

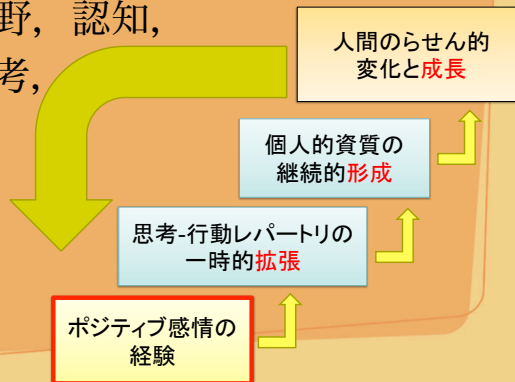
# ポジティブ日記による ポジティブ感情の生起が ストレス反応および 認知に与える影響

○荒木友希子  
(金沢大学人間科学系)

新井瑠夏  
(金沢大学人文学類)

# ポジティブ感情の拡張-形成理論 (Fredrickson, 1998)

- ポジティブ感情は心の働きを広げる  
(注意, 視野, 認知,  
関心, 思考,  
行動)



# ポジティブ日記 (手塚, 2011)

- 筆記療法
  - ネガティブなライフイベントを詳細に記述することで心身の健康を向上を目指す
  - ストレスの再体験により, 情動反応の悪化の危険性
- 再体験を回避できるポジティブ日記は, ポジティブ心理学からの新たな介入方法として注目を集める

## 鬼塚・大塚 (2009)

- ポジティブ日記を1週間実施し、労働者向け介入の効果を評価
- 結果
  - ポジティブ感情の上昇 なし
  - ネガティブ感情の低減 あり
  - 思考行動レパトリの拡大 なし
- 「拡張・形成」機能の他にも、非合理的信念や歪んだ認知を改善する働き  
の存在？

5

## 本研究の目的

- ポジティブ日記を実施し、ポジティブ感情の生起によって歪んだ認知の改善が見られるのか検討
- ポジティブ感情の上昇、ネガティブ感情の低減、および、それに伴うストレス反応と非合理的信念の程度の低減がみられると予測

6

## 方法

- 実験参加者：大学生27名(18～23歳)
- 介入群( $n=13$ )：ポジティブ日記
- 統制群( $n=14$ )：ニュートラルな日記
- それぞれ一週間自宅で記述するように教示
- 介入の前後で計2回、質問紙調査を実施

7

- 介入群：1週間毎日夜寝る前に、その日体験したポジティブな出来事、それに対する自分のポジティブな感情や自分を褒める言葉を3つ記述するように教示
- 統制群：1週間毎日夜寝る前にその日体験した出来事3つを、自分の感情には触れずに出来事だけを記述するように教示

8

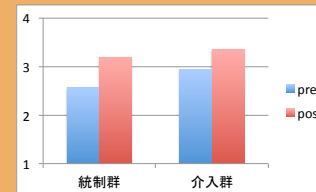
## 質問紙

- 日本語版PANAS（佐藤・安田, 2001）：ポジティブ・ネガティブ感情
- 心理的ストレス反応尺度（勝岡・松浦・脇, 2012）
- 非合理的な考え調査票（中野, 2005）
- 文章完成法（5分間：①私は・・・, ②私の性格は・・・）

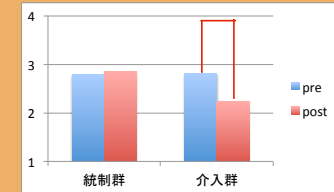
9

## 結果（感情評定）

### ポジティブ感情



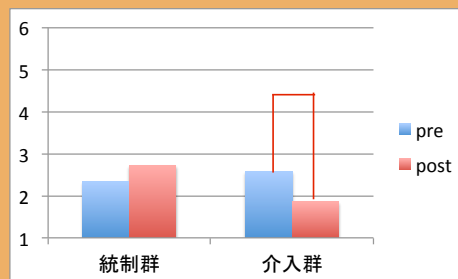
### ネガティブ感情



- ポジティブ感情：介入前後の主効果のみ有意であった→ 両群とも日記の効果があった
- ネガティブ感情：介入群で低下

10

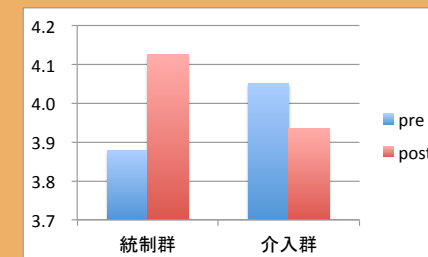
## 結果（ストレス反応）



- 易怒感因子において交互作用が有意であった→ 介入群の効果があった

11

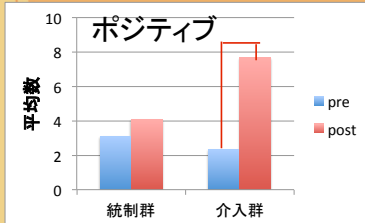
## 結果（非合理的な信念）



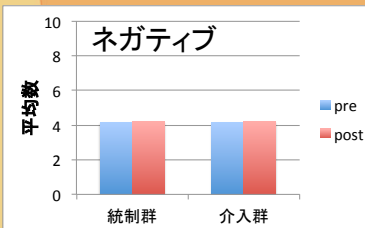
- 認知1（家族や友人からの愛や是認がないと生きていけない）のみ交互作用が有意であった→ 介入群の効果があった

12

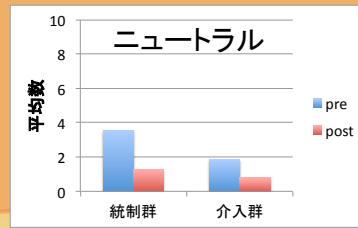
## 結果（文章完成法）



介入群：ポジティブな表現が増加した



15



## 考察

- 両群ともポジティブ感情の上昇がみられた → 日記そのものに効果
- 介入群：
  - ネガティブ感情，ストレス反応（易怒感），非合理的信念の一部が低減
  - ポジティブな表現の増加  
→ ポジティブ日記の有効性

14