

原 著

重大なネガティブ体験の意味づけ過程に対する 自己開示と受け手の反応の役割

川須悠莉^{*1} 福岡欣治^{*2}

要 約

ストレスフルな体験からの適応過程を説明する意味づけ過程には、自身が持つ世界観や自己観に一致するように出来事を再解釈する「同化」と、その出来事によって示唆された新しい情報を取り入れるように自身の世界観や自己観を変化させる「調節」の2つの方略があり、そのうち調節のみがPTG (posttraumatic growth: 心的外傷後成長) を導くとされている。本研究では、意味づけ過程の促進要因としての自己開示と受け手の反応の役割に着目した。仮説として、重大なネガティブ体験をしたとき、直後の反応／評価によって同化または調節を行い、その際、同化が部分的に調節を促す。そして自己開示と受け手の反応により調節が促進されることにより、最終的にPTGを導くというプロセスを想定した。大学生を対象に質問紙調査を実施し、214名の有効回答を得た。共分散構造分析の結果、体験後の経過期間は自己開示と受け手の反応に負の影響、予測不可能性は同化に負の影響を与えていた。同化は直接及び受け手の反応を介して調節に正の影響を与えていた。そして受け手の反応は弱いながらも調節に正の影響を及ぼしていた。PTGに直接に左右していたのは調節と受け手の反応（いずれも正の影響）であった。今後は同化と調節の時系列を考慮しつつ、それぞれをより高い精度で測定する工夫が必要であると考えられる。

1. 緒言

1.1 ストレスフルな体験からの適応と意味づけ

自身にとって重要度の高いストレスフルな体験からの適応過程を説明する概念として意味づけ (meaning making) がある。意味づけとは、「出来事が起きた意味を探究・理解しようとする認知的なコーピング及びその過程」^[12]のことである。体験に対する意味づけを行うことは、その後の適応や人生に対する有意味感の回復へとつながるものと考えられる³⁾。

Park²⁾は、様々な重大なネガティブ体験を含めた意味づけに関する詳細なレビューを行い、“統合的意味づけモデル (integrated model of meaning making)”を提唱している。この理論モデルでは、信念や目標などに関する日常的な感覚を指す包括的な意味 (global meaning) と、ストレスフルな体験をした際に行われる状況的意味づけ (situational

meaning) が区別されており、後者はさらに、意味づけの (意味を作り出す) 過程 (meaning making process) と生成された (作られた) 意味 (meaning made) の2つから構成されている。堀田⁴⁾によれば、このモデルに沿って意味づけを捉えると、人はある出来事・体験を経験したと同時にまたはその直後に、その出来事・体験の評価を行う。評価とは重大さやネガティブな認知、感情、思考の程度に加え、対処可能性なども含む。その評価と包括的な意味との間に不一致、矛盾が起こると、人は意味づけの過程へと動機づけられる。そして、意味づけの過程を経た結果として生成された意味が得られ、包括的な意味の一部となっていくというプロセスをたどる。

1.2 同化と調節

意味づけの過程には、自身が持つ世界観や自己観に一致するように出来事を再解釈する「同化 (assimilation)」と、その出来事によって示唆され

^{*1} 元 川崎医療福祉大学 医療福祉学研究科 臨床心理学専攻 (2024年度修了生)

^{*2} 川崎医療福祉大学 医療福祉学部 臨床心理学科

(連絡先) 福岡欣治 〒701-0193 倉敷市松島288 川崎医療福祉大学

E-mail: fukuoka@mw.kawasaki-m.ac.jp

た新しい情報を取り入れるように自身の世界観や自己観を変化させる「調節 (accommodation)」の2つの方略がある⁵⁾。堀田と杉江³⁾はストレスフルな出来事の意味づけにおける同化と調節に着目した研究を行っており、国内でもこれらの概念が注目されつつある。同化とは、これまで自身が持っていた信念を維持しようとするものである⁶⁾。これに対して調節とは、世界観の変更⁷⁾を必要とする。この変化にはポジティブなものとネガティブなものの両方があり得るが、ポジティブな変化は将来の成長につながるとされている⁶⁾。Joseph & Linley⁵⁾は、重大なネガティブ体験から回復し成長に至るプロセスを同化と調節の観点から説明する「有機体価値理論 (Organismic valuing theory)」を提唱している。これによると、事前の仮定世界がトリガーとなる出来事によって揺るがされ、前提が打ち碎かれる。そのときの心的外傷後ストレスはそれを克服する必要性を表す。そして、心理社会的要因が関係しつつ同化や調節を行うとされている。

他方、トラウマティックな出来事からの成長感をあらわす概念として、心的外傷後成長 (posttraumatic growth: 以下 PTG) がある。PTG とは「危機的な出来事や困難な経験との精神的なもがきや奮闘の結果生じるポジティブな心理的変容^{8,9)}」であり、現実の受容や英知の拡大を通してウェルビーイングや人生に対する満足を導くとされている¹⁰⁾。意味づけの観点からみると、PTG は同化、調節といった意味づけ (meaning making) の結果として得られる「生成された意味 (meaning made)」を表す²⁾。Joseph & Linley⁵⁾は、同化と調節のうち、調節のみがPTGを導くことを指摘している。また、堀田と杉江³⁾では、調節を通した意味づけは、成長、感謝、自己高揚感、自他連帯感といったポジティブな変容を導くことが示されており、意味づけの過程としての「調節」が成長感と関連することが示されている。

では、結果として成長感をもたらすような有意義な意味づけの過程は、どのような要因によって促進されるのだろうか。宅¹⁰⁾によると、PTG には社会文化的な影響が大きく関わっている。このような文化の影響は「近接的文化の影響」「遠隔的文化の影響」の2つに分けられており、「近接的文化の影響」とは、家族や親戚、友人など身の回りにいる人たちによって構成される文化である。自分がよく知る人がPTGのような経験をしたかどうか、PTGについて話すような雰囲気があるかどうか、身の回りで話題になるかどうかといった「サポート」があることは、PTG に対して直接的な支援となる。一方、「遠

隔的文化の影響」とは、個人には直接かつ具体的な影響を及ぼさないとしても、その時の政治・経済状況、国や社会の価値観、土地柄、宗教などが、間接的にPTGに影響を及ぼすということである。

1.3 意味づけの促進要因としての自己開示と受け手の反応

Tedeschi et al.¹¹⁾によると、適応のプロセスの中心は外傷的体験に関する他者への自己開示の役割である。加えて、自己開示のプロセスから真に恩恵を受けるためには、トラウマを受けた人が話を聞いてもらい、支えられているとすることが不可欠である。このように、重大なネガティブ体験をしたとき自己開示することが適応過程の一つであるが、そこには受け手の反応が必要である。Harvey¹²⁾は、体験したトラウマについて他者に告白することが告白者にとって有意義であるためには、聞き手の役割が非常に重要であることを強調している。すなわち、聞き手が告白した者の話に共感を示した場合にのみ状態が良くなり、聞き手が共感を示さなかった場合には、その体験は最悪の結果をもたらし、傷ついたまま自分の殻に閉じこもってしまいそこから出てくることができなくなる。Taku et al.¹³⁾では、PTG と自己開示および受け手の反応との関連が検討されており、受け手からの肯定的な反応を受けることが、否定的ないし曖昧な反応と比べてPTGと関連する。またTaku et al.¹⁴⁾では、様々な国籍の人を対象とした調査で、開示に対する接近的態度がPTGに正の影響を及ぼすことを報告している。国内では、林¹⁵⁾がPTGと自己開示、聞き手の応答との関連を検討しており、出来事直後の自己開示、聞き手のポジティブな応答がPTGを促進することを明らかにしている。つまり、体験について自己開示をし、それに対してポジティブな反応を得ることができれば、PTGがもたらされると考えられる。ただし、林¹⁵⁾は分析上、自己開示と受け手の反応を意味づけの結果であるPTGに影響する要因として扱い、意味づけの過程との関連は検討していない。

なお、PTGの理論モデルにおいて、社会文化的要因の一つとしてソーシャルサポートが関連することが示されているが、本研究における受け手の反応は、開示者からみた場合、ソーシャルサポート研究における「受領されたサポート (received support)」に相当すると考えられる^{16,17)}。例えば、福岡¹⁸⁾では、ストレス体験の内容や気持ちを親しい友人に開示したか、およびソーシャルサポートが得られたかどうか、成長感とどのように関連するかを調査した結果、友人からのソーシャルサポートが得られた場合に自己成長感が促進されると述べてい

る。

1.4 ネガティブ体験の自己開示および受け手の反応と同化・調節の関係に対する視点

PTGに関するモデル（例：Tedeschi et al.¹¹⁾）においては、PTGを促進する認知的要因として反すう（繰り返し考えること）が位置づけられており、特に意図的熟考の役割が強調されている。意図的熟考とは、出来事の価値や重要性を見いだそうと積極的におこなわれる反すうであることから¹⁹⁾、概念的に「調節」と非常に近いと考えられる。ただし、上條と湯川¹⁾では意図的熟考とPTGの間にポジティブな意味づけが媒介するとしており、いわば意味づけの前段階として意図的熟考を位置づけている。従って、PTGをもたらし意味づけの過程それ自体を表す概念として、本研究では調節に着目する。

ネガティブ体験をした際、自己開示を行いそれに対して受け手からポジティブな反応が得られれば、調節が促され、最終的にPTGに繋がると考えられる。しかし、そのことは従来のモデルでは十分に表現できていない。ネガティブ体験に対して自己開示ができること、およびそれに対する受け手の受容的な応答が適応的な意味づけを促進し、体験からの成長に寄与することが明らかにできれば、体験の当事者だけでなく周囲の人にとっても有意義な知見となることが期待される。

1.5 本研究の目的と仮説

本研究では、重大なネガティブ体験の意味づけ過程を取り上げ、その促進要因としての自己開示と受け手の反応の役割に着目した検討を行う。仮説として、重大なネガティブ体験をしたとき、「体験をどれくらいネガティブで重大なもの考えるか」「どれくらい不快な状態になっている（例：つらい気持

ちになっている、急性のストレス反応を生じている）か」といった直後の反応ないし評価をふまえて意味づけ（同化、調節）が行われる。その際、同化は調節よりも相対的に早く生起し、その試みが部分的に調節を促す。そして、自己開示と受け手の反応により調節が促進されることにより、最終的にPTGが導かれる（図1）。以上のように本研究では、自己開示と受け手の反応を促進要因とした重大なネガティブ体験の意味づけ過程を明らかにすることを目的とする。

2. 方法

2.1 調査対象者

私立大学に通う30歳未満の大学生に対して質問紙調査を行い、273名分を回収した。そのうち不同意であったものや記入不備のあったものを除き、214名（男性51名、女性163名；年齢 $M=19.34$, $SD=0.83$ ）分のデータを分析対象とした。

2.2 測定内容

2.2.1 ネガティブ体験と直後の反応／評価

堀田⁴⁾のネガティブ体験の例（1.学業や進路（試験、面接の失敗など）、2.人間関係（失恋、いじめ、不和など）、3.喪失（近親者、友人、ペットの死など）、4.部活やスポーツ（大会で敗退、スランプなど）、5.病気やケガ、6.犯罪被害、7.災害、8.その他）を提示した上で、中学生の頃から今までの間に、自分が最も影響を受けたと思う重大な出来事（ネガティブ体験）を1つ想起してもらい、その出来事を経験したのは何年何ヶ月前のことか回答を求めた。また、その出来事について、堀田と杉江²⁰⁾と同様に「その出来事を経験しての辛さはどのくらいでしたか（辛さ）」「その出来事を経験しての、人生における重要

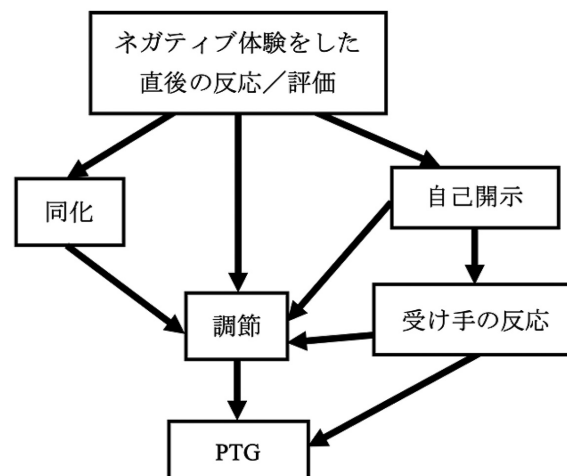


図1 本研究で仮定する変数間の関係

度はどれくらいでしたか（重要度）」「当時、あなたは出来事が起きることを、事前に予測することができましたか（予測不可能性）」の3項目について、1.辛くなかった（重要ではなかった、できた）、2.あまり辛くなかった（あまり重要ではなかった、少しできた）、3.どちらともいえない、4.辛かった（重要だった、ほとんどできなかった）、5.かなり辛かった（かなり重要だった、全くできなかった）の5件法で回答を求めた。分析においては、3項目別に得点化して使用した。

2.2.2 自己開示

林ら¹⁵⁾の項目を用いた。この項目は丸山と今川²¹⁾を参考に作成された。「あなたはその経験についてどのくらい、他の人に話しましたか（話した頻度）」「あなたはその出来事の内容をどのくらい、他の人に打ち明けましたか（内容表出）」「あなたは、悲しみや辛さなどの自分の気持ちをどのくらい、他の人に伝えましたか（感情表出）」の3項目について、0.全く話さなかった（全くうち明けなかった、全く伝えていない）、1.あまり話さなかった（あまり打ち明けなかった、あまり伝えていない）、2.ときどき話した（ややうち明けた、やや伝えた）、3.とてもよく話した（とてもよくうち明けた、とてもよく伝えた）の4件法で回答を求めた。分析においては合計点を使用した。

2.2.3 受け手の反応

林ら¹⁵⁾の聞き手のポジティブな反応尺度から8項目を用いた。森脇ら²²⁾、Taku et al.¹³⁾を参考に作成された。本研究では「傾聴」因子から4項目（「共感してくれた」「気が休まるまで一緒にいてくれた」など）、「助言・解決」因子から4項目（「具体的にアドバイスしてくれた」「解決の行動まで一緒にとってくれた」など）の計8項目について、0.まったく経験しなかった、1.あまり経験しなかった、2.やや経験した、3.とてもよく経験したの4件法で回答を求めた。8項目の合計点を使用した。

2.2.4 意味づけ（同化、調節）

堀田と杉江²⁰⁾の意味づけにおける同化・調節尺度を、一部項目の表現を過去形にする等の微修正をして用いた。「同化」7項目（「私は、その経験が持つ意味を見出していた」「その経験が意味することは私が持つ物事の見方、考え方に合致していた」など）、「調節」7項目（「私は、その経験が持つ意味を見つけようと思っていた」「自身の物事の見方や考え方を直視する必要があると感じていた」など）からなる。各項目について、1.当てはまらない、2.あまり当てはまらない、3.どちらともいえない、4.少し当てはまる、5.かなり当てはまるの5件法で回答を求めた。

なお、調査実施後に誤記が発覚した2項目^{†1)}を除き、同化6項目、調節6項目の計12項目を分析に用いた。

2.2.5 PTG

Cann et al.²³⁾のPTGI-SF（Short form of the Posttraumatic Growth Inventory：外傷後成長尺度短縮版）の日本語版²⁴⁾を用いた。「他者との関係」（「他の人達との間で、より親密感を強く持つようになった」など）、「新たな可能性」（「自分の人生で、より良いことができるようになった」など）、「人間としての強さ」（「困難に対して自分が対処していけることが、よりはっきりと感じられるようになった」など）、「精神的（スピリチュアルな）変容」（「宗教的信念が、より強くなった」など）、「人生に対する感謝」（「人生において、何が重要かについての優先順位を変えた」など）各2項目の計10項目について、0.まったく経験しなかった～5.かなり強く経験したの6件法で回答を求めた。分析においては（下位尺度ごとの検討も可能であるが）本研究では10項目の合計点を使用した。なお、PTGI ないしその短縮版について合計点を用いるアプローチは、松本²⁵⁾等の先行研究において採用されている。

2.2.6 個人属性

回答者の個人属性として、年齢と性別をたずねた。

2.3 手続き

2024年7月に実施された計6つの講義時に、担当教員の協力を得て、授業に支障がないよう講義前に各自取ってもらう形で調査票等一式（説明文書、提出用封筒を含む）の入ったクリアファイルを配布した。文書及び口頭での説明により同意を得たうえで、同意した学生には一式を持ち帰って回答してもらい、翌週の授業開始前及び終了後に回収することを原則とした。また回収時は封筒に入れて密封した調査票を提出するよう依頼した。なお、実施に際して、調査は無記名であり、回答しないことによる不利益は生じないこと、回答前に精神的苦痛を感じる可能性のある人^{†2)}は本調査の対象外であり不同意としてほしいこと、任意に回答を中断できること、精神的苦痛が懸念される場合やそれが生じた際を含む対応のための連絡先が明記されていること等を文書および口頭で説明した。クリアファイルと説明文書は各自で持ち帰ってもらった。

3. 結果

本研究では、自己開示と受け手の反応を促進要因とした重大なネガティブ体験の意味づけ過程を明らかにすることを目的として、「ネガティブ体験」「自己開示」「受け手の反応」「同化」「調節」「PTG」について検討を行った。共分散構造分析に

は IBM Amos 26 を、その他の分析には IBM SPSS Statistics ver.23 及び ver.28 を使用した。

3.1 ネガティブ体験と直後の反応／評価の基本的特徴

体験の時期を経過月数に換算し、年単位のカテゴリに分類して分布を確認した（表1）。約半数がネガティブ体験を3年前までに経験していた。しかし、数ヶ月前と直近に体験をした人や、10年近く前の体験を回答した人もみられた。また、体験直後の反応／評価について、記述統計量を算出した（経過期間の記述統計量とともに表2に掲載）。その結果、ネガティブ体験を総じて非常に辛いと評価しており、自身にとって重要であると感じていることが示された。なお、予測不可能性については中程度の評価であり、回答にややばらつきがみられた。

3.2 尺度に関する検討

各尺度の信頼性係数を算出したところ、いずれも高い値であった（ $\alpha=.86-.94$ ）。ただし、同化と調節については先行研究（堀田と杉江³⁾等、 $r \approx .40$ ）と異なり両者の相関が非常に高かった（ $r=.82$ ）。そこで、改めて12項目に対して最尤法・Promax 回

転による因子分析を行った。各因子はおおむね「同化」「調節」として解釈が可能であり、2因子が妥当であると判断された。ただし、両方の因子に対して高い因子負荷量（低い方の負荷量が0.35を超え高い方の負荷量との差が0.1程度）を示した項目や、本来と異なる因子に高い負荷量をもち意味的に適当でないと思われる項目があったことから、該当する計3項目を削除した^{†3)}。残る9項目で再度同様に因子分析をおこなったところ、明瞭な2因子が抽出された。そこで本研究では「同化」3項目と「調節」6項目により以後の分析をおこなうこととした。これらを含む各尺度の信頼性と記述統計量は、表3に示すとおりであった。

3.3 各得点の男女差・男女の平均値

各得点の性別による差異を検討するため、対応のない t 検定を行った。その結果、受け手の反応（男性 $M=12.04$, $SD=7.87$ ；女性 $M=14.72$, $SD=7.14$ ； $t(212)=2.29$, $p=.02$, Cohen's $d=0.37$ ）と PTG（男性 $M=22.59$, $SD=12.59$ ；女性 $M=26.92$, $SD=11.83$, $t(212)=2.25$, $p=.03$, Cohen's $d=0.36$ ）の2つで男女差がみられた。いずれも男性よりも女性の方が有意

表1 ネガティブ体験の経験時期（経過期間）

年換算	経過期間（月）	<i>N</i>	%
0	0－11	22	10.3
1	12－23	26	12.1
2	24－35	45	21.0
3	36－47	24	11.2
4	48－59	14	6.5
5	60－71	32	15.0
6	72－83	27	12.6
7	84－95	18	8.4
8	96－107	2	0.9
9	108－120	4	1.9
合計		214	100

表2 ネガティブ体験の記述統計量

変数	<i>Mean</i>	<i>SD</i>
経過期間（年）	3.48	2.34
辛さ	4.35	0.72
重要度	3.95	1.01
予測不可能性	3.62	1.32

表3 各尺度の信頼性と記述統計量

変数	α	<i>Mean</i>	<i>SD</i>
自己開示	.91	5.03	2.63
受け手の反応	.94	14.08	7.39
同化	.82	9.12	3.51
調節	.90	19.36	6.84
PTG	.88	25.89	12.13

に高得点であったが、効果量は大きな値ではなかった。他の変数について有意な男女差はみられなかった。

3.4 変数間の相関関係

尺度得点間の相関関係の確認をするため、相関分析を行った(表4)。その結果、経過年数は、予測不可能性との間に有意な正の相関、自己開示、受け手の反応、同化、調節との間に有意な負の相関を示した。重要度は調節およびPTGとの間に有意な正の相関を示した。予測不可能性は同化および調節との間に有意な負の相関を示した。自己開示は受け手の

反応、同化、調節、PTGとの間に有意な正の相関を示した。受け手の反応は同化、調節、PTGとの間に有意な正の相関を示した。同化は調節とPTGとの間に有意な正の相関を示し、調節はPTGとの間に正の相関を示した。なお、辛さは重要度との間にのみ有意な相関を示し、他の変数とは相関がみられなかった。辛さ、重要度、予測不可能性はいずれも自己開示との間に有意な相関はみられなかった。

3.5 仮説モデルの検証

仮説モデル(図1)と相関分析の結果をふまえ、共分散構造分析を行った。採用した最終的なモデル

表4 変数間の相関係数

変数・下位尺度	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
ネガティブ体験								
経過年数	①							
辛さ	②	-.049						
重要度	③	-.031	.387 ***					
予測不可能性	④	.165 *	.086	.014				
自己開示	⑤	-.190 **	-.033	.018	-.031			
受け手の反応	⑥	-.220 ***	.003	-.006	-.027	.580 ***		
同化	⑦	-.115 †	-.109	.047	-.263 ***	.181 **	.234 ***	
調節	⑧	-.176 **	.018	.153 *	-.157 *	.212 **	.283 ***	.651 ***
PTG	⑨	-.087	.010	.135 *	.016	.262 ***	.435 ***	.427 ***

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$

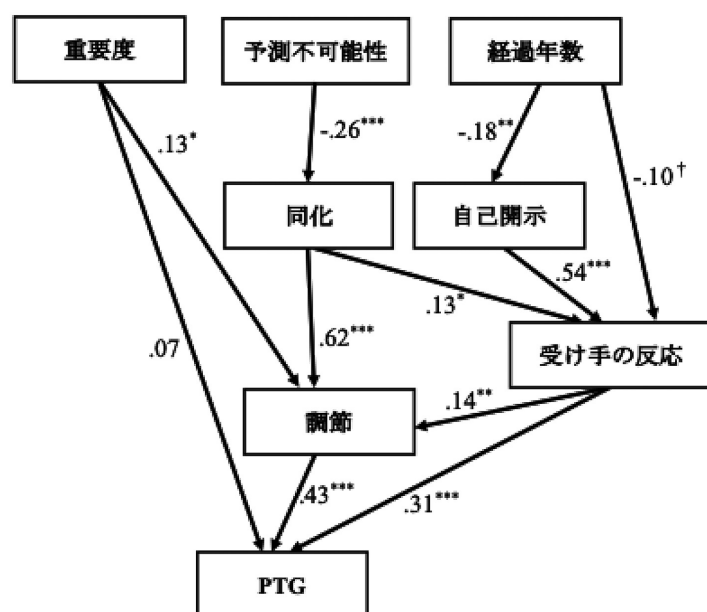


図2 共分散構造分析の結果

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$

誤差項および誤差項間の関連(予測不可能性と経過年数、同化と自己開示の間に設定)については、煩雑さを避けるため表記を省略している。

(図2)の適合度指標は、 $GFI=.985$, $AFGI=.963$, $RMSEA=.000$, $CFI=1.000$ であり、十分な値であると判断した。なお、ネガティブ体験とその直後の反応／評価のうち、ネガティブ体験の「辛さ」については、記述統計量でも高得点に偏っており、適合度の面でも悪影響を及ぼすことになるため、モデルに含めないこととした。他方「経過年数」は想起された体験がいつの時期のものであるかを反映する指標であり、相関分析において「予測不可能性」に加え「自己開示」「受け手の反応」「同化」「調節」との間に有意ないし有意傾向の相関がみられたことから、本研究の主要な変数の役割を検討する際にもその影響を統制することが望ましいと考え、モデルに含めることとした。

分析の結果、経過年数は自己開示と受け手の反応に負の影響、予測不可能性は同化に負の影響を与えていた。同化は直接及び受け手の反応を介して調節に正の影響を与えていた。そして受け手の反応は弱いながらも調節に正の影響を及ぼしていた。PTGを直接に左右していたのは調節と受け手の反応（いずれも正の影響）であった。

4. 考察

本研究の目的は、自己開示と受け手の反応を促進要因とした重大なネガティブ体験の意味づけ過程について検討することであった。以下では、調査を通じて得られた結果を仮説との対応関係（相違点を含む）を中心に改めて確認し、そのうえで本研究の結論と課題を述べる。

4.1 想起されたネガティブ体験とその評価

想起されたネガティブ体験の時期には個人差がみられたが、概して非常に辛いと評価されており、また自身にとって重要であり、事前には予測し難かったと感じていた。本研究の想定に沿った回答がなされたと言える。自身にとって重大な出来事は、既存の前提を危うくし、それを乗り越える必要性を生じさせる。これは意味づけのうちの調節やPTGの前提となる出来事である。つまり、本研究で回答者が想起したネガティブ体験は、調節やPTGが起こりうる重大なネガティブ体験であったと考えられる。

4.2 仮説との対応

本研究の結果は最終的には図2に集約されるが、まず体験に対する同化と調節の結びつきは、辛い体験に対する意味づけとしての同化の試みがその後の調節につながることを示唆する。加えて、体験の開示と受け手の反応との結びつきは、自己開示によってポジティブな反応が得られることを示唆する。そして、調節と受け手の反応はPTGを促す。さらに、

自己開示に対する受け手の反応と調節との関連は、受け手のポジティブな反応によって調節がいつそう促進されることを示唆する。つまり、ネガティブな出来事を経験した人は同化を経て調節を行うとともに、体験の開示を通して他者からのポジティブな反応を得ることができれば調節が進み、結果として適応的な心理的変容がもたらされると考えられる。このことは、体験の当事者だけでなく周囲の人にとっても有意義な知見となるであろう。

事前の想定(図1)と共分散構造分析の結果(図2)での相違として、自己開示から調節への直接の影響は有意ではなかった。他方、同化から受け手の反応への影響が有意であった。すなわち、受け手の反応は自己開示に強い影響を受けつつ同化によっても促され、調節を導いていた。重大なネガティブ体験をしたとき、人は同化に始まる意味づけに従事しようとすることで、そして体験を開示することで、受け手からポジティブな反応を引き出し、結果としてより適応的な意味づけである調節とそれに続くPTGを経験することになると考えられる。林ら¹⁵⁾では、最近の自己開示ではPTGを直接高め、出来事直後の自己開示では聞き手からのポジティブな反応を媒介してPTGを高める間接効果がみられている。このことから、被開示者からのサポートの重要性が示唆される。

また、ネガティブ体験をした直後の反応／評価から自己開示に対する有意な影響がみられなかった点も、予測とは異なっていた。自己開示の程度における回答の分散は、出来事の評価では説明がつかず、他の要因によって左右される可能性がある。林ら¹⁵⁾によれば、ソーシャルサポート満足度の高さが、直後の自己開示と聞き手のポジティブな応答の高さを予測し、PTGを促進する。外傷的体験後の適応プロセスにおいて他者への自己開示にその中心的役割があると指摘する Tedeschi et al.¹¹⁾によれば、自己開示および自己開示とその後の成長との関係は、ソーシャルサポートの質によって左右される。つまり、自己開示と受け手の反応が行われる背景にはソーシャルサポートの存在があり、自己開示のためには支持的な関係(ソーシャルサポート・ネットワーク¹⁶⁾)を持っていることが必要であると考えられる。

加えて、経過年数が自己開示と受け手の反応に対して有意な負の影響を与えていた。これは、「中学生の頃から今までの間に自分が最も影響を受けたと思う重大な出来事」としてより以前の体験を想起した人ほど、自己開示や受け手の反応についてより抑制的な回答をおこなったことを意味する。このことは、2つの可能性をもつと考えられる。1つは、ネガ

ティブ体験を経験した年齢ないし発達段階上の位置によって自己開示のしやすさが異なり、年齢を重ねるにつれて、ネガティブな体験について他者に打ち明けられるようになっていくと推察される。もう1つの可能性は、開示ができず受け手の受容的反応が得られなかったが故にその影響が長く残存し、結果として「最も影響を受けた」体験として想起されたというものである。本研究では経過年数と辛さや重大性の間に有意な相関は見いだされなかったが、経過年数に比べ辛さや重大性の評価は数値が高くばらつきが小さい。回答者は体験の時期に関わらず総じて辛く重大な出来事をネガティブな体験として想起しており、その適応の過程は今なお途上にあると考えられる。

4.3 PTGの理論モデルとの関連

本研究では、受け手の反応と調節がPTGに影響を与えることが明らかになった。PTGの理論モデル^{10,26)}では、出来事に引き続く熟考の性質の変化には社会文化的な影響が大きく関わっており、これは近接的および遠隔的という2つに分けて提示されている。本研究で検討した受け手の反応は、そのうち近接的文化の影響の一つであるソーシャルサポート（の受領¹⁶⁾）に相当すると考えられる。また、社会文化的影響を受け、侵入的であった熟考の方向転換が起こり、認知的反芻の性質が「意図的・内省的・前向き」な方向に変化すると想定される。出来事直後の苦痛に引き続いて揺るがされた世界観を、今の状況に適応する形で再構築しようとするのである¹⁰⁾。このような試みは、すなわち Joseph & Linley⁵⁾ の概念における「調節」に相当する。つまり、持っている信念や世界観が揺るがされるような重大なネガティブ体験をしたとき、その出来事について自己開示をしたり、受け手の反応のようなソーシャルサポートを受けることにより調節が促され、そのことがPTGを導き、最終的に well-being や人生に対する満足感を得ることができる。このことは、PTGを促進していくプロセスの中に受け手の反応や調節が位置付けられることを示している。

4.4 意味づけにおける同化と調節のプロセスとの関連

Joseph & Linley⁵⁾ の有機体価値理論において、心理社会的要因は心的外傷後ストレスとは関連するとされていたが、意味づけにおける同化と調節それ自体を規定する要因については明示されていなかった。本研究では、自己開示を介した受け手の反応が調節を促進するという結果が得られた。このことは、自己開示や受け手の反応が調節を規定する要因であることを示唆する。自身の持つそれまでの前提が打

ち碎かれ、その出来事を乗り越える必要に迫られたとき、人はまず自身の持つ世界観や自己感によってその出来事を理解しようとする（同化）。それがうまくいかないと感じると、その出来事に合わせて世界観や自己感を変化させようとする（調節）。その際、身近な人に自己開示をし、起こった出来事について話し、それに対してポジティブな反応を得ることができれば、調節が促進されることが考えられる。Sanki & O'Connor²⁷⁾ によると、トラウマは個人の思い込みによる世界観の完全な崩壊をもたらし、それとともに、同化か調節かの選択を迫られる。この調節のプロセスの中心は、トラウマについて他者に自己開示する役割である。自身の侵入的思考や感情を開示する実践は、意図的で内省的な反芻への移行を促進することが示されている¹¹⁾。また Tedeschi et al.¹¹⁾ では、自己開示はPTGにおいて主要な役割を果たす認知処理に影響する可能性があり、特にその開示に対する反応が支持的である場合には、より有意義な結果をもたらす認知的処理の質的な変化を促進する可能性が高いと述べられている。このように、自己開示とそれに対する（自己開示の受け手による）ポジティブな反応は、自身の認知の変化を促すと考えられ、すなわち調節を促進すると考えられる。

4.5 本研究の結論

本研究の目的は、自己開示と受け手の反応を促進要因とした重大なネガティブ体験の意味づけ過程を明らかにすることであった。また、本研究の仮説は、重大なネガティブ体験をしたとき、直後の反応ないし評価によって同化または調節を行い、その際、同化は調節よりも相対的に早く生起し、その試みが部分的に調節を促す。そして、自己開示と受け手の反応により調節が促進されることにより、最終的にPTGを導くというプロセスを想定するというものであった（図1）。その結果、概ね仮説モデルに沿った結果が得られた（図2）。同化は調節を促進するが、その際に自己開示を行い、それに対して受け手からポジティブな反応が得られれば、調節を間接的にも促す。また調節と受け手の反応はPTGを促す。つまり、ネガティブな出来事を経験した人が自己開示を行い、他者からのポジティブな反応を得ることができれば、調節が進み、適応的な心理的変容がもたらされると考えられる。

また、自己開示は直接に調節を促進するのではなく、受け手のポジティブな反応を介して調節を促進することが示された。このことから、自己開示をした際の相手からの反応が重要な役割を担っていることが示唆された。加えて、重大なネガティブ体験をしたとき、自己開示を行うためにはソーシャサポー

ト・ネットワークを持っていることが必要であり、それにより自己開示や受け手の反応が促進されると考えられる。本研究の結果は、有機体価値理論で明示されていなかった（成長を導く）調節への影響要因を示唆し、PTGの理論モデルにおける近接的文化の影響に位置づけられるソーシャルサポートの重要性を支持する知見を提供するものである。

4.6 今後に向けた課題

本研究の方法論的な課題として、測定の精度の問題が挙げられる。本研究では先行研究と異なり、同化と調節の相関が非常に高く、また多くの項目を削除せざるを得なかった。また、受け手の反応と調節の関連は有意ではあるが顕著ではなかった。これらのことから、調査時に同化と調節の時系列を考慮する必要があったと考えられる。理論的には同化は調節に先行し、かつ同化による意味づけが困難である場合に調節がおこなわれる。今後の重要な課題として、同化と調節の時系列を考慮しつつ、それぞれをより高い精度で測定する工夫が必要であると考えられる。

また本研究では、質問紙調査によって当時を想起してもらう形で回答を得た。統計的に集約された変数間の関係は、個々人の意味づけのプロセスをそのまま表現するものではない。加えて、一時点でのデータ収集故に、Janoff-Bulman⁷⁾が指摘する意味づけ過程の時間経過に伴う変化を直接には捉えていない。発展的な検討課題として、ネガティブ体験の直後にどのように意味づけが行われ、その後どのように変化していくのかを捉える必要がある。そ

のためには、それぞれの時点での体験に関する具体的な語りを引き出し、それらの相互関係を明らかにするような質的アプローチによる検討が望ましいと考えられる。例えば、松下²⁸⁾では、同化や調節を扱っているわけではないが、ネガティブ体験をどのように克服したか、どのような肯定的意味づけを持つに至ったのかを面接によって検討している。海外では、Payne et al.²⁹⁾がトラウマを体験した人の回復過程に関する面接調査により、同化と調節が行きつ戻りつしながら繰り返されることを報告している。このような過程の性質はたとえばLazarus & Folkman³⁰⁾に代表される心理的ストレスモデル（transactional model）でも指摘されてきたものであるが、質問紙調査によってその詳細を把握することは困難である。

本研究では、自己開示や受け手のポジティブな反応が調節を促すことが示されたが、同化と調節の行き来の中で自己開示や受け手の反応がどの時点でどのように影響を与えるのかということについては、これから検討することが望まれる。前述したように、自己開示や受け手の反応は意味づけと関連深いPTGのプロセスモデルの中で重要な役割を果たすものと捉えられ、それを含めた時間的プロセスを検討することは、意味づけのプロセスを理解するために必要であると考えられる。同化と調節という意味づけと自己開示や受け手の反応との関係を縦断的に検討することができれば、意味づけ過程の解明を通して、重大なネガティブ体験をした個人への有意義な示唆を提供することができるとであろう。

倫理的配慮

本研究における調査の実施に先立ち、川崎医療福祉大学倫理委員会の承認を得た（承認番号24-021）。

謝 辞

本研究の実施に先立ち尺度使用のご許可をくださった先生方、研究の遂行に際してご支援とご助言をくださった先生方、そして調査に参加し回答してくださった学生の皆様に、改めて深謝申し上げます。なお、本研究は第一筆者が2024年度川崎医療福祉大学医療福祉学研究科臨床心理学専攻に提出した修士学位論文に加筆修正を施したものであり、岡山心理学会第72回大会（2024年11月開催）において発表されています。

注

- †1) 誤記により本研究で使用されなかった2項目は「これまでの考え方を改める必要があると感じている」（調節）、「その経験は、私がこれまで持っていた物事の見方、考え方を通して理解することができるだろう」（同化）であった。
- †2) 以下の条件に該当すると対象者自身が判断する場合は、その理由を開示することなく調査に対して不同意としてよい旨を調査票の表紙および依頼文書に記載した。(2)～(4)が精神的苦痛に対する配慮に相当する。
 - (1) 現在の年齢が30歳を超える方
 - (2) ごく最近（おおむね1ヶ月以内）、とてもつらい体験をされた方
 - (3) 現在、精神的な不調のために通院や服薬をされている方
 - (4) つらい体験を思い出すことで、一時的にせよ心身が不調になることを懸念される方

- †3) 因子分析で削除された項目は「その経験を理解するのに、私の持つ物事の見方、考え方を利用することができるだろう」「その経験が意味することは私が持つ物事の見方、考え方に合致していた」「私は、その経験が持つ意味を見出していた」(いずれも同化の項目)であった。

文 献

- 1) 上條葉美子, 湯川進太郎: ストレスフルな体験の意味づけにおける侵襲的熟考と意図的熟考の役割. *心理学研究*, 86(6), 513-523, 2016.
- 2) Park CL: Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136, 257-301, 2010.
- 3) 堀田亮, 杉江征: 挫折体験の意味づけが自己概念の変容に与える影響. *心理学研究*, 84(4), 408-418, 2013.
- 4) 堀田亮: 重大なネガティブ体験の意味づけに関する心理学的研究. 風間書房, 東京, 2016.
- 5) Joseph S and Linley PA: Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, 9(3), 262-280, 2005.
- 6) Joseph S and Linley PA: Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychological Review*, 26, 1041-1053, 2006.
- 7) Janoff-Bulman R: *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press, New York, 1992.
- 8) 宅香菜子: 外傷後成長に関する研究. 風間書房, 東京, 2010.
- 9) Tedeschi RG and Calhoun LG: The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471, 1996.
- 10) 宅香菜子編著: PTGの可能性と課題. 金子書房, 東京, 2016.
- 11) Tedeschi RG, Shakespeare-Finch J and Taku K: *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge, New York, 2018.
- 12) ハーヴェイ JH 著, 安藤清志監訳: 悲しみに言葉を一喪失とトラウマの心理学―. 誠信書房, 東京, 2002.
- 13) Taku K, Tedeschi RG, Cann A and Calhoun LG: The culture of disclosure: Effects of perceived reactions to disclosure on posttraumatic growth and distress in Japan. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 1226-1243, 2009.
- 14) Taku K, Tedeschi RG, Shakespeare-Finch J, Krosch D, David G, Kehl D, Grunwald S, Romeo A, Di Tella M, ... Calhoun LG: Posttraumatic growth (PTG) and posttraumatic depreciation (PTD) across ten countries: Global validation of the PTG-PTD theoretical model. *Personality and Individual Differences*, 169, 110222, 2021, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110222>.
- 15) 林麻由, 市井雅哉, 宅香菜子, 富永良喜: 外傷体験についての思考・自己開示・聞き手の応答がトラウマ反応および外傷後成長に及ぼす影響. *トラウマティック・ストレス*, 13(1), 51-59, 2015.
- 16) 福岡欣治: ソーシャルサポートのアセスメント. 日本健康心理学会編, *健康心理学事典*, 丸善出版, 東京, 262-263, 2019.
- 17) 福岡欣治: ソーシャルサポート. 日本健康心理学会編, *健康心理学事典*, 丸善出版, 東京, 350-351, 2019.
- 18) 福岡欣治: 日常ストレス経験に伴う友人からのソーシャルサポート受領と自己成長感の関係. *川崎医療福祉学会誌*, 29, 379-383, 2020.
- 19) Cann A, Calhoun LG, Tedeschi RG, Triplett KN, Vishnevsky T and Lindstrom CM: Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress, and Coping*, 24, 137-156, 2011.
- 20) 堀田亮, 杉江征: 重大なライフイベントの意味づけに関する尺度の作成―同化・調節の観点から―. *健康心理学研究*, 26(2), 108-118, 2013.
- 21) 丸山利弥, 今川民雄: 対人関係の悩みについての自己開示がストレス低減に及ぼす影響. *対人社会心理学研究*, 1, 107-118, 2001.
- 22) 森脇愛子, 坂本真士, 丹野義彦: 大学生における自己開示方法および被開示者の反応の尺度作成の試み. *性格心理学研究*, 11(1), 12-23, 2002.
- 23) Cann A, Calhoun LG, Tedeschi RG, Taku K and Vishnevsky T: A short form of the Posttraumatic Growth Inventory. *Anxiety, Stress, and Coping*, 23, 127-137, 2010.
- 24) Oshiro R, Soejima T, Kita S, Benson K, Kibi S, Hiraki K, Kamibepu K and Taku K: Reliability and validity of the Japanese version of the Short Form of the Expanded Version of the Posttraumatic Growth Inventory (PTGI-X-SF-J): A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, 5965, 2023, <https://doi.org/10.3390/ijerph20115965>.

- 25) 松本昇：トラウマティックなライフイベントについての出来事中心性尺度日本語版の作成. 心理学研究, 93(1), 32-42, 2022.
- 26) Calhoun LG, Cann A and Tedeschi RG : The posttraumatic growth model: Sociocultural considerations. In Weiss T and Berger R eds, *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe*, John Wiley & Sons, Hoboken, 215-238, 2010.
- 27) Sanki M and O'Connor SA : Developing an understanding of post traumatic growth: Implications and application for research and intervention. *International Journal of Wellbeing*, 11(2), 1-19, 2021.
- 28) 松下智子：ネガティブな経験の意味づけ方の変化過程—肯定的な意味づけに注目して—. 九州大学心理学研究, 9, 101-110, 2008.
- 29) Payne AJ, Joseph S and Tudway J : Assimilation and accommodation processes following traumatic experiences. *Journal of Loss and Trauma*, 12(1), 75-91, 2007.
- 30) Lazarus RS and Folkman S : *Stress, appraisal, and coping*. Springer, New York, 1984.

(2025年5月16日受理)

Roles of Self-disclosure and Recipients' Positive Responses in the Meaning Making Processes of Significant Stressful Experiences

Yuuri KAWASU and Yoshiharu FUKUOKA

(Accepted May 16, 2025)

Key words : meaning making, assimilation and accommodation, self-disclosure, recipients' reactions, post-traumatic growth

Abstract

Assimilation and accommodation are two strategies for meaning-making that explain the process of adaptation from stressful experiences. Assimilation involves reinterpreting an event so that it is consistent with one's worldview or self-view, while accommodation involves changing one's worldview or self-view to incorporate the new information suggested by the event. This study focused on the role of self-disclosure and recipient responses as factors facilitating the meaning-making process. It was hypothesized that immediate reactions/evaluations to a significant negative experience are related to assimilation and accommodation, with assimilation partially promoting accommodation, and self-disclosure and the recipient's response promoting accommodation, ultimately leading to post-traumatic growth (PTG). A questionnaire survey was conducted among university students, and 214 valid responses were obtained. Covariance structure analysis revealed that the time since the experience had a negative effect on self-disclosure and recipients' reactions, and unpredictability had a negative effect on assimilation. Assimilation had a positive effect on accommodation both directly and through recipient responses. The recipients' reactions had a weak but positive effect on accommodation. The direct effects on PTG were accommodation and recipients' reactions. It will be necessary to devise ways to measure assimilation and accommodation with greater precision, taking into account their time series.

Correspondence to : Yoshiharu FUKUOKA

Department of Clinical Psychology

Faculty of Health and Welfare

Kawasaki University of Medical Welfare

288 Matsushima, Kurashiki, 701-0193, Japan

E-mail : fukuoka@mw.kawasaki-m.ac.jp

(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.35, No.1, 2025 77 – 87)