

## 第2章 抑うつ傾向の原因は何か？

### —抑うつ傾向の素因についてのアプローチ—

抑うつ傾向の発生メカニズムを検討するにあたり、抑うつ傾向の発生の心理的な原因（抑うつ傾向の素因）として、どのような要因を仮定して検討していくことが最も有効であろうか。従来の抑うつ研究を概観すると、認知的要因を抑うつ傾向の素因と捉える認知的アプローチと、行動的要因を抑うつ傾向の素因と仮定する行動的アプローチの、2つのアプローチがとられてきた（黒田・桜井，2001）。これに対して、近年、動機づけ的要因を抑うつ傾向の素因と仮定して、その発生メカニズムを検討するアプローチが提唱されている（Figure 2-1）。

以下、まず第1節において、認知的アプローチと行動的アプローチについて概観する。続く第2節において、本研究で採用される動機づけ的アプローチとその有効性について論じる。

### 第1節 抑うつ傾向の素因についての従来のアプローチ—認知的アプローチと行動的アプローチ—

#### 第1項 認知的アプローチ

抑うつ傾向が生起する原因として認知的な要因を重視する研究は、これまで数多く行われている。本研究では、認知的要因を抑うつ傾向の素因と捉えるアプローチを「認知的アプローチ」とよぶことにする。

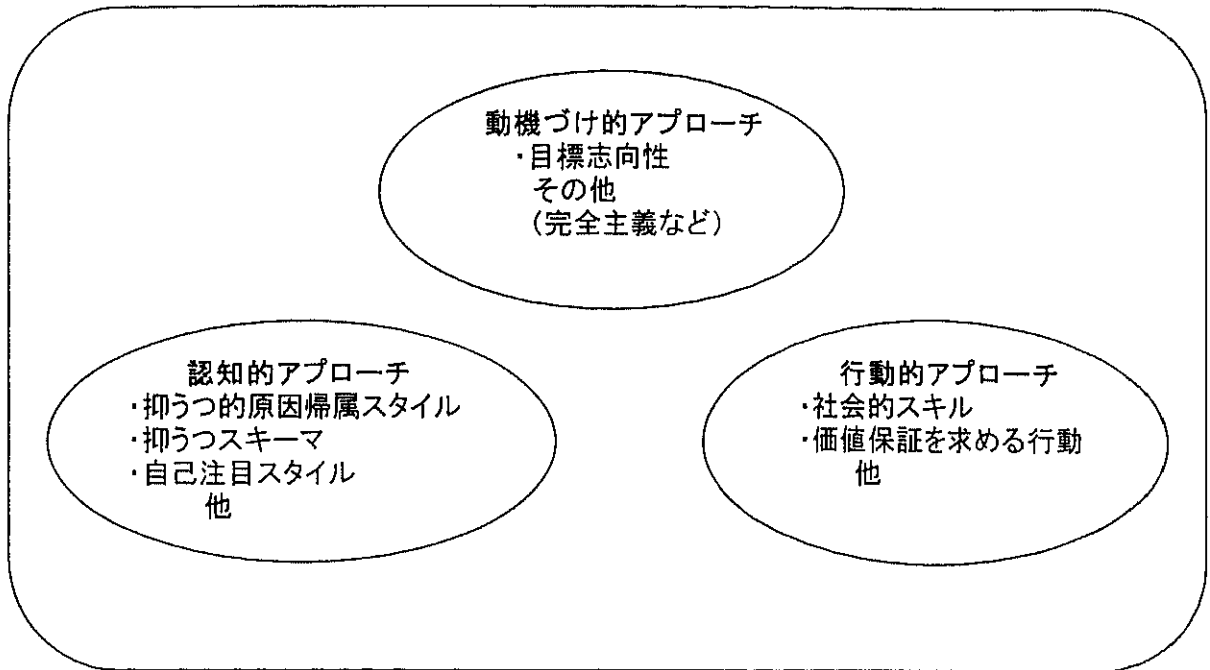


Figure 2-1 抑うつの素因についての3つのアプローチ

認知的要因を抑うつ傾向の素因と捉える代表的な理論としては、認知の歪み理論 (Beck, 1976), 絶望感理論 (Alloy, Abramson, Metalsky, & Hartlage, 1988), 自己注目スタイル理論 (坂本, 1997) などがある。そこで、以下に、この3つの理論について概観する (これらの理論の詳細については、大芦・平井 (1992), 坂本 (1997), 丹野 (2001), Twaddle & Scott (1991) などを参照されたい)。

まず、認知の歪み理論 (Beck, 1976) においては、抑うつを引き起こす要因として、「抑うつスキーマ」、「体系的な推論の誤り」、「ネガティブな自動思考」という3つの認知的要因が取り上げられている (Figure 2-2)。この内、抑うつやうつ病の根本的な原因と考えられているのが、抑うつスキーマである。抑うつスキーマとは、「～でなければならない」などといった、心の深層に潜む非合理的な内容をもつ信念のことである。この抑うつスキーマから発生するのが、体系的推論の誤りとネガティブな自動思考である。体系的な推論の誤りとは、「明らかな証拠がないのに悲観的な推論をする (恣意的推論)」、「最も明らかなことには目もくれず、自分を否定的に評価する些細な情報に選択的に注意を向ける (選択的注目)」などといった偏った推論のことである。そして、ネガティブな自動思考は、「『自分は価値がなく、世界は不公平で、将来は絶望的である』」といった、自己、世界、未来に関するネガティブな内容をもつ思考であり、自動的に意識上にポップアウトしてくる思考である。このような3つの認知の歪みから抑うつが生起するまでのメカニズムは、次のようになる。

まず、ストレスフルな出来事 (例えば、「友達に挨拶したら返事が返ってこなかった」という出来事) に遭遇した時、抑うつスキーマ (例えば、「私は誰からも愛されなければならない」という非合理的な信念) が

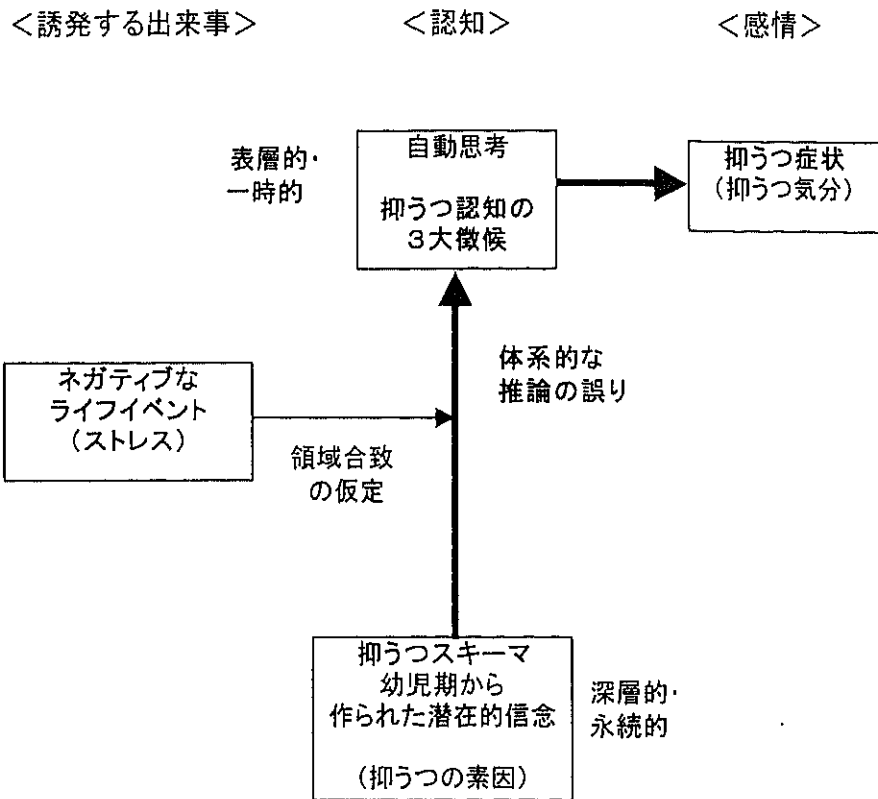


Figure 2-2 Beck の認知の歪み理論 (坂本, 1997 より一部改変して引用)

活性化される。そして、この出来事に対して、体系的な推論の誤り（例えば、「その友達は自分のことを嫌っているに違いない」という推論）が生じ、その結果、ネガティブな自動思考（例えば、「自分は他人から愛されない価値のない人間で、これから先、誰からも愛されないだろう」という自動的な思考）が引き起こされる。このようなメカニズムを経て、抑うつが生起すると考えられている\*。

一方、絶望感理論（Alloy et al., 1988）においては、「抑うつ的原因帰属スタイル」という認知的要因が、抑うつやうつ病の発生に寄与する重要な要因であると仮定されている（Figure 2-3）。抑うつ的原因帰属スタイルとは、ネガティブな出来事が起こった時に、その原因を、安定的で（将来まで影響する安定した）、全般的な（他の似たような場面にもあてはまる）要因に帰属しやすい認知傾向のことである。例えば、「友達から仲間外れにされた」というネガティブな出来事が起こった時に、「それは自分の性格（安定的・全般的な要因）が悪いからだ」と考えやすい傾向のことである。

絶望感理論から予測される抑うつ発生のメカニズムは次の通りである。まず、抑うつ的原因帰属スタイルをもつ者が、ネガティブな出来事を経験すると、その出来事の原因を安定的で全般的な要因（例えば、自分の性格）に帰属してしまう。次に、そのような原因帰属は、絶望感の予期（「将来もネガティブな結果が起こるだろう。そして、それを自らコントロールすることはできないであろう」という予期）に影響する。そして、この絶望感の予期が抑うつを引き起こすと仮定されている。また、

---

\* Beckの理論では、「認知が抑うつに影響を与える」という因果関係を仮定しているが、後に「認知が抑うつに影響を与え、抑うつが認知に影響を与える」という、認知と抑うつとの双方向の関係を仮定した「抑うつ処理活性化仮説（Teasdale, 1985）」が提唱されている。抑うつ処理活性化仮説の詳細については、坂本（1997）や丹野（2001）を参照されたい。

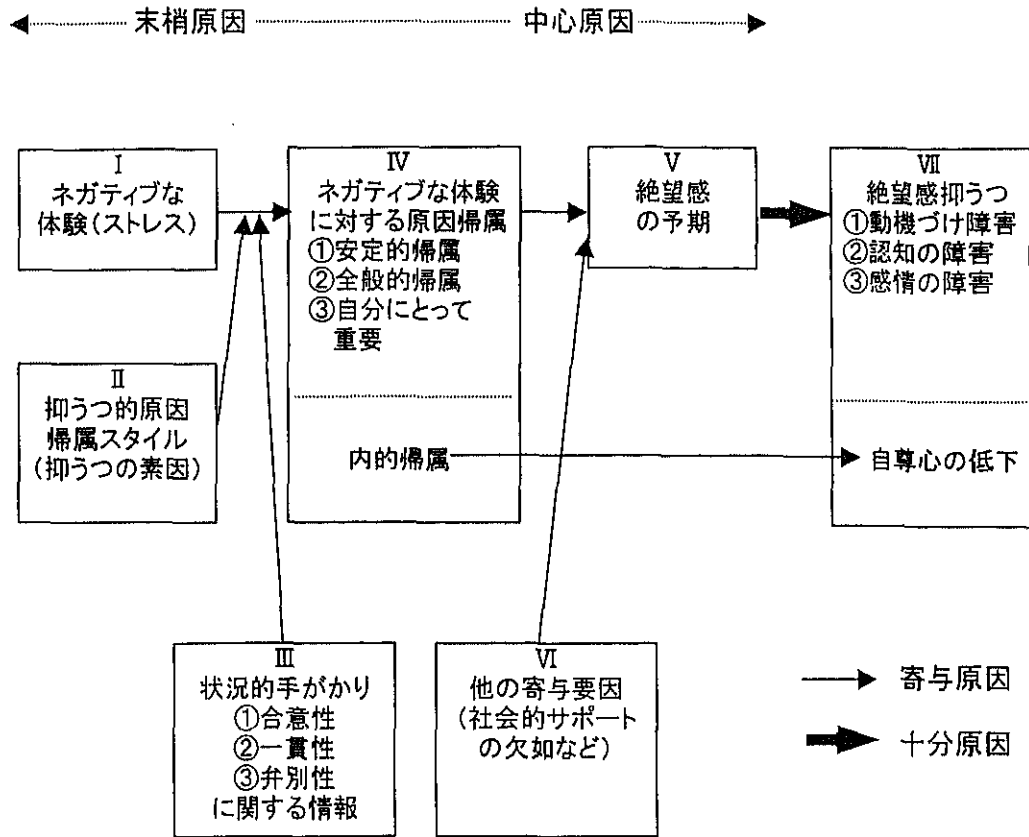


Figure 2-3 絶望感理論 (坂本, 1997 より一部改変して引用)

絶望感理論では、ネガティブな出来事に対する実際の原因帰属に寄与する要因としては、抑うつ的原因帰属スタイルの他にも、状況的手がかり（ネガティブな出来事の発生に関する、高い一貫性及び低い合意性と弁別性をもつ手がかり。例えば、「自分だけ（弁別性の低さ）、いつも（一貫性の高さ）、どのような試験にも（弁別性の低さ）、失敗している」という手がかり）が仮定されている。また、絶望感の予期に寄与する要因としては、具体的な原因帰属の他に、社会的サポートという変数も仮定されている。

認知の歪み理論と絶望感理論においては、抑うつ素因とストレスとの「領域一致仮説」が提案されている。つまり、学業領域における素因をもつ者は、特に学業領域におけるストレスに遭遇した時に抑うつに陥りやすくなり、他方、対人領域における素因をもつ者は、特に対人領域におけるストレスが生じた時に抑うつになりやすいとされている（高比良，2000）。例えば、「テストでは100点を取らなければならない」という学業領域における抑うつスキーマをもつ者は、学業領域での失敗の後に抑うつに陥りやすく、「誰からも愛されなければならない」という対人領域における抑うつスキーマをもつ者は、対人領域でのストレスの後に抑うつに陥りやすいとされている。

最後に、自己注目理論（坂本，1997）は、自己に注意を向ける「自己注目」という認知概念を重視する理論である（Figure 2-4）。認知の歪み理論や絶望感理論では、抑うつスキーマや抑うつ的原因帰属スタイルが、ネガティブな出来事が発生した時に活性化されると仮定されているが、これらがどのようなプロセスを経て活性化するのかについては説明されていない。自己注目理論では、自己注目という「認知操作」を仮定することにより、このプロセスを説明している。また、この理論では、

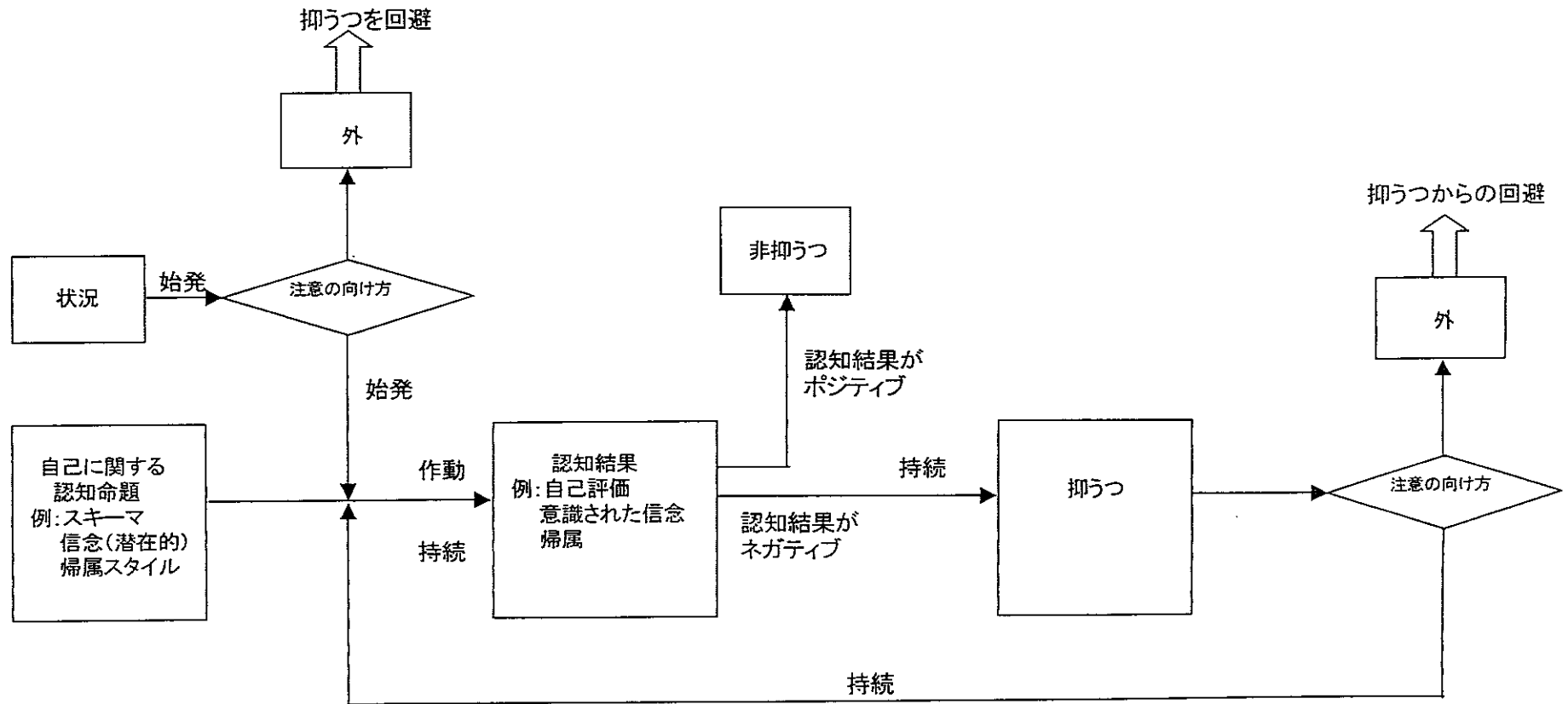


Figure 2-4 坂本の自己注目理論(坂本, 1997より引用)



自己注目の「始発」、「作動」、「持続」の3段階を仮定し、それぞれの段階から、抑うつ「きっかけ」、「発生」、「持続」を説明している。自己注目理論の仮定する抑うつの発生メカニズムは次のようになる。

まず、自己に注意を向けやすい人（自己注目傾向の高い人）が、ストレスフルな出来事に遭遇すると、自己に注意を向けてしまう（自己注目の始発の段階）。ここで、自己についてのネガティブな内容の認知命題（例えば、上述の抑うつスキーマや抑うつ的原因帰属スタイル）をもっていると、自己に注意を向けた結果としてこれらの認知命題が意識され、自己を否定的に評価したり、出来事の原因を自分に求めてしまうことになる（自己注目の作動の段階）。この結果、抑うつ傾向が生起すると仮定されている。そして、特に自己注目を持続しやすい傾向（「自己没入傾向」）をもつ者は、一度抑うつになると、外的な環境に注意を向けられず、自己に注意を向け続ける結果、抑うつが持続しやすいとされている（自己注目の持続の段階）。

以上のように3つの認知理論を概観すると、共通しているのは、(1)抑うつ傾向の発生メカニズムが、「認知的な素因をもつ者がストレスフルな出来事に遭遇した」という事実を前提にして、説明されていること（素因ストレスモデル；第3章第1節を参照のこと）、(2)ストレスフルな出来事に遭遇した時に、その出来事をどのように「解釈」するかが、抑うつ傾向に陥るかどうかを決定すると仮定していること、(3)抑うつ傾向の「認知的素因」によって、出来事のネガティブな解釈がもたらされ、その結果抑うつ傾向が引き起こされると仮定していること、であると考えられる。

## 第2項 行動的アプローチ

抑うつ傾向の発生や悪化の原因として行動的な要因を仮定する研究は、従来の抑うつ研究におけるもう1つの重要なアプローチである。本論文では、行動的要素を抑うつ傾向の原因と捉える立場を、「行動的アプローチ」とよぶ。

行動的アプローチの代表的な理論としては、Lewinsohn (1974) や Coyne (1976) の理論がある。Lewinsohn (1974) によれば、社会的スキルが欠如していると、対人関係において正の強化を得ることができず、うつ病や抑うつ傾向に陥るといふ。また、Coyne (1976) は、Lewinsohn のモデルを精緻化し、抑うつ傾向と対人行動の相互作用を強調して抑うつ傾向の悪化について理論化している。つまり、抑うつ的な人は、相手の自分に対する誠意を疑って、自分のことをどれだけ心から思ってくれているのか、受け入れてくれるのかを確かめる「価値の保証を求める行動 (reassurance seeking)」が多く、その結果相手からの拒絶を引き起こし、抑うつを悪化させるという。

子どもを対象として、社会的スキルと抑うつ傾向ないし社会的適応 (仲間からの拒否や受容) との関係を検討する研究は、これまでに数多く行われている。例えば、抑うつ的な子どもは、抑うつ的でない子どもと比べると、仲間と相互作用をすることが少なく、引きこもりがちであり (Altman & Gotlib, 1988 ; Kazdin, Esvedt-Dawson, Sherick, & Colbus, 1985 ; Straus, Forehand, Frame, & Smith, 1984), 仲間に対して攻撃的・敵対的でもある (Altman & Gotlib, 1988)。また、引っ込み思案行動や攻撃行動といった不適切な対人行動は、仲間からの拒否ないしは無視といったネガティブな対人出来事を引き起こし、仲間への向社会的行動は、

仲間からの受容などのポジティブな出来事を促進する，という結果が示されている（レビューとして，Coie, Dodge, & Kupersmidt (1990) を参照のこと）。

本邦においても，今津（1998）が，女子中学生を対象に，社会的スキル，友人関係におけるストレス，抑うつ傾向の関係を検討している。共分散構造分析の結果，社会的スキルの欠如と友人関係のストレスは抑うつ傾向に先行する可能性があること，そして，共感的行動スキルの欠如は友人関係のストレスを媒介して抑うつ傾向をもたらす，積極的行動スキルの欠如は直接的に抑うつ傾向をもたらすことが明らかにされている。また，引っ込み思案行動は仲間からの拒否を引き起こし（佐藤・佐藤・相川・高山，1990），積極的に関係を構築しようとする行動は仲間からの受容を促進する（戸ヶ崎・坂野，1997）ことが示されている。

## 第2節 抑うつ傾向の素因についての新しいアプローチ—動機づけ的（目標志向性）アプローチの有効性—

上述の抑うつ傾向の素因についての認知的，行動的アプローチに対して，近年，Dykman（1998）や桜井（1995，2000）は，新たに「動機づけ的アプローチ」を提唱している。すなわち，抑うつ傾向の素因として「目標志向性」という動機づけ的要因を仮定することが必要であるという（目標志向性の定義は，第5章を参照のこと）。動機づけ的アプローチを採用するメリットは，主に以下の2点に要約される。

第1に，動機づけ的アプローチを採用することにより，これまで主流であった認知的アプローチや行動的アプローチよりも，抑うつ傾向の説

明力と予測力が向上するという点があげられる (Dykman, 1998). 認知的アプローチや行動的アプローチの問題点は、抑うつ者がしばしば抑うつ傾向と同時に示す心理的特性や、ストレスフルな出来事 (例えば、テスト場面) の前に示す心理的兆候を説明することができないという点である (Dykman, 1998). より具体的には、抑うつ傾向に陥りやすい者は、抑うつ傾向のみならず、ネガティブな評価への懸念、あきらめやすさ、不安、低い自尊心などといった心理的特性を同時に示すが、これらの心理的特性を認知的アプローチや行動的アプローチでは説明できない。また、抑うつに陥りやすい者は、これから遭遇するであろうストレスフルな出来事の前に、拒否や批判に対する感受性、予期不安を示すことが指摘されている。しかし、こういった出来事前の様々な兆候は、「抑うつ傾向の (認知的) 素因は、ネガティブな出来事が起こるまで心の深層に潜んでいて、その出来事がきっかけとなってはじめて活性化する」と仮定し、ストレスフルな出来事の発生後のプロセスを重視する認知的アプローチでは説明できない。Dykman (1998) によれば、これらを説明できる枠組みとして、動機づけ的アプローチが必要であるという。

動機づけ的アプローチを採用する第2のメリットは、動機づけ的アプローチにより、既存の認知的アプローチと行動的アプローチを統合し、素因ストレスモデルとストレス生成モデル (それぞれ第3章において論じる) の両方から抑うつ傾向の発生メカニズムを説明できる、という点にある (黒田・桜井, 2001). 例えば、Dykman (1998) は、自己全体の価値を証明しようとする目標 (validation-seeking) の高い大学生は、ストレスフルな出来事の後で「自分には価値がない」とネガティブに自己認知することを示す (素因ストレスモデル) のみならず、対人関係において価値の保証を求める行動を頻繁に行うことによって、そのストレス

自体（例えば、他者からの拒絶）を引き起こしているかもしれない（ストレス生成モデル），と論じている（Dykman, 1998, p. 155）。Dykman の論考は、抑うつ傾向をもたらす認知的要因と行動的要因に共通する原因として動機づけ的要因である目標志向性があること、そして、目標志向性を抑うつ傾向の素因と捉えることにより、素因ストレスモデルとストレス生成モデルの両方のモデルから抑うつ傾向の発生メカニズムを説明できることを示唆している。

本研究では、以上のような動機づけ的アプローチの有用性を踏まえて、抑うつ傾向の素因として、動機づけ的な要因である「目標志向性」を仮定して、抑うつ傾向の発生メカニズムを検討する。