

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 26 年 6 月 14 日現在

機関番号：32686

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2011～2013

課題番号：23530829

研究課題名(和文) 自伝的記憶の想起が自己開示・自己注目を介して抑うつ感に及ぼす影響

研究課題名(英文) Effects of autobiographical memory on depression through self-disclosure and self-focus

研究代表者

小口 孝司 (OGUCHI, Takashi)

立教大学・現代心理学部・教授

研究者番号：70221851

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,900,000円、(間接経費) 1,170,000円

研究成果の概要(和文)：自伝的記憶を想起すると、場合によっては抑うつ的な気分が生じることがある。その際、自己開示と自己注目によって、抑うつが増減することが考えられる。このプロセスを検討した。自伝的記憶の後、自己開示すると抑うつが低減されやすかった。また自己注目は、反芻と省察に分けられるとされているが、反芻は抑うつを高める一方、省察は間接的に抑うつを低めていた。

研究成果の概要(英文)：Autobiographical memory sometimes induces depression. Self-disclosure and self-focus may mediate and moderate the relationship between autobiographical memory and depression. This study examined the process. Self-disclosure decreased depression. Self-focus is divided into rumination and reflection. While rumination enhanced depression, reflection decreased depression indirectly.

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学・社会心理学

キーワード：自伝的記憶 自己開示 自己注目 抑うつ

## 1. 研究開始当初の背景

### (1) 自伝的記憶研究

自伝的記憶 (autobiographical memory) とは、自分自身についての事項に関する記憶をいう。この自伝的記憶は、近年、心理学において急激に研究発表件数が数多くなってきている (cf. 佐藤他, 2008)。さらに本来の記憶研究ばかりでなく、認知、感情、発達、社会などさまざまな心理学の領域において取り上げられるテーマとなっている。つまり、研究の数が増えているばかりでなく、その広がりも極めて広いトピックスとなっている。

### (2) 否定的な自伝的記憶の想起が抑うつ感を促進

人はストレスを受けて、精神的健康を害してしまうことがある。この際、否定的な過去の出来事、すなわち否定的な自伝的記憶を想起することが、精神的健康を左右する。たとえば、ストレス状態にあると、過去の否定的な出来事を必要以上に想起してしまい、精神的健康が低下してしまうことがある。こうした現在の否定的な出来事とその出来事と類似した過去の出来事の想起をもたらし、その想起が (主としてマイナス方向への) ストレス変化をもたらし (竹田・小口, 2009)、抑うつ感を高めることを研究代表者は明らかにしている。

ここで、過去の否定的な自伝的記憶を想起しないことが、精神的健康につながるのだとすれば、いかにしてこの想起を低減させるかが重要となってくる。そこで本研究では、2つの点から検討していきたい。一つが自己開示による想起・抑うつ感の低減であり、もう一つが自己注目による想起・抑うつ感の増大である。

## 2. 研究の目的

(1) 「自己開示が想起を妨げ、抑うつを軽減するであろう」

自己開示研究においては、自己開示が精神的健康に及ぼす効果が明らかにされている。その一つとして、自己開示をすることによって侵入的思考が低減することが示唆されている (cf. Major & Gramzow, 1999)。こうした研究から、ストレス下において、過去の否定的な自伝的記憶を想起した場合、対処方略として自己開示がとられるであろう。また、実際に自己開示したりすることによって抑うつ感が軽減されると推測できる。本研究ではこの2点を検討するため、仮説1と仮説2を立て検討する。(仮説1) 過去の否定的な自伝的記憶の想起は、自己開示を高めるであろう。(仮説2) 自己開示は、抑うつ感を低下させるであろう。

自伝的記憶においても、自己開示を検討していく必要性は強く認識されている。すなわち、自伝的記憶研究は急速に進展してはいるものの、自伝的記憶を他者に話すことが重要なテーマであると認識されていながら、従来の研究ではほとんど着手されていない (太田, 2008)。このため、本研究において、自伝的

記憶を他者に伝えること (自己開示すること) がどのような影響を持つのかを明らかにすることは、自伝的記憶研究自体においても大きな意義がある。

(2) 「自己注目が想起を促進し、抑うつ感を高めるであろう」

さらに、抑うつ感を規定する個人要因として、竹田・小口 (2010) では自己統制感を取り上げ、自己統制感が高い人は、自己統制感が低い人に比べて、抑うつ感が高くなりやすいことを確かめている。一般に、自己統制感の高さは、さまざまな肯定的な行動と結びつきやすいことが知られている。ところがこと否定的な自伝的記憶の想起に関しては、自己統制感を強く抱かないことが、あるいは過剰な自己統制感を持たないことが抑うつ感の軽減に寄与することを明らかにした。

そこで本研究では、自己統制感と関連した要因であり、特に抑うつ感との関わりが高いことが明らかにされている自己注目を要因として取り上げる。自己注目が抑うつ感を高めることは従来の研究で確かめられている (cf. 坂本, 2009)。その自己注目としての没入傾向 (Trapnell & Campbell, 1999) の中でも、内省傾向ではなく反芻傾向が否定的な自伝的記憶の想起や抑うつ感を高めると予測できる。その場合、自己注目は直接的に抑うつ感を高めるばかりでなく、想起を媒介して抑うつ感を高めると予測できる。そこで以下のような仮説を立てる。

(仮説3) 自己注目は想起を促進するであろう。(仮説4) 自己注目は、想起を媒介して、抑うつ感を高めるであろう。

### (3) 自伝的記憶の機能

先行研究の小口・竹田・原島 (2010) の興味深い結果として、調査対象の数パーセントの人が自伝的記憶を想起することによって、ストレス低減することが認められた。つまり自伝的記憶をポジティブに活用していると考えられる。過去の出来事を否定的ではなく肯定的なものと捉えている可能性がある。あるいは自伝的記憶の機能 (Cohen, 1998) を意識的あるいは無意識的に活用しているのではないかと推測される。具体的には、自伝的記憶の気分の制御や自己概念の維持機能ではなく、問題解決機能が想起・抑うつ感を低減させていると考えられる (仮説5)。そこで、Bluck et al. (2005) の自伝的記憶の機能尺度 (TALE) を用いて検討する。(仮説5) 自伝的記憶の問題解決機能は、想起・抑うつ感を低減するであろう。

本研究においては、自伝的記憶の想起から抑うつに至るパスにおいて、過去の研究から、媒介変数として自己開示、調整変数として自己注目を想定して、これらの効果を検証する。

## 3. 研究の方法

以上の研究目的に照らして、以下のような研究を行った。文献研究を進めながら、研究を実施する以前に立てた仮説モデルを精緻

化させて調査に入った。仮説モデルの各要因を表す調査項目を策定した。

既存の尺度があるものはそれを翻訳して使用した。Bluck et al.の自伝的記憶の機能尺度(TALE:Telling About Life Experience Scale)などである。既存の尺度でないものは新たに作成し本研究に用いた。

その上で、生成された仮説モデルを検証し、さらに新たに作成した尺度の信頼性、妥当性などを検証するために、インターネット調査を実施した。調査は結果の一般化を高めるために、年代、性別により対象者がほぼ同等の数になるように、社会人を対象に実施した。調査は膨大な調査対象者を有し、さらに調査手法の観点からも信頼できる調査会社に依頼した。本研究の基礎となる、自伝的記憶の機能に関する研究、調整変数である自己注目に関する研究を中心に行った。検証する変数を絞った複数回のインターネット調査を行った。

さらに本研究で測定した変数間の関係が、密接な関連をもって具体的な行動として表出されていると考えられる移民の母国訪問を取り上げた。一見すると関連のない研究内容に見えるテーマであるが、本研究の変数間の構造が行動指標として表れていると考えられるためである。さらに、国際比較研究も可能であったために、かかるテーマを研究開始後に加え、検討していった。

#### 4. 研究成果

多くの研究成果が得られたが、現在までのところ、研究成果として査読付きの国内学会誌に2本掲載され、評価の高い海外査読誌に1本の掲載が確定している。国内学会誌にも1本が印刷中となっている。さらに現在学会に投稿論文が2本ある。これらの他にも査読論文を8本作成している。さらに数多くの国内外での学会発表も行っている。

#### 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15件)

Io, M. U. & Oguchi, T. Chinese immigrants' psychological well-being and homeland visit. *Tourism Analysis*, 査読有, (印刷中)

中島実穂、高野慶輔、小口孝司、丹野義彦、反芻・省察を変動させる対人ストレスイベントの種類、パーソナリティ研究、査読有、(印刷中)

雑賀玲衣、小口孝司、日本およびマカオ在住移民の母国訪問が精神的健康に及ぼす影響の比較検討、日本国際観光学会論文集、査読有、2014、21巻、27-33

落合勉、小口孝司、日本語版 TALE 尺度の作成および信頼性と妥当性の検討、心理学研究、査読有、2013、84巻、508-514.

DOI

<http://dx.doi.org/10.4992/jjpsy.84.508>

Oguchi, T., Saiga, R., & Io, M. U. The effects of visiting homelands on immigrants' psychological well-being. 19<sup>th</sup> Asia Pacific Association Annual Conference Proceedings. 査読有, 2013, (CD-ROM).

Oguchi, T. & Io, M. U. The motivation for Chinese immigrants in Japan to visit their homeland. Annual Reports of 21<sup>st</sup> Century Human Interaction Research Center (Toyo University, Japan), 査読無, 2013, Vol.10, 39-43. 落合勉、竹田葉留美、小口孝司、性別・年代からみた自伝的記憶の機能、立教大学心理学研究、査読有、2013、55巻、1-8.

大嶋玲未、廣川佳子、小口孝司、サービス提供者の特性に関する研究、立教大学心理学研究、査読有、2013、55巻、9-20.

Oguchi, T. & Hirokawa, K. Group tour influences tourists' satisfaction. 2nd Advances in Hospitality and Tourism Marketing & Management Conference Proceedings. 査読有, 2012, (CD-ROM, 6 pages.)

Oguchi, T., Abe, K., Ohshima, R. and Hirokawa, K. Giving confectionary souvenirs makes tourists happy. 18th Asia Pacific Tourism Association Annual Conference Proceedings, 査読有, 2012, 584.

小口孝司、竹田葉留美、落合勉、高齢者の自伝的記憶の機能とメンタルヘルスとの関連について、HIRC(東洋大学ヒューマン・インタラクティブ・リサーチ・センター)研究年報、査読無、2012、9巻、25-30.

Ohshima, R., Hirokawa, K., & Oguchi, T., Effects of specific activities and achievement motivation of tourists on stress reduction. Blurring the Boundaries: Forging Cooperation Towards Sustainability in Regional Tourism. (Proceedings of 17th Asia Pacific Tourism Association Annual Conference.), 査読有、2011, Vol.17, 130-137. (Best Paper Award 受賞)

Takeda, H., Motoki, K., & Oguchi, T. Effects of an excursion on mental health. The 2011 TOSOK International Tourism Conference Proceedings, 査読有、2011, Vol.19. (10 pages, In CD-ROM).

小口孝司、癒しの旅が日本を救う、週刊ホテルレストラン、査読無、2011、第46巻26号、20-22.

〔学会発表〕(計 16 件)

Nakajima, T., Takano, K., Oguchi, T., & Tanno, Y. Self-reflection alleviates the maladaptive effect of self-rumination on insight. 2014 Annual Meeting of Society for Personality and Social Psychology (Austin, Texas, USA), 審査有, 2014, 2月13日

雑賀玲衣、小口孝司、中国移民の母国訪問が精神的健康に及ぼす影響、日本社会心理学会第 54 回大会 (沖縄国際大学)、2013、11月2日

川久保惇、小口孝司、睡眠の質を規定する要因及び主観的ストレス、抑うつへの影響、日本社会心理学会第 54 回大会 (沖縄国際大学)、2013、11月2日

雑賀玲衣、小口孝司、中国移民の母国訪問が精神的健康に及ぼす影響、日本国際観光学会第 17 回大会(玉川大学)、2013、10月26日

雑賀玲衣、小口孝司、中国移民の自伝的記憶が母国訪問および精神的健康に及ぼす影響、日本心理学会第 77 回大会 (札幌コンベンションセンター)、2013、9月21日

中島実穂、小口孝司、高野慶輔、丹野義彦、省察の適応効果におけるハーディネスの役割 日本心理学会第 77 回大会 (札幌コンベンションセンター)、2013、9月19日

Nakajima, M., Oguchi, T., Takano, K., & Tanno, Y. Confidential and unconfidential self-understanding: The motivation of self-rumination and self-reflection. The 4th Asian Cognitive Behavior Therapy (CBT) Conference (Tokyo, Japan), 審査有, 2013, 8月24日

大嶋玲未、雑賀玲衣、小口孝司、“聞き上手なサービス提供者”の規定因および効果の検討、日本グループ・ダイナミクス学会第 59 回大会(京都大学)、2012、9月23日

落合勉、小口孝司、日本語版 Thinking About Life Experiences (TALE)尺度の作成および信頼性と妥当性の検討、日本心理学会第 76 回大会 (専修大学)、2012、9月13日

川久保惇、小口孝司、反芻・省察が自伝的記憶を介して抑うつに及ぼす影響、日本心理学会第 76 回大会(専修大学)、2012、9月13日

小口孝司、中島実穂、自己注目の媒介変数としての自己理解、日本心理学会第 76 回大会 (専修大学)、2012、9月12日

雑賀玲衣、井上孝代、小口孝司、大学生のセルフ・モニタリング傾向が友人との付き合い方および生活充実感に及ぼす影響、日本心理学会第 76 回大会 (専修大学)

2012、9月11日

大嶋玲未、小口孝司、サービス提供者におけるパーソナリティと職務要因との関連性、日本心理学会第 76 回大会 (専修大学)、2012、9月11日

三浦由美子、小口孝司、上方向への影響力に関する自己効力感がメンタルヘルスに及ぼす影響、産業・組織心理学会第 28 回大会 (文教大学)、2012、9月1日

阿部加奈子、小口孝司、休暇体験とおみやげがメンタルヘルスに及ぼす効果、日本観光研究学会総会(立教大学)、2012、5月26日

竹田葉留美、落合勉、小口孝司、自伝的記憶の機能についての検討、日本心理学会第 75 回大会(日本大学文理学部)、2011、9月15日

〔図書〕(計 2 件)

小口孝司 (監修)、ナツメ社、よくわかる社会心理学、2013、199 頁

小口孝司、花井知美、原書房、観光者の欲求・動機とパーソナリティ、橋本俊哉 (編) 観光行動論、2013、17 頁

〔産業財産権〕

出願状況 (計 0 件)

名称：  
発明者：  
権利者：  
種類：  
番号：  
出願年月日：  
国内外の別：

取得状況 (計 0 件)

名称：  
発明者：  
権利者：  
種類：  
番号：  
取得年月日：  
国内外の別：

〔その他〕

ホームページ等

6. 研究組織

(1) 研究代表者

小口 孝司(OGUCHI, Takashi)  
立教大学・現代心理学部・教授  
研究者番号： 70221851