

# 大学生における抑うつに耐える力と自己没入との関連

—思考コントロール能力の側面からの検討—

高 橋 里衣奈

## 要旨

我々は日常生活において、同じようなストレスイベントを経験したとしても、その経験からすぐに立ち直る人がある一方で、しばらく立ち直ることができずに抑うつになってしまう人もいる。その個人差の要因のひとつと考えられる概念として、本研究では「抑うつに耐える力」に注目した。抑うつに耐える力とは、自分の心の中で今何が起きているのかを直視し、自信のなさ、孤独、不安など、自分にとって受け入れがたい情緒を適応的に処理していく自己の内面に方向づけられた力のことで、孤独に耐える力、不安に向き合う力、強がらずに自己開示する態度の3側面から構成されている。抑うつに耐える力は、臨床的側面からの検討はなされているが、認知的側面については焦点が当てられていない。抑うつに関する研究では、認知的側面からの視点も重要であると考えられることから、本研究では抑うつに耐える力を認知的側面から検討した。

個人を抑うつに耐えられなくする要因のひとつとして、本研究では自己没入傾向(自己へ注目を向けやすく、自己へ向いた注意を維持させやすい傾向)に注目した。先行研究では、ひとりである状況で自己没入をする人が最も抑うつ傾向が高いことが示されていることから、自己没入傾向の高い人は、抑うつに耐える力の一側面である「孤独に耐える力」が低いと予測した。さらに、それらの関係の背景には、個人の思考コントロール能力の低さが隠れている可能性を仮説として立て、検証を行った。

本研究の調査対象者は、東京都内の4年制女子大学に通う大学生164名であり、無記名の個人記入式の質問紙を配布し、調査を行った。

分析の結果、自己没入傾向が高いほど孤独に耐える力が低いという傾向が確認できた。しかし、思考コントロール能力を統制した上で、自己没入と孤独に耐える力の関連の検討を行ったところ、両者には関連が見られなくなったことから、自己没入と孤独に耐える力の間認められる関連は、思考コントロール能力を媒介した影響による、見かけ上のものである可能性が示唆された。この結果を受けて、個人の認識する思考コントロール能力の低さに対して、介入的アプローチを行っていくことの重要性を示した本研究は、様々な心理療法がある中でも、特に重要だと考えられる認知療法に対して、新たな知見を与えた有益な研究であったと考えられるだろう。

## 問題と目的

近年、社会のメンタルヘルスの悪化を背景として、マスメディアでは職場における過労やうつ病の増加、それに伴う自殺といった心理的問題が大きく報道されるようになった。また、インターネットに触れる年齢が年々低下している時代の流れから、インターネットを利用しSNSを通じて知り合った若者たちによる「ネット自殺」やそれに関する事件が後を絶たないことも深刻な社会問題となっている。坂本・丹野・大野（2005）は、このような社会問題をめぐる抑うつに低年齢化を指摘し、臨床心理学者が抑うつに関する研究を多角的に行うことの重要性を提起している。

### 抑うつに耐える力

日常生活では、失恋や大事な場面での失敗など、様々なストレスイベントが伴う。その際、同じようなストレスイベントを経験したとしても、その経験からすぐに立ち直る人がいる一方で、しばらく立ち直ることができずに抑うつ的になってしまう人もいる。その個人差というのは、自身が直面する問題と向き合い、そこから生じるネガティブな感情を適切に処理していく力があるか否かという個人の資質の問題であると考えられるが、そのような資質の一つとして考えられる概念として、「抑うつに耐える力（近藤ら，2008）」がある。抑うつに耐える力（potency to tolerate depression）とは、自分の心の中で今何が起こっているのかを直視し、自信のなさ、孤独、不安など、自分にとって受け入れがたい情緒を適応的に処理していく自己の内面に方向づけられた力（近藤ら，2008）であり、具体的には、自身の問題について内省し悩むことができるかどうか、内面に生じた不安や葛藤を見据え、適切な対処ができるかどうか、孤独に耐えられるかどうか、強がったり意地を張ったりせず、自分の弱さを受容し、素直な自己表現ができるかどうかといった観点か

高橋 里衣奈

ら構成されている。下位尺度は「孤独に耐える力」(ex. 一人でいても寂しくなったり, 不安になったりしない), 「不安に向き合う力」(ex. 不安なことがあっても, 逃げたりせず, 解決のために努力できる), 「強がらずに自己開示する態度」(ex. 強がらずに自分の弱さも人に見せる)の3つであり, 近藤ら(2008)によって内的整合性による信頼性が確認されている。抑うつに耐える力は, 臨床的側面からの検討はなされているが, 認知的側面については焦点が当てられていない。抑うつに関する研究では, 認知的側面からの視点も重要であると考えられることから, 本研究では抑うつに耐える力を認知的側面から検討していく。

なぜ認知的側面が重要であるかということについては, ネガティブな思考をうまく処理できないことが抑うつと関連するといった知見が多く報告されていることからである。例えば, Clark(2005)は, ネガティブな思考を制御できない人ほど抑うつ傾向が高いこと, Nolen-Hoeksema & Morrow(1991)は, ストレッサーについて考え込んでしまう人は, 気晴らしをして考えないようにする人よりも抑うつが長引くことを報告している。このように, ネガティブな思考にとらわれないようにできるか否かという個人の認知的能力, つまり「思考コントロール能力(thought control ability)」の個人差が抑うつに耐えられるかどうかに影響すると考えられる。

### 思考コントロール能力

思考コントロール能力とは, 望まない侵入思考の抑制・制御をどの程度できると知覚しているかの個人差(Luciano, Algarabel, Tomas & Martinez, 2005)である。侵入思考(intrusive thoughts)とは, できれば考えたくないことや思い出したくない記憶を, ふとした時に自分の意図に反して考えたり思い出したりしてしまうことである(小林・服部・上野・川口, 2016)。侵入思考は, うつ病や不安症などの精神疾患において顕著に見られる症状とされるが, 健常者においても広く見られる現象

であり、臨床群と健常群の違いは侵入思考の質ではなく、その頻度にあるとされている(小林ら, 2016)。この侵入思考の抑制・制御に関する個人差を測定するために、Luciano et al. (2005) が開発した尺度が Thought Control Ability Questionnaire (TCAQ) であり、この TCAQ は小林ら (2016) によって日本語版が作成され、高い信頼性・妥当性が確認されている。本研究では、この日本語版 TCAQ を「思考コントロール能力尺度」と示すこととする。思考コントロール能力尺度は、得点が低いほど侵入思考頻度が高く、思考制御困難を感じやすいということや、うつや不安などの心理不適応の側面の傾向と関連を示すことが先行研究で明らかになっている。

### 抑うつに耐える力と自己没入

抑うつに耐える力や思考コントロール能力について述べてきたが、実際にはどのような内容の思考が、抑うつの症状につながるのだろうか。Clark (2005) は、うつ病では自己に関連した否定的な侵入思考が特徴であると述べており、具体的には、うつ病者は他の人々に比べて、自身に関する軽蔑的思考を自発的に報告する傾向が強いことや、うつ病者は自己注目が強いいため、自己に関連した好ましくない情報が入ってきやすくなるという知見を挙げている。また、大学生という時期は一般に、アイデンティティを確立することが求められる時期であり、就職活動や進路選択に伴い自分の過去の経験や将来、自分らしさについて向き合わざるを得ないことが多くなることから、自己への注目が高まる時期だと考えられる。このことより、本研究では「自己」に関する思考に焦点を当てて検討を行った。

坂本 (1997) は、自己へ注目を向けやすく、自己へ向いた注意を維持させやすい傾向を「自己没入」として概念化し、自己没入の個人差を測定するための没入尺度を作成した。自己没入傾向の高い人はネガティブな出来事の影響を受けやすく、ネガティブな出来事を多く経験したとき、

抑うつ尺度である SDS 得点が顕著に増加すること (Sakamoto, 1999) や、自己没入傾向が高い人は抑うつ気分の持続時間が長いこと (坂本・友田・木島, 1995) などの知見が明らかにされている。このように、自己没入は、抑うつや不安といった心理不適應的側面との関連が先行研究で多く示されており (Sakamoto, 1999; 坂本ら, 1995; 田中・佐藤・境・坂野, 2007 など)、特に、日常生活の様々な状況のうち、ひとりである状況で自己没入をする人が最も抑うつが高いことが報告されている (坂本, 1997)。

### 抑うつに耐える力と自己没入および思考コントロール能力

自己没入することが抑うつなどの心理不適應的症狀に直接影響するのであれば、自己没入傾向の高い人は抑うつに耐える力も低いことが考えられる。特に、坂本 (1997) は、ひとり状況で自己没入をする人が最も抑うつが高いことを示していることから、自己没入傾向の高い人は、抑うつに耐える力の一側面である、孤独に耐える力が低い、つまり自己没入することが孤独に耐える力を低めると考えることができるだろう。しかし、本研究では、自己没入することと孤独に耐えられなくなるものの関係の根底には、個人の思考コントロール能力の低さがあるのではないかと、という可能性を考える。つまり、自己没入傾向の高さと孤独に耐える力の低さの両者は、思考コントロール能力の低さからきているものであるために、見かけ上の関係を示しているという仮説を立て、検証していくことを目的とした。

仮説を検証するために、第1に自己没入傾向の高さが孤独に耐える力の低さと関連していることを確認する。第2にそれらが個人の思考コントロール能力の低さからきている可能性を検討するために、思考コントロール能力が低いために自己没入に陥ること、思考コントロール能力が低いために孤独に耐える力が弱くなることを確認する。そして第3に自己没入と孤独に耐える力は思考コントロール能力の低さからきている疑

似相関を示しているかどうかを、順を追って確認することとした。

## 方 法

### 調査協力者

東京都内の4年制女子大学に通う大学生を調査対象とし、2017年6月中旬から7月にかけて大学の講義時間を利用し調査を実施した。調査対象者の数は164名であった。欠損値のあった調査対象者は7名で全体の4%であり、10%に満たない少数であったため、欠損値には各項目における調査対象者全体の平均値を代入し、すべてのデータを分析対象とした。平均年齢は20.28歳(SDは2.03)、年齢の範囲は18～42歳であった。

### 調査手続き

調査協力者に無記名個別記入形式の質問紙の冊子が配布され、本調査の目的、データは統計的に処理し個人が特定されることはないこと、本調査は任意のものであること等を説明した上で、同意書によって調査協力への同意を確認した。同意書にて同意が得られたことで、インフォームド・コンセントが得られたとみなした。また倫理的配慮については、調査を行うにあたって、調査内容とそれに伴う起こり得るリスクとその対策について、本大学の心理学研究室研究倫理委員会に申請し、研究倫理規定に則るものであることを確認した。

### 調査内容

#### (1) 抑うつに耐える力尺度

近藤ら(2008)の作成した抑うつに耐える力尺度を使用した。全14項目で構成されており、項目内容がどの程度自分に当てはまるか、「あてはまる(5点)」から「あてはまらない(1点)」の5件法で回答を求めた。

高橋 里衣奈

## (2) 思考コントロール能力尺度；日本語版 Thought Control Ability Questionnaire

小林ら(2016)の作成した日本語版 Thought Control Ability Questionnaire を使用した。全22項目で構成されており、項目内容がどの程度自分に当てはまるか、「非常によく当てはまる(7点)」から「まったく当てはまらない(1点)」の7件法で回答を求めた。

## (3) 自己没入尺度

坂本(1997)が作成した没入尺度は「自己没入」と「外的没入」で構成されているが、そのうち「自己没入」のみを使用した。全11項目で構成されており、項目内容がどの程度自分に当てはまるか、「かなりあてはまる(7点)」から「全く当てはまらない(1点)」の7件法で回答を求めた。

# 結果

## 尺度の検討

### (1) 抑うつに耐える力尺度

先行研究(近藤ら, 2008)において下位尺度が検討されており、それらの信頼性と妥当性は高い値を示していたため、本研究でも先行研究の下位尺度をそのまま利用した。

### (2) 思考コントロール能力尺度

思考コントロール能力尺度については、本研究において因子分析を行った。その結果、思考制御の可能感または不可能感をどの程度感じているかということを示す項目が特徴的な第1因子「制御可能感」、自分で思考をコントロールする能力に対して自信を持っているか否かという内容が



特徴な第2因子「能力への自信」、状況に応じて必要な思考に切り替えられるか否かという内容が特徴な第3因子「切り替え可能」の3因子が抽出された。

### (3) 自己没入尺度

自己没入尺度については、先行研究(坂本, 1997)において一因子構造の尺度として用いられており、本研究においても因子分析を行った結果、一因子構造が妥当であると確認されたため、一因子構造として使用した。

なお、それぞれの尺度について  $\alpha$  係数を算出したところ、ある程度の値が得られ、内的一貫性に問題はないと考えられた。各尺度の平均値、SD および  $\alpha$  係数を Table.1 に示した。

Table.1 各尺度の平均値, SD および  $\alpha$  係数 (n=164)

	M	SD	$\alpha$ 係数	項目数
抑うつに耐える力	50.41	5.80	.63	14
孤独に耐える力	14.76	2.98	.71	4
不安に向き合う力	23.42	3.17	.63	6
強がらずに自己開示する態度	12.23	3.53	.79	4
思考コントロール能力(TCAQ)	75.41	19.65	.93	20
制御可能感	44.13	13.25	.90	12
能力への自信	14.43	4.74	.83	4
切り替え可能	16.85	4.44	.79	4
自己没入	48.85	14.19	.94	11

## 各尺度間の相関分析

各下位尺度間の関連を検討するために、相関分析を行った（Table.2）。

Table.2 各尺度間の相関

	抑うつに耐える力	(1) 孤独に耐える力	(2) 不安に向き合う力	(3) 強がらずに自己開示する態度	思考コントロール能力	(1) 制御可能感	(2) 能力への自信	(3) 切り替え可能	自己没入
抑うつに耐える力	-	.532**	.627**	.629**	.221**	.215**	.130	.193*	-.063
(1) 孤独に耐える力		-	.071	-.035	.371**	.369**	.213**	.314**	-.283**
(2) 不安に向き合う力			-	.070	-.163*	-.187*	-.177*	.026	.293**
(3) 強がらずに自己開示する態度				-	.196*	.210**	.193*	.039	-.128
思考コントロール能力					-	.949**	.784**	.757**	-.736**
(1) 制御可能感						-	.605**	.573**	-.770**
(2) 能力への自信							-	.598**	-.510**
(3) 切り替え可能								-	-.415**
自己没入									-

(注) \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

まず、自己没入傾向と抑うつに耐える力の関係を示す結果に注目する。自己没入は、孤独に耐える力との間に有意な弱い負の相関を示し（ $r = -.283, p < .01$ ）、不安に向き合う力との間には有意な弱い正の相関を示した（ $r = .293, p < .01$ ）。また、強がらずに自己開示する態度との間には有意な相関を示さなかった（ $r = -.128, n.s.$ ）。すなわち、自己没入傾向の高い人は、孤独に耐える力が低く、不安に向き合う力が高いことが示唆された。

次に、自己没入傾向の高さと孤独に耐える力の低さが関連している結果に注目し、両者は個人の思考コントロール能力の低さからきている疑似相関を示している可能性について検討していく。相関分析において、思考コントロール能力は自己没入との間に有意な負の相関を示した（ $r = -.736, p < .01$ ）ことより、思考コントロール能力が低いために自己没入をする可能性が示唆された。また、思考コントロール能力は孤独に耐える力との間に有意な正の相関を示した（ $r = .371, p < .01$ ）ことより、思考コントロール能力が低いために孤独に耐える力が低くなる可能性が示され

た。この結果は、自己没入傾向の高さと孤独に耐える力の低さの関係が、個人の思考コントロール能力の低さからきている見かけ上の関係である可能性を予測しているため、思考コントロール能力を統制しても、自己没入と孤独に耐えるとの間には関連が見られるかを確認する必要があるだろう。そこで、それらの関連を探るために偏相関分析と重回帰分析を行った。

### 自己没入と孤独に耐える力および思考コントロール能力の関係を探る偏相関分析・重回帰分析

偏相関分析の結果、思考コントロール能力を統制すると、自己没入と孤独に耐える力との間には有意な相関が見られなくなった ( $r = -.016, n.s.$ )。また、重回帰分析においても、自己没入は孤独に耐える力に対して有意なパスを示さなかった ( $\beta = -.02, n.s.$ )。

このことより、自己没入と孤独に耐える力の間認められる相関は、思考コントロール能力を媒介した影響による、見かけ上のものである可能性が示唆された。

## 考 察

本研究では、個人の自己没入傾向が抑うつに耐える力、特に孤独に耐える力を低くする、そしてその背景には思考コントロール能力の低さが影響していることを仮定し、それらの関係を明らかにすることを目的とした。

### 自己没入と孤独に耐える力および思考コントロール能力の関係

相関分析と偏相関分析、重回帰分析の結果において、相関分析では孤独に耐える力と自己没入の間に有意な弱い負の相関が見られたものの、

思考コントロール能力を統制すると、自己没入と孤独に耐える力との間には関連が認められなくなった。このことから、自己没入と孤独に耐える力の間に認められる相関は、思考コントロール能力を媒介した影響による、見かけ上のものである可能性が明らかになった。この結果は、坂本(1997)の「ひとり状況で自己没入することが最も抑うつにつながる」という先行研究が、実際には、「思考コントロール能力が低いために、孤独になった際、頭に浮かんだ自己に関するネガティブな思考が制御できないまま持続し、結果的に抑うつの気分につながる」というように考察し直す必要性を示唆していると考えられる。このことについて、自分が何かを失敗してしまったという出来事を例として考えてみると、失敗してしまった自己について考え続けること自体が孤独に耐える力を低くしているわけではなく、失敗した自己についての思考にとらわれてしまい、その思考を自分でコントロールすることができないという感覚が生じることで、孤独に耐えられなくしているという可能性が考えられるだろう。

### 自己没入と不安に向き合う力および思考コントロール能力の関係

相関分析より、自己没入傾向の高い人は不安に向き合う力が高い傾向があることが明らかになったが、この結果についても注目する必要があるだろう。先行研究(近藤ら, 2008)においては、不安に向き合う力は、適応的な傾向を測る下位尺度として扱われていると考えられるが、「不安に向き合う」ことは、必ずしも適応的に作用するとは限らない。Sauer & Baer (2010)は、近年うつや不安への介入に関する概念として注目されているマインドフルネス(mindfulness)のひとつの特徴として、観察されたすべての体験に対して心を開き受け入れること、受け流すことと述べている。つまり、自己の直面する不安に向き合いすぎると、それに関する思考に没入してしまい、結果的に抑うつなどの心理不適応的症状に陥る可能性がある一方で、ある程度の不安を受け流す能力があれば、不安に関する思考にとらわれずに精神的健康を保っていくことができる

可能性が考えられる。この「不安に向き合う力」のあり方については、様々な変数との関連を検討し、今後さらに詳しく研究していく必要があるだろう。

### 本研究の知見における臨床的場面での適用

孤独に耐える力は、精神的健康を維持して生きていく上で重要な要因のひとつであると考えられる。なぜなら、サポートしてくれる家族や友人が常にそばにいるということは難しく、日常生活においてひとりの状況になる場面は必ずあるからである。思考コントロール能力の低い人は、一人になった際、自己没入に陥ることでネガティブ気分や思考が増大し、自身の思考コントロール能力の低さをさらに経験し認識することで悪循環が生じ、結果的に深刻な抑うつ状態になってしまう可能性もあるだろう。

このような悪循環をどのように打破するかということについては、思考コントロール能力を統制すると、自己没入と孤独に耐える力との間に関連がなくなるという本研究で得られた結果に注目する。この結果から、思考コントロール能力が、自己没入と孤独に耐える力を媒介している重要な要因であると考えられるため、「思考コントロール能力」に対して介入的アプローチをしていく、つまり、自身の思考コントロール能力の低さに対する認知を変えていくというような認知療法的アプローチを考えていく必要があるだろう。

#### (1) 個人が認識する思考コントロール能力の低さの発生・維持の要因

思考コントロール能力向上のための認知療法的アプローチを考えていくために、まず、個人が認識する思考コントロール能力の低さの発生や維持の要因について考える必要があるだろう。

そこで、個人が認識する思考コントロール能力の低さの発生・維持について、Figure.1のようなモデルを提案し、推論していく。

高橋 里衣奈

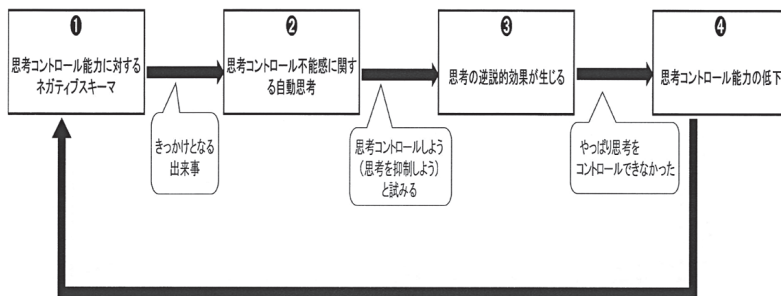


Figure.1 思考コントロール能力の低さの発生・維持のモデル

①スキーマは、過去の経験をとおして形成されていくもの (Beck, 1964) といわれており、例えば、寝床に入るとネガティブな思考が頭に浮かんで眠れないことがあったなどの思考コントロールができなかった経験によって、自身の思考コントロール能力に対するネガティブなスキーマ（自身の思考コントロール能力を否定的に見る傾向）が形成される。そして、何らかのきっかけとなる出来事（例えば、自分の失敗のせいで周りに迷惑をかけてしまったなど）が生じると、自身の思考コントロール能力に対するネガティブスキーマが賦活されて、②思考コントロール不能感に関する自動思考が生じると考えられる。これは、自動的に頭に浮かぶ「うまく思考をコントロールすることができないだろう」「思考によって私は支配されてしまう」などの思考コントロール能力に対する否定的な内容の認知のことである。そしてこの際、木村（2005）の提唱している、思考の積極的抑制スタイル（思考を徹底的に頭から締め出そうとする）と受動的抑制スタイル（頭に入ってきた思考を受け流そうとする）の個人差による影響が考えられる。③ここで積極的抑制スタイルを持つ者である場合、思考抑制の逆説的效果（特定の思考や感情、欲求などを心から追い出そうと試みると、かえってそれに関連する思考が頭に浮かび易くなる現象）が生じることで余計に思考の制御困難感が増幅するために、「やはり自分で自身の思考をコントロールできなかった」という思

考コントロールの不能感を経験し、④自身の思考コントロール能力をさらに低いものと認知するようになる。そして、①自身の思考コントロール能力に対するネガティブなスキーマがより硬性性の強いものとなって、①から④を繰り返すという悪循環が思考コントロール能力の低さの発生・維持において生じている可能性がある。したがって、介入では、クライアントに自身の否定的な思考コントロール能力の認識の誤りを気づかせ、思考コントロール能力に対する考え方を肯定的な方向へ変えていくことを目指す必要があるだろう。

## (2) 思考コントロール能力向上のための認知療法的アプローチ

次に、Figure.1で示したような思考コントロール能力の低さの発生・維持の悪循環からどのように抜け出すかということについて述べる。悪循環から抜け出すために有効だと考えられる介入方法を加えた図をFigure.2に示した。

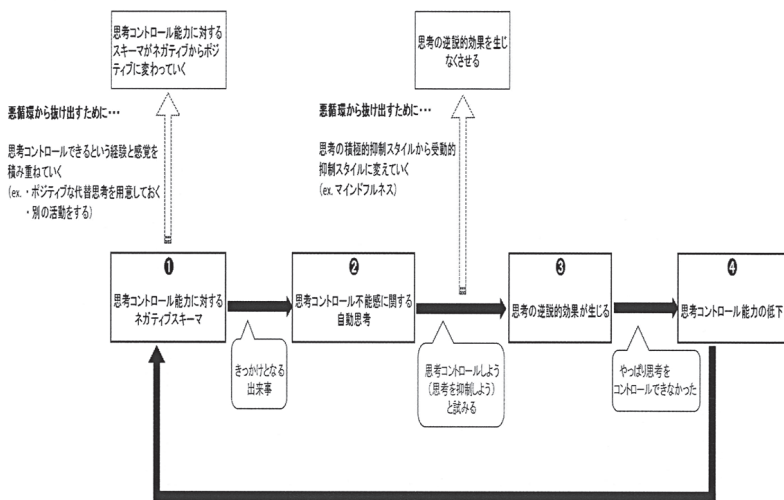


Figure.2 思考コントロール能力の低さの発生・維持のモデルと悪循環から抜け出すための介入方法を加えた図

高橋 里衣奈

①の段階における介入として考えられるのは、スキーマは、経験によって形成されることから、自分で思考をコントロールできたと感じられるような経験を繰り返すことで、思考コントロール能力に対するネガティブなスキーマを少しずつ修正していくという方法である。例えば、考えたくない思考が頭に入ってきた時、それとは全く別のことについて積極的に注意を集める代替思考の利用が考えられる。Boden & Baumeister (1997) は、思考抑制対象の他に考える思考を自発的に生成していた参加者は、思考制御を容易に感じていたことを報告している。また、木村(2004) は、ポジティブな代替思考をあらかじめ頭の中に用意しておき、ネガティブな思考が頭に入ってきた時はその代替思考を用いることで、思考抑制が成功することを報告している。また、Nolen-Hoeksema (2003) は、考えすぎから解放されるための一番シンプルで最も効果的な方法のひとつは、楽しいことに熱中して頭を休ませることだと述べており、考えすぎをやめて、別の前向きな活動(特にスポーツ)をただで堂々巡りの考えから抜け出せるということを示唆している。このように、考えたくないネガティブな思考が頭に浮かんでしまうとき、例えばあらかじめ代替思考を決めておいたり、数分間だけでも別の活動をするように心がけるなど、意識的に行動を起こすことを繰り返し、少しずつ思考コントロールできるという経験と感覚が積み重なっていくことで、思考コントロール能力に対するネガティブなスキーマを少しずつ修正していくことが可能かもしれない。

また、③の段階で、思考の積極的抑制スタイルを持つ者である場合、思考抑制の逆説的効果が生じることで余計に思考の制御困難感が増幅すると考えられるが、その際の介入として考えられるひとつの方法として、マインドフルネスがある(木村, 2005)。このマインドフルネスを主とした技法では、単に思考のコントロールを止めるというよりも、思考を受け止めようとする姿勢が重要視されている(Shapiro & Schwartz, 2000)からである。宇佐美・田上(2012)によると、マインドフルネスでは、



ネガティブな認知には直接働きかけず、呼吸や瞑想に対して能動的な注意を向ける訓練をする。訓練を積むことによって雑念である自己のネガティブな認知から距離を置けるようになり、客観的に自己の思考や感情、出来事を捉えることができるようになる。このようなマインドフルネスの訓練を行うことで、木村(2005)における思考の受動的抑制スタイルのような考え方が身につき、思考の逆説的效果が生じることを回避できる可能性が考えられるだろう。

### 本研究の限界と今後の展望

最後に、本研究の限界と今後の展望について述べる。第一に、本研究では質問紙調査において、抑うつに耐える力尺度、思考コントロール尺度、自己没入尺度という順番で回答を求めており、自己没入尺度よりも先に抑うつに耐える力尺度の回答を求めてしまっていることから、抑うつに耐える力尺度でどう答えたかによって、後の自己没入尺度の文脈の捉え方が、ポジティブになったりネガティブになったりしていた可能性が考えられる。つまり、尺度の提示順によって生じる文脈の効果の影響により、個人の特性としての自己没入傾向を正確に測ることができていなかった可能性が考えられるだろう。

第二に、本研究の調査協力者は、女子大学の大学生という非常に限られた範囲であった。自己没入は、男性よりも女性の方が、ネガティブな状況とひとり状況で行いやすく、その際の抑うつ傾向も高い(坂本, 1997)と報告されていることから、自己没入に関する研究において性差は重要な検討すべき点であると考えられるため、今後は男女差について検討を行う必要があるだろう。

以上のような問題点は考えられるものの、本研究では、自己没入が孤独に耐えられなくすることの背景に、思考コントロール能力の個人差が影響していることを明らかにした。そして、個人の認識する思考コントロール能力の低さに対して、介入的アプローチを行っていくことの重要

性を示した本研究は、認知療法に対して新たな知見を与えた有益な研究であったと考えられるだろう。

## 引用文献

- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry, 10*, 561-571.
- Boden, J. M., & Baumeister, R. F. (1997). Repressive coping: Distraction using pleasant thoughts and memories. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 45-62.
- Clark, D. A. (2005). *Intrusive thought in clinical disorders: Theory, research and treatment*. New York: Guilford Press.
- (クラーク, D. A. 丹野義彦 (監訳) (2006). 侵入思考—雑念はどのように病理へと発展するのか— 星和書店)
- 木村晴 (2004). 望まない思考の抑制と代替思考の効果 教育心理学研究, 52, 115-126.
- 木村晴 (2005). 抑制スタイルが抑制の逆説的效果の生起に及ぼす影響 教育心理学研究, 53, 230-240.
- 小林正法・服部陽介・上野泰治・川口潤 (2016). 日本語版 Thought Control Ability Questionnaire の作成及び信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 87, 405-414.
- 近藤淳哉・岡本英生・白井利明・栃尾順子・河野莊子・柏尾眞津子・小玉彰二 (2008). 非行からの立ち直りにおける抑うつに耐える力とソーシャル・ネットワークとの関連 犯罪心理学研究, 46, 1-13.
- Luciano, J. V., Algarabel, S., Tomas, J.M. & Martinez, J.L. (2005). Development and validation of the thought control ability questionnaire. *Personality and Individual Differences, 38*, 997-1008.
- Nolen-Hoeksema, S. (2003). *Women who think too much: How to break free of overthinking and reclaim your life*. New York: Henry Holt and Company.
- (ノーレン=ホークセマ S. 古川奈々子 (訳) (2006). 考えすぎる女たち ソニー・マガジズ)
- 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.

坂本真士 (1997). 自己注目と抑うつの社会心理学 東京大学出版会

Sakamoto, S. (1999). A longitudinal study of the relationship of self-preoccupation with depression. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 109-116.

坂本真士・丹野義彦・大野裕 (2005). 抑うつの臨床心理学 東京大学出版会

坂本真士・友田貴子・木島信彦 (1995). 抑うつ気分への対処-抑うつ気分の持続期間と自己没入との関連について 日本社会心理学会第36回大会発表論文集, 374-375.

Sauer, S. & Baer, R. A. (2010). Mindfulness and decentering as mechanisms of change in mindfulness and acceptance based interventions. In R. A. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*. Oakland: New Harbinger Publications, 25-50.

Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. (2000). The role of intention in self-regulation: Toward intentional systemic mindfulness. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-regulation*. UK: Academic Press, 255-274.

田中誠一・佐藤寛・境泉洋・坂野雄二 (2007). 自己注目と抑うつおよび不安との関連 心理学研究, 78, 365-371.

宇佐美麗・田上恭子 (2012). マインドフルネスと抑うつとの関連: 自己制御の働きに着目して 弘前大学教育学部紀要, 107, 131-138.