

提出日：平成 26 年 1 月 20 日

## ラショナルユーモアソングが学生の不健康な認知や感情にもたらす効果について

Effects of rational humorous songs on students' unhealthy cognition and feelings

臨床心理学研究科 臨床心理学専攻 1000-120707 春谷順子

指導教員 菅沼憲治教授

### 問題と目的

完全主義には、適応的な側面と不適応的な側面がある (Hamachek, 1978)。Hewitt & Flett (1991) は、完全主義の向けられる方向によって「自己志向的完全主義」、「他者志向的完全主義」、「社会規定的完全主義」の 3 次元で捉えた。そして、自己志向的完全主義に関する尺度の因子の中で、自分に高い目標を課すことは適応的な側面であることを見出した (小堀・丹野, 2004 ; 桜井・大谷, 1997)。一方、小堀・丹野 (2004) は高い目標を設定しているがゆえに緊張してしまったり、強迫的な努力を繰り返すことを反映していると述べている。東 (2007) は、完全主義が直接的に心理的不適応を引き起こすのではなく、認知的要因等が仲介する可能性を見出した。

認知や考え方を焦点をおくカウンセリング理論の一つとして、人生哲学感情心理療法 (Rational Emotive Behavior Therapy : 以下 REBT と略称) がある。具体的には、クライエントのイラショナルビリーフをラショナルビリーフに変えることで、感情の問題を解決するアプローチである。REBT の介入方法にイラショナルビリーフが馬鹿げた考え方であるということをユーモア、あるいは誇張的なユーモアを使って説明する「ユーモラスなスタイル」がある (Dryden & DiGiuseppe, 1990)。上野 (1992) は、ユーモアを「遊戯的ユーモア」、「攻撃的ユーモア」、「支援的ユーモア」に分類した。ユーモアを用いた介入として「ラショナルユーモアソング」の活用があげられる。「ラショナルユーモアソング」とは、Ellis によって考案された感情への介入技法で、クライエントの抱くネガティブ感情について、誰でも良く知っている歌の歌詞をユーモアに富んだ完璧主義や自己卑下を嘲笑する歌詞に変えるもので (Dryden & Michael, 1995 ; Ellis, 1988)、「支援的ユーモア」に属するものと考えられる。

本研究では、音楽、ユーモアの両者の効果を活かした介入方法であるラショナルユーモアソングの内、「Funiculi Funicula」の歌詞を極端な完全主義を笑い飛ばすものに変えた「PERFECT RATIONALITY」を取り上げ、効果について実証的に検証する。

## 方法

### 1 多次元完全主義認知尺度の因子分析

首都圏大学及び短期大学の授業内に調査を行い、182名を対象とし、因子分析を行った。

### 2 ラショナルユーモアソング「PERFECT RATIONALITY」の効果の検証

#### 1) 実施対象者

首都圏の大学生・短期大学生・大学院生 52名（実施群 32名、比較群 20名）

#### 2) 効果測定の方法

##### (1) 質問紙

- ・多次元完全主義認知尺度（小堀・丹野,2004）[15項目4件法]
- ・日本版 Irrational Belief Test(JIBT)第1尺度自己期待（松原,1991）[10項目5件法]
- ・支援的ユーモア志向尺度（宮戸・上野,1996）[8項目5件法]
- ・日本版 STAI Y-1（状態不安）[20項目4件法]

##### (2) 記述式質問（実施群のみ）

不安喚起後と課題遂行後に感情や歌詞から学んだこと等の確認

##### (3) 宿題の遂行状況

宿題の「遂行状況」、「楽しさの度合い」、「煩わしさの度合い」、「集中の度合い」、「歌詞の意味」の検討の有無（実施群のみ）について得点化

### 3) 実施内容

実施群	
1 回 目	質問紙による確認
	REBTの説明
	ラショナルユーモアソング「PERFECT RATIONALITY」の説明・唄う
1 週 間	1日1回、各自でラショナルユーモアソング「PERFECT RATIONALITY」を唄う
	スピーチをするという不安状況の設置
2 回 目	質問紙・記述式質問による確認
	ラショナルユーモアソング「PERFECT RATIONALITY」の意味について説明
	実施者がラショナルユーモアソング「PERFECT RATIONALITY」を唄う
	全員で2回、ラショナルユーモアソング「PERFECT RATIONALITY」を唄う
	質問紙・記述式質問による確認

比較群	
1 回 目	質問紙による確認
	元歌「Funiculi Funicula」のメロディを聴く
1 週 間	1日1回、各自で元歌「Funiculi Funicula」のメロディを聴く
	スピーチをするという不安状況の設置
2 回 目	質問紙による確認
	元歌「Funiculi Funicula」のメロディを2回聴く
	質問紙による確認

## 結果と考察

### 1 多次元完全主義認知尺度の因子分析

尺度の因子分析（主因子法、Promax 回転）を行ったところ、因子構造は先行研究と同様だが、抽出順序は異なり、第1因子は「ミスへのとらわれ」、第2因子は「高目標設置」、第3因子は「完全性追求」となり、先行研究と同様の因子名をつけた。また、因子間には「ミスへのとらわれ」と「高目標設置」には.178、「ミスへのとらわれ」と「完全性の追求」には.510、「高目標設置」と「完全性追求」には.313の相関が認められた。

## 2 ラショナルユーモアソング「PERFECT RATIONALITY」の効果の検証

不健康な認知や感情、ユーモア志向に対するラショナルユーモアソングの効果を図るために、群（実施群・比較群）×時期（ベースライン・不安喚起・課題遂行）の2要因分散分析を行った。その結果、多次元完全主義認知尺度（ $F(2,100)=5.86, p<.01$ ）、多次元完全主義認知尺度第1因子ミスへのとらわれ（ $F(2,100)=5.31, p<.01$ ）、多次元完全主義認知尺度第2因子高目標設置（ $F(2,100)=8.39, p<.01$ ）の交互作用が有意であり、課題遂行後に尺度得点が有意に下がった。完全主義の認知における不適応な側面の中で中心を占める第1因子ミスへのとらわれに効果が生じたため、ラショナルユーモアソング「PERFECT RATIONALITY」は完全主義の認知を的確に捉えたものであると考えられる。

ベースライン時の尺度得点により高群、低群に分けた2要因混合計画の分散分析では、多次元完全主義認知尺度得点高群（ $F(2,44)=3.13, p=.05$ ）、低群（ $F(2,52)=3.75, p<.05$ ）、多次元完全主義認知尺度第1因子ミスへのとらわれ尺度得点高群（ $F(2,44)=3.57, p<.05$ ）、低群（ $F(2,52)=2.30, p<.10$ ）、多次元完全主義認知尺度第2因子高目標設置尺度得点低群（ $F(2,54)=6.36, p<.01$ ）、日本版 Irrational Belief Test(JIBT)第1尺度自己期待尺度得点高群（ $F(2,44)=3.87, p<.05$ ）の交互作用が有意若しくは有意傾向であり、課題遂行後に尺度得点が有意に下がった。多次元完全主義認知尺度第2因子高目標設置は、完全主義の中で適応的な側面を持つとされているが、一方で高い目標を設定しているがための緊張や強迫的な努力を繰り返すことを反映し、不適応な側面もある。そのため、実際にクライエントに適用する際には、充分なアセスメント等を通じて、適応的な側面が維持されるよう配慮する必要があると考えられる。また、日本版 Irrational Belief Test(JIBT)第1尺度自己期待は尺度得点が高いほど不健康であると考えられており、イラショナルビリーフをラショナルビリーフに変える介入の際に使われている。高群に効果が生じたことから、介入の手段としては的確であり、歌詞に認知を変える効果があると考えられる。

宿題の遂行状況の合計得点により、高群、低群に分けた2要因混合計画の分散分析では、遂行状況が高群の場合、多次元完全主義認知尺度第1因子ミスへのとらわれ（ $F(2,54)=$

2.87,  $p < .10$ )、多次元完全主義認知尺度第2因子高目標設置 ( $F(2,54) = 3.94, p < .05$ ) の交互作用は有意若しくは有意傾向であった。遂行状況が低群の場合は、多次元完全主義認知尺度 ( $F(2,42) = 8.25, p < .01$ )、多次元完全主義認知尺度第1因子ミスへのとらわれ ( $F(2,42) = 3.32, p < .05$ )、多次元完全主義認知尺度第2因子高目標設置 ( $F(2,42) = 5.82, p < .01$ )、多次元完全主義認知尺度第3因子完全性追求 ( $F(2,42) = 3.58, p < .05$ ) の交互作用が有意であった。宿題の遂行状況による高群と低群で比較すると低群の方に効果が生じた。それは、高群は宿題を強迫的に受け止め、取り組んだことで、却って完全主義に対する認知が高まつたものだと考えられる。そのため、宿題を出す際には、クライエントと充分、宿題の内容について検討をする必要があると考えられる。

本研究を通じて、ラショナルユーモアソングは歌詞に認知を変える効果があることが示唆された。