# 報告・資料

# 解決志向の観察課題に基づくセルフケアツールの効果

高木源\*若島孔文\*\*

# The effect of self-care tool based on solution-focused observation

Gen TAKAGI, Koubun WAKASHIMA

#### **Abstract**

This experimental study aimed to investigate the effects of self-care tool based on solution-focused observation. To do so, a solution-focused observation task group (SF group), a problem-focused observation task group (PF group), and a group that observed everyday life (control group) were created. Each group used a support tool that could be utilized by one person. A total of 84 persons participated (SF: 28, PF: 28, control: 28). A repeated measures analysis of variance revealed that the SF condition increased the ideality of life. All three conditions were shown to improve the cognition of the seriousness of a problem. These results confirm that solution-focused observation is an effective means to change individuals' perception of life.

 $Key\ Words: Solution\text{-}Focused\ Brief\ Therapy; Observation\ Task: Self\text{-}care;$ 

Randomized Controlled Trial

# 問題と目的

解決志向短期療法 (Solution-Focused Brief Therapy:以下 SFBTと略す)は de Shazer, Berg, Lipchik, Nunnally, Molnar, Gingerich, & Weiner-Davis (1986)が提唱した治療モデルである。SFBT の特徴は目標状態の明確化と例外の拡張に焦点を当てることにある (De Jong & Miller, 1995)。例外とは、クライアントの生活の中で、問題が起きて当然ながらも起こらなかった状況や問題が深刻ではない状況を指す (De Jong & Berg, 2013)。また、少し広い意味では、クライエントや家族にとって好ましく、これからも起き続けてほしいことも例外である (白木, 1991)。それまでには気づかれていなかった例外への気づきが拡大

することで、問題の解決が作られる (de Shazer, 1988)。

SFBTでは目標状態の明確化と例外の拡張を実現するために独自の質問技法が開発されてきた。例えば、これからも起き続けてほしいこと、という生活全般の例外に焦点を当てる観察課題として初回面接公式が挙げられる。初回面接公式とは、「今後も起こり続けてほしいと思うことのうち、実際にどんなことが起きるのか、観察してきていただきたいのです(de Shazer、1985)」と観察を求める課題である。SFBTにおいて、この課題は目標を作ることを目的として全てのクライエントに用いられてきた(de Shazer、1985)。実際に、Adams、Piercy、& Jurich(1991)は、初回面接公式を課されたクライエントから、より確実な課題遂

受領2018.12.6 受理2020.9.12

<sup>\*</sup> 東北福祉大学総合福祉学部 (Faculty of general welfare, Tohoku Fukushi University)

<sup>\*\*\*</sup> 東北大学教育学研究科 (Graduate School of Education, Tohoku University))

行,治療目標の明確化,改善点の報告が得られたことを示している。その他に,特定の例外に焦点を当てる観察課題として「問題が少しでもましなときの観察」が挙げられる(狐塚・若島,2017)。これは,特定の問題の例外に特化した課題で,例外への気づきを増やすために効果的なやり方である(De Jong & Berg,2013)。以上より,生活全般および特定の問題の例外の観察課題は目標の明確化や例外への気づきを促すことが可能であり,課題への取り組みにより問題に対する効力感が高まり,問題の状況が改善すると考えられる。

近年では、ワークシートやインターネットを通じて、セラピストの関与を必要としないセルフケアツールが開発され効果を示している(Cuijpers & Schuurmans、2007)。例えば、Grant(2012)はSFBTの質問技法であるミラクル・クエスチョンを中心として構成されるワークシートが、問題志向の質問と比較して、問題の解決度および自己効力感を高めることを示した。そこで、本研究では、生活全般および特定の問題の例外の観察を求めるセルフケアツールを開発し、Grant(2012)と同様に、問題志向の条件との比較から効果を検討する。加えて、問題や解決とは関係のない日常生活の観察を求める統制条件との比較も行う。

効果検証の指標として、解決構築、自己効力感、問題の解決度、理想的生活の実現度、対処方略の5つを用いた。解決構築とは、目標の明確化、例外に対する気づきの拡張、未来に対する希望の拡大から構成される SFBT の中心的な活動である (De Jong & Miller、1995)。解決志向の観察課題は現実の生活場面から目標の状態や例外的な状況に対する気づきを促すような解決構築の取り組みが含まれるため、課題の実施によって解決構築の度合いが高まると考えられる。自己効力感とは問題解決に対する自信であり、SFBT の技法によって問題に対する効力感が高まることが確認されている (De Jong & Berg、2013; Grant、2012)。したがっ

て,解決志向の観察課題によって自己効力感が高 まると考えられる。問題の解決度とは、問題が深 刻な状態であるか、解決に近い状態かを測定する 指標である。De Jong & Hopwood (1996)は, 0 から10点で評定する問題解決度の指標を用いて SFBT 面接の効果を検証したところ74%に1点以 上の改善が見られたことを報告している。次に, 理想的生活の実現度とは、現在の生活が理想から ほど遠い状態であるか, 理想に近い状態であるか を測定する指標である。Pakrosnis & Cepukiene (2012) は、SFBT の効果について、セラピーで扱 われる特定のテーマや状況だけに限らず、クライ エントの生活の様々な場面で肯定的に影響する可 能性があると指摘している。さらに、de Shazer (1985) は、治療の目標が症状の除去ではなく、ク ライエントが自発的に設定した目標を支援するこ とが重要だと指摘している。すなわち、SFBT に おいて, 特定の問題の解決は生活の改善の一側面 に過ぎず, 特定の問題とは独立して生活の改善が 実現することもありうる。また、特定の問題の解 決という狭い視点だけではなく, 生活全般という 広い視点から状況を捉えることで, 特定の問題が ありながらも生活の充実を図ることも可能だとい える。以上より、解決志向の観察課題によって問 題の解決度と理想的生活の実現度が高まると考え られる。最後に、SFBT によって問題に対する対 処の仕方が変化すると考えられる。塚原(2010)は 対処の仕方を直接的に問題自体の解決を試みる一 次コントロールと問題に対する認識を調整するこ とで解決を試みる二次コントロールの二つに分類 した。そして、一次コントロールと二次コントロー ルのいずれもが抑うつの低減に効果を示すことを 確認した。SFBT は抑うつや不安に対しても効果 を示しているため (De Jong & Berg, 2013), 解 決志向の観察課題を実施した人は一次コントロー ルと二次コントロールが高まると考えられる。

# 方法

- 1. 調査時期:2018年1月から2月
- 2. 調査協力者:成人前期の有職者84名(男性42名, 女性42名, 平均年齢 = 29.81, SD = 3.39) から協力を得た。成人前期は青年期に引き続き不安の高い時期だとされており(中里・下仲, 1989), 生活に対して否定的な影響を与える問題を抱えている人も多くいると考えられる。加えて, 厚生労働省(2017)の労働安全衛生調査(実態調査)によると, 59.5%の労働者が仕事や職業生活に関することで強いストレスを感じることが示されている。以上より, 成人前期で職に就く者は, 職業上の悩みや私的な悩みを抱えることが想定され, 日常的に問題状況が生じやすいと考えられる。観察課題の効果を検討するためには, 問題状況の発生が重要となるため, 成人前期の有職者を実験の協力者として設定した。
- 3. 手続き:調査会社にモニター登録している成人前期の有職者に対して、調査ページを用意し回答を求めた。調査協力者は解決志向の観察課題に取り組む群(Solution-Focused群:以下SF群と略す)、問題志向の観察課題に取り組む群(Problem-Focused群:以下PF群と略す)、日常生活の観察に取り組む群(以下、統制群と略す)に無作為に振り分けられた。それぞれの群は4日間の課題の実施前後で効果測定に回答した。

本研究の調査協力者は生活に対して継続して否定的な影響を与えている問題を持つことを条件としたが、実際には問題の解決度が高い人が4名いた(問題の解決度が8以上)。この4名については心理的なワークを必要とするほど深刻な問題を提示していないと考え分析から除外した。観察を意識した程度については、4日間の全日程で「全く意識しなかった」と回答した人は、SF群、PF群

のいずれも0名であった。最終的に、SF 群28名、 PF 群27名, 統制群25名の計80名を分析対象と した。

4. 倫理的配慮: 倫理的配慮として, 調査協力を依頼する段階で, 本調査の内容を明示し, 同意を得た。また, 調査の冒頭に, 本研究への協力は強制ではないこと, 思い出したくない場合や考えたくない場合, 気分を害した場合等には, 回答を途中でやめること, 調査は匿名であり個人の情報が外部に流出することがないことを明記した。また, 問題設定における問題状況の想起が過度の負担とならないように, 『ここで記述する上で差し支えない問題』を記述するよう教示した。なお, 調査実施前に第一著者が所属する機関の研究倫理審査委員会から承諾を得た(承認番号: 17-2-004)。

### 5. 質問紙の構成

- 1)解決構築:解決構築の指標として解決構築尺度 (Smock, McCollum, & Stevenson, 2010)の邦訳版 で,妥当性及び信頼性が確認されている日本語版 解決構築尺度(Takagi, Wakashima, Sato, Ikuta, Hanada, & Smock, 2015)を用いた(13項目・5件 法)。項目内容は「私は自分に良い変化をもたら した出来事について考えることができる」などで, 目標の明確化や例外への気づきの拡張などSFBT の中心的な活動を測定した。
- 2) 自己効力感:自己効力感の指標として一般自己効力質問表 (Jerusalem & Schwarzer, 1992) の邦訳版で妥当性及び信頼性が確認されている日本語版一般自己効力質問表 (Ito, Schwarzer, & Jerusalem, 2005) を用いた (10項目・4件法)。項目内容は「私は、一生懸命がんばれば、困難な問題でもいつも解決することができる」などであった。
- 3) 問題の解決度: 岩本・伊東・志田・花田 (2016) を参考として, 「問題がとても深刻で最も悪い状態を0点とします。そして, 問題があっても何と

か自分自身の力でやっていける状態を10点とします。現在,あなたにとってその問題は,何点ぐらいだと思いますか。」という教示のもと,問題の解決度を尋ねた。

4) 理想的生活の実現度:生活全体への影響を確認するために,問題の解決度の尋ね方と同様の形式で,「生活全般について,とても深刻で最も悪い状態を0点とします。そして,とても理想的な生活を送れている状態を10点とします。現在のあなたの生活は何点ぐらいだと思いますか。」という教示のもと,理想的生活の実現度を尋ねた。

5) 対処方略: 対処方略の指標として, 塚原 (2010) が開発した一次/二次コントロール尺度によっ て,対処法略を測定した。「解決志向」「因果分析」 「意味受容」「思考調整」の4因子からなる20項目5 件法の尺度を用いた。解決志向は積極的な問題解 決の対処であり、「自分の努力でどうにかしよう と思う」などの項目により測定した。次に,因果 分析は問題の原因を分析する対処であり、「どう してそうなってしまったのか考える」などの項目 により測定した。なお、解決志向および因果分析 は直接的に問題自体の解決を試みる一次コント ロールに位置づけられる。続いて、意味受容は問 題の肯定的意味を引き出す対処であり,「自分の 人生において意味のある経験になったと考える」 など項目により測定した。最後に、思考調整は思 考を肯定的に調整する対処であり、「これを乗り 越えればあとは必ずよくなると思う」などの項目 により測定した。なお、意味受容および思考調整 は問題に対する認識を調整することで解決を試み る二次コントロールに位置づけられる。

# 6. 課題の構成

1)問題を尋ねる質問:全ての群に対して、「あなたの生活に対して、継続して否定的な影響を与えている問題を教えてください」という教示のもと、問題を尋ねた。

2) 問題の評価: 記述された問題の性質を確認するために、全ての群に対して、問題に対する原因帰属(5件法)、効力感(5件法)、問題解決の意欲(4件法)、生活に対する影響度(4件法)について、それぞれ一項目で回答を求めた。なお、本研究では解決志向の観察課題の効果を他の条件との比較から検討することを目的とするため、問題の評価については分析に用いないこととした。

3) 各群の観察課題と実施状況の確認: de Shazer (1985)を参考として、特定の問題の例外および生 活全般の例外の観察を求める解決志向の観察課題 を作成した。具体的には、「(1)本調査で記述し た問題がほんの少しでもマシなとき, (2)生活の 中で生じるこれからも起き続けてほしいことにつ いて観察してください。また、観察対象の出来事 が生じたときに、その状況をよく観察し、どのよ うにしてそのような出来事が起きたのかを行動. 考え方, 環境の側面から考えてみましょう」とい う教示のもと、4日間の課題の実施を求めた。問 題志向の観察課題は、解決志向の観察課題と対応 させる形で, 特定の問題の発生状況および他に解 決したい問題の観察を求める課題とした。具体的 には、 $\Gamma(1)$  本調査で記述した問題が生じるとき、 (2) 生活の中で生じる解決したい問題について観 察してください。また、観察対象の出来事が生じ たときに、その状況をよく観察し、なぜ問題が起 きたのかを行動、考え方、環境の側面から考えて みましょう」という教示のもと、4日間の課題の実 施を求めた。最後に、統制群は「日常生活の中で 生じる様々な出来事について記録してください。」 という教示のもと、4日間の課題の実施を求めた。 課題の実施状況を確認するために、SF群および PF 群に対して課題実施期間中の全ての日におい て観察結果について回答を求めた。SF群に対し ては特定の問題の例外および生活全般の例外につ いて観察の有無を尋ねた。PF 群に対しては、特 定の問題および生活全般の問題について観察の有

無を尋ねた。加えて、観察課題の実施を促すために、課題実施期間の全ての日で観察した出来事について自由記述で回答を求めた。なお、観察できなかった場合は観察対象の出来事を思い出すよう求め、思い出した人に対しては出来事の回答を求めた。思い当たる出来事がなかった人は、無回答のままで提出した。統制群に対しても、課題実施期間の全ての日で日常の出来事の回答を自由記述で求めた。

4) 課題を意識した程度の確認: SF 群および PF 群に対して, 課題実施期間中の全ての日において, 課題を意識した程度を確認するために「全く意識しなかった」から「非常に意識した」の4件法で尋ねた。

### 結果

### 1. 尺度の得点化と信頼性

各効果測定尺度の合計得点を項目数で除算し平均得点として用いた。また、効果測定の尺度の信頼性を確認するためにα係数を算出したところ、いずれの尺度も.70以上であり、十分な値を示した。

#### 2. 観察対象の観察率

各群の観察結果について検討するために、SF 群および PF 群の観察結果を度数分布表で確認した(表1)。まず、SF 群においては、特定の問題 の例外について全ての人が1日以上の観察を報告 した。また、生活全般の例外については、20名 (71.4%)が1日以上の観察を報告した。次に、PF 群においても、特定の問題については25名 (92.6%)が1日以上の観察を報告した。また、生活全般の問題についても22名 (81.5%)が1日以上の観察を報告した。以上より、多くの協力者が観察課題への取り組みから例外や問題を観察したと考えられる。

### 3. 課題に対する意識と観察結果の関連

課題を意識した程度と観察結果との関連を検討 するために、課題を意識した程度と観察日数の Spearman の順位相関係数を算出した。その結果, SF 群では観察を意識した程度と特定および生活 全般を合算した例外の合計観察日数との間に中程 度の正の相関がみられた ( $\rho = .39, \rho < .05$ )。 そ の一方で、特定および生活全般の例外の観察日数 との間には相関がみられなかった(順に, ρ = .31, p > .05;  $\rho = .37, p > .05$ )。PF 群では、観 察を意識した程度と特定および生活全般を合算し た問題の合計観察日数との間に中程度の有意な正 の相関がみられた ( $\rho = .45, \rho < .05$ )。また、観 察を意識した程度と特定の問題の観察日数との間 に中程度の有意な正の相関がみられた( $\rho = .46$ . カ<.05)。その一方で、生活全般の問題の観察日 数との間には相関がみられなかった ( $\rho = .32, p$ > .05)。以上より、課題への意識が高いほど、全 体的な例外および問題の観察日数. 特定の問題の 観察日数が多いことが示された。

# 4. 効果の検討

観察課題の効果を検討するために, 効果測定尺

表 1. 解決志向および問題志向の観察課題の観察率

		SF	詳		PF群				
	特定の問	題の例外	生活全	般の例外	特定	の問題	生活全	般の問題	
観察日数	度数	割合	度数	割合	度数	割合	度数	割合	
0日	0	0.0%	8	28.6%	2	7.4%	5	18.5%	
1日	6	21.4%	3	10.7%	5	18.5%	6	22.2%	
$2\exists$	11	39.3%	7	25.0%	8	29.6%	6	22.2%	
3日	2	7.1%	4	14.3%	7	25.9%	5	18.5%	
4日	9	32.1%	6	21.4%	5	18.5%	5	18.5%	

解決構築 M 3.50 3.50 3.28 3.20 3.41 3.35 (SD) (0.42) (0.56) (0.86) (0.85) (0.59) (0.79) 0.51 1.15 0.88 自己効力感 M 2.51 2.60 2.26 2.39 2.48 2.45 (SD) (0.45) (0.40) (0.65) (0.70) (0.46) (0.61) 0.97 1.59 0.61 問題の解決度 M 4.82 5.61 4.63 5.48 4.44 5.12 (SD) (1.63) (1.64) (2.00) (2.56) (2.27) (2.17) 10.15 ** 0.41 0.04 理想的生活の	Section 10 to 10 t											
解決構築 (SD) (0.42) (0.56) (0.86) (0.85) (0.59) (0.79) (0.79) (0.51 1.15 0.88	変数名				***************************************	************	***************************************		time	group	time*group	単純主効果
日三効力感	解決構築	M	3.50	3.50	3.28	3.20	3.41	3.35	- 0.51	1 15	0.88	
自己効力感 (SD) (0.45) (0.40) (0.65) (0.70) (0.46) (0.61) (0.97 1.59 0.61 [1.59] (SD) (1.64) (0.40) (0.65) (0.70) (0.46) (0.61) (0.61) (0.97 1.59 0.61 [1.59] (I.59) (1.63) (1.64) (2.00) (2.56) (2.27) (2.17) (2.17) (2.17) (2.17) (I.50) (1.63) (1.64) (2.00) (2.56) (2.27) (2.17) (2.17) (2.17) (I.50) (1.84) (1.59) (1.89) (1.82) (2.48) (1.93) (4.09 * 0.33 3.24 * SF群: [本書記書書書書書書書書書書書書書書書書書書書書書書書書書書書書書書書書書書書		(SD)	(0.42)	(0.56)	(0.86)	(0.85)	(0.59)	(0.79)	0.01	1.10		
(SD) (0.45) (0.40) (0.65) (0.70) (0.46) (0.61)     間題の解決度	白コ热力蔵	M	2.51	2.60	2.26	2.39	2.48	2.45	- 0.97	1 50	0.61	
理想的生活の 実現度	日口幼刀憋	(SD)	(0.45)	(0.40)	(0.65)	(0.70)	(0.46)	(0.61)	0.97	1.55		
理想的生活の 実現度	問題の知治 広	M	4.82	5.61	4.63	5.48	4.44	5.12	10.15 **	0.41	0.04	
実現度     (SD) (1.84) (1.59) (1.89) (1.99) (1.82) (2.48) (1.93)     4.09 * 0.33     3.24 * SF群:       一次/二次コントロール       解決志向     M 3.57 3.72 3.30 3.56 3.65 4.43 (SD) (0.83) (0.98) (1.19) (0.65) (0.92) (0.99)     0.45 0.46 2.11       因果分析     M 3.21 3.36 3.23 3.39 3.47 3.44 (SD) (0.88) (0.99) (1.21) (0.81) (1.03) (1.00)     0.78 0.28 0.34       M 3.30 3.39 2.90 3.14 3.24 3.06	问題の解伏及	(SD)	(1.63)	(1.64)	(2.00)	(2.56)	(2.27)	(2.17)	10.15	0.41		
実現度     (SD) (1.84) (1.59)     (1.99) (1.82)     (2.48) (1.93)       一次/二次コントロール       解決志向     M 3.57 3.72 3.30 3.56 3.65 4.43 (SD) (0.83) (0.98)     (1.19) (0.65) (0.92) (0.99)     0.45 0.46 2.11       因果分析     M 3.21 3.36 3.23 3.39 3.47 3.44 (SD) (0.88) (0.99) (1.21) (0.81) (1.03) (1.00)     0.78 0.28 0.34       M 3.30 3.39 2.90 3.14 3.24 3.06	理想的生活の	M	5.04	6.07	5.56	5.37	5.00	5.36	- 400 *	0.33	3.24 *	SF群:事前 < 事後**
解決志向     M     3.57     3.72     3.30     3.56     3.65     4.43     0.45     0.46     2.11       因果分析     M     3.21     3.36     3.23     3.39     3.47     3.44     0.78     0.28     0.34       M     3.30     3.39     2.90     3.14     3.24     3.06	実現度	(SD)	(1.84)	(1.59)	(1.99)	(1.82)	(2.48)	(1.93)	4.00	0.55		
解決志向     (SD) (0.83) (0.98) (1.19) (0.65) (0.92) (0.99)     0.45 (0.99) (0.45 (0.46) (0.92) (0.99)       因果分析     M 3.21 3.36 3.23 3.39 3.47 3.44 (SD) (0.88) (0.99) (1.21) (0.81) (1.03) (1.00)     0.78 (0.28) (0.28) (0.34)	一次/二次コン	トロール	L									
(SD) (0.83) (0.98) (1.19) (0.65) (0.92) (0.99)	柳油 士: 白	M	3.57	3.72	3.30	3.56	3.65	4.43	0.45	0.46	2.11	
因果分析     (SD) (0.88) (0.99) (1.21) (0.81) (1.03) (1.00)     0.78 0.28 0.34	胜伏心问	(SD)	(0.83)	(0.98)	(1.19)	(0.65)	(0.92)	(0.99)	0.45	0.46		
(SD) (0.88) (0.99) (1.21) (0.81) (1.03) (1.00) M 3 30 3 39 2 90 3 14 3 24 3 06	田田八折	M	3.21	3.36	3.23	3.39	3.47	3.44	0.79	0.99	0.24	
M 3 30 3 39 2 90 3 14 3 24 3 06	四本分別	(SD)	(0.88)	(0.99)	(1.21)	(0.81)	(1.03)	(1.00)	0.76	0.26	0.54	
音味受灾 11 5.50 5.50 2.50 5.11 5.24 5.50 0.26 1.11 1.40	辛吐严宏	M	3.30	3.39	2.90	3.14	3.24	3.06	- 0.26	1 11	1.40	

(1.00) (1.00)

(0.90) (1.00)

3.22

3.52

(1.13) (0.81)

(1.17) (0.90)

3.13

3.37

0.26

0.00

1.11

2.15

1.40

2.60

表2. 解決志向の観察課題の効果の検討

思考調整 p<.05 \*\*p<.01

意味受容

度の得点を従属変数, 時期(事前/事後)と群(SF 群 /PF 群 / 統制群) を独立変数とする反復測定の 二要因の分散分析を行った(表2)。

(SD) (0.77) (0.85)

3.65

(SD) (0.68) (0.80)

M

3.73

問題の解決度においては、時期に主効果が見ら れた (F(1.77) = 10.15, p < .01)。この結果は、全 ての群でワーク後における問題の解決度が高まっ たことを示す。理想的生活の実現度において、群 と時期の交互作用が見られた (F(2.77) = 3.24, p)<.05)。そこで、単純主効果の検定を行ったとこ ろ、SF 群のみが、事前得点よりも事後得点が有 意に高いことが示された。この結果は、ワーク実 施後に、SF 群においてのみ理想的生活の実現度 が高まったことを示す。その一方で、解決構築、 自己効力感, 対処方略の下位因子においては, 時 期の主効果や交互作用は有意ではなかった。

# 5. 観察日数による効果の違いの検討

観察日数による効果の違いを検討するため. 観 察日数を独立変数とする重回帰分析を行った。分 析を実施するにあたり, 効果測定尺度の事後得点 から事前得点を引いた値を効果測定尺度の変化量 とし、これを従属変数とした。なお、SF 群に関

しては、独立変数間の多重共線性を回避するため に. Aiken & West (1991) に従い. 特定の問題の 例外の観察日数と生活全般の例外の観察日数を平 均が0,分散が1となるように中心化した得点を 算出し、それぞれの値を積算した交互作用項を独 立変数に投入した。PF 群に関しても,同様の手 続きにより、特定の問題の観察日数と生活全般の 問題の観察日数を中心化した値とそれぞれの値を 積算した交互作用項を独立変数に投入した。なお. 分析手続きとして強制投入法を用いた。結果を表 3に示した。重回帰分析の結果、SF 群において 特定の例外の観察日数は解決構築尺度の変化量に 対して正の影響を示した ( $\beta = .44, p < .05$ )。よ り詳細に特定の例外の観察日数と解決構築尺度の 変化量の関連を知るために、特定の例外の観察日 数が±1SDの値をとった時の解決構築尺度の変 化量を算出した。その結果, - 1SD においては-0.19.+1SD においては0.22であり、解決構築尺度 においては、特定の例外の観察日数が多い人ほど 正の方向の変化量が大きい一方で、少ない人ほど 負の方向の変化量が大きいことが示された。その 一方で、生活全般の観察日数は効果測定の変化量

表3 観窓日数	が効果測定尺度の	の変化量に及	ぼす影響の検討
火い 既宗 口 奴・	儿 别不识化 八皮	ソタル単に水	は 9 泉ヶ谷 マノバ火 ロリ

		解決構築	自己 効力感	問題の 解決度	理想的生 活の実現度	解決志向	因果分析	意味受容	思考調整
	特定の問題の例外の観察日数	$.44^*$	.07	19	18	.35	16	.22	.06
SF群	生活全般の例外の観察日数	.09	17	.42	.22	.01	.10	01	.29
	特定の問題の例外の観察日数 ×生活全般の例外の観察日数	10	10	01	10	03	21	34	26
	調整済み $R^2$	.14	08	.04	06	.01	07	.04	.03
PF群	特定の問題の観察日数	.28	42*	.05	.93	.01	.04	06	05
	生活全般の問題の観察日数	.02	21	.21	.20	03	06	.16	.14
	特定の問題の観察日数 ×生活全般の観察日数	30	.38*	.01	.19	08	13	01	11
	調整済み $R^2$	04	.22	07	07	12	11	10	10

Note. 数値は標準化編回帰係数。 \*: p<.05

に対して影響を示さなかった。次に、PF 群にお いて. 特定の問題の観察日数は自己効力感尺度の 変化量に対して負の影響を示した(B = -.42, b < .05)。より詳細に特定の問題の観察日数と自己 効力感尺度の変化量の関連を知るために, 特定の 問題の観察日数が±1SDの値をとった時の自己 効力感尺度の変化量を算出した。その結果, -1SD においては0.32, + 1SD においては - 0.18であっ り、自己効力感においては特定の問題の観察日数 が多い人ほど負の方向の変化量が高い一方で. 少 ない人ほど正の方向の変化量が大きいことが示さ れた。加えて、特定の問題の観察日数と生活全般 の問題の観察日数の交互作用項が正の影響を示し  $t(\beta = .38, p < .05)$ 。交互作用項が有意であっ たため、単純傾斜の検定を行ったところ、生活全 般の問題の観察日数が少なかった人においての み、特定の問題の観察日数が自己効力感の変化量 に対して負の影響を示した( $\beta = -.47, p < .01$ )。 より詳細に特定および生活全般の問題の観察日数 と自己効力感尺度の変化量の関連を知るために, 特定および生活全般の問題の観察日数が±1SD の値をとった時の自己効力感尺度の変化量を算出 した(図1)。それぞれの場合の変化量の結果から、 自己効力感は、生活全般の問題の観察日数が少な い場合に, 特定の問題の観察日数が少ない人ほど 正の方向の変化量が大きい一方で、多い人ほど負

の方向の変化量が大きいことが示された。

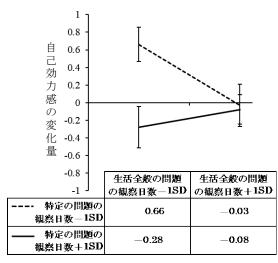


図1. 特定および生活全般の問題の観察日数が 自己効力感に及ぼす影響

### 考察

本研究では、ランダム比較試験による実験を行い、解決志向の観察課題の効果を検討した。その結果、解決志向の観察課題の実施後に理想的生活の実現度が高まることが示された。その一方で、問題の解決度に関しては、課題の内容を問わず、実施後に高まることが示された。解決志向の観察課題の効果について、以下に考察する。

### 1. 観察対象の観察率

本研究では4日間の課題実施で全ての人が特定

の問題の例外について1日以上の観察を報告した。 特定の問題の例外は4日間という短い期間であっ ても観察できる可能性が高いと考えられる。その 一方で、生活全般の例外に関しては、4日間の課 題実施期間で1日以上の観察を報告した人は 71.4%だった。de Shazer(1985)は、この初回面 接公式を課した56事例の新規のクライエントの うち89%が肯定的で価値ある出来事を経験する ことを示している。本研究の観察率は de Shazer (1985)と概ね一致する結果であり、多くの成人前 期の有職者が解決志向の観察課題により生活全般 の例外を観察することが可能だったと考えられ る。

次に、観察課題への意識と観察結果について、解決志向の観察課題を意識した程度が高いほど、全体的な例外の観察日数が多くなることが示された。De Jong & Berg (2013)が、例外は尋ねられてはじめてそれに気づくことが多いと指摘している通り、例外を意識することが例外の発見につながると考えられる。その一方で、特定および生活全般の例外の観察日数を個別に見た場合には、観察課題を意識した程度との間に関連が見られなかった。したがって、解決志向の観察課題を意識することで、個別の例外発見ではなく、全般的に例外発見の可能性が高まると考えられる。ただし、この点について本研究の結果から断定することは困難であるため、今後の詳細な検討が求められる。

# 2. 観察課題の効果

解決志向の観察課題において、特定の問題の例外を観察した日数が多いほど、解決構築の度合いが正の方向に変化し、増加することが示された。したがって、特定の問題の例外を頻繁に観察することにより解決構築の度合いが増加する可能性がある。de Shazer (1988) は、解決の構築は例外から作られることが多いと指摘している。本研究においても、解決志向の観察課題に取りくみ、特定

の問題の例外に対する気づきが得られた場合には 解決の構築が進んだと考えられる。その一方で, 解決志向の観察に取り組んだ人の中で, 生活全般 の例外の観察日数と解決構築の変化量との関連は 示されなかった。解決志向の観察課題に取り組ん だ人の中で,解決構築を高める要因として,生活 全般の例外の影響は小さく, 特定の問題の例外を 発見することが重要だと考えられる。また. 解決 志向の観察課題に取り組んだ人の中で, 生活全般 の例外の観察日数が多い人ほど、理想的な生活状 態が明確となり、肯定的な側面への気づきが増加 し、理想的生活の実現度が高まることが想定され た。しかし、本研究からは、特定の問題および生 活全般の例外を観察した日数が理想的生活の実現 度に及ぼす影響は示されておらず、発見された例 外について日数単位での多寡は理想的生活の実現 度の変化に影響を及ぼさないと考えられた。

その一方で、解決志向の観察課題を実施した人 は理想的生活の実現度が高まることが示された。 Pakrosnis & Cepukiene (2012)は, SFBT の効果 について、セラピーで扱われる特定のテーマや状 況だけに限らず、クライエントの生活の様々な場 面で肯定的に影響する可能性があると指摘してい る。また, 白木 (1991) は解決志向の観察課題によ り、過去から現在、未来へと焦点が移行し、暗黙 のうちに変化への期待が育まれると指摘してい る。さらに、De Jong & Berg (2013)は、解決志 向の観察課題が例外という, よいときが必ず生じ ることをクライエントに示唆することとなり、希 望が生まれると指摘している。これらのことから、 解決志向の観察課題を提案すること自体が変化へ の期待や希望を生み出し, 生活に対する認識を肯 定的に変化させた可能性がある。また、本研究で は全ての人が特定の問題の例外について1日以上 の観察を報告し、生活全般の例外に関しては1日 以上の観察を報告した人は71.4%だった。した がって、SF 群においては少なくとも一つ以上の 例外が発見されていたと考えられ、一つでも例外を発見できたことにより、生活に対する認識が肯定的に変化したと考えられる。ただし、この点についても本研究の結果から断定することはできないため、例外を一つでも発見できた人と、一つも発見できなかった人を比べる形で今後の詳細な検討が求められる。

問題志向の観察課題においては, 生活全般の問 題の観察日数が少ない場合に, 特定の問題の観察 日数が少ない人ほど自己効力感が正の方向に変化 し、増加することが示された。反対に特定の問題 の観察日数が多い人ほど自己効力感が負の方向に 変化し、減少することが示された。したがって、 生活全般の問題の観察が少ない状況において. 特 定の問題を頻繁に観察することは自己効力感に対 して否定的に作用すると考えられる。その一方で. 生活全般の問題および特定の問題について. 両方 の観察が少なかった人は、自身の生活の中に問題 が少ないことを理解し、自己効力感が高まったと 考えられる。森(2001)は問題志向の解決方法に ついて,原因を特定することは困難であり,いく つかの原因を特定できたとしても、その原因を取 り除くことは多くの場合に不可能だと指摘してい る。したがって、生活全般の中で観察される問題 が少なかったとしても、特定の問題が頻繁に観察 されると、問題の原因を特定することも、取り除 くことも困難であるために、問題を解決する自信 が低下したと考えられる。

問題の解決度,自己効力感,対処法略に関しては解決志向の観察課題の効果が示されなかった。まず,特定の問題の解決度に関しては,いずれの課題でも改善が見られた。問題志向の観察課題では,問題について観察結果を回答することで,例えば問題が深刻な日もあれば,問題が起きない日もあるといったような形で日常の変化が客観的に理解され,逆説的に問題に対する認識が肯定的になった可能性が考えられる。また,統制群におい

ても, 日常生活の中で生じる様々な出来事を回答 することで、日常の変化が客観的に理解されたた めに、問題に対する認識が肯定的になった可能性 が考えられる。この点において、問題の解決度に ついては、日常の変化を客観的に見られるような 取り組みが効果を示す可能性が考えられる。また, いずれの課題でも改善が見られたことについて自 然回復の可能性も挙げられる。Lambert & Bergin (1994) はセラピーの有効性に関して、統 制群を設けた複数のアプローチの比較調査を再検 討して、セラピーを受けない人の34%は自力で改 善することを報告している。問題の解決度につい て, 本研究では日常の変化を客観視した効果や時 間経過による自然回復の効果が大きく, 解決志向 の観察課題および問題志向の観察課題は日常の変 化の客観視や自然回復以上の効果を示さなかった と考えられる。そこで、今後は具体的な解決策の 検討と実行を支援するようなワークと組み合わせ ることが必要だと考えられる。

次に. 解決志向の観察課題は自己効力感に対し て効果を示さなかった。まず、自己効力感に関し ては、ミラクル・クエスチョンを中心とするセル フケアツールにより高まることが示されているた め (Grant, 2012), 提供手段ではなく解決志向の観 察課題の限界が示されたと考えられる。したがっ て. 解決志向の観察課題のみでは自己効力感を高 められないと考えられる。ミラクル・クエスチョ ンは、現実の生活場面から離れて、問題が解決し た後の生活状況を想像する課題である。その一方 で、解決志向の観察課題は、現実の生活場面の中 から特定の問題や生活全般の中に肯定的な側面を 探す課題である。Grant (2012)の結果と本研究の 結果を踏まえると、自己効力感を高めるためには、 問題に悩まされている状況から離れて目標の状態 を自由に想像する必要があると考えられる。

### 3. まとめと今後の課題

本研究から、解決志向の観察課題は理想的生活 の実現度や解決構築に対する効果が示された。一 方で、問題志向の観察課題は生活全般の問題と特 定の問題の両方が観察されない場合には自己効力 感が高まるが、問題の存在が強調される場合には 自己効力感が低下する可能性が示唆された。今後 の課題は次の三点があげられる。まず、解決志向 の観察課題の効果を高めるために、観察課題に対 する意識や動機付けを高める働きかけを検討する 必要がある。次に, 行動的な変化を促すような課 題と組み合わせることも検討する必要がある。さ らに, 自己効力感を高めるために, 現実場面から 離れて解決像を考える課題を取り入れることが挙 げられる。このようにして改良した課題と解決志 向の観察課題を比較検討することで, より詳細な 検討を行う必要がある。

# 付記

本論文の一部は日本心理学会第82回大会にてポスター発表を行いました。また、本研究は、平成29年度東北大学学際高等研究教育院の助成を受けて実施されました。本研究にご協力をいただきました皆様に心より感謝申し上げます。

### 文献

- Adams, J. F., Piercy, F. P., & Jurich, J. A. (1991). Effects of solution-focused therapy's "formula first session task" on compliance and outcome in family therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*. 17. 277-290.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991) . Multiple regression: Testing and interpreting interactions. London: Sage.
- Berg, I. K. & Dolan, Y. (2001) . Tales of solutions. Hope-inspiring stories from around

- the world. NY: Norton.
- Cuijpers, P., Shuurmans, J. (2007). Self-help interventions for anxiety disorders: An overview. *Current Psychiatry Reports*, 9, 284-290.
- De Jong, P., & Berg, I. K. (2013) . interviewing for solutions (4th ed.) . CA: Brooks Cole (桐田 弘江・住谷裕子・玉真慎子 (監訳) (2016) . 解決のための面接技法 金剛出版)
- De Jong, P., & Hopwood, L. E. (1996) . Outcome research on treatment conducted at the Brief Family Therapy Center. In S. D. Miller, M. A Hubble, B. L. Duncan (Eds.) , *Handbook of solution-focused brief therapy* (pp.272-298) . San Francisco: Jossey-Bass.
- De Jong, P., & Miller, S. D. (1995). How to interview for client strengths. Social Work, 40, 729-736.
- de Shazer, S. (1985). Keys to Solution in Brief Therapy. NY: WW Norton. (小野直弘(訳) (1994). 短期療法-解決の鍵-.誠信書房.)
- de Shazer, S. (1988) . Clues: Investigating solutions in brief therapy. NY: WW Norton.
- de Shazer, S., Berg, I. K., Lipchik, E. V. E., Nunnally, E., Molnar, A., Gingerich, W., & Weiner Davis, M. (1986) . Brief therapy: Focused solution development. *Family Process*, 25, 207-221.
- Grant, A. (2012) . Making positive change: A randomized study comparing solution-focused VS. problem-focused coaching questions. *Journal of Systemic Therapies*, 31, 21-35.
- Ito, K., Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2005). 日本語版一般自己効力質問表 http://userpage. fu-berlin.de/~health/japan.htm (2016年3月30 日取得)
- 岩本脩平·伊東優·志田望·花田里欧子(2016).

- ブリーフセラピーの技法 日本ブリーフセラピー協会(編) Interactional Mind Ⅷ(pp. 48-73) 北樹出版
- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1992) . Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes Washington. DC: Hemisphere. pp.195-213.
- 厚生労働省(2017). 労働安全衛生調査(実態調査) の 概 況, http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/h28-46-50 gaikyo.pdf, 2018年3月16日閲覧
- 狐塚貴博・若島孔文(2017). *解決の物語から学ぶ* ブリーフセラピーのエッセンスーケース・ フォーミュレーションとしての物語—. 遠見書 房.
- Lambert, M. J., & Bergin, A. E. (1994). The effectiveness of psychotherapy. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (4th ed., pp. 143-189). NY: Wiley.
- 森俊夫(2001). "問題行動の意味"にこだわるより"解決志向"で行こう. ほんの森出版.
- 中里克治·下仲順子(1989).成人前期から老年期にいたる不安の年齢変化.教育心理学研究, 37,172-178.
- Pakrosnis, R. & Cepukiene, V. (2012). Outcomes of solution-focused brief therapy for adolescents in foster care and health care institutions. In C.Franklin, T, S. Trepper, W. J. Gingerich, & E. E. McCollum (Eds.), Solution-focused brief therapy: A handbook of evidence-based practice (pp. 299-326). NY: Oxford University Press. (横谷謙次(訳)(2013). 児童養護施設および医療施設の青年に対するSFBTの治療効果. 解決志向ブリーフセラピーハンドブック, (pp. 275-292) 金剛出版)
- 白木孝二 (1991). 構成主義短期療法 長谷川啓三 (編) 現代のエスプリ (pp. 177-184) 至文堂

- Smock, S. A., McCollum, E., & Stevenson, M. (2010). The development of the solution-focused inventory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36, 499 510.
- Takagi, G., Wakashima, K., Sato, K., Ikuta, M., Hanada, R., & Smock, S. A. (2015). The Development of Solution Building Inventory Japanese version - Validation of the SBI-J. International Journal of Brief Therapy and Family Science, 5, 19-25.
- 塚原拓馬 (2010) . 一次 / 二次コントロールにおける Back/up モデルの検証 尺度作成と否定的事態に対するコントロール方略の作動関係 . 教育心理学研究, 58, 186-197.