

論文の内容の要旨

論文題目 **Adaptive and Maladaptive Aspects of Self-focused Thinking: Toward Early Prevention of Depression**

(自己注目の適応的・不適応的側面：抑うつへの早期予防に向けて)

氏名 高野 慶輔

広域科学専攻 生命環境科学系

博士論文の背景と目的

抑うつは、その有病率、自殺率、そして経済的損失の大きさから現代社会の直面する深刻な病理のひとつである。抑うつに関する心理学的研究では、「自己」に関する認知の問題がその脆弱性としてしばしば取り上げられてきた。特に社会心理学では、自己の内面や感情に注意を向けること、あるいはそうしたしやすい性格特性は「自己注目」と呼ばれ、抑うつをはじめとする精神的な不適応との関連が指摘されている (Ingram, 1990)。近年では、持続的・慢性的で、ネガティブなタイプの自己注目である「反芻」が、うつ病の最も重要なリスクファクターのひとつであるとされている (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008)。その一方で、ある種の自己注目は、自己理解や問題解決を促進し、ネガティブな感情反応を低減させるという機能的側面を備えていることが指摘されており、こうしたタイプの自己注目は、うつ病に対する予防介入法として臨床的応用が可能であるとの見方もある (Watkins, 2008)。

ところが、従来の自己注目研究では、質問紙を用いて自己注目を特性的に捉えた研究が多く、実際に生活を送る中で、自己注目がどのようにして生じているのか、またどのように心理的適応あるいは不適応と関連しているのかについては不明な点が多い。また適応的なタイプの自己注目を介入のターゲットとした研究はまだ例が少なく、今後の臨床的応用

のためにもエビデンスの蓄積が必要である。

そこで本博士学位論文では、こうした自己注目の 2 面性に着目し、①不適応的なタイプの自己注目である反芻は、日常生活の中でいかにして生じているのか（第 2 章）、②また反芻はどのように不適応と関連しているのか（第 3 章）、③適応的な自己注目スタイルを獲得することで、心理的適応を促進することは可能か（第 4 章）について検討を行い、抑うつ
の基礎的なメカニズムと予防介入法への示唆を与えることを目的とした。

第 2 章：日常生活における反芻

第 2 章では、実生活における反芻の非機能性とその実態を明らかにするため、経験サンプリング法を用いて、反芻と感情状態や抑うつ、社会的活動との関連を検討した。経験サンプリング法とは、日常生活を送りながら、1 日数回ランダムなタイミングでそのときに行っている活動・思考・感情状態などを記録する手法である。この手法によって高い生態学的妥当性を保ちながら、思考や感情が行動や環境とどのように関連しているかを捉えることができる。

研究 1 では、大学生 68 名を対象に経験サンプリングを実施し、1 週間にわたり 1 日 8 回そのときの思考や感情状態を記録してもらった。分析の結果、反芻的思考を経験しているときは、高いレベルのネガティブ感情が生じることが明らかとなった。また反芻は、朝と晩に生じやすく昼に生じにくいことが示された。さらに抑うつとの関連では、高いレベルの抑うつ傾向を有する人は、1 日を通じて高いレベルの反芻を維持し、抑うつの低い人と比較すると、特に夕方から夜にかけて反芻を経験しやすいことが示唆された（図 1）。

研究 2 では、反芻が日常場面のどのような状況で生じやすい、あるいは生じにくいかを検討するため、研究 1 と同様の手法を用いて大学生 49 名を対象に調査を行った。分析の結果、食事や趣味などの活動に従事しているときには反芻が生じにくいことが示された。また、対人的接触やテレビ鑑賞などの活動は感情状態を媒介として低いレベルの反芻と関連していることが示唆された。

以上の結果から、反芻は感情的な問題と強い関連を有していること、またその生起には食事などの日常的活動を含む基本的な生活習慣が関連していること、そして夜に反芻を経

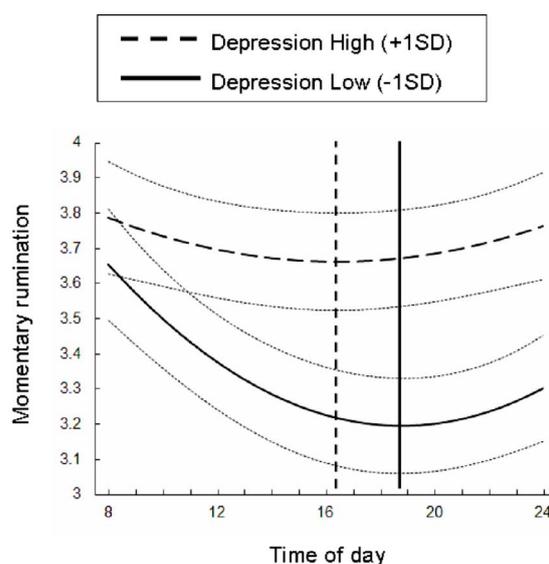


図 1. 抑うつ傾向高低に見た反芻と時間帯との関連。実線・破線は平均、点線は標準誤差を表す。縦線は各曲線の底を示す。

験することが特に心理的不適応と関連している可能性が示唆された。

第3章：反芻と不適応 - 睡眠との関連

こうした結果を踏まえ、第3章では夜間の反芻に着目し、反芻が睡眠に及ぼす影響について検討した。睡眠の変性は抑うつの主症状のひとつであり、不眠は将来のうつ病を予測するリスク因としても知られていることから、睡眠の問題は抑うつを考える上で最も重要な要因のひとつとされる。不眠に対する認知的アプローチは古くからその重要性が指摘されながらも、まだ研究数が限られており、ネガティブな認知や感情が睡眠とどのような関連を有しているかは不明な点が多い。

そこで研究1では、特性的な反芻傾向と主観的睡眠感との関連を検討するため、大学生208名を対象として2時点の縦断調査を実施した。分析の結果、反芻傾向は3週間後の主観的睡眠感の悪化を予測した。またこの関連は、不安障害に特有な心配性傾向によって調整されており、抑うつ的な反芻は不安特有の心配と組み合わせることで、より深刻な睡眠障害のリスクとなる可能性が示唆された。

研究2では、日常場面で生じる反芻に焦点をあて、客観的な睡眠の質との関連を検討した。大学生40名を対象に経験サンプリング法による調査を行い、1週間の間、朝・昼・晩の反芻のレベルを測定した。また、調査期間中の睡眠については actigraph を用いて活動量から定量的に評価を行った。分析の結果、夜に高いレベルの反芻が見られた日ほど、入眠潜時が長くなり、睡眠効率が悪くなることが示された。睡眠には身体的な問題が大きな影響を与えることが知られているが、これらの結果は、反芻のような認知的な問題もまた関与している可能性を示唆するものであり、反芻は心理的にも身体的にも抑うつのリスクとなっていると考えられる。

第4章：思考の具体性 - 自己注目の適応性

第2章、第3章では、自己注目の不適応的側面である反芻に焦点を絞り、日常場面における実態と心理的不適応との関連を示した。一方で、近年提唱された「処理モード理論」によれば、自己注目にも適応的な機能が存在するとされ、思考の具体性－抽象性の次元がこの適応性を決定する重要な要因であるという (Watkins, 2008)。この理論では、抑うつ的な反芻には、思考内容が過度に一般的で抽象的な解釈に偏るといった特徴があるとされており、反芻はこの高い抽象性のためにネガティブな感情反応を増大させ、その結果抑うつ症状を慢性化させると考えられている。逆に、自己の問題に対しより具体的な考え方を適用することで、ネガティブな感情反応を抑えつつ問題解決を促進することができるため、心理的健康の維持につながるとしている。そこで第4章では、思考の具体性が自己注目とネガティブ感情との関連に及ぼす影響を調査するとともに (研究1)、具体的な思考法をトレーニングすることで、ネガティブな感情反応を抑制できるようになるかを検討した (研究2)。

研究1では、日常場面において、思考の具体性、自己関連度、そしてネガティブ感情がどのように関連するかを検討するため、大学生34名を対象に経験サンプリングによる調査

を行った。調査参加者は1週間にわたり1日8回その時々の思考と感情状態などを記録した。分析の結果、抑うつ傾向が高い人の思考では、調査期間を通じて高い抽象性が見られた。さらに、自己に関連する思考は、高いレベルのネガティブ感情と関連していたが、思考内容が十分に具体的であった場合には、この関連が弱まること示された。このことから、具体的なタイプの自己注目は、ネガティブな感情を伴わないより適応的な自己注目であると考えられる。

研究2では、実際に具体的な思考法を認知トレーニングによって身につけることにより、ネガティブな感情反応を低減させることが可能かを検討した。大学生43名を対象に思考法のオンライントレーニングを実施し、3日間の間、抽象的思考法または具体的思考法を練習してもらった。また、トレーニングの前後では、実験室においてネガティブな出来事について考えてもらい、その前後における抑うつ気分の反応性を測定した。分析の結果、具体的思考法を練習した群では、トレーニングの前後で抑うつ気分の反応性が低下することが示された(図2)。また、反芻の傾向が高い人において、トレーニングに対する高い反応性が見られた。これらのことから、具体的な思考を獲得することで、反芻の不適応的機能を低減させ、ネガティブなことを考えたときでも、抑うつ気分が生じにくくなるものと考えられる。

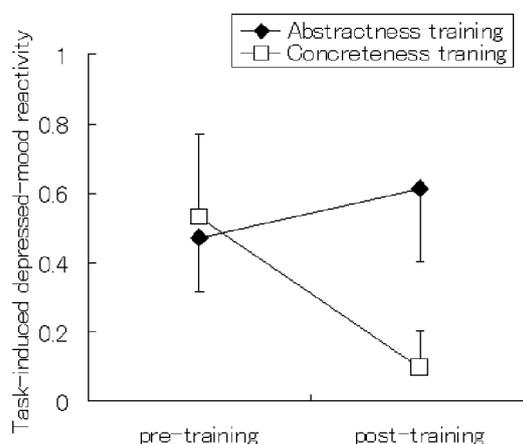


図2.トレーニング前後での抑うつ気分反応性。
エラーバーは標準誤差を表す。

第5章：総合考察

本博士学位論文では、日常場面において、不適応的なタイプの自己注目である反芻がどのようにして生じ、またネガティブ感情などの心理的問題とどのように関連しているかを明らかにした(第2章)。さらに、反芻は抑うつ症状のひとつである睡眠の問題とも関連が見られ、反芻は心理的にも身体的にも抑うつリスクとなること示唆された(第3章)。また、思考の具体性は自己注目とネガティブ感情との関連に影響を与え、この具体性をトレーニングによって高めることで、ネガティブ思考時の感情反応を抑制できるようになることが示された(第4章)。以上の結果は、処理モード理論へ有力な根拠を与え、抑うつの認知的メカニズムの解明に寄与するとともに、抑うつの予防的介入への示唆となるだろう。