

不快情動回避心性と想起特性，および抑うつとの関連^{*1,*2}

The Relationship between the Tendency to Avoid Negative Emotions, Characteristics of Remembering the Past and Depression

四方 陽裕
Akihiro Shikata

杉山 恵理子
Eriko Sugiyama

森本 浩志
Hiroshi Morimoto

本研究の目的は、不快情動回避心性と抑うつ、その間を媒介する想起特性の関連性について検討することであった。大学生、大学院生、専門学校生、社会人206名(男性82名、女性124名、平均年齢 22.3 ± 3.63 歳)を対象に分析を行った。相関分析の結果、不快情動回避心性と抑うつとの間に関連はみられなかった。パス解析の結果、不快情動回避心性は、否定的感情の随伴・記憶へのとらわれと、現実性の混乱・検索困難を高め、否定的感情の随伴・記憶へのとらわれと現実性の混乱・検索困難は抑うつを高めていることが示された。これらの事から、不快情動回避心性は、否定的感情の随伴・記憶へのとらわれを維持させたり、想起に際する思考の障害をもたらすことを通して、抑うつを高めている可能性が示唆された。しかしながら、本研究のパス解析では誤差項間相関が認められたため、今後、不快情動回避心性以外の第三変数を考慮した検討の必要性が考えられる。

キーワード：不快情動回避心性，想起特性，抑うつ，反すう，自伝的記憶の概括化

*1 本研究は、第一著者の卒業論文を再分析したものである。

*2 本研究は、日本認知・行動療法学会第44回大会で発表された。

問題・目的

心理臨床場面でクライアントの問題や悩みを扱う際、出来事の詳細や状況の整理のため、必然的にクライアントの想起する記憶を取り扱う事となる。クライアントの記憶を扱う事でクライアントの不安定化を引き起こす場合もあり、記憶は治療の重要な要素であると同時に、精神的混乱とも関わっているとされる(森, 2013)。このような臨床場面における記憶については、古くはFreud(1914)の抑圧説によりその重要性が指摘されてきた。抑圧説では、不快な感情を伴う記憶は無意識に押しやられ、想起されにくくなり、抑圧され

た記憶を意識化することが治療の発展につながるとされている。

近年では、大うつ病性障害や心的外傷後ストレス障害(以下、PTSD)の臨床群において、手がかかり語に対する想起が、出来事に特有の具体性を欠いた、過度に抽象的であいまいな想起となる自伝的記憶の概括化が報告されている(松本・望月, 2012; Williams et. al., 2007)。自伝的記憶の概括化の問題点として、問題解決における障害、抑うつの予後不良、将来起こる出来事に対する想像力の欠如の3つが考えられている(Williams et. al., 2007)。自伝的記憶の概括化を背景に、具体的な

記憶想起のトレーニングによる抑うつ治療効果を検討する研究も行われている (Werner-Seidler et al., 2018)。このように、自伝的記憶の想起における個人差と適応との関連について、これまで多くの研究が行われてきた。

しかし、これらの研究の多くは、手がかり語法などを用いた実験の手続きにより、想起内容を快-不快、あるいは、具体的-概括的などに分類し、その反応数や反応時間を測定するものである。たとえば、自伝的記憶の概括化研究では、Williams & Broadbent (1986) が開発した Autobiographical Memory Test (以下、AMT) と呼ばれる手法が一般的に用いられる (松本・望月, 2012)。AMTは、提示した手がかり語に関連する具体的な出来事を想起して語ってもらう方法である。語られた記憶を、具体的な記憶、カテゴリー化記憶、拡張記憶などに分類し、具体的な記憶の比率などを従属変数として分析を行うのが通常の手法である (松本・望月, 2012)。想起に際して、個人が主観的に感じている感覚は多様であるにも関わらず、AMTなどの実験の手続きでは、これについて検討することが困難であると考えられる。また、想起の様相と種々の不適応状態との関連を検討し、アセスメントなどの実際の臨床場面への応用を考える際には、実験の手続きを踏まない、より簡便な評定ツールの作成が望ましいと考えられる。想起に際した個人の主観的な感覚を測定する尺度としては、これまで、記憶の主観的特性質問紙 (関口, 2011) や想起特性尺度 (藤本, 2010) などが作成されてきた。臨床場面におけるアセスメントでは、こうした簡便な評定尺度の方が使用しやすいと考えられる。

このような評定尺度で測られる記憶想起における個人の主観的な感覚についても、一貫した個人差が認められている。藤本 (2010) は、「自己の経験に関連して意識的に行われる記憶の呼び戻し」を想起、「想起にあたって認められる、ある程度習慣性・一貫性をもつ様相」を想起特性と定義し、想起特性を測定する想起特性尺度を作成した。藤本 (2010) の研究では、想起特性として、否定的感情の随伴・記憶へのとらわれ、記憶の詳細さ、

現実性の混乱・検索困難、過去体験の鮮明性の4つが提案された。このうち、抑うつに影響を及ぼす想起特性は、否定的感情の随伴・記憶へのとらわれ、現実性の混乱・検索困難の2つである事が示されている (藤本, 2010)。否定的感情の随伴・記憶へのとらわれは、「いやな思い出が、どうしても頭から離れない」、「うまくいかなかった記憶を思い出すと、いつまでも落ち込む」のように、ネガティブな記憶にとらわれた想起の様相である。これは、近年盛んに研究が進められている反すうと近似した想起の様相であることが考えられる。反すうとは、ある悲しい感情について繰り返し考えてしまうことであり、反すうすることによって抑うつ状態を引き起こしたり (Alloy et al., 2000)、抑うつ状態の維持や悪化を引き起こす (Nolen-Hoeksema, 1991) ことが示されている。抑うつと関連するもう1つの想起特性である現実性の混乱・検索困難は、解離性体験尺度DES (Dissociative Experience Scale) により測定される解離性体験の頻度との関連が示されており (藤本, 2010)、外傷性記憶に特徴づけられる想起の困難さを部分的に表していることが考えられる。

このように、抑うつを高める想起特性として、否定的感情の随伴・記憶へのとらわれと、現実性の混乱・検索困難の2つが指摘されている。しかし、この2つの想起特性の背景要因については、これまで十分に明らかにされていない。これまでの自伝的記憶の概括化研究では、回避方略が注目されてきた。Williams (2006) は、自伝的記憶の概括化の要因の一つに、機能的回避 (Functional Avoidance) を挙げている。機能的回避では、具体的なトラウマ記憶を検索する事による不快な情動喚起を回避するために、概括的な部分までで記憶の検索をやめる回避方略が般化した結果、自伝的記憶の概括化が生じるとされる。抑うつを高める2つの想起特性についても、こうした不快な情動喚起を避ける回避方略が働いた結果、生じている可能性が考えられる。越智・及川 (2008) は「思い出してはいけない」という想起抑制意図が、侵入想起を増加させることを示している。このことから、想起において不快な情動喚起を回避しよう

とする意図がある場合、否定的感情の随伴・記憶へのとらわれが高まることが考えられる。一方、現実性の混乱・検索困難は、想起すること自体の困難さを特徴とする想起特性であるため、不快な情動喚起を回避しようとする意図によってもたらされたある種の回避方略である可能性も考えられる。これらの事から、抑うつを高める2つの想起特性の背景には、不快な情動喚起を回避しようとする意図が存在している可能性が考えられる。

福森・小川(2005)は、「ある出来事によって喚起される不快な情動(抑うつや不安)、またそれに伴う苦痛を実感し、自らのものとして受け止め向き合うことの困難さ」を表す心理的特性を「不快情動回避心性」とした。不快情動回避心性は、回避や否認といった対処行動そのものではなく、回避的な対処行動の前段階として存在する、不快情動との直面の困難さを示す心理的な特性である(福森・小川, 2006)。抑うつを高める2つの想起特性が、不快な情動喚起を回避しようとする意図により高められているとすれば、2つの想起特性の背景要因として、不快情動回避心性が存在している可能性が考えられる。

そこで本研究では、不快情動回避心性が否定的感情の随伴・記憶へのとらわれと、現実性の混乱・検索困難の2つの想起特性を経由して、抑うつを高めるというモデルを検討する。具体的には、以下の仮説を検証する。仮説1:不快情動回避心性は、否定的感情の随伴・記憶へのとらわれを高め(仮説1-1)、否定的感情の随伴・記憶へのとらわれは抑うつを高める(仮説1-2)。仮説2:不快情動回避心性は現実性の混乱・検索困難を高め(仮説2-1)、現実性の混乱・検索困難は抑うつを高める(仮説2-2)。なお、不快情動回避心性は、抑うつや不安などの不快な情動を受け止め向き合うことの困難さを測定する指標であるが、抑うつとの関連はこれまで検討されていないため、本研究ではこれについてもあわせて検討する。

方法

1. 調査対象者

大学生および社会人221名であった。回答に不

備のあった15名を除いた206名(大学生・大学院生・専門学校生186名, 社会人20名, 男性82名, 女性124名, 平均年齢 22.3 ± 3.63 歳)のデータを分析対象とした。調査は質問紙調査(101名)とWEB調査(105名)を併用して行ったが、双方の各下位尺度得点に有意差が認められなかったため、双方のデータを合わせて分析を行なった。

2. 調査材料

(1) デモグラフィック項目

性別, 年齢, 職業について回答を求めた。

(2) 不快情動回避心性

不快情動回避心性尺度(福森・小川, 2005)を使用した。1因子からなり、「もしも落ち込みや不安を全く体験せずに済むならばそうしたい。」「私は、落ち込んだり不安になったりするの、非常に怖い。」など、計10項目で構成される。「1. 全くあてはまらない」から「7. 非常にあてはまる」までの7件法で回答を求めた。

(3) 想起特性

想起特性尺度(藤本, 2010)を使用した(Table 1)。4因子(否定的感情の随伴・記憶へのとらわれ, 記憶の詳細さ, 現実性の混乱・検索困難, 過去体験の鮮明性)23項目で構成される尺度である。「1. まったくあてはまらない」から「6. 非常にあてはまる」までの6件法で回答を求めた。

(4) 抑うつ

日本版SDS自己評価式抑うつ性尺度(福田・小林, 1973)を使用した。1因子20項目で構成される尺度である。「1. ないか、たまに」から「4. ほとんどいつも」までの4件法で回答を求めた。調査の実施にあたっては出版元の三京房より承諾を得た。

3. 手続き

関東圏の私立大学にて質問紙調査とWEB調査を行った。質問紙調査は、講義終了後の教室において、もしくは大学の食堂において学生に質問紙を配布した。WEB調査はGoogle Formで作成した調査画面にアクセスするためのURLを記載した調査協力依頼状を、ソーシャルネットワーキン

グサービスのLINEを用いて、研究実施者の知人に送信した。いずれの調査も無記名式で行った。食堂で配布を行った質問紙はその場で回収し、教室で配布を行った質問紙は次回講義の終了時に回収した。WEB調査は6週間の回答期限を設けた。

4. 倫理的配慮

質問紙とWEB調査の教示文にて、調査への回答が任意であること、途中で回答を中止しても良いこと、回答しないことによるいかなる不利益も生じないことを教示した。

5. 分析手続き

不快情動回避心性が抑うつを高める想起特性を媒介して抑うつを高めているかを検討するため、パス解析を行なった。分析にはHAD16.0 (清水, 2016) を用いた。

結果

1. 測定尺度間の相関分析

測定尺度間の相関分析の結果をTable 2に示す。不快情動回避心性は否定的感情の随伴・記憶へのとらわれ ($r = .37, p < .01$), 現実性の混乱・検索困難 ($r = .30, p < .01$), 記憶の鮮明性 ($r = .21, p < .01$) とそれぞれ正の相関があることが示された。また、否定的感情の随伴・記憶へのとらわれと抑うつとの間に正の相関 ($r = .54, p < .01$) がみられた。現実性の混乱・検索困難と抑うつ ($r = .36, p < .01$), 記憶の鮮明性と抑うつ ($r = .33, p < .01$) にそれぞれ正の相関がみられた。一方で、不快情動回避心性と抑うつとの間には有

意な相関は見られなかった ($r = .12, ns$)。

2. 想起特性を媒介変数としたパス解析

抑うつを高める想起特性である否定的感情の随伴・記憶へのとらわれと、現実性の混乱・検索困難を媒介変数としたパス解析の結果をFigure 1に示す。モデルの適合度は良好であった ($GFI = .99, AGFI = .94, CFI = .99, RMSEA = .09, AIC = 20.61$)。不快情動回避心性は否定的感情の随伴・記憶へのとらわれを高め ($\beta = .39, p < .01$), 否定的感情の随伴・記憶へのとらわれは抑うつを高めていた ($\beta = .46, p < .01$)。不快情動回避心性は現実性の混乱・検索困難を高め ($\beta = .30, p < .01$), 現実性の混乱・検索困難は抑うつを高めていた ($\beta = .17, p < .01$)。

考察

本研究の目的は、抑うつを高める想起特性の背景要因として不快情動回避心性を想定し、不快情動回避心性と想起特性、抑うつとの関連について検討を行うことであった。パス解析の結果、不快情動回避心性は否定的感情の随伴・記憶へのとらわれと現実性の混乱・検索困難を高めることを通して、抑うつを高めることが示されたが、抑うつへの影響は、現実性の混乱・検索困難よりも否定的感情の随伴・記憶へのとらわれの方が強いことが示された。

不快情動回避心性と否定的感情の随伴・記憶へのとらわれの関連については、想起抑制意図が働いている可能性が考えられる。前述したように、「思

Table 1 想起特性尺度 (藤本, 2010)

下位尺度名	項目例
否定的感情の随伴・記憶へのとらわれ	・過去を思い出すと、自分が否定的にみえてしまう ・いやな思い出が、どうしても頭から離れない
記憶の詳細さ	・昔のことはだれが何と言ったかまでありありと思い出せる ・過去に起こったできごとがどのくらいの期間続いたことなのか、正確に覚えている
現実性の混乱・検索困難	・過去のことを思い出す際、それが本当にあったのか、それとも想像や夢だったのか、わからなくなることがある ・何かを思い出そうとすると、頭がうまく働かなくなることがよくある
過去体験の鮮明性	・昔のことを思い出すと、そのときと同じようにありありと感情がよみがえってくる・昔のことは、まるで映像のように鮮やかに思い出されることが多い

Table 2 測定尺度間の相関係数

	1.	2.	3.	4.	5.	M	SD
1 不快情動回避心性	—					38.9	11.2
2 否定的感情の随伴・記憶へのとらわれ	.37 **	—				25.4	7.2
3 記憶の詳細さ	.16 *	.29 **	—			16.3	5.0
4 現実性の混乱・検索困難	.30 **	.38 **	-.12	—		21.2	5.2
5 記憶の鮮明性	.21 **	.51 **	.52 **	.21 **	—	13.3	4.0
6 抑うつ	.12	.54 **	.11	.36 **	.33 **	42.3	8.1

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

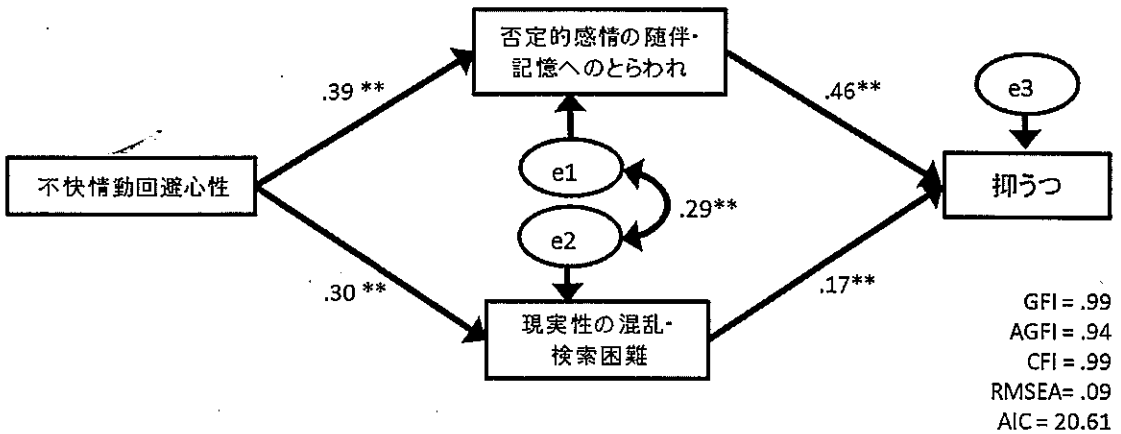


Figure 1. 不快情動回避心性と想起特性、抑うつに関連

** $p < .01$

い出してはいけない」いう想起抑制意図は、侵入想起を増加させることが示されている（越智・及川, 2008）。この事から、不快情動回避心性が高い人が不快な情動喚起を避ける目的で想起抑制を行う結果、侵入想起が高まり、否定的感情の随伴・記憶へのとらわれが高まることが考えられる。

否定的感情の随伴・記憶へのとらわれと抑うつに関連については、否定的感情の随伴・記憶へのとらわれが、反すうの概念で説明されるように抑うつのリスクファクターとなることが考えられる。これらのことから、不快な情動喚起を回避しようとする心性は、否定的感情の随伴・記憶へのとらわれをより高め、抑うつを高めることに繋がっていると考えられる。

不快情動回避心性と現実性の混乱・検索困難との関連については、不快な情動を回避したいという想起抑制意図が般化した結果、記憶に現実感を

持てなかったり、検索に困難を生じやすくなっていることが考えられる。現実性の混乱・検索困難は、解離性体験尺度DES (Dissociative Experience Scale) により測定される解離性体験の頻度との関連が示されている事から（藤本, 2010）、外傷性記憶に特徴づけられる想起の困難さを部分的に表していると考えられる。否定的感情の随伴・記憶へのとらわれが、ネガティブな感情を伴う記憶を自身の意図と反して頻繁に想起してしまう困難を表しているとすれば、現実性の混乱・検索困難は、ネガティブ・ポジティブに関わらず、想起することそれ自体の困難さを特徴としている。この点で、現実性の混乱・検索困難は、不快な情動喚起を回避したいという心性がもたらす、ネガティブな感情に対する想起抑制意図が過度に般化した結果、感情価に関わらず記憶想起それ自体が困難になってしまった状態として理解可能である。

現実性の混乱・検索困難と抑うつとの関連については、問題解決の障害によりもたらされている可能性が考えられる。現実性の混乱・検索困難に陥ると、「何かを思い出そうとすると、頭がうまく働かなくなることがよくある」や、「同じようなことがあったと感じても、以前はどうしたかさっぱり思い出せないことがある」のように、想起に際する思考の障害や、過去体験を参照できない事による問題解決の障害が予想される。問題解決における障害は、抑うつなどの精神疾患の一要因となる事が指摘されている (Nezu, Nezu, & Perri, 1989)。このことから、現実性の混乱・検索困難は、想起に際する思考の障害や、問題解決における障害を介して抑うつを高めることが考えられる。一方で、現実性の混乱・検索困難から抑うつへのパスは、否定的感情の随伴・記憶へのとらわれから抑うつへのパスと比較して弱かった。これは、否定的感情の随伴・記憶へのとらわれが、それ自体抑うつをもたらし要因であるのに対し、現実性の混乱・検索困難は、問題解決における障害を媒介して抑うつをもたらしためであると考えられる。

本研究では、不快情動回避心性と抑うつとの間に直接的な関連がみられなかった。本研究の結果を踏まえると、不快な情動を受け止め向き合うことに困難さを抱えていること自体は、直接的には抑うつなどの不快な情動をもたらしさないとはいえる。しかし、否定的感情の随伴・記憶へのとらわれ、現実性の混乱・検索困難といった記憶の想起に影響を与えることを通して、間接的に抑うつをもたらしることが考えられる。以上を踏まえると、実際の心理的支援においては、不快情動回避心性が高い個人に対しては、不快情動回避心性が想起抑制意図を伴うものかどうかをアセスメントする事が重要になると考えられる。

本研究の課題を述べる。まず、本研究はアナログ研究であるため、本研究の結果が臨床群へ適用できるかは分からない。したがって、今後は健常群、臨床群の双方を対象とした追試が必要である。次に、本研究のパス解析では、誤差間相関を置かない場合は適合度が著しく低下した ($GFI = .95$, $AGFI = .77$, $CFI = .86$, $RMSEA = .21$, $AIC =$

36.83)。この事から、抑うつを高める想起特性を招く要因は、不快情動回避心性以外にも検討する必要があると考えられる。今後、本研究で得られた結果をもとに、想起特性について、第三変数を考慮した検討が必要であると考えられる。

引用文献

- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S., ... , Joanna, B. (2000). The Temple Wisconsin Cognitive Vulnerability to Depression Project: Lifetime history of Axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 20, 1063-1087.
- Freud, S. (1983). フロイト著作集10. 文学・思想編 I, 高橋義孝・生松敬三 (訳) 人文書院. (Original work published 1914).
- 藤本裕子 (2010). 青年期非臨床群における記憶想起の様相と自我同一性および適応との関連. *心理臨床学研究*, 28, 220-231.
- 福田一彦・小林重雄 (1973). 自己評価式抑うつ性尺度の研究. *精神神経学雑誌*, 75, 673-679.
- 福森崇貴・小川俊樹 (2005). 不快情動回避心性尺度の作成. *筑波大学心理学研究*, 29, 125-130.
- 福森崇貴・小川俊樹 (2006). 青年期における不快情動の回避が友人関係に及ぼす影響 —自己開示に伴う傷つきの予測を媒介要因として— *パーソナリティ研究*, 15, 13-19.
- 松本 昇・望月 聡 (2012). 抑うつと自伝的記憶の概括化 —レビューと今後の展望— *心理学評論*, 55, 459-483.
- 森 茂起 (2013). 自伝的記憶と心理療法. *甲南大学人間科学研究所叢書 心の危機と臨床の知*, 15, 1-6, 平凡社.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & Perri, M. G. (1989). *Problem-solving therapy for depression*. New York: Wiley. (ネズ, A. M.・ネズ, C. M.・ペリ, M. G. 高山 巖 (監訳) (1993). うつ病の問題解決療法. 岩崎学術出版社)
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Response to Depression and their effects on the depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- 越智啓太・及川 晴 (2007). 想起抑制意図による侵入想

- 起の増加と忘却の抑制 法政大学文学部紀要, 56, 61-67.
- 関口理久子 (2011). 自伝的記憶想起に伴う現象学的・主観的特性について—自伝的エピソード記憶の主観的特性質問紙を用いた検討— 関西大学心理学研究, 2, 7-17.
- 清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフトHAD: 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- Werner-Seidler, A., Hitchcock, C., Bevana, A., McKinnona, A., Gillard, J., Dahma, T., ..., Dalgle, T. (2018). A cluster randomized controlled platform trial comparing group Memory specificity training (MEST) to group psychoeducation and supportive counselling (PSC) in the treatment of recurrent depression. *Behaviour Research and Therapy*, 105, 1-9.
- Williams, J. M. G. (2006). Capture and rumination, functional avoidance, and executive control (CaRFAX): Three processes that underlie overgeneral memory. *Cognition and Emotion*, 20, 548-568.
- Williams, J. M. G., Barnhofer, T., Crane, C., Hermans, D., Raes, E., Watkins, E., & Dalgleish, T. (2007). Autobiographical memory specificity and emotional disorder. *Psychological Bulletin*, 133, 122-148.
- Williams, J. M. G., & Broadbent, K. (1986). Autobiographical memory in attempted suicide patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 144-149.

—2018.9.27受稿, 2019.1.21受理—

The purpose of this study was to investigate the relationship between the tendency to avoid negative emotions, depression, and the characteristics of remembering the past that mediate between them. The analysis was based on samples of undergraduate students, graduate students, vocational college students, and workers ($n = 206$, 82 men, 124 women, 22.3 ± 3.63 years old). As a result of the correlation analysis, there was no relation between the tendency to avoid negative emotions and depression. As a result of the path analysis, the tendency to avoid negative emotions enhanced accompanying the negative emotion and confusion of reality/difficulty in retrieval, and in turn, accompanying the negative emotion and confusion of reality/difficulty in retrieval increased depression. These results suggested that the tendency to avoid negative emotions may increase depression through enhancing accompanying the negative emotion and causing obstacles to thinking in recollection. However, since the correlation between error terms was recognized in the path analysis, it is considered that there is a need to investigate the third variable other than the tendency to avoid negative emotions.

Keywords: the tendency to avoid negative emotions, the characteristics of remembering the past, depression, rumination, overgeneral autobiographical memory