

大学生における抑うつ気分への反応スタイルが 抑うつを持続に与える影響

松永 美希

Effects of the response styles to depressive mood on prolongation of depression among college students

Miki MATSUNAGA

Abstract

The purpose of this study is to investigate the relationships between response styles (ruminative/distractive response to depressive moods and symptoms) and the prolongation of depression among college students. Forty nine students were assessed for 12 weeks using the Response Styles Questionnaire (RSQ), the Self-rating Depression Scale (SDS), and the Self-rating Stressor Scale.

The results of this study are as follows: The response styles of the subjects assessed by the RSQ were stable in responding to their depressive mood. The subjects who tended to have a more ruminative response style were maintained a depressive mood, and they were evaluated to experience more stressful episodes. However, ruminative response was not predictive of severe and prolonged depression.

Key words : depression, response styles theory, ruminative response, college students

キーワード : 抑うつ、反応スタイル理論、考え込み型反応、大学生

I. 問題と目的

Nolen-Hoeksema (1991)¹⁾によると、個人は抑うつ気分に対して一貫した反応をとっており、その反応スタイルの個人差が抑うつを持続や回復に影響するという。反応スタイル理論 (Nolen-Hoeksema, 1991) によると、抑うつ気分に対して考え込み型反応を多く行う者は、抑うつ気分を持続させやすいと

される。考え込み型反応スタイルとは、自身の抑うつ気分やその原因と結果に対して繰り返し注意が焦点づけられる行動・思考パターンとされる。一方、抑うつ気分から注意をそらすための意図的な行動・思考パターンは、気晴らし型反応スタイルとされ、気晴らし型反応を多く行う者は、抑うつが軽減することが報告されている²⁾³⁾⁴⁾⁵⁾。

Morrow & Nolen-Hoeksema (1990)⁴⁾は、抑うつ気分を誘導した被験者に rumination (考え込み) 課題 (例えば「あなたが感じていることは何を意味しているのか」「体の感覚」「あなたの気分これからどのようなになるのか」といったように、身体の状態、気分や自己へ焦点づけるように教示する) と distraction (気晴らし) 課題 (「ゴールデンゲート橋の大きさ」「鳥が2羽、木の枝にとまっている」といったように気分や状態に関連のないことに注意を向けるように教示する) をランダムに試行したところ、distraction 課題後の方が rumination 課題後よりも抑うつ気分が改善していた。また Nolen-Hoeksema et al. (1993)⁵⁾は学生79名を対象に30日間にわたって抑うつ気分の有無と反応スタイルを記録させた。その結果、考え込み型反応を多く行った者は、そうでない者よりも抑うつが持続していた。

このように、考え込み型反応スタイルが抑うつを持続させる機序として、考え込み型反応は自己の抑うつ状態に繰り返し注意が向くため、否定的な出来事が想起されやすくなり悲観的に傾きやすくなること。また外界への注意や問題解決能力が低下し、抑うつ状態から回復しにくくなることが仮定されている (Lyubomirsky, Caldwell & Nolen-Hoeksema, 1998⁶⁾; Lyubomirsky et al., 1999⁷⁾)。

しかしながら、反応スタイルに関する知見は欧米のものがほとんどであり、本邦における研究は不足している。反応スタイルを測定する質問紙として RSQ (Response Styles Questionnaire) が開発されており、RSQ の再テスト信頼性は高く、RSQ で測定される反応スタイルは個人において安定した特性であるとされている (Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994)⁸⁾。しかしながら、本邦においても抑うつ気分への反応スタイルが個人にある程度一貫したスタイルであるのかどうかは十分に検討されていない。

本邦では、名倉・橋本 (1999)⁹⁾が反応スタイル

と精神的不健康との関係について6ヶ月の間隔において縦断的に検討し、否定的考え込みは悲観的な認知を介して、精神的不健康に影響を与えることを報告している。しかしながら、インターバルが長く、調査回数が2回であるため、反応スタイルが抑うつに与える影響を十分に検討できているとは言い難い。また抑うつに関連する重要な変数である生活上のストレスが考慮されていない。さらに日常場面では抑うつ気分に対して考え込み型反応と気晴らし型反応のいずれも多くとる人もいれば、どちらの反応もとらない人もいるであろう。したがって、考え込み型反応と気晴らし型反応を独立したものとして扱うだけでなく、それぞれの反応の組み合わせを考慮して、抑うつ持続との関連を検討することも必要である。

ところで、これまで抑うつに関してはさまざまな心理社会的モデルが提唱されてきた。例えば、認知の歪み理論 (Beck et al., 1979)¹⁰⁾やストレス素因モデル (Beck, 1987)¹¹⁾、学習性無力感モデル (Seligman, 1975, 1978)¹²⁾¹³⁾、不合理な信念モデル (Ellis, 1970)¹⁴⁾などがある。しかしながら、その多くは抑うつ発症過程に関する要因の検討であり、抑うつ状態を維持させる要因や抑うつ状態からの回復に関する要因についてはあまり検討されてこなかった。一方、反応スタイル理論では抑うつ維持や回復に影響を与える要因に注目している。反応スタイルと抑うつとの関係を明らかにすることは、落ち込みや憂うつ気分を持続しやすい傾向を明らかにし、持続的で重篤な抑うつ状態に陥らないような予防的介入や早期治療にも示唆を与えると考える。

そこで本研究では、日常場面における抑うつ気分への反応スタイルに着目し、大学生を対象に約12週 (4回) にわたる縦断的調査を行い、反応スタイルの違いが抑うつに与える影響について検討することを目的とした。

Ⅱ. 方 法

(1) 手続き：

2001年5月から7月まで、3週間の間隔を置きながら、全4回の調査をおこなった。

質問紙はすべて講義中に配布した。配布日から3日以内に記入するように教示し、後日回収した。

(2) 対象：

首都圏私立大学に通う男女大学生を調査対象とした。記入漏れを除いて、第1回目調査 91名（男性42名、女性49名）、第2回目調査 73名（男性34名、女性39名）、第3回目調査73名（男性31名、女性44名）、第4回目調査対象67名を分析対象とした。ただし、解析の一部は全調査に連続して回答した49名（男性24名、女性25名。平均年齢 20.95歳、 $SD = 3.71$ ）を分析対象とした。

(3) 調査尺度：

① RSQ 日本語版 (Response Styles Questionnaire ; 坂本, 1997a)¹⁵⁾ 41項目のうち、「考え込み」22項目、「気晴らし」11項目を用いた。「考え込み」因子は、抑うつ状態の自己への焦点づけ（例「なぜ、いつも私はこのように落ち込んでしまうのだろうか、と考える」）や、抑うつ症状への焦点づけ（例「自分の疲労感や苦痛感について考える」）、抑うつ気分の原因や結果への焦点づけ（例「自分の気持ちについて考えるために一人でどこかに出かける」）などの項目で構成されている。一方、「気晴らし」因子は、「自分の気持ちをよくするためになにかしようと考える」、「こんな気持ちはずっと続かないと自分自身に気づかせる」などの抑うつ気分・状態から注意をそらし、危険でない行動・活動の項目で構成されている。

回答は、「1：全くしない～4：いつもする」の4段階で評定を求めた。

② 自己評価式抑うつ性尺度 SDS 日本語版（福田・小林, 1983）¹⁶⁾ 自己評価によって抑うつ症状を測定する尺度。「主感情」2項目、「生理的随伴症状」8項目、「心理的随伴症状」10項目の計20項目から成っている。そのうち反転項目10項目を含んでいる。各項目について「1：ないかたまた～4：ほとんどいつも」の4段階で評定を求めた。40点以上で「軽度の抑うつ」、50点以上で「中等度以上の抑うつ」と判定される。

③ 大学生用ストレス自己評価尺度のストレッサー尺度（尾関, 1994）¹⁷⁾ 35項目。回答は各項目にあるような出来事に対して、ここ3週間の体験の有無および体験した出来事に対する不快度について「0：体験なし」から「4：非常につらかった」の5段階で評定を求めた。

第1回目（T1）と第4回目調査（T4）では、SDS、ストレッサー尺度、RSQ を、第2回目（T2）と第3回目調査（T3）では、SDS とストレッサー尺度を実施した。

Ⅲ. 結 果

1. RSQ の信頼性の検討

Nolen-Hoeksema ら（1991）によると、RSQ は4因子構造（rumination, distraction, dangerous behavior, problem solving）であり、日本語版（坂本, 1997）も4因子（考え込み、気晴らし、危険行動、問題解決）から構成されている。本研究では、サンプル数が少なかったため因子分析は行わず、「考え込み」因子22項目、「気晴らし」因子11項目を解析に用いた。

本研究では、RSQ を2回施行（T1 と T4）した。T1 における RSQ の α 係数は、RSQ 全体で.89、下位尺度別では「考え込み」が.89、「気晴らし」が.77であった。これは、Nolen-Hoeksema¹⁾の結果と近い値であった。また T1 から12週後の T4 に再度

RSQ を実施した。再検査相関は、RSQ 全体で.81であり、考え込み.80、気晴らし.76と比較的高い値であった。以上の結果から、RSQ で測定される反応スタイルは個人内である程度一貫性があることが示唆された。また RSQ の再テスト信頼性も支持された。

2. 抑うつ、ストレス、反応スタイルの性差の検討

SDS (T1～T4)、ストレス尺度 (T1～T4)、RSQ (T1、T4) の性差を検討するため、各尺度得点を用いて t 検定を行なった。その結果、SDS とストレスについてはいずれの時期においても性差が検出されなかった。

RSQ についても同様に、全体得点と各下位尺度 (考え込み、気晴らし) 得点を用いて t 検定をおこなった。その結果を Table 1 に示した。T4 の全体得点、考え込みについて、性差が認められ (全体得点: $t[64]=2.40$ 、 $p<.05$ 、考え込み: $t[64]=2.53$ 、 $p<.05$)、女性のほうが男性よりも得点が高くなっていた。しかしながら、T4 よりサンプル数が多かった T1 では全体得点、考え込み、気晴らしとも

Table 1 RSQ 全体得点およびその考え込み、気晴らしの性差

	男性 (n=42)	女性 (n=49)	t 値	
T1 RSQ (41-164)	78.33 (14.78)	82.47 (16.13)	-1.27	n.s.
T1 考え込み (22-88)	45.90 (11.43)	49.27 (12.53)	-1.33	n.s.
T1 気晴らし (11-44)	23.26 (5.43)	23.41 (5.34)	-.13	n.s.
	男性 (n=32)	女性 (n=34)	t 値	
T4 RSQ (41-164)	72.06 (15.40)	82.56 (19.73)	-2.40	*
T4 考え込み (22-88)	36.34 (10.23)	43.94 (13.95)	-2.53	*
T4 気晴らし (11-44)	23.25 (6.06)	23.94 (6.03)	-.46	n.s.

数値は平均値、() 内は標準偏差。

* $p<.05$

に性差は認められなかった。

以上の結果から、抑うつとストレスについては性差が見られなかったが、考え込み型反応スタイルについては女性が男性よりも多く行う傾向にあった。

3. 抑うつ、ストレスと反応スタイルとの関連性の検討

SDS、ストレスと、RSQ (考え込み型反応、気晴らし型反応) との関連性を検討するため、それぞれの得点を用いて、ピアソンの相関係数を算出した。その結果を Table 2 に示した。T1 の SDS とそのほかの調査時期 (T2、T3、T4) の SDS との間には、いずれも正の相関があった ($r=.63\sim.72$ 、いずれも $p<.01$)。また、T1 のストレスとその他の調査時期 (T2、T3、T4) のストレスとの間にも、いずれも強い正の相関があった ($r=.79\sim.84$ 、いずれも $p<.01$)。また、RSQ の考え込み型反応と T1、T2、T4 の SDS との間には中程度の正の相関があった (それぞれ $r=.38$ 、 $.42$ 、 $.32$ 、いずれも $p<.01$)。また、RSQ の考え込み型反応とストレスとの間には、いずれも正の相関があった ($r=.42\sim.66$ 、いずれも $p<.01$)。また、RSQ の気晴らし型反応と T1、T2 のストレスとの間にも弱い正の相関がみられた (それぞれ $r=.29$ 、 $p<.05$ 、 $r=.22$ 、 $p<.10$)。

さらに、ストレスを統制した場合、T1 における RSQ 考え込みおよび気晴らしが T2、T3、T4 における SDS と関連しているかどうかを検討するため、偏相関係数を算出した。その結果、ストレスの影響を取り除いた場合の T2、T3、T4 SDS と考え込みとの間における偏相関は有意でなかったが、T2、T4 SDS と気晴らしとの偏相関は負の相関 (T2 ; $\beta=-.43$ 、 $p<.01$ 、T4 ; $\beta=-.34$ 、 $p<.01$) があった。

以上の結果から、考え込み型反応はストレス

Table 2 各調査時期の SDS、ストレッサー、RSQ (考え込み、気晴らし) の相関

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
① T1 SDS	---									
② T2 SDS	.72**	---								
③ T3 SDS	.63**	.74**	---							
④ T4 SDS	.72**	.74**	.69**	---						
⑤ T1 ストレッサー	.38**	.47**	.31**	.43**	---					
⑥ T2 ストレッサー	.47**	.62**	.51**	.51**	.84**	---				
⑦ T3 ストレッサー	.36**	.54**	.45**	.39**	.70**	.77**	---			
⑧ T4 ストレッサー	.39**	.49**	.46**	.52**	.79**	.86**	.83**	---		
⑨ T1 考え込み	.39**	.44**	.16n.s.	.32**	.66**	.58**	.42**	.47**	---	
⑩ T1 気晴らし	-.19†	-.19†	-.11n.s.	-.17n.s.	.26*	.22†	.01n.s.	.21†	.19†	---

数値は相関係数

** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$

との関連が強く、ストレッサーを統制すると考え込み型反応と抑うつとの関連が弱まることがわかった。一方、気晴らし型反応については、ストレッサーを統制した後も抑うつとの関連が強いことから、ストレッサーの程度に関係なく、気晴らし型反応と抑うつとの間には負の相関関係があることがわかった。

4. 反応スタイルのパターン

反応スタイルのパターンを明らかにするため、第1回目調査時の RSQ 考え込み因子得点、気晴らし因子得点を用いて、K-means 法によるクラスター分析をおこなった。その結果、Fig. 1 のような特徴を示す4つの群が抽出された。

クラスター1は、考え込み因子得点が平均より高く、気晴らし因子得点が平均より低い「高考え込み

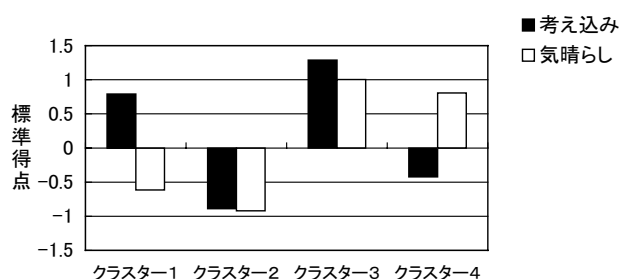


Fig. 1 反応スタイルのクラスター分析結果

—低気晴らし群 (n=22)」。クラスター2は、考え込み、気晴らし因子得点がともに平均よりも低い「低考え込み—低気晴らし群 (n=26)」。クラスター3は、考え込み、気晴らしともに平均よりも高い「高考え込み—高気晴らし群 (n=14)」。クラスター4は、考え込み因子得点が平均よりも低く、気晴らし因子得点が平均よりも高い「低考え込み—高気晴らし群 (n=29)」であった。

5. 反応スタイルパターンと、抑うつおよびストレッサーの変化について

(4) で抽出された4つの反応スタイルパターン(以後、群)によって、抑うつの変化に特徴がみられるかどうかを検討するため、SDSを従属変数とする、群×調査時期の2要因分散分析を行った (Fig. 2)。その結果、群と調査時期の有意な交互作用が認められた ($F[9,135]=2.66$, $p < .01$)。下位検定の結果、T1、T2、T4において群の単純主効果が認められた (T1 ; $F[3,87]=7.64$, T2 ; $F[3,73]=7.07$, T4 ; $F[3,63]=4.59$)。LSD 法による多重比較の結果、高考え込み—低気晴らし群では、T2 よりも T3 の抑うつ得点が低くなっていた ($p < .05$)。高考え込み—高気晴らし群では、T1

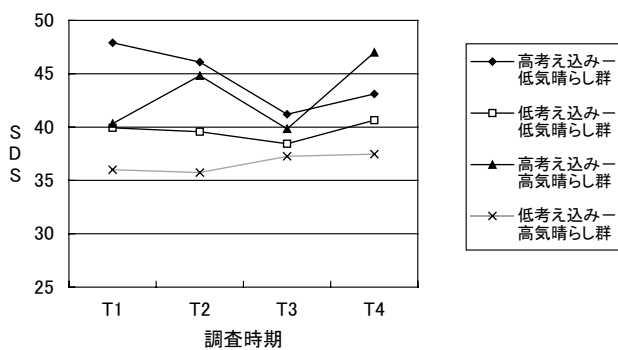


Fig. 2 反応スタイルパターン別の SDS 変化

よりも T2、T4 の抑うつ得点が高くなっており ($p < .05$)、T3 よりも T4 の抑うつ得点が高くなっていった ($p < .01$)。

以上の結果から、反応スタイルパターンによって抑うつの変化が異なり、考え込み型反応を多く行う者は軽度の抑うつを維持していたことがわかった。また考え込み型反応も気晴らし型反応も多く行う者は、抑うつ得点の増減を繰り返していることがわかった。

また、反応スタイルパターンの違いによって、ストレスラーの変化にも差があるかどうかを検討するため、ストレスラー得点について、群×調査時期の2要因分散分析を行なった (Fig. 3)。その結果、群の主効果 ($F[3,45]=3.59, p < .05$) と、ストレスラーの調査時期の主効果 ($F[3,135]=10.32, p < .01$) が認められたが、交互作用は認められなかった。群の主効果について LSD 法を用いた多重

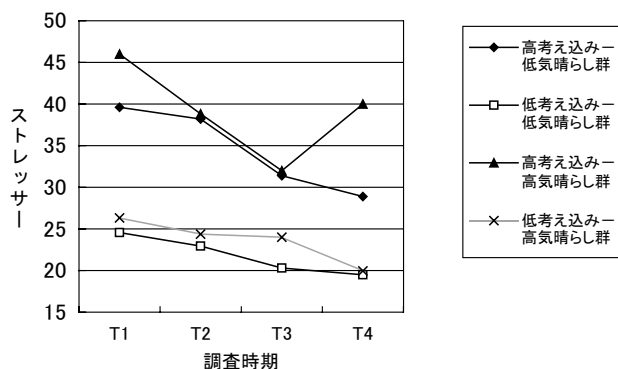


Fig. 3 反応スタイルパターン別のストレスラー変化

比較をおこなった結果、高考え込み-低気晴らし群および高考え込み-高気晴らし群は、低考え込み-低気晴らし群、低考え込み-高気晴らし群よりもストレスラー得点が高くなっていった。また、時期の主効果について多重比較をおこなった結果、T1はT3、T4よりも、T2はT3、T4よりもストレスラー得点が高くなっていった。

さらに、(4)の相関の結果から、ストレスラーと考え込みとの関連が強いことがわかった。そこで、ストレスラーを統制しても、反応スタイルパターンの違いによって抑うつの変化に特徴があるかどうか検討するため、各調査時期のストレスラーを各 SDS 得点に回帰させた残差 (調整された T1～T4 SDS) を従属変数とする、群×調査時期の2要因分散分析を行なった (Fig. 4)。その結果、群と時期の交互作用は認められなかった。

以上の結果から、反応スタイルパターンによって、抑うつの変化に特徴がみられるが、その特徴はストレスラーによる影響が大きいことがわかった。

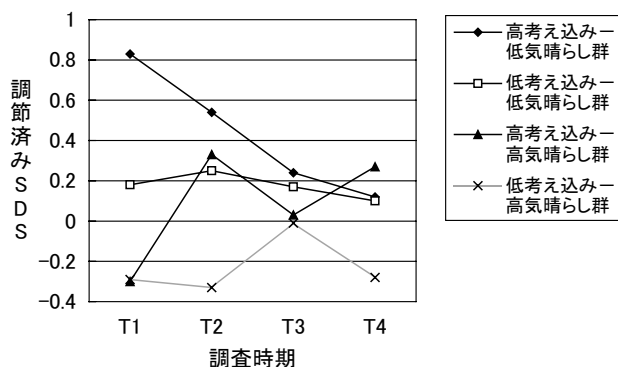


Fig. 4 ストレスラーを統制したときの反応スタイル別の SDS 変化

6. 反応スタイルのパターンと抑うつの持続について

考え込み型反応スタイルが抑うつの持続を予測しているかどうか検討するため、T2、T3、T4の SDS を目的変数とする、階層的重回帰分析を行なった。またこの分析において、まず T1 の SDS を統制した上で、考え込み型反応の程度とストレスラー

の数が交互作用して、その後の抑うつに影響しているであろうという仮説を検討した。

分析の手続きとして、坂本による自己没入と抑うつ持続に関する研究¹⁸⁾を参考に、階層的重回帰をおこなった。目的変数をそれぞれT2、T3、T4のSDS、説明変数をT1 SDS、各調査時期のストレス、T1の考え込み得点、さらに、ストレスと考え込みとの交互作用項とした。まず、最初にT1のSDSを回帰式に投入し、T1のSDS得点を被験者間で統制した(投入1)。そして、次に、ストレスと考え込みを同時に投入し、それぞれの主効果を検討した(投入2)。最後に、ストレスと考え込みの交互作用項を投入した(投入3)。このときに、投入2、3をした際、 R^2 増分が有意であるならば、ストレス、考え込みの主効果、あるいは交互作用が有意であることを示す。ストレスと考え込みの交互作用の R^2 増分が有意であるということは、T2、T3、T4のSDSの得点が、他方の水準によって異なっていることを意味する。

以上のような手続きを用いて、T2、T3、T4のSDSについて階層的重回帰分析をおこなった。その結果をTable 3に示した。T2のSDSについては、ストレスと考え込みとの有意な交互作用は認められなかったが、ストレスと考え込みの主効果が認められた。標準偏回帰係数 β の値から、考え込み型反応よりもストレスのほうがSDSとの関連が強いことがわかった。T3およびT4のSDSについては、有意な交互作用ならびに主効果は認められなかった。

以上の結果から、考え込み型反応はその後の抑うつ程度を予測しておらず、ストレスの経験数や不快度が抑うつを予測することが一部支持された。

Table 3 第2、3、4回目調査時SDSの階層的重回帰分析結果

		T2 SDS	
		ΔR^2 (R^2 増分)	β
(投入1)	T1 SDS	.50**	.53**
(投入2)	T2 ストレッサー		.28*
	考え込み	.08*	.14n.s.
(投入3)	T2 ストレッサー×考え込み	.02n.s.	-.13n.s.
	R^2 累計	.56**	
		T3 SDS	
		ΔR^2	β
(投入1)	T1 SDS	.27**	.49**
(投入2)	T3 ストレッサー		.22n.s.
	考え込み	.05n.s.	-.11n.s.
(投入3)	T3 ストレッサー×考え込み	.00n.s.	-.05n.s.
	R^2 累計	.26**	
		T4 SDS	
		ΔR^2	β
(投入1)	T1 SDS	.43**	.57**
(投入2)	T4 ストレッサー		.24n.s.
	考え込み	.04n.s.	-.01n.s.
(投入3)	T4 ストレッサー×考え込み	.00n.s.	-.06n.s.
	R^2 累計	.42**	

** $p < .01$ 、* $p < .05$

Ⅳ. 考 察

本研究では、大学生における抑うつ気分への反応スタイルと抑うつを縦断的に調査し、反応スタイルの個人差が抑うつ持続や回復に影響するかどうかについて検討した。その結果、抑うつ気分に対する反応スタイルは個人内ではある程度一貫性があることが明らかになった。また、考え込み型反応を多く採用する者はそうでない者よりも持続的に抑うつ程度が高く、ストレスの体験率や不快度も高くなっていた。しかしながら、考え込み型反応は抑うつ持続や上昇を予測していなかった。

本研究では、約12週の間隔において、RSQを2

回実施した。その結果、RSQの再テスト相関は高く、Nolen-Hoeksema, Paker, & Larson (1994)⁸⁾やJust & Alloy (1997)¹⁹⁾の結果とほぼ一致した。したがって、個人は抑うつ気分に対してある程度一貫した反応をとっていることが示唆された。

さらに反応スタイルの性差について検討したところ、調査時期によって結果が異なり、T4のみ、考え込み型反応について女性の方が男性よりも有意に得点が高くなっていた。Nolen-Hoeksema (1991)¹⁾によると、女性は男性に比べて抑うつ気分に対して考え込み型反応を多く用いる傾向があり、この反応スタイルの男女差がうつ病の罹患率の性差を説明するのではないかと考えられている。しかしながら、Sakamoto et al. (2001)²⁰⁾は471名の日本人大学生を対象にRSQを施行した結果、考え込み、および気晴らしについて有意な性差は認められなかったと報告している。本研究はSakamotoらと同様、大学生を調査対象としたため、特に社会的な男女役割が求められないことから、抑うつ気分への反応スタイルや抑うつ程度に顕著な男女差が生じにくかったのではないかと考えられる。

考え込み型反応と気晴らし型反応の得点を用いてクラスター分析をおこなったところ、4つの反応スタイルパターン「高考え込み－低気晴らし群、低考え込み－高気晴らし群、高考え込み－高気晴らし群、低考え込み－低気晴らし群」が抽出された。従来の反応スタイル理論研究では、考え込みと気晴らしは独立した反応として取り扱われてきた。しかしながら、本研究のクラスター分析結果から、どちらの反応も多く採用する者や、どちらの反応もあまり採用しない者も存在することが明らかになった。

そこで本研究では、抑うつ変化について各群の違いが見られるかどうかを検討した。その結果、抑うつ変化には反応スタイルパターンによる違いが確認され、考え込み型反応優位の2群は軽度の抑うつ状態を維持していた。しかしながら、ストレスサーを

統制したところ、反応スタイルパターンによる抑うつ変化の差はみられなかった。ストレスサーについては、考え込み型反応優位の2群（高考え込み－低気晴らし群、高考え込み－高気晴らし群）は、他の2群よりも嫌悪的に評価され、その状態が維持されていた。さらに、考え込み型反応が多くストレスの数が多いほど、抑うつが持続または増大するかどうか検討したところ、ストレスサーの数は抑うつに影響していたが、考え込み型反応やストレスサーとの交互作用は抑うつ持続や増大に影響していなかった。

Young & Nolen-Hoeksema (2001)²¹⁾によると、物事を反芻することはストレスフルな出来事を持続的に想起させ、心理的過程におけるストレスサーの評価がより嫌悪的になるという¹⁸⁾。そのため、考え込み型反応を多く採用する者はストレスサーやストレス反応が増大するのではないかと考えられている。またTeasdale (1999)²²⁾によると、考え込み型反応には自分自身や症状に注意を焦点づける「分析的な考え込み」と、今の自分の考え、気分や感覚をもたらしした出来事自体に注意を焦点づける「経験的な考え込み」があるとされる。そしてうつ病患者では、分析的な考え込みを行うと抽象的過ぎる記憶(overgeneral memory)が想起されやすく、抑うつ気分が増大することが報告されている(Watkins & Teasdale, 2001²³⁾, Rimes & Watkins, 2005²⁴⁾)。したがって、考え込み型反応を多く行う者はそうでない者よりも、過去に起こった出来事や現在抱えている問題を漠然と想起する傾向にあり、ストレスサー評価がより嫌悪的に傾き、抑うつも高い状態のまま維持された可能性が考えられる。しかしながら、本研究では、考え込み型反応は「分析的な考え込み」と「経験的な考え込み」が混在していた可能性があるため、抑うつ持続や増大への影響は確認できなかったと考えられる。

また考え込み型反応優位の2群のうち、高考え込

みー高気晴らし群は抑うつ増減を繰り返していた。及川 (2002)²⁵⁾は気晴らしへの集中が低いほど気分悪化が強まり、気分悪化が強まるほど気晴らしへの依存が強まることを報告している。本研究の結果からは、日常場面において気晴らし型反応も考え込み反応も多く採用する者は、気晴らしが効果的になされておらず、抑うつが軽減されにくい可能性が示唆された。

本研究では日常場面における抑うつ気分への反応スタイルに着目し、反応スタイルが抑うつに与える影響について検討した。今後、考え込み型反応と抑

うつ持続との関連性を検討するにあたり、考え込み型反応には注意を焦点づける内容によって「分析的な考え込み」「経験的な考え込み」などがあることから、どのような考え込みが否定的出来事の想起といった情報処理過程に作用しているのか、またそのメカニズムについて詳細に検討していくことが必要である。さらに臨床場面への応用を考えると、気晴らし以外にも、抑うつ気分への考え込みを抑制する要因や有用な介入方法を検討していくことが必要である。

文 献

- 1) Nolen-Hoeksema, S. 1991 Response to depression and their effects on the duration of depressive episodes *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569–582.
- 2) 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.
- 3) Nolen-Hoeksema, S. & Morrow, J. 1993 Effect of rumination and distraction and naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561–570.
- 4) Morrow, J. & Nolen-Hoeksema, S. 1990 Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*. 58, 519–527.
- 5) Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredricson, B. L. 1993 Response styles and duration of episodes of depression mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20–28.
- 6) Nolen-Hoeksema, S. Paker, L.E., & Larson, J. 1994 Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of personality and social Psychology*, 67, 92–104.
- 7) Lyubomirsky, S, Caldwell, N. D., & Nolen-Hoeksema, S. 1998 Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 166–177.
- 8) 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.
- 9) 名倉祥文 橋本宰 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 (2), 1–11.
- 10) Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B.F., & Emery, G. 1979 Cognitive Therapy of depression, New York : Guilford Press.
- 11) Beck, A. T. 1987 Cognitive models of depression *Journal of Cognitive Psychotherapy : An International Quarterly*, 1. 5–37. Pennsylvania
- 12) Seligman, M. E. P. 1975 Helplessness : On depression, development and death, W. H. Freeman, San Francisco.
- 13) Seligman, M. E. P. 1978 Comment and integration. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 165–179.
- 14) Ellis, A. 1970 The Essence of Rational Psychotherapy : A Comprehensive Approach to Treatment, New York : Insti-

tute of Rational Living.

- 15) 坂本真士 1997a 抑うつ症状と自己に注目する状況, 抑うつ気分への反応スタイルとの関係について 第38回日本社会心理学会大会発表論文集, 244-245.
- 16) 福田一彦 小林重雄 1983 日本版 SDS 自己評価式抑うつ性尺度 使用手引き 三京房.
- 17) 尾関由佳子 1993 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂—トランスアクションナルな分析に向けて— 久留米大学大学院比較文化研究科年報 1, 95-114.
- 18) Just, N. & Alloy, L. B. 1997 The response styles theory of depression: Tests and extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 221-229.
- 19) 坂本真士 1997b 自己注目と抑うつの社会心理学 東京大学出版.
- 20) Sakamoto, S., Kambara, M., & Tanno, Y. 2001 Response styles and cognitive and affective symptoms of depression. *Personality and Individual Differences*, 31, 1053-1065.
- 21) Young, E.A. & Nolen-Hoeksema 2001 Effects of ruminations on the saliva cortisol response to a social stressor. *Psychoneuroendocrinology*, 26, 319-329.
- 22) Teasdale, J. D. 1999 Emotional processing, three modes of mind and prevention of relapse in depression. *Behavior Research and Therapy*, 37, 53-77.
- 23) Watkins, E. & Teasdale, J. D. 2001 Rumination and overgeneral memory in depression: effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 353-357.
- 24) Rimes, K. A. & Watkins, E. 2005 The effects of self-focused rumination on global negative self-judgments in depression. *Behavior Research and Therapy*, 43, 1673-1681.
- 25) 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.

註: 本研究は、第28回日本行動療法学会(2002)における発表の一部を加筆・修正したものである。

謝 辞

本研究を行うにあたり、北海道医療大学教授 坂野雄二先生にご指導を賜りました。深く感謝申し上げます。