

自己否定感軽減を目的とした エクспレッシブ・ライティングに基づく Web アプリの構築と検討

三室菜月^{†1} 小倉加奈代^{†1}

概要：失敗や挫折といった否定的な経験は、自己否定感の高まりにつながる可能性がある。自己否定感の軽減に向けた取り組みの多くは、専門家や他者による介入を前提としたものが中心であり、個人が日常生活の中で実践できる形での支援については十分に検討されていない。本研究では、感情や思考を筆記によって整理する手法であるエクспレッシブ・ライティングに着目し、個人での利用を前提とした Web アプリを構築した。本アプリは、日常の出来事や感情を記述・記録し、必要に応じて振り返ることができる環境を提供することを目的としている。また、短期間・少人数による予備的検討を行い、提案アプリを用いた記述行為が行われ、投稿が継続的に記録されることを確認した。本稿では、提案した Web アプリの設計および実装について述べるとともに、予備的検討を通じて観察された利用状況を報告する。

1. はじめに

失敗や挫折といった否定的な経験は、自己に対する否定的な感情や思考を引き起こす要因となり得る。これらの経験が繰り返されることで、自己否定的な思考が習慣化し、自己否定感の高まりや心理的健康の低下につながる可能性が指摘されている。自己否定感とは、自分自身を否定的に捉える感情や態度を指し、日常生活や学業、対人関係においても様々な影響を及ぼす。

近年、心 건강を自ら管理・維持する「セルフケア」の重要性が高まっている。厚生労働省においても、行動科学に基づくセルフケアの実践が推進されており[1]、個人が主体的に取り組める心理的支援の在り方が求められている。しかし、自己否定感の軽減を目的とした取り組みの多くは、専門家による介入や対人支援を前提とするものが中心であり、個人が日常的に実践できる形での支援については十分に検討されていない。

このような背景のもと、本研究では、自己否定感の軽減を個人が自ら取り組む対象として捉え、日常生活の中で無理なく実践可能なアプローチに着目する。特に、感情や思考を筆記によって開示するセルフヘルプ・アプローチであるエクспレッシブ・ライティングは、他者に内容を開示する必要がなく、自由度が高い実践方法として知られている。これまで、エクспレッシブ・ライティングは、ストレス経験やネガティブ感情への対処として一定の効果が報告されており[2,3,4]、個人実践に適した手法であると考えられる。

そこで本研究では、エクспレッシブ・ライティングに基づき、自己否定感軽減を目的とした Web アプリを構築する。Web アプリとすることで、時間や場所に制約されず、個人が継続的に取り組める環境の実現を目指す。本稿では、提案する Web アプリの設計および実装について述べるとともに、予備的な利用を通じて得られた知見を報告する。

2. 関連研究

本章では、自己否定感に関する研究、自己開示に関する研究、およびエクспレッシブ・ライティングに関する研究について述べ、本研究との関係を整理する。

2.1 自己否定感に関する研究

宗像[5]は、青少年の心の問題が難治化する背景として、問題解決力を自ら放棄する自己否定感と、それを助長する親の態度に着目し、SAT イメージ療法を用いた介入の効果を検討した。その結果、本人が自らの生き方を無条件に肯定されるイメージを形成することで、前向きな行動変容が促されることが示された。

また、富田ら[6]は、自殺予防の観点から自己否定感の軽減に着目し、外的要因としてのソーシャルサポートと内的要因としてのレジリエンスが自己否定感に与える影響を検討した。その結果、重要他者からの支援および個人のレジリエンスが、自己否定感の軽減に寄与する可能性が示唆されている。

これらの研究はいずれも、自己否定感の軽減が心理的健康に重要であることを示している一方で、専門家や他者による介入を前提とした取り組みが中心であり、個人が日常的に実践できる形での支援については十分に検討されていない。本研究は、自己否定感の軽減を個人実践の対象として捉え、Web アプリという形で実践可能性を検討する点に特徴がある。

2.2 自己開示に関する研究

片山[7]は、否定的経験後の自己開示が適応に与える影響に着目し、自尊心の高低による違いを検討した。その結果、自尊心の低い人は、他者からの否定的評価を避けるため、否定的内容の自己開示に抵抗感を抱きやすいことが示された。

高橋ら[8]は、抑うつ傾向と否定的自己開示との関連について検討し、否定的な自動思考が生じやすい人ほど、自己

^{†1} 岩手県立大学

開示に対する不安や抵抗感を抱く傾向があることを示している。一方で、被開示者が受容的である場合には、安心感が得られる可能性も示唆されている。

これらの研究から、自己否定感が高い人ほど、他者を伴う自己開示に心理的負担を感じやすいことが示されている。本研究では、こうした抵抗感を回避するため、開示相手が必要としない個人利用を前提としたアプローチを採用している。

2.3 エクスプレッシブ・ライティングに関する研究

エクスプレッシブ・ライティングは、感情や思考を筆記によって開示するセルフヘルプ・アプローチとして提案されてきた。Pennebakerら[3]は、トラウマ体験についての筆記が身体的・精神的健康に影響を与える可能性を示し、その後の研究においても、ストレス経験への対処として一定の有効性が報告されている。

Burtonら[4]は、表現的ライティングの実施時間を短縮した条件においても、感情表出の増加や健康状態の改善が観察されることを示し、日常生活の中で実践可能なアプローチである可能性を示唆している。また、大石[2]は、筆記開示法の利用意欲に影響を与える要因について検討し、個人が取り組みやすい実践形態の重要性を指摘している。

これらの研究は、エクスプレッシブ・ライティングが個人で実践可能な手法であることを示しているが、日常的な実践を支える具体的なシステムやインタフェースの設計については十分に検討されていない。本研究は、エクスプレッシブ・ライティングに基づくWebアプリを構築し、その実践の在り方を検討する点に特徴がある。

3. Webアプリの構築

3.1 アプリ概要

本研究では、エクスプレッシブ・ライティングに基づき、自己否定感軽減を目的としたWebアプリを構築した。本アプリは、個人での利用を前提とし、日常生活の中で感情や思考を筆記によって整理・記録する実践を行える環境の提供を目的としている。PCやスマートフォンとインターネット環境があれば、時間や場所に制約されず利用できる。

利用にあたってはユーザー認証を行い、記述内容はユーザーごとに管理される。これにより、個人の記録を継続的に蓄積し、後から振り返ることが可能な構成とした。

3.2 利用の流れ

本アプリでは、ユーザーは認証後、図1に示す投稿画面に遷移し、直近の出来事や感情について記述を行う。記述後は、必要に応じて過去の投稿を振り返ることができる(図2)。次節より、この利用の流れの中核となる投稿機能および振り返り機能について説明する。

図1 投稿画面

図2 振り返り画面

3.3 投稿機能

投稿機能(図1)では、ユーザーが直近2~3日で感じたことや考えたことを自由記述で入力する。この際、文章の整合性や表現の正確さは求めず、思考や感情をそのまま書き出すことを想定している。これは、エクスプレッシブ・ライティングの実践において、内容を整理しすぎないことが重要であるという考え方に基づいている。

自由記述の後、記述内容に含まれる感情を複数選択する。本アプリでは、悲しみ、不安、怒り、疲労といったネガティブな感情に加え、嬉しさ、達成感、安心感などのポジティブな感情を加える。

イブな感情も含む複数の感情項目を用意している。これにより、出来事に対する感情を単一の評価に限定せず、多面的に捉えることを意図している。

さらに、入力した内容の話題を一言で記述する。話題が思い浮かばない場合には、選択した感情を書き写してもよいものとし、記述に対する心理的負担を軽減する工夫を行っている。以上の入力後、「確定」ボタンを押すことで投稿が完了する。

投稿完了後には、選択された感情に対応した絵文字と簡単なメッセージ(図3)が表示される。この表示は、記述内容に対する評価や解釈を与えるものではなく、記述行為そのものを肯定的に受け止めるための補助的な要素として位置づけている。

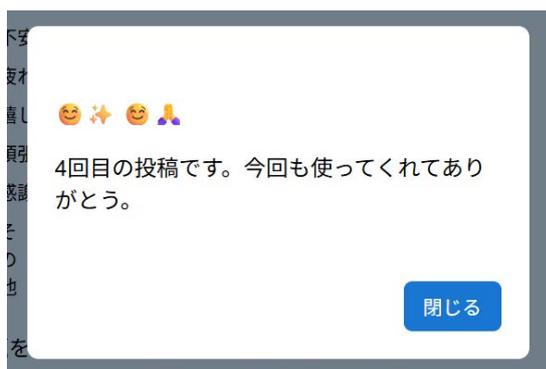


図3 投稿完了後のメッセージ

3.4 振り返り機能

振り返り機能(図2)では、過去に投稿した記録を一覧形式で確認できる。一覧には、記述内容、選択した感情、記録日時が時系列で表示され、ユーザーは自身の記録を後から見返すことが可能である。

振り返りの実施は任意とし、必ずしも毎回行う必要はない設計としている。これは、利用者が義務感を抱くことなく、自身のペースで記述と振り返りを行えるよう配慮したためである。本研究では、振り返り行為そのものの効果を前提とするのではなく、記述と記録が継続的に行われる環境を整えることを重視している。

3.5 設計上の配慮

本アプリの設計において、他者への開示を必要としない個人利用を前提とし、心理的負担を低減することを重視した。記述内容はユーザー本人のみが閲覧可能であり、他者からの評価や反応を受け取る仕組みは設けていない。これは、自己否定感が高い人ほど他者を伴う自己開示に抵抗感を抱きやすいという先行研究の知見を踏まえたものである。

また、自由記述、感情選択、話題記述という段階的な入力構成とすることで、記述のハードルを下げる工夫を行った。これにより、思考や感情を整理するきっかけを与えつつも、記述内容そのものを制約しない設計としている。

4. 予備的検討

4.1 目的

本章では、構築したWebアプリが、個人利用を前提としたエクスプレッシブ・ライティングの実践環境として成立するかを確認することを目的として、予備的な検討を行う。本検討では、効果の検証を目的とするのではなく、短期間の利用を通じたアプリの利用状況や記述内容の傾向を把握することに主眼を置く。

4.2 実施方法

予備的検討には、所属研究室の学生5名(男性1名、女性4名)が参加した。実施期間は3日間とし、参加者には日常の出来事や感情について、提案アプリを用いて自由に記述するよう依頼した。

また、実験の前後において、短期間の利用における変化の有無を参考的に把握するために自己否定感尺度[5]への回答を求めた。

4.3 観察された利用状況および記述内容

実験期間中における自己否定感尺度の平均値は、実験前が6.0、実験後が5.8であり、実験前後の差の平均は0.2であった。本検討は参加者数および期間が限られているため、これらの数値について統計的な検証は行っていない。

アプリ上で選択または入力された感情タグの内訳を見ると、肯定的な感情のみが選択された投稿が5件、否定的な感情のみが選択された投稿が13件、肯定的・否定的な感情の両方が含まれた投稿が1件であった。

また、実験期間3日間に対する投稿継続率は平均73.3%であった。投稿頻度には参加者間でばらつきが見られたものの、短期間の検討において、提案アプリを用いた記述行為が一定程度継続して行われていたことが確認された。

4.4 予備的検討まとめ

本章では、提案したWebアプリについて、短期間・少人数による予備的検討を行った。その結果、個人利用を前提とした環境において、エクスプレッシブ・ライティングの実践が行われ、投稿が継続的に記録されることを確認した。

また、感情タグの選択や投稿継続率の観点から、提案アプリを用いた記述行為が、短期間ではあるものの成立している様子が観察された。

5. おわりに

本稿では、エクスプレッシブ・ライティングに基づき、自己否定感軽減を目的としたWebアプリを構築し、その設計および実装について述べた。提案アプリは、個人での利用を前提とし、日常生活の中で感情や思考を記述・記録する実践を行える環境として設計されている。

また、短期間・少人数による予備的検討を通じて、提案アプリを用いた記述行為が行われ、投稿が継続的に記録されることを確認した。

今後は、より長期間かつ参加者数を拡張した本実験を実

施し、事前・事後のアンケートを通じて、アプリ利用と自己否定感との関係について検討を進める予定である。

参考文献

- [1] 厚生労働省：休養・こころの健康,
https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b3.html
(参照日：2025/7/17)。
- [2] 大石 彩乃：筆記開示法の利用意欲を促進する要因の検討,
感情心理学研究, Vol.28, No.1, pp.1-10 (2020)。
- [3] James W. Pennebaker and Sandra K. Beall, Confronting a
traumatic event: Toward an understanding of inhibition and
disease, *Journal of Abnormal Psychology*, 95,3, pp.274-281
(1986)。
- [4] Burton C.M. and King L.A., Effects of (very) brief writing on
health: the two-minute miracle, *Br J Health Psychol*, pp.1-7
(2007)。
- [5] 宗像 恒次：SAT 療法, pp.155-164 (2006)。
- [6] 富田 歩, 巖 秀章：重要他者のソーシャル・サポートとレ
ジリエンスが自己否定感に与える影響-自殺の背景に潜む自
己否定感へのアプローチ-, 埼玉工業大学人間社会学部紀
要, No.14, pp.29-34 (2016)。
- [7] 片山 美由紀：否定的内容の自己開示への抵抗感と自尊心の
関連, 心理学研究, Vol.67, No.5, pp.351-358 (1996)。
- [8] 高橋 真悠, 伊藤 宗親：自動思考と否定的内容の自己開示と
の関連, 日心第 79 回大会, pp.1-1 (2015) 。