

未来への手紙がネガティブ感情を軽減させることの効果を検証

—パンデミック下における実験データから—

概要

新型コロナウイルスの蔓延に伴って、人々のネガティブ感情が高まっていることが指摘されています。京都大学こころの未来研究センター千島雄太特別研究者らの研究グループは、未来について考えることがネガティブ感情を軽減させるのではないかという仮説を立て、未来の自分を想像して手紙を書くことの効果を実験的に検証しました。

データは、2020年4月13日～15日にオンラインで取得され、738名の実験参加者が1年後の自分へ手紙を書く「未来への手紙条件」、1年後の自分から現在に手紙を書く「未来からの手紙条件」、現在の生活についてのみを書く「統制条件」にランダムに割り当てられました。実験の前後では感情状態などの測定もしました。分析の結果、「未来への手紙条件」と「未来からの手紙条件」で同程度のネガティブ感情の減少が認められた一方、「統制条件」では大きな変化がありませんでした。さらに、この効果は、手紙を書くことで「現在の状態はずっとは続かない」という認識が高まったためであることがわかりました。今後は、効果の持続性を検討するとともに、手紙を用いた介入プログラムなどを考案する予定です。本成果は、2021年2月17日に国際学術誌「Applied Psychology: Health and Well-Being」にオンライン掲載されました。



1. 背景

新型コロナウイルスの蔓延に伴って、人々のネガティブ感情が高まっていることが指摘されています。本研究では、未来について考えることがネガティブ感情を軽減させるのではないかと仮説を立て、未来の自分を想像して手紙を書くことの効果を実験的に検証しました。これまで、未来の自分に手紙を書く課題は、貯蓄行動、道徳的な判断、健康促進行動などに効果があることが示されてきましたが、メンタルヘルス分野での検討は行われてきませんでした。

2. 研究手法・成果

データは、2020年4月13～15日にオンラインで取得されました。738名の実験参加者は、現在の生活の記述の後に1年後の自分に手紙を書く「未来への手紙条件」、現在の生活の記述の後に1年後の自分の立場から現在に向けて手紙を書く「未来からの手紙条件」、現在の生活の記述のみを行う「統制条件」にランダムに割り当てられました。全ての条件で、記述の中に新型コロナウイルスの影響について書くように指示されました。「未来からの手紙条件」では、1年後にタイムスリップしたと想定して、1年前（実際には2020年4月）に手紙を書くことのように指示されました。実験の前後では感情状態（恐怖、怒り、悲しみ、喜びなど）と時間的距離化（現在から距離を置いて長期的な視野を持つ態度）を測定しました。ちなみに、1年後の新型コロナウイルスの影響に関する予測についても尋ねており、2020年4月当時、1年後に状況が良くなると回答した者の割合は64.4%であり、悪くなると回答した者は13.8%でした。ここから、多くの人々が1年後（2021年4月）には状況が好転すると信じていたことがわかります。

分析の結果、「未来への手紙条件」と「未来からの手紙条件」で同程度のネガティブ感情の減少が認められた一方、「統制条件」では大きな変化はありませんでした（図1a）。同様に、ポジティブ感情と時間的距離化の得点については、手紙の前後で増加が認められました（図1b、図1c）。続いて、効果のメカニズムを探るために媒介分析を行った結果、手紙を書くことの効果は、時間的距離化の増加によって説明されることが示されました（図2）。つまり、手紙を書くことで「現在の状態はずっとは続かない」という認識が高まったために、ネガティブ感情が軽減されたといえます。以上の分析結果については、年齢、性別、1年後の新型コロナウイルスの影響に関する予測（悪くなる・変わらない・良くなる）、記述された文字数の影響をコントロールしても、同様の効果が示されました。

3. 波及効果、今後の予定

本研究によって、社会的距離（ソーシャル・ディスタンス）を確保することが要求される世の中で、大変な現状から時間的距離（テンポラル・ディスタンス）を取って、パンデミックという現象をより長い目で見ることの意義が示されました。手紙を書くという作業は、人との接触も不要ですので、パンデミック下でもすぐに始められるセルフケアの一手法として今後普及していく可能性があります。

本研究では手紙によって「一時的に」ネガティブ感情が減少することを示しましたが、効果の持続性については未検討です。今後、この点について検討するとともに、手紙を用いた介入プログラムなどを考案し、メンタルヘルスの改善にとって効果的な取り組みを進める予定です。

4. 研究プロジェクトについて

予算の出資者：JSPS 科研費(18J01883)

Social Science and Humanities Research Council of Canada Insight Grant (435-2019-1034)

<研究者のコメント>

新型コロナウイルスの蔓延によって、人々の活動が制限され、メンタルヘルスへの重大な影響が出ている状況を目の当たりにし、時間的展望を専門とする心理学者として何かできることはないかと思い、この研究を始めました。本研究の成果が、メンタルケアを必要としている方々や、支援の専門家に少しでも届いて欲しいと思っています。

<論文タイトルと著者>

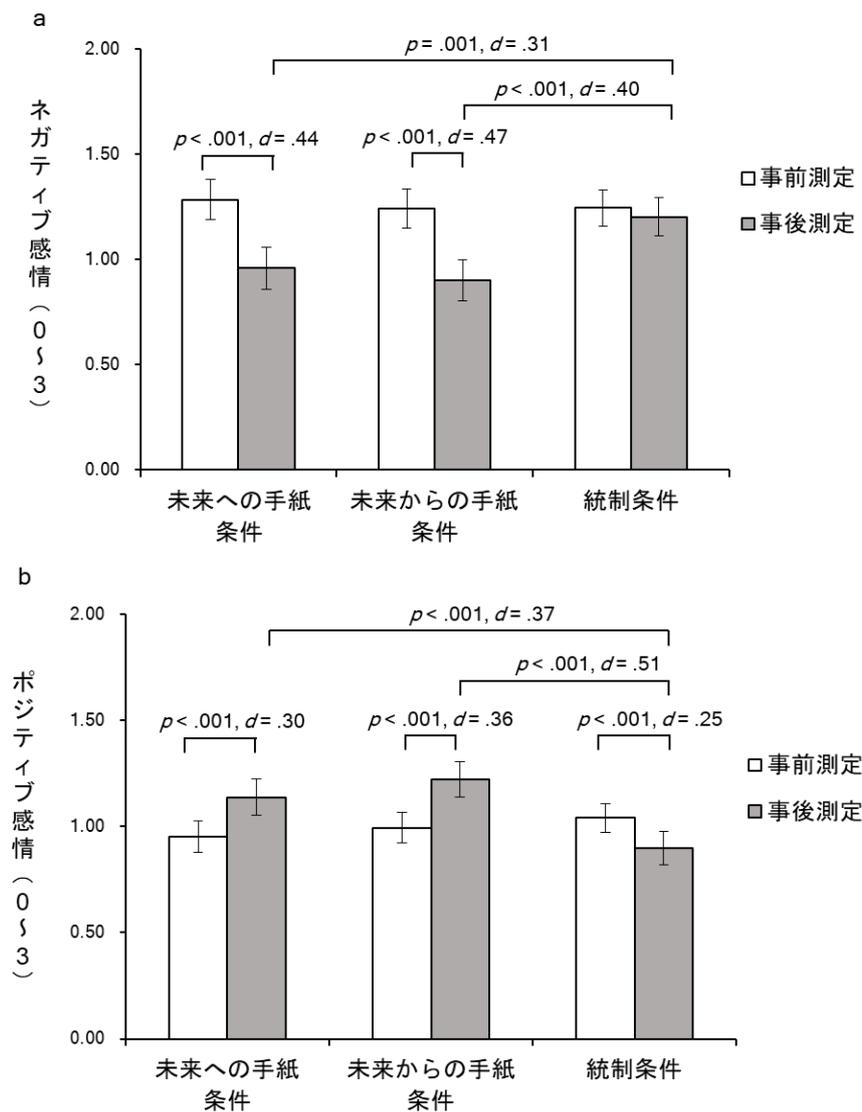
タイトル：Temporal distancing during the COVID-19 pandemic: Letter writing with future self can mitigate negative affect (パンデミック下での時間的距離化：未来の自分との手紙はネガティブ感情を軽減させる)

著者：Yuta Chishima, I-Ting Huai-Ching Liu, Anne E. Wilson

掲載誌：Applied Psychology: Health and Well-Being

DOI：https://doi.org/10.1111/aphw.12256

<参考図表>



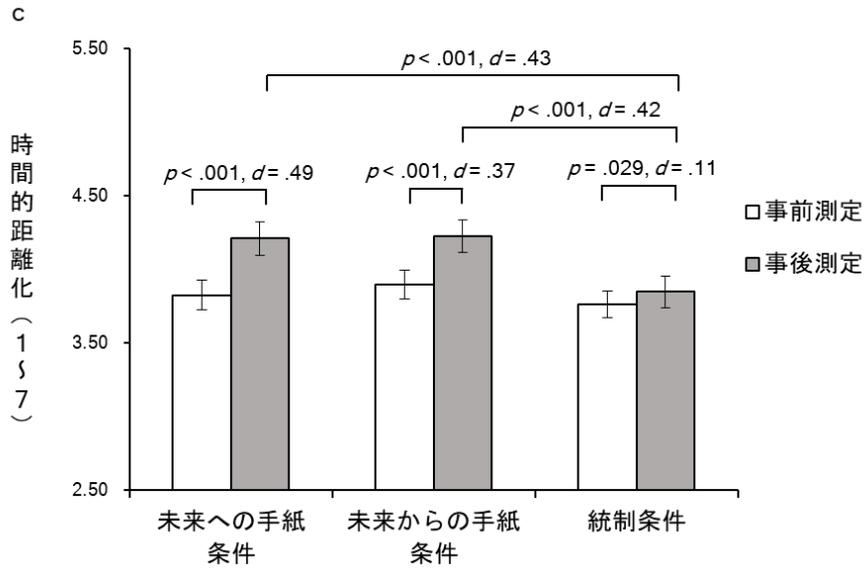


図 1. 条件ごとの平均値の比較

注. エラーバーは、95%信頼区間を示している。

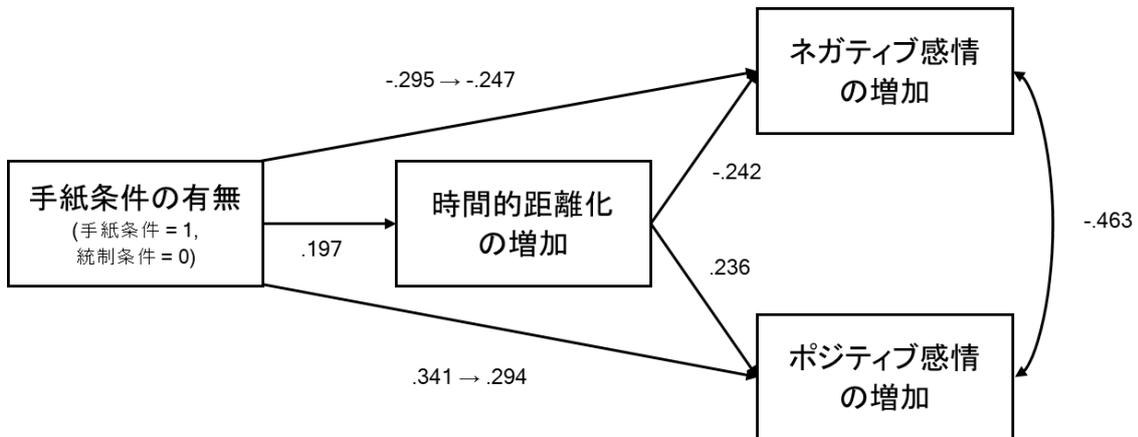


図 2. 媒介分析

注. 増加の値は、事後測定の値から事前測定の値を引いたものを使用した。
手紙条件は、「未来への手紙条件」と「未来からの手紙条件」を合算したものである。
表示している係数は、標準化されたもので、全て 0.01%水準で有意であった。
「→」の前後の係数は、媒介変数を投入した場合の変化を示している。