

認知的統制のストレス緩衝効果¹⁾ — 抑うつとの関連

Stress buffering effect of cognitive control: A moderator of stressor effect on depression

杉浦 知子

日本女子大学大学院人間生活学研究所

杉浦 義典

日本学術振興会・東京大学大学院総合文化研究科

認知療法では、抑うつは否定的に歪んだ認知によって生じると考え、治療では自らの認知を客観的に検討し、その誤りを修正することを目指す (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979)。近年、効果的なセルフコントロールの増進という観点から、状況を客観的に分析したり、認知を修正したりといったことを、治療技法としてのみならず日常場面で自発的に用いられるスキルとして測定する研究が行われている。甘利・馬岡 (2002) は、認知療法の技法をもとに認知的統制尺度を開発した (Appendix 1)。認知的統制尺度には2つの下位尺度がある。「論理的分析」は、問題に対する別の解釈を検討する、複数の解決策を産出し比較するといったスキルを測定している。一方、「破局的思考の緩和」は、否定的な思考が浮かんだときにそれに圧倒されず、破局的な思考をやめることができるスキルを測定している²⁾。甘利・馬岡 (2002) は、「破局的思考の緩和」が抑うつと負の関連をもつことを見いだしている。本研究では、この知見を発展させるために、認知的統制のストレス緩衝効果を検討する。認知的統制のスキルが高い場合、ストレス事態においても抑うつになりにくいと予想される。

ストレス緩衝効果を検討する背景は次のようなものである。(a) 認知的統制は、ストレス事態に直面した時にどう対処するかを測定しているため、ストレスを加重した分析が必要である。(b) ストレス状況と個人差変数との相互作用を分析する方法が洗練され、知見が蓄積されている。例えば、準実験的方法を用いた Metalsky, Joiner, Herdin & Abramson (1993) などである。

本研究では、頑健な研究とするために、階層的重回帰分析を用いて、2週間前の抑うつを統制したうえで、認知的統制とストレスが抑うつにどのように影響するかを予測する準実験的方法を採用する。

方 法

対象者とデザイン

大学生51名 (男性25名, 女性26名, 平均年齢19.16歳) に、2週間をおいて抑うつ尺度を2回実施した (Time 1, Time 2)。ストレスはTime 2で、それまでの2週間を振り返って評定を求めた。認知的統制はTime 1に先立っ

て測定した。

質問紙

認知的統制 甘利・馬岡 (2002) が開発した尺度。

自己評価式抑うつ性尺度 Zung (1965) の開発した自己評価式抑うつ性尺度 (Self-rating Depression Scale: 以下 SDS) の福田・小林 (1973) による日本語版。

ストレス 高比良 (1998) による対人・達成領域別 ライフイベント尺度よりネガティブイベントの下位尺度を利用した。対人領域と達成領域で、別個に分析を行った結果、以下で述べるものと同様のストレス緩衝効果 (交互作用) が認められた。そこで、双方の領域のライフイベントを合計して「ストレス」³⁾とした分析を行った。

結果と考察

Time 2 SDS を予測する階層的重回帰分析を行った。まず、Time 1 SDS を共変量として投入し、次いで認知的統制と「ストレス」の主効果、認知的統制と「ストレス」の交互作用の順で投入した。分析は「論理的分析」と「破局的思考の緩和」のそれぞれについて行った。ストレス緩衝効果を検討するという目的からは、最後の交互作用項が重要となる。「破局的思考の緩和」の場合に、交互作用項が有意であった (Table 1)。主効果はいずれも有意ではなかった。交互作用の性質を検討するために、分析で得られた回帰式に「破局的思考の緩和」と「ストレス」の $M \pm 1SD$ の得点を代入して、Figure 1 のグラフを得た。

Figure 1 から確実に言えることは、「破局的思考の緩和」が低い場合は、ストレスが抑うつを強めやすいが、「破局的思考の緩和」の高い群ではストレスが抑うつを強めるという関連が見られなかったことである。この結果は、破局的思考を抑えるスキルが高いと、ストレスが強いときでも抑うつになりにくいことを示しており、認知的統制がストレス緩衝効果をもつという予想と整合的である。甘利・馬岡 (2002) は「破局的思考の緩和」と抑うつが負の関連を示すことを見いだした。本研究でも単純相関で見た場合、「破局的思考の緩和」と抑うつ (Time 2 SDS) には負の関連がみられた ($r = -.28, p < .05$)。一方、2週間前の抑うつを統制するというより厳格なデザインで検討した結果、破局的思考を抑えるスキルは、主効果としてではなく、ストレスの有害な効果を和らげるという形で、抑うつに影響することが明らかになった。

否定的な思考に没頭することが、抑うつの一因として重視されている (坂本, 1997)。逆に、破局的思考を抑えるスキルがあれば、そのような没頭を軽減できると考えられる。実際、Wells & Matthews (1994) は、自らの否定的な思

1) 本研究は文部科学省科学研究費補助金 (特別研究員奨励費: 代表者 杉浦義典) の補助を受けて行われた。

2) 甘利・馬岡 (2002) では、当初「思考と行動の検討」、「認知の枠組みの変更」という因子名であったが、ここでは構成概念の内容をより明確に表現するように、杉浦・杉浦・馬岡 (2003) にならって、それぞれを「論理的分析」、「破局的思考の緩和」と変更した。

Table 1 認知的統制とストレスから抑うつ (Time 2 SDS) を予測する階層的重回帰分析

認知的統制の下位尺度	投入の順序	投入した変数	説明率の増加 (ΔR^2)	説明率の増加の検定 (F 値)
論理的的分析	1 共変量	Time1 SDS	.61	72.54 **
	2 主効果	ストレス 論理的的分析	.01	.58
	3 交互作用	論理的的分析 × ストレス	.00	.14
破局的思考の緩和	1 共変量	Time1 SDS	.61	89.45 **
	2 主効果	ストレス 破局的思考の緩和	.01	.54
	3 交互作用	破局的思考の緩和 × ストレス	.07	11.00 **

** $p < .01$

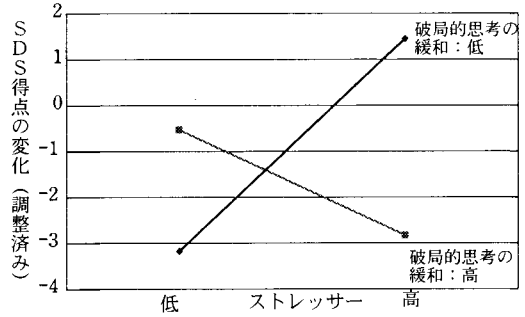


Figure 1 SDS 得点の変化を予測するストレスと破局的思考の緩和の交互作用

考と距離をおけるスキルが、感情障害の治療に重要であるとしている。同様に、Segal, Williams & Teasdale (2002) も否定的な思考に対して客観的な態度を保つことが重要であるとしている。

破局的な思考が重要な役割を占める病理は強迫性障害を初めとする不安障害など多数あり、今後はそれらに拡張した検討が望まれる。また、抑うつの変化を測定する期間を様々に変えた検討も重要であろう。

Appendix 1 認知的統制の項目

●論理的的分析

そのことが自分にとって何を意味しているのか落ち着いて考えられる

そうなった理由をいくつか考えられる

どうしたらよいか、思考や行動の選択肢をいくつか考えられる

その状況の良い面と悪い面を考え、行動の可能性を探ることができると思う

自分の状況の捉え方、ものの見方のくせについて考える問題を解決するような想像をする

●破局的思考の緩和

よい気分はしないけど、破局的には考えない

そのような状態から引き起こされると考えられる悪い結果が頭に浮かんでも、それは自分の想像によるものだと思う

そのような状況でも明るい希望を持ち、逆境を自分の利益に変えられると思う

その状況から悪い連想を発展させない

その状況を深刻に考えてしまうとき、いったん考えるのをやめられる

1 (まったくできないと思う) ~ 4 (確実にできると思う) の4件法

引用文献

甘利知子・馬岡清人 2002 認知的統制と自己効力感が女子大生の抑うつと不安に及ぼす影響 日本女子大学大学院紀要 家政学研究科・人間生活学研究科, 8, 29-39.

Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. 1979 *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press. (坂野雄二 監訳 1992 うつ病の認知療法 岩崎学術出版社)

福田一彦・小林重雄 1973 自己評価式抑うつ性尺度の研究 精神神経学雑誌, 75, 637-679.

Metalsky, G., Joiner, T.E., Jr., Herdin, T.S., & Abramson, L.Y. 1993 Depressive reactions to failure in a naturalistic setting: A test of the hopelessness and self-esteem theories of depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 101-109.

坂本真士 1997 自己注目と抑うつ社会心理学 東京大学出版会

Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. 2002 *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford.

杉浦知子・杉浦義典・馬岡清人 2003 認知的統制と関連する要因：性格特性、メタ認知と対処スタイル 日本女子大学大学院紀要 家政学研究科・人間生活学研究科, 9, 13-23.

高比良美詠子 1998 対人・達成領域別ライフイベント尺度の作成と妥当性の検討 社会心理学研究, 14, 12-24.

Wells, A., & Matthews, G. 1994 *Attention and emotion*. Hove: Laurence Erlbaum. (箱田裕司・津田 彰・丹野義彦 監訳 2002 心理臨床の認知心理学 — 感情障害の認知モデル 培風館)

Zung, W.W.K. 1965 A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, 12, 63-70.

— 2002. 9. 30 受稿 2003. 8. 6 受理—