

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成25年 5月31日現在

機関番号：12201

研究種目：若手研究（B）

研究期間：2010～2012 ※2011年度は育児休業中にて留保

課題番号：22730533

研究課題名（和文） 予防的観点から捉えた肯定的自動思考の抑うつ低減・緩衝効果に関する基礎研究

研究課題名（英文） The effects of positive automatic thoughts on reducing and buffering depression: A longitudinal study from a preventive perspective

研究代表者

白石 智子 (SHIRAIISHI SATOKO)

宇都宮大学・教育学部・講師

研究者番号：00453994

研究成果の概要（和文）：本研究の目的は、予防的観点から、ポジティブな状況において不随意的に生起する肯定的自動思考の長期的変化の諸相について検討することであった。予備研究においては、大学生を対象とした自由記述式調査により、肯定的／否定的自動思考が生起する状況（出来事）を収集・分類整理した。本調査では、大学生を対象として半年間にわたり計4回の縦断調査を実施し、肯定的自動思考が将来の抑うつに与える正負両面の影響を見出した。

研究成果の概要（英文）：Here, we examined the long-term changes in positive automatic thoughts in positive situations, from a preventive perspective. In a preliminary study, we used a free description method with undergraduate participants to collect and classify situations and events in which positive and negative automatic thoughts occur. In a 6-month longitudinal study with undergraduate participants, we found that positive automatic thoughts had both positive and negative effects on future depression.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2010年度	800,000	240,000	1,040,000
2011年度	0	0	0
2012年度	900,000	270,000	1,170,000
年度			
年度			
総計	1,700,000	510,000	2,210,000

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：健康開発・抑うつ予防

1. 研究開始当初の背景

うつ病は一般的な精神疾患であり、日本においても6.5%という生涯罹患率が報告されている（川上，2003）。さらに、再発率が50%以上と非常に高いことが知られており、その疾病負担は、2020年には虚血性心疾患に次ぐ第2位になるということが世界保健機関（WHO）により推定されている（Murray & Lopez, 1998）。うつ病や抑うつ状態（以下、抑うつ）には、生物学的要因と心理社会的要

因の両方が影響しており、理論・実践の両面において臨床心理学が果たす役割も大きいといえる。

抑うつへの有効性が実証されている認知療法の創始者 Beck（1976）の理論で扱われる認知のひとつに自動思考がある。自動思考は、肯定－否定の二次元で捉えられており、ポジティブ－ネガティブな出来事を体験しているときにそれぞれ不随意的に生起する親和的な考えと定義される。両自動思考は一

軸上の両極にある概念ではなく、抑うつに対してそれぞれ独自の影響を与えるとされているが、これまでの研究のほとんどは否定的自動思考について扱ったものであり、肯定的自動思考の特徴や機能に特化した研究は非常に少ない。このような現状に影響しているものとして、否定的自動思考の減少の方が肯定的自動思考の増加よりも治療効果と強く関連するという見解がある (Hollon & Kendall, 1980)。しかしながらこの主張は、抑うつ“治療”に主眼をおいたものであり、“予防”の視点に立ったものではない。昨今、50%を超えるといわれる高い再発率やメンタルヘルスに対する意識の向上等により、抑うつ予防の重要性は治療のそれと同等に扱われるようになってきており (例えば, Segal, Williams, & Teasdale, 2002), 否定的認知の変容を図るこれまでの治療モデルとは異なる理解・アプローチが求められている。

肯定的自動思考の内容について、欧米の研究では、肯定的日常機能、肯定的自己評価、被受容感、将来への展望の4因子が示されている (Ingram & Wisnicki, 1988)。日本においては、申請者らによって、本邦独自の肯定的自動思考測定尺度 (Positive Automatic thoughts List ; PAL) が開発され、その構成因子として、肯定的感情表現、自己および将来に対する自信、肯定的自己評価、被受容感、肯定的気分の維持願望、の5つが見出されている (白石・越川・南海・道明, 2007)。これら5因子のうち、肯定的感情表現と肯定的気分の維持願望については、欧米にはみられない独特の内容であることから、肯定的自動思考の研究にあたっては、社会文化的背景を十分に考慮する必要があることが示唆される。肯定的自動思考の特徴・機能に関しては、適応・不適応を決定づける最も重要な要素となることや (Ingram, Smith, & Brehm, 1983), 抑うつ総合的重症度を反映すること (Ingram & Wisnicki, 1988), “social self-worth”に関する肯定的自動思考が抑うつを緩衝する可能性があること (Lightsey, 1994) などが報告されている。本邦では、PALの開発過程において、抑うつへ独自の負の影響を与え、うつ病患者と健常学生を弁別するという欧米と同様の結果が示されている。また、1ヶ月間隔で行なわれた縦断調査により、

(a) 抑うつ認知に対しては、即時的にも長期的にも直接影響し (抑うつ認知を低減させる), (b) 抑うつ気分に対しては、ネガティブな出来事の影響を即時的に緩衝するものの、長期的には増強させる可能性がある、ということが示されている (白石・越川, 2007)。この結果は、本分野に新たな知見をもたらすものであったが、査定間隔が1ヶ月と短く、長期的変化および抑うつへの影響について考察するには不十分といえる。また、世界的

にも縦断研究数は非常に少なく、しかも最も長期間の調査を行なったものでも3ヶ月である (Lightsey & Christopher, 1997)。加えて、先行研究の多くは、上位概念としての肯定的自動思考を分析対象としていることから、その構成要素に特異的な機能についての検討も不足している。

2. 研究の目的

予防実践への応用を見据え、肯定的自動思考が時間経過やその間の出来事との関係においてどのように変化し、どのように抑うつへ影響を与えていくのかについて、すなわち肯定的自動思考の長期的な変化の諸相を明らかにすることを目的とする。

認知療法を用いたこれまでの研究では、発症予防においても、うつ病患者への介入と同様、ネガティブな考え方の変容をターゲットとしている。しかしながら、発症予防の対象者にとってのネガティブな思考というのは、うつ病患者に比べ質量ともに軽いため、そのような介入に対する抵抗感も示されている (Shiraishi, Sugamura, & Koshikawa, 2008)。本研究により、肯定的自動思考がネガティブな出来事の影響を緩衝し、抑うつへの移行を防ぐ可能性が示されれば、肯定的自動思考の表出を維持・増加させる非対症療法的な介入の有効性を支持する基礎データとなると考える。

3. 研究の方法

本研究では、肯定的自動思考の経時的変化を検討するため縦断調査を実施した。初年度の2010年度は、そのための予備研究として、肯定的/否定的自動思考が生起する状況(出来事)にはどのようなものがあるかについて、大学生を対象に自由記述による調査を実施した。2012年度は、肯定的自動思考尺度や予備調査にて収集・整理した出来事項目等を使用して、半年間にわたり計4回の調査を実施した。

(1) 予備研究

肯定的/否定的自動思考が生起する状況(出来事)について、自由記述法による調査を異なる協力者に対し2回行った。1回目の調査は2010年12月初旬に関東圏の大学生34名(男性13名、女性20名、性別未記入1名)を対象に実施した。2回目の調査は2011年5月下旬に実施し、関東圏の大学生32名(男性16名、女性16名)を対象とした。

調査内容は、“大学生活や日常生活で経験したポジティブ (=良い気分になった) / ネガティブ (=嫌な気分になった) な出来事”をそれぞれ5つ以上自由記述するよう求めるものであった。1回目、2回目ともに、授業教室にて調査票を配布、集団実施した。

(2) 縦断調査

肯定的自動思考の変化の諸相を検討するにあたり、関東および関西に居住する大学生を対象として、半年間にわたり計4回の調査を実施した。各時点における調査協力者は、2012年7月上旬に実施した初回の調査が167名(男性58名、女性109名、平均年齢19.53歳、 $SD=2.13$)、2週間後に実施した2回目調査が97名(男性28名、女性67名、不明2名、平均年齢19.61歳、 $SD=2.52$)、2か月後の3回目が93名(男性25名、女性67名、不明1名、平均年齢19.38歳、 $SD=1.44$)、半年後の4回目が82名(男性21名、女性59名、不明2名、平均年齢19.38歳、 $SD=1.50$)であった。この内、4回すべての調査に協力し、かつ欠損値の多さなどの問題がなかった者は62名(男性19名、女性43名、平均年齢19.42歳、 $SD=1.54$)であった。

指標として、以下の尺度を使用した。

①抑うつ査定：自己記入式抑うつ尺度日本版(SDS; 福田・小林, 1973)。全20項目について、「1ない・たまに~4ほとんどいつも」の4件法で回答を求めた。

②出来事査定：予備調査にて収集および分類整理した“肯定的/否定的自動思考が生起する出来事”119項目。各項目について、経験頻度(「0全然なかった~3よくあった」の4件法)と評価(「1非常に嫌だと感じた~5非常に良いと感じた」の5件法)の評定を求めた。

③肯定的自動思考査定：Positive Automatic thoughts List (PAL; 白石ら, 2007)。全22項目、5下位尺度(肯定的感情表現、自己および将来に対する自信、肯定的自己評価、被受容感、肯定的気分の維持願望)からなる。肯定的場面における、肯定的自動思考の生起頻度について、「1全くない~4よくある」の4件法で回答を求めた。

初回調査は授業教室での集団実施、2回目以降は郵送調査により行った。

4. 研究成果

(1) 予備研究について

ネガティブなものとして記述された出来事の数、1回目の調査では合計202、調査協力者一人当たりの平均記述数は5.94であった。また2回目の調査では合計222、調査協力者一人当たりの平均記述数は6.94であった。他方、ポジティブなものとして記述された出来事の数、1回目の調査では合計193、調査協力者一人当たりの平均記述数は5.68であった。また、2回目の調査では合計183、調査協力者一人当たりの平均記述数は5.72であった。

得られた記述について、複数から同様の報告があったものをまとめ、さらに共通性によ

り分類整理を行った。

①ネガティブな出来事の整理結果

2回の調査ともに「他者への不満」が最も多く報告された。また「対人関係の問題」や「恋愛関係の問題」も両調査で複数から報告があった。一方で、「孤独」についても両調査にて報告があり、他者とうまく関係を築くことが難しい状況があることも伺える。

「課題に関する負担」「成績・学力の低さ」「授業や教員に対する不満」といった大学生生活に関するネガティブな出来事も両調査にて同様に報告があった。

「経済的な問題」や「遺失」についても両調査で報告があり、特に「経済的な問題」は2回目の調査において「他者への不満」に次ぐ報告数であった。大学生にとって経済的な問題は、対人関係上の問題と同様に一般的に経験されるネガティブな出来事の一つといえる。

「自己嫌悪」「将来に関する問題」「容姿の問題」「失敗体験」「全般的な欲求不満」「健康問題」など自己に対する問題も両調査にて報告された。

②ポジティブな出来事の整理結果

2回の調査ともに「対人関係の充実」についての報告数が最も多かった。同様に、「恋人・好きな人の存在」「異性との接近」についても両調査で報告があり、ここでも関係の充実と広がり、ポジティブな出来事として捉えられている。他者との関係については、「他者によくしてもらった」という自己に利益があった出来事とあわせて、「他者の幸福」という他者の利益についてポジティブに捉えている様子も両時点で報告された。また、「承認」に関する報告数も多く、大学生にとって他者との関わりは重要な出来事として位置しており、ネガティブな出来事と同様、ポジティブな出来事としても広く体験されるといえる。一方で、2回目の調査でのみ記述された対人関係の出来事群としては「他者との連帯感・共感」「相手を喜ばせた」「家族のこと」などが報告された。友人や家族といった身近な他者の存在を意識する出来事群が震災後の調査でのみ報告されたというのは示唆的である。災害等による大きな変化に曝されると、これまで当たり前のこととしてニュートラルに捉えられていた日常的な出来事に対し、ポジティブな気づきが促されることが示されているのではないだろうか。

自己に対するポジティブな出来事としては、両調査において「能力の発揮」が報告された。他方、2回目の調査でのみみられた自己に関連する記述としては「自己成長」「達成感」「容姿の満足」「健康」があった。自己の肯定的側面への気づきをもたらすような

出来事についても種類が増えていることがわかる。

活動や体験そのものについてもポジティブな出来事として挙げられていた。両調査にて報告があったものとしては「購買欲の充足」「飲食」「良い買い物」などが相当する。また、「偶然の幸福」といった運の良さも両方で挙げられていた。片方の調査でのみ回答されたものとしては、1回目の調査でのみ「旅行」、2回目の調査でのみ「活動欲の充足」「楽しさ、面白さの享受」「新しい経験・発見」「生活全般に関する満足感」「自由の享受」といった出来事群が報告された。

「経済的な潤い」は両調査で報告があり、ネガティブな出来事と同様、経済的な状況は大学生にとって重要な出来事として捉えられていることが改めて示された。

最後に、「授業・学問」については両調査で記述があったものの、回答数が各3件と比較的少なかった。授業や学問についてのポジティブな出来事が「能力の発揮」などに分類されている場合もあるため一概にはいえないが、ネガティブな出来事と比較して、授業や学問そのものについてポジティブに報告されることは少ない印象である。

③肯定的／否定的自動思考が生起する出来事についての予備尺度項目の選定

上記①②の結果に基づき、分類整理されたすべての出来事群から偏りなく項目を抽出。ネガティブな出来事として63項目、ポジティブな出来事として56項目、計119項目を縦断調査で使用する予備尺度項目として選定した。

(2) 縦断研究について

①“肯定的／否定的自動思考が生起する出来事”119項目についての因子分析結果

4回すべての調査に協力した62名のデータを使用し、各項目の経験頻度を確認した。その結果、経験頻度の平均が、4回すべての時点で1を下回っている45項目を削除した。その上で、初回の調査に協力した167名のデータを用いて、各項目の評価得点について主因子法による因子分析を行った。固有値および内容妥当性を考慮し、因子数を2としてプロマックス回転を行った。因子負荷量の低い項目を削除し、最終的ポジティブな出来事39項目、ネガティブな出来事13項目を抽出した。

②肯定的自動思考およびポジティブ／ネガティブな出来事が将来の抑うつに与える影響について

初回から2回目調査(=2週間)への変化、初回から3回目調査(=2か月間)への変化、初回から4回目調査(=半年間)への変化、

および2回目から3回目調査(=1か月半)への変化、3回目から4回目調査(=4か月間)への変化、について検討するため、階層的重回帰分析を行った。従属変数は、それぞれ2時点目の抑うつ得点とし、独立変数には、まず1時点目の抑うつ得点を投入した上で、1時点目から2時点目の間に経験したポジティブ／ネガティブな出来事の頻度得点(=2時点目の出来事頻度得点)、1時点目の肯定的自動思考の下位尺度における各頻度得点を投入し、さらに出来事頻度得点と肯定的自動思考得点の交互作用を投入した。例えば、初回から4回目調査にわたる半年間の変化を検討するにあたり、従属変数を4回目の抑うつ得点、独立変数を初回の抑うつ得点(ステップ1)、4回目のポジティブな出来事頻度得点、4回目のネガティブな出来事頻度得点、初回の肯定的自動思考の各下位尺度得点(ステップ2)、ポジティブな出来事頻度得点と肯定的自動思考の各下位尺度得点との交互作用、ネガティブな出来事頻度得点と肯定的自動思考の各下位尺度得点との交互作用(ステップ3)として分析を行った。なお、分析には、清水・村山・大坊(2006)のHADシリーズより、HAD9.41を使用した。

分析の結果、期間を問わず一貫して示されたこととしては、ポジティブな出来事の経験頻度は将来の抑うつを下げる方向に直接影響し、反対に、ネガティブな出来事の経験頻度は将来の抑うつを上げる方向に直接影響するという点が挙げられる。また、初回から4回目調査への変化、および2回目から3回目調査への変化において、1時点目の肯定的自動思考の下位尺度「肯定的気分の維持願望」が将来の抑うつを高める方向に直接影響することも示された(初回から3回目調査への変化においても、有意傾向が示された)。この点については、肯定的自動思考はときに抑うつを高めるように作用することを示した白石・越川(2007)の知見とあわせ、今後精査していく必要がある。

肯定的自動思考が出来事経験との関係を通して抑うつに与える影響については、一貫した傾向は示されなかったものの、いくつかの示唆が得られた。

まず、初回から3回目調査への変化において、肯定的自動思考の下位尺度「肯定的感情表現」とネガティブな出来事との交互作用が有意であり、「肯定的感情表現」の高さは、ネガティブな出来事が抑うつに与える影響を緩衝することが示された。ただし、「肯定的感情表現」については、初回から2回目調査への変化において、ポジティブな出来事が将来の抑うつに与える影響を緩衝する、すなわち、「肯定的感情表現」が高いと、ポジティブな出来事を経験しても将来の抑うつが下がりにくい、ということも示された。この

点については、期間の違いによるものなのか、それとも今回の調査対象の特性によるものかなどについて検討するため、追試が必要とされる。

次に、初回から3回目調査への変化において、肯定的自動思考の下位尺度「肯定的自己評価」が高い人が、ポジティブな出来事を多く経験すると将来の抑うつがより低下するということが示された。この交互作用については、3回目から4回目調査への変化においても有意傾向となっている。一方で、同じく3回目から4回目調査への変化において、「肯定的自己評価」が低い方が、ネガティブな出来事が抑うつに与える影響を緩衝するという結果も示されており、出来事の種類によって肯定的自動思考が作用する方向が異なる可能性があることが示唆された。

肯定的自動思考の下位尺度「被受容感」については、初回から2回目調査への変化において、「被受容感」が高い人がポジティブな出来事を多く経験すると将来の抑うつがより低下するということが示された。また、3回目から4回目調査への変化において、「被受容感」の高さは、ネガティブな出来事が抑うつに与える影響を緩衝することが示された。

以上より、肯定的自動思考の構成要素は、時間経過やその間に経験する出来事の種類によって、抑うつに正負両面の影響を与えていることが示唆されたといえる。今後は、本研究の追試や実証研究を行い、基礎的な知見を蓄積した上で、予防実践への適用を検討していきたいと考える。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

〔雑誌論文〕(計1件)

白石智子・永井知子 (印刷中). 大学生の日常生活におけるネガティブーポジティブな出来事調査—自由記述内容の予備的整理の結果より— 宇都宮大学教育学部教育実践総合センター紀要, 36.

6. 研究組織

(1)研究代表者

白石 智子 (SHIRAISHI SATOKO)

宇都宮大学・教育学部・講師

研究者番号：00453994