

平成 27 年度 修士論文

ネガティブな反すうへの対処方略
に関する探索的検討
—反すう傾向と有効性に着目して—

弘前大学大学院教育学研究科

学校教育専攻学校教育専修臨床心理学分野

12GP107 三橋識子

目次

第1章 問題と目的	1
はじめに.....	1
第1節 抑うつの問題	1
第2節 反すうの理論と先行研究.....	4
第3節 反すうへの対処方略と軽減要因に関する研究	16
第4節 本研究の目的	18
第2章 自由記述内容の分類と整理（研究1）	23
第1節 目的	24
第2節 方法	24
第3節 結果	26
第4節 考察	29
第3章 ネガティブな反すうの内容と対処方略の関連の検討（研究2-1）	32
第1節 目的	33
第2節 方法	33
第3節 結果	33
第4節 考察	36
第4章 ネガティブな反すう傾向と対処方略の関連の検討（研究2-2）	39
第1節 目的	40
第2節 方法	40
第3節 結果	40
第4節 考察	44

第5章	ネガティブな反すうへの対処方略の有効性の検討（研究2-3）	47
第1節	目的	48
第2節	方法	48
第3節	結果	48
第4節	考察	52
第6章	総合考察	55
第1節	本研究のまとめ	56
第2節	臨床への示唆	57
第3節	本研究の意義と課題	58
引用文献		61
資料		

第 1 章

問題と目的

第1章 問題と目的

はじめに

例えば、職場の上司や学校の先生に叱られたとき、友人から指摘を受けたとき、何が悪かったのかを考えることは改善のための糸口となるだろう。しかし、考えてもその答えが見つからなかったり、改善に至らなかったりすることもある。いつまでもその出来事や内容についての考えが頭に浮かび、止められない場合、ある問題について繰り返し考え続けることは次回の改善のための一歩となるのではなく、自己嫌悪や不安、気分の落ち込みが生じ、物事が手につかないという状況に陥ることも考えられる。ある事柄について考え続けることは自分をふりかえるために大切なことのように思える一方で、その考えにとらわれ続けてしまうことは、精神的健康を害し、仕事や学業などの社会生活にも悪影響を及ぼすと考えられる。このように、ある事柄について繰り返し考え続けることは、“反すう（rumination）”という概念で説明され、反すうは抑うつ気分の持続や発展を理解するために重要な構成概念とされている（Smith & Alloy, 2009）。

第1節 抑うつの問題

1. メンタルヘルスの問題への注目

近年、メンタルヘルスの問題は広く注目されている。書籍やメディアなどでも“ストレス”や“うつ”に関する話題がみられ、実際に、厚生労働省が3年ごとに全国の医療施設に対して行っている「患者調査」では、平成8年には43.3万人だったうつ病等の気分障害の総患者数が、平成20年には104.1万人と100万人を超え、平成23年には95.8万人、平成26年には111.6万人と高い水準で推移している（厚生労働省, 2015）。うつ病などの精神疾患患者数の増加や高齢化による認知症患者の増加などをうけて、厚生労働省が提出する平成25年度以降の医療計画¹では、がん・脳卒中・急性心筋梗塞・糖尿病の「4疾病」に新たに精神疾患を加えて「5疾病」となっている（厚生労働省, 2011）。また、平成27年12月には、労働安全衛生法の改正により、うつなどのメンタルヘルス不調を未然に防止するための取り組みとして、常時使用する労働者に対してストレスチェックの実施が事業者には義務付けられている（厚生労働省, 2015）。このように、メンタルヘルスの問題は個人の問題としてのみならず、社会的な問題として注目され、国をあげて対応に向けた取り組みが急務となっている。その中でも特に、うつ病に関しては自殺との関連も強いことから支援体制が強化されている。

¹医療計画とは、医療を提供する体制の確保に関する計画であり、5年ごとに見直される。医療計画で明示される疾病には、「患者数が多く、死亡率が高いなど緊急性が高いもの」、「症状の経過に基づくきめ細かな対応が求められることから、医療機関の機能に応じた対応が必要なもの」、「病院・診療所・在宅の連携に重点を置くもの」という条件がある。

2. 抑うつ (depression) とは

うつ病に関する研究は、“抑うつ”研究として行われる。坂本・大野 (2005) によると、抑うつとは、英語の“depression”の訳語であり、心理学的・精神医学的にはおおむね、「抑うつ気分」、「抑うつ症状」、「うつ病」の3つの意味で使われる。「抑うつ気分」とは、悲しい、憂うつ、落ち込むなどの減入った気分のことを指し、抑うつ気分は一時的なものから、うつ病の診断基準にある2週間以上持続するものまであり、健康な人でも体験するものである。「抑うつ症状」は、抑うつ気分に伴って生じやすい心身の状態、抑うつ気分のほかに、興味や喜びの喪失、疲れやすさ、食欲や体重の変化、睡眠の変化、精神運動性の制止または焦燥、思考力や集中力の減退、自責感、自殺年慮・企図、心氣的憂慮などがある。心理的症状のみではなく、身体的な症状も含まれ、うつ病に限らず多くの障害にも現れる症状とされる。そして、「うつ病」とは抑うつ症状を中心とする医学的な疾患をさす (表 1-1)。

表 1-1 抑うつ (depression) の 3 つの意味 (坂本・大野, 2005 参照)

抑うつ (depression)	抑うつ気分
	悲しい、憂うつ、落ち込むなどの減入った気分。 一時的なものから、うつ病の診断基準にある2週間以上持続するものまであり、健康な人でも体験する。
抑うつ症状	
	抑うつ気分に伴って生じやすい心身の状態。 抑うつ気分のほかに、興味や喜びの喪失、疲れやすさ、食欲や体重の変化、睡眠の変化、精神運動性の制止または焦燥、思考力や集中力の減退、自責感、自殺年慮・企図、心氣的憂慮など。
うつ病	
	抑うつ症状を中心とする医学的な疾患 (詳細は表1-2参照)。 抑うつ気分と興味や喜びの喪失が中核をなし、加えて他の症状が同じ2週間の間に存在し、症状のために著しい苦痛や社会的な機能に障害が起きている。

DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5 : 以下, DSM-5, American Psychiatric Association, 2013 高橋三郎・大野裕監訳, 2014) の診断基準によると、うつ病は抑うつ気分と興味や喜びの喪失が中核をなす症状であり、診断を下すためにはこれらの2つの症状のうち、いずれか1つが含まれることが要件となっている。また、診断基準にある9つの抑うつ症状のうち、5つ (またはそれ以上) が同じ2週間の間に存在し、症状のために著しい苦痛が生じたり、社会的な機能障害が起きている場合に診断基準に該当する (表 1-2)。

抑うつ問題は、症状自体の苦しみのほか、症状に伴う生活の質の低下や休職の問題、社会経済的損失、自殺の問題などとも関連し、本人だけでなく周囲の家族や友人、職場など、関係する人々にも大きな影響を及ぼすことが考えられる。

表 1-2 DSM-5 によるうつ病の診断基準

基準 A.	<p>以下の症状のうち 5 つ（またはそれ以上）が同じ 2 週間の間に存在し、病前の機能からの変化を起こしている。症状のうち少なくとも 1 つは（1）または（2）を含む。</p> <p>注： 明らかに他の医学的疾患に起因する症状は含まない。</p> <p>(1) その人自身の言葉（例：悲しみ、空虚感、または絶望を感じる）か、他者の観察（例：涙を流しているように見える）によって示される、ほとんど 1 日中、ほとんど毎日の抑うつ気分</p> <p>注： 子どもや青年では易怒的な気分もありうる。</p> <p>(2) ほとんど 1 日中、ほとんど毎日の、すべて、またはほとんどすべての活動における興味または喜びの著しい減退（その人の説明、または他者の観察によって示される）</p> <p>(3) 食事療法をしていないのに、有意の体重減少、または体重増加（例：1 カ月で体重の 5% 以上の変化）、またはほとんど毎日の食欲の減退または増加</p> <p>注： 子どもの場合、期待される体重増加がみられないことも考慮せよ。</p> <p>(4) ほとんど毎日の不眠または過眠</p> <p>(5) ほとんど毎日の精神運動焦燥または制止（他者によって観察可能で、ただ単に落ち着きがないとか、のろくなったという主観的感覚ではないもの）</p> <p>(6) ほとんど毎日の疲労感、または気力の減退</p> <p>(7) ほとんど毎日の無価値感、または過剰であるか不適切な罪責感（妄想的であることもある。単に自分をとがめること、または病気になったことに対する罪悪感ではない）</p> <p>(8) 思考力や集中力の減退、または決断困難がほとんど毎日認められる（その人自身の言明による、または他者によって観察される）。</p> <p>(9) 死についての反復思考（死の恐怖だけではない）、特別な計画はないが反復的な自殺念慮、または自殺企図、または自殺するためのはっきりとした計画</p>
基準 B.	その症状は、臨床的に意味のある苦痛、または社会的、職業的、または他の重要な領域における機能の障害を引き起こしている。
基準 C.	そのエピソードは物質の生理学的作用、または他の医学的疾患によるものではない。
	<p>注： 基準 A～C により抑うつエピソードが構成される。</p> <p>注： 重大な喪失（例：親しい者との死別、経済的破綻、災害による損失、重篤な医学的疾患・障害）への反応は、基準 A に記載したような強い悲しみ、喪失の反芻、不眠、食欲不振、体重減少を含むことがあり、抑うつエピソードに類似している場合がある。これらの症状は、喪失に際し生じることは理解可能で、適切なものであるかもしれないが、重大な喪失に対する正常の反応に加えて、抑うつエピソードの存在も入念に検討すべきである。その決定には、喪失についてどのように苦痛を表現するかという点に関して、各個人の生活史や文化的規範に基づいて、臨床的な判断を実行することが不可欠である。</p>
基準 D.	抑うつエピソードは、統合失調感情障害、統合失調症、統合失調症様障害、妄想性障害、または他の特定および特定不能の統合失調症スペクトラム障害および他の精神病的障害群によってはうまく説明されない。
基準 E.	躁病エピソード、または軽躁病エピソードが存在したことがない。
	<p>注： 躁病様または軽躁病様のエピソードのすべてが物質誘発性のものである場合、または他の医学的疾患の生理学的作用に起因するものである場合は、この除外は適応されない。</p>

American Psychiatric Association（2013 高橋三郎・大野裕監訳,2014）より作成した。

3. 抑うつと反すう (rumination)

以上に示したように、抑うつ状態のときには気分のみならず、思考にも影響を及ぼす。DSM-5 のうつ病の診断基準に挙げられている症状のうち、抑うつエピソードに伴う無価値感や罪責感には、自己の否定的で非現実的な評価や罪へのとらわれ、過去の些細な失敗を繰り返し思い悩むことなどが含まれ、死についての反復思考も存在する。このように、否定的、悲観的な思考が認められ、それを長期間考え続けることがうつ病の症状の一つでもある。その一方で、日常の中でも失敗体験などで落ち込むことはあり、嫌な気持ちになるにも関わらず考え続けてしまうこともある。例えば、「自分はだめな人間だ」という考えが浮かび、それについて考えこむことはうつ病時の思考としても日常の中でも見られるのではないだろうか。

ある事柄について繰り返し考え続けることは反すう (rumination) という概念で説明され、抑うつとの関連が一貫して指摘されている (e.g., 長谷川, 2013; 伊藤, 2004; Martin & Tesser, 1996; 松本, 2008a; Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky, 2008; Smith & Alloy, 2009)。しかし、それぞれの立場で反すうの定義や理論は異なる。そのため、以下に先行研究を挙げ、それぞれの反すうの捉え方について述べる。

第2節 反すうの理論と先行研究

1. 反すうとは何か

Martin&Tesser (1989, 1996) は反すうを、目標に向けた取り組みが期待したように進展していないときに生じるものであり、共通の道具的テーマを中心に展開し、周囲から要求されていないのに繰り返される意識的な思考であるとした。そして、目標との差を埋めるための手段として思考は繰り返され、反すうを止めるための最もよい方法は目標を達成することであるとした。Martin&Tesser (1989, 1996) は *ruminative thoughts* という概念を用いて反すうについて論じ、反すうに関する初期の代表的な研究となっている。

一方、Martin&Tesser (1989, 1996) の反すうの捉え方に対して、反すうは目標との乖離によってのみ生じるのではないという立場で論じたのが Nolen-Hoeksema (1991) である。Nolen-Hoeksema (1991) は抑うつを持続、重症化する要因を説明する理論として、反応スタイル理論を提唱した。反応スタイル理論では、抑うつ気分への反応スタイルの一つ²として、“反すう”と“気晴らし”があるとする。その中で、反すうは「自身の抑うつ症状や症状の意味に注意づけられた思考や行動 (Nolen-Hoeksema,

²反応スタイルとして考え込み型反応 (*ruminative response*)、気晴らし型反応 (*distracting response*)、危険行動 (*dangerous activities*)、問題解決 (*problem solving*) の4種類がある。当初、Nolen-Hoeksema (1991) では、*ruminative response* という概念が用いられたが、Nolen-Hoeksema の後の研究では発展していく中で初期の反すう型反応を説明する際にも *rumination* という言葉が用いられている。日本でも名倉・橋本 (1999) によってはじめは“考え込み”と訳されていたが、近年は *rumination* を“反すう”と訳しているものが多い。そのため、本研究では *rumination* と一括して捉え、“反すう”と訳す。

1991, p.569)」、「自身の抑うつ症状や抑うつ症状の原因、結果について繰り返し消極的 (passively) に考えること、その反応様式 (Nolen-Hoeksema, 2004; Nolen-Hoeksema, et al., 2008)」と定義され、特定の思考内容というよりもむしろ自身の感情や問題に固執して考えるプロセスとして捉えられる。反応スタイル理論において、気晴らしは、抑うつ気分を感じているときに抑うつ気分や抑うつ症状から注意をそらすような思考や行動とされ、反すうが抑うつを持続させ、気晴らしは抑うつを軽減することが述べられている。Nolen-Hoeksema & Morrow (1991) は、1989 年に起きたロマプリータ地震の前に偶然に抑うつと反応スタイルを測定していた大学生に対し、地震後の抑うつとの関連について検討したところ、地震の前から反すうを行いやすい対象者が地震の 10 日後、7 週後に抑うつ的になっていたことを示している。また、反すうは抑うつを持続や悪化に関連し、ネガティブ思考を深めること、役に立つ行動や問題解決を妨げるということが示されている (Lyubomirsky, Tucker, Caldwell & Berg, 1999; Nolen-Hoeksema, et al., 2008)。

また、Wells (2009 熊野・今井・境監訳 2012) は Martin & Tesser (1989, 1996) や Nolen-Hoeksema (1991) などの先行研究の定義を踏まえ、反すうとは「大まかに言えば、個人的問題に関する、制御が困難な反復的思考である (p.254)」と述べている。また、自身の立場からは、注意と感情の機能、自己注目 (自己に対する過剰な内的注意)、メタ認知 (認知に適用される認知) に焦点を当て、自己調節実行機能 (Self-Regulatory Executive Function: S-REF) モデルと後に S-REF モデルを洗練させたメタ認知療法 (Metacognitive Therapy: MCT) を提唱し、不安障害やうつ病といった広く感情障害の発症や維持、治療に関する見解を述べている。そして、提唱したモデルの中に反すうが含まれ、反すうが抑うつ維持や増長につながる役割をしていることを指摘している。また、反すうについては大部分が言語的な思考の長い連鎖であり、反復的で否定的であること、そして脅威的な出来事や感情、思考に対処することを目的とした自発的で積極的な対処方略であることが述べられている。

また別な視点で、Trapnell & Campbell (1999) は、Nolen-Hoeksema (1991) の反すうを踏まえつつ、私的自己意識という自己の内面に注意を向けやすい性質の中に反すうという概念があるとした。反すうについては不安や抑うつ、怒りと結びついた自己と関連する反復的な思考であり、慢性的な自己注目であると捉えている。性格 5 因子論と動機づけの観点から検討したところ、反すうは自己への脅威や喪失、不正によって動機づけられ、不安や抑うつ、神経症傾向と関連する不適応的な側面であるとされている。これまでに紹介した研究よりも自分について考え続ける傾向があるといったような、より自己に焦点が当てられ、特性的な要素が強いのが特徴である。

反すうに関する研究を概観すると、Nolen-Hoeksema (1991) による反すうの捉え方が代表的であり、日本でも Nolen-Hoeksema (1991) の定義に沿った研究が数多く進められている (e.g. 長谷川, 2013; Hasegawa, 2013; 松本, 2008a,b; 名倉・橋本, 1999)。一方で、Martin & Tesser (1989, 1996) や Nolen-Hoeksema (1991) を踏まえつつ、独自に反すうの概念を捉えなおし、尺度を作成したのが伊藤・上里 (2001) の研究である。

伊藤・上里 (2001) は、先行研究では反すうの原因を目的の阻害に限定しているこ

と、自分のポジティブな面に注目することは抑うつをもたらさないと考えられるが、先行研究では反すうする対象をネガティブなものかポジティブなものなのかに区別していないことから、ネガティブなことを反すうする場合を取り上げる必要があるとして、「ネガティブな」反すうに注目している。そこで、「その人にとって、否定的・嫌悪的な事柄（ネガティブなこと）を長い間、何度も繰り返し考え続けること」を「ネガティブな反すう」とした。さらに、伊藤・上里（2002）は、ネガティブな反すうが抑うつの結果として抑うつに随伴する特徴なのか、反すうが抑うつをもたらすのかについて検討したところ、8か月の期間をおいた縦断的調査の結果、調査開始時点でネガティブな反すう傾向が高い場合に、1回目の調査から2回目の調査の間に経験したうつ状態の程度が高くなり、ネガティブな反すう傾向がうつ状態をもたらす要因であることを示した（伊藤・上里，2002）。

以上に、Martin&Tesser（1989，1996）の目的との乖離により反すうが生じるという立場、Nolen-Hoeksema（1991）の抑うつ気分への反応スタイルとして反すうを捉える立場、Wellsの自己注目の機能から、自分の内面への注意が強まった結果、他の活動に用いるための注意の容量が奪われ、反すうなどの認知注意症候群が生じるとした立場、Trapnell&Campbell（1999）の私的自己意識という自己に注意を向けやすい特性の中の一側面として反すうを捉える立場、そして、伊藤・上里（2001）のネガティブな事柄を考え続ける傾向について捉えたネガティブな反すうについて示した（表 1-3）。

表 1-3 各研究における反すうの捉え方

著者	反すうの捉え方
Martin&Tesser (1989,1996)	目標との乖離によって生じ、共通の道具的テーマを中心に展開し、周囲から要求されていないのに繰り返される意識的な思考
Nolen-Hoeksema (1991,2004,2008)	自身の抑うつ症状や抑うつ症状の原因、結果について繰り返し消極的（passively）に考えること、その反応様式
Wells (2009 熊野・今井・境 監訳 2012)	うつ病における認知注意症候群（CAS）※の中核的特徴。大部分が言語的な思考の長い連鎖であり、反復的で否定的、制御困難。脅威的な出来事や感情、思考に対処することを目的とした自発的で積極的な対処方略
Trapnell&Canmpbell (1999)	私的自己意識の一側面であり、自己への脅威、喪失、不正によって動機づけられた、自己へ注意を向けやすい特性
伊藤・上里（2001）	その人にとって、否定的・嫌悪的な事柄（ネガティブなこと）を長い間、何度も繰り返し考え続けること

※認知注意症候群（CAS）については後述する。

それぞれ、「繰り返し考え続けること」を反すうとしている点は一貫しており、抑うつとの関連を踏まえて研究が進められている。抑うつとの関連においては、反すうが行われることだけでなく、反すう状態が持続することが問題とされる。そこで次に、反すうが抑うつの持続・重症化を説明するとして反すうの役割を重視したモデルを作成している伊藤（2003，2004）、Wells（2009 熊野・今井・境監訳 2012）について紹介する。

2. 抑うつ持続・重症化に反すうの介在を説明するモデル

1) 伊藤 (2003,2004) の ABNC 図式

伊藤 (2003,2004) は, Ellis の ABC モデルにネガティブな反すう (N) を追加した ABNC 図式を提唱した (図 1-1)。Ellis の ABC 図式 (Dryden, & Rentoul1991 丹野監訳 1996) では, A (Activating Events) を悩みのきっかけとなるストレスフルな出来事, B (Belief) を出来事の受け取り方であり, 考え方や信念などの認知体系, C (Consequence) をその結果として起こるネガティブな感情 (不安, 抑うつ) や悩みとした。そして, 抑うつ感情 (C) を生み出すものは, 外界の出来事 (A) ではなくて, 出来事の受け取り方, つまり認知 (B) であると考えた。一方, ABNC 図式では, ある出来事 (A) に遭遇し, 「もう駄目だ, 自分は立ち直れない」という考えが浮かぶ (B) ことに加えて, 自分にとって嫌なこと繰り返し考える (N) ことで, ネガティブな反すう状態が続くこととなり, 抑うつ (C) が持続する, 重症化すると述べている。

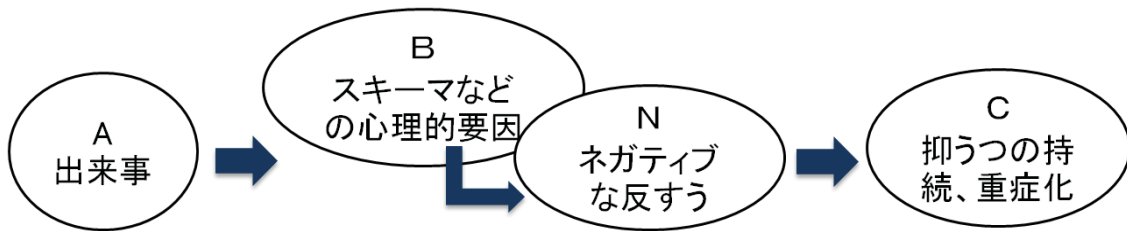


図 1-1 抑うつ持続, 重症化を説明する ABNC 図式

伊藤 (2003, 2004) より引用した

ABNC 図式を提唱した背景として, 抑うつを問題とした場合に ABC 図式の (C) にあたるのは抑うつ感情であるが, 長期的な「うつ状態」を引き起こす心理的要因の図式を考える際には, 抑うつ感情をもたらすとする ABC 図式では十分ではないとした。伊藤 (2003) のネガティブな反すうに関する一連の研究では, 抑うつの基準として DSM-IV の診断基準に該当する抑うつ症状が 2 週間以上持続したかどうかを指す「うつ状態」を用いている。そのため, 結果的にうつ状態をもたらすことを説明した ABNC 図式が適切だと考えられた。伊藤・竹中・上里 (2005) によると, ABC 図式の B には, 非機能的態度 (抑うつスキーマ) をはじめとして, 完全主義や執着性格など抑うつに影響する心理的要因が含まれるが, これらの心理的要因が高くても, うつ状態が直接的に引き起こされるわけではなく, ネガティブな反すう傾向が高い場合にうつ状態が引き起こされることが示されている。

2) Wells (2009 熊野・今井・境監訳 2012) のメタ認知モデル

次に, Wells の提唱したモデル (図 1-2) について, Wells (2009 熊野・今井・境監訳 2012), Wells&Matthews (1994 箱田・津田・丹野監訳 2002), 熊野 (2012) をもとに説明する。Wells は, 反すうが対処方略として意識的に選択されることを強調して

いる。この過程について説明するメタ認知モデルでは反すうとメタ認知的信念の役割を重視する。例えば、ネガティブな思考や感情をもたらすきっかけとなる出来事（トリガー）があったとする。このきっかけによって、「過去の過ちについて考えることは役に立つことだ」といったようなポジティブなメタ認知的信念が活性化し、反すうが意識的に選択される。そして、反すうをしている間にネガティブな感情が増強され、「自分の心と気分をコントロールできない」といったネガティブなメタ認知的信念が活性化される。その結果、社会的接触を回避するなどの対処方略により、考える時間が増え、さらに反すうを深め、結果として抑うつ的な気分や思考、消極的・回避的な行動が持続・増強される。

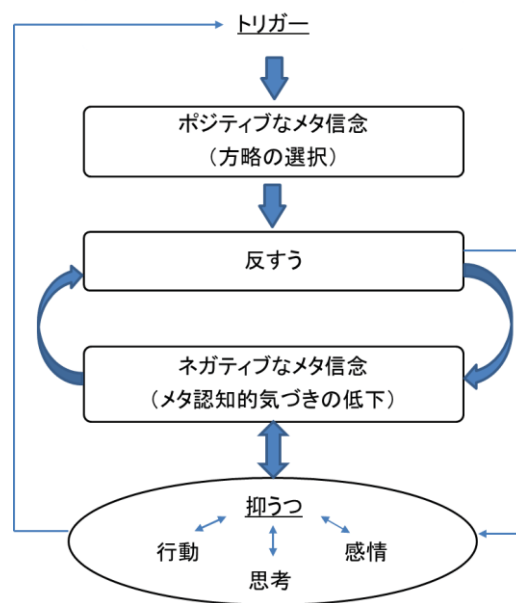


図 1-2 うつ病のメタ認知モデル

Wells (2009 熊野・今井・境監訳 2012) より引用した

このモデルでは、出来事に伴い浮かぶ思考はその後の気分や行動に一貫した影響力をもたないことから問題とせず、抑うつ気分を克服する手段や問題に対する回答を見つける手段として反すうが必要だと考えるポジティブなメタ認知信念の役割と、「反すうをコントロールできない」、「自分はコントロールを失っている」、「心理的な苦悩は私の気を狂わせる」といった反すうの制御不能性や抑うつ体験の危機に関するネガティブなメタ認知的信念の役割を重視する。そしてこれらの2つの信念とともに、反すうをしていること自体への気づきが失われることと、CAS と呼ばれる反すうを含む症状が働くことを重要な特徴としている。CAS (cognitive attention syndrome) は、認知注意症候群と訳され、自己注目が強まることによって自分の内面に注意が向いてしまい、他の活動に用いるための注意容量を奪ってしまうことにより生じると考えられる。反すうのほかに、心配や脅威を感じる刺激に注意を固着させるといった注意バイアス、役に立たない自己調節方略または対処行動（例えば、回避、思考抑制、物質使用）の形をとる反復

的な思考スタイルといった症状からなる。MCT では CAS の持続を止めて、適応的な情報処理ができるようにすることを目標とする。このように、Wells のモデルでは、メタ認知や CAS を中核に抑うつ持続や悪化を説明している。うつ病における CAS の中核的特徴は反すうであるとされ、反すうへ介入することの重要性を述べたモデルであるといえる。

3. 反すうの 2 側面に関する研究

ここまで、反すうの定義と抑うつ持続・重症化を説明する理論について述べた。近年は反すうと抑うつに関連を検討するだけでなく、反すうには不適応的側面と適応的側面の 2 側面があるとして、反すうを 2 側面から捉えようとする研究が進められている。以下、その研究について、2 つの立場から紹介する。

1) brooding (考え込み、ネガティブな内省) と reflection (反省、問題への直面化)

Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema (2003) は、これまで反応スタイル理論で用いられてきた反すうの尺度 (Ruminative Responses Scale : RRS) には、抑うつ症状を測定する項目と重複するものがあるとして尺度の再検討を行い、反すうは brooding と reflection の 2 つに分けられるとした。brooding は「なぜ自分はいつもこのような反応をしてしまうのだろうかと考える」といった項目からなり、自身の現在の状況といくつかの達成されていない基準の消極的な比較を行い、くよくよ思い悩むという内容が含まれ、reflection は「なぜ自分が落ち込んでいるのかを理解しようとするために、最近の出来事を分析する」といった項目からなり、自身の抑うつ症状を緩和するために問題解決しようと熟考する内容が含まれた。そして、縦断的調査によって、brooding は抑うつと関連することが示され、reflection は短期的にみるとネガティブな感情につながるが、長期的にはネガティブな感情を低減させる適応的側面であるということが示唆されている。

Treynor, et al. (2003) の研究を受けて、Hasegawa (2013) は日本語版 RRS を作成し、Treynor, et al. (2003) と同様の 2 因子が得られている。brooding を“考え込み”、reflection を“反省的熟考 (反省)”と訳し、考え込みと反省のどちらも抑うつと正の相関がみられ、考え込みと反省の間にも中程度の正の相関がみられるという結果を得ている。一方で、松本 (2008b) は、Nolen-Hoeksema (1991) の反応スタイルを拡張的に捉えて再検討を行い、同様に reflection と brooding の 2 側面を見出している。松本 (2008b) において、brooding は“ネガティブな内省”と訳され、抑うつ気分や自己に注意を向け、くよくよと考え込む項目が含まれた。reflection は“問題への直面化”と訳され、抑うつ気分の原因や問題を解決しようとする項目が含まれた。そして、ネガティブな内省は抑うつとの間に正の相関が、問題への直面化は抑うつと負の相関がみられていた。また、抑うつを目的変数とした重回帰分析の結果、ネガティブな内省は抑うつに対し正の影響がみられ、問題への直面化から抑うつに対しては負の影響がみられたことから、ネガティブな内省は抑うつを持続させ、問題への直面化が抑うつを軽減させることが示唆されている。

Nolen-Hoeksema (1991) の反応スタイル理論をもとにした Treynor, et al. (2003),

Hasegawa (2013), 長谷川 (2013), 松本 (2008b) からは, 反すう (rumination) は brooding と reflection に分けられ, brooding が抑うつが悪化と関連し, reflection という, まだ一貫した結果は得られていないが, 反すうには適応的側面がある可能性が示唆されている。その関係性についてまとめたものを表 1-4 に示す。

表1-4 2側面の特徴と抑うつとの関連(broodingとreflection)

	2側面	意味	項目内容	抑うつとの関連
rumination (反すう)	brooding (考え込み/ネガティブな内省)	抑うつ気分や自身に目を向け、くよくよと考え込む	“なぜ自分はいつもこのような反応をしてしまうのだろうかと考える(長谷川,2013)” “自分のせいだと考える(松本, 2008b)”	正の相関
	reflection (反省/問題への直面化)	自身の抑うつ症状を緩和するために問題解決しようと熟考する	“なぜ自分が落ち込んでいるのかを理解しようとするために、最近あった出来事を分析する(長谷川, 2013)” “どうしたら改善できるかを考える(松本,2008b)”	正・負どちらの相関もみられる、もしくは抑うつとは関連がみられない

2) rumination (反すう) と reflection (省察)

同様に, Trapnell & Campbell (1999) は rumination と reflection という概念を用いて考え続けることに注目し, 適応的な側面と不適応的な側面について検討している。Trapnell & Campbell (1999) は自己の内面に注意を向けやすい性質である私的自己意識の中に, 反すう (rumination) と省察 (reflection) の 2 側面があるとした。そして, 反すうは自己への脅威や喪失, 不正によって動機づけられ, 不安や抑うつ, 神経症傾向と関連する不適応的な側面であり, 省察は自己への興味や好奇心によって動機づけられ, 性格 5 因子論の開放性と関連し, 自己理解を促して心理的適応を促進する適応的な側面であるとした (高野・丹野, 2008)。高野・丹野 (2008, 2009) は, Trapnell&Campbell (1999) の知見を受けて, 自己注目を反すうと省察に分けて抑うつとの関連を検討し, 反すうは抑うつとの関連がみられたが, 省察は抑うつと関連しなかったことを示した。このことから, 省察が適応的な側面であることを積極的には支持できないが, 否定的な感情を強めることなく自己理解を促進できる可能性が示唆されている。その後の高野・丹野 (2010) の研究では, 反すうは一貫して抑うつと正の関連を示したが, 省察は抑うつと負の関連が示され, 省察が適応的な側面である可能性が示されている。これについても表 1-5 にまとめた。

表1-5 2側面の特徴と抑うつとの関連(ruminationとreflection)

	2側面	意味	項目内容	抑うつとの関連
自己注目/私 的自己意識	rumination (反すう)	自己への脅威、喪失、不正 によって動機づけられた、 自己へ注意を向けやすい特 性	“本当に長い間、自分に起こったこ とを繰り返し考えたり、つくづく と考えたりしがちだ”	正の相関
	reflection (省察)	自己への興味や好奇心に よって動機づけられた、自 己へ注意を向けやすい特性	“ものごとの本質や意味について深 く考えることがとても好きだ”	抑うつと関連しな い、もしくは負の 相関がみられる

※高野・丹野(2008)より訳を引用

このように、反すうを適応的側面、不適応的側面の2側面から検討する研究が行われ、反すうの適応的側面に焦点を当てた研究が進められている。Treyner, et al. (2003) は rumination (反すう) を2側面に分類したのに対し、Trapnell & Campbell (1999) は、私的自己意識を rumination (反すう) と reflection (省察) に分類している点において異なる。しかし、どちらも考え続けることについて注目しており、適応的な側面と不適応的な側面について検討されている点で類似している。そして、どちらも抑うつと関連する不適応的な側面の存在については一貫しているが、状況を改善するために出来事や自己を分析しようとし、抑うつとの関連が薄いとされる適応的な側面については検討の余地が残されている。

2側面に関する研究からは、不適応的な側面と適応的な側面の関連を明らかにし、不適応的な面から適応的な面に切り替えるアプローチを検討することで、抑うつの持続を防ぐ手立てが考えられる。しかし、その関連はいまだに曖昧なところがあり、検討の余地がある。本研究ではこの議論についての詳細は扱わないが、立場によって捉え方は異なるにせよ、自分に起こったことをくよくよと考え続けることが反すうにおいて特に問題となるため、反すうの中でも特にこういった側面へのアプローチを考えることが重要であると考ええる。また、抑うつ気分や自己について繰り返し考え続けることといった反すうにもネガティブな側面だけでなく問題解決や自己理解を促す側面があるという見解についても押さえておく必要がある。表1-6、表1-7に2側面に関する主な研究結果の詳細について示した。

表1-6 2側面に関する研究の詳細と主な知見

著者	対象者	反すうと抑うつ	測定	主な知見
<broodingとreflection>				
Treynor,Gonzalez,&Nolen-Hoeksema(2003)	地域の一般の成人 1130名 ※Nolen-Hoeksema, Larson,&Grayson(1999)のデータを使用。 ※縦断調査（1年）	・ RRS (Ruminative Responses Scale ; Treynor et al. ,2003) ・ BDI (Beck Depression Inventory;Beck,1967)		<ul style="list-style-type: none"> ・ Time1 (T1) , Time2 (T2)において, RとBどちらも抑うつと正の相関がみられたが, RよりBの方が相関が強かった。 (R: $r=.08 \sim .18, p<.01$, B: $r=.37 \sim .44, p<.001$) ・ T1のRとBはお互いにT2を予測しないが, T1の抑うつはT2のRとBを予測した。 ・ T1のRとBはT2の抑うつを予測したが, Rの係数は負の値であった。 ⇒Rは短期的に見るとネガティブな感情をもたらすが, 長期的に見るとネガティブな感情を減らす適応的な側面をもつと考えられる。
Hasegawa (2013)	大学生355名	・ RRS日本語版 (Hasegawa, 2013) ・ 日本語版CES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale ; 島・鹿野・北村・浅井, 1985)		<ul style="list-style-type: none"> ・ Treynor,et al.,(2003)と同様の2因子に分かれ, モデルの適合度も良好であった。 ・ RとBどちらも抑うつと正の相関がみられた。
長谷川 (2013)	大学生297名 ※Hasegawa(2013)と一部同データを使用。	・ RRS日本語版 ・ 日本語版CES-D		<ul style="list-style-type: none"> ・ 考え込みと反省の間に比較的強い相関があった ($r=.64, p<.001$)。 ・ 考え込みと反省どちらも抑うつと正の相関がみられた ($r=.36, r=.55, p<.001$)
松本 (2008b)	大学生・専門学校生483名	・ 拡張版反応スタイル尺度 (松本, 2008b) ・ SDS (Zung Selfrating Depression Scale) 日本語版 (福田・小林, 1973)		<ul style="list-style-type: none"> ・ 抑うつはネガティブな内省と有意な正の相関 ($r=.54$) , 問題への直面化と負の相関 ($r=-.10$) 。 ・ ネガティブな内省から抑うつへ正の影響が ($\beta=.57, p<.001$) , 問題への直面化から抑うつへ負の影響がみられた ($\beta=-.22, p<.01$)

※reflectionの記述をR,Broodingの記述をBとする

※反すうと抑うつに関連について述べられた一部の結果のみ取り上げている

表1-7 2側面に関する研究と主な知見(つづき)

著者	対象者	反すうと抑うつ測定	主な知見
<ruminationとreflection>			
Trapnell & Campbell(1999)	大学生2703名	<ul style="list-style-type: none"> ・RRQ(Rumination-Reflection Questionnaire ; Trapnell & Campbell,1999) ・BDI ・NEO-PIR(Revised NEO Personality Inventory; Costa&McCrae,1992) 	<ul style="list-style-type: none"> ・反すうは神経症傾向と抑うつとの間に正の相関がみられた($r=.33 \sim r=.63, p<.05$)。 ・省察は開放性と正の相関がみられた($r=.16 \sim r=.63, p<.05$)。
高野・丹野(2008)	大学生276名	<ul style="list-style-type: none"> ・RRQ日本語版(高野・丹野, 2008) ・SDS日本語版 	<ul style="list-style-type: none"> ・反すうは抑うつ、神経症傾向と正の相関がみられた(それぞれ$r=.52, r=.73, p<.01$)。 ・省察は開放性と正の相関がみられたが($r=.52, p<.01$)、抑うつとは関連がみられなかった。
高野・丹野(2009)	大学生173名	<ul style="list-style-type: none"> ・RRQ日本語版 ・SDS日本語版 	<ul style="list-style-type: none"> ・縦断調査の結果、反すうはいずれの時期の抑うつとも正の相関がみられた($r=.54, r=.57, p<.01$)が、省察は抑うつとの関連がみられなかった。 ・反すうと省察には弱い正の相関がみられた($r=.32, p<.01$)
高野・丹野(2010)	大学生150名	<ul style="list-style-type: none"> ・RRQ日本語版 ・SDS日本語版 	<ul style="list-style-type: none"> ・パス解析の結果、反すうは抑うつと正の関連が、省察は抑うつと負の関連がみられた(それぞれ、$\beta=.59, p<.01, \beta=-.17, p<.05$) ・省察から反すうへのパスも有意になった($\beta=.27, p<.01$)。

※反すうと抑うつに関連について述べられた一部の結果のみ取り上げている

4. 反すうの問題

先行研究を概観すると、立場や定義は違うものの、「繰り返し考え続ける」という点で反すうが用いられており、反すうが抑うつと関連し、抑うつを持続に影響をもたらすことが一貫して述べられている。また、反すうがうつ状態の悪化と関連するとして、第三世代の認知行動療法の研究や介入の対象としても注目されている（熊野，2012）。このことから、実際に反すうから抜け出すことに困難を抱えている人がおり、反すうの低減に向けたアプローチが重要であると考えられる。ここまで、抑うつとの関連から主に反すうを取り上げてきたが、反すうは抑うつ以外にも悪影響をもたらすことが指摘されている。

例えば、不安や過食、大量の飲酒、自傷行為を含む精神病理との関連が述べられている（Nolen-Hoeksema, et al., 2008）。日本でも、伊藤・上里（2001）のネガティブな反すう尺度が比較的多く用いられ、ネガティブな反すう傾向が高いほど怒りを持続させやすいこと（荒井・湯川，2006）や、社会不安障害に特徴的な他者からの否定的評価への恐れや社会的場面における回避行動、不安感などの憎悪への影響があること（城月・笹川・野村，2007）、不安や怒りなどの情動的反応、行動の落ち着きのなさや人間不信などの認知・行動面、身体的疲労感など身体的側面のストレス反応への影響（木村・首藤・坂井，2010）、ネガティブな反すうを頻繁に行い、反すうのコントロールができない場合に入眠まで時間がかかるといったように睡眠の質を悪化させること（首藤・木村・坂井，2010）などが明らかになっている。また、齊藤・沢崎・今野（2008）では、「失敗過敏」や「行動疑念」という不適応的側面をもつ完全主義者がネガティブな反すうをすることによって抑うつ状態になり、自己への敵意が高まって自己への身体的攻撃傾向に至るということを示している。

こうした背景のもと、抑うつを理解するためのアプローチの一つとしても、抑うつ以外の精神的健康や身体的健康への影響を考慮しても反すうに注目した研究を進めていくことは意義があることだといえよう。

また、一度抑うつ状態になると、ネガティブな記憶内容が思い出されやすくなるのと同時にネガティブな思考パターンが生み出されやすくなり、さらに体験をネガティブなものとして認知することで、抑うつ気分が生じるといった抑うつ気分と認知の相互増強サイクルがあることが知られている（坂本，1996）。反すうを行うことで、結果的に気分が悪化するにもかかわらず、考え続けることから抜け出せない場合、たとえ一時的にでもそこから抜け出せる方法がわかることは、抑うつ的な気分と認知の悪循環から抜け出すためにも重要であると考えられる。伊藤・上里（2001）は、うつ状態の予防やカウンセリングを行う上で、ネガティブなことを繰り返し考え続けることを止めることがひとつのターゲットとなりうるため、どのようなアプローチをしたらネガティブな反すうを止めることができるのかを検討する必要があると述べている。

しかし、反すうに対して実際にどのような対処を行ったらよいのか、個人が日頃反すうすること自体とどのように付き合っているのかということについて具体的に検討されている研究は少ない。その理由の一つとしては、反すうという概念の曖昧さがあると考えられる。Smith & Alloy（2009）は、抑うつの問題において、反すう的な思考プロセスが重大な役割をしていることがいくつもの研究によって明らかにされているが、反

すうの定義も測定する方法も統一されていないということを指摘している。また、コーピングや自己注目、侵入思考や強迫観念、心配などの他の類似した構成概念との関連がはっきりしていないということが述べられている。こういった理由から、反すうという概念を用いずして、似たような対象へのアプローチが考えられている可能性もある。本研究では、類似した概念における考え方を参考にしつつも、あくまでも「繰り返し考え続けること」として反すうという概念を用いている研究に注目し、特に反すうへの対処方略について検討したい。

第3節 反すうへの対処方略と軽減要因に関する研究

以下、少数ながらも反すうへの対処方略や軽減要因など、反すうに対してどのような対処方略が行われているのかについて検討している長谷川・谷口・根建（2008）、松本（2010）、井手元・西（2013）について紹介する。

1. 長谷川・谷口・根建（2008）の抑うつ的反すうへの対処方略に関する研究

長谷川・谷口・根建（2008）は、Nolen-Hoeksema（1991, 2004）の立場から反すうを捉え、“抑うつ反すう”としている。抑うつ反すうの持続過程には、Wells（2009）熊野・今井・境監訳（2012）によって説明される“メタ認知的信念”のような、反すうに対する対処方略が関連していることが理論的な観点から示唆されているものの、反すうに対してどのような対処方略が行われているのかを自由記述式調査により検討した研究は見当たらないとして、大学生を対象に抑うつ反すうを抜け出すためにどのような認知的・行動的対処方略を実施したのか自由記述式調査を行った。反すうした場面と反すうした内容を記載させた後に回答を求め、得られた回答について分類を行った結果、認知的対処方略としては、①「問題解決」、②「反すうのコントロール」、③「対処なし」の大きく3つに分けられた。「反すうのコントロール」には気そらしや思考抑制、自己の再評価、状況の再評価、楽観的な予測、反すうの重要性の再評価、反すうの持続などが含まれ、再評価によって視点を変えようとする項目のほか、対処として反すうの持続が選択されていることが示されている。また、「対処なし」には、意図的に対処を行わなかった場合と制御困難で対処が行えなかった場合が含まれていた。行動的対処方略では、①「問題解決」、②「気晴らし」、③「自己開示」、④「日常行動への従事」、⑤「回避行動」、⑥「表情のポジティブな変容」、⑦「対処なし」の7つの大カテゴリに分類された。認知的・行動的対処方略に共通して、「問題解決」が約3割みられ、積極的に問題解決について考え、実際に行動を起こすという対処が比較的多く行われていたといえる。また、行動的対処方略として、「気晴らし」が46.6%と、挙げられた対処のうちの約半数を占め、反すうから抜け出すために行きやすい対処方略であることが示された。

2. 松本（2010）の反すうの軽減要因に関する研究

松本（2010）においてもNolen-Hoeksema（1991）の立場から反すうを捉え、反すうが抑うつを持続させるという先行研究の結果から、反すうを軽減させることによって抑うつを持続にも波及効果が得られるのではないかと考えた。そこで、反すうの軽減要

因の多様性に注目し、調査では抑うつ気分を感じた出来事を想起させ、(1) 反すうを軽減させるための思考や行動（意図）と (2) 実際に反すうを軽減させた思考や行動に分けて調査を行った。結果、(1) 反すうを軽減させる意図としては、問題解決、認知的再評価のような反すうの原因や内容に向き合おうとする目標明確化志向と、気晴らしや没頭、回避のような反すうから注意を逸らそうとする回避的志向があると分類された。(2) 実際に反すうを軽減させた思考や行動としては、音楽を聴くなどの「個人的気晴らし」、友達や家族にそばにいてもらうなどの「ソーシャルサポート」、ポジティブに考えるようにするなどの「認知的再評価」の回答数が多かった。その他にも「問題解決」、忙しくするなどの「没頭」、忘れようとする、時間が過ぎるのを待つなどの「回避」が軽減要因として挙げられた。このように、松本（2010）では反すうを軽減するために行われる対処の意図や反すうの軽減と関連する要因が明らかになった。ただし、多くの対象者が軽減要因を多数挙げているため、要因が相互に影響しあっている可能性を考慮する必要があると述べられている。

3. 井手元・西（2013）のネガティブな反すうへの対処に関する研究

井手元・西（2013）では、伊藤・上里（2001）が定義するネガティブな反すうへの対処について質問紙調査、面接調査により探索的に検討している。嫌なことを考え続けること（ネガティブな反すう）への対処としては「寝る」、「音楽を聞く」、「楽しいことを考える」といった回答が多数挙げられ、KJ法による分類では、「好きなことをする」、「他のことをする」、「誰かに話す」、「時間の経過」、「考え方を変える」、「解決に向けて努力する」、「ポジティブな認知」、「生理現象」、「回避」、「対処できず」など13グループに分けられた。これらを踏まえて、ネガティブな反すうへの対処として、“自分から行動を起こして対処する方法”と“思考を整理・転換させて対処する方法”と“自然の流れにまかせて対処する方法”の3タイプがあるとした。また、ネガティブな反すう傾向の高低による対処行動の違いについて面接調査により検討を行った結果、ネガティブな反すう傾向の高い人は人というなど一人でいない時にネガティブな反すうが止まるきっかけとなっており、低い人は、「TVを見る」、「いつの間にか忘れている」、「しなければならぬことをする」といった日常行動の中でネガティブな反すうが止まっていることを示した。ネガティブな反すうを意識して止めようとすることはあるかという質問に対しては、ネガティブな反すう傾向高群では自分を励まして止めようとする回答が多く、ネガティブな反すう傾向低群では「あきらめさせる」、「次に生かす」といった回答が特徴的であった。さらに、認知の変容過程についても検討したところ、「もうやるしかない」などと嫌なことを乗り越えるとネガティブな反すうが止まることが多いが、逃避願望や回避の言葉や気持ちを反すうし続けるとネガティブな反すうが止まりにくいことも示している。井手元・西（2013）では、これまでに検討されてこなかったネガティブな反すうへの対処について、対処法を尋ねるのみではなく個人の特性としての反すう傾向に注目し、反すうが止まるまでの過程についても具体的に検討されている。

これらの結果から、反すうへの対処方略として、問題解決、気晴らし、思考の転換、ソーシャルサポートの利用、考えることを止めようとする、一時的に注意をそらす、流

れに身を任せるといった対処方略があると考えられる。また、対処をしないという回答からは、嫌なことを考え続けることに対して対処できないという意味合いと対処しようとしなかったということが対処となっている可能性が考えられる。そして、これらの対処の意図としては、松本（2010）が指摘するように、反すうに向き合おうとするパターン（目標明確化志向）と反すうから回避しようとするパターン（回避的志向）があるといえる。加えて、実際に反すうを止めようとしても止められないといった反すうに対する困り感があることや反すうをしている時にその状態に気づいてある程度自分から抜け出そうと試みた経験があるということ、自分なりに何が有効な対処かある程度理解しているということが推測できる。また、井手元・西（2013）の研究からは、反すう傾向によって反すうに対する取り組みが異なる可能性が考えられる。

このように、反すうへの対処方略については先行研究によっていくつか検討され、反すうに対する対処方略が反すうの持続と関連することについても理論的に示唆されている。反すうへの対処方略を知ること、どのような対処を行うと反すうの持続につながるのか、反すうの持続のプロセスについて検討することが可能になると考えられる。また、反すうに対する対処方略と軽減要因を知ることによって反すうの軽減、ひいては抑うつを軽減させるアプローチにもつながると考えられる。

第4節 本研究の目的

1. 本研究で扱う反すう

以上を踏まえて、本研究で扱う反すうについて定義する。反すうに関する研究は、Nolen-Hoeksema（1991,2004,2008）の定義に従って行われているものが多い。質問紙では、例えば、『なぜ自分はいつもこのような反応をしてしまうのだろうか』と考える、『なぜ自分は物事をもっとうまく片づけられないのだろうか』と考える（長谷川,2013）のように、憂うつさを感じたときにどのように考え、ふるまっているのかを尋ね、その時の各反応の頻度について回答を求めている。

本研究では、憂うつさを感じた時にどう考え、ふるまうかということに限定せず、広くネガティブなことを“考え続けてしまうこと”に対して日常的にどのような対処方略が行われているのかということに焦点を当てたい。そして、反すう傾向とその対処方略との関連を比較、検討したいと考えている。したがって、伊藤・上里（2001）の定義する「ネガティブな反すう」の立場から反すうを捉え検討を行う。

また、長谷川・根建（2011）は、Nolen-Hoeksema（2004）の定義による抑うつ反すうと伊藤・上里（2001）のネガティブな反すうを比較し、抑うつ反すうは抑うつ気分が喚起された場面に限定されるが、ネガティブな反すうは抑うつ気分・症状に関連した内容のみでなく、あらゆるネガティブな内容の反復思考を含むとしている。そして、「ネガティブな反すうは抑うつ反すうの上位概念である（p.270）」と述べられている。このことから、ネガティブな反すうへの対処方略について検討することは、抑うつ反すうへの対処方略についても考えることとなり、反すうの持続による抑うつ反すうの持続、反すうと関連するその他の問題への介入を考える際の一助となると考える。

2. 先行研究の課題と本研究の目的

前述したとおり、反すうが様々な精神的・身体的健康に悪影響を及ぼすことが示されており、反すうに介入することの重要性が述べられている。繰り返し考え続けることについては悪影響だけでなく、自己理解を促し心理的適応を促進すること（高野・丹野，2008）やストレスフルな体験について反すうすることで出来事に対する理解を促し、トラウマ体験を解決に導いたり、心的外傷後成長と関連するというような反すうの適応的側面を指摘する研究も近年行われている（上條・湯川，2014；Stockton, Hunt, & Joseph, 2011）。このことを踏まえると、反すうそのものがすべて抑制すべきものであるとは一概に言えないだろう。しかし、反すうが制御困難な場合や抑うつなどのネガティブな状態の持続、悪化と関連する場合、反すうへの対処を行うという視点が必要になると考えられる。それにも関わらず、日常的に生じる反すうに対してどのように対応したら良いのかについて詳しく検討されているものは少ない。特に、大学生においては、大学進学に伴う一人暮らしや対人関係の変化、自分の裁量で自由に使える時間が増えるなどの環境の変化に加えて、自分はどんな人間で何になろうとしているのか、自分自身や将来について考える時期でもある。自分や将来、対人関係などについて考える時間も必要性も生じ、考え込む機会も多いであろう大学生において、反すうに対してどのような対処方略が行われているのかを調査することは、意義のあることだと考える。

そのため、本研究ではまず、研究1として、大学生を対象にネガティブな反すうに対してどのような対処方略が行われているのかを自由記述式調査により収集し、追試的に検討したうえで、以下の3点の目的のもとに検討を行う。

第一に、井手元・西（2013）では自由記述式調査によって“嫌なことを考え続けることに対してどのように対処しているか”を尋ねて項目を収集しているが、場面の想定をしておらず、どのようなことに対して行われた対処なのかが不明であり、ネガティブな反すうについて捉えられていない可能性がある。また、反すうした内容がその人にとって重要かどうかを加えて検討する必要があるとも述べられている。長谷川ら（2008）、松本（2010）においても反すうした内容を記述させているが、対処方略との関連については検討されていない。反すうの内容や反すうした内容の重要度によっては、反すうの質が異なり、対処方略の種類や効果が異なることが考えられる。例えば、上條・湯川（2014）によると、反すうを行うか省察を行うかによって反すうの頻度が異なること、出来事の脅威度が高いと思考スタイルに関わらず出来事について繰り返し思い出しやすいことを示し、反すうの内容や質によって反すうの頻度への影響が異なることが示唆される。また、一般的に考えても、反すうしている内容が問題解決できるものかによって、先行研究で多数挙げられた問題解決という対処方略が行われるかどうかは異なるであろう。加えて、その人にとって重要度が高く、問題解決も簡単にできないと思われる場合には、気晴らしを行うなどして一度距離を置こうとするのではないだろうか。そのため、研究2-1として、反すうの内容に注目し、場面や内容を想起させたうえで、内容や重要度によって対処方略が異なるのか、その特徴を明らかにすることを目的とする。なお、場面の想起にあたり、ネガティブな内容について思い出してもらうことは調査対象者に負担が生じると思われたため、回答の最後に最近で最も楽しかった出来事についての想起を求めるなど、ネガティブな感情が残らないよう配慮を行う。

第二に、井手元・西（2013）ではネガティブな反すう傾向の高低群に分け面接調査を行い、反すう傾向により対処の違いが見られたとしている。しかし、この結果は反すう傾向の高い者3名、低い者3名と対象者が少なく、結果を一般化するには十分ではないと考えられる。伊藤（2004）は、「ネガティブな反すう」という要因は従来抑うつの心理的要因とされてきた完全主義や神経症傾向などの性格、認知の内容や注意の焦点づけの方向に関する理論、抑うつ的な情報処理理論と重なる部分があり、抑うつ心理的要因の共通要素となっていることを述べている。ネガティブな反すうが抑うつ心理的要因の共通要素になっているとすると、反すう傾向が高い者はより反すうを行いやすく、抑うつに陥りやすいと考えられる。もしも、反すう傾向の高い者とそうでない者で対処方略の違いが見られるのであれば、その特徴から反すうの持続や抑うつの持続、重症化を防ぐための手がかりを得られるのではないだろうか。また、反すう傾向の高い者の特徴を明らかにすることで、反すうを持続させやすい人に対するアプローチを考えることにもつながるのではないかと考える。そこで、研究2-2として、まず、反すう傾向によって対処方略に差が見られるのかについて検討を行い、対処方略によって差が見られた場合には反すう傾向が高い者の特徴について明らかにすることを目的とする。なお、群の設定にあたり、反すうすることによって自己理解につながり、心理的適応を促進したり（Trapnell & Campbell, 1999；高野・丹野, 2010）、ストレスフルな体験から意味を見出し、ストレスフルな体験を乗り越えることにもつながることが示唆されている（上條・湯川, 2014）ため、反すう傾向の低い者もまた、不適応的な側面を持つ可能性があると考え、比較対象として反すうを平均的に行う中群を含む3群を設定し、反すう傾向ごとの特徴を比較検討する。

第三に、長谷川ら（2008）、井手元・西（2013）では対処方略や軽減要因について尋ね、実際に行われた認知や行動が挙げられている。結果より、反すうへの対処方略の種類が明らかになった。“対処”として認識されているということは、ある程度の効果が自覚されているとも考えられるが、意識せずに行われている対処方略という可能性もありうる。つまり、行われている対処方略が実際に効果のある対処方略なのか、どの程度効果があるのかについては明らかになっていない。また、松本（2010）では反すうの軽減要因について尋ねているが、軽減につながらなかった要因については取り上げられていない。軽減につながらなかった部分からも有効な対処方略の特徴について考えられるのではないだろうか。もしも、有効な対処方略といえるものがあるのであれば、その対処方略は反すうを止めるための手がかりとなると考える。そのため、研究2-3として、一般的に反すうに対してどのような対処方略が有効といえるのかについて検討することを目的とする。ただし、何をもって有効な対処方略とみなすのかは、難しいところがある。その対処方略により反すうが完全に止まるというものがあれば有効であると考えられるが、反すうは繰り返し考えてしまうという性質があり、一度の対処で反すうを完全に止めることは困難であると考えられる。しかし、反すう状態に陥っている時に一時的にでも反すうが止まることは、たとえ一時的でも問題から離れて抑うつ気分から解放されたり、問題について客観的に見る時間になると考える。そして、その時間が増えることによって、より健康的な状態で問題を冷静に考えることができるようになるものと考えられる。そのため、本研究では、一時的にでも止まった対処方略と完全に止まった対処方略

について尋ね、それらを有効であったとする。そして、最後に、有効性に差がみられた対処方略についてどのような要因が絡んでいると考えられるのか反すう傾向や内容の重要度といった観点も踏まえながら検討を行う。

以上より、本研究ではネガティブな反すうへの対処方略を調査し、対処方略について反すう内容、反すう傾向、有効性の観点から検討することを目的とする。本研究を通して反すうへの介入の示唆を得ることで、最終的には反すうの持続から抑うつへの連鎖を防ぐ、もしくは抑うつを緩和するための示唆を得ることにつなげたい。

本研究の目的

研究 1 大学生を対象にネガティブな反すうに対してどのような対処方略が行われているのか、自由記述式調査により収集し、自由記述内容の分類と整理を行う。

研究 2-1 反すうした内容や内容の重要度によって、対処方略の種類が異なるのか、反すうの内容と対処方略の関連について検討する。

研究 2-2 ネガティブな反すう傾向によって対処方略に差がみられるのか、反すう傾向と対処方略の関連について検討し、反すう傾向による対処方略の違いが見られた場合には反すう傾向が高い者の特徴について明らかにする。

研究 2-3 反すうに対してどのような対処方略が有効なのか、実際に反すうが止まったかどうかという質問項目を設け、対処方略の有効性について検討する。また、有効性に差がみられたカテゴリーについて、どのような要因が考えられるのか、反すう傾向や内容を踏まえながら検討を行う。

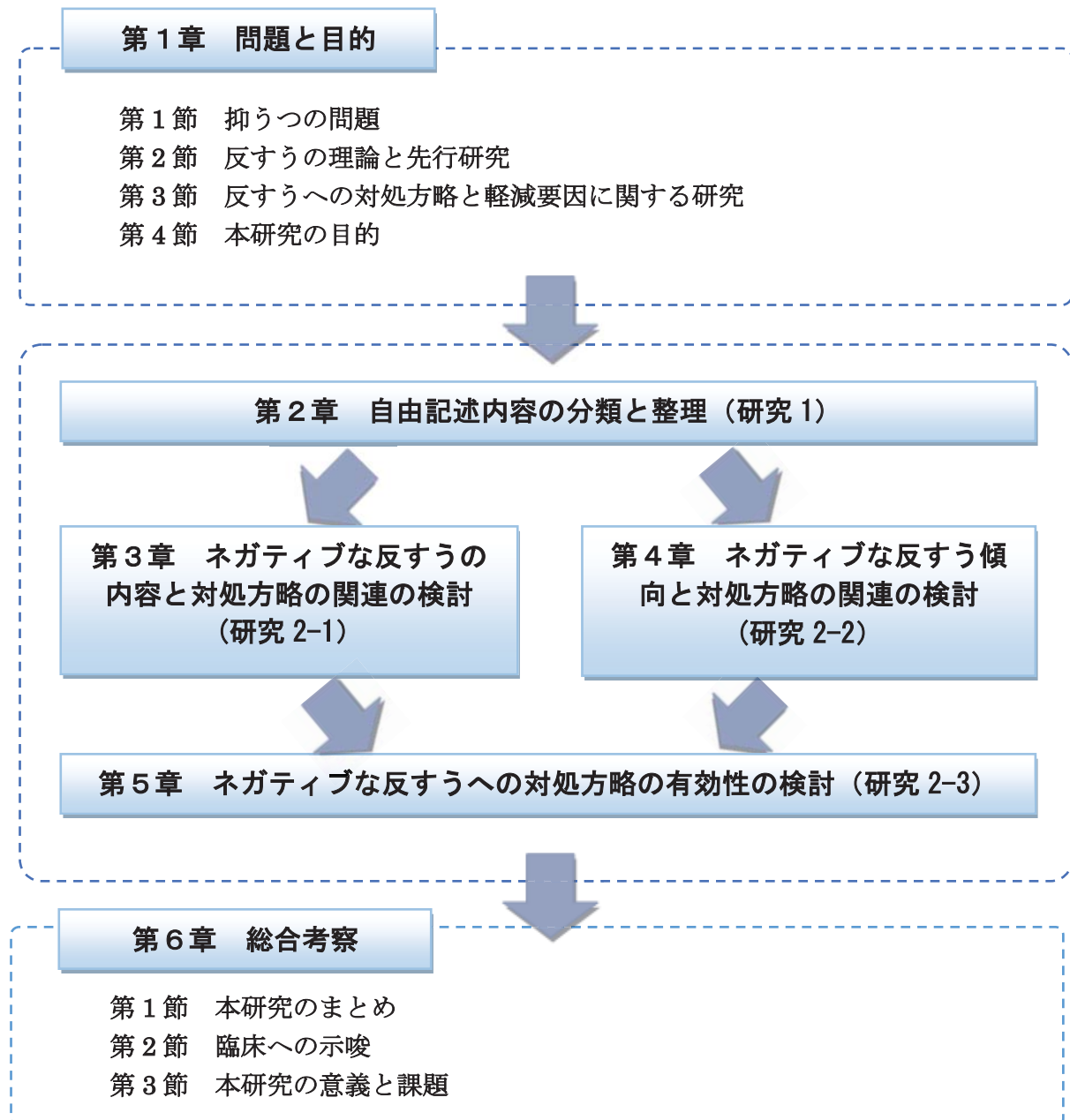


図 1-3 本論文の構成

第2章

自由記述内容の分類と整理（研究1）

第2章 自由記述内容の分類と整理（研究1）

第1節 目的

大学生を対象にネガティブな反すうに対してどのような対処方略が行われているのか、自由記述式調査により収集し、自由記述内容の分類と整理を行う。

第2節 方法

1. 調査対象者

大学生 310 名を対象に質問紙調査を実施した。そのうち、回収できたのは 194 名であり、回収率は 62.6%であった。大きな記入漏れのある 9 名を除く 185 名（平均年齢 = 19.43, $SD=1.23$, 男性 81 名, 女性 103 名, 不明 1 名）を分析対象とした。

2. 調査手続き

大学生に対して授業内で質問紙を配布した。調査にあたって、①調査目的、②調査の中で嫌なことについて想起していただく部分があること、③調査への協力は自由であり、不快に感じた場合には途中で止めても構わないこと、④調査から得られるデータは研究以外の目的では使用されないこと、⑤結果は統計的に処理され、プライバシーに配慮することについて、口頭とフェイスシートで伝えられた。また、個人的な内容も含まれるため、その場では書かずに自宅に持ち帰って記入するように伝え、次週の同授業時間終了後に回収した。

3. 質問紙の構成

質問紙はフェイスシート（学部、学年、年齢、性別について記入を求めた）と以下の項目から構成された。周辺情報として気分の変化や現在の反すうの頻度、反すうの期間について回答を求めたが、本研究では主にネガティブな反すう尺度への回答（①）、ネガティブな反すうの内容（②）と重要度（③）、反すうに対する対処（⑤）、（⑪）についての記述を中心に検討を行う。研究ごとに分析に用いた質問項目について表 2-1 に示す。

①ネガティブな反すう尺度

伊藤・上里（2001）が作成したネガティブな反すう尺度を用いた。「ネガティブな反すう傾向」を測定する 7 項目と、「ネガティブな反すうのコントロール不可能性」を測定する 4 項目からなる。本尺度は、伊藤・上里（2001）により信頼性・妥当性が確認されている。回答は「1:あてはまらない」から「6:あてはまる」までの 6 段階で評定を求めた。なお、分析にはダミー項目 3 項目を除いた 11 項目を用いた。

②場面の想起

最近 1 か月間の中で、問 1 で述べたような嫌なことについて考え続けた（ネガティブな反すうをした）場面と内容の記述を求めた。最近 1 か月の間で思い浮かばない場合には、それ以前のことについて記述するように求めた。

③内容の重要度

想起した「嫌なこと」の内容の重要度を「1:まったく重要でない」から「10:非常に重要である」の10段階で評定を求めた。

④嫌なことについて考え続けているときの気分

ネガティブな反すうをしているときと対処後で気分が変化するかについて検討するために、ネガティブな反すうをしているときの気分について尋ねた。「1:とても気分が悪い」から「5:とても気分が良い」の5段階で評定を求めた。

⑤ネガティブな反すうへの対処

(a) 嫌なことを考え続けることから抜け出すために、どのような対処を行ったのかについて記述を求めた。

(b) 各対処について、考え続けることがどのくらい止まったか「完全に止まった」「一時的にでも止まった」「止まらなかった」のいずれか一つに○をつけてもらった。

(c) 対処を複数行った場合には、その中で主に用いた対処一つに◎をつけてもらった。

⑥対処の効果の理由

主に用いた対処について、「完全に止まった」「一時的にでも止まった」と答えた場合にはその対処の何が効果的だったと思うかを、「止まらなかった」と答えた場合には、なぜ止まらなかったと思うか、その理由について記述を求めた。

⑦対処後の気分

対処後の気分について、「1:とても気分が悪い」から「5:とても気分が良い」の5段階で評定を求めた。

⑧対処の前後で気分が変化した（しなかった）理由

対処の前後で気分が変化した（しなかった）のはなぜだと思うか、その理由について記述を求めた。

⑨現在の反すう

現在、想起した内容をどのくらい考えるかについて、「1:まったく考えない」から「5:よく考える」の5段階で評定を求めた。

⑩反すうの期間

想起した内容について、どのくらいの期間考え続けていたのか、「1. 1日以内」、「2. 2日～1週間以内」、「3. 1週間以上～1か月未満」、「4. 1か月以上」、「5. その他」のあてはまるものの一つに○をつけてもらった。「5. その他」の場合には、横に（ ）欄を設け、自由に記述してもらった。

⑪想起した場面以外での対処

想起した場面以外でこれまでに嫌なことを考え続けることから抜け出すために用いたことのある対処について、思いつく対処がある場合に記述を求めた。

⑫ここ最近で最も楽しかった出来事について

ネガティブな内容についての想起を求めていたため、倫理的配慮の観点から、ここ最近で最も楽しかった出来事について記述を求めた。

4. 分析方法

統計解析ソフトウェア SPSS Statistics Version22 を使用した。なお、 χ^2 検定、フィ

ッシャーの直接確率計算法， コレスポンデンス分析には R version 3.2.2 を用いた。

表 2-1 研究ごとに用いた質問項目

研究	質問項目
研究 1	②場面の想起より反すうの内容 ⑤ネガティブな反すうへの対処より (a) 対処の記述 ⑪想起した場面以外への対処
研究 2-1	②場面の想起より反すうの内容 ③内容の重要度 ⑤ネガティブな反すうへの対処より (a) 対処の記述， (c) 主に用いた対処 ⑪想起した場面以外への対処
研究 2-2	①ネガティブな反すう尺度 ⑤ネガティブな反すうへの対処より (a) 対処の記述， (c) 主に用いた対処 ⑪想起した場面以外への対処
研究 2-3	①ネガティブな反すう尺度 ②場面の想起より反すうの内容 ③内容の重要度 ⑤ネガティブな反すうへの対処より (a) 対処の記述， (b) 対処の効果， (c) 主に用いた対処 ⑨現在の反すう ⑩反すうの期間

5. 自由記述内容の分類の手続き

分類の手続きは，筆者が第 1 分類者となり，反すうした内容とネガティブな反すうへの対処についての自由記述を KJ 法（川喜田,1970）を参考に分類し，カテゴリーを作成した。その後，カテゴリーの分類の仕方について，臨床心理士の資格をもつ教員 1 名に妥当であるか評定を求めた。評定の結果，意見が不一致であったものについては，再度話し合い，カテゴリーの妥当性を確認した。また，妥当性を確認した後のカテゴリーと項目が妥当であるかを再確認するため，臨床心理学を専攻する大学院生 2 名に対してカテゴリー名と項目を絞ったものを提示し，再分類してもらい，評定を求めた。得られた意見を参考に，必要に応じてカテゴリー名の修正や項目の移動を行い，最終的な決定を行った。

第 3 節 結果

1. ネガティブな反すうへの対処方略についての分類

ネガティブな反すうへの対処方略について収集し，自由記述内容の分類と整理を行った。カテゴリー分けをするにあたり，項目数が多い方が広く対処について取り上げることができると考えたため，想起した場面に対応した対処（⑤）と，想起した場面以外で

対処がある場合に記入を求めた対処（⑪）を合わせた、未記入を除いた回答者 160 名（平均年齢＝19.48, $SD=1.26$, 男性 65 名, 女性 94 名, 不明 1 名）の自由記述について分類を行った。回答数は 501 件であった。

まず、筆者が分類を行った結果、13 カテゴリーに分類された。評定者間一致率を求めたところ、一致率は 63%であり、不一致であった項目については協議のうえ再度分類を行い決定した。後の分析で対処に統計的な差異がみられるのかについて検討することを考慮してカテゴリーをさらに集約し、最終的に 7 つのカテゴリーに分類された（表 2-1）。それぞれ、カテゴリーⅠには、前向きに考える、切り替えるなどの視点を変えて次に臨もうとする項目が含まれたため、“見方を変える・わりきる”とし、カテゴリーⅡは、誰かに話したり、相談したり、一緒にいるなどの一人にならないようにする項目が含まれたため“誰かに頼る”とした。カテゴリーⅢは、問題に対して一生懸命に取り組む、調べるなどの解決に向けた行動が含まれたため“問題解決に向けて取り組む”とし、カテゴリーⅣには、好きなことや楽しいことをする、アクティブに動いて気持ちを発散する、一人でできるような気晴らしを行ったり、ごはんやお風呂などの日常生活の中で気持ちを調整したり、落ち着かせるような項目が含まれたため“気晴らし・気持ちの調整”と、カテゴリーⅤは、趣味やアルバイトなど何かに没頭したり、問題そのものから回避したり、一時的に別なことを考える、意図的に考えないようにする、寝るなどの注意をそらして考えないようにする項目が含まれたため“考えないようにする”とした。カテゴリーⅥには、気が済むまで考えるといったようにあえて考えることを選択するような項目が含まれたため“あえて考え続ける”，カテゴリーⅦには、時間に任せるなど受動的で流れに身を任せるような項目が含まれ、主体的に何かを行おうとしない内容であると解釈されたため“特に何もしない”と命名した。意味がとれない項目や“嫌なことを考えない”といったようにそもそも嫌なことについて考えないと捉えられる項目については、分類不能として除外した。

対処方略の割合を見てみると、“Ⅳ：気晴らし・気持ちの調整”に関する対処方略が全体の 37.9%と最も多く分類された。回答数の多い順に、①“Ⅳ：気晴らし・気持ちの調整”，②“Ⅴ：考えないようにする（21.4%）”，③“Ⅱ：誰かに頼る（20.2%）”，④“Ⅲ：問題解決に向けて取り組む（8.8%）”，⑤“Ⅰ：見方を変える・わりきる（7.2%）”，⑥“Ⅵ：あえて考え続ける（1.8%）”，“Ⅶ：特に何もしない（1.8%）”の順であった。また、項目ごとに見ると、“考えないようにする”カテゴリーの“寝る”“寝た”“眠った”という対処方略が 42 件あり、最も多い対処方略として挙げられた。そのほか、“気晴らし・気持ちの調整”のうち、“好きなことをする”が 19 件，“ゲームをした”という内容の対処方略が 13 件，“考えないようにする”カテゴリーの“趣味（好きなこと）に没頭する”が 12 件，“気晴らし・気持ちの調整”カテゴリーのテレビやアニメや動画を見たという対処方略が 11 件，“音楽をきく”が 10 件，“スポーツをした”，“運動をした”などの体を動かすといった対処方略が 9 件あり、これらより少ないものの“楽しいことを考える”，ごはんや好きなもの、おいしいものを“食べる”といった項目が複数挙げられた。“誰かに頼る”カテゴリーの“人に（と）話す”，“相談する”といった対処方略も、相談相手が友人，恋人，家族や親，先生などと異なるものの，70 件と数多く挙げられた。

表2-1 「嫌なことを考え続けることから抜け出すために、どのような対処を行ったか」—対処方略の分類

大カテゴリー(7個)	下位カテゴリー(13個)	項目内容例	枚数/(%)は%
Ⅰ 見方を変える・わりきる	見方を変えて区切りをつける	身の周りの人間の例を考えた	36
		ポジティブな方向に考えるようにした	(7.2)
		大丈夫だと考える	
		そういう性格の人たちだと自分に納得させた	
		きりかえて次にある課題を考えた	
Ⅱ 誰かに頼る	誰かに頼る	仕方ない、と割り切った	
		人に話した	101
		友達に相談した	(20.2)
		家族に相談した	
		同じ立場の友人と愚痴を言い合った	
		いろんな人の話を聞いた	
		誰かと一緒にいるように、1人になる時間を少なくした	
		LINEした	
Ⅲ 問題解決に向けて取り組む	問題解決に向けて取り組む	友達と遊ぶ	
		1分で解決するように心がけている	44
		むりやりにでも否定的に思ったものに対して行動した	(8.8)
		一生懸命やっている	
		本やパソコンで調べる	
Ⅳ 気晴らし・気持ちの調整	好きなこと、楽しいことをする・考える	悪いところを改善する練習をした	
		やるべきことの1つを行った	
		好きな音楽をきいた	190
		楽しいことを考えるようにした	(37.9)
		壊れない程度に物に八つ当たりをした	
		モヤモヤを書き出してみた	
		運動をして汗を流した	
		ゲームをした	
Ⅴ 考えないようにする	一時的に問題から注意をそらす	アニメや動画を見た	
		お風呂に入った	
		ごはんを食べた	
		違うことを考えた	107
		考えないようにした	(21.4)
Ⅵ あえて考え続ける	あえて考え続ける	目をつむった	
		寝た	
		趣味に没頭する	
		講義とかそのときしている行動に集中する	
		記憶から消す	
Ⅶ 特に何もしない	特に何もしない	バイトにしばらく入らないようにした	
		嫌なことを考えるのが嫌いではないので考え続けることにし	9
		行きつくところまでつきつめて考えてみた	(1.8)
		考えに考え続ける	
		あえて嫌な事をとことん考える	
		対処をせずに向き合い続けている	
		考えないで寝ようと考え続けた	
		時間に委ねる	9
		時間をおいた	(1.8)
		いつの間にか思い出に変わる	
		特に何もなかった	
		自然と嫌な気持ちが消えるのを待った	
		ぼーっとする	
分類不能 合計			5 501件

2. 反すうした内容についての分類

反すうした内容について、未記入を除いた回答者 137 名(平均年齢=19.54, $SD=1.27$, 男性 56 名, 女性 80 名, 不明 1 名)の自由記述について分類を行った。はじめ、筆者が分類を行ったところ、7 カテゴリーに分類された。評定者間一致率を求めたところ、一致率は 77%であった。不一致であった項目については協議のうえ再度分類を行い、最終的に大カテゴリーは“i : 自分自身について”, “ii : 自分の将来や進路”, “iii : 日常の課題に対する葛藤や心配”, “iv : 対人関係のいざこざ”, “v : どうしようもないこと(外的要因・過去の経験)”の 5 つに分けられた(表 2-2)。意味がとれない項目や“覚えていない”, “よくわからない”といった項目については、分類不能として除外した。

それぞれ, “i : 自分自身について”は, 自分の嫌な部分や他人と比較してできていない部分など自分の内面への注目に関する内容が主であり, “ii : 自分の将来や進路”は,

就職や人生設計などの将来に関するもの、“iii：日常の課題に対する葛藤や心配”は、やらなくてはならないことがあるがやりたくない、単位や成績、授業やアルバイトなどの日常生活と関連する葛藤や心配事、“iv：対人関係のいざこざ”は、ケンカやいざこざなどの対人関係のトラブルや不信感を覚えるような相手の対応、一方的に相手から暴言を受ける、被害を受けるといった怒りを覚える言動を示す内容が含まれた。“v：どうしようもないこと（外的要因・過去の経験）”は、過ぎてしまっただけで今はどうすることもできない事柄に関する考えや後悔、人の死や相手側の要因でそうならざるを得なかったことなどが含まれた。“自分自身について”と“自分の将来や進路”はどちらも自分自身について考えることであるが、“自分自身について”はより内面に向いており、ネガティブな内容が多く、“自分の将来や進路”は将来に対する不安と捉えられ、質的に異なると思われるため違うカテゴリーとした。

回答数の多い順に、“対人関係のいざこざ（25.5%）”、“日常の課題に対する葛藤や心配（23.4%）”、“どうしようもないこと（外的要因・過去の経験）（20.4%）”、“自分自身について（17.5%）”、“自分の将来や進路（5.8%）”となった。

表2-2 「嫌なことについて考え続けた内容についてどのような内容か」—内容の分類

大カテゴリー(5個)	下位カテゴリー(8個)	項目内容例※	枚数/(%)は%
i 自分自身について	自分自身について	自分がきらい 自分は人に必要とされているのだろうか 他人とくらべて自分にとりえがない	24 (17.5)
ii 自分の将来や進路	自分の将来や進路	自分の将来について 人生設計 将来や教採の準備について	8 (5.8)
iii 日常の課題に対する葛藤や心配	やるべきこととの間の葛藤 心配事	実習に行きたくない 単位や成績のこと ゼミの発表後に厳しいコメントを指導教員から言われるのではないかな	32 (23.4)
iv 対人関係のいざこざ	対人関係のトラブル 相手の不快な言動	友達とケンカした 以前、相手から提案したことなのに勝手にやめた 友達からの暴言	35 (25.5)
v どうしようもないこと(外的要因・過去の経験)	失敗や後悔 自分ではどうしようもない ショックな出来事	過去の失敗 もっとこう言えばよかったかな… 楽しみにしていた旅行がバイトでいけなくなった	28 (20.4)
分類不能			10 137件

※プライバシーに配慮し、内容の意味が変わらない程度に文面に修正を加えた

第4節 考察

1. ネガティブな反すうへの対処方略についての分類

ネガティブな反すうへの対処方略について分類を行った結果、“I：見方を変える・わりきる”、“II：誰かに頼る”、“III：問題解決に向けて取り組む”、“IV：気晴らし・気持ちの調整”、“V：考えないようにする”、“VI：あえて考え続ける”、“VII：特に何もしない”の7カテゴリーに分けられた。回答からは、ネガティブな反すうへの対処を求めた井手元・西（2013）と抑うつ気分への反応として反すうを捉えた松本（2010）、長谷川ら（2008）とほぼ同様の結果が得られたといえる。“見方を変える・わりきる”は先行研究における認知の再評価や思考の整理・切り替えと重なり、“誰かに頼る”はソーシャルサポート、“問題解決に向けて取り組む”は問題解決、“気晴らし・気持ちの調整”は気

晴らし, “考えないようにする”は思考抑制や回避, “あえて考え続ける”は長谷川ら (2008) の“反すうの持続”や井手元・西 (2013) における“対処できず”に含まれる項目と, “特に何もしない”は“対処なし”や松本 (2010) における“時間の経過”と重なる結果であったといえる。嫌なことについて考え続けることに対してあえて考え続けるという対処も見られ, Wells (2009 熊野・今井・境監訳 2012) で述べられるように, 対処方略として反すうが選択されている可能性が示唆された。

全体的な対処方略も, 他の先行研究と同様に気晴らしや気持ちの調整に関する対処方略の占める割合が回答の約 4 割と多くなった。項目ごとの結果についても, 寝る, 音楽をきく, 楽しいことを考える, 好きなことをするといった内容は, 井手元・西 (2013) で多数挙げられており, 嫌なことについて考え続けたとき, つまりネガティブな反すうに対して行われやすい対処方略であることが推測される。このことから, 寝ることによって強制的に考えないようにしたり, 音楽をきいたり, 楽しいこと, 好きなことをするなどの気晴らしをすることで, 嫌なことを考え続けることから抜け出そうとすることが多いことが考えられた。この結果は, Nolen-Hoeksema (1991) において抑うつ気分への反応スタイルとして気晴らしがあるように, 本研究からも反すうによって生じたと推測される抑うつ気分への反応として行われた可能性がある。また, “誰かに頼る”に含まれる項目についても, 気晴らしや問題から回避するために友人と会うのか, それとも, ある事柄について相談することによって問題解決をしようとして人と会うのか, 松本 (2010) で述べられているような回避的志向と目標明確化志向の両者が含まれるカテゴリーになった。本研究では意図が異なったとしても, 自分から他人に声をかけて誰かに頼ることを重視したいと考えたため同カテゴリーにしているが, この点について考慮しながら結果を読み進める必要がある。同様に考慮すべき点として, 本研究において, “考えないようにする”の結果が多くなった。このことは, “寝た”という回答数の多さと, “没頭する”といった何かに没頭することによって考えないようにする項目がこのカテゴリーに含まれたことによるものだと考えられる。

結果が異なった点としては, 井手元・西 (2013) では, 対処として“もう終わったことと思う”, “長い人生の一時のこと”, “いつの間にか忘れていて”といったように, より問題から距離を置いて問題や自分を客観的に見ているような項目がみられた。しかし, 本研究において“お風呂に入った”, “ゲームをした”, “目をつむった”などのその時実際に行われた対処が具体的に述べられていることが多かった。これは, 本研究では井手元・西 (2013) では行っていなかった場面の想起を求める手続きを踏んだため, 嫌なことを考え続けることへの対処としてより現実的な対処が収集されたと考えられる。

2. 反すうした内容についての分類

反すうした内容について分類を行った結果, 5 カテゴリーに分けられた。考え続けた嫌な内容としては, 対人関係に関すること, 学業やアルバイト, サークル活動など日常的な課題においてやりたくないけれどやらなければならないといった葛藤やうまくできないのだろうかという心配事, 過去や外的要因のために自分の力ではどうしようもできないこと, 自分自身の内面, 自分の将来や進路についてという内容が挙げられた。最も多く挙げられたのは“対人関係のいざこざ”に関する内容であり, カテゴリーの中には,

対人トラブルに関する内容のほか、相手に対する不信感や怒りを感じるような内容が含まれていた。これは、抑うつ気分を感じた場面における内容の記述を求めている長谷川ら（2008）、松本（2010）では得られない結果であったと考えられる。先行研究では内容について取り上げられていないため推測となるが、本研究においては“嫌なこと”全般について尋ねたために抑うつ気分以外を感じる内容も挙げられたと考えられる。つまり、思考としては嫌なことを考え続けることへの対処について問うているが、気分としては抑うつ気分への対処のみならず、怒りへの対処とも重なる部分があると考えられる。

また、分類後にカテゴリー間の関連を考察してみると、考えている内容が今現在のことや、過去、将来と時間軸が異なるように思われた。“自分自身について”と“対人関係のいざこざ”はその時起きている感情や思考について考えられており、“日常の課題に対する葛藤や心配”は現在と少し先の未来のことを視野に入れて考えているような内容であった。“自分の将来や進路”は将来ともいえるような未来についての不安や今後の道筋を計画するような内容が混じり合っており、“どうしようもないこと（外的要因・過去の経験）”は過去のことについて考えていると推測された。時間軸によって、例えば将来については不安、過去については抑うつのように、同じ反すうをしても異なる感情が喚起されるのではないかと考えられた。

第3章

ネガティブな反すうの内容と対処 方略の関連の検討（研究 2-1）

第3章 ネガティブな反すうの内容と対処方略の関連の検討（研究 2-1）

第1節 目的

反すうした内容や内容の重要度によって、対処方略の種類が異なるのか、反すうの内容と対処方略の関連について検討する。

第2節 方法

調査方法については第2章で示したとおりであり、分析に用いた質問項目は i) ②場面の想起より反すうの内容、ii) ③内容の重要度、iii) ⑤ネガティブな反すうへの対処より (a) 対処の記述、(c) 主に用いた対処、iv) ⑪想起した場面以外に対処であった。

第3節 結果

1. 反すうした内容と主に用いた対処方略の関連

反すうした内容と主に用いた対処方略の関連について検討した。主に用いた対処方略とは、対処方略の記述の際、回答の等質性を考慮して主に用いた対処方略1つにチェックをつけてもらっていた対処方略のことを指す。そのため、まず、チェックのついていた主に用いた対処方略1項目と内容の関連について検討を行った。分析には対処方略もしくは内容に記述がない者と、各カテゴリーで分類不能とされたものを除く、125名（男性48名、女性76名、不明1名）を対象とした。

反すうした内容と主に用いた対処方略との関連をみるためにクロス集計表を作成したところ（表3-1），“対人関係のいざこざ”に対しては“考えないようにする”という対処方略が12件と最も多く、続いて“日常の課題に対する葛藤や心配”に対して“考えないようにする”という対処方略が9件、同じく“日常の課題に対する葛藤や心配”に対して“問題解決に取り組む”という対処方略が8件，“対人関係のいざこざ”に対して“誰かに頼る”が8件，“どうしようもないこと（外的要因・過去の経験）”には“考えないようにする”という対処方略が8件みられた。“自分自身について”は該当するカテゴリーが少ない中，“気晴らし・気持ちの調整”に関する対処方略が比較的多く行われていた。

さらに、反すうした内容と主に用いた対処方略との間に統計的に有意な偏りがみられるか検討を行った。クロス表の周辺度数に10以下の小さな値があり、度数が0に近いセルが複数みられたため、フィッシャーの直接確率計算法（両側検定）を用いて比較を行ったところ、人数比率に有意な偏りは示されなかった。

表 3-1 反すうの内容と主に用いた対処方略の関連

	対処カテゴリー							合計
	I:見方 を変える・ わりきる	II:誰か に頼る	III:問題解 決に向けて 取り組む	IV:気晴ら し・気持ち の調整	V:考え ないよう にする	VI:あえて 考え続け る	VII:特に 何もしな い	
内容カ テ ゴ リ	自分自身に ついて	3 (2.4)	4 (3.2)	5 (4.0)	7 (5.6)	2 (1.6)	1 (0.8)	23 (18.4)
	自分の 将来や進路	1 (0.8)	3 (2.4)	1 (0.8)	2 (1.6)	1 (0.8)	0 (0.0)	8 (6.4)
	日常の課題に対 する葛藤や心配	2 (1.6)	5 (4.0)	8 (6.4)	6 (4.8)	9 (7.2)	2 (1.6)	32 (25.6)
	対人関係のいざ こざ	4 (3.2)	8 (6.4)	4 (3.2)	7 (5.6)	12 (9.6)	0 (0.0)	35 (28.0)
	どうしようもな いこと（外的要 因・過去の経験）	3 (2.4)	5 (4.0)	2 (1.6)	7 (5.6)	8 (6.4)	1 (0.8)	27 (21.6)
	合計	13 (10.4)	25 (20.0)	20 (16.0)	29 (23.2)	32 (25.6)	4 (3.2)	125

上段は度数，下段（ ）内は%

2. 反すうした内容と想起場面で行われたすべての対処方略の関連

次に、反すうした内容と場面想起後に主に用いた対処としてチェックしてもらったものに加えて、複数対処がある場合に箇条書きで最大 7 個まで記入してもらったすべての対処方略（以下、すべての対処方略とする）を合わせたものとの関連を検討した。

クロス集計表を作成したところ（表 3-2），“対人関係のいざこざ”，“どうしようもないこと（外的要因・過去の経験）”に対して“気晴らし・気持ちの調整”という対処が 23 件と最も多く挙げられた。これら 2 つの内容については，“考えないようにする”という対処がそれぞれ 20 件，14 件と続いている。“日常の課題に対する葛藤や心配”に対しても“気晴らし・気持ちの調整”に関する対処が 20 件見られ，続いて“考えないようにする”という対処が 14 件みられた。この内容に関しては，ほかの内容よりも“問題解決に向けて取り組む”という対処方略の数が多くなっていた。そのほか，“対人関係のいざこざ”に関しては“誰かに頼る”という対処が 15 件，“自分自身について”は“気晴らし・気持ちの調整”，“誰かに頼る”という対処がそれぞれ 15 件，13 件と多くみられた。

続いて，反すうした内容と想起場面で行われたすべての対処方略との間に統計的に有意な偏りがみられるかを検討した。クロス表の周辺度数に 10 以下の小さな値があり，各セル度数に 0 に近い値があるときはフィッシャーの直接確率計算法（両側検定）を行うほうが望ましいとされる（緒賀，2010）が，項目数が多く統計解析ソフト R による分析ができなかったため， χ^2 乗検定を行った。結果，有意な値は示されず（ χ^2 (24) = 27.05, ns），人数比率に有意な偏りは示されないと推測された。

表3-2 内容とすべての対処方略の関連

		対処カテゴリー							
		I：見方 を変える・ わりきる	II：誰か に頼る	III：問題解 決に向けて 取り組む	IV：気晴ら し・気持ちの 調整	V：考えな いように する	VI：あえ て考え 続ける	VII：特に 何もしな い	合計
内容カ テ ゴ リ	自分自身に ついて	5 (1.9)	13 (5.0)	8 (3.1)	15 (5.8)	7 (2.7)	2 (0.8)	1 (0.4)	51 (19.7)
	自分の 将来や進路	1 (0.4)	4 (1.5)	1 (0.4)	5 (1.9)	1 (0.4)	0 (0.0)	0 (0.0)	12 (4.6)
	日常の課題に対 する葛藤や心配	5 (1.9)	12 (4.6)	13 (5.0)	20 (7.7)	14 (5.4)	2 (0.8)	0 (0.0)	66 (25.5)
	対人関係 のいざこざ	8 (3.1)	15 (5.8)	5 (1.9)	23 (8.9)	20 (7.7)	0 (0.0)	1 (0.4)	72 (27.8)
	どうしようもな いこと（外的要 因・過去の経験）	4 (1.5)	9 (3.5)	3 (1.2)	23 (8.9)	14 (5.4)	1 (0.4)	4 (1.5)	58 (22.4)
合計		23 (8.9)	53 (20.5)	30 (11.6)	86 (33.2)	56 (21.6)	5 (1.9)	6 (2.3)	259

上段は度数，下段（ ）内は%

3. 内容の重要度と対処方略の関連

内容の重要度によって対処方略に差が見られるのかについての検討を行った。分析にあたり，重要度の平均値は 7.20，標準偏差は 2.34 と分布に偏りが見られたため，主に用いた対処方略 7 カテゴリーを独立変数，重要度を従属変数としてクラスカル・ウォリスの検定を行った。分析対象者は重要度と対処方略に欠損値のない 143 名（男性 54 名，女性 88 名，不明 1 名）であった。分析の結果，対処方略間で内容の重要度に有意な差は見られなかった（表 3-3）。

次に，内容の重要度と想起場面で実際に行われたすべての対処方略について同様にクラスカル・ウォリスの検定を行った。一人で対処方略を複数挙げている場合には，それぞれを単体として重要度との関連を一つずつ取り上げたため，総数は 288 件となっている。分析の結果，対処方略間で内容の重要度には有意傾向がみられた（表 3-4, $p < .10$ ）。マンホイットニー検定による 2 群比較を行い， p 値をホルム法によって補正し多重比較検定を行ったが，有意差は見られなかった。

表 3-3 内容の重要度と主に用いた対処方略

重要度	I:見方 を変える・わ りきる	II:誰か に頼る	III:問題解 決に向けて 取り組む	IV:気晴ら し・気持ち の調整	V:考えな いようにす る	VI:あえて 考え続け る	VII:特に何 もしない	p 値
n	17	29	23	31	36	5	2	
平均順位	59.79	78.21	78.11	71.32	67.88	89.10	57.50	ns

表 3-4 内容の重要度とすべての対処方略

重要度	I : 見方を変える・わ りきる	II : 誰かに頼る	III : 問題解決に向けて 取り組む	IV : 気晴らし・気持ちの調整	V : 考えないようにする	VI : あえて考え続ける	VII : 特に何もしない	p 値
n	27	60	33	94	62	6	6	
平均順位	125.02	156.82	156.76	151.24	125.59	182.50	93.42	$p < .10$

第 4 節 考察

1. 反すうした内容と対処方略の関連

研究 2-1 では、反すうした内容と内容の重要度によって対処方略に差は見られるのか、反すうの内容と対処方略の関連について検討することを目的とした。はじめに、対象者が嫌なことを考え続けることから抜け出すために主に用いた対処方略と反すうした内容の関連について、クロス集計表を作成しフィッシャーの直接確率計算法を行ったところ、統計的に有意な差はみられなかった。このことから、考え続けた内容とそれに対して用いられた対処方略との間には関連が見られないことが示唆された。想起場面で行われたすべての対処方略についても、同様に反すうの内容との関連を検討したところ、統計的に有意な差はみられなかった。この結果からは、考え続けた内容によって、その後に行われる対処方略に一定の傾向は見られず、反すうの内容は対処方略の選択に関与しないことが推測された。言い換えると、反すうしている内容にかかわらず様々な対処方略が行われ、内容以外の他の要因によって対処方略が選択されている可能性が示唆されたといえる。

ただ、統計的な有意差は見られなかったものの、クロス集計表からはいくつか特徴がみられていた。その点について自由記述の内容も踏まえて検討することは意義があることと思われたため、以下、クロス集計表をもとに結果の解釈を行うが、過大解釈をしないように注意を要する。また、内容と対処方略の関連の検討にあたり、主に用いた対処方略と想起場面で行われたすべての対処方略の 2 つについてそれぞれ検討した。主に用いた対処方略とは、反すうした状況において、いくつか対処方略が行われたうちのその人にとって印象的な一つの代表的な対処方略であると考えられる。一方で、想起場面で行われたすべての対処方略については、一人の人がいくつも対処方略を挙げていることがあり、それが混ざったものとなっている。そのため、どういった内容に対してどういった対処方略が行われたのか、挙げられた対処方略を広く捉えられているが、個人の対処方略の特徴が表れている可能性も否定できない。そのことを踏まえつつ、結果の解釈をする必要がある。

全体的には、主に用いた対処方略とすべての対処方略の両方と内容との関連において、対処カテゴリー“IV : 気晴らし・気持ちの調整”，“V : 考えないようにする”の項目数が多く、もともと全体の総数が少ない対処カテゴリー“VI : あえて考え続ける”，“VII : 特に何もしない”，内容カテゴリーの“自分の将来や進路”では少なくなるといったように分布が類似していた。異なった点としては、主に用いた対処方略では、内容カテ

リーの“自分自身について”は“気晴らし・気持ちの調整”という対処方略が多く行われていたが、実際に想起場面で行われた対処方略では、“誰かに頼る”という対処方略が多くなっていた。この結果と自由記述の内容を合わせてみると、自分の内面へのネガティブな部分について考える際には、気晴らしや問題解決などの自分でできるような対処方略を中心に試みるが、それでも収まりがつかないために周辺的に人に相談をしたり、人と関わるという対処方略が行われていることが示唆された。また、一人の人が友人と相談をしたり、両親に相談をしたり、といったように相談相手を変えて“誰かに頼る”というカテゴリーに含まれる対処方略を具体レベルでは別の形で何度か用いているものも見られた。このことも“自分自身について”考え続けたことに対して“誰かに頼る”という対処方略が多くなった要因の一つであろう。同じく、全体的に“気晴らし・気持ちの調整”と“考えないようにする”の項目数が多く、これらの対処方略が行われやすい傾向にあったにもかかわらず、自分自身の内面や将来などの自分自身のことに関しては、“考えないようにする”という対処方略は行われにくい傾向にあった。自分自身のことについては、自分自身のことからこそ回避できず、また考えないようにするという対処方略を主に用いることはリスクが高いために行われにくいのではないかと考えられる。そして、気晴らしのような気持ちを調整する対処方略が行われるのではないだろうか。

また、対人関係のいざこざについては、“気晴らし・気持ちの調整”のほか、“考えないようにする”、“誰かに頼る”といった対処方略が行われやすい傾向にあった。自由記述の回答を見てみると、特に相手から納得のいかない扱いを受けたというような、怒りを感じたことについて、ほかの人に相談したり、愚痴を言ったり、話を聞いてもらうという回答がみられた。逆にそのこととは関係なく、友人と別な楽しい話をしたり、友人と遊ぶといった気晴らし的な回答も見られた。怒りを感じたり、納得のいかないことからこそ、誰かにわかってほしいというところがあるのかもしれない。松本（2014）は、抑うつ気分を感じたときの反すうに対して気晴らしや助言をもらうなどのソーシャルサポートは気分を緩和する効果があるとしている。森田（2008）においては、諦めや考えないようにするといった回避型コーピングが対人場面においてストレスを低減させることが示されている。反すうへの対処方略について考えることは、考え続けることによって喚起されるストレスに対するコーピングであると考え、と、“考えないようにする”という対処方略が多く行われた結果と重なるところがあると考えられる。

そのほか、全体を通して特徴的であった点として、日常的な課題に対する葛藤や心配事に対しては“問題解決”や“考えないようにする”という対処方略が行われやすい傾向にあった。授業や自動車学校など、やりたくないがやらなければならない、うまくいくか心配だといったような、より日常的な事柄に近いことに対して考え続けることについては、例えば“どうしようもないこと”などほかの内容に比べ、問題解決しやすいものだと思われる。したがって、問題を解決しようとする取り組みが行われやすいと考えられる。

2. 内容の重要度と対処方略の関連

内容の重要度によって対処方略に差が見られるのかについて、対処方略のカテゴリー

を独立変数、重要度を従属変数としてクラスカル・ウォリスの検定により検討したところ、主に用いた対処方略との間では有意な値は見られず、重要度によって主に用いた対処方略に特徴はみられないことが示唆された。そもそも重要度の平均値が高く、表 3-3 からは行った者が多い対処方略に関しては群の人数が 36 名、少ない対処方略に関しては群の人数が 2 名と大きく差が見られたため、対処方略による特徴は見られにくいものと考えられる。一方、想起場面で実際に行われた対処方略を合わせると、有意傾向が見られたため、重要度に応じて行われた対処方略が異なる可能性が考えられた。あくまでも有意傾向であるということと、多重比較については有意差が見られなかったため過大な解釈はできないが、平均順位を比較すると、“特に何もしない”が他の対処方略に比べて低い値となっており、反すうに対して“特に何もしない”に含まれる対処方略を行った対象者は重要度を低く評価していた可能性が推測された。この点については今後の検討が必要であろう。

以上より、研究 2-1 では、反すうした内容と対処方略の間で統計的に有意な差はみられなかったため、内容は対処方略と関連しないことが示唆された。しかし、記述内容にはいくつか特徴が見受けられた。また、内容の重要度と対処方略の関連については、統計的に有意傾向がみられ、重要度に応じて行われた対処方略が異なる可能性が示唆された。出来事の脅威度が高いと思考スタイルにかかわらず、反すうの頻度が増えることが示唆されている（上條・湯川，2014）ことから、今回は頻度については詳しく扱わなかったが、どのようなことを反すうするかその内容よりも、内容の重要度が反すうの頻度と関連し、対処方略と関連する可能性が考えられる。ただし、あくまでも有意傾向であったことを踏まえると、今後の検討の余地があると思われる。

第4章

ネガティブな反すう傾向と対処方略 の関連の検討（研究 2-2）

第4章 ネガティブな反すう傾向と対処方略の関連の検討（研究 2-2）

第1節 目的

ネガティブな反すう傾向によって対処方略に差がみられるのか、群分けを行い、対処方略との関連を検討する。反すう傾向による対処方略の違いが見られた場合には、反すう傾向の高い者の特徴について明らかにする。

第2節 方法

調査方法については第2章に示したとおりである。分析に用いた質問項目は i) ①ネガティブな反すう尺度, ii) ⑤ネガティブな反すうへの対処より (a) 対処の記述, (c) 主に用いた対処, iii) ⑪想起した場面以外の対処であった。

第3節 結果

1. 全体のネガティブな反すう尺度の記述統計

対象者全体のネガティブな反すうについて検討するために、記入漏れのある9名を除く185名（平均年齢=19.43, $SD=1.23$, 男性81名, 女性103名, 不明1名）を分析の対象として、平均値と標準偏差を算出した（表4-1）。ネガティブな反すう尺度のうち、「ネガティブな反すう傾向」の平均値は23.44 ($SD=7.18$), 「ネガティブな反すうのコントロール不可能性」の平均値は12.88 ($SD=4.04$) であった。また、ネガティブな反すう傾向に性差がみられたという知見もあることから（伊藤・上里, 2002）, t 検定を行い、男女で比較を行ったところ、有意な差は見られなかった。そのため、以下の分析は性差について考慮せず行った。なお、参考までに、ネガティブな反すう傾向とネガティブな反すうのコントロール不可能性の相関係数を算出したところ、比較的高い有意な正の相関がみられていた ($r=.58, p<.001$)。ネガティブな反すうのコントロール不可能性はうつ状態との関連が弱く（伊藤・上里, 2001）, 先行研究では用いられないことが多いことと本研究では反すうしやすいかどうかという反すう傾向に注目するためネガティブな反すう傾向のみを分析の対象とした。

表4-1 ネガティブな反すう尺度の平均値と標準偏差および t 検定の結果

	全体 ($N=185$)	男性 ($n=81$)	女性 ($n=103$)	t 値
ネガティブな反すう傾向	23.44 (7.18)	22.95 (7.42)	23.96 (6.97)	ns
ネガティブな反すうのコントロール不可能性	12.88 (4.04)	12.88 (3.64)	12.99 (4.44)	ns

() 内は標準偏差

2. 群分け

ネガティブな反すう傾向によって対処方略に差がみられるのかについて検討するために群分けを行った。ここでの分析対象は、ネガティブな反すう尺度のみに記述しており、以降の分析で用いる対処についての記述がない者を除いた 160 名（対処方略の分類の際の対象者と同じ）を対象とした。群分けは、ネガティブな反すう傾向高低群に分けて検討を行っている伊藤・上里（2001）を参考に、ネガティブな反すう傾向の合計点の平均値 $\pm 0.5SD$ を基準として、 $+0.5SD$ 以上を高群、 $-0.5SD$ 以下を低群とした。そして、高群と低群の間にある群を中群とした。

その結果、反すう傾向高群には 44 名（男性 14 名、女性 30 名）、中群には 63 名（男性 23 名、女性 40 名）、低群には 43 名（男性 21 名、女性 21 名、不明 1 名）分けられた。それぞれの群の平均値と標準偏差を表 4-2 に示す。なお、参考までに群ごとの“ネガティブな反すうのコントロール不可能性”の平均値と標準偏差についても示した。

表 4-2 ネガティブな反すう傾向の群ごとの平均値と標準偏差

		ネガティブな反すう傾向			ネガティブな反すうの コントロール不可能性		
		平均値	<i>SD</i>	<i>n</i>	平均値	<i>SD</i>	<i>n</i>
反 す う 傾 向	高群	33.09	4.50	44	15.32	4.21	43
	中群	22.79	2.27	63	12.95	2.92	63
	低群	15.28	3.00	43	9.56	3.55	43

反すう傾向の平均 $\pm 0.5SD$ を基準として、反すう傾向高群 ≥ 27.41 、 $19.99 <$ 中群 < 27.41 、低群 ≤ 19.99 とした。

3. ネガティブな反すう傾向と主に用いた対処方略の関連

続いて、ネガティブな反すう傾向と対処方略の関連について検討した。分類不能とされた項目や対処の記述がないものは除外されたため、ネガティブな反すう傾向高群 42 名、中群 63 名、低群 41 名で比較が行われた。内容と対処方略の関連の検討と同様に、対処方略の記述の際、回答の等質性を考慮してチェックをつけてもらっていた主に用いた対処方略 1 項目とネガティブな反すう傾向の関連について検討した。クロス集計表を作成したところ（表 4-3）、反すう傾向高群では、主に用いられた対処方略として“Ⅱ：誰かに頼る”、“Ⅴ：考えないようにする”という対処方略をとる者が 11 名（26.2%）と最も多かった。中群では、ⅠからⅤにおいてほとんど同じ数の対処方略が挙げられたが、“Ⅳ：気晴らし・気持ちの調整”、“Ⅴ：考えないようにする”という対処方略が 13 件（21.0%）と最も多かった。低群では、“Ⅳ：気晴らし・気持ちの調整”が 12 名（29.3%）と最も多く、次に高群、中群と同様“Ⅴ：考えないようにする”が多くなった。群もしくは対処方略によって統計的に有意な偏りがみられるかを検討するために、クロス表の周辺度数に 10 以下の小さな値があり、度数が 0 に近いセルが複数みられたことを考慮して、フィッシャーの直接確率計算法（両側検定）を用いて比較を行ったところ、人数

比率に有意な偏りは示されなかった。

表 4-3 ネガティブな反すう傾向と主に用いた対処の関連

		対処カテゴリー							
		I：見方 を変える・わ りきる	II：誰かに 頼る	III：問題解 決に向けて 取り組む	IV：気晴ら し・気持 ちの調整	V：考えな いように する	VI：あえて 考え続ける	VII：特に何 もしない	合計
反すう傾向	高群	4 (9.5)	11 (26.2)	7 (16.7)	7 (16.7)	11 (26.2)	2 (4.8)	0 (0.0)	42
	中群	11 (17.7)	11 (17.7)	11 (17.7)	13 (21.0)	13 (21.0)	2 (3.2)	1 (1.6)	62
	低群	2 (4.9)	8 (19.5)	6 (14.6)	12 (29.3)	11 (26.8)	1 (2.4)	1 (2.4)	41
	合計	17 (11.7)	30 (20.7)	24 (16.6)	32 (22.1)	35 (24.1)	5 (3.4)	2 (1.4)	145

上段は度数，下段（ ）内は群ごとの%

4. ネガティブな反すう傾向と想起場面で行われたすべての対処方略の関連

次に、場面想起後に主に用いた対処方略としてチェックしてもらったものに加えて、複数対処がある場合に箇条書きで最大 7 個まで記入してもらったすべての対処方略とネガティブな反すう傾向との関連を比較した。クロス集計表を作成したところ(表 4-4)、比較的多い対処方略として、反すう傾向高群では、“IV：気晴らし・気持ちの調整”が 27 件 (29.0%)，“II：誰かに頼る”が 25 件 (26.9%) 挙げられた。中群では“IV：気晴らし・気持ちの調整”が 40 件 (30.8%)，“II：誰かに頼る”が 27 件 (20.8%) であった。低群では“IV：気晴らし・気持ちの調整”が 31 件 (44.3%)，“V：考えないようにする”が 19 件 (27.1%) 比較的多い対処方略として挙げられた。群間で比較すると、中群において“I：見方を変える・わりきる”という対処方略が多くなっていた。群もしくは対処方略によって有意な偏りがみられるかを検討するために、前述の検定と同様にセルに小さな値が複数みられたことを考慮して、フィッシャーの直接確率計算法(両側検定)を用いて比較を行ったところ、有意傾向であった ($p<.10$)。

表 4-4 反すう傾向とすべての対処方略の関連

反すう傾向	対処カテゴリー								
	I：見方を変える・わりきる	II：誰かに頼る	III：問題解決に向けて取り組む	IV：気晴らし・気持ちの調整	V：考えないようにする	VI：あえて考え続ける	VII：特に何もしない	合計	
	高群 (n=42)	6 (6.5)	25 (26.9)	12 (12.9)	27 (29.0)	19 (20.4)	3 (3.2)	1 (1.1)	93
	中群 (n=62)	19 (14.6)	27 (20.8)	15 (11.5)	40 (30.8)	23 (17.7)	2 (1.5)	4 (3.1)	130
	低群 (n=41)	2 (2.9)	9 (12.9)	7 (10.0)	31 (44.3)	19 (27.1)	1 (1.4)	1 (1.4)	70
	合計	27 (9.2)	61 (20.8)	34 (11.6)	98 (33.4)	61 (20.8)	6 (2.0)	6 (2.0)	293

上段は度数，下段（ ）内は群ごとの%

5. ネガティブな反すう傾向と対処方略の関係性（コレスポンデンス分析）

続いて、ネガティブな反すう傾向と想起場面で行われたすべての対処方略の関係性についてより詳しく検討するため、コレスポンデンス分析を行った。第1軸の寄与率は68.66%，第2軸では31.34%であった。分析により得られた各軸の行得点と列得点を用いて2次元の散布図を作成したところ図4-1のようになった。カテゴリーII，III，VIは高群の近くに布置し，カテゴリーI，VIIは中群の近くに，カテゴリーIV，Vは低群の近くに布置した。

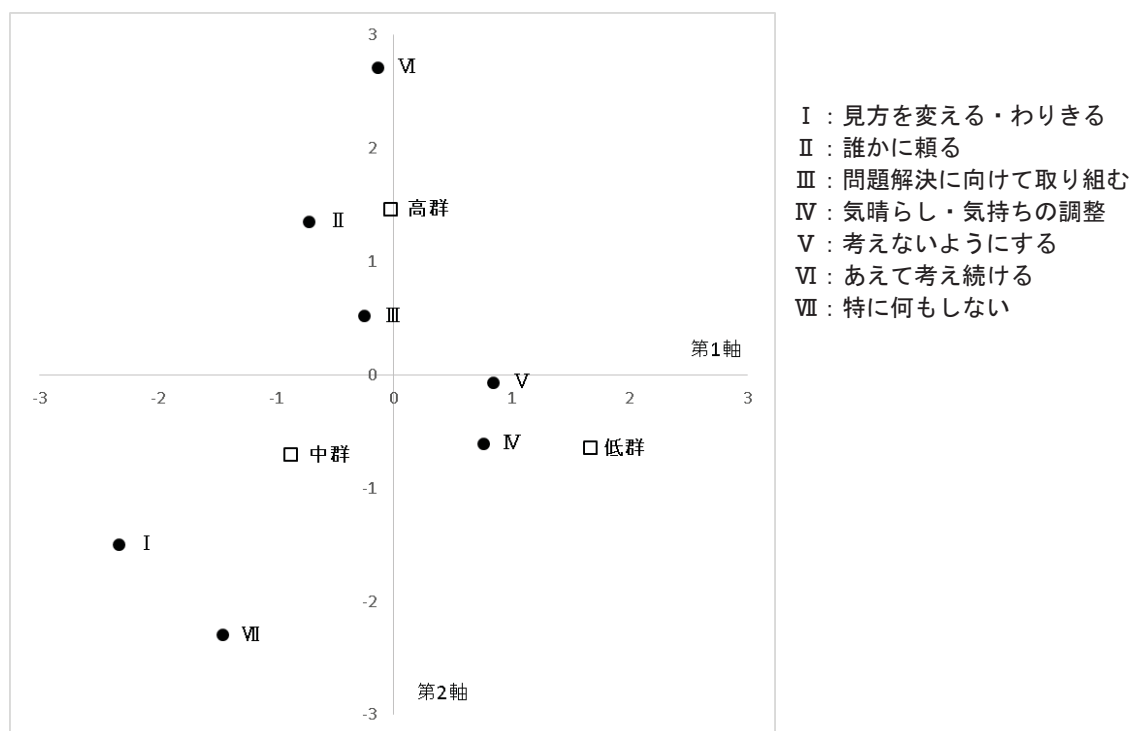


図 4-1 ネガティブな反すう傾向と対処方略の関連

6. ネガティブな反すう傾向群ごとの対処方略数の差について

ネガティブな反すう傾向によって行われた対処方略に差がみられるのかについて検討を行った。ネガティブな反すう傾向高群では、想起した場面において挙げられていた対処方略の総数は93であり、中群は130、低群は71であった。反すう傾向の各群を独立変数、対処方略の数を従属変数とする1要因の分散分析を行ったところ、群間の対処方略の数に有意な差はみられなかった ($F(2,143)=2.21, ns$)。

表 4-5 ネガティブな反すう傾向群ごとの対処方略の数についての分散分析の結果

	高群 ($n=42$)	中群 ($n=62$)	低群 ($n=42$)	F 値
対処方略の数	2.21 (1.37)	2.10 (1.13)	1.69 (1.16)	ns

() 内は標準偏差

第4節 考察

研究 2-2 では、ネガティブな反すう傾向によって対処方略に差が見られるのかについて検討を行った。まず、ネガティブな反すう傾向を平均値 $\pm 0.5SD$ を基準に3群（高・中・低）に分け、反すう傾向と対処方略の関連について検討した。クロス集計表を作成し、フィッシャーの直接確率計算法を行い検討したところ、反すう傾向と主に用いた対処方略については人数比率に有意な偏りはみられなかったが、想起場面で行われたすべての対処方略においては人数比率の偏りに有意傾向が見られた。この結果からは、想起場面において個人が代表的に用いた対処方略は反すう傾向による影響を受けないことが示唆された一方で、想起場面で行われたすべての対処方略は、反すう傾向によって特徴が見られる可能性が示唆された。この結果の違いについては、挙げられた対処方略を総合したことでデータ数が増え、差が出やすくなったことが要因の一つとして考えられる。なお、一人で対処方略を複数行っている場合に、同一人物の回答がいくつか含まれ、個人の特徴が表れている可能性も否めない。しかし、むしろこの結果は反すう傾向ごとの特徴を表しているとも考えられる。

フィッシャーの直接確率計算法の結果、有意傾向がみられた想起場面で行われたすべての対処方略について、ネガティブな反すう傾向との関連をより明らかにするためにコレスポンデンス分析を行ったところ、群ごとに特徴がみられた。以下、クロス集計表と散布図の特徴からの結果から各群の特徴について考察する。

なお、主に用いた対処方略、行われたすべての対処方略の両方において、元々の挙げられた数の多さから、全体的に“気晴らし・気持ちの調整”と“考えないようにする”という対処方略が多くなっていた。反すう傾向によって数に大きな偏りがなく、散布図の距離も同程度であったことから、反すう傾向に関わらず、これらの対処方略が行われやすいということが推測された。

1. 高群の特徴について

高群では主に用いた対処方略として、“誰かに頼る”という対処方略が多く行われていた。想起場面で行われたすべての対処方略と合わせてみても、“誰かに頼る”という対処方略の占める割合が多くなっており、散布図からも高群の特徴であると考えられる。また、散布図からは、“Ⅱ：誰かに頼る”に加えて、“Ⅲ：問題解決に向けて取り組む”，“Ⅵ：あえて考え続ける”が同じ方向性に布置していたため、類似した要素をもち、高群と同じ方向に布置するため、他の群に比べて高群との関連が推測される。中でも、“Ⅵ：あえて考え続ける”は高群寄りに布置しているので、高群との関係が示唆された。実際に、井手元・西（2013）において、反すう傾向の高群は人というなど一人にならないときにはネガティブな反すうが止まることが示されていた。このことから、先行研究と同様に高群において“誰かに頼る”という対処方略が行われやすい可能性が考えられる。また、“あえて考え続ける”という対処方略が高群と関連することについては、Wells（2009 熊野・今井・境監訳 2012）が述べたような反すうに対するポジティブ、またはネガティブな信念が関係している可能性が考えられる。そして、結果的にあえて考え続けることによって反すうが持続し、抑うつをもたらす可能性が考えられ、望ましくない対処方略となっていることが考えられる。

2. 中群の特徴について

中群では主に用いた対処方略と想起場面で行われたすべての対処方略を合わせてみても、高群と低群よりも“Ⅰ：見方を変える・わりきる”という対処方略が多く、散布図でも近い距離にあった。このことから、反すう傾向が高すぎることも低すぎることもない、中程度の人においては、“ポジティブに考える”，“きっと大丈夫だと言い聞かせる”といったような認知的な切り替えが行われやすいことが示唆された。また、散布図上では、“Ⅶ：特に何もしない”という対処方略も中群の近くに布置していた。この2つの対処方略が類似しており、特に中群と関連することが示唆された。

この2つの対処方略は、行動を起こして何かしようとするのではなく、頭の中で切り替えたり、時間の経過を待つというような、認知的に問題そのものから距離を置くことができるタイプであると考えられる。松本（2013）は、ネガティブな内省が高いほど自身の考えと事実を切り離して考えることが難しく、考えと事実を切り離して考えられないことが抑うつを高めることを明らかにしている。中群において認知的に問題そのものから距離をおくことができるこの特徴は、抑うつとの関連が低い可能性が考えられる。

3. 低群の特徴について

低群では、低群全体の対処方略の少なさに対して、“Ⅳ：気晴らし・気持ちの調整”が対処方略として数多く挙げられていた。また、高群・中群で行われていた“誰かに頼る”の対処方略が少なかった。散布図からは、“Ⅳ：気晴らし・気持ちの調整”と“Ⅴ：考えないようにする”が原点から見て低群と同じ方向性に布置していたため、他の対処方略よりは低群の特徴を示す対処方略であることが示唆された。この結果は、井手元・西（2013）において、反すう傾向の低群において、テレビをみたり、しなければならないことをしているうちにいつの間に忘れているといったような日常行動の中で反す

うが止まっていることと関連するのではないかと考えられる。

そのほか、“問題解決に向けて取り組む”は、高群と中群が同じくらいの距離にあるので、高群と中群両方の特徴であると推測された。また、“IV：気晴らし・気持ちの調整”，“V：考えないようにする”はカテゴリー同士が近くに布置するため、類似性が強いと考えられる。実際に、カテゴリーの分類にあたり、考えないようにするために回避的な意図として気晴らしをするのか、それとも考え続けていることに対して問題解決を意図して気晴らしとして、寝たり、一時的に問題から注意をそらしたりするなど考えないようにするという対処方略が行われているのか、その関係性については似通った部分があった。今回の分類にあたっては、“気晴らし・気持ちの調整”カテゴリーは反すうから抜け出すために積極的に別なことをする、加えるといった要素が見られ、“考えないようにする”には、なくす、取り除くというような問題から離れてシャットダウンしようとするような要素がみられたため、別なカテゴリーとして分類している。どちらも気をそらすという意味合いを含む点で類似しているところがこの結果に表れたものと考えられる。

また、これらの分析とは別に反すう傾向が高い人のほうが行われる対処方略の数が多くなることを予想して、反すう傾向ごとに挙げられた対処方略の数に差が見られるかについて1要因の分散分析を行ったが、群間に有意差は見られず、反すう傾向ごとに行われる対処方略の数は変わらないことが示唆された。

研究 2-2 の結果からは、本研究においても井手元・西（2013）と同様に、ネガティブな反すう傾向によって反すうへの対処方略が異なる可能性が示唆された。しかし、検定の結果、有意傾向がみられるなど、反すう傾向と対処方略の間に明確な関連が見られたとは言い切れない部分がある。これには、例えばカテゴリーVI，VIIでは群分けをしないとかなり少ない値になってしまうなど、対処カテゴリーの項目数のばらつきの問題があると考えられる。今後はカテゴリーの再検討や対象者の増加、反すう傾向の群分けのしかたの変更などを行ったうえで明確な差が得られるか、検討する必要があるだろう。

第5章

ネガティブな反すうへの対処方略 の有効性の検討（研究 2-3）

第5章 ネガティブな反すうへの対処方略の有効性の検討（研究 2-3）

第1節 目的

ネガティブな反すうに対してどのような対処方略が有効なのか、反すうが一時的にでも止まったかどうかを有効性の指標にし、ネガティブな反すうへの対処方略の有効性について検討する。また、有効性が高い、もしくは低いとされた対処カテゴリーについて、その対処カテゴリーに含まれる者にはどのような特徴があるのか、個人の反すう傾向や内容を踏まえながら質的な検討を行う。

第2節 方法

調査方法については第2章で示したとおりである。分析に用いた質問項目は i) ①ネガティブな反すう尺度, ii) ②場面の想起より反すうの内容, iii) ③内容の重要度, iv) ⑤ネガティブな反すうへの対処より (a) 対処の記述, (b) 対処の効果, (c) 主に用いた対処, v) ⑩想起した場面以外に対処を主に用い、質的検討の際には周辺的に尋ねた反すうの期間などほぼすべての質問項目の結果について触れている。

第3節 結果

1. ネガティブな反すうへの対処方略と有効性の関連

ネガティブな反すうに対する対処方略と有効性（「完全に止まった」「一時的にでも止まった」「止まらなかった」）の関連について検討を行った。本研究ではまず、どのような対処方略が有効なのかを検討するために、反すう傾向や内容については扱わず、場面想起後に記入してもらったすべての対処方略と有効性のみを取り上げた。分析対象は対処方略と有効性の両方に記載のあった 156 名 300 件を対象とした。対処方略と有効性についてのクロス集計表を表 5-1 に示す。

クロス表を見ると、「一時的にでも止まった」対処方略が対処方略全般の約 6 割を占めた。一時的にでも止まった対処方略として、“気晴らし・気持ちの調整 (22.3%)”、“誰かに頼る (13.3%)”、“考えないようにする (10.3%)”という対処方略が回答数の多い対処方略として挙げられた。また、完全に止まった対処方略として最も回答数が多かったのは、“考えないようにする (8.7%)”という対処方略であった。次に回答数が多かったのは“気晴らし・気持ちの調整 (6.7%)”であった。また、止まらなかった対処方略そのものが少数だが、最も多く挙げられたのは“気晴らし・気持ちの調整 (3.7%)”であった。

続いて、有効性の 3 つの指標に 1~3（「止まらなかった」～「完全に止まった」）の番号を割り振り順序尺度として扱い、対処カテゴリーを群とした場合に群間で有効性に統計的な差がみられるのか、クラスカル・ウォリスの検定を行った。その結果、各対処カテゴリー間での平均順位の違いが有意傾向であった ($p<.10$)。対処カテゴリーごとの平均

順位を図 5-1 に示す。対処カテゴリー間で差がみられるのかを検討するために、マンホイットニー検定による 2 群比較を行い、 p 値をホルム法によって補正し多重比較検定を行ったが、有意差は見られなかった。

表5-1 対処方略と有効性の関連

	有効性			合計	平均順位
	止まらなかった	一時的にでも止まった	完全に止まった		
対処カテゴリー	I：見方を変える・わりきる	4 (1.3)	19 (6.3)	6 (2.0)	29 141.72
	II：誰かに頼る	7 (2.3)	40 (13.3)	15 (5.0)	62 148.96
	III：問題解決に向けて取り組む	7 (2.3)	16 (5.3)	11 (3.7)	34 149.40
	IV：気晴らし・気持ちの調整	11 (3.7)	67 (22.3)	20 (6.7)	98 144.15
	V：考えないようにする	8 (2.7)	31 (10.3)	26 (8.7)	65 168.25
	VI：あえて考え続ける	4 (1.3)	1 (0.3)	1 (0.3)	6 79.17
	VII：特に何もしない	1 (0.3)	1 (0.3)	4 (1.3)	6 197.92
	合計	42 (14.0)	175 (58.3)	83 (27.7)	300

上段は度数，下段（ ）内は全体における%

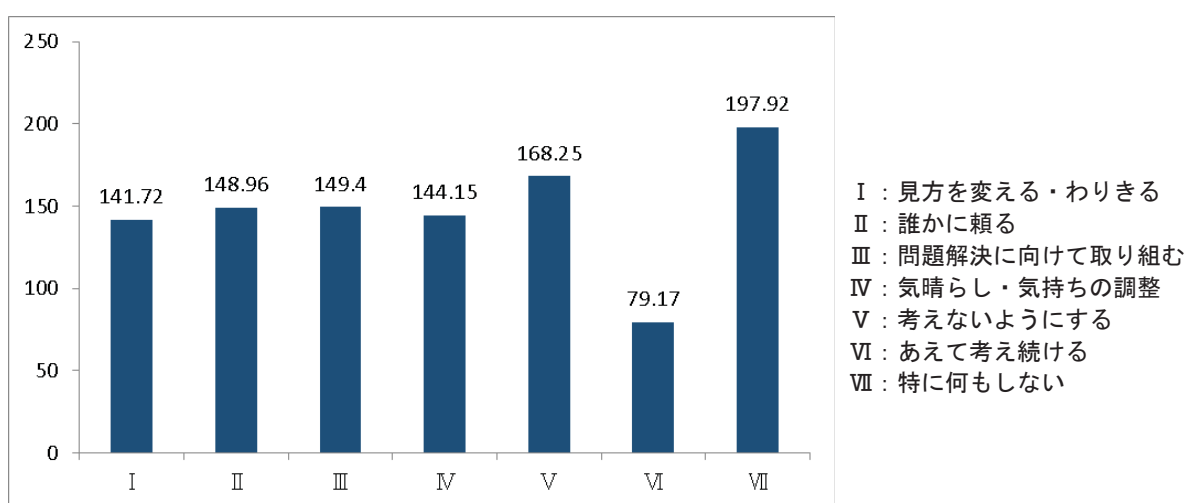


図 5-1 対処方略の有効性についての平均順位

2. 有効性の観点からの対処方略についての質的検討

クラスカル・ウォリスの検定の結果から対処方略によって有効性に違いがあることが示唆された。そこで、これまでの分析でも特徴がみられ、有効性に差があることが推測された“あえて考え続ける”と“特に何もしない”カテゴリーに注目し、それらの対処方略にはどういった対象者が属するのか、この対処カテゴリーを選択した対象者を抽出し、質問ごとの内容について検討を行った。

1) “VI：あえて考え続ける”グループについて

平均順位からは、“あえて考え続ける”の対処方略の有効性は低いことが推測された。そこで、どういった側面が有効性の低さにつながるのかを検討するために、“あえて考え続ける”という対処方略を行う対象者の特徴について検討した。詳細は表 5-2 に示した。想起場面において、この対処方略を行ったのは A～F の 6 名であった。G, H, I に関しては、想起場面以外で行ったことのある対処方略として、このカテゴリーに含まれる対処方略を行っていたため、場面に対応する記述については省略している。ネガティブな反すうのコントロール不可能性については、検討の参考にするために、ネガティブな反すう傾向の群分けと同様に、平均値 $\pm 0.5SD$ を基準として群分けを行った。

それぞれ、表にあるように、ネガティブな反すう尺度のほか、反すうした内容のカテゴリー番号、内容の重要度、対処方略の具体的な内容、その有効性と、なぜその有効性に評価したのか、対処方略によって反すうが止まった場合にはその効果を、止まらなかった場合にはその理由を求めている。また、想起してもらった嫌なことの内容について現在どのくらい考えるのか、その頻度と反すうをした期間についても示した。

表を見ると、ネガティブな反すうに対して考え続ける対処方略を行う者は、反すう傾向が高い者が多い。対処方略の有効性については、1（：止まらなかった）、2（：一時的にでも止まった）の評価が多く、また、その理由として止まらなかった場合には“対処をしていないから”、“考えすぎてしまったから”という理由が、一時的にでも止まった場合には、自分の中で“とりあえず片付いた”、“とことん考えたら次第に前向きな気持ちに切り替わったから？”という効果的だった理由について記述されている。現在の反すうについては、3（：たまに考える）、5（：よく考える）が選択されていた。反すうした期間については、“今も”という対象者と具体的な期間を記入した対象者が見られた。期間の範囲として、1 日以内から 1 か月未満まで見られた。反すうの内容は人数にばらつきが見られたが、i（：自分自身について）と iii（：日常の課題に対する葛藤や心配）が複数見られた。

表5-2 “あえて考え続ける”対処方略を行った対象者について

	反すう傾向	コントロール可能性	反すうの内容	内容の重要度	対処方略の内容	有効性	効果の理由	現在の反すう	反すうした期間
A	31 (高)	12 (中)	v	10	対処をせずに向き合い続けている	1	対処していないから	5	今も
B	18 (低)	12 (中)	i	8	考え続けた	2	自分の中でとりあえず片付いた	3	1
C	28 (高)	16 (高)	iii	9	嫌なことを考えるのが嫌いではないので考え続けることにした	1	なし	5	3
D	27 (中)	15 (高)	なし	6	あえて嫌な事をとことん考える	3	何が嫌なのかとことん考えたら次第に前向きな気持ちに切り替わったから?	5	3~4カ月
E	28 (高)	11 (中)	i	10	行きつくところまでつきつめて考えてみた	1	(別な対処の理由を記載)	3	3
F	20 (中)	11 (中)	iii	8	考えないで寝ようと考え続けた	1	寝ようと考えても不安や焦りが大きく考えすぎてしまったから	3	2
G	33 (高)	16 (高)	i	8	想起場面以外で行ったことのある対処として ”気がすむまで悩む”, “考えに考え続ける”, “思いっきり嫌な事を考えて寝る”				
H	22 (中)	14 (中)	iii	7					
I	33 (高)	8 (低)	iv	10					

※有効性について 1:止まらなかった, 2:一時的にでも止まった, 3:完全に止まった

※コントロール可能性 ネガティブな反すうのコントロール可能性について, 平均値 $\pm 0.5SD$ を基準に高群 ≥ 14.90 , $10.86 <$ 中群 < 14.90 , 低群 ≤ 10.86

※現在の反すう 嫌なことの内容についてどのくらい考えるか 1:まったく考えない, 2:あまり考えない, 3:たまに考える, 4:ときどき考える, 5:よく考える

※反すうした期間 1:1日以内, 2:2日~1週間以内, 3:1週間以上~1か月未満, 4:1か月以上, 5:その他

※“なし”は空欄の項目を示す

2) “特に何もしない”グループについて

平均順位からは, “特に何もしない”グループの対処方略の有効性は高いことが推測されたため, このカテゴリーに属する対象者の特徴について検討した。詳細は表 5-3 に示した。想起場面において, “特に何もしない”という対処方略を行ったのは, J~P の 7 名であった。そのうち 1 名は有効性の記述に空欄があったため, 有効性との関連を見た際にはこのグループの人数は 6 名となっている。Q は想起場面以外で行ったことのある対処として, このカテゴリーに含まれる対処方略を行っていたため, 場面に関する記述は省略している。

全体的に見ると, “特に何もしない”グループでは, 反すう傾向の高群の数が少ない。また, 反すうの内容の重要度についても低く評価している者が多い。現在の反すうについても, 1 (:まったく考えない), 2 (:あまり考えない), 3 (:たまに考える) の 3 つのうちのどれかが選択されていた。反すうした期間についても, 1 (:1 日以内) か, 2 (:2 日~1 週間以内) が選択されており, 先ほどの“あえて考え続ける”グループよりも短い者が多かった。反すうした内容については, v : どうしようもないこと (外的要因・過去の経験) が比較的多く見られていた。対処方略の有効性に関しては 3 (:完全に止まった) が多かった。

表5-3 “特に何もしない”対処方略を行った対象者について

	反すう傾向	コントロール 不可能性	反すう の内容	内容の 重要度	対処方略の内容	有効性	効果の理由	現在の 反すう	反すうし た期間
J	24 (中)	10 (低)	0(忘れた)	2	自然と嫌な気持ちが消えるのを待った	3 なし		2	なし
K	15 (低)	7 (低)	v	1	ぼーっとする	3	頭がノートなら白紙になった時、また新しい事を書ける	1	1
L	21 (中)	20 (高)	i	9	特になし	なし	なし	3	2
M	23 (中)	12 (中)	iv	10	時間をおいた	2	なし	3	2
N	28 (高)	19 (高)	v	6	特に何もしなかった	1	(別な対処の理由を記載)	2	2
O	21 (中)	12 (中)	v	1	時間にまかせる	3	何かに没頭してしまえば、ある程度の嫌な事は忘れられると思うから。自身の深く考えない性格も関与していると思う	1	1
P	22 (中)	15 (高)	v	2	その人に合わなくなった	3	(別な対処の理由を記載)	3	2
Q	19 (低)	5 (低)	iv	5	想起場面以外で行った対処“時間に委ねる”“いつの間にか思い出が変わる”				

※有効性について 1:止まらなかった, 2:一時的にでも止まった, 3:完全に止まった

※コントロール不可能性 ネガティブな反すうのコントロール不可能性について、平均値±0.5SDを基準に高群≥14.90, 10.86<中群<14.90, 低群≤10.86

※現在の反すう 嫌なことの内容についてどのくらい考えるか 1:まったく考えない, 2:あまり考えない, 3:たまに考える, 4:ときどき考える, 5:よく考える

※反すうした期間 1:1日以内, 2:2日～1週間以内, 3:1週間以上～1か月未満, 4:1か月以上, 5:その他

※“なし”は空欄の項目を示す

第4節 考察

研究2-3では、ネガティブな反すうへの対処方略の有効性について検討することを目的とした。まず、対処方略と有効性についての関連を見るために、クロス集計表を作成したところ、一時的にでも止まったという対処方略が半数以上挙げられた。このことから、反すうを完全に止めることは難しいということと、一時的にであれば、反すうは比較的簡単に止めやすいことが考えられた。中でも、“気晴らし・気持ちの調整”に関する対処方略が特に多く挙げられており、気晴らしは一時的に反すうを止めるために多用され、かつ有効であることが示唆された。また、“誰かに頼る”、“考えないようにする”という対処方略も比較的多く使用され、一時的に有効であることが示唆された。

完全に止まった対処方略としては、“考えないようにする”に含まれる項目数が多かった。記述内容とも見比べると、考えないようにするグループの“寝る”という対処方略において、完全に止まったという評価がつけられていることが多かったためであると考えられる。記述内容を見ると、“寝る”という対処方略により、気分がリフレッシュしたり、意識がなくなること考えなくなるとということが述べられている。有効性をみると、“考えないようにする”グループの、他のことを考えるとといった対処方略よりも“寝る”という対処方略が完全に止まることが多いことが見て取れた。

“気晴らし・気持ちの調整”に関する対処方略は、完全に止まったという評価も多い一方で、止まらなかったという評価も得ている。多くの場合、一時的には効果的ではあるが、その時々では気晴らしをしても気晴らしにならないときがあると考えられる。ゲームをする、泣く、楽しいことを考えるなどの気晴らし・気持ちの調整がなされても反すうが止まらなかった場合の内容を見ると、気晴らし単独では行われておらず、ほかの対処方略も行われていた。しかし、ほかの対処方略も同じく止まらないとなっていたり、

気晴らしでは反すうが止まらなかったが別な対処方略で一時的に止まったというケースも見られた。“気晴らし・気持ちの調整”が単独で効果を持つにはその時の悩みの深さが関わるかもしれない。

次に、対処カテゴリー間で有効性に有意な差が見られるかクラスカル・ウォリスの検定を行った結果、あくまで有意傾向であったが、その結果をもとに、“あえて考え続ける”と“特に何もしない”グループに特徴がみられると示唆されたため、その 2 つについて詳しく検討を行った。

“あえて考え続ける”という対処方略は、分析の結果から反すうが止まりにくい対処方略であることが推測されたが、意識的に考え続けるということは裏を返すと考えることをあえて止めない対処方略であるため、止まらないという回答があってもおかしくはない。しかし、中には、嫌なことをとことん考えたことで反すうから抜け出せたという人もいた。“自分の中でとりあえず片付いた”という記述からも、考え続けることで反すうが止まる可能性も示唆された。井手元・西（2013）においても、自由記述の回答から「嫌なことを考えつくして『もういいや』となるまで待つ」、「あまり考え続けなくなるまで考え続ける」、「落ち込む→落ちるところまで落ちる→急にひらきなおる」という回答がみられ、とことん考え続けることが反すうを止めるための手段となりうることが示唆されている。“あえて考え続ける”グループには、ネガティブな反すう傾向の高群が多く、反すう内容の重要度や現在の反すう、反すうした期間を見ても、そのことについて長くかつ頻繁に考える傾向があると推測された。反すう傾向の高さは様々な精神・身体的問題とつながることが示唆されていることを踏まえると、何らかの介入が必要と思われるが、自ら選んで考え続けることを行い、それに対して前向きな人も見られる。しかし、考えないで寝ようと思っても考えてしまうといった F のようなタイプも存在する。ある対象についての思考を意図的に抑制しようとする、関連する思考がかえって増加することが報告されている（木村，2003）。F においてはまさしくこの状態にあり、考えないようにすることで考えてしまうというがんじがらめな状態にあったといえるだろう。

一方で、“特に何もしない”グループでは、“あえて考え続ける”グループの対象者とは大きく異なった。まず、反すう傾向の高群よりも、低群や中群が目立っており、反すうをあまり行わないグループであると考えられた。内容の重要度や有効性、現在の反すうや反すうした期間を見ても、期間が短かったり、反すうの内容について今はあまり考えていなかったりしている。第 3 章で内容の重要度と対処方略の関連を検討したところ、“特に何もしない”グループは、他のグループよりも内容の重要度が低いことが推測された。これは、反すうした内容そのものがそれほど重要でないため、特に何もしなくても止まりやすいということか、もしくは反すうしていることを重く捉えず、重要度を低く見積もる傾向にあると考えられる。表 5-3 から読み取れるように、回答自体も書かれていない部分が多く、“あえて考え続ける”のグループに含まれた対象者よりも、物事に固執しないようなゆったりとした印象を受けた。このグループについては、なぜこのような特徴がみられるのか検討することで有効性についての示唆が得られるのではないだろうか。

研究 2-3 を通して、有効性に着目することにより、反すうが止まりやすい対処方略と、

有効性の観点から大きく異なるタイプの対処方略があることが推測された。この結果からは、比較的反すう傾向の高い人に“あえて考え続ける”という対処方略が行われることと、それとは対照的な人に“特に何もしない”という対処方略が行われる可能性が示唆された。

第6章

総合考察

第6章 総合考察

第1節 本研究のまとめ

本研究では、ネガティブな反すうへの対処方略について、反すう内容、反すう傾向、有効性という観点から探索的に検討することを目的とした。

まず、研究1として、大学生が日常的に嫌なことを考え続けることから抜け出すために、どのような対処方略を行っているのか、自由記述式調査を行い、ネガティブな反すうへの対処方略について収集を行った。得られた自由記述の内容について分類と整理を行ったところ、収集された対処方略は、長谷川ら（2008）、松本（2010）、井手元・西（2013）と同様のカテゴリーが得られた。異なった点としては、抑うつ気分以外の気分や感情が喚起された場面における反すうや反すうに対する対処方略を取り扱ったということと、より具体的な対処方略が挙げられたことにあった。以降、研究1で分類したカテゴリーをベースに、研究2-1、2-2、2-3に分けて検討を行った。

研究2-1では、反すうの内容や重要度によって対処方略が異なるのか、反すう内容と対処方略の関連について検討した。結果、反すうの内容と対処方略の間にはいくつか特徴が見られたものの、統計的に有意な差は見られず、反すうする内容によって対処方略に違いが見られないことが示唆された。重要度に関しては、有意傾向ではあるが反すうしている内容の重要度が低い場合に、“特に何もしない”という対処方略が行われる可能性が示唆された。このことから、“特に何もしない”という対処方略を行っているグループにおいて、あまり重要ではないことについて反すうをしていた、もしくは反すうしている内容の重要度を低く見積もっていることが推測された。研究2-1により、反すうへの対処方略は、反すうしている内容には影響を受けず、内容の重要度によって影響を受ける可能性が示唆された。

研究2-2では、反すう傾向によって対処方略に差が見られるのか、ネガティブな反すう傾向と対処方略の関連について検討を行った。ネガティブな反すう傾向を高群、中群、低群の3群に分けて検討したところ、想起場面で行われたすべての対処方略を合わせた場合に有意傾向がみられ、反すう傾向によって対処方略に特徴が見られることが示唆された。特に中群において“I：見方を変える・わりきる”という対処方略が多くなり、コレスポンデンス分析の結果からは、Iに加えて、“特に何もしない”というカテゴリーが近くに位置し、反すう傾向中群の特徴を表す対処方略であると推測された。また、中群ほどではないが、“誰かに頼る”、“あえて考え続ける”という対処方略が高群における特徴である可能性が示唆された。“気晴らし・気持ちの調整”はどの群においても多く用いられていたが、低群と関連の近い特徴であることが示唆された。研究2-2により、反すう傾向による対処方略の特徴が明らかになった。

研究2-3では、ネガティブな反すうへの対処方略の有効性について検討を行った。反すうが止まったかどうかを有効性の指標に、クラスカル・ウォリス検定を行ったところ、有意傾向がみられ、対処方略によって有効性に差がある傾向が示された。一時的にでも反すうが止まった対処方略としては“気晴らし・気持ちの調整”が多く、完全に反すうが

止まった対処方略としては“考えないようにする”が多くなった。個別に見ていくと、“考えないようにする”の対処方略の中でも特に“寝る”という対処方略を行った場合に反すうが完全に止まったという結果が報告された。また、この結果を受けて、特徴がみられた“あえて考え続ける”、“特に何もしない”の2つのグループに焦点を当てて質的な検討を行ったところ、“あえて考え続ける”は反すう傾向高・中群に多く、“特に何もしない”は反すう傾向低・中群が多く集まっていた。“あえて考え続ける”グループにおいては、有効性について“止まらない”と評価する人が多かったが、反すうが意図的に行われているものが多く、とことん考えることで反すうを乗り越えるというタイプが見られた。このようなタイプがみられたことと、高群では誰かと一緒にいるということが対処方略であり、反すうが止まるきっかけにもなっているということについては、ネガティブな反すうへの対処について検討している井手元・西（2013）と同様の結果であった。“あえて考え続ける”、“特に何もしない”グループについては、なぜ有効性の違いが生じたのか、検討の余地があるが、研究2-3の結果、反すうが止まりやすい対処方略が明らかになり、有効性が異なると推測された対処方略を行った者では反すう傾向や重要度などが異なる可能性が示唆された。

本研究を通して、以上のような結果が得られたが、いずれも統計的な検定からは明確な有意差は得られず、有意傾向が算出された。そのため、対処方略と重要度や反すう傾向、有効性との関連について、明らかな結果が得られたとは言い難い。このことを考慮し、あくまでも可能性として本研究におけるこれらの特徴について解釈し、この結果について今後さらに検討することが必要となるだろう。

第2節 臨床への示唆

本研究より、ネガティブなことを考え続けている状態から抜け出すために行われる対処方略は、どのようなことを反すうしているかというよりはむしろ、そのことについてどのくらい考えるか、個人の反すう傾向と関連する可能性が示唆された。

ネガティブな反すう傾向が抑うつと関連し、うつ状態を予測することが示唆されている（伊藤・上里，2002）ことを踏まえると、反すう傾向の高い人の反すうへの対処方略の特徴は抑うつと関連する可能性が考えられる。本研究の結果から、反すう傾向の高い人は“誰かに頼る”という対処方略が行われやすい結果となっていたが、このこと自体は問題とは言えないだろう。それよりも、この結果からはネガティブな反すうを行いやすい人は他の人と同じように気晴らしをしても反すうを自力では止められないため、他者からの支援を求めるのではないかと考えられた。また、高群の“あえて考え続ける”という回答からは、積極的に嫌なことを考え続けることに対処しようと、反すうそのものに注目していることが推測された。一方で、反すう傾向中群では、頭の中で問題から距離を取って見方を変えようとしたり、流れに身を任せるような内容と関連し、高群や低群とは異なる特徴を示した。高群では頭の中で問題から一步離れて考えるということは難しく、嫌なことを考え続けることに入り込んでしまうことが考えられる。本研究の結果から、気晴らしや考えないようにすることが一時的に思考を止めるためには有効であることが示されたにも関わらず、反すう傾向の高い人ではそれらの対処方略が効果的

に用いられなかった可能性がある。及川（2002）は、気晴らしに集中できないほど気分悪化が強まり、気分悪化が強まるほど効果がないにもかかわらず気晴らしを行うといった気晴らしへの依存が強まることを指摘している。また、服部・川口（2009）によると、抑うつ状態にある人は、ある対象についての思考を意図的に抑制しようとする際に、抑制対象以外の対象に注意を集中するという方略が適切に用いられず、より頻繁にネガティブな思考を経験することが示唆されている。つまり、これらの知見と反すう傾向と抑うつが関連することを踏まえると、反すうをしやすい人には注意の集中の困難があり、反すうしている内容以外のことを考えようと、気晴らしをしても考えないようにしても効果が十分に得られなかった可能性がある。また、反すうを行うことは回避行動とつながることが示されている（山本・坂井，2013）。反すうを頻繁に行い、回避行動が増えることによって、人と関わることによりネガティブな反すうに対処していた反すう傾向の高い者は、適切な対処がなされないことにもつながる。人と関わることによって一層考え込む可能性については否めないが、反すうをしやすい人にとって、人という、関わるということは、反すうに没入してしまう状態から抜け出すためにも重要であることが示唆された。

そのほか、本研究で調査によって挙げられた対処方略からは、考えないようにする、あえて考え続ける、ポジティブに考えるなどの思考に対して思考で対応するというような、頭で考えることだけでなく、ご飯を食べる、お風呂に入る、寝るといったように、日常の生活に意識を向けて過ごすという対処方略も挙げられた。このことから、当たり前のことかもしれないが、考え続けてしまうことがあったとしても、意識的に普段の生活に意識を向けることが反すうを持続させないために有効だといえるのではないだろうか。

本研究では、ネガティブな反すうへの対処方略を収集し、その有効性について取り上げたが、たとえ効果の高かった“寝る”という対処も、時には効果がないかもしれない。つまり、嫌なことについて考え続けてしまい、眠れないということもある。そしてその結果、抑うつ気分が生じるということもあり得るだろう。こういった場合に、少しでも反すうに対する対処方法を知っておくことで、その時に反すう状態にある者が取りうる選択肢は広がるのではないだろうか。また、いろいろな選択肢に取り組んでいるうちに、嫌なことを考え続けてしまう状態から解けることもあるかもしれない。一方で、対処しなければという思いが強く、対処がうまくいかない場合には焦りや不安が生じるかもしれない。そういった場合には、特に何もしないで時間に身を任せるという対処が有効である可能性もある。こういったように、いくつかのカテゴリーにわたって対処方略を知っておくことで、いざという時に役立つのではないだろうか。

第3節 本研究の意義と課題

1. 本研究の意義

本研究を通して、大学生において嫌なことを考え続けることから抜け出すためにどのような対処方略が行われているのかが明らかになった。例えば、この結果をもとに反すうへの対処方略尺度を作成することにより、反すうへの対処方略と抑うつなど他の要因

との関連を検討することが可能になるのではないだろうか。そうすることによって、反すうに対してどういった対処方略を行うことが抑うつにつながりやすいのかが明らかになるのではないだろうか。ただし、その作成にあたっては、ストレス・コーピングや他の思考コントロール方略尺度、気晴らしとはどのように異なるのか、反すうに特化する理由や反すうへの対処方略に特徴的な部分について明らかにする必要があるだろう。

また、本研究では反すうへの対処を扱ったが、反すうは自己理解を促進し、心理的適応を促すという見解 (Trapnell&Campbell,1999 ; 高野・丹野, 2010) や、ストレスフルな体験を乗り越えるために反すうするという過程が役立つことも述べられている (上條・湯川, 2014)。反すうの適応的側面という見方と反すうが自動的に行われている可能性を踏まえると、反すうへの「対処」という捉え方自体に疑問が生じる部分もあるかもしれない。しかし、反すうによる抑うつの問題や様々な精神的・身体的健康への影響を考えると、反すうが持続して止めることができない場合に、反すうへの「対処」という視点が必要になると思われる。そして、その場合に、一時的にでも考え続けることを止めることができるのであれば、その気分状態から一步引いて物事や自分の状態について考えることができるようになると思う。その意味でも、本研究において、一時的にでも止まる対処方略、完全に止まる対処方略について明らかにすることができたのは意義があることと言えよう。

2. 本研究の課題

1) 方法論的な課題

方法論的な課題について 2 点述べる。第一に、対処方略の収集にあたって、どういった内容に対してどの対処方略が行われたのかがわからないと、どういう意味をもつ対処方略なのかがわからないものもあった。例えば、嫌なことを考え続けたときに“勉強する”という対処方略が行われていたとする。しかし、これはテストに向けて勉強をしなければいけないがやりたくないということを考えていて、それを解決しようと対処方略として勉強することと、まったく別なことについて考えており、そのことからいったん距離を置くために勉強という今すべきことをしているのか、それとも勉強することが趣味であるために没頭できることや好きなこととして行われるのか、その人にとってその対処が持つ意味が異なると考えられた。今回の分類にあたっては、記述された反すう内容も踏まえながら判断をしたところもあった。この点に関しては、面接調査によって丁寧に聞きこんでいくことでその意図や目的が理解できるだろう。

第二に、ネガティブなことを考え続けた場面についての想起を求めたが、当時を思い出させるという手続きは、ネガティブな記憶や感情を喚起させることにつながる。これは、対象者にとっては思い出したくもないことを思い出さねばならず、負担が大きいものと思われる。特に、反すう傾向の高い人にとっては、再びそのことについて考え続けるということが行われるかもしれない。そして、気分としても落ち込みがみられる可能性もある。今後も、ネガティブな反すう場面を想起させる研究を行う場合には、想起後の配慮が必要とされるだろう。この点においても、面接による調査のほうが対象者の様子を見ながら対応ができるので良いかもしれない。ただし、自由記述式調査によるメリットとして、匿名性があるため答えやすいという部分があると考えられる。その分、ど

のようなことについて考え続け、どのような対処を行ったのか、面接調査では得られにくいより現実的な内容が含まれた可能性がある。反すうの意図や目的、倫理的な面を考慮すると方法についての検討が必要である。

2) 今後の展望

ネガティブな反すうへの対処方略として、気晴らしや気持ちを調整しようとする対処方略や考えないようにするという対処方略が、反すうを止めるために有効であることが示唆された。では、これらの対処方略を積極的に用いたら良いのかというと、一概にそうとは言えない。この2つのカテゴリーについては、他の研究で“気晴らし”や“思考抑制”として扱われている。気晴らしについては、先行研究でも抑うつ気分を緩和させるということが述べられている。その一方で、ストレス状況から注意をそらすことによって、ストレス状況処理して受容や具体的な対処を行うプロセスを妨害することが指摘されている（及川，2003）。また、気晴らしへの依存、気晴らしの失敗による気分の悪化といった側面があることも示されている（及川，2004）。思考抑制については、意図的に思考を抑制することでかえって関連する思考が増加することが示されており、思考の増加だけでなく、感情の激化や認知のゆがみを伴い、様々な社会行動や精神病理と関連することが報告されている（木村，2003）。こういった側面から短期的な視点だけでなく長期的な視点も踏まえ、状況に応じて使い分けることが必要だと思われる。

また、反すうが意図的に行われているのか、それとも、自動的に行われてしまうのかという反すうの性質にも注目する必要があるだろう。Wells（2009 熊野ら監訳 2012）は、反すうが対処方略として行われるといったことから反すうの能動性を指摘しているが、一方で松本（2010）は、反すうが本人の意思とは無関係に行われることを示唆している。そして、「反すうが意図的に行われている場合は反すう自体をやめさせるという介入方法は効果的であるが、受動的に行っている場合には介入困難であり、むしろやめたいけれどやめられないという思いが余計に症状を悪化させる可能性」（松本，2013）を示唆している。実際に、本研究の“あえて考え続ける”に含まれた対象者からもその2つのタイプがあることがうかがわれ、能動的なものなのか受動的なものなのか反すうの性質を考慮したうえで対処方略の有効性を考える必要があるだろう。

最後に、本研究の結果からは、あえて考え続けるという対処方略によって、開き直ったり考えが止まる場合があることについても示された。考え続けることで開き直るということは、Wells（2009 熊野ら監訳 2012）が述べたような、反すうに対するポジティブな信念があることで抑うつが悪化をもたらすということとは正反対のように思われる。この違いは何だろうか。開き直ることができた瞬間に何が起きているのか、この結果の違いについて検討することで、今後、反すうが抑うつを持続・重症化につながるプロセスを明らかにするための一つの示唆が得られるのではないだろうか。

引用文献

引用文献

- American Psychiatric Association (2013) . *Diagnostic and statistical manual for mental disorders, fifth edition; DSM-5*. Washington D.C.: American Psychiatric Press.
- (アメリカ精神医学会 高橋三郎・大野裕 (監訳) (2014) .DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル医学書院)
- 荒井崇史・湯川進太郎 (2006) .言語化による怒りの制御 カウンセリング研究,39,1-10.
- Dryden, W., & Rentoul, R. (Eds.) (1991). *Adult clinical problems : A cognitive-behavioural approach*. London : Routledge.
- (ドライデン, W.・レントウル, R. (編) 丹野義彦 (監訳) (1996) . 認知臨床心理学入門-認知行動アプローチの実践的理解のために 東京大学出版会)
- Hasegawa, A. (2013) .Translation and initial validation of the Japanese version of the Ruminative Responses Scale. *Psychological Reports*, 112, 3, 716-726.
- 長谷川晃 (2013) .日本語版 Ruminative Responses Scale の下位尺度と自己志向的完全主義の関連性:考え込みと反省的熟考の比較 東海学院論叢,68-80.
- 長谷川晃・谷口恵実子・根建金男 (2008) .抑うつ的反すうに対する対処方略の分類の試み 日本心理学会第 72 回大会発表論文集,297.
- 長谷川晃・根建金男 (2011) .抑うつ的反すうとネガティブな反すうが抑うつに及ぼす影響の比較 パーソナリティ研究,19,270-273.
- 服部陽介・川口潤 (2009) .抑うつ者における思考抑制時の侵入思考と注意の焦点化方略の関係 心理学研究,80,238-245.
- 井手元麻美・西まゆみ (2013) .ネガティブな反すうへの対処に関する研究 安田女子大学心理教育相談研究,12,22-37.
- 伊藤拓 (2003) .うつ状態の心理的要因としてのネガティブな反すうの検討 早稲田大学大学院人間科学研究科博士論文.
- 伊藤拓 (2004) .抑うつ状態の心理的要因の共通要素としてのネガティブな反すう 心理学評論,47,438-452.
- 伊藤拓・上里一郎 (2001) .ネガティブな反すう尺度の作成およびうつ状態との関連の検討 カウンセリング研究,34,31-42.
- 伊藤拓・上里一郎 (2002) .ネガティブな反すうとうつ状態の関連性についての予測的研究 カウンセリング研究,35,40-46.
- 伊藤拓・竹中晃二・上里一郎 (2005) .抑うつ状態の心理的要因の共通要素—完全主義,執着性格,非機能的態度とうつ状態の関連性におけるネガティブな反すうの位置づけ— 教育心理学研究,53,162-171.
- 上條菜美子・湯川進太郎 (2014) .ストレスフルな体験の反すうと意味づけ—主観的評価と個人特性の影響— 心理学研究, 85, 445-454.
- 川喜田二郎 (1970) .新発想法 中公新書.
- 木村諭史・首藤祐介・坂井誠 (2010) .ネガティブな反すうがストレス反応に及ぼす影響 中京大学心理科学研究科・心理学部紀要, 9,37-42.

- 木村晴(2003).思考抑制の影響とメンタルコントロール方略 心理学評論, **46**, 584-596.
- 厚生労働省 (2015). 平成 26 年 患者調査
 <<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kanja/10syoubyo/>> (2016 年 1 月 29 日)
- 厚生労働省 (2011). 医療計画
 <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/iryuu_keikaku/> (2016 年 1 月 29 日)
- 厚生労働省 (2015). ストレスチェック制度 導入マニュアル
 <<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/pdf/150709-1.pdf>> (2016 年 1 月 29 日)
- 熊野宏昭 (2012). 新世代の認知行動療法 日本評論社.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers : Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, **77**, 1041-1060.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1989). Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. In J. S. Uleman & J. A. Bargh (Eds.). *Unintended thought*. New York : Guilford Press. pp.306-326.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer, Jr. (Ed.), *Ruminative thoughts: Advances in social cognition* .: Vol.9, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. pp. 1-47.
- 松本麻友子 (2008a). 反すうに関する心理学的研究の展望—反すうの軽減に関連する要因の検討—名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, 心理発達科学, **55**, 145-158.
- 松本麻友子 (2008b). 拡張版反応スタイル尺度の作成 パーソナリティ研究, **16**, 209-219.
- 松本麻友子 (2010). 青年の日常的な反すう経験と軽減要因の検討 日本行動療法学会 第 36 回大会発表論文集, 430-431.
- 松本麻友子 (2013). 反すうとメタ・ムードおよび脱中心化が抑うつに及ぼす影響—大学生・専門学校生を対象として—応用心理学研究, **38**, 211-221.
- 松本麻友子 (2014). 反すうによる抑うつの持続プロセスおよび緩衝要因の検討—反すうの構造・機能に着目して—名古屋大学博士学位論文.
- 森田美登里 (2008). 回避型コーピングの用いられ方がストレス低減に及ぼす影響 健康心理学研究, **21**, 21-30.
- 名倉祥文・橋本幸 (1999). 考え込み型反応スタイルが心理的不適応に及ぼす影響について 健康心理学研究, **12**, 1-11.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episode. *Journal of Abnormal Psychology*, **100**, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The response styles theory. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory, and treatment* West Sussex: John Wiley & Sons. pp. 107-123.
- Nolen-Hoeksema S., & Morrow J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta

- Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, **61**,115-121.
- Nolen-Hoeksema,S.,Wisco,B.& Lyubomirsky,S. (2008) .Rethinking rumination. *Perspective on Psychological Science*,**3**,400-424.
- 緒賀郷志 (2010) . R による心理・調査データ解析 東京図書
- 及川恵 (2002).気晴らし方略の有効性を高める要因—プロセスの視点からの検討— 教育心理学研究,**50**, 185-192.
- 及川恵 (2003) .気晴らしの情動調節プロセス—効果的な活用に向けて— 教育心理学研究, **51**, 443-456.
- 及川恵 (2004) .気晴らしの有効性認知と抑うつとの関連に依存状態が及ぼす影響 教育心理学研究, **52**, 287-297.
- 齋藤路子・沢崎達夫・今野裕之 (2008) .自己志向的完全主義と攻撃性および自己への攻撃性の関連の検討:抑うつ,ネガティブな反すうを媒介として パーソナリティ研究, **17**, 60-71.
- 坂本真士・大野裕 (2005) .抑うつとは 坂本真士・丹野義彦・大野裕 (編) 抑うつの臨床心理学 東京大学出版会.pp.7-28.
- 坂本真士 (1996) .役者解説・ティーズデイルの抑うつの処理活性仮説 ドライデン,W.&レントウル,R. (編) 丹野義彦 (監訳) 認知臨床心理学入門:認知行動アプローチの実践的理解のために 東京大学出版会.pp.140-143.
- 城月健太郎・笹川智子・野村忍 (2007) .ネガティブな反すうが社会不安傾向に与える影響 健康心理学研究,**20**,42-48.
- Smith,J.M.,& Alloy ,L. B. (2009) . A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, **29**, 116–128.
- Stockton, H., Hunt, N., & Joseph, S. (2011) . Cognitive processing, rumination, and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, **24**, 85–92.
- 首藤祐介・木村諭史・坂井誠 (2010) .ネガティブな反すうが大学生の睡眠に及ぼす影響 中京大学心理学研究科・心理学部紀要, **9** ,31-36.
- 高野慶輔・丹野義彦 (2008) .Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版作成の試み パーソナリティ研究,**16**,259-261.
- 高野慶輔・丹野義彦 (2009) .抑うつと私的自己意識の 2 側面に関する縦断研究 パーソナリティ研究,**17**,261-269.
- 高野慶輔・丹野義彦 (2010) .反芻に対する肯定的信念と反芻・省察 パーソナリティ研究,**19**,15-24.
- Trapnell,P.D.,& Campbell,J.D. (1999) .Private self-consciousness and the Five-Factor Model of personality : Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*,**76**,284-304.
- Treynor,W.,Gonzalez,R., &Nolen-Hoeksema,S. (2003) .Rumination Reconsidered: A Psycho-metric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*,**27**, 247-259.
- Wells,A. (2009) .*Metacognitive therapy for anxiety and depression*.New York : Guilford press.

- (ウェルズ, A.熊野宏昭・今井正司・境泉洋 (監訳) (2012) .メタ認知療法—うつと不安の新しいケースフォーミュレーション— 日本評論社)
- Wells,A.,& Matthews, G. (1994) .*Attention and emotion: A clinical perspective*. Hove: Lawrence Erlbaum Associates.
- (ウェルズ,A.&マシューズ,G.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)
- 山本竜也・坂井誠 (2013) .反すうと心配の回避機能についての検討—考え込みと反省的熟考の差異— 中京大学心理学研究科・心理学部紀要, **13**,11-16.

資料

アンケートご協力をお願い

- この調査は、修士論文作成のために使用するもので、嫌なことを考え続けるときにどのように考えたり、対処したりしているのかについてお尋ねするものです。
- 質問の中には、最近1か月間にあった嫌なことについて想起していただく部分があります。アンケートへの協力は自由であり、不快に感じた場合、途中で止めることもできます。無理のない範囲でお答えいただけますようお願いいたします。
- 結果は統計的に処理され、個人が特定されることのないよう最大限に配慮いたします。調査から得られるデータは研究以外の目的では使用されません。また、データは鍵のかかった場所に厳重に管理され、外部に持ち出されることはありません。
- ご自分の思ったとおりに、ありのままをお答えください。

質問は全4ページです。

それぞれの質問をよく読んでお答えください。

ご協力よろしくお願いいたします。

※以下の空欄のご記入をお願いします。性別はあてはまる方に○をつけてください。

学部：（ ）学部 学年：（ ）年 年齢：（ ）才

性別：（男・女）

（調査者）

弘前大学大学院教育学研究科学校教育専攻

臨床心理学分野2年 三橋識子

連絡先：

（指導教員）

弘前大学教育学部 松田侑子

連絡先：

【資料：質問紙】

問1. 次の説明文を読んで以下の質問にお答えください。

自分の失敗や失恋などの出来事、あるいは他人から指摘されたことなどを思い出し、それについて考えることがあります。また、特に何も起こっていないのに、自分の欠点が気になったり、「自分は駄目だなあ」と思ったりして、それを考えることがあります。それから、自分の将来のことを悲観的に想像したり、これからしなければいけないことを心配したりして、そのことを考えるということもあります。

このように、嫌な出来事が起こったり何か気にしていることや悩んでいることがあったりすると、そのことが頭から離れなくなり、そのことやそれに関連した嫌なことを考えることがあります。

ここでは、あなたにとって不快で嫌な事柄を「嫌なこと」と呼びます。そこでまず、あなたが「嫌なこと」を考える際に、どのようにして考えるかを思い浮かべてみてください。

以下の項目で、あなたが嫌なことをどのように考えるかお聞きします。あなたに最もあてはまるところに、一つ○をつけて下さい。

	あてはまらない	あまりあてはまらない	どちらかというとあてはまらない	どちらかというとあてはまる	ややあてはまる	あてはまる
1 同じ嫌なことを何度も繰り返して考える傾向がある	1	2	3	4	5	6
2 嫌なことを考えている時でも、頭をきりかえてそれ以外のことが考えられる	1	2	3	4	5	6
3 一度嫌なことを考え始めると、そればかり途切れなく考え続ける方だ	1	2	3	4	5	6
4 楽しいことがあると嫌なことを忘れてしまう	1	2	3	4	5	6
5 やらなければいけないことがある時には、嫌なことを考えるのを中断して、それに取り組むことが出来る	1	2	3	4	5	6
6 何日もの間、嫌なことを考えるのに没頭することがある	1	2	3	4	5	6
7 考えたくないと思えば、一時的にでも嫌なことを考えないことが出来る	1	2	3	4	5	6
8 嫌なことがあると、そのことが一日の内に何度か頭に浮かぶことはあるが、長い間考え続けることはあまりない	1	2	3	4	5	6
9 楽しいことを考えれば、嫌なことが気にならなくなる	1	2	3	4	5	6
10 しばしば、嫌なことばかりを途切れなく考え続けることがある	1	2	3	4	5	6
11 嫌なことなど全く考えない	1	2	3	4	5	6
12 嫌なことばかりを 30 分以上途切れなく考え続けることがある	1	2	3	4	5	6
13 嫌なことを考えていても、それに没頭せず何らかの行動をとることが出来る	1	2	3	4	5	6
14 一日中ずっと、嫌なことばかりを考え続けることがある	1	2	3	4	5	6

【資料：質問紙】

問2. 以下、お答えいただく内容について、プライバシーにかかわる場合にはお答えできる範囲内でご記入ください。

(1) 最近1か月間の中で、問1で述べたような嫌なことについて考え続けたのはいつ、どのような場面、状況でしたか。思い浮かぶものを1つお書きください。最近1か月の間で思い浮かばない方は、それ以前のことについてお書きください。

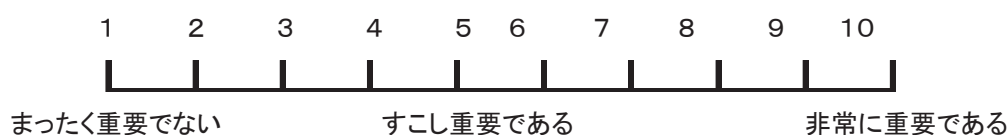
いつ () くらい前

場面・状況	
-------	--

(2) 嫌なことについて考え続けた内容について、どのような内容でしたか。

--

(3) あなたが考えた「嫌なこと」はあなたにとってどのくらい重要なことでしたか。あてはまると思う数字のところに、一つ〇をつけてください。



(4) 嫌なことについて考え続けているときの気分はどのようなものでしたか。あてはまると思うところに、一つ〇をつけてください。

とても気分が悪い	やや気分が悪い	どちらでもない	やや気分が良い	とても気分が良い
1	2	3	4	5

【資料：質問紙】

(5) (2)で述べた嫌なことを考え続けることから抜け出すために、どのような対処を行いましたか。

①行った対処についてその内容を・ _____の部分にお書きください。

②その対処によって、嫌なことを考え続けることはどのくらい止まりましたか。それぞれ、となりの欄のあてはまると思うところに、一つ○をつけてください。

③対処を複数行った方は、挙げていただいた対処の中で、あなたが主に用いた対処の黒丸(・)のところに一つ◎をつけてください。

例) ◎ _____ ① _____

一時的にでも
止まった
止まらなかった
完全に止まった

- ・ _____
- ・ _____
- ・ _____
- ・ _____
- ・ _____
- ・ _____
- ・ _____

(6) (5)で主に用いた対処1つ(◎をつけた対処)について、「一時的にでも止まった」「完全に止まった」と答えた方は、その対処の何が効果的だったと思うかをお答えください。「止まらなかった」と答えた方はなぜ止まらなかったと思うか、考えられる理由をお答えください。

【資料：質問紙】

(7)◎をつけた対処を行って、気分はどうになりましたか。あてはまると思うところに、一つ○をつけてください。

とても気分が悪くなった やや気分が悪くなった 変わらなかった やや気分が良くなった とても気分が良くなった

5

(8) 対処前(4)と対処後(7)を比べて、気分が変化した、もしくは変わらなかったのはなぜだと思いますか。その理由についてお書きください。

--

(9) 現在、(2)で挙げてください嫌なことの内容について、どのくらい考えますか。あてはまると思うところに、一つ○をつけてください。

まったく考えない あまり考えない たまに考える ときどき考える よく考える

5

(10) (2)で挙げていただいた嫌なことについては、どのくらいの期間、考え続けていましたか。あてはまると思うところに、一つ〇をつけてください。

1. 1日以内 2. 2日～1週間以内 3. 1週間以上～1か月未満 4. 1か月以上

5. その他()

問4. (2)で挙げていただいた場面以外で、これまでに嫌なことを考え続けることから抜け出すために、どのような対処を行ったことがありますか。思いつく対処がある方はお書きください。

--

問5. ここ最近で最も楽しかった出来事は何ですか。

--

以上でアンケートは終了です。ご協力ありがとうございました。