

# 可能自己筆記が自己制御に及ぼす影響

2021 年度

同志社大学大学院 心理学研究科 心理学専攻

石山 裕菜

## 目次

### 第1章 可能自己による自己制御モデル

第1節 本論文の概要	1
第2節 自己制御の代表的な理論	4
第3節 可能自己と自己制御の関係を調整する要因	8
第4節 自己制御のための筆記	12
第5節 自己観の個人差	16
第6節 可能自己による自己制御モデルとその汎用性/応用可能性	21
第7節 本論文における一連の研究の構成	24

### 第2章 可能自己マインドセットと自己制御の関係 (研究1)

第1節 問題と目的	27
第2節 方法	28
第3節 結果	30
第4節 考察	30

### 第3章 最低の可能自己筆記が自己制御とディスクレパンシーに及ぼす影響 (研究2)

第1節 問題と目的	32
第2節 方法	36
第3節 結果	39
第4節 考察	43

### 第4章 最低の可能自己筆記およびマインドセットプライミングが可能自己マインドセットに及ぼす効果 (研究3)

第1節 問題と目的	47
第2節 方法	49
第3節 結果	53
第4節 考察	55

### 第5章 認知方略と一致した可能自己筆記が課題パフォーマンスに及ぼす効果 (研究4)

第1節 問題と目的	58
第2節 方法	63
第3節 結果	67
第4節 考察	70

## 第6章 可能自己筆記が小学生のストレス反応とテストパフォーマンスに与える影響：

### 葛藤体験に対する対処の視点から (研究5)

第1節 問題と目的	73
第2節 方法	78
第3節 結果	82
第4節 考察	85
<b>第7章 総合考察</b>	<b>89</b>
第1節 可能自己による自己制御モデルからの理論的示唆	90
第2節 筆記による可能自己の構築 (理論的示唆)	92
第3節 筆記による可能自己の構築 (応用的示唆)	96
第4節 限界と展望	97

## 引用文献

## 謝辞

## 第1章 可能自己による自己制御モデル

### 第1節 本論文の概要

自らの認知や感情、行動を適切に制御しようとする自己制御の試みは、社会からの要請に応じるためにも、個人の目標を達成するためにも、重要な役割を果たす。逆に、自己制御の失敗は、社会適応の失敗や、目標達成の失敗と関連する。効果的な自己制御を導くためには、どうすればよいのだろうか。

本論文では、これまでの自己制御研究を概観し、実現可能な未来の自己像を構築することが、効果的な自己制御を導くという、可能自己による自己制御モデルを提案する。目標となるような自己像を持つことは、心身の健康や適応的な行動と密接に関連しており、また、未来への展望が想像できないでいることは、社会への適応不全と関連することが知られている (都筑, 1982)。

目標となるような自己像を持つことが、自己制御に作用する心理過程を説明するために、本論文では、制御理論 (Carver & Scheier, 1982, 1990, 1998, 2001), セルフ・ディスクレパンシー理論 (Higgins, 1987, 1996), 可能自己理論 (Cross & Markus, 1991; Markus & Nurius, 1986; Ogilvie, 1987), 欲求充足の遅延研究 (Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989) などの代表的な自己制御の理論を踏襲した、新たなモデルを提案する。未来の目標となるような自己像を持つことは、その達成に向けた自己制御を導くと考えられる。もっとも、

目標は設定するだけでは十分ではない。なりたいたい自分に近づくよう、自らの認知や感情、行動を長期的に制御し続けるためには、単になりたいたい自分を思い描くだけではなく、目標を達成するまでの筋道を明確に思い描くことや、実現可能であると思える自己像を構築し、その自己像と関連する目標を活性化し、相反するような誘惑を抑制しなければならない。

適応的な自己制御を導くための具体的な方策についての示唆を得るために、本論文では、マインドセット (Dweck & Leggett, 1988; Crum, Salovey & Achor, 2013)、最高の可能自己 (King, 2002)、防衛的悲観主義 (Spencer & Norem, 1996) などの自己観に関する研究に基づいて実施された、可能自己による自己制御モデルの妥当性、ならびに応用可能性に関する 5 つの実証研究の成果を報告する。

研究 1 では、大学生を対象とした調査が実施された。その結果、目標となる自己を實現したい、また、目標となる自己は實現できるという、自己實現への動機づけが高いほど、自己制御力も高いという関係性が示された。

研究 2 では、大学生を対象として、未来におけるネガティブな自己像である最低の可能自己が、自己制御を支える認知的基盤であるワーキングメモリの改善を促す可能性を検証するための実験が実施された。その結果、欧米文化圏では効果が示されている「最高の可能自己筆記」の効果は、日本では観察されず、本研究において新たに導入された「最低の可能自己筆記」が、日本では効果的であることが示唆された。

研究3では、大学生を対象として、可能自己筆記、ならびにマインドセットプライミングが、可能自己マインドセット(目標となる自己は実現可能であり、目標となる自己を達成したいという信念)を高める可能性を検証するための実験が実施された。その結果、マインドセットプライミングの効果は確認されなかったものの、「最低の可能自己筆記」は、可能自己マインドセットを促進することが示唆された。

研究4では、大学生を対象として、可能自己筆記の効果が、個人の認知方略によって調整される可能性を検証するための実験が実施された。その結果、短期的なパフォーマンスにおける「最低の可能自己筆記」である「コーピング筆記」の効果は、防衛的悲観主義傾向が高いほど、より顕著であることが示唆された。

研究5では、可能自己による自己制御モデルに基づいて、筆記が日常場面での自己制御を促進し、ストレス反応の低下やパフォーマンスの向上をもたらす可能性を検証するための実験が実施された。自己制御の能力は、未就学時から既に芽生えており、対人関係や成績、その後の発達に幅広く影響を及ぼすことが指摘されている(Mischel et al., 1989)。本研究では、自己制御の能力の発達において重要な時期にあるとされる、小学生を研究の対象とした。クラスメイトとの葛藤場面について筆記を行った結果、プレテストやポストテストと比較して、フォローアップにおいてストレス反応が低下し、計算問題のパフォーマンスが向上した。

これらの一連の研究の成果として、実現可能な自己像を構築することが、効果的な自

己制御を導くという、可能自己による自己制御モデルの妥当性が示唆された。また、実現可能な自己像を構築するためのツールとして、筆記が有効である可能性が示唆された。

## 第2節 自己制御の代表的な理論

自らの認知や感情、行動を適切に制御しようとする自己制御 (self-control) の試みは、社会からの要請に応じるためにも、個人の目標を達成するためにも、重要な役割を果たす。また、社会からの要請に応えようとすることや、目標を持つことは、自己制御の基準となる参照点として、重要な役割を果たす。

Carver & Scheier (1982, 1990, 1998, 2001) の制御理論 (control theory) によると、人は自らの行動の状態を、それとなくモニタリングすることで制御している (Carver & Scheier, 1982, 1990, 1998)。目標や基準など、参照点と比較して、自らの行動が基準を満たしていればポジティブ感情がフィードバックされ、行動の持続が促されるが、基準を満たしていなければネガティブ感情がフィードバックされ、行動の変容が促される (Carver & Scheier, 1990; Fridjda, 1986)。

人は常に複数の目標を抱えているが、それぞれの目標からフィードバックされるポジティブ感情やネガティブ感情は、それぞれの目標への注意資源の分配や優先順位に影響する (Carver, 2004; Carver & Scheier, 2008)。ポジティブ感情は現状に問題がないことを知らせ、他の目標へ資源を配分する信号として働く。一方で、ネガティブ感情は目標追求に問題があることを知らせ、その目標への注意資源の配分を増やす信号として働く



(Carver & Scheier, 1998)。このように、自己制御は参照点を基準としたフィードバックループによって成立しており、目標は自己制御における参照点としての役割を果たしていると考えられる。フィードバックされる感情が、目標に対する進捗の信号としての役割を適切に果たすことが、効果的な自己制御には重要であり、そのためには、目標を明確にすることが必要となる。数ある目標の中でも、「目標となる自己像」は、自己制御において特に重要な参照点であると考えられる (Higgins, 1996)。

Higgins (1987) のセルフ・ディスクレパンシー理論 (self-discrepancy theory) によると、自己制御において、目標となる自己は重要な自己指針 (self-guide) であり、自己に対する評価基準や行動の指針として働く。目標となる自己には、自分の理想や、他者が自分に「そうあってほしい」と求めていると感じる理想自己 (ideal self) と、自分が義務に感じていることや、他者が自分に「そうあるべきだ」と求めていると感じる義務自己 (ought self) とがある。目標となる理想自己や義務自己と、実際の自分自身である現実自己 (actual self) との間に大きなディスクレパンシー (ズレ/不一致) がなければ、ポジティブな感情が生じ、行動を持続するように動機づけられる。しかし、目標となる自己と現実自己との間に大きなディスクレパンシーがあれば、ネガティブ感情が生じ、それを減少させるために行動を変えるように動機づけられる。

未来の自己像には、あらゆる可能自己 (possible self; Markus & Nurius, 1986) が含まれる。たとえば、人が持つ可能自己には、理想自己や義務自己といった、なりたい自己だ

けでなく、なりたくない自己も含まれている (Markus & Nurius, 1986; Ogilvie, 1987)。なりたくない自己 (回避的な自己制御を促す、ネガティブな目標となる自己) は、なりたくない自己 (接近的な自己制御を促す、ポジティブな目標となる自己) と同様に、自己制御を促進すると考えられる (Cross & Murkus, 1991; Powers, 1973)。可能自己のような長期的で抽象的な目標が設定されると、その目標を達成するために必要な短期的で具体的な目標が設定され、行動が制御される (Carver & Scheier, 1998; Cross & Markus, 1991)。たとえば、「弁護士になる」という長期的で抽象的な目標となる自己像が設定された場合、この目標を実現するために必要な、より短期的で具体的な目標である「大学を卒業する」や、さらにそのために必要な目標である「単位を取得する」といった関連する目標が活性化する。こうした関連する目標の活性化は、関連しない目標を抑制し (Shah & Kruglanski, 2003)、目標の達成を促す。

ポジティブな自己像であれ、ネガティブな自己像であれ、可能自己をただイメージするだけでは、自己制御は改善されない。自己制御の改善を導くためには、可能自己と現実自己のディスクレパンシーが認識される必要がある (Hoyle & Sherrill, 2006)。可能自己と現実自己が比較されることで自己制御が促される過程は、セルフ・ディスクレパンシー理論 (Higgins, 1996) や、Carver & Scheier (1982, 1990, 1998, 2001) の制御理論とも整合している。このように、自己制御の3つの理論では、参照点と実際の状態が比較され、ディスクレパンシーが認識されることで、それを低減させるための自己制御を導く

という基本的な前提が共有されている (図 1)。

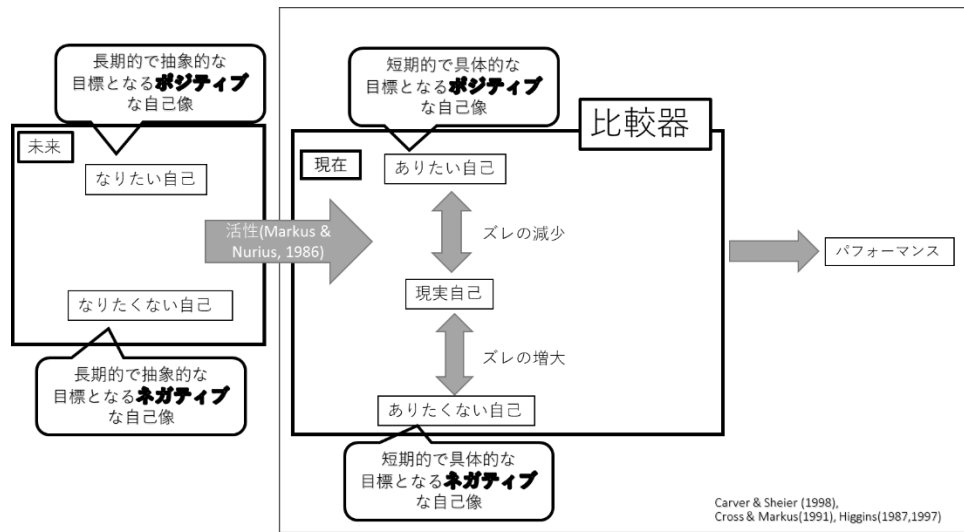


図1 可能自己がパフォーマンスに影響を与える過程

人は常に複数の目標を抱えており、ある目標が他の目標を阻害するような場合、目標間で葛藤が生じる。Mischel et al. (1989) の欲求充足の遅延 (Delay of gratification) の研究では、4 歳児を対象にし、今すぐもらえる小さな報酬 (マシュマロ 1 つ) と、時間をおいてももらえる大きな報酬 (マシュマロ 2 つ) で目標間の葛藤を検討している。この際、大きな報酬を選ぶことのできた参加者は、小さな報酬を選んだ参加者と比較して、思春期以降の学業成績が優秀で、社会的な成功を取めやすいことが報告されている (Mischel, Shoda, & Peake, 1988)。マシュマロ 2 つのために、目の前のマシュマロをすぐに食べてしまいたいという衝動を抑制できた子どもは、その後の発達段階においても、長期的な目標 (弁護士になるために勉強する) と短期的な誘惑 (スマートフォンでゲームをする) との間で葛藤が生じた際に、短期的な誘惑を抑制して、長期的な目標を優先することができるといえる。



(辻, 1995), 結果として自己制御や健康に問題を抱えることや, ネガティブな過去の体験に囚われることで, 現在や未来に対しても回避的になることがある (長瀬, 2000)。このように, 可能自己, すなわち自らの未来の可能性は, 過去や現在の体験によっても規定される。

ネガティブな過去や現在は, 必ずしも可能自己の足かせになるとは限らない。むしろ, 過去のネガティブな体験や心的外傷体験に立ち向かうことで, 心的機能や未来への展望が向上することもある (Taylor, 1983; Tedeschi & Calhoun, 1996)。同じ体験でも, どのように情報を取捨選択し, 解釈するかによって, その影響は大きく異なる (Crum et al., 2013)。

Dweck & Leggett (1988) は, 個人が能力に関してどのような信念を持っているかによって, 特に学業場面における失敗を経験した際に, 設定する目標や行動が異なることを指摘している。能力は努力によって伸びるという知能観 (成長マインドセット) を持つ者は, 新しいことを学ぶことができたかどうかを重視するため, たとえ目標達成に失敗したとしても, 勉強になったと考え, 目標を継続したり, 更なる努力を続けたりすることができる。一方で, 能力は生得的で固定的なものであるという知能観 (固定マインドセット) を持つ者は, 成功することを重視するため, 失敗しないように挑戦を避け, 成長の機会を失ったり, 失敗の原因を自分以外のものに帰属しようとしたりする。このように, 失敗体験に対する反応や目標設定はマインドセット次第で大きく異なる (Dweck,

2006; Dweck & Leggett, 1988; Molden & Dweck, 2006)。近年では、ストレスに対する反応も、マインドセットによって調整されることが知られている。すなわち、ストレスは良い影響をもたらすという信念 (有益マインドセット) を持つ者は、ストレスは悪い影響をもたらすという信念 (有害マインドセット) を持つ者よりも、困難な状況に効果的に対処できることが知られている (Crum, Akinola, Martin, & Fath, 2017 ; Crum et al., 2013)。

過去の失敗に囚われずに、未来の目標となる可能自己を持つためには、どうすればよいただろうか。可能自己には、現在の努力が未来の目標の達成をもたらすという、現在と未来とが「繋がっている」という感覚を強めることで、目標追求への努力を促進する働きがある (Oyserman & James, 2009)。そのため、理想自己の実現を強く希求する者ほど、自己制御の能力や成長の可能性も高い傾向がある (水間, 2002)。たとえ大きな人生の喪失を体験しても、未来の自己像の実現可能性が高いと感じられるほど、より早く喪失から回復することができる (Porter, Markus & Nurius, 1984)。逆に、どんなにポジティブな自己像であっても、実現可能性が低いと感じる自己像では、目標追求への努力にはつながらない (Oyserman, Bybee, & Terry, 2006)。動機づけの代表的なモデルである、期待-価値モデル (Atkinson, 1957; Wigfield & Eccles, 2000) では、目標達成への努力は、その結果に対する価値と期待によって規定されることが知られている。すなわち、可能自己が自分の人生の価値と関連していると捉えること (価値)、また、可能自己の実現可能性を信じること (期待) が、自己制御を促進するために重要であると考えられる。

これまでの議論に基づき、本研究では、目標となる自己像を実現したい、また、目標となる自己像は実現できるという動機づけに関わる信念である「可能自己マインドセット」が強いほど、自己制御の能力が高いという可能性を検証することを、第一の目的とする (研究1)。過去に失敗を経験していても、未来の自己像を実現できると信じられるような、可能自己マインドセットを構築することが、効果的な自己制御には必要であると考えられる (図2)。

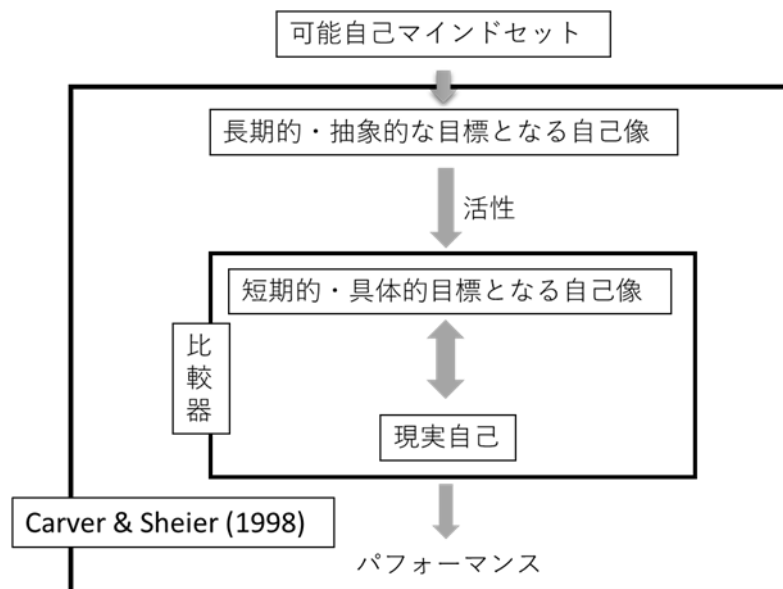


図2 可能自己マインドセットによる自己制御過程

また、本研究では、可能自己による自己制御モデルに基づき、可能自己はポジティブであることよりも、実現可能であるという認知が重要である可能性を検証することを、第二の目的とする (研究2, 研究3)。なお、特定の可能自己の構築を促すための実験操作として、本研究では、可能自己についての筆記 (expressive writing) を手続きとして採用する。

さらに、本研究では、可能自己の実現可能性の認知を高めるためには、個人の認知方略に一致した自己概念を構築することが重要である可能性を検証することを、第三の目的とする (研究 4)。自己制御に深く関わる認知方略として、本研究では、楽観性／悲観性の個人差を採用し、特に自己制御の問題を抱えやすいとされる悲観主義者に対して有効な、筆記による可能自己の構築法の開発を目指す。

最後に、本研究では、可能自己による自己制御モデルに基づき、筆記が日常の自己制御を促進し、ストレスの低減やパフォーマンスの向上に寄与する可能性を、可能自己の構築の途上にあると考えられ、また、自己制御の発達においても重要な時期にあるとされる、小学生を対象として検証することを、第四の目的とする (研究 5)。現実的な自己制御が求められる、クラスメイトとの葛藤場面への対処、日常のストレス、テストパフォーマンスを改善させるために、小学校の授業時間の一部を利用して実施可能な介入の開発を目指す。

#### **第 4 節 自己制御のための筆記**

##### **筆記のメカニズム**

本論文の一連の研究 (研究 2, 研究 3, 研究 4, 研究 5) では、特定の可能自己を構築するための実験操作として、筆記 (expressive writing) を用いる。筆記とは、個人の体験を、感情を踏まえ因果的に書き綴ることにより、一貫したストーリーを構築する方法で



ある (Pennebaker & Beall, 1986)。筆記は、紙とペンさえあれば、いつでも、どこでも、誰でも行うことができる。典型的には、特定の事柄について、1回につき15から20分、続けてもしくは数日空けて、3回から4回程度、自由に書き続けるように求められる。

筆記に関する初期の研究では、過去のネガティブな体験について書き綴ることが、健康状態の改善に寄与することが示されてきた。そのメカニズムのひとつは、感情表出にある。過去のネガティブな体験を秘匿することは、抑制のための心理的な資源を必要とするストレスフルな課題であり、自律神経系への負担や、それに伴う免疫機能の低下を伴う (King & Emmons, 1990; Pennebaker & Beall, 1986)。筆記を行うことは、抑制を解除することによる、カタルシス効果 (Niederhoffer & Pennebaker, 2009) や、馴化 (Domjan, 2009) による、自律神経系や免疫機能の回復を導く。

筆記に関する後発の研究では、筆記の内容は自らの過去のネガティブな体験である必要はないことが明らかとなった (King, 2002 ; Lepore, Greenberg, Bluno, & Smyth, 2002)。筆記は、その内容が自らの体験ではなく想像上の他者の体験であっても (Greenberg, Wortman, & Stone, 1996), 過去の体験ではなく現在や未来の内容であっても (Frattaroli, Thomas, & Lyubomirsky, 2011; Lepore, 1997; Ramirez & Beilock, 2011), ネガティブな内容ではなくポジティブな内容であっても (King, 2002), 何かに対処したり、自らの目標や価値を明確化したりする筆記は、当初の研究と同様の効用が得られる。このように、筆記には、特定の感情体験に対するカタルシス効果や馴化だけでなく、より一般的な感情

制御機能を高める働きがあることが考えられる (Lepore et al., 2002)。たとえば、想像上のトラウマについて筆記することは、感情反応を効果的に調整するための方法について考えさせ、それが実現可能であるという信念を抱かせることで、感情制御機能を高める (Greenberg et al., 1996)。

感情の経験や表出を適切に調整する感情制御 (Gross, 2008) は、自己制御のフィードバックループを支える機能である (Carver & Scheier 1982, 1990, 1998, 2001)。実際に、感情制御の個人差は、心身の健康状態 (Campbell-Sills & Barlow, 2007) や、衝動性・攻撃性 (村山他, 2017) など、自己制御の問題と深く関わる。Páez, Velasco, & González (1999) は、問題に対する統制感を高めることで、効果的な感情制御を促すことが、筆記の重要な効用のひとつであると指摘している。

## 筆記と可能自己

筆記には、参照点を明確にすることで、適応的な自己制御を導く効用があると考えられる (Botvinick, Braver, Barch, Carter, & Cohen, 2001)。自己制御のフィードバックループには、接近したいと思うようなポジティブな参照点、もしくは、回避したいと思うようなネガティブな参照点が存在し、それらが現在の自己と比較されることで、ポジティブな参照点に近づき、ネガティブな参照点から遠ざかる自己制御が可能となる。このように、参照点が明確であることは、自己制御のフィードバックループが効果的に機能するために重要である。

King (2001) は、長期的な目標となる理想の自己像として、全てが上手くいった際になりうる最高の未来の自己像である、最高の可能自己について筆記させることで、ポジティブな参照点が明確になり、自己制御が促進されることを示した。最高の可能自己の筆記は、自己探索と自己理解のプロセスである (King, 2002)。自分にとって何が重要であるか (価値) を知り、目標となるポジティブな参照点が明確になることで、結果的に、過去の失敗や現在の誘惑に認知資源が割かれなくなり、その資源が未来の目標の達成に割り当てられ、自己制御の成功が促されると考えられる。

長期的な目標を達成するために何が必要であるかを明確にすることは、目標が実現可能であるという感覚を高めることにも寄与する。メンタルシミュレーションが思考と行動の結びつきを強くするように (Pham & Taylor, 1999), 課題の完了を視覚的にイメージすることはパフォーマンスの促進につながる (Carver & Scheier, 1982; Pham & Taylor, 1999)。Oettingen & Mayer (2002) は、目標を曖昧なイメージに過ぎない「空想」と、より具体的な目標達成の実現に向けた「予期」とに分け、予期が高いほど、行動を起こしやすく、目標追求を継続しやすく、高いパフォーマンスが得られることを報告している。可能自己を意識することは、目標やそのために何が必要であるかを明確化させる (Markus & Nurius, 1986)。筆記は目標達成のためのメンタルシミュレーションであり、目標が実現可能であるという感覚が高まることで、効果的な自己制御が促進されると考えられる (同様の議論は Pham & Taylor, 1999 参照)。

## 第5節 自己観の個人差

### 自己観の文化差

アメリカでは、最高の可能自己を筆記することは、過去のトラウマ体験に向き合う危険を冒すことなく、筆記の効用を享受できる、優れた方法であるとされている (King, 2001)。しかし、最高の可能自己を筆記することで健康の増進などに効果があることを示した研究の多くはアメリカで行われており (Burton & King, 2008; King, 2001; Nazarian & Smyth, 2013)、日本においては、最高の可能自己を筆記しても、必ずしも健康状態の改善や気分の向上につながらないことが報告されている (山内, 2012)。

なぜ日本では、最高の可能自己について筆記しても、効果がないのだろうか。文化が異なれば、行動や考え方の根幹となる心の世界も異なるため (高田, 2004)、個人が実現可能だと考える可能自己の内容も異なると考えられる (Oyserman & Fryberg, 2006)。

Markus & Kitayama (1991) は、文化によって、個人が持つ自己観が異なることを指摘している。アメリカなどの西洋文化圏では、自己を他者から独立したものであると捉え、自律的であることや独自の特性を見つけ表現することを大切にする、相互独立的自己観 (independent construal of self) を持つことが多い。このような文化圏では、能力や性格といった個人の属性が自己を特徴づけるため、ポジティブな自己像を希求し、維持しようとする、自己高揚動機が優位となる。一方で、日本を含む東洋文化圏では、自己を他者との相互関係のなかで捉え、周囲との基本的な繋がりや関係する人々と調和していくこ

とを大切にする、相互協調的自己観 (interdependent construal of self) を持つことが多い。

実際、高田 (1999) は青年を対象とした研究において、日本人はオーストラリア人、カナダ人と比較して、相互協調的自己観が高いことを示している。こうした文化圏では、社会規範に従う集団成員であることが自己を特徴づけるため、ネガティブな自己像を修正しようとする、自己批判動機が優位となる (北山・唐澤, 1995)。このような文化による自己観の違いは、精神的健康とも関連しており、相互依存的な自己観を持つ日本では、個人のレベルでポジティブな特性をいかに多く持っているかということよりも、周囲の人との良好な関係性をいかに保っているかということが、精神的健康と関連する (遠藤, 1995)。

最高の可能自己は、現在の自己の延長線上にある、接近すべき最高の未来の自分自身であり、自己制御を促進させる。最高の可能自己は、接近したいポジティブな目標となる自己であるが、可能自己には回避したいネガティブな目標となる自己もある。そこで本研究では、現在の自己の延長線上にある、努力しなかった結果、なりうる最低の自分自身である「最低の可能自己」を筆記することを提案する。最低の可能自己は、回避すべき最低の自分自身の姿であり、回避目標を明確にすることで、「なりたくない自己」を回避するために、誘惑の抑制や自己制御の促進が生じると考えられる。実際に、日本人においては、ポジティブな可能自己と現実自己とのディスクレパンシーよりも、ネガティブな可能自己と現実自己とのディスクレパンシーの方が、感情と深くかかわること

も指摘されている(遠藤, 1992a)。

日本では個人の目標を達成することよりも、社会からの要請に応じることが大切にされるため、自らが望むようなポジティブな自己像に接近することよりも、他者から批判されるようなネガティブな自己像を避けるために、自己制御を行う傾向があると考えられる。こうした日本人の行動傾向からすれば、「最高の可能自己」について筆記することよりも、「最低の可能自己」について筆記することの方が、自己制御の改善に寄与する可能性がある。このような新たな着想に基づき、本論文の一連の研究(研究2, 研究3, 研究4)では、相互依存的な文化圏の成員である日本人においては、ポジティブな参照点を利用した「最高の可能自己」よりも、ネガティブな参照点を利用した「最低の可能自己」について筆記することが、効果的である可能性を検討する。

### **楽観性と悲観性**

日本のような東洋文化圏においては、相互依存的な文化規範と一致する「最低の可能自己」について筆記した方が、「最高の可能自己」について筆記するよりも、自己制御が促進される可能性が考えられる。また、可能自己の筆記においては、文化的な規範だけでなく、個人が自己制御や目標達成のために習慣的に利用している認知方略と可能自己への接近回避の志向性が一致しているほど、効果的である可能性が考えられる。

楽観性/悲観性は、自己制御や目標達成のパフォーマンスと深く関わる個人差の1つである。一般に、楽観主義者は悲観主義者よりも、自己制御や目標達成のパフォー

スに秀でる。楽観主義者は悲観主義者よりも健康行動が多く (Hamid, 1990), ストレスや不安が少なく (Norem, 1989), 目標志向行動が多い (Carver & Scheier, 1982)。しかし, 悲観主義者の一部は, 不安を利用してパフォーマンスを向上させることが知られている。悲観主義者は, 成功を経験しても不安が高く, 失敗の可能性を常に懸念している。そのため, 悲観主義者はしばしば無力感に陥るが, 不安を利用して予防的な対処を講じることができれば, パフォーマンスの向上につながることもある。

Spencer & Norem (1996) は, このような予防的対処のできる悲観主義者を, 防衛的悲観主義者と呼び, その他の悲観主義者と区別している。一般に, 悲観主義者は失敗経験が多く, 自尊心が低いことが知られているが, 防衛的悲観主義者は楽観主義者と同等に成功経験が多く, それを積み重ねることができる, より適応的な悲観主義者として注目されている (Norem & Andreas Burdzovic, 2007)。防衛的悲観主義者は, 損失を回避するような方略を取るため, ネガティブな結果を予測し, 不安や警戒を喚起しやすく (Higgins, 1997), ストレスが多い (Cantor & Norem, 1989)。しかし, 防衛的悲観主義は, その他の悲観主義者とは異なり, パフォーマンスが高い (外山, 2011)。また, 防衛的悲観主義者は, 抑うつ者と比較して, ネガティブ感情が低く, ウェルビーイングが高く (細越・児玉, 2006), 成功経験を積むことで自尊心も上昇する (Norem & Andreas Burdzovic, 2007)。このように, 防衛的悲観主義は, 目標達成において, 成功接近と, 失敗回避両方の動機づけを持つと考えられるが (Norem & Cantor, 1986a), 行動面においては, 回避的

にならず、行動に向かい合うことができるため目標を達成しやすい (光浪, 2010)。また、結果を能力ではなく、努力に帰属させるため (Norem, 2001)、失敗しても諦めずに努力を継続することのできる、適応的な認知方略として注目されている。

一方で、過去の経験をポジティブに評価するだけでなく、将来のパフォーマンスも楽観的に見積もり、予防的対処よりも課題そのものに集中する楽観主義者は、方略的楽観主義者と呼ばれる (Spencer & Norem, 1996)。方略的楽観主義は、接近的な問題焦点型の自己制御を行うことで (Norem, 2001)、ストレスを抱えにくく、自尊心が高く、パフォーマンスに優れるなど (Norem & Chang, 2002)、こちらも適応的な認知方略であるとされる。

方略的楽観主義者は、楽観的に考えて接近的な問題焦点型の自己制御をすることで、防衛的悲観主義者は悲観的に考えて高まった不安感情を、目標達成行動を行うという自己制御を通じて低下させることで、それぞれ最適なパフォーマンスが得られると考えられる (Spencer & Norem, 1996)。方略的楽観主義者が無理に失敗の可能性や対処法を考えようとしても、余計な心配が増えるため、むしろ不安を回避し、課題の成功を信じて課題に集中することが効果的であると考えられる。一方、防衛的悲観主義者は、不安を感じやすいため、無理に楽観的な結果を考えようとしてもかえって不安が増幅する。そのため、起こりうる最悪の事態を想定し、必要な対処に時間を割くことが効果的であると考えられる。こうしたことから、防衛的悲観主義者においては最低の可能自己筆記が、



方略的楽観主義者においては最高の可能自己筆記が適応的な自己制御を導くと考えられる。なお、最高の可能自己や最低の可能自己は、長期的で抽象的な可能自己であるが、より短期的な課題における具体的な可能自己筆記の内容は、目標を達成し成功した自己像を筆記する「マスタリー筆記」と、失敗に対処する自己像を筆記する「コーピング筆記」となる。

筆記研究においては、個人差や状況などによって効果的な筆記方法に差異があることは知られているものの、いつ、誰に対して、どのような筆記を行うべきかについては不明瞭である (Frattaroli, 2006)。可能自己による自己制御モデルに基づけば、個人の所属する文化の社会的規範や、自己制御、目標達成において習慣的に利用している認知方略と一致している内容の筆記を行うことが、自己制御を促進するために重要であることが考えられる。

## 第6節 可能自己による自己制御モデルとその汎用性/応用可能性

これまでの議論に基づき、本論文では、自己制御を効果的に行うためには、過去の失敗に囚われずに、未来の目標となる自己像と向き合うことが重要であるという、可能自己による自己制御モデルを提案する。このモデルに基づけば、目標となる自己を実現したい、また、目標となる自己は実現できるという、動機づけに関わる信念 (可能自己マインドセット) が強いほど、効果的な自己制御、すなわち、望ましい目標と望ましくな

い目標が葛藤状態にある際、望ましい目標を追求することが可能であると考えられる。

本論文では、まず、可能自己マインドセットの強さが自己制御の能力と関連していることを確認する (研究 1)。その上で、可能自己を構築するための筆記によって、自己制御が促進される可能性を検証する一連の研究を行う (研究 2, 研究 3, 研究 4)。最後に、可能自己による自己制御モデルに基づき、可能自己の構築や自己制御の発達において重要な時期である小学生を対象として、現実場面で実施可能な筆記介入の開発を試みる (研究 5)。

可能自己の筆記は、目標となる自己像を明確化させ、過去への囚われに割かれていた認知資源を解放し (研究 2)、可能自己マインドセットの構築を促し (研究 3)、自己制御を促進する (研究 4, 研究 5) と考えられる。可能自己の筆記が自己制御に及ぼす影響は、未来の目標が実現可能であるという認知によって調整されると考えられる。アメリカなどの相互独立的な文化圏では、最高の可能自己の筆記によって、適応的な自己制御が促進されることが示されているが、日本などの相互依存的な文化圏においては、最高の可能自己の筆記は必ずしも有効ではなく、むしろ最低の可能自己について筆記することが有効である可能性が考えられる。本論文の一連の研究では、このような可能自己の筆記が自己制御に及ぼす影響が、社会の文化的な規範や (研究 2, 研究 3)、個人の認知方略 (研究 4) との一致によって調整される可能性についても検証する。

研究 5 では、可能自己による自己制御モデルに基づき、可能自己の構築や自己制御の

発達において重要な時期である小学生を対象として、現実場面で実施可能な筆記介入の開発を試みる。人生の早い段階で自己制御の能力を高めておくことは、社会適応を高め、健康状態や人間関係を良好に保ち、目標とする自己を実現する可能性を高める上で重要である (Mischel et al., 1988)。目標となる自己を実現するためには、目標に集中し、競合する目標や誘惑を抑制することが重要となる。このようなワーキングメモリと関連する能力は、トレーニングによって伸ばすことができる (Rueda, Rothbart, McCandliss, Saccomanno, & Posner, 2005)。また、効果的な自己制御の方法について教育を受けることで、学業成績や出席率などを改善することができることも知られている (Gawrilow, Morgenroth, Schultz, Oettingen, & Gollwitzer, 2013)。筆記は、いつでも、どこでも、誰でも、時間や金銭的なコストを掛けずに、また精神的な面でもリスクを冒すことなく取り組むことができる方法である。可能自己筆記を日常生活の中に組み込むことで、適応的な自己制御を促進させることができれば、個人にとっても社会にとっても有益であると考えられる。

筆記には、抽象的思考能力を含む言語能力 (Frattalori, 2006) や、自らを客観視する能力 (Pennebaker, Mayne, & Francis, 1997) が必要となる。筆記の効果が得られるようになる年齢は定かではないが、抽象的思考や客観的思考は 10 歳頃から発達し始め、自己を客観視する能力は小学校高学年までに獲得されることが知られている (服部, 2010)。こうしたことから、本研究では、筆記の効果を享受できると考えられる発達早期の段階で

ある，小学校 5 年生を応用的な検討の対象とする。

小学生は可能自己の構築や自己制御能力の発達も途上であるが，長期的な目標と現在の課題とを結びつける能力 (Oyserman & James, 2009) も未熟である。目標に関する発達の研究では，長期的で抽象的な目標の効果が顕著に表れるのは高校生以降であり (de Volder & Lens, 1982)，小学生を対象とした研究では，長期的で抽象的な目標よりも，短期的で具体的な目標の方が効果的であることが知られている (Bandura & Schunk, 1981)。そのため，小学生を対象とした研究 (研究 5) においては，筆記の内容を長期的な展望を必要とするものではなく，日常的に自己抑制を求められるクラスメイトとの葛藤体験への対処における可能自己とした。

## 第 7 節 本論文における一連の研究の構成

本論文の第 1 章 (本章) では，自己制御に関する代表的な理論や自己観を調整する要因についての研究を概観し，自己制御を効果的に行うためには，過去の失敗に囚われずに，未来の目標となる自己像と向き合うことが重要であるという，可能自己による自己制御モデルを提案した。これまでの自己制御研究や筆記研究の大部分は，アメリカなどの相互独立的な文化圏で行われてきた。しかし，相互依存的な文化圏である日本においては，自己制御において効果的な可能自己の内容が異なる可能性が考えられる。このような新たな視点から，第 1 章では，日本の社会規範，とりわけ防衛的悲観主義者におい

では、最低の可能自己 (ネガティブな自己像を設定し、それを回避するための対処を想定させる) 筆記が、効果的な自己制御を促す可能性について論じた。

第2章では、未来の目標となる自己を実現したい、また、目標となる自己は実現できるといふ動機づけについての信念である、可能自己マインドセットが強いほど、自己制御力が高い可能性を検証する (研究1)。

第3章では、日本文化に適合的な可能自己である最低の可能自己の筆記を新たに提案し、最低の可能自己の筆記と、アメリカで効果的であるとされる最高の可能自己の筆記とが自己制御に与える影響を比較する (研究2)。

第4章では、最低の可能自己筆記によって、可能自己マインドセットの構築を促進することができる可能性を検証する (研究3)。

第5章では、個人の認知方略と一致した可能自己筆記を行うことが、課題パフォーマンスの改善において、重要な調整効果を果たす可能性を検討する (研究4)。

第6章では、可能自己や自己制御能力の発達途上にある小学生を対象として、日常の対人関係における葛藤や、ストレス反応、学業パフォーマンスなどを改善するために、小学校の授業時間の一部を利用した筆記介入が有効である可能性を検証する (研究5)。

第7章では、総合考察として、一連の研究のまとめを行うとともに、本研究によって生まれた課題や、展望に触れる。また、可能自己による自己制御モデルと、筆記による可能自己の構築が果たす、理論的な示唆、並びに応用的な示唆について考察する。

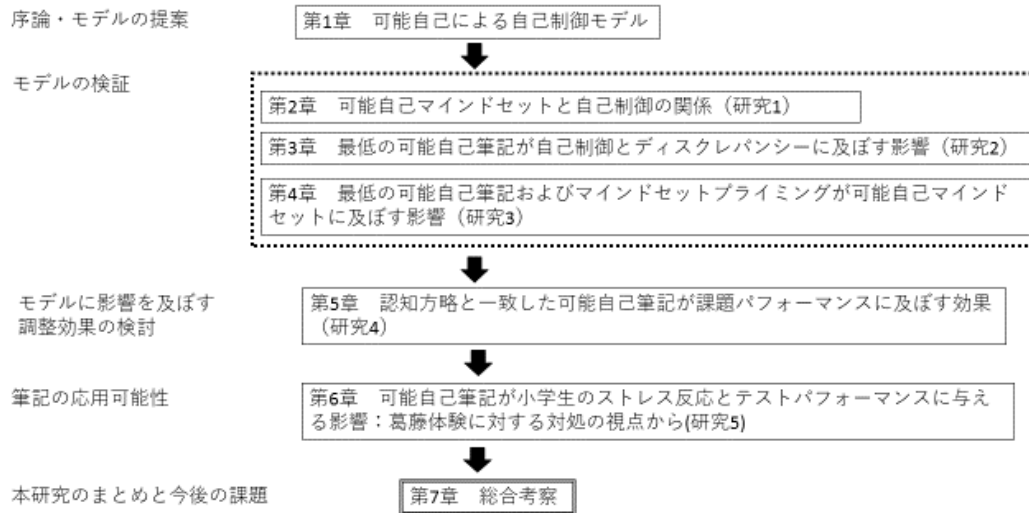


図3 本論文の構成

## 第2章 可能自己マインドセットと自己制御の関係 (研究1)

### 第1節 問題と目的

学業場面において、直面した困難を障壁として捉える者もいれば、自身の能力を向上させるチャンスとして捉える者もいる。こうした違いを引き起こす信念の個人差は、マインドセットと呼ばれる。マインドセットは信念であり、達成場面における目標の設定や、困難や失敗の捉え方に影響する (Dweck & Leggett, 1988; Molden & Dweck, 2006)。

自己制御研究においては、未来の目標となる自己像に向き合える者ほど、成長を感じやすく (水間, 2002)、また、目標追求を継続しやすいことが知られている (Cross & Markus, 1991)。

目標達成の困難はしばしば、自己制御や健康状態に支障をきたす。目標達成の困難さを高く見積もってしまうと、目標となる自己像が非合理的であるように感じられるため、達成努力が抑制される (Oyserman et al., 2006)。たとえ目標となる自己と現実自己の間にディスクリパンシーを感じたとしても、目標となる自己を実現したい、また、目標を実現できるという信念、すなわち可能自己マインドセットを維持することができなければ、自己制御にはつながらないと考えられる。一方で、可能自己マインドセットを維持することができれば、困難を体験したとしても、それを糧として成長することを目標として動機づけを維持することができると考えられる。

Rotter (1975) は、ある状況下で特定の行動をした際に得られる強化子の重要性を価値、強化子の得られる可能性を期待とし、価値と期待が高いほど行動に動機づけられると述べている。このように、可能自己を実現したいと感じること (価値) に加えて、可能自己の実現可能性を信じること (期待) が、自己制御において重要であると考えられる。研究 1 では、未来の目標となる自己像を実現したい、また、目標となる自己は実現できないという動機づけについての信念である、可能自己マインドセットが強いほど、望ましくない目標を抑制し、望ましい目標を追求するという自己制御の能力が高い可能性を検証するために、大学生を対象とした調査研究を実施した。

## 第 2 節 方法

### 参加者

大学で心理学の講義を受講する学生 57 名 (性別：女性 36 名、男性 20 名、不明 1 名、年齢： $M=18.23$  歳、 $SD=0.54$ ) が、コースクレジットのために調査に参加した。

### 質問紙

**可能自己マインドセット** 未来の目標となる自己像を実現したい、また、目標となる自己は実現できるという動機づけについての信念である、可能自己マインドセットを測定するために、理想自己と現実自己のディスクリパンシーへの対処に関する尺度 (姜・相川, 2009) から、目標となる自己像の実現可能性の信念を測定する項目 (理想への接



近)の「理想」という文言を「なりたい自己」に変更した14項目を使用した。参加者は、それぞれの項目に対して、1(あてはまらない)から5(あてはまる)までの5件法で回答するように求められた。

**自己制御** 大学生の日常における自己制御の能力の高さを測定するために、尾崎・後藤・小林・沓澤(2016)のセルフコントロール尺度短縮版を使用した。13項目の質問に対して、参加者は1(全くあてはまらない)から5(とてもあてはまる)までの5件法で回答するように求められた。

**手続き** 本研究は、人を対象とする研究に関する倫理審査委員会の承認を受け(18-35)、オンライン上で実施された。参加者は、講義を通じて募集され、実験内容や手続き、データの匿名性や管理、倫理的配慮についての説明を受けた後、オンライン上で参加に同意した上で、オンライン上の質問フォームに自身の端末を通じてアクセスし、回答した。質問フォームへのアクセスは講義終了後、2週間可能であった。参加者は、可能自己マインドセット尺度、自己制御尺度の順で提示される質問に、自分のペースで回答するように求められた。調査にかかった時間は全体で20分程度であり、事前説明から参加後のデブリーフィングまでを通じて、実験参加に対する不満や苦痛を訴えた者や、データの利用を拒否した者はいなかった。調査の参加者には、当該科目において、自己研鑽に対する追加点が与えられた。

### 第3節 結果

可能自己マインドセットを測定する 14 項目の回答の値を平均することで (クロンバックの  $\alpha = .90$ ), 可能自己マインドセット得点が算出された。また, 自己制御の能力を測定する 13 項目の回答のうち, 「悪い癖をやめられない」といった, 自己制御が働いていないと考えられる項目を逆転項目とし, それぞれの回答の値を平均することで (クロンバックの  $\alpha = .80$ ), 自己制御得点が算出された。

可能自己マインドセットと自己制御能力の関連性について検討するために, 変数間の積率相関係数を分析した結果, 可能自己マインドセット得点と自己制御得点の間に, 正の相関が認められた。

表 1 に自己制御得点, 可能自己マインドセット得点の平均および標準偏差を示す。

表 1 平均と標準偏差及び自己制御と可能自己マインドセットの相関係数

	平均	標準偏差	可能自己マインドセット
自己制御	2.66	0.47	0.31*
可能自己マインドセット	4.15	0.65	

\* $p < .05$

### 第4節 考察

研究 1 では, 未来の目標となる自己像を実現したい, また, 目標となる自己像は実現できるという動機づけについての信念である, 可能自己マインドセットが強いほど, 自己制御の能力が高い可能性を検証するために, 大学生を対象とした調査研究を実施した。

可能自己による自己制御モデルの予測と整合して、可能自己マインドセット得点と、自己制御得点との間には、有意な正の相関が認められた。

可能自己とは、未来の目標となる自己像である。目標になる自己像と向き合うことで、自己制御の基準となる目標が明確となり (Cross & Markus, 1991)、また、目標達成の実感を得やすくなることから (水間, 2002)、自己制御がより効果的に機能すると考えられる (Oyserman & Markus, 1990a, 1990b)。さらに、動機づけは価値と期待によって規定される (Rotter, 1975)。未来の目標となる自己像を実現したい、また、目標となる自己像は実現できるという動機づけについての信念である、可能自己マインドセットが強いほど、目標達成への動機づけが高く、効果的な自己制御の維持が可能であると考えられる。

このように、研究1では、可能自己マインドセットと自己制御との関連が示された。しかし、研究1はあくまでも相関研究であり、可能自己マインドセットと自己制御の因果関係について言及することはできない。そこで以降の研究では、可能自己マインドセットを構築することが、自己制御を促進する可能性を検証するための実験を実施する。可能自己を構築するための実験操作として、以降の一連の研究 (研究2, 研究3, 研究4, 研究5) では、筆記 (expressive writing; Pennebaker & Beall, 1986) を用いる。その第一段階として、第3章では、可能自己マインドセットを構築するための方法として、筆記が有効である可能性について検討する。

### 第3章 最低の可能自己筆記が自己制御とディスクレパンシーに及ぼす影響 (研究2)<sup>1</sup>

#### 第1節 問題と目的

可能自己を構築するための実験操作として、以降の一連の研究 (研究2, 研究3, 研究4, 研究5) では、筆記 (expressive writing) を用いる。その第一段階として、研究2では、可能自己マインドセットを構築するための方法として、筆記が有効であることを示すことを目的とする。

筆記とは、個人の体験について、感情を踏まえて因果的に書き綴ることにより、一貫したストーリーを構築する方法であり (Pennebaker & Beall, 1986), 未来の可能自己の構築にも有効であることが報告されている (King, 2002)。アメリカでは、「現在の自己の延長線上にある、努力した結果なりうる最高の自分自身」である、「最高の可能自己」について筆記することで、目標が明確となり、自己制御が促進される可能性が示されている (King, 2002)。しかし、最高の可能自己を扱った研究の多くはアメリカ人を対象としたものであり (King, 2001; King, 2004; Nazarian & Smyth, 2013), 日本人を対象とした研究においては、最高の可能自己を筆記しても効果がないことが報告されている (Yogo & Fujihara, 2008; 山内, 2012)。

---

<sup>1</sup> 本研究では、従属変数として健康状態や気分状態の測定を行っているが、直接的に仮説に関わるものではないため、割愛した。

研究 2 では、日本文化に適合した可能自己筆記として、「現在の自己の延長線上にある、努力しなかった結果なりうる最低の自分自身」である、「最低の可能自己」の筆記を新たに提案し、可能自己の構築が自己制御に及ぼす影響について検討することを目的とする。

個人と社会は不可分に結びついている。可能自己とは、自己の延長線上にある未来の自己像であるが、どのような自己に価値や期待を見出すかは、その個人が所属する社会の文化によって異なることが考えられる (Oyserman & Fryberg, 2006)。特に日本人は、社会的な関係性の維持を重要視し、他者からの批判を避ける傾向があるため、アメリカ人にとって価値や期待を見出しやすい「最高の可能自己」について筆記することよりも、「最低の可能自己」について筆記した方が、それを回避するための自己制御に価値や期待を見出しやすい可能性が考えられる。

人は常に複数の目標を抱えており、特定の目標の達成を阻害する、競合する目標や誘惑を抑制するためには、自己制御が必要となる。未来の自己像を実現するために、その目標の達成を阻害する他の目標や誘惑を抑制するための能力には、実行機能を司るワーキングメモリが深く関わる (Hasher, Zacks, & May, 1999; Suchy, 2009)。

ワーキングメモリは記憶の作業場であり、認知、感情、行動の適切な制御や (荳阪, 2009)、注意の分配や抑制と密接に関わる (熊田, 2015)。特に、思考や感情の抑制に関わるワーキングメモリの働きは (Carlson & Moses, 2001)、目標の達成を阻害する情報の抑

制に不可欠である (Hasher et al., 1999)。

ワーキングメモリには容量制限があるため、他の課題に資源が分配されると、当該の課題に資源を配分することができなくなり、自己制御の失敗につながる。研究2では、自己制御に密接に関わるワーキングメモリを指標として、可能自己の筆記の効果を検証する。ワーキングメモリを測定するためには、様々な方法が開発されているが、研究2では、抽象的な概念間の注意の分配に関わる、言語流暢性課題 (Word Fluency Test) を採用した。

言語流暢性課題は、前頭前野を中心とする脳機能の検査として、心理学的研究だけでなく臨床場面においても幅広く用いられるワーキングメモリの指標であり、特定の意味カテゴリーに属する単語を制限時間内にできるだけ多く表出させる意味流暢性と、特定の頭文字から始まる単語を想起させる文字流暢性課題がある。

言語流暢性課題の成績には様々な認知機能が複合的に関連する可能性が指摘されているが、注意機能との関連性が高く (Ruff, Light & Parker, 1997) , 不適切な思考、感情、行動の抑制や、目標に基づく行動や注意の制御を司る中央実行系 (Baddeley, 2000, 2001, 2017) と深く関連するのは、文字流暢性課題である (吉村・前島・大沢・苧坂, 2016) 。研究2では、可能自己筆記が文字流暢性課題の成績に及ぼす影響を検討する。可能自己は、未来の目標となる自己像と、現在の自己との間のディスクレパンシーを認識させ、目標の達成を基準とした進捗状況のモニタリングを可能とすると考えられる (Higgins,

1997)。自己制御には、ひとつの目標に集中する粘り強い目標達成 (tenacious goal achievement) と、複数の目標間を行きかう柔軟な目標達成 (flexible goal achievement) があるが (Baltes & Baltes, 1990), ひとつの目標に集中する粘り強い目標達成の方が大学生では一般的である (Brandstädter & Rothermund, 2002; Bybee & Wells, 2002; Hess & Bradshaw, 1970; 松岡, 2006)。可能自己を設定し、目標が明確になることにより、目標に関連する情報が活性化され、目標に無関連な情報が抑制されることで、ワーキングメモリの負荷が軽減されることが考えられる。

研究2ではさらに、可能自己筆記によって未来の目標となる自己像と、現在の自己との間のディスクレパンシーが減少する可能性を検証するため、参加者には個別の可能自己を設定するように求めた上で、可能自己と現実自己との間のディスクレパンシーを報告させる (Higgins, Klein, & Strauman, 1985; Moretti & Higgins, 1990; 遠藤, 1992b; 水間, 1998; 小平, 2002)。

これまでの議論に基づき、研究2で検証する仮説は次の通りである。第一に、最低の可能自己筆記条件では、統制条件や最高の可能自己筆記条件と比較して、ワーキングメモリ容量が大きくなるだろう。第二に、最低の可能自己筆記条件では、統制条件や最高の可能自己筆記条件と比較して、ディスクレパンシーが小さくなるだろう。

## 第2節 方法

### 参加者

大学で心理学の講義を受講する学生 74 名 (女性 62 名, 男性 12 名, 年齢  $M=19.36$  歳,  $SD = 1.05$ ) が講義での募集を通じて実験に参加した。1 回目と 2 回目はコースクレジット, 3 回目は図書券 500 円分, 4 回目は図書券 1000 円分が参加者に与えられた。参加者は筆記条件の違いにより, 3 条件 (最高の可能自己, 最低の可能自己, 統制) に無作為に配置された。

### 実験材料

**ワーキングメモリ** ワーキングメモリを測定するために, 斎藤・加藤・鹿島・浅井・保崎 (1992) の言語流暢性課題の中から, 文字流暢性課題が使用された。文字流暢性課題は, 特定の頭文字から始まる単語を想起させる課題であり, 参加者は, ある平仮名で始まる名詞を 1 分以内にできるだけ多く書くように求められた。課題は 3 試行から成り, 書き出された単語数の合計をワーキングメモリの指標とした。

**ディスクレパンシー (不一致)** 可能自己と現在の自己とのディスクレパンシーを測定するために, 小平 (2002) の不一致測定尺度に基づいて, 独自の項目を作成した。

参加者は「今から 10 分間であなた自身について考えてみてください。あなたがこうありたいと思うポジティブな自分自身と, こうはありたくないと思うネガティブな自分自身を思い浮かべてください。それを言葉で表すとどのような自分自身になりますか。



『こうありたい』自分自身を5つ、『こうはありたくない』自分自身を5つそれぞれ思いついた順に記入してください。ただし、『～な人間』、『～の人間』のように、最後に『人間』という言葉につながるようにしてください」と教示された。ありたい自分とありたくない自分の記述を求める順番は、参加者ごとにカウンターバランスをとった。10分以内に10項目全てを記述できない参加者については時間を延長し、どうしても5つ思いつかない場合は、5つ以下でもかまわない旨を教示した。次に、参加者は自らが挙げた10項目の可能自己について、現在の自己と一致する度合を、1（一致する）から5（一致しない）までの5件法で評定するよう求められた。

## 筆記内容

**最高の可能自己** 最高の可能自己筆記条件の参加者は、King (2001) を基に、次のように教示された。「それでは今から筆記をしていただきます。その前に目の前の紙をよく読んで、想像してみてください。あなたの未来における人生について考えてください。全てが可能な限り上手くいった時のことを想像してみてください。あなたは一生懸命働き、あなたが人生の目標としていたものを全て達成することができました。あなたはなりたい自分自身になることができたのです。想像できましたか？今、あなたが想像したことを今から15分間、書いてみてください。15分経ったら声を掛けますので、それまで筆記に取り組んでください。質問がある人は声をかけてください。では、始めてください。」

**最低の可能自己** 最低の可能自己筆記条件の参加者は、次のように教示された。「それでは今から筆記をしていただきます。その前に目の前の紙をよく読んで、想像してみてください。あなたの未来における人生について考えてください。こうはなっていたくないと思う自分自身を想像してみてください。あなたは未来において、こうはなりたくないと思う自分自身になってしまったのです。想像できましたか？今、あなたが想像したことを今から 15 分間、書いてみてください。15 分経ったら声を掛けますので、それまで筆記に取り組んでください。質問がある人は声をかけてください。では、始めてください。」

**統制条件** 統制条件の参加者は、エッセイを書くように求められた。テーマに関しては、環境問題、異文化交流、少子化のうちのひとつを選択し、3 回とも同じテーマで書くように説明された上で、次のように教示された。「それでは今から筆記をしていただきます。その前に目の前の紙をよく読んでください。あなたの前にはエッセイのテーマが 3 つあります。15 分間、書いてみてください。15 分経ったら声を掛けますので、それまで筆記に取り組んでください。質問がある人は声をかけてください。では、始めてください。」

## 手続き

本研究は、人を対象とする研究に関する倫理審査委員会の承認を受けて実施された (1312)。参加者は、実験内容や手続き、データの匿名性や管理、倫理的配慮についての

説明を受けた後、参加に同意した上で実験に参加した。参加者は1回の実験につき、1名から8名で実験に参加した。実験室は、パーティションで区切られており、参加者から実験者が見えない状態にしたうえで、実験者は実験中も在室し、参加者からの質問に回答した。パーティションで区切った実験室の残りの空間には、四方に長机が配置され、それぞれの長机の中央には衝立が置かれていた。

研究2は、プレテスト測定と第1回目の筆記セッション、第2回目の筆記セッション(第1回目の筆記セッションから1週間後)、第3回目の筆記セッションとポストテスト測定(第2回目の筆記セッションから1週間後)、フォローアップ測定(第3回目の筆記セッションから1か月後)の4回のセッションで構成されていた。プレテスト測定、ポストテスト測定、フォローアップ測定において、参加者は不一致測定尺度に回答した後、言語流暢性課題を行うように求められた。3回の筆記セッションにおいては、参加者は条件に応じた内容について、15分間筆記するように求められた。

毎回のセッションにかかった時間は30分前後であり、事前説明から参加後のデブリューフィングまでを通じて、参加に対する不満や苦痛を訴えた者や、データの利用を拒否した者はいなかった。

### 第3節 結果

全ての参加者の内、以前に同様の実験に参加したことがあった者、日本語の理解に実験者の手助けが必要であった者、4回のセッションのいずれかに参加しなかった者を除

いた 57 名 (女性 47 名, 男性 10 名, 年齢  $M=19.35$  歳,  $SD=1.01$ ) を分析の対象とした。

最終的な条件ごとの参加者数の内訳は, 最高の可能自己条件 19 名, 最低の可能自己条件 19 名, 統制条件 19 名であった。

### ワーキングメモリ

ポストテストの単語数からプレテストの単語数を減算することで, また, フォローアップの単語数からプレテストの単語数を減算することで, それぞれのワーキングメモリの変化量を算出した。表 2 に, 筆記条件と期間ごとのワーキングメモリ (単語数) の平均と標準偏差を示す。

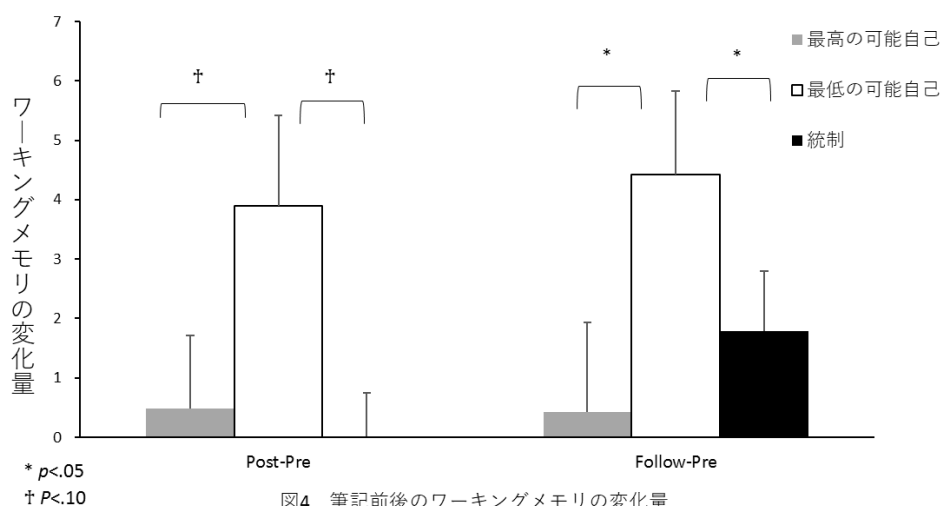
表2 筆記条件ごとのワーキングメモリの平均(標準偏差)

	ワーキングメモリ		
	Pre	Post	Follow-up
最高の可能自己	28.89(5.70)	29.37(5.91)	29.32(6.29)
最低の可能自己	27.11(5.49)	31.00(9.73)	31.53(8.57)
統制	29.26(5.80)	29.26(7.63)	31.05(6.63)

可能自己筆記がワーキングメモリに及ぼす影響を検討するために, 言語流暢性課題における単語数のプレテストからポストテストの変化量を従属変数, 筆記条件を独立変数とした分散分析を行った結果, 有意傾向ではあるが筆記の主効果が認められた ( $F(2,54) = 3.09, p < .10, \eta^2 = .10$ )。Bonferroni 法による多重比較を行ったところ, 最低の可能自己筆記条件では, 統制条件と比較して, ワーキングメモリの変化量が大きかったが, その差は有意傾向であった ( $p < .10, \eta^2 = .01$ )。

同様に, 言語流暢性課題における単語数のプレテストからフォローアップの変化量を

従属変数、筆記条件を独立変数とした分散分析を行った結果、有意な筆記の主効果が認められた ( $F(2,54) = 3.24, p < .05, \eta^2 = .11$ )。Bonferroni 法による多重比較を行ったところ、最低の可能自己筆記条件では、最高の可能自己筆記条件や統制条件と比較して、単語数の変化量が有意に大きかった (最高の可能自己筆記:  $p < .05, \eta^2 = .13$ ; 統制群:  $p < .05, \eta^2 = .01$ )。また、図4に筆記条件と期間ごとのワーキングメモリの変化量の平均と標準誤差を示す。



### ディスクレパンシー (不一致)

「ありたくはない自分自身」の5項目を逆転項目とし、「ありたい自分自身と現実自己の不一致度」と「ありたくはない自分自身の一致度」を合わせたものを可能自己とのディスクレパンシーとして表した。ポストテストのディスクレパンシー得点から、プレテストのディスクレパンシー得点を減算することで、また、フォローアップのディスク

レパンシー得点からプレテストのディスクレパンシー得点を減算することで、それぞれのディスクレパンシー変化量を算出した。表3に筆記条件と期間ごとのディスクレパンシーの平均と標準偏差を示す。

表3 筆記条件ごとのディスクレパンシーの平均 (標準偏差)

	ディスクレパンシー		
	Pre	Post	Follow-up
最高の可能自己	28.74(6.20)	26.79(6.49)	27.63(5.83)
最低の可能自己	27.58(6.54)	29.79(6.79)	28.63(6.53)
統制	31.21(7.14)	29.37(5.85)	29.89(7.29)

可能自己筆記がディスクレパンシーに及ぼす影響について検討するために、可能自己と現実自己の間のディスクレパンシーのプレテストからポストテストへの変化量を従属変数、筆記条件を独立変数とした分析を行った結果、有意な筆記の主効果が認められた ( $F(2,54) = 3.71, p < .05, \eta^2 = .12$ )。Bonferroni法による多重比較を行ったところ、最低の可能自己筆記条件では、最高の可能自己筆記条件や統制条件と比較して、ディスクレパンシーの変化量が小さかったが、その差は有意傾向であった (最高の可能自己筆記:  $p < .10, \eta^2 = .13$ ; 統制群:  $p < .10, \eta^2 = .14$ )。

同様に、可能自己と現実自己の間のディスクレパンシーのプレテストからフォローアップへの変化量を従属変数、筆記条件を独立変数とした分析を行った結果、有意な筆記の主効果は認められなかった ( $F(2,54) = 1.79, n. s., \eta^2 = .06$ )。

#### 第4節 考察

研究2では、可能自己筆記が自己制御と密接に関わる指標であるワーキングメモリ、ならびに可能自己と現実自己との間のディスクレパンシーの知覚に及ぼす影響を検討するための実験が実施された。可能自己筆記は、未来の自己像と現在の自己との間のディスクレパンシーを認識させ、目標が明確になることにより、目標に関連する情報が活性化され、目標に無関連な情報が抑制されることで、ワーキングメモリの負荷が軽減されると考えられる。また、日本人においては、アメリカ人にとって価値や期待を見出しやすい「最高の可能自己」について筆記することよりも、「最低の可能自己」について筆記した方が効果的であると考えられる。

このような予測と整合して、最低の可能自己について筆記した条件では、最高の可能自己について筆記した条件や統制条件と比較して、ワーキングメモリがより大きく増加していた。最高の可能自己筆記条件と統制条件の間では、ワーキングメモリに違いは認められなかった。この結果は、日本人を対象とした場合には、最高の可能自己筆記はワーキングメモリの向上に効果的ではないという先行研究の知見とも整合している(Yogo & Fujihara, 2008)。

可能自己と現実自己との間のディスクレパンシーの知覚については、可能自己筆記による違いは認められなかった。有意傾向ではあるが、むしろ最低の可能自己筆記条件では、最高の可能自己筆記条件や統制条件と比較して、ディスクレパンシーの減少が小さ

かった。その原因として、最低の可能自己による自己制御は、望ましくない状態を回避するために、望ましい状態に接近するという反作用的な性質のものであるため、ディスクレパンシーを大きくすることが望ましいのか、小さくすることが望ましいのかが区別できていなかった可能性が考えられる。また、最低の可能自己筆記により、目標となる自己は実現可能であり、達成したいという可能自己マインドセットが構築されることで、ありたい自己を高く設定し、むしろ大きなディスクレパンシーを生んだ可能性が考えられる。このような問題に鑑みて、研究3では、可能自己筆記が、可能自己マインドセットの構築に及ぼす影響について検討する。

研究2では、可能自己筆記が自己制御と密接に関わる指標であるワーキングメモリを増加させることが示唆された。長期的な目標を達成するためには、不必要な目標（誘惑）を抑制するために、長期的な目標を活性化させ（Fishbach, Friedman, & Kruglanski, 2003）、その重要性を確認する必要がある。しかしながら、誘惑は日常にあふれており、長期的な目標を活性化し続けるのは難しく、また、長期的な目標達成のために必要な短期的な目標も変化していく可能性がある。ワーキングメモリは、当該の目標に集中し、競合する他の目標や誘惑への注意の分散を抑制する役割を果たす、自己制御能力と密接に関わる重要な指標である。ワーキングメモリは目標を達成するための資源であり、目標に資源を分配する機能を持っているため、教育プログラムや臨床的な介入で見られるような定期的な筆記の介入を行えば、気分状態や健康状態の改善といった効果をもたらす可能



性も考えられる。また、研究2では、可能自己筆記の効用を得るためには、文化に適合した可能自己について筆記する必要がある可能性が示唆された。文化的な背景は、個人の可能自己にも影響を与える (Oyserman & Feyberg, 2006)。アメリカのような、自己高揚動機が優位となる相互独立的な文化圏 (Markus & Kitayama, 1991) では、自らが最大限に努力した結果なりうる最高の可能自己について筆記することに抵抗はないだろう。しかし、そのためには自己を高く評価しなければならない。日本のように、自己批判動機が優位となる相互依存的な文化圏においては、自分の望ましくない属性を修正していくことが求められるため (北山・唐澤, 1995; Markus & Kitayama, 1991), 自らが最大限に努力しなかった結果なりうる最低の可能自己について筆記することの方が、むしろ抵抗がない可能性が考えられる。すなわち、自身のネガティブな属性を修正することで目標を達成する、反作用的な自己制御が、日本人の行動傾向には合致している可能性が示唆された。

このように研究2では、可能自己筆記が自己制御と密接に関わる指標であるワーキングメモリを増加させることが示唆された。また、研究2では、可能自己筆記の効用を得るためには、文化に適合した可能自己について筆記する必要がある可能性が示唆された。すなわち、日本人を対象とした場合には、最低の可能自己筆記が、最高の可能自己筆記よりも有効である可能性が示唆された。しかし、最低の可能自己筆記は反作用的な自己制御であるため、ディスクレパンシーの知覚についての検討が困難である可能性も示唆

された。

このような問題に鑑みて、研究3では、可能自己筆記が、可能自己マインドセットの構築に及ぼす影響について検討する。研究1では、可能自己マインドセットと自己制御は密接に関連していることが示唆された。しかし、研究1はあくまでも相関研究であり、因果関係に言及することはできていない。研究3では、研究2で得られた知見を踏まえて、可能自己筆記、とりわけ最低の可能自己筆記が、可能自己マインドセットに及ぼす影響を検証することを目的とする。

## 第4章 最低の可能自己筆記およびマインドセットプライミングが可能自己マインドセットに及ぼす効果 (研究3)<sup>2</sup>

### 第1節 問題と目的

第2章 (研究1) では、可能自己マインドセットを持つことが、自己制御において重要である可能性が示唆された。また、第3章 (研究2) では、最低の可能自己を筆記することが、日本人において自己制御の促進に効果的である可能性が示唆された。これらの研究の成果を受けて、第4章 (研究3) では、最低の可能自己を筆記することが、可能自己マインドセットに及ぼす影響について検討することを目的とする。

可能自己筆記は、長期的な目標の価値と、その実現可能性を明確にすることで、自己制御を促進する (King, 2002)。可能自己マインドセットとは、目標となる自己は実現可能であり、目標となる自己を達成したいという信念であり、長期的な目標となる自己の期待と価値を高める可能自己筆記は、可能自己マインドセットの構築を促すために効果的な手続きであると考えられる。

筆記の典型的な手続きとしては、15分から20分の筆記を3日から4日行うことが多いが、短いものでは2分の筆記を2日行うことでも効果が見られている (Burton & King,

---

<sup>2</sup> 本研究では、従属変数としてストレス反応や気分状態、自己制御の測定を行っているが、研究3の仮説に関わるものではないため、割愛した。

2008)。2分間という短い時間では、筆記の作業は完結しないが、むしろ中断された方が、実験終了後もトピックについて繰り返し考えることで持続的な効果を得ることができるとされている (Burton & King, 2008)。研究3では、可能自己筆記の効果を高めるために、比較的短時間 (5分間) の筆記を採用するとともに、実験終了後の持続的な思考の内容に影響すると考えられる、プライミングを使用することとした。

可能自己筆記は、意識的な目標の活性化を通じて自己制御を促進するが、無意識下で目標設定のきっかけを与え、自動的に目標達成を促すものとして、目標プライミングが知られている。目標プライミングは、環境刺激によって目標設定や目標達成を無意識的に動機づけることで、自己制御を促進する (Custers & Aarts, 2005)。研究3では、最低の可能自己筆記の効果に加えて、可能自己マインドセットを促す可能自己マインドセットプライミングが、可能自己の筆記の効果を調整する可能性についても同時に検討する。

自己制御が適応的に働くためには、目標の達成が重要であり、また、達成可能であるという信念が必要となる。そこで研究3では、対象となる日本人大学生にとって重要な目標となる、定期試験の1か月前に実験を実施した。定期試験直前では、目標達成のために努力しても手遅れであるため、達成をプライミングされても動機づけが低下するが、定期試験の1か月前であれば、目標達成のために努力できる余地が十分に残されているため、達成をプライミングされると動機づけが向上することが報告されている (及川, 2005a)。また、筆記研究においては、筆記直後よりも1か月後のフォローアップにおい

て効果が確認されることが多い (Frisina, Joan, & Stephen, 2004; Smyth, 1998 のメタ分析を参照)。そのため、研究 3 では、定期試験の 1 か月前に可能自己筆記を実施し、その 1 か月後に、可能自己マインドセットの測定を行った。

研究 3 で検証する仮説は、次の通りである。最低の可能自己筆記条件では、最高の可能自己筆記条件や統制条件と比較して、可能自己マインドセットが高くなるだろう。また、これらの効果は、可能自己マインドセットプライミングあり条件では、可能自己マインドセットプライミングなし条件と比較して、より顕著であるだろう。

## 第 2 節 方法

### 参加者と実験デザイン

大学で心理学の授業を受講する学生 165 名 (男性 61 名, 女性 104 名, 年齢  $M=20.23$  歳,  $SD=1.09$ ) が, コースクレジットを満たすために実験に参加した。参加者は, 筆記条件 3 (最高の可能自己筆記 vs. 最低の可能自己筆記 vs. 統制条件) × マインドセットプライミング 2 (あり vs. なし) の 6 条件のいずれかに無作為に配置された。

### 実験材料

**可能自己マインドセット** 未来の目標となる自己像を実現したい, また, 目標となる自己は実現できるという動機づけについての信念である, 可能自己マインドセットを測定するために, 研究 1 と同様に, 理想自己と現実自己のディスクリパンシーへの対処に

関する尺度 (姜・相川,2009) から、目標となる自己像の実現可能性の信念を測定する項目 (理想への接近) の「理想」という文言を「なりたい自己」に変更した 14 項目を使用した。参加者は、それぞれの項目に対して、1(あてはまらない) から 5(あてはまる) までの 5 件法で回答するように求められた。

## 筆記内容

**最高の可能自己** 最高の可能自己筆記条件の参加者は、実験 2 と同様に、次のように教示された。「それでは今から筆記をしていただきます。その前に目の前の紙をよく読んで、想像してみてください。あなたの未来における人生について考えてください。全てが可能な限り上手くいった時のことを想像してみてください。あなたは一生懸命働き、あなたが人生の目標としていたものを全て達成することができました。あなたはなりたい自分自身になることができたのです。想像できましたか？今、あなたが想像したことを今から 15 分間、書いてみてください。15 分経ったら声を掛けますので、それまで筆記に取り組んでください。質問がある人は声をかけてください。では、始めてください。」

**最低の可能自己** 最低の可能自己筆記条件の参加者は、実験 2 と同様に、次のように教示された。「それでは今から筆記をしていただきます。その前に目の前の紙をよく読んで、想像してみてください。あなたの未来における人生について考えてください。こうはなっていたくないと思う自分自身を想像してみてください。あなたは未来において、こうはなりたくないと思う自分自身になってしまったのです。想像できましたか？

今、あなたが想像したことを今から 15 分間、書いてみてください。15 分経ったら声を掛けますので、それまで筆記に取り組んでください。質問がある人は声をかけてください。では、始めてください。」

**統制条件** 統制条件の参加者は、実験 2 と同様に、エッセイを書くように求められた。テーマに関しては、環境問題、異文化交流、少子化うちのひとつを選択し、3 回とも同じテーマで書くように説明された上で、次のように教示された。「それでは今から筆記をしていただきます。その前に目の前の紙をよく読んでください。あなたの前にはエッセイのテーマが 3 つあります。15 分間、書いてみてください。15 分経ったら声を掛けますので、それまで筆記に取り組んでください。質問がある人は声をかけてください。では、始めてください。」

**マインドセットプライミング** プライミングには、乱文構成課題 (及川, 2005b) が使用された。参加者は、10 個の単語セットを提示され、それぞれのセットに含まれる 5 つの単語から、4 つを選んで並び替えることで、文法的に正しい文章を構成するように求められた。

プライミングあり条件の乱文構成課題に用いた単語セットは、「楽しむ、目標との、ギャップを、いつも、彼は」、「近づきたい、なりたい自分に、今回は、特に、いつもより」など、可能自己マインドセットに関連した刺激 7 セットと、無関連な中性刺激 3 セットであった。これに対して、プライミングなし条件の乱文構成課題に用いた単語セッ

トは、「食べたくなる、温かい、食べ物を、寒い日には」、「ものだ、彼にとって、睡眠は、重要な、大変」など、可能自己マインドセットとは無関連な、中性刺激 10 セットであった。

どちらの条件においても、参加者は 5 分間で 10 個の単語セットすべてに回答するように求められた。全ての参加者は、5 分間以内に乱文構成課題を終えていた。

## 手続き

本研究は、人を対象とする研究に関する倫理審査委員会の承認を受けて実施された (18-35)。参加者は、セッション 1 とセッション 2 のそれぞれについて、実験内容や手続き、データの匿名性や管理、倫理的配慮についての説明を受けた後、参加に同意した上で実験に参加した。実験は授業教室内で一斉に実施された。

定期試験期間の 1 か月前に、筆記とプライミングのための乱文構成課題が行われた (セッション 1)。その 1 か月後に、可能自己マインドセットの調査が行われた (セッション 2)。セッション 1 とセッション 2 は、参加者には独立した実験として伝えられていた。

**セッション 1** 参加者は研究参加に同意した後、5 つの質問に対する答えの頭文字や数字をフェイスシートに記入するように求められた。これはセッション 1 とセッション 2 のデータを連結するための実験コードの作成に使用された。その後、参加者は乱文構成課題に 5 分間、取り組むように求められた。次に、筆記課題に 5 分間、取り組むよう



に求められた。

**セッション 2** 参加者は研究参加に同意した後、セッション 1 と同様に、5 つの質問に対する答えの頭文字や数字をフェイスシートに記入するように求められた。その後、参加者は可能自己マインドセット尺度に回答するように求められた。最後に、筆記やブライミングの目的や影響、セッション 1 とセッション 2 の関連性について自覚していなかったことを確認するために、参加者は、調査に関して何か気になることがあれば記入するよう求められた。課題の関連性などに関して、疑問を覚えた者はいなかった。研究終了後、紙面を通してフィードバックを行い、2 つの実験が関連した実験であったことや、実験結果の報告などのデブリーフィングが実施された。研究に対して不満を訴えた者や、研究データの撤回を求めた者はいなかった。

### 第 3 節 結果

#### 可能自己マインドセット

どちらかのセッションに参加しなかった者や、可能自己マインドセットの質問項目に回答漏れがあった者を除く 118 名（男性 37 名、女性 81 名、年齢  $M=20.06$  歳、 $SD=1.07$ ）のデータを分析に使用した。

可能自己マインドセットの項目への回答の値を平均することで（クロンバックの  $\alpha=.88$ ）、可能自己マインドセット得点が算出された（ $M=3.95$ 、 $SD=0.47$ ）。表 4 に、条件

ごとの自己制御得点と標準偏差を示す。

表4 筆記条件とプライミング条件ごとの可能自己マインドセット  
得点と標準偏差

	可能自己マインドセット			
	プライミングあり		プライミングなし	
	平均	標準偏差	平均値	標準偏差
最高の可能自己	3.86 ( $N=22$ )	0.52	4.01 ( $N=19$ )	0.47
最低の可能自己	4.18 ( $N=19$ )	0.49	4.07 ( $N=15$ )	0.63
統制	3.70 ( $N=21$ )	0.69	3.91 ( $N=22$ )	0.50

可能自己筆記とプライミングが、可能自己マインドセットに及ぼす影響について検討するために、可能自己マインドセット得点に対して、筆記条件 3 (最高の可能自己 vs. 最低の可能自己 vs. 統制条件) × プライミング 2 (あり vs. なし) の分散分析を行った結果、有意な筆記の主効果が認められた ( $F(2,112)=3.16, p<.05, \eta^2=.05$ )。Bonferroni 法による多重比較を行ったところ、最低の可能自己筆記では、統制条件と比較して、可能自己マインドセット得点が有意に高かった ( $p<.05, \eta^2=.01$ )。有意な交互作用効果 ( $F(2,112)=0.88, n.s., \eta^2=.01$ )、ならびにプライミングの主効果 ( $F(1,112)=0.66, n.s., \eta^2=.01$ ) は認められなかった。図 5 に、条件ごとの可能自己マインドセット得点の平均と標準誤差を示す。

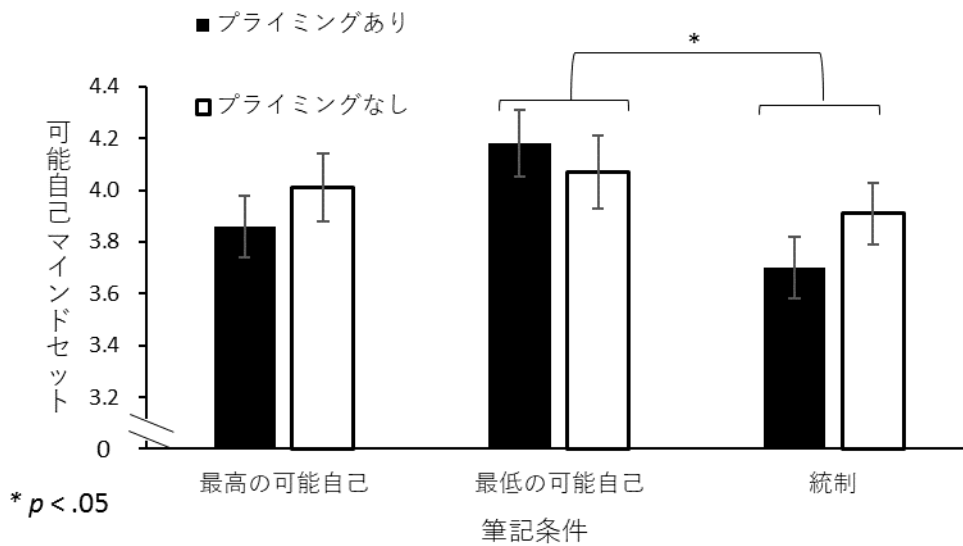


図5 筆記条件とプライミング条件ごとの可能自己マインドセット

#### 第4節 考察

研究3では、可能自己筆記が可能自己マインドセットに及ぼす影響について検討するための実験が実施された。最低の可能自己筆記条件では、最高の可能自己筆記条件や統制条件と比較して、可能自己マインドセットが高くなると予測された。また、可能自己マインドセットプライミングあり条件では、可能自己マインドセットプライミングなし条件と比較して、可能自己筆記が可能自己マインドセットに及ぼす影響がより顕著であると想定された。

このような予測と整合して、最低の可能自己筆記条件では、最高の可能自己筆記条件や統制条件と比較して、可能自己マインドセットが高かった。可能自己について筆記することは、自己の価値観や目標を明確化させる (King, 2002) が、可能自己は文化にも影

響されるため (Oyserman & Fryberg, 2006), 日本人を対象とした場合には, 文化に適合した最低の可能自己筆記が, 文化に適合しない最高の可能自己筆記よりも効果的であったと考えられる。これは研究 2 の結果とも整合している。研究 4 では, これらの研究成果を拡張し, 文化だけでなく, 楽観主義や悲観主義といった, 個人の信念との適合性によっても, 可能自己筆記の効果が調整される可能性について検討する。

研究 3 ではまた, 可能自己筆記が可能自己マインドセットに及ぼす影響は, 1 か月後まで持続することが示唆された。先行研究においては, 筆記直後ではなく, 3 か月後や 15 か月後に健康状態や通院回数が改善した研究もある (Gidron, Duncan, Lazar, Biderman, Tandeter, & Shvartzman, 2002)。今後の検討においては, より長く筆記の効果が持続する可能性についても検討する余地があるだろう。さらに研究 3 では, 5 分間の筆記が 1 回のみ行われた。典型的な筆記の手続きでは, 15 分以上の筆記を複数回行うことが一般的である。先行研究では, 2 分間という筆記が中断される手続きを敢えて行うことで, 筆記後にも持続する効果が得られることが報告されているが (Burton & King, 2008), 5 分間という短い時間の筆記を 1 回限り行うだけで, 可能自己マインドセットが構築され, 1 か月後までその効果が持続することが示唆されたことは重要な知見である。

研究 3 においては, マインドセットプライミングの効果は認められなかった。目標に関連するプライミングは, 無意識に目標を活性化する手続きであるが, 可能自己を構築するためには, 可能自己筆記などの顕在的な手続きが適している可能性が考えられる。

このように研究3では、最低の可能自己筆記を行うことで、可能自己マインドセットの構築が促されることが示唆された。日本においては、最低の可能自己を筆記することが、最高の可能自己を筆記することよりも効果的であることは、研究2においても一貫して示されている。研究4では、研究2, 研究3の研究成果を拡張し、文化だけでなく、楽観主義や悲観主義といった、個人の信念との適合性によっても、可能自己筆記の効果が調整される可能性について検討する。また、研究2ではワーキングメモリ、研究3では可能自己マインドセットという、自己制御と密接に関わる指標が、可能自己筆記によって変容することが示された。研究4では、可能自己筆記が自己制御のパフォーマンスを向上させることを示すことを目的とする。

## 第5章 認知方略と一致した可能自己筆記が課題パフォーマンスに及ぼす効果 (研究4)<sup>3</sup>

### 第1節 問題と目的

第1章では可能自己による自己制御モデルが提案され、第2章(研究1)では可能自己マインドセットと自己制御の関連性が示唆された。また、第3章(研究2)では、可能自己筆記が、自己制御と深く関わる指標であるワーキングメモリを向上させることが示唆され、第4章(研究3)では、可能自己筆記が可能自己マインドセットの構築を促すことが示唆された。しかし、可能自己筆記が実際に自己制御のパフォーマンスを向上させることは検討できていない。また、研究2、研究3では、可能自己が文化によって制約される可能性に着目したが、可能自己は文化だけでなく、個人の信念にも規定されることが考えられる。

このような問題に鑑みて、第5章(研究4)では、自己制御のパフォーマンスを指標とし、また、方略的楽観主義と防衛的悲観主義という個人の認知方略が、可能自己筆記の効果を調整する可能性を検証することを目的とする(図3)。

---

<sup>3</sup> 研究4は石山・鈴木・及川・及川(2020)の『表現筆記が防衛的悲観主義者のパフォーマンスに及ぼす影響：認知方略による調整効果の検討』として教育心理学研究の68巻1ページから10ページに掲載された研究を基に執筆された。

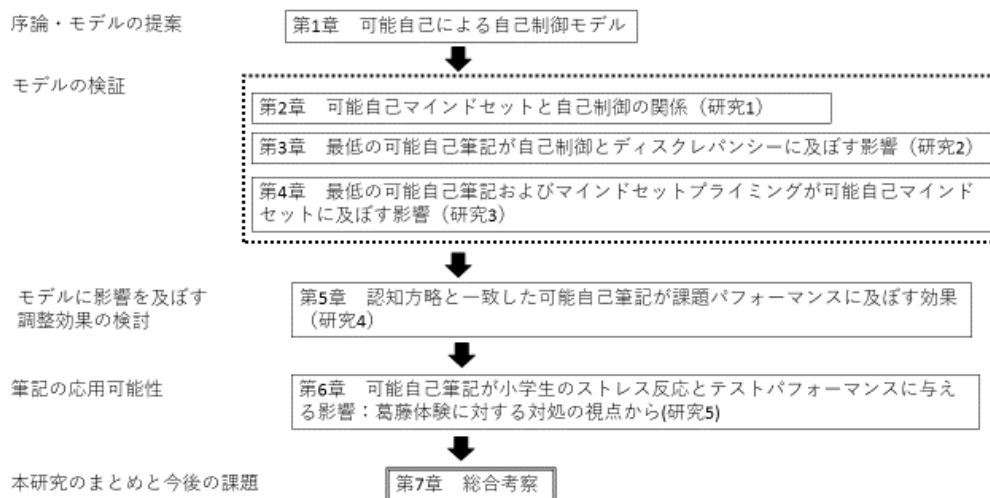


図3 本論文の構成（再掲）

一般に、楽観主義者は悲観主義者よりも自己制御に優れ、適応に秀でる。たとえば、楽観主義者は悲観主義者よりも健康行動が多く(Hamid, 1990)、ストレスや不安が少なく(Norem, 1989)、目標志向行動が多い (Carver & Scheier, 1982)。悲観主義者は、過去の経験をポジティブに評価していても、不安が高く、失敗の可能性を想像する。そのため、しばしば無力感に陥るが、不安を利用して予防的な対処を講じることができれば、パフォーマンスの向上につながる。

Spencer & Norem (1996) は、予防的な対処のできる悲観主義者を防衛的悲観主義者と呼び、その他の悲観主義者と区別している。一般に、悲観主義者は失敗経験が多く、自尊心が低いことが知られているが、防衛的悲観主義者は楽観主義者と同等に成功経験が多く、それを積み重ねることで自尊心を高める、より適応的な悲観主義者として注目されている (Norem & Andreas Burdzovic, 2007)。一方で、過去の経験をポジティブに評価するだけでなく、将来のパフォーマンスも楽観的に見積もり、予防的対処よりも課題

そのものに集中する楽観主義者は、方略的楽観主義者と呼ばれる (Spencer & Norem,1996)。

防衛的悲観主義者は楽観的に考えるよりも失敗の可能性や対処に注目することで、方略的楽観主義者は失敗の可能性や対処に注目するよりも楽観的に考えることで、それぞれ最適なパフォーマンスを発揮する (Spencer & Norem, 1996)。不安を感じやすい防衛的悲観主義者は、無理に楽観的に考えようとしても準備不足に注意が向かい、かえって不安が増幅するため、十分な事前準備に時間を割くことが効果的な方略であると考えられる。一方で、楽観主義者は、無理に失敗の可能性や対処法を考えようとしても余計な心配が増えるため、課題の成功を信じて課題に集中することが効果的な方略であると考えられる。

可能自己筆記においても、個人の特性に合った認知方略を促すような筆記内容が有効であると考えられる。先行研究においては、最高の可能自己、すなわち、全てのパフォーマンスが上手くいっている姿を想像して筆記させることの効用が報告されているが (King, 2001)、これは方略的楽観主義者には適しているが、防衛的悲観主義者には適していない可能性が考えられる。逆に、最低の可能自己、すなわち、すべてのパフォーマンスが上手くいっていない姿を想像して筆記させることは、防衛的悲観主義者には適しているが、方略的楽観主義者には適していない可能性が考えられる。

研究 4 では、長期的な目標を扱う最低の可能自己筆記と、最高の可能自己筆記に代わ



り、短期的な目標を扱う「マスタリー筆記」と「コーピング筆記」の効用について検討する。マスタリー筆記とは、「目前の課題に対して、全てのパフォーマンスが成功している姿を想像し、その過程について筆記する」ことを求めるものであり、最高の可能自己筆記に相当する。方略的楽観主義者においては、この筆記によって自己制御のパフォーマンスが向上すると考えられる。また、コーピング筆記とは、「目前の課題に対して、全てのパフォーマンスが失敗している姿を想像し、その対処について筆記する」ことを求めるものであり、最低の可能自己筆記に相当する。防衛的悲観主義者においては、この筆記によって自己制御のパフォーマンスが向上すると考えられる。

個人の認知方略と一致した筆記条件においては、方略的楽観主義者は成功を楽観的に信じることで、防衛的悲観主義者は失敗に対処しようとすることで、リラックスした状態で課題に取り組めるようになると考えられる。そのため、研究4の統制条件では、自己制御とは無関係な、リラックスする内容について筆記するように求めることとした。また、筆記研究においては、因果関係を意識しながら (Pennebaker et al, 1997)、体験に付随する感情に注目して (Lepore et al., 2002) 書くことが有効であるとされる。そこで研究4では、すべての条件において、因果的な時系列を意識しながら、感情に注目して筆記するように求めた。

研究3では、短時間の筆記(5分間)を求めることで、筆記後にも可能自己マインドセットについての思考が繰り返えされ、1か月後も持続する効果が得られる可能性につ

いて検討した。研究 4 では、筆記後すぐに自己制御のパフォーマンスを測定するため、自己制御の成功や失敗を想像し、その過程や対処について筆記するのに十分な時間をとるために、参加者には 10 分間の筆記を求めることとした。

これまでの筆記研究の多くは、気分や健康状態の自己報告といった主観指標に依存しており、自己制御パフォーマンスそのものを扱ったものは少ない。研究 4 では、自己制御と関連の深い行動指標の中でも、自己制御のパフォーマンスとして標準的に用いられる、ダーツ課題 (池上, 2017; Spencer & Norem, 1996) を採用した。ダーツ課題のパフォーマンスを上げるためには、精神を安定させ、的に集中する必要がある。そのため、ダーツ課題のパフォーマンスは、失敗の不安などに適切に対処し、課題に集中する自己制御の指標として用いられる (池上, 2017)。

楽観主義や悲観主義は、自己制御における失敗や成功の予期、また、それに伴う緊張や不安によるパフォーマンスの変動に影響する、重要な調整要因であると考えられる。研究 4 では、先行研究 (Hosogoshi & Kodama, 2005) に倣い、過去の経験をポジティブに評価している者の内、将来の不安が高い者を防衛的悲観主義者、将来の不安が低い者を方略的楽観主義者に分類した。防衛的悲観主義者は、失敗の可能性に注目して予防的対処を考えるコーピング筆記、方略的楽観主義者は成功の可能性に注目して余計なことは考えずに課題に集中するマスターリー筆記を行うことが、自己制御パフォーマンスの向上に有効であることが予測される。

## 第2節 方法

### 参加者

大学で心理学の講義を受講する学生 97 名 (男性 27 名, 女性 70 名, 年齢  $M=19.57$  歳,  $SD=0.13$ ), コースクレジット, または図書カード 500 円分の謝礼で実験に参加した。参加者は筆記内容の違いにより, 3 条件 (コーピング筆記条件, マスタリー筆記条件, 統制条件) に無作為配置された。さらに, 参加者は日本語版防衛的悲観主義尺度 (Japanese version of the Defensive Pessimism Questionnaire) 得点に基づき, 防衛的悲観主義者と, 方略的楽観主義者に分類された。すべての参加者は, ダーツの経験が 5 回未満であり, ダーツに熟達している者はいなかった。

### 実験材料

ダーツボード (Asics 社製, 直径 45cm) を床から 147cm の高さに中心がくるよう固定した。ダーツバックボード (86cm×86cm) を, ダーツボードの背後とダーツボードを支える机の前方に 1 枚ずつ設置した。ダーツボード周辺の壁は, 段ボールとクッション性のある布で覆った。ダーツボードから 150cm の位置の床にボードと平行になるように養生テープを張ってスローイングラインとし, ダーツボードから 200cm の位置に参加者が着席するための椅子を設置した。ダーツ矢 (Asics, GGD103) の置き場を, 参加者が着席する椅子の斜め前方利き手側に設置した。参加者は, 着席した状態でスローイングラインからつま先を出さないようにしてダーツ矢を投げるように求められた。

## 認知方略

参加者の認知方略を測定するために, Hosogoshi & Kodama (2005) によって作成された日本語版防衛的悲観主義尺度 (Japanese version of the Defensive Pessimism Questionnaire: 以下 J-DPQ) を使用した。J-DPQ は, 判別項目 1 項目とフィラー項目 2 項目を含む計 11 項目で構成されており, 参加者は, 学校の試験や発表, 部活の試合などで, ベストを尽くしたい, 絶対に上手く成功したい状況に立たされている自分を想像しながら, 1 (全くあてはまらない) から 7 (非常にあてはまる) までの 7 件法で回答するように求められた。

## 競技特性不安

認知方略ごとの不安状態を確認するため, 競技特性不安尺度 (Sports Competitive Anxiety Test: 以下 SCAT; Martens, Vealey, & Burton, 1990) を用いた。SCAT は, フィラー項目 5 項目を含む計 15 項目で構成されており, 参加者は実際にスポーツやゲームで対戦している自分を想像しながら, 1 (ほとんどない) から 7 (よくある) までの 7 件法で回答するように求められた。

## ダーツ課題

ダーツの公式ルールのひとつである, Around the world に準じたルールの課題をダーツ課題として用いた。Around the world は, ダーツボード上に並ぶ 1 から 20 の領域を 1, 2, 3……20 と順に狙うゲームである。公式ルールでは, ダーツボード上の数字が書かれ

ている部分に当たっても命中とはならないが、研究 4 では、参加者のスキルを考慮し、数字部分も命中とした。狙った領域に命中させられなかった場合は、命中するまで取り組ませた。

ダーツ課題の制限時間は 3 分間であり、参加者は 3 分間でなるべく大きな数字まで進むように求められた。使用するダーツ矢は 3 本であり、参加者は利き手側に設置された置き場から 1 本ずつダーツ矢を取って投げるように求められた。その際、床のテープで示されたスローイングラインより前につま先を出さないように教示された。3 本投げ終えた時点で、実験者はダーツボードからダーツ矢を回収して再開させた。課題終了時に参加者が狙っていた数字を参加者の得点とした。

## 筆記内容

ダーツ課題の解説を受け練習を行った後、本番を行う前に、10 分間の筆記が行われた。参加者には、ボールペンと B5 サイズ 7mm×30 行のレポート用紙 (KOKUYO, レ-16A) が渡され、条件に応じた内容の筆記を行うように求められた。

**コーピング筆記条件** ダーツ課題で高得点を取ろうとするが、一度も狙ったところにダーツ矢を当てることができず、3 分の制限時間があっという間に過ぎてしまった場合のことを想像し、それまでの経緯を順番に書き出し、それぞれの段階での失敗に対する自分の気持ち、次を投げるときに感じたことや考えたこと、失敗に対処するために考えることなどについて、感情的かつ因果的な時系列を意識して筆記するよう教示された。

**マスターリー筆記条件** ダーツ課題で高得点を取ろうとした結果、全ての矢が狙ったところに当たった場合のことを想像し、それまでの経緯を順番に書き出し、それぞれの段階での成功に対する自分の気持ち、次を投げるときに感じたことや考えたこと、成功するたびに考えたことなどについて、感情的かつ因果的な時系列を意識して筆記するように求められた。

**統制条件** テストやレポートなどのやるべきことを片づけて、長期休暇で静かなリゾート地に赴き、くつろいでいる場合のことを想像し、旅行の計画からそれまでの経緯を順番に書き出し、それぞれの段階での自分の気持ちや考えについて筆記するように求められた。このように、統制条件ではダーツ課題とは無関係な内容について、感情的かつ因果的な時系列を意識して筆記するよう教示された。

## 手続き

本研究は、人を対象とする研究に関する倫理審査委員会の承認を受けて実施された。参加者は、実験内容や手続き、データの匿名性や管理、倫理的配慮についての説明を受けた後、参加に同意した上で実験に参加した。

参加者は、J-DPQ, SCAT に回答するように求められた。次に、参加者はダーツ課題のルールとダーツ矢の持ち方および投げ方についての説明を受け、練習を 3 分間行った。練習終了後、筆記を 10 分間行った。筆記終了後、ダーツ課題の本番を行った。ダーツ課題終了後、デブリーフィングを行った。実験中やデブリーフィングを通じて、実験参加

に対する不快や不満を訴えた参加者はおらず、全ての参加者がデータの利用に同意した。

### 第3節 結果

#### 認知方略

Hosogoshi & Kodama (2005) の基準に基づき、J-DPQ の判別項目である「過去の同じような状況では、だいたい私はちゃんとうまくやってきた」において 1 (全く当てはまらない) から 3 (やや当てはまらない) と回答した 13 名を、方略的楽観主義者ならびに防衛的悲観主義者の基準から外れるものとして分析から除外した。分析対象者 84 名 (男性 24 名, 女性 60 名) の内、J-DPQ の得点が平均以上であった者を防衛的悲観主義者 ( $M = 42.04, SD = 4.17, 43$  名), 平均未満であった者を方略的楽観主義者 ( $M = 28.70, SD = 4.69, 41$  名) に分類した。参加者の内、それぞれの筆記条件で対象となった者はマスターリー筆記条件 (30 名), コーピング筆記条件 (28 名), 統制条件 (26 名) であった。

#### 競技特性不安

競技特性不安を測定する項目の回答の合計を平均することで、競技不安得点が算出された。筆記条件ごとに競技特性不安の程度に差があるか否かを確認するために、コーピング筆記条件, マスターリー筆記条件, 統制条件における SCAT の得点を比較した結果, コーピング筆記条件, マスターリー筆記条件, 統制条件の SCAT の得点に有意な差は認め

られなかった ( $F(2, 81) = 2.00, n.s., \eta^2 = .15$ )。表 5 に筆記条件ごとの SCAT 得点 (標準偏差) を示す。

表5 筆記条件ごとのSCAT得点

	コーピング ( $N = 30$ )	マスタリー ( $N = 28$ )	統制 ( $N = 26$ )	合計
平均	22.40	23.36	23.19	22.96
SD	4.38	4.54	4.15	4.33

個人の認知方略によって競技特性不安の程度に差がある可能性を検討するために、防衛的悲観主義群と方略的楽観主義群における SCAT の得点を比較した結果、防衛的悲観主義群では、方略的楽観主義群よりも SCAT の得点が有意に高かった ( $t(82) = 2.75, p < .01, d = .60$ )。表 6 に認知方略ごとの SCAT 得点 (標準偏差) を示す。

表6 認知方略ごとのSCAT得点

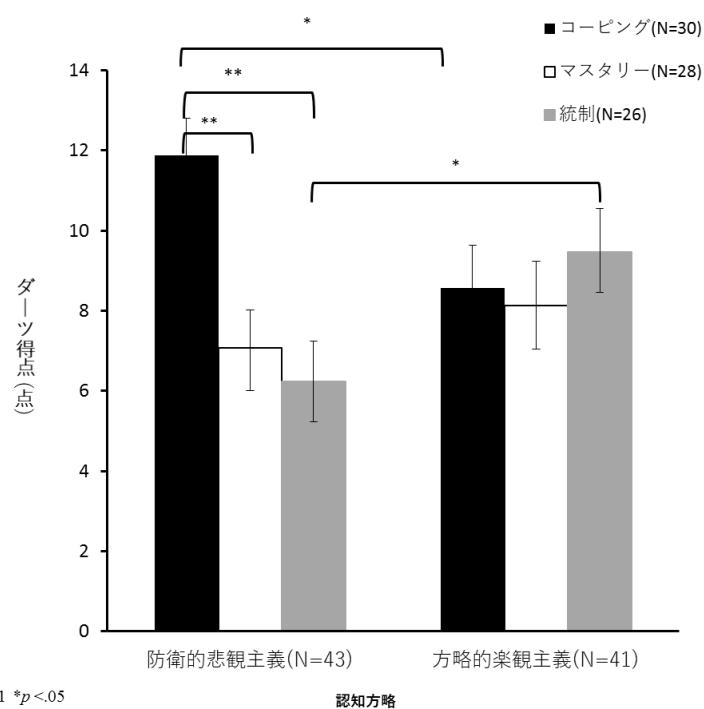
	防衛的悲観主義 ( $N = 43$ )	方略的楽観主義 ( $N = 41$ )	合計
平均	24.19	21.68	22.96
標準偏差	3.84	4.49	4.33

## ダーツ得点

筆記がパフォーマンスに及ぼす影響が、個人の認知方略と筆記条件との整合性によって調整される可能性を検証するために、ダーツ得点を従属変数、認知方略と筆記条件を独立変数とする二要因の分散分析を行った。その結果、有意な筆記の主効果 ( $F(2, 78) = 4.16, p < .05, \eta^2 = .09$ )、ならびに認知方略と筆記条件の交互作用効果が認められた ( $F(2, 78) = 4.94, p < .01, \eta^2 = .11$ )。有意な認知方略の主効果は認められなかった ( $F(1, 78) = 0.16, n.s., \eta^2 = .001$ )。



有意な交互作用効果が認められたため、筆記条件の単純主効果の検定を行ったところ、防衛的悲観主義群においては有意であった ( $F(2, 78) = 9.52, p < .01, \eta^2 = .06$ )。一方で、方略的楽観主義群においては、有意な単純主効果は認められず ( $F(2, 78) = 0.42, n.s., \eta^2 = .001$ )、筆記条件による違いは示されなかった。防衛的悲観主義群においては有意な単純主効果が見られたことから、Bonferroni 法による多重比較を行ったところ、コーピング筆記条件では、マスタリー筆記条件や統制条件よりもダーツ得点が有意に高かった ( $ps < .05$ )。図6に、筆記と認知方略ごとのダーツ得点 (標準誤差) を示す。



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

図6 認知方略と筆記条件の違いによるダーツ得点の差異

注:防衛的悲観主義( $M = 8.60, SD = 4.56$ ), 方略的楽観主義( $M = 8.71, SD = 3.71$ ), コーピング( $M = 10.33, SD = 4.19$ ), マスタリー( $M = 7.61, SD = 3.52$ ), 統制( $M = 7.85, SD = 4.20$ )

#### 第4節 考察

研究4では、自己制御に対する可能自己筆記の効果が、個人の認知方略と筆記内容との整合性によって調整される可能性について、自己制御パフォーマンスの指標を用いて検討することを目的とした。

不安を感じやすい防衛的悲観主義者においては、失敗の可能性を考え、それに対処している自己像に注目させるコーピング筆記を行うことで不安への対処が促され、パフォーマンスが向上するが、成功を考え、パフォーマンスが上手くいっている自己像に楽観的に注目させるマスタリー筆記では不安への対処が促されず、パフォーマンスが向上しないことが予測された。一方で、不安を感じにくい方略的楽観主義者では、成功を考え、パフォーマンスが上手くいっている自己に注目させるマスタリー筆記を行うことで集中が高まり、パフォーマンスが向上するが、失敗の可能性や予防的対処に注目するコーピング筆記では、集中が高まらず、パフォーマンスが向上しないことが予測された。また、認知方略に適した筆記の効果は、一般的に適応に秀でる楽観主義者よりも、不安を感じやすい悲観主義者において顕著であるため、防衛的悲観主義者において、方略的楽観主義者よりも顕著であることが予測された。

予測と整合して、防衛的悲観主義者では、コーピング筆記条件では、マスタリー筆記条件や統制条件と比較して、パフォーマンスが向上することが示唆された。防衛的悲観主義者は、失敗する可能性に注目し、対応を考えることによって不安を低減させ、パフ

パフォーマンスを向上させることが知られている (Spencer & Norem, 1996)。研究 4 の実験状況においても、失敗する可能性を想定し、感情的かつ因果的に筆記することで、不安への対処が促され、パフォーマンスの向上につながったものと考えられる。一方で、失敗の可能性や対処について考えることが阻害されるマスタリー筆記や統制条件では、不安を抱えたまま課題に取り組むこととなり、パフォーマンスの向上につながらなかったと考えられる。

研究 4 では、方略的楽観主義者においても、マスタリー筆記を行うことでパフォーマンスが向上することが予測されていたが、方略的楽観主義者においては、筆記の内容によるパフォーマンスの違いは観察されなかった。筆記の効用のひとつは、ネガティブな感情反応の解消であり (Doherty & Wenderoth, 2017)、自己制御においては、失敗の不安などに適切に対処し、課題に集中することが重要である。研究 4 で使用したダーツ課題は、このような自己制御の側面を反映することができる指標である (池上, 2017)。そもそも不安が低い状態でパフォーマンスに取り組むことのできる方略的楽観主義者においては、方略に一致した筆記 (マスタリー筆記) を行っても、筆記の効果がパフォーマンスに現れなかった可能性が考えられる。

このように研究 4 では、特に不安を感じやすい防衛的悲観主義者において、最低の可能自己筆記に相当するコーピング筆記によって、自己制御パフォーマンスが向上することが示唆された。研究 4 の成果は、第 3 章 (研究 2) において、最低の可能自己を筆記

することで、自己制御と関連するワーキングメモリ容量が増加することが示唆されたこととは、いくつかの点で異なる。未来の目標となる可能自己について筆記させた点で2つの実験は共通しているが、具体的な自己制御パフォーマンスを問題にするマスターリー筆記やコピーング筆記と、長期的な目標追求を問題にする最高の可能自己筆記や最低の可能自己筆記とでは、抽象度が異なる。

可能自己による自己制御モデルに基づけば、可能自己について書くことは、自らの人生の意味や目標を明確化することを通じて (Austin & Vancouver, 1996)、より適応的な自己制御を導く効果があると考えられる (Botvinick et al., 2001)。しかし、可能自己筆記の効用は、抽象度が高く長期的な未来の目標について書かせた場合に限らず、自己制御を必要とする具体的な場面への対処について筆記した場合にも、可能自己の構築を促し、その効用は筆記した場面以外の自己制御にも般化する可能性が考えられる。研究 5 では、このような可能自己による自己制御モデルの考えに基づき、日常における具体的な葛藤場面への対処について筆記することが、可能自己の構築を促し、筆記の対象とした問題はもとより、それ以外の自己制御場面においてもパフォーマンスの向上をもたらす可能性を検証することを目的とする。

## 第 6 章 可能自己筆記が小学生のストレス反応とテストパフォーマンスに与える影響：

### 葛藤体験に対する対処の視点から (研究 5)<sup>4</sup>

#### 第 1 節 問題と目的

第 5 章 (研究 4) では、特定の自己制御についての可能自己筆記が、その自己制御課題のパフォーマンスを向上させることが示唆された。可能自己による自己制御モデルに基づけば、可能自己筆記の効用は、抽象度が高く長期的な未来の目標について書かせた場合に限らず、自己制御を必要とする具体的な場面への対処について筆記した場合にも、可能自己の構築を促進すると考えられる。自己制御を高めるプログラムとして可能自己筆記が有用であるかという応用的な観点からすれば、抽象的な未来の目標について筆記するように求められるよりも、具体的な葛藤場面について筆記するように求められる方が、取り組みやすいだろう。しかし、具体的な葛藤場面についての可能自己筆記の効用が、筆記した場面以外の自己制御にも般化するかは定かではない。

第 6 章 (研究 5) では、自己制御が求められる具体的な葛藤場面への対処についての筆記が、可能自己の構築を促し、筆記の対象とした問題はもとより、それ以外の自己制

---

<sup>4</sup> 研究 5 は、石山・及川・及川・鈴木 (2020) の『クラスメイトとの葛藤体験を表現筆記することが小学生のストレス反応やテストパフォーマンスに及ぼす効果』として日本教育工学会論文誌 43 号の 409 ページから 420 ページに掲載された研究を基に執筆された。

御場面においてもパフォーマンスの向上をもたらす可能性を検証することを目的とする。また、研究5では自己制御を高めるプログラムとして可能自己筆記が有用である可能性について検討するために、小学校の授業時間の一部を利用した筆記の効用について検討する。

自己制御の能力は、未就学時から既に芽吹いている。幼児期における自己制御の能力は、その後の人生における自己制御の基盤となり、思春期以降の学業成績や社会的地位、健康状態、薬物中毒や非行・犯罪などを予測することが報告されている (Mischel et al., 1988)。研究2ならびに研究3では、自己制御に関わるワーキングメモリや可能自己マインドセットは、高めることができることが示唆された。自己制御能力を育成するプログラムを、発達早期の段階で導入することができれば、社会適応や健康の改善に大きく寄与する可能性が考えられる。いつでも、どこでも、誰でも行える可能自己筆記は、自己制御能力を育成する教育プログラムとして適している。もっとも、筆記の効果を享受するためには、言語能力がある程度発達していること (Frattaroli, 2006) や、第三者視点から自己を客観視できること (Pennebaker et al, 1997) が重要となる。そのため、可能自己筆記の導入時期は、言語能力や自己を客観視する能力が発達した小学校高学年前後が効果的であると考えられる。研究5では、小学校5年生を対象として、発達の早期段階における可能自己筆記の効用について検討する。

可能自己による自己制御モデルに基づけば、可能自己について書くことは、自らの人

生の意味や目標を明確化することを通じて (Austin & Vancouver, 1996), より適応的な自己制御を導く効果があると考えられる (Botvinick et al., 2001)。しかし, 小学生にとっては, 人生の意味や目標について考えるように求めるのは時期尚早であり, 短期的な目標の達成が長期的な目標の達成につながるという感覚 (Oyserman & James, 2009) を持つことは難しい。可能自己筆記の効用は, 抽象度が高く長期的な未来の目標について書かせた場合に限らず, 自己制御を必要とする具体的な場面への対処について筆記した場合にも, 可能自己の構築を促し, その効用は筆記した場面以外の自己制御にも般化する可能性が考えられる。具体的な目標を明確化することであれば, 小学生でも可能であり, また自己制御を促すうえで効果的であることも報告されている (Bandura & Schunk, 1981)。研究 5 では, 小学生にとって取り組みやすい, 具体的な自己制御課題についての可能自己筆記の効用について検討する。

小学生にとって重要な自己制御課題のひとつは, 良好な友人関係, あるいはクラスメイトとの葛藤である (長根, 1991)。良好な友人関係のためには, 認知や感情や行動を適切に抑制・表出する必要がある (原田・坂井, 2006)。また, クラスメイトとの葛藤は, 小学生が日常的に繰り返し向き合う必要のある自己制御の問題であり, これに対処し, 乗り越えることは重要な課題である (原田・吉澤・吉田, 2008)。研究 5 では, クラスメイトとの葛藤場面に対する可能自己筆記の効用を検討する。

クラスメイトとの葛藤場面についての可能自己筆記は, 対人関係に困難を抱えた自己

像を想像させ、その対処に向けたシミュレーションを促し、自己や他者の感情や行動の理解 (Wilson & Gilbert, 2003), また、状況の理解や適切な対処への気づき (Daiute & Beaut, 2002) を促すことで、クラスメイトとの葛藤に伴うストレス反応を軽減させることが考えられる。さらに、可能自己筆記は良好な友人関係の価値を明確にし、葛藤に対処可能であるという期待を高めることで、可能自己マインドセットの構築を促進することが考えられる。また、研究3では、可能自己筆記によってワーキングメモリが向上することも示唆されている。可能自己マインドセットやワーキングメモリの改善は、クラスメイトとの葛藤に伴うストレス反応の改善に留まらず、学業成績といった、筆記した場面以外の自己制御の結果にも改善を導く可能性が考えられる。そこで研究5では、筆記の効果が小学生のストレス反応の改善に加えて、テストパフォーマンス、特にワーキングメモリと関連すると言われている算数と国語の点数 (Alloway & Alloway, 2013) の向上にもつながる可能性について検討する。

これまでの議論に基づき、研究5では、小学5年生を対象として、クラスメイトとの葛藤場面に対する可能自己筆記が、対人関係やストレス反応、学業成績に及ぼす影響について検討する。ストレス反応の測定には、学校という現場に比重をおいたものを採用した。また、テストパフォーマンスの測定には、小学校で普段から使用されている教科テストを利用した。教科テストは、教科書会社から出版されている、單元ごとに構成されたテストであり、各単元の習熟度を測定するものである。それぞれの教科書の範囲が



終了した後、その単元への習熟度を測定するために使用され、小学校の成績評価にも考慮される。

研究4では、大学生を対象として10分間の可能自己筆記を1回のみ行ったが、研究5では、対象者が小学生であることを考慮して、1回に15分間の筆記を、1日空けて3回行うという、典型的な筆記の手法を採用する。また、研究5では、研究3で観察されたように、筆記終了後の1か月フォローアップの時点においても、筆記の効用が持続している可能性についても検討する。さらに研究5では、自己制御の能力を育むための実践的なプログラムの開発という観点から、実験室ではなく、小学校の教育現場での実験を試みる。小学校の授業時間の一部を利用して、プログラムが現実の教育場面に導入可能であることを示すことは、応用的に重要な意義がある。よって研究5では、担任教師の立ち合いの下、小学生が使用している学校の教室で、特別活動の授業時間内に実験を行った。

研究5において検証する仮説は次の通りである。クラスメイトとの葛藤を対象とした可能自己筆記は、葛藤に伴うストレス反応を減少させるだろう。また、筆記によるストレス反応の減少は一時的なものではなく、1か月後のフォローアップにおいても持続しているだろう。加えて、可能自己筆記は、テストパフォーマンスを向上させるだろう。

## 第2節 方法

### 参加者

静岡県内の A 小学校第 5 学年に在籍する小学生 79 名 (女性 : 44 名, 男性 : 35 名) が実験に参加した。参加者の保護者には, 事前に研究の説明書と同意書が配られ, 全ての小学生およびその保護者が実験参加に同意した。

### ストレス反応

ストレス反応の程度を測定するために, 小学生用ストレス反応尺度 (the Stress Response Scale for Children 以下 ; SRS-C, 嶋田・戸ヶ崎・坂野, 1994) をプレテスト, ポストテスト, フォローアップの 3 時点で実施した。SRS-C はストレス反応を測定するための尺度であり, 参加者は 20 項目の質問に対して, 1 (全然あてはまらない) から 4 (よくあてはまる) までの 4 件法で回答するように求められた。

### テストパフォーマンス

テストパフォーマンスを測定するために, 4 月から 12 月に行われた, 算数, 国語の全ての教科テストを対象とし, 筆記前に行われたテスト (1 学期) 6 回分と, 筆記後に行われたテスト (2 学期) 6 回分の得点を比較した。算数の教科テストは, 計算 (技能), 思考力 (考え方), 知識・理解で構成されていた。国語の教科テストは, 文章表現力 (書く力), 読解力 (読む力), 漢字から構成されていた。これらのテストは, すべて教科書会社が作成し, 普段から学校で使用されている, 教科書に沿った教育目標が達成されて

いることを確認するための単元テストであり、各回のテストの難易度はほぼ同等になるように設計されていた。

## 調査期間

調査は2012年の4月から2012年の12月にかけて実施された。筆記の介入は9月に行われており、筆記介入からフォローアップまでの間に大きな学校行事はなかった。

## 手続き

本研究は、人を対象とする研究に関する倫理審査委員会の承認を受けて実施された(1136)。また、事前に小学校の校長、学年主任立ち合いの下、筆記について学級担任へ説明をし、了承を得た。その後、学級担任を通じ、小学生と保護者に実験の説明と参加同意書の用紙を配布した。参加者は、実験内容や手続き、データの匿名性や管理、倫理的配慮についての説明を受けた後、参加に同意した上で実験に参加した。特定の児童と、筆記内容、成績を結びつけないようにするため、担任に予め小学生にランダムに番号を割りつけるよう依頼した。また、研究終了後には、学校側と保護者に研究結果の報告を行った。

調査はストレス反応測定のためのプレテスト (Pre)、ポストテスト (Post)、1か月後のフォローアップ (Follow-up) の計3回、ならびに筆記のためのセッション1、セッション2、セッション3の計3回で構成されていた。初日にプレテストとセッション1、その2日後にセッション2、セッション2の2日後にセッション3とポストテスト、ポ

トテストの1か月後にフォローアップが実施された。なお、プレテストおよびポストテストは9月に、フォローアップは10月に行った。

プレテスト SRS-C を実施した後、筆記セッションに移った。

**セッション1** 参加者は次のような教示を受けた上で、15分間の筆記を行うように求められた。「あなた自身、またはあなたの知っている人が同じ年の友だち、もしくはクラスメイト、あるいは誰かとの間でケンカをしたり、意見や考え方が対立してしまった時の事を書きましょう。どの様なことが起こりましたか。その時、あなたはどのように感じたり思ったりしましたか。また、ケンカの相手はどのように感じたり思ったりしたでしょうか。加えて、その時周りにいた人はどのように感じたり思ったりしたでしょうか。どのような結末になりましたか。15分経ったら声を書けますので、それまで書いてみてください。」

参加者は、15分間は、できるだけ筆記を続けること、難しい場合も葛藤体験について考えるように教示された。また、実際に起こった出来事について思い浮かばない場合には、このようなことが起こるかもという想像のことを書いてもよいと伝えられた。これは、実際に葛藤体験に関して思い浮かばない場合でも、筆記に取り組んでもらうためであると同時に、他の児童に見られることを考え、実際に起こった体験は書きにくい児童に配慮するためであった。なお、筆記の内容を確認するのは実験者と共同研究者だけであり、教師や親に見られる可能性は無いこと、書いたものはその場で回収し、封筒に入

れ、密封することが伝えられた。児童が安心して筆記を行えるように、担任教師には教室内の児童の回答が見えない場所で待機するように伝え、実験者も児童から質問が出た場合を除き、机間巡視は行わなかった。児童から質問があった場合には、その場で実験者が回答した。また、他の児童や教師に見られた際のリスクを考え、参加者は、実際の友人とは違うイニシャルや架空の名前で書くように求められた。

**セッション2** セッション2は、セッション1から2日後に実施した。参加者にセッション1と同様の教示をし、15分間の筆記をさせた。

**セッション3** セッション3は、セッション2から2日後に実施した。参加者にセッション1、セッション2と同様の教示をし、15分間の筆記をさせた。その後、ポストテストに移った。

**ポストテスト** SRS-Cを実施した。

**フォローアップ** ポストテスト終了から1か月後、SRS-Cを実施した。図7に、実験手続きの流れを示す。

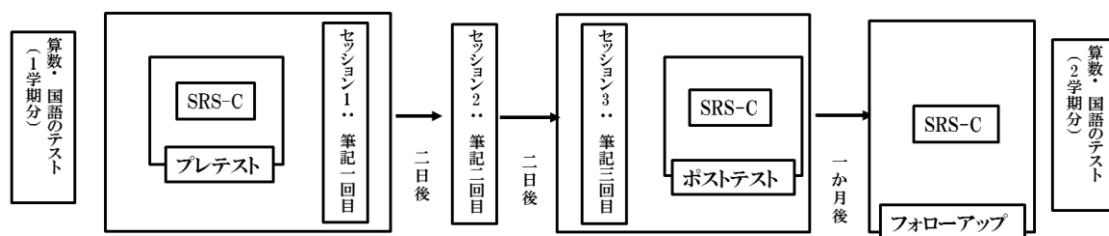


図7 手続き

### 第3節 結果

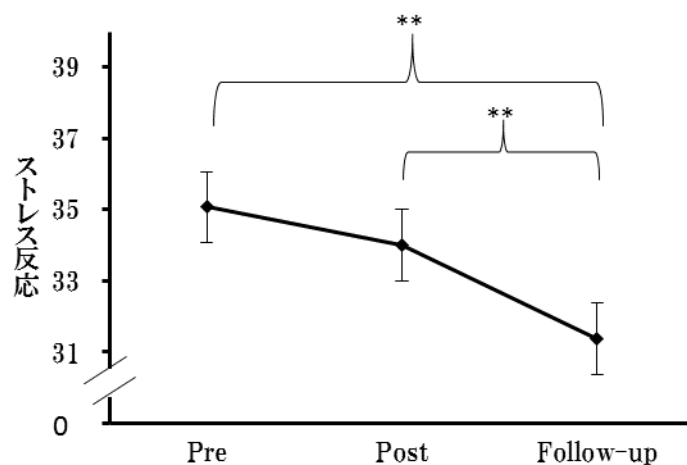
#### 筆記の内容

実際に教示に従って筆記が行われていたか、さらにどのような筆記が行われていたかを確認するために、筆記の内容を検討した。何も記述されていなかった回があった一部の参加者 (9 名) のデータを分析対象から外した。代表的な筆記内容の例としては、友達とけんかをし、話をしないでいるうちに悲しい気持ちになり、自分から仲直りするといったものや、どの遊びをするかで揉めてしまい、他の友達に仲裁に入ってもらったというもの、けんかをすると「ムカツク」が、相手から無視されると悲しいため、自分は相手を無視したりしないとといったものであった。

#### ストレス反応

全てのセッションに参加し、記入漏れのなかった 69 名を分析の対象とした。SRS-C の合計得点は全ての回答の項目の合計をすることで算出された (クロンバックの  $\alpha = .93$ )。SRS-C の合計得点を従属変数、測定時点 (pre vs. post vs. follow-up) を独立変数とした分散分析を行った結果、有意な期間の主効果が認められた ( $F(1, 68) = 18.66, p < .001, \eta^2 = .22$ )。Bonferroni 法による多重比較の結果、フォローアップ時 ( $M = 31.38, SD = 10.15$ ) のストレス反応得点は、プレテスト時 ( $M = 35.07, SD = 11.27$ ) やポストテスト時 ( $M = 34.01, SD = 13.51$ ) に比べて有意に低かった (プレテスト:  $p < .01, \eta^2 = .21$ ; ポストテスト:  $p < .01, \eta^2 = .01$ )。図 8 に、条件ごとのストレス反応得点の平均値ならび

に標準誤差を示す。



\*\* $p < .01$

図8 ストレス反応の増減と測定時期

### 算数のテスト

筆記のセッションに全て参加し、算数のテストを全て受けた 64 名を分析の対象とした。算数の教科テストの総得点、計算得点、思考力得点、知識・理解得点のそれぞれについて、筆記前の期間 (6 回分) と筆記後の期間 (6 回分) の平均値を比較した結果、計算得点において、筆記前 ( $M=81.95, SD=15.63$ ) よりも、筆記後 ( $M=88.33, SD=12.37$ ) の得点が有意に高かった ( $t(63)=4.18, p<.01, \eta^2=.22$ )。しかし、総得点、思考力得点、知識・理解得点においては、筆記の前後で有意差は認められなかった (総得点:  $t(63)=1.43, n.s.$ , 思考力得点:  $t(63)=1.61, n.s.$ , 知識・理解得点:  $t(63)=0.51, n.s.$ )。図 9 に、算数の教科テストの総得点、思考力得点、計算得点、知識・理解得点の筆記前、筆記後の得点率ならびに標準誤差を示す。

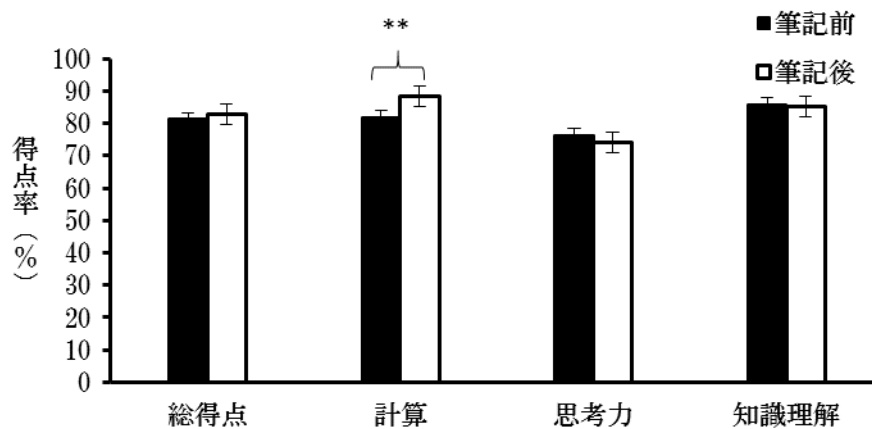


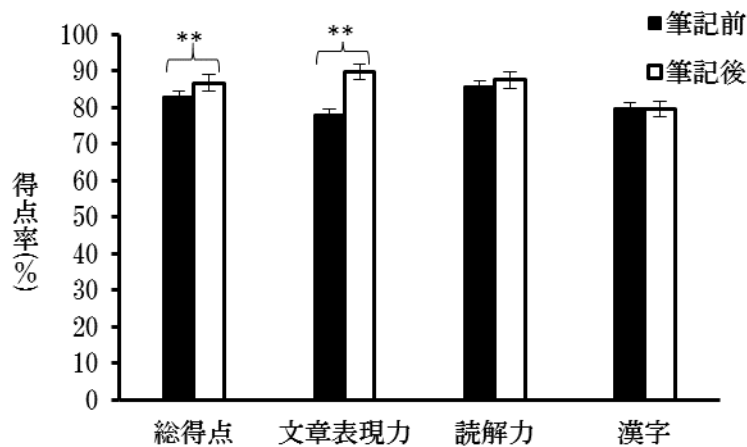
図9 筆記実施前後の算数のテストの成績

\*\* $p < .01$

## 国語のテスト

筆記のセッションに全て参加し、国語のテストを全て受けた 63 名を分析の対象とした。国語の教科テストの総得点、文章表現力表現得点、読解力得点、漢字得点のそれぞれについて、筆記前の期間 (6 回分) と筆記後の期間 (6 回分) の平均値を比較した結果、総得点において、筆記前 ( $M=82.89, SD=11.05$ ) よりも筆記後 ( $M=86.73, SD=9.14$ ) の得点が有意に高かった ( $t(62)=4.14, p<.01, \eta^2=.22$ )。同様に、文章表現力得点において筆記前 ( $M=78.02, SD=19.57$ ) よりも筆記後 ( $M=89.68, SD=24.85$ ) の得点が有意に高かった ( $t(62)=2.99, p<.01, \eta^2=.13$ )。しかし、読解力得点と漢字得点においては、筆記の前後で有意差は認められなかった ( $t(62)=1.39, t(62)=0.91, n.s.$ )。図 10 に、国語の教科テストの総得点、文章表現力得点、読解力得点、漢字得点の筆記前、筆記後の得点率ならびに標準誤差を示す。





\*\* $p < .01$  図10 筆記実施前後の国語のテストの成績

#### 第4節 考察

研究5では、自己制御を高めるプログラムとして可能自己筆記が有用である可能性について検討するために、小学校の授業時間の一部を利用した筆記の効用について検討した。自己制御が求められる具体的な葛藤場面への対処についての筆記は、可能自己の構築を促し、筆記の対象となったクラスメイトとの葛藤に伴うストレス反応の改善に加えて、それ以外の自己制御場面である、学業成績のパフォーマンスにも改善をもたらす可能性が考えられた。

予測と整合して、小学生のストレス反応は、筆記後のフォローアップにおいて、プレテストやポストテストと比較して減少していた。筆記研究では一般的に、筆記した直後よりも数週間経過した後の方が、はっきりとした効用が得られることが報告されている (Frattaroli, 2006)。これは、ネガティブな体験について筆記した直後は、一時的に気分が落ち込み、侵入思考が増える (Smyth, 1998) が、長期的には適応的な行動へ向かわせる

(King, 2002) ためであると考えられる。特に小学生においては、同級生との葛藤体験は、日常的に繰り返し向き合う必要のある問題であるため、自らの体験を振り返ることや、同様の状況で自分や周囲の人間がどう感じるかを事前に考える訓練を積むことが重要であったと考えられる。

筆記後には、算数の計算問題の得点が向上していた。これには、ワーキングメモリの改善が関与していた可能性が考えられる。ワーキングメモリは、算数の計算領域の成績(室橋, 2014) や、計算ミスの少なさ(中道, 2013) と密接に関連している。ストレスや不安によって認知資源の占有が生じると、ワーキングメモリと関連した課題の成績が下がることが知られているが(Nagel, Herting, & Cservenka, 2013 森田訳 2015) , クラスメイトとの葛藤に対する可能自己筆記を行うことで、クラスメイトとの葛藤体験に上手く対処できる自己像が構築され、ストレスが減少した結果、占有されていたワーキングメモリが解放された可能性が考えられる。

「論理的思考」を問う文章問題や、長期記憶の参照が問われる「知識理解」では、可能自己筆記の効果は認められなかった。文章問題には読解力が求められるが(石田・多鹿, 1988), 小学5年生においては、読解力とワーキングメモリの関連は弱いことが報告されている(高橋, 2001)。同様に、「知識・理解」で求められる長期記憶の参照も、エピソードバッファと関連しており、自己制御の注意配分を司るワーキングメモリの中央実行系との結びつきは弱い(Rudner & Ronnberg, 2008)。そのため、可能自己筆記は「論理

的思考」や「知識理解」の得点には影響しなかった可能性が考えられる。

国語のテストでは、ワーキングメモリと関連する「表現力」(Benton, Kraft, Glover, & Plake, 1984)のパフォーマンスが向上していた。一方で、「読解力」や「漢字」には筆記の効果は認められなかった。先述したように、読解力や長期記憶の参照と関わるこれらの問題はワーキングメモリとの関連が弱く、得点が向上しなかった可能性が考えられる。

このように研究5では、クラスメイトとの葛藤場面に対する可能自己筆記によって、葛藤場面に伴うストレス反応が減少することに加えて、筆記内容以外の自己制御場面である、学業成績のパフォーマンスが一部向上することが示唆された。研究5ではまた、発達段階の早期の自己制御能力を育むためのプログラムとして、可能自己筆記が小学校の教育現場において実施可能であることが示された。研究5は、教育現場で実用化できる可能自己筆記を開発するための試みであったが、そのために実験環境には多くの制約があり、知見の解釈には慎重を要する。まず、研究5では、統制条件を設定することができなかった。よって、筆記の効果について、因果的な議論をすることが難しい。たとえば、研究5では、筆記によって算数の計算でテストパフォーマンスの向上が認められ、その効果はワーキングメモリと関連する課題において顕著であった。可能自己筆記は、ストレスを低減させることでワーキングメモリを解放することで、自己制御を促すとともに (Hasher et al., 1999), テストパフォーマンスに影響していた可能性が考えられる。しかし、小学生の自然な発達を反映していた可能性や、文章を書くことで表現力が向上

した可能性などを排除することはできない。筆記とテストパフォーマンスの関係については、今後の研究においてより詳細に検討する必要がある。

研究5ではまた、実際の葛藤体験だけでなく、想像上の葛藤体験についても書くことを認めた。どちらの筆記も可能自己の構築に寄与することが考えられるが、実際の葛藤体験と想像上の葛藤体験とでは、効果やその背景メカニズムが異なる可能性も考えられる。教育機関と連携して研究を行う際には、協力者側の事情や制約を最優先に考える必要がある。そのため、必ずしも理想的な実験条件が整うとは限らないが、教育現場において、自己制御の能力を育むためのプログラムとして、可能自己筆記が実施できることを示し、ストレス反応の減少やテストパフォーマンスの向上に効果を与える可能性が示唆されたことの意義は大きい。今後の研究においても、研究の成果を社会に還元し、研究協力への理解を得る努力を継続することが重要である。

## 第7章 総合考察

第7章では、可能自己による自己制御モデルに基づいて実施された一連の研究の成果をまとめ、筆記による可能自己の構築が果たす、理論的ならびに応用的な示唆、今後の展望や、残された課題について総合的に考察する。

本論文では、未来の目標となるような自己像を持つことが、自己制御に果たす心理的な役割を説明する、可能自己による自己制御モデルを新たに提案した。そのために、制御理論 (Carver & Scheier, 1982, 1990, 1998, 2001)、セルフ・ディスクレパンシー理論 (Higgins, 1987, 1996)、可能自己理論 (Markus & Nurius, 1986)、欲求充足の遅延研究 (Mischel et al., 1989) などの、これまでの代表的な自己制御の理論を概観した。また、可能自己による自己制御を効果的に導くための具体的な方策を提案するために、マインドセット (Dweck & Leggett, 1988; Crum et al., 2013)、最高の可能自己筆記 (King, 2002)、防衛的悲観主義 (Spencer & Norem, 1996) など、自己観に関する研究の知見を踏襲し、可能自己による自己制御モデルの妥当性、ならびに応用の可能性を検証するための一連の研究を実施した。

自己制御においては、目標の進捗の知覚が、認知、感情、行動、動機づけに重要な影響を及ぼす (Carver, 2004)。自己制御が効果的に機能していれば、進捗の遅れは、ネガティブな感情をフィードバックし、気分状態の悪化を導くことで、問題解決のための注意資源の投入を引き起こし、効果的な自己制御を促す。しかし、自己制御が効果的に機能

していなければ、気分状態の悪化によって、むしろ動機づけが減退することもある。たとえば、抑うつは自己制御を鈍らせる (Akiskal & McKinney, 1973)。また、自己制御の失敗が続けば、慢性的なストレスに晒され、認知資源が減る (Carrion, Weems, Richert, Hoffman, & Reiss, 2010)。自己制御の失敗による認知資源の減少は、さらなる自己制御の失敗を導くといった悪循環を生む。失敗に囚われずに、効果的な自己制御を行うためには、どうすればよいだろうか。

## 第1節 可能自己による自己制御モデルからの理論的示唆

目標を追求することは人間の重要な特徴であり、心理学研究では、目標に関する研究が古くから行われてきた (遠藤, 1991)。未来の目標となる自己像である可能自己は、目標への動機づけや、目標に付随した認知、感情、行動を導く。未来には無数の可能性があるが、人はどのような可能自己でも自由に思い描けるわけではない。可能自己には、個人が置かれた状況や、社会や他者からの期待、そして過去の経験が反映されているためである (Markus & Nurius, 1986)。

自己制御が必要な状況の多くは、目標とそれを阻害する誘惑との間で葛藤が生じるような状態である (Fujita, Trope, Liberman, & Levin-Sagi, 2006)。誘惑を乗り越えるためには、そうするだけの価値が目標にはあると認識することが重要となる。目標の価値を認識し、その獲得に向けて動機づけられることで、自己制御は効果的な行動を促す。このように、可能自己が自己制御を後押しするためには、価値のある獲得可能な未来の自己

像として認識される必要がある。

人間の行動は、具体的な低次のレベルで解釈することも、抽象的な高次のレベルで解釈することもできる。目標の価値を認識するには、目標を獲得するための行動を、具体的な低次のレベル（椅子に座ってペンを動かす）ではなく、抽象的な高次のレベル（社会の役に立てる人間になる）で解釈する必要がある。「なぜやるのか」という抽象的な高次のレベルの解釈がなされることを通じて、目標の価値が明確になることで、目標に無関連な活動や目標を阻害する誘惑に注意資源が分散することを防ぎ（竹橋・高沢・原田・服部, 2014）、効果的な自己制御が可能となる。

目標は抽象的な高次の目標から、具体的な低次の手段までの階層構造を成しており（Powers, 1973）、未来の目標となる可能自己を確認することは、抽象的な高次の目標を活性化させる（Shah & Kruglanski, 2000）。未来の可能自己が活性化することで、現在、自分が行っている行動が抽象的な高次の目標と結びつき、効果的な目標獲得に向けた自己制御が導かれる（Brunstein, 1993; Carver & Scheier, 1998）。

このように、未来の目標となる可能自己を持ち、現実自己とのディスクレパンシーを認識することで（Higgins, 1997）、自己制御を効率化させ、過去の失敗や現在の誘惑に囚われずに未来の目標を実現できる機構を、ヒトは進化させてきたと考えられるが（Sedikides & Skowronski, 1997）、どのような機構も完全ではない。過去や現在のネガティブな体験は、しばしば回避的な傾向を生み（長瀬, 2000）、適応的な自己制御を失敗させ

る。同じような体験をしても、どのように情報を取捨選択し、解釈するかによって、その影響は大きく異なるため (Crum et al., 2013), 可能自己が自己制御機構を効果的に働かせるためには、目標となる自己像に価値を感じ、目標となる自己像は実現可能であると期待する必要がある。自己制御が適切に働くためには、目標となる自己像に対する高い価値と期待に関する信念である「可能自己マインドセット」を形成することが重要だと考えられる。このような予測と整合して、研究1では、可能自己マインドセットが強いほど、自己制御が高いことが示唆された。自己制御は、対人関係や健康状態、学業成績、社会的地位と関連している (Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994; 伊藤・丸山・山崎, 1999)。可能自己マインドセットを高めることで、自己制御を高めることができれば、長期的な目標と関連する行動を活性化し、長期的目標と競合するような行動を抑制することで、自身もしくは社会にとって望ましい目標の達成につながる。

## 第2節 筆記による可能自己の構築 (理論的示唆)

### 可能自己について筆記することの効用

King (2001) は、自分が最大限努力した際になりうる最高の未来の自己像である「最高の可能自己」について筆記することで、心身の健康や自己制御が改善されることを示した。最高の可能自己筆記は、従来の筆記のように過去のトラウマに向き合う危険を冒すことなく、ネガティブな筆記と同様の効果を楽しむ方法として注目を集めた。



## 文化による自己観の調整

可能自己を含む個人の信念は、文化と不可分に結びついている。Markus & Kitayama (1991) によれば、欧米のように相互独立的な自己観を持つ文化では、自らの望ましい属性に注目した自己像を追求する傾向がある。一方で、日本のように相互協調的な自己観を持つ文化では、社会的関係性を良好に保つことを希求するため、自らの望ましくない属性に注目し、それを補うような自己像を追求する傾向がある (北山, 1994)。アメリカにおいては、自分が他者より優れているというフィードバックは受け入れ易いが、自分が他者よりも劣っているというフィードバックは受け入れ難い (Schwartz & Smith, 1976)。一方で、日本においては、自分が他者より優れているというフィードバックは受け入れ難いが、自分が他者よりも劣っているというフィードバックは受け入れ易い (高田, 1987)。こうした自己観の違いは、自己制御に効果的である可能自己筆記にも影響を及ぼす。「自分が最大限努力した際になりうる最高の自分自身」について筆記させる最高の可能自己筆記は、自己の望ましい属性に注目させるものであり、アメリカでは効果的であっても、日本では効果的ではない可能性がある。日本のように望ましくない自己を受け入れ、それを修正していくことを希求する文化において、自己制御の改善を促す可能自己筆記として、研究 2、研究 3 では、「最低の可能自己筆記」を提案し、その効果について検討した。

可能自己は、自己制御において目標と現実とのディスクリパンシーを認識させる参照

点としての機能を果たすが (Carver & Scheier, 1982, 1990, 1998, 2001; Higgins, 1997), 可能自己は必ずしもポジティブなものである必要はなく (Markus & Nurius, 1986; Ogilvie, 1987), ネガティブなものであっても同様に, 自己制御を導く参照点としての機能を果たすと考えられる (Markus & Nurius, 1986; Miller, Galanter, & Pribram, 1960)。このような仮説と整合して, 研究2, 研究3では, 対象とした日本人参加者において, 最高の可能自己筆記の効用は観察されなかったが, 最低の可能自己筆記は, 自己制御のための注意資源を提供するワーキングメモリや, 可能自己マインドセットを改善させることが示唆された。

このように, 研究2, 研究3では, 可能自己筆記によって可能自己マインドセットを高め, 自己制御を促すためには, 文化的な規範に一致した自己像を構築することが重要であることが示唆された。また, 可能自己による自己制御モデルと整合して, 可能自己はポジティブであることよりも, 実現可能であるという認知が重要であり, そのためにも文化的な差を考慮していくことが重要であることが示唆された。

### 認知方略の個人差

自己像の実現可能性の認知には, 文化的な規範だけでなく, 個人が自己制御において習慣的に利用している認知方略も影響することが考えられる。研究4では, 筆記研究においても, 筆記の効用を調整する重要な個人差であると考えられている, 楽観主義 (悲観主義) によって (Smyth, 1998; Frattaroli et al., 2011), 可能自己筆記の効果が調整される

可能性を検証した。

一般に、楽観性が高いほど、ストレスフルな状況に対して問題解決的な方略を用いる傾向があり、回避的な方略は用いないことが知られているが (Solberg Nes & Segerstrom, 2006)、悲観主義者の一部は、不安を利用して失敗の可能性を考え、その対処を行うことでパフォーマンスを向上させることができる。こうした悲観主義者は、防衛的悲観主義者と呼ばれ (Spencer & Norem, 1996)、適応的な悲観主義者として注目されている (Norem & Andreas Burdzovic, 2007)。

防衛的悲観主義者は、過去のパフォーマンスをポジティブに評価していても、未来のパフォーマンスに対する予期が低く、予防的対処を行うことでパフォーマンスを高める (Norem & Chang, 2002)。一方で、方略的楽観主義者は、過去の経験をポジティブに評価するだけでなく、将来のパフォーマンスも楽観的に見積もり、予防的対処よりも課題そのものに集中することでパフォーマンスを高める (Spencer & Norem, 1996; Norem & Cantor, 1986b)。そのため、防衛的悲観主義者は、最悪の事態を想定して予防的対処をする最低の可能自己筆記が、方略的楽観主義者は、成功を信じて課題に集中する最高の可能自己筆記が自己制御を促進させると考えられる。

最高の可能自己筆記や最低の可能自己筆記では、抽象的な未来の目標となる自己像について筆記するように求められるが、研究4では、具体的な現在の自己制御課題を問題とするために、最高の可能自己に相当するマスタリー筆記が方略的楽観主義者には有効

であり、最低の可能自己筆記に相当するコーピング筆記が防衛的悲観主義者には有効である可能性を検証した。

このような予測と整合して、研究4では、特に防衛的悲観主義者において、コーピング筆記が課題パフォーマンスを向上させることが示唆された。防衛的悲観主義者は、失敗する可能性に注目し、失敗への対処を想定することで不安を低減させ、パフォーマンスを向上させる (Spencer & Norem, 1996)。本研究の実験状況においても、失敗する可能性を想定し、感情的かつ因果的に筆記することで、不安への対処が促され、パフォーマンスの向上につながったものと考えられる。

このように研究4では、可能自己の実現可能性の認知を高め、課題パフォーマンスを向上させるためには、自己制御における個人の認知方略と一致した自己概念を構築することが重要である可能性が示唆された。

### 第3節 筆記による可能自己の構築 (応用的示唆)

研究2、研究3、研究4では、筆記による可能自己の構築が、効果的な自己制御を促す可能性が示唆された。研究5では、可能自己による自己制御モデルに基づき、発達の早期段階にある小学生を対象とした自己制御の能力を育むためのプログラムとして、可能自己筆記が教育現場において実施可能である可能性が検討された。その結果、小学校の教室において、担任が在室している中で筆記を行うことが、ストレス反応の減少やテストパフォーマンスの向上につながることが示唆された。メンタルヘルスの問題が頻発

する現代社会において、ストレスに対する介入プログラムの有用性 (impact) の評価には、行動変容の効果量 (efficacy) に加えて、どれだけ多くの人々が容易に取り組めるかという到達度 (effectiveness) も重要である (田中・津田・堀内, 2013)<sup>5</sup>。筆記は、コストをほとんどかけることなく、個人的に実施可能である点において、到達度が高い介入法である。このような、ごく日常的な状況で容易に実施できる介入法によって、ストレスのみならず、自己制御やパフォーマンスが改善する可能性が示唆されたことは、応用的な視点から重要な知見であると言えるだろう。今後の研究においては、教育現場だけでなく様々な応用場面、そして幅広い指標において、筆記による可能自己構築の有用性を検証していく必要がある。

#### 第4節 限界と展望

本論文では、自己制御に関する代表的な理論を概観し、また、自己観を調整する要因に関する知見を踏襲することで、可能自己による自己制御モデルを提案した。このモデルの想定に基づき、自己制御を効果的に行うためには、過去の失敗に囚われず、未来の自己像の実現可能性を信じ、目標と向き合う、可能自己マインドセットが重要な役割を果たす可能性が、一連の研究によって検証された。

---

<sup>5</sup>  $\text{Impact}(\%) = \text{efficacy}(\%) \times \text{effectiveness}(\%)$

研究1では、可能自己マインドセットが高いほど、自己制御が高いことが示唆された。また、研究2、研究3、研究4では、最低の可能自己筆記による可能自己の構築が、目標の価値の明確化やその実現可能性の認知を促すことで、ワーキングメモリを解放し、可能自己マインドセットを強化し、パフォーマンスを向上させることが示唆された。さらに、目標となる可能自己を構築するためには、文化的な規範や個人の認知方略と一致した内容の可能自己筆記を行うことが重要であることが示唆された。なお、研究5では、現実の教育場面における自己制御ツールとして、可能自己筆記が利用可能であることが示唆された。しかし、本研究の一連の研究にはいくつかの限界があり、結果の解釈には慎重を要する。

第一に、本論文では、可能自己の構築が、可能自己マインドセット、ワーキングメモリ、課題パフォーマンス、ストレスなど、自己制御に関わる複数の指標に影響を及ぼすことが示唆されたが、これらが長期的な目標達成に寄与するかは、検討できていない。今後の研究においては、参加者の目標達成を縦断的に追跡することで、可能自己筆記が長期的な目標達成や、日常の自己制御に及ぼす影響について、検討する必要がある。

第二に、本研究では、可能自己マインドセットとして、「目標となる自己像を実現したい、また、目標となる自己像を実現できるという動機づけ」に関する信念を扱った。しかしながら、期待-価値モデルでは、目標となる自己像を実現したいという「価値」と、目標となる自己像を実現できるという「期待」は、独立して扱われる。可能自己筆

記において重要なのは「価値」なのか「期待」なのか、また、「目標となる自己像を実現できる」という期待焦点型の可能自己筆記と、「目標となる自己像を実現したい」という価値焦点型の可能自己筆記のどちらが自己制御や目標達成行動に寄与するのかという問題は、今後の検討課題として残されている。

第三に、本論文では、アメリカにおいて効果が確認されている最高の可能自己筆記が、日本では効果がなく、相互依存的な文化に一致した最低の可能自己筆記が効果的であることが示唆された。しかしながら、最高の可能自己筆記と最低の可能自己筆記の効果の比較を行ったのは日本においてのみであり、アメリカにおいては、最低の可能自己筆記の効果がない可能性については検討できていない。文化的な規範と一致した可能自己筆記を行うことが、自己制御を効果的に導くために重要な役割を果たすと結論づけるためには、異文化間での比較検証が必要であると考えられる。

第四に、本論文では、防衛的悲観主義と方略的楽観主義という個人の認知方略の違いに着目し、自己制御における個人の認知方略に一致した内容の可能自己筆記を行うことが効果的である可能性について検討した。その結果、最低の可能自己筆記を短期的なパフォーマンスに対応させた、予防的な自己制御を導くコーピング筆記は、特に防衛的悲観主義者において効果的である可能性が示唆された。しかしながら、方略的楽観主義者に関しては、効果的な可能自己筆記を見出すことはできなかった。方略的楽観主義者において、最高の可能自己筆記を短期的なパフォーマンスに対応させた、マスタリー筆記

が効果的ではなかった理由のひとつとして、楽観主義者は、自我関与の高い活動に高い集中力を示すが、自我関与の低い活動にはあまり高い集中力を示さないという傾向が関連している可能性が考えられる (Aspinwall & Brunhart, 2000)。研究 4 では、ダーツをパフォーマンス指標として使用したが、参加者にとって、ダーツはあまり自我関与の高い課題ではないと考えられる。最高の可能自己筆記や最低の可能自己筆記は、人生の価値を明確化することで、自己制御を促すと考えられる。今後の研究においては、課題の自我関与の程度を要因として組み込んだ検討や、自己価値を反映した抽象度の高い上位の目標を促すような筆記の効果について、短期的なパフォーマンスへどのような影響があるのかを検討する必要があるだろう。

第五に、文化的な規範と、個人の認知方略の相互作用についても、本論文では検討できていない。アメリカでは楽観主義が優勢であり、日本では悲観主義が優勢であるというように、異なる文化圏では、異なる認知方略の有用性が異なることが指摘されている (Norem & Chang, 2002)。また、同じアメリカ国内においても、アジア系アメリカ人は、白人系アメリカ人と比較して悲観的であるというように、自己アイデンティティによっても、優勢となる認知方略が異なることが知られている (Chang, 1996)。今後の研究においては、アメリカの防衛的悲観主義者にも、コーピング筆記、最低の可能自己筆記が有用であるかなど、文化的な要因が認知方略に与える影響についても、検討する必要があるだろう。



第六に、本論文では自己制御を促進するためのツールとして小学校で実用化できる可能自己筆記の開発が試みられたが、その効果検証の実施にあたっては様々な制約があった。まず、教育現場では効果がないと考えられることを行わせることはできないため、統制条件を設置することができなかった。また、すべての小学生が実施できるように考慮した結果、筆記の内容は未来に起こりうる可能性のある問題だけでなく、過去の実体験を含む、あらゆる葛藤体験について書くことを可能とした。教育機関に限らず、現場と連携して応用的な研究を行う場合には、協力者側の事情や制約を優先して考える必要があるため、必ずしも理想的な実験環境が整うわけではない。今後の研究においては、統制条件を設定した追試や、過去の筆記と未来の筆記では異なるメカニズムが働いている可能性について解明することが、課題として残された。さらに、ストレス反応の原因となりうるクラスメイトとの関係を視野に入れた検討や、長期間に渡る追跡調査による効果測定などにも取り組む必要があるだろう。研究協力への理解を得るためには、現場の都合や要請を優先した姿勢に加えて、基礎研究の成果のさらなる蓄積が望まれる。

## 引用文献

- Akiskal, H. S., & McKinney, W. T. (1973). Depressive disorders: Toward a unified hypothesis. *Science*, 182, 20-29.
- Alloway, T. P., & Alloway, R. G. (2013) Working memory in development. In Alloway, T. P., & Alloway, R. G. (Eds.), *Frontiers of cognitive psychology. Working memory connected intelligence*: New York, Psychology press.
- (アロウェイ, T. P., & アロウェイ, R. G. (2013). 発達におけるワーキングメモリ. アロウェイ, T. P. & アロウェイ, R. G. (編) 湯澤 正通・湯澤 美紀 (監訳) (2015) 認知心理学のフロンティアワーキングメモリと日常一人生を切り拓く新しい知性 (pp.60-77) 北大路書房)
- Aspinwall, L. G., & Brunhart, S. M. (2000). What I do know won't hurt me: Optimism, attention to negative information, coping, and health. In J. E. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman* (pp.163-200). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64, 359-372.
- Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120, 338-375.
- Baddeley, A. D. (2000). The episodic buffer: a new component of working memory? *Trends in Cognitive Sciences*, 4, 417-423.
- Baddeley, A. D. (2001). Is working memory still working? *European Psychologist*, 7, 85-97.
- Baddeley, A. (2017). *Exploring working memory: Secret works of Alan Baddeley*. London: Routledge.

(バドリー, A. 佐伯 恵里奈・齋藤 智 (監訳) (2018). ワーキングメモリの探求 ア  
ラン・バドリー主要論文集)

Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1–34). Cambridge: Cambridge University Press.

Bandura, A., & Schunk, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *41*, 586–598.

Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). Losing control: How and why people fail at self-regulation. San Diego: Academic Press.

Benton, S. L., Kraft, R. G., Glover, J. A., & Plake, B. S. (1984). Cognitive capacity differences among writers. *Journal of Educational Psychology*, *76*, 820-834.

Blair, C. (2002). School readiness. Integrating cognition and emotion in a neurobiological conceptualization of children's functioning at school entry. *The American psychologist*, *57*, 111-127.

Botvinick, M. M., Braver, T. S., Barch, D. M., Carter, C. S., & Cohen, J. D. (2001). Conflict monitoring and cognitive control. *Psychological Review*, *108*, 624-652.

Brandstädter, J., & Rothermund, K. (2002). The lifecourse dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework. *Developmental Review*, *22*, 117- 150.

Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*, 1061–1070.

Burton, C. M. & King, L. A. (2008). Effects of (very) brief writing on health: The two-minute

- miracle. *British Journal of Health Psychology*, *13*, 9-14.
- Bybee, J. A., & Wells, Y. V. (2002). The development of possible selves during adulthood. In J. Demick, & C. Andreoletti (Eds), *Handbook of adult development*. (pp. 257-270). New York: Prenum Publishers.
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into Conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 542-559). New York: Guilford Press.
- Cantor, N., & Norem, J. (1989). Deffensive pessimism and stress and coping. *Social Cognition*, *7*, 92-112.
- Carlson, S. M., & Moses, L. J. (2001). Individual Differences in Inhibitory Control and Children's Theory of Mind. *Child Development*, *72*, 1032-1053.
- Carrion, V. G., Weems, C., Richert, K., Hoffman, B.C., & Reiss, A. L. (2010). Decreased prefrontal cortical volume associated with increased bedtime cortisol in traumatized youth. *Biological Psychiatry*, *68*, 491-493.
- Carver, C. S. (2004). Negative affects deriving from the behavioral approach system. *Emotion*, *4*, 3-22.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, *92*, 111-135.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, *97*, 19-35.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). *Optimism, pessimism, and self-regulation*. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 31–51).

Washington, DC: American Psychological Association.

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2008). *Feedback processes in the simultaneous regulation of action and affect*. In J. Y. Shah & W. L. Gardner (Eds.), *Handbook of motivation science* (pp. 308–324). New York: The Guilford Press.
- Chang, E. C. (1996). Cultural differences in optimism, pessimism, and coping: Predictors of subsequent adjustment in Asian American and Caucasian American college students. *Journal of Counseling Psychology, 43*, 113–123.
- Cross, S., & Markus, H. (1991). Possible selves across the life span. *Human Development, 34*, 230-255.
- Crum, A., Akinola, M., Martin, A., & Fath, S. (2017). The role of stress mindset in shaping cognitive, emotional, and physiological responses to challenging and threatening stress. *Anxiety, Stress & Coping, 30*, 379-395.
- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology, 104*, 716–733.
- Custers, R., & Aarts, H. (2005). Positive affect as implicit motivator: On the nonconscious operation of behavioral goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 89*, 129-142.
- Daiute, C., & Buteau, E. (2002). Writing for their lives: Children's narratives as supports for physical and psychological well-being. In Lepore, S. J. & Smyth, M. S. (Eds.), *The Writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being*. (pp.53-74). New York: American Psychological Association.
- Doherty, J. H., & Wenderoth, M. P. (2017). Implementing an expressive writing intervention for test anxiety in a large college course. *Journal of Microbiology & Biology Education, 18*, 2-39.

- Domjan, M. (2010). *The principles of learning and behavior* (6th ed., Text Revision). Belmont: Wardsworth/Cengage.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, *95*, 256-273.
- 遠藤 由美 (1991). 理想自己に関する最近の研究動向--自己概念と適応の関連で-- 上越教育大学研究紀要, *10*, 19-36.
- 遠藤 由美 (1992a). 自己認知と自己評価の関係——重みづけをした理想自己と現実自己の差異スコアからの検討—— 教育心理学研究, *40*, 157-163.
- 遠藤 由美 (1992b). 自己評価基準としての負の理想自己 心理学研究, *63*, 214-217.
- 遠藤 由美 (1995). 精神的健康の指標としての自己をめぐる議論 社会心理学研究, *11*, 134-144.
- Fishbach, A., Friedman, R. S., & Kruglanski, A. W. (2003). Leading us not into temptation: Momentary allurements elicit overriding goal activation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 296-309.
- Fratraroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *132*, 823-865.
- Fratraroli, J., Thomas, M., & Lyubomirsky, S. (2011). Brief report opening up in the classroom: Effect of expressive writing on graduate school entrance exam performance. *Emotion*, *11*, 691-696.
- Fridjda, N. H. (1986). *The Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Frisina, P. G., Joan, B. C., & Stephen, L. J. (2004). A meta-analysis of the effects of written

- emotional disclosure on the health outcomes of clinical population. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 192, 629-634.
- Fujita, K., Trope, Y., Liberman, N., & Levin-Sagi, M. (2006). Construal levels and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 351-367.
- Gawrilow, C., Morgenroth, K., Schultz, R., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2013). Mental contrasting with implementation intentions enhances self-regulation of goal pursuit in schoolchildren at risk for ADHD. *Motivation and Emotion*, 37, 134-145.
- Gidron, Y., Duncan, E., Lazar, A., Biderman, A., Tandeter, H., & Shvartzman, P. (2002). Effects of guided written disclosure of stressful experiences on clinic visits and symptoms in frequent clinic attenders. *Family Practice*, 19, 161-166.
- Greenberg, M. A., Wortman, C. B., & Stone, A. A. (1996). Emotional expression and physical health: Revising traumatic memories or fostering self-regulation? *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 588-602.
- Gross, J. J. (2008). *Emotion regulation*. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 497–512). New York: The Guilford Press.
- Hamid, P. (1990). Optimism and the reporting of flu episodes. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 18, 225-234.
- 原田 知佳・坂井 誠 (2006). 中学生における自己制御機能とストレス反応との関連 愛知教育大学研究報告, 55, 41-46.
- 原田 知佳・吉澤 寛之・吉田 俊和 (2008). 社会的自己制御 (Social Self-Regulation) 尺度の作成 パーソナリティ研究, 17, 82-94.
- Hasher, L., Zacks, R. T., & May, C. P. (1999). Inhibitory control, circadian arousal, and age. In D. Gopher & A. Koriat (Eds.), *Attention and performance. Attention and performance XVII:*

*Cognitive regulation of performance: Interaction of theory and application* (p. 653-675).

Cambridge: The MIT Press.

服部 祥子 (2010). 生涯人間発達論 第2版 ——人間への深い理解と愛情を育むために  
—— 医学書院

Hess, A. L., & Bradshaw, H. L. (1970). Positiveness of self - concept and ideal self as a function of age. *The Journal of Genetic Psychology*, 117, 57-67.

Higgins, E.T. (1987). Self – discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 3, 319-340.

Higgins, E. T. (1996). The "self-digest": Self-knowledge serving self-regulatory functions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1062-1083.

Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American Psychologist*, 52, 1280-1300.

Higgins, E. T., Klein, R., & Straumann, T. (1985). Self-concept discrepancy theory: A psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety. *Social Cognition*, 3, 51-76.

Hosogoshi, H., & Kodama, M. (2005). Examination of defensive pessimism in Japanese college students: Reliability and validity of the Japanese version of the Defensive Pessimism Questionnaire. *Japanese Health Psychology*, 12, 27-40.

細越 寛樹・小玉 正博 (2006). 対処的悲観者の用いる対処方略の検討—— Goodness of Fit 仮説の観点から—— 心理学研究, 77, 452-457.

Hoyle, R. H., & Sherrill, M. R. (2006). Future orientation in the self-system: Possible selves, self-regulation, and behavior. *Journal of Personality*, 74, 1673-1696.

石田 淳一・多鹿 秀樹 (1988). 子どもの算数文章題解法過程の認知的分析 I 愛知教育



大学教科教育センター研究報告, 12, 271-282.

池上 剛 (2017). 運動システムを介した他者動作の予測 計測と制御, 56, 573-579.

伊藤 順子・丸山 (山本) 愛子・山崎 晃 (1999). 幼児の自己制御認知タイプと向社会的行動との関連 教育心理学研究, 47, 160-169.

King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798-807.

King, L. A. (2002). Gain without pain? Expressive writing and self-regulation. In S. J. Lepore & M. S. Smyth, (Eds.), *The Writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being*. (pp.119-134). Washington, DC: American Psychological Association.

King, L. A. (2004). The health benefits of writing about life goals, *Journal of Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798-807.

King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864-877.

北山 忍 (1994). 文化的自己観と心理的プロセス 社会心理学研究, 10, 153-167.

北山 忍・唐澤 真由美 (1995). 自己: 文化心理学的視座 実験社会心理学研究, 35, 133-163.

小平 英志 (2002). 女子大学生における自己不一致と優越感・有能感, 自己嫌悪間との関連 ——理想自己と義務自己の相対的重要性の観点から—— 実験社会心理学研究, 41, 165-174.

熊田 孝恒 (2015). 注意と実行機能 心理学評論, 58, 9-27.

- 姜 信善・相川 一哉 (2009). 理想自己と現実自己のズレにおけるとらえおよび対処について：アイデンティティ・ステータスの差による検討 富山大学人間発達科学部紀要, 4, 1-20.
- Lepore, S. J. (1997). Expressive writing moderates the relation between intrusive thoughts and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1030–1037.
- Lepore, S. J., Greenberg, M. A., Bruno, M., & Smyth, J. M. (2002). Expressive writing and health: Self-regulation of emotion-related experience, physiology, and behavior. In S. J. Lepore & J. M. Smyth (Eds.), *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being* (pp. 99-117). Washington, DC: American Psychological Association.
- Lepore, S. J., & Smyth, M. S. (2002). The writing cure: An overview. In Lepore, S. J. & Smyth, M. S. (Eds.), *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being*. (pp. 3-14). Washington, DC: American Psychological Association.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224–253.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41, 954–969.
- Markus, H., & Ruvolo, A. (1989). *Possible selves: Personalized representations of goals*. In L. A. Pervin (Ed.), *Goal concepts in personality and social psychology* (pp. 211–241). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in sport*. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- 松岡 弥玲 (2006). 理想自己の生涯発達——変化の意味と調節過程を捉える——教育心理学研究, 54, 45-54.

- Miller, G. A., Galanter, E., & Pribram, K. H. (1960). *Plans and the structure of behavior*. New-York: Henry Holt and Co.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Peake, P. K. (1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 687-696.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). *Delay of gratification in children*. *Science*, *244*, 933-938.
- 光浪 睦美 (2010). 認知的方略の違いがセルフ・ハンディキャッピングやストレス対処方略の採用に及ぼす影響——学業場面における 4 つの認知的方略の分類—— パーソナリティ研究, *19*, 157-169.
- 水間 玲子 (1998). 理想自己と自己評価及び自己形成意識の関連について 教育心理学研究, *46*, 131-141.
- 水間 玲子 (2002). 理想自己を志向することの意味その肯定性と否定性について 青年心理学研究, *14*, 21-39.
- Molden, D. C., & Dweck, C. S. (2006). Finding "meaning" in psychology: A lay theories approach to self-regulation, social perception, and social development. *American Psychologist*, *61*, 192-203.
- Moretti, M. M., & Higgins, E. T. (1990). Relating self-discrepancy to self-esteem: The contribution of discrepancy beyond actual-self ratings, *Journal of Experimental Social Psychology*, *26*, 108 - 123.
- 村山 恭朗・伊藤 大幸・高柳 伸哉・上宮 愛・中島 俊思・片桐 正敏…辻井 正次 (2017).

- 小学生高学年児童および中学生における感情調整方略と抑うつ・攻撃性との関連  
教育心理学研究, 65, 64-76.
- 室橋 春光 (2014). 発達障害におけるワーキングメモリ特性を生かした学習支援 LD 研  
究——研究と実践——, 23, 131-141.
- 長根 光男 (1991). 学校生活における児童の心理的ストレスの分析——小学 4, 5, 6 年生  
を対象にして ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL STRESS IN SCHOOL LIFE—— 教  
育心理学研究, 39, 182-185.
- 長瀬 陽子 (2000). 時間的展望とアパシー傾向に関する研究——両親の人生に対する大  
学生の評価との関連—— 武庫川女子大学発達臨床心理学研究所紀要, 2, 157-168.
- Nagel, B. J., Herting, M. M., & Cservenka, A. (2013) Working memory and decision making. In  
Alloway, T. P., & Alloway, R. G. (Eds.), *Frontiers of cognitive psychology. Working memory  
connected intelligence*. New York; Psychology press.
- (ナジェル, B. J., ハーティング, M. M., & サーベンカ, A. ワーキングメモリと嗜好行動.  
アロウェイ, T. P. & アロウェイ, R. G. (編) 湯澤 正通・湯澤 美紀 (監訳) (2015) 認  
知心理学のフロンティアワーキングメモリと日常——人生を切り拓く新しい知性  
—— (pp.170-191) 北大路書房)
- 中道 圭人 (2013). 児童における算数問題解決, ワーキングメモリ, およびプランニン  
グ能力の関連 教科開発学論集, 1, 91-101.
- Nazarian, D. & Smyth, J. M. (2013). An experimental test of instructional manipulations in

- expressive writing interventions: Examining processes of change. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32, 71-96.
- Niederhoffer, K. G., & Pennebaker, J. W. (2009). Sharing one's story: On the benefits of writing or talking about emotional experience. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology*, (2nd ed, pp. 621-632). New York: Oxford University Press.
- Nisbett, R. E. (2003). *The geography of thought: How Asians and Westerners think differently ... and why*. London: Nicholas Brealey.
- (ニスベット R. E. 村本 由紀子 (訳) (2004). 木を見る西洋人森を見る東洋人 --思考の違いはいかにして生まれるか-- ダイアモンド社)
- Norem, J. K. (1989). Cognitive strategies as personality: Effectiveness, specificity, flexibility, and change. In D. M. Buss & N. Cantor (Eds.), *Personality psychology: Recent trends and emerging directions*. (pp. 45-60). New York: Springer-Verlag.
- Norem, J. K. (2001). Defensive pessimism, optimism, and pessimism. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice*. (pp. 77-100). Washington DC: American Psychological Association.
- Norem, J. K., & Andreas Burdzovic, J. (2007). Understanding journeys: Growth curve analysis as a tool for studying individual differences in change over time. In A. D. Ong & M. V. Dulmen (Eds.), *Handbook of methods in positive psychology*. (pp. 477-486). London: Oxford University Press.
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986a). Anticipatory and post hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in "risky" situations. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 347-362.
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986b). Defensive pessimism: Harnessing anxiety as motivation.

- Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1208-1217.
- Norem, J. K. & Chang, E. C. (2002). The positive psychology of negative thinking. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 993-1001.
- Oettingen, G., & Mayer, D. (2002). The motivating function of thinking about the future: Expectations versus fantasies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1198-1212.
- Ogilvie, D. M. (1987). The undesired self: A neglected variable in personality research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 379-385.
- 及川 昌典 (2005a). テスト状況における達成プライミングの効果 教育心理学研究, 53, 297-306.
- 及川 昌典 (2005b). 知能観が非意識的な目標追求に及ぼす影響 教育心理学研究, 53, 14-25.
- 苧阪 満理子 (2009). 高齢者のワーキングメモリとその脳内機構 心理学評論, 52, 276-286.
- 苧坂 直行 (2002). ワーキングメモリと意識 苧坂 直行(編) 脳とワーキングメモリ (pp.1-15). 京都大学学術出版会
- Oyserman, D., Bybee, D., & Terry, K. (2006). Possible selves and academic outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 188-204.
- Oyserman, D., & Fryberg, S. (2006). The possible selves of diverse adolescents: Content and function across gender, race and national origin. In C. Dunkel, & J. Kerpelman (Eds.), *Possible Selves: Theory, Research and Application* (pp.17-39). New York: Nova Science Publishers
- Oyserman, D., & James, L. (2009). Possible selves: From content to process. In K. D. Markman,

- W. M. P. Klein, & J. A. Suhr (Eds.), *Handbook of imagination and mental simulation*. (pp. 373-394). New York: Psychology Press.
- Oyserman, D., & Markus, H. R. (1990a). Possible selves and delinquency. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59*, 112-125.
- Oyserman, D., & Markus, H. R. (1990b). Possible selves in balance: Implications for delinquency. *Journal of Social Issues*, *46*, 141-157.
- 尾崎 由佳・後藤 崇志・小林 麻衣・沓澤 岳 (2016). セルフコントロール尺度短縮版の邦訳および信頼性・妥当性の検討 *心理学研究*, *87*, 144-154.
- Páez, D., Velasco, C., & González, J. L. (1999). Expressive writing and the role of alexythimia as a dispositional deficit in self-disclosure and psychological health. *Journal of Personality and Social Psychology*, *77*, 630-641.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, *95*, 274-281.
- Pennebaker, J. W., Mayne, T. J., & Francis, M. E. (1997). Linguistic predictors of adaptive bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, *72*, 863- 871.
- Pham, L. B., & Taylor, S. E. (1999). From thought to action: Effect of process-versus outcome-based mental simulations on performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *25*, 250-260.
- Porter, C., Markus, H. & Nurius, P.S, (1984). Conceptions of possibility among people in crisis, unpublished manuscript, University of Michigan, cited in Markus & Nurius, 1986.
- Powers, W. T. (1973). Feedback: Beyond behaviorism. *Science*, *179*, 351–356.
- Ramirez, G. & Beilock, S.L. (2011). Writing about testing worries boosts exam performance in the classroom. *Science*, *331*, 211-213.

- Rotter, J. B. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43*, 56-67.
- Rudner, M. & Rönnerberg, J. (2008). The role of the episodic buffer in working memory for language processing. *Cognitive Processing, 9*, 19-28.
- Rueda, M. R., Rothbart, M., McCandliss, B. D., Saccomanno, L., & Posner, M. (2005). Training, maturation, and genetic influences on the development of executive attention. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 102*, 14931-14936.
- Ruff, R. M., Light, R. H., & Parker, S. B. (1997). The psychological construct of word fluency. *Brain Lang, 57*, 394 – 405.
- 斎藤 寿昭・加藤 元一朗・鹿島 晴雄・浅井 昌弘・保崎 秀夫 (1992). 前頭葉損傷と Word Fluency ——特に抑制障害との関連について—— 失語症研究, *12*, 223-231.
- Schwartz, J. M., & Smith, W. P. (1976). Social comparison and the inference of ability difference. *Journal of Personality and Social Psychology, 34*, 1268-1275.
- Sedikides, C., & Skowronski, J. J. (1997). The symbolic self in evolutionary context. *Personality and Social Psychology Review, 1*, 80-102.
- Shah, J. Y., & Kruglanski, A.W. (2003). When opportunity knocks: Bottom-up priming of goals by means and its effects on self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 1109-1122.
- 嶋田 洋徳・戸ヶ崎 泰子・坂野 雄二 (1994). 小学生用ストレス反応尺度の開発 健康心理学研究, *7*, 46-58.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect size, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical psychology, 66*, 174-178.



- Solberg Nes, L., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review, 10*, 235–251.
- Spencer, S. M., & Norem. J. K. (1996). Reflection and distraction: Defensive pessimism, strategic optimism, and performance. *Personality and Social Psychology, 22*, 354-365.
- Suchy, Y. (2009). Executive functioning: Overview, assessment, and research issues for non-neuropsychologists. *Annals of behavioral medicine, 37*, 106-116.
- 高田 利武 (1987). 社会的比較における自己卑下の傾向 実験社会心理学研究, 27, 27-36.
- 高田 利武 (1999). 日常事態における社会的比較と文化的自己観 ——横断資料による発達の検討—— 実験社会心理学研究, 39, 1-15.
- 高田 利武 (2004). 「日本人らしさ」の発達社会心理学 ナカニシヤ出版
- 高橋 登 (2001). 学童期における読解能力の発達過程 教育心理学研究, 49, 1-10.
- 竹橋 洋毅・高沢 佳司・原田 知佳・服部 陽介 (2014). 制御焦点と目標までの時間的距離の知覚の関係性 モチベーション研究, 3, 2-6.
- 田中 芳幸・津田 彰・堀内 聡 (2013). IT 技術を活用した多理論統合モデルに基づくストレスマネジメント・プログラム ストレス科学, 27, 1-14.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist, 38*, 1161-1173.
- Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*, 455-471.
- 外山 美樹 (2011). 防衛的悲観主義者はなぜ成功するのか 筑波大学心理学研究, 42, 21-27.

- 都筑 学 (1982). 時間的展望に関する文献的研究 教育心理学研究, 30, 73-86.
- 辻 平治郎 (1995). 可能自己理論の展開: 未来志向と過去志向, 甲南女子大学文学部人間関係学科年報, 20, 15-24.
- de Volder, M. L., & Lens, W. (1982). Academic achievement and future time perspective as a cognitive-motivational concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 566-571.
- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2000). Expectancy-Value Theory of Achievement Motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 68-81.
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2003). Affective forecasting. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, (pp. 345-411). Cambridge: Elsevier Academic Press.
- 山内 大輔 (2012). 可能自己の筆記が精神的健康とレジリエンスに及ぼす影響 兵庫教育大学修士論文 (未刊行)
- Yogo, M., & Fujihara, S. (2008). Working memory capacity can be improved by expressive writing: A randomized experiment in a Japanese sample. *British Journal of Health Psychology*, 13, 77-80.
- 吉村 貴子・前島 伸一郎・大沢 愛子・苧阪 満里子 (2016). 言語流暢性課題に現れた認知症のワーキングメモリの特徴——言語流暢性課題にはワーキングメモリの中央実行系が関連する可能性がある—— 高次脳機能研究, 36, 484-491.

## 謝辞

拙論文の審査にあたっていただきました、白鷗大学教授の湯川進太郎先生、同志社大学教授の竹原卓真先生に、記して御礼申し上げます。指導教官である同志社大学教授の及川昌典先生には、終始温かいご指導と、ご教鞭をいただきました。厚く御礼申し上げます。同志社大学名誉教授の鈴木直人先生には、研究についてだけでなく、研究者や教育者としての在り方を教えていただきました。また、ご指導、ご教鞭を賜りました同志社大学の及川晴先生に深謝申し上げます。最後まで諦めずに研究、執筆を続けることができたのは先生方のご指導のおかげです。

筆記研究の研究者である徳島大学教授の佐藤健二先生、同志社大学教授の余語真夫先生をはじめ、抑制・開示研究会の先生方には、研究計画から分析まで様々なご助言、ご教授を賜りました。心から感謝申し上げます。研究にご協力いただきました、A 小学校の児童の皆様、担任の先生方をはじめとした先生方に拝謝いたします。研究にご参加いただきました参加者の皆様、実験をお手伝いくださった河合円氏に御礼申し上げます。

京都橘大学の木村年晶先生、及川研究室の皆さま、鈴木研究室の皆さま、所属学生の皆さま、大学院同期の皆さまには、様々な形でお世話になりました。ありがとうございました。お世話になりました全ての方のお名前を挙げることはできませんでしたが、本稿を提出することができたのは、多くの方々のご指導、ご支援、ご厚意のおかげです。深く感謝の意を申し上げます。