

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 27 年 9 月 30 日現在

機関番号：32643

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2012～2014

課題番号：24530890

研究課題名(和文) 社会不安障害に対する日本の文化的特徴を組み入れた治療方法の検討

研究課題名(英文) Cognitive behavior therapy incorporating Japanese cultural characteristics for social anxiety disorder

研究代表者

毛利 伊吹(MOHRI, Ibuki)

帝京大学・文学部・准教授

研究者番号：20365919

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,900,000円

研究成果の概要(和文)：認知行動療法をより日本に適したものにすることを旨として研究を行い、以下のような結果を得た。

1. 大学生を対象として、他者や自己の心的状態に関する認知を探索的に検討した。その結果、「他者の尊重」という因子が見出され、これと社会不安との間に関連が認められた。また「自己への好意」という因子は、社会不安、そして抑うつとの関係することが示唆された。2. 他者への配慮を行う理由や、その方法について、大学生を対象に検討を行った。その結果、相手から嫌われたくない、という自己防衛的な理由から相手に気をつかったり、相手に話を合わせて対立を避けるというやり方が、社会不安と関係することが示唆された。

研究成果の概要(英文)：To develop cognitive behavior therapy more suited for Japanese, researches focusing on social anxiety were conducted, and obtained the following results.

1. An exploratory study of university students was conducted to determine their cognitions concerning the state of minds of others and themselves. We extracted the factor "esteem for others," the details of which are similar to consideration of others; we also found a relationship between "esteem for others" and social anxiety. Our results additionally suggested that the factor "self-liking" was related to social anxiety and depression. 2. Studies were conducted of university students regarding reasons for consideration of others, and specific behaviors that showed consideration of others. Our results suggested that self-defensive reasons underlie consideration of others, and that persons seek to adapt to the conversations of others, avoiding confrontation or conflict; such reasons may be related to social anxiety.

研究分野：臨床心理学、認知行動療法

キーワード：社会不安障害 社交不安障害 対人恐怖症 認知行動療法 抑うつ

1. 研究開始当初の背景

平成 22 年度には、認知療法・認知行動療法の診療報酬が認められるなど、エビデンスにも支えられた認知行動療法は、日本でも精神科医療をはじめとする多くの領域で確かな地位を確立しつつあり、社会的にもその認知度や需要が高まっている。これまでは、海外で発展してきたこの療法を我が国に導入することに力が注がれてきたが、今後は、日本での定着と浸透を図る時期を迎えることとなる。このような情勢を背景として、日本の社会や文化に適した認知行動療法とは何かを考えることには意味がある。また、A.T.Beck ら (1979) は、認知の誤りは、ある種の思い込み由来し、思い込みは学習されるものであり、文化的に強化されると考えており、認知行動療法における文化の影響を無視することはできない。

社会不安障害は、他人の注視を浴びるかもしれない社会的状況または行為をする状況に対する顕著で持続的な恐怖であり (APA, 1994)、12 か月有病率は 6.8% と高い値が報告されている (Kessler et al., 2005)。また、社会不安障害患者の 19% から 28% がアルコール乱用の問題を抱えているとされ、社会不安障害では、その不安症状への対処行動としてアルコールを使用することも報告されている (Schneier et al., 1989)。社会不安による、社会への不適応やアルコールへの依存という社会的コストを考えると、治療の意味は本人のみにとどまらず社会的にも大きい。

対人恐怖症は、社会不安障害と類似している (APA, 1994) とされており、かねてよりその発症因として日本文化の影響が着目されてきた。例えば、日本では、自分にとって重要な他者が発する信号は些細なものでも見逃さないようにしなければならず、自分が信号を発する場合には慎重さが必要とされるが、対人恐怖症者はこのことに神経をすり減らしてしまっているとの考察や (Reynolds, 1980)、社会からの配慮的要請 (相手に気を使い配慮するという心遣いの要請) と個人の自己主張を求める要請 (自己主張的要請) との葛藤が、対人恐怖症の発症原因と位置付ける意見 (近藤, 1964) もある。日本の大学生を対象としたその後の研究においても (毛利, 2011)、他者の心的状態 (考えや感情など) への配慮という認知の存在が示唆されている。

これまで日本文化の特徴の一つとされてきた、他者への配慮の重視と社会不安との関係を改めて見直すことで、日本文化に適した認知行動療法構築に向けての示唆を提供できるであろう。

なお、社会不安障害は、10 歳代の早い時期に発症することが報告されている (Magee, 1996)。また、日本でも対人恐怖症と関連する症状は、高校生段階から急増し、大学生相当段階にピークに達するとのべられている (西園, 2011)。そこで本研究では、対人場面

での不安が顕著であると考えられる大学生を対象とした。

2. 研究の目的

(1) 研究 1 では、他者の心的状態への配慮と社会不安との関係について検討を行うこととした。しかし、社会不安を引き起こす対人場面は、他者と自己とで構成されており、自己の心的状態に関する認知も社会不安に関わる可能性がある。そこで、他者の心的状態だけではなく、自己についても関連する認知を整理することとし、日本の大学生が、他者や自己、そしてその心 (感情や思考等) に対して抱いている認知について、因子構造の探索的な検討を行った。その後、それらの因子と社会不安、その他の精神的健康の指標でもある、抑うつや怒りとの関係を検討した。

(2) 他者への配慮は、日本の社会において価値を認められ、受け入れられてきたという側面も有している。そこで、他者への配慮が社会不安と関係する場合であっても、即座にその認知を非適応的なものという文脈で扱うことは適当ではない。よって、研究 2 では、他者への配慮について理解を深め、介入への示唆を得るため、他者への配慮に関わるその他の認知についても整理し、それらと社会不安との関係について検討を行うこととした。

認知行動療法による介入を想定すると、他者への配慮に関して、具体的な情報が求められる。その点も考慮に入れ、他者への配慮を行う背景として、当人に認識されている動機について、そして、他者への配慮を実現するために採用される具体的な方法に関して、因子構造の検討を行った。加えて、それらの因子と社会不安との関係についても検討した。

3. 方法

(1) 研究 1

大学生を対象として質問紙調査を行った。質問紙に含まれた尺度は、他者からの否定的評価に対する社会的不安測定尺度短縮版 (Short Fear of Negative Evaluation Scale: SFNE; 笹川ら, 2004)、Zung の自己評価式抑うつ尺度日本語版 (Self-rating depression scale: SDS; 福田・小林, 1976)、怒り喚起尺度 (Anger Arousal Scale: AAS; 渡辺・小玉, 2001)、並びに今回作成した以下の項目であった。

大学生を対象とした研究 (毛利, 2012) の結果より、他者及びその心的状態 (感情・思考) に関する認知、23 項目 (例: 相手の考えを聞こう) と自己及び自己の心的状態に関する認知 26 項目 (例: 私の気持ちをわかってほしい) を作成した。なお、項目作成の際には、予備調査において得られたもの記述をできる限り残すこととし、文意の通りやすいように修正を加えた。調査協力者にはこれらの項目に関して、1 (全くあてはまらない) から 5 (非常にあてはまる) までの 5 件法で

回答を求めた。

2回の調査より、計174名の大学生から回答を得た。回答に記入漏れ等のあった人を除き、152名(男性78名、女性74名;平均年齢20.1歳)のデータを分析に用いた。

(2) 研究2

大学生を対象に質問紙調査を実施した。質問紙に用いた尺度は、SFNEと今回作成した以下の項目であった。

予備調査(毛利, 2013)において、他者の気持ちや考えを尊重する理由として得られた自由記述から33項目(「相手を傷つけないから」「良い人だと思われたいから」等)を作成し、また、他者の気持ちや考えを尊重するための方法に関する自由記述から27項目(「相手の話をよく聞く」「相手と対立しない」等)を作成した。これらの項目について、1(全くあてはまらない)から5(よくあてはまる)までの5件法で回答を求めた。

また、「私は、人に配慮したり、人を尊重したりしない」という項目を、上記の項目に加えて提示し、同様に5件法で回答を求めた。

不備のない回答の得られた265名(男性138名、女性127名;平均年齢20.4歳)より、「私は、人に配慮したり、人を尊重したりしない」という項目に「よく当てはまる」と答えた3名を除いて分析に用いた。

なお本研究は、帝京大学の人間を対象とした心理学研究倫理委員会の承認を受けて実施された。

4. 研究成果

(1) 研究1

他者及びその心に関する項目について因子分析(主因子法、プロマックス回転)を行い、2つの因子を得た。因子1に負荷の高い項目は、「相手のことを大切にしたい」「相手の考えを尊重する」などであり、他者の興味を持ち、理解し、大切にしようとする内容であると考えられたので、この因子を「他者の尊重」と名付けた。因子2に属する項目「人の気持ちが分からない」等の内容より「他者のわからなさ」とした。

自己及びその心に関する項目の因子分析(主因子法、プロマックス回転)から、3因子を抽出した。因子1に負荷の高い項目は、「私の気持ちを分かっほしい」など、自分に関する理解を望む内容であったため、この因子を「自己理解の希求」と名付けた。因子2には、「自分のことは自分で決める」といった項目の負荷が高く、自身の決断等の重視に言及する内容であったため「自己の尊重」とした。因子3は、「自分のことが好きだ」等の項目から、「自己への好意」と名付けた。

各因子に属する項目の素得点を加算して、それぞれの尺度得点とした。他者に関する因子と自己に関する因子との相関を検討したところ、他者に関する因子「他者の尊重」と

自己の因子「自己理解の希求」との間に有意な正の相関が認められ($r = .34; p < .01$)、また他者に関する因子「他者のわからなさ」と自己に関する因子「自己への好意」も有意な正の相関を示した($r = .24; p < .01$)。

SFNE得点との相関係数を求めたところ、他者に関する因子「他者の尊重」と「他者のわからなさ」、そして自己に関する因子「自己理解の希求」と「自己への好意」との間にそれぞれ、有意な相関が認められた(順に $r = .53, .24, .22, -.32$; 順に $p < .01, .05, .05, .01$) (表1)。

SDS得点との相関では、自己に関する因子「自己の尊重」と「自己への好意」、他者に関する因子「他者のわからなさ」との間にいずれも有意な相関が認められた(順に $r = -.44, -.53, .27$; $p < .01$) (表1)。

AAS得点では、「自己への好意」との間に弱い負の相関が認められた($p < .05$) (表1)。

SFNEとの間に中程度の相関が認められた「他者の尊重」の内容は、近藤(1964)の述べた他者への配慮と類似しており、当時から50年以上の間に、文化面でも社会構造においても変化してきた現在において、同様の心理的特徴が認められることは興味深い。日本における社会不安障害の治療について考える上で、安定した文化的特徴でもある、他者への配慮に関する認知を視野に入れることが求められよう。

なお、「自己への好意」については、抑うつのみならず、社会不安や怒りとも関係が認められた。この因子は、これまで精神的健康において重要な役割を果たすことが報告されてきた、自尊心に類似するものかもしれない。

表1 各因子と精神的健康との相関

	SFNE	SDS	AAS
他者に関する因子			
F1 他者の尊重	.53**	.20	-.02
F2 他者のわからなさ	.24*	.27**	.03
自己に関する因子			
F1 自己理解の希求	.22*	.16	.15
F2 自己の尊重	-.19	-.44**	-.08
F3 自己への好意	-.32**	-.53**	-.25*

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

注)SFNE=他者からの否定的評価に対する社会的不安測定尺度短縮版

SDS=Zung 自己評価式抑うつ尺度日本語版

AAS=怒り喚起尺度

(2)研究2

他者の気持ちや考えを尊重したり、思いやる理由について、因子分析(主因子法、プロマックス回転)を行い、3つの因子を得た。各因子に0.4以上の負荷量を有する項目数はそれぞれ、7、6、2となったが、項目数が2の因子については、信頼性の確保が難しいと考え、最初の2つの因子だけをこの後の分析に用いることとした。

最初の因子に負荷する項目は、「嫌われたくないから」等であり、自分が傷つかないように自身を守るためという理由に言及されていたので、「防衛的動機」と名付けた。また、もう一つの因子は「相手との関係がより深まると思うから」といった、他者との親しい交流を求めるような内容であったため「親和的動機」と名付けた。

また同様の手順で、相手の気持ちや考えを尊重したり、思いやりつたりするための方法に関について、因子分析(主因子法、プロマックス回転)を行い、2つの因子を抽出した。項目数はそれぞれ11と7であった。一つの因子に含まれる項目には、「相手の話をよく聞く」という項目が含まれ、それらは、他者と関わりを前提として、相手の話を聞くという内容であり、相手の理解につながるものであると考え、「相手の理解」と名付けた。またもう一つの因子は、「相手の意見に同調する」等で、相手に意見を合わせて同調するといった内容であったため、「相手への同調」とした。

これら因子に含まれる項目の素点の和をそれぞれの得点として、SFNEとの相関を求めた。その結果、社会不安と「防衛的動機」「相手への同調」との間でいずれも有意な中程度の正の相関が認められた($p < .01$)(表2)。

表2 他者に配慮する理由、並びに、その方法と社会的不安との相関(n=222)

	親和的 動機	相手の 理解	相手へ の同調	SFNE
他者の配慮の理由				
防衛的	.34**	.22**	.44**	.47**
親和的	-	.59**	.32**	.13
他者の配慮の方法				
相手の理解	-	-	.30**	.06
相手の同調	-	-	-	.41**

** $p < .01$

注)SFNE=他者からの否定的評価に対する社会的不安測定尺度短縮版

よって、「他者への配慮」という目標は同じであっても、それに関連して2種類の動機が認められ、自己防衛的な理由から、「他者への配慮」を志向することが、社会不安と関係する可能性が示された。また、「他者への配慮」を実現するための方法として、相手に同調するという方法をとることと、社会不安との間に関係が認められた。よって、他者への配慮のみならず、その理由や方法であると認識されている認知も扱うことが、社会不安の維持や増強に対する有効な介入の上で重要となる可能性がある。個人療法だけではなく、集団認知行動療法、或いは心理教育により予防的に関わる上でも利用できる視点かもしれない。

海外から取り入れられた認知行動療法をより、日本に適したものとするためにも、文化的な面を考慮に入れた試みは今後も求められるものであり、本研究はこれに関する新たな視点を提供している。

5. 主な発表論文等(下線は研究代表者)
〔学会発表〕(計 3 件)

毛利 伊吹、日本人大学生における「他者の尊重」に関わる認知、第17回日本精神保健・予防学会学術集会、2013年11月23日、(東京)

Ibuki Mohri, Factor Structure of Cognition Relating to the "Minds" of the Self and Others in Japanese Undergraduates, The 4th Asian Cognitive Behavior Therapy (CBT) Conference, August 23, 2013, Teikyo Heisei University(Tokyo)

毛利 伊吹、大学生における他者や自己の内面に関する認知:テキストマイニングによる分析 第12回日本認知療法学会、2012年11月24日、東京ビッグサイト(東京)

〔図書〕(計 1 件)

丹野 義彦, 石垣 琢磨, 毛利 伊吹, 佐々木 淳, 杉山 明子, 有斐閣、臨床心理学 (New Liberal Arts Selection)、2015、105-128、255-284、309-333、586-624

6. 研究組織

(1)研究代表者

毛利 伊吹 (MOHRI, Ibuki)
帝京大学・文学部・准教授
研究者番号: 20365919