

# 気晴らしに対する認知と抑うつとの関連について

—大学生の抑うつ予防のための気晴らしの効果的な活用に向けて—

## A study of Relationships between the Cognition of Distraction and Depression

— An attempt to make the benefits of distraction

for reducing the incidence of depression of university student—

文学研究科教育学専攻博士前期課程修了

櫻庭華澄

Kasumi Sakuraba

### I. 問題と目的

#### 1. 大学生のうつ病とその現状について

うつ病は、気分障害とも呼ばれる精神障害の1つであり、社会的にも医学的にも注目されている。うつ病の生涯有病率は、女性で10%~25%、男性で5%から12%となり、非常に高い値を示している(大野、2000)。同じく、大野(2000)によると、厚生省の調査では、本邦においてうつ病を含む気分障害があると診断された人の数は、1984年の時点で10万人弱であったのが、1994年には20万人強になり、1998年には43万人と急増している。加えて、うつ病は、高齢期に次いで、青年期において経験されやすい問題である(川上、2003)。大学生のうつ病について、全国大学メンタルヘルス研究会(2007)は、国立大学83校中72校の学生、384509人に対する調査を実施している。その結果、2004年度において、精神障害による休学・退学の中で最も多い精神障害は、うつ病を含む気分障害であることが分かっている。実際にうつ病を発症すれば、本人の心理的苦悩に加えて、他の不適応問題(喫煙、飲酒等)との関連など、多くの弊害があることが指摘されている(Gillhamら、2000)。このような大学生のうつ病の現状を踏まえると、その予防のための取り組みは、極めて重要であると言えるだろう。

ここで、本研究のテーマである「抑うつ」について述べたい。坂本(1998)によると、抑うつ(depression)とは気分症状としての「抑うつ」(抑うつ気分:depressed mood)、症状のまとまりとしての「抑うつ」(抑うつ症候群:depressive syndrome)、疾病単位としての「抑うつ」(うつ病:depressive illness)の3つに分けられる。抑うつ気分とは、悲しくなった、憂うつになった、落ち込んだなど、減入った気分のことである。抑うつ症候群とは、抑うつ気分とともに生じやすい症状(depressive symptoms)の集まりである。興味喪失や易疲労性、自信喪失、自責感、睡眠の変化、絶望感、心氣的憂慮などが含まれる。中でも、本研究で扱う「抑うつ」は、「軽度の抑うつ状態」とする。ここで言う軽度の抑うつ

状態とは、うつ病の診断基準には達しないものの、抑うつ気分を含む、複数の抑うつ症状を呈している状態であり、かつ本人が自覚している状態とする。Horwath, Klerman, & Weissman(1992)は、うつ病の診断基準に満たない抑うつ症状が、一年後のうつ病の危険因子となるという報告をしており、軽度の抑うつ状態に対する研究は、うつ病の予防のための示唆を与えると考えられる。

## 2. 気晴らし方略について

気晴らし(distraction)は、代表的な情動調節方略であり、我々の日常生活の様々な場面で活用されている。例えば、大学生が試験前で憂うつな気分になった時に、気分転換のために散歩をしたり、友達と遊んだりすることが挙げられる。Stone & Neale(1984)は、気晴らしを、`他のことを考える、または何かの活動に従事することにより、問題から注意をそらすこと'と定義している。また、Nolen-Hoeksema & Morrow(1993)によると、気晴らしは、はじめに不快な情動を和らげることにより、効果的な問題対処を促進する方法とされている。

及川(2003, 443頁)は、気晴らしに関する先行研究を概観し、気晴らしには、不適応的な側面もあることに触れ、気晴らしの適応的な活用のために必要な観点として、「気晴らし状況の文脈、気晴らしの意図、気晴らし対象に伴う報酬と代償・要する注意容量、実行中の注意状態・結果の短期的・長期的影響の考慮」を挙げている。加えて、気晴らしの効果的な活用に関連する要因として、情動調節の可能性や有効性に対する認知、すなわち有効性認知が重要とされている(Catanzaro & Greenwood, 1994)。気晴らしを行う際に、情動調節に対してどの程度の可能性や有効性を感じているかということが有効性認知である。有効性認知の程度が、その後の対処プロセスに重要な影響を及ぼすと考えられている。

## 3. 本研究の目的

大学生のうつ病に関する現状をふまえると、その予防は極めて重要であると思われる。そのための対処方略として、気晴らし方略がある。

気晴らし方略に関しては、気晴らしの対象に着目した研究や、気晴らしの用い方に着目した研究は多くあるが、気晴らしに対する認知に着目した研究は少ない。加えて、気晴らしに対する認知として、有効性認知以外の認知を取り上げた研究は、筆者の知る限り極めて少ない。また、気晴らしに対する認知と抑うつとの関連をみた研究も少ない。

以上のことから、本研究では、気晴らしに対する認知に関する情報を探索的に収集し、それを元に、気晴らしに対する認知に関する新たな尺度を作成する。その上で、気晴らしに対する認知と抑うつとの関連を調べる。これらを通して、うつ病予防のための対処方略である気晴らしの効果的な活用に向けて、重要であると思われる認知の存在を探ることを目的とする。

## II. 方法

### 1. 予備調査 1

- (1) 目的 : 大学生を対象として、気晴らしに対する認知に関する情報収集を行うために、質問紙調査を実施した。質問紙調査によって得られた情報を元に、気晴らしに対する認知尺度作成のための質問項目を選定することを目的とした。
- (2) 調査対象 : A大学の学生 133名
- (3) 調査時期 : 2008年11月～2009年2月
- (4) 実施方法 : 大学の授業時間を利用しての集団調査。(実施所要時間 : 25分)
- (5) 調査内容 : 気晴らしの認知を探るために作成した2種類の質問紙(SCT・10答法)とSDS(Self-Rating Depression Scale : 自己評価式抑うつ尺度)を使用した。2種類の質問紙(SCT・10答法)のうち、いずれか一方の質問紙への回答を対象者に求めた。また、SDS(Self-Rating Depression Scale : 自己評価式抑うつ尺度)は対象者全員に実施した。

以下で、調査内容として記した質問紙(SCT・10答法)と、SDS(Self-Rating Depression Scale : 自己評価式抑うつ尺度)について、詳しく示す。なお、本論文で示すSCT・10答法とは、気晴らしに対する幅広い情報収集を行うために、指導教員と大学院生との話し合いによって作成した質問紙である。

#### ① SCTについて

本研究で使用したSCTとは、SCT形式のアンケートのことである。内容は、「学生にとって気晴らしは\_\_\_\_\_。」「気晴らしについて\_\_\_\_\_と言われた。」「気晴らしはいつも\_\_\_\_\_。」等の文章が19種類となっている。

#### ② 10答法について

本研究で使用した10答法とは、10答法形式のアンケートのことである。内容は、「気晴らしとは私にとって\_\_\_\_\_。」という文章を10項目用意し、また、「気晴らしについて私は\_\_\_\_\_。」という文章を各10項目用意した。合計20項目となっている。

#### ③ SDS(Self-Rating Depression Scale : 自己評価式抑うつ尺度)について

SDSとは、Self-Rating Depression Scale、自己評価式抑うつ尺度の略であり、米国デューク大学精神科Zung博士によって1965年にはじめて発表された。本邦においては、福田(1967)がZungのSDSの日本版を作成し、本邦の被験者に適用し、その信頼性と妥当性を検討している。その結果、比較的

高い信頼性と妥当性が証明されており、簡易な抑うつ性尺度として有効に利用されることが示された。

SDSは、質問紙法によるテストであり、20項目から構成されている。20項目のうち、10項目は反転項目となっている。被験者は、20項目のすべてについて、検査時の自身の状態にもっともよく当てはまると考えるものを選択して、印をつける。各項目について4段階の評価をして、それらを加算するため、最低は20点、最高は80点となる。SDSには3つの下位尺度があり、感情面・生理面・心理面という3つの側面から、調査時点におけるうつ状態の程度を測定する。

SDSを用いて、抑うつ状態像（抑うつ性）を量的に測定することには、幾つかの問題点も指摘されている。まず、数の割り当てによる重みづけの問題があげられる。うつ病の症状には、臨床的に中核となるもの、辺縁的なものがあるが、SDSでは、これらすべてが同一の重みと仮定されている。よって、項目間の比較が不可能となっている。次に、SDSを正常者に実施する場合の、抑うつ性の意味の問題が挙げられる。SDSの項目は、うつ病患者を対象とした研究によって抽出された症状をもとに作られているからである。福田(1973)は正常者のSDS得点の意味するところについて「うつ症状の有無というより、各々の質問に対する応答が被験者の気分や精神的、身体的健康感の投影であると見るのが妥当である」と述べている。SDSを正常者に実施し、抑うつ状態の程度を測定することには限界や問題点もある。しかし、本研究においては、抑うつ状態の程度を測定するために使用することとする。その理由として、第一に、SDSは抑うつ状態の程度を測定するために、多くの先行研究で使用されており、臨床的にも有益な結果を出しているからである。第二に、本研究では授業時間を利用した集団調査を行うため、被験者の負担を考慮する必要があったからである。うつ病を発症している学生が、調査を依頼した授業にいないとは限らず、出来るだけ、被験者に精神的な負担を強くないためには、質問紙法による調査が妥当であると考えた。

## 2. 予備調査2

- (1)目的 : 予備調査1で選定した質問項目を元に作成した、気晴らしに対する認知尺度を実施し、その信頼性を確認することを目的とした。
- (2)調査対象 : A大学の学生 87名
- (3)調査時期 : 2009年10月
- (4)実施方法 : 大学の授業時間を利用しての集団調査。(実施所要時間 : 15分)
- (5)調査内容 : 予備調査1を元に作成した、気晴らしに対する認知尺度

## 3. 本調査

- (1)目的 : 予備調査1・2によって、新たに作成した気晴らしに対する認知尺度を用いて、気晴らしに対する認知と抑うつとの関連を調べることを目的とした。

- (2)調査対象：A大学の学生 489名
- (3)調査時期：2009年10月～2009年11月
- (4)実施方法：大学の授業時間を利用しての集団調査。（実施所要時間：15分）
- (5)調査内容：気晴らしに対する認知尺度（予備調査2で信頼性が確認されたもの）

SDS(Self-Rating Depression Scale：自己評価式抑うつ尺度)

[\*人数を増やして本調査を行うにあたって、対象者の心理的負担を考慮し、「自分は死んだほうが他のものは楽に暮らせると思う」という項目をSDSから削除した。そのため、反転項目から「異性に対する関心がある」という項目も削除し、合計18項目でSDSを使用することとする]

### Ⅲ. 結果

#### 1. 予備調査1 結果

##### (1)調査対象者

調査対象者は、A大学学生133名であった。回収された133名分の回答のうち、不備のあるものを除いた130名分を、有効回答として採用した。性別の内訳は、男性64名、女性66名であった。

##### (2)質問項目の選定

質問紙調査(SCT・10答法)によって得られた記述、全1347項目をKJ法によって分類した。KJ法は、大学院生4名で実施した。その結果、表1のようにまとめられた。

得られた記述に修正を加え、以下の質問項目を選定した(表2)。修正については、及川(2004)を参考として、語尾を「～ものである」に統一した。この修正は、得られた記述を、気晴らしへの認知に直すために行った。加えて、気晴らしに対する肯定的認知については、及川(2004)の作成した尺度の内容とほぼ合致したため、及川(2004)が作成した尺度を使用することにした。及川(2004)によれば、気晴らしへの依存状態が、気晴らしへの有効性認知と抑うつとの関連に影響を与えることが述べられているため、本調査では依存状態の項目を加えることにした。

表1 予備調査1 KJ法の結果

大ラベル	小ラベル	具体的な解答例
肯定的効果	肯定的な効果	気晴らしをすると元気になれる 気晴らしはストレス発散になる 気晴らしをすると幸せを感じられる 気晴らしをすると新しいことを思いつく

		<p>気晴らしは気分転換になる</p> <p>気晴らしをすると楽しさを感じられる</p> <p>気晴らしをするとすっきりする</p>
	気晴らし時に生ずるもの	<p>気晴らししている時は気分が良い</p> <p>気晴らししている時は幸せである</p> <p>気晴らししている時はリラックスしている</p>
	気晴らししないことによって生ずる影響	<p>気晴らししないと苦しい</p> <p>気晴らししないと能率・効率が悪くなる</p> <p>気晴らししないと潰れる</p> <p>気晴らししないと生活に潤いがなくなる</p>
	気晴らしした後に生ずるもの	<p>気晴らしした後はリフレッシュしている</p> <p>気晴らしした後は、やる気が出てくる</p> <p>気晴らしした後は、また集中できる</p> <p>気晴らしした後は、笑顔になれる</p> <p>気晴らしした後は、現実に戻って悩みを解決しようとする</p>
否定的効果	否定的な効果	<p>気晴らしをすると後悔する</p> <p>気晴らしをすると罪悪感を感じる</p> <p>気晴らしはいつの間にか時間が取られてしまう</p> <p>気晴らしは問題解決に繋がらない</p> <p>気晴らしは無駄な時間になる</p> <p>気晴らしは現実逃避である</p> <p>気晴らしは必要以上にしてしまう</p>
	気晴らしを続けることによって生ずる否定的な効果	<p>気晴らしを続けると不安になる</p> <p>気晴らしを続けると墮落してしまう</p> <p>気晴らしを続けると怠けてしまう</p> <p>気晴らしを続けると問題自体を忘れる</p> <p>気晴らしを続けるとやるべきことが分からなくなる</p> <p>気晴らしを続けると現実と向き合いたくなくなる</p> <p>気晴らしを続けるとリズムがおかしくなる</p> <p>気晴らしを続けると切り替えそびれる</p> <p>気晴らしを続けると何もしたくなくなる</p> <p>気晴らしを続けると自分をコントロールできなくなる</p>
両面性	気晴らしの両面性	<p>気晴らしは良い面と悪い面がある</p> <p>気晴らしは良い面もあるが、現実逃避にもなりうる</p> <p>気晴らしは大切だが疲れてしまうこともある</p> <p>気晴らしは気分転換になるが、問題にもう一度向き合う努力が必要とされる</p>

	気晴らしの両面性を捉えた、 気晴らし後の変化	気晴らしした後は、焦りもあるが前向きに頑張れる 気晴らしした後は、前向きになれる時と焦る時がある
	両価感情	気晴らししている時、楽しいけれど罪悪感もある 気晴らししている時、不安もあるが充実感もある
気晴らしへの意味づけ	意味づけ	気晴らしは、無駄でないと考える 気晴らしは生活を豊かにするものであると考える 気晴らしは次の行動へ向けての充電である 気晴らしは自分の成長につながるものだ
	自分にとっての気晴らし	気晴らしとは、私にとって必要である 気晴らしとは、私にとって大切である
	存在意義	気晴らしは生きるために必要である 気晴らしは頑張るために必要である 気晴らしは自分らしさを見失わないために必要である 気晴らしは勉強するために必要である
集中状態	気晴らし時の集中の拡散	気晴らししている時、頭の中で次にやらなくてはならないことを考えている 気晴らししている時、次にやらなくてはいけないことに追われている 気晴らししている時、不安なことが忘れられない
必要条件	相性	気晴らしは自分に合ったものでないといけないと思う 気晴らしは、人によって変わってくると思う
	自分の努力・状態	気晴らしは自分で工夫して身につけるものである 気晴らしの効果は、自分の心の安定・不安定によって決まる
	効果を生むための条件	気晴らしは必要な時を区別してするものだ 気晴らしは、めりはりが大切である
他者を介した気晴らし	他者の発言(肯定的意見)	気晴らしについて大切と言われた 気晴らしについてもっとしたら良いのと言われた
	他者の発言(否定的意見)	気晴らしについて現実逃避だと言われた 気晴らしについて時間の浪費だと言われた 気晴らしについて弱い、怠けていると言われた 気晴らしについて逃避的行動であると言われた
	他者の発言(慎重意見)	気晴らしについてメリハリをつけてとることが大切だと言われた 気晴らしについて適度にやれと言われた
	他者の気晴らし行動を見て生じる感情	人が気晴らししているのを見てうらやましい 人が気晴らししているのを見てイライラする
	他者の気晴らし行動に対する自分の価値観	気晴らしは、他の人がやる分にはかまわないものだと思う 人は気晴らしをもっと良いものだと思う方が良い

他者の気晴らしに対する捉え方	<p>他者(友達・教師・後輩・先輩)は気晴らしを肯定してくれる</p> <p>他者(友達・教師・後輩・先輩)は気晴らしを逃避的行動であり、墮落につながると考えている</p> <p>他者(友達・教師・後輩・先輩)は気晴らしを嫌う</p> <p>他者(友達・教師・後輩・先輩)は気晴らしを重要なものだと考えていない</p>
他者の気晴らし行動に対する興味・関心	<p>他者(友達・教師・後輩・先輩)は気晴らしをどうやっているのが気になる</p> <p>他者(友達・教師・後輩・先輩)は気晴らしを出来ているかどうか心配になる</p>
他者の気晴らし行動	<p>他者(友達・教師・後輩・先輩)は気晴らしが出来ないと思う</p> <p>他者(友達・教師・後輩・先輩)は気晴らしをうまく出来ていると思う</p> <p>他者(友達・教師・後輩・先輩)は気晴らしを隠れてしている</p>
他者が自分の気晴らしに対して取る行動	<p>他者(友達・教師・後輩・先輩)は気晴らしを勧めてくれる</p> <p>他者(友達・教師・後輩・先輩)は気晴らしをさせてくれる</p> <p>他者(友達・教師・後輩・先輩)は気晴らしをさせてくれない</p> <p>他者(友達・教師・後輩・先輩)は気晴らしを戒める</p>

表2 抽出された質問項目

KJ法によって抽出された項目	
1	気晴らしは後悔するものである
2	気晴らしは、続けると問題解決が遅れるものである
3	気晴らしは罪悪感を感じるものである
4	気晴らしは一人ですると余計に辛くなるものである
5	気晴らしは無駄な時間になるものである
6	気晴らしについて、周りの人はどうしているのか気になるものである
7	気晴らしは現実逃避である
8	気晴らしは、続けると不安になるものである
9	気晴らししている時は次にやらなくてはいけないことに追われている気分になる
10	気晴らしは、続けると墮落してしまうものである
11	気晴らしについて、周りの人からどう思われているか気になるものである
12	気晴らしは、続けるとやるべきことを見失うものである
13	周りの人は気晴らしを勧めらると思う
14	気晴らしは、続けると苦しくなってくるものである
15	気晴らしは、楽しいと同時に焦りを感じるものである
16	気晴らししている時は不安なことが頭をよぎるものである



有効性認知(及川,2004より)	
17	気晴らしは、気分転換になるものである
18	気晴らしは、嫌な気分が紛れるものである
19	気晴らしは課題の効率をあげるものである
20	気晴らしは、課題に向き合う気力を回復させるものである
21	気晴らしは、ストレス解消になるものである
22	気晴らしは、課題に対して前向きにさせるものである
23	気晴らしは、課題への集中力をあげるものである
24	気晴らしは、嫌な気分が忘れられるものである
25	気晴らしは、疲労の回復につながるものである
26	気晴らしは、緊張感を和らげるものである
依存状態(及川,2004より)	
27	気晴らしをやめようと考えてもなかなかやめられない
28	はじめに考えていたよりも費やす時間が長くなる
29	気晴らしをしていないと落ち着かなくなる
30	いつもより時間や回数が多くなる
31	気がつくとも必要以上に時間を使っている
32	気晴らしをいったんやめても、またすぐ始めている
33	長く続けたり繰り返しても満足感がなくなっている
34	他のことを犠牲にすることがある
35	しだいに費やす時間や労力が大きくなる

## 2. 予備調査2 結果

### (1) 調査対象者

調査対象者は、A大学学生87名であった。回収された87名分の回答のうち、不備のあるものを除いた86名分を、有効回答として採用した。性別の内訳は、男性31名、女性55名であった。

### (2) 尺度の分析

本研究は、探索的に、気晴らしへの認知を調べるため、因子分析を繰り返して行っていった。共通性(0.16)、負荷量(.30以上)を基準に、3因子指定、主因子法プロマックス回転による因子分析を行った。

筆者が予備調査1においてK J法によって抽出した質問項目16項目のうち、14項目が第1因子として抽出され、第2因子には依存状態として取り上げた9項目全てが抽出された。第3因子として、有効性認知として取り上げた項目、全10項目のうち8項目が抽出された。前31項目の尺度となった。信頼性はそれぞれ $\alpha=.880$ 、 $.899$ 、 $.814$ と高い内的整合性を確認することができた。

なお、因子のまとまりや信頼性が損なわれるため、筆者が抽出した項目から2項目（「気晴らしは

無駄な時間になるものである」「周りの人は、気晴らしを勧めると思う」）、有効性認知から2項目（「気晴らしは嫌な気分が紛れるものである」「気晴らしは嫌な気分が忘れられるものである」）を削除し、本調査を行うことにする。

KJ法によって抽出された質問項目のまとまりである第一因子には、「気晴らしへのためらい」という因子名を付けることにした。

表3 気晴らしに対する認知尺度 3因子の記述統計量

気晴らしへのためらい		依存状態		有効性認知	
度数	86	度数	86	度数	86
最小値	14	最小値	10	最小値	14
最大値	64	最大値	45	最大値	40
平均値	39.8	平均値	29.9	平均値	31.4
標準偏差	11.386	標準偏差	8.200	標準偏差	4.900

表4 気晴らしに対する認知尺度 因子分析結果

質問項目	抽出因子		
	1	2	3
<i>I 気晴らしへのためらい(<math>\alpha = .880</math>)</i>			
12気晴らしは、続けると不安になるものである	0.821	-0.07	0.143
24気晴らししている時は不安なことが頭をよぎるものである	0.813	-0.14	0.085
13気晴らししている時は次にやらなくてはいけないことに追われている気分になる	0.77	-0.02	-0.02
22気晴らしは、楽しいと同時に焦りを感じるものである	0.71	0.113	0.185
21気晴らしは、続けると苦しくなってくるものである	0.644	0.09	-0.07
15気晴らしは、続けると墮落してしまうものである	0.632	0.134	-0.13
17周りの人からどう思われているか気になるものである	0.545	0.197	0.202
5気晴らしは罪悪感を感じるものである	0.499	0.192	-0.23
7気晴らしは一人ですると余計に辛くなるものである	0.485	-0.21	-0.07
2気晴らしは後悔するものである	0.449	0.109	-0.32
10気晴らしは現実逃避である	0.42	-0.01	-0.13
18気晴らしは、続けるとやるべきことを見失うものである	0.388	0.075	-0.05
4気晴らしは、続けると問題解決が遅れるものである	0.387	-0.07	-0.27
9気晴らしについて、周りの人はどうしているか気になるものである	0.377	0.129	0.204
<i>II 依存状態(<math>\alpha = .899</math>)</i>			
1A気晴らしをやめようとしてもなかなかやめられない	-0.09	0.87	0.013
2Aはじめに考えていたより費やす時間が長くなる	-0.08	0.837	0.197
4Aいつもより時間や回数が長くなる	0.013	0.792	-0.08
5A気がつくとも必要以上に時間を使っている	0.002	0.757	0.071
3A気晴らしをしていないと落ち着かなくなる	-0.01	0.691	0.134
8A他のことを犠牲にすることがある	0.212	0.667	0.017
9Aしだいに費やす時間や労力が大きくなる	0.043	0.637	-0.18
6A気晴らしをいったんやめても、またすぐ始めている	0.005	0.569	-0.26
7A長く続けたり繰り返しても満足感がなくなっている	0.124	0.34	-0.29
<i>III 有効性認知(<math>\alpha = .814</math>)</i>			
16B気晴らしは、課題に向き合う気力を回復させるものである	0.244	0.003	0.862
1B気晴らしは課題への集中力をあげるものである	0.056	-0.05	0.744
19B気晴らしは、ストレス解消になるものである	-0.01	0.081	0.704
11B気晴らしは課題の効率をあげるものである	0.041	-0.08	0.701
14B気晴らしは、課題に対して前向きにさせるものである	0.17	-0.13	0.68
3B気晴らしは気分転換になるものである	-0.11	0.047	0.574
23B気晴らしは疲労の回復に繋がるものである	-0.14	0.385	0.446
25B気晴らしは緊張感を和らげるものである	-0.26	0.275	0.336
因子寄与率	29.76	9.083	6.924
累積寄与率	29.76	38.85	45.77

表5 尺度得点相関

	依存状態	有効性認知
気晴らしへのためらい	0.562**	-0.380**
依存状態		-.296**
**	相関係数は 1% 水準で有意 (両側)	

### 3. 本調査 結果

#### (1) 調査対象者

調査対象者は、A大学学生489名であった。回収された489名分の回答のうち、不備のあるものを除いた479名分を、有効回答として採用した。性別の内訳は、男性211名、女性268名であった。

#### (2) 気晴らしに対する認知とSDSとの関連

##### ① 相関分析

作成した尺度を元に、気晴らしに対する認知と抑うつとの関連を検討した。なお、気晴らしへのためらい、依存状態、有効性認知に関する尺度は、各項目の評定値の合計得点を尺度得点とした。SDS得点と、気晴らしに対する認知尺度の3因子との関連をみるために、相関分析を行った。その結果、SDSと「気晴らしへのためらい」との間に正の相関 ( $r=.374, p<.01$ ) が見られた。SDSと「依存状態」の間に弱い正の相関 ( $r=.274, p<.01$ ) が見られ、「有効性認知」との間には負の相関 ( $r=-.314, p<.01$ ) が見られた。

次に、SDSの下位尺度と気晴らしに対する認知尺度の3因子との関連を見た。その結果、すべての項目との間に、統計的に有意な値が示されたが、 $0.0 \leq |r| \leq 0.2$ ならば、ほとんど相関はないため、それ以外の結果を記述することとする。SDS感情面と「気晴らしへのためらい」の間に弱い正の相関がみられた ( $r=.220, p<.01$ )。また、SDS心理面と「気晴らしへのためらい」「依存状態」「有効性認知」との間には、それぞれ相関が見られた。 ( $r=.380, p<.01$ 、 $r=.254, p<.01$ 、 $r=-.319, p<.01$ )。

以上のことから、予備調査によって作成された「気晴らしに対する認知尺度」の3つの下位尺度で測定されたものと、SDSには、何らかの関係があることが示された。すなわち、気晴らしへのためらいや、気晴らしへの依存状態、気晴らしに対する有効性認知は、大学生の抑うつ状態と関係があることが分かった。加えて、気晴らしに対するためらいや、依存状態、有効性認知は、SDSの下位尺度の中でも、SDS心理面との関連が深いことが示唆された。いずれも、「気晴らしへのためらい」との相関係数が最も高くなった。

##### ② 重回帰分析

気晴らしに対する認知尺度の3因子から、抑うつがどの程度、予測・説明できるのかを見るために、重回帰分析を行った。そのため、独立変数に気晴らしに対する認知尺度の各因子得点を指定し、従属変数にSDS得点を指定した。重回帰分析の結果、回帰式全体の有意性の検定は1%水準で有意となった。重相関係数 $R=.454$ 、重決定係数 $R^2=.206$ となった。これは、気晴らしに対する認知尺度の3つの因子によって、SDS得点の20%が予測されるということである。全体としての説明率は低いが、気晴らしに対する認知尺度の3因子すべてが、SDS得点に有意傾向で寄与していることが示された ( $\beta =.246, p<.01$ 、 $\beta =.153, p<.05$ 、 $\beta =-.231, p<.01$ )。加えて、本研究によって抽出された第1因子「気晴らしへのためらい」のSDS得点への寄与が、3因子の中で最も高くなった。

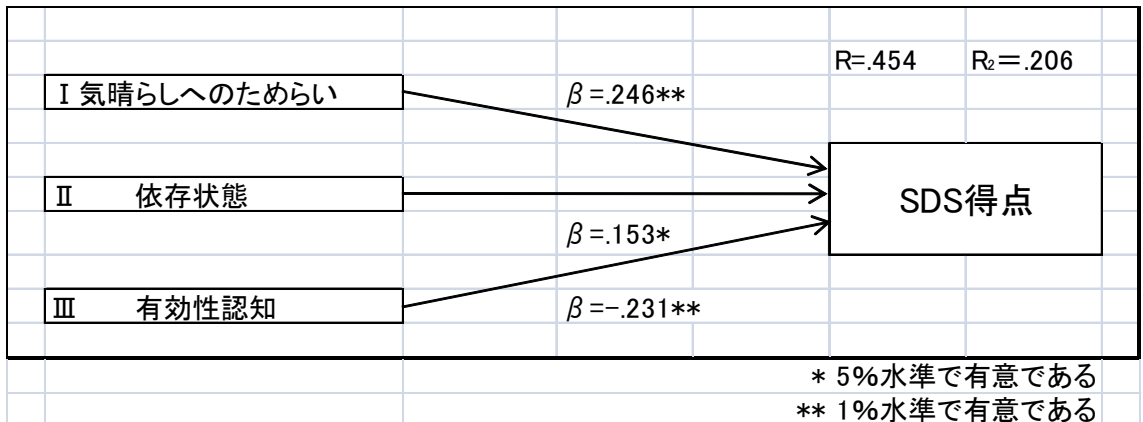
表6 気晴らしに対する認知尺度3因子とSDS得点の相関係数

相関係数	気晴らしへのためらい	依存状態	有効性認知
SDS合計点	0.374**	0.274**	-0.314**
**	相関係数は1%水準で有意(両側)です。		

表7 気晴らしに対する認知尺度2因子とSDS下位尺度得点の相関係数

相関係数	SDS感情面	SDS生理面	SDS心理面
気晴らしへのためらい	.220**	.187**	.380**
依存状態	.144**	.181**	.254**
有効性認知	-.133**	-.181**	-.319**
**	相関係数は1%水準で有意(両側)です。		

図1 気晴らしに対する認知尺度×SDS得点の重回帰分析パス図



#### IV. 考察

##### (1) 予備調査 1

SCT、10答法を用いて気晴らしに対する認知に関する情報収集をし、K Jにより分類した。気晴らしに対する「肯定的効果」という大ラベルからは、気晴らしは「ストレス発散になるもの」「気分転換になるもの」「活力になるもの」「能率・効率を良くするもの」「バランスを取れる」など、及川(2004)のいう、有効性認知の内容について多くの回答を得られた。このことから、気晴らしは、大学生において、情動改善や問題解決の促進のために役立つ対処方略として認知されているということが伺えた。

一方で、「否定的効果」という大ラベルからは、有効性認知とは異なる多くの認知があるということが示唆された。「問題解決が遅れるもの」「切り替えそびれるもの」など、有効性認知の反転項目のような記述もあるが、「辛いもの」「不安になるもの」「危ないもの」「罪悪感を感じるもの」「現実逃避」など、多彩な否定的感情を伴った認知、すなわち有効性認知とは異なる認知の存在が示唆された。また、「必要以上にしてしまう」「自分をコントロールできなくなる」など、依存状態に関する記述も多くみられた。このことから、先行研究(及川,2004など)と同様に、本研究で対象とした大学生においても気晴らしへの依存という状態があるということが示唆された。

加えて、「集中状態」という大ラベルからは、気晴らし実行中の注意状態について「次にやらなくてはいけないことに追われている」「不安なことが忘れられない」などの記述が得られた。先述のように、気晴らし時の注意状態に関しての先行研究では、気晴らし課題の遂行時に自分の内面や失敗経験に注意が向くことがあり、気晴らし実行中に注意が拡散すること、また、逆に没頭しすぎることは、共に気晴らしの効果を低減させることが分かっている(坂本,1993、及川,2002、Carver&Scheier,1981、Hull&Young,1983) 本研究においても、先行研究と同様、注意集中や切り替えを調節するための注意制御機能についての記述が得られた。

本研究では、気晴らしに対する認知を探索的に見つけ出すことを目的としているため、対象者の認知以外の要因は取りあげていないが、それ以外の記述も得られたため、ここで考察を加えておきたい。

「他者を介した気晴らし」という大ラベルからは、大学生を取り巻く環境の一部としての他者の存在が示唆されている。「もっとしたら良いのと言われた」「大事だと言われた」「気晴らしをさせてくれる」などの記述から分かるように、気晴らしを積極的に促進する他者がいる一方で、「弱い、怠けていると言われた」「現実逃避だと言われた」「他者(友達・教師・後輩・先輩)は気晴らしを戒める」「気晴らしをさせてくれない」など、気晴らしを否定的に捉え、気晴らし行動を抑制しようとする他者の存在も示唆された。気晴らしを抑制しようとする他者の言動は、本人の気晴らし行動へ影響を及ぼしている可能性も否定できないだろう。

## (2) 予備調査 2

### ① 尺度構成と基本統計量

各因子の基本統計量を検討したところ、極端な偏り等の問題は見られなかった。気晴らしへのためらい、依存状態、有効性認知については、各項目の評定値の合計得点を尺度得点とした。尺度の基本統計量と $\alpha$ 係数の値については既に示した通りである。共通性(0.16)、負荷量(.30以上)を基準とし、 $\alpha$ 係数は、.814から.899と概ね高い値が得られ、内的整合性の高い尺度が得られたと言える。

### ② 尺度得点相関の検討

尺度得点相関の結果は表5で示した。

まず、気晴らしへのためらいと依存状態の間に比較的強い正の相関が見られた( $r=.562$  ,  $p<.001$ )。

また、気晴らしへのためらいと有効性認知の間に負の相関が見られた( $r=-.380, p<.001$ )。気晴らしへのためらいが強いほど、依存状態が高く、有効性認知は低いということが示唆された。また、依存状態と有効性認知の間に弱い負の相関が見られた( $r=-.298, p<.001$ )ことから、依存状態が高いほど、有効性認知が低いということが示唆された。

気晴らしに対する認知尺度で測定された3つの下位尺度は、全ての組み合わせにおいて相関係数が有意となり、下位尺度間には、何らかの関連があることが示唆された。このことに関しては、今後の課題で考察を加えることとする。

### (3)本調査

#### ①相関分析

相関分析の結果、SDSによって測定された抑うつ得点(以後、抑うつ得点と記す)と「気晴らしへのためらい」との間に正の相関 ( $r=.374, p<.01$ )、抑うつ得点と「依存状態」の間に弱い正の相関 ( $r=.274, p<.01$ )、抑うつ得点と「有効性認知」との間には負の相関 ( $r=-.314, p<.01$ )が見られた。このことは、「気晴らしへのためらい」「依存状態」「有効性認知」の3因子と抑うつ得点の間には何らかの関係があることを示している。また、抑うつ得点が高い大学生は、「気晴らしへのためらい」と「依存状態」が強く、「有効性認知」は低い傾向があることが示唆された。相関係数の値は、本研究によって抽出された新たな因子である「気晴らしへのためらい」との間で最も高くなったため、「気晴らしへのためらい」「依存状態」「有効性認知」の3つの中で「気晴らしへのためらい」と抑うつ得点の関連が最も強いことが示された。

SDSの3つの下位尺度と「気晴らしへのためらい」「依存状態」「有効性認知」との相関分析の結果、9つの全ての組み合わせにおいて、相関係数は、1%水準で有意となった(表7)。その中でも、SDS心理面と「気晴らしへのためらい」の関連が最も高くなった( $r=.380, p<.01$ )。このことは、「いつもよりいらいらする」「落ち着かず、じっとしてられない」などの抑うつ得点(心理面)は「気晴らしへのためらい」と関連があり、抑うつ得点(心理面)が高い人は、気晴らしへのためらいが強いことを示唆している。

また、先述のように、有効性認知と抑うつとの関連についての研究は少ない。及川(2004)は、情動調節における有効性認知に関する先行研究の知見には矛盾が見られる点に言及し、気晴らしの有効性認知と抑うつとの関連に、気晴らしへの依存状態の程度がどのような影響を及ぼすかについて検討している。しかし、本研究においては、依存状態の程度が及ぼす影響を検討せずとも、有効性認知と抑うつ得点との関連には正の相関が認められるという結果となった ( $r=-.314, p<.01$ )。

#### ②重回帰分析

重回帰分析の結果、重相関係数 $R=.454$ 、重決定係数 $R^2=.206$ となり、「気晴らしへのためらい」「依

存状態」「有効性認知」の3つによって、SDS得点の20%が予測・説明されるという結果になった。このことから、SDS得点を予測する要因は、気晴らしに対する認知以外にも存在するということが示唆された。しかし、全体としての説明率は低いが、気晴らしに対する認知尺度の3因子すべてが、SDS得点に有意傾向で寄与していることが示された( $\beta=.246, p<.01, \beta=.153, p<.05, \beta=-.231, p<.01$ )。加えて、本研究によって抽出された第1因子「気晴らしへのためらい」のSDSへの寄与が、3因子の中で最も高くなった。このことは、「気晴らしへのためらい」「依存状態」「有効性認知」の3つにおいては、「気晴らしへのためらい」が最も強く抑うつへの影響を及ぼしているということを示している。

#### (4) 総合的考察

本研究の目的は、うつ病予防のための対処方略である気晴らしの効果的な活用に向けて、重要であると思われる認知の存在を探ることであった。そのために、気晴らしに対する認知に関する情報を探索的に収集し、それを元に、気晴らしに対する認知に関する新たな尺度を作成し、気晴らしに対する認知と抑うつとの関連を調べた。

本研究の結果をまとめると以下ようになる。

KJ法によって、これまで取りあげられていた「依存状態」「有効性認知」以外の記述が得られた。それを元に尺度を作成した結果、「気晴らしへのためらい」という因子が新たに抽出された。そして、「気晴らしへのためらい」と抑うつは、「依存状態」「有効性認知」と抑うつよりも強い関連があり、抑うつへ与える影響も強いということが示唆された。以下では、得られた示唆について考察を加え、今後の課題を述べる。

まず、気晴らしに対する認知と抑うつとの関連について考察する。本調査の結果から、「気晴らしへのためらい」「依存状態」「有効性認知」の3つと抑うつの間には何らかの関連があり、抑うつ状態の程度が高い人は、「気晴らしへのためらい」と「依存状態」が強く、「有効性認知」は低い傾向があることが示唆された( $r=.380, p<.01, r=.254, p<.01, r=-.319, p<.01$ )。このことから、気晴らしへのためらいと依存状態を低減させ、有効性認知を高めることが、抑うつの予防のために役立つ可能性がある。このことについては、本節の最後で再び考察を加える。

また、予備調査2の尺度得点相関(表5)から、気晴らしに対する認知の3つの下位尺度はそれぞれ関連があるということが示唆された。これは、3つの尺度がそれぞれ独立して存在しているわけではなく、相互に関連を持っているということを示している。

特に、「気晴らしへのためらい」と「依存状態」の関連が強くなっていた( $r=.562, p<.001$ )。これは、気晴らしを「後悔するもの」「現実逃避」「不安になるもの」「罪悪感を感じるもの」などと認知している大学生ほど、気晴らしへの依存状態が高く、様々な弊害を伴いながらも気晴らしを制御出来ない状態にあるということを示唆している。及川(2002)は、気晴らしへの依存プロセスについて、



「気晴らしに集中出来ないほど、また気分をうまく変えられないと思うほど、気晴らし後、気分が憂うつとなり、気分が憂うつであるほど、非効果的な気晴らしが続いてしまう」と述べている。気晴らしへのためらいがあるため、気晴らしに集中出来なくなり、気分もうまく変えられないと思ってしまう。その結果、更なる気分悪化を招いているのかもしれない。そして、気晴らしで生じた気分悪化を緩和するために、課題等の問題解決が滞りつつも、更に非効果的な気晴らしを繰り返し、依存状態に陥って行く可能性がある。「気晴らしへのためらい」と「依存状態」は、このような悪循環の中に存在している可能性があり、「気晴らしへのためらい」の概念については、より詳細な精査が必要になってくるだろう。また、逆に言えば、課題等の問題解決が滞りつつも、気晴らしをやめられないという依存状態を繰り返し経験することによって、気晴らしは‘後悔するもの’であるという認知「気晴らしへのためらい」が生まれた可能性もある。気晴らしへの依存により、本来の情動調節機能を感じることが出来ず、弊害が生まれ、気分が悪化し、気晴らしに対する否定的な感情が喚起されることは容易に想像がつく。依存への反省から「気晴らしへのためらい」が生まれ、気晴らしを積極的に活用出来なくなり、更に気分が悪化し、抑うつを高めてしまうという悪循環が起こっているのかもしれない。「気晴らしへのためらい」と「依存状態」は、違う特質を持ちながらも、このような悪循環の中で、相互に強い関連を持ちながら存在している可能性があるのではないだろうか。

次に、気晴らしに対する認知が抑うつへ及ぼす影響について考察する。気晴らしに対する認知尺度の3因子すべてが、SDS得点に有意傾向で寄与していることが示された( $\beta=.246, p<.01, \beta=.153, p<.05, \beta=-.231, p<.01$ )。しかし、重回帰分析を用いて、因果関係を論じるためには、独立変数が従属変数よりも時間的に先行していることが求められる。本研究以外の多くの研究でも言えることだが、この点を明らかにすることには限界があると思われる。本研究は、あくまで抑うつ予防を目的として行ったため、独立変数である「気晴らしへのためらい」「依存状態」「有効性認知」が、従属変数である抑うつより時間的に先行していると仮定して重回帰分析を試みた。特に「気晴らしへのためらい」は、本研究によって新たに抽出された認知であるため、抑うつよりも時間的に先行しているか否かの理論的背景には乏しい。よって、今後、質的検討等による裏付けが求められるだろう。この点を、ここで明示しておいた上で、「気晴らしへのためらい」「依存状態」「有効性認知」が気晴らしへ及ぼす影響を検討したい。

「気晴らしへのためらい」が抑うつに有意傾向で寄与していることが示された( $\beta=.246, p<.01$ )。これは、気晴らしを‘後悔するもの’‘現実逃避’‘不安になるもの’‘罪悪感を感じるもの’などと認知している大学生は、気晴らしへのためらいを持っているため、情動調節方略である気晴らし方略を活用出来ず、抑うつの程度が強まっているということを示していると考えられる。「依存状態」も抑うつに有意傾向で寄与していることが示された( $\beta=.153, p<.05$ )。気晴らしへの依存状態とは、弊害を伴いつつも気晴らしが抑制困難となる不適応状態のことである(及川2002)。依存状態が強いほど、時間的・金銭的な弊害も伴いながらも気晴らしをコントロールできない状態にあり、問題解決に

繋がっていかないことが、更に気分の悪化を招き、抑うつ度を強めてしまっているということが考えられる。また、「有効性認知」が抑うつに有意傾向で寄与していることも示された( $\beta = .231$ ,  $p < .01$ )。気晴らしを行う際に、情動調節に対してどの程度の可能性や有効性を感じているかということが有効性認知である。このことは、気晴らしを‘気分転換になるもの’‘課題の効率をあげるもの’‘緊張感をやわらげるもの’など、有効な情動調節方略と捉えている大学生は、気晴らしによって不快な気分やストレスをコントロールし、その結果、課題の効率があがり、上手に問題解決をしていくため、抑うつ状態の程度が低くなると考えられる。

最後に、「気晴らしへのためらい」「依存状態」を低減させ、「有効性認知」を高める方法について触れたい。及川・坂本(2007)は、女子大学生を対象として、抑うつ対処の自己効力感の変容を目指した、心理教育プログラムの効果研究を行っている。この研究で扱われている抑うつ対処の自己効力感とは、「対象者が、不適応的な認知や行動を柔軟にするための知識やスキルを学ぶ中で、抑うつにつながる自らのネガティブな思考や情動にうまく対処することができるという個人の確信」のことである。この研究では、大学の講義時間(計7回)を利用し、介入授業を実施して、介入群と統制群の比較をしている。この心理教育プログラムの中には、「気晴らし・ストレス対処」についての講義も1回ほど設けられている。その結果、介入前と、介入後では、有意に自己効力感が増していることが示された。「気晴らし・ストレス対処」に対応する、自己効力感を測定するための項目には‘気晴らしをうまく使って、落ち込みを止めることができる’‘落ち込んでしまいそうになったときに、意識的に考え込むことを止めて悩みから気をそらすことができる’‘自分にあった方法で、うまくストレスを解消できる’‘困難な出来事を経験しても、いろいろな方法を使って、うまく気分転換できる’の4項目が使用されている。この項目は、気晴らしを行う際に、情動調節に対してどの程度の可能性や有効性を感じているかという、「有効性認知」の内容に近くなっている。また、抑うつ対処の自己効力感と有効性認知は、その意味する所も似ていることが分かる。したがって、及川・坂本(2007)の作成した心理教育プログラムによって、有効性認知を高めることが出来る可能性がある。また、気晴らしへの認知として、「有効性認知」を高めることで、「気晴らしへのためらい」も低減するかもしれない。

気晴らしへの「依存状態」に関しては、先述のように、依存プロセスについては先行研究によって示されている(及川2002)。しかし、気晴らしへの依存プロセスへ介入し、依存状態を低減させる方法は、筆者の知る限り、まだ開発されていない。種々の依存症の改善のための認知行動的プログラムは開発されているため、今後は、依存症と気晴らしへ依存状態の概念の差異を明確にした上でのプログラムの開発が求められるだろう。本研究の結果から、「有効性認知」を高め、「気晴らしへのためらい」を低減させることで、依存状態という悪循環を断ち切れる可能性もあるが、それは難しいと考える。なぜなら、気晴らしへの依存状態に陥っている人は、買い物やギャンブルなど、認知レベルではなく、行動レベルにおいての不応状態にある可能性があるからである。依存状態という言葉から、

ギャンブルやアルコール、薬物、性などへの依存症に繋がって行く可能性も想像できる。しかし、このような依存症は、一般的に、専門的な精神医学的治療を施したとしても、完治することは少なく、再発も多いことは想像に難くない。したがって、気晴らしへの「依存状態」を低減させる方略については、今後も様々な角度からの研究を重ねていく必要があるだろう。

## V. 今後の課題

### (1) 他者からの影響を考慮する必要性

重回帰分析によって、「気晴らしへのためらい」「依存状態」「有効性認知」以外の要因が抑うつ状態の程度に影響を及ぼしていることが示唆された ( $R=.454$ ,  $R^2=.206$ )。大学生の抑うつには様々な要因が関係していることが考えられるが、ここでは、本研究によって示唆された気晴らしへの認知以外の要因について述べたい。予備調査1の考察において既に触れたが、気晴らしに対する認知を論ずる際、本人の認知以外にも、他者等の環境的要因からの影響を考慮する必要があると考えられる。本研究で使用したSCTの項目の中に、「気晴らしについて\_\_\_\_\_と言われた。」「先輩は気晴らしを\_\_\_\_\_。」など、自分以外の他者についての文章があったためか、他者の捉え方や他者の言動についての記述が多く得られた。気晴らしに対する認知の形成過程はもちろん、実際の気晴らし行動にも、他者の言動が影響していることが考えられる。そのため、気晴らしの効果的な活用のためには、本人が現在持っている気晴らしへの認知以外にも、他者からの影響を考慮する必要があるだろう。

### (2) 構成概念の緻密化の必要性

予備調査2によって「気晴らしへのためらい」という因子が新たに抽出された。この因子は、全14項目から成り立っている。この14項目を見てみると、「気晴らしについて、周りの人からどう思われているか気になるものである」「気晴らしについて周りの人はどうしているか気になるものである」など、他者の存在を含めた認知がある。また、「気晴らししている時は、不安なことが頭をよぎるものである」「気晴らししている時は、次にやらなくてはいけないことに追われている気分になる」など、気晴らしをしている時の注意状態への認知も含まれている。加えて、「気晴らしは、続けると苦しくなってくるものである」「気晴らしは、続けると墮落してしまうものである」「気晴らしは、続けるとやるべきことを見失うものである」など、依存状態に近い項目もある。このように「気晴らしへのためらい」の中には様々な種類の認知が混在している。筆者の予想に反して、因子分析の結果、これらが1つの大きな因子として抽出された。特に、依存状態に関しては、因子分析による思考錯誤を繰り返していくという分析過程の中でも、筆者の抽出した項目と及川(2004)の項目は別々な因子としてまとまった。しかし、内容を見てみると、「依存状態」と重複する項目もあるように思われ、ま

た、相関も高くなっている( $r=.562, p<.001$ )ため、「気晴らしへのためらい」の構成概念をより精査する必要がある。本研究は探索的に、気晴らしへの認知を見つけ出すことを目的としているため、「気晴らしへのためらい」という概念に関する理論的背景はない。また、「気晴らしへのためらい」と抑うつとのどちらが時間的に先行しているのかについても理論的根拠には乏しいため、検討する必要がある。今後は、「気晴らしへのためらい」の構成概念をより明確にするために、種々の理論的背景に基づいた詳細な検討が必要になってくるだろう。

### (3) 気晴らし行動や効果へ及ぼす影響を考慮する必要性

本研究では、大学生のうつ病予防のための示唆を得ることを目的としたため、気晴らしに対する認知（「気晴らしへのためらい」「依存状態」「有効性認知」）が抑うつへ及ぼす影響を検討した。したがって、気晴らしに対する認知が、情動調節方略としての具体的な気晴らし行動や効果へ及ぼす影響は検討していない。本研究では気晴らしに対する認知のみに焦点を当てたが、今後は、実際の気晴らし行動を考慮した検討を加えることによって、気晴らしの効果的活用に向けて、より包括的な視点が得られるかもしれない。

## VI. 引用文献および参考文献

### 引用文献

- Carver, C.S., & Scheier, M.F. 1981 *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. New York: Springer Verlag.
- Carver, C.S., & Scheier, N.F. 1994 Situational coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 184-195.
- Catanzaro, S.J. & Greenwood, G. 1994 Expectancies for negative mood regulation, coping, and dysphoria among college students. *Journal of Counseling Psychology* 41, 34-44
- 独立行政法人日本学生支援機構全国大学メンタルヘルス研究会 2007 平成18年度学生支援合同フォーラム第28回全国大学メンタルヘルス研究会報告書
- Flett, G.L., Blankstein, K.R., & Obertynski, M. 1996 Affect intensity, coping styles, mood regulation expectancies, and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 20, 221-228
- Gillham, J.E., Shate, A.J., & Freres, D.R. 2000 Preventing depression: A review of cognitive-behavioral and family intervention. *Applied & Preventive Psychology*, 9, 63-88
- Hoewath, E., Johnson, J., Klerman, G., & Weissman, W.M. 1992 Depressive Symptoms as relative and attributable risk factors for first-onset major depression. *Archives of General Psychiatry*, 49, 817-823
- 福田一彦 1967 一般臨床医に役立つ心理テストSDS—抑うつ性の測定 山形県立病院医学雑誌 2, 36-42
- 福田一彦 1973 自己評価式抑うつ性尺度の研究 精神神経学雑誌 75, 973-679
- Hull, J.G., & Young, R.D. 1983 Self-consciousness, self-esteem, and success-failure as determinant of alcohol consumption in male social drinkers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1097-1109.
- Janeck, A.S., & Calamari, J.E. 1999 Thought suppression in obsessive-compulsive disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 23, 497-509.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N.D., & Nolen-Hoeksema, S. 1998 Effect of ruminative and distracting responses to

- depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*,75,166-177.
- Mearns,S.J.&Cain,J.E. 2003 Relationships between teachers'occupational stress and their burnout and Distress:Roles of coping and negative mood regulation expectancies *Anxiety, stress and coping*,16,71-82
- Nolen-Hosksema,S. 1991 Response to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*,100,569-582
- Nolen-hoeksema,S.,&Morrow,J. 1993 Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*,7,561-570
- 及川恵 2002 気晴らし方略の有効性を高める要因—プロセス視点からの検討— *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
- 及川恵・坂本真士 2007 女子大学生を対象とした抑うつ予防のための心理教育プログラムの検討—抑うつ対処の自己効力感の変容を目指した認知行動的介入— *教育心理学研究*,55,106-119
- 大野裕 2000 「うつ」を治す PHP研究所
- 坂本真士 1993 自己に向けた注意の硬着性と抑うつとの関係 *教育心理学研究*,41,407-413
- 坂本真士 1998 自己注目と抑うつ—抑うつの発症・維持を説明する3段階モデルの提起—*心理学評論*,41,283-302
- 坂本真士・鳴海寛 2001 本学部学生の学生生活についての調査 *人間関係学研究*,1,59-71
- 坂本真士・西川正行 2002 大学生における抑うつ気分のコントロールに関する予防的取り組み—グループワークを利用した心理教育プログラムの開発— *大妻女子大学人間関係学部紀要 人間関係学研究*,3,227-242
- 佐藤愛 1961 MMP I の精神医学的研究—精神障害者の人格プロフィールについて *精神誌*,63,1-13.
- Stone,A.A.,&Neale,J.M. 1984 New measure of daily coping : Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*,46,892-906
- 菅原健介・山本真理子・松井豊 1986 Self-consciousnessの人工統計学的特徴 *日本心理学会第50回大会発表論文集*,658
- Thayer,R.E. 1987 Energy,tiredness,and tension effects of a sugar snack versus moderate exercise. *Journal of Personality and Social Psychology*,52,119-125.
- Tice,D.M.,Bratslavsky,E., & Baumeister,R.F. 2001 Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad,do it! *Journal of Personality and Social Psychology*,80,53-67.
- 友田貴子 1997 (第14章) 大学1年生のうつ病の発症頻度とその症状 環境認知の社会心理 (加藤義明先生追悼出版会編) 189-199 八千代出版

## 参考文献

- Boden,J.M.,&Bumeister,R.F. 1997 Repressive coping : Distraction using pleasant thoughts and memories. *Journal of Personality and Social Psychology*,73,45-62
- DiBartolo,P.M.,Frost,R.O.,Dixon,A.,&Almodovar ,S. 2001 Can cognitive restructuring reduce the disruption associated with perfectionistic concerns? *Behavior Therapy*,32,167-184
- Fichman,L.,Koestner,R.,Zuroff,D.C. ,&Gordon,L. 1999 Depressive styles and the regulation of negative affect : A daily experience study. *Cognitive Therapy and Research*,23,483-495.
- Hawton,K.,Salkovskis,P.M.,Kirk,J.,&Clark,D.M. 1989 *Cognitive behavior therapy for psychiatric problems:A practical guide*. London: Oxford University Press.
- 布施美和子・小杉正太郎 1996 心理ストレスにおけるコーピング研究の展望—その概念の変遷とストレスモデルにおける役割—*早稲田心理学年報*,29,11-20
- Kassel,J.S.,Jackson,S.I., & Unrod,M. 2000 Generalized expectancies for negative mood regulation and problem drinking among college students.*Journal of Studies on Alcohol*,61,332-340
- Keith.S.Dobson 1989 A Meta-Analysis of the Efficacy of Cognitive Therapy for Depression *Journal of Consulting and Clinical Psychology* ,57,414-419
- Laurent,J.,Catanzaro,S.J.,&Callan,M.K. 1992 Stress,alcohol-related expectancies and coping preferences : A replication with adolescents of the Cooper et al. (1992)model. *Journal of Studies on Alcohol*,58,644-651

- Lazarus,R.S.,&Folkman,S.1984 Stress,appraisal,and coping.New York:Springer Puclishing Company.本明寛・春木豊・緒田正美(監訳)1991 ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究—実務教育出版
- 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.,&Morrow,J. ,&Fredrickson,B.L. 1993 Response style and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of abnormal Psychology*,102,20-28
- 野村総一郎 2004 うつ病をなおす 講談社現代新書
- 村山航・及川恵 2005 回避的な自己制御方略は本当に非適応的なのか 教育心理学研究,53,273-286
- 及川恵 2001 認知的要因に注目した気晴らし方略のプロセスの検討 日本教育心理学会総会発表論文集,43,449
- 及川恵 2002 気晴らしへの依存と関連する認知的対処方略—ストレス状況に対する再解釈と展望形成— 日本教育心理学会総会発表論文集,44,335
- 及川恵 2002 気晴らし方略のプロセス—意図と結果の多様性に注目した情報収集と構成概念の緻密化— 東京大学大学院紀要,41,291-300
- 及川恵 2003 再解釈と計画が気晴らしへの依存に及ぼす影響—ストレス状況の文脈を考慮して— 教育心理学研究,51,319-327
- 及川恵 2007 専門的援助に対するイメージの検討—大学生における悩みの開示に関する自由記述調査の結果から— 兵庫大学論集,12,51-59
- 及川恵・坂本真士 2007 認知行動的アプローチに基づく心理教育プログラムの検討—自己効力感の変化に関する性別ごとの比較を通して—日本教育心理学会総会発表論文集,49,403
- 及川恵・坂本真士 2007 認知的対処の自己効力感の向上を目的とした予防教育プログラムに関する実践研究 兵庫大学論集,12,61-70
- 大川希・大島巖・長直子・榎野葉月・岡伊織・池淵恵美・伊藤順一郎 2001 精神分裂病者の地域生活に対する自己効力感尺度(SECL)の開発 精神医学,43(7),727-735
- リチャード・S・ラザルス スーザン・フォルクマン/本明寛・春木豊・織田正美監訳 1991 ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究 実務教育出版(Richard S.Lazarus&Susan Folkman 1984 STRESS, APPRAISAL, AND COPING Sprenger Publishing Company,Inc.,New York.)
- 坂本真士 2008 大学生における不応予防プログラムの開発に関する研究
- 坂本真士・森脇愛子・森本幸子・佐々木淳・川合寛子・丹野義彦 2001 健康な自己注目と抑うつ的な自己注目(2) 日本心理学会第65回大会発表論文集,507.
- 坂本真士・岡隆 2000 自己から注意をそらすことは抑うつからの回復に先行するか 日本社会心理学会第41回大会発表論文集,372-373
- Steil,R.,&Ehlers,A. 2000 Dysfunctional meaning of posttraumatic intrusions in chronic PTSD. *Behaviour Research and Therapy*,38,537-558
- 渡邊真由子 2007 気晴らしとBig Fiveとの関連性について 臨床教育心理学研究,33(1),62
- Wells,A.,&Davies,M.I. 1994 The thought control questionnaire : A measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. *Behaviour Research and Therapy*,32,871-878.