

ネガティブな反すうを抑制する特性について

人間科学研究科 博士課程前期 1 年 平昭 有花

I. 問題

1. 抑うつの問題

近年、メンタルヘルスの問題として、抑うつが問題となっている。抑うつとは、英語の"depression"のことであり、悲しい、憂うつ、落ち込むなどの減入った気分を表す「抑うつ気分」、抑うつ気分に伴って生じやすい心身の状態を表す「抑うつ症状」、抑うつ症状を中心とする医学的な疾患をさす「うつ病」の3つを表す。

抑うつ問題は、症状自体の苦しみに加え、症状に伴う生活の質の低下や休職、自殺の問題などにも大きな影響があると考えられる。

2. ネガティブな反すう

近年、抑うつ脆弱要因として注目されている概念に「ネガティブな反すう (rumination)」がある。ネガティブな反すうは、その人にとって、否定的・嫌悪的な事柄 (ネガティブなこと) を長い間、何度も繰り返し、考えることである」(伊藤・上里, 2001)。

抑うつとの関連においては、反すうが行われることだけでなく、反すう状態が持続することが問題とされている。伊藤 (2003, 2004) は、ネガティブな反すうが抑うつ持続・重症化を説明するとしてネガティブな反すうの役割を重視したABNC図式を提唱した。ABNC図式は、Ellis (1992・1994) のABC図式にN (ネガティブな反すう) を追加したものである。Ellis は、A (Active Events) を悩みのきっかけとなるストレスフルな出来事、B (Belief) を出来事の受け取り方であり、考え方や信念などの認知体系、C (Consequence) をその結果として起こるネガティブな感情 (不安や抑うつ) や悩みとした。そして、抑うつ感情 (C) を生み出すもの

は、外界の出来事 (A) ではなくて、出来事の受け取り方、つまり認知 (B) であると考えた。一方、ABNC図式では、ある出来事 (A) に遭遇し、スキーマなどの心理的要因による考えが頭に浮かぶ (B) ことに加えて、自分にとって嫌なことを繰り返し考えること (N) で、ネガティブな反すう状態が続くこととなり、抑うつ (C) が持続・重症化すると説明している。

伊藤・竹中・上里 (2005) によると、ABC図式のBには、非機能的態度 (抑うつやスキーマ) をはじめとして、完全主義や執着性格など抑うつに影響する心理的要因が含まれるが、これらの心理的要因が高くても、うつ状態が直接的に引き起こされるわけではなく、ネガティブな反すう傾向が高い場合にうつ状態が引き起こされることが示されている。

また、伊藤・上里 (2001) により、ネガティブな反すう尺度 (11 項目, 6 件法) が開発されており、この尺度は「しばしば、嫌なことばかりを途切れなく考え続けることがある。」といった質問からなる「ネガティブな反すう傾向」と逆転項目として「嫌なことを考えている時でも、頭をきりかえてそれ以外のことが考えられる」からなる「ネガティブな反すうのコントロール不可能性」の2つの下位尺度からなる。

3. ネガティブな反すうを抑制する心理的特性

上記のように抑うつとの関連が深いネガティブな反すうを抑制する心理的特性については、まだ明らかとなっていない部分が多いが、マインドフルネスや悩み方 (悩み体験) などと関連があるのではないかと考えられる。

①マインドフルネス

マインドフルネスは、第三の認知行動療法として、注目を集めている。マインドフルネスという概念について杉浦 (2008) は、今ここでの経験に、評価や判断を加えるのではなく能動的に注意を向けることと、Kabat-Zinnの簡潔な定義を紹介している。自らの意識を集中させる対

象を意図的に設定することによってネガティブな認知を無理におさえ込むことなく、ネガティブ事象との距離を置きながらその瞬間の思考や感情、出来事を見つめ、それを価値判断せずに受け入れられることで自分自身への気づきを高めさせる。そうすることによって、それまでの物事との関わり方と異なった捉え方ができるようになると考えられている。このように、マインドフルネスには、今ここに注意を向けるという特徴があるため、ネガティブな反すうに対して、有効ではないかと考える。

②悩み体験

小田（2000）は、「悩み」を「欲求不満や葛藤の体験で、容易に解決できない問題」と定義しており、青年期における個人の成長を促進する「悩み体験」を測定することを目的として「悩み体験スケール」を作成している。さらにこの尺度を用いた大学生対象の調査により、青年の悩み体験には、「悩みとの距離がとれているか」、「悩みを保持できるか」、「悩みに対して肯定的な態度であるか」、「積極的に悩みに関わっているか」などの側面があることを明らかにしている。悩み体験の中で明らかになった悩み方の中でも特に、悩みとの距離の取り方が、コントロール性などといった面でネガティブな反すうと関連があるのではないかと考える。

Ⅱ. 目的

本研究では、抑うつの要因とされるネガティブな反すうを抑制すると考えられる特性や対処方略について検討することを目的とする。

Ⅲ. 今後の展望

何が、ネガティブ反すうを促進させ、また抑制できるのかについて先行研究をあたり、マインドフルネスや悩み体験以外の特性の関与についても検討を行っていく。

その後、大学生を対象に、質問紙調査を行い、分析を行う。

引用文献

- Ellis, A. (1962) *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1994) *Reason and emotion in Psychotherapy: Revised and update*. (野口京子訳 (1999) 理性感情行動療法 金子書房)
- 伊藤拓 (2003) うつ状態の心理的要因としてのネガティブな反すうの検討 早稲田大学大学院人間科学研究科博士論文.
- 伊藤拓 (2004) 抑うつ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の検討 カウンセリング研究, 34, 31-42.
- 伊藤拓・竹中晃二・上里一郎 (2005) 抑うつの心理的要因の共通要素—完全主義、執着性格、非機能的態度とうつ状態の関連性におけるネガティブな反すうの位置づけ— 教育心理学研究, 53, 162-171.
- 小田友子 (2000) 青年期における悩みの主観体験化に関する研究—「悩み体験スケール」の作成を通して—, 人間性心理学研究, 18, 2, 117-127.
- 杉浦義典 (2008) マインドフルネスにみる情動制御と心理的治療の研究の新しい方向性感情心理学研究, 16, 167-177.