対人援助学研究 2026，Vol. 17　85–101.

研究論文（Articles）

親密な関係性におけるネガティブな感情に対する思考場療法の主観的変容プロセス

――KJ 法による感情変化の構造化――

銭　　宝　怡

（立命館大学大学院人間科学研究科）

The Subjective Transformation Process in Thought Field Therapy for Negative Emotions in Intimate Relationships: Structuring Emotional Changes Using the KJ Method

QIAN Baoyi

（Graduate School of Human Science, Ritsumeikan University）

This study aimed to clarify the subjective experiences of university students who, during an experimental procedure, were asked to recall distressing events involving their romantic partners and subsequently underwent Thought Field Therapy（TFT）for the evoked negative emotions, and to compare these experiences with those reported under a comparison condition. Twenty-six university students（6 men and 20 women; mean age = 19.0 years）were randomly assigned to a TFT intervention group（n = 13）or a comparison group（n = 13）. The intervention group received TFT involving the tapping of prescribed points on the body, whereas the comparison group repeatedly tapped a desk or chair for approximately corresponding periods. After all experimental procedures were completed, semi-structured interviews were conducted. The interview transcripts were qualitatively analyzed using the KJ method. In both groups, participants reported a temporary shift of attention away from the recalled event and reduced immersion in negative memories. These shared experiences suggest that attentional shifts may have been associated with repetitive tapping, which was common to both conditions, rather than being specific to TFT. In the intervention group, two superordinate categories,【reduction of negative emotions】and【bodily stabilization】were generated. Participants described subjective calmness, warmth, sleepiness, reduced tension, attenuation of and distancing from emotional memories, and cognitive reappraisal of their relationships. In the comparison group, temporary attenuation of negative emotions and distancing from recalled events were also reported. However, physical and mental fatigue, difficulty finding meaning in the task, and reactivation of negative emotions were additionally described. These findings indicate that attentional shifts were experienced in both groups, whereas the subsequent subjective experiences showed different characteristics. TFT may be associated with subjective bodily calming, emotional distancing, and cognitive reappraisal after the recall of negative events in intimate relationships.

本研究の目的は，大学生を対象として，実験手続きの中で交際相手とのネガティブな出来事を想起するよう求め，思考場療法（Thought Field Therapy: TFT）を実施する介入群と比較群の体験を比較し，介入後の変化をどのように主観的に経験したのかを明らかにすることであった。対象者は大学生 26 名（男性 6 名，女性 20 名，平均年齢 19.0 歳）であり，TFT 介入群（n = 13）または比較群（n = 13）に無作為に割り付けられた。介入群では身体の所定部位へのタッピングを含む TFT を実施し，比較群では，介入群の手続き時間を参考にあらかじめ設定した時間で机または椅子への反復的なタッピングを行った。すべての実験手続き終了後に半構造化インタビュー調査を実施し，その逐語録を KJ 法によって質的に分析した。その結果，両群において，想起した出来事から注意が一時的に逸れ，ネガティブな記憶への没入が弱まる体験が語られた。この

共通した体験から，注意の転換には，TFT に固有の要素ではなく，両条件に共通する反復的なタッピングが関係した可能性が示された。介入群では，【感情の軽減】および【身体の安定化】という 2 つの最上位カテゴリーが生成された。協力者からは，主観的な沈静感，温かさ，眠気，緊張の緩和，情動記憶の希薄化と距離化，および関係性に対する認知的再評価が語られた。比較群においても，ネガティブな感情の一時的な弱まりと想起した出来事からの距離化が報告された。一方，身体的・精神的疲労感，手続きの意味を見いだしにくい感覚，およびネガティブな感情の再燃も語られた。以上から，注意の転換は両群において経験された一方，その後の主観的体験には異なる特徴が認められた。TFT は，親密な関係性におけるネガティブな出来事の想起後に経験される主観的な身体の沈静，感情との距離化，および認知的再評価と関連する可能性がある。

Key Words : Thought Field Therapy, intimate relationships, negative emotions, emotional regulation, KJ method

キーワード：思考場療法，親密な関係性，ネガティブな感情，感情調整，KJ 法

問題

恋愛関係にあるパートナー間の親密な関係性は，人間の心理的発達および社会生活において重要な役割を果たす。中井（2021）は，親密な関係の形成・維持は青年期の発達にとって重要な意味を持つと指摘している。また，須藤（2008）は，米国対人関係学派の Sullivan, H. S. による対人関係論に基づき，人間の人格発達は相互作用の継続的過程においてのみ進行し，親密関係が人格発達に不可欠であることを示している。

このように親密な関係性は個人の行動，認知，価値観など多様な側面に広く影響を及ぼし，ウェルビーイングの基盤を形成する。こうした影響を解明するため，親密な関係性に関する研究も蓄積され，様々な理論が提案されてきた。例えば，Erikson（1963）は，心理社会的発達理論において，成人期初期の発達課題を「親密性対孤立」と位置づけている。このことからも，親密な関係性の形成と維持は，青年期後期から成人期初期にかけて重要な意味をもつと考えられる。

しかし，親密な関係性は発達において重要な意味をもつ一方，その関係性の中ではネガティブな感情も生じる。実際，立脇（2005）は，異性交際において肯定的感情のみならず否定的感情も生起すると述べている。親密な関係性におけるネガティブな感情は，激しい怒りとして表出されるだけでなく，日常的な不機嫌，感情の抑制，問題をめぐる要求と回避など，さまざまな形でパートナー間の相互作用に現れる。なかでも，一方が話し合いや変化を求め，他方が問題を回避する要求・回避パターンは，否定的感情や否定的な葛藤方略，問題解決の低下，および関係満足度の低さと関連することが報告されている（Bretaña et al., 2022; Papp et al., 2009）。さらに，親密な関係性では，ネガティブな感情や葛藤にとどまらず，身体的暴行，心理的攻撃，経済的圧迫，性的強要などの暴力被害が生じる場合もある。実際，内閣府（2024）によれば，交際経験がある人の 18.0%，性別でみると女性の 22.7%，男性の 12.0%は交際相手から被害を受けたことがあると報告されている。このように異性交際の否定的な側面が社会的問題となっている（立脇，2005）。もっとも，ネガティブな感情を伴う葛藤が，常に関係の悪化をもたらすわけではない。Rholes & Simpson（2004 遠藤・谷口・金政・串崎監訳 2008）は，否定的な感情を伴う葛藤への適切な対処が関係の親密性や満足感を高め，維持する場合があることも指摘している。したがって，親密な関係性においては，ネガティブな感情が生じること自体だけでなく，その感情をどのように調整し，葛藤に対処するかが重要となる。

以上より，親密な関係性におけるネガティブな感情の調整は，葛藤への対処を通して，関係の安定や個人の安全・健康に影響を及ぼすとともに，適切な調整によって親密度の向上にもつながる可能性がある。したがって，親密な関係性におけるネガティブな感情や葛藤への支援では，当事者個人の感情状態への働きかけに加えて，葛藤の性質や両者の状況に応じて，パートナー双方の相互作用や葛藤への対処に働きかける方法についても検討することが重要である。

本研究における親密な関係性の定義

親密な関係性には，家族関係，友人関係および恋愛関係など，さまざまな形態が含まれる。本研究では，青年期の大学生を対象とすることから，これらのうち恋愛関係に焦点を当てる。髙坂・小塩（2015）は，青年期において異性との親密な関係を構築することが重要な関心事となり，多くの者がその形成を求めることを指摘している。このことから，恋愛関係は，青年期における親密な関係性を検討する上で重要な対象の一つと考えられる。また，親密な関係性の定義について，松島（2001）は，親密な関係性を，相互の愛情を基盤として形成される関係として捉えている。この定義には友人関係なども含まれ得るが，本研究では研究対象を明確に限定するため，「親密な関係性」を，相互の愛情に基づいて形成・維持される恋愛関係と定義する。

親密な関係性におけるネガティブな感情の調整・表出とその限界

ネガティブな感情が生じた際，当事者は，その感情を常にそのまま表出するわけではなく，感情が生じた原因，強度，持続時間および置かれた状況などに応じて，表出を抑えたり，表し方を変えたりする。このように，感情の経験や表出のあり方を調整する働きは，感情調整として捉えられる。Gross（1998）は，感情調整を，個人がどのような感情を，いつ，どのように経験し，表出するかに影響を与える過程と定義している。その過程には，感情が生じる状況を選ぶ「状況の選択（selection of the situation）」，状況そのものに働きかける「状況の修正（modification of the situation）」，注意の対象を変える「注意の配置（deployment of attention）」，状況の意味づけや評価を捉え直す「認知的変化（change of cognitions）」，および感情生起後の生理的，行動的，表出的反応に働きかける「反応の調整（modulation of responses）」が含まれる。

親密な関係性における感情調整と感情表出は，自らの状態や欲求をパートナーに伝え，相手の反応を引き出す機能を有する。そのため，感情調整は個人内で完結するものではなく，一方の感情調整が相手の反応を変化させ，その反応が再び本人の感情や行動に影響するという，二者間の相互的な過程として捉える必要がある（Zaki & Williams, 2013）。例えば，宮明・伊藤（2014）は，親密な関係性における怒りの調整方略として，「建設的抑制」「一方的表出」「建設的表出」「抑圧」を示している。このうち「建設的表出」とは，怒りを一方的に相手へ向けるのではなく，怒りが生じた理由や自らの要求を相手に理解可能な形で伝え，関係上の問題解決を図る方略を指す。一方，「建設的抑制」は，葛藤の激化を避けるために怒りの表出を一時的に抑える方略として位置づけられる。このことから，感情表出と抑制の影響は一様ではなく，それらがどのような目的と方法で用いられるかによって，関係性に及ぼす影響は異なると考えられる。実際，感情表出はパートナーからの支援や関係満足度と関連するのに対し，感情の抑圧は抑うつ気分，受容感や関係満足度の低下，相互作用における応答性やラポールの低下などと関連することが報告されている（Butler et al., 2003; Cameron & Overall, 2018）。

感情調整方略は，感情状態そのものだけでなく，その後の葛藤への対処やパートナーへの働きかけ方にも関係する。なかでも，認知的再評価によって出来事やパートナーの行動を異なる観点から捉え直すことは，関係満足度や葛藤へのより良好な対応と関連することが示されている（Kardum et al., 2021; Sisson et al., 2022）。このことから，親密な関係性におけるネガティブな感情への対処は，感情を一時的に弱めるだけでなく，出来事やパートナーとの関係を捉え直すことも重要である。

しかし，上記のような認知的再評価や建設的表出は，ネガティブな感情が生じた際に常に容易に用いられるとは限らない。怒りや不安などが強く喚起されている場合には，出来事の意味を捉え直したり，自らの感情や欲求を整理して言語化したりすることが困難になる可能性がある（Gottman & Silver, 1999）。また，関係の悪化やパートナーからの否定的反応を懸念し，感情表出を抑えている当事者にとっては，葛藤や苦痛について他者に語ること自体が心理的負担となる場合もある。

親密な関係性において生じるネガティブな感情や葛藤，感情や欲求をパートナーに伝えることの困難，

および両者の相互作用の悪循環に対しては，対話を通して出来事，感情，認知および相互作用のパターンを整理する支援方法が提案されている。しかし，これらの方法では，少なくとも一部の介入過程では，当事者が自らの経験をある程度認識し，必要に応じて言語化することが求められる。そのため，自らの不満や苦痛を言語化することに困難や抵抗を感じる当事者にとって，対話を中心とする支援に直ちに取り込むことが容易とは限らない。

したがって，葛藤への対処や問題解決に先立ち，まず当事者個人の主観的苦痛や一時的な感情状態を調整する方法を検討する必要がある。もっとも，感情調整は，言語的表出や認知的処理のみによって行われるものではない。表情，姿勢，視線，身体的距離，接触などの非言語的行動も，感情の伝達や調整に関係することが示されている（山本・木村，2025）。このことから，ネガティブな感情が強く，出来事について詳しく語ったり，その意味を認知的に捉え直したりすることが困難な場合には，言語的・認知的な方略だけでなく，身体的・非言語的な働きかけを含む感情調整の方法についても検討する必要がある。そこで本研究では，エピソードの詳細な言語化を必須とせず，親密な関係性におけるネガティブな感情への即時的な介入として利用できる可能性をもつ方法の一つとして，思考場療法に着目する。

思考場療法とは

思考場療法（Thought Field Therapy：以下，TFTとする）は，苦痛を伴う記憶や問題に注意を向けながら，顔や上半身，手などの特定の経穴を指で軽くタッピングする心理療法的介入である。久保田他（2005）によれば，思考場療法は米国の臨床心理学者 Callahan によって考案された心理技法であり，主に恐怖症や心的外傷後ストレス障害（Post-traumatic stress disorder）などの症状を軽減する目的で用いられる。TFT の名称に含まれる思考場（Thought Field）について，森川（2026）は，家族関係，仕事上の課題，過去の出来事，未来への不安など，特定のテーマを想起した際に，そのテーマに関連する感情，身体感覚，記憶などが集まる場が形成され，このような情報のまとまりを，TFT では思考場と呼ぶと説明している。また，Callahan（2001a）は，TFT について，心理的問題に対して比較的短時間で介入する方法であると述べている。TFT の典型的な手続きでは，まず，対象者に苦痛を伴う出来事や問題を頭の中で想起するよう求め，その時点で感じている苦痛の程度を 0 から 10 までの主観的苦痛度によって評価する。次に，対象となる問題や主要な感情に応じたアルゴリズムを選択する。アルゴリズムとは，眉頭，目の下，脇の下，鎖骨付近，手の側面など，顔，上半身および手にある所定の身体部位を，定められた順序に従って指先で数回ずつ軽く叩く一連のタッピング手順を指す。その後，ナインガミュートトリートメント（Nine Gamut Treatment：以下，9g とする）を行い，再度アルゴリズムを実施する。ガミュート（Gamut）は「全範囲」を意味する。9g とは，ガミュートポイント（手の甲の小指と薬指の付け根の中間から約 1—2 センチ手首側のポイント）を継続してタッピングしながら，閉眼と開眼，視線の移動，眼球の回転，ハミングおよび計数を順に行う手続きである。最後に，眼球を床方向から天井方向へ移動させるアイ・ロールを行う。服部（2021）は，その簡便な施行方法から「トントンセラピー」や「タッピングセラピー」とも呼ばれ，心身不調のセルフケアとして活用されていると述べている。

TFT の有効性については，臨床事例研究および統制研究が報告されている。初期の臨床報告では，TFT 実施後に主観的苦痛度の低下と心拍変動（Heart Rate Variability: 以下 HRV とする）の変化が認められたとされている（Callahan, 2001a, 2001b; Pignotti & Steinberg, 2001）。ただし，これらは主として統制群を設けない事例報告であり，TFT の介入効果や生理学的機序を確定するものではない。その後の研究では，ルワンダ虐殺の生存者を対象として，TFT 実施後に PTSD 関連症状が低下し，その変化が追跡時点でも維持されたことが報告されている（Connolly & Sakai, 2011; Sakai et al., 2010）。また，不安障害を対象とした無作為化比較試験では，TFT 群が待機リスト群より良好な結果を示し，その改善が追跡時点でも維持されたことが報告されている（Irgens et al., 2012）。広場恐怖を対象とした研究では，TFT 群と認知行動療法群の双方が待機リスト

群より良好な結果を示し，TFT 群と認知行動療法群の主要評価には有意差が認められなかった（Irgens et al., 2017）。

日本の大学生を対象とした研究では，1 回の TFT セッション後に主観的苦痛度の低下と HRV の変化が認められた一方，気分状態については待機リスト群と比較した有意な改善が示されなかった（Morikawa et al., 2022）。したがって，TFT 実施後には主観的苦痛や一部の症状指標が改善する可能性があるものの，その効果はすべての指標に一貫して認められているわけではなく，研究デザインや測定指標を踏まえた慎重な評価が必要である。

本研究で特に注目する点は，TFT が必ずしもエピソードを言語化する必要がないことである。Callahan（2001a）は，治療過程において重要なのは思考場への同調であり，それは言語化ではなく，意識を向けることで達成されると述べている。実際，大学生を対象とした TFT の効果を検証したランダム化比較試験では，詳細なカウンセリングを行わなかったにもかかわらず，平均 36 分の TFT 介入によって参加者の主観的苦痛度が 91% も減少することが確認され（Morikawa et al., 2022），親密な関係性におけるネガティブな感情に対して言語化に抵抗がある，あるいは困難な当事者への適用可能性が示唆されている。

目的

本研究の目的は，介入直後のインタビュー調査のデータを質的に分析することによって，親密な関係性におけるネガティブな出来事を想起した協力者が介入後の変化をどのように主観的に経験したのかを明らかにすることであった。TFT は詳細な言語化を必要とせずに実施できるという特徴を有する。本研究では，親密な関係性におけるネガティブな出来事を想起した大学生を対象として，TFT 介入後にどのような主観的変容を経験したのかを検討した。

本研究の意義

本研究の意義は，親密な関係性におけるネガティブな出来事を想起した大学生が，TFT 介入後にどのような主観的変容を経験したのかを検討した点にある。また，詳細な言語化を必要としない感情調整方略としての可能性について基礎的知見を提供する点にも意義がある。

方法

調査協力者

調査協力者（以下，協力者とする）は，A 大学の研究参加者募集システムを通じて募集した。募集時には，交際相手との間で経験したネガティブな出来事を想起し，その際の気分や身体感覚に対して介入を行う研究であることを提示した。募集内容を確認した上で，自ら研究参加を希望した者を対象とした。適格基準は，① A 大学に在籍する学生であること，②異性・同性を問わず現在交際相手がいること，③交際相手との間で経験したネガティブな出来事を想起できること，④想起に伴う気分や身体感覚について回答することに同意していること，とした。現在交際相手がいる者に対象を限定したのは，交際終了後の経過期間によって，出来事を想起した際の感情の強さや捉え方が異なる可能性を考慮したためである。また，心理的問題により医療機関またはカウンセリング機関を現在利用している者は対象から除外した。

当初は 33 名から研究参加の応募があったが，当日の欠席等を除外した結果，最終的な協力者は 26 名となった。そのうち，男性は 6 名，女性は 20 名であった。平均年齢は 19 歳（SD = 0.94）であった。なお，本研究では，同一研究プロジェクトにおいて収集されたデータのうち，すべての実験手続き終了後に実施した振り返りインタビュー調査の内容を分析の対象とした。

材料

一時的気分尺度　一時的気分尺度（以下，TMS とする）は徳田（2011）によって作成された，内的整合性，再検査信頼性，妥当性を備えた質問紙である。POMS と同様に「緊張」「抑うつ」「怒り」「混乱」「疲労」「活気」という 6 下位尺度から構成され，各下位尺度は 3 項目で構成される。回答は「まったくあ

てはまらない」から「非常にあてはまる」までの5件法で，得点が高いほど該当する気分が強いことを示す。各下位尺度の得点は3項目の合計値で算出される。本尺度は，治療的技法の短期的効果や心理的作業が気分に与える即時的影響を評価するために反復実施が可能であり，同一研究プロジェクトにおける実験手続きの一環として介入前後に実施した。

主観的苦痛度　Subjective Unit of Distress（以下，SUDとする）（Wolpe, 1990）は，本人が問題を想起した際の苦痛度を数値化する指標である。回答は0から10までのスコアを使い，協力者は，現在感じている苦痛の程度を0から10までの数値で評価する。0は苦痛がまったくない状態を，10は考えられる最悪の苦痛を示す。

また, SUDの妥当性について, Tanner（2012）は，SUDは情緒的不快感と身体的不快感の双方を捉える全般的な尺度として利用可能であり，とくに情緒的苦痛の評価において妥当な尺度であると述べている。SUDは，同一研究プロジェクトにおける苦痛度評価として測定したほか，介入群においてはTFTの標準的な実施プロトコルに従い，タッピングごとの苦痛度の変化を確認してアルゴリズムの追加・変更を判断するための手続き上の指標として用いた。

手続き

本研究は2025年12月10日から12月19日に，協力者1名に対して実施者1名が対応する個別セッションで実施した。1名当たりの調査所要時間は，インフォームドコンセント，手続き，インタビュー調査および調査後の説明を含め，おおむね50分に設定した。

TFTは，2019年にTFTアルゴリズムセラピストの資格を取得した筆者が実施した。また，筆者は，調査実施前の2024年および2025年に開催されたTFTアルゴリズムレベルセミナーにアシスタントとして参加していた。

調査の流れはFigure 1に示す。協力者は，性別による群間の偏りを抑えるため，性別を層別因子としたくじ引きによって，TFTを実施する群（以下，介入群とする）またはTFTを実施しない群（以下，比較群とする）に割り付けられた。女性については介入群10枚，比較群10枚，男性については介入群3枚，比較群3枚のくじを用意し，研究参加の順に，筆者が該当する性別のくじから1枚を引いた。引かれたくじは元に戻さず，割り付け結果はその都度，筆者が割付管理表に記録した。最終的に，両群とも13名となり，性別構成はいずれも女性10名，男性3名であった。割り付け後，対面でインフォームドコンセントを受けた。

介入群の介入手順をTable 1に示す。介入群では，まず圧痛領域（胸骨中央最上部から約5cm下，さらに左へ10cmの盛り上がり部位）と心理的逆転ポイント（Psychological Reversal：以下PRとする）（手のひらの横，小指の付け根と手首の中間）をそれぞれ15回タッピングした。その後，協力者に，交際相手とのネガティブな出来事のうち，強く記憶に残っているエピソードを一つ選び，声に出さずに頭の中で想起するよう教示した。協力者には，想起できた時点で「できました」と口頭で伝えるよう求め，その回答をもって協力者が出来事を想起したと判断した。なお，出来事の具体的な内容を筆者に説明することは求めなかった。次に協力者にTMSへの回答を求め，続いてSUDを評価した。SUDの評価後，筆者は「その出来事を思い出したとき，今，どのような感情が生じていますか」と質問し, 怒り, 悲しみ, 不安など，協力者が口頭で報告した感情を確認した。さらに,「その感情を身体のどこに，どのように感じますか」と質問し，胸の苦しさ，身体の緊張，重さなど，協力者が自己報告した身体感覚の内容および身体部位を確認した。協力者が怒り，悲しみ，不安などの感情を明確に言語化できた場合には，その自己報告に基づいて対応するアルゴリズムを選択してタッピングを実施した。一方，協力者が現在の感情を明確に言語化することが難しい場合には，協力者が自己報告した身体感覚を，アルゴリズムを選択するための補助的な情報として用いた。また，身体感覚について尋ねることには，協力者が想起した出来事に伴う現在の主観的体験へ注意を向け，その体験に焦点を維持するという手続き上の役割もあった。これらの確認は，出来事の具体的内容には立ち入らず，使用するアルゴリズムを選択するために必要な範囲で行った。アルゴリズムの後に9gを実施し，

再度アルゴリズムを行った。最後に，アイ・ロールを実施した。親密な関係性における出来事は複合的な感情を伴うため，適用されるアルゴリズムは協力者間で同一ではない。また，TFT の標準的な実施プロトコルに従い，タッピングごとの SUD の変化を確認しながら，低減が不十分な場合にはアルゴリズムを追加・変更するなど，個人の状態に応じた介入を行った。終了後に再度 TMS への回答を求めた。タッピングは協力者が筆者の動作を模倣する形で行い，正確な位置を確保した。なお，圧痛領域および PR へのタッピングは，TFT において心理的逆転を修正するための準備手続きとして位置づけられる。心理的逆転とは，TFT 理論において，問題に対する治療反応を妨げる要因として想定されている概念であり，その修正はアルゴリズム実施前の準備手続きとして位置づけられている。本研究では，この準備手続きの後に，協力者に交際相手とのネガティブな出来事を想起させ，TMS および SUD を測定した。

比較群の介入手順を Table 2 に示す。比較群では，介入群で実施した圧痛領域のタッピング，PR への対応，および感情に対応するアルゴリズム，9g，アイ・ロールを実施せず，これらに代えて，2 本の指で机または椅子を反復して叩くよう求めた。介入群では，主要な感情および SUD の変化に応じてアルゴリズムを追加または変更したため，手続きの所要時間は協力者間で異なっていた。比較群では，TFT における各手続きのおおよその所要時間を参考に，机または椅子へのタッピング時間をあらかじめ設定した。すなわち，両群で共通していたのは，エピソードの想起および測定時点であり，タッピングの対象とタッピング手順，またタッピング時間は異なっていた。比較群においても，介入群の準備手続きに対応させ，ネガティブな出来事を想起する前に，2 本の指で机を 15 回軽く叩くよう求めた。この手続きは，ネガティブな出来事の想起前に準備的な反復動作を行うという手続き上の順序を，両群間で対応させるために設定した。

すべての手続き終了後に，調査中の気分や主観的な感想を把握する目的で，両群に対して振り返りインタビュー調査を実施した。振り返りインタビュー調査では半構造化面接の形式をとり，インタビューガイド（Table 3）に基づき実施した。また，協力者の許可を得たうえで IC レコーダー（ICD-UX533FA）を使って録音した。インタビュー調査の平均所要時間は 2 分 16 秒であり，最短は 1 分 15 秒，最長は 4 分 27 秒であった。なお，比較群では，すべての調査終了後，希望した協力者に TFT を実施した。

倫理的配慮

本研究は，筆者の所属機関に設置された倫理委員会の承認を得た上で実施した（承認番号：2022001）。

協力者には，対面で研究内容および手続きを説明し，研究参加同意書への署名によって参加の同意を得た。事前説明では，交際相手との間で経験したネガティブな出来事を研究手続きの中で想起すること，その際の気分，苦痛の程度および身体感覚について回答すること，手続きは指でタッピングすること，また一連の手続き終了後に振り返りインタビュー調査を実施することを伝えた。さらに，質問紙への回答と，想起時の苦痛の程度を 0 から 10 までの数値で評価することを説明した。介入手続きおよびインタビュー調査は協力者の申し出によっていつでも中断できること，ならびに振り返りインタビュー調査では，過去の辛い出来事について話したくない内容を無理に語る必要がないことも説明した。

一方，事前説明では，TFT という介入法の名称，TMS および SUD という尺度名，ならびに各手続きに期待される効果については伝えなかった。これらについては，すべての調査手続き終了後に説明した。なお，本研究では，調査終了後の継続的なフォローアップおよびセルフケアとしての TFT の実施方法に関する体系的な指導は行わなかった。

調査における個人情報の保護およびデータ管理については，収集したデータは匿名化され，個人を特定できないよう処理した。データはパスワードで保護された電子媒体に保存し，筆者が厳重に管理した。なお，得られたデータは本研究の目的以外には使用せず，研究終了後，匿名化し，個人が一切特定されない形にした研究データは，筆者の責任下にて 5 年間保管すること，5 年経過後は同意書を含む，全てのデータを速やかに廃棄することを説明した。

本研究では交際相手との間で経験したネガティブな出来事を想起するため，調査中に心理的な負担を感じる可能性が想定された。そのため，調査中に不快感や気分不良が生じた場合には，直ちに調査への参加を取りやめることができることを事前に伝達し，調査中も筆者が状態を観察して心理的負担に配慮した。また，すべての調査手続き終了後，協力者に対して現在の気分を口頭で確認し，必要に応じてTFT の実施や休憩をとることにした。

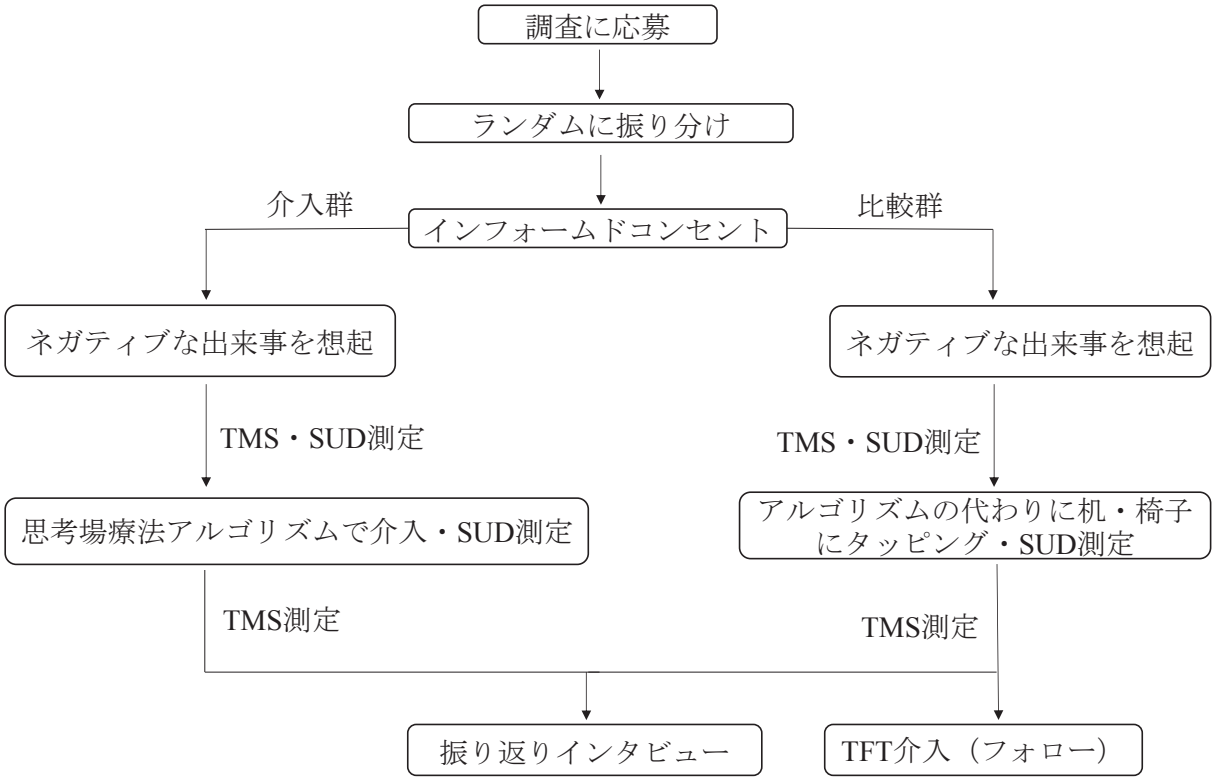


Figure 1　調査の流れ

Table 1　介入群の介入手順

①　圧痛領域，PRを15回タッピング。
②　交際相手とのネガティブな出来事のうち，強く記憶に残っているエピソードを一つ思い浮かべる。
③　TMS・SUDをとる。 感情・身体感覚の口頭報告
④　協力者の口頭報告に基づき，対応するアルゴリズムを選択してタッピングを実施
⑤　SUDを確認し，2点以上下がったら⑥に進む。
⑥　9g：ガミュートポイントをずっとタッピングしながら，各5回くらいタップする間に1.目を閉じる。2.目を開ける。3.目を開けたまま，顔はまっすぐのまま，視線だけ右下に。4.視線だけ左下に。5.目を回転させる。6.目を反対回りに回転させる。7.ハミング（2，3音以上，歌詞がなくメロディーだけの鼻歌。♫咲いた咲いた♫など）。8.1から5まで数える。9.再びハミング（2，3音以上，歌詞がなくメロディーだけの鼻歌。♫咲いた咲いた♫など）。
⑦　再び④と同じアルゴリズムでタッピングする。
⑧　SUDを確認し，2点以下だったら⑨に進む。
⑨　アイ・ロール：ガミュートポイントをタップしながら，顔はまっすぐ前のまま，10秒くらいかけて視線だけを床から天井まで動かす。
⑩　TMSをとる。

Table 2　比較群の介入手順

①　２本指で机を15回軽く叩く。
②　交際相手とのネガティブな出来事のうち，強く記憶に残っているエピソードを一つ思い浮かべる。
③　TMS・SUDをとる。 感情・身体感覚の口頭報告
④　２本指で机を7分間軽く叩く。
⑤　SUDを確認する。
⑥　２本指で椅子を1分間軽く叩く。
⑦　再び④と同じく２本指で机を7分間軽く叩く。
⑧　SUDを確認する。
⑨　２本指で椅子を15秒間軽く叩く。
⑩　TMSをとる。

Table 3　インタビューガイド

Q1　エピソードを思い出した時はどんな感じがしましたか？
Q2　実際にタッピングをやってみてどんな感じがしましたか？
Q3　タッピングしているときはどんな感じがしましたか？
Q4　タッピングが終わった後，どんな感じがしましたか？
Q5　他に何か気になることがあれば教えてください。

分析

録音されたインタビュー調査データから個人が特定される情報をアルファベットに置き換え，逐語に起こしトランスクリプトを作成し，川喜田（1986）を参考にKJ法を用いて分析した。KJ法を選択した理由として，本研究のデータは，出来事の具体的内容の説明を求めない手続き直後の短時間の振り返りから得られた，身体感覚や注意・感情の変化に関する多様かつ断片的な主観的気づきから構成されていた。既存の枠組みを用いず断片的な記述をボトムアップに統合し，さらに図解化によって要素間の関連と体験の全体構造を視覚的に示せるKJ法（川喜田，1986）は，こうした微細な体験を整理し，両群における主観的変容を検討するという本研究の目的に適していると判断した。なお，質的研究の妥当性を確保するために，心理学の専門知識を有する大学院生１名の協力を得て作業を行った。

分析は以下の手順で実施した。まず，作成したトランスクリプトを熟読し，協力者の内面的な気づきや感情の変容に関連する記述を抽出し，その意味を集約した一枚の「ラベル」を作成した。次に，これらの「ラベル」をバラバラに広げ，全体を俯瞰しつつ，意味内容が類似したものを集めて小グループを作成した。そして各小グループの内容を正確に統合・要約した「表札」を付与し，グループの編成を行った。以上と同じ手順で表札の編成作業を，最上位グループが10個以内に収まるまで繰り返した。

グループ編成が完了した後，各グループの意味的な関連性を考慮しながら，模造紙の上に空間配置を行った。次に，各グループに対応する元ラベルを添付して島どりを行い，島間の関係付けを関係記号で結び，A型図解化した。最後に，完成した図解に基づき，各要素の関係性を考慮しつつ，A型図解化して明らかになったカテゴリーとカテゴリー間の関係を文章として記述した。A型図解化に用いる記号はFigure 2に示す。

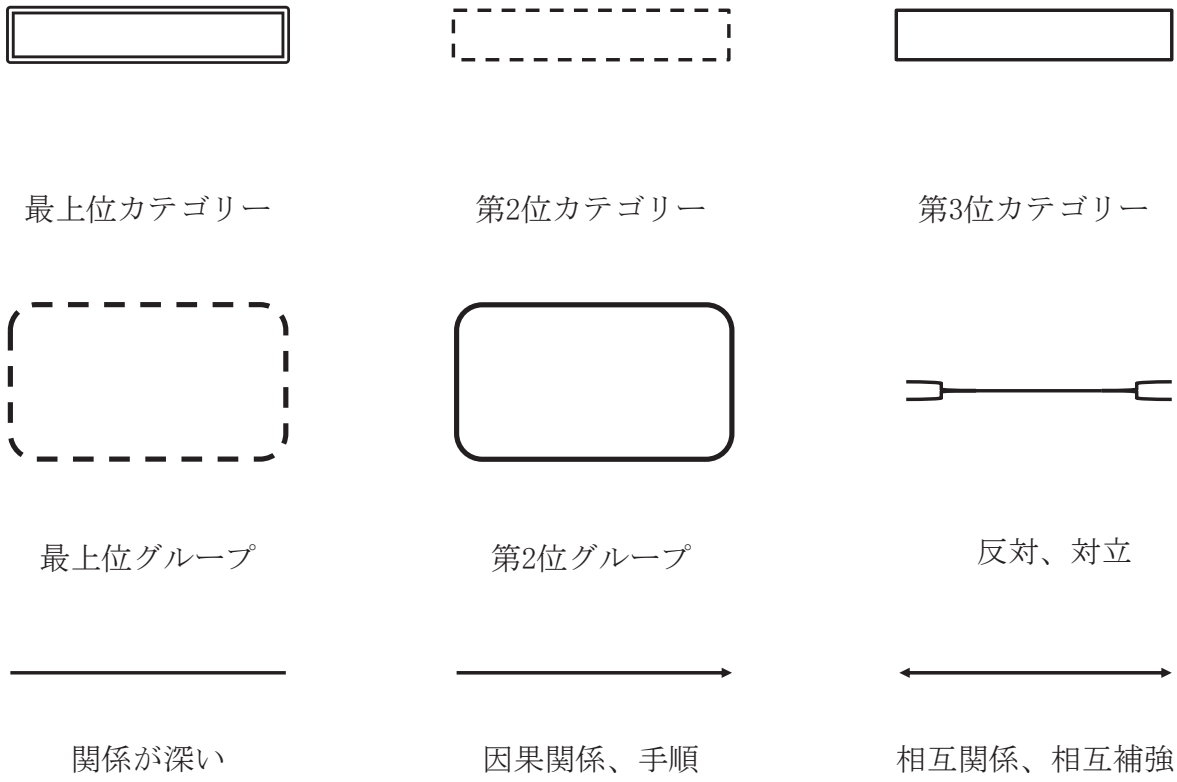


Figure 2　KJ 法における A 型図解化の際に用いる記号

結果

介入群の結果

介入群の KJ 法による分析結果を Figure 3 に示す。介入群では全 40 個のラベルが抽出された。最上位カテゴリーとして【感情の軽減】と【身体の安定化】の 2 つが抽出された。次に，この関係図について明らかになったことを文章化した。なお，本研究では，最上位カテゴリーを【】，第 2 位カテゴリーを『』，第 3 位カテゴリーを「」で表記した。また，協力者の発言は＜＞で示し，各発言の末尾に識別記号を付与した。識別記号のアルファベットは匿名化した協力者 ID を，数字は逐語録上の発話番号を示した。さらに当該カテゴリーに含まれるラベル数を n で示した。

1.【感情の軽減】（n = 18）

【感情の軽減】を構成する第 2 位カテゴリーとして『注意の転換』(n = 11),『認知の再評価』(n = 3),『情動記憶の希薄化と距離化』（n = 4）の 3 つが抽出された。さらに，『注意の転換』には「体感感覚への移行」(n = 3),「タッピングへの集中」(n = 4),「思考の中断」（n = 4）が含まれ，『認知の再評価』には「受容と客観視」(n = 1),「ポジティブな感情の出現」（n = 2）が含まれた。また，『情動記憶の希薄化と距離化』には「ネガティブな感情の想起の困難」(n = 2),「ネガティブな感情との距離」（n = 2）が含まれた。

2.【身体の安定化】（n = 22）

【身体の安定化】を構成する第 2 位カテゴリーとして，『身体的不快感の消失・明瞭化』（n = 7）および『身体的リラックス』（n = 15）の 2 つが抽出された。『身体的不快感の消失･明瞭化』には「視野･感覚の明瞭化」(n = 1),「身体的な軽快感」(n = 6) が含まれ,『身体的リラックス』には「眠気」(n = 3),「安心・沈静」(n = 7),「温かさ」(n = 3),「緊張の緩和」(n = 2）が含まれた。

介入群では，最上位カテゴリーとして【感情の軽減】と【身体の安定化】が抽出された。【感情の軽減】では，＜だんだんとタッピングしてると先ほど考えていることがだんだん薄れて（A1)＞，＜他の物事に集中する感覚。五感のほうに意識がいって記憶っていうか頭がぼやっとする感じになっていって

(D2)＞, ＜なんかもうタッピングのほうに集中して。そのネガティブなこと。ほとんど考えてなかった(I2)＞, ＜エピソードのことで頭とか感情がいっぱいになってたんですけど集中がそっちにいったのでそれによってその感情がなくなる（L1)＞といった語りに示されるように「体感感覚への移行」「タッピングへの集中」「思考の中断」がみられ，それらは『注意の転換』としてまとまっていた。また,「ネガティブな感情の想起の困難」と「ネガティブな感情との距離」からなる『情動記憶の希薄化と距離化』との関連がみられた。具体的には，＜気にならなくなったというよりかはその時の気持ちが思いだせなくなる（C1）嫌なことがあったっていう事実はそのままだけど，気持ちが起こんなくなるっていうのはすごい不思議（C4)＞，＜エピソード自体覚えてるんですけど悪いイメージなんかネガティブなイメージは湧かなくなった（L2)＞といった語りが得られた。これらの語りには，出来事に関する記憶が保持されているという認識と，その出来事に伴うネガティブな感情やイメージを想起しにくくなったという体験が併せて示されていた。さらに,「受容と客観視」,「ポジティブな感情の出現」もみられ，それらは『認知の再評価』としてまとまっていた。協力者から＜楽しさが増えてイライラの感じがどんどん減った（E4)＞,＜頑張ろうかな 2 人の関係（K3)＞,＜一回冷静になってみてまあまあみたいな（M4)＞といった語りがみられ,『認知の再評価』は『注意の転換』と『情動記憶の希薄化と距離化』とも関連していた。

【身体の安定化】では，協力者から＜焦りから生まれた緊張感がほぐれていった（A3)＞，＜タッピングしてる時結構ぽかぽか（G1）落ち着いてる感じ(G2)＞，＜タッピングすると眠い（H3）タッピングした後ぽかぽかする（H5)＞という語りから,「眠気」「安心･沈静」「温かさ」「緊張の緩和」がみられ，それらは『身体的リラックス』としてまとまっていた。『身体的リラックス』は『認知の再評価』との関連がみられた。また,『身体的リラックス』は「視野・感覚の明瞭化」「身体的な軽快感」からなる『身体的不快感の消失・明瞭化』との関連がみられた。協力者は＜部屋が明るくなった（C2)＞，＜心拍数が下がってる（B4)＞，＜ふわっとした感じ（G4)＞と語っており,『身体的不快感の消失･明瞭化』は『認知の再評価』とも関連していた。

さらに,【感情の軽減】は【身体の安定化】との関連がみられ,【身体の安定化】は『注意の転換』および『情動記憶の希薄化と距離化』とも関連していた。

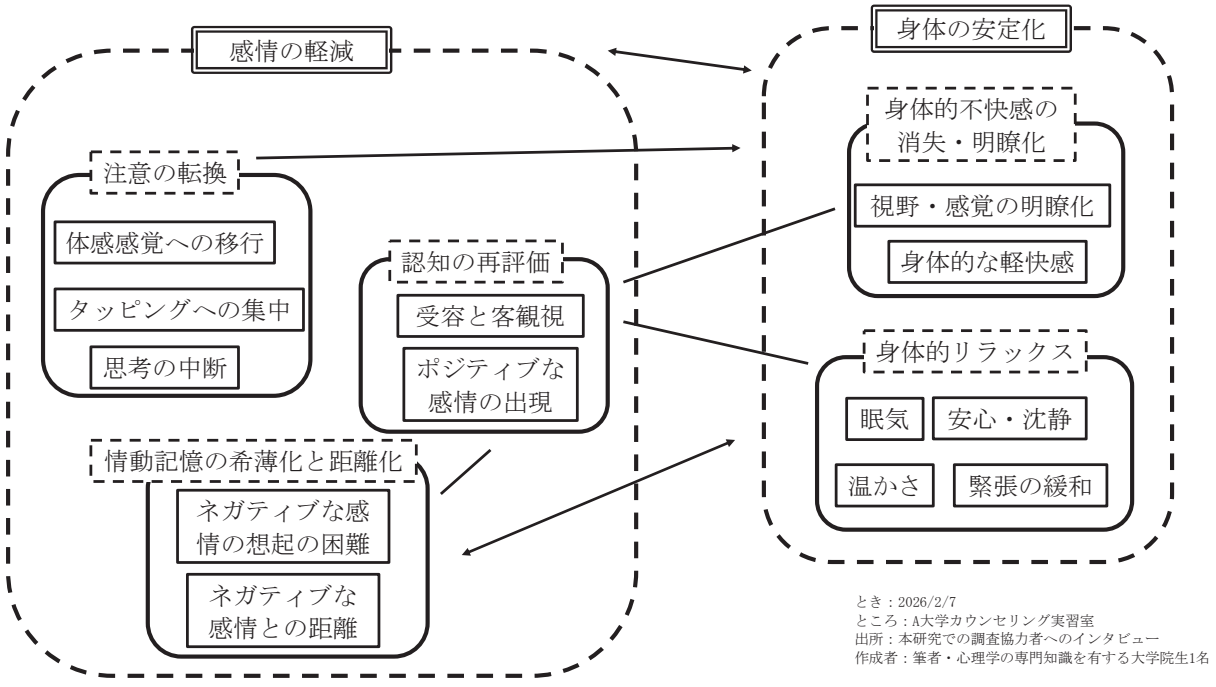


Figure 3　介入群によるインタビューデータの A 型図解化

比較群の結果

比較群のKJ法による分析結果をFigure 4に示す。比較群では全37個のラベルが抽出された。最上位カテゴリーとして，【想起の薄れ・距離化】，【情動的沈静化】，【身体的・精神的疲労感】，【ネガティブな感情の再燃】の4つが抽出された。次に，この関係図について明らかになったことを文章化した。

1.【想起の薄れ・距離化】（n = 10）

【想起の薄れ･距離化】を構成する第3位カテゴリーとして，「思考の中断」（n = 7）および「ネガティブな感情との距離」（n = 3）が抽出された。

2.【情動的沈静化】（n = 11）

【情動的沈静化】を構成する第2位カテゴリーとして，『限定的な鎮静効果』（n = 5）が抽出され，その第3位カテゴリーとして「部分的鎮静」（n = 3），「消化しきれない感覚」（n = 2）が含まれた。また第3位カテゴリーとして「沈静化」（n = 6）が抽出された。

3.【身体的・精神的疲労感】（n = 6）

【身体的・精神的疲労感】を構成する第3位カテゴリーとして，「作業としての負担」（n = 4）および「無意味感」（n = 2）が抽出された。

4.【ネガティブな感情の再燃】（n = 10）

【ネガティブな感情の再燃】を構成する第3位カテゴリーとして，「記憶のフラッシュバック」（n = 6），「感情の変質」（n = 3），「集中の途切れ」（n = 1）が抽出された。

比較群において，最上位カテゴリーとして【想起の薄れ・距離化】，【情動的沈静化】，【身体的・精神的疲労感】，【ネガティブな感情の再燃】の4つが抽出された。【想起の薄れ・距離化】では，＜結構無心（N6）＞，＜ちょっと思い出してたのが薄れていった（Q2）＞，＜エピソード自体からなんか少し気持ちが離れる（S7）＞といった語りが得られた。これらの語りから，「思考の中断」「ネガティブな感情との距離」がみられ，机または椅子へのタッピング中に，想起していた出来事について考えなくなった体験や，その出来事に伴うネガティブな感情から一時的に離れた体験が含まれていた。また，「部分的鎮静」「消化しきれない感覚」からなる『限定的な鎮静効果』および「沈静化」は【情動的沈静化】としてまとまっており，【想起の薄れ・距離化】と関連していた。具体的には，協力者から＜根本が解決できたとあまり思ってないから，もう一回思い出してもなんかこういうふうに今度はしたらいいかなとかそういうのがあるから前よりは点数下がる（S10）＞，＜ちょっと弱まったかなっていうのはありました（V4）＞，＜悲しい気持ちが強かったですけど途中からあんまり考えなくなって（Z2）＞といった語りが得られた。これらの語りには，ネガティブな感情が一時的または部分的に弱まったとする体験と，感情が十分には解消されていないとする体験が語られた。

一方，協力者は＜あんまり意味のないことしてるからなんかあんまりそういう感情があんまなくなっていくみたい（O2）＞，＜最初の時と比べてたらまあだいたい同じくらい（P5）＞，＜叩くのちょっと長いと疲れる（P7）＞，＜意識せず作業のように（Y5）＞といった語りから，「作業としての負担」「無意味感」がみられ，それらは【身体的･精神的疲労感】としてまとまっていた。【身体的・精神的疲労感】は【想起の薄れ・距離化】と【情動的沈静化】にも関連していた。比較群では，協力者が机または椅子を2本の指で長時間反復して叩く手続きが行われていた。これらの語りには，手続きの継続に伴う疲労感，机や椅子へのタッピングを作業のように行っていた体験および手続きの意味を見いだしにくい感覚が含まれていた。さらに，「記憶のフラッシュバック」「感情の変質」「集中の途切れ」からなる【ネガティブな感情の再燃】は，【身体的・精神的疲労感】および【情動的沈静化】と関連していた。協力者から＜長く続けるうちにそのイライラした原因をなんか思い出してまたなんかもうストレスがちょっと上がって（N1）＞，＜昔のそのことに集中して思い出して細かいこととか，その時表情みたいなものを思い出して本当に嫌だった（R1）＞＜思い出すことに集中（R2）＞，＜叩いてたらその出来事だけじゃなくて他にも嫌なことあったなみたいなやつ思い出した（T5）＞，＜叩いた後いろんな気持ちが湧いてき

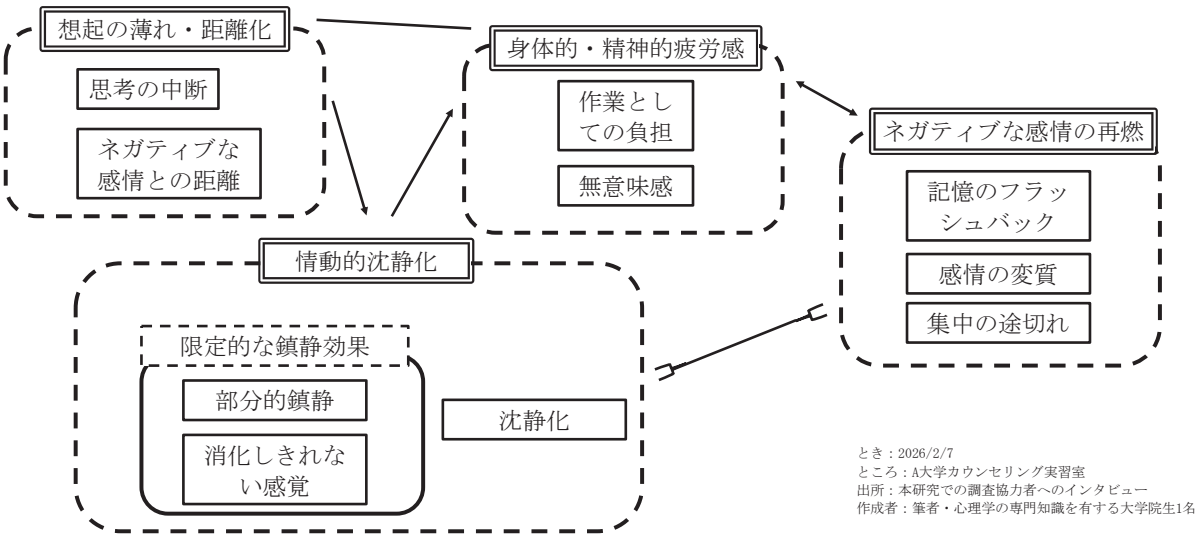


Figure 4　比較群によるインタビューデータの A 型図解化

たような感じ最初は悲しいがメインですけど，叩いた後は悲しみもあるけどでも怒りもなんかちょっとプラスした（U6）＞，＜叩いた後は怒りというよりかは孤独感とか寂しさが強いのでちょっと強くなった気がします（Y2）＞といった語りがみられ，記憶のフラッシュバックや感情の変化に関する体験が語られた。

考察

本研究の目的は，介入直後のインタビュー調査のデータを質的に分析することにより，交際相手とのネガティブな出来事を想起した際に怒り，孤独感，寂しさなどのネガティブな感情を報告した協力者が，介入後の変化をどのように主観的に経験したのかを明らかにすることであった。

本研究では，介入群と比較群の双方において，タッピング動作に注意が向けられることに伴い，想起していたネガティブな出来事への没入が一時的に弱まる体験が語られた。一方，その後に語られた身体感覚や感情の推移には，両群で異なる特徴が認められた。介入群では，『注意の転換』の後に，【身体の安定化】および『情動記憶の希薄化と距離化』が関連して体験され，さらに『認知の再評価』に関する語りが得られた。これに対して，比較群では，【想起の薄れ・距離化】および【情動的沈静化】が認められた一方，その後には【身体的・精神的疲労感】および【ネガティブな感情の再燃】に関する語りが得られた。

まず，介入群と比較群の双方において，タッピング動作に注意が向けられることに伴い，想起していたネガティブな出来事への没入が一時的に弱まる体験が語られた。介入群では，＜薄れていく（A1）＞＜ぼやっとする（D2）＞＜タッピングのほうに集中した（I2）（L1）＞といった語りが得られ，『注意の転換』が生成された。一方，比較群においても，＜結構無心（N6）＞＜ちょっと思い出してたのが薄れていった（Q2）＞＜意識が逸れて，もやもやがちょっと弱まった（V3）（V4）＞といった語りが得られ，【想起の薄れ・距離化】が生成された。以上のことから，ネガティブな出来事から注意が一時的に逸れる体験は，TFT に特有のアルゴリズムや身体部位へのタッピングのみによって生じたとはいえず，タッピングという反復動作への注意集中を含む，両群に共通する手続きが関係した可能性がある。実際，感情調整過程において，注意の向け方を変えることは，ネガティブな感情への対応に関係する方略の一つとされている（Gross, 1998; Webb et al., 2012）。本研究においても，両群の協力者の語りから，反復動作への注意集中が，ネガティブな出来事への没入の一時的な中断と関連していた可能性が示唆された。

介入群では，『注意の転換』に続いて【身体の安定化】に関する体験が語られた。具体的には，＜心

拍数が下がっている感じ(B4)＞＜ぽかぽかする(G1)(G6)(H5)＞＜眠い(H3)＞＜落ち着く(A3)(G2)＞といった報告が得られており，これは緊張状態からリラックス状態への移行，すなわち協力者は生理的覚醒水準の低下を主観的にそう感じている可能性がある。本研究で抽出された「眠気」,「安心･沈静」,「温かさ」,「緊張の緩和」といったカテゴリーからは，TFT が身体感覚の変化を伴う主観的な沈静の過程が示唆された。

特筆すべきなのは，ネガティブなエピソードの記憶は保持されたまま，その出来事に結びついていた情動的苦痛のみが弱まるという『情動記憶の希薄化と距離化』が示された点である。協力者は＜嫌なことがあったという事実はそのままだが，気持ちは起こらなくなる(C4)＞＜エピソード自体は覚えているがネガティブなイメージは湧かなくなった(L2)＞と報告している。これは記憶内容と情動反応の結びつきが緩和された状態と考えられる。山田他(2006)は，TFT は苦痛となる感情や感覚は軽減できるが記憶内容は影響を受けないという特徴があると報告している。本研究においても，出来事そのものを想起することは可能である一方，その出来事に伴うネガティブな感情やイメージが弱まったとする語りが得られており，先行する臨床報告と整合する可能性がある。ただし，本研究では記憶内容や記憶の正確性を介入前後で測定していないため，TFT が記憶内容には影響を与えず，情緒反応のみを変化させたと結論づけることはできない。

さらに，介入群では，＜一回冷静になってみて(M4)＞＜頑張ろうかな，2 人の関係(K3)＞といった語りが得られ，『認知の再評価』が生成された。これらの語りからは，怒りや不快感の主観的な弱まりだけでなく，交際相手との関係や出来事に対する捉え方が変化した可能性が示唆された。TFT は認知内容に直接働きかける技法ではないにもかかわらず，【身体の安定化】および『情動記憶の希薄化と距離化』に関する語りとともに『認知の再評価』に関連する語りが得られた。すなわち，TFT は身体感覚や感情との距離に関する主観的変化に影響を与え，この主観的変化が出来事や関係性を捉え直す余地と関連していた可能性がある。

一方，比較群では，【想起の薄れ・距離化】とともに，ネガティブな感情の一時的な弱まりを示す【情動的沈静化】が語られた。しかし，介入群では「眠気」や「温かさ」,「安心・沈静」が語られたのに対し，比較群では【身体的・精神的疲労感】が生成され，＜疲れる(P7)＞＜作業のよう(Y5)＞＜無意味(O2)＞といった語りが得られた。比較群には机を 7 分間にわたって反復して叩く手続きが含まれていたことから，身体へのタッピングとは異なる運動上の負荷や，手続きの意味を見いだしにくいことが，疲労感や無意味感に関する語りに影響した可能性がある。実際，反復的な上肢運動は，その実施時間や運動様式によって上肢の疲労や負担と関連し得ることが報告されている（Brambilla et al., 2023; Dupuis et al., 2021)。また，身体へのタッピングでは皮膚へ触覚刺激が生じるのに対し，机や椅子へのタッピングは対象物を叩く反復運動であり，両者は刺激の入力先と体験的な意味が異なる。身体接触やセルフタッチと心理的・生理的反応との関連は報告されているが（山口，2014；Dreisoerner et al., 2021)，これらの研究は本研究のタッピング手続きを直接比較したものではない。さらに，比較群では，【身体的・精神的疲労感】に加え,「集中の途切れ」「記憶のフラッシュバック」「感情の変質」から構成される【ネガティブな感情の再燃】も生成された。協力者の語りからは，ネガティブな出来事を再び想起したことに加え，悲しみだけでなく怒りや孤独感が生じた体験が示された。

以上より，介入群と比較群の双方において，反復動作への注意集中に伴う一時的な注意の転換または想起の弱まりが認められた。一方，その後に語られた体験には異なる特徴があり，介入群では主観的な沈静感，身体感覚の変化，ネガティブな出来事に伴う感情との距離，および関係性に対する捉え直しが語られた。これに対して，比較群では，一時的な感情の弱まりに加えて，机や椅子への反復動作に伴う疲労感，作業感，無意味感，およびネガティブな感情の再活性化が語られた。本研究の結果から，TFT と机または椅子への反復的なタッピングとでは，その後に語られる身体感覚や感情の推移に異なる特徴が現れる可能性が示唆されており，TFT は詳細な

言語化を必要としない感情調整方略の一つとして検討する余地がある。ただし，本研究の比較条件では，身体への触覚刺激，反復動作，手続きの実施時間，期待など，TFT を構成する各要因の影響を十分に分離できていない。そのため，介入群で語られた主観的な沈静感，感情との距離化および認知的再評価を TFT 固有の効果として結論づけることはできない。その実践的有用性については今後さらに検討する必要がある。

本研究の限界と今後の課題

本研究には，いくつかの限界があり，今後の課題として以下の点が挙げられる。第一に，介入後のインタビュー調査は 1 人当たり平均 2 分 16 秒と短く，詳細な意味づけを検討するには十分ではなかった。今後は，調査時間を十分に確保し，介入に伴う微細な主観的体験を検討する必要がある。

第二に，協力者は平均年齢 19 歳の大学生に限定され，性別構成も女性 20 名，男性 6 名と偏っていた。今後は，年齢層と性別構成を考慮したデータを収集し，本研究で示された主観的変容プロセスが他の集団にも認められるかを検討する必要がある。

第三に，想起されたエピソードの内容や深刻度を分類していなかった。今後は，エピソードの内容，主観的深刻度および感情の種類を整理し，それぞれの特徴に応じた主観的体験を比較する必要がある。

第四に，本研究は介入直後の主観的体験のみを対象としており，その持続性を検討していない。今後は追跡調査を実施し，介入直後の変化の維持と，ネガティブな出来事やパートナーとの関係に対する意味づけの変化を検討する必要がある。

第五に，分析者が 2 名に限られており，分析結果が両者の視点や解釈に影響された可能性がある。今後は，複数の分析者による独立した分析と，逐語録および分析記録に基づく協議を行い，分析の妥当性と解釈の多様性を高める必要がある。

第六に，比較群における机や椅子への長時間のタッピング自体が，一部の協力者に身体的・精神的負担，単調さおよび無意味感を生じさせた可能性がある。今後は，実施時間や運動量に加え，刺激対象，動作の性質，主観的負担および手続きへの納得感を考慮して比較条件を設定する必要がある。

第七に，調査終了後の支援に関する限界がある。本研究では，調査終了時に協力者の気分を口頭で確認し，比較群については，希望した協力者に TFT を実施した。しかし，セルフケアとして TFT を実施できるよう，協力者とタッピング手順を復習したり，実施方法の理解を確認したりする手続きは設けなかった。また，一定期間後のフォローアップも実施していない。今後は，調査終了時の心理状態の確認に加え，必要に応じたセルフケア方法の復習と，一定期間後の心理状態を確認するフォローアップを検討する必要がある。

引用文献

Brambilla, C., Lavit Nicora, M., Storm, F., Reni, G., Malosio, M., & Scano, A. (2023). Biomechanical assessments of the upper limb for determining fatigue, strain and effort from the laboratory to the industrial working place: A systematic review. *Bioengineering, 10* (4), 445. https://doi.org/10.3390/bioengineering10040445

Bretaña, I., Alonso-Arbiol, I., Recio, P., & Molero, F.(2022). Avoidant attachment, withdrawal-aggression conflict pattern, and relationship satisfaction: A mediational dyadic model. *Frontiers in Psychology, 12*, 794942. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.794942

Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion, 3* (1), 48–67. https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48

Callahan, R. J. (2001a). The impact of thought field therapy on heart rate variability. *Journal of Clinical Psychology, 57* (10), 1153–1170. https://doi.org/10.1002/jclp.1082

Callahan, R. J. (2001b). Raising and lowering of heart rate variability: Some clinical findings of Thought Field Therapy. *Journal of Clinical Psychology, 57* (10), 1175–1186. https://doi.org/10.1002/jclp.1084

Cameron, L. D., & Overall, N. C. (2018). Suppression and expression as distinct emotion-regulation processes in daily interactions: Longitudinal and meta-analyses. *Emotion, 18* (4), 465–480. https://doi.org/10.1037/emo0000334

Connolly, S., & Sakai, C. (2011). Brief trauma intervention with Rwandan genocide-survivors using thought

field therapy. *International Journal of Emergency Mental Health*, *13* (3), 161–172.

Dreisoerner, A., Junker, N. M., Schlotz, W., Heimrich, J., Bloemeke, S., Ditzen, B., & van Dick, R. (2021). Self-soothing touch and being hugged reduce cortisol responses to stress: A randomized controlled trial on stress, physical touch, and social identity. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, *8*, 100091. https://doi.org/10.1016/j.cpnec.2021.100091

Dupuis, F., Sole, G., Wassinger, C., Bielmann, M., Bouyer, L. J., & Roy, J. S. (2021). Fatigue, induced via repetitive upper-limb motor tasks, influences trunk and shoulder kinematics during an upper limb reaching task in a virtual reality environment. *PLOS ONE*, *16* (4), e0249403. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249403

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). W. W. Norton & Company Inc.

Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Crown Publishers.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, *2* (3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

服部 信行 (2021). 自殺企図後慢性経過した非定型うつ病者に対する思考場療法 (TFT) の適用 心理臨床学研究, *39* (4), 285–295.

Irgens, A., Dammen, T., Nysæter, T. E., & Hoffart, A. (2012). Thought Field Therapy as a treatment for anxiety symptoms: A randomized controlled trial. *Explore*, *8* (6), 331–338. https://doi.org/10.1016/j.explore.2012.08.002

Irgens, A. C., Hoffart, A., Nysæter, T. E., Haaland, V. Ø., Borge, F.-M., Pripp, A. H., Martinsen, E. W., & Dammen, T. (2017). Thought Field Therapy compared to cognitive behavioral therapy and wait-list for agoraphobia: A randomized, controlled study with a 12-month follow-up. *Frontiers in Psychology*, *8*, Article 1027. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01027

Kardum, I., Gračanin, A., Hudek-Knežević, J., & Blažić, B. (2021). Emotion regulation and romantic partners' relationship satisfaction: Self-reports and partner reports. *Psihologijske teme*, *30* (1), 145–159. https://doi.org/10.31820/pt.30.1.8

川喜田 二郎 (1986). KJ 法――渾沌をして語らしめる 中央公論社

髙坂 康雅・小塩 真司 (2015). 恋愛様相尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 発達心理学研究, *26* (3), 225–236. https://doi.org/10.11201/jjdp.26.225

久保田 進也・田原 裕之・永渕 啓子・山田 達治・三島 徳雄・永田 頌史 (2005). P3038 ストレスリダクションとしての思考場療法の有効性の検討 産業衛生学雑誌, *47* (Special), 825. https://doi.org/10.1539/sangyoeisei.KJ00003804455

松島 京 (2001). 親密な関係性における暴力性とジェンダー 立命館産業社会論集, *36* (4), 75–91.

宮明 浩太郎・伊藤 裕子 (2014). 情動制御と親密な他者との関わり 文京学院大学人間学部研究紀要, *15*, 215–225.

Morikawa, A., Takayama, M., & Yoshizawa, E. (2022). The efficacy of thought field therapy and its impact on heart rate variability in student counseling: A randomized controlled trial. *Explore*, *18*, 579–586. https://doi.org/10.1016/j.explore.2021.09.005

森川 綾女 (2026). 思考場療法 (Thought Field Therapy) について〈身〉の医療, *9*, 18–20.

中井 大介 (2021). 恋愛関係への動機づけと恋愛関係の葛藤状況における行動の関連――リスク制御モデルの観点から―― パーソナリティ研究, *30* (2), 97–100. https://doi.org/10.2132/personality.30.2.8

内閣府 (2024). 男女間における暴力に関する調査 内閣府男女共同参画局 Retrieved April 10, 2026, from https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/e-vaw/chousa/pdf/r05danjokan-gaiyo.pdf

Papp, L. M., Kouros, C. D., & Cummings, E. M. (2009). Demand-withdraw patterns in marital conflict in the home. *Personal Relationships*, *16* (2), 285–300. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2009.01223.x

Pignotti, M., & Steinberg, M. (2001). Heart rate variability as an outcome measure for Thought Field Therapy in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, *57* (10), 1193–1206. https://doi.org/10.1002/jclp.1086

Rholes, W. S., & Simpson, J. A. (Eds.). (2004). Adult attachment: Theory, research, and clinical implications. The Guilford Press. (ロールズ , W. S., & シンプソン , J. A. 遠藤 利彦・谷口 宏一・金政 祐司・串崎 真志 (監訳) (2008). 成人のアタッチメント――理論・研究・臨床―― 北大路書房)

Sakai, C. S., Connolly, S. M., & Oas, P. (2010). Treatment of PTSD in Rwandan child genocide survivors using Thought Field Therapy. *International Journal of Emergency Mental Health*, *12* (1), 41–49.

Sisson, N. M., Wang, G. A., Le, B. M., Stellar, J. E., & Impett, E. A. (2022). When we're asked to change: The role of suppression and reappraisal in partner change outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*, *39* (8), 2388–2407. https://doi.org/10.1177/02654075221078881

須藤 春佳 (2008). 前青年期の親しい同性友人関係 "chumship" の心理学的意義について――発達的・臨床的観点からの検討―― 京都大学大学院教育学研究科紀要, *54*,

626–638.

Tanner, B. A.（2012）. Validity of global physical and emotional SUDS. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, *37*, 31–34. https://doi.org/10.1007/s10484-011-9174-x

立脇 洋介（2005）. 異性交際中の出来事によって生じる否定的感情 社会心理学研究，*21*（1）, 21–31. https://doi.org/10.14966/jssp.KJ00003725026

徳田 完二（2011）. 一時的気分尺度（TMS）の妥当性 立命館人間科学研究，*22*, 1–6. https://doi.org/10.34382/00004247

Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P.（2012）. Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, *138*（4）, 775–808. https://doi.org/10.1037/a0027600

Wolpe, J.（1990）. *The practice of behavior therapy*（4th ed.）. Pergamon Press.

山田 和子・村上 そのみ・舌津 高秋・山本 績子・粕谷 高明（2006）. 思考場療法の有効性の検討（第 53 回日本心身医学会中部地方会演題抄録）心身医学，*46*（2）, 166. https://doi.org/10.15064/jjpm.46.2_166_2

山口 創（2014）. 身体接触によるこころの癒し～こころとからだの不思議な関係～ 全日本鍼灸学会雑誌，*64*（3）, 132–140. https://doi.org/10.3777/jjsam.64.132

山本 恭子・木村 昌紀（2025）. 今ここで他者の感情をいかに制御するのか？――即時的対人感情制御方略と非言語行動―― 心理学研究，*96*（4）, 218–228. https://doi.org/10.4992/jjpsy.96.24001

Zaki, J., & Williams, W. C.（2013）. Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, *13*（5）, 803–810. https://doi.org/10.1037/a0033839

（2026. 4. 9　受稿）（2026. 10. 21　受理）
（ホームページ掲載　2026 年 11 月）