

自己肯定感向上を目的とした セルフリフレーミング日記システムの提案

木村理恵^{†1} 小倉加奈代^{†1}

概要：自己肯定感とは、自らの価値や存在意義を肯定できる感情のことである。内閣府の調査において、日本人の自己肯定感は諸外国に比べて極めて低いことが明らかとなった。自己肯定感が低いと自分に自信を持てず、そのことが日常生活のさまざまな場面でマイナスに働く。本研究では、自己肯定感を高めるために、物事を見る枠組みを変え、違う視点から捉えるリフレーミングというカウンセリング手法を自分自身で行うことができるセルフリフレーミング日記システムを構築し、実験によりその有効性を検証する。本システムの評価実験の結果、セルフリフレーミングの効果について、元々の自己肯定感が低いもしくは平均的なユーザ間で、効果の有無がわかるが、自己肯定感が元々高いユーザは、セルフリフレーミングにより自己肯定感のさらなる向上が期待できることがわかった。

1. はじめに

自己肯定感とは、自らの価値や存在意義を肯定できる感情のことである[1]。内閣府の調査において、日本人の自己肯定感は諸外国に比べて極めて低いことが明らかとなった[2]。自己肯定感が低いと自分に自信を持てず、そのことが日常生活のさまざまな場面でマイナスに働く。

本研究では、自己肯定感を高めるために、物事を見る枠組みを変え、違う視点から捉えるリフレーミングというカウンセリング手法を自分自身で行うことができるセルフリフレーミング日記システムを構築し、セルフリフレーミングにより自己肯定感を向上できるのか、セルフリフレーミングと第三者がリフレーミングする場合とで、自己肯定感の向上度合いに差異があるのかを検討する。

2. 関連研究

佐野ら[3]は、日記の記入によって生じる自己反芻や抑うつへの軽減を目的とした日記システムを提案した。自己反芻とはネガティブ感情による自己への注目のことで、繰り返しネガティブな思考に陥ることで抑うつにつながる場合もある。自己反芻が減少することで自己へのネガティブな注目が減少するため、自己肯定感の向上にもつながる。日記に書かれた実験参加者のネガティブな性格に対して、実験者が手動でポジティブな解釈を付与し、参加者の自己反芻への効果を検証する実験を実施した。事前アンケートを基に実験参加者9名を3つの特性（自己反芻特性、同程度特性、自己内省特性）に分類した。日記の記入内容は「出来事項目」「感情・行動項目」「性格項目」である。実験の前後での自己反芻尺度の得点を比較した結果、自己反芻特性3名の自己反芻尺度の平均点は減少していた。このことから、ネガティブな内容に対して付いたポジティブな解釈を読むことで、参加者自身が持っていなかった新しい考え方

を知り、ネガティブな考えの緩和の手助けとなったと考えられる。この研究では第三者によるリフレーミングを必要としているが、常に第三者が存在するとは限らない。本研究では、セルフリフレーミングを行うことで自己肯定感の向上につながるのかを検証する。

3. 自己肯定感についての現状調査

本研究で構築するシステムの対象ユーザは、著者の所属大学の学部生および大学院生とする。そこで、対象ユーザの自己肯定感の程度を把握するために現状調査を2022年7月に実施した。

調査方法は、Googleフォームで作成した当該調査へのリンクを著者所属学部の学部生および大学院生へ一斉メールにて送付する方法をとった。調査フォームでは、本調査に関する個人情報および収集した回答データの取り扱い等を調査フォーム冒頭にて説明した上で調査に協力できると回答した人のみに調査設問に回答してもらった。

調査設問には、自己肯定感の測定尺度である RSES-J 尺度[4]を使用した。RSES-J 尺度は、10項目で構成されており、4段階評定で回答し、全ての項目の点数を合計した値で自己肯定感の高さを評価する。自己肯定感の高低を判断する目安として、20点以下を低い、30点以上を高い基準としており、日本人健常者の平均は概ね25点前後であると言われている。本調査で得られた回答数は86件であった。集計の結果、平均値が23.87点と上記の日本人健常者の平均指標（25点）を下回っていた。また、約3人に1人は、自己肯定感が低い（20点以下）ことがわかった。このことから、本研究の実験参加者の多くは、自己肯定感向上の必要性および余地があるといえる。

^{†1} 岩手県立大学

4. セルフリフレーミング日記システム

4.1 システム概要

本研究で構築する日記帳システムは、1日の出来事やその時感じたこと等を日記に記入し、それに対し、自分自身でリフレーミングする、もしくは第三者がリフレーミングすることにより自己肯定感の向上を狙ったシステムである。本システムは Web アプリケーションとして実装し、PC またはスマートフォンからの利用が可能である。開発には、Node.js, React, Firebase を主に使用している。

4.2 本システムの利用方法

システムへのログインは、ログイン画面上で大学のメールアドレス (google アカウント) を使いログインをする。初回ログイン時のみ、新規登録画面に遷移し、システム上で使用するニックネームとリフレーミングの実施方法 (自分自身か第三者か) を登録する。

日記投稿時には、ホーム画面上 (図 1) の「投稿ボタン」をクリックすると、日記投稿ウィンドウ (図 2 左) へ移行する。この日記投稿ウィンドウ上で、「今日の出来事」、「その時感じたこと」、「そう感じた理由として考えられる自分の性格」の 3 項目を記入し、投稿する。なお、前述の 3 項目のうち「そう感じた理由として考えられる自分の性格」に対してネガティブな性格が記入された場合、翌日その日記に対してリフレーミングを行うことになる。



図 1: ホーム画面

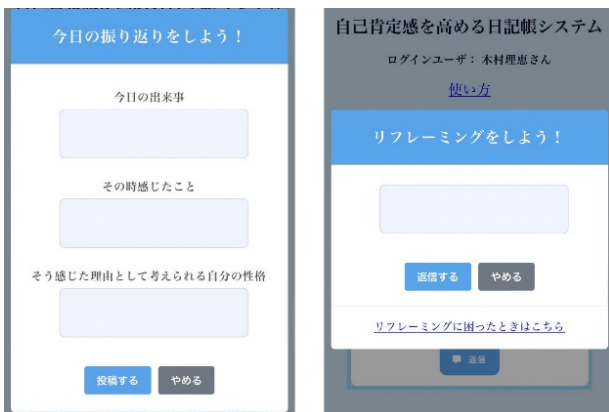


図 2: 日記投稿 (左)・リフレーミングウィンドウ (右)

リフレーミング投稿際は、ホーム画面上 (図 1) でリフレーミングを行いたい日記下部の「返信」をクリックするとリフレーミングウィンドウ (図 2 右) が表示される。このウィンドウ上でリフレーミング内容を記入し、「返信する」ボタンを押すとリフレーミングが完了する。もしもどのような言葉で言い換えれば良いかわからない等、リフレーミング作業が行き詰まった時のためにリフレーミング辞書を用意している。この辞書には、対象語とリフレーミング後の表現例 (例えば「諦めが悪い」のリフレーミング後の表現例は「粘り強い」、「一途」) が記載されており、リフレーミングウィンドウ上の「リフレーミングに困ったときはこちら」をクリックすることで、リフレーミング辞書を参照することができる。

5. 評価実験

5.1 実験概要

本システムを利用して日記作成し、それに対し、自分自身、第三者によるリフレーミングを行うことで自己肯定感が向上するのか確かめることを目的とし、2 週間の運用実験を行った。実験参加者は 19 名であり、以下 2 つの条件に振りわけた。

- 実験 1: 記入した日記に対し、自身でリフレーミングを行う (9 名)。
- 実験 2: 記入した日記に対し、第三者同士でリフレーミングを行う (5 組 10 名)。

なお、実験 2 では、リフレーミングを受ける回数が偏らないように、2 人 1 組でペアを組み、2 週間お互いの日記にリフレーミングを行うように指示をした。

5.2 実験手順

実験手順は以下の通りである。

- (1) 事前アンケートとして、3 章で説明した RSES-J 尺度の設問に回答してもらう。
- (2) リフレーミング練習として、短所 20 個を長所に言い換え作業を行ってもらう。
- (3) 実験 1 日目より日記記入を開始し、2 日目より前日の日記に対しリフレーミングを行う。これを 14 日間継続する。
- (4) 14 日間の実験終了後、事後アンケート (RSES-J 尺度の設問、実験に関する設問) に回答してもらう。

5.3 実験結果

実験 1 および実験 2 の実験前後の自己肯定感尺度の得点の平均、標準偏差を表 1 および表 2 に示す。なお、実験 1 (自分自身でのリフレーミング) の実験前後、実験 2 (第三者によるリフレーミング) の実験前後について、効果量を求めた結果、実験 1 については平均の差は小さい (Glass's $\Delta=0.26$)、実験 2 については、平均の差はほぼない (Glass's $\Delta=0.14$) という結果となった。

実験 1, 実験 2 の実験協力者は、実験前の自己肯定感尺度得点の低い人、ほぼ平均にある人、高い人のそれぞれが混在している状況である。また、表 1,2 の標準偏差からそれぞれの実験協力者の自己肯定感尺度得点にばらつきがあると考えられる。そこで、実験協力者それぞれの実験前後の自己肯定感尺度得点を図 3,4 に示す。なお、自己肯定感尺度得点は 40 点満点である。

表 1：実験 1 の自己肯定感尺度得点平均・標準偏差(N=9)

	実験前	実験後
平均	23.33	25.33
標準偏差	7.20	9.66

表 2：実験 2 の自己肯定感尺度得点平均・標準偏差(N=10)

	実験前	実験後
平均	24.40	25.40
標準偏差	6.87	6.81

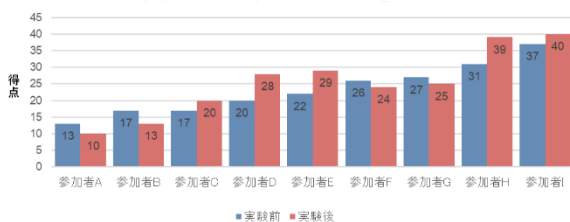


図 3 実験 1 参加者の実験前後の自己肯定感尺度得点

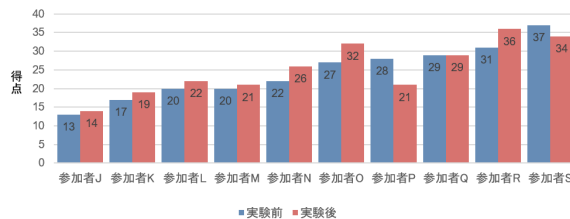


図 4 実験 2 参加者の実験前後の自己肯定感尺度得点

図 3 より、実験 1 の実験前後での得点変化について、得点が増加した人数は 5 名（最上昇得点幅 8）、逆に実験前後で得点が減少した人数は 4 名（最下降得点幅 4）であった。

図 4 より、実験 2 の実験前後での得点変化について、得点が増加した人数は 7 名（最上昇得点幅 5）、逆に実験前後で得点が減少した人数は 1 名、実験事後で得点変化が見られなかった人数は 1 名であった。

5.4 セルフリフレーミングによる効果の考察

前述のとおり、実験 1 の自己肯定感尺度得点の実験事後の平均値について有意な差は見られなかったが、各実験協力者の実験前後での自己肯定感尺度得点の変化は、セルフリフレーミング条件である実験 1 では 9 名中 5 名が増加、4 名が減少という結果であった。特に、実験前の自己肯定

感尺度得点が低い実験協力者よりも、元々の得点が高い実験協力者の方が、実験後の自己肯定感尺度得点が上昇している人数も多いことがわかった。これらの結果から、全ての実験参加者にとってセルフリフレーミングが自己肯定感の向上に有効であるとは言えないが、自己肯定感が向上するユーザも半数以上存在すること、特に、自己肯定感が元々高いユーザは、セルフリフレーミングにより自己肯定感のさらなる向上が期待できることがわかった。反対に、元々の自己肯定感が低いもしくは平均レベルにあるユーザは、自己肯定感の向上、低下いずれの可能性もあることがわかった。

なお、実験後に自己肯定感尺度得点が下がった実験参加者が存在する理由の 1 つとして、普段からの日記習慣の有無が考えられる。実験参加者の 1 人から、「普段自分の反省点についてあまり深く考えないため、実験期間で自分の反省点を目の当たりにして自己肯定感が下がってしまった」という声があった。このことから、日記以外の方法も含め、セルフリフレーミングのやり方を再考する必要がある。

6. おわりに

本稿では、自己肯定感を高めるために、物事を見る枠組みを変え、違う視点から捉えるリフレーミングというカウンセリング手法を自分自身で行うことができるセルフリフレーミング日記帳システムを構築し、セルフリフレーミングにより自己肯定感を向上できるのかを検討した。実験の結果、全ての実験参加者にとってセルフリフレーミングが自己肯定感の向上に有効であるとはいえないが、自己肯定感が向上するユーザも半数以上存在すること、特に、自己肯定感が元々高いユーザは、セルフリフレーミングにより自己肯定感のさらなる向上が期待できることがわかった。

今後は、各実験協力者の自己肯定感尺度得点の向上度合いに着目し、自己肯定感が向上しなかった要因についてさらなる分析及び考察の上、システム改良に取り組む予定である。

参考文献

- [1] 自己肯定感-Wikipedia, <https://ja.wikipedia.org/wiki/%E8%87%AA%E5%B7%B1%E8%82%AF%E5%AE%9A%E6%84%9F>, (参照 2022-05-09).
- [2] 内閣府「令和元年版 子供・若者白書」(オンライン), https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/r01honpen/pdf/b1_00toku1_01.pdf, (参照 2022-05-09).
- [3] 佐野文香, 笹川真奈 (NTT 人間情報研究所). ネガティブな内容に対するポジティブな解釈の付与により自己反芻を軽減する日記システムの提案, 情報処理学会研究報告, Vol. 2022-HCI-197, No. 43, pp. 1-8 (2022).
- [4] Rosenberg, M. Society and the adolescent self-image, http://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Self-Esteem_ROSENBERG_SELF-ESTEEM.pdf, (参照 2022-06-29).