

別紙 4

報告番号	※ 乙 第 号
------	---------

主 論 文 の 要 旨

論文題目

反すうによる抑うつ持続プロセスおよび緩衝要因の検討
ー反すうの構造・機能に着目してー

氏 名

松本 麻友子

論 文 内 容 の 要 旨

抑うつ持続という観点から、Nolen-Hoeksema (1991) や Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky (2008) は、反応スタイル理論を提唱している。この理論では、抑うつ持続は、反応スタイルによって決定すると示され、抑うつ気分について繰り返し考える反すうと抑うつ気分やその結果から注意を逸らす気晴らしという 2 つのスタイルがあると仮定されている。

これまでの一連の研究によって、反すうは抑うつを持続させ、気晴らしは抑うつを軽減させることが報告されている (e.g., Bagby, Rector, Segal, Joffe, Levitt, Kennedy, & Levitan, 1999 ; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)。特に反すうは、抑うつ持続に多大な影響を及ぼすことが指摘されており (伊藤・竹中・上里, 2002; Nolen-Hoeksem & Morrow, 1991; Nolen-Hoeksema, Morrow, & Fredrickson, 1993), 抑うつ持続の心理的要因として従来の研究で取り上げられてきた完全主義、自己意識、帰属スタイル、メランコリー型性格などよりも、高い割合で抑うつを予測することが示されている (伊藤・竹中・上里, 2001; Schwartz & Koenig, 1996)。

さらに、完全主義や帰属スタイルなどの心理的要因には「気にする・思い悩む」といった反すうの要素が共通要素として含まれていることも指摘されている (伊藤, 2004)。また、反すうは抑うつ持続への影響だけではなく、問題解決能力の阻害、ソーシャルサポートの減少、否定的に偏った記憶の想起をもたらすことも示されている (Lyubomirsky, Caldwell, & Nolen-Hoeksema, 1998; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell, & Berg, 1999; Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994)。

このように、反すうは様々な不適応的な側面があり、さらには複数の抑うつ持続の心理的要因に共通する要素であることから抑うつ持続の予防や治療のための心理的介入においても極めて重要な要因であると考えられる。

しかしこれまでの反すう研究では、気晴らしとの比較による検討が中心であり、実際にどのような反すうが抑うつを持続させるのかについて明らかにされていない。また、各研究で扱われる反すうの構造は各研究の関心や文脈によって異なり、反すう自体に概念上の一貫性がない

現状である。さらに、上述した問題解決能力の阻害やソーシャルサポートの減少など抑うつ以外の要因との関連から推測することは可能だが、なぜ反すうが抑うつを持続させるのか、そのプロセスの実証的検討も十分になされていない。日常生活や臨床場面において反すうを抑うつの軽減に役立てていくためには反すうから抑うつの持続に陥るプロセスをより詳細に把握し、不適応的な側面を予防する必要がある。

そこで、本論文では、反すうの構造と機能及び、抑うつの持続との関連を検討した上で、反すうによる抑うつの持続プロセス、とりわけ反すうと抑うつの持続との関連を緩衝する要因に着目して、反すうから抑うつの持続に陥らないための示唆を得ることを目的とする。

本論文は 6 つの章からなり、7 つの研究で構成されている。

まず、本論文では、Nolen-Hoeksema et al. (2008) に倣い、かつ反すうの意図的な側面と受動的な側面を考慮し、反すうを「抑うつの症状、原因、意味、結果に対して意図的・受動的に、繰り返し注意が焦点づけられる反応様式」として定義することとした。続いて、上述した目的について実証的に研究を進めた。第一に、これまで不十分であった反すうを測定する尺度の開発を行い、反すうの構造（研究Ⅰ）と機能（研究Ⅱ）及び、抑うつの持続との関連（研究Ⅲ）について検討した。次に、反すうと抑うつの持続との関連を緩衝する要因を抽出する際の有益な手がかりを得るために、反すうを行っている際の認知・行動過程を明らかにする研究を行った（研究Ⅳ）。さらに、得られた反すうと抑うつの持続の緩衝要因をもとに、その効果を実証した（研究Ⅴ、研究Ⅵ、研究Ⅶ）。

以下では各研究で得られた示唆について述べる。

研究Ⅰ（第 2 章）では、反すうを測定する拡張版反応スタイル尺度を作成し、その構造について検討した結果、反すうについて、抑うつの症状や原因などに対して問題解決へ動機づけられる「問題への直面化」と自己に注意を向けて考え込む「ネガティブな内省」の 2 側面からなることが示された。このうちネガティブな内省は従来通り抑うつを悪化させるが、問題への直面化は抑うつを軽減することが示され、反すうが抑うつに及ぼす影響を考える上で、反すうを多側面から検討することの重要性が示唆された。

研究Ⅱ（第 2 章）では、反すうが抑うつの心理的要因か抑うつ症状に随伴する特徴かについて、反すうの機能を検討した。交差遅延効果モデルを用いて検討したところ、問題への直面化が高いほど 2 ヶ月後の抑うつが減少し、ネガティブな内省が高いほど 2 ヶ月後の抑うつが悪化するなど反すうから抑うつへの影響が見られたが、抑うつから反すうへの影響は示されなかった。従って、反すうが抑うつの心理的要因として機能することが明らかとなり、他の抑うつの心理的要因よりも高い割合で抑うつを予測するという知見（e.g., Nolen-Hoeksema, et al., 1994 ; Schwartz & Koenig, 1996）を踏まえると、反すうを 2 側面から捉え、抑うつへの影響を検討することは、抑うつの予防や治療、介入への示唆を得るという点においても意義があるといえる。

研究Ⅲ（第 3 章）では、反すうと抑うつの持続との関連について検討し、抑うつの持続という観点から反すうの適応的な側面と不適応的な側面について明らかにした。まず、反すうを問題への直面化とネガティブな内省から捉え、抑うつの時系列的変化との関連について検討した。そ

の結果、ネガティブな内省が高い場合は、抑うつが持続することが明らかとなった。一方、問題への直面化やネガティブな内省が低い場合は、出来事直後の抑うつは高いものの時間経過に伴って急速に抑うつが軽減されるが、問題への直面化が低い場合よりも高い方がより早期に軽減されることが明らかとなった。これまでの研究では、反すうは抑うつを持続に影響を及ぼす要因として捉えられ、反すう自体を軽減するアプローチが考えられてきたが (Watkins, Scott, Wingrove, Rimes, Bathurst, Steiner, Kennell-Webb, Moulds, & Malliaris, 2007), 本論文によって反すうには抑うつを持続する「ネガティブな内省」と抑うつを軽減する「問題への直面化」の 2 側面が見いだされた点は意義があると考えられる。

研究Ⅳ (第 4 章) では、反すうによる抑うつを持続プロセスを検証するために、先行研究で十分に検証されていない観点である反すうと抑うつとの緩衝要因について検討し、ネガティブな内省をしていたとしても (1) 気晴らしをすることや (2) ソーシャルサポートを得ること、(3) 脱中心化を行うことが抑うつ気分の軽減につながることを示唆された。問題への直面化は直接抑うつを軽減するが、(1) ソーシャルサポートを得ることや (2) 脱中心化を行うことによっても軽減する可能性が示された。

研究Ⅴ (第 5 章) では、緩衝要因として示唆された気晴らしの効果について検討した。気晴らしを対人的気晴らし (友人と会話する、誰かと外出するなど)、衝動的気晴らし (思いっきり泣く、叫ぶなど)、個人的気晴らし (TV を見る、読書をするなど)、消費的気晴らし (飲酒、喫煙など) に分類し、反すうと抑うつとの緩衝効果について検討した結果、ネガティブな内省に関しては、どの気晴らしも抑うつへの緩衝効果は示されなかった。また、問題への直面化は直接抑うつを軽減することが示されたが、対人的気晴らしをすることによって抑うつが悪化することが示された。

研究Ⅵ (第 5 章) では、ソーシャルサポートの緩衝効果について検討を行った。ソーシャルサポートを手段的サポートと情緒的サポートに分類し、反すうと抑うつとの緩衝効果について検討したところ、情緒的サポートがネガティブな内省と抑うつとの緩衝要因となることが明らかとなったが、問題への直面化の緩衝効果は示されなかった。

研究Ⅶ (第 5 章) では、メタ・ムードと脱中心化の緩衝効果について検討を行ったところ、ネガティブな内省の直接的な緩衝効果は示されなかったものの、自分の認知や感情に気づく際に、(1) 不快感情の調整 (感情を不快と感じず調整できると考えること)、(2) 考えと事実の分離 (もし、不快で調整できないという考えが浮かんできてもその考えは事実とは異なることに気づくということ) が抑うつを軽減に重要であることが示唆された。

以上、本論文で得られた示唆についてまとめた。これまで反すうが抑うつを持続に悪影響を及ぼすことが指摘されながら、どのようにすれば抑うつを軽減に繋がるのかについてはほとんど検討されていなかった。本論文では、反すうを問題への直面化とネガティブな内省の 2 側面から抑うつとの関連を検討し先行研究の知見を深めることができた点、抑うつを持続プロセスと緩衝要因を検討したことで受動性のある反すうへの抑うつ軽減アプローチを考える際にも有益な示唆を提供したという点において意義があるといえる。