

悲嘆における気晴らし行動の類型と悲嘆反応への関連

下豊留 愛

喪失とは、かけがえのない人やモノを失うことを指し、喪失を経験した時に感じた極めて強い感情状態のことを悲嘆という。悲嘆回復のためにはいくつかの対処方略があり、その中でも回避的な方略は、悲嘆の原因の解決につながらず、効果が薄いとされていた。しかし、死別等解決できない喪失のような強いショック体験によりストレスフルな状況に立たされているケースでは、気晴らし行動などの消極的・回避的な対処方略が用いられることが明らかになっている。気晴らし行動とは、不快な気分を経験している際、他の活動によって不快な気分を紛らわす試みのことを指し、回避型方略の適応性に注目される過程でその効果が検討され始めた。しかし、気晴らし行動の具体的な例を検討した研究は少なく、さらに昨今の時世を反映しているとはいいがたかった。このことから、本研究では、2024 年現在における気晴らし行動を分類し、気晴らし行動によって改善に差があるのかを検討した。先行研究から、個人で行う気晴らし行動よりも複数人で行う気晴らし行動の方が、抑うつ状態の改善につながる可能性が示唆されていた。そこで、個人で行う気晴らし行動よりも複数人で行う気晴らし行動の方が、改善度合いが高いのではないかと仮説を立て、合わせて検証した。

大学生・大学院生を対象に、過去 2 年以内に経験した喪失とその種類、体験時の感情を、池内ら(2001)の研究を参照してアンケート調査を行った。合わせて、一人で行った気晴らし行動、複数人で行った気晴らし行動を短文自由記述で回答を求めた。複数人で行った気晴らし行動については、最も一緒に行く頻度の高かった人物との関係性について合わせて質問した。さらに、それぞれの気晴らしを行って、ネガティブ感情がどのように変化したのか（主観的改善得点）を聞いた。

過去 2 年以内に経験した喪失について、最も多かったのは精神的自己の喪失で、最も印象に残った喪失については、約半数が対人関係の離別であった。個人で行った気晴らし行動については、【活動する】【音楽】【創作物】【消費】【睡眠】【SNS】【自分に向き合う】【逃避】の 8 カテゴリーに分類された。複数人で行った気晴らし行動については、【会話】【食べる】【遊ぶ】【触れる】【活動する】【向き合う】の 6 カテゴリーに分類された。個人で行った気晴らし行動と、複数人で行った気晴らし行動それぞれについての主観的改善得点を比較し、対応のある t 検定にて改善度合いを比較した結果、複数人で行った気晴らし行動の主観的改善得点の方が、個人で行った気晴らし行動の主観的改善得点よりも有意に高く、複数人で行った気晴らし行動の方が、主観的にネガティブ感情が改善されている可能性が示された。

本研究によって、従来の気晴らし行動に加えて新たな気晴らし行動の可能性が示された。ただし、本研究では大学生・大学院生で過去 2 年以内に喪失を経験した方を対象としており、追試での気晴らし行動の検討が十分に求められる。さらに、本研究では、気晴らし行動について短文自由記述にて回答を求めたため、先行研究の定義では気晴らし行動に分類されない可能性のある回答も散見された。本研究で気晴らし行動と分類された回答に関しても、本当に気晴らし効果があったのかを慎重に検討する必要がある。(臨床死生学・老年行動学)