

修士論文の要約

ネガティブな反すうを抑制する 心理的特性について

—マインドフルネスと
メンタライゼーションに着目して—

神戸女学院大学大学院 人間科学研究科
博士前期課程2年 平昭 有花

I. 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。

抑うつの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。

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の働きについては、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メンタライジングにより、ネガティブな反すうを抑制できるのではないかと考える。

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。第三の認知行動療法としても、注目を集めている概念であり、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、ネガティブな事象との距離を置きながら、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。

一方で、嫌な出来事について、メンタライズすることで、ネガティブな反すうを抑制するということもあるのではないかと考える。Allen, Fonagy, Bateman (2008) は、メンタライジング (mentalizing) について、「行動を、心理状態と結びついているものとして、想像力を働かせて捉えること、あるいは解釈すること」と定義している。

Jurist (2015) によると、メンタライズされた感情認識 (Mentalized Affectivity) とは、メンタライジングの能力に基づくものであり、単に生じた感情を抑制するだけでなく、感情の意味を理解することであり、感情の意味を繰り返し再評価することである。この洗練された感情調整には、自分の感情を省察し、幼児期の経験や現在の状況など感情に影響を与える要因を知る能力が含まれている。そのため、ネガティブな出来事や感情について、積極的にメンタライズすることで、感情を認識、調節、表出し、堂々巡りのようなコントロール不可能なネガティブな反すうを抑制することができるのではないだろうか。

II. 目的

本研究では、抑うつや抑うつの重症化の要因とされるネガティブな反すうを、マインドフルネスや情動のメンタライズが抑制するかどうかを検討することを目的とする。

仮説1：ネガティブな反すうは抑うつを抑制する。

仮説2：マインドフルネスはネガティブな反すうを抑制する。

仮説3：情動のメンタライズはネガティブな反すうを抑制する。

仮説4：マインドフルネスと情動のメンタライズにより、ネガティブな反すうは抑制され、ネガティブな反すうの抑制により、抑うつ傾向が低くなる。

Ⅲ. 方法

1. 調査時期及び調査方法

2023年10月1日から11月31日にGoogleフォームで実施し、回答が統計的に処理され個人情報の漏洩がないことを明記した。

2. 参加者

18歳以上24歳以下の女子学生81名が調査に参加した。平均年齢は20.11 (SD=1.40) であった。

3. 質問紙

質問紙には、個人属性、ネガティブな反すう尺度（伊藤・上里,2001）、6因子マインドフルネス尺度（SFMS）（前川・越川,2015）、メンタライズされた感情認識尺度日本語版（馬場・上地, 2021）、日本語版自己評価式抑うつ性尺度（SDS）（福田・小林, 1973）を使用した。

Ⅳ. 結果および考察

1. 仮説1の検証

ピアソンの積率相関係数を行ったところ、ネガティブな反すう傾向とSDS、ネガティブな反すうのコントロール不可能性とSDSの間に有意な正の相関があることが示された。従属変数をSDS、独立変数をネガティブな反すう、ネガティブな反すうのコントロール不可能性とする重回帰分析を行ったところ、ネガティブな反すう、ネガティブな反すうのコントロール不可能性からSDSに有意な正の影響を与えていることが示されたことから、仮説1：ネガティブな反すうは抑うつを促進するは支持された。これは、先行研究（伊藤・上里, 2001）の知見と一致する。

2. 仮説2の検証

ピアソンの積率相関係数を行ったところ、マインドフルネスとネガティブな反すう傾向、ネガティブな反すうのコントロール不可能性との間に有意な負の相関が示されたこと、従属変数をネガティブな反すう、ネガティブな反すうのコントロール不可能性、独立変数をマインドフルネスとする重回帰分析を行ったところ、マインドフルネスからネガティブな反すう、ネガティブな反すうのコントロール不可能性へと有意な影響を与えていることが示されたことから、仮説2：マインドフルネスはネガティブな反すうを抑制するは、支持された。

3. 仮説3の検証

ピアソンの積率相関係数の結果を行ったところ、感情の調節とネガティブな反すう傾向、ネガティブな反すうのコントロール不可能性との間に有意な負の相関が、感情の表出不全とネガティブな反すう傾向との間に有意な正の相関が示された。しかし、感情の理解とネガティブな反すう傾向、感情の理解とネガティブな反すうのコントロール不可能性との間には有意な相関は示さなかった。感情の表出不全とネガティブな反すうのコントロール不可能性との間にも有意な相関は示さなかった。また、従属変数をネガティブな反すう、ネガティブな反すうのコントロール不可能性、独立変数を感情の調節、感情の理解、感情の表出不全とする重回帰分析を行ったところ、感情の調節からネガティブな反すう傾向、ネガティブな反すうのコントロール不可能性へと有意な負の影響を与えていることが示され、感情の表出不全からネガティブな反すう傾向へと有意な正の影響を与えていることが示された。しかし、感情の理解からネガティブな反すう傾向へと有意な正の影響を与えていることが示され、感情の理解からネガティブな反すうのコントロール不可能性へと有意な影響を与えていることは示されず、感情の表出不全

からネガティブな反すうのコントロール不可能性へとは有意な影響を与えていることは示されなかった。以上のことから、仮説3：情動のメンタライズはネガティブな反すうを抑制するは、一部支持された。感情の調節は、ネガティブな反すうを抑制し、感情を表出しないことは、ネガティブな反すう傾向を高めてしまうことは明らかになったため、情動のメンタライズが重要な心理的特性であることが示された。Jurist (2015) が「情動のメンタライズは、単に生じた感情を抑制するだけでなく、感情の意味を理解することであり、感情の意味を繰り返し再評価することである」と述べていることから考えると、感情の理解という尺度が、今起っている感情が過去の体験とも結びついていることを理解し、自分なりの理解で意味付けということを含んでいるが、意味づけが上手くいかなかった際に、むしろ過去の体験や感情に囚われてしまうという側面も持っていることが、感情の理解がネガティブな反すう傾向を促進す

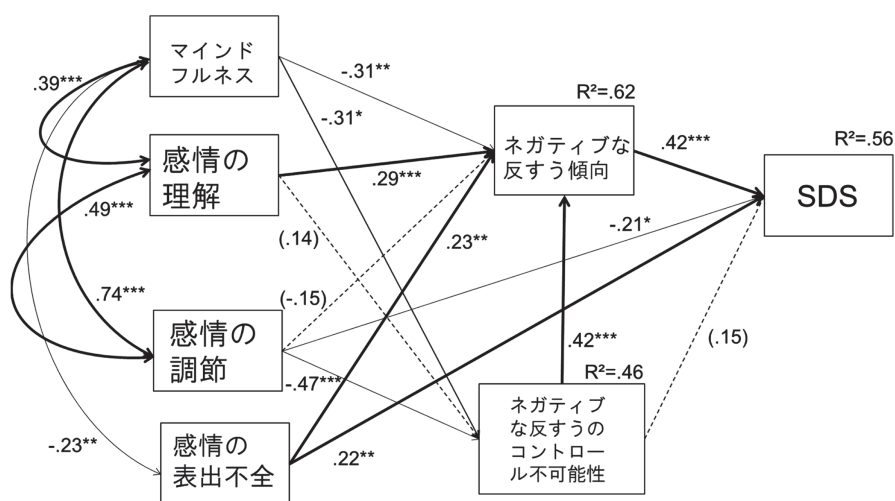
るという結果の理由として考えられる。

4. 仮説4の検証

仮説に基づきパスを引き、共分散構造分析を行ったところ、マインドフルネスと情動のメンタライズによるネガティブな反すう、SDSへの影響を表したモデル (Figure 1) がGFI=1.00, AGFI=.98, CFI=1.00, RMSEA=.00, AIC=47.22で適合した。

結果から、マインドフルネスはネガティブな反すうを抑制することで、SDSを抑制することが明らかとなった。これは、仮説4：マインドフルネスとメンタライズにより、ネガティブな反すうは抑制され、ネガティブな反すうの抑制により、抑うつ傾向が低くなるを支持する結果となった。

一方で、情動のメンタライズは、ネガティブな反すうやSDSに対し、下位因子毎に異なった影響を与えていることが確認された。1つ目の下位因子である感情の理解は、感情を理解しよ



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

※正のパスは太線で、負のパスは細線で表す。

※有意でなかったパス、数値は破線、() 内ですす。

Figure 1 マインドフルネスと情動のメンタライズによるネガティブな反すう、SDSへの影響を表したモデル

うとしているほど、ネガティブな反すう傾向が高め、ネガティブな反すう傾向が高まることにより、SDSを高めてしまうことが明らかとなった。しかし、感情の理解が直接SDSを高めていることは確認できなかった。この結果は、仮説4を支持しない結果となった。2つ目の因子である感情の調節は、感情の調節が高まるほど、SDSを抑制するという直接的な影響を与えている他、ネガティブな反すうのコントロール不可能性を抑制することで、ネガティブな反すう傾向を抑制し、ネガティブな反すう傾向が抑制されることで、SDSが抑制されるという間接的な影響も及ぼしていることが明らかとなった。この結果は、仮説4を支持する。3つ目の下位因子である感情の表出不全は、感情を表出しないことにより抑うつを高める直接的な影響を与えているのに加え、ネガティブな反すう傾向が高まり、ネガティブな反すう傾向の高まりを介して抑うつを高める間接的な影響を与えていることが明らかとなった。この結果からは、感情を表出するほどネガティブな反すう傾向を抑制できることにも繋がるため、仮説4を支持する。以上の結果から、仮説4は、一部（感情の理解を除き）支持された。

探索的な検討の結果からは、ネガティブな反すうのコントロール不可能性は、ネガティブな反すう傾向へと正の影響を与えていること、マインドフルネスはSDSに直接負の影響を与えているのではなく、ネガティブな反すう傾向、ネガティブな反すうのコントロール不可能性を介して、SDSに負の影響を与えていることが分かった。

5. 総合考察

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心理的特性を明らかとすることを目的として調査を行った。結果から、ネガティブな反すうは抑うつを促進することが確かめられた。マインドフルネスやメンタライ

ジング（特に、感情の調節や感情の表出）は、抑うつを促進するリスクファクターである、ネガティブな反すうを抑制する心理的特性であることが明らかとなった。

今後の課題として、今回の研究では、分析の対象が女性に限られていたので、男性の分析や性差についての分析の必要性が挙げられる。また、共分散構造分析では、モデルは適合したが、有意な推定値を示さなかったパスがあったため、ケースを増加し再検討する必要があると考える。また、ネガティブな反すうは抑うつを促進することが分かり、ネガティブな反すうを抑制する心理的特性として、マインドフルネスや感情の調節、感情の表出不全しないことがあることが明らかとなったが、今後、マインドフルネスとメンタライゼーション以外の心理的特性についても検討するほか、ネガティブな反すう傾向が強い人に対して、マインドフルネスやメンタライゼーションがどのように作用・アプローチできるかなどの検討が必要になると考える。

V. 引用文献

- Allen J.G., Fonagy, P., Bateman, A.W. (著) 狩野力八郎 (監修) 上地雄一郎・創・大澤多美子・鈴木康之 (訳) (2014) メンタライジングの理論と臨床 一精神分析・愛着理論・発達精神病理学の統合― 北大路書房.
- 馬場天信・上地雄一郎 (2021) メンタライズされた感情認識尺度日本語版の作成―成人を対象とした信頼性と妥当性の検討―, 日本パーソナリティ心理学第30回大会
- 福田一彦・小林重雄 (1973) 自己評価式抑うつ性尺度の研究 精神神経学雑誌, 75, 673-679.
- 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.
- Jurist, E. L., (2018) MINDNING EMOTIONS-

Cultivating Mentalization in Psychotherapy-,
Gilford Press, A Division of Gilford
Publications, Inc.

前川真奈美・越川房子（2015）6因子マインド
フルネス尺度（SFMS）の開発健康心理学
研究, 28(2), 55-64.

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.