

心的イメージを用いた 認知療法的介入法に関する研究動向について

川原正広

(岩手大学)

キーワード：認知療法, ポジティブイメージ, ポジティブシナリオ

心的イメージを用いた介入技法（以下“イメージ法”と略す）は認知療法の中核を担う重要な介入法の1つである（Hackman, Bennett-Levy & Holmes, 2011）。近年 Memory（2004）や Journal of behavior therapy and experimental psychiatry（2007）などの研究雑誌でイメージ法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ガイドラインが Hackman et al.（2011）によって示されるなど、海外では心的イメージを用いた認知療法に対する関心が高まっている。

近年イメージ研究の領域では、実証性を重視する研究から得られた視覚イメージに関する知見が蓄積される中で、心的イメージの認知的・生理的基盤についての理論化が急速に進んでいる。加えて臨床領域でも感情や認知の変容に対して心的イメージが持つ効果が注目され始め、実証性と応用・臨床性の両面を重視したイメージ研究が行われるようになってきている。本稿では初めに現在 Emily, A. Holmes 氏らが行っているイメージ法に関する研究の概略について紹介し、その後著者が行ったポジティブシナリオを用いたイメージ介入法に関する研究について報告を行う。

I. Emily, A. Holmes らによる 心的イメージ法に関する研究

2000年以降、第三世代の認知行動療法が注目

されると、認知療法の枠組みの中で心的イメージを用いた介入技法や精神疾患を理解するための実証的な研究が盛んに行われるようになった。この動きの中心にあるのが現 Karolinska 大学の Emily A. Holmes らの研究グループが行っている認知療法的心的イメージ理論の研究である。

Holmes は研究を始めた当初は心的イメージと自伝的記憶の関連について研究を行っていた。彼女らの研究グループは PTSD におけるトラウマイメージに関する実験的な検討を多く行い、トラウマイメージが持つ予測不可能な侵襲性という特徴や記憶の断片性という特徴が症状の維持に大きく影響することを明らかにした（e.g., Brewin & Holmes, 2003；Holmes, 2003；Holmes, Grey & Young, 2005）。

次に Holmes はそれまでに行った PTSD とトラウマイメージに関する研究によって蓄積された理論を不安障害や気分障害のような感情が関わる精神疾患に適用することを試みた。たとえば Homes & Mathews（2005）は実験対象者にネガティブな状況を視覚的にイメージさせるイメージ処理群と状況を口頭で教示し、その状況の言語的意味を考えさせる言語処理群の間で不安感情の強さを比較し、言語処理群よりもイメージ処理群でイメージ後の不安感情が高まる結果を報告している。また Holmes, Lang, Moulds & Steele（2008）は抑うつ傾向と肯定的な未来をイメージする能力の関連について検討を行い、抑うつ傾向が高い者が低い

者よりも自分の肯定的な未来の状況をイメージすることに困難を示す特徴を持つ可能性を指摘している。

このように Holmes は従来の PTSD におけるトラウマイメージに関する研究に加えて、うつや不安のような否定的な感情と心的イメージの関係を検討した研究から得られた結果に基づいて感情障害に心的イメージが関連することを示す病理モデルを提案している。

さらに最近、心的機能のポジティブな側面に着目するポジティブ心理学に対する関心が高まる中で Holmes らも心的イメージが持つポジティブな機能に着目し、ポジティブイメージを認知療法の介入技法として応用することを試みる研究を行っている。たとえば Pictet, Coughtry, Mathews & Holmes (2011) は、絵画と単語を対提示する実験手続きに用いて、感情価を持つ視覚刺激によって想起されるイメージが個人の感情状態に及ぼす影響について検討を行い、肯定的な刺激によるイメージの想起が実験対象者のポジティブ感情を促進することを示す結果を報告している。

以上のような Holmes がこれまで行ってきた心的イメージ研究をまとめると、① PTSD におけるトラウマイメージに関する研究、②感情障害と否定的イメージの関連についての研究、③肯定的イメージを用いた認知療法的介入法に関する研究という三つの研究テーマに集約することができるであろう。これらの研究テーマに関しては現在も

Holmes らの研究グループによって精力的な研究が継続されており今後も精神疾患と心的イメージの関連について新たな知見が得られることが期待される。

II. ポジティブシナリオを用いた継続的なイメージ訓練が感情特性・認知的評価に与える影響

1. 目的

感情価の異なるシナリオを用いた条件群（ポジティブイメージ群、ニュートラルシナリオ群）を設定し、2つの条件群の間でイメージ想起を行う継続的な訓練が感情特性や認知的評価に与える影響について検討を行う。

2. 方法

実験対象者：岩手県内の専門学校生、大学生 38 名（ポジティブイメージ群 19 名、ニュートラルイメージ群 19 名；男性 14 名、女性 24 名、平均年齢 21.5 歳、SD=4.6）が実験に参加した。また 1 週間後に行ったフォローアップの実験には実験対象者全員が参加した。

実験計画：各尺度の得点について、イメージするシナリオの内容 2（ポジティブ、ニュートラル：被験者間）×実施時期 3（訓練前、訓練後、フォローアップ：被験者内）の混合計画を用いた。

材料：イメージする状況のシナリオは川原 (2015) が作成した出来事に関するシナリオの中からポジティブな感情価を持つ 21 個のシナリオ（ポジティブシナリオ）と感情を伴わない 21 個のシナリオ（ニュートラルシナリオ）を使用した。シナリオは事前に CD に録音し、実験前に実験対象者に配布された。

質問紙：日本語版 STAI (State-Trait Anxiety Inventory) の特性 (A-STATE) 尺度（以下 STAI-S と略す、清水・今榮, 1981）、主観的幸福感尺度（伊藤・相良・池田・川浦, 2003）、うつ状態自己評価尺度 (Self-rating Depression Scale: 以下 SDS と略す、福田・小林, 1983)、自己・

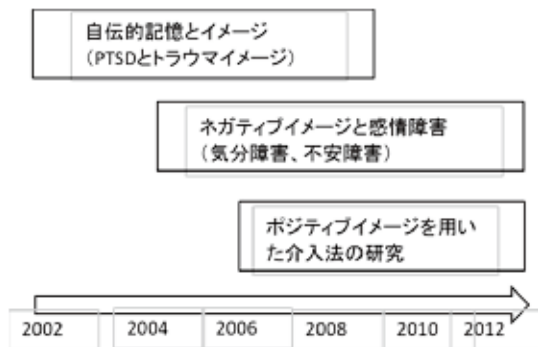


Figure 1 イメージ研究の変遷 (Holmes & Mathews (2010) の内容を筆者が改変し作成)

他者志向的誤推論尺度 (Self-Other Focused Thinking Error Scale: 以下 SOFT と略す, 松田・田山, 2012), ローカス・オブ・コントロール尺度 (鎌原・樋口・清水, 1982) を用いた。

STAIS (20 項目) では普段の生活において感じる不安の程度について 4 件法を用いて回答することが, 主観的幸福感尺度 (12 項目) では普段の生活の中で感じる幸せの程度について 4 件法を用いて回答することが, SDS (20 項目) では最近の心身の状態について 4 件法を用いて回答することがそれぞれ求められた。SOFT は「自己志向的誤推論」尺度 (6 項目) と「他者志向的誤推論」尺度 (3 項目) の合計 10 項目によって構成され, ストレスフルな状況に陥ったときの状態について 5 件法を用いて回答することが求められた。ローカス・オブ・コントロール尺度は「内的統制」尺度 (9 項目) と「外的統制」尺度 (9 項目) によって構成され, 行動の結果の原因に関する自分の考えについて 4 件法を用いて回答することが求められた。

手続き: 実験対象者には事前に実験の目的や個人情報保護などに関する説明が行われ, 実験参加の同意が得られた後, 実験者からホームワークで行うワークシートとシナリオを録音した CD を受け取った。

実験対象者には本試行の前に Holmes, Mathews, Dalgleish & Mackintosh (2006) を参考に作成したイメージ教示を用いて, イメージを想起する練習が集団で行われた。ホームワークを開始する前に実験対象者には 1 回目の質問紙に回答することが要求された。1 回目の質問紙への解答後, 実験対象者には家で 1 日 1 回 7 日間連続で指定された出来事に関するシナリオを聞き, その状況を自分が体験している様子についてイメージを思い浮かべるホームワークを行うことが求められた。

7 日目のホームワーク終了後, 実験対象者には 2 回目の質問紙へ解答することが求められた。その後ワークシートと CD は実験者によって回収された。また実験対象者には, ホームワーク終了 1 週間後にフォローアップの質問紙に解答すること

が求められた。1 回目, 2 回目, フォローアップで使用した質問紙は全て同じであった。

1 日のホームワークで実験対象者は, ホームワークシートに記載されたトラック No のシナリオを目を閉じて聞き, その状況を自分が体験している様子をイメージする訓練を 3 回繰り返すことが求められた。ポジティブイメージ群ではホームワークの中でポジティブな出来事に関するシナリオが, ニュートラルイメージ群では感情価を伴わない出来事に関するシナリオがそれぞれ読み上げられた。実験対象者は 1 つのシナリオが読み上げられた後も 30 秒間思い浮かべたイメージを保持し続けることが要求された。

1 日のホームワークの終わりとして, その時点での感情状態を評価する質問紙に解答することが求められた。

3. 結果

1) ホームワーク前後とフォローアップ時の STAIS, SDS, 主観的幸福感の尺度得点の比較

STAIS, SDS, 主観的幸福感尺度の尺度得点についてシナリオの内容×実施時期の 2 要因分散分析を行った。その結果, STAIS, SDS において実施時期の主効果が有意であった (STAIS: $F(2, 72) = 5.37, p < .01$, SDS: $F(2, 72) = 5.39, p < .01$)。また STAIS, SDS, 主観的幸福感尺度においてシナリオの内容×実施時期の交互作用が有意であった (ST-AIS: $F(2, 72) = 4.92, p < .01$, SDS: $F(2, 72) = 4.82, p < .01$, 主観的幸福感尺度: $F(2, 72) = 4.488, p < .05$)。そのため単純主効果検定を行ったところ全ての尺度でポジティブイメージ群における実施時期の主効果が有意であった (STAIS: $F(2, 72) = 10.06, p < .001$, SDS: $F(2, 72) = 10.16, p < .001$, 主観的幸福感尺度: $F(2, 72) = 4.47, p < .05$)。Ryan 法による多重比較を行ったところ, STAIS ではホームワーク後の得点がホームワーク前, フォローアップの得点よりも有意に低く (ホームワーク前-ホームワーク後: $p < .001$, ホームワーク後-フォローアップ: $p < .01$)。主観的幸福感尺度ではホームワーク後

の得点がホームワーク前、フォローアップの得点よりも有意に高かった（ホームワーク前-ホームワーク後： $p < .001$ ，ホームワーク後-フォローアップ： $p < .05$ ）。また SDS ではホームワーク後とフォローアップの得点がホームワーク前の得点よりも有意に低かった（ホームワーク前-ホームワーク後： $p < .001$ ，ホームワーク前-フォローアップ： $p < .01$ ）。

2) ホームワーク前後とフォローアップ時の SOFT, ローカス・オブ・コントロール尺度の尺度得点の比較

SOFT の自己志向的誤推論尺度と他者志向的誤推論尺度、ローカス・オブ・コントロール尺度の内的統制尺度と外的統制尺度の得点についてシナリオの内容×実施時期の2要因分散分析を行った。その結果、自己志向的誤推論尺度と内的統制尺度において実施時期の主効果が有意であった（自己志向的誤推論尺度： $F(2, 72) = 6.52, p < .01$ ，内的統制尺度： $F(2, 72) = 5.11, p < .01$ ），また自己志向的誤推論尺度、内的統制尺度ではシナリオの内容×実施時期の交互作用が有意であった（自己志向的誤推論尺度： $F(2, 72) = 6.04, p < .01$ ，内的統制尺度： $F(2, 72) = 3.32, p < .05$ ）。そのため単純主効果検定を行ったところ自己志向的誤推論尺度と内的統制尺度はともにポジティブイメージ群において実施時期の主効果が有意であった（自己志向的誤推論尺度 $F(2, 72) = 12.50, p < .001$ ，内的統制尺度： $F(2, 72) = 8.18, p < .001$ ）。Ryan 法による多重比較を行ったところ、自己志向的誤推論尺度ではホームワーク後の得点がホームワーク前、フォローアップの得点よりも有意に低かった（ホームワーク前-ホームワーク後： $p < .001$ ，ホームワーク後-フォローアップ： $p < .01$ ）。また内的統制尺度ではホームワーク後の得点がホームワーク前、フォローアップの得点よりも有意に高かった（ホームワーク前-ホームワーク後： $p < .001$ ，ホームワーク後-フォローアップ： $p < .001$ ）。

4. 考察

本研究ではシナリオを用いてイメージ想起を行うホームワークが個人の感情特性や認知的評価に与える影響について実験的な手法を用いて検討を行った。その結果、ポジティブイメージ群において STAI-S のホームワーク後の得点がホームワーク前の得点や、フォローアップの得点よりも有意に低い結果や SDS のホームワーク後の得点とフォローアップの得点がホームワーク前の得点よりも有意に低い結果が得られた。加えて主観的幸福感尺度のホームワーク後の得点がホームワーク前の得点やフォローアップの得点よりも有意に高い結果が認められた。それに対してニュートラルイメージ群ではホームワーク前後、フォローアップにおける STAI-S や SDS、主観的幸福感の得点の変化は認められなかった。これらの結果はポジティブなシナリオを用いて毎日イメージ想起を行うホームワークの遂行が不安や抑うつのようなネガティブな感情特性を改善し、幸福感のようなポジティブな感情特性を促進することを示唆している。

また、ポジティブイメージ群では SOFT の自己志向的誤推論尺度のホームワーク後の得点がホームワーク前やフォローアップの得点よりも有意に低く、ローカス・オブ・コントロール尺度の内的統制尺度のホームワーク後の得点がホームワーク前の得点やフォローアップの得点よりも有意に高い結果が得られた。たとえば、自己志向的誤推論尺度は自己をネガティブに評価をする傾向を測定する尺度であり（松田・田山，2012）、内的統制尺度は物事の原因を能力や努力など自分の要因に帰属する傾向を測定する尺度である（半澤，2009）。これらの尺度はどちらも自分の能力や出来事への対処に関する自己評価の傾向を測定するという共通した特徴を持っていると考えられる。したがってポジティブなイメージ想起を行うホームワークが自己に関する認知的評価の傾向を測定する尺度のみに影響を及ぼした結果からは、自分が体験している様子をイメージする継続的な訓練が自己肯定感や自己効力感のような自己に対

する肯定的な評価を高める効果や自己に関する認知的評価をより肯定に変化させる効果を持つことが示唆される。

しかしながらホームワークを終えて1週間後に行ったフォローアップの条件ではSDS以外の尺度の得点がホームワーク前の得点とほぼ同じ得点に戻る傾向が認められた。加えてフォローアップにおけるこれらの尺度の得点はポジティブイメージ群とニュートラルイメージ群の間で有意な差は認められなかった。そのため、シナリオを用いたイメージ訓練の効果の持続性に関しては今後も検討を行う必要があると考えられる。

Ⅲ. まとめ

本稿では初めにHolmesが認知療法の枠組みの中で行っている心的イメージ研究の概略について紹介し、その後に著者が行ったポジティブシナリオを用いたイメージ介入法に関する研究について報告を行った。

これまで日本で行われてきた認知療法における介入は、クライアントに言語的な情報処理を要求するものが多く(下村, 2011)、心的イメージなど視覚的な情報処理を用いた介入はあまり行われてこなかった。本稿で紹介したHolmesの研究や著者が行った研究から得られた知見は、日本における認知療法を用いた臨床実践に新たな介入の技法を提案することが期待される。またイメージ処理を用いた介入は、言語の使用や言語処理が苦手なクライアントに対しても有用な治療技法を提案する可能性もある。

これからも心的イメージに関する実証研究から得られた結果や知見を臨床領域における精神疾患の理解や介入技法に応用することによって精神疾患の発症メカニズムやそれに対する治療法に関する実証性の高い理論が構築されていくことが期待される。

引用文献

- Brewin, C. R., & Holmes, E. A. (2003). Psychological theories of posttraumatic stress disorder. *Clinical psychology review, 23(3)*, 339-376.
- Hackmann, A., Bennett-Levy, J., & Holmes, E. A. (Eds.). (2011). *Oxford guide to imagery in cognitive therapy*. UK:Oxford University Press.
- 半澤礼之 (2009). 大学生の学業に対するリアリティショックと学業・授業意欲低下の関連：Locus of controlの高低による関連の差異の検討 共愛学園前橋国際大学論集, **9**, 27-37.
- Holmes, E. A. (2003). Intrusive, emotional mental imagery and trauma: Experimental and clinical clues. *Imagination, Cognition and Personality, 23(2)*, 147-154.
- Holmes, E. A., Geddes, J. R., Colom, F., & Goodwin, G. M. (2008). Mental imagery as an emotional amplifier: Application to bipolar disorder. *Behavior research and therapy, 46(12)*, 1251-1258.
- Holmes, E. A., Grey, N., & Young, K. A. (2005). Intrusive images and "hotspots" of trauma memories in posttraumatic stress disorder: An exploratory investigation of emotions and cognitive themes. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 36(1)*, 3-17.
- Holmes, E. A., Lang, T. J., Moulds, M. L., & Steele, A. M. (2008). Prospective and positive mental imagery deficits in dysphoria. *Behavior Research and Therapy, 46(8)*, 976-981.
- Holmes, E. A., & Mathews, A. (2005). Mental imagery and emotion: A special relationship? *Emotion, 5(4)*, 489.
- Holmes, E. A., & Mathews, A. (2010). Mental imagery in emotion and emotional disorders. *Clinical psychology review, 30(3)*, 349-362.
- 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.
- 福田一彦・小林重雄 (1983). 日本版 SDS 自己評価式抑うつ性尺度使用手引き 三京房.
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 心理学研究, **74**(3), 276-281.
- 鎌原雅彦・樋口一辰・清水直治 (1982). Locus of Control 尺度の作成と, 信頼性, 妥当性の検討 教育心理学研究, **30**(4), 302-307.
- 川原正広 (2015). イメージ訓練法を用いた認知療法的介入法に関する検討. 岩手大学人文社会科学部研究科修士論文.
- 松田幸久・田山淳 (2012). 抑うつにおける推論の誤りを測定する自己・他者志向的誤推論尺度 (Self-Other Focused Thinking Error Scale: SOFT) の作成 心身医学, **52**(9), 835-844.
- Pictet, A., Coughtrey, A. E., Mathews, A., & Holmes, E. A. (2011). Fishing for happiness: the effects of generating positive imagery on mood and behaviour. *Behaviour research and therapy*, **49**(12), 885-891.
- 清水秀美・今栄国晴 (1981). STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY の日本語版 (大学生用) の作成 教育心理学研究, **29**, 348-353.
- 下村晴彦 (2011). 認知行動療法を学ぶ 金剛出版.

Trend of Research on Intervention in Cognitive Therapy Using Mental Image

MASAHIRO KAWAHARA
(IWATE UNIVERSITY)

THE JAPANESE JOURNAL OF MENTAL IMAGERY, 2017, 15, 25-30.

Recently, in the research field of cognitive therapy, there is a movement to apply the theory obtained from empirical research on the relationship between mental image and emotion to the theoretical interpretation of mental disorders or intervention in psychotherapy. Dr. Emily, A. Holmes of Karolinska Institutet is the leading researcher of this movement. She has been focusing on the relationship between mental image and emotion and has been studying the influence of mental image on mental disorder. In addition, she has been studying intervention techniques using positive images as a treatment for mental disorders. In this report, we introduce research by Dr. Holmes on image intervention method. We then report a study on the effect of image training method using positive scenario.

Keywords : cognitive therapy, positive image, positive senario