

## 反すうが抑うつに及ぼす影響

— 気晴らしの調整効果に着目して —

松本 麻友子<sup>1)</sup>

### 問題と目的

近年、抑うつ持続に影響を及ぼす要因として、反すう (rumination) がとりあげられている。反すうは、Nolen-Hoeksema (1991) の反応スタイル理論で提唱されている概念であり、抑うつ気分を感じている時に、抑うつ症状、原因、意味、結果に対して繰り返し注意が焦点づけられる思考や行動と定義されている。

反すうは、これまでの一連の研究によって、抑うつを持続させることが報告されている (e.g., Bagby, Rector, Segal, Joffe, Levitt, Kennedy, & Levitan, 1999)。

その他にも反すうは、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、ネガティブに偏った記憶の想起をもたらすことが示されている (Lyubomirsky, Caldwell, & Nolen-Hoeksema, 1998; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell, & Berg, 1999; Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994)。また、抑うつ心理的要因として従来の研究で取りあげられてきた自己意識、帰属スタイル、楽観的思考などよりも、抑うつを高い割合で予測することが示されている (伊藤・竹中・上里, 2001; 伊藤・上里, 2003, Nolen-Hoeksema et al., 1994; Schwartz & Koenig, 1996)。さらに、他の抑うつ心理的要因の中には、反すうと類似した概念、共通する部分があることも指摘されている (伊藤, 2004)。

これらの知見を総合的に踏まえると、反すうは、従来の抑うつ理論では十分に検討されていない抑うつ持続をとりあげており、さらに従来の代表的な抑うつ心理的要因に共通する要素であることも示唆されている。そのため、反すうに着目して、抑うつ持続を検討することは、治療・介入を考える際など、今後の抑うつ研究において、非常に重要な視点であると考えられる。

これまでの研究では、抑うつ気分に対してどのような反応スタイルが選択されるかという視点が重視され、反すうと抑うつとの1時点における関連 (e.g., Morrow

& Nolen-Hoeksema, 1990; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993) や長期的な抑うつ予測 (e.g., Just & Alloy, 1997) などを検討するに留まっており、反すうの軽減に関する知見は数少ない。反すうの現象や構造が明らかになり、その重要性が示された現時点では、反すうの軽減への有効な方法が示されるべきである。反すうの軽減への示唆を得ることができれば、抑うつ持続を防ぐための介入にも繋がると考えられる。

上述したとおり、これまでの反すう研究では、反すうは抑うつを持続させ、悪影響を及ぼすものであることが指摘されてきた (e.g., Bagby et al., 1999; Lyubomirsky et al., 1998, 1999; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)。そのため介入方法には、反すう自体をやめる/軽減するという反すうに直接アプローチする方法が考えられるだろう。しかし、反すうがどの程度意図的に行われているのかについては疑問である。伊藤・上里 (2001) は、反すうを、「反すう傾向」と「反すうのコントロール不可能性」から測定しており、反すうの自動的な側面を示唆しているといえる。反すうを能動的に行っている場合には反すう自体をやめさせるという介入方法は効果的であるが、自動的に行っている場合には介入困難であり、「やめたいけどやめられない」という思いが余計に症状を悪化させる可能性も示唆される。こうした反すうの特性を考慮すれば、反すうをしていたとしても、抑うつに陥らないような要因を検討していくことが重要である。

それでは、反すうをしていても抑うつに陥らないようにするためには、どのような試みが効果的なのであろうか。この点に関連してNolen-Hoeksema (1991) は、反すうの軽減について、「抑うつ気分が十分に解消されるだけの時間、反すうから気を逸らすこと」が効果的であると指摘している。また、Trask & Sigmon (1999) は、抑うつ経験後初期の段階で抑うつ気分から気を逸らすことが抑うつ早期改善に有効であることを指摘している。しかし、日常的に反すうをしている状態での「気を逸らすこと」に関する実証的な検討は十分にされていない。

気を逸らす代表的な方略には、気晴らしや思考抑制が

1) 名古屋大学大学院教育発達科学研究科 大学院研究生  
(指導教員: 速水敏彦教授)

ある。気晴らしは、抑うつ気分からポジティブあるいはニュートラルな外部刺激に注意を逸らす行動や思考と定義されている (Nolen-Hoeksema, 1991)。思考抑制は、自らの感情や思考を意図的に意識から追い出そうとすることである (Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987)。両者は注意移行対象の有無によって区別されており (及川, 2003)、特定の注意移行対象を持たない思考抑制は、ある思考を抑制しようと試みているにも関わらず、かえってその思考が頻繁に浮かぶという逆説的效果が生じることが指摘されている (e.g., 木村, 2004; Wegner et al, 1987)。つまり、思考抑制は十分な時間、反すうから気を逸らすことには適していないと考えられる。一方、明確な注意移行対象を持つ気晴らしは、より効果的に注意を逸らすことができると報告されており (e.g., 木村, 2004; Wegner & Erber, 1992)、反すうから気を逸らすことにも適していると考えられる。そこで、本研究では気を逸らす要因として気晴らしに着目する。また、気晴らしは内容によっても効果が異なることが指摘されていることから (木村, 2004; Wenzlaff, Wegner, & Roper, 1988)、気晴らしの内容を分類して検討することとする。

以上を踏まえて本研究では、反すうに伴いどのような気晴らしを行うことが抑うつを軽減させるかについて検討することを目的とする。抑うつに陥る状態に対して効果的な気晴らしが明らかになれば、その気晴らしの活用を促進することにより、抑うつを持続を防ぐための介入につなげることが期待できる。また、抑うつへの影響を検討する際は、反すうの程度や種類を考慮する必要がある。近年、反すうは単一概念ではなく、多側面をもつことが指摘されており、それぞれの側面によって抑うつへの影響が異なることが報告されている (e.g., 名倉・橋本, 1999; Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003)。そこで本研究でも反すうを、抑うつ症状などに対して問題解決しようと熟考する「問題への直面化」と抑うつ症状などに対してくよくよと悲観的に考え込む「ネガティブな内省」の2側面から捉え、それぞれの反すうが抑うつに及ぼす影響及び気晴らしの調整効果について検討する。

## 方 法

### 調査対象者

愛知県内の大学生及び短期大学生を対象に質問紙調査を実施した。なお、分析には回答に不備のなかった257名 (男性106名, 女性151名, 平均年齢20.33歳) を対象とした。

### 質問紙の構成

(1) 反すう: 松本 (2008a) による拡張版反応スタイル

尺度を用いた。この尺度は、「回避 (10項目)」、「問題への直面化 (6項目)」、「ネガティブな内省 (7項目)」、「気分転換 (7項目)」の4つの下位尺度から構成され、「ほとんどない (1点)」、「ときどきある (2点)」、「しばしばある (3点)」、「いつもある (4点)」までの4件法で回答するものである。なお、本研究では、反すうと関連している「問題への直面化」と「ネガティブな内省」を用いた。

(2) 気晴らし: 及川 (2003) 等を参考に独自で作成したものをを用いた。項目は及川 (2003) で気晴らし対象の分類としてあげられた (1) 表出レベル: 「認知的気晴らし」、「行動的気晴らし」、(2) 具体的な特徴レベル: 「消費的気晴らし」、「受動的気晴らし」、「衝動的気晴らし」、「否定的気晴らし」、「活動的気晴らし」の categories を基に作成した。その後、作成した項目について、心理学専攻の大学院生1名、大学生6名が表現の自然さや気晴らしの概念に即しているかという観点から内容的妥当性の検討を行った。その結果、55項目を尺度項目として選定した。なお、この尺度は、「まったくしない (1点)」、「あまりしない (2点)」、「たまにする (3点)」、「よくする (4点)」までの4件法で回答するものである。

(3) 抑うつ: CES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale) の日本語版 (島・鹿野・北村・浅井, 1985) をを用いた。この尺度は20項目から構成され、各項目について過去1週間に経験した頻度を「週のうち全くない、もしくは一日も続かない (0点)」、「1~2日 (1点)」、「3~4日 (2点)」、「5日以上 (3点)」までの4件法で回答するものである。

### 調査手続き

調査は2009年12月に対象者に直接質問紙を配布するか、講義時間を利用して質問紙を配布し集団で実施した。なお、調査実施の際には、結果は統計的に処理されること、回答は任意であることを説明し、調査の主旨に同意できた場合のみに回答を求めた。

## 結 果

### 尺度の構成と基本統計量

まず、気晴らし尺度について、因子分析 (重み付けのない最小二乗法) を行った結果、固有値の減衰状況 (6.29, 2.72, 2.46, 2.16, 1.44, ...) と因子の解釈可能性に基づき4因子構造が妥当であると考えられた。そこで、4因子を仮定して因子分析 (重みなしの最小二乗法・プロマックス回転) を行った (Table 1)。その結果、因子負荷量の絶対値が.30未満の項目を除いて各因子の解釈を行ったところ、第1因子は“対人的気晴らし (12項目)”。第2因子は“衝動的気晴らし (5項目)”。第3因子は“個人

的気晴らし (8項目)”, 第4因子は“消費的気晴らし (5項目)”と命名した。

次に, 各尺度について $\alpha$ 係数を算出したところ, 消費的気晴らしにおいて $\alpha = .66$ であった以外, 全ての尺度において.70以上であり, 概ね内的整合性が示された。そのため, 反すうと気晴らしは仮定された下位尺度ごとの加算平均を下位尺度得点とした。なお, 抑うつに関しては, 先行研究と同様に尺度の合計得点を尺度得点として算出した (Table 2)。

各尺度得点間相関

各尺度得点間の相関を算出した (Table 3)。その結果, 問題への直面化と抑うつとの間に有意な負の相関 ( $r = -.18, p < .01$ ), ネガティブな内省と抑うつとの間に有意な正の相関がみられた ( $r = .53, p < .001$ )。また, 対人的気晴らしは抑うつと有意な負の相関を示し ( $r = -.15, p < .05$ ), 衝動的気晴らし ( $r = .24, p < .001$ ), 個人的気晴らし ( $r = .17, p < .01$ )は抑うつと有意な正の相関を示した。さらに気晴らしでは, 4つの下位尺度間の相関を検討し

Table 1 気晴らしに関する尺度の因子分析結果 (Promax回転後の因子パターン)

	I	II	III	IV
<b>I. 対人的気晴らし</b>				
誰かと外出する (ドライブやサイクリング, 散歩, 旅行, 遊園地へ行く)	.82	-.09	-.05	.07
誰かと買い物に行く	.77	-.04	-.01	-.03
誰かと映画を見に行く	.73	-.10	.02	.11
誰かと外食をする	.70	.05	-.07	.11
友達と会話する	.69	.15	-.08	-.20
誰かとお菓子を食べる	.63	.10	.07	-.14
誰かと歌う (カラオケなど)	.58	.07	-.01	.10
メールをする	.58	.09	.13	-.14
誰かとスポーツをする	.54	-.12	-.13	.16
誰かとお酒を飲む	.51	.10	-.10	.26
家族と会話する	.50	.12	.11	-.26
誰かと一緒にゲームをする	.44	-.28	.36	.14
<b>II. 衝動的気晴らし</b>				
思いっきり泣く	.07	.74	-.09	-.07
人に八つ当たりする	.00	.62	.07	.00
物にあたる (物を投げる, 壁を蹴るなど)	-.08	.58	.04	.23
叫ぶ	.02	.49	.06	.20
暴飲暴食をする	.06	.46	-.03	.11
<b>III. 個人的気晴らし</b>				
絵を描く	-.03	.20	.58	.00
TVや絵を見る	.04	.07	.57	-.04
インターネットをする (ネットサーフィンなど)	.08	-.19	.54	-.10
1人でゲームをする	-.09	-.27	.54	.20
パソコンを使って人とコミュニケーションをとる	-.04	-.01	.52	-.02
日記を書く	-.05	.21	.45	.00
パズル・クイズ・クロスワードなどをする	-.06	.03	.40	.07
空想する	-.02	.29	.38	-.08
<b>IV. 消費的気晴らし</b>				
パチンコ・スロットに行く	.06	.01	-.06	.61
賭けごと (競馬・競輪・競艇など) をする	.05	-.03	-.09	.60
タバコを吸う	-.08	.10	.10	.58
車・オートバイ・自転車などで危険な運転をする	.05	.24	.11	.50
1人でお酒を飲む	.04	.18	-.01	.48
因子間相関				
I	-			
II	.37	-		
III	.30	.32	-	
IV	.14	-.04	.00	-

反すうが抑うつに及ぼす影響

たところ、相互に有意な正の相関がみられた。

反すうと抑うつとの関連—気晴らしの調整効果—

反すうが抑うつに及ぼす影響に関する気晴らしの調整効果を検討するために、階層的重回帰分析（ステップワイズ法）を行った（Table 4）。説明変数として、第1ステップでは性別の主効果、第2ステップでは反すうの主効果、第3ステップでは気晴らしの主効果、第4ステップでは

反すうと気晴らしの交互作用項を投入した。性別に関しては男性=1、女性=0とし、反すうと気晴らしの低位尺度については中心化を行った。

その結果、第1ステップでは説明率が有意ではなく（ $R^2 = .09, n.s.$ ）、性別は抑うつに影響を及ぼさないことが示された。次に、第2ステップでは説明率が有意であり（ $R^2 = .28, p < .001$ ）、問題への直面化が抑うつに対して有意な負の影響を及ぼしており（ $\beta = -.16, p < .01$ ）、ネガティブな内省が有意な正の影響を及ぼしていることが明らかとなった（ $\beta = .54, p < .001$ ）。また、第3ステップでは説明率が有意であり（ $R^2 = .33, p < .001$ ）、対人的気晴らしが抑うつに対して有意な負の影響を及ぼしており（ $\beta = -.21, p < .001$ ）、衝動的気晴らし（ $\beta = .15, p < .05$ ）が有意な正の影響を及ぼしていることが明らかとなった。なお、個人的気晴らし（ $\beta = .09, n.s.$ ）、消費的気晴らし（ $\beta = .07, n.s.$ ）は有意な影響がみられなかった。さらに、第4ステップでは説明率の増分が有意であり（ $\Delta R^2 = .01, p < .05$ ）、問題への直面化×対人的気晴らしの交互作用項（ $\beta = .12, p < .05$ ）が有意であった。そのため、Aiken &

Table 2 各尺度の基本統計量（ $n = 257$ ）

	項目数	平均値	標準偏差	範囲	$\alpha$
反すう					
問題への直面化	6	2.41	.58	1-4	.82
ネガティブな内省	7	2.92	.61	1-4	.73
気晴らし					
対人的気晴らし	12	2.54	.67	1-4	.88
衝動的気晴らし	5	2.03	.69	1-4	.73
個人的気晴らし	8	2.00	.56	1-4	.72
消費的気晴らし	5	1.34	.48	1-4	.66
抑うつ	20	16.81	8.97	0-60	.86

Table 3 尺度間相関

	I	II	III	IV	V	VI
I. 問題への直面化	-					
II. ネガティブな内省	.13*	-				
III. 対人的気晴らし	.22***	.01	-			
IV. 衝動的気晴らし	.12 <sup>†</sup>	.29***	.30***	-		
V. 個人的気晴らし	.20***	.25***	.27***	.24***	-	
VI. 消費的気晴らし	.04	.05	.26***	.19**	.17**	
VII. 抑うつ	-.18**	.53***	-.15*	.24***	.17**	.07

<sup>†</sup>  $p < .1$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Table 4 抑うつに対する階層的重回帰分析の結果

	ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ4
性別	-.09	-.03	-.01	-.00
問題への直面化		-.16**	-.14*	-.13*
ネガティブな内省		.54***	.47***	.46***
対人的気晴らし			-.21***	-.20**
衝動的気晴らし			.15*	.14*
個人的気晴らし			.09	.09
消費的気晴らし			.07	.05
問題への直面化×対人的気晴らし				.12*
$R^2$	.01	.28***	.33***	.34***
$\Delta R^2$		.27***	.05**	.01*

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

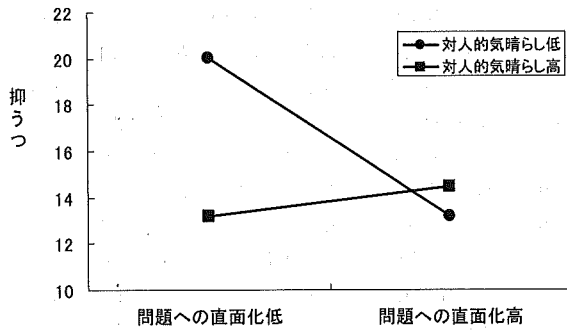


Figure 1 抑うつに対する問題への直面化と対人的気晴らしの交互作用

West (1991) に従って、対人的気晴らしが±1SDの値をとった時の抑うつに対する問題への直面化の単回帰直線を求めたところ、対人的気晴らしの実行度が低い場合における問題への直面化の主効果 ( $\beta = -.17, p < .05$ )、及び対人的気晴らしの実行度が高い場合における問題への直面化の主効果 ( $\beta = .19, p < .05$ ) が有意であることが明らかとなった (Figure 1)。

## 考 察

本研究では、反すうを問題への直面化とネガティブな内省の2側面から捉え、気晴らしを調整変数として、それぞれの反すうが抑うつにどのような影響を及ぼすのかを検討した。まず、反すうが抑うつに及ぼす影響については、問題への直面化が抑うつへ負の影響を示し、ネガティブな内省が抑うつへ正の影響を示した。この結果は、Treyner et al. (2003) らの知見と一致しており、ある程度一貫した結果であるといえる。次に、気晴らしが抑うつに及ぼす影響については、対人的気晴らしが抑うつへ負の影響を示し、衝動的気晴らしが抑うつへ正の影響を示した。Nolen-Hoeksema & Morrow (1993) は、効果的な気晴らし対象として肯定的な報酬が得られる見込みがあり、趣味や友人との活動など、ストレスから注意を奪うものでなくてはならないことを指摘している。また、飲食や飲酒、危険な運転などリスクやコストを伴う気晴らしは逆効果であるとしている。さらに、Fichman, Koestner, Zuroff, & Gordon (1999) では、散歩や運動、友人と話すなどの多くの努力を要する気晴らしは不快情動と負の関連を示すが、テレビを見る、音楽を聴く、睡眠などの比較的活動量の少ない気晴らしは不快情動と関連がみられなかった。本研究でも音楽を聴くなどの比較的活動量の少ない個人的気晴らしの抑うつへの影響はみられなかった。これらの知見を踏まえると、気晴らしはスポーツや友人との活動など、リスクやコス

トを伴わず、反すうの原因や気分について考える時間を与えないといった多くの注意容量を要するものが抑うつの軽減に効果的であると考えられる。

次に、反すうと抑うつとの関連に気晴らしが及ぼす影響について検討した。その結果、問題への直面化と対人的気晴らしの交互作用が有意であり、問題への直面化が低い場合、対人的気晴らしを行うほど抑うつが軽減されることが示された。一方、問題への直面化が高い場合、対人的気晴らしを行うほど抑うつが高められることが示された。つまり、抑うつの軽減に効果的である問題への直面化と対人的気晴らしを併用すると抑うつの悪化を招いてしまう可能性が示唆される。これは対人的気晴らしの注意容量が大きいことと関連していると考えられる。問題への直面化は、現状に対してできることややるべきことを考える反すうである。今後について具体的に考える際に、注意を削いでしまうような対人的気晴らしを行うことによって、良い解決策が産出できないと考える可能性が示唆される。また反すうしやすい人は、回避的コーピングを多く行うことが示されており (Sigmon, Hotovy, & Trask, 1996)、気晴らしを回避的な意図で行っている可能性がある。そのため、問題が解決していないことや気晴らしを行ったことへの後悔から抑うつを悪化させてしまうのではないだろうか。

また、ネガティブな内省と気晴らしの各下位尺度の交互作用は有意ではなく、気晴らしの調整効果はみられなかった。Lyubomirsky et al. (1999) は、抑うつの高い人が反すうする際の思考内容を調べたところ、自己批判や自己非難が多く、自信や楽観的思考や統制感が低いことが示された。この傾向は反すうの中でもネガティブな内省が高い人に見られることが示されている (松本, 2008b; 松本, 2009)。また、自己批判や自己非難が多い人は、問題を解決できないと考えやすいことが指摘されている (Lyubomirsky et al., 1999)。また、反すうしやすい

い人は認知的な柔軟性に欠けていることが指摘されている (Davis & Nolen-Hoeksema, 2000)。これらの知見を考慮すると、反すうの中でもネガティブな内省が高い人は、自身では現状を統制する能力がないなど否定的に捉え、さらにその考えにとらわれてしまうため、気晴らしに注意が向きづらと考えられる。及川 (2002) は、気晴らし時に集中困難であるほど気分悪化が強まり、反対に集中できるほど気分改善や目標の明確化という肯定的結果に繋がることを明らかにしている。また、自己の否定的な側面に注意が向いているネガティブな内省が高い人は、自身が行う気晴らしの効果も否定的に捉えているのではないだろうか。気晴らしの不適應的な側面として Steil & Ehlers (2000) は、気晴らしはストレス状況から注意を逸らし、状況について考えることを回避するため、状況に対する否定的な意味づけを維持することを指摘している。つまり、ネガティブな内省が高い人は、例え気晴らしをしていたとしても、気晴らしに集中できず、さらに自身や状況に対する否定的な意味づけを維持することによって、抑うつを悪化させる可能性が示唆される。

**気晴らしの調整効果への示唆と今後の課題**

本研究では、反すうと抑うつとの関連における気晴らしの調整効果について検討したところ、反すうしやすい場合における気晴らしの調整効果はみられなかった。しかし、この結果から気晴らしの「効果なし」と判断するのは早計であろう。そこで以下では本研究の課題から気晴らしの調整効果への示唆を述べる。

まず、本研究では、一時点のデータに基づいて反すう及び気晴らしの抑うつへの影響を考察している。本研究でとりあげた反すうと気晴らしは特性スタイルとして検討したが、反すうと気晴らしが同時に行われているとは考えにくく、どのようなタイミングで両者が行われているのか、気晴らしが反すうから注意を逸らすものとして機能していたかどうかは言及できない。また、反すうを行っている人は、自身の抑うつ気分や認知に捉われているため、一旦、反すうから気を逸らさせ、気分が緩和してから問題解決や認知的再評価を促し、再び反すうに陥らないようにするなど段階に応じた検討も必要である。

次に、「何を」反すうしているのか、反すうの原因となっている出来事や内容を組み込んだ検討が必要である。例えば、喪失体験や対人ストレス状況のような自身ではコントロールすることが困難な状況に対する反すうとテストやレポートの提出など何らかの課題を抱えている状況に対する反すうでは、抑うつへの影響や気晴らしの効果も異なることが考えられる。気晴らしについても、Carver & Scheier (1994) は、ストレスが持続的な場合や問題解決に時間的制約がある場合には、不適應的な

場合が多いことを指摘している。今後は、反すうの原因となっている出来事や内容を分類した上で、気晴らしを行う時期や気晴らしが機能しているかどうかなどを長期的に調査し、より詳細に検討する必要がある。

もし、反すうと抑うつとの関連を調整する効果的な気晴らしを明らかにすることができれば、無理に反すうをやめよう/やめさせようとするのではなく、その気晴らしへと促していく方が抑うつ軽減に効果的であると考えられる。また、こうした気晴らしを習慣づけることによって、反すうが生じたとしてもそこから注意を逸らすことができるようになり、その結果、抑うつ軽減だけではなく、反すう自体を軽減することが期待できる。

最後に、本研究でとりあげた気晴らし以外の要因を念頭に置く必要がある。Nolen-Hoeksema & Davis (1999) は、情動的サポートを多く受けている人は反すうを行っても抑うつが軽減されることを報告している。また上述したとおり、抑うつが高く反すうしやすい人は、抑うつ気分を解消するような楽しい活動に従事したことが見出されている (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993)。特に活動量を多く必要とする対人気晴らしは、活動量や意欲が低下している際には困難であると考えられる。そのため、無理やり気晴らしを促しても更なる悪循環に陥る可能性がある。また、これらの要因は、例えば友人や家族と話すこと (気晴らし) によって、反すうの原因に対するアドバイスをもらったり、共感してもらえることにも (ソーシャルサポート) につながるというように単独ではなく、相互に影響しあうと考えられる。効果的に反すうを軽減するための示唆を得るには、こうした要因間の関連を明確にすることが必要になるだろう。

今後、これらの点を考慮に入れて、反すうと抑うつとの関連における調整効果を詳細に検討していくことが課題となる。

## 引用文献

- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Newbury Park, CA: Sage.
- Bagby, R. M., Rector, N. A., Segal, Z. V., Joffe, R. T., Levitt, A. J., Kennedy, S. H., & Levitan, R. D. (1999). Rumination and distraction in major depression: Assessing response to pharmacological treatment. *Journal of Affective Disorders*, 55, 225-229.
- Corver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 184-195.

- Davis, R. N., & Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among Ruminators and Nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 699-711.
- Fichman, L., Koestner, R., Zuroff, D.C., & Gordon, L. (1999). Depressive styles and the regulation of negative affect: A daily experience study. *Cognitive Therapy and Research*, 23, 483-495.
- 伊藤拓 (2004). 抑うつ心の心理的要因の共通要素としてのネガティブな反すう. *心理学評論*, 47, 438-452.
- 伊藤拓・上里一郎 (2001). ネガティブな反すう尺度の作成およびうつ状態との関連性の検討. *カウンセリング研究*, 34, 31-42.
- 伊藤拓・上里一郎 (2003). ネガティブな反すう傾向と性格の5大因子との関連性. *カウンセリング研究*, 36, 1-9.
- 伊藤拓・竹中晃二・上里一郎 (2001). うつ状態に関与する心理的要因の検討—ネガティブな反すうと完全主義, メランコリー型性格, 帰属様式との比較—*健康心理学研究*, 14, 11-23.
- Just, N., & Alloy, L. (1997). The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 221-229.
- 木村 晴 (2004). 望まない思考の抑制と代替思考の効果. *教育心理学研究*, 52, 115-126.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 166-177.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 339-349.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1041-1060.
- 松本麻友子 (2008a). 拡張版反応スタイル尺度の作成. *パーソナリティ研究*, 16, 209-219.
- 松本麻友子 (2008b). 反すうに影響を与える要因の検討. *日本心理学会第72回大会発表論文集*, 1011.
- 松本麻友子 (2009). 反すうの構造に関する検討—反すうとメタ・ムードとの関連—*日本心理学会第73回大会発表論文集*, 1035.
- Morrow, J., & Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 519-527.
- 名倉祥文・橋本 幸 (1999). 考え込み型反応スタイルが心理的不適応に及ぼす影響について. *健康心理学研究*, 12, 1-11.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). "Thanks for sharing that": Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 801-814.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and post-traumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115-121.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561-570.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92-104.
- 及川 恵 (2002). 気晴らし方略の有効性を高める要因—プロセスの視点からの検討—*教育心理学研究*, 50, 185-192.
- 及川 恵 (2003). 気晴らしの情動調節プロセス—効果的な活用に向けて—*教育心理学研究*, 51, 443-456.
- Schwartz, J. A. J., & Koenig, L. J. (1996). Response styles and negative affect among adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 20, 13-36.
- Sigmon, S. T., Hotovy, L. A., & Trask, P. C. (1996). Coping and sensitivity to aversive events. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 18, 133-151.
- 島 悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について. *精神医学*, 27, 717-723.
- Steil, R., & Ehlers, A. (2000). Dysfunctional meaning of posttraumatic intrusions in chronic PTSD. *Behavior Research and Therapy*, 38, 537-558.

- Trask, P. C., & Sigmon, S. T. (1999). Ruminating and distracting : The effects of sequential tasks on depressed mood. *Cognitive Therapy and Research*, 23, 231-246.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psycho-metric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247-259.
- Wegner, D. M., & Erber, R. (1992). The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 903-912.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5-13.
- Wenzlaff, R. M., Wegner, D. M., & Roper, D. W. (1988). Depression and mental control: The resurgence of unwanted negative thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 882-892.

### 謝辞

本研究は、日本心理学会第74回大会で発表したものを再分析したものである。本研究の作成にあたり、ご指導頂きました名古屋大学大学院教育発達科学研究科教授 速水敏彦先生に厚くお礼申し上げます。

(2010年11月15日受稿)



ABSTRACT

Influences of Rumination on Depression: The Moderate Effects of Distraction

Mayuko MATSUMOTO

The present study investigated the relation between the rumination and depression by focusing on distraction. A questionnaire measuring rumination, depression, and distraction was administered to 257 college school students. The results, analyzed with hierarchical multiple regression analysis, were as follows: (1) facing the fact reduced depression, negative introspection enhanced depression, (2) personal distraction reduced depression, impulse distraction enhanced depression, (3) The facing the fact had different effects on depression, depending on level of personal distraction, and (4) In those individuals with high level of all distraction, negative introspection didn't reduce the level of depression.

Based on these discussions, I have proposed future directions for studies on moderate effects.

Key words: rumination, depression, distraction, moderate effects