

# メンタルイメージの変化が概念のリフレーミング・感情・自己受容に与える影響について

— NLPによる失敗恐怖のサブモダリティ・チェンジワークを事例として—

(教育学研究科学校臨床心理専攻) 中嶋美知

(教育臨床講座) 相模健人

## The Effectiveness of Changing Mental Imagery on Concept Reframing, Feeling and Self-acceptance

- Three Case Studies on NLP Submodalities Change Work of Fear of Failure -

Michi NAKASHIMA and Takehito SAGAMI

(平成29年10月30日受理)

要約：男女社会人112名を対象に、漠然とした失敗イメージを描画調査し、同時にNLPのサブモダリティ・チェンジ(Submodalities Change)というスキルを用いて失敗恐怖の軽減を試みた。効果のあった3事例について、メンタルイメージの構成要素(視覚・聴覚・体感覚モダリティ)を調査し変化させることがどのように感情及び自己受容と失敗恐怖の軽減につながるか考察した結果、主体性の高まり、メタ認知、リフレーミングの効果が見られた。

### 1. 課題

#### 1-1 失敗恐怖について

「失敗は成功の母」「七転び八起き」「禍転じて福と為す」という諺があるように、失敗はより良い改善・成長への過程という意味づけは、広く一般的に受け入れられている。しかしながら、必ずしも万人が失敗を恐れないわけではない。完全性欲求と失敗への恐怖が強すぎる場合に、抑うつが高まり、行動力の低下、先延ばしへと転じる傾向が見られる(山下・福井, 2011)など、失敗恐怖が広範囲に影響を与えていることが、近年の研究によっても明らかになっている。

李・山内(2000)は失敗恐怖が高くなるほど自尊感情が低くなるという結果を報告し、陳ら(2003)は、パニック

障害患者は失敗に対する不安が高く行動の積極性が低いという特徴を明らかにした。高橋ら(2013)は、失敗脅威を「なし」としたグループほど起業率が高いと報告している。田中・山内(2000)も学習行動において失敗恐怖が遂行回避志向に強い影響を与えていることを示しており、土井・橋口(2000)は教師の失敗恐怖と不安・不眠の間には強い関連性があることを明らかにした。

以上のように、漠然とした失敗恐怖は一個人の精神状態のみならず、教育、産業分野まで多方面に望ましくない影響を与えている。しかしながら、これまでの研究では、PTSD(Andreas & Faulkner, 1994)、閉所恐怖(Bigley et al., 2010)、広場恐怖(Hossack & Standidge, 1993)、不安障害(Fakehy & Haggag, 2016)

といった、特定の対象・状況による恐怖を軽減する心理療法はあっても、漠然とした「失敗」という概念への恐怖軽減策についての研究が見受けられない。

ところで筆者らは、これまでカウンセリング業務をしてきた中で、「やりたいことがあるのに一步踏み出せない」と行動力の低さを嘆き、「幾ら知識と経験を積んでも自分に自信が持てない」と悩むクライアントの多くが失敗を恐れており、一方で「失敗は恐くない、むしろ歓迎」と語り未経験分野にも躊躇なく挑戦していく友人たちとの違いが、失敗という言葉と関連したメンタル・イメージにあると推測し、NLP (Neuro-Linguistic Programming) のサブモダリティ・チェンジ(Bandler, 2009)を使い、失敗への恐れを軽減した事例があった。そこで人々がどのような失敗のメンタルイメージを持ち、効果的な変化を促すポイントはどこか、研究を続ける中から3事例をとり上げ考察したい。

NLPとは、Bandler & Grinder (1975)がセラピストとして非常に有名だった3人(ゲシュタルト療法のPerls, F. S., 催眠療法のErickson, M. H., 家族療法のSatir, V.)をモデルとして、その優秀性やコミュニケーションのパターンを分析・研究し体系化したBrief Therapyである。

サブモダリティ・チェンジとは、対象となるもの・ことに関するメンタルイメージの詳細な構成要素を明らかにし、構成要素のひとつひとつを順次変化させていくことによって、メンタルイメージから受ける印象を変化させるイメージワーク(Bandler, 2009)である。通常は、明確な対象である人や行動や状況(例えば、苦手な相手、辞めたい悪習慣、憂鬱な朝礼など)に使用しているが、筆者らは「失敗」のような漠然とした概念にも使用範囲を広げている。

## 1-2 メンタルイメージについて

これまでメンタルイメージ(心象)に関しては様々な研究が発表されてきた。北村(1982)は、人が記憶や想像する際に主にどの種類の心象を手掛かりにするか、視覚型・聴覚型・運動型・混合型の4種類を報告した。アメリカで体操のオリンピック出場最終予選に残ったメンバーのうち、出場権を勝ち取った選手と落選選手との違いを調べた研究では、メンタルイメージに主観的と客観的

の違いがあった(Mahoney, Avenier, & Avenier, 1977)。鬱の人のメンタルイメージ研究を調べまとめたHolmesら(2016)の報告には、鬱の人はポジティブな出来事をハッキリと思い浮かべるのが苦手な逆でネガティブな出来事はリアル過ぎるほどにイメージできること、鬱や不安症の人はポジティブな思い出を観察者目線で客観的にイメージしていること、また鬱の人は未来のポジティブな可能性を考えてもはっきりイメージできず薄暗く見えるのに反して、楽観主義者は主観目線でハッキリとイメージ出来ることなどが挙げられており、今後の課題として鬱の人にはイメージに関してガイドが必要であるし、心理臨床現場ではイメージよりも話し言葉に重きを置きすぎていることを指摘している。

メンタルイメージを活用した心理療法には、無意識の葛藤をイメージ上のドラマで変化させるもの(Leuner, Horn, & Klessmann, 2009)や、田嶋(1987)の壺イメージ療法などがあるが、どちらも被験者が課題・対象を意識しないところでの変化を促すものである。本研究で使用したNLPのサブモダリティ・チェンジと似た手法に、Berg(1994)が述べる「ピンクの象」というスキルがあるが、この手法は対象が具体的に絞られている。

このように、メンタルイメージに関する研究は進んでいるものの、「失敗」のように漠然としていながら、一個人の精神衛生に広く影響力ある概念に取り組んだイメージ療法は見受けられない。

## 2. 目的

山鳥(2002)は「意味記憶は類似表象の重ねあわせから抜き出された抽象イメージであって、決して知覚イメージそのものではない」「意味はひとつの感覚モダリティのみでは生み出されない」と述べた。

本研究は、サブモダリティ・チェンジというメンタルイメージ・チェンジワークを用いて、漠然とした失敗恐怖の軽減を試み、「失敗」という抽象概念の意味記憶を形作る感覚モダリティを変化させることによって、失敗恐怖と疲労・混乱の軽減及び自己受容感の増加を目指した。

そこで、対象や状況が明確でなく、なお且つ失敗を予想できる何かしらの根拠もあるわけでもないにも関わらず、漠然と“失敗”を恐れる人にとって、失敗の意味記

憶がどのように形作られ保存されていたのか、及びどのような構成要素が感情に好影響を与えるのか、個別の事例を通して、より具体的に明らかにしていく必要がある。本研究は被験者から聞き取った失敗恐怖の感覚モダリティと描画記録したイメージ画の中から3事例を取り上げ、メンタルイメージの構成要素の特徴と心理的变化を促すためのポイントについて考察するものである。

### 3. 方法

#### 3-1 事例対象者

筆者らの知人・友人を介して一般公募で集まった学生と社会人の男女112名のうち、20代～40代の男女3名

#### 3-2 使用尺度

- ①Lang & Fries(2006)が開発し光浪(2010)が翻訳した Revised 10-item version of the Achievement Motives Scale(AMS-R) 2項目4問4件法と5問4件法
- ②横山(2005)が翻訳した気分プロフィール尺度POMSの短縮版 6項目5問5件法
- ③板津(2006)が開発した自己受容尺度 5項目5問7件法

#### 3-3 手続き

介入は中嶋が経営する事務所で、各々個別に実施された。実施にあたっては、被験者に書面と口頭で研究の趣旨や調査内容および調査方法について説明を行い、書面にて調査協力に関する同意を得た。調査結果は統計的に処理され個人が特定されることはないこと、回答拒否および中止の権利があることを説明した。その後以下の順序で行った。なお、本研究の実施手続きについては、愛媛大学教育学部研究倫理委員会の承認を得ている。

- ①尺度記入。
- ②失敗を考えて想起する感情と体感覚を、下記の質問で簡単に言語化した。

『あなたはこれまで様々なことにチャレンジして来られました。また、これからも様々なことに取り組んでいかれます。そうですね？そんな中で「成功」ということも、「失敗」ということも、当然両方あるでしょうが、そのうち「失敗」というものについて考えると  
a)どんな気持ちになりますか？  
b)心や体にはどんな感覚が感じられますか？』

- ③イメージの構成要素チェック表(表1)に基づいて失敗の各モダリティを聞き取り、構成要素を明らかにした。

表1. イメージの構成要素チェック表

構成要素	変化させる前	変化させた後
明るさ		
カラー/白黒		
色・色調		
ハッキリ/びんぼけ		
大きさ		
全体/一部		
V 動画・動き/静止画		
場所		
距離		
立体/平面		
フレームの有無		
ありあり/客観的		
形		
音声の有無		
音声の高低		
A 音量		
音源の場所・距離		
テンポ・リズム		
重さ		
温度		
K 匂い		
手触り		
思い浮かべた時の気分		
弱い0点⇄10点強い		

- ④イメージが明らかになった時点での気分を10点満点でスケールリング。
- ⑤イメージを被験者がA4用紙にマジックで描画。通常のNLPサブモダリティ・チェンジに描画は含まないが、今回は分析用データとして収集。
- ⑥サブモダリティ・チェンジ実施。  
各モダリティを一つずつ変化させてみて、被験者の気分と身体感覚への影響・効果を確認し、被験者にとって満足できるモダリティへと徐々に変化させていく。
- ④で聞き取った気分スケールリング点数の変化を確認し終了。
- ⑦チェンジ後のイメージを、被験者がA4用紙にマジックで描画
- ⑧再び、②と同じ質問に回答

⑨尺度記入

⑩1カ月後、ネット上で尺度記入

#### 4. 結果

以下3事例の被験者には、掲載にあたって趣旨と内容を説明し承諾を得ている。

4-1 事例 I 20代 女性 学生

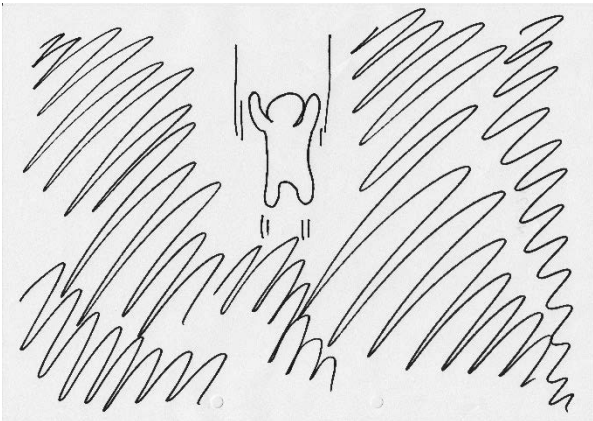
4-1-1 事例 I 介入前

最初に、失敗を考えて想起する感情と体感覚を尋ねたところ、被験者の回答は下記のとおりであった。

気分：『底が落ちていく。止まるところがどこもなく、不安になる。』

身体：『身体が縮こまる感じ。』

次に、イメージの構成要素を明らかにし、描画していただいたものが図1である。



視覚イメージ	黒白。ぼんやり。3D動画。前方20cm先に落ちている人型を客観視。
聴覚イメージ	ヒューーーーーーッという高い音が続く。
体感覚イメージ	そんなに重くなく片手で支えられる重さ。人の温度。匂いなし。しっとり。
気分	不安な気分 7点

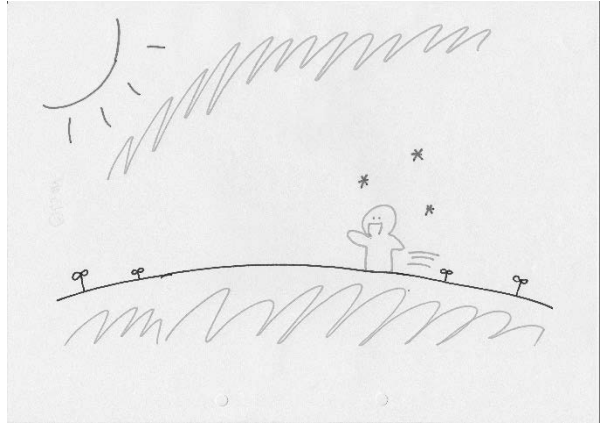
図1. 事例 I の介入前描画(暗闇を落ち続ける人型)

事例 I への介入は、下向きに落ちていく絵を見た筆者が「なんだか上向きに飛んでいるようにも見えますね。動きを逆に見てみますか?」と切り出した。続いて、暗闇から脱出し浮かび上がる先の場所の風景、明るさや色味、アイテムを被験者にとって心地良く感じるものへと

自由にアイデアを膨らませていったところ、図2のとおり猫と友人が登場した。

4-1-2 事例 I 介入後

介入後のイメージの構成要素と描画が図2である。



視覚イメージ	自然色。ぼんやり。3D動画。ふわふわの猫を抱え、横にも一匹いる。自分の目線から主観視。芝生の上でひなたぼっこしていると、友人が走ってきて、引っ張っていつてくれる。
聴覚イメージ	鳥の鳴き声。高めの音程で、ゆっくりなリズム。
体感覚イメージ	猫の重さと温かさ・ふわふわの手触り。春の匂い。
気分	不安な気分 0点

図2. 事例 I の介入後描画(明るい芝生の上、友人も)

お茶と世間話で気分転換後に、被験者が失敗を考えて想起した感情と体感覚は下記のとおり変化が見られた。

気分：『あったかい、のんびりとした感じ。』

身体：『リラックスした感じ。力が入ってない感じ』

4-1-3 事例 I 介入から1カ月後

被験者が失敗を考えて想起する感情と体感覚は下記のとおりであった。

気分：『次が楽しみな気持ち。』

身体：『わくわく』

尺度点数の変化は表2のとおり。

4-1-4 事例 I 考察

最初の「底が落ちていく」という表現に見られるように、底がないところを落ちていくのではなく、よって立

表2. 事例Ⅰの各尺度得点

	失敗恐怖	POMS 疲労	POMS 混乱	生き方	他者との 関わり方	自信・自 己信頼に 欠けてな い	自分自身 への満足 感
介入前	14	8	15	22	23	14	20
介入後	11	3	10	24	23	16	23
1ヵ月後	11	6	12	24	24	17	22

つ足元・地盤から落ちていく人を見ているのであるから、不安に感じるのも理解しやすい。周囲は黒く、何があるのか、何を手がかりに止まれるのかも分からないことで、失敗は回復が難しいとの連想があるとも考えられる。

介入後に登場したのは常にポジティブで活動的な友人であり、学生生活で大いに助けられているとのことであった。友人サポートが精神的健康に好ましい効果をもつという研究結果(福岡・橋本, 1995)にもあるように、失敗への恐怖と不安感が和らぎ、混乱の点数も減少した大きな要因になったと考える。

自己受容感が全体的に上がっている点については、アプリを使った子猫のバーチャルペットでも気分改善効果があるという報告(三雲・水政, 2015)や、様々な研究結果から傳田(2013)が「温かい皮膚感覚はその人の心も温かくする」と述べているように、鳥の声と猫の温かさど春のひなたぼっこが、好影響を与えたと理解できる。

4-2 事例Ⅱ 40代 男性 会社員

4-2-1 事例Ⅱ 介入前

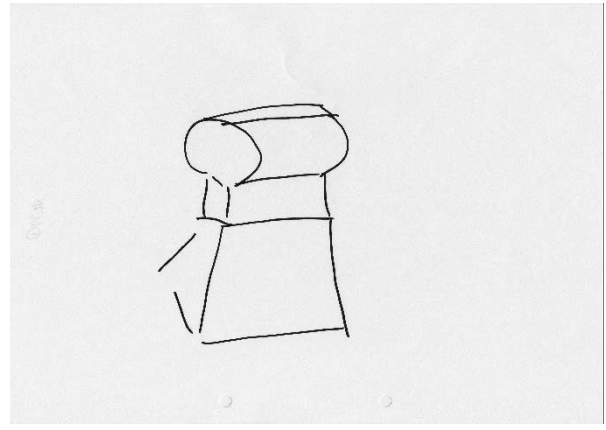
最初に、失敗を考えて想起する感情と体感覚を尋ねたところ、被験者の回答は下記のとおりであった。

気分：『失敗すると、次何しよう、という気分。』

身体：『特に何も無い。』

次に、イメージの構成要素を明らかにし、描画していただいたものが図3である。

介入は、事例Ⅱが筆者にとって理解しづらい絵であったため、状況と対策を話していただいた。すると、トラブルが起きても、必ず解決してお客様に喜んでいただいていること、高価な新製品の販売を進めて高利を得るのではなく、修理しながら長く使うことでお客様



視覚イメージ	明るい。グレー。ハッキリと実物大で、普段使っている機械1台の全体が目の前20cm先に見える。目の前にアリアリと主観視。3Dの静止画。
聴覚イメージ	ガタン!という低い衝撃音。大きな音で機械から聴こえてくる。
体感覚イメージ	なし。
気分	次何しよう、という気分 10点

図3. 事例Ⅱの介入前描画(機械にトラブル発生)

の負担を軽くし、高い信頼関係を長く築かれていることが語られた。

語りつつ改めて被験者が自分で表現した絵を見ると、会社で扱っている機械がちょうど故障した瞬間の静止画である。まさに、トラブルが発生した直後でフリーズしている。何が原因なのか、どれくらいの時間や労力、経済的損失、お客様からのクレームと社会的信用など、一瞬にして頭の中に起こりうるリスクが駆け巡っている状況。何が起こったか明らかになっていないために、まだ何一つ対策が打てない心境であって、このあとの修理を通じてさらなる信頼を得ていく前の一時のイメージであることに被験者自身が気づかれた。

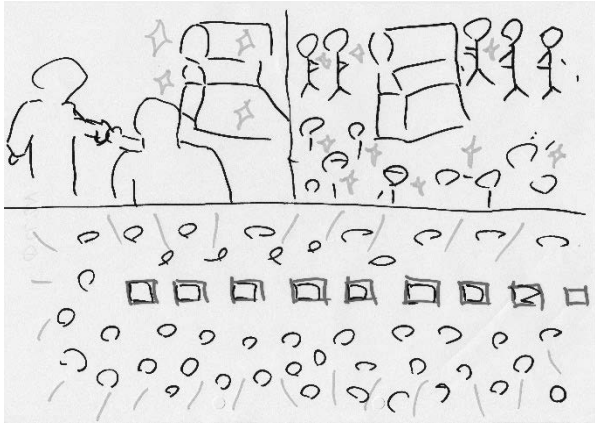
すると、筆者が促す必要なく自然に、これまで実績を積んできた仕事全体に意識が広がったように、絵も視野と時間軸を広げていかれた。トラブル発生時のシーンと結びついていたイメージを、修理後に聞ける感謝の言葉が次々広がっていく3コマで進展していくイメージに結びつけなおした。コマ1からコマ3にかけて絵の視点がぐんと高くなり、失敗の空間と時間フレームを拡げ俯瞰できている心境が表現された。当然、新しいシーンにふさわしい聴覚イメージにも書き換えられた。ここで音声に反応する傾向が見られたので、筆者は音響効果が高まる



よう、拍手や声掛けをしてイメージ強化のサポートをしている。

4-2-2 事例Ⅱ 介入後

介入後のイメージの構成要素と描画が図4である。



視覚イメージ	眩しいくらいにすごく明るくカラーで輝いている。3Dの静止画がコマ・コマで漫画のよう。ありありと目の前に見ている主観視から、10m下に見下ろす客観視へとズームアウト。
聴覚イメージ	人が大勢いて「何台も、全部治ったよ」と感謝の言葉を次々かけられる。拍手喝采の高音。大歓声がサラウンドで聞こえる。
体感覚イメージ	ほんのりあったかい。
気分	次何しよう、という気分 0点

図4. 事例Ⅱの介入後描画（解決！感謝の大歓声）

お茶と世間話で気分転換後に、被験者が失敗を考えて想起した感情と体感覚は次のとおり変化が見られた。

気分：『プラスにしようという気持ち。』  
 身体：『特に何も無い。』

4-2-3 事例Ⅱ 介入から1ヵ月後

被験者が失敗を考えて想起する感情と体感覚は下記のとおりであった。

気分：『成功に向けて、今すべきことを考えるだけです。気持ちについては考えてません。』  
 身体：『特にありません。』

尺度点数の変化は表3のとおり。

表3. 事例Ⅱの各尺度得点

	失敗恐怖	POMS 疲労	POMS 混乱	生き方	他者との関わり方	自信・自己信頼に欠けてない	自分自身への満足感
介入前	12	2	10	26	27	20	29
介入後	5	0	7	25	28	20	32
1ヵ月後	4	0	4	24	26	20	31

4-2-4 事例Ⅱ 考察

安原(2017)はベースとプロファイルの構造化が言葉の意味を規定していくのに有益で、ベースとプロファイルの構造化には空間レベルと知識レベルと時間レベルが存在すると述べている。ベースは背景、プロファイルは視線を送る先である。

事例Ⅱの介入前は、背景もなく視線を送る先は機械のみであった。失敗という意味の主体・主人公が破損した自社商品であるだけでなく、ズームインし強調されていた。介入後、被験者はズームアウトし、空間と時間を広げ、知識レベルでも大勢の人からの拍手喝采という適切な背景を設置し、視線の中心・主体を成功に向け行動した自分に取り戻した。それらの変化が、失敗恐怖と混乱の軽減につながったと考える。

自己受容に関しては、元々高い点数であったので、被験者の場合、失敗と自己受容感との間に関連付けはなかったと考える。

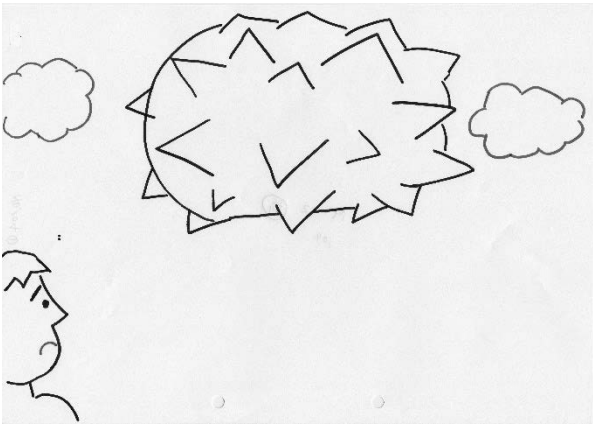
4-3 事例Ⅲ 30代 男性 公務員

4-3-1 事例Ⅰ 介入前

最初に、失敗を考えて想起する感情と体感覚を尋ねたところ、被験者の回答は下記のとおりであった。

気分：『やるんじゃなかった後悔。マイナスのイメージが強い。自分では努力したのに、なんで出来なかったんやろ。怒り。悲しみ。他人の目が気になる。やる気なくす。次の挑戦の一步がなかなか踏み出せない。こわくて、次へ行くのに時間がかかる。』  
 身体：『胸が押しえつけられる。圧迫感。心が重たい。』

次に、イメージの構成要素を明らかにし、描画していただいたものが図5である。



視覚イメージ	青空に気球大の黒いトゲトゲが浮かんでいるのを、野原にいて一人で見ている。手が届きそうで届かない1m上空に黒いトゲトゲはある。3Dの静止画。ハッキリ。ありありと主観視。
聴覚イメージ	なし
体感覚イメージ	大きくて軽い。冬の温度。匂いなし。触れるとしたら痛い。
気分	やるんじゃなかった、後悔 7点

図5. 事例Ⅲの介入前描画(手が届きそうで届かない黒いトゲトゲ)

事例Ⅲでは介入にあたり、まず「大きいトゲトゲ、当たったら痛そうですねー」と筆者の感想を素直に述べ、徐々に見た目の印象が軽くなる色や形へと変化させていき、周囲の景色や音も被験者が好むものに変え終了した。

#### 4-3-2 事例Ⅲ 介入後

介入後のイメージの構成要素と描画が図6である。

お茶と世間話で気分転換後、被験者が失敗を考えて想起する感情と体感覚は下記のとおりであった。

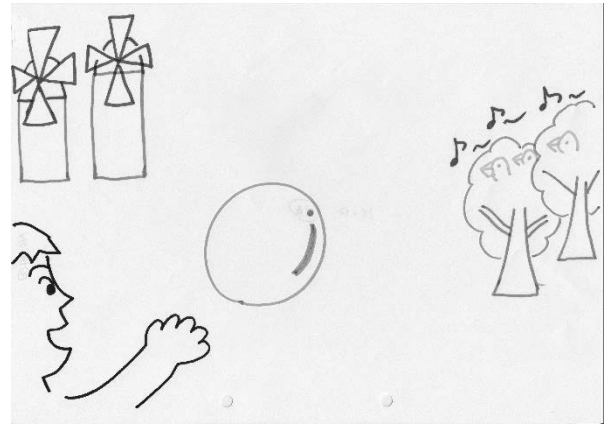
気分：『成長。』

身体：『そこまで重荷ではない。自然な感じ。自然にとけこむような感じ』

#### 4-3-3 事例Ⅲ 介入から1ヵ月後

被験者が失敗を考えて想起する感情と体感覚は下記のとおりであった。

気分：『マイナス(こわい・不安)30%、プラス思考(勉強・ステップアップ・自分の成長など)70%です。』



視覚イメージ	青空、風車、緑。手を伸ばすと届く感じの、黄緑の球体。大きさはサッカーボール大。3Dの動画で自由な感じ。ハッキリ。ありありと主観視。
聴覚イメージ	小鳥の鳴き声。風音。草音。横から聞こえる。近くにいるようで、うるさくない。
体感覚イメージ	もっと軽く。5月くらいの温度。ミントの香り。やわらかい。
気分	やるんじゃなかった、後悔 1点

図6. 事例Ⅲの介入後描画(やわらかく、自分の手におえる大きさ)

身体：『上記に同じ。失敗しても何とかなる！次からは同じ失敗ないようにしよう！失敗は成功のもと』と考えをプラスに切り替えるようになった。以前よりは楽な気持ちになった。』

尺度点数の変化は表4のとおり。

表4. 事例Ⅲの各尺度得点

	失敗恐怖	POMS 疲労	POMS 混乱	生き方	他者との関わり方	自信・自己信頼に欠けてない	自分自身への満足感
介入前	16	9	11	18	19	9	19
介入後	8	4	3	33	28	28	26
1ヵ月後	9	4	5	29	23	20	26

#### 4-3-4 事例Ⅲ 考察

矛盾したメッセージを同時に送られ、しかもそこから逃れることもできず、何らかの反応をしなければならない状況をダブル・バインド(二重拘束 double bind)の状況という(村尾, 2014)。

介入前は、目の前に大きくありながらも、手が届かない、自分で対処出来ない対象としての失敗が大きく立ち

はだかるようにしてあった。寒い冬の体感温度の中で、静止画。被験者はただ見ているほかない。その障害物の色は黒。触れることが出来たとしても痛みを伴う。自分の行動がこの痛みを生み出したから自分で対処しなくては、でも動けない。つまり、対処出来ても出来なくてもストレスフルなDouble Bind状態と言える。「やるんじゃないかった、後悔」と表現していたところから、失敗が意味するものは、このDouble Bind状態を自分が生み出してしまったことと理解した。

介入を通じて、黒のトゲトゲは自分の手で扱える大きさと触り心地に変化させたことで、Double Bind状態から抜け出し、疲労・混乱が減少したと考える。次に、南雲(2006)は黒を「過去とか古さをイメージとして伝える」、黄緑を「これから成長していくイメージを持っている」と述べた。この色彩心理の観点からすると、過去の後悔に向いていた意識が、未来の成長へと変化したことも理解できる。

自己受容感が大きく上昇した要因として考えられるのは、事例Ⅰにも見られた温度の上昇に加え、静止画から動画への変更が、自分の手で対処していけるという自己効力感を高めたと考える。

## 5. 総合考察

### 5-1 メンタルイメージの構成要素

サブモダリティ・チェンジを行うにあたり、山崎(2011)が多くの人の場合は、万能のツボとなる個人的な五感の質があると報告しているように、色、形などメンタルイメージの構成要素およびその組み合わせにも各人それぞれに意味記憶は違い、影響されかたが違う。また、人は五感を通じて情報を受け取っているが、情報を受け取る量にも優位差があり、反応度合いも違う(山崎, 2007)。それらの違いはこれらの事例にも現れているように三人三様で、好影響をもたらす感覚モダリティおよびその特徴を一般化することは出来ない。したがって、被験者一人一人に合わせたリソースフルな要素を引き出すことが肝心である。

### 5-2 主体的選択

事例Ⅲのようなメタファー的イメージであっても事例Ⅱのように現実起こっているストーリーであっても、

行為者としての主観目線でイメージを整えることと、どのような視覚的・聴覚的・体感的なイメージチェンジを選ぶかは、被験者に任せられている。初めてこのワークを行うために何を変えたら良いかわからない被験者へ筆者がアイデアを投げかけることはあっても、被験者の頭の中に入って変えることは出来ないからである。

イメージを変化させてみることによる気分・体感の変化を丁寧に確認しながら、被験者の主観目線に加えて主体的に選択して納得したイメージで終了することから、失敗は自分でコントロールできるとして意味づけられ、二重に主体性が強化されたと考える。

### 5-3 価値とモチベーション

事例Ⅱにおいて1ヵ月後の、「成功に向けて、今すべきことを考えるだけです。気持ちについては考えてません」との言葉からは、行動意欲の高まりに顕著な変化が見られた。人の動機づけと行動上の特性面を16のカテゴリーに分類したLABプロファイル(The Language and Behavior Profile) (Charvet, 2010)から効果的な変化を検討すると、事例Ⅰは一人行動よりも他者とのチーム行動に価値を置きモチベーションが上がる傾向が見られ、事例Ⅱは、問題回避よりも目的達成に目を向けることで意欲が増し、自分自身が決めた基準をクリアするよりも外部のフィードバックで達成感を感じられる傾向が高いと見てとれる。これら以外にもLABプロファイルの他のカテゴリーに考慮した変更を試みることで、より効果を高められる可能性大と考える。

### 5-4 描画

本研究では本来行わない描画をつけ加えたが、これには人格を査定する描画テストの意図は一切ないことをはじめに述べたうえで、描画療法をモデルに考察を進める。蘭(2008)が紹介する描画療法の特質：無意識の発露、カタルシス効果、視覚的フィードバックによる洞察、自己理解、治療者とクライアント間関係の安定化、という点から鑑みると、まず被験者は失敗に限らず概念もイメージが不随していることに無意識的である。無意識的であったものを描画の前に行う各モダリティの聞き取りで意識化し、さらに描画により明確化、客観視できるようにする。別の言葉で言えば、失敗に関してメタ認



知が進み、それまで同一化していた失敗と自分との間にスペースが設けられ、思案・検討する余裕が生まれる。それが視覚的フィードバックによる洞察そして自己理解に繋がり、前後の絵の変化を見比べることが出来るのも、被験者自身が変化を起こした納得感を高めるのに役立つと考えられる。カタルシス効果については、今回の研究では言及が難しい。治療者とクライアント間関係の安定化という点では、筆者は通常の描画なしよりも本研究で付け加えた描画ありのほうが、イメージの共有感が増し変化に向けての言葉かけが容易く感じられた。しかしその一方で、112名の研究全体を考えると、描画が苦手な被験者は当然恥ずかしさや抵抗を覚えたと思える。研究という枠組みの中で無理を強いた感があるのは否めない。

小山(2001)は「臨床を生かす描画行為とは思いにふれ、思いをつかみ収めるプロセス」と述べている。描画の環境と時間そして自主的な同意があるならば、描画を付け加えることでクライアントの内的プロセスにさらに寄り添うことが出来、理解も深まることから効果が高まると考えた。

#### 5-5 意味のリフレーミング

リフレーミングを「ある特定の出来事が“意味する”こと（すなわち、その出来事について、心理的な“複合観念の同等化”によって当人が選びとった観念）の受け止め方を意図的に変化させる方法である」と述べたBolstad(2002)は、Andreas & Faulkner(1994)が報告している恐怖症/トラウマ治療も記憶のサブモダリティを変化させる手法のひとつと述べている。また、山崎(2011)も「人間は出来事そのものに影響を受けているのではなく、出来事にまつわるイメージに影響を受けている」「記憶の印象を変えるということは、その場限りではなく、今後の記憶の反応の仕方を変えることを意味する」と述べている。野村(2001)は、知覚は知覚内容だけでなく主体の解釈、捉え方からなり、概念化もイメージ、感情、運動感覚、コンテキストや社会的価値体系からなると解説した。

今回使用したサブモダリティ・チェンジというスキルは、イメージの詳細を扱いながら同時に、感情・運動感覚・コンテキストや価値観を包括した変化を促したと言

える。そして、具体的な対象がある場合も漠然とした概念も等しく、記憶の中の印象・イメージを変えることで外界を認知する知覚フィルターの役割を持つ意味記憶が変化し、捉え方が変化した。そして捉え方が変化することで感情的反応も感情から促される行動の選択肢も変えられることが、今回の研究から明らかとなった。

#### 6. 今後の課題

今回の考察は、3事例の分析結果である。被験者112名のグルーピングとより細かな分析で、各尺度の高群と低群の違い、効果が高く表れた人とそうでなかった人の特徴を明らかにしたい。また3事例中2例が鳥の声を好んだように一般的に効果が見込まれる構成要素はあるのか、メンタルイメージの中でも特にどの特徴に多くの人が好影響を受けやすいのかを幅広く調査することは重要な課題である。

先述のHolmesら(2016)は今後の課題として「楽観性とレジリエンスを高めるメンタルイメージの潜在的役割は、さらにメンタルイメージの構造を明らかにすることと新しい治療アプローチを開発することによって明らかになるだろう」と述べている。概念のメンタルイメージを調査し変化させる研究はこれまでにない分野のため、今回の研究で得られた成果と可能性の一つ一つを、引き続き研究し明らかにしていく。

#### 文献

- Andreas, S., & Faulkner, C. 1994. NLP: The New Technology Of Achievement. Harper Print.
- 蘭香代子. 2008. 童話療法: 「物語」と「描画」による表現療法. 誠信書房. 23-24.
- Bandler, R. 2009. Get the life you want. HCI 白石由利奈訳 2011 望む人生を手に入れよう 株式会社エル書房.
- Bandler, R., & Grinder, J. 1975. The Structure of Magic. Science & Behavior Books, Inc., トマス・コンドン監訳 2000 魔術の構造 亀田ブックサービス.
- Berg, I. K. 1994. Family based services. W W Norton & Co Inc 磯貝希久子監訳 1997 家族支援ハンドブック: ソリューション・フォーカスト・アプローチ 金剛出版. 242-244.
- Bigley, J., Griffiths, P. D., Prydderch, A., Romanowski, C. A. J., Miles, L., Lidiard, H., & Hoggard, N. 2010. Neurolinguistic programming used to reduce the need for anaesthesia

- in claustrophobic patients undergoing MRI. *The British Journal of Radiology*, 83(986), 113-117.
- Bolstad, R. 2002. *Resolve: a new model of therapy RESOLVE*. Crown House Pub 橋本敦生監訳 2003 自分を変える最新心理テクニック—神経言語プログラミングの新たな展開 春秋社.
- Charvet, S. R. 2010. *Words That Change Minds: Mastering the Language of Influence*. Kendal/Hunt Publishing Company 上地明彦監訳 2010 「影響言語」で人を動かす 実務教育出版.
- 険峻雲・形岡美穂子・鈴木伸一・川村由美子・熊野宏昭・貝谷久宣・坂野雄二. 2003. 広場恐怖を伴うパニック障害患者における一般性セルフ・エフィカシー尺度の特徴に関する検討. *心身医学*, 43(12), 821-828.
- 傳田光洋. 2013. *皮膚感覚と人間のこころ*. 新潮社.
- 土井一博・橋口英俊. 2000. 中学校教師におけるイラショナル・ビリーフと精神的健康との関係. *健康心理学*, 13(1), 23-30.
- Fakehy, M., & Haggag M. 2016. The Effectiveness of a Training Program using Neuro-Linguistic Programming (NLP) to Reduce Test Anxiety in Consideration of Biological Feedback. *Int J Behav Res Psychol. International Journal of Behavioral Research & Psychology*, 4(1), 173-177.
- 福岡欣治・橋本宰. 1995. 大学生における家族および友人についての知覚されたサポートと精神的健康の関係. *教育心理学研究*, 43(2), 185-193.
- Holmes, E. A., Blackwell, S. E., Burnett Heyes, S., Renner, F., & Raes, F. 2016. Mental Imagery in Depression: Phenomenology, Potential Mechanisms, and Treatment Implications. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12(1), 249-280.
- Hossack, A., & Standidge, K. 1993. Using an imaginary scrapbook for neurolinguistic programming in the aftermath of a clinical depression: a case history. *The Gerontologist*, 33(2), 265-8.
- 板津裕己. 2006. 自己受容性と共感性との関わりについて. *高崎健康福祉大学紀要*, 5, 33-45.
- 北村晴朗. 1982. *心像表象の心理*. 誠信書房.
- 小山充道. 2001. 描画を臨床に生かすには—心理療法における描画の活用. In *臨床心理学* (Vol. 7, pp. 165-173). 金剛出版.
- Lang, J. W. B., & Fries, S. 2006. A Revised 10-Item Version of the Achievement Motives Scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 22(3), 216-224.
- Leuner, H., Horn, G., & Klessmann, E. 2009. 覚醒夢を用いた子どものイメージ療法: 基礎理論から実践まで. 創元社.
- Mahoney, M. J., Avenier, M., & Avenier, M. 1977. Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1(2), 135-141.
- 三雲真理子・水政沙貴. 2015. バーチャルペットとの触れ合いによる気分変化. *日本認知心理学会発表論文集*, 134-134.
- 光浪睦美. 2010. 達成動機と目標志向性が学習行動に及ぼす影響——認知的方略の違いに着目して——. *教育心理学研究*, 58(3), 348-360.
- 村尾泰弘. 2014. *家族臨床心理学入門: 精神分析からナラティブ・セラピーまで*. 北樹出版.
- 南雲治嘉. 2006. *色彩デザイン*. 株式会社グラフィック社.
- 野村益寛. 2001. 認知言語学. In 辻幸夫 (Ed.), *ことばの認知科学事典* (pp. 132-146). 大修館書店.
- 李可奈・山内弘継. 2000. 失敗経験がもたらす自尊感情への影響. *日本教育心理学会第42回総会発表論文集*, 458.
- 高橋徳行・磯辺剛彦・本庄裕司・安田武彦・鈴木正明. 2013. RIETI - 起業活動に影響を与える要因の国際比較分析.
- 田中あゆみ・山内弘継. 2000. 教室における達成動機, 目標志向, 内発的興味, 学業成績の因果モデルの検討. *心理学研究*, 71(4), 317-324.
- 田嶋誠一. 1987. *壺イメージ療法: その生いたちと事例研究*. 創元社.
- 山島重. 2002. *記憶の神経心理学*. 医学書院.
- 山崎啓支. 2007. *NLPの基本がわかる本*. 日本能率協会マネジメントセンター.
- 山崎啓支. 2011. *NLPの実践手法がわかる本*. 日本能率協会マネジメントセンター.
- 山下由紀子・福井義一. 2011. 完全主義と先延ばしが抑うつに及ぼす影響: 日本語版General Procrastination Scale (GPS)の再検討を含めて. *甲南大学紀要. 文学編*, 161, 223-230.
- 安原和也. 2017. *ことばの認知プロセス: 教養としての認知言語学入門*. 三修社.
- 横山和仁. 2005. *POMS短縮版: 手引と事例解説*. 金子書房.