

論文審査の結果の要旨

論文提出者氏名 高野慶輔

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、抑うつや不安をはじめとする精神的不適応との関連が指摘されてきた。特に、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」は、将来のうつ病の発症・維持を予測することから、抑うつ脆弱性要因として注目を集めている。その一方で、自己への注目は、自己理解や問題解決を促進す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、こうした適応的なタイプの自己注目を利用することで、抑うつに対する予防介入法として活かすことができると考えられている。しかし、従来の自己注目研究では、特性質問紙や実験室実験などによって自己注目を検討したものがほとんどであるため、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など、その機能や実態については生態学的妥当性の観点から疑問が多い。また、自己注目には適応的な機能があるとされながらも、それを対象とした介入的な研究は未だ数が限られており、臨床的応用のためにもエビデンスの蓄積が必要である。

そこで本博士論文では、こうした自己注目の2面性に着目し、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、また、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を検討し、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1章では、抑うつの現状と自己注目の諸理論を概観した。特に自己注目が心理的健康に対し及ぼす機能的・非機能的な影響についてまとめ、これを序論とした。

第2章では、実生活において、不適応的な自己注目である反芻的思考がいつ、どのようなときに生じやすいのかを検討した。研究1では、反芻の持つ日内変動に着目し、1日の中でも反芻はどの時間帯に生じやすいかを抑うつとの関連で検討した。その結果、抑うつが低い人においては、昼から夕方にかけて反芻のレベルが低減するのに対し、抑うつが高い人においては、昼から夜にかけて高いレベルの反芻を維持することが示された。また、研究2では、どのような日常的な活動を行うことで、反芻が生じやすいまたは生じにくくなるかを検討した。その結果、食事や趣味、テレビ鑑賞などの活動に従事しているとき、および対人的接触があるときには反芻が生じにくいことが示された。以上の結果から、反芻の生起にはリズムが存在し、少なからず生活習慣の影響を受けていること、また、特に夜間に反芻を行うことによって、心理的不適応が生じていることが示唆された。

第3章では、特に夜の活動に着目し、反芻と睡眠との関連について検討を行った。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縦断調査によって検討した。その結果、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、抑うつの反芻は心配性傾向と併存することで、睡眠の問題とより強く関連す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と睡眠の問題に焦点をあて、1

週間の間、日中の反芻のレベルを測定するとともに、活動量の測定から睡眠の質を定量的に評価した。その結果、夜間の反芻は、特異的に長い入眠潜時および悪い睡眠効率と関連していることが明らかとなった。このことは、反芻を行う時間帯が心理的健康にとって重要であるということ、そして睡眠の問題のような抑うつ身体症状にも一定の寄与を果たしていることを示唆する。

第4章では、思考の具体性に着目し、自己注目の機能的側面について検討を行った。先行研究では、自己の抱える問題について考える際に、その意味や意義、評価といった抽象的な次元にフォーカスを当てるよりも、出来事や体験を詳細に分析し、将来の行動に対するプランニングを行う（具体的に考える）ことによって、問題解決が促進され、情動制御に寄与するとされている。そこで研究1では、実生活において、思考の具体性、自己注目、そしてネガティブ感情がどのように関連するかを調査し、思考の具体性の持つ適応性について検討を行った。その結果、抑うつ傾向が高い人は抽象的な思考傾向があることが示された。さらに、思考内容が十分に具体的であった場合には、自己注目とネガティブ感情の関連が弱まることが示された。このことから、具体的に考えることができるか否かが自己注目の適応性に関与していると考えられる。研究2では、認知的トレーニングによって、具体的に考えるための思考法を獲得することにより、反芻に伴う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。大学生を対象として介入を行ったところ、具体的思考法を練習した群では、トレーニングの前後で、反芻時における抑うつ気分の反応性が低下することが確認された。すなわち、具体的な思考を獲得することで、反芻の不適應的機能を低減させ、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。

第5章では、以上の結果を総括し、反芻と抑うつの発生機序に関して、既存の自己注目理論である自己制御理論と対応付け、行動的・認知的問題の双方から考察を行った。さらに、こうした考察を基に、自己注目の適応性の観点から抑うつに対する予防介入法への提言を行った。

審査会では、測定法論上の手続きについての議論や具体性・抽象性の用語についての議論があったが、それらは適切に修正されたうえ、本論文においては次の点が高く評価された。

- 1) 自由行動下において心理行動的変数の測定を行い、実生活の中で自己注目が心理的適応および不適應とどのように関連しているかを明らかにすることで、自己注目の現象論に関してより生態学的妥当性の高いエビデンスを提供したこと。
- 2) 反芻は睡眠の問題と関連することを示し、抑うつの認知・感情的症状のみならず、身体的な問題にも一定の寄与がある可能性を示したこと。
- 3) 実証的なデータに基づいて、自己注目による抑うつの発生維持メカニズムを提案するとともに、自己注目理論に基づいた認知的トレーニングの効果を確認し、抑うつ予防法への応用可能性を示唆したこと。

なお、第2章の一部は *Emotion* 誌に公表済みであり、第3章の一部は *Consciousness and Cognition* 誌に公表済みである。

これらの成果により、本論文は、博士(学術)の学位に値するものであると、審査員全員が判定した。