

令和元年6月21日現在

機関番号：34303

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2015～2018

課題番号：15K17258

研究課題名(和文) 反すうと思考抑制が抑うつが悪化をもたらす過程に関する研究

研究課題名(英文) Study about the cognitive process underlying the relationship between thought suppression, rumination, and depression

研究代表者

服部 陽介 (Yosuke, Hattori)

京都学園大学・人文学部・講師

研究者番号：40733267

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,000,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、抑うつ症状の悪化・慢性化を促す要因とされる反すうと思考抑制に注目し、両者の因果関係を整理することであった。縦断調査の結果、慢性的な思考抑制の傾向が強いほど、反すうの中でも、現状と達成できない水準との消極的比較である考え込みが強まるとともに、考え込みが慢性的な思考抑制傾向を強めるという関係が確認され、両者が互いを増強するループを形成している可能性が示された。さらに、思考抑制と反すうの因果関係は、思考抑制がもたらす影響に関するメタ認知的信念や、思考抑制時の認知的負荷、ストレス経験によって媒介・調整されていることが明らかになった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

反すうと思考抑制は、いずれも抑うつと密接に関連することが指摘されていたが、両者の因果関係について調節的な検討を行った研究はほとんどみられなかった。本研究では、不明確なままであった反すうと思考抑制の因果関係を整理し、その背景にある認知過程をモデル化することを試みた。ここで得られた結果は、反すうと思考抑制に関する基礎研究の発展に貢献するとともに、抑うつ症状の悪化・慢性化に対する予防的介入の一助となり、臨床領域への波及効果も見込まれる点で、意義深いものであるといえる。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study was to clarify the cognitive process underlying the relationship between thought suppression and rumination. The results of a longitudinal study suggest that chronic thought suppression and brooding, which is a component of rumination, form a mutual enhancement loop. Moreover, the results showed that a meta-cognitive belief about thought suppression, cognitive load during thought suppression, and stress events mediate or moderate the causal relationship between thought suppression and rumination. Ways to intervene in the mutual enhancement loop are discussed.

研究分野：社会心理学

キーワード：思考抑制 反すう

様式 C-19、F-19-1、Z-19、CK-19（共通）

1. 研究開始当初の背景

厚生労働省の報告によれば、平成23年時点のうつ病の総患者数は70万人を超えており、10年前と比べおよそ3倍に増加している。これは、うつ病の発症リスクを高める要因を究明し、早急に予防的な対処を講じる必要があることを意味している。そこで、本研究では、抑うつ症状の悪化・慢性化を促すとされる反すうと思考抑制に注目し、両者の関係を整理した新たなモデルを示すことで、うつ病への予防的な対処に有用な知見を提唱することを目指す。

反すうとは、自分自身の抑うつ症状の原因や意味に関して繰り返し考えることを指す。一方、思考抑制とは、特定の思考を意識から追い出そうとすることを指す。反すうと思考抑制は、ネガティブな事象に直面した際に行われる主要な反応であり、いずれも抑うつ症状の悪化・慢性化と関連することが指摘されている（Aldao et al., 2010; Nolen-Hoeksema, 1991）。また、反すうと思考抑制は互いを増幅するという指摘がされており（Martin & Tesser, 1996; Wenzlaff & Luxton, 2003）、両過程が抑うつ症状の悪化・慢性化を導く一連のシステムを構築している可能性がある。しかしながら、反すうと思考抑制の因果関係を直接検討した実証的研究はほとんどなく、両過程の関係は明確にされていなかった。

2. 研究の目的

そこで、本研究では、抑うつ症状の悪化・慢性化を促す要因とされる反すうと思考抑制の因果関係を整理することで、うつ病への予防的な対処に有用な認知モデルを実証することを目的とした。まず、反すうと思考抑制の因果関係を実証することを目的として、縦断的調査を実施した。さらに、両者の因果関係を媒介・調整する過程を明らかにすることを目的として、調査ならびに実験を行った。

3. 研究の方法

反すうと思考抑制の因果関係についての検討

反すうは、考え込みと反省的熟考という異なる2つの側面から構成されるといわれている（Treyner, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003）。考え込みは、現状と達成できない水準との消極的な比較であるのに対し、反省的熟考は、問題解決に向けた自己に関する能動的な思考であり、両者はいずれも自己に関する反復的な思考であるが、複数の異なる特徴を持つ。これらの2つの側面を分離することは、反すうと思考抑制の因果関係の背景にある過程を理解するうえで有用であると考えられる。そこで、本研究では、考え込みと反省的熟考を区別して測定することのできる尺度である日本語版 Ruminative Responses Scale（以下、RRS）（Hasegawa, 2013）を用いることとした。一方、思考抑制は、思考抑制の習慣的努力の程度を測定するために開発された尺度であるシロクマ抑制質問票（White Bear Suppression Inventory（以下、WBSI）Clark, 2005 丹野監訳 2006; Wegner & Zanakos, 1994）を用いることとした。

また、反すうと思考抑制の因果関係をより明確に示すことを目的として、縦断的調査を実施することとした。研究1では、3か月間隔で2回の調査を実施し、思考抑制が反すうを強める可能性について検討した。研究2では、1か月間隔で2回の調査を実施し、思考抑制と反すうが相互に影響を与える可能性について検討した。

思考抑制が能動的な反すうと受動的な反すうに与える影響

通常、反すうは、ネガティブ気分への反応として経験される受動的な思考と捉えられる

ことが多い。その一方で、「反すうが自己理解を促す」というポジティブな信念に基づいて、反すうの頻度が高まることが知られている (Papageorgiou & Wells, 2003)。これは、反すうが、能動的に利用される方略としての側面を持つことを示唆している。これまでの研究では、これらの側面が明確に区別されていなかったが、思考抑制との関連を整理するうえでは、このような区別が有用であると考えられた。そこで、本研究では、反すうを受動的な反すうと能動的な反すうに分割し、それぞれと思考抑制の関係性について検討を行った。

また、本研究では、思考サンプリング法 (Smallwood & Schooler, 2006) を援用し、参加者に思考内容の分類を求めることで、受動的な反すうと能動的な反すうの発生頻度の測定を試みた。具体的には、参加者に、特定の数字に対してボタン押しで反応を求める課題に取り組むよう求めた。さらに、課題中に複数回、プローブを呈示し、プローブが呈示される直前に考えていた内容が、受動的な反すうと能動的な反すうを含むいずれのカテゴリにあたるかの選択を求めるという手続きを用いた。さらに、上記の課題中に複数桁の数字を保持するよう求め、その数字の桁数を操作することで、認知的負荷の程度を操作した。

反すうが思考抑制の逆説的効果に及ぼす影響についての検討

思考抑制によって抑制対象に関する思考頻度が高まる現象は逆説的効果と呼ばれており、思考抑制中に抑制対象に関する思考頻度が高まる即時的増強効果と、思考抑制を終えた後に抑制対象に関する思考頻度が高まるリバウンド効果に分類されている (木村, 2003; Wenzlaff & Wegner, 2000)。本研究では、反すうの 2 側面である考え込みと反省的熟考が、思考抑制の逆説的効果にどのような影響を与えるかを検討した。実験 1 では、参加者に対し、現在、受講している講義の成績評価について考えないようにするよう教示を与え、考えないようにしている際(抑制フェイズ) と、自由に好きなことを考えている際(自由思考フェイズ) の成績評価に関する思考頻度を比較した。なお、抑制フェイズでは、保持すべき数字の桁数を操作することで、抑制中の認知的負荷の程度を操作した。さらに、考えないようにする対象をシロクマに変更し、実験 1 と同様の手続きで実験 2 を実施した。

思考抑制に関するメタ認知的信念が思考抑制と反すうの関係に及ぼす影響についての検討

思考抑制に関するメタ認知的信念とは、思考抑制がもたらす結果に関する信念を指す (服部・本間・丹野, 2014)。本研究では、思考抑制に関するメタ認知的信念が反すうと思考抑制の関係を調整する可能性について検討した。思考抑制に関するメタ認知的信念の確信度を測定する尺度として、思考抑制に関するメタ認知的信念尺度 (the Meta-cognitive Beliefs about Thought Suppression Questionnaire) (服部他, 2014) を用いた。また、変数間の因果的関係をより明確にするために、縦断的調査を実施した。研究 1 では、大学生を対象に調査を実施した。さらに、研究 2 では、結果のがん形成を確認するため、より幅広い年代を対象とする Web 調査を実施した。

4. 研究成果

反すうと思考抑制の因果的関係についての検討

研究 1 の結果、慢性的に思考抑制を行う傾向 (思考抑制傾向) が強いほど、また、日常的に経験されるストレスの程度が強いほど、3 か月後の考え込みが強まることが示された。一方で、思考抑制傾向は 3 か月後の反省的熟考を強めず、ストレスのみが反省的熟考を強めることが示された。この成果は日本社会心理学会第 56 回大会および日本社会心理学会第 57 回大会で発表され、パーソナリティ研究誌に掲載された。

研究 2 の結果、思考抑制傾向が強いほど考え込みが強まるとともに、考え込みもまた、思考抑制傾向を強めるという結果が得られた。これらの結果から、考え込みと思考抑制が

互いを増強するループを形成している可能性が示されたといえる。これらの結果は、日本パーソナリティ心理学会第 26 回大会で発表された。

思考抑制が能動的な反すうと受動的な反すうに与える影響

実験の結果、認知的な負荷が高い状況では、意図的な抑制の程度が強まるほど、受動的な反すうと能動的な反すうのいずれもを、より頻繁に経験することが明らかになった。一方、認知的な負荷が低い状況では、上記のような意図的な抑制と反すうの関係が弱まること示された。高い認知的負荷が意図的な抑制を阻害し、抑制対象に関する自動的な思考である受動的な反すうを強めたと考えられる。同時に、さらに、抑制が困難な状況を経験することが、抑制対象に関する思考への内発的動機を強めたことが、能動的な反すうを強める原因になった可能性がある。この結果については、一部の手続きを修正した再現実験を行い、その結果とともに学術誌に投稿する準備をしている。

反すうが思考抑制の逆説的効果に及ぼす影響についての検討

研究 1 の結果、反省的熟考の傾向が強いほど、思考抑制中に抑制対象について考える現象である、即時的増強効果を経験しやすいことが示された。さらに、認知的負荷が高く思考抑制が困難な状況で抑制に取り組んだ場合、反省的熟考の傾向が強いほど、思考抑制後に抑制対象について考える現象であるリバウンド効果を経験しやすいことが示された。さらに、その背景には、抑制対象についての内発的動機の高まりが関与することが示唆された。これらの結果は、日本社会心理学会第 58 回大会および日本パーソナリティ心理学会第 27 回大会で発表された。

研究 2 では、抑制対象をシロクマに変更した同様の実験を行い、すべての実験結果を統合したうえで追加分析を実施した。その結果、抑制対象の種類に関わらず、思考抑制が困難な状況で思考抑制に取り組んだ後に、反省的熟考の傾向が強いほどリバウンド効果を経験することが示された。これらの結果をまとめ、学会誌に投稿する準備を進めている。

思考抑制に関するメタ認知的信念が思考抑制と反すうの関係に及ぼす影響についての検討

研究 1 の結果、思考抑制を行うことがかえって抑制対象についての思考を導くという内容の信念（逆説的効果信念）の確信度が高い場合には、思考抑制傾向が強いほど、1 か月後の考え込みの傾向が強くなること示された。さらに、研究 2 では、研究 1 と同様、逆説的効果信念の確信度が、思考抑制傾向と考え込みの関連を調整することが示され、結果の頑健性が確認された。これらの結果の一部は、日本パーソナリティ心理学会第 27 回大会および、日本社会心理学会第 59 回大会で発表された。

これらの結果から、反すうの中でも、特に考え込みが、思考抑制傾向と互いを増強するループを形成する可能性が示された。このようなループが抑うつ症状の悪化・慢性化につながる可能性があるため、両者の関係を断ち切ることが、抑うつへの予防的介入につながると考えられる。

また、ストレス経験は考え込みと反省的熟考のいずれをも強めること、思考抑制時の認知的負荷は、思考抑制と反すうの関係をより強めることや、反すうによるリバウンド効果の促進につながることを示された。さらに、思考抑制が抑制対象についての思考を導くというネガティブな信念が考え込みと思考抑制傾向と関係をより強めることが明らかになった。これらの結果から、ストレスフルな事象や認知的負荷にあたる状況を緩和することや、自己の思考の制御の可否に関するネガティブな信念の修正が、反すう傾向の減少や、反すうと思考抑制の相互増強的な関係を弱めることにつながる可能性が示された。これらの要因に対する介入は、抑うつ症状の悪化・慢性化を予防につながる可能性があるだろう。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕（計 1 件）

服部陽介 思考抑制傾向とストレス経験が考え込みと反省的熟考に与える影響 パーソナリティ研究, 26 (3), 244-252.

〔学会発表〕（計 7 件）

- 服部陽介 思考抑制とストレス経験は反すうを促すか 日本社会心理学会第 56 回大会 東京女子大学 2015 年 11 月
- 服部陽介 思考抑制とストレス経験が反すうに及ぼす影響についての再検討 日本社会心理学会第 57 回大会 関西学院大学 2016 年 9 月
- 服部陽介 思考抑制と反すうの相互増強的サイクルについての検討 日本パーソナリティ心理学会第 26 回大会 東北文教大学 2017 年 9 月
- 服部陽介 「後悔する」という信念と反すうの 2 側面の関係 日本心理学会第 81 大会 久留米シティブラザ 2017 年 9 月
- 服部陽介 思考抑制の逆説的効果と反すう傾向の関連 日本社会心理学会 58 回大会 広島大学 2017 年 10 月
- 服部陽介 反すうが抑制困難な経験後のリバウンド効果を予測する 日本パーソナリティ心理学会第 27 回大会 立命館大学 2018 年 8 月
- 服部陽介 思考抑制の逆説的効果と反すう傾向の関連 日本社会心理学会 59 回大会 追手門学院大学 2018 年 8 月

〔図書〕（計 0 件）

〔産業財産権〕

○出願状況（計 0 件）

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
出願年：
国内外の別：

○取得状況（計 0 件）

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
取得年：
国内外の別：

〔その他〕

ホームページ等

6. 研究組織

(1) 研究分担者

研究分担者氏名：

ローマ字氏名：

所属研究機関名：

部局名：

職名：

研究者番号（8桁）：

(2)研究協力者

研究協力者氏名：

ローマ字氏名：

※科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。