

## 日記筆記が感情に及ぼす効果について： 個人差要因の検討

織田信男, 堀毛一也, 松岡和生

### 問題と目的

心理療法やカウンセリングでは、面接の前に、または面接と面接の間に、クライアントにいろいろな課題を与えることがある。この課題の一つに日記があるが、面接の前の課題は、主にスクリーニングの機能を持ち、カウンセラーがクライアントの特徴を把握することを可能とし、面接をスムーズに進める機能をもつ。面接と面接の間に提供される課題は面接の効用の把握やクライアントの日々の心理的变化を記録する機能、または治療を目指す機能をもつ。いずれにせよ、face to faceの面接が効果的に行われる一つの補助的道具として位置づけられるが、これらの課題には大別して二つの内容がある。一つは、クライアントに自身の問題の記載を求めるものである。面接者はクライアントが記載した日記または記録用紙を参照し、面接の話題として直接的に活用する。もう一つは、クライアントが抱える問題ではなく、肯定的な側面を記載させる課題を与える日記である(小野, 1995; 佐々木, 2001)。この日記では、感情の直接的向上を目指すとともに、日記の内容を面接時にクライアントのリソースとして活用するといった2つの機能をもつ。織田(2005a)によれば、前者の内容を示す日記として「気がかり日記」を、後者の内容を示す日記として「良いこと日記」を用いて、日記筆記の感情へ及ぼす効果を検討したところ、「気がかり日記」よりも「良いこと日記」を筆記している間、肯定的感情が有意に高い結果が示された。肯定的感情は健康と正の関係をもち(Tugade & Fredrickson, 2004)、否定的感情は健康と負の関係をもつ(Yamasaki, Nagai, & Uchida, 2007)ことを考慮すれば、感情を向上させる介入ツールを開発・改良することは臨床心理学にとっても意義のあることであろう。本稿の目的は、日記筆記の効果が性や性格特性の違いによっていかに異なるかを検討することである。

### 自己開示と性差との関連

日記の筆記は、自己を開示する機能をもつ。そこで、自己開示と個人差の関連を検討した研究を概観すると、自己開示と性の関連を検討した欧米の研究では、男性に比べて女性のほうが自己開示度が高いとする研究(Cozby, 1973; Dindia & Allen, 1992)がある。一方で、自己開示と性差には関連が認められない研究もある(Sheese, Brown, & Graziano, 2004)。本邦でも、女性のほうが男性に比べて自己開示度が高いとする研究(榎本, 1987, 1990)があるが、性差が認められない研究もある(福森・小川, 2006; 和田, 1995)。自己開示と性差の関係が一貫しない理由の一つに、研究によって、開示相手や開示内容が同じ条件でないことが考えられる。自己開示研究を広範にレビューした榎本(1997)によれば、身近な人々に対する自己開示では女性の方が男性よりも自己開示度が高いという性差が現われ、それほど親しくない人々や初対面の実験者などに対する実験的状況での自己開示を問題にする場合には、性差がない、もしくは男性

の方が女性よりも自己開示度が高いと指摘されている。ただし、男性は女性に比べて言葉で感情を表現することが少ないとする報告もある(Manier & Olivares, 2005)。これらの先行研究の知見を考慮すると、今回の日記筆記課題による自己開示は、開示相手が男性の研究者であり、初対面ではないがそれほど親しくない開示相手と認知されると思われるため性差はないと予測される。

また、自己開示に影響を及ぼす開示内容と性差との関係では、Morgan(1976)が自己開示量自体の性差はないが、性差と内容との交互作用を報告している。つまり、親密でない内容(話題)の開示量に性差は認められないが、親密な内容では、男性は女性に比べて自己開示量がより少ない。今回使用する良いこと日記はどちらかといえば小さな良いことを記述してもらうため浅い内容、気がかり日記は自分の抱える問題を含む点で深い内容に位置づけられると考えると、良いこと日記では性差はなく、気がかり日記では男性の自己開示量が女性に比べて少ないと予測される。

### 自己開示と性格特性との関連

自己開示と個人差としての性格特性との関連では、外向性(Extraversion)と神経症傾向(Neuroticism)が取り上げられることが多い。まず、外向性と自己開示の関連では、正の関連を示す研究(大坊・岩倉, 1984; 遠藤, 1989; Stokes, 1985)、または関係の認められないものがある。神経症傾向と自己開示の関連では、負の関連を示す研究(遠藤, 1989)、または関連が無い研究(大坊・岩倉, 1984; Stanley, 1966; Stokes, 1985)があり、これもまた一貫しない状況である。

その後、性格に関する研究では、外向性と神経症傾向にくわえて、開放性(Openness)、調和性(Agreeableness)、誠実性(Conscientiousness)の次元が確認され、5因子性格特性として研究が蓄積されてきた。この5因子性格特性と自己開示の機能をもつ筆記課題の関連を検討したSheese et al. (2004)の研究では、Pennebakerの筆記課題を電子メールで行った結果、5因子性格特性の外向性の高い人のみで、筆記課題をしない人よりも筆記した人の健康度がより高かった。この筆記課題は、否定的な内容を筆記させる課題であるため、本研究の気がかり日記に相当することを考えれば、外向性の高い人が気がかり日記を筆記すると健康度が高まることが予測される。感情を含む心理的健康に対する筆記課題と性格の関係に関する研究は、まだ始まったばかりではあるが、本研究では性と性格特性の個人差別に日記の筆記内容の違いが感情にどのように影響を及ぼすかを検討する。

## 方 法

**研究参加者** 一般心理学(120名)と専門の心理学(71名)の受講者191名のなかで、未提出や記入漏れのあるデータを除いた132名のうち、日本版NEO-PI-R性格検査を受けなかった13名を除いた119名(男性46名、女性73名)を分析対象者とした。学年の内訳は1年生66名、2年生27名、3年生23名、4年生3名であり、平均年齢は19.36歳( $SD=2.75$ )であった。

**質問紙** 質問紙は、日本版NEO-PI-R性格検査と3種類の日記を使用した。各日記には日記の欄、感情に関する尺度、筆記態度および有効度尺度が含まれる。

**日本版NEO-PI-R性格検査**(下仲・中里・権藤・高山, 1998, 1999) この尺度は、健康な成人の人格特性の5つの主要な次元を測るための尺度である。5つの次元は、Neuroticism(N)神経症傾向、Extraversion(E)外向性、Openness(O)開放性、Agreeableness(A)調和性、

Conscientiousness(C)誠実性と名づけられ、各次元は6つの下位次元から構成され、さらに下位次元は8つの質問項目より構成される。質問数は240項目あり、“全くそうでない(1)”, “そうでない(2)”, “どちらでもない(3)”, “そうだ(4)”, “非常にそうだ(5)”の5件法で回答する。各因子の群分けは、NEO-PI-Rを因子分析にかけたところ、先行研究と同様の5因子が抽出されたが、下位因子の因子負荷量に重複が見られたので、今回は先行研究(下仲ら,1999)に則り、6つの下位因子の合計得点の平均を各因子の素点とし、T得点の平均を基準にして、因子毎に群分けを行った。具体的には、男性大学生の神経症傾向はT得点の平均が101-123点でこれを神経症傾向中群として、これよりも高い得点の場合は神経症傾向高群、低い得点の場合は神経症傾向低群とした。同様に、外向性の平均は91-112点、開放性は109-126点、調和性は93-111点、誠実性は83-102点で、女性大学生の神経症傾向は100-123点、外向性は96-116点、開放性は111-115点、調和性は89-115点、誠実性は86-106点であり、これらの値を中群として、これらの値よりも得点が高い人を高群、低い人を低群として設定した。

**多面的感情状態尺度・短縮版**(寺崎・岸本・古賀,1992;寺崎・古賀・岸本,1991) この尺度は活動的快、抑鬱・不安など8つの因子から多面的に構成されるが、本研究では各因子が5項目の質問項目で構成される短縮版を使用した。“全く感じていない(1)”, “あまり感じていない(2)”, “少し感じている(3)”, “はっきり感じている(4)”の4件法で測定した。

**筆記態度尺度と有効度尺度** 筆記の積極度、内容の深度、他者意識度、告白度、真実度、負担度の6項目と、日記の筆記が自分のためになったという有効度とカウンセリングを受けたいという来談意欲度の2項目の計8項目をリッカート法による7件法(1-7)で測定した。

**独立変数** 日記条件は“良いこと日記”と“気がかり日記”にくわえて肯定的または否定的内容のいずれかを自由に筆記させる“一週間日記”の3条件を設定した。すべての日記で、“日記をつける習慣がどのように形成されるのか”を調査する目的であることを伝えた。筆記内容の否定度と肯定度の操作に関しては、倫理的観点と書き手の抵抗感を考慮して肯定または否定の程度の弱い内容を書かせる内容とし、次の教示で各条件を操作した。

“良いこと日記”は、“この日記は、あなたに起こった“良いことだけ”を書く日記です。その日一日を振り返り、どんな小さなことでもかまいませんので、うれしいこと、ほめられたこと、おいしいものを食べたことなど、あなたにとって“良いこと”と感じられたことを自由にお書き下さい。その際、良かった出来事だけでなく、それに関連した自分の感情や考えなどもお書きいただきたいと思います。”と教示した。

“気がかり日記”は、“この日記は、あなたに起こった“気がかりなことだけ”を書く日記です。その日一日を振り返り、どんな小さなことでもかまいませんので、悲しかったこと、失敗したこと、心配なことなど、あなたにとって“気がかり”に感じられたことを自由にお書き下さい。その際、気がかりな出来事だけでなく、それに関連した自分の感情や考えなどもお書きいただきたいと思います。”と教示した。

“一週間日記”は“この日記は、あなたにその日に起こったことを書く日記です。その日一日を振り返り、どんな小さなことでもかまいませんので、良かったこと、気がかりに思ったことなどを何でも結構ですので自由にお書き下さい。その際、出来事だけでなく、それに関連した自分の感情や考えなどもお書きいただきたいと思います。”と教示した。

この3種類の日記には、一日の出来事の記述欄のほかに、天気、記入時刻、日記と関連のある語句の記述欄、記述内容の評価が含まれ、記述内容の評価は“最も悪い出来事(-10)”から“最も良い出来事(10)”までの21件法で測定した。

**手続き** 研究は2005年4月から6月にかけて実施した。まず、日本版NEO PI-R性格検査を実

施し、つぎに、多面的感情状態尺度短縮版(寺崎ら, 1991)を日記筆記当日の午前中と、1週間筆記した後の翌日に2回測定をした。3種類の日記は、無作為に学生へ配布され、研究の目的と守秘義務の通知を行うとともに、毎日寝る前に日記を記入すること、日記の内容を友人等に見せあわないこと、来週封筒に入れて日記を持参するという3点の注意事項を説明した。参加者には、この研究の参加は自由であることを説明し、参加者には講義単位の一部を加点した。筆記態度と有効度尺度は、日記筆記後に記入してもらった。最後に、日記筆記中に心身の不調が生じた場合は直ちに筆記を中止し、臨床心理士に相談することを伝えた。データ分析には、SPSS version 16とANOVA 4 on the Web版を用いた。

## 結果

**操作チェック** 日記内容が肯定的出来事かまたは否定的出来事かを測定するために、内容評価の1週間平均値と標準偏差を用いて日記の種類を独立変数とした分散分析を行ったところ有意な差が認められた( $F(2,116)=72.47, p<.01$ )。TukeyのHSD法による多重比較を行ったところ、全条件間に有意な差が認められた(良いこと日記,  $M=4.89$ ; 気がかり日記,  $M=-1.01$ ; 一週間日記,  $M=1.29$ )。したがって、日記の操作は妥当であったと思われる。研究参加者は各日記条件にランダムに配置したが、表1に示したように、日記条件に対して性による統計的に有意な偏りは認められなかった。5因子性格特性でも4つの特性で有意な偏りは認められなかったが、外向性においてのみ偏りの有意な傾向が認められた( $\chi^2(4)=8.59, p<.10$ )。残差分析の結果、良いこと日記では外向性の中群が他の群よりも多く、気がかり日記では外向性の高群が他の群よりも有意に多かった。

表1 3種類の日記と性および性格の5因子とのクロス集計

	男性		$\chi^2$ 値	神経症傾向			$\chi^2$ 値	外向性			$\chi^2$ 値	開放性			$\chi^2$ 値	調和性			$\chi^2$ 値	誠実性			$\chi^2$ 値
	男性	女性		低群	中群	高群		低群	中群	高群		低群	中群	高群		低群	中群	高群		低群	中群	高群	
良いこと日記	18	25		5	15	23	12	19	12		11	15	17		7	15	20		11	17	15		
気がかり日記	17	22	1.83	8	14	17	1.93	13	9	17	8.59†	10	10	19	7.41	13	13	12	6.87	8	14	15	1.85
1週間日記	11	26		8	12	17		18	11	8		8	20	9		8	8	21		10	10	17	

† $p<.10$

**性別日記別筆記態度と有効度尺度** 筆記態度と有効度の平均値と標準偏差を用いて2(性) × 3(日記の種類)を独立変数とした分散分析を行ったところ、内容の深度で性と日記の種類の交

表2 性別日記別筆記態度と有効度尺度の平均値と標準偏差

尺 度	男性			女性		
	良いこと日記 ( $N=18$ )	気がかり日記 ( $N=17$ )	一週間日記 ( $N=11$ )	良いこと日記 ( $N=25$ )	気がかり日記 ( $N=22$ )	一週間日記 ( $N=26$ )
積極度 ( $M$ )	4.11	4.00	4.27	4.64	5.05	5.00
( $SD$ )	1.45	1.87	1.70	1.47	1.13	1.39
内容の深度 ( $M$ )	3.11	2.71	3.73	3.36	4.27	3.73
( $SD$ )	1.32	1.36	1.62	1.71	1.28	1.69
他者意識度 ( $M$ )	3.17	2.65	2.73	3.80	3.82	4.15
( $SD$ )	2.20	1.87	2.15	2.18	2.30	2.25
告白度 ( $M$ )	4.50	4.41	4.73	4.04	5.23	4.88
( $SD$ )	1.51	1.70	1.56	1.62	1.45	1.80
真実度 ( $M$ )	5.33	4.94	5.55	5.48	5.64	5.58
( $SD$ )	1.37	1.48	1.21	1.30	1.36	1.21
負担度 ( $M$ )	3.94	4.71	3.45	3.56	3.45	3.73
( $SD$ )	1.92	1.53	1.97	1.73	2.06	2.03
有効度 ( $M$ )	3.06	3.24	3.73	3.92	4.27	3.88
( $SD$ )	1.59	2.02	1.95	1.61	1.39	2.09
来談意欲度 ( $M$ )	2.28	3.06	2.91	3.08	3.05	2.54
( $SD$ )	1.90	2.02	1.97	2.27	1.79	1.96

相互作用に有意な傾向と性の主効果が認められた( $F(2,113)=2.79, p<.10$ ;  $F(2,113)=4.36, p<.05$ )。性の単純主効果を検定したところ、気がかり日記で有意な差が認められた( $F(1,113)=22.37, p<.01$ )。すなわち、気がかり日記で男性は女性よりも浅い内容を書く傾向を示した。日記の種類には単純主効果は認められなかった。また、積極度、他者意識度、有効度で性の主効果が有意に認められ( $F(1,113)=7.37, 6.67, 4.08, p<.05$ )、女性は男性よりも高い値を示した。

つぎに、各尺度の性別相関行列を表3に示す。男女ともに、正の相関は、積極度と内容の深度および有効度の間に、また、告白度と真実度の間に認められた。負の相関は、他者意識度と告白度と真実度の間に、また、負担度と有効度の間に認められた。男性のみに見られた正の相関は内容の深度と有効度の間で、負の相関は負担度と来談意欲度の間で有意であった。女性のみに見られた正の相関は、積極度と告白度および真実度の間で、また、内容の深度と告白度および真実度の間で、有効度と他者意識度および来談意欲との間で有意であった。負の相関は、積極度と負担度の間で有意であった。

表3 筆記態度と有効度尺度の男女別相関行列(N=119)

尺 度	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I 積極度	—	.55 **	.02	.27	.14	-.17	.43 **	.28
II 内容の深度	.45 **	—	-.03	.25	.12	-.09	.35 *	.05
III 他者意識度	-.09	-.15	—	-.37 *	-.42 **	.69	-.07	-.07
IV 告白度	.38 **	.53 **	-.41 **	—	.75 **	-.09	.28	-.01
V 真実度	.24 *	.36 *	-.19 *	.48 **	—	-.06	.23	.05
VI 負担度	-.31 **	.01	-.18	.07	.02	—	-.30 *	-.36 *
VII 有効度	.24 *	.11	.27 *	.07	.22	-.39 **	—	.25
VIII 来談意欲度	-.02	-.08	.12	-.05	.19	-.14	.38 **	—

上段が男性、下段が女性の値を示す。

\*\* $p<.01$ , \* $p<.05$

**性格特性別日記別筆記態度と有効度尺度** 筆記態度と有効度の平均値と標準偏差を用いて3(性格特性群)×3(日記の種類)を独立変数とした分散分析を5つの性格特性毎に行った(表4, 表5, 表6, 表7, 表8)。

まず、3(神経症傾向群)×3(日記の種類)では、真実度において、神経症傾向と日記の種類の交互作用が有意であった( $F(4,110)=3.07, p<.05$ )。日記の単純主効果を検定したところ、神経症低群で有意であった( $F(2,110)=7.22, p<.01$ )。また、神経症傾向群の単純主効果は良いこと日記で有意であった( $F(2,110)=7.36, p<.01$ )。Ryan's法を用いた多重比較の結果、神経症傾向低群では、良いこと日記に比べて気がかり日記と一週間日記が有意に高かった( $MSe=1.69, p<.05$ )。また、良いこと日記では、神経症傾向低群に比べて中群と高群の平均値が有意に高かった( $MSe=1.69, p<.05$ )。積極度においては、神経症傾向の主効果が見られた( $F(2,110)=3.86, p<.05$ )。多重比較の結果、神経症傾向低群に比べて高群の平均値が有意に高かった( $MSe=2.16, p<.05$ )。

3(外向性群)×3(日記の種類)では、内容の深さ、告白度、真実度で外向性群の主効果が認められた( $F(2,110)=4.40, 5.77, 6.17, p<.05$ )。いずれの尺度でも、外向性低群に比べて中群と高群は平均値が有意に高かった( $MSe=3.44, 2.38, 1.582, p<.05$ )。また、告白度では日記の主効果が認められた( $F(2,110)=3.22, p<.05$ )。良いこと日記に比べて一週間日記の平均値が高かった( $MSe=2.38, p<.05$ )。

表4 神経症傾向別日記別と筆記態度と有効尺度の平均値と標準偏差

尺 度	神経症傾向低群			神経症傾向中群			神経症傾向高群		
	良いこと	気がかり	一週間	良いこと	気がかり	一週間	良いこと	気がかり	一週間
	日記 (N=5)	日記 (N=8)	日記 (N=8)	日記 (N=15)	日記 (N=14)	日記 (N=12)	日記 (N=23)	日記 (N=17)	日記 (N=17)
積 極 度 (M)	3.80	3.12	4.75	4.47	4.86	4.42	4.52	5.06	5.06
(SD)	1.10	1.73	1.49	1.13	1.17	1.83	1.73	1.44	1.25
内容の深度 (M)	2.60	2.50	3.75	3.20	3.79	3.58	3.43	3.94	3.82
(SD)	1.52	1.51	1.28	1.21	1.42	2.02	1.75	1.44	1.59
他者意識度 (M)	3.20	2.25	4.00	4.07	3.79	2.83	3.26	3.41	4.24
(SD)	2.17	1.75	2.20	2.19	2.01	2.37	2.22	2.43	2.22
告 白 度 (M)	3.80	4.50	5.37	4.47	5.00	5.17	4.17	4.94	4.35
(SD)	1.30	1.93	1.41	1.25	1.18	1.85	1.83	1.78	1.69
真 実 度 (M)	3.80	5.50	5.75	5.73	5.29	5.75	5.57	5.29	5.35
(SD)	1.48	1.60	1.49	.80	1.33	.97	1.34	1.53	1.22
負 担 度 (M)	3.60	4.50	3.62	3.73	3.93	3.92	3.74	3.82	3.47
(SD)	1.52	2.00	2.26	1.58	1.98	2.35	2.05	1.94	1.66
有 効 度 (M)	3.00	2.50	3.88	3.80	3.79	3.25	3.52	4.47	4.24
(SD)	1.41	1.31	2.53	1.08	1.37	1.91	1.97	1.91	1.86
来談意欲度 (M)	2.80	2.87	2.75	2.33	2.93	2.00	2.74	3.24	3.06
(SD)	1.64	2.17	2.19	1.50	1.77	1.95	2.14	1.89	1.82

表5 外向性別日記別筆記態度と有効尺度の平均値と標準偏差

尺 度	外向性低群			外向性中群			外向性高群		
	良いこと	気がかり	一週間	良いこと	気がかり	一週間	良いこと	気がかり	一週間
	日記 (N=12)	日記 (N=13)	日記 (N=18)	日記 (N=19)	日記 (N=9)	日記 (N=11)	日記 (N=12)	日記 (N=17)	日記 (N=8)
積 極 度 (M)	3.92	4.23	4.56	4.68	4.33	4.91	4.50	5.00	5.13
(SD)	1.51	1.92	1.58	1.42	1.73	1.30	1.51	1.12	1.64
内容の深度 (M)	2.67	3.62	2.89	3.47	3.00	4.91	3.50	3.88	4.00
(SD)	1.44	1.71	1.18	1.58	1.50	1.70	1.57	1.36	1.51
他者意識度 (M)	4.50	2.77	4.06	3.21	3.67	3.55	3.08	3.53	3.25
(SD)	2.07	1.92	2.46	2.07	1.80	1.92	2.35	2.55	2.55
告 白 度 (M)	3.75	4.31	3.94	4.42	4.56	5.73	4.42	5.47	5.63
(SD)	1.66	1.70	1.63	1.64	1.81	1.35	1.38	1.23	1.41
真 実 度 (M)	4.92	4.54	5.11	5.68	5.22	6.00	5.50	6.00	6.00
(SD)	1.44	1.39	1.13	.89	1.64	1.00	1.68	1.06	1.31
負 担 度 (M)	3.58	3.92	3.28	3.47	4.67	4.00	4.25	3.71	4.00
(SD)	2.02	2.22	1.74	1.74	1.58	2.00	1.71	1.90	2.56
有 効 度 (M)	3.50	3.54	3.28	3.74	3.78	3.82	3.33	4.06	5.13
(SD)	1.98	2.03	1.97	1.45	1.72	1.89	1.67	1.60	1.96
来談意欲度 (M)	2.83	2.92	2.78	2.63	3.78	2.36	2.83	2.76	2.75
(SD)	2.44	1.85	2.18	2.17	2.05	1.43	1.95	1.79	2.19

3(開放性群)×3(日記の種類)では、真実度と有効度で開放性群の主効果が認められた( $F(2,110)=5.93, 3.30, p<.05$ )。真実度では、開放性低群に比べて中群と高群の平均値が有意に高かった( $MSe=1.62, p<.05$ )。有効度では、開放性の低群と中群に比べて高群の平均値が有意に高かった( $MSe=3.11, p<.05$ )。

表6 開放性別日記筆記態度と有効度尺度の平均値と標準偏差

尺 度	開放性低群			開放性中群			開放性高群		
	良いこと	気がかり	一週間	良いこと	気がかり	一週間	良いこと	気がかり	一週間
	日記 (N=11)	日記 (N=10)	日記 (N=8)	日記 (N=15)	日記 (N=10)	日記 (N=20)	日記 (N=17)	日記 (N=19)	日記 (N=9)
積 極 度 (M)	3.82	4.00	4.75	4.60	4.50	4.65	4.65	4.95	5.11
(SD)	1.60	1.87	1.75	1.60	1.90	1.18	1.22	1.13	1.97
内容の深度 (M)	3.27	3.50	3.38	3.07	3.50	3.50	3.41	3.68	4.56
(SD)	1.56	1.51	1.60	1.75	1.51	1.57	1.42	1.60	1.74
他者意識度 (M)	3.27	2.70	3.75	2.80	2.70	4.10	4.35	3.95	2.89
(SD)	2.41	1.49	3.01	1.74	1.77	1.97	2.23	2.55	2.32
告 白 度 (M)	4.00	4.60	4.38	4.60	4.70	4.50	4.06	5.11	6.00
(SD)	1.48	1.43	1.41	1.77	1.70	1.61	1.48	1.66	1.41
真 実 度 (M)	4.36	4.70	5.38	5.73	5.40	5.45	5.82	5.63	6.00
(SD)	1.57	1.49	1.30	1.16	1.17	1.10	.88	1.50	1.32
負 担 度 (M)	3.73	4.80	4.25	3.73	3.60	3.20	3.71	3.79	4.11
(SD)	1.74	1.55	2.05	2.05	2.22	1.85	1.72	1.93	2.21
有 効 度 (M)	2.82	3.50	3.38	3.13	3.20	3.95	4.41	4.32	4.00
(SD)	1.25	1.58	2.07	1.77	1.32	1.91	1.42	1.95	2.40
来談意欲度 (M)	1.82	3.40	1.75	3.07	3.10	3.00	3.06	2.84	2.89
(SD)	1.25	1.96	1.39	2.21	1.85	2.00	2.36	1.89	2.09

3(調和性群)×3(日記の種類)では、負担度で調和性群の主効果が認められた( $F(2,108)=4.77$ ,  $p<.05$ )。調和性低群と中群に比べて高群の平均値が有意に低かった( $MSe=3.48$ ,  $p<.05$ )。

表7 調和性別日記筆記態度と有効度尺度の平均値と標準偏差

尺 度	調和性低群			調和性中群			調和性高群		
	良いこと	気がかり	一週間	良いこと	気がかり	一週間	良いこと	気がかり	一週間
	日記 (N=7)	日記 (N=13)	日記 (N=8)	日記 (N=15)	日記 (N=13)	日記 (N=8)	日記 (N=20)	日記 (N=12)	日記 (N=21)
積 極 度 (M)	4.57	4.38	4.25	4.07	4.85	4.87	4.55	4.50	4.95
(SD)	1.51	1.76	1.67	1.44	1.63	.64	1.50	1.45	1.66
内容の深度 (M)	3.71	3.31	4.12	2.80	4.23	3.12	3.35	3.25	3.81
(SD)	1.25	1.38	1.55	1.42	1.54	1.96	1.69	1.60	1.57
他者意識度 (M)	4.29	3.15	3.88	3.67	3.15	3.50	3.05	3.33	3.76
(SD)	2.29	2.04	2.59	1.95	2.15	2.27	2.31	2.35	2.30
告 白 度 (M)	3.86	4.69	4.63	3.67	5.54	4.00	4.85	4.58	5.24
(SD)	1.46	1.84	2.07	1.35	1.13	1.77	1.63	1.51	1.48
真 実 度 (M)	5.29	4.85	5.38	5.20	6.00	5.50	5.60	5.33	5.67
(SD)	1.70	1.73	1.30	1.01	.82	1.20	1.43	1.37	1.20
負 担 度 (M)	5.00	4.54	4.88	3.80	4.15	4.12	3.20	3.50	3.00
(SD)	1.41	1.61	1.64	2.15	2.12	2.17	1.51	1.93	1.84
有 効 度 (M)	2.71	3.38	2.62	3.20	4.46	4.38	4.15	3.67	4.10
(SD)	1.25	1.90	2.20	1.70	1.81	.92	1.60	1.50	2.14
来談意欲度 (M)	3.29	2.92	2.25	2.53	3.54	2.62	2.80	2.83	2.81
(SD)	2.75	1.98	1.39	1.77	1.81	1.30	2.26	1.85	2.34

3(誠実性群)×3(日記の種類)では, 交互作用も主効果も有意ではなかった。

表8 誠実性別日記別筆記態度と有効度尺度の平均値と標準偏差

尺 度	誠実性低群			誠実性中群			誠実性高群		
	良いこと	気がかり	一週間	良いこと	気がかり	一週間	良いこと	気がかり	一週間
	日記 (N=11)	日記 (N=8)	日記 (N=10)	日記 (N=17)	日記 (N=14)	日記 (N=10)	日記 (N=15)	日記 (N=15)	日記 (N=17)
積 極 度(M)	4.27	5.12	4.50	4.82	4.50	4.90	4.07	4.33	4.88
(SD)	1.42	1.13	1.72	1.55	2.03	.99	1.39	1.40	1.65
内容の深度(M)	2.64	4.38	2.70	3.41	3.14	3.60	3.53	3.53	4.41
(SD)	1.29	1.19	1.06	1.77	1.70	1.58	1.41	1.46	1.70
他者意識度(M)	3.27	3.12	3.50	3.71	3.57	4.60	3.53	3.07	3.35
(SD)	2.01	2.10	2.59	2.29	2.07	1.43	2.33	2.28	2.50
告 白 度(M)	3.73	5.00	4.40	4.41	4.86	4.50	4.40	4.93	5.29
(SD)	1.79	1.51	1.96	1.58	1.70	1.58	1.40	1.53	1.61
真 実 度(M)	5.36	5.12	5.50	5.53	5.21	5.60	5.33	5.60	5.59
(SD)	1.12	1.55	1.35	1.28	1.25	.84	1.54	1.50	1.33
負 担 度(M)	3.27	3.75	3.80	3.47	4.07	3.40	4.33	4.40	3.71
(SD)	1.42	2.05	1.81	1.94	2.02	1.58	1.84	1.77	2.37
有 効 度(M)	4.18	4.00	2.90	3.41	3.93	4.80	3.27	3.67	3.82
(SD)	1.60	1.31	1.66	1.81	2.24	1.32	1.44	1.63	2.35
来談意欲度(M)	2.36	3.37	2.70	2.71	3.14	2.40	3.07	2.87	2.76
(SD)	1.75	1.69	1.95	2.42	1.88	1.17	2.15	2.07	2.36

**男女別日記別感情の変化** 日記筆記前後に多面的感情状態尺度短縮版(寺崎ら, 1991)を用いて感情の変化を測定した。まず, 40の質問項目に対して主因子法, Promax回転による因子分析を行ったところ, 固有値の変化は7.87, 7.07, 3.26, 2.07, 1.83, 1.53, 1.30, 1.20, 1.03であり, 質問項目のまとまりの良さから, 8因子構造が妥当と思われた。その結果, 複数の因子で.40以上の因子負荷量が認められた1項目を除いて39項目で再度, 主因子法, Promax回転による因子分析を行った結果と各因子間の相関を示したのが表9である。回転前の8因子による全分散の説明率は57.11%であった。本稿では, 日記介入の効果に関連の深いと考えられる4つの感情尺度に限定して報告する。つまり, 肯定的感情に位置づけられる活動的快と非活動的快, 否定的感情に位置づけられる抑鬱・不安と倦怠(寺崎ら, 1992)である。つぎに, 介入前の日記条件と性差を独立変数として, 抽出された4因子を構成する質問項目の合計得点の各平均値を従属変数とした2要因の多変量分散分析を行ったところ, 4つの感情すべてにおいて有意な差は認められなかった。つまり, 日記筆記の前に3つの群で参加者の感情に有意な差がないことが確認された。そして, 日記介入前後に測定した各感情尺度の平均値と標準偏差を用いて, 2(性)×3(日記の種類)×2(時間)の3要因混合計画の分散分析を行った(表10)。抑鬱・不安の尺度で時間の主効果が認められた( $F(1,113)=11.29, p<.01$ )。倦怠では, 性別と時間の交互作用と時間の主効果が認められた( $F(1,113)=4.09, 4.72, p<.05$ )。性の単純主効果は事後でのみ有意であり, 女性のほうが低かった( $F(1,226)=4.18, p<.05$ )。時間の単純主効果は女性でのみ有意で( $F(1,113)=8.79, p<.01$ ), 事前に比べて事後が低い値を示した。



表9 多面的感情状態尺度短縮版の因子負荷量と因子間相関 (Promax回転後の因子パターン)

項目内容	I 活動的快 α=0.889	II 敵意 α=0.848	III 非活動的快 α=0.866	IV 抑鬱・不安 α=0.862	V 親和 α=0.882	VI 驚愕 α=0.806	VII 集中 α=0.763	VIII 倦怠 α=0.782
20. 活気のある	.972	.028	-.043	.076	-.064	-.056	-.008	.047
2. 元氣いっぱい	.881	.033	.031	.045	.026	-.007	-.219	-.038
10. 氣力に満ちた	.835	.047	-.008	-.013	-.032	-.095	.052	-.054
29. はつらつとした	.772	.022	-.029	-.018	.022	.044	.049	.027
37. 陽気な	.505	-.045	.217	-.101	.161	.034	.034	-.113
38. 憎らしい	-.109	.929	-.021	-.098	.115	-.061	.031	-.107
19. 敵意のある	.107	.767	-.072	-.011	-.035	-.007	.056	-.023
9. うらんだ	-.114	.735	-.040	.009	.043	.043	-.010	-.073
31. 攻撃的な	.248	.620	-.070	-.006	-.032	.012	-.011	.069
3. むつとした	.034	.589	-.051	.142	-.106	.014	.096	.068
14. ゆっくりした	-.018	-.014	.799	-.019	-.077	-.045	.052	.000
1. のんびりした	.036	.008	.794	.070	.007	-.077	-.045	-.163
33. のんきな	-.006	-.051	.767	.091	-.051	.095	-.046	.059
24. のどかな	.072	-.019	.706	-.099	.030	-.021	.050	-.022
27. おっとりした	-.044	-.150	.662	-.014	.024	.034	.130	.029
18. 不安な	-.012	-.062	.031	.861	.034	.013	-.008	.020
39. 悩んでいる	.038	-.037	.040	.806	-.006	-.060	.088	.029
16. 氣がかりな	-.005	-.047	-.025	.758	.009	.076	.042	-.099
30. 自信がない	.036	.026	.009	.712	.039	.006	-.089	.051
8. くよくよした	-.014	.251	-.028	.522	.106	-.057	-.024	-.008
25. 恋しい	-.034	.015	-.084	.083	.925	-.071	-.007	.034
11. いとおしい	-.038	-.007	-.054	.064	.914	-.011	.005	-.026
17. 愛らしい	.050	.041	.024	-.043	.768	.010	-.006	.040
6. 好きな	.190	-.054	.081	.049	.455	.118	.011	-.081
35. すてきな	.276	.041	.077	-.080	.376	.162	.143	.004
23. びっくりした	-.068	.000	-.024	.006	.050	.854	-.118	-.017
5. 驚いた	.004	-.092	-.028	-.012	-.004	.777	.041	.029
26. はつとした	-.025	.024	.016	-.002	.008	.669	-.002	-.044
34. びっくりとした	.033	.342	.073	.036	-.147	.541	.034	.015
4. ていねいな	-.047	-.055	-.012	-.084	.039	-.066	.724	-.019
12. 丁寧な	-.040	.043	.020	-.156	.139	.018	.700	.033
40. 慎重な	-.047	.092	.049	.206	-.017	-.020	.616	.038
36. 注意深い	-.008	.141	-.029	.096	-.108	.035	.521	.083
22. 思慮深い	.026	.031	.136	.162	-.058	-.032	.484	-.076
15. 疲れた	.076	-.181	-.200	.039	.016	.028	.087	.830
28. だるい	.041	-.101	-.071	-.013	-.026	-.007	.072	.818
21. 退屈な	-.063	.229	.240	-.123	.015	-.074	-.127	.459
7. つまらない	-.104	.267	.133	.018	.067	-.023	-.155	.450
32. 無氣力な	-.296	.097	.138	.125	.008	-.006	-.088	.433
因子間相関	I 活動的快	II 敵意	III 非活動的快	IV 抑鬱・不安	V 親和	VI 驚愕	VII 集中	VIII 倦怠
I 活動的快	—	-.175	.164	-.142	.571	.326	.457	-.389
II 敵意		—	-.058	.561	.073	.359	.214	.434
III 非活動的快			—	-.251	.244	-.050	.137	-.088
IV 抑鬱・不安				—	.110	.309	.309	.519
V 親和					—	.392	.469	-.021
VI 驚愕						—	.388	.066
VII 集中							—	-.011

因子抽出法：主因子法 回転法：Kaiser の正規化を伴うプロマックス法

表10 性別日記別多面的感情状態尺度の時間別平均値と標準偏差

	男性			女性		
	良いこと 日記 (N=18)	氣がかり 日記 (N=17)	一週間 日記 (N=11)	良いこと 日記 (N=25)	氣がかり 日記 (N=22)	一週間 日記 (N=26)
多面的感情状態尺度						
活動的快 事前 (M)	2.11	2.01	2.24	2.00	2.20	2.06
(SD)	.61	.80	.70	.72	.63	.70
事後 (M)	1.92	2.06	2.09	2.24	2.14	2.03
(SD)	.45	.95	.86	.66	.62	.79
非活動的快事前 (M)	2.53	2.20	2.66	2.32	2.51	2.56
(SD)	.64	.86	.41	.89	.97	.64
事後 (M)	2.60	2.29	2.60	2.67	2.58	2.45
(SD)	.65	.85	.78	.65	.72	.63
抑鬱・不安事前 (M)	2.29	2.59	2.42	2.66	2.52	2.72
(SD)	.88	.74	.90	1.05	.52	.77
事後 (M)	2.01	2.27	2.38	2.29	2.32	2.42
(SD)	.77	.86	.71	.77	.83	.95
倦怠 事前 (M)	2.62	2.71	2.86	2.90	2.78	2.51
(SD)	.52	.72	.56	.82	.29	.54
事後 (M)	2.64	2.77	2.75	2.49	2.61	2.31
(SD)	.65	.69	.38	.72	.53	.67

**性格特性別日記別感情の変化** 日記介入前後に測定した各感情尺度の平均値と標準偏差を用いて、3(性格特性群)×3(日記の種類)×2(時間)の分散分析を5つの性格特性毎に行った(表11, 表12, 表13, 表14, 表15)。

まず、3(神経症傾向群)×3(日記の種類)×2(時間)では、抑鬱・不安で、神経症傾向群と時間の交互作用が有意であった( $F(2,110)=5.08, p<.05$ )。神経症傾向群の単純主効果を検定したところ、事後で有意であった( $F(2,110)=6.43, p<.01$ )。Ryan's法を用いた多重比較の結果、低群<中群<高群で有意な差が認められた( $MSe=0.61, p<.05$ )。また、時間の単純主効果が有意であり、事前に比べて事後が有意に低い平均値となった( $F(2,110)=7.24, p<.01$ )。倦怠では、時間の主効果のみが有意であり、事後に低下した( $F(1,110)=7.57, p<.01$ )。

**表11 神経症傾向別日記別多面的感情状態尺度の時間別平均値と標準偏差**

	神経症傾向低群			神経症傾向中群			神経症傾向高群			
	良いこと	気がかり	一週間	良いこと	気がかり	一週間	良いこと	気がかり	一週間	
	日記 (N=5)	日記 (N=8)	日記 (N=8)	日記 (N=15)	日記 (N=14)	日記 (N=12)	日記 (N=23)	日記 (N=17)	日記 (N=17)	
多面的感情状態尺度	活動的快 事前(M)	1.92	2.43	2.23	2.21	2.06	2.03	1.97	2.02	2.12
	(SD)	.81	.48	.84	.78	.60	.67	.56	.85	.66
	事後(M)	2.24	2.23	2.10	2.08	2.11	2.05	2.08	2.04	2.02
	(SD)	.48	.55	.88	.75	.95	.84	.51	.73	.78
非活動的快事前(M)	1.88	2.33	2.70	2.63	2.09	2.58	2.39	2.64	2.54	
	(SD)	.33	.72	.47	.76	.65	.54	.85	1.15	.66
事後(M)	2.08	2.83	2.65	2.45	2.16	2.40	2.89	2.53	2.48	
	(SD)	.69	.74	.65	.57	.79	.43	.77	.74	.82
抑鬱・不安事前(M)	2.60	2.43	2.18	2.12	2.70	2.42	2.73	2.48	2.99	
	(SD)	1.03	.29	.95	1.02	.56	.71	.92	.76	.67
事後(M)	1.92	1.75	1.53	2.04	2.16	2.32	2.31	2.67	2.88	
	(SD)	.70	.40	.52	.91	.73	.97	.75	.91	.56
倦怠 事前(M)	2.56	2.73	2.45	2.44	2.83	2.62	3.05	2.69	2.68	
	(SD)	1.04	.47	.57	.62	.56	.65	.61	.78	.51
事後(M)	2.20	2.63	2.08	2.29	2.60	2.37	2.80	2.76	2.66	
	(SD)	.42	.36	.58	.58	.64	.72	.72	.68	.50

つぎに、3(外向性群)×3(日記の種類)×2(時間)では、活動的快で、外向性×日記の種類×時間の二次の交互作用と外向性の主効果が有意であった( $F(4,110)=2.91, p<.05; F(2,110)=16.17, p<.01$ )。単純交互作用を検定した結果、外向性群と時間の交互作用が一週間日記( $F(2,110)=4.10, p<.05$ )と気がかり日記( $F(2,110)=2.54, p<.10$ )で見られた。そこで、外向性群の単純・単純主効果を検定した結果、気がかり日記の事前と事後で有意であり( $F(2,110)=5.44, 5.40, p<.05$ )、さらに、一週間日記の事後で有意であった( $F(2,110)=11.08, p<.05$ )。Ryan's法を用いた多重比較の結果、気がかり日記の事前で低群、中群<高群、気がかり日記の事後で低群<中群、高群、一週間日記の事後で低群、中群<高群で有意な差が認められた( $MSe=0.61, p<.05$ )。また、時間の単純・単純主効果は気がかり日記の外向性中群と一週間日記の外向性高群で認められ、平均値が上昇した( $F(2,110)=4.22, 5.89, p<.05$ )。なお、外向性中群と高群において、日記の種類と時間の単純交互作用傾向が認められた( $F(2,110)=2.64, 2.62, p<.10$ )。そこで、日記の種類単純・単純主効果を検定した結果、外向性高群の事後でのみ有意であったが( $F(2,110)=3.16, p<.05$ )、多重比較では日記の種類に有意な差は認められなかった。抑鬱・不安でも、外向性群と時間の交互作用が認められた( $F(4,110)=4.04, p<.05$ )。外向性群の単純主効果を検定したところ、事後において有意であった( $F(4,110)=4.11, p<.05$ )。Ryan's法を用いた多重比較の結果、事後では外向性中群と高群は低群に比べて抑鬱・不

安が有意に低かった ( $MSe=0.67, p<.05$ )。倦怠では、時間の主効果のみが有意であり、事後に低下した ( $F(1,110)=9.10, p<.01$ )。

表12 外向性別日記別多面的感情状態尺度の時間別平均値と標準偏差

	外向性低群			外向性中群			外向性高群		
	良いこと	気がかり	一週間	良いこと	気がかり	一週間	良いこと	気がかり	一週間
	日記 (N=12)	日記 (N=13)	日記 (N=18)	日記 (N=19)	日記 (N=9)	日記 (N=11)	日記 (N=12)	日記 (N=17)	日記 (N=8)
多面的感情状態尺度									
活動的快 事前 (M)	1.73	1.75	1.88	2.14	1.84	2.33	2.22	2.54	2.35
(SD)	.57	.69	.59	.63	.60	.66	.77	.54	.83
事後 (M)	1.83	1.60	1.67	2.17	2.29	2.07	2.25	2.39	2.88
(SD)	.42	.46	.59	.67	.80	.81	.57	.78	.59
非活動的快事前 (M)	2.40	2.25	2.43	2.49	2.62	2.91	2.30	2.34	2.50
(SD)	.71	1.06	.59	.90	.91	.55	.75	.85	.44
事後 (M)	2.53	2.17	2.30	2.82	2.62	2.56	2.47	2.59	2.83
(SD)	.77	.88	.76	.72	.70	.46	.73	.73	.61
抑鬱・不安事前 (M)	2.78	2.49	2.70	2.40	2.58	2.33	2.38	2.58	2.88
(SD)	1.03	.75	.79	.79	.70	.76	1.22	.48	.90
事後 (M)	2.23	2.66	2.78	2.26	2.16	2.07	1.97	2.09	2.03
(SD)	.75	.85	.73	.77	.80	.87	.92	.78	.91
倦怠 事前 (M)	3.22	2.80	2.69	2.65	2.71	2.42	2.55	2.73	2.70
(SD)	.48	.67	.58	.67	.84	.51	.84	.53	.60
事後 (M)	2.73	2.78	2.63	2.52	2.47	2.29	2.43	2.71	2.20
(SD)	.77	.66	.51	.65	.65	.65	.67	.54	.76

3(開放性群)×3(日記の種類)×2(時間)では、抑鬱・不安で、時間の主効果のみが有意であり、事後に低下した ( $F(1,110)=14.25, p<.01$ )。倦怠でも抑鬱・不安と同様に、時間の主効果のみが有意であり、事後に低下した ( $F(1,110)=6.48, p<.05$ )。

表13 開放性別日記別多面的感情状態尺度の時間別平均値と標準偏差

	開放性低群			開放性中群			開放性高群		
	良いこと	気がかり	一週間	良いこと	気がかり	一週間	良いこと	気がかり	一週間
	日記 (N=11)	日記 (N=10)	日記 (N=8)	日記 (N=15)	日記 (N=10)	日記 (N=20)	日記 (N=17)	日記 (N=19)	日記 (N=9)
多面的感情状態尺度									
活動的快 事前 (M)	2.20	1.58	1.98	2.00	2.08	2.04	1.99	2.42	2.40
(SD)	.54	.45	.57	.67	.76	.67	.77	.63	.82
事後 (M)	2.33	1.90	1.85	2.01	1.90	1.86	2.02	2.32	2.64
(SD)	.64	.76	.49	.35	.73	.80	.71	.78	.79
非活動的快事前 (M)	2.09	2.24	2.35	2.31	2.32	2.62	2.72	2.47	2.73
(SD)	.65	.73	.50	.72	1.09	.59	.87	.96	.60
事後 (M)	2.56	2.20	2.68	2.71	2.62	2.33	2.64	2.51	2.69
(SD)	.86	.74	.81	.71	.80	.63	.73	.80	.58
抑鬱・不安事前 (M)	2.60	2.76	2.93	2.12	2.30	2.55	2.78	2.57	2.53
(SD)	.93	.55	.83	.79	.56	.81	1.11	.66	.81
事後 (M)	1.89	2.48	2.85	1.96	2.10	2.37	2.54	2.31	2.09
(SD)	.47	.82	.72	.79	.73	.87	.87	.91	.92
倦怠 事前 (M)	2.55	2.78	2.80	2.85	2.96	2.54	2.87	2.62	2.60
(SD)	.83	.51	.55	.55	.58	.59	.78	.72	.54
事後 (M)	2.49	2.58	2.65	2.64	2.92	2.43	2.52	2.60	2.27
(SD)	.84	.64	.64	.57	.48	.67	.71	.63	.50

3(調和性群)×3(日記の種類)×2(時間)では、非活動的快で、時間の主効果のみが有意に上昇した ( $F(2,108)=17.72, p<.01$ )。倦怠で、調和性群×日記の種類×時間の二次の交互作用が有意であった ( $F(4,108)=3.85, p<.01$ )。日記の種類と時間の単純交互作用が調和性低群と高群で有意であった ( $F(2,108)=3.13, 3.51, p<.05$ )。また、調和性群と時間の単純交互作用が有意であった ( $F(2,108)=4.32, p<.05$ )。日記種類の単純・単純主効果は神経症低群の事後で認

められたが( $F(2,108)=3.12, p<.05$ ), 単純比較では認められなかった。調和性群の単純・単純主効果は、良いこと日記の事後と気がかり日記の事前で認められた( $F(2,108)=4.22, 3.22, p<.05$ )。Ryan's法を用いた多重比較の結果、良いこと日記の事後で、調和性中群と高群は低群に比べて倦怠の平均値が有意に低かった( $MSe=0.40, p<.05$ )。また、気がかり日記の事前において、調和性高群は低群に比べて倦怠の平均値が有意に低かった( $MSe=0.40, p<.05$ )。時間の単純・単純主効果は調和性低群の気がかり日記群において認められ、有意に減少した( $F(1,108)=6.41, p<.05$ )。

表14 調和性別日記別多面的感情状態尺度の時間別平均値と標準偏差

	調和性低群			調和性中群			調和性高群		
	良いこと	気がかり	一週間	良いこと	気がかり	一週間	良いこと	気がかり	一週間
	日記 (N=7)	日記 (N=13)	日記 (N=8)	日記 (N=15)	日記 (N=13)	日記 (N=8)	日記 (N=20)	日記 (N=12)	日記 (N=21)
多面的感情状態尺度									
活動的快 事前(M)	2.11	1.74	2.08	2.00	2.17	2.08	2.10	2.42	2.14
(SD)	.73	.81	.59	.69	.53	.68	.65	.61	.75
事後(M)	1.80	1.95	1.70	2.20	2.03	1.95	2.17	2.35	2.22
(SD)	.49	.96	.48	.55	.35	.94	.62	.90	.82
非活動的快事前(M)	2.26	2.38	2.85	2.36	2.49	2.43	2.53	2.15	2.55
(SD)	.85	1.15	.58	.63	.80	.80	.92	.81	.46
事後(M)	2.83	2.52	2.58	2.61	2.60	2.33	2.63	2.18	2.52
(SD)	.91	1.08	.57	.73	.58	.86	.72	.58	.65
抑鬱・不安事前(M)	2.49	2.62	2.50	2.16	2.60	2.85	2.70	2.52	2.59
(SD)	.92	.76	.65	.87	.49	.97	1.05	.54	.82
事後(M)	2.11	2.42	2.53	2.07	2.32	2.75	2.22	2.15	2.23
(SD)	.89	.92	.97	.72	.81	.92	.84	.84	.81
倦怠 事前(M)	2.91	3.02	2.65	2.69	2.74	2.48	2.75	2.57	2.65
(SD)	.79	.79	.35	.66	.39	.51	.74	.56	.65
事後(M)	3.09	2.63	2.40	2.44	2.72	2.68	2.39	2.75	2.36
(SD)	.47	.77	.62	.56	.46	.53	.72	.55	.66

3(誠実性群)×3(日記の種類)×2(時間)では、倦怠でのみ時間の主効果のみが有意であり、事後に低下した( $F(1,110)=6.97, p<.05$ )。

表15 誠実性別日記別多面的感情状態尺度の時間別平均値と標準偏差

	誠実性低群			誠実性中群			誠実性高群		
	良いこと	気がかり	一週間	良いこと	気がかり	一週間	良いこと	気がかり	一週間
	日記 (N=11)	日記 (N=8)	日記 (N=10)	日記 (N=17)	日記 (N=14)	日記 (N=10)	日記 (N=15)	日記 (N=15)	日記 (N=17)
多面的感情状態尺度									
活動的快 事前(M)	1.73	1.75	2.00	2.07	2.01	2.36	2.25	2.37	2.04
(SD)	.49	.63	.57	.71	.63	.74	.69	.76	.73
事後(M)	2.00	1.95	1.82	2.08	2.00	2.40	2.19	2.29	1.98
(SD)	.67	.78	.64	.61	.75	.74	.54	.84	.89
非活動的快事前(M)	2.42	2.98	2.64	2.47	2.21	2.62	2.35	2.09	2.54
(SD)	.73	1.13	.49	.94	.85	.65	.71	.78	.60
事後(M)	2.65	2.65	2.72	2.68	2.26	2.34	2.59	2.44	2.45
(SD)	.72	.75	.81	.81	.78	.52	.72	.81	.66
抑鬱・不安事前(M)	2.44	2.33	2.56	2.55	2.64	2.96	2.49	2.68	2.47
(SD)	.98	.69	.86	1.02	.59	.52	1.01	.56	.89
事後(M)	2.05	2.58	2.54	2.31	2.27	2.72	2.11	2.20	2.14
(SD)	.72	.92	.89	.72	.87	.93	.96	.83	.79
倦怠 事前(M)	2.87	2.78	2.72	2.82	2.77	2.34	2.67	2.77	2.71
(SD)	.61	.76	.58	.75	.56	.51	.78	.65	.56
事後(M)	2.36	2.60	2.44	2.58	2.76	2.30	2.67	2.72	2.52
(SD)	.62	.56	.66	.76	.60	.61	.67	.65	.64

## 考 察

### 日記筆記と性差との関連

まず、参加者の自己評定による筆記態度と有効度尺度においては、日記の種類に関係なく、女性は男性に比べて積極度、他者意識度、有効度で統計的に有意に高い値を示した( $M=4.89$  VS  $M=4.11$ ;  $M=3.93$  VS  $M=2.87$ ;  $M=4.01$  VS  $M=3.28$ )。各尺度の中央値が4であることを考慮すれば、日記課題に対して女性は男性よりも積極的であったが、男性は女性に比べて他者をより意識せず、有効度の評価もより低いことが示された。注目すべき点は、統計的には有意傾向ではあるが、他の日記と比べて気がかり日記において、女性は内容をより深く、逆に男性はより浅く自己評定した点である。気がかり日記は否定的内容を筆記する課題であるが、男性は否定的内容に関しては内容を深く筆記しなかったことになる。伝統的な性別役割では、男性では独立し自立していることが重視され、女性では美しく思いやりや配慮があることが重視される(無籐, 2000)。また、Derlega & Chaikin (1975 榎本訳 1983) によれば、男の子は「小さい戦士」であることを期待され、「強い子は泣かない」という理由で感情を隠すことが期待される。それと対照的に、女の子は「強く、寡黙」であることは期待されず、逆に気持や感情を素直に表すことが許され、むしろ奨励されるのである。これらの点を考慮すると、男性は自分の否定的な内容の開示を浅い水準にとどめ、逆に、女性は深い水準まで開示することが伝統的な性別役割観に適応した対応と見なすことができるのかもしれない。つまり、男性が否定的な内容を浅い水準で、女性が深い水準で自己開示することは、社会的な面では社会規範に適応していると考えられる。しかし、一方で、トラウマなどの否定的な感情や思考を筆記で表現することが心身の健康と正の関係を持つことと、男性では内容の深さと日記筆記が自分のためになったという有効度との間に正の相関があったことを考慮すると、個人の心理的健康の面からは女性だけでなく男性においても内容を深く筆記することが望ましいと思われる。日記の有効度は、男女ともに積極度と正の相関が、負担度と負の相関があった。筆記課題を改良する際には、筆記の有効度が一つの指標となるであろう。そこで、筆記課題の有効度をより高めるためには、負担がより小さく、より積極的に取り組むことができる課題の改良が求められる。

感情の変化については、肯定的感情では性の効果は認められなかったが、倦怠においては性と時間の交互作用が認められ、女性は日記筆記後に倦怠を有意に弱めることが示された。抑鬱・不安で性と日記の種類の効果は認められず、時間の主効果のみが認められた。すなわち、日記筆記により抑鬱・不安が筆記前に比べて筆記後に有意に低下した。King (2001) の自己調整理論によれば、自分自身が自分の情動を表現し、調整することを自由に観察できることは、書き手に情動調整の自己効力感を新しく与える。したがって、筆記の内容は人生の目標が達成し、すべてのことがうまくいくかのような人生について筆記する最良の可能自己であっても、トラウマの筆記と同様に病気による医療機関への訪問回数が減ると述べている。本研究の結果は、筆記内容が肯定的であっても否定的であっても否定的感情を弱めることを示した点で、この理論を支持する結果として位置づけられるであろう。なお、女性でのみ日記筆記後に倦怠度が弱まった点については、女性は男性に比べてより積極的に日記課題に対して取り組んだことが理由の一つと考えられるであろう。

### 日記筆記と性格特性との関連

まず、神経症傾向では、低群に比べて高群がより積極的に筆記した。また、真実度では、良

いこと日記において低群に比べて中群と高群でより高く、神経症低群においては良いこと日記に比べて気がかり日記と一週間日記がより高い評定値であった。感情の変化については、否定的感情を測定する抑鬱・不安と倦怠で日記筆記によって有意に低下することが示された。まず、抑鬱・不安では、神経症傾向の効果は時間との交互作用として見られた。すなわち、筆記前には水準間に見られなかった抑鬱・不安得点の差が、筆記後には神経症高群、中群、低群の降順に低い値を示した。この結果は、日記筆記課題は神経症傾向の高い人よりも低い人のほうが抑鬱・不安を弱める効果があることを示唆する。これらの結果をまとめると、神経症傾向の低い人に比べて高い人は日記課題をより積極的に、よりありのままに筆記をしたが、抑鬱・不安は統計的に有意に低下しないことが示された。したがって、抑鬱・不安を弱めることを第1の目的として、本研究で使用した日記課題を導入する際には、神経症傾向のより高くない人を対象とするほうが望ましいと考えられる。

外向性では、低群に比べて中群と高群で、内容の深さ、告白度、真実度がより高かった。外向的な人は、社交的で、活動的であり、おしゃべりである(下仲ら, 1999)ことを支持する結果といえよう。感情の変化のなかで、活動的快は、外向性の中群では気がかり日記において筆記後に高まるが、外向性の低群と高群では低下し、外向性の高群では一週間日記において低群と中群に比べて筆記後に高くなった。また、抑鬱・不安は、外向性の中群と高群では低群に比べて筆記後により弱まることを示された。これらの結果から、特定の日記を筆記すると外向性の低い人よりも高い人のほうがより肯定的感情を高め、否定的感情を弱めることが示された。

開放性では、真実度で低群に比べて中群と高群が、有効度で低群と中群に比べて高群が高い評定をした。開放性の高い人は、内的、外的世界の両方に対して好奇心をもっており、彼らの生活は経験の面で豊かである(下仲ら, 1999)。今回の結果は、開放性の高い人が日記課題という新しい経験を受け入れやすいことを示唆するであろう。感情の変化では、開放性の水準の違いによる影響は認められなかった。

調和性では、負担度で、低群と中群に比べて高群がより低かった。調和性の高い人は、基本的に利他的である(下仲ら, 1999)。調和性の高群が負担度を低く評定した理由は研究者に対する配慮があったのかもしれない。また、感情の変化では倦怠で日記の種類と時間の交互作用で有意であった。すなわち、日記筆記後に良いこと日記で調和性の中群と高群では低群に比べて倦怠度が低かった。

誠実性では、筆記態度、有効度、感情の変化でいずれの効果も認められなかった。誠実性得点の高い人は、きちんとしていて、時間をよく守り、信頼されている(下仲ら, 1999)。したがって、この得点の高い人は低い人に比べて、積極度などの筆記態度で差異が生じると思われたが、有意な差異は認められなかった。

本稿では、日記の種類と性格特性が日記筆記前後の感情変化にいかなる効果をもたらすかについて検討してきたが、日記の種類と性格特性が日記筆記中の感情にいかなる効果をもたらすのかについて、性格特性を中央値で分割し高群と低群の2群で比較した結果は別の論考でとりあげた(織田, 2005b)。そこでは、神経症傾向の高い人は低い人より、日記筆記のすべての日で否定的感情がより高く、外向性の高い人では一週間日記が、低い人では良いこと日記が気がかり日記よりも肯定的感情がより高く、開放性と誠実性の高い人は低い人に比べて肯定的感情がより高く、調和性の高群では筆記6日目と7日目に否定的感情が低下することなどが示された。

2つの研究結果をまとめると、神経症傾向の高い人は低い人に比べて筆記中も筆記後も否定的感情が高いが、神経症傾向の高い人に比べて低い人は、日記筆記後に、抑鬱・不安が低下することが明らかになった。このことから、今回使用した日記課題は神経症傾向の低い人に適し

ていると考えられるが、神経症傾向が高い人に対しては、日記のさらなる改良を図るとともに、筆記した日記に対する研究者からの肯定的内容のフィードバックを加えるなどの手続き面での改良も必要であろう。

外向性に関しては、日記筆記中も筆記後も外向性の高群は、一週間日記で肯定的感情を高め、否定的感情を低めることが示された。外向性の中群は、低群と高群とは異なり気がかり日記を筆記した後で、肯定的感情が上昇した。また、外向性の低群は気がかり日記よりも良いこと日記で筆記中の肯定的感情が高かった。したがって、臨床活動で日記を導入する際には、外向性の水準と日記の種類との交互作用を慎重に検討することが望ましいであろう。

開放性、調和性、誠実性に関しては感情への効果は明確には示されなかったが、いずれの性格特性においても、日記筆記により否定的感情が弱まる傾向が示された。この意味で、日記課題を導入する際には、神経症傾向と外向性の2つの性格特性により注目すべきであると考えられる。

### 日記筆記の制限と可能性

本稿では、性格特性の分類を特性因子レベルで行ったが、下位因子レベルで分析すれば、個人の特性をさらに詳細に検討することが可能である。とくに、臨床活動で個別に日記課題を導入する場合には、下位因子レベルを含む検討が望ましいと思われる。なぜならば、“N得点が平均値の範囲であっても、それは「敵意」が低く、「抑うつ」が高いことから得られた結果であるかもしれない。これは全く同じN得点を得たとしても、「敵意」が高く、「抑うつ」が低い人とは人格を解釈する上で、大きな違いがある（下仲ら、1998）”からである。また、研究参加者数をさらに増加すれば、性格特性と性の組み合わせの分析も可能になり、個人の特徴をより明らかにすることができるであろう。

さらに、本稿では、健康な大学生を対象とした研究であったので、日記筆記介入前後の感情の変化を多面的感情状態尺度で肯定的感情と否定的感情の変化を検討したが、心理的健康との関連を直接検討する場合は、佐々木・星野・丹野(2002)が使用した精神病理の症状の測定尺度や妥当性の高い尺度であるSDSやSTAIなどの併用も必要であろう。また、性格特性の尺度として日本版NEO-PI-R性格検査(下仲ら、1999)を今回使用したが、日本独自の遊戯性因子を持ち、病的傾向との関連を検討したFFPQ(辻、1998)による検討も今後必要であるかもしれない。ただし、日本版NEO-PI-R性格検査(下仲ら、1999)とFFPQ(辻、1998)の相関は遊戯性因子を除いた4つの因子で高い相関が確認されている(大野木、2004)ので、遊戯性の因子のみを用いた追試で十分であると思われる。

本研究は、5月と6月の抑うつ傾向が比較的強まる時期に健康度の比較的高い大学生を対象に行った。とくに1年生にとってはこの時期は大学に入学し適応しようとしている時期である。この時期に日記課題を実施したところ大学生の否定的感情を弱めることができたことは、日記課題が健康促進のツールとして有効である可能性を示唆するものであろう。今後は、否定的感情を弱めるだけでなく、肯定的感情を高める工夫をWeblogなど大学生に人気の高いツールを活用して検討することが望ましい。

## 引用文献

- Cozby, P. C. (1973) Self-disclosure : A literature review. *Psychological Bulletin*, **79**(2), 73-91.
- 大坊郁夫・岩倉加枝 (1984) 自己開示におけるパーソナリティと状況要因の役割 山形大學紀要 教育科  
學, **8**(3), 315-341.
- Derlega, V. J., & Chaikin, A. L. (1975) Sharing intimacy : What we reveal to others and why. New  
Jersey : Prentice-Hall. (V.J.デルレガ・A.L.チェイキン著 福屋武人(監訳) 榎本博明(訳) (1983)  
ふれあいの心理学: 孤独からの脱出 有斐閣)
- Dindia, K., & Allen, M. (1992) Sex differences in self-disclosure : A meta-analysis. *Psychological  
Bulletin*, **112**(1), 106-124.
- 遠藤公久 (1989) 開示状況における開示意向と開示規範からのズレとについて —性格特徴との関連—  
教育心理学研究, **37**(1), 20-28.
- 榎本博明 (1987) 青年期(大学生)における自己開示性とその性差について 心理学研究, **58**(2), 91-97.
- 榎本博明 (1990) 自己開示研究の展望 (2) : 自己開示の集団差 中京大学教養論叢, **31**(1), 207-229.
- 榎本博明 (1997) 自己開示の心理学的研究 北大路書房
- 福森崇貴・小川俊樹 (2006) 青年期における不快情動の回避が友人関係に及ぼす影響—自己開示に伴う傷つ  
きの予測を媒介要因として パーソナリティ研究, **15**(1), 13-19.
- King, L. A. (2001) The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology  
Bulletin*, **27**(7), 798-807.
- Manier, D., & Olivares, A. (2005) Who benefits from expressive writing? Moderator variables affecting  
outcomes of emotional disclosure interventions. *Counseling & Clinical Psychology Journal*, **2**(1), 15-28.
- Morgan, B. (1976) Intimacy of disclosure topics and sex differences in self-disclosure. *Sex Roles*, **2**(2),  
161-166.
- 無藤清子 (2000) 心理臨床の問題に見られるジェンダーの影響 伊藤裕子(編) ジェンダーの発達心理学  
ミネルヴァ書房 pp.224-251.
- 織田信男 (2005a) 日記療法の基礎的研究(1) 東北心理学研究, **55**, 41.
- 織田信男 (2005b) 日記療法の基礎的研究(2) 日記の種類と性格特性の関連について 日本パーソナリティ  
心理学会第14回大会発表論文集, 81-82.
- 大野木裕明 (2004) 主要5因子性格検査3種間の相関的資料 パーソナリティ研究, **12**(2), 82-89.
- 小野直広 (1995) こころの相談: カウンセリングを超える新技法 誰もが使える, 短期療法での解決策 日  
総研
- 佐々木千尋 (2001) Solution-Focused Approachにおける初回面接課題の公式課題の検討—「よいことさが  
し」の効果— 岩手大学人文社会科学部卒業論文 (未公刊)
- 佐々木淳・星野崇宏・丹野義彦 (2002) 精神病理の症状と性格5因子モデルとの関係 教育心理学研究, **50**,  
65-72.
- Sheese, B. E., Brown, E. L., & Graziano, W. G. (2004) Emotional expression in cyberspace : Searching  
for moderators of the Pennebaker disclosure effect via e-mail. *Health Psychology*, **23**(5), 457-464.
- 下仲順子 (1998) 日本版NEO-PI-R人格検査とNEO-FFI短縮版 辻 平治郎(編) 5因子性格検査の理論と  
実際: こころをはかる5つのものさし 北大路書房 pp.47-59.
- 下仲順子・中里克治・権藤恭之・高山緑 (1998) 日本版NEO-PI-Rの作成とその因子的妥当性の検討 性格  
心理学研究, **6**(2), 138-147.
- 下仲順子・中里克治・権藤恭之・高山緑 (1999) 日本版NEO-PI-R, NEO-FFI 使用マニュアル (成人・大  
学生用) 東京心理
- Stanley, G., & Bownes, A. F. (1966) Self-disclosure and neuroticism. *Psychological Reports*, **18**, 350.
- Stokes, J. P. (1985) The relation of social network and individual difference variables to loneliness.  
*Journal of Personality and Social Psychology*, **48**(4), 981-990.
- 寺崎正治・岸本陽一・古賀愛人 (1992) 多面的感情状態尺度の作成. 心理学研究, **62**(6), 350-356.
- 寺崎正治・古賀愛人・岸本陽一 (1991) 多面的感情状態尺度・短縮版の作成 日本心理学会第55回大会発表  
論文集, 435.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004) Resilient individuals use positive emotions to bounce back  
from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, **86**(2), 320-333.



- 辻 平治郎 (1998) 辻らの5因子モデルとFFPQ 辻 平治郎 (編) 5因子性格検査の理論と実際：ここをはかる5つのものさし 北大路書房 pp.60-80.
- 和田 実 (1995) 青年の自己開示と心理的幸福感の関係 社会心理学研究, 11(1), 11-17.
- Yamasaki, K., Nagai, A., & Uchida, K. (2007) A longitudinal study of the relationship between affect and both health and lifestyle. *Psychologia*, 50, 177-191.

**<付記>** 本研究は、東北福祉大学感性福祉研究所における文部科学省の学術フロンティア推進事業（平成16年度～平成20年度）による私学援助を得て行われ、東北心理学会第59回大会で発表した論文（織田, 2005a）と日本パーソナリティ心理学会第14回大会で発表した論文（織田, 2005b）で使用したデータを再分析し、加筆修正をしたものである。本稿をまとめるにあたり、研究に参加していただいた方と、データ入力に関して多大なるご支援を受けた後藤沙織さんに対して深く感謝いたします。

## 要 旨

本研究は、3種類の日記筆記が感情に及ぼす効果を性および5因子性格特性といった個人差要因を含めて検討した。研究参加者は日本の大学生119名（男性46名、女性73名）であり、平均年齢は19.36歳（ $SD=2.75$ ）であった。3種類の日記は、良いこと日記、気がかり日記、一週間日記であり、感情を測定する尺度は、多面的感情状態尺度短縮版(寺崎・古賀・岸本, 1991)を使用し、5因子性格特性は日本版NEO-PI-R性格検査(下仲・中里・権藤・高山, 1999)で測定した。結果は、男性に比べて女性は、日記をより積極的に、より深く、他者をより意識して筆記し、日記筆記の有効性をより高く評価した。日記筆記による感情の変化は、女性でのみ“倦怠”が有意に低下した。3(性格特性群)×3(日記の種類)×2(時間)の分散分析の結果、神経症の高い人は低い人に比べて、より積極的に、よりありのままに日記を筆記したが、否定的感情は神経症傾向の高い人よりも低い人のほうがより低下した。外向性の高い人は低い人に比べて、内容をより深く、よりオープンに、よりありのままに筆記したが、感情の変化では、“活動的快”で外向性×日記の種類×時間の二次の交互作用が見られ、“抑鬱・不安”では外向性と時間の交互作用が見られた。開放性、調和性、誠実性では、感情の変化において有意な影響が認められなかった。最後に、日記筆記の制限と可能性が論じられた。