

# ハーディネスを喚起する内言を探索し，豊かにする， 心理教育プログラムの作成とその効果検討

Development of a psychological education program to explore and enrich  
internal language evoking hardiness and its effects.

間篠 和佳那

跡見学園女子大学大学院  
人文科学研究科臨床心理学専攻

Wakana Mashino

Division of Clinical Psychology, Graduate School of  
Humanities, Atomi University

宮崎 圭子

跡見学園女子大学

Keiko Miyazaki

Atomi University

## 要 約

本研究は 1. ハーディネスを喚起する内言を探索しその内言を豊かにする心理教育プログラム（内言に気づき，その重要性を理解し，高ストレス下だけでなく日常生活において内言を活用できるプログラム）を作成すること，2. ハーディネスを喚起する内言を豊かにすることで，実験参加者の健康に寄与すること，3. およびそのプログラム効果を検討することを目的とした。はじめに，Furr（2000）の 6 ステップモデルを用いてデザインし，予備実験を実施した。予備実験で得られた知見をもとに，本実験のプログラムについて再度検討し，本実験を実施した。研究対象者は，X 女子大学生であり，実験群 14 名，統制群 15 名であった。実験のプログラムでは階段上りをしてもらい自分が使った内言を把握したうえで，内言とは何か，日常生活にどのように役立てられるのか，実際にどのような内言がハーディネスを喚起するのかについて検討するよう指示した。評価方法には，ポジティブ感情尺度（伊藤・宮崎，2012）を用いた。従属変数をポジティブ感情尺度の 4 つの下位尺度，および各質問項目，独立変数を群および時期とした，2 要因の分散分析（混合計画）を行った。その結果，下位尺度「共感」において 10%水準で有意にポジティブに変化する傾向が見られた。プログラム中のワークにて物事に対して否定的に考えていた出来事を見直し，肯定的に捉え直す作業を行った。これが心理教育を受ける前の否定的な感情を見直し，より共感的になることに影響したのではないかと考察した。本研究の限界として，男性データも収集して性差があるか検討すること，環境の異なる社会人にプログラムを行うこと，プログラム内容を検討することも必要であるかもしれないと考察した。

【Key Word】 心理教育 内言 ハーディネス

## I. 問題

現代人とストレスは密接な関係にあるといえる。それに伴い、「ストレスコーピング」「メンタルヘルス」への関心が社会的に高まっていると考える。

### 1) ハーディネスについて

#### (1) ハーディネスとは

ハーディネスとは高いストレス下でも健康を保つ人が持つ特性の事を指す。ハーディネスとは、元来「the ability to bear difficult or severe conditions」(Longman Dictionary of Contemporary English, 1995)などと説明される。わが国では一般に、「忍耐」「不屈」(リーダーズ英和辞典, 2006)と訳されている。忍耐は「耐え忍ぶこと」「耐えること」、不屈は「どんな困難な物事にぶつかっても、意思を貫くこと」「くじけないこと」を意味する(日本国語大辞典, 2001)。このように、ハーディネスとは、人間が意思の力によって選択した行動を指す言葉であると言える(齊藤, 2016)。

Kobasa (1979) はハーディネスを以下のように定義している。「高ストレス下で健康を保っている人が持っている特性」は、コミットメント(commitment)、コントロール(control)、チャレンジ(challenge)の3つの要素によって構成され、この3つの総体としての性格特性がハーディネスである。Kobasa (1979) はその3つを以下のように説明している。コミットメントとは、自分自身や人生の様々な状況に自分を十分に関わらせている傾向とされる。コントロールとは、責任感を含め、自分が出来事の推移に対して一定範囲の影響を及ぼすことができると思われ行動する傾向とされる。チャレンジとは、安定性よりもむしろ変化

が人生の標準であり、成長の機会であると捉える傾向とされる。Kobasaのハーディネスの理論的背景には実存心理学があり、ハーディネスは事実性(総合的なコントロールができないように与えられた普遍の事実)と、可能性(気づきや意思の決定の力によって変えることができる物事)を正しく認識し、事実性を受け入れたうえで可能性を追求していく「実存的勇気」(Tillich, 1952)の表現であるとされている。個人はそうにして環境の求める挑戦に応じて立ち上がり、生活(人生)上の困難な出来事を、成長や利益を得る可能性・チャンスに転ずることができる。

#### (2) 城(2010)の研究

城(2010)は、ライフイベントの経験がハーディネス性格特性に及ぼす影響、および、ハーディネス性格特性とコーピングの関連について検討することを目的として、大学生を対象に調査を実施した。その結果、ハーディネスが高い人は積極的に問題解決に取り組むようなコーピングや肯定的解釈を多く採用することが明らかにされた。

### 2) 内言について

内言には、セルフトーク(self-talk)や自己内対話、インナースピーチ(inner speech)など類似の言葉が多数存在しており、それぞれの違いが明確になっていないようだ(齊藤, 2016)。その為、以下内言らに関して先行研究の概要を述べる。

#### (1) Vygotsky (1934/2001)の研究

ロシアの心理学者Vygotsky (1934/2001)は、音声を伴わない自分へのことばを「内言」、音声を伴う他人へのことばを「外言」として、その特徴について以下のように論述している。外言から内部への移行過程に、

子どもの「自己中心のことば」がある。自己中心のことばとは外部から内部への過程にある一人言であり、第三者には半分しかわからないことばであり、子どもの行動に内面化していることばである。そして、自己中心のことばは生理学的にはまだ外言であり、ささやきや声に出さないことばへと転化するような傾向は表していない。つまり自己中心のことばは、外言と内言の過渡期であると指摘している。

また、Vygotsky (1934/2001) は、大人の内言と子どもの自己中心のことばに共通性を見出した。これらは共に自分自身のことばであり、コミュニケーションや周囲の物との結合という課題をはたす社会的ことばとは異なると指摘している。また、内言と自己中心のことばは、発生した状況や具体的動作から切り離されると、第三者にとって理解できないものとなる。さらに、学齢期に差し掛かる頃には自己中心のことばが死滅し、この頃には内言の発達が始まる。これは自己中心のことばが占めるのではなく、内言への移行・成長転化が行われていると主張している。

さらに、Vygotsky (1934/2001) は、「内言はやはり言語活動であり、言葉と結びついた思想である」とも言及している。思想は、意欲や欲求、興味や衝動、情動や感情を含む動機に関係した意識領域から生まれる。思想が言葉に変換される時、内言が関わってくると指摘している。

## (2) 教育領域における内言の活用

CiNii 論文を「内言」「自己内対話」のキーワードで検索した結果、学習教育領域で内言、自己内対話が利用されている論文が数本あった。それを以下で紹介する。

村上 (2021) は幼小のなめらかな接続のために、まず幼稚園教育要領「言葉」と小学校学習指導要領「国語」の内容について比較考察し、前者が内言領域の耕しに重きを置き、後者が社会的実用的な「言葉の教育」に重きを置いていることを導き出した。

片貝 (2019) は中学校国語科において「自分の考えをもち、考えを深められる生徒」を育成するため、内言の外言化と対話を通して考えを再構成するための過程を検討した。

田中 (2018) は Vygotsky が『思考と言語』(2001) において述べている内言に関する知見に依拠しながら、学校教育の場での学習過程において、児童・生徒が意味を形成し個々人に内化していく過程における内言の持つ意義を、書きことばの状況から考察した。

## 3) ハーディネスと内言

宮崎・池田 (2011) は、ハーディネスという、自らの強い意志で耐えるという内的な選択をするにあたり、個人の内部では何らかの働きがなされていると考えている。「内言とは、ある行動を選択し、継続し続けるのに重要なプロセスである (宮崎・池田, 2011)」とし、ハーディネス (不屈・堅忍) を喚起している場合、個人の内言が積み重ねられていると考えている。以上のような文脈から、宮崎・池田 (2011) は、ハーディネス (不屈・堅忍) を喚起するための内言を明らかにするために、ハーディネスを喚起させるための内言尺度 (Self Talk Questionnaire of Hardiness; STQH) の作成した。

また、池田 (2009) は、特性としてのハーディネスの違いが、ある危険な状況にお

いて個人にどのような影響を及ぼすかを検討することを目的とした研究を行い、ハーディネスは、ある種の内言を活性化させることで危機的状況に置かれているその瞬間に発揮されえることを示唆した。

さらに、野口・宮崎（2014）の研究では、「ハーディネスを喚起するための内言が、特定のストレスフルな状況に対してどのような葛藤プロセスを展開していくのか詳細に検討する」こと、「ハーディネス喚起のための内言が、主観的幸福感、楽観性とどのような関係があるのかを明らかにすること」を目的に研究がなされた。「ひたむきさ」セルフメッセージの高い内言をする人は、ストレスフルな状況において相反する動機や欲求、感情の間で揺れ動き、解決へと導いていこうとする思考や行動を行うと考察された。さらに、そのような葛藤状況の中で、ひたむきな内言が、強さやたくましさを感じさせるような思考や行動を展開していくと考察された。

#### 4) 心理領域における内言の活用について

2023年1月18日に検索エンジン Cinii にて、「内言、心理教育」と入力し検索したところ、2件ヒットした。1件目は近喰（2006）らのコラージュ制作と身体内言語の脳内活動に関する研究であった。2件目は近喰ら（2008）のコラージュ制作における身体内言語の脳内メカニズムに関する研究であった。また、「自己内対話、セルフトーク」「自己内対話、心理教育」「セルフトーク、心理教育」「自己内対話、サイコエデュケーション」「セルフトーク、サイコエデュケーション」と検索した結果、ヒット数はそれぞれ0件であった。ハーディネスを喚起するための内言に関する心理教育プログ

ラムは見つからなかった。

以上のことから、ハーディネスを喚起する「内言」を探索し、豊かにするための、心理教育グループのデザインとその効果研究を行うことは意義のあることと考える。

## II. 目的

以上より、本研究の目的を以下のように設定した。

1. ハーディネスを喚起する内言を探索し、その内言を豊かにする心理教育プログラム（内言に気づき、その重要性を理解し、高ストレス下だけでなく日常生活において内言を活用できるプログラム）を Furr（2000）の6ステップモデルを用いてデザインすること。
2. ハーディネスを喚起する内言を豊かにすることで、実験参加者の感情をポジティブに変容させることに寄与すること。
3. 上記1のプログラム効果を検討すること。

仮説として以下を設定した。

1. このプログラムに参加した学生の方が受けていない学生より「快適さ」感情がよりポジティブに変容する。
2. このプログラムに参加した学生の方が参加していない学生より「健全な闘争」感情がよりポジティブに変容する。
3. このプログラムに参加した学生の方が参加していない学生より「共感」感情がよりポジティブに変容する。
4. このプログラムに参加した学生の方が参加していない学生より「素朴な安らぎ」感情がよりポジティブに変容する。

### Ⅲ. 方法

#### 1. 予備実験の対象者とその時期

予備実験の対象者は、臨床心理学を専攻している大学院生4名(20歳前半)であった。2023年4月下旬に、対面にて実施した。

本心理教育プログラムの時間配分や教示の仕方の適切さを検討することが目的であった。その結果、配布資料の配布のタイミングについて、プログラム内の実験者の動きについて、プログラム内容の確認について、配布資料の修正について、ワークの目的について、日常生活に活用することについて、運動量について、Google Forms アンケートの実施(Post)の修正等が改善点として挙げられた。以上を反映させ、以下の本実験を実施した。

#### 2. 本実験の対象者とその時期

本実験の研究対象者は、X女子大学に所属する大学生であり、実験の説研究対象者リクルートのため、授業の終了後に説明を行った。文書及び口頭で研究内容を伝え、参加の意思を確認した。同意を得られた者にはその場で同意書へ署名をしてもらった。また、実験途中でも辞めたいと思った際には中断出来ることも伝え、同時に同意撤回書も配布した。統制群に関しては、ある授業の開始前に説明を行った。口頭で内容を説明し、Google Forms アンケートへの回答を持って同意とみなした。実験群(大学3年生)14名(M:20.14歳, SD:0.36歳), 統制群(大学2年生)14名(M:19.07歳, SD:0.26歳)であった。実験時期・実験形態は、実験群・統制群ともに、2023年5月に対面で実施された。

#### 3. 実験プログラムの内容

プログラムの構築にあたり、以下の2つ

のモデル、理論を採用し、サイコエデュケーションの枠組みで実施する。

(1) Furr (2000) の6ステップモデルについて

先述したFurr (2000) の6ステップモデルを採用する。なぜなら、般化性に富んだモデルであり、応用しやすいためである。

(2) 内言について

先述した内言を介入ターゲットとする。上述したように内言の定義は様々である。Vygotsky (1934/2001) は「内言はやはり言語活動であり、言葉と結びついた思想である」と言及している。また、内言は「音声を伴わない内面化された思考のための道具としての言語」とも定義されている。本研究では内言に対して、Vygotskyを採用した。

プログラム構築の内容は表1に記す。

#### 4. 事前事後の評価尺度

伊藤・宮崎(2012)によって作成されたSD法(semantic differential method)によるポジティブ感情尺度を採用した。第1因子「快適さ」、第2因子「健全な闘争」、第3因子「共感」、第4因子「素朴な安らぎ」の4つの下位尺度からなり、全29項目である。 $\alpha$ 係数は、全て0.8以上で信頼性が確認されている。また因子分析により、因子妥当性が確認されている。ネガティブな評定とポジティブな評定の形容詞対をSD法として、1~7の評価点を与え、回答を求める。

#### 5. 手続き

##### 1) 実験群

##### (1) 実験の説明(約5分)

研究説明の文書に沿って改めて研究についての説明、プログラムの流れ・目的の説



表 1 実験プログラムの内容

<p>ステップ 1<sup>4)</sup> 目的の宣言<sup>4)</sup></p>	<p>このグループは、女子大学生を対象とし、自身のハーディネスを喚起する内言を豊かにし、どのように日常生活に活かすかを考えることを目的としデザインする。自身のストレス経験を見直し、内言を活用した乗り越え方を学習することで、内言の力を活かした結果、ハーディネスを喚起することを期待する。<sup>4)</sup></p>
<p>ステップ 2<sup>4)</sup> ゴールの確立<sup>4)</sup></p>	<p>研究対象者は、自身の内言の使い方を見直し、日常に上手く活かせるようになることでハーディネスを喚起する内言を豊かにすることを身に着ける。過去の体験とともに考え、自分の力を活かすことが出来るような基礎をつくる。<sup>4)</sup></p>
<p>ステップ 3<sup>4)</sup> 目標の設定<sup>4)</sup></p>	<p>&lt;目標 1&gt;ある実験刺激に対して、与えられた実験刺激を遂行中に自分がどのように内言を使っているかを知る。<sup>4)</sup>          &lt;目標 2&gt;過去のストレス経験を抽出し、その際にどのようなことを心の中で思っていたかを振り返る。他の人がどのような物事にどのような内言で対処しているのかを知り、内言を豊かにする。<sup>4)</sup>          &lt;目標 3&gt;ハーディネスという特性、内言とはなにか、それらがどのようにつながりを持っているかを知る。<sup>4)</sup>          &lt;目標 4&gt;過去を探索し出てきた内言を、ハーディネスを喚起する内言に変換するためのレクチャーを行う。ポジティブな内言とネガティブな内言を実際に体験し、違いを経験する。<sup>4)</sup>          &lt;目標 5&gt;ハーディネスを喚起する内言を日常生活で活用してもらう。<sup>4)</sup></p>
<p>ステップ 4<sup>4)</sup> コンテンツ（内容）の選択<sup>4)</sup></p>	<p>認知的次元の活動を通し、自分の内言への変容を促すものである。<sup>4)</sup>          &lt;目標 1 のコンテンツ&gt;辛い状況に対処しなければならない時、自分が心の中で自分にどのような言葉をかけるかを体験し、知る。<sup>4)</sup>          &lt;目標 2 のコンテンツ&gt;過去のストレス体験をした時に、自分がどのような言葉（内言）を心の中で思っていたのかについて検討し、理解する。<sup>4)</sup>          &lt;目標 3 のコンテンツ&gt;ハーディネスや内言について学ぶと共に、ストレス状況において実際に内言を用いている人の事例を参考に、内言のコツを習得する。<sup>4)</sup>          &lt;目標 4 のコンテンツ&gt;&lt;目標 1&gt;で抽出されたストレス状況に対する内言を、&lt;目標 2&gt;で学んだ内言の方法を活かし、ハーディネスを喚起する内言へと変える。<sup>4)</sup>          &lt;目標 5 のコンテンツ&gt;ホームワークを通じて日常生活に内言を用いる。<sup>4)</sup></p>
<p>ステップ 5<sup>4)</sup> エクササイズをデザインすること<sup>4)</sup></p>	<p>&lt;目標 1 のエクササイズ&gt;階段上ろう！ワーク（1～6 階）を実施する。階段を 1 階から 6 階まで登ってもらい、配布資料に記入をしてもらう。配布資料には「階段を何階まで登ることが出来たか、階段を上るときに心の中で自分に話しかけたことは何かなどを問う設問が設けられている。<sup>4)</sup>          &lt;目標 2 のエクササイズ&gt;マジカルワードワークを実施する。つらかった出来事とそれを乗り越えた時に自分にかけた言葉、自分の心の中で自分に話しかけた言葉を思い出す限り複数記入してもらう。ワーク内容をグループで共有することで内言を豊かにする。<sup>4)</sup>          &lt;目標 3 のエクササイズ&gt;PowerPoint 資料を用いてレクチャーを行う。心理教育を通じて内言について、内言を用いるとどのような良いことがあるのかを知る。<sup>4)</sup>          &lt;目標 4 のエクササイズ&gt;このレクチャーを通じて実際に心の中で内言を呟くことで気分の違いを感じる。Émile Coué の話や羽生結弦の話を用いて、内言が気持ちをどのように左右し、その後の経過がどのように異なるかを知る。<sup>4)</sup>          &lt;目標 5 のエクササイズ&gt;ホームワーク（一週間）翌週までに上記の心理教育プログラムを活かして日常でハーディネスを喚起する内言を活用してもらう。心理教育プログラムで学んだ内容が日常生活に活かせること、その方法を知る。<sup>4)</sup></p>
<p>ステップ 6<sup>4)</sup> 評価<sup>4)</sup></p>	<p>ポジティブ感情尺度（伊藤・宮崎、2012）をプログラム実施前後に行う。<sup>4)</sup></p>

明をする。さらに、プログラムの中で使用するニックネームについての説明をする。個人が特定されないニックネームを設定してもらい、記入する欄があるアンケート・用紙すべてに同じニックネームを記入することを説明する。

#### (2) Google Forms アンケートの実施(Pre) (約 10 分)

(1) の説明後、Google Forms で作成されたアンケートのQRコードを記載したPowerPoint資料を映す。各自のモバイルデバイスでアクセスし、Preアンケートに回答してもらい。アンケートの内容は、ポジティブ感情尺度(伊藤・宮崎, 2012)を用いる。

#### (3) 階段上ろう！ワーク(1～6階)を実施(約 15 分)

PowerPoint資料をもとに「今から1階に降り、6階まで階段で登ってください。身体疾患がある方、体力に自信がない方、体調のすぐれない方は登れる階までで大丈夫です。マスクは苦しくなったら適宜外してください。時間制限はないので自分のペースで出来る限り6階まで階段を使って登ってください。」と教示を行い、階段を上ってもらう。上り終わった後、配布資料に自己申告制で記入してもらい。他の参加者と共有をしてもらうため、他人に見られても良い内容で行うように教示を行う。資料記入後は階段上りという辛い状況を作ることで自分にどのような言葉をかけるのかを知りたかった旨を説明する。その後、「辛い時周りの人はどのようなことを心の中で考えているのか、自分との違いを感じてみてください。」と教示をし、シェアリングの場を設けた。

#### (4) マジカルワークを実施(約 20 分)

階段上ろう！ワークを実施後、PowerPoint資料を用いてマジカルワークについて説明を行う。資料を配布し、各自記入してもらい。辛かった出来事を乗り越えた時に自分にかけて言葉、自分の心の中で自分に話しかけた言葉を思い出してもらい。資料記入後は参加者と共有をしてもらうため、他人に見られても良い内容で行うように教示を行った。共有する意図として「自分の心の中でかける言葉が他の人と自分でどう違うかを感じることで、自分の気になる「いい言葉、真似したい言葉」を見つけること」を説明した。

### 2) 統制群

#### (1) Google Forms アンケートの実施(Pre) (約 10 分)

授業開始前に実施する。Google Forms で作成されたアンケートのURLとQRコードが記載された用紙を配布する。各自のモバイルデバイスでアクセスし、Preアンケートに回答してもらい。ポジティブ感情尺度(伊藤・宮崎, 2012)を用いる。

#### (2) Google Forms アンケートの実施(Post) (約 10 分)

授業終了後に実施する。Preと同様の方法で実施する。

### 6. 分析方法

量的データはIBM SPSS Statistics24(以下、SPSS)を用いて統計的に処理を行う。

### 7. 倫理的配慮

本研究の趣旨や考えられるリスク、研究への任意参加と参加の撤回方法、個人情報の取り扱いなどについて文書を提示し、口頭でも説明会を実施して同意を求めた。また、研究対象者の自由意志を尊重し、アン

ケートを回答している途中や実験の途中で、いつでも研究を辞退することは可能であることを文書や口頭で明確に伝えた。本研究は、本学の研究倫理審査委員会にて承認を得ている（承認番号：倫院—22—017）。

## IV、結果

### 1. ポジティブ感情の変化

従属変数をポジティブ感情、独立変数を群（実験群、統制群）および時期（Pre・Post）とした、2要因の分散分析（混合計画）の検定を行った。その結果、交互作用は有意ではなかった（ $F(1,27) = 1.86, n.s.$ ）。

### 2. 4つの下位尺度変数の変化

従属変数をポジティブ感情尺度の4つの下位尺度「快適さ」「健全な闘争」「共感」「素朴な安らぎ」、独立変数を群（実験群、統制群）および時期（Pre・Post）とした、2要因の分散分析（混合計画）の検定を行った。その結果、ポジティブ感情尺度の下位尺度の「共感」において、交互作用が10%水準で有意傾向であった（ $F(1,27) = 3.23, p < .10$ ）。そのため、単純主効果の検定を行った。その結果、群要因の各水準における時期要因の単純主効果の検定を行ったところ、実験群において有意な単純主効果傾向が認められた（実験群： $F(1,27) = 4.11, p < .10$ ）。Postの方が10%水準で有意により共感な方に変化した傾向が認められた。統制群におけるPreとPostには有意な差が見られなかった（統制群： $F(1,27) = .24, n.s.$ ）。

次に、時期要因の各水準における群要因の単純主効果の検定を行ったところ、単純主効果は認められなかった（Pre： $F(1,27)$

$= .08, n.s.$ ; Post： $F(1,27) = 1.89, n.s.$ ）。

## 3. 各質問項目の変化

ポジティブ感情尺度の全29項目に対して、従属変数をポジティブ感情の各項目、独立変数を群（実験群、統制群）および時期（Pre・Post）とした、2要因の分散分析（混合計画）の検定を行った。項目1「暗い—明るい」、項目5「親切な—不親切な」、項目9「激しい—穏やかな」、項目20「せっかちな—のんびりした」、項目29「はねつけるような—包み込むような」のみ交互作用が有意であった。

### 1) 交互作用が有意であった5つの項目

#### (1) 項目1「暗い—明るい」

検定の結果、項目1「暗い—明るい」において、交互作用が5%水準で有意傾向であった（ $F(1,27) = 4.50, p < .05$ ）。そのため、単純主効果の検定を行った。その結果、各水準における時期要因の単純主効果の検定を行ったところ、統制群において有意な単純主効果が認められた（統制群： $F(1,27) = 5.06, p < .05$ ）。Postの方が5%水準でより暗い方に変化したことが明らかになった。実験群におけるPreとPostには有意な差がみられなかった（実験群： $F(1,27) = 0.6, n.s.$ ）。さらに、時期要因の各水準における群要因の単純主効果の検定を行ったところ、Pre・Post共に実験群と統制群に有意な差は見られなかった（Pre： $F(1,27) = 0.84, n.s.$ ）（Post： $F(1,27) = 0.74, n.s.$ ）。

#### (2) 項目5「不親切な—親切な」の単純主効果検定結果

検定の結果、項目5「不親切な—親切な」において、交互作用が10%水準で有意傾向であった（ $F(1,27) = 3.64, p < .10$ ）。



そのため、単純主効果の検定を行った。その結果、群要因の各水準における時期要因の単純主効果の検定を行ったところ、実験群において有意な単純主効果が認められた（実験群： $F(1,27) = 3.54, p < .10$ ）。Postの方が10%水準でより親切な方に変化したことが明らかになった。統制群におけるPreとPostには有意な差がみられなかった（統制群： $F(1,27) = 0.65, n.s.$ ）。さらに、時期要因の各水準における群要因の単純主効果の検定を行ったところ、Pre・Post共に実験群と統制群に有意な差は見られなかった（Pre： $F(1,27) = 2.01, n.s.$ ）（Post： $F(1,27) = 0.55, n.s.$ ）。

(3) 項目9「激しい—穏やかな」の単純主効果検定結果

検定の結果、項目9「激しい—穏やかな」において、交互作用が10%水準で有意傾向であった（ $F(1,27) = 4.05, p < .10$ ）。そのため、単純主効果の検定を行った。その結果、群要因の各水準における時期要因の単純主効果の検定を行ったところ、実験群・統制群共にPreとPostにおいて有意な差が見られなかった。（実験群： $F(1,27) = 2.42, n.s.$  統制群： $F(1,27) = 1.66, n.s.$ ）。さらに、時期要因の各水準における群要因の単純主効果の検定を行ったところ、Pre・Post共に実験群と統制群に有意な差は見られなかった（Pre： $F(1,27) = 0.22, n.s.$  Post： $F(1,27) = 1.33, n.s.$ ）。

(4) 項目20「せっかちな—のんびりした」の単純主効果検定結果

検定の結果、項目5「せっかちな—のんびりした」において、交互作用が5%水準で有意傾向であった（ $F(1,27) = 4.288, p < .05$ ）。そのため、単純主効果の検定を

行った。その結果、群要因の各水準における時期要因の単純主効果の検定を行ったところ、統制群において有意な単純主効果が認められた（統制群： $F(1,27) = 3.77, p < .10$ ）。Postの方が10%水準でよりせっかちな方に変化したことが明らかになった。実験群におけるPreとPostには有意な差がみられなかった（実験群： $F(1,27) = 1.01, n.s.$ ）。さらに、時期要因の各水準における群要因の単純主効果の検定を行ったところ、Pre・Post共に実験群と統制群に有意な差は見られなかった（Pre： $F(1,27) = 0.02, n.s.$ ）（Post： $F(1,27) = 1.33, n.s.$ ）。

(5) 項目29「はねつけるような—包み込むような」の単純主効果検定結果

検定の結果、項目29「はねつけるような—包み込むような」において、交互作用が0.1%水準で有意傾向であった（ $F(1,27) = 14.162, p < .001$ ）。そのため、単純主効果の検定を行った。その結果、群要因の各水準における時期要因の単純主効果の検定を行ったところ、実験群・統制群において有意な単純主効果が認められた（実験群： $F(1,27) = 9.47, p < .01$ ）（統制群： $F(1,27) = 4.97, p < .05$ ）。実験群Postの方が実験群Preに比べて1%水準でより包み込むような方に変化し、統制群Postの方が統制群Preよりも5%水準でよりはねつけるような方に変化したことが明らかになった。さらに、時期要因の各水準における群要因の単純主効果の検定を行ったところ、Pre・Post共に実験群と統制群に有意な差は見られなかった（Pre： $F(1,27) = 0.16, n.s.$ ）（Post： $F(1,27) = 2.62, n.s.$ ）。

#### 4. 実験群の Google Forms アンケート感想

実験群の Post の Google Forms アンケートにて感想を記入する欄を設けた。以下にいくつか記載する。

- ハーディネスを高めるために内言は有効的なものかもしれないと思えるようになった。環境によってハーディネスは変化するのだろうなと思って面白かった。
- 私は自信が無い方なので、内言を使ってこれからの就活を乗り越えられたらいいなと思いました。
- 言葉というのは無意識のうちでも自分を形成していく上でとても重要なものであると感じました。
- 嫌なことがあっても特に深く考えず嫌なことを一過性のものだと思って受け流して生きているので、自分は特に内言でどうかしている、ということは無いだろうと最初は思っていたけれど、どうにかなる、まあ大丈夫、というのもハーディネス喚起に分類されるようなものなのかなと気付いた。自分の思考は自分の思考、相手は相手、という考えが強いので人の内言や例を見

てもあまり共感はできなかった。

## 5. ホームワークについて

プログラムの1週間後、Google Formsにてホームワークの確認を行った。ホームワークにはプログラムに参加した14名のうち、9名が回答した。実際に日常場面で「内言」を用いることが出来たかという質問に対しては9名中9名が「はい」という回答を選択した。内言を日常生活のどの場面に実際に活用したかという質問に関しては表2のように回答が得られた。「具体的などのような内言を用いましたか? 思い出せる限り記入してください。」という質問に対しては、表3のように回答が得られた。プログラムに参加し、得た知識を日常生活で活用したいかという問いに対して、「はい」と答えた人は9人中8人、「いいえ」と答えた人は9人中1名だった。

## V. 考察

### 1. 2 要因の分散分析結果について

#### 1) 下位尺度変数

従属変数をポジティブ感情尺度の4つの下位尺度、独立変数を群（実験群、統制群）

表2 内言の活用場面

---

1. 提出する書類を間違えてしまった時
2. アルバイト中
3. 長時間のバイトで疲れ始めたとき
4. ジムでの運動の最中。満員電車。バイトが面倒だった時。
5. 課題がうまく進まなくて苦しいとき
6. アルバイトだったり休日の出先で人混みがすごかったり、ネガティブになりがちな場面
7. 満員電車、バレエのレッスン
8. アルバイトでの接客
9. 主にアルバイト中に内言を用いました。

---

いつもより勤務が長い日、混んでる日、社員に対してかなりむかついた時など

---

表3 活用した内言の具体内容

- 
1. 時間も余裕あるしたくさんの人に迷惑かけてるわけじゃないから大丈夫、自分ならできる
  2. あと少しで終わる！
  3. これからある休憩時間で食べたいものをいっぱい食べるために今は頑張ろう
  4. 未来の自分のため。あともう少し。お金をもらえるから。
  5. 絶対になんとかなる、なるようになる、自分は良くできている
  6. アルバイト：平日でも来てくれたほうが暇じゃなくてありがたいなあ  
休日の出先：観光客多いけどせっかくの休日だもんなあ  
私も今友達といられるだけでたのしいから嫌な気持ちになるのはやめよう  
休日でも外に出て活動的になるのは良い事だ
  7. 電車:あと10分で電車を降りるからそれまでの辛抱、社会人になったら毎日続くことだから今はその時のための練習  
バレエ:上達するために必要なこと、発表会で失敗しないように今のうちに沢山失敗しておく、前回と比べて上手くなったから今日も少し上達してるはず
  8. 閉店後に来た客を接客したときに「早く帰ってくれたら作業が効率良く進むのに…」という内言を用いました。
  9. 旅行のためにお金を稼ぐのを頑張ろう  
ライブのためにお金を稼ぐのを頑張ろう  
社員にかなりむかついたけど、こんな社員に対してキレる時間があったいな。  
頑張って稼ごう。など
- 

及び時期 (Pre・Post) とした、2 要因の分散分析 (混合計画) を行った。その結果、有意傾向にポジティブに変容したのは下位尺度の「共感」変数のみであった。それ以外の3つの尺度「快適さ」「健全な闘争」「素朴な安らぎ」は有意ではなかった。よって仮説の一部は支持された。4つの下位尺度のうち「共感」に有意傾向が見られたことについて、このプログラムでは日常に起きた出来事を振り返り、どのように考えればポジティブに受け止められるかを検討したワーク、マジカルワードワークを用いた。共感の質問内容を見ると「わがままな一思いやりのある」「感じの悪い—感じの良い」「こわい—やさしい」など、他の人や物事に対しての接し方がポジティブか、ネガティブかを自分で判断する項目が並んでい

る。プログラム中のワークにて物事に対して否定的に考えていた出来事を見直し、肯定的に捉え直す作業を行った。これが心理教育を受ける前の否定的な感情を見直し、より共感的になることに影響したのではないか。また、マジカルワードワークでは最近あった嫌な事に「電車の列に並んでいたら抜かされた」、「親に怒られた」といった例を出し、その例に対応した「腰が悪くてすわりたいのかな」「私が悪かったな」という心の中で思ったこと、自分にかけて言葉の例を提示した。ワークには相手の状況や気持ちを考察する過程が入っている。相手の立場に立った物事の見方をし、受け入れ、消化することが共感力を高めたのではないか。

有意差がないものについて解釈をするこ

とは厳に戒めなければならないが、若干の考察を試みてみたい。使用したマジカルワードモデル例は「電車の列に並んでいたら抜かされた」、「大勢の前での発表があった」といった例に対応した「腰が悪くてすわりたいのかな」「私ならできる」という言葉であった。別のモデル例を用いることで別の下位尺度変数のポジティブな変容が起きたかもしれない。Kobasa(1979)のハーディネスの理論的背景には実在心理学があり、ハーディネスは事実性（総合的なコントロールができないように与えられた普遍の事実）と、可能性（気づきや意思の決定の力によって変えることができる物事）を正しく認識し、事実性を受け入れたうえで可能性を追求していく「実存的勇気」(Tillich, 1952)の表現であるとされている。電車で抜かされたという実際に呈示した例に対しては「並んでいますと頑張って声をかけてみよう」という対応例を提示すると下位尺度の「健全な闘争」において有意なポジティブな変化が出たかもしれない。大勢の前での発表があったという実際に呈示した例に対しては「この発表を楽しもう」という対応例にすると下位尺度の「快適さ」において有意なポジティブな変化が出たかもしれない。

## 2) 各質問項目の変化

使用した本ポジティブ感情尺度は多変量解析の枠組みでの尺度である。しかしながら、より詳細な変容を分析抽出したいため、あえて各質問項目を従属変数とした分析を行った。

その結果、プログラムを実施する前より、「明るい—暗い」「不親切な—親切な」「激しい—穏やかな」「はねつけるような—包

み込むような」の質問項目においてポジティブな方に高くなった。ポジティブに変容した質問項目の中で「はねつけるような—包み込むような」と「不親切な—親切な」は下位尺度「共感」を構成する項目である。ポジティブに変容した可能性として先述したようにマジカルワードワークが挙げられると考える。プログラム中のワークにて物事に対して否定的に考えていた出来事を見直し、肯定的に捉え直す作業を行った。これが心理教育を受ける前の否定的な感情を見直し、より親切に、包み込むようになることに影響したのではないか。また、マジカルワードワークでは最近あった嫌な事に「電車の列に並んでいたら抜かされた」、「親に怒られた」といった例を出し、その例に対応した「腰が悪くてすわりたいのかな」「私が悪かったな」という心の中で思ったこと、自分にかけて言葉の例を提示した。ワークには相手の状況や気持ちを考察する過程が入っている。相手の立場に立った物事の見方をし、受け入れ、消化することがより親切に、包み込むような感情を高めたのではないか。また、「激しい—穏やかな」においても上記と同じ考察ができる。

「明るい—暗い」については、試しに眩いてみようワークにてネガティブな内言とポジティブ内言を心の中で眩き、感情にどのような変化があるかを体験してもらったことが影響したのではないかと考える。ワークではネガティブな内言を提示した後ポジティブな内言を提示し、それに付随する気持ちの変化を体験してもらった。そのことによって、明るい方向へ変化したと考えられる。

上述した1)、2)を鑑みて、以下のよう



なことを考察した。内言によって人は自分の心を見つめ、それを表現していく手がかりを与えられているとも言えるだろうと斉藤（2016）は述べている。今回はハーディネスを喚起する内言をしてもらい、それによって10%水準ながら共感感情がポジティブに変容した。ハーディネスを喚起する内言によって人は自分の心を見つめ、それを表現してだけでなく、感情を変容する手法になる可能性が示唆された。

## 2. 実験群の自由記述について

プログラム参加者からは「ハーディネスを高めるために内言は有効的なものかもしれないと思えるようになった」といった発言が見られ、本プログラムに対するポジティブな感想が散見された。また、「例であった内言や他の人の内言を参考にこれから更に様々な物事に対して耐え、頑張ることが出来たら良いです」、「私は自信が無い方なので、内言を使ってこれからの就活を乗り越えられたらいいなと思いました」といった記述があった。このことから、プログラム内容を受けて、日常場面に内言を活用しようと考えた対象者が一定数いたことがわかる。コツを覚えれば実践しやすく、やらなくてもマイナスがないプログラムであったことが、日常生活で活用しようと思わせることに影響したのではないかと。

さらに、上記内容と異なる感想として、「嫌なことがあっても特に深く考えず、嫌なことを一過性のものだと思って受け流して生きているので、自分は特に内言でどうにかしている、ということは無いだろうと最初は思っていたけれど、どうにかなる、まあ大丈夫、というのもハーディネス喚起に分類されるようなものなのかなと気付い

た。自分の思考は自分の思考、相手は相手、という考えが強いので人の内言や例を見てもあまり共感はできなかった」といった記述もみられた。このことから、ストレス状況に対して「流す」という対処をすることでストレス軽減している人がいるようだ。また、プログラム前はハーディネスを喚起する内言を実践していることに気付いていなかったが、プログラムを通じて自身がハーディネスを喚起する内言を用いていたことに気が付いている。このプログラムは内言のやり方を教えることを目的としていたが、プログラムを通じて自分の生活を見直し、内言をしていたことに気付く、という現象が起きたことは興味深い。多くの人は無意識にハーディネスを喚起する内言を用いていることが往々にあり、今回のプログラムはそれに気づかせる内容でもあったのかもしれない。

## 3. ホームワークについて

日常生活に内言が活用できるか検討するため、プログラムの1週間後 Google Forms にてホームワークの確認を行った。プログラムに参加した14名のうち、9名がホームワークに回答した。内言を活用した場面として回答が多かったのはアルバイトであり、次いで多かったのは満員電車と人混みであった。大学生の生活を考えると、アルバイトや外出の際に利用する電車へのストレスが、嫌な出来事として起こりやすい場面であることが示唆された。その一方で、マジカルワードワークにて最近あった嫌なことを思い出してもらい取り組みを行った際に、例として表示したアルバイトの例と電車の例が影響したのではないかと考えられる。

内言の内容を見ると、「自分は良くできている」、「自分ならできる」、などレクチャーで教示した言い切りを使った内言を用いて、ストレス状況をポジティブに変換し、捉えていることが分かった。

## VI. 本研究の限界と今後の課題

第1は本研究の対象者が女性のみであった点である。現在ハーディネスを喚起するための内言に関する心理教育プログラムはこの研究の他に検討されていないため、女子大学生と男子大学生の効果を比較した研究は見当たらない。今後は、男性データも収集して男女差があるか検討することも必要ではないだろうか。

第2は本研究の対象者が大学生であった点である。大学生が抱えるストレス状況は社会人が抱えるストレスより内言で乗り越えやすいと考える。環境の異なる社会人にプログラムを行うことで、異なるストレス状況に対する内言の効果を検討することが出来るのではないだろうか。

第3はプログラムの見直しについてである。このプログラムは今まで検討されていないため、完全にオリジナルで考えている。プログラムを行った中で何か所か改善点が見受けられた。一つ目は階段上りについてである。今回のプログラムではストレスフルな場面として階段上りを採用し、建物の構造やその後のプログラムに影響を与えない階数を検討した結果6階を設定した。しかし、実施してみると参加者は階段上りを楽しそうに笑顔で終えており、20代前半の体力には6階までの階段上りは負荷が小さかったように思われた。実際のストレス状況に近い内言を喚起するために、

もう少し負荷を大きくしたワークを取り入れたらより良いプログラムになったのではないか。二つ目は参加者たちが普段使用している内言を、ハーディネスを喚起させる内言に進化させるワークがあっても良かったのではないかということである。本研究では書き出した内言を取り上げ、ハーディネスを喚起する内言に変える取り組みはしなかった。例えば、「私って駄目だ」という内言を書き出した対象者がいた場合、それをワークで取り上げ「そうゆう時もある」や「ここが踏ん張りどころだ」というような内言に変える。普段使用している内言を、ハーディネスを喚起する内言に変えるワークがあってもよかったのではないか。三つ目は好ましい内言の説明である。本プログラムでは羽生結弦選手の例を用いて、言い切りが良いとレクチャーした。しかし、どのような内言を使ったかという、ホームワーク設問に対する回答には「頑張ってるぞう」などの言い切りではない形の内言も見られた。言い切りに限定しない内言方法をレクチャーすることで、内言の幅広い活用が見込めるのではないか。

以上の3点がプログラムデザインに対する得られた知見である。これらの効果検討は今後の課題である。

## VII. 引用文献

Bansal, P. (2014). Effects of experiential learning strategies on problem solving ability of adolescents from psychological hardiness perspective. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5, 574-578.

Brooks, C. Harry (Cyrus Harry), Coué, Emile. (1992) *Practice of Autosuggestion*.

London : G. Allen & Unwin. 河野徹 (訳)  
(2010) . 自己暗示 . 法政大学出版局 .

Furr,S.R.(2000). Structuring the group experience: A format for designing psycho-educational groups. *Journal for Specialists in Group Work*, 25(1), 29 - 49.

平田 (2023) 読解力を身に付けるための自己内対話を活かした国語科の授業づくり—対話による自己の形成を目指して—, 福岡教育大学大学院教育学研究科教職実践専攻, (教職大学院) 年報 13 245-246.

池田ゆめみ (2009). ハーディネスを喚起させるための自己内対話に関する研究. 跡見学園女子大学大学院人文科学研究科修士論文 (未公開).

片貝 (2019) 自分の考えをもち, 考えを深められる生徒を育てる 中学校国語科の学習指導—内言の外言化と対話を通じて—, 群馬大学教育実践研究 (36) 271 - 278.

Kato, D., & Suzuki, M. (2018). Rolefulness: Social and internal sense of role satisfaction. *Education*, 138, 257-263.

Kato, D., & Suzuki, M. (2020). The Causal Relationship among Rolefulness, Self-esteem, and Depression. *Journal of Psychology & Behavior Research*, 2, 32-38.

勝木豊成 セルフトーク (独り言\*つぶやき) を実践する. 福井県スポーツ医・科学委員会心理学部, <http://tennis-fpta.com/fpta-rennraku/fukui-taikyou-u/20170705menntaru-katsuki/5-menntaru-katsuki-condition.pdf>

Kobasa, S.C. (1979) Stressful life events, personality, and health: An inquiry into har-

diness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1—11.

近喰ふじ子・河野貴美子・吾郷普浩 (2008). コラージュ制作における身体内言語の脳内メカニズム. *心身医学*, 48 (7), 659-669.

近喰ふじ子・河野貴美子・吾郷普浩 (2006). コラージュ制作と身体内言語の脳内活動. *日本芸術療法学会誌*, 35 (1), 124.

厚生労働省 (2019) 「ストレスチェック制度 導入マニュアル」

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudou-kijun/anzeneisei12/pdf/150709-1.pdf>

Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Fazel, M., & Resurreccion, N. (2009). Hardiness training facilitates performance in college. *Journal of Positive Psychology*, 4, 566-577.

Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54, 173- 185.

宮崎圭子・池田ゆめみ (2011). ハーディネスを喚起する自己内対話の研究—尺度作成を中心に. *コミュニケーション文化 (跡見学園女子大学)*, 112-124.

Morin, A. (2009). Inner Speech and Consciousness. In Banks, W.(ed), *The Encyclopedia of Consciousness*, Amsterdam : Elsevier, in press.

村上 (2021) 幼小の円滑な接続のための「言葉の教育」観の探求と活動プランの開発：入門期教科書『にほんご』を手掛かりとして, 琉球大学教育学部紀要, (98), 17-32.

中島実穂・服部陽介・丹野義彦 (2015). ハーディネスを媒介して自己内省が抑うつに与える影響. 心理学研究, 86 (4), 347-353.

西田豊昭・渡辺直登 (2011). 従業員のストレス耐性に影響を及ぼす要因の検討—パーソナリティおよび気質とレジリエンス, ハーディネスとの関係. 経営行動科学学会年次大会発表論文集, 14, 483-489.

野口 (2014). ハーディネスを喚起させる内言スタイルが行動パターンに及ぼす影響—葛藤状況を中心に. 跡見学園女子大学人文科学研究科修士論文 (未公刊).

岡林春雄 (1997). 心理教育 - psycho-education -. 金子書房.

齊藤悠里 (2016). ハーディネスを喚起する内言と困難経験および対処行動との関連, 跡見学園女子大学人文科学研究科修士論文 (未公刊).

佐藤憲正 (発行者) (2001). 日本国語大辞典第2版, 10, 小学館.

佐藤憲正 (発行者) (2001). 日本国語大辞典第2版, 11, 小学館.

新名理恵 (1995). 精神身体的健康におけるハッスルと人格特性の役割. 心理学研究, 64 (2), 123-127.

城佳子 (2010). 大学生のハーディネスとコーピング, ライフイベントの関連の検討. 生活科学研究, 32, 37-47.

鈴木美樹江・加藤大樹 (2019). 高校生における学校不適応感とロールフルネスとの関連 3年間のデータを用いた交差遅

延効果モデル分析による検討. パーソナリティ研究, 28, 171-174.

鈴木美樹江・加藤大樹 (2023). 高校生におけるロールフルネスとハーディネスとの関連—3年間のデータを用いた交差遅延効果モデル分析による検討—. 感情心理学研究, 30 (1), 11-15.

田中 (2018) 学習における内言と対話, 新潟大学教育学部研究紀要 人文・社会科学編 10 (2), 421-432.

田澤安弘 (2010). 自己欺瞞におけるセルフトークの機能に関する検討. 北星学園大学社会福祉学部北星論集, 27, 23 - 37.

Tillich (1952). The courage to be. Yale University Press. (大木英夫 (訳) (1995). 生きる勇氣. 平凡社ライブラリー)

Vygotsky, JI. C. (1934). Мышление и речь. (ヴィゴツキー, L.S. 柴田義松 (新訳) (2001). 思考と言語. 新読書社)

山崎幸子・山崎久美子 (2004). 大学生の心理的ストレス過程に及ぼすハーディネスの影響. 日本保健医療行動科学学会年報, 19, 88-104.

## 謝辞

本研究の遂行にあたり、多くの方々から多大なご協力、ならびにご指導、ご支援を賜りました。研究に協力して下さった大学生、大学院生の皆様、プログラム実施のために貴重な時間を割いていただき、感謝申し上げます。