

<原著>

一人称を使用しない面接による Self-distancing 促進効果

稲井健太 信州大学大学院総合人文社会科学研究科
高橋史 信州大学学術研究院教育学系

概要

本研究の目的は、非一人称で自己の思考や感情を発話によって振り返ることによる Self-distancing の促進効果を明らかにすることであった。心理学を専攻する大学生および大学院生 30 名を対象として実験を実施し、スピーチ課題によって生じる不安反応が、Self-distancing を促す面接質問によってどのように変化するかを検証した。実験の結果、Self-distancing を促す面接質問による Self-distancing の促進効果および不安減少効果を積極的に支持する結果は観察されなかった。先行研究と同様の手続きで行った実験で異なる結果が得られたという点について、考察を行った。

キーワード: self-distancing, self-talk, 非一人称, 不安, 心理療法

問題と目的

認知療法の創始者の Beck は、自己の認知の客観性を獲得するプロセスとして「距離を置く」ことを挙げており (Beck, 1970)、伊藤 (2018) は認知療法では、自動的な思考のプロセスに気づき、その捕らわれから距離を置くことが重視されてきたと述べている。マインドフルネスでの脱自己中化は「自身の思考や感情が、心の中を過ぎ行く出来事に過ぎない」と認識すること (Teasdale et al., 2002) と定義されており、自分の思考を心の中の一過性の体験として捉えて距離を置くスキルである。ナラティブセラピーでの、外在化技法 (White & Epston, 1990) とは「気になる問題を客観視し、問題を分離したユニットとして、人々や人間関係の外側に位置させる」技法であり、これもまた「距離を置く」という概念と重なるところがある。また、Sugiura (2006) では、認知行動療法や瞑想、フォーカシング、自己意識、ストレス対処を理論背景にもつ尺度を同時に因子分析し、各種心理療法に共通する要因を探った。その結果、「否定的な思考から距離をおくスキル」がフォーカシング、認知行動療法、瞑想を背景とする項目を結びつけた。この結果を、杉浦 (2008) は距離をおくスキルが多くの心理療法に共通する重要なメカニズムであることを示唆していると述べている。

このように、「自己の思考・感情と距離を置くこと」はさまざまな臨床心理技法で用いら

れており、その重要性や有効性が報告されている。その中でも、近年、「自己の思考・感情と距離を置くこと」は **Self-distancing** という概念のもと研究が行われている。

Self-distancing とは、自己を観察する際に人がとる視点を操作することにより、観察される自己と観察する自己との心理的距離を遠ざける過程であり、体験から「一步下がる」ことで、客観的に自己を観察できるようになり、結果、その体験をより効果的に処理することができるメカニズムである (Kross et al., 2005)。**Self-distancing** に関する研究は、「自分の感情を理解する」という特定の文脈で、**Self-distancing** が自己調節にどのように影響するかに焦点を当て、適応的な自己内省を促進することを目的として研究されてきた (Kross & Ayduk, 2017)。短期的に **Self-distancing** を用いることで、自己投入型の視点で自己の感情を振り返るよりも、ネガティブな感情を再体験する報告が少なくなること、思考内容が体験を再構成する方向に変化することが示され、苦痛が低減されていることが示唆された (Kross et al., 2005; Kross & Ayduk, 2008)。長期的には、実験後1週間までネガティブな経験について考えることが少なくなることが報告されている (Kross & Ayduk, 2008)。また、White et al. (2015) では、対象が青年であっても、自己のネガティブな感情を分析する際に自発的に **Self-distancing** を行うほど、感情反応性が低下し、経験を再構成する方向へ思考が変化するが示されている。生理学的観点からも、自己の感情を振り返るときに **Self-distancing** を用いることにより、心血管系の反応性が低くなり、ストレスからの生理的回復も促進されることが示唆されている (Ayduk & Kross, 2008; Wisco et al., 2015)。以上の研究から、**Self-distancing** を用いることにより、感情を制御しながら、自己の感情や体験についてより適応的に振り返ることができ、思考も建設的に感情や体験を再構築する方向に変化すると言える。

当初は、視覚的イメージを喚起させることによる **Self-distancing** の促進が行われていたが (例：数歩下がって、壁に居るハエの視点から振り返ってください) (Kross & Ayduk, 2008)、日常生活でネガティブな感情を経験している最中に、視覚的イメージを喚起することは難しい (Kross & Ayduk, 2017)。そこで、近年、**Self-distancing** を容易に行う方法として、言語的操作 (具体的には人称の変更) による **Self-distancing** の研究が注目されている。

Self-distancing の研究は、解釈レベル理論に基づき行われてきた。解釈レベル理論では、人々が対象や出来事に対して感じる心理的距離によって精神的表象が異なると考えられている。具体的には、対象への心理的距離を遠く感じた場合、解釈レベルが高次となり、人はその対象を抽象的、脱文脈的、本質的にとらえ、対象への心理的距離を近く感じた場合、解釈レベルが低次となり、人はその対象を具体的、文脈的、副次的にとらえる (Trope & Liberman, 2010; 外川, 2018) とされる。また、解釈レベル理論では、心理的距離はある一つの次元の心理的距離が変化すれば、他の次元の心理的距離にも影響を及ぼすとされ、複数の次元の心理的距離が同時に変化する (Trope & Liberman, 2010) とされている。

Kross et al. (2014) は、ある心理的距離が他の心理的距離に影響を及ぼすという事に着目し、人称変更によって言語的自己距離を操作することで、視覚的自己距離にも影響が及び、視覚的イメージを喚起させる場合と同様に **Self-distancing** を促進できるのではないかと、いう仮説を立てた。

Kross et al. (2014) は自分自身への語り掛けである **Self-talk** の主語に着目し、「私」など一人称を用いた **Self-talk** を行う群と「彼」「彼女」「名前」など非一人称を用いた **Self-talk** を行う群を設定し、**Self-talk** を行う際の人称の違いによる、**Self-distancing** の促進とその効果を6つの研究により検討した。研究1では、怒りと落ち込みに関連する体験についての自己の感情を一人称または非一人称で振り返り、その際の視点などについて質問紙で測定し、非一人称群は一人称群に比べ、**Self-distancing** が促進されることが示された。研究2では異性に対する第一印象を良くする、研究3ではスピーチを行うという課題を与え、社会的ストレス下での、非一人称による **Self-talk** の効果を検証し、それぞれの課題において、非一人称による **Self-talk** を行うとパフォーマンスが向上すること、不安や緊張が軽減することなどが示された。研究4と5では、非一人称 **Self-talk** による予期不安への効果を検証し、非一人称 **Self-talk** は認知的回避を生じさせない形で予期不安を低減させることが示された。同様に、Moser et al. (2017) の研究では、嫌悪刺激を見た時の感情とネガティブな自伝的記憶を思い出した時の感情を一人称または非一人称で振り返り、その際の神経活動を EPR と fMRI で測定し、非一人称による振り返りが、認知的負荷をかけずに感情を制御することができる方略であるということを神経活動の観測により示した。以上の研究から、非一人称による **Self-talk** や自己の感情の振り返りは、認知的負荷の少ない形で **Self-distancing** を促進し、自伝的記憶に対する建設的な思考の促進、ストレス下での感情の制御、予期不安の低減ができると言える。

しかしながら、Kross & Ayduk (2017) は、発話による非一人称 **Self-talk** の有効性は未だ不明瞭だとして、今後の研究の必要性を述べている。清水他 (2021) では、発話による **Self-talk** が用いられた。非一人称 **Self-talk** 条件の方が一人称 **Self-talk** 条件と比べ、ハンドグリップを握る持続時間が長いことが示され、発話による非一人称 **Self-talk** の自己制御の有用が示された。しかし、清水他 (2021) での発話による非一人称 **Self-talk** はハンドグリップを握り続けることに対する自己への励まし (例「○○ならまだできる」) であり、自己の思考や感情の振り返りではない。

そこで、本研究は、ストレスのある状況で、非一人称で自己の思考や感情を発話によって振り返ることによる **Self-distancing** の促進の可能性について検証することを目的とする。本研究では、実際の心理面接場面での適応の可能性を広げること、人称変更が行われていることを確認する必要があることから、発話の形式として面接 (対話) を用いることとした。なお、実験操作時、面接者 (実験者) は事前に計画された質問と相槌以外の反応を行わなかった。また、面接 (発話) での人称変更によるネガティブな感情の制御の可能

性と、面接（発話）での人称変更による被面接者の主観的な認知負荷についても併せて検証する。本研究の仮説は、仮説1「ストレスのある面接場面で、自分の思考や感情を振り返る際に、被面接者の人称を非一人称に変更すると、Self-distancingが促進される」、および仮説2「Self-distancingが促進され、ストレスによって生じたネガティブな感情が制御できる」の2つの仮説から構成される。

方法

大学生及び大学院生を対象として、面接時の人称変更によるSelf-distancingと感情制御について実験を行った。以下、研究参加者、実験デザイン、実験材料手、実験状況、実験続き、解析計画を説明する。なお、本研究は学内の研究倫理審査委員会の承認を受けて実施された（管理番号:21-34）。

研究参加者

研究参加者は甲信越地方の大学・大学院で心理学を専攻する、大学生および大学院生、計30名であった。縁故法を用いて研究参加者を募集し、書面による同意を得られた者を研究対象者とした。研究参加者に対して研究協力による報酬などは付与しなかった。性別の内訳は男性10名女性20名で、平均年齢は21.97歳であった。

実験デザイン

本研究は、ストレス誘発後の面接時における被面接者の人称の要因（一人称群、非一人称群）と、タイミングの要因（ストレス誘発前、面接（実験操作）前、面接（実験操作）後）独立変数とする2要因研究参加者混合計画であった。一人称群における人称は私、僕、俺または人称の省略など研究参加者の任意とし、非一人称群における人称はアルファベットの『A』とした。従属変数は、Self-distancingと感情状態、予期不安、主観的な認知負荷であった。

実験材料

感情状態の測定 Kross et al. (2014) で用いられた質問を日本語訳し、ストレス誘発前、面接（実験操作）前、面接（実験操作）後の研究参加者の感情状態を測定するために用いた。「『今』どのように感じていますか？」という質問に対し、1.快 - 7.不快の7件法で回答を求めた。

Self-distancingの測定 Kross et al. (2014) で用いられた質問を日本語訳した上で「面接中」という言葉を付け加えたものであり、面接（実験操作）後のSelf-distancingを測定するために用いた。「面接中、自分の感情を振り返る際の視点はどこにありましたか？」（1.主観的 - 7.客観的, 7件法）、「面接中、自分の感情を振り返る際、その感情との距離はどの程度離れていましたか？」（1.近かった - 7.遠かった, 7件法）という2つの質問に回答を求めた。

Trier Social Stress Task 改変版 Kirschbaum et al. (1993) によって作成されたも

のであり、参加者に十分な準備時間を与えずに、評価者の前でスピーチをさせるものである。本研究では、Kross et al. (2014) に従って、Trier Social Stress Task を改変したものを、ストレスを誘発するために用いた。スピーチの内容は「自分の目指している仕事と自分がその仕事に就くのに相応しい理由」であること、スピーチの時間は5分間であること、二人のスピーチパフォーマンス評価者に対してスピーチすること、スピーチ準備のために5分間の準備を設けること、準備の際はメモ等禁止、スマートフォンの使用も禁止であること、スピーチ準備は実験室にて一人で行うことを説明した。研究参加者への負担を最小限にするために、本研究では、実際にはスピーチ課題は行わなかった。

予期不安の測定 Kross et al. (2014) で用いられた質問を日本語訳し、スピーチ課題に対する予期不安を測定するために用いた。「これから始まるスピーチに対して、どの程度ストレス/不安を感じていますか？」という質問に対して、7件法（1.あまり感じていない - 7.非常に感じている）で回答を求めた。

認知的負荷の測定 主観的な認知的負荷を測定するために、感情を振り返ることの難易度と感情を語ることの抵抗感について回答を求めた。感情を振り返ることの難易度を測定するために、「面接で自分の感情を振り返ることはどの程度難しかったですか？」という質問に対して、7件法（1.あまり難しくなかった - 7.非常に難しかった）で回答を求め、感情を語ることの抵抗感を測定するために、「面接で自分の感情を語るのにどの程度抵抗を感じましたか？」という質問に対して、7件法（1.感じなかった - 7.感じた）で回答を求めた。

実験状況

窓、机、2つの椅子がある六畳ほどの部屋で行った。研究者と研究参加者は向かい合わせに座り、スピーチ準備の際、研究参加者は一人になった。

実験手続き

研究への参加同意を得た後、デモグラフィック項目とストレス誘発前の感情状態（快／不快）のベースライン評価を行い、Trier Social Stress Task 改訂版の修正版を実施してストレス反応を誘発した。次に、面接（実験操作）前の感情状態（快／不快）を測定し、実験群（非一人称群）と統制群（一人称群）をランダムに振り分けた。実験群（非一人称群）には、面接前に、「今から〇〇さんの事をAと呼び質問します。例えば、〇〇さんは朝ごはんは何を食べましたか？という質問の場合、Aは朝ごはんは何を食べましたか？と質問します。そして、〇〇さんも自分のことはAと表現して質問に答えてください。例えば、Aは朝ごはんにおにぎりを食べました。というように答えてください。」と伝えた。統制群（一人称群）には面接前の指示はなかった。Kross et al. (2014) では、これからの出来事（スピーチ課題）に対する自分の感情について、「何故、今の気持ちになったのか、その原因や理由は何なのか振り返ってください」と教示していた。本研究では、Kross et al. (2014) の方法に倣って、スピーチ課題に対する気持ちや考えを三つの質問によって尋ねた。実験群（非一人称群）には、「Aはこれから行われるスピーチに対してどの様な気持ち

を持っていますか?」「なぜ、Aはそのような気持ちになったのですか?」「Aのスピーチの結果はどのようになるでしょうか?」と質問をし、統制群（一人称群）には「これから行われるスピーチに対してどの様な気持ちを持っていますか?」「なぜ、そのような気持ちになったのですか?」「スピーチの結果はどの様になるでしょうか?」と質問をした。実験者から研究参加者への問いかけを、表1にまとめる。実験者は、三つの質問と相槌以外の反応は行わなかった。

表1 実験者から研究参加者への問いかけ

	実験群（非一人称群）	統制群（一人称群）
人称変更に関する 教示	今から〇〇さんの事を A と呼び質問します。例えば、〇〇さんは朝ごはんは何を食べましたか?という質問の場合、Aは朝ごはんは何を食べましたか?と質問します。そして、〇〇さんも自分のことは A と表現して質問に答えてください。例えば、Aは朝ごはんにおにぎりを食べました。というように答えてください。	（該当なし）
質問1	Aはこれから行われるスピーチに対してどの様な気持ちを持っていますか?	これから行われるスピーチに対してどの様な気持ちを持っていますか?
質問2	なぜ、Aはそのような気持ちになったのですか?	なぜ、そのような気持ちになったのですか?
質問3	Aのスピーチの結果はどのようになるでしょうか?	スピーチの結果はどの様になるでしょうか?

問いかけとその応答（実験操作）を行った後、感情状態（快／不快）およびスピーチ課題の予期不安を測定した。その後、スピーチを実際には行わないことを研究参加者に伝え、Self-distancing、感情分析の難易度、および感情を語ることの抵抗感の測定を行った。

解析計画

データ解析には Microsoft Excel で作動する統計分析用プログラム HADon17_202 を用いた。まず、仮説1「ストレスのある面接場面で、自分の思考や感情を振り返る際に、被面接者の人称を非一人称に変更すると、Self-distancing が促進される」を検証するために、ストレス誘発後の面接時における被面接者の人称の要因（一人称群／非一人称群）を独立変数、Self-distancing を測定した二つの質問の合成得点を従属変数とした、対応のない Welch の t 検定を行う。非一人称群の得点が一人称群よりも有意に高く ($p < .05$)、その効果量が中程度以上 (Cohen's $d > 0.50$) であった場合、仮説1が支持されたと判断する。

次に、仮説2「Self-distancingが促進され、ストレスによって生じたネガティブな感情が制御できる」を検証するために、2つの分析を行う。第一に、ストレス誘発後の面接時における被面接者の人称の要因（一人称群／非一人称群）とタイミング（ストレス誘発前／実験操作前／実験操作後）を独立変数、感情状態を従属変数とした二要因分散分析を行う。交互作用の効果が中程度（ $\eta^2 > 0.60$ ）であり、単純主効果の検定によって非一人称群における実験操作後の感情状態の得点が実験操作前の感情状態の得点よりも低いとき（ $p < .05$; $r > 0.30$ ）、仮説2は支持される。第二に、ストレス誘発後の面接時における被面接者の人称の要因（一人称群／非一人称群）を独立変数、スピーチ課題に対する予期不安を従属変数とした対応のないWelchのt検定を行う。非一人称群のスピーチ課題に対する予期不安得点が一人称群よりも低く（ $p < .05$ ）、その効果量が中程度以上中程度以上（Cohen's $d > 0.50$ ）であった場合、仮説2が支持されたと判断する。

結果

有効研究参加者

面接（実験操作）前の感情状態の得点がストレス誘発前の感情状態の得点と比べ低くなかった研究参加者2名をストレス誘発が失敗したとして、分析の対象外とした。最終的に、28名が有効研究参加者となった（男性8名女性20名、平均年齢21.96歳）。各変数の基礎統計量を表2に示す。

表2 測定変数の基礎統計量

変数	<i>M</i>	<i>SD</i>	中央値	最小値	最大値
年齢	21.96	1.53	22.00	19.00	24.00
感情状態①（ストレス誘発前）	3.11	0.79	3.00	2.00	4.00
感情状態②（実験操作前）	4.75	1.04	5.00	3.00	7.00
感情状態③（実験操作後）	4.14	0.93	4.00	2.00	6.00
Self-distancing	7.14	2.97	7.00	2.00	12.00
予期不安	5.07	1.05	5.00	3.00	7.00
認知的負荷	5.43	2.30	5.00	2.00	10.00

N=28

仮説1の検証

対応のないWelchのt検定を行った結果、一人称群（ $M=6.20$, $SD=3.09$ ）と非一人称群（ $M=8.23$, $SD=2.60$ ）の間でSelf-distancing得点に差は認められなかった（ $t[23.62] = 1.87$, $p = .07$, $d = 0.70$ ）。そのため、仮説が正しいと積極的に結論づける根拠は得られなかった。

仮説2の検証

二要因分散分析の結果、タイミングの主効果が有意であった ($F[1, 52] = 55.43, p < .01$, 偏 $\eta^2 = 0.68$)。一方、面接時における被面接者の人称の主効果 ($F[1, 26] = 0.22, p = .64$, 偏 $\eta^2 = 0.01$) および交互作用は有意ではなかった ($F[1, 52] = 0.20, p = .82$, 偏 $\eta^2 = 0.01$)。Welch の t 検定の結果、一人称群 ($M = 5.33, SD = 0.72$) と非一人称群 ($M = 4.77, SD = 1.30$) の間で予期不安得点に有意差は認められなかった ($t[18.18] = -1.38, p = .18, d = 0.53$)。

考察

本研究の目的は、ストレス下での面接時の被面接者の人称を変更することによる Self-distancing の促進効果、および人称変更によるネガティブな感情の制御効果を明らかにすることであった。実験の結果、仮説を積極的に支持する結果は観察されず、Self-distancing の効果を明確に示すには至らなかった。

仮説1について、面接時の被面接者の人称の2群の、Self-distancing 得点を比較したところ、統計的に有意な差は認められず、仮説1は支持されなかった。仮説が支持されなかった要因として、自発的な Self-distancing を統制出来ていなかった可能性がある。Ayduk & Kross (2010) では、自発的に Self-distancing を行う者がいること、そして自発的な Self-distancing も操作的な Self-distancing と同様に感情の制御と思考の再構築に有効であることを示している。また、White et al. (2015) からも、特別な操作なしに自発的に Self-distancing を行っている人がいることが分かる。本研究では、この自発的な Self-distancing を統制することなく実験を行った。その為、一人称群の中に自発的に Self-distancing を行う者がいたために、その効果が混在した可能性がある。しかし、本研究が参考とした Kross et al. (2014) でも自発的な Self-distancing を統制する操作は行われていなかった。同様に自発的な Self-distancing を統制しなかった Kross et al. (2014) では Self-distancing は促進されて、本研究では Self-distancing が促進されなかった要因として他に考えられるのは、(A) 研究参加者の属性の効果、(B) 面接であることの効果、(C) 面接(実験操作)時の質問の効果、の3点である。

1つ目の要因である研究参加者の要因について、Kross et al. (2014) は研究参加者の専攻等に関する情報が明示されていなかった。本研究の協力者は縁故により集められ、すべて心理学を専攻している大学生・大学院生であった。大橋他 (2013) では、心理学を専攻した社会人および心理学の授業を履修したことのある社会人を対象に、心理学を学ぶことの効果についてウェブ調査を行った結果、心理学を学ぶことによって、「自分の心の持ちようを調整できるようになったという自分をコントロールするという回答も散見された」と述べている。Self-distancing を促進することの効果の一つに感情制御があることから (Ayduk & Kross, 2008; Kross et al., 2014; Wisco et al., 2015 など)、心理学を学ぶこと

によって、心の持ちようを調整できるようになった要因に、自発的 **Self-distancing** が含まれている可能性がある。本研究の研究参加者も心理学の学びを通して、自発的に **Self-distancing** を促進する素養を身に付けており、結果として、人称変更による **Self-distancing** 促進の差が認められなかったのかもしれない。

2つ目の要因として、実験想定場面が面接であることの効果が関与した可能性がある。被面接者は面接者に対して自身の感情を伝えるために、自分に生じている感情を解釈し、構成し直す。この他者に伝えるという目的を持って、自分の感情を振り返ることは、単に自分で自分の感情を振り返るのとは違い、伝える情報の取捨選択や伝え方など求められる処理が増え、面接者に向け語る自分と語る対象としての自分を分離することになるかもしれない。Apper (1997) は筆記によって自分の経験を表現することは、著者としての自己と書く対象としての自己を分離することになると述べている。この筆記で起こる分離が面接でも生じた可能性がある。解釈レベル理論では心理的距離は、ある一つの次元の心理的距離が変化すれば、他の次元の心理的距離にも影響を及ぼすとされ、複数の次元の心理的距離が同時に変化する場合もある (Trope & Liberman, 2010) とされている。このことから、面接という形式故、面接者に向け語る自分と語る対象としての自分が分離し、そのことによって生じた心理的距離の影響を受け、観察する自分と観察される自分との距離が遠くなり、結果、自発的に **Self-distancing** が促進されたのではないかと考えられる。

3つ目の要因 (実験操作時の質問の効果) を再検討すると、本研究での面接 (実験操作) での質問に、質問③「(A の) スピーチの結果はどのようになるでしょうか?」という質問がある。この質問は質問①「(A は) これから行われるスピーチに対してどのような気持ちを持っていますか?」、質問②「なぜ、(A は) そのような気持ちになったのですか?」などの被面接者のスピーチ課題に対する気持ちや考えを直接問うものではなく、スピーチ課題の結果の予想に関する質問である。結果の予想は、現在の感情を分析することに比べ、「時間的距離」が遠い質問となっていると考えられる。質問③によって生じた「時間的距離」の影響を受け、観察する自分と観察される自分との距離が遠くなり、自発的 **Self-distancing** が促進された可能性がある。

仮説2については、面接時の被面接者の人称の2群の感情状態 (ストレス誘発前、実験操作前、実験操作後) 得点と予期不安得点を比較したところ、統計的に有意な差は認められず、仮説2は支持されなかった。その原因として、人称の変更による **Self-distancing** の促進が十分でなかったことが挙げられる。仮説2は仮説1が支持される前提で立てたものであり、仮説1が支持されなかったことから、一人称群に比べて非一人称群の **Self-distancing** が十分に促進されなかったことが分かる。そのことから、人称の違いによるネガティブな感情制御について明確な差が観察されなかったと考えられる。

今後の課題として、まず、自発的 **Self-distancing** のメカニズム解明が重要となる。本研究で **Self-distancing** が促進されなかった原因として、自発的 **Self-distancing** の存在が浮

かび上がってきた。Ayduk & Kross (2010) は自発的 Self-distancing は特性的反芻と負の相関があることを示し、Seah et al. (2021) は、ワーキングメモリ容量が高いほど自発的 Self-distancing を促進することを示した。しかしながら、自発的 Self-distancing が特性であるのか否かについて、また、自発的 Self-distancing を行う人の特徴や状況的要件について、体系的に検証した研究例は未だ見受けられない。自発的 Self-distancing の実態とメカニズムを明らかにすることが、Self-distancing の効果的な活用につながる。

次に、面接(人との会話)が Self-distancing に与える影響についての検討が必要である。本研究の結果と先行研究の結果との比較から、面接(人との会話)による自己の感情の振り返りと内省による自己の感情の振り返りとの間に、Self-distancing に影響を与える何らかの違いがあることが分かる。本研究では、面接(人との会話)が自発的な Self-distancing を促進することが違いを生んでいると考えたが、この違いについて、より詳細に検討していく必要がある。また、面接での質問の内容や質の違いによる Self-distancing の影響についても検討する必要があると考える。問われる内容と質によって、心理的距離に違いが生じるかもしれない。解釈レベル理論では、心理的距離が遠ざかると高次な解釈を行うとされている(Trope & Liberman, 2010; 外川, 2018)が、高次な解釈を求める様な質問を行う事で心理的距離が遠ざかるという可能性についても検討していく必要がある。

本研究では、ストレス下の面接において被面接者の人称を非一人称に変更することは Self-distancing を促進するという十分な証拠は得ることが出来なかった。また、本研究は自発的 Self-distancing に関する多くの示唆を与えるものとなった。本研究がこれからの Self-distancing に関する研究の一助となることを願う。

付記

本研究は、信州大学大学院総合人文社会科学研究科に提出した修士論文の一部を加筆・修正したものである。

引用文献

- Apgar, S. C. (1997). Fighting back on paper and in real life: Sexual abuse narratives and the creation of safe space. In K. Tomoko (Ed.), *Creating safe space: Violence and women's writing*. New York, NY: State University of New York.
- Ayduk, O., & Kross, E. (2008). Enhancing the pace of recovery: Self-distanced analysis of negative experiences reduces blood pressure reactivity. *Psychological Science*, *19*(3), 229–231.
- Ayduk, O., & Kross, E. (2010). From a distance: Implications of spontaneous Self-distancing for adaptive self-reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, *98*(5), 809–829.

- Beck, A. T. (1970). Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy. *Behavior Therapy, 1* (2), 184-200.
- 伊藤 義徳 (2018). 認知療法, マインドフルネス, 原始仏教: 「思考」という諸刃の剣を賢く操るために 心理学評論, *61* (3), 272-294.
- Kirschbaum, C., Pirke, K.-M., & Hellhammer, D. H. (1993). The “Trier Social Stress Test”: A tool for investigating psychobiological stress responses in a laboratory setting. *Neuropsychobiology, 28*, 76 – 81.
- Kross, E., Ayduk, O., & Mischel, W. (2005). When asking “why” does not hurt: Distinguishing rumination from reflective processing of negative emotions. *Psychological Science, 16* (9), 709–715.
- Kross, E., & Ayduk, O. (2008). Facilitating adaptive emotional analysis: Distinguishing distanced-analysis of depressive experiences from immersed-analysis and distraction. *Personality and Social Psychology Bulletin, 34* (7), 924–938.
- Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., Bermner, R., Moser, J., Ayduk, O. (2014). Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters. *Journal of Personality and Social Psychology, 106* (2), 304–324.
- Kross, E., Ayduk, O. (2017). Self-distancing: Theory, research, and current directions. *Advances in Experimental Social Psychology, 55*, 81-136.
- Moser, J. S., Dougherty, A., Mattson, W. I., Katz, B., Moran, T. p., Guevarra, D., Shablack, H., Ayduk, O., Joindes, J., Berman, M. G., & Kross, E. (2017). Third-person self-talk facilitates emotion regulation without engaging cognitive control: Converging evidence from ERP and fMRI. *Scientific Reports, 7*(1).
- 大橋 恵・岩崎 智史・藤後 悦子 (2013). 心理学を学ぶことの効果について—心理学の学習がその後の社会人生活でどのように役立ったか— 東京未来大学研究紀要, *6*, 13-21.
- Seah, T. H. S., Matt, L. M., & Coifman, K. G. (2021). Spontaneous self-distancing mediates the association between working memory capacity and emotion regulation success. *Clinical Psychological Science, 9*(1), 79–96.
- 外川 拓 (2018). 解釈レベル理論の体系と消費者行動研究への応用. 千葉商大紀要, *55*(2), 123-142.
- 清水 登大・長峯 聖人・外山 美樹 (2021). 非 1 人称セルフトークが自己制御に及ぼす影響—制御焦点を調整変数として— 教育心理学研究, *69*, 229-240.
- Sugiura, Y. (2006). Personality correlates of mindfulness. In M. G. T. Kwee, K. J. Gergen, & F. Koshikawa (Eds.), *Horizons in buddhist psychology: Prectice, research & theory*. Chagrin Falls, Ohio: Taos Institute Publications. 251-266.
- 杉浦 義典 (2008). マインドフルネスに見る情動制御と心理的治療の研究の新しい方向性

感情心理学研究, 16(2), 167-177.

- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence. *Journal of consulting and clinical psychology, 70*, 275–287.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2010). Construal-level theory of psychological distance. *Psychological Review, 117*(2), 440–463.
- White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. Norton. 小森 康永 (訳) (1992). 第2章問題の外在化 物語としての家族 金剛出版 59-99.
- White, R. E., Kross, E., & Duckworth, A. L. (2015). Spontaneous self-distancing and adaptive self-reflection across adolescence. *Child Development, 86*(4), 1272–1281.
- Wisco, B. E., Marx, B. P., Sloan, D. M., Gorman, K. R., Kulish, A. L., & Pineles, S. L. (2015). Self-distancing from trauma memories reduces physiological but not subjective emotional reactivity among Veterans with posttraumatic stress disorder. *Clinical Psychological Science, 3*(6), 956–963.