

シナリオを用いたイメージ訓練が主観的な感情体験に与える影響

川原 正広

はじめに

「認知療法」は、A. T. Beckによって提唱された心理療法であり、精神疾患の治療法として世界的に注目されている心理療法である（大野，2011）。認知療法は当初うつ病に対する治療法として提案されたが、その後実証性の高い検討手法を用いた研究と臨床現場での多くの実践活動によって、うつ病の他にも不安障害やパーソナリティ障害、統合失調症など多くの精神疾患の治療や再発の予防に効果的であることが明らかになった（福井，2008）。さらに認知療法は最近、社会人に対するストレスマネジメントの講習会や、管理職に対する復職支援の研修会、学校での生徒指導などでも活用され、日常生活に関する心理教育に取り入れられている。

これまでの認知療法の治療では、どちらかというと言語的思考に焦点を当てた治療が多く行われてきた。しかしながら海外に目を向けると近年Journal of behavior therapy and experimental psychiatry (2007) やMemory (2004) などにおいて心的イメージを用いた認知療法の特集が組まれたり、心的イメージを用いた認知療法の介入手続きのガイドラインを示した書籍が出版され、心的イメージを用いた認知療法に対する関心が高まりを見せている。この認知療法における心的イメージ研究の動きの中心となっているのがOxford大学のEmily, A. Holmesらの研究グループである。

Holmesらの研究グループは、これまでポジティブシナリオを用いた指定イメージ法に関する研究を中心にイメージ訓練が主観的な感情体験に与える影響について研究を行ってきた。たとえばHolmes, Mathews, Dalgleish, & Mackintosh (2006) やHolmes, Lang, Moulds, & Steele (2008a) は、ポジティブな状況を示したシナリオに関してイメージ想起を行う視覚情報処理群とシナリオで使用されている用語に注意を向ける言語情報処理群という2つの実験群を設定し、シナリオに関する情報処理の違いが主観的な感情体験に与える影響について検討を行っている。Holmesらはこの研究の中で、言語的な情報処理群の実験参加者よりも、視覚情報処理群の実験参加者の方が実験の前後で状態感情の変化が大きいことを示し、感情体験に対してイメージ想起を用いた視覚情報処理が強い影響力を持つ可能性を指摘している。

またHolmes et al. (2006) と同じシナリオを用いて、イメージ想起を行う際に用いるイメージ視点の要因が主観的な感情体験に与える影響を検討したHolmes, Coughtrey, & Connor (2008b) は、自分の目からその光景を眺めているような体験的なイメージ視点を用いたイメージ想起が、傍観者の視点からその光景を眺めているような観察的なイメージ視点を用いたイメージ想起よりもポジティブ感情を上昇させ、ネガティブ感情を低下させる結果を報告し、イメージ想起を行う認知療法的な介入では、クライアントが用いるイメージ視点の要因を十分に考慮しながら介入を行う必要があること指摘している。

しかしながら主観的な感情体験に対するイメージ訓練の効果を検討したHolmesらの研究

(Holmes et al., 2006, 2008a, b) にはいくつかの問題も存在する。その一つの問題点として Holmesらが実験で用いたシナリオの妥当性に関する問題が考えられる。たとえばHolmesらは実験参加者がシナリオをイメージ想起するたびに、イメージしたシナリオの状況をどの程度理解できているかシナリオの状況に関する理解度を尋ね、その質問に対する解答結果から用いたシナリオの妥当性を保障している。しかしながら、シナリオの状況に対する感情的な印象やシナリオの状況をイメージする難しさ、思い浮かべたイメージの鮮やかさなどの要因はイメージ訓練の効果に対して直接的に影響することが推察される。そのためHolmesらが実験で使用したシナリオに関しては妥当性の検証が不十分のように思われる。

またHolmesらが用いたシナリオの内容を見ると、日々の生活の中で誰もが経験するような出来事に関するものが多い。だが、日常生活の出来事に関する認知的評価にはその国の社会・文化的な背景が大きく影響する(平田, 2010)。またライフイベントの認知的評価に関わる楽観性や抑うつ性などのパーソナリティの傾向や認知スタイルなどの情報処理の傾向は欧米を中心とする西洋人と日本人を含む東洋人の間で異なるという知見(井田・渡邊, 2006; 嘉数・井上・當山, 1998; Nisbett, Peng, Choi, & Norenzayan, 2001)も存在する。これらの異文化間研究の知見を考慮するとHolmesらが研究で用いたシナリオに対する感情的評価や認知的評価は西洋人と日本人の間で異なることも考えられる。そのため、Holmesらが作成したシナリオを本研究で行うイメージ訓練にそのまま使用すると、実験参加者が本来肯定的な場面であるはずのシナリオの状況を否定的な状況と解釈してしまい、イメージ訓練の効果が十分に得られなかったり、逆に実験参加者の感情状態を悪化させる可能性も考えられる。

そこで本研究ではシナリオを用いたイメージ訓練が主観的な感情体験に与える影響について検討することを目的に、はじめに日本人を対象としたイメージ訓練で使用される日本語版のポジティブシナリオの作成を行った。その後、作成した日本語版のポジティブシナリオを用いた指定イメージ法によるイメージ訓練が、訓練後の感情状態に与える影響について検討を行った。

予備実験

1. 目的

本実験のイメージ訓練で使用する日本語版のポジティブシナリオを作成することを目的とする。

2. 方法

調査対象者 岩手県内の専門学校生26名(男性9名, 女性17名; 平均年齢20.69, $SD=2.44$)が参加した。

ポジティブシナリオ Holmes et al. (2006) が使用したシナリオを50個翻訳したものに、本研究で独自に実施したアンケート調査から得られた25個のシナリオを加えた75個のポジティブシナリオの中から40個のポジティブシナリオを選択し使用した。

質問紙 作成したシナリオの状況をイメージ想起したときの様子について尋ねるため、各シナリオをイメージしたときにそのシナリオに対してどのような印象(ネガティブ-ポジティブ)を持ったかを問う「印象度」、そのシナリオの状況をどれぐらい鮮やかにイメージできたかを問う「鮮明度」、そのシナリオをイメージすることがどの程度難しかったかを問う「困難度」の3項目からなる質問紙を作成した。質問紙の選択肢として「印象度」に関しては「非常

にネガティブ：1」から「非常にポジティブ：7」の7件法を、「鮮明度」に関しては「全くイメージできなかった：1」から「はっきりイメージできた：5」の5件法、「困難度」に関しては「とても難しかった：1」から「非常に簡単だった：5」の5件法をそれぞれ用いた。

手続き はじめにHolmes et al. (2006) で使用した100個のシナリオの中から50個のシナリオを日本語に翻訳した。また専門学校生5名（男性2名，女性3名）にその日一日の中で最もうれしかった出来事の一つ記入するアンケート調査を5日間実施し，アンケート調査によって得られた25個の出来事を加えた75個のポジティブシナリオを作成した。

次に，作成した75個のポジティブシナリオの中から普段，誰もが経験しそうな出来事に関するシナリオを40個選択し，状況の全体の様子が変わらない程度にシナリオの文章表現を修正した。そして作成したポジティブシナリオをイメージしたときの「印象度」，「鮮明度」，「困難度」を尋ねる質問紙を作成し，作成したシナリオの感情価やイメージ価を尋ねる調査を行った。

調査は集団で行われた。時間の都合上，調査は前半20項目，後半20項目の2回に分けて行われ，前後半ともに質問紙の解答には30～40分程度の時間を要した。調査では事前に調査対象者に調査の目的や個人情報の保護，調査参加の任意性などが説明され，調査実施についての同意が得られた後，実施された。

調査において調査対象者にはそれぞれのシナリオを読んでそのシナリオの状況を自分が実際に体験している様子を目を閉じて思い浮かべることが求められた。シナリオを読む速度やシナリオの状況をイメージする時間，質問紙への回答のペースは個人のペースに委ねられた。シナリオの状況をイメージした後，調査対象者には思い浮かべたシナリオの「印象度」，「鮮明度」，「困難度」を評価することが求められた。

得点の算出 「印象度」，「鮮明度」，「困難度」の得点は40個のシナリオの得点を合計し，その得点を全体のシナリオ数で割った項目あたりの平均得点を質問項目の得点とした採用した。加えて40個のシナリオごとに平均得点も算出した。

3. 結果

作成したポジティブシナリオの「印象度」，「鮮明度」，「困難度」の平均得点と標準偏差を表1に示す。

表1 ポジティブシナリオの「印象度」，「鮮明度」，「困難度」の平均得点と標準偏差 (n=26)

印象度	鮮明度	困難度
5.63 (.59)	3.99 (.46)	3.71 (.52)

注：かっこ内は標準偏差の値を示す

調査で用いられた40個のポジティブシナリオの中で印象度の平均得点が5.00（ややポジティブ）以上，鮮明度の平均得点が4.00（少しイメージできた）以上，困難度の平均得点が4.00（少し簡単だった）以上の条件を全て満たしたシナリオは16個であった。そこで本実験のイメージ訓練ではこの16個のシナリオを日本語版のポジティブシナリオとして用いることにした。

本実験

1. 目的

Holmes (2008a) は1度にイメージ訓練を行う回数が訓練後の主観的な感情状態に影響を及ぼす可能性を指摘している。そこで本実験では予備実験で作成した日本語版のポジティブシナリオを使用したイメージ訓練法について、1回の訓練でイメージ訓練を繰り返す回数が異なる3つの条件(3回条件, 5回条件, 8回条件)を設定した。そして、1回に行うイメージ訓練の回数の違いが訓練後の主観的な感情体験に及ぼす影響の違いから、シナリオを用いた指定イメージ法によるイメージ訓練が、訓練後の感情状態の主観的な評価に与える影響について実験的な手続きを用いた検討を行った。

2. 方法

実験参加者 岩手県内の専門学校生26名(男性12名, 女性14名; 平均年齢20.69, $SD=2.44$)が参加した。なお、今回の実験参加者の中には予備実験で行われた調査に参加した者はいなかった。

実験計画 日本語版PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) の得点について実施時期2(前, 後)×イメージ回数3(3回, 5回, 8回)の被験者内計画を用いた。

ポジティブシナリオ ポジティブシナリオは予備実験で作成した16個の日本語版のポジティブシナリオを使用した。使用した16個のポジティブシナリオの予備実験時における「印象度」, 「鮮明度」, 「困難度」の平均得点はそれぞれ印象度=6.22, 鮮明度=4.53, 困難度=4.32であった。

質問紙 日本語版PANAS (佐藤・安田, 2001)を使用した。日本語版PANASは、今現在、個人がポジティブな感情をどの程度感じているかを測定する「ポジティブ」尺度(8項目)とネガティブな感情をどの程度感じているかを測定する「ネガティブ」尺度(8項目)の2尺度(16項目)によって構成された尺度であり、その時点での感情状態を「全く当てはまらない: 1」から「非常によくあてはまる: 6」までの6件法で回答することが求められた。

加えて、シナリオの状況をイメージ想起したときのイメージ状態の様子を尋ねる質問項目として、予備実験と同様にシナリオの「印象度」, 「鮮明度」, 「困難度」を評価する質問紙を作成した。評価の選択肢は予備実験と同様とし、「印象度」は7件法を、「鮮明度」, 「困難度」は5件法を採用した。

手続き 実験は集団で行われた。実験参加者には実験を行う前に実験の目的や個人情報の保護、実験参加の任意性などが説明され、実験実施についての同意が得られた後、実験が実施された。

次に実験参加者は事前にHolmes et al. (2006)を参考に作成したイメージ教示を用いて、イメージを思い浮かべる練習を3回(レモン, レモンのイメージを操作, ポジティブシナリオ)行った。イメージ想起の練習を行った後、実験参加者にはその時点での感情状態を測定するために1回目の日本語版PANASへの回答が求められた。

1回目の質問紙への回答後、実験者から実験参加者に対して「これから読み上げるシナリオの状況を自分が実際に体験したように置き換えて頭の中でイメージしてください」という教示が行われた。本試行でのイメージ訓練では実験者によってポジティブなシナリオが読み上げられ(10~20秒), その後実験参加者は30秒間目を閉じてシナリオの状況を自分が体験した様子をイメージした。

イメージ終了後、実験参加者にはシナリオの状況をイメージした時の様子やシナリオの感情的な印象について評価することが求められた。

イメージの想起について3回条件ではシナリオの読み上げ後に目を閉じてシナリオの状況を思い浮かべることを3回連続で行うことを1セッションとし、5回条件ではシナリオの読み上げ後に目を閉じてシナリオの状況を思い浮かべることを5回連続で、8回条件ではシナリオの読み上げ後に目を閉じてシナリオの状況を思い浮かべることを8回行うことを1セッションとした。

1セッションのイメージ訓練が終わった後、実験参加者にはその時点での感情状態を測定するため2回目の日本語版PANASへの回答が求められた。

2回目の質問紙への回答が終わった後、5分間の休憩を挟んで次の回数条件のセッションが実施された。本研究ではイメージを想起する回数の順序効果の影響を考えてセッションを実施する順番を5回、8回、3回の被験者内要因として行った。本実験の実験手続きを図1に示す。



図1 本実験の手続きの概要

得点の算出 日本語版PANASの得点は、各下位尺度に負荷する質問項目の合計点を個人の尺度得点とした。

3. 結果

イメージ訓練前後における日本語版PANASの得点の変化

はじめに各回数条件におけるイメージ訓練前後の「ポジティブ感情」尺度と「ネガティブ感情」尺度の平均得点を表2に示す。

表2 回数条件におけるイメージ介入前後の日本語版PANASの平均得点 (n=26)

	3回条件		5回条件		8回条件	
	前	後	前	後	前	後
ポジティブ感情	12.54	13.50	12.50	13.35	12.62	14.85
ネガティブ感情	10.88	9.62	11.08	10.50	10.31	10.31

次に主観的な感情体験に対するイメージ想起回数の効果について検討するために「ポジティブ感情」尺度と「ネガティブ感情」尺度の得点について実施時期×イメージ回数の2要因分散

分析を行った。その結果、「ポジティブ」尺度、「ネガティブ」尺度共に実施時期の主効果が有意であった（ポジティブ尺度： $F(1, 50) = 5.90, p < .05$ 、ネガティブ尺度： $F(1, 50) = 4.70, p < .05$ ）。しかしながら、回数条件の主効果、実施時期×回数条件の交互作用は認められなかった。実施時期の主効果が認められたため、尺度ごとに回数条件の単純主効果検定を行ったところ、ポジティブ尺度では全ての回数条件でイメージ想起後の尺度得点がイメージ訓練前の尺度得点よりも有意に高く（3回条件、 $p < .05$ ；5回条件、 $p < .05$ ；8回条件、 $p < .01$ ）、ネガティブ条件では3回条件、5回条件においてイメージ想起後の尺度得点がイメージ訓練前の尺度得点よりも有意に低かった（3回条件、 $p < .05$ ；5回条件、 $p < .05$ ）。日本語版PANASの「ポジティブ感情」尺度と「ネガティブ感情」尺度の得点の推移を図2に示す。

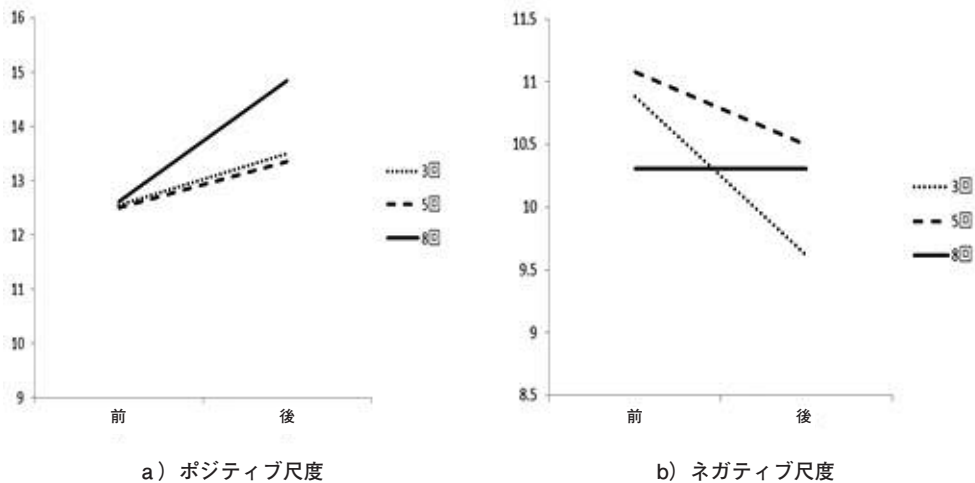


図2 日本語版PANASの得点の推移 (n=26)

回数条件における「印象度」、「鮮明度」、「困難度」の検討

回数条件間で「印象度」、「鮮明度」、「困難度」の平均得点に差があったかどうか検討するために、各回数条件の「印象度」、「鮮明度」、「困難度」の平均得点について被検者内1要因分散分析を行った。その結果、3つの回数条件の間で「印象度」、「鮮明度」、「困難度」の得点に有意な差は認められなかった。回数条件ごとの「印象度」、「鮮明度」、「困難度」の平均得点と標準偏差を表3に示す。

表3 回数条件における「印象度」、「鮮明度」、「困難度」の平均得点と標準偏差 (n=26)

	3回条件	5回条件	8回条件
印象度	6.31 (.88)	6.58 (.62)	6.31 (.65)
鮮明度	4.85 (.64)	4.80 (.37)	4.62 (.39)
困難度	4.62 (.81)	4.46 (.75)	4.81 (.63)

注：かっこ内は標準偏差の値を示す

総合考察

本研究ではシナリオを用いたイメージ訓練が主観的な感情体験に与える影響について検討を行った。先にHolmesら (Holmes et al., 2006, 2008a,b) が行ったイメージ訓練法に関する研究で使用されたポジティブシナリオに関しては、シナリオの妥当性の問題やシナリオで示された状況に対する認知的評価における文化差の問題があることが推察された。そのため本研究でははじめに日本語版のポジティブシナリオを作成することを目的とした予備実験を行った。そしてシナリオの感情的な印象度 (得点が高いほどシナリオの状況が肯定的な状況であるという印象を持ったことを示す)、イメージの思い浮かべやすさ (得点が高いほどイメージを思い浮かべることが簡単だったことを示す)、思い浮かべたイメージの鮮やかさ (得点が高いほどシナリオの状況を明瞭に思い浮かべることができたことを示す)、を問う調査を行い、3つの質問項目の平均得点が全て高かった16個のポジティブシナリオを本実験のイメージ訓練で使用するシナリオとして採用した。

次に予備実験で作成した日本語版のポジティブシナリオを使用して、シナリオによる指定イメージ法によるイメージ訓練が、訓練後の感情状態に与える影響について実験的な手続きを用いた検討を行った。その結果、イメージ訓練実施後にポジティブな感情状態が上昇し、ネガティブな感情状態が低下する傾向が認められた。この結果はシナリオを用いて肯定的な場면을イメージ想起させる訓練が感情状態をよりポジティブな状態に変化させることを示したHolmesら (Holmes et al., 2006, 2008a) の研究結果と一致する。

しかしながらPANASの尺度得点を回数条件ごとに詳しく検討すると、3回条件と5回条件ではイメージ訓練後に「ポジティブ」尺度の得点が増加し、「ネガティブ」尺度の得点が低下したものの、8回条件ではイメージ訓練の前後で「ネガティブ」尺度の得点の変化が認められなかった。だが、実験後に実施した内省報告では、複数の実験参加者から「8回イメージする条件は最後の方で疲れた」や、「8回のイメージ訓練では最後のほうで思い浮かべたイメージに集中することが難しかった」など8回条件のイメージ訓練中に疲労を感じたという報告や、集中力が低下したという報告があった。このようなイメージ訓練時の疲労や集中力の低下がイメージ訓練の効果に影響を及ぼしたことが推察され、8回条件のイメージ訓練ではポジティブ感情は上昇したものの、その上昇がネガティブ感情の低下に結びつかなかったのではないだろうか。このような8回条件のイメージ訓練前後でネガティブ感情の状態に変化が認められなかった結果や、8回条件で疲労や集中力の低下を訴えた実験参加者が存在したことを考慮すると、1回のイメージ訓練で実施するイメージ想起の回数は、訓練に参加する人の体調や心理的な状態を十分に考慮し、参加者の同意を得た上で決定する必要があると考えられる。

また本実験で使用したポジティブシナリオの内容を見ると16個のシナリオ中11個のシナリオが本研究で独自に行った調査から作成したオリジナルのシナリオであった。このことはシナリオで示された状況に対する感情的な印象やイメージ想起の状態に社会・文化的要因が関わることを示唆している。ライフイベントや日常で生じる出来事に関する認知的評価の文化差は大きい (嘉数ら, 1998)。そのため日本の文化にそぐわないライフイベントや日常での出来事を示したシナリオの状況は、個人にとってむしろストレス場面と評価され、ネガティブな状況と受け止められる可能性もある。そのため本研究で日本人に実施した調査から独自に作成したシナリオの方がHolmesらが実験で使用したシナリオよりも感情的評価の得点やイメージ価の得点が高くなる傾向にあったのではないだろうか。認知療法に関する異文化間研究の知見 (Cuel-

lar, 1998 ; Peterson & Seligman, 1984) によると, 認知療法の介入で用いる材料やプログラムの作成に当たっては国や地域の文化的な要因や社会的な風習を考慮して選定する必要があることが指摘されている。したがって本研究で検討したイメージ訓練を実際の臨床場面で用いる際には, クライアントが住む国や地域の文化的な特徴や社会的な背景を十分に考慮した上で訓練に用いるシナリオや介入の手続きを決定することが推奨される。

最後に本研究で行った上で検討を要する今後の課題について述べる。本研究で行った実験の結果からポジティブシナリオを用いた指定イメージ法によるイメージ訓練が主観的な感情体験に影響を及ぼすことが推察されるが, 本研究で得られた感情体験に対するイメージ訓練の効果が, 実験で用いたシナリオが持つポジティブな感情価によってもたらされたものなのか, あるいは“イメージを想起する”という認知的行為によって誘発されたものなのかについては本研究で得られた結果から特定することは困難である。したがって今後はシナリオを用いたイメージ訓練のどのような要因が主観的な感情体験の変化に密接に関わるかさらに詳しい検討を加える必要があると考えられ, 本研究における今後の課題として挙げておきたい。

引用文献

- Cuellar, I. (1998). Cross-cultural psychological assessment of Hispanic Americans. *Journal of Personality Assessment*, 70, 71-86.
- 福井至. (2008). 図解による学習理論と認知行動療法. 培風館.
- 平田祐子. (2010). コーピングタイプと精神的健康との関係に関する研究の動向. *Human Welfare*, 2, 5-16.
- Holmes, E. A., Lang, T. J., Moulds, M. L., & Steele, A. M. (2008a). Prospective and positive mental imagery deficits in dysphoria. *Behaviour Research and Therapy*, 46 (8), 976-981.
- Holmes, E. A., Mathews, A., Dalgleish, T., & Mackintosh, B. (2006). Positive interpretation training: Effects of mental imagery versus verbal training on positive mood. *Behavior Therapy*, 37 (3), 237-247.
- Holmes, E. A., Mathews, A., Mackintosh, B., & Dalgleish, T. (2008b). The causal effect of mental imagery on emotion assessed using picture-word cues. *Emotion*, 8 (3), 395.
- 井田政則, & 渡邊智子. (2006). 楽観性・認知スタイル・抑うつに関する比較文化的研究. 立正大学心理学部研究紀要, (4), 1-25.
- 嘉数朝子, 井上厚, & 當山りえ. (1998). 心理ストレスと対処行動に関する比較文化的研究の展望. 琉球大学教育学部紀要 第一部・第二部, (52), 185-192.
- Nisbett, R. E., Peng, K., Choi, I., & Norenzayan, A. (2001). Culture and systems of thought: holistic versus analytic cognition. *Psychological review*, 108 (2), 291.
- 大野裕 (2011). はじめての認知療法. 講談社現代新書.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (1984). Causal explanations as risk factor for depression. *Psychological Review*, 91, 347-374.
- 佐藤徳, & 安田朝子. (2001). 日本語版 PANAS の作成. 性格心理学研究, 9 (2), 138-139.

APPENDIX 本実験で使用したポジティブシナリオ

1. 遠方に住んでいて普段はなかなか会うことができない親友が久しぶりにあなたを訪ねてきました。あなたがその親友と会うのは5年ぶりです。親友はあなたに会うとあなたの手を握りながら「とても会いたかった」と言います。その後、あなたと親友は食事をしながらお互いに近況の話で大いに盛り上がりました。
印象度=6.30, 鮮明度=4.90, 困難度=4.97
2. 今月のアルバイトのシフトを見て、あなたは親しい友人と休みの日が一緒だということを知りました。そ

のため、あなたは友達と二人で2泊3日の旅行に行く計画を立てました。旅行のことを考えると今から楽しみでワクワクしてきます。

印象度=6.64, 鮮明度=4.93, 困難度=4.64

- 3、あなたは久しぶりに友達とカラオケに行き、お互いに2時間弱、自分の好きな歌を大きな声を出して歌いました。あなたと友達は休みもとらずに夢中で歌を歌っていたためにのどがかすれてしまいましたが、久しぶりに好きな歌を歌ってとても楽しい時間を過ごしました。

印象度=6.44, 鮮明度=4.50, 困難度=4.27

- 4、あなたが気に入っている洋服店が感謝セールを行っていて、前にそのお店に来た時に買いたいと思っていた洋服が半額で売っていました。あなたは考えていた予算よりも安くその洋服を買うことができました。

印象度=6.46, 鮮明度=4.59, 困難度=4.55

- 5、あなたと友達はお気に入りのお店に行って夕食を食べることにしました。そのお店はとても料理が美味しく、リーズナブルなのですが、いつも混んでいて、いつも席に着くまで20分~30分ぐらい待たなくてはけません。あなたと友達は「今日もしばらく待つだろうな」と話しながらお店に行きました。すると予想外にもお店が空いていて店員さんがすぐに席に案内してくれました。あなたは待ち時間無く席に座ることができとてもラッキーだと思いました。

印象度=6.41, 鮮明度=4.64, 困難度=4.27

- 6、あなたがお客さんに接客している様子を見ていた先輩があなたに近づいてきて「お客様への対応がうまいね」と声をかけてくれました。あなたは先輩から褒めてもらったことがとても嬉しく、自分の仕事に自信を持つことができました。

印象度=6.41, 鮮明度=4.41, 困難度=4.32

- 7、久しぶりに一日中予定がなかったあなたは、家族とのんびり過ごすことができました。何気ない一日でしたが家族で楽しく団欒することができて、あなたは、とてもリラックスした幸せな時間を過ごすことができました。

印象度=6.36, 鮮明度=4.77, 困難度=4.68

- 8、あなたはレポート提出の期日が迫っているため、毎日、夜遅くまでレポートを書いています。その科目のレポート課題はとても難しく、あなたは書き上げたレポートのできがあまり良くないと思いました。後日、レポートの可否の通知が送られてきて、レポートの評価を見ると、予想以上に高い評価でした。その評価を見てあなたは、夜遅くまで頑張ってレポートを書いた甲斐があったと思いました。

印象度=6.36, 鮮明度=4.68, 困難度=4.59

- 9、あなたはイメージチェンジするためにいつもとは違う美容室に行きました。美容師さんは初めてだったので「通常の料金よりも安い料金でいいですよ」と言ってくれました。仕上がった髪型に満足し、思ったよりも安い料金で髪を切ることができて、なんだかとても得をした気分になりました。

印象度=6.32, 鮮明度=4.50, 困難度=4.05

- 10、あなたは毎日、夜遅くまで科目終末試験のための勉強をしています。その科目は単位を取るのが難しいと評判の科目ですが、卒業のために絶対に落とすことができない科目です。試験の内容は評判通りに難しく、あなたは試験のできが良くないと思いました。しかし、成績発表の日にその科目の評価を見ると、評価はAでした。その評価を見てあなたは夜遅くまで勉強したかいがあったことを実感します。

印象度=6.27, 鮮明度=4.32, 困難度=3.86

- 11、久しぶりに学校の授業もアルバイトも無かったあなたは、いままで見たくて録画してあったテレビ番組をまとめて見ることにしました。あなたは久しぶりに自由な時間を過ごすことができとても楽しく思いました。

印象度=6.27, 鮮明度=4.41, 困難度=4.14

12. 今日はとても寒い一日でした。寒さに震えながら家に帰ってくるとお母さんは温かい料理を作ってあなたのことを待っていてくれました。あなたはお母さんの温かい料理を食べてホッとしました。

印象度=6.14, 鮮明度=4.46, 困難度=4.36

13. 今日はあなたの誕生日です。あなたの親友やあなたの家族は誕生日のお祝いするために、あなたを囲んで食事をしています。あなたは、その光景を見て自分が友達や家族から愛されていることを実感し、自分はとても幸せだと思いました。

印象度=6.09, 鮮明度=4.46, 困難度=4.36

14. 今日は暖かく、いい天気だったので、あなたは家の周りを散歩することにしました。散歩中、木々の緑や飛んでいる鳥たちを眺めながら歩いていると、すがすがしい気持ちになり、とても気分がよくなりました。

印象度=5.91, 鮮明度=4.32, 困難度=4.00

15. あなたが学校の帰りに近所のコンビニエンスストアに立ち寄ると、以前から食べてみたいと思っていたデザートが売っていました。そのデザートはとても人気があり、すぐに売り切れてしまう商品です。あなたはそのデザートを買って、家に帰って食べてみると、そのデザートは評判通りの美味しさでした。あなたはそのデザートを買うことができると同時に、そのデザートを買ったと思うと同時に、そのデザートを買ったと思いません。

印象度=5.33, 鮮明度=4.36, 困難度=4.00

16. あなたは親しい友達の誕生日プレゼントを買いに、以前その友達と来たことがある雑貨屋さんに来ています。その友達は小さな小物を集めるのが好きなので、友達が気に入りそうな小さな本と小物入れをプレゼントに買いました。あなたはそのプレゼントを渡した時に友達が喜ぶ顔を想像すると、友達に早くそのプレゼントを渡したいと思いました。

印象度=5.73, 鮮明度=4.32, 困難度=4.00

注：シナリオの下の印象度、鮮明度、困難度の数値は予備実験時の平均得点を示す。