

2022年度研究助成 研究実績報告書

代表研究者	永山 智之
研究テーマ	思春期・青年期を対象とした「2択遊び」コロナ不安対応プログラムの開発

<助成研究の要旨>

【目的】

①コロナ危機における先の見通しの立たない不安に対応困難となっている青年が、主体的に楽しんで意志決定し、瞬間瞬間、自分の時間を刻み、自分のリズムを取り戻していけるように、「2択の問い」による不安対応プログラムを開発して効果を検証することを目的とした。

②新型コロナウイルス感染症対策のため、直接対話しない形での「2択の問い」を使ったワークシートの実用化を進めると共に、思春期青年期の発達課題との関連から、介入技法確立のための個別事例の検討も行った。

【実施方法】

対象：大学（院）生（①は83名、②は147名）

コロナ不安や心身の不調を訴えている青年・思春期青年期の発達課題を有する者

①「2択の問い」を用いたコロナ不安対応プログラムを実施した。

「今から、極端な2択の問いで問いますので、Aをするか、Bをするかどちらかを選んで、『私は、Aをしたい』あるいは『私は、Bをしたい』と言って答えて下さい。」と教示し、10問（制限時間5秒を5問実施した後、3秒を5問）への回答を求めた。問いでは、身体感覚や愛情・怒りを活性化し、受動から能動への転換やマクロとマイクロ、過去—現在—未来の行き来の機会を提供する中で、変化の瞬間の意志決定により、「今、ここ」での自分の位置を明確化できるようにすることを狙った。

プログラムの効果の指標：感情プロフィール検査 POMS2（不安や活気などを測定）

②「2択の問い」を使ったワークシートを実施した。

ワークシートの内容：①コロナ不安を感じた出来事について記述し、それについて「今、ここ」で考えることを回答する。②意識されない不安に同時並行的に生じている「愛—悲しみ」「怒り—恐怖」の基本感情に関して、まず「怒り—恐怖」のどちらを感じるかを2択で選び、極端に感じてみる。③その上で、今、誰に何を言いたいかについて回答する。④①について、②で先ほど選ばなかった感情を選んで極端に感じてみた上で③に回答し、その自分について思うことや自分に対する愛情について記述する。⑤「愛—悲しみ」に関しても、同様の手順で②③に回答する。⑥全体を通してつかんだこと、学んだことについて回答する。

③「2択の問い」の介入技法確立のために、1対1状況での個別事例の詳細な検討を行った。

【研究成果】

コロナ不安対応プログラムの開発

・先の見通しの立たない不安に着目し、感染予防のための客観的な時間に囚われて「今、ここ」の瞬間の主体的選択が困難となりやすいコロナ危機の特徴を扱え、専門家以外も活用しうるプログラムを開発できた。

・ネガティブな気分状態に関して、全体的に低下ないし低下傾向が示され、活力が高まる傾向が示されたことから、精神的問題の予防に寄与しうるプログラムとして、その有用性が示唆された。特に、怒りや抑うつ、無気力、不安といったコロナ禍において生じうる精神的問題に対応できる可能性が示唆された。

ワークシートの開発・個別事例への介入技法の確立

・ワークシートを開発し、「コロナ禍で悲しい思いばかりし、不安も感じてばかりだと思っていたが、その中でも頑張る自分の姿を認めることができた。この状況で頑張ることも、きっと将来頑張ってよかったと思えるのではないかと考えることができた」というコメントを得られた。総じて、意識されない不安を整理し、自分への意外な発見や愛情も含め、自分の特徴を捉えて自身でケアするために有用であることが示唆された。

・個別事例の検討で「どっちがしたいか」や「好きか嫌いかわからない」といった欲求や感情の2択により「今、ここ」での自分の位置を明確化することを繰り返した。こうした中で、自律的な意志決定や愛情・怒りの扱いが難しく、思春期青年期発達課題を有していたと考えられる事例の発達修正が可能となることが示唆された。加えて、基礎疾患があってコロナ禍で外出を制限し、無気力となって昼夜逆転していた青年が、気力を取り戻して生活リズムを改善できた。不安に対処でき、主観的な時間感覚や自分のリズムを取り戻せたことが窺えた。