

自発的な筆記行動と心身の健康との関係性

紀 日奈子・久保田 進 也・三 國 牧 子

はじめに

我々は日常生活の中で筆記行動をすることが多々ある。近年、ソーシャルメディア・ツールの利用が若者を中心として世間に広まり、自己表現の在り方が多様化していることがうかがえる。情報化社会の発展に伴い、推敲を重ねる公的な筆記や備忘のための筆記だけでなく、ただ思いついたことを気軽に書く、私的な筆記をする機会が増えたように思える。

筆者は、日頃からソーシャルメディア・ツールを利用し、気が向いたときには、身の回りで起きた出来事を投稿しているのだが、以前から、「どうしてこんな他愛もない内容を投稿したくなるのだろうか。」と自分が行っている行動ではあるが、疑問に思っていた。また、自らの気持ちをネット上において表現したくなる心理を明らかにすれば、書き込みをする者が得られる心理的な報酬を明らかにすることが出来ると考えた。

筆者はソーシャルメディア・ツールが持つ機能のひとつである「ミニブログ機能」に着目し、人々はその機能を用いて、どのような心理体験をしているのかについて、調査検討を行った(紀, 2012)。しかし、研究目的である書き込みによる効果の実証までに至ることは出来ず、また様々な課題が残った。

そこで本論文では、ネット上に限らず、ネット社会になる以前からある紙面上の筆記空間における「筆記行動」を研究対象とし、卒業研究の過程や結果を踏まえ、FacebookやTwitterといったネット上に筆記をすることを「ネット筆記」、日記帳やスケジュール帳など紙に筆記することを、ネットがデジタルなものであることに対するという意味から、デジタルの対義語であるアナログという単語を用い、「アナログ筆記」と名付け、それら2種の筆記と心身の健康との関連について調査検討することにした。

1. 問題と目的

1.1 本研究に至る経緯（ネット筆記）

筆者はこれまでに、インターネット上における筆記行動および筆記表現に興味関心を持ち、研究を行ってきた（紀, 2012; 紀, 2013a）。筆記行動の心理的効果検証を研究テーマにしようと思ったきっかけは、2011年3月11日に生じた東日本大震災におけるソーシャルメディアの活躍である（徳田, 2011; 週刊東洋経済, 2011; 宮部ら, 2011; 執行, 2011; 西條, 2012など）。ソーシャルメディアとは、利用者が情報を発信し、形成していくメディアのことを指し、総務省が毎年発表する情報通信白書（2013）において、国内の若者を中心に普及しているというFacebookやmixiのようなソーシャルネットワークワーキングサービス・サイト（以下SNSと記す）や、Twitter、ブログなどがそれに属する。有事において、ソーシャルメディアを活用することで迅速な支援を実現し、被災当時のみならず、今でも多くの被災者を救う一助となっている（西條, 2012）。

インターネットというと、過度な利用により健康を害する「ネット依存」や、昨年報道された、Twitter上に公的秩序に反した内容を投稿する「バカッター」の続出など、世間においてインターネットは何かと問題視されることが多い。インターネット利用を扱う国内の心理学分野における先行研究を概観すると、「インターネット依存（中毒）」（鄭, 2007など）、「（ネット）いじめ」（内海, 2010など）、「自殺（予防）」（末木, 2012など）といった、社会問題にもなっているネガティブな印象を受ける単語をキーワードとして挙げているものが目立った（紀, 2013b）。しかし前に述べたように、インターネットにも良い面があるのも事実である。国内外における先行研究において、日頃我々が気軽に利用することが出来るソーシャルメディア上における筆記（書き込み）行動に関する先行研究は見当たらなかったため、本研究では、ネット利用のうち、主にソーシャルメディア上（Facebook、Twitter、mixi、ブログ）へ自身のことを書き込む行動に焦点を当て、その行動をとることにより得られる心理的報酬について明らかにすることにした。

1.2 身近な筆記空間について振り返って（アナログ筆記）

筆者の過去に行った研究（紀, 2012; 紀, 2013a）では、各個人のミニブログにおける筆記内容パターンと、日頃の友人関係の在り方との関連を検討した。その結果、現実場面において友人に対して気を遣う傾向が高い人は、ミニブログ¹上でストレスを発散させようとしないうことや、現実場面において友人との関わりを深めることに積極的な人（社会的な人）は、ミニブログにおいて自分の情報を開示しようとする事が分かつ

た。自己を表現することに関する心理学用語に、Jourard (1971) が提唱する「自己開示 (Self-disclosure)」があり、自己開示には、うっ積したものを浄化するカタルシス機能があると考えられ、開示せずに溜め込むと心理的不適応や身体症状が出てくる恐れがあるとされている (和田, 1995)。このことから、現実世界において不満やストレスを表に出さない人は、ネット上においてそれらの感情を発散させようとしていることが考えられるが、調査の結果、その傾向は確認できなかった。現実世界でもネット上の世界においても自己主張 (自己開示) しづらい、または苦手だという人々は、自分のことを表現する空間を必要としていない可能性や対面でのコミュニケーション場面やネット空間以外で自分のことを他者に開示している可能性もあり、自己開示の場面や手段を検討する必要が残された。さらに、感情や近況など自分自身に関する情報を文字として表すこと (筆記行動) は、筆者にどのような影響を及ぼすのかなどが今後の検討課題として残された。世の中に存在する人々すべてが、自分自身のことを上手く他者に知らせることができるとは限らない。自分のことを知って欲しい気持ちはあっても、なかなかそうする機会が無かったり、上手く開示できないかもしれないという不安があったりと、自分のことを言語化するということが容易なことではないと感じる人々もいるだろう。筆者が卒業研究の結果から浮かんだ疑問を明らかにすることで、そうした人々にも無理なく精神的な満足感を得ることができる一助になるかもしれないと考え、先行研究で浮かび上がった課題を踏まえ、本研究を進めるよう努めた。

先行研究における課題のひとつに挙げた自己開示空間に関して、「現実場面での他者との会話で、自己を表現することが苦手な人、また積極的に表現しようとしなない人は、ネット上においても積極的に表現をしない。」ことから、ネット上以外での空間、そして対面によるコミュニケーション以外の手段であること、そして、これまで筆者が焦点を当ててきた筆記行動の手段で考えると、紙面上における手書きによる筆記表現が考えられる。ソーシャルメディア上でのコミュニケーションや、電子メールでのやり取りが我々の日常生活の中において主流となった現代でも、手書きの良さを実感している若者が多く存在しているという調査がある (文化庁, 2013)。こうした世間の手書きに対する印象からも、本研究ではネット上における筆記行動 (以下ネット筆記と記す) に併せ、紙面上における筆記行動 (以下アナログ筆記と記す) も本研究において調査対象とし、研究を進めることにした。

1.3 アナログ筆記に関する心理学的研究から

アナログ筆記に関する先行研究をみると、特に実験によって心理的効果を検討する研究デザインのものが多い。例えば、感謝の気持ちや嬉しかったこと、楽しかったこ

とといったポジティブな感情・体験を書くことで得られる効果について調査検討されたもの（Robertら, 2003など）と、トラウマ経験や怒り、ストレスといったネガティブな感情を書くことで得られる効果を調査検討されたもの（Pennebakerら, 1986; 関谷ら, 2009; 佐藤, 2012など）などが挙げられる。さらに、被験者をポジティブな内容を筆記させる群とネガティブな内容を筆記させる群に分け、効果の比較検討をした研究（Burtonら, 2008; 織田, 2010）もなされており、さまざまな研究が国内外においてなされている。これらの研究から分かっていることは、まずポジティブな内容を筆記することにより得られる効果として、主観的幸福感が高まり、よく眠れ、より運動をするようになり、身体的な不調が減ることが明らかとなっている（Robertら, 2003）。そして比較研究では、ポジティブな内容を書くことはネガティブな内容を書くことに比べ筆記中に被験者に与える負担度が低いことがまず取り上げられている。しかし、どちらの筆記をしたからといって、筆記内容において効果の差はなく、筆記をすることは、何もしない統制群に比べ身体的健康度が高いこと（Burtonら, 2008）や、抑うつや不安の度合いが低下すること（織田, 2010）が報告されている。最後にネガティブな感情や内容を筆記することによって得られる効果は、医療機関への受診回数の低減、免疫機能の向上（Pennebakerら, 1986; 佐藤, 2012）が明らかにされている。ネガティブな内容を筆記した直後は、その内容を再び思い出させられることになるため、ネガティブ感情が強まる傾向にあるが、筆記をして暫く経つと、そうした感情の鎮静に効果を表すことが分かっている（遠藤, 2009）。

以上の先行研究は、全て心身ともに健康な人々を対象としたものである。それらの研究で分かったアナログ筆記の効果は、心身が健康とは言えない人々にも通用するのからということから、治療現場で治療を受けている人々を対象とした研究もある。例えば医療の領域では、喘息症状を持つ子供達を対象としたセルフケア支援の中に患者自身に筆記をさせるセッションを取り入れ、筆記の効果を検討したもの（松寄ら, 2007）や、癌（乳癌）を宣告された人々を対象とし、実験群（筆記をする群）と統制群に分けて効果を調査検討したもの（Austenfeldら, 2006）がある。また心理療法の領域では、森田療法や内観療法、認知療法などにおいてクライアントの症状の軽減や回復を目的として取り入れられており、心身に困りごとを抱えた人々が筆記を通じて症状の回復、改善を図るものに対する研究や知見はこれまでに多くなされている。どの領域においても筆記による効果は認められており、治療過程において活用されることがある。このように数々の研究から、筆記開示の効果には、生物学的効果と心理学的効果、さらに行動の変化をもたらす効果があるといえる（ペネベーカー, 2007）。

以上のことから紙面上における筆記の心理的な研究は、様々な条件および調査対象

者で構成されている研究が多数存在し、それぞれにおいて効果が示されていることが分かった。しかしこうして概観すると、

①実験という作られた環境、また研究者によって促された状況での筆記行動を対象にした研究に偏っている

②人々が生活の中で行っている筆記行動に焦点を当てた研究が少ない
といった2つの問題点が挙げられる。

まず①についてだが、実験という状況は、ある日突然、研究者らによって数日間から1週間にわたる筆記の構造化されたセッションに協力を求められ、研究の協力に応じた被験者がそれを行う。しかしこれでは被験者の筆記に対する純粋な自発性はほとんど無く、させられている要素が強い。また、セッション後に筆記した内容が研究者に見られてしまうことが予め被験者が分かっている実験デザインの場合、被験者が本心を筆記しづらい（または筆記しない）状況が起こりうる可能性は高いのではないだろうか。さらに、筆記セッション前後で精神的健康度を測る尺度を用いて筆記行動の効果をみるものがあるが、実験参加者（特に統制群以外の人々）は、数日間またはそれ以上に及ぶセッションに協力したことに対して望ましい姿やあるべき姿を見越して理想的だとされる状態を現そうとする心理が働く可能性が少なくとも生じることが考えられないだろうか。これでは普段我々が行なっている筆記行動による効果を、厳密に検討したとは言にくい。よって、この点を考慮した上での筆記研究がなされるべきだと思える。

次に②に関しては、筆記行動の治療および臨床目的における知見はなされている。しかし、治療外目的、つまり心身ともに健康な人々が日常生活において行っている筆記の心理学的研究が少ない現状にある。治療外目的における筆記の例えとして、日記を代表として取り上げてみると、この日記筆記に関する心理学的研究は筆者の知る限り極めて少ない。理由として、個人の日記を研究対象として扱う上で倫理的な面での困難さがあることが考えられる。しかし、前に述べたように心身ともに健康な人々が、他者（研究者）に促された状況で筆記をし、心身の健康増進をはじめ様々な効果が得られているのであれば、自発的な筆記には心身の不健康に対する予防的効果があるのではないかと考える。今のところ、筆記を予防的観点から検討した研究は見受けられない。もし日頃から自発的に行っている紙面上における筆記に、そのような予防効果が期待できるのであれば、人々はいつでも気軽に自分のペースに合う筆記スタイルで心身の健康を保てる等の恩恵を得られるだろう。したがって、自発的に行われ治療外目的での筆記の効果はどのようなものがあるのか、検討する価値があると考えられる。

1.4 まとめ（研究意義と研究対象）

先行研究では、筆記することによって得られる効果は多々明らかにされているものの、ネットおよびアナログの両タイプの筆記行動、また実験介入ではなく、自発的な筆記行動を扱った研究は筆者が先行研究を概観する限り、見つからなかった。紙面上における筆記の先行研究では、多数の研究者らがネット上への書き込み（筆記による開示）の効果を様々な視点から検討することが今後の実践的・臨床的な活用を可能にする上で求められるといわれている。さらに本研究において自発的な筆記行動（自らが書こうと思ったときに行う筆記）に何らかの効果があると明らかになれば、心身の健康を促す作用があり、精神的不適応予防の役割を持つということ、あらゆる現場での心理教育等に活かせることが考えられる。以上のことから、本研究を行う意義があるように思える。

本研究で扱う筆記空間の対象として、筆者の先行研究（2012）において「ネット筆記」は、ミニブログを調査対象としたが、今回はブログ、そしてミニブログ機能が備わっているソーシャルメディア・サイトのFacebook、Twitter、mixiの4つを主な調査対象とする。また、今回初めて調査対象とする「アナログ筆記」については、日記、メモ帳、ノートなど様々考えられるため、紙面上である物を一般的に調査対象とする。また調査対象者については、ネット利用行動が活発で、手書きの良さを最も高く感じているという年齢層が、20代～30代であることから、大学生を対象者とすることにした。

以上のことから、本研究では卒業研究時の結果と課題を踏まえ、ネット筆記およびアナログ筆記という、2つの観点における筆記行動を研究対象とし、大学生が日頃の生活の中で行っている筆記行動と心身健康との関連について検討することを目的とする。

2. 方法

前項で述べたネット筆記およびアナログ筆記の先行研究における傾向や課題点を考慮し、本研究では日常生活における筆記行動と心身の健康との関連について質問紙調査により検討することにした。

2.1 質問紙の構成（本研究における質問項目）

（1）タイプ分け質問項目

本調査において、質問紙を実施する際、①Aタイプ：日頃ネット筆記を主に行う群、②Bタイプ：日頃アナログ筆記を主に行う群、③Cタイプ：日頃ネット筆記とアナロ

グ筆記をどちらも行う群、④非筆記群と全部で4つのタイプに分けられる。そこで調査協力者には、質問紙の序盤において、4つのタイプのうち自身が当てはまると思うタイプを選んでもらい、そのタイプに応じた質問（日頃使っている筆記ツール）を回答してもらったことにした。

（2） 筆記経験尺度

Aタイプ、Bタイプ、Cタイプの筆記群を対象に回答を求めた。この尺度は、筆者が先行研究で作成した「ミニブログ心理体験尺度」（紀, 2011; 紀, 2013a）や、筆者自身が行った予備調査から得た知見を踏まえ作成したものである（紀, 2013b）。「ネガティブ内容因子（計16項目）」と「ポジティブ内容因子（計10項目）」の2因子構造、計26項目から成る（Table 1）。「よくある」、「たまにある」、「あまり無い」、「全く無い」の4件法で尋ねるもので、これに回答してもらうことにより、日頃どのような内容を各ツールに筆記しているのか、回答者の筆記内容傾向を把握することが出来る。なお、この尺度の信頼性は十分に実証されている（紀, 2013b）。

Table 1 筆記経験尺度項目内容

		項目内容
ネ ガ テ ィ ブ 内 容 因 子	1	もやもやした気持ち
	2	不安に思うこと
	3	友人に言いづらいこと
	4	イライラしたこと
	5	忘れられない嫌なこと
	6	ストレスに感じた出来事
	7	嫌な出来事があったこと
	8	ネガティブな考え
	9	落ち込んでいること
	10	溜め込みたくない気持ち
	11	腹立たしいことが起きたこと
	12	家族に言いづらいこと
	13	これから先の将来への悩み
	14	気がかりに思うこと
	15	これから先の将来への不安
	16	自分が思ったこと
ポ ジ テ ィ ブ 内 容 因 子	17	幸せだと感じるがあったこと
	18	良いことがあったこと
	19	その日あった出来事について
	20	嬉しいことがあったこと
	21	楽しいことがあったこと
	22	面白いと思ったこと
	23	感動した出来事
	24	何かをやり遂げたこと
	25	自分の身の回りで起きたこと
	26	他者に対する感謝の気持ち

(3) CMI (Cornell Medical Index-日本版)

今回の調査では、心身における健康度合いを測ることが可能であるCMI (日本版)を採用した(金久ら, 2001)。この尺度は、心身健康度を把握する手段として、職場や学校での健康管理にスクリーニングテストとして利用されることが多く、身体的項目には計12個の下位因子(目と耳、呼吸器系、心臓脈管系など)、そして精神的側面では計6個の下位因子(不適応、不安、抑うつなど)から成る。またこの尺度は、「はい」か「いいえ」のいずれかにチェックをする2件法で回答を求めるものである。この尺度は、全下位因子の質問項目を行うと200以上に及ぶため、臨床心理士資格を有する者と共に検討し、身体健康度を測る項目として「疲労度(7項目)」そして精神的健康度を測る項目として「抑うつ(6項目)」の2つの下位因子項目を選定した。最終的に、これら13項目を心身健康度合いを知る指標として回答を求めることにした。なお、この質問は筆記群のみならず、非筆記群にも回答を求めた。

2.2 調査対象者

某大学の臨床心理学関連科目受講者および、某ボランティア団体の大学生から成る112名の回答のうち、有効回答数109名(男性44名、女性82名、平均年齢21.28 ($SD=4.21$)歳)を分析対象とした。

2.3 調査手続き

2013年5月下旬、某大学において調査を実施した。質問紙は授業時間内に協力を依頼したうえで配付し、調査対象者の回答後、速やかに回収した。また、2013年7月上旬には某ボランティア団体の大学生に書面にて協力を依頼し、依頼から1週間後に回答済み調査用紙を回収した。なお、対象者に対する倫理的配慮として、各個人のプライバシーは保護されることを口頭および質問紙の表紙において教示した。

3. 結果と考察

3.1 調査対象者について-各属性の人数

各属性の人数は、以下の通りである(Table 2)。本調査における対象者のうち、日頃なんらかの自己表現に関する筆記行動を行っている人が計86名(78.90%)であった。その中で最も多くみられたタイプは、ネット上による筆記を行うAタイプで計57名、また紙面上での筆記を行うBタイプは12名、ネット上および紙面上の両方における筆記を行うというCタイプは17名であった。

Table 2 各属性における人数

対象者属性		人数(人)
筆記群	Aタイプ	57
(計86人)	Bタイプ	12
	Cタイプ	17
非筆記群	その他	23

またCタイプの人々に、ネット上と紙面上における筆記行動の割合について尋ねたところ (Table 3)、ネット上における筆記をすることが多いという人が12名、紙面上における筆記をすることが多いという人が1名、そしてネット上も紙面上もどちらも同じぐらいであるという人が2名いた (未記入2名)。

Table 3 Cタイプにおけるネット上と紙面上における筆記割合

ネット上と紙面上(割合)	人数(人)
ネット上>紙面上	12
ネット上=紙面上	2
ネット上<紙面上	1

(※欠損=2)

以上のことから、現代の大学生にとって、日頃自分のことを筆記する場として多いのは、ネット上である傾向にあることが分かった。この結果から、気軽にネットを利用することができること、またスマートフォンの所持率が高い現代ならではの傾向であると考えられる。また世の中のデジタル化が進んだとはいえ、紙面上に手書きで自分のことを書き綴ることをしている若者も少なからず存在していることが、質問紙調査から分かった。

3.2 質問項目結果

(1) 利用ツール

A～Cの3つのタイプに属する人々に、まず最も利用していると思うものを1つ選んでもらった (Table 4)。Cタイプの方は、ネット上および紙面上におけるツール

を選択肢の中から1つずつ選び、回答してもらった（人数の欄の（ ）内がCタイプのツールごとにおける人数を指す）。

Table 4 各タイプのツール利用人数

属性	ツール	人数(人)
Aタイプ Cタイプ(ネット)	ブログ	1 (2)
	facebookのタイムライン	16 (7)
	mixiボイス(つぶやき)	1 (0)
	twitterのつぶやき	31 (6)
Bタイプ Cタイプ(紙面)	日記帳	3 (6)
	スケジュール帳	8 (3)
	ノート	0 (3)
	その他	1 (3)

(※重複回答は除く)

ネット上のツールに関して、FacebookとTwitterを日頃利用している人が多いことが分かる。このことから現代の若者らは、自分の気持ちや近況を手短に、かつ気軽に書き込むことが出来るツールを好んで使う傾向があることが考えられる。

また、紙面上のツールでは、日記帳やスケジュール帳を利用している者が比較的多くみられた。紙面上に手書きで自分の気持ちや近況を書く人たちは、月日が経つにつれて書いたものが蓄積される空間に筆記をすることが考えられる。また、「その他」においては、「落書き帳」や「メモ紙」といった回答がみられた。

(2) 筆記経験尺度

筆記経験尺度の平均値を算出し、「ネガティブ内容因子」下位尺度得点 ($M=2.37$, $SD=0.79$)、「ポジティブ内容因子」下位尺度得点 ($M=3.26$, $SD=0.71$) となった。また、Cronbachの α 係数を算出したところ、「ネガティブ内容因子」で $\alpha=.96$ 、「ポジティブ内容因子」で $\alpha=.93$ と十分な値が得られた。

筆記経験尺度の下位尺度相関を以下に示す (Table 5)。2つの下位尺度は互いに有意な正の相関を示した。

Table 5 筆記経験尺度の下位尺度間相関と平均、SD、 α 値

	ネガティブ内容因子	ポジティブ内容因子	平均	SD	α
ネガティブ内容因子	—	.35**	2.37	.79	.96
ポジティブ内容因子	.35**	—	3.26	.71	.93

**p<.01

(3) 心身健康度 (CMI「疲労度」と「抑うつ」項目)

「疲労度」と「抑うつ」について、「はい」と回答されたものを1点、「いいえ」と回答されたものを0点とし、点数を算出した。各群における「疲労度」、「抑うつ」それぞれについて平均値とSD値を算出すると、以下のような結果となった (Table 6)。この結果から、Cタイプの全下位因子平均値が他の筆記タイプや非筆記群と比べて高い数値を示しており、また全群の平均値を超えていることが読み取れる。このことから、本調査においてCタイプで回答した人々の「疲労度」と「抑うつ」の度合いが最も高いことが明らかとなった。逆に、もっとも低い平均値を示した群は、Bタイプであった。非筆記群は、Bタイプに次いで各下位因子の平均値が低かったことから、本調査における非筆記群は、筆記行動による自己表現以外で自らの気分を適宜発散することが出来ていると考える。

Table 6 CMI (「疲労度」と「抑うつ」) 得点の平均値、SD

	全群		Aタイプ		Bタイプ		Cタイプ		非筆記群	
	平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD
疲労度	2.04	1.62	2.12	1.62	1.25	1.06	2.53	1.81	1.87	1.36
抑うつ	1.31	1.62	1.39	1.54	0.67	1.23	2.06	1.92	0.91	1.35

3.3 筆記経験尺度とCMIとの関連

日頃の筆記行動における筆記内容傾向と、心身健康度の関連を検討するため、質問紙中に設定した「筆記経験尺度」と「CMI (「疲労度」と「抑うつ」)」から得られたデータ (Table 5, Table 6) をもとに、分析した。

(1) 筆記内容パターン

筆記経験尺度の下位尺度得点の平均値とSDを算出し (Table 5)、各尺度での尺度合計点を平均値 $\pm 1/2SD$ を基準として、「ネガティブ内容」因子得点を高中低群、「ポジティブ内容」因子得点を高中低群に分類した。これら計6つの分類から、計9つの筆記内容パターンが出来ると考えられる。以下にそれぞれの筆記内容パターンについて述べる。

< 1. NP筆記 >

筆記経験尺度において、ネガティブ筆記得点とポジティブ筆記得点が共に高群である筆記内容パターンを指す。ネット筆記やアナログ筆記において、ネガティブな内容とポジティブな内容を共に積極的に筆記するこの筆記内容パターンを、「NP筆記」と示す。

< 2. 非NP筆記 >

筆記経験尺度において、ネガティブ筆記得点とポジティブ筆記得点が共に低群である筆記内容パターンを指す。筆記をする際に、自身の身の周りで起きた嬉しかったことや悲しかったことをあまり積極的に書き込まないことを意味するこの筆記内容パターンを、NP筆記に対して「非NP筆記」と示す。

< 3. N筆記 >

筆記経験尺度において、ネガティブ筆記得点が高群でポジティブ筆記得点が低群である筆記内容パターンを指す。嬉しかったことや楽しかったことといった筆者にとってポジティブな内容より、悲しかったことや辛かったこと、心配ごとや悩みごとを主に筆記することを意味する。この筆記内容パターンを「N筆記」と示す。

< 4. P筆記 >

筆記経験尺度において、ポジティブ筆記得点が高群でネガティブ筆記得点が低群である筆記内容パターンを指す。悲しかったことや心配ごとや悩みごとといった筆者にとってネガティブな内容よりも、嬉しかったことや楽しかったことを主に筆記することを意味する。この筆記内容パターンを「P筆記」と示す。

< 5. N/PM筆記 >

筆記経験尺度において、ネガティブ筆記得点が高群でポジティブ筆記得点が中群である筆記内容パターンを指す。ポジティブな内容も書くが、それよりもネガティブな内容を書くことが多いことを意味する。この筆記内容パターンを、ネガティブ筆記得点が高群であることからN筆記と同様にN、それに併せてポジティブ筆記（P）が中群（Middle）であることをPMと表し、「N/PM筆記」と示す。

< 6. NL/PM筆記 >

筆記経験尺度において、ネガティブ筆記得点が低群でポジティブ筆記得点が中群である筆記内容パターンを指す。ネガティブな内容の筆記をほとんどせず、どちらかというとポジティブな内容の筆記をすることを意味する。この筆記内容パターンを、ネガティブ筆記（N）が低群（Low）であることをNL、そして前述したように、ポジティブ筆記が中群であることをPMとし、「NL/PM筆記」と示す。

< 7. P/NM筆記 >

筆記経験尺度において、ポジティブ筆記得点が高群でネガティブ筆記得点が中群で

ある筆記内容パターンを指す。ネット上や紙面上に筆記をする際、主にポジティブな内容を書くが、ネガティブな内容の筆記も、ポジティブな内容に比べると少ないがある程度行っていることを意味する。この筆記内容パターンを、ポジティブ筆記得点が高群であることからP筆記と同様にP、それに併せてネガティブ筆記（N）が中群（Middle）であることをNMと表し、「P/NM筆記」と示す。

< 8. PL/NM筆記 >

筆記経験尺度において、ポジティブ筆記得点が低群でネガティブ筆記得点が中群である筆記内容パターンを指す。ポジティブな内容をほとんど書かず、ネガティブな内容による筆記をある程度行うことを意味する。この筆記内容パターンを、ポジティブ筆記（P）が低群（Low）であることをPL、そして前述したように、ネガティブ筆記が中群であることをNMとし、「PL/NM筆記」と示す。

< 9. NPM筆記 >

筆記経験尺度において、ネガティブ筆記得点とポジティブ筆記得点が共に中群である筆記内容パターンを指す。ネガティブな内容もポジティブな内容もある程度行うことを意味する。この筆記内容パターンを、前述した筆記内容パターン名に倣い、「NPM筆記」と示す。

それぞれの筆記内容パターンの得点分布を大まかに図式化すると、以下のようになる（Figure 1）。

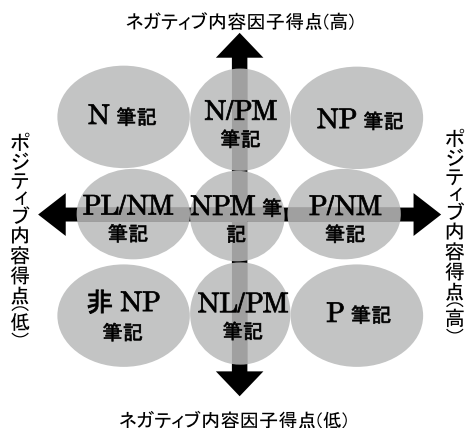


Figure 1 筆記内容パターン得点分布図

これ迄に述べた9つの筆記内容パターンを、今回の調査協力者に当てはめると、次の様になった。各筆記内容パターンの人数分布を、棒グラフで示す。

＜Aタイプ：ネット筆記を主に行う群＞

以下にAタイプの人々の各筆記内容パターン人数を示す (Figure 2)。この表から、NPM筆記、NL/PM筆記、NP筆記をする人が多く見られる。逆にネット上でネガティブな内容を書く (N筆記、N/PM筆記など) という人は、全体的にみると少数であった。

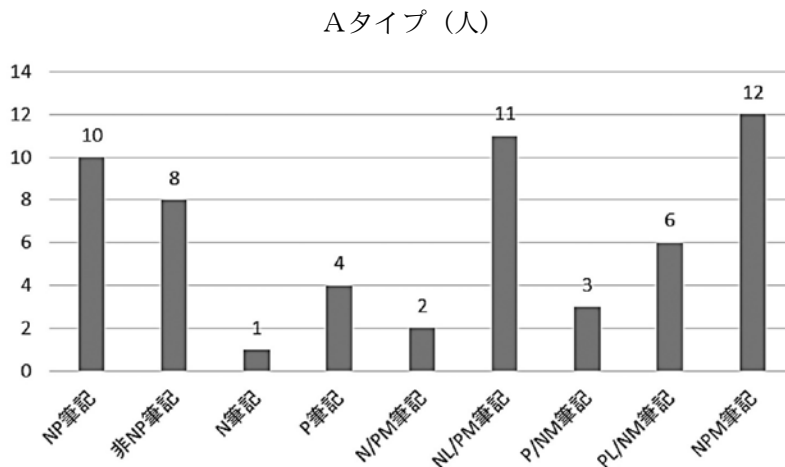


Figure 2 各筆記内容パターン人数 (Aタイプ)

＜Bタイプ：アナログ筆記を主に行う群＞

以下にBタイプの人々の各筆記内容パターン人数を示す (Figure 3)。この表から、紙面上に感情を書き表す人もいれば、あまり書かない人もほぼ同数存在しており、書いたものを自分しか見ない閉鎖された空間への筆記行動は、筆記者が筆記する背景には、様々な事情があることが考えられる。

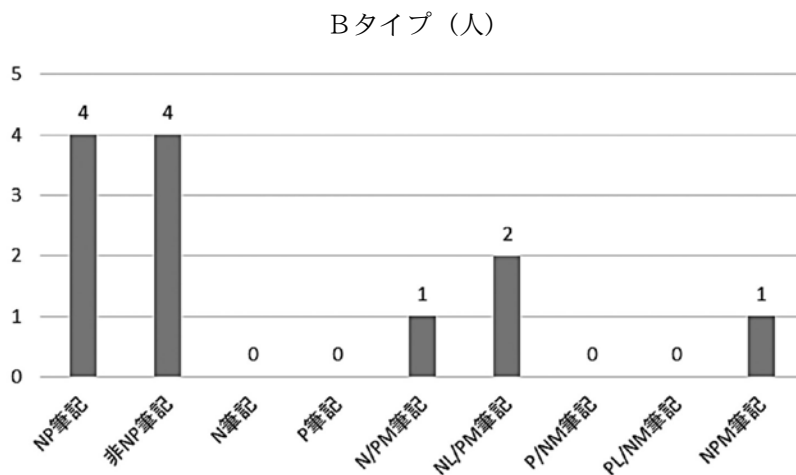


Figure 3 各筆記内容パターン人数 (Bタイプ)

< Cタイプ：ネット筆記とアナログ筆記をどちらも行う群 >

以下にBタイプの人々の各筆記内容パターン人数を示す (Figure 4)。この表から、ネット上および紙面上に筆記するもので共に多く存在するのがNP筆記であることが分かる。また、N筆記とPL/NM筆記といったネガティブな内容を書くことについては、アナログ筆記についてのみ見られたり、P筆記やP/NM筆記のようなポジティブな内容を書くことについては、ネット筆記に多く見られたりしたことから、日頃ネット筆記とアナログ筆記をどちらも行う人々は、書こうとする内容によって、紙面上やネット上といった筆記空間を選び、その場で開示出来る範囲のことを、書くことで表現している可能性があることが考えられる。

調査対象者ごとに、各筆記における筆記内容パターンを見ると、以下のようになった (Table 7)。

この表から、ネット筆記とアナログ筆記でどちらも同じ筆記内容パターンを行っている人は、17人中2人 (Table 7の網掛け部分) であり、それ以外の人々については、ネット筆記とアナログ筆記で筆記内容パターンに違いがあることが分かる。このことから、前に述べたツールの使い分けをしている可能性があることは実証されたと言えると考える。

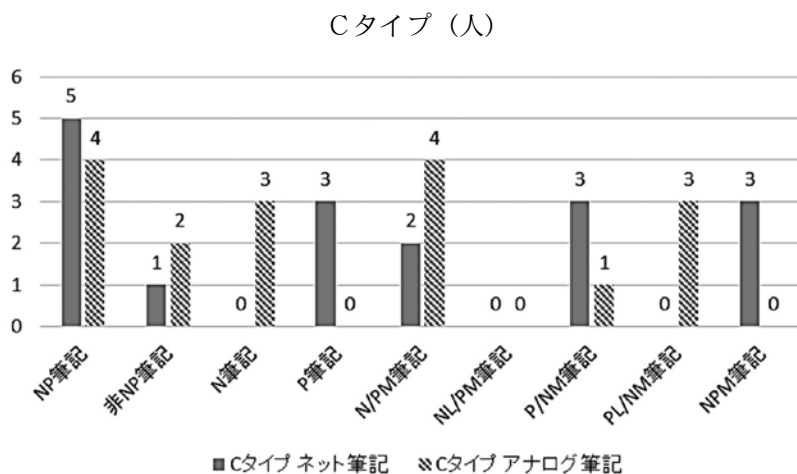


Figure 4 各筆記内容パターン人数 (Cタイプ)

Table 7 Cタイプの筆記内容パターン（ネット筆記とアナログ筆記）

No.	ネット筆記	アナログ筆記
1	N/PM筆記	非NP筆記
2	NP筆記	N/PM筆記
3	NP筆記	N筆記
4	NP筆記	PL/NM筆記
5	P筆記	NP筆記
6	非NP筆記	非NP筆記
7	NPM筆記	NP筆記
8	P筆記	P/NM筆記
9	P/NM筆記	N/PM筆記
10	NP筆記	N筆記
11	P/NM筆記	N/PM筆記
12	N/PM筆記	PL/NM筆記
13	NPM筆記	NP筆記
14	NP筆記	NP筆記
15	NPM筆記	PL/NM筆記
16	P筆記	N筆記
17	P/NM筆記	N/PM筆記

<全タイプから>

以下に全タイプを総括した筆記内容パターン人数を示す（Figure 5）。この表から、NP筆記が最も多く、その次にNPM筆記が多いことが分かる。このことから、日頃何らかのツールを用いて自分自身のことを筆記によって表現する際、ネガティブな内容やポジティブな内容といった自身の感情が含まれた内容について筆記している傾向がある人が比較的多く存在していることが言える。ただし、そうした感情をあまり書かないという非NP筆記や、いずれかの筆記内容に偏った筆記（前述したもの以外の筆記内容パターン）をしている者も少なからず存在している。このことから、筆記者の日頃の筆記行動（Aタイプ、Bタイプ、Cタイプ）によって、筆記内容パターンも様々であることは当然であると考えられ、人々はそれぞれ自分の開示欲求を満たすと思える場所で筆記行動をしていることがうかがえる。

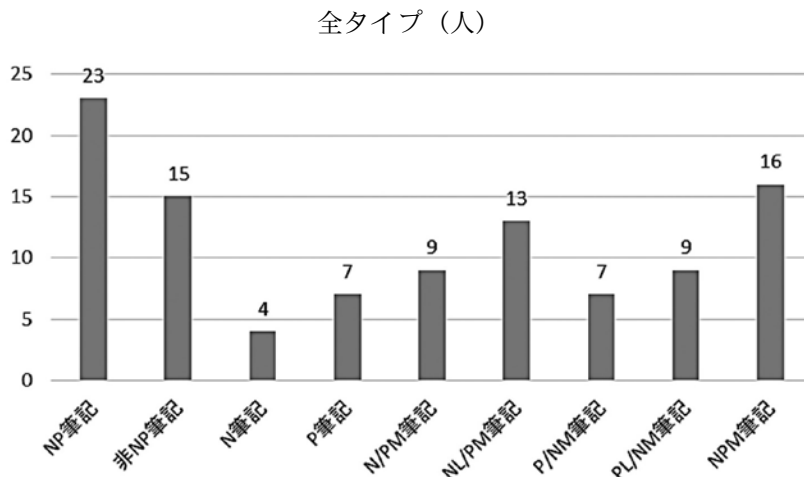


Figure 5 各筆記内容パターン人数 (全タイプ)

(2) 筆記内容パターンとCMIとの関連

CMIの「疲労度」、「抑うつ」下位尺度得点の平均値とSDを群ごとに算出したデータ (Table 6) を用い、各尺度での尺度合計点を平均値 $\pm 1/2SD$ を基準として、「疲労度」因子得点、「抑うつ」因子得点を、それぞれ高中低群に分類し、各筆記内容パターン人数のデータと比較検討した。なお今回、「疲労度」「抑うつ」因子得点の高群と低群に焦点を当てて検討する。以下、筆記タイプごとに結果と考察を述べる。

< Aタイプ：ネット筆記を主に行う群 >

以下グラフは、前項に述べた各筆記内容パターンにおける疲労度得点群および抑うつ得点群の人数を示したものである (Figure 6, Figure 7)。

まず疲労度についてだが、疲労度得点高群で最も多くみられた筆記内容パターンはNP筆記 (8人) であった。また、疲労度得点低群で、比較的多く見られた筆記内容パターンはNPM筆記 (6人)、非NP筆記 (5人) であった (Figure 6)。

Aタイプ・疲労度（人）

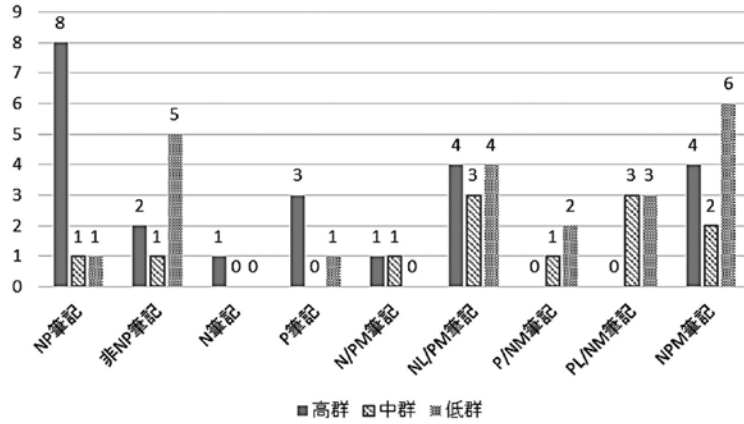


Figure 6 Aタイプ×疲労度得点群

次に、抑うつについてだが、抑うつ得点高群に多く見られた筆記内容パターンはNP筆記（5人）であり、低群に多くみられたのはPL/NM筆記（5人）であった（Figure 7）。

Aタイプ・抑うつ（人）

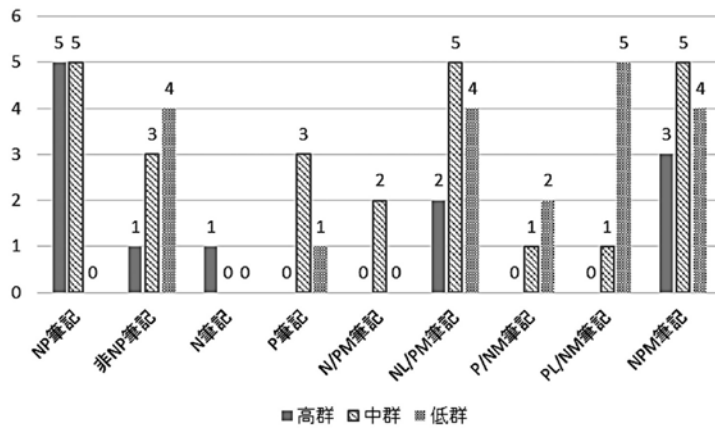


Figure 7 Aタイプ×抑うつ得点群

以上の結果から、主にネット上に筆記をするAタイプにおいて、NP筆記をする者の中に「疲労度」、「抑うつ」得点高群が比較的多く見られたことから、感情を伴った筆記をよく行うからといって、心身の健康度が良いというわけでは無いことが考えられた。

＜Bタイプ：アナログ筆記を主に行う群＞

以下グラフは、前項に述べた各筆記内容パターンにおける疲労度得点群および抑うつ得点群の人数を示したものである（Figure 8, Figure 9）。

まず疲労度についてだが、Bタイプのサンプル数が少ない（12人）ゆえに、データに大きな特徴は見られないが、疲労度得点低群で、比較的多く見られた筆記内容パターンは、非NP筆記（3人）であった（Figure 8）。

Bタイプ・疲労度（人）

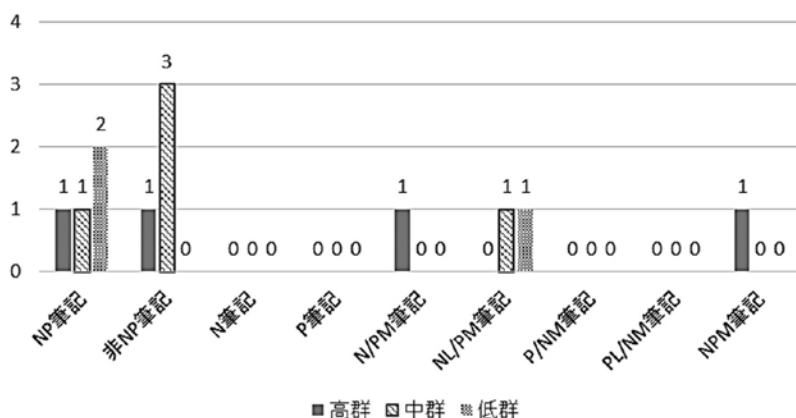


Figure 8 Bタイプ×疲労度得点群

抑うつ得点についても、大きな群間差は見られないが、抑うつ得点低群で比較的多く見られた筆記内容パターンは、「疲労度」と同様に非NP筆記（3人）であった（Figure 9）。

Bタイプ・抑うつ（人）

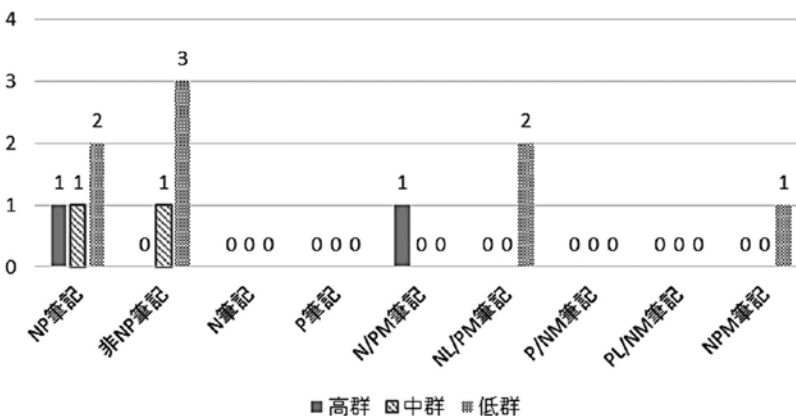


Figure 9 Bタイプ×抑うつ得点群

前述したように、Bタイプについては元々のサンプル数が他群に比べて少ない。Figure 8、Figure 9のデータを見ても分かるように、今回のデータから明確な関連を見出すことは困難であった。

＜Cタイプ：ネット筆記とアナログ筆記をどちらも行う群＞

Cタイプはネット筆記とアナログ筆記をともにするという群であるため、それぞれの筆記ごとに結果と考察を述べる。

以下グラフは、前項に述べた各筆記内容パターンにおける疲労度得点群および抑うつ得点群の人数を示したものである（Figure 10～Figure 13）。

ネット筆記に関して、筆記内容パターンと「疲労度」「抑うつ」得点群の人数を比較した結果は以下の通りである（Figure 10, Figure 11）。

まず「疲労度」についてだが、疲労度得点高群の中で多くみられた筆記内容パターンはNP筆記（2人）であった。また、疲労度得点低群で、比較的多く見られた筆記内容パターンはNP筆記とNPM筆記（共に2人ずつ）であった（Figure 10）。次に「抑うつ」については、どの群においても大きな差はみられなかった（Figure 11）。これはBタイプと同様に、サンプル数が少ないことが影響したゆえの結果であることが考えられる。

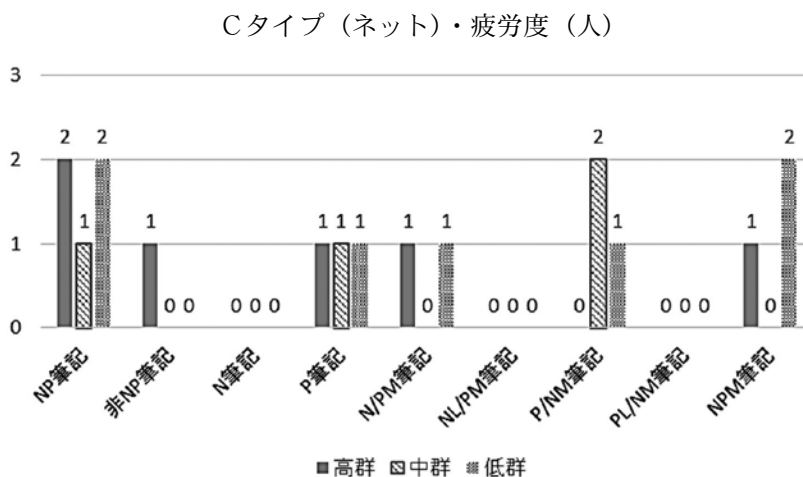


Figure 10 Cタイプ（ネット）×疲労度得点群

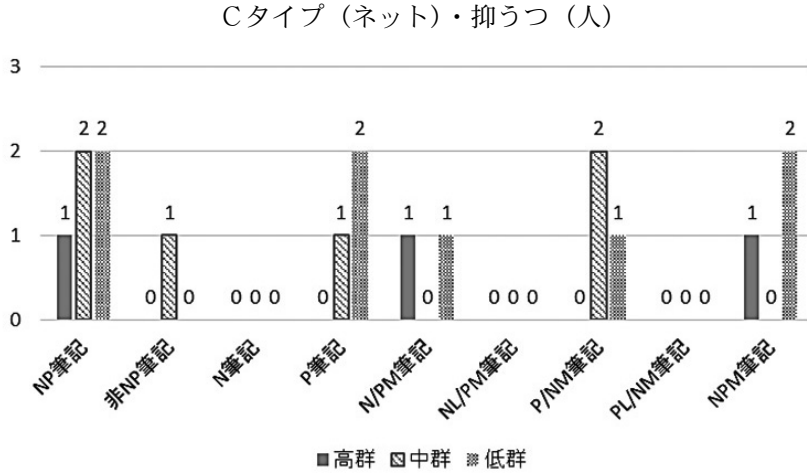


Figure 11 Cタイプ (ネット) ×抑うつ得点群

アナログ筆記に関して、筆記内容パターンと「疲労度」「抑うつ」得点群の人数を比較した結果は以下の通りである (Figure 12, Figure 13)。

まず「疲労度」についてだが、疲労度得点高群の中で多くみられた筆記内容パターンはN筆記とPL/NM筆記 (共に2人ずつ) であった。また、疲労度得点低群で、比較的多く見られた筆記内容パターンはN/PM筆記 (3人) であった (Figure 12)。次に「抑うつ」については、NP筆記が抑うつ得点低群に多く見られた (Figure 13)。

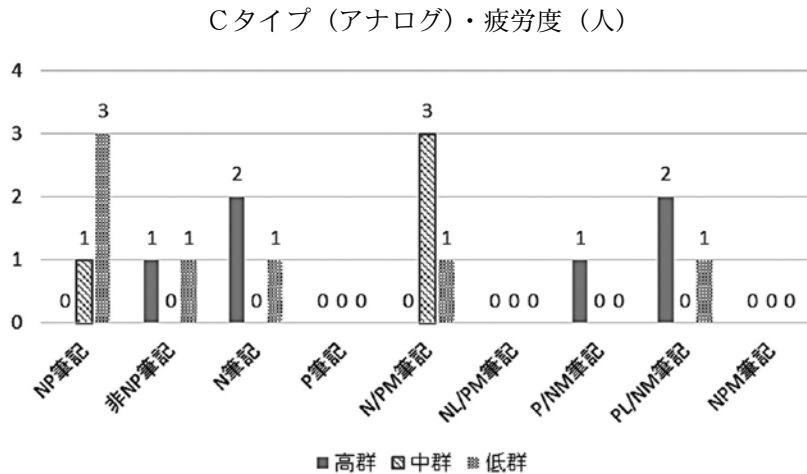


Figure 12 Cタイプ (アナログ) ×疲労度得点群

Cタイプ (アナログ)・抑うつ (人)

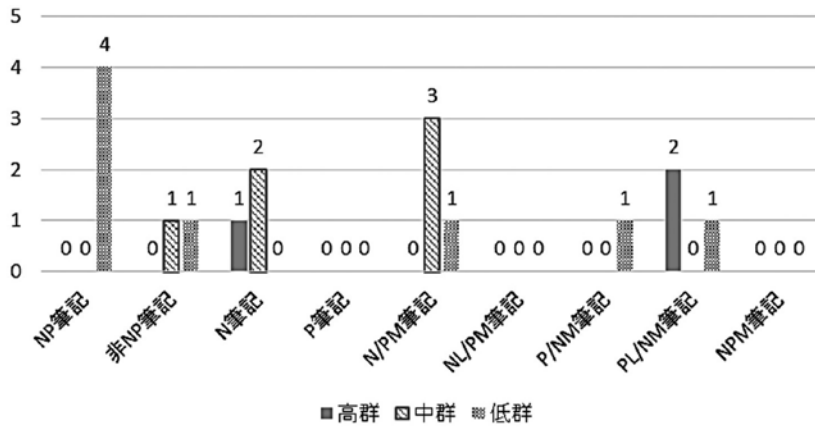


Figure 13 Cタイプ (アナログ) ×抑うつ得点群

4. 総合考察と今後の課題

本研究では、それぞれの筆記群および筆記内容パターンとCMI尺度の「疲労度」と「抑うつ」得点との関連をみることを試みた。

まずAタイプ、Bタイプ、Cタイプという3つの筆記群のなかで、「疲労度」と「抑うつ」双方に関して低い平均点を示したのは、紙面上におけるアナログ筆記を行うBタイプであった。反対に、非筆記群を含め全群の中で平均点が最も高かったのはネット筆記とアナログ筆記を共に行うとされるCタイプであった。本研究からは、日頃の筆記タイプ（ネット筆記かアナログ筆記か）が心身の健康に直接影響を与えているという直接的な関連性までを見出すには至っていないが、この結果を元に考察すると、アナログ筆記を主に行うBタイプと、ネット筆記とアナログ筆記を共に行うというCタイプでは、インターネットを介した筆記の有無に今回の結果の差に要因があるように考えられる。ただし本研究では、調査協力者に対し、日頃のインターネット利用時間を問う調査を行っていないため、今後の研究において、日頃ネット筆記やアナログ筆記を行っている人々がどれだけインターネットを日頃の生活の中で利用しているか（インターネット利用時間やソーシャルメディア・ツールの利用頻度など）について把握した上で、筆記行動の実態について調査する必要があると考える。

次に各筆記群の筆記経験尺度得点から、データを9つの筆記内容パターンに分類し、「疲労度」と「抑うつ」得点と比較したところ、NP筆記をする者の中に「疲労度」、「抑うつ」得点高群が比較的多く見られたことから、感情を伴った筆記をよく行うと

しても、心身の健康度が良いというわけでは無いことが考えられた。前述したように先行研究において、ネガティブな内容やポジティブな内容のどちらの筆記をしたからといって、筆記内容において効果の差違は無いこと、そして筆記をすることは、何もしない統制群に比べ身体的健康度が高く（Burtonら, 2008）、抑うつや不安の度合いが低下する（織田, 2010）と言われているが、本研究ではそれらの知見とは反する結果が出た。しかし本研究の調査で、各筆記群において、特にアナログ筆記を行うBタイプと、ネット筆記とアナログ筆記を共に行うCタイプのサンプルが少なく、データ全体に偏りがあることが影響したため、この結果を一般化し難いと考える。

本調査では実験的な介入を行わず、質問紙調査を行うことで調査対象者の日常生活の中で行っている筆記行動の実態と心身の健康状態について理解し、それらの関係性について概ね考察することが出来た。しかし分析を進めるうちに、人々が日頃の生活の中で何気なく行っている筆記行動と心身との関係について明らかにするためには、質問紙から得られる情報だけでなく、筆記行動の背景にある様々な要因についても把握する必要性を感じた。今後の研究では、本研究で得た知見や課題点を活かし、日頃人々が自発的に行っている筆記行動が、筆記者に対して何らかの影響をもたらしているのか、そして何らかの効果があるのかを明らかにしていきたいと考える。

注

- 1 パソコンや携帯電話等で200字程度の短い文章を書いて公開するブログの一種でマイクロブログとも呼ばれる。URL等の有用情報を張り付けて情報共有を行う機能や、発信者の「つぶやき」を共有（フォロー）する機能等を備えている。投稿が友人向けに限定されている場合もある。リアルタイム性が強く、利用者はチャットをしている感覚で利用できる。Twitterをミニブログに含めることも多い。また、ブログやSNSでミニブログ的な機能を提供するものもある（引用：総務省 情報通信白書 用語解説より）。

参考文献

- Austenfeld L. Jennifer, Paolo M. Anthony, Stanton L. Annette (2006) Effects of writing about emotions versus goals on psychological and physical health among third-year medical students. *Journal of Personality* **74**: 267-286.
- Burton M. Chad, A. King Laura (2008) Effects of (very) brief writing on health: The two-minute miracle. *British journal of health psychology* **13**: 9-14.
- Pennebaker W. James (1993) Putting stress into words: Health, Linguistic, and Therapeutic implications. *Behaviour Research and Therapy* **31**: 539-548.
- Pennebaker W. James, Klihr Beall Sandra (1986) Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of abnormal psychology* **95**: 274-281.
- Robert A. Emmons, Mccullough E. Michael (2003) Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of*

personality and social psychology 84: 377-389.

- 内海しよか (2010) 中学生のネットいじめ, いじめられ体験: 親の統制に対する子どもの認知, および関係性攻撃との関連. 教育心理学研究 58 (1): 12-22.
- 遠藤寛子 (2009) 怒り体験の筆記が精神的健康に及ぼす影響. 感情心理学研究 17 (1): 3-11.
- 織田信男 (2010) カウンセリングにおける日記筆記の感情 3種類の日記の比較. 心理臨床学研究 28 (3): 257-267.
- 金久卓也, 深町健, 野添新一 (2001) コーネル・メディカル・インデックス 改訂増補版. 三京房.
- 紀日奈子 (2012) 大学生のミニブログ利用による心理体験 - ミニブログ心理体験尺度の作成・ミニブログの利用と友人関係及び自尊感情との関連について. (卒業研究).
- 紀日奈子 (2013a) 大学生のミニブログ利用による心理体験～「ミニブログ心理体験尺度」開発の試み～. 九州産業大学大学院臨床心理学論集 8号: 41-46.
- 紀日奈子 (2013b) 自発的な筆記行動における心理的効果の検討ーネット上および紙面上による筆記の観点からー. (修士論文).
- 紀日奈子 (2013c) 自発的な筆記行動が筆者に及ぼす効果の研究ー I. 本研究の意義についてー. 日本人間性心理学会第32回大会プログラム・発表論文集: 165.
- 西條剛央 (2012) 人を助けるすごい仕組みボランティア経験のない僕が、日本最大級の支援組織をどうつくったのか. ダイアモンド社.
- 佐藤徳 (2012) 筆記開示はなぜ効くのか - 同一体験の継続的な筆記による馴化と認知的再体制化の促進 -. 感情心理学研究 19 (3): 71-80.
- ジェームズ・W・ベネベーカー(2007)こころのライティング - 書いていやす回復ワークブック. 二瓶社.
- 執行文字 (2011) 東日本大震災・ネットユーザーはソーシャルメディアをどのように利用したのか. 放送研究と調査 61 (8): 2-13.
- 末木新 (2012) 自殺関連語に関する検索エンジン利用者の特徴. 臨床心理学 12 (1): 69-79.
- 関谷大輝, 湯川進太郎 (2009) 対人援助職者の感情労働における感情的不協和経験の筆記開示. 心理学研究 80 (4): 295-303.
- 鄭艶花, 野島一彦 (2008) 大学生の<インターネット依存傾向プロセス>と<インターネット依存傾向自覚>に関する実証的研究. 九州大学心理学研究: 九州大学大学院人間環境学研究院紀要 9: 111-117.
- 鄭艶花 (2008) インターネット依存傾向と日常的精神健康に関する実証的研究. 心理臨床学研究 26 (1): 72-83.
- 鄭艶花 (2007) 日本の大学生の“インターネット依存傾向測定尺度”作成の試み. 心理臨床学研究 25 (1): 102-107.
- ハドリアヌス (2011) 「SNSの活躍とは対照的 既成メディアへの疑問」, 『週刊東洋経済』2011年4月16日号, p34, 週刊東洋経済新報社.
- 文化庁 (2013) 『平成24年度「国語に関する世論調査」の結果の概要』, http://www.bunka.go.jp/kokugo_nihongo/yoronchousa/h24/pdf/h24_chosa_kekka.pdf (2013年11月取得)
- 松寄くみ子, 内山浩志, 小田島安平 (2007) 臨床心理士による喘息児セルフケア支援の有効性に関する検討 - 臨床症状, 肺機能, および薬価からみた治療薬の変化 -. 日本小児アレルギー学会誌 21 (2): 222-227.
- 宮部麻衣, 荒牧英治, 三浦麻子 (2011) 東日本大震災におけるTwitterの利用傾向の分析. 情報処理学会研究報告. GN, [グループウェアとネットワークサービス] 2011-GN-81 (17): 1-7.
- 徳田雄洋 (2011) 震災と情報あのととき何が伝わったか. 岩波書店.

付記

本稿は、筆者が大学院博士前期課程で執筆した平成25年度修士論文の内容に加筆修正を行ったものである。