

インターネットを介した癒し—その効果と今後の展望—

日本学術振興会・お茶の水女子大学

ないとう まゆみ
内藤 まゆみ

1. インターネット・セラピーへの期待と懸念

インターネットは、心の治療（セラピー）を提供する新たな手段として注目されている。その背景には、インターネット使用が、セラピーにとって望ましい結果をもたらすとの見込みがある（King & Moreggi, 1998; 田村, 2003 など）。まず、インターネットはセラピーの敷居を低くすることが期待されている。心の問題は広く認知されるようになったが、その治療を受ける抵抗感は根強く残っている。こうした現状にあって、インターネットは、誰にも知られずに癒しを求められる手段であり、セラピーの受診率を増加させるものと予想される。また、インターネットを使うと、妊娠・育児中の女性や在宅介護者、対人不安を抱える人など、種々の理由で外出することができない人でも、セラピーの受診機会を得られると考えられている。

しかし、インターネット・セラピーには否定的な見解も示されている（ZDNet Japan, 1998; Wired News, 2000）。その大きな理由はコミュニケーション情報の少なさである。インターネット、特にテキスト・ベースのツールでは、表情や身振り、声のピッチなど言葉以外の情報が制限される。こうした特殊なコミュニケーションによるセラピーが、対面式のものと同様に心を癒すのか、その効果が疑問視されている。

2. 効果研究のレビュー

そこで、本発表では、インターネット・セラピーの効果に関する研究結果をまとめ、癒し的手段としてインターネットが適しているかどうかを検討する。そのため、先行研究をインターネット・ツール別にまとめ、効果の有無をみていく。テレビ会議やチャット、電子メールといったツールは、視覚・聴覚情報の有無（姿や表情、音声などを伝達できるかどうか）や、同期・非同期（リアルタイムの会話ができるかどうか）など、コミュニケーションの性質に違いがある。ツール別に研究をまとめることで、いかなるツールがセラピーに適切なのか、すなわち、どのようなコミュニケーションの性質が癒しを提供できるのか、有益な示唆を得ることができる（内藤、印刷中）。

これまでの研究を概観すると、同期的なツールでは、視聴覚情報を伴うツール（テレビ会議: Bouchard et al., 2000; Day & Schneider, 2000; 柿井, 1997）、テキストによるコミュニケーションを行うツール（チャット: Cohen & Kerr, 1998; Lange et al., 2000, 2001）、その両方でセラピーの効果が報告されている。したがって、同じ時間を共有できるツールであれば、視聴覚情報の有無によらず、心の問題を治療する手段として使用できると考えられる。また、チャットの効果が認められたことから、テキストによるコミュニケーションが必ずしも癒しを妨げる要因になるのではないと推測される。

3. これからの課題

電子メールはセラピーサイトで最も使用されているツールであるが（Maheu & Gordon, 2000）、発表者が調べた限りでは、電子メールによる癒しを支持する研究はみられなかった。セラピーの効果が認められたツールが同期的であることを考慮すると、電子メールの非同期性とその要因と考えられる。しかし、これは、電子メールによる癒し自体を否定するものではない。これまで行われてきたセラピーは、ほぼ全て同期的であり、非同期性を前提としたものはなかった。したがって、電子メールを介して実施できる治療技法そのものが存在せず、その効果を検討する研究を行うことができなかつた可能性がある。癒しにおける使用頻度が高いツールであるだけに、電子メールを使用したセラピーの考案と、その効果の検討が早急に必要であろう。



* 内藤まゆみ プロフィール *

1974年 北海道生まれ。

2002年 お茶の水女子大学大学院人間文化研究科博士後期過程単位取得満期退学

現在、日本学術研究会・特別研究員（PD）としてお茶の水女子大学にて研究に従事

主な関心領域

インターネットによる心理的援助、インターネットの教育効果、抑うつ生起における認知過程

論文・著書

- ・インターネットにおける自助グループ 坂元 章（編）インターネットの心理学 ー教育・臨床・組織における利用のためにー 学文社、2000、Pp. 72-82.
- ・インターネット・セラピー 坂本 章（編）メディアと人間の発達 学文社（印刷中）
- ・学校におけるインターネットの活用が生徒の情報活用の実践力に及ぼす効果 ー中学生の準実験による評価研究ー（共著） 日本教育工学会論文誌、2001、25（2）、63-72.など