

インタラクティブコンプリメントの効果に関する実験的研究

中村 大介
山本 眞利子

要 約

本研究では、Steve de Shazer と Insoo Kim Berg によって1986年に提唱された Solution Focused Approach (宮田, 1994) の重要な技法であるコンプリメントを基に、コンプリメントをグループメンバー間で相互に行いあうインタラクティブコンプリメント (以下 IC とする) を開発し、大学生を対象にその効果を検証した。参加者を過去の成功体験とリソースの具体的な記述によってセルフコンプリメント (以下 SC とする) を行わせるセルフコンプリメント群 (25名) と、記述に加え参加者同士で20分間コンプリメントを行いあわせるセルフコンプリメント+IC (SC+IC) 群 (28名) の二群に分け、事前と事後の肯定的感情尺度得点、否定的感情尺度得点、自尊感情尺度得点、特性的自己効力感尺度得点を二群間で比較した。その結果、自尊感情尺度得点、特性的自己効力感尺度得点、否定的感情尺度得点に関しては両群ともに事前より事後で有意に高くなったものの、二群間での差は見られなかった。一方で肯定的感情尺度得点に関しては、両群ともに事前よりも事後で有意に高くなり、事後において SC+IC 群が SC 群より有意に高くなった。これは参加者が他のメンバーからコンプリメントをうけるだけでなく、他のメンバーの成功体験やリソースに対してコンプリメントを行う効果、つまりインタラクティブコンプリメントにおける参加者同士の相互作用の効果と考えられる。

キーワード：SFA、セルフコンプリメント、リソース、インタラクティブコンプリメント

問題と目的

近年、ブリーフセラピーへの注目が高まりつつある。なかでも Solution Focused Approach (以下、SFA) はブリーフセラピーの主要な1モデルである。SFA は Steve de Shazer と Insoo Kim Berg によって1986年に提唱されたアプローチである (宮田, 1994)。

日本において SFA に関する実証的な研究はいくつかある。原田 (2002) は大学生25名を対象に、SFA に基づいて構造化されたシングルセッション面接を試作、実施し、フォローアップ期間中における“解決行動に関する記述式質問紙”の結果から、参加者を行動群 (13名) と感情群 (12名) に分け、面接の効果を比較、検証した。また栗原 (2002) は、時間制限カウ

セリングモデルと SFA モデルの技法を統合した25分5回の短期学校カウンセリングモデルを試作し、それを高校2年生16名に実施した。その結果、短期学校カウンセリングモデルは、自尊感情尺度得点や特性的自己効力感尺度得点の向上、現実生活への適応の促進に有効であることが示された。

SFA において、特に重要な技法に、コンプリメントがある。コンプリメントは、直接的コンプリメント、間接的コンプリメント、セルフコンプリメントに分けることができる。直接的コンプリメントとは直接的に援助者がクライアントの能力や成果を認め、褒めることである。例えば“もし禁酒しようとしているクライアントが4週間飲まなかったといったら「すごい！とても難しいことだったに違いありません」と叫ぶ”こ

とである (Dejong & Berg, 1999)。“間接的コンプリメントは何か肯定的なものを含むための質問である...例えば「あなたはどのようにして家族を静かにさせてきたんですか」と質問したとするとそれは間接的コンプリメントとなる” (Dejong & Berg, 1999)。セルフコンプリメントとはクライアント自身の能力や長所をクライアント自身が答える質問をすることである。さらに Berg (1994) によれば、“コンプリメントはクライアントを肯定することであり、クライアントの希望と自信を高める”と述べている。したがってコンプリメントは参加者の感情の肯定的変化を促すと考えられる。

そこで本研究では、参加者を二群にわけた。一方の群は、参加者にセルフコンプリメントを行う群 (以下 SC 群) であった。もう一方の群は、セルフコンプリメントのみならず、参加者同士で相互にコンプリメントを行う群であった。本研究では参加者同士が相互にコンプリメントを行ところから、インタラクティブコンプリメントと名称し、この群をセルフコンプリメント+インタラクティブコンプリメント群 (以下 SC+IC 群) とした。SC 群では、具体的には過去の成功体験の記述とリソースの記述により、セルフコンプリメントを行わせた。一方、SC+IC 群ではこれらの記述に加え、少人数グループを作成し、過去の成功体験やリソースについて、インタラクティブコンプリメントを行った。

上記の点を踏まえ、以下の仮説が考えられた。

- 仮説 1 : 過去の成功体験の具体的な記述とその際のリソースの記述を行うことで、セルフコンプリメントを行う SC 群のみならず、記述に加え参加者同士でのインタラクティブコンプリメントも行う SC+IC 群の両群ともに自尊感情や特性的自己効力感の向上、感情評定の肯定的変化が予想された。
- 仮説 2 : 過去の成功体験の具体的な記述とその際のリソースの記述のみを行う SC 群よりも、記述に加え参加者同士でのインタラクティブコンプリメントも行う SC+IC 群の方が、自尊感情や特性的自己効力感の向上、感情評定の肯定的変化が見られると予想された。

以上、2つの仮説を実験的に検証していくことが本研究の目的であった。

方 法

実験計画

2 (SC+IC 群, SC 群) × 2 (事前テスト, 事後テスト) の混合計画。前者は参加者間要因, 後者は参加者内要因であった。

参加者

K 大学に所属する大学生 55 名 (SC+IC 群 28 名, SC 群 27 名) を実験の対象とした。参加者のうち回答に不備があった者を除き, SC+IC 群 27 名 (男性 8 名, 女性 19 名, 平均年齢 20.04 歳), SC 群 25 名 (男性 7 名, 女性 18 名, 平均年齢 20.00 歳) の計 52 名を分析の対象とした。

調査時期

2007 年 6 月下旬。

質問紙

感情評定 40 (福島・高橋, 2003), 自尊感情尺度 (Rosenberg, 1965), 特性的自己効力感尺度 (Sherer, 1982) を用いた。

手続きは以下の通りであった。

SC 群

まず、事前テストとして参加者全員に質問紙を配布、実施した。事前テスト実施後、参加者に以下の教示を行った。“これまでで自分なりに頑張った、良く出来たと思うできごとについて思い出してみてください。どんなことでもかまいません。自分なりに頑張れたと思うものならなんでも結構です。それはいつ、だれと、どこであった、どんな風な出来事か、具体的に枠内に記入してください。時間は 5 分間です。それでははじめてください”。教示後、配布されたプリントに過去の成功体験を具体的に記述させた (5 分間)。

過去の成功体験の記述後、参加者に以下の教示を行った。“うまくいったのはあなたに、どんなリソースがあったからですか? 3 つから、5 つあげて、記入してください。ここでいうリソースとは自分のよかったところのことです。時間は 5 分間です。それでははじめてください”。教示後、リソースを 3 つから 5 つまで記述させた (5 分間)。リソースの記述後、事後テストとして事前テストと同様の質問紙を実施した。SC 群の実験実施時間の合計は 10 分間だった。

SC+IC 群

SC 群と同様の手続きを行い、過去の成功体験の記述 (5 分間) とリソースの記述 (5 分間) を行わせた。記述後、グループは全部で 7 グループあり、4 人一組のグループにさせた。各グループの参加者各自に自己

紹介を行わせた。これらの時間は5分間であった。

自己紹介後、以下のように、参加者にモデルを読み上げつつコンプリメントの説明を行った。“これから先ほど思い出した自分なりによかったこと、頑張ったことの内容と、そのリソースについて、グループ内で話をしてもらいます。他の皆さんは、そのできごとで良かった事、出来ていたことをコンプリメントします。コンプリメントとはある人のしたことや、考えなどにたいして『あっ、それはいいね。それはすごいね。』というふうの評価し、賛同することです。敬意を表するという形をとることもあるし、労をねぎらうという形にもなります。わかりやすくいうと『ほめる、ねぎらう』ということです。また出来ていることに対してうなずいたり、『へえ～』とあいづちを打つのもコンプリメントになります。それではわかりやすい例を読み上げますのでページをめくってください。Aさん『私は高校を毎日遅刻せずに通い続け、三年間にわたって皆勤賞をもらい続けました。行きたくない日もありましたが、そんな日も通いました。健康にも気を配ったり、行きたくないときは自分のために一生懸命働く両親の姿を思い浮かべて、自分を励ましたり、学校での楽しいことをなるべく考えるようにしました。そんな私(Aさん)のリソースとして、毎日通い続けた忍耐力、健康に気を配れること、両親への感謝の気持ち、辛くても楽しいことを考えられるユーモア、自分の役割を果たせる責任感の5つがあると思いました。』ここでコンプリメントです。Bさん『三年間、毎日毎日、遅刻せずに通い続けるなんて、普通はなかなか出来ることではないのにそれが出来るあなたの忍耐力は本当にすばらしいですね。』以上のようなものがコンプリメントの例です”。

説明後、参加者に以下のインタラクティブコンプリメントの教示を行った。“一番、最初に自己紹介した人から、先ほど思い出した自分なりによかったこと、頑張ったことの内容と、そのリソースについて、話をしてください。話した人の右隣の人から一人ずつ、先ほどの例を参考にして、そのできごとで良かった事、出来ていたことを、コンプリメントしてあげてください。5分たったら指示をしますので、次の人の頑張った話へ移ってください。時間は、一人5分間の計20分です。それでは、はじめてください”。教示後、グループのメンバー同士でインタラクティブコンプリメントを行わせた。コンプリメントを受ける時間は一人あたり5分間、1グループ合計20分間であった。インタラクティブコンプリメント後、事後テストとして事前テ

ストと同様の質問紙を実施した。SC+IC群の実験実施時間の合計は35分間だった。

結 果

実験条件(SC群, SC+IC群) × テスト条件(事前, 事後)の2要因の分散分析混合を行った。

1. 肯定的感情尺度得点(感情評定40)の分析

肯定的感情尺度得点において実験条件, テスト条件の2要因分散分析を行った。肯定的感情尺度得点の平均と標準偏差とF値をTable 1に示す。

2要因分散分析の結果, テスト条件の主効果が有意($F(1,51) = 38.07$ $p < .01$)でSC+IC群, SC群ともに事後が事前よりも高かった。実験条件において, 主効果が有意($F(1,51) = 9.78$ $p < .01$)でSC+IC群がSC群よりも高かった。実験条件とテスト条件の交互作用が有意($F(1,51) = 5.81$ $p < .05$)だった。下位検定の結果, 事前においては両群に差はなかった。SC+IC群($F(1,51) = 36.82$ $p < .01$), SC群($F(1,51) = 7.06$ $p < .05$)において, 両群ともに事後が事前より有意に高く, 事後においてSC+IC群がSC群より有意($F(1,51) = 13.10$ $p < .01$)に高かった。Fig. 1はこの結果を図示したものである。

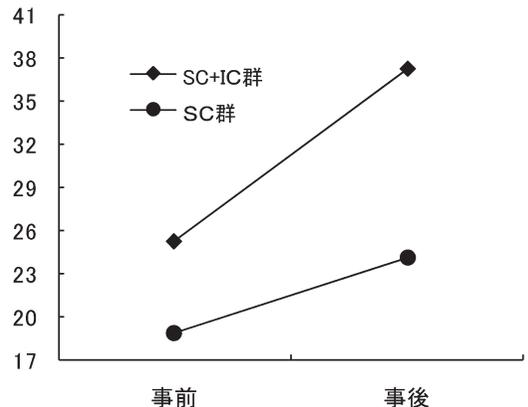


Fig. 1 感情評定40(肯定的感情)の平均値

2. 否定的感情尺度得点(感情評定40)の分析

感情評定40の否定的感情尺度得点において実験条件, テスト条件の2要因分散分析を行った。否定的感情尺度得点の平均と標準偏差とF値をTable 1に示す。

2要因分散分析の結果, テスト条件の主効果が有意($F(1,51) = 22.03$ $p < .01$)で事後が事前より低かった。実験条件の主効果が有意($F(1,51) = 8.50$ $p < .01$)で

Table 1 各測定尺度における SC 群・SC+IC 群の平均値と標準偏差

		SC+IC群		SC群		F値			
		事前	事後	事前	事後	実験条件	テスト条件	交互作用	
感情評定40	肯定的感情	平均	25.30	37.26	18.92	24.16	9.78**	38.07**	5.81*
		SD	11.37	10.16	11.18	15.12	SC+IC群>SC群	事後>事前	
	否定的感情	平均	8.22	3.89	17.16	11.88	8.50**	22.03**	0.21
		SD	7.76	5.33	15.37	12.66	SC群>SC+IC群	事前>事後	
自尊感情	平均	30.59	33.96	27.96	30.04	1.82	31.50**	1.77	
	SD	7.27	7.58	10.11	9.87		事後>事前		
特性的自己効力感	平均	67.78	73.48	68.40	70.64	0.12	17.77**	2.74	
	SD	10.42	11.34	10.35	13.44		事後>事前		

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

SC+IC 群が SC 群より低かった。実験条件×テスト条件の交互作用は示されなかった。

3. 自尊感情尺度得点の分析

自尊感情尺度得点において実験条件、テスト条件の2要因分散分析を行った。自尊感情尺度得点の平均と標準偏差とF値をTable 1に示す。

2要因分散分析の結果、テスト条件の主効果が有意($F(1,51) = 31.50$ $p < .01$)で事後が事前より高かった。実験条件の主効果は示されず、実験条件×テスト条件の交互作用も示されなかった。

4. 特性的自己効力感尺度得点の分析

特性的自己効力感尺度得点において実験条件、テスト条件の2要因分散分析を行った。特性的自己効力感尺度得点の平均と標準偏差とF値をTable 1に示す。

2要因分散分析の結果、テスト条件の主効果が有意($F(1,51) = 17.77$ $p < .01$)で事後が事前より高かった。実験条件において、主効果は示されなかった。実験条件×テスト条件の交互作用も示されなかった。

考 察

本研究ではSFAの枠組みに基づき、過去の成功体験と、その際のリソースの具体的な記述によってセルフコンプリメントを行うSC群と、記述に加え過去の成功体験とリソースに対する参加者同士のインタラクティブコンプリメントを行うSC+IC群の感情評定40における肯定的感情尺度得点と否定的感情尺度得点、自尊感情尺度得点、特性的自己効力感尺度得点の変化についての検証を試みた。

仮説1として過去の成功体験の具体的な記述、その際のリソースの記述によってセルフコンプリメントを行うSC群、記述に加え過去の成功体験とリソースに対する参加者同士のコンプリメントを行うSC+IC群

の両群ともに、コンプリメントの効果として、自尊感情や特性的自己効力感の向上、感情評定の肯定的な変化が考えられた。仮説2として、過去の成功体験の具体的な記述とその際のリソースの記述のみを行うSC群よりも、記述に加え参加者同士のインタラクティブコンプリメントも行うSC+IC群の方が、自尊感情や特性的自己効力感の向上、感情評定の肯定的変化が見られると考えられた。以下、このような仮説と本研究で得られた結果とを照らし合わせる。

実験条件×テスト条件の2要因分散分析を行った結果、感情評定40の肯定的感情尺度得点、自尊感情尺度得点、特性的自己効力感尺度得点では、SC+IC群、SC群の両群において、事後テストが事前テストよりも有意に高く、仮説1が支持された。また感情評定40の否定的尺度得点では、SC+IC群、SC群の両群において、事後テストが事前テストよりも有意に低く、仮説1が支持された。しかし、否定的感情尺度得点、自尊感情尺度得点、特性的自己効力感尺度得点では、事後テストにおいて、両群に有意な差が見られず、仮説2が支持されなかった。一方、肯定的感情尺度得点では、事前テストにおいて両群に差はなかったが、事後テストにおいて、SC+IC群がSC群よりも有意に高かったため、仮説2が支持された。

上記の結果から、大学生を対象にしたインタラクティブコンプリメントは、感情評定40における肯定的感情尺度得点のさらなる向上に有効に作用することが示唆された。これは単に、参加者が他のメンバーからコンプリメントをうけるだけではなく、他のメンバーの成功体験やリソースに対してコンプリメントを行う効果、つまりインタラクティブコンプリメントにおける参加者同士の相互作用の効果と考えられる。

ただし、自尊感情尺度得点、特性的自己効力感尺度

得点においては、両群ともに向上したものの、その差は示されなかった。また否定的感情尺度得点においては、両群ともに減少したものの、その差は示されなかった。この理由として、インタラクティブコンプリメントの効果が示されるには、一人当たり五分間のインタラクティブコンプリメントでは時間あるいは回数が少なかったと思われる。

以上の点から今後の課題として、一人当たりのコンプリメントの時間、あるいはその回数を増やした上で実験を行いインタラクティブコンプリメントの効果のさらなる検証を行う点があげられる。

引用文献

- Berg, I.K. (1994). Family Based Services. New York: Norton (磯貝希久子監訳 1997 家族支援ハンドブック 金剛出版).
- Dejong, P. & Berg, I.K. (1998). Interviewing for Solutions. *Pacific Grove: Brooks/Cole 1* (玉真慎子・住谷裕子 (1999). 解決のための面接技法 金剛出版).
- 福島脩美・高橋由利子 (2003). 想定書簡法の感情効果に関する実験的研究 *カウンセリング研究*, 36, 231-239.
- 原田由実子 (2002). 大学生の将来目標を対象とした解決志向アプローチによる認知変容に関する実験的研究 *ブリーフサイコセラピー研究*, 11, 68-76.
- 川村祥代 (2003). ソリューション・フォーカスト・アプローチにおける質問内容の検討 *岩手大学大学院人文社会科学部研究紀要*, 11, 13-22.
- 國分康孝 (1981). *エンカウンター* 誠信書房.
- 栗原慎二 (2002). 学校における短期カウンセリングモデルの研究 *カウンセリング研究*, 35, 30-39.
- 成田健一・下中順子・中里克治・河合千恵子・佐藤眞一・長田由紀子 (1995). 特性的自己効力感尺度の検討 - 生涯発達の利用の可能性を探る - *教育心理学研究*, 43, 306-314.
- 森 俊夫 (2000). 先生のためのやさしいブリーフセラピー ほんの森出版.
- 森 俊夫・黒沢幸子 (2002). <森・黒沢のワークショップで学ぶ> 解決志向ブリーフセラピー ほんの森出版.
- 三澤文紀・三谷聖也・越道理恵 (2005). どのように例外をひろげたらよいの? - SFA に関する Insoo Kim Berg と日本人セラピストへの調査 - *臨床心理学*, 5, 79-90.
- 宮田敬一 (1994). *ブリーフセラピー入門* 金剛出版.
- 鈴木英一郎・西村もゆ子・大杉真紀・高城絵里子 (2002). 短期療法 (ブリーフセラピー) の効用と課題 *名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 心理発達科学*, 49, 113-134.
- 山本真理子・松井豊・山成由紀子 (1982). 認知された自己の諸側面の構造 *教育心理学*, 30, 64-68.
- 若島孔文・長谷川敬三 (2000). *よくわかる! 短期療法ガイドブック* 金剛出版.

Experimental study on the effects of interactive compliments

DAISUKE NAKAMURA (*Kurume University*)

MARIKO YAMAMOTO (*Kurume University*)

Summary

In this study, we developed an interactive compliment (IC) experiment involving the mutual exchange of compliments among group members, based on the important “compliment” technique of the “Solution Focused Approach” proposed by Steve de Shazer and Insoo Kim Berg in 1986. Effects of IC were investigated using university students as subjects. Participants were divided into two groups: a self-compliment group (n = 25) who paid themselves self-compliments (SC) by means of describing specific successful past experiences and resources; and, an SC + IC group who, in addition to describing, exchanged compliments with fellow participants (n = 28). Points recorded pre- and post-experiment on scales of positive feelings, negative feelings, feelings of self-respect, and specific self-efficacy were compared between the groups. The results showed that although scores for feelings of self-respect, specific self-efficacy, and negative feelings were significantly higher post- compared to pre-experiment in both groups, no significant difference was observed between the groups. In contrast, with regard to positive feelings, both groups showed significantly higher scores post-experimentally and the SC + IC group had significantly higher scores than the SC group post-experimentally. This may have been not only because participants received compliments from other group members, but also due to the effect of giving compliments on the successful experiences and resources of others in other words, the effect of interaction among participants occurring during interactive complimenting.

Key words: SFA, self-compliment, resource, interactive compliment