

修士論文(要旨)

2018年1月

青年期における抑うつと考え込み型反応およびソーシャルサポートの関連

指導 山口 一 教授

心理学研究科

臨床心理学専攻

216J4012

溝口 奈津穂

Master's Thesis(Abstract)

January 2018

The Relationship between Depression, Ruminative Response, and Social Support
in Adolescence

Natsuho Mizoguchi

216J4012

Master's Program in Clinical Psychology

Graduate School of Psychology

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Hajime Yamaguchi

目次

1. 問題と目的	1
2. 方法	1
第1節 質問紙	1
第2節 分析方法	1
3. 結果	1
4. 総合考察	2
引用文献	I
資料	a

1. 問題と目的

抑うつを引き起こす要因に関する研究が多く発表される中、抑うつ重症化要因の一つに「考え込み型反応スタイル」の研究が注目されている。Nolen-Hoeksema (1991) は、抑うつが持続し、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 (Response Style Theory) を提唱した。荒井 (2011) は Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema (2003) の研究をもとに、“省察型考え込み” (以下、省察型) と“塞ぎ込み型考え込み” (以下、塞ぎ込み型) の二つの因子から成る、考え込み型反応スタイルを測定する尺度を作成した。考え込み型反応を抑制するためには、現在ソーシャルサポート (Social Support) が実証的研究としてあげられている。青年期の抑うつ低減策を発展させるためには、考え込み型反応とソーシャルサポートが、抑うつとどのようにしているのかを示し、そのメカニズムを明らかにする必要性があると考えられる。本研究は、考え込み型反応を省察型と塞ぎ込み型に分け、それぞれの考え込み型反応とソーシャルサポートが抑うつとどのように関連しているのか検討することを目的とする。

2. 方法

第1節 質問紙

質問紙は以下の4点で構成された。

- (1) 対象者に関する質問項目 (年齢, 性別, 学年, 家族と同居/別居しているかどうかを問う項目)
- (2) 考え込み型反応スタイルを測定する尺度 (荒井, 2011) 全 13 項目
- (3) Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D) (島・鹿野・北村・浅井, 1985) 全 20 項目
- (4) ソーシャルサポート尺度 (山口, 2013) 全 12 項目

第2節 分析方法

まずフェイスシートの内容をクロス集計表にまとめて基礎統計量を算出し、性別、同居の有無、学年別における各尺度の平均値と標準偏差を算出した。次に、各尺度における学年差を検討するため、学年ごとの得点を一要因分散分析によって検定し、性別と同居の有無における関連を調べるため、使用した各尺度の平均値を算出し、2要因分散分析を用いて検定した。その後、男女別および男女×同居の有無の4群において、相関分析を用いた各尺度間における Pearson の相関係数を算出した。最後に考え込み型反応とソーシャルサポートによる CES-D 得点差を検討するため、考え込み型反応の平均値とソーシャルサポートの平均値を独立変数、CES-D の合計得点を従属変数とした2要因分散分析を行った。

3. 結果

調査では、質問紙を 350 部配布し、343 部回収した (回収率 98.0%)。回収した質問紙のうち未回答のものと記入漏れがあるもの、および質問紙の全ての項目において同じ数字を選択しており、回答が歪曲されていると考えられるものを除き、最終的に男性 97 名、女性 169 名の合計 266 名を調査対象とした (有効回答率 77.5%)。平均年齢は全体で 20.0 歳 (SD=1.20) であった。

性別と同居の有無による 2 要因分散分析の結果、女性のほうが男性に比べて家族サポー

トが得られていることが示され、男性は家族と同居しているものの抑うつが低いことが示された。尺度間における相関分析の結果、別居している女性の場合、家族のサポートが得られない場合は考え込み型反応が高まるということが示された。また CES-D と考え込み型反応間の結果、主に別居している女性の場合、家族サポートが得られないことによって塞ぎ込み型が高まり、それが抑うつを高めている可能性が示唆された。省察型と塞ぎ込み型間においては、抑うつとの相関に大きな差は示されなかった。本研究のような同時点での調査においては、省察型はあまり抑うつを低減する効果がみられなかったと考えられる。家族サポートおよび友人サポートと抑うつとの相関は、全体、男女ともに有意な負の相関が示され、サポート間における差はほとんどなかった。考え込み型反応とソーシャルサポートと抑うつとの関連を検討した 2 要因分散分析の結果、考え込み型反応とソーシャルサポートはどちらも抑うつに影響するが、後者よりも前者のほうが抑うつにより影響を及ぼすことが示された。これは本研究における新たな知見である。思考の仕方を示す考え込み型反応のほうが抑うつと密接な関係にあることが示唆される。

4. 総合考察

本研究では、女性にとって別居状態の場合、家族サポートが得られないことによって塞ぎ込み型を高める可能性や、ソーシャルサポートより考え込み型反応のほうが抑うつと関連があるが、どちらも抑うつ低減のために必要であることなどが示唆された。女性における家族サポートと同居の有無、および考え込み型反応の関係性が検討され、家族サポートが否定的思考に及ぼす影響の大きさを示唆している。これまでの反応スタイル理論の研究をはじめ考え込み型反応の研究では、考え込み型反応を抑制する要因としてのソーシャルサポートの効果や存在について取り上げられることが多かったように考えられるが、本研究では考え込み型反応のほうがソーシャルサポートより影響力があるということ、また交互作用がなかったことにより、考え込み型反応が高くても低くても、ソーシャルサポートが抑うつに及ぼす効果は同じであるということが分かった。この結果は男女の同居の有無によっても異なる可能性が示唆される。抑うつ低減の方策を考えるならば、憂うつな気分になったとき、自己のことについて考え込みを行う頻度を減らし、同時に周囲のサポートを大事にするよう心掛けること、また女性の場合は家族サポートをうまく活用し、別居しているならば一人でくよくよ考え続けるのではなく、抑うつ気分から注意をそらし、気晴らし行動を行って抑うつをより短くする（伊藤・竹中・上里，2002）ことが重要だと考えられる。

今後は調査の条件や内容を変化させつつ、それぞれの考え込み型反応によって抑うつとの関連性に変化が生じるターニングポイントがあるのかどうか事実確認を行うなど、抑うつ低減に関して様々な要因を検討していく必要があると考えられる。

引用文献

- 荒井 城太郎 (2011). 考え込み型反応スタイルと認知的統制およびイラショナル・ビリーフの関連 REBT 研究, 2(1), 21-38.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.
- 島 悟・鹿野 達男・北村 俊則・浅井 昌弘 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について 精神医学, 27(6), 717-723.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- 山口 一 (2013). 精神障がい者の家族のソーシャルサポート——尺度の作成と信頼性と妥当性の検討および家族・当事者属性, 家族の抑うつ, 不安, 精神健康度との関連—— 病院・地域精神医学, 55(4), 56-59.

資料

1. 質問紙 b
注1：問1が考え込み型反応スタイルを測定する尺度（荒井，2011），問2がCES-D（島ら，1985），問3および問4がソーシャルサポート尺度（山口，2013）に該当する。
注2：問1において，項目2，4，5，11，12，13が省察型を構成する質問，項目1，3，6，7，8，9，10が塞ぎ込み型を構成する質問となっている。
2. 調査協力した教員への研究協力のお願い文 i
3. 調査協力した学生への研究協力のお願い文 k

大学生における対人関係に関する調査

この調査は、皆さんの周囲の人間関係において、どのようなときに気分の落ち込みを感じるかについて調べることを目的としています。下記の注意事項と記入の仕方を読んで、質問事項にお答えください。また、落丁・乱丁がございましたら、恐れ入りますがその場で申し上げるようお願いいたします。

調査倫理に関わる注意事項

- ・この調査への参加は強制されるものではありません。回答するかどうかはあなたの意思で自由に決めることができます。
- ・答えたくない質問がある場合には、その質問を飛ばして次の質問に移ってください。
- ・回答しなかったり、回答を途中でやめたりしても、いかなる不利益も生じません。
- ・調査の結果は研究目的のみに使用され、統計データとして修士論文に掲載いたします。ただし、個人の回答がそのままの形で公開されることはありません。
- ・回答の処理からデータ保管と処分まで、回答は研究専用の鍵のかかるロッカーにて厳重に保護されます。
- ・ご質問やご意見がある場合は、調査実施者の連絡先まで遠慮なくお問い合わせください。

*注意事項をご理解の上、調査にご協力いただける方は問1に進んでください。

*アンケートの記入をもって、回答に同意いただいたものとさせていただきます。

記入の仕方

・(○はひとつだけ)と書いてある質問では、あてはまる答えにひとつだけ○をつけてください。

<記入例>

	1. ほとんど なかった	2. ときどき あった	3. しばしば あった	4. ほとんど いつもそう だった
1. ここ最近、読書をすることがあった	1	②	3	4

・答えられる質問には、漏れがないように記入し、記入後ご確認をお願いします。

調査実施者

216J4012 桜美林大学大学院

心理学研究科 臨床心理学専攻2年

溝口奈津穂

Email : 216j4012@s.obirin.ac.jp

以下の項目にご回答ください。

1. あなたの年齢をお答えください。

() 歳

2. あなたの性別に○をつけてください。

男性 女性

3. あなたの学年をお答えください。

() 年

4. ご家族と同居しているか、別居しているかお答えください。

同居 別居

【問1】あなたは、憂うつな気分を感じたときに、以下の項目について、普段どの程度考えたり、行ったりしていますか？それぞれ「1」～「4」のどれか一つに○をつけてください。

	1. ほとんど なかった	2. ときどき あった	3. しばしば あった	4. ほとんど いつも そうだった
1. 「自分は家族や友人や恋人にばつの悪い思いをさせている」と考える	1	2	3	4
2. 自分がなぜ憂うつなのかを理解するために最近の出来事を分析する	1	2	3	4
3. 「なぜ自分はいつもそのようなやり方でしか反応できないのだろう」と考える	1	2	3	4
4. 一人になって、自分がなぜこのように感じるのかを考える	1	2	3	4
5. 自分が考えていることを書き出して分析する	1	2	3	4
6. 最近の自分のおかれていた状況について考え、その状況がもっとうまくいけば良かったのにと考える	1	2	3	4
7. 「こんなふうを感じるなんて、自分には何か間違っていることがある」と考える	1	2	3	4
8. 「なぜ自分には他の人にない問題があるのだろうか」と考える	1	2	3	4
9. 「なぜ自分は物事にもっとうまく対応できないのだろうか」と考える	1	2	3	4
10. 「友人は自分や自分の問題点にうんざりしているだろう」と考える	1	2	3	4
11. 自分がなぜ憂うつなのかを理解するために自分のパーソナリティを分析する	1	2	3	4
12. 自分の気持ちについて考えるために一人でどこかに行く	1	2	3	4
13. 自分の憂うつな気持ちに注目することで、自分自身を理解しようとする	1	2	3	4

⇒次のページへ

【問2】あなたが過去1週間、下記の質問に対してどの程度感じたかを、それぞれ「1」～「4」のどれか一つに○をつけてください。

	1. 減多にな いか、あつて も1日未満	2. 少しある。 1-2日程度	3. かなり ある。 3-4日程度	4. ほとんど そんな状態。 5日以上
1. 普段は何でもないことがわずらわしい	1	2	3	4
2. 食べたくない。食欲が落ちた	1	2	3	4
3. 家族や友達から励ましてもらっても、気分が晴れない	1	2	3	4
4. 他の人と同じくらいには能力があると思う	1	2	3	4
5. 物事に集中できない	1	2	3	4
6. ゆううつだ	1	2	3	4
7. 何をするのも面倒だ	1	2	3	4
8. 将来に希望がある	1	2	3	4
9. 過去のことについてくよくよ考える	1	2	3	4
10. 何か恐ろしい気持ちに襲われる	1	2	3	4
11. なかなか眠れない	1	2	3	4
12. 生活について不満なく過ごせる	1	2	3	4
13. 普段より口数が少ない。口が重い	1	2	3	4
14. 一人ぼっちでさびしいと感じる	1	2	3	4
15. 周りがよそよそしいと思う	1	2	3	4

	1. 滅多にな いか, あつて も1日未満	2. 少しある。 1-2日程度	3. かなり ある。 3-4日程度	4. ほとんど そんな状態。 5日以上
16. 毎日が楽しい生活だ	1	2	3	4
17. 急に泣き出すことがある	1	2	3	4
18. 悲しいと感じる	1	2	3	4
19. 皆が私を嫌っていると感じる	1	2	3	4
20. 仕事が手につかない	1	2	3	4

⇒次のページへ

【問3】あなたは普段の生活で、**家族**からどのくらい以下のことをしてもらっていますか？それぞれ「1」～「4」のどれか一つに○をつけてください。

	1. まったくあ てはまらない	2. あまりあて はまらない	3. 少しあて はまる	4. よくあては まる
1. 愚痴を聞いてくれる	1	2	3	4
2. 辛いときになぐさめてくれる	1	2	3	4
3. しっかりやっていると認めてくれる	1	2	3	4
4. 気持ちを理解してくれる	1	2	3	4
5. おしゃべりなど楽しいときを過ごす	1	2	3	4
6. 忙しいときに手伝ってくれる	1	2	3	4
7. 調子が悪いときに助けてくれる	1	2	3	4
8. 物やお金を融通してくれる	1	2	3	4
9. 相談に乗ってもらえる	1	2	3	4
10. 助言をしてくれる	1	2	3	4
11. わからないことをきける	1	2	3	4
12. 情報を教えてくれる	1	2	3	4

⇒次のページへ

【問4】あなたは普段の生活で、友人・知人からどのくらい以下のことをしてもらっていますか？それぞれ「1」～「4」のどれか一つに○をつけてください。

	1. まったくあ てはまらない	2. あまりあて はまらない	3. 少しあて はまる	4. よくあては まる
1. 愚痴を聞いてくれる	1	2	3	4
2. 辛いときになぐさめてくれる	1	2	3	4
3. しっかりやっていると認めてくれる	1	2	3	4
4. 気持ちを理解してくれる	1	2	3	4
5. おしゃべりなど楽しいときを過ごす	1	2	3	4
6. 忙しいときに手伝ってくれる	1	2	3	4
7. 調子が悪いときに助けてくれる	1	2	3	4
8. 物やお金を融通してくれる	1	2	3	4
9. 相談に乗ってもらえる	1	2	3	4
10. 助言をしてくれる	1	2	3	4
11. わからないことをきける	1	2	3	4
12. 情報を教えてくれる	1	2	3	4

質問は以上となります。
ご協力誠にありがとうございました。

修士論文における質問紙調査へのご協力をお願い

桜美林大学大学院 心理学研究科 臨床心理学専攻

修士課程 2年 溝口 奈津穂

現在、私は修士論文において「青年期における考え込み型反応とソーシャルサポートが抑うつに及ぼす影響」をテーマに研究を行っております。

近年、学生の抑うつが問題としてあげられることが増えており、大学生の抑うつ傾向は看過できない問題としてとりあげられています。自己の悪い部分にばかり囚われてしまう思考が高い学生は学業に対する意欲低下を引き起こしたり、抑うつ状態を引き起こしたりしやすく、抑うつの無気力は大学生生活全般に対しての意欲低下の要因となるほか、大学生のうつ病患者も後を絶たないことから、大学生を対象とした抑うつ軽減の研究を進める必要があると考えられます。

抑うつ悪化の要因の一つとして、私は考え込み型反応スタイルを取り上げております。考え込み型反応スタイルとは、抑うつを重症化させる要因として考えられている理論であり、抑うつが長引きやすい人は、否定的な考え込みをしやすいと言われております。抑うつを高める考え込みはソーシャルサポートによって低減できると考えられており、今日様々な研究が進められています。本研究では、考え込み型反応を塞ぎ込み型と省察型の2種類に分類し、どちらがより抑うつを高めやすいのかを明らかにし、それぞれに対してより効果的なソーシャルサポートを検証することを目的としております。これまで考え込み型反応スタイルに関して、様々な形態のソーシャルサポートとの関連が検討されてきましたが、塞ぎ込み型／省察型考え込みと抑うつ、ソーシャルサポートとの関連を吟味した既存研究はなく、本研究は、大学生を対象とした効果的なソーシャルサポートを提示し、抑うつ的な学生への支援方法に新たな知見を提供することができるのではないかと考えております。

つきましては、先生がご担当されている講義の受講学生を対象に講義の後のお時間をお借りし、口頭で説明をさせていただいたのち、質問紙調査をさせていただきたく存じ上げます。お忙しい中、誠に申し訳ございませんが、よろしく願い申し上げます。なお、本研究は、桜美林大学研究倫理委員会の承認を得ております(2017年5月12日受理 No. 17006)。

本調査は以下の手順で実施・回収いたします。

1. 講義終了後、5～10分程度のお時間をいただき、学生に質問紙を配布、調査内容の説明を行います。
2. 学生には講義時間外に質問紙への回答をしていただき、翌週の講義終了後に、予め設置した回収ボックスを用いて質問紙を回収いたします。学生が質問紙への回答を放棄し、たとえ未記入の質問紙を提出しても、学生に不利益が生じるようなことはなく、未記入のものを提出することに抵抗を感じた学生には、個人で質問紙を破棄して頂くよう、研究担当者が説明をいたします。(回答に要する時間は10分から15分程度を想定しております)。

今回の調査の内容は、以下の通りになっております。

1. 対象者に関する質問項目(年齢、性別、学年、家族と同居／別居しているかどうか)
2. 考え込み型反応スタイルを測定する尺度(荒井, 2011) 全13項目
3. Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D) (島ら, 1985) 全20項目
4. ソーシャルサポート尺度(山口, 2013) 全12項目

回収したデータは、研究の目的にのみ使用し、統計的に処理をいたします。その際、個人が特定されることはありません。また、質問紙に回答することは強制ではないことなど、倫理に関わる事項をお伝えします。調査およびデジタルデータの管理には細心の注意を払い、情報漏洩防止を図ります。研究成果公表方法について、本

研究は修士論文として桜美林大学大学院に提出予定であり、日本心理臨床学会など関連の学会発表を行う場合があります。研究発表の際、発表内容に個人が特定されるような内容は一切含まれることはありません。

ご不明な点、お気づきの点などありましたら、お手数ですが下記の連絡先にご連絡ください。ご多忙の中、大変お手数をお掛けいたしますが、この調査につきましてご理解いただき、何卒ご協力の程お願い申し上げます。

以上

研究担当者：桜美林大学大学院 心理学研究科 臨床心理学専攻
修士課程2年 溝口 奈津穂 216j4012@s.obirin.ac.jp
指導教員：桜美林大学 自然科学系 教授 山口 一 yamaguch@obirin.ac.jp
電話番号(山口一研究室)：042-797-8149

修士論文における質問紙調査へのご協力をお願い

桜美林大学大学院 心理学研究科 臨床心理学専攻

修士課程 2年 溝口 奈津穂

桜美林大学大学院, 心理学研究科 臨床心理学専攻 溝口 奈津穂 と申します。

現在, 私は修士論文において「青年期の抑うつ気分と対人行動との関連」をテーマに研究を行っております。抑うつが長引きやすい人は, 否定的な考えをしやすいと言われております。近年, この否定的な考え込みに焦点を当てた研究が数多く進められ, 抑うつを緩和させる方略が検討されております。本研究では, 青年期にある否定的な考え込みをしやすい人が, どのような対人行動を行っているのかを明らかにし, その関係性を示すことを目的としております。青年期に関する研究ですので, 本学の学群生が対象となっております。この研究によって, 考え込みと対人行動との関係性に新たな知見を提供することができるのではないかと考えております。

つきましては, 皆さまの貴重なお時間をお借りして調査へのご協力をお願いしたく存じます。お忙しい中誠に申し訳ございませんが, 何卒ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。なお, 本研究は桜美林大学研究倫理委員会の承認を得ております(2017年5月12日受理 No.17006)

今回, 皆様に配布する調査用紙は, 表紙を含めて全部で7枚となっております。もし乱丁・落丁がございましたら, 恐れ入りますがその場で申し出て下さい。

今回, アンケートのご協力を依頼するにあたり, 授業担当教員である先生の許可をいただき, 授業終了後に実施しておりますが, 当アンケートの回答は強制ではなく任意です。協力していただけない場合にも, 皆様方の成績などには一切関係なく, 不利益が生じるものでは決してありません。万が一, 回答をすることでご自身に悪影響を及ぼすと感じた場合は, 回答の途中であっても, いつでも放棄して頂いて構いません。

なおご記入いただくことで, この調査へのご協力を同意いただけたものとさせていただきますので, ご了承ください。この調査用紙の回収は, 次週の講義終了後, 出入り口に回収箱を設置し, 回収を行います。質問紙への回答を放棄し, たとえ未記入の質問紙を提出しても, ご自身に不利益が生じるようなことはありません。また, 未記入のものを提出することに抵抗を感じた場合, 個人で質問紙を破棄していただいても構いません。調査にご協力いただける方は, 調査用紙を持ち帰っていただき, 次週までに回答をお願いします。

本研究は修士論文として桜美林大学大学院に提出予定であり, また日本心理臨床学会などの関連学会での発表及び, 学術雑誌に論文として投稿する場合があります。研究発表を行う際, 発表内容に個人が特定されるような内容は一切含まれることはありません。

また, ご回答いただいた結果は, 鍵のついたロッカーで保管され, 当研究のみに使用します。使用後はシュレッダー処分を行うなど, 適切な方法で処理いたします。皆様の個人情報公開されることは決してありません。

ご多忙の中, 誠に恐れ入りますが, 調査のご理解ご協力の程, 宜しくよろしくお願い申し上げます。

研究担当者 : 桜美林大学院 心理学研究科 臨床心理専攻

修士2年 溝口 奈津穂 216j4012@s.obirin.ac.jp

指導教員 : 桜美林大学 自然科学系 教授 山口 一 yamaguch@obirin.ac.jp