

令和元年5月20日現在

機関番号：32663

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2016～2018

課題番号：16K04384

研究課題名(和文) 抑うつ症状の慢性化を防ぐためのコーピングの柔軟性研究

研究課題名(英文) Relationships between coping flexibility and chronic depression

研究代表者

加藤 司 (Kato, Tsukasa)

東洋大学・社会学部・教授

研究者番号：50408960

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,300,000円

研究成果の概要(和文)：当該研究では、ストレス・コーピング(ストレスに対する対処行動)の枠組みによって、抑うつ症状の慢性化(あるいは再発)の仕組みを解明し、予防する方法を提唱しました。当該研究の主要概念は、コーピングの柔軟性です。コーピングの柔軟性は、「ストレスフルな状況に応じて、ストレスに対する対処の方法(コーピング方略)を柔軟に用いる能力」を意味します。

このコーピングの能力が高いほど、うつ病の慢性化を防いだり、再発を予防したりすることができるという研究です。その際に、研究代表者が提唱してコーピングの柔軟性に関する2過程理論を用いています。

研究成果の学術的意義や社会的意義

コーピングの柔軟性に関する2過程理論は、研究代表者が提唱した理論であり、ストレス研究の枠を超えて、別の研究領域でも紹介されています。その論文の中で、2過程理論は、これらの展望論文では、これまで見られなかった、新たな視点からコーピングの柔軟性を捉えていると評価されています。心理学における多くの理論は欧米で開発されたものであり、わが国から発信された理論は、意義のあることだと思われまます。そして、うつ病は、国際的に問題となっている疾患であり、その主要な問題点は、うつ病が慢性化することです。この研究では、うつ病の慢性化の仕組みを2過程理論で説明、解明した点で、意義のある研究であると言えます。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study is to propose the mechanism of chronic depression based on the dual-process theory of depression. Coping flexibility refers to one's ability to effectively modify one's coping strategies according to the demands of different stressful situations

研究分野：心理学

キーワード：ストレス 柔軟性 コーピング

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

当該研究では、ストレス・コーピング(ストレスに対する対処行動)の枠組みによって、抑うつ症状の慢性化(あるいは再発)の仕組みを解明し、予防する方法を提唱します。当該研究の主要概念は、コーピングの柔軟性です。コーピングの柔軟性は、「ストレスフルな状況に応じて、ストレスに対する対処の方法(コーピング方略)を柔軟に用いる能力」を意味します。

それぞれのコーピング方略の効果は、個人が置かれている状況やストレスフルな状況によって異なることが知られており、特定のコーピング方略を用いることが、必ずしもストレスを緩和させるわけではありません。そのため、柔軟に用いるコーピング方略を変化させることができるほど、ストレスを緩和するという「コーピングの柔軟性仮説」が注目を集めてきました。

Nature 誌のうつ病特集(平成 26 年 11 月)では、科学者がうつ病研究に取り組む重要性と、うつ病に対する心理的アプローチの有効性が論じられています。うつ病や抑うつ症状が慢性化することは良く知られていますが、ここ 10 年間で、うつ病や抑うつ症状の慢性化に関する要因のひとつとして、ストレスとコーピングが関与していることが、生理学的研究によって明確になりつつあります。WHO も、うつ病患者におけるコーピングの重要について言及しています。こうした国際的流れの中で、不適切なコーピング方略を繰り返し用いることが、抑うつ症状の慢性化につながることを示したいいくつかの理論的枠組みが、最近提唱されました(心理、生理学的アプローチの両面から)。しかし、これらの枠組みを支える実証研究は、現在のところ十分ではありません。

研究代表者はコーピングの柔軟性に関する研究を行っており、2012 年にコーピングの柔軟性に関する 2 過程理論(dual-process theory on coping flexibility)を提唱しました(Kato, 2012)。この研究に基づいて、研究代表者は科学研究費(基盤 C)を受託し、2 過程理論が妥当であることを実証してきました。これらの成果を国際誌に報告すると、うつ病の慢性化の仕組みを、2 過程理論によって説明できる可能性が示唆されました。例えば、Cheng (2014) や Bonanno & Burton (2013) らの展望論文。また、研究代表者の近々の研究では(Kato, 2015 の 1. と 2. の論文)慢性疼痛(慢性的頭痛及び慢性的月経痛)に苦しむ人々が、柔軟にコーピング方略を用いることによって、抑うつ症状が緩和することを明らかにしました。この研究は、2 過程理論によって、抑うつ症状の慢性化を説明できることを示唆しています。

2. 研究の目的

柔軟性に関する 2 過程理論に基づき、コーピングの柔軟性と抑うつ症状の慢性化との関連性を検証します。この研究を通じて、抑うつ症状の慢性化のメカニズムを解明します。具体的には、抑うつ症状が慢性化している研究参加者に対して、実験と調査を実施します。まずは、国内で研究を実施した後、海外でも研究を実施します。

繰り返される抑うつ症状に苦しんでいる人々を対象に、2 過程理論に基づいた介入を実施し、その効果を検証します。2 過程理論に基づく介入は、すでに海外で開発が進められており(Basińska 主導)この介入研究から得られたデータに基づき(平成 27 年 12 月頃に、Basińska から第一報が届く予定)国内においても介入研究を実施します。現在進めている海外での介入研究の対象は、健康な大学生と通院歴のある不安障害を抱えた人々であり、主な目的は不安の低減です。それゆえ、まずは、海外で得られたこのデータを参考にしながら、介入方法の原案を、海外研究協力者および連携研究者の門田氏とともに作成します。その後、その効果を検証します。

コーピングの柔軟性に関する 2 過程理論は、Springer 社から出版されている心理学事典の「コーピング」の説明でも取り上げられているだけではなく(Encyclopedia of critical psychology, 2014, pp. 322-324)、ストレスやコーピング研究の枠を超えて、別の研究領域でも紹介されています。例えば、Emotion Regulation の領域では Bonanno & Burton (2013) Perspectives on Psychological Science 誌や Sheppes, Suri, & Gross (2015) Annual Review of Clinical Psychology 誌の展望論文。これらの展望論文では、これまでには見られなかった、新たな視点からコーピングの柔軟性を捉えていると記載されています。

2 過程理論は 2012 年に提唱されましたが、それからあまり年月を経ておりません。しかし、2 過程理論が妥当であることは、日本だけではなく、アメリカ、中国、オーストラリア、インド、シンガポール、インドネシア、ポーランドなど、様々な国々において実証されています。また、Web 上で公開している学位論文だけに限ると、少なくとも 2 過程理論に関する 3 篇以上の学位論文が受理されています(e.g., Ohio University, Western Washington University, and University of Nebraska)。心理学における多くの理論は欧米で開発されたものであり、わが国から発信された理論が国際的に認知されている点は、意義のあることだと思われま

3. 研究の方法

上記の目的を達成するために、3 つのアプローチから実施しました。これらは、すべて、研究申請書に記載していたものと同じ方法です。

(1) 慢性的な抑うつ症状を呈する人々を対象に、実験によって、慢性化のプロセスを解明しま

した。

(2) 縦断的調査により、コーピングの柔軟性が抑うつ症状の慢性化にどのように関与しているかを明らかにしました。

(3) 介入研究により、柔軟なコーピング方略を獲得することが、抑うつ症状の慢性化を緩和することを実証しました。

4. 研究成果

上記の3つのアプローチに対応した研究結果について説明します。

(1) 実験によるアプローチ

当該研究では、慢性的に抑うつ症状で苦しんでいる人々に対して、縦断的実験を行いました。ストレス課題を呈示し、その課題に対するコーピング方略の変化と、質問紙と唾液バイオマーカー（唾液の採取はコットン法、sIgA、アミラーゼなどを測定）によって精神的・心理的反応を測定しました。縦断的に研究を実施することで、抑うつ症状の慢性化に、コーピングの柔軟性がどのように関与しているかが明らかになります。実験は3か月間の期間をかけて3度実施し、その6か月後、12か月後に心理的反応を測定しました。実験の結果は、おおむね2過程理論における仮説を支持するものでした。個別の実験では、仮説に反する結果が得られたので、その結果について、現在、検討中です。

(2) 縦断的質問紙調査

抑うつ症状の慢性化に、コーピングの柔軟性が関与していることを明らかにするために、縦断的質問紙調査を実施しました。労働組合などを通じて、毎年データを収集し、4000名以上の基礎データを収集することに成功しました。この基礎データに基づき、2過程理論における仮説を検証した結果、いずれのサンプルでも、概ね、仮説を支持することができました。

(3) 介入研究

上記のデータに基づき、2過程理論に基づく介入方法を立案しました。このマニュアルに従い、介入研究を開始し、現在、多くのデータの収集が終わり、フォローアップのためのデータを収集中です。データを取り終えた時点で、分析を実施します。

これらの研究成果は、主に、以下の方法で公開する予定あるいは公開中です。申請書に書いた通り、4つのレベルで公開を行います。第一に、国際誌上で発表します（平成29年度以降より随時、論文を投稿中です）。第二に、得られたデータ（ローデータを含む）や実験手続きを公開します。海外のデータベースを通じて複数のデータを公開しています（実施例：doi: 10.1371/journal.pone.0128307.s001）。第三に、専用HPを通じて、専門家以外の人々が読んでも理解できるよう、得られた研究成果を随時公表しています。第四に、一般市民を対象にした公開講座や講演を通じて、より分かりやすく、研究成果を理解してもらいます。このような活動は、市町村の公民館や研修所、寺社などを借りて、毎年開催しています（平成30年度は未達成）。

5. 主な発表論文等

1. [雑誌論文] (計 12件)

1. Taniguchi, H., & Kato, T. (2019). The frequencies and effects of interpersonal stress coping with different types of interpersonal stressors in friendships on mental health and subjective well-being among college students. *Japanese Journal of Personality*, 27, 252-258. Doi: 10.2132/personality.27.3.8 査読あり
2. 加藤 司 (2018) 『パーソナリティ研究』の新たな挑戦 追試研究と事前登録研究の掲載について パーソナリティ研究, 27, 99-124. Doi: 10.2132/personality.27.2.11
3. 加藤 司 (2018) 小児看護に携わる臨床看護師のためのコーピング理論 小児看護, 41(7), 782-787.
4. 加藤 司 (2017) メタ分析による浮気に対する性差の再考 行動科学, 53, 137-149. 査読あり
5. Kato, T. (2017). Effects of coping flexibility on cardiovascular reactivity to task difficulty. *Journal of Psychosomatic Research* (Elsevier), 95, 1-6. Doi: 10.1016/j.jpsychores.2017.02.001. PMID: 28314543 査読あり
6. Kato, T. (2017). Effects of flexibility in coping with menstrual pain on depressive symptoms. *Pain Practice* (John Wiley & Sons), 17, 70-77. DOI: 10.1111/papr.12412. PMID: 26895743 査読あり

り

7. 加藤 司 (2017)『パーソナリティ研究』に投稿する意義 パーソナリティ研究, 25, 183-190.
DOI: 10.2132/personality.25.183
8. Kato, T. (2016). Relationship between coping flexibility and the risk of depression in Indian adults.
Asian Journal of Psychiatry (Elsevier), 24, 130-134. DOI: 10.1016/j.ajp.2016.09.008. PMID:
27931896 査読あり
9. 加藤 司 (2016)『パーソナリティ研究』に採択される方法—投稿論文の問題点とその対応
策— パーソナリティ研究, 25, 1-9. DOI: 10.2132/personality.25.1
10. Kato, T. (2016). Impact of psychological inflexibility on depressive symptoms and sleep difficulty in
a Japanese sample. *SpringerPlus* (Springer), 5:712. DOI: 10.1186/s40064-016-2393-0. PMID:
27375981 全9頁 査読あり
11. Kato, T. (2016). Effects of partner forgiveness on romantic break-ups in dating relationships: A
longitudinal study. *Personality and Individual Differences* (Elsevier), 95, 185-189. DOI:
10.1016/j.paid.2016.02.050. 査読あり
12. Kato, T. (2016). Psychological inflexibility and depressive symptoms among Asian English
speakers: A study on Indian, Philippine, and Singaporean samples. *Psychiatry Research* (Elsevier),
238, 1-7. DOI: 10.1016/j.psychres.2016.02.007. PMID: 27086203 査読あり

2. [学会発表](計 0件)

3. [図書](計 3件)

1. 加藤 司 (2018) 対人関係の測定と評価 鈴木伸一(編集) 保健と健康の心理学測定法・ア
セスメント ナカニシヤ出版 Pp. 139-153.
2. 加藤 司 (2017) 結婚の心理学 小田切紀子・野田康彦・青木聡(編集) 家族の心理 変わ
る家族の新しいかたち 金剛出版 Pp. 27-44.
3. Kato, T. (2016). Marital status and its effect on subjective daytime sleepiness in the general
population. In A. M. Columbus (Ed.), *Advances in Psychology Research*, 118. Hauppauge, NY:
NOVA Science Publishers. Pp. 85-97.

4. [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：

5. [その他]

ホームページ等
<http://katolabo.web.fc2.com/>

6. 研究組織

(1) 研究分担者 いません

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

谷口弘一（長崎大学）：Hirokazu Kaniguchi

土江伸誉（兵庫医療大学）：Nobuhiro Doe

門田昌子（倉敷市立短期大学）：Masako Kadota

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。