

令和 5 年 6 月 1 日現在

機関番号：32665

研究種目：若手研究

研究期間：2019～2022

課題番号：19K14427

研究課題名（和文）基礎心理学諸理論を用いた不安軽減メカニズムに関する実証研究

研究課題名（英文）Empirical research for the mechanism of anxiety reduction by using experimental psychological theories

研究代表者

松浦 隆信（MATSUURA, Takanobu）

日本大学・文理学部・教授

研究者番号：40632675

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,100,000円

研究成果の概要（和文）：本研究では、人々が抱く不安を軽減するために必要な方策を基礎心理学の各種理論を援用して検討した。その結果、不安の軽減には、不安を感じる場面に踏み出しつつ、不安に焦点化された注意を不安以外の対象に転換する必要性が示された。その際には、日常生活の各種活動などを用いるなど、人々が普段の生活において取り組みやすい方策を用いることが重要だと考えられた。また、不安の発生理由を肯定的に捉え直すことや、不安が軽減される具体的な方策について情報提供することによって、不安に向き合う動機づけの向上に寄与すると考えられた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究で得られた知見は、我が国において発症頻度が高い精神疾患である不安症への心理的支援ならびに日常で突発的に抱く強い不安に対する対処法に関して、その具体的な方策を一般的な用語で広く提供できる意義がある。また、不安に用いられている各種心理療法の有効性に対する実証的な根拠を与えるという学術的な意義を示すことができたとも考えている。

研究成果の概要（英文）：This research examined ways to alleviate anxiety by quoting some experimental psychological theories. The results showed that we need to shift our attention from anxiety, to outside objects through various daily activities such as housework. It is important to use more ecologically validated methods when shifting attention. Furthermore, it is useful to heighten the motivation for facing anxiety-provoking situations by reappraising the reason why anxiety occurs and providing information on specific mechanisms for alleviating anxiety in highly anxious persons.

研究分野：臨床心理学

キーワード：不安 注意 動機づけ 受容 行動 生活関連動作 心理療法

1. 研究開始当初の背景

わが国の精神疾患における12ヶ月有病率において、不安が主症状である「不安症」は2%とされており、欧米に比してその値は高くはないものの、精神疾患に対する支援を受けている割合は諸外国に比して低く、適切な時期に適切な支援を受けられる方策の検討が課題と指摘されている(Ishikawa et. al, 2018)。よって、不安の軽減に資する介入技法の確立とその実証的根拠を積みあげ、社会に発信していくことなどを通じて受療の障壁を低減していくことが求められている。

不安が生じる要因に関してはこれまで様々な研究が実施されてきたが、基礎心理学的な研究による概ね一致した見解として「自分に生じた不安への過剰な注意集中」「理想(不安がない状態)と現実(不安がある状態)の不一致」「不安喚起場面における自己効力感の低下」「不安喚起場面からの回避」という4つが影響しあい悪循環が生じるという説明がなされている。また、これらに対応した不安軽減に向けた介入技法として「自己への過剰な注意を外的な活動に向ける」「不安をなくすのではなく、ただ感じ切る態度の促進」「不安の背景に存在する人生への価値や欲求への着目およびそれらに基づいた行動の後押し」などが用いられている(e.g. Hayes et.al., 2004; 森田, 1926)。これらの構成要素は、わが国で1919年に開発された森田療法や、第三世代に位置づけられる認知行動療法の諸技法の中に含まれており、臨床実践での活用が進んでいる。

しかし、これらの技法の有効性は、これらを創始した臨床家の臨床実践経験に基づきその有効性が主張されてきた現状がある。つまり、有効性の根拠について基礎心理学的な理論やデータによる十分な説明には至っていない。例えば、「自分への気づきを深める態度や不安をただ感じ切る態度を養うことによって被援助者にどのような心理・行動面の変容が生じるのか」「なぜ不安が高い状態であっても人生への価値や欲求に即した行動ならば不安を感じる場面への行動に踏み出せるのか」などである。昨今進められている心理療法の有効性に関する効果研究においては、「その心理療法がなぜ有効なのか」というメカニズムに関する理論的根拠の提示が必須である(MRC, 2008)。よって、心理療法の実証性を高める機運が高まっている現状において、変化のメカニズムを指し示す基礎心理学の各種理論を用いた実証研究が求められている。

2. 研究の目的

上述した背景を踏まえ、本研究では高不安者に対して用いられている介入技法に関して、以下の点を検証した。

- (1) 不安に対する肯定的な意味づけの伝達により生じる自己認識の変化および不安への対処行動の変化
- (2) 注意の転換を意図した際の注意機能に対する日常生活動作が果たす役割
- (3) 不安の背景に有すると想定される健康的な欲求が行動変容に果たす役割

本研究により、心理療法の作用機序に関して、基礎心理学で蓄積されてきた理論的根拠を用いて説明し、その有効性を科学的手法に基づき指し示すことが可能となる。また、その結果として治療効果に関するメカニズム研究への発展にも寄与する。

3. 研究の方法

本研究は4年にわたり実施した。研究の目的で示した(1)から(3)の研究について、以下の方法により研究を実施した。

- (1) 研究実施者が過年度までに行ってきた不安の軽減を意図した心理教育プログラムの要素に、

不安に対する意味づけの変容，不安に対する行動の指針を盛り込んだ心理教育プログラムを実施した。とそれぞれの詳細な実施方法は以下のとおりである。

調査対象者：大学生 31 名（平均年齢 20.3±1.9 歳）

調査内容：対面で、「不安は健康な欲望の裏返し」との考え方を提示し 1 か月間生活してもらい、その結果生じた不安に対する考え方の変化と不安の程度を自由記述ならびに数量的に測定した。

調査対象者：オンライン調査会社を介して募集を行った，不安の程度が高いと事前に評定された 131 名（平均年齢 47.7±13.8 歳）

調査内容：で行った「不安は健康な欲望の裏返し」との考え方に加えて、「不安を感じながらも行動を行う」ことを促す動画を，新型コロナウイルス蔓延のためオンラインで配信し，感染対策の範囲内で実施してもらうよう促した。1 か月後，調査と同様，不安に対する考え方の変化と不安の程度，そして不安への対処法の変化を自由記述ならびに数量的に測定した。

(2) 調査対象者：オンライン調査会社を通じて 20 代から 50 代までの各年代の男女各 100 名，計 800 名（平均年齢 40.3±11.2 歳）

調査内容：注意の機能，日常生活動作，不安の程度を測定する質問紙をそれぞれ用いて統計的にそれらの関連性を検討した。

(3) 調査対象者：オンライン調査会社を通じて，健康に対する不安を有しており，かつ不安の程度が一定の基準より高い対象者 105 名（平均年齢 51.2±9.2 歳）と低い対象者 93 名（平均年齢 58.7±8.3 歳）

調査内容：健康状態改善への欲求，健康への関心度，健康改善に向けた行動をとっているか否かおよびその理由を尋ねた。

以上(1)から(3)で測定されたデータは，数量的に測定されたデータは統計分析を，自由記述により文章で回答されたデータは文章の記載内容を分析する専用ソフトを用いて分析を行った。

4．研究成果

研究の目的(1)から(3)に示した研究を実施して得られた結果は以下の通りであった。

(1)：心理教育プログラムを 1 か月提供した結果，不安の程度そのものには統計的に有意な変化は認められなかった。一方で，自分の状態を許容する態度の増加が認められた。また，今回の取り組みを受けて，不安への対処法が変化したと回答した 6 名に関して，どのような変化が生じたかを確認した結果，不安を否定せず受容する態度，および自分を客観視する態度の増加が認められた。

以上の結果から，不安を健康な欲求として読み替える対応は，不安を否定しない態度をはぐくみ，特定の思考を抑えようとするとかえってその思考が強まるという心理的な反応(リバウンド効果;Wegner et.al., 1987)を緩和し，不安の高まりを抑制するメカニズムが示唆された。

：1 か月にわたる取り組みを促した結果，の結果とは異なり，不安自体がプログラム提供前に比べて統計的に有意なレベルまで軽減された。不安の対処法に変化があったと回答した 30 名の回答を分析した結果，生じた不安を受け入れようとする態度や，不安を持ちながらも具体的な行動に移す取り組みが増えた様子が窺えた。

以上の結果から，不安を具体的に軽減するためには，不安を否定しない態度をはぐくみ，リバウンド効果を抑制しつつ，実際に不安を感じる状況にあっても行動を継続することが必要であると考えられた。不安を軽減するためには，不安を感じる場面に慣れていくことが必要との知

見は心理学的には以前から指摘されていたが、近年用いられている不安を肯定的に捉えなおすアプローチは、本研究結果から考察すると不安に向き合う動機づけやリバウンド効果による不安の反動を防ぐ役割を果たしていることが明らかとなった。

(2)：日常生活の動作（具体的には食事の用意、洗濯、掃除、庭仕事など）と、注意の機能（注意の集中、分割、転換の3側面）との間には有意な正の相関が認められた。また、注意の機能と不安との間には有意な負の相関が認められた。一方で、日常生活の動作と不安との間にはごく弱い負の相関のみ認められた。これら日常生活の動作、注意の機能、不安との3者の関係を統計的な手法により分析した結果、日常生活の動作が注意の各機能を高める影響を与え、そのことが最終的に不安の軽減に寄与するという関係性が示された。最後に、世代と性差により結果が異なるか否かを検討した結果、40代と50代の男性においてのみ、日常生活の動作と注意の機能との間に有意な相関が確認されなかった。

本研究の結果から、注意を様々な形で操作できることが不安の活性化を抑制すると考えられた。その際に、注意の操作をより効率的に促す方略として、家事などの日常生活の動作を用いることが有用であることが示された。この点は、日常生活の場そのものが、不安に悩む方々にとっては日常の中でコストをかけずに取り組める場となりうることが示されたと言える。ただし、中高年男性においてのみ日常生活の動作が注意の転換に有効に作用していない可能性が示唆された。世代的に家事などへの参加がやや低調であること（国立社会保障・人口問題研究所、2020）などを加味すると、漫然とした作業では注意転換が十分に促されないため、注意転換に対しても「能動性」「積極性」などの「動機づけ」が重要であることが推察された。

(3)：元々不安を感じやすい傾向（特性不安）の高い群（以下、不安高群）と低い群（以下、不安低群）ともに、自らの健康状態への不安に関して、それが解消されることを望んでいるという回答が大半であった（それぞれ97.1%、97.8%）。また、両群ともに健康への関心度が高いほど健康改善に向けた具体的な行動をとる傾向があるという相関関係が示された。一方で、健康への関心度ならびに健康改善に向けた具体的な行動の程度については、事前の想定とは異なり、不安低群の方が高い傾向が示された。そのため、健康改善に向けた行動をとっている138名と取っていない60名に群分けした上で不安の程度を検討したところ、行動をとっていない群において有意に特性不安が高いことが示された。行動をとっていない60名に関して、その理由を自由記述で尋ねて分析した結果、「何をしたら良いか分からない」という、とるべき行動に関する情報の不足が主要因として明らかになった。

以上より、特定の不安を抱えている場合、その解消を望む動機づけは基本的には高いと考えられた。一方で、特性不安が高い人々は、健康改善に資する方法がわからないという情報の不足により、健康改善への意欲ならびに健康改善に向けた行動いずれも十分に高まっていない可能性も示された。今回の調査方法では因果関係までは十分に言及できないものの、不安の高い人々に対して行動の方向性に関する指針を示すことは行動の動機づけ支援となりうることを裏付けるものと考えられる。

ここまで示してきた結果を踏まえて全体の研究結果を総括すると、以下の点が主要な知見として示された。

(1)不安を軽減するためには、不安に引きつけられている注意を不安以外の対象に転換するなど、行動を用いることが必須である。その際、日常生活で人々が日々行う諸活動が有効に作用する。

(2)不安に対する意味づけの変容を促す様々な手法は、自分の状態の客観視を促し、不安に対する否定的な捉え方を緩和する。その結果、不安を感じる自分を許容できるようになり、不安を押し込めようとしてかえって不安が意識されてしまうという反動を抑制する。

(3)不安を軽減するために必要とされる行動は、行動の指針となる具体的な情報がないと促進されづらい。元々の不安の感じやすさの程度に関わらず、不安に思う内容の解消を望む気持ちは同じ程度に有しており、かつ不安に感じている内容への関心度が高い方がその改善に向けた行動を取る傾向にある。行動を取っていない人々の理由が行動指針に関する情報不足による可能性を考えると、不安の改善に資する様々な情報を、心理学的な知見を交えて事前に情報提供することが、行動を促すための動機づけとして有用である。

上記に示した結果は、これまでに用いられてきた不安に対する臨床心理学的な支援技法の有効性に関する実証的根拠の一端を明らかにできたという学術的な意義がある。また、これらの知見によって、不安にまつわる心理的問題に悩む人々に対して、有効な支援策の提示ならびにそれらの支援策が科学的な裏付けによって証明されていることの説明となり、支援を受けるきっかけや動機づけが提供できるのではないかと考えている。

今後の展望としては、不安の軽減を図る前提として重要だと明らかになった動機づけに影響を及ぼす要因をより詳細に検討する必要がある。具体的には、個々人のパーソナリティやメンタルヘルスに関する偏見の有無などを明らかにし、行動指針に関する情報以外の要因も加味した上で動機づけの向上を図るための知見を得ていく研究の実施が求められる。

<引用文献>

- Hayes, S.C., Follette, V.M., & Linehan, M.M. (2004) *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press.
- Ishikawa, H., Tachimori, H., Takeshima, T., Umeda, M., Miyamoto, K., Shimoda, H., Baba, T., Kawakami, N. (2018) Prevalence, treatment, and the correlates of common mental disorders in the mid 2010's in Japan: The results of the world mental health Japan 2nd survey. *Journal of Affective Disorders*, 241, 554-562.
- 国立社会保障・人口問題研究所(2020) 2018年社会保障・人口問題基本調査 第6回全国家庭動向調査報告書. 国立社会保障・人口問題研究所調査研究報告資料, 38.
- Medical Research Council(2008) *Developing and Evaluating Complex Interventions: New Guidance*. London.
- 森田正馬 (1926) 神経衰弱及強迫観念の根治法. 実業之日本社.
- Wegner, D.M., Schneider, D.J., Carter, S., & White, T.L. (1987) Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 409-418.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計3件（うち査読付論文 2件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 松浦隆信	4. 巻 17
2. 論文標題 森田療法で用いられる治療技法の基礎心理学的理解	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 日本認知療法・認知行動療法学会	6. 最初と最後の頁 -
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 松浦隆信・今村祐子・岩木久満子・久保田幹子・中村敬	4. 巻 46
2. 論文標題 外来森田療法の効果判定研究 パイロットスタディに向けた予備的検討	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 精神療法	6. 最初と最後の頁 81-91
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 松浦隆信	4. 巻 30
2. 論文標題 中学生に対する森田療法を活用した不安対処プログラムの試み	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 日本森田療法学会雑誌	6. 最初と最後の頁 141-150
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計5件（うち招待講演 2件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 松浦隆信
2. 発表標題 注意転換方略としての生活関連動作（APDL）の活用可能性の検討
3. 学会等名 日本パーソナリティ心理学会第31回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 松浦隆信
2. 発表標題 新型コロナウイルス蔓延下における不安に対する森田療法の活用
3. 学会等名 第38回日本森田療法学会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 TAKANOBU MATSUURA
2. 発表標題 My experience of applying Morita Therapy in the case of a native English speaker in Japan
3. 学会等名 The 38th Annual Meeting of the Japanese Society for Morita Therapy (招待講演)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 松浦隆信
2. 発表標題 森田療法における「生の欲望」理論の教示が不安への対処行動に及ぼす影響
3. 学会等名 日本心理学会第84回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 松浦隆信・今村祐子・岩木久満子・久保田幹子・中村敬
2. 発表標題 外来森田療法の効果判定研究 第二報
3. 学会等名 第37回日本森田療法学会 (招待講演)
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 日本健康心理学会(編)	4. 発行年 2019年
2. 出版社 丸善出版	5. 総ページ数 718
3. 書名 健康心理学事典	

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------