

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 29 年 6 月 9 日現在

機関番号：17102

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2014～2016

課題番号：26590160

研究課題名（和文）オノマトペ表現による抑うつ改善効果の検証～うつ病臨床への活用に向けて

研究課題名（英文）The relevance between depressive tendency and onomatopoeic expression

研究代表者

小田 真二（ODA, Shinji）

九州大学・基幹教育院・講師

研究者番号：60618073

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 1,300,000円

研究成果の概要（和文）：本研究により、五感を音的に惹起し易い「オノマトペ表現」の抑うつ改善効果を心理実験及び模擬カウンセリングの手法を用いて検証した結果、情動関連のオノマトペ表現はわれわれの情動処理を促進する可能性を示唆した。うつ病臨床及び研究におけるオノマトペの利活用はまだ検討の緒にすぎたばかりであり、今後の展開が期待される。オノマトペは日本語に特徴的であり、日本独自のカウンセリング技法を導く可能性もあり、本研究はその萌芽研究としての意義を認める。

研究成果の概要（英文）：This study verified the effect of improving the depressive tendency by expressing emotions using onomatopoeia, which tends to cause sensation spontaneously. The methods adopted in this study were psychological experiments and simulated counseling. The results of the present study suggested that onomatopoeia related to emotion promotes our emotional processing. The viewpoint of utilizing onomatopoeia has just begun to be considered in research on depression. Because onomatopoeia is characteristic of Japanese language, there is the possibility of creating new counseling technique for treatment of depression. Thus, the present study showed significance as a study of an early study.

研究分野：臨床心理学

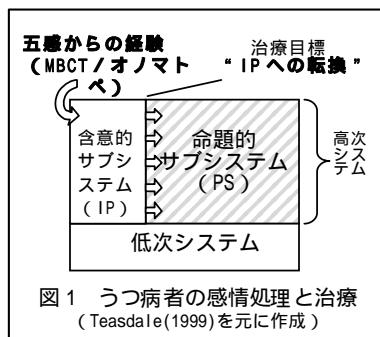
キーワード：オノマトペ 抑うつ改善 情動処理 五感 マインドフルネス

1. 研究開始当初の背景

大うつ病性障害(以下、うつ病)は、抑うつ気分や興味・喜びの喪失と、併発する身体的・認知的症状からなり、重症例は自殺のリスクも高い。厚生労働省によれば、平成23年のうつ病等の気分障害患者は95.8万人に及び、更なる増加も懸念されている。治療法やサポート体制の拡充が期待されるが、支援は依然として困難を極めていたのが実情だ。とりわけ難治性(再発しやすさ)は最大の懸案事項とされる。

心理的支援の文脈では、難治性の主因をうつ病者の頑迷な認知的基盤(反芻など)に求め、認知の制御や修正が試みられてきた。認知行動療法はその代表格といえる。

一方、制御とは異なる観点からうつ病を捉えたのが Teasdale (1999)の情動処理理論(図1)である。本理論では、うつ病者の情動処理の特性を、「命題的サブシステム(言語的、価値判断的、特定の意味の生成)」の肥大と捉える。そして、うつ病の再発予防においては、「澱みに新鮮な水を送る」ように、五感からの経験に基づく「含意的サブシステム(感覚的、経験的、一般的な意味の生成)」への切り替えが重要であると指摘する。実際、本理論はマインドフルネス認知療法(MBCT; Segal et al, 2002)へと結実し、気分障害の治療に高い評価を得ている。



しかし、MBCTは定式化(全8週間、週1回2時間+ホームワーク)された集団形式プログラムであり、カウンセリング(対話中心、個別形式、1回30~60分/wなど)主体の心理臨床に直接適用することは難しく、エッセンスを見極めた上での展開が必要だ。そしてその問いは、研究代表者が情動制御過程における有用性を明らかにしてきた「情動喚起に伴う身体感覚に注意を向けること」(小田, 2013)を、実際のカウンセリング場面にどう展開するかという課題と重なる。恐らくポイントは、クライアントが語りの中で生じる情動に触れ(注意)その情動を感覚的な要素を損ない過ぎることなく(抽象化しすぎず)如何に生き生きと語れるかにあると考えられる。

その一つのあり方として、本研究では「オノマトペ表現」に着目したい。

オノマトペとは、音声から直接的に感覚的なイメージが呼び起こされる「音象徴」の代表例であり、擬音語、擬態語、擬情語がある。

例えば、犬はワンワン(擬音語)、水が流れる感じはジャアジャア(擬態語)、胸躍る感じはワクワク(擬情語)と表現されると言えば分かりやすい。

これまでうつ病研究においてオノマトペが注目されなかった背景には、言語的な制約の問題が考えられる。うつ病研究は英文雑誌を中心に検討が進むが、英語など印欧圏の言語にはオノマトペが少ないとされ、総じて印欧圏内の研究者にオノマトペを治療的に活用する気運が高まらなかったことは無理からぬことと考えられる。対照的に、日本語はオノマトペを豊富に含む言語とされ、このことは養育の現場を見れば一目瞭然である。乳幼児と養育者の間では実に多様なオノマトペがやり取りされ、それは我々日本人の語彙獲得の基盤をなすと考えられている(Imai et al., 2008)。言語の内的連合は頑健であり、必要とあれば、我々はいつでもオノマトペを取り出すことができる。養育者が実に上手にオノマトペを使うのはその証左と言えるだろう。

他方、うつ病の再発しやすさに言語と同様の内的連合(抑うつ的処理パターン)を想定し、理論的展開を図ったのが Teasdale (1999)の情動処理理論であった。カウンセリング場面でのオノマトペ表現の促進は、本邦のクライアントが自身の情動を生き生きと語ることに寄与し、五感からの経験に基づく「含意的サブシステム」への転換を可能にするかもしれない。本研究によりオノマトペ表現の抑うつ改善効果が明らかになれば、うつ病者の語りを促す際の明確かつ効果的な支援のための指針を得られるだろう。しかもオノマトペは日本語に特徴的であり、欧米からの借り物ではない日本独自のカウンセリング技法の展開も期待される。

2. 研究の目的

本研究の目的は、五感を音声的に惹起しやすいオノマトペ表現に注目し、その抑うつ改善効果を検証することである。具体的には、以下の実験・及び模擬カウンセリングに基づき検証する。

(1)実験 : 情動喚起刺激に対するオノマトペ表現による印象陳述の解析から、抑うつ群と非抑うつ群とでオノマトペ表現の出現頻度等に違いが見られるか検証する。

(2)実験 : 達成不可能なゲームへの参加により無力感を高めた参加者に、ゲームの製品評価を依頼し、実験操作でオノマトペ表現を促進した群に意欲回復がみられるかを検証する。

(3)模擬カウンセリング: 臨床心理士養成系の大学院生をクライアント役、経験豊富な臨床心理士をカウンセラー役とする模擬カウ

ンセリング(テーマは抑うつ)を行い、対話分析から、カウンセラーのオノマトペ促進的応答と抑うつ改善効果との関連についてその過程を含めて精査する。

3. 研究の方法

(1)実験 実験参加者:大学生 34名(男 16名、女 18名;平均年齢 19.12歳)。募集は大学内の掲示板により行い、日程等はメールを通じてやりとりした。参加者には参加に対する謝金が支払われた。実施時期:2015年12月~2016年6月(予備実験を含む)。実施場所:実験は大学内の心理実験室等で個別に行われた。情動喚起刺激:画像と動画の二種類を用いた。画像は、情動喚起刺激として妥当性・信頼性を備えた Dan-Glauser & Scherer (2011) の GAPED (the Geneva Affective Picture Database)より、刺激の覚醒度や参加者に及ぼす心理的負荷を勘案して、ネガティブ情動を喚起する画像 4種 - “鶏舎 (A073)”“親子 (H015)”“クモ (Sp002)”“ヘビ (Sn006)” - 、ポジティブ情動を喚起する画像 2種 - “海 (P072)”“動物 (P074)” - を採用した。なお、括弧内の英数字は GAPED の画像データ名を表す。動画については、Gross & Levenson (1995) で情動喚起刺激として妥当性・信頼性が確認されている DVD 映像(一部シーン)のうち、刺激の覚醒度や参加者に及ぼす心理的負荷を勘案して、怒り (MY BODYGUARD)、悲しみ (THE CHAMP)、恐怖 (THE SHINING)、驚き (CAPRIORN ONE) をターゲット情動とする 4種の刺激を用いた。なお、括弧内の英語表記は使用した映画のタイトルを表す。質問票:参加者の抑うつ傾向を調べるために「日本語版 CES-D (the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)」(島ら, 1985) を、情動制御能力を調べるために「感情調節尺度」(吉津ら, 2013)を用いた。実験手続:参加者が入室後に、研究代表者より実験概要を説明し、実験参加の諾否を確認後、同意書の作成を行なった。その後、画像課題 動画課題の順に行なった。まず画像課題では、「練習課題」として、参加者にオノマトペの定義と身近な例を伝え、ニュートラルな映像を用いて刺激の描写や印象、現在の自分の気持ちを可能な限りオノマトペを用いて 90 秒間表現し続けるよう求めた。参加者が十分に理解するまで練習課題を行った。続く「本番課題」では、ランダムに提示される 6 種の画像刺激それぞれについて、練習課題と同様に 90 秒間可能な限りオノマトペ表現による印象陳述を求めた。6 種の印象陳述がすべて終わったのち、状態回復のためにニュートラルな画像の提示を 5 分間行なった。最後に、質問票を実施した。分析方法:情動喚起刺激に対する印象陳述について IBM SPSS Text Analytics for Survey 4.0.1 を用いて“感性分析”により構成要素の抽出を行なった後、情動のヴェイレンス(快/不快)を大カテゴリーとして、

快不快に関してさらに小カテゴリー(不快なら、不安、恐れなど)を設定し、各種情動にかかわるオノマトペのカテゴリーを設定した。分類に際しては、「擬音語・擬態語 4500 日本語オノマトペ辞典」(小学館)を参照した。印象陳述中には同じニュアンスのオノマトペが繰り返し語れることが多いため、今回の分析では、各種情動喚起刺激に対する情動関連のオノマトペが産出されたか否か(0 or 1)のカテゴリー数からオノマトペ表現の特徴を調べることにした。統計解析には SPSS for Windows 22.0 を用いた。

(2)実験 実験参加者:大学生 18名(男 10名、女 8名;平均年齢 20.06歳)。募集は大学内の掲示板により行い、日程等はメールを通じてやりとりした。参加者には参加に対する謝金が支払われた。実施時期:2016年12月~2017年3月(予備実験を含む)。実施場所:実験は大学内の心理実験室で個別に行われた。情動喚起刺激:実験参加者を抑うつ状態に誘導するため、大芦ら(1992)のフォーマットを利用した。このフォーマットでは、アナグラム課題 20 問と数的処理課題 20 問を 1 セットとする課題が 2 セット続けて実施され、アナグラム課題では全問正解が可能だが、数的処理課題では全問正解できない構造になっており、これにより参加者に“無力感”を喚起可能である(大芦ら, 1992)。なお、当初の研究計画では、“高 IQ 者を抽出するためのゲーム”と称して、ゲームを介して失敗体験を繰り返させる手法を検討したが、予備実験の結果、今回使用したゲーム等では無力感や抑うつ感情を十分に喚起できないことが明らかになったため大芦ら(1992)のフォーマットを使用した。質問票:実験 1 と同様の「日本語版 CES-D」「感情調節尺度」に加えて、マインドフルネスの尺度である「日本語版 FFMQ (the Five Facet Mindfulness Questionnaire)」を使用した。生理的指標:当初の研究計画にはなかったが、参加者の内的動揺を客観的に測定するため、唾液アミラーゼ活性を実験手続に従って数回測定した。測定にはニプロ社製の唾液アミラーゼモニター (DM-3.1) とチップを利用した。実験手続:参加者が入室後、研究代表者より実験概要を説明し、実験参加の諾否を確認後、同意書の作成を行なった。但し、ここでの実験概要は“知情意を併せ持つ卓越した人材の抽出のため”という偽の目的に基づく説明であった。続く課題場面では、ベースラインのアミラーゼ測定 1 思考力課題(文章題) アミラーゼ測定 2 アナグラム・数的処理課題(大芦ら, 1992) アミラーゼ測定 3 アナグラム・数的処理課題に関する質問 課題実施中の体験の評定(“オノマトペ表現”と“SD法”に無作為に振分けた) 評定に基づく 5 分間の体験の語り アミラーゼ測定 4 思考力課題(図形問題) 質問票への回答という順番で行われた。課題

実施中の体験の評定に関しては、オノマトペ表現群では、“モジモジ”や“オドオド”などの40項目の情動関連のオノマトペをどの程度体験したか5件法(全く当てはまらない-とても当てはまる)で尋ね、SD法群では“明るい-暗い”などの形容詞対で尋ねた。すべての課題が終了後、今回の実験の真の目的について伝え(ディブリーフィング)、改めて実験参加の諾否を確認後、同意書の作成を行った。__分析方法:アミラーゼ値については分散分析を行い、評定に基づく5分間の体験の語りのデータはテキストマイニングの手法を用いて解析した。分析ソフトは実験1と同様であった。

(3)模擬カウンセリング __実験参加者: 大学生17名(男9名、女8名;平均年齢19.41歳)。募集は大学内の掲示板により行い、日程等はメールを通じてやりとりした。当初は臨床心理士養成系の大学院生を対象とする予定であったが、研究代表者の勤務地等を勘案して一般の大学生を対象とした。参加者には参加に対する謝金が支払われた。__実施時期:2017年1-3月。__実施場所:模擬カウンセリングは大学内の心理実験室で個別に行われた。__質問票:実験2と同様の「日本語版CES-D」「感情調節尺度」「日本語版FFMQ」に加えて、カウンセリング・セッションの評価尺度である「日本語版セッション評価尺度」(桂川ら,2013)を使用した。__生理的指標:実験2と同様、ニプロ社製の唾液アミラーゼモニター(DM-3.1)とチップを使用して唾液アミラーゼを数回測定した。__実験手続:参加者が入室後、研究代表者より模擬カウンセリングの概要を説明し、参加の諾否を確認後、同意書を作成した。模擬カウンセリングに先立ち、質問票(日本語版セッション評価尺度を除く)への回答と、ベースラインとなる唾液アミラーゼ測定1を行なった。模擬カウンセリングでは、“最近一ヶ月で気持ちが落ち込んだエピソード”で、模擬カウンセリングの場で取り上げることが可能なエピソードをひとつ思い出すよう求めた。十分な想起を促すために、エピソードの概要の具体的な記述を求めた。その後、参加者は、カウンセラー役の研究代表者がオノマトペ促進的に応答する群と通常応答群とにランダムに振り分けられた後、10分間を目処に模擬カウンセリングが実施された。実施後に唾液アミラーゼ測定2を行い、日本語版セッション評価尺度に回答を求めた。分析方法:実験・に準ずる形で行なった。

(4)倫理的配慮:研究代表者が所属する九州大学基幹教育院に常設の倫理委員会より本研究実施の承認を得た。

4. 研究成果

(1)実験 CESD(cut-off:16点)により抽出した“抑うつ群(8名)”と“非抑うつ

群(26名)”とで、情動喚起刺激に対するオノマトペ表現の生成カテゴリー数に違いが見られるかを検討した。その結果、情動喚起刺激の性質の違い(画像/動画)や情動のヴェイレンス(快/不快)を考慮した分析を行ったが、両群に統計的な有意差は認められなかった。こうした結果に至った要因としては、一つには、今回使用したGAPEDの画像の覚醒度が比較的マイルドであったため、情動喚起の度合いが十分ではなかった可能性が考えられる。今後は、International Affective Picture System(IAPS)を情動喚起刺激として採用するなどして検討を重ねる必要がある。また今回の印象陳述だけでは実験参加者がどの程度情動的に揺れていたかが明らかでなく、生理的指標の導入が必要と考えられる。

(2)実験 課題実施中の体験の評定とそれに基づく体験的語りの方法の違い(オノマトペ表現/SD法)によって、課題のpre-postでストレス指標である唾液アミラーゼ活性の値に違いがみられるかを検証した結果、統計的有意差は認められなかった($F_{(1,16)}=.335, n.s.$)。両群の情動体験の質を精査するため、体験的語りのデータをテキストマイニングにより解析した結果、オノマトペ群の方が産出した情動カテゴリー数は有意に多く($t_{(16)}=2.64, p<.05$)情動処理の促進が示唆された。

(3)模擬カウンセリング カウンセラーによるオノマトペ促進的応答(11名)と通常応答(6名)の違いによって抑うつ改善効果に違いが見られるかを、唾液アミラーゼ活性と主観的セッション評価(桂川他,2013)を用いて検証したが、統計的有意差は認められなかった。その後、情動体験の質を精査するため、テキストマイニングにより情動カテゴリーを抽出した結果、両群で情動カテゴリー数に有意差は認められなかったが、オノマトペ群においてのみ情動カテゴリー数とセッション評価が有意な正の相関を示し($r=.64\sim.76$, すべて $p<.05$)、オノマトペ促進的応答はカウンセラー-クライアント間の情緒的交流を促進する可能性が示唆された。

(4)まとめ

本研究の結果から、オノマトペ表現の抑うつ改善効果は明示できなかったものの、オノマトペ表現がわれわれの情動処理を促進する可能性が示唆された。これはTeasdale(1999)の情動処理理論に即して考えるならば、五感からの経験に基づく「含意的サブシステム」の活性を示唆しており、今後研究法を洗練させることで、オノマトペ表現の抑うつ改善効果を実証できる可能性が示唆された。本研究によりこれまで臨床心理学研究として殆ど取り上げられて来なかったオノマトペ表現の抑うつ改善効果を定量的に検討

した意義は大きく、萌芽研究としての意義を認める。

<引用文献>

- Dan-Glauser, E. S., & Scherer, K. R. (2011). The Geneva affective picture database (GAPED): a new 730-picture database focusing on valence and normative significance. *Behavior research methods*, 43(2), 468.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1995). Emotion elicitation using films. *Cognition and emotion*, 9, 87-108.
- Imai, M., Kita, S., Nagumo, M., & Okada, H. (2008). Sound symbolism facilitates early verb learning. *Cognition*, 109, 54-65.
- 桂川泰典, 国里愛彦, 菅野純, & 佐々木和義. (2013). 日本語版セッション評価尺度 (The Japanese Session Evaluation Questionnaire: J-SEQ) 作成の試み. *パーソナリティ研究*, 22(1), 73-76.
- 小田真二 (2013). 情動制御における身体的注意及び身体的認知についての探索的検討, *心理臨床学研究*, 31(5), 715-724.
- 大芦治, 青柳肇, & 細田一秋. (1992). 学習性無力感と帰属スタイルに関する研究. *教育心理学研究*, 40(3), 287-294.
- Segal, Z. V., Williams, J. M.G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- 島悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について, *精神医学*, 27, 717-723.
- Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y., & Murakami, H. (2012). Development and validation of the Japanese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness*, 3(2), 85-94.
- Teasdale, J. D. (1999). Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse of depression. *Behaviour Research and Therapy*, 37, S37-S77.
- 吉津潤, 関口理久子, & 雨宮俊彦. (2013). 感情調節尺度 (Emotion Regulation Questionnaire) 日本語版の作成. *感情心理学研究*, 20(2), 56-62.

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)

[学会発表](計2件)

小田 真二, 抑うつ傾向とオノマトペ表現の操作性との関連—情動喚起刺激を用

いた心理学実験から, 日本心理臨床学会第35回秋季大会, 2016.09.05., パシフィコ横浜(神奈川県)

小田 真二, オノマトペ表現による抑うつ改善効果についての概念的検討 - Teasdale JD の情動処理理論に照らして -, 日本心理臨床学会第34回秋季大会, 2015.09.20., 神戸国際会議場(兵庫県)

6. 研究組織

(1) 研究代表者

小田 真二 (ODA, Shinji)

九州大学・基幹教育院・講師

研究者番号: 60618073