〔東京家政大学　臨床相談センター紀要　第4集　p. 45～52, 2004〕

心的変化過程としての「許し」を用いた心理療法について

福　井　　至*・橋　口　英　俊**・近　喰　ふじ子***

Psychotherapy using the "forgiveness" as a process of mental change

Itaru FUKUI, Hidetoshi HACHIGUCHI, Fujiko KONJIKI

要約

近年、生育上のトラウマから生じるネガティブな感情を低減するための、いろいろな心理療法が提唱されてきている。それらの心理療法で用いられる方法や実際の臨床ケースの検討から、最も効果的な方法は「自らに対する許し」と「他者に対する許し」の両方を促進する心理療法であることが指摘された。また、「許し」に関わる心理的な変化過程とこれまでの研究についての検討から、今後の「許し」に関する研究が考察された。

「許し」は、ネガティブな感情の解消のために非常に重要な心理的状態であり、今後さらに科学的な研究が発展し、より効果的な心理療法の方法が開発されていくことが望まれる。

キーワード：許し、心理療法、感情処理

はじめに

近年、問題の多い家族に育ち、そのトラウマから成人後に怒りや後悔などのネガティブな感情に悩まされている人のための心理療法が数多く提唱されている。それらの心理療法におけるネガティブな感情の低減の方法は、大別すると2種類に分けることができる。

一方は、自分自身に対する考え方を変えることによって、ネガティブな感情処理をさせようとする心理療法である。つまり、自分自身を被害者と見なす考え方から、自らの資質で成長することができたサバイバーとリフレイムすることによって、ネガティブな感情を低減させる心理療法である(Wolin & Wolin, 1993など)。他方は、「許し」(forgiveness)という心理状態を用いて、ネガティブな感情を低減させる心理療法である(Malcolm & Greenberg, 2000など)。前者のリフレイミングを用いる心理療法においては、「許し」という概念について言及していない技法が多い。

ところで、後者の「許し」を用いる心理療法にも2種類の心理療法がある。一方は、「自らに対する許し」は必要であるが、「他者に対する許し」は必要ないとする心理療法である(Forward, 1989; Engel, 1989など)。また他方は、「自らに対する許し」と「他者に対する許し」の両方が必要であるとする心理療法である(Bass & Davis, 1988; Bloomfield & Felder,1 983; Kahrhoff, 1988; Simon & Simon,1990など)。

以上のように、ネガティブな感情処理の方法としては、自らをサバイバーとリフレイムする方法と、「自らに対する許し」を用いる方法、および「自他への許し」を用いる方法の3種類が提唱されてきている。これらの方法のうち、どの方法がネガティブな感情処理のためには最も効果的なのであろうか。

＊臨床心理第1研究室
＊＊臨床相談センター、聖心女子大学
＊＊＊臨床心理第2研究室

臨床ケースからみた生育上のトラウマから生じるネガティブな感情の種類とその低減の仕方

最も効果的なネガティブな感情処理の方法を検討するため、生育上のトラウマからどのようなネガティブな感情が残り、それがどのように低減されたケースがあるかをこれまでの臨床経験から考えてみたい。

まず、心理的な交流が希薄な親や、精神的なネグレクトをする親のいる家庭に育った人のケースについて考えてみる。この場合、その親にほめられたことがなく、小さいときから自分がどこか変だと感じていたという自己不全感や抑うつ感、および対人不安を報告することが多い。時には、社会的ひきこもりに近い状態で訪れることもある。このようなケースにおいては、クライアントと強い絆を持っていた親もしくは代わりの人が暖かく接してくれた場面や、本人の資質を認めてくれた場面の記憶が活性化すると、自己不全感や抑うつ感、および対人不安が低減する場合がある。また、本人がそのような親の被害者ではなく、自分の資質で成長できたサバイバーであるとリフレイムさせることで、ネガティブな感情処理はさらに促進される。さらに、社会的ひきこもりがあった場合には、そのような時期があったのも仕方がないと自分を許すことで、ネガティブな感情の処理が達成される。

次に、言葉による暴力をあびせる親のいる家庭に育った人のケースについて考えてみる。この場合、親の強い話し方や、親から受けたひどい言葉を報告する。そして、その親に対する怒りとともに、社会的場面で怒りが抑制できず問題となることや、自分も親のようになってしまう不安を訴える。このようなケースにおいては、ひどい言葉を言われた場面ではなく、その親がやさしく接してくれた場面の記憶が活性化すると、親に対する怒りが中和され社会的場面での怒りも抑制できるようになってくる。また、親の生育歴などに対する深い理解に達すると、その親に対する同情心がでてきて「許し」の心境となり、怒りの問題は解決する。さらに、機能不全家族に育っても必ずしも親と同じようになるわけではないというWerner(1993)などの研究を紹介すると、不安も低減する。つまり、「他者に対する許し」によって怒りの問題が解決し、機能不全家族に育っても必ずしも心理的問題を抱えるわけではないという事実の理解で不安が低減するのである。

さらに、アダルト・チルドレンとして有名なアルコール依存症の親のいる家庭に育った人のケースについて考えてみる。この場合、自分自身に身体的暴力が及んだかどうかで、ネガティブな感情処理の仕方が異なってくる。自分自身に身体的暴力が及んでいないケースでは、幸福な子ども時代を送れなかった喪失感や悲しみおよび抑うつ感が報告されることが多い。この喪失感や悲しみや抑うつ感は、友達と楽しく遊んだ場面や、親が酔っていない時の幸せな家庭場面の記憶などが活性化されることによって低減される。しかし、自分自身に身体的な暴力が及んだケースでは、喪失感や悲しみや抑うつ感に加えて、親に対する強い怒りが報告される。このようなケースでは、その親に対する怒りの問題よりも、暴力を加えた親と同性の身近な人に対する怒りがコントロールできないことからカウンセリングに来る場合が多い。例えば父親から身体的暴力を受けていたケースでは、父親に対する強い怒りの問題もさることながら、夫や彼氏に対する怒りがコントロールできないという問題が生じる場合が多い。このようなケースでは、幸せな記憶の活性化のみではやはり強い怒りの感情処理までは達成されない。怒りは、アルコール依存の親の生育歴や当時の状況などに対す

る深い理解から、その親を許す心境までこないと処理されないのである。つまり、言葉による暴力をあびせる親のいる家庭に育った人の場合と同様に、幸せな記憶の活性化とともに「他者への許し」が、ネガティブな感情処理に必要なのである。

以上のことから、生育上のトラウマから生じるネガティブな感情の処理のためには、「自他への許し」を用いる方法が最も効果的であると考えられるのである。

生育上のトラウマから生じるネガティブな感情の処理過程

以上のように「自他への許し」を用いる方法がネガティブな感情処理には最も効果的であるにも関わらず、なぜ許しを用いない心理療法も提唱されているのであろうか。これは、問題の多い家族に育っても必ずしも心理的な問題を持つとは限らないことを理解し、自らをサバイバーとリフレイムするという方法によっても、和解によってネガティブな感情処理が達成される場合が多いからであると考えられる。

つまり、問題の多い家族に育っても、必ずしも親と同じ問題を繰り返すわけではないことを理解することで、親のようになるのではないかという不安感が低減される。そして、自分が過去のつらい出来事のおかげで強くなれたと考えることで、幸福な子ども時代を失った悲哀が克服できる。さらに、自分につらい思いをさせた親の性格が変わることを期待せず、親と上手に距離をとりつつ成長していくことで、親との和解が訪れる場合が多いのである。これは、親の方が加齢に伴って子どもへの依存傾向が増すことによるものである。

ところで、この和解が不可能な場合にはネガティブな感情の低減はどのような過程を経ればよいのであろうか。Enright & Human Development Study Group (1991) は、その処理過程には以下の17の心理的な変化があるとしている。

1. 心理的防衛の確認 (Kiel, 1986)。
2. 怒りの感情を抑圧せずに、解放して、自らの怒りの感情に直面すること (Trainer, 1981)。
3. 必要な時には、恥ずかしいという感情を認めること (Patton, 1985)。
4. トラウマとなった経験に過剰な感情反応をしていることに気づくこと (Droll, 1984)。
5. トラウマとなった経験を反芻していることに気づくこと (Droll, 1984)。
6. 被害者である自分を加害者と比較して心の傷を広げているかもしれないことに気づくこと (Kiel, 1986)。
7. 世の中は公平であるべきだという信念から、できるだけ公平であるにこしたことはないが完全に公平になっているわけではないという信念への変容 (Flanigan, 1987)。
8. これまでの解決方法が役に立たないという洞察 (North, 1987)。
9. 加害者を許そうと決心すること (Neblett, 1974)。
10. 加害者の視点から見たり、ロール・プレイをしてみることで、経験をリフレイミングすること (Smith, 1981)。
11. 加害者に感情移入してみること (Cunningham, 1985)。
12. 加害者を哀れに思って同情すること (Droll, 1984)。
13. 心の痛みを受け入れ、吸収すること (Bergin, 1988)。
14. 自分も「他者からの許し」が必要な経験があったことを理解すること (Cunningham, 1985)。
15. 自分も、皆と同じ心の傷で人が変わってしまう不完全な人間であることを理解すること

(Close, 1970)。

16. 加害者に対する否定的感情が低減すると、肯定的感情が増加することに気づくこと(Smedes, 1984)。
17. 内的に感情的に解放されたことに気づくこと(Smedes, 1984)。

つまり、抑圧や知性化などで自分の本当の感情を経験していないことを理解し(1)、怒りの感情に直面し(2)、羞恥心や過剰な感情反応、反芻、加害者との比較、世の中は公平であるべきだという信念などによって、単なる怒り以上の感情を経験していることを理解する(3, 4, 5, 6, 7)。このような経験を通して、これまでの解決法ではうまくいかないことに気づき(8)、許そうとし始める(9)。そして、経験をリフレイミングし(10)、加害者に感情移入してみて(11)、加害者に対する哀れみの感情を感じ(12)、心の痛みを受け入れて吸収し(13)、自分も人の「許し」が必要で(14)、心の傷で人が変わってしまう不完全な人間であることを理解する(15)。このような心的過程を経るにつれて、加害者へのネガティブな感情が減り、ポジティブな感情が増えていくことを経験し(16)、最終的には完全な「許し」の段階に到達して、内的に感情的に解放されるのである(17)。

「許し」(Forgiveness) に関する心理学的研究

以上のように、ネガティブな感情の解消のためには、和解もしくは「自他の許し」が必要なことはわかったが、これまで「許し」に関して心理学的にはどのような研究がなされてきたのであろうか。実は、1980年代までは、「許し」はほとんど科学的な心理学の研究対象とはされてこなかったのである (McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000)。

わずかに行われてきた研究としては、まずPiaget (1932) やBehn (1932) による、道徳的判断の発達における「許し」の発達についての考察があった。また、Litwinski (1945) の「許し」をもたらす感情構造の研究や、Heider (1958) の社会心理学の分野における被害者の帰属の仕方や感情についての記述があった。しかし、これらの研究はその後の研究を触発したわけではなかった。唯一「許し」に関して一連の研究がなされたのは、ゲーム理論の分野においてであった。つまり、Gahagan, & Tedeschi, (1968) とHorai, Lindskold, Gahagan, & Tedeschi (1969) はゲーム理論の分野で、「許し」を競争戦略後の協力戦略の使用と定義した。一般的に、相手が競争戦略をとる場合には競争戦略をとるほうが、また相手が協力戦略をとる場合には協力戦略をとるほうが得である。しかしAxelrod (1980a, b) が、相手が競争戦略をとった場合にも協力戦略をとりつづける方が、ある種のゲーム状況では得することを示したのである。

このように、科学的な心理学の分野において「許し」が研究対象とされてこなかった原因については、宗教において「許し」の問題が多く扱われていたということが最大の原因であると考えられる。つまり、科学的であろうとした心理学は、宗教と関係するのを好まなかったということである (Gorsuch、1988)。しかし、宗教の分野で扱われてきた概念であっても、科学的な心理学の研究対象とならないとは限らない。事実、パストラル・カウンセリングの分野においては徐々に科学的な知見も集積されていったのである。

パストラル・カウンセリングの分野においては、古くから「許し」が精神的健康を保つ上で重要な働きをすることが指摘されてきた (Angyal, 1952 : Beaven, 1951 ; Bonell, 1950など)。そして1960年代に入って、Emerson (1964) がQ-ソート法を用いて、「許し」と精神的なウェルビーイングに

関係があることを初めて科学的に実証したのである(McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000)。

このように1980年代までは、「許し」に関する心理学的な研究はほとんどなかったが、1980年代以降は研究が急増した。発達心理学の分野においては、許す能力の発達に関する理論的な研究や実証的研究が進展した(Enright, Santos, Al-Mabuk, 1989; Enright & the Human Development Study Group, 1994; Girard & Mullet, 1997; Spidell & Liberman, 1981など)。また、社会心理学の分野においては、犯罪者を許そうと思うかどうかについての要因の研究が進んだ(Boon & Slusky, 1997; Darby & Schlenker, 1982; Weiner, Graham, Peter, & Zmuidinas, 1991など)。こういった研究から、前述のように「許し」に到達するまでに経過する心理的な変化が多数指摘された。そして、心理療法の分野においては、「許し」がパストラル・カウンセリング以外の一般の心理療法においても重要な概念であることが指摘されるようになった(Fitzgibbons, 1986; Hope, 1987; Jampolsky, 1980; Smedes, 1984など)。

1990年代に入ると、Dißlasio & Benda (1991)が、パストラル・カウンセラー以外のカウンセラーも「許し」を心理療法過程で用いていることを調査研究によって示した。またDißlasio (1992)は、中年以降のカウンセラーのほうが若いカウンセラーよりも「許し」を肯定的にみており、「許し」を用いる技術を有しているが、理論的な基盤が不足していると感じていることを調査研究により示した。同時に、いろいろな「許し」を促進する心理療法が提唱されていった(Coyle & Enright, 1997; Freedman & Enright, 1996; Hebl & Enright, 1993; McCullough & Worthington, 1995など)。McCullough & Worthington (1995)は、「許し」に関する2種類の心理教育の効果を統制群も含めた3群を用いた実験的な方法で検証している。このような研究から、「許し」がネガティブな感情処理に大きな効果を持つことが示されていった。しかし、提唱された心理療法の多くは臨床経験から提唱されたものであり、科学的に実証された心理モデルによって裏打ちされたものではなかった。このようなことから、John Templeton基金が「許し」に関する科学的研究を奨励し(Worthington, 1998)、1990年代後半以降にやっと「許し」に関する科学的な理論を統合しようとする試みが始まったのである(McCullough, Worthington, Rachal, 1997; McCllough et al., 1998など)。そして2000年代に入り、Malcolm & Greenberg (2000)が初めて「許し」に関する科学的で実証的な心理モデルを提唱し、それに基づく心理療法を提唱したのである。

我が国においても最近、高田・大渕(2003)が大学生に対する質問紙調査から、「他者に対する許し」の程度と、それをもたらす認知的要因との因果モデルをパス解析を用いて構築している。この研究では、「他者に対する心的な許し」と「許し行動」に、相手に対する期待を下げることや、被害を受けた状況に自分の責任もあったことを認めること、および「許し」の決意が関わることが示されている。しかし、示されたモデルは完全なものではなく、改善の余地があることが指摘されている(高田・大渕, 2003)。

総合考察

以上のように心理臨床の分野において、生育上のトラウマから生じるネガティブな感情の処理に、「許し」を用いた心理療法が効果的なことが示されるようになってきた。また、科学的な心理学の分野において「許し」の研究が進展してきており、「許し」をもたらす認知的な要因と「許し」の程

度との間の因果関係のモデルも構築されつつある。

日常の臨床活動において、ネガティブな感情処理のために許しが必要なクライエントに対しては、臨床経験から「許し」を促進する心理療法をおこなっている。しかし、DiBlasio (1992)が指摘したとおり、そのような心理療法を実施する上での科学的な理論基盤が未だに希薄であると思われる。

そのため、今後一層「許し」に関する科学的な研究が発展し、「許し」に関する心理学的なモデルが確立され、より一層効果的な心理療法の方法が発展していくことが望まれる。

＊本論文の作成にあたり、東京家政大学大学院文学研究科心理教育学専攻の後藤英好、諏訪裕子、長尾景子、平井敦子、山内奈津子、山﨑恵、山本由記子、若林悠子、垣内絵美の各位に、研究会などを通じて貴重なご示唆やご協力をいただきました、ここに感謝申し上げます。

引用文献

Angyal, A. 1952 The convergence of psychotherapy and religion. *Journal of Pastral Care*, **5**, 4-14.

Axelrod, R. 1980a Effective choice in the prisoner's dilemma. *Journal of Conflict Resolution*, **24**, 3-25.

Axelrod, R. 1980b More effective choice in the prisoner's dilemma. *Journal of Conflict Resolution*, **24**, 379-403.

Bass, E. & Davis, L. 1988 *The courage to heal.* Harper & Row: New York.

Beaven, R. H. 1951 Christian faith and the psychological study of man. *Journal of Pastral Care*, **5**, 53-60.

Behn, S. 1932 Concerning forgiveness and excuse. *Archiv fuer die Gesamte Psychologie*, **86**, 55-62.

Bergin, A. E. 1988 Three contributions of a spiritual perspective to counseling, psychotherapy, and behavioral change. *Counseling and Values*, **33**, 21-31.

Bloomfield, H. & Felder, L. 1985 *Making peace with your parents.* Ballantine: New York.

Bonell, J. S. 1950 Healing for mind and body. *Pastral Psychology*, **1**, 30-33.

Boon, S. D. & Sulsky, L. M. 1997 Attributions of blame and forgiveness in romantic relation ships: a policy-capturing study. *Journal of Social Behavior and Personality*, **12**, 19-44.

Carter, L. & Minirth, F. 1997 *The choosing to forgive.* Thomas Nelson Publishers: Nashville Tennessee.

Close, H. T. 1970 Forgiveness and responsibility: A case study. *Pastral Psychology*, **21**, 19-25.

Coyle, C. T. & Enright, R. D. 1997 Forgiveness intervention with post-abortion men. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, **65**, 1042-1045.

Cunningham, B. B. 1985 The will to forgive: a pastral theological view of forgiving. *The Journal of Pastral Care*, **39**, 141-149.

Darby, B. W. & Schlenker, R. R. 1982 Children's reactions to apologies. *Journal of Personality and Social Psychology*, **43**, 743-753.

DiBlasio, F. A. 1992 Forgiveness in psychotherapy: comparison of older and younger therapists, *Journal of Psychology and Christianity*, **11**, 181-187.

DiBlasio, F. A. & Benda, B. B. 1991 Practitioners, religion and the use of forgiveness in clinical setting. *Journal of Psychology and Christianity*, **10**, 166-172.

Droll, D. M. 1984 *Forgiveness: Theory and research.* Unpublished doctoral dissertation, University of Nevada-Reno.

Emerson, J. G. Jr. 1964 The dynamics of forgiveness. Westminster Press: Philadelphia.

Engel, B. 1989 *The right to innocence: healing the trauma of childfood sexual abuse. Jeremy* P. Tarcher, Inc: Los Angels.

Enright R. D., Eastin, D. L., Golden, S., Sarinopulos, I., & Freeman, S. 1992 Interpersonal forgiveness within the helping professions: an attempt to resolve defferences of opinion. *Counseling and Values*, **36**, 84-103

Enright, R. D. & the Human Development Study Group 1991 The moral development of forgiveness. In W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.), *Moral behavior and development* (Vol. 1, 123-152). Erlbaum: Hillsdale NJ.

Enright, R. D. & North, J. 1998 Introducing for-

giveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness.* University of Wisconsin Press: Madison.

Enright, R. D., Santos, M. J. D., & Al-Mabuk, R. 1989 The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence,* **12**, 99-110.

Fitzgibbons, R. P. 1986 The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, **23**, 629-633.

Flanigan, B. 1987 *Forgiving.* Workshops at the Mendota Mental Health Institute, Madison, WI.

Forward, S. 1989 *Toxic parents.* Bantam Books: New York.

Freedman, S. & Enright, R. D. 1996 Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, **64**, 983-992.

Gahagan, J. P. & Tedeschi, J. T. 1968 Strategy and the credibility of promises in the prisoner's dilemma game. *Journal of Conflict Resolution*, **12**, 224-234.

Girard, M. & Mullet, E. 1997 Propensity to forgive in adolescents, young adults, older adults, and elderly people. *Journal of Adult Development*, **4**, 209-220.

Gorsuch, R. L. 1988 Psychology of religion. *Annual Review of Psychology*, **39**, 201-221.

Hebl, J. H. & Enright, R. D. 1993 Forgiveness as a psychotherapeutic intervention with elderly females. *Psychotherapy*, **30**, 658-667.

Heider, F. 1958 The psychology of interpersonal relations. Wiley: New York.

Hope, D. 1987 The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy*, **24**, 240-244.

Horai, J., Lindskold, S., Gahagan, J., & Tedeschi, J. 1969 The effects of conflict intensity and promisor credibility on target's behavior. *Psychonomic Science*, **14**, 73-74.

Jampolsky, G. G. 1980 The future is now. *Journal of Clinical Child Psychology*, **9**, 184-192.

Kahrhoff, R. E. 1988 Forgiveness: *formula for peace of mind.* Capital Planning Corporation: St. Charles, MO.

Kiel, D. V. 1986 I'm learning how to forgive. *Decisions*, February, 12-13.

Litwinski, L. 1945 Hatred and forgetting. *Journal of General Psychology*, **33**, 85-109.

Malcolm, W. M. & Greenberg, L. S. 2000 Forgiveness as a process of change in individual psychotherapy. In M. E. McCullogh, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.) *Forgiveness.* The Guilford Press: New York.

McCullogh, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. 2000 The psychology of forgiveness. In M. E. McCullogh, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.) *Forgiveness.* The Guilford Press: New York.

McCullogh, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W. & Hight, T. L. 1998 Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, **75**, 1586-1603.

McCullogh, M. E. & Worthington, E. L., Jr. 1994 Encouraging clients to forgive people who have hurt them: review, critique, and research prospectus. *Journal of Psychology and Theology*, **22**, 3-20.

McCullogh, M. E. & Worthington, E. L., Jr. 1995 Promoting forgiveness: A comparison of two brief psychoeducational interventions with a waiting-list control. *Counseling and Values*, **40**, 55-68.

McCullogh, M. E. & Worthington, E. L., Jr., Rachal, K. C. 1997 Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, **73**, 321-336.

Neblett, W. R. 1974 Forgiveness and ideals. *Mind*, **83**, 269-275.

North, J. 1987 Wrongdoing and forgiveness. Philosophy, **62**, 499-508.

Piaget, J. 1932 *Le jugement moral chez l'enfant.* Alcan: Paris.

Patton, J. 1985 Is *human forgiveness possible?* Abingdon; Nashville.

Rokeach, M. 1973 *The nature of human values.* Free Press: New York.

Smedes, L. B. 1984 *Forgive & forget: healing the hurts we don't deserve.* Harper & Row: San Francisco.

Simon, S. B. & Simon, S. 1990 *Forgiveness.* Warner Books; New York.

Smedes, L. B. 1984 *Forgive and forget: Healing the hurts we don't deserve.* Harper & Row: New York.

Smith, M. 1981 The psychology of forgiveness. *The Month*, **14**, 301-307.

Spidell, S. & Liberman, D. 1981 Moral development

and forgiveness of sins. *Journal of Psychology and Theology,* **9**, 159-163.

高田奈緒美・大渕憲一　2003　寛容性の認知過程：責任判断に対する寛容思考方略の効果．日本心理学会第67回発表論文集，186.

Trainer, M. 1981 Forgiveness: intrinsic, role-expected, expedient, in the context of divorce. Unpublished doctoral dissertation, Boston University.

Weiner, B., Graham, S., Peter, O., & Zmuidinas, M. 1991 Public confession and forgiveness. *Journal of Personality*, **59**, 281-312.

Werner, E. E. 1993 Risk, resilience, and recovery: perspectives from the Kauai Longitudinal study. *Development and Psychopathology*, **5**, 503-515.

Wolin, S. J. & Wolin, S. 1993 *The resilient self.* Villard Books: New York.

Worthington, E. L., Jr. 1998 *Dimensions of forgiveness.* Templeton Foundation Press: Radnor, PA.

Abstract

Lately various psychotherapies to decrease negative emotions caused by traumatic experiences have been proposed. By investigating various psychotherapeutic methods and clinical cases, it was pointed out that most effective psychotherapeutic methods promote both "forgiveness of oneself" and "forgiveness to others". Also by the examination of mental change processes and past research concerning "forgiveness", future developments of this fields are discussed.

Because "forgiveness" is a very important psychological state to dissolve negative emotions, it is expected that more scientific studies on "forgiveness" develop and more effective psychotherapeutic methods for promoting "forgiveness" will also develop.

Key words：forgiveness, psychotherapy, emotional processing