

### 第3章 抑うつ傾向はどのようなメカニズムで生じるか？

#### —抑うつ傾向の発生メカニズムについてのモデル—

第2章において、抑うつ傾向を生起させる心理的原因としては、認知的、行動的、動機づけ的な素因があることが論じられた。それでは、このような素因をもつ者は、一体どのようなプロセスを経て抑うつを発症するのであろうか？この抑うつ傾向の発生までのメカニズムについては、従来、素因ストレスモデルとストレス生成モデルの2つのモデルが提唱されている（Figure 3-1）。両方のモデルとも、「ストレス」という概念が鍵概念になっている。本章では、抑うつ傾向の発生メカニズムに関するこれら2つのモデルを概観する。

#### 第1節 素因ストレスモデル（diathesis-stress model）

素因ストレスモデルとは、「抑うつ傾向やうつ病の素因をもつ者が、何らかのストレスフルな出来事に遭遇した場合、抑うつ傾向やうつ病を発症する」と仮定するモデルである（Figure 3-1；Dryden & Rentoul, 1991；坂本, 1997）。つまり、素因ストレスモデルにおいては、抑うつ傾向が発生するためには、抑うつ素因をもつ者がストレスフルな出来事に遭遇することが必要であり、逆にいえば、ストレスフルな出来事に遭遇しなければ、抑うつ傾向の素因をもっていたとしても、抑うつ傾向は生じないと考えられている。従来の抑うつ研究においては、抑うつ傾向の素因として、抑うつ的原因帰属スタイル、抑うつスキーマ、自己注目



スタイルなどの認知的素因が主に取り上げられ、素因ストレスモデルが盛んに検討されてきた (Twaddle & Scott, 1991; 坂本, 1997; 高比良, 2000; 丹野, 2001)。これらの認知的アプローチにおいては、抑うつ傾向の認知的素因をもつ者がストレスフルな出来事に遭遇すると、認知的素因が活性化されて、ネガティブな自己認知 (不適応的な原因帰属, 否定的な自己評価など) が生じるために抑うつ傾向に陥る, と仮定されている。また, 社会的スキルに関する研究においても, 社会的スキルを抑うつ傾向の素因として捉え, ストレスとの交互作用が抑うつ傾向などの不適応的な反応を予測するかどうかの検討がなされている (相川, 2000)。

## 第2節 ストレス生成モデル (stress-generation model)

他方, ストレス生成モデルとは, 「個人の何らかの心理的要因が, 対人ストレスを引き起こし, その結果, 抑うつ傾向やうつ病が発生ないし悪化するモデル」である。このモデルは, Hammen (1991) により提唱された。

ストレスとうつ病との関係を検討する従来の研究においては, ストレスとうつ病との関係について, 「ストレス→うつ病」という単方向の影響しか仮定されていなかった。しかしながら, Hammen (1991) は, うつ病がストレスを引き起こす (「うつ病→ストレス」) という方向の関係もあること, つまり, ストレスとうつ病とは双方向の影響関係をもつことを指摘している。Hammen は, このようとうつ病がストレスを引き起こすプロセスを, ストレス生成モデル (stress-generation model) と呼び, うつ病者のうつ病の悪化のプロセスを説明している。そして, うつ病者は,

特に他者との口論や対立，関係の崩壊といった，「対人関係」におけるストレスを引き起こしやすく，その結果，うつ病が悪化しやすいという (Hammen, 1991).

Hammen (1991) のストレス生成モデルは，もともとはうつ病の「悪化」を中心に説明していた。しかしながら，近年においては，すでにうつ病に陥っている者でなくても，対人関係において不適応的な心理的要因をもつ者は，対人ストレスを引き起こすことで自滅的にうつ病に陥るといふ，うつ病の「発症」のメカニズムも検討されている。そして，このようなストレス生成モデルは，うつ病のみならず，軽症の抑うつ傾向の発生や悪化の説明にも適用できるという。例えば，対人関係でうまく振舞えず，社会的スキルの欠如している者は，対人ストレスを引き起こすことで，自滅的に抑うつ傾向に陥ることが示されている (相川, 2000 ; Herzberg, Hammen, Burge, Daley, Davila, & Lindberg, 1998 ; Davila, Hammen, Burge, Paley, & Daley, 1995 ; Segrin & Abramson, 1994)。また，社会的スキルの不足以外でも，完全主義 (Flett, Hewitt, Garshowitz, & Martin, 1997)，自律性や独立性を過剰に強調する性格 (autonomous personality style ; Nelson, Hammen, Daley, Burge, & Davila, 2001) といった不適応的なパーソナリティ特性をもつ者は，対人ストレスの経験頻度が高く，その結果として抑うつ傾向に陥りやすいという結果も報告されている。

ところで，素因ストレスモデルにおいては，「抑うつの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，抑うつ傾向の発生メカニズムが説明されており，「その出来事が何故発生したのか」ということや，「ストレスの発生が自分の行動やパーソナリティに依存するか」ということについては特に考えられていない。つまり，素因

ストレスモデルの考え方からは、ストレスの発生に関して人が何らかの形で関与できるかどうかについての情報は得られない。これに対して、ストレス生成モデルでは、ストレスが発生する前の心理的過程を問題としており、対人ストレスが引き起こされるメカニズムを説明している。従って、ストレス生成モデルの考え方からすれば、対人関係でうまく振る舞うことができれば、ある程度は、ストレスフルな事態が起こらないように環境をコントロールできるという可能性が示唆される。

また、素因ストレスモデルでは、ストレスさえ生じなければ、抑うつ傾向の素因をもっていたとしても抑うつ傾向には陥らないと考えられている。従って、素因ストレスモデルにおいて仮定されている抑うつ傾向の素因（例えば、認知的な素因 A）が、仮にストレスを引き起こす素因でなければ、その素因をもつ者の抑うつ傾向に陥るリスクは相対的に低くなると考えられる。あるいは、素因ストレスモデルにおける認知的素因 A をもっていても、ストレス生成モデルにおいてストレスを引き起こすと仮定されている別の素因（例えば、行動的素因 B）をもっていなければ、その人の抑うつ傾向に陥るリスクは相対的に低くなると考えられる。他方、素因ストレスモデルにおいて仮定されている抑うつ傾向の素因が、ストレス生成モデルにおいてもストレスを引き起こす素因であれば、その素因をもつ者の抑うつ傾向に陥るリスクは相対的に高くなるであろう。あるいは、素因ストレスモデルにおける素因（認知的素因 A）をもっていて、かつ、ストレス生成モデルにおいてストレスを引き起こすとされている別の素因（行動的素因 C）ももっていれば、抑うつに陥るリスクは相対的に高まるであろう。つまり、素因ストレスモデルとストレス生成モデルの両方において素因をもつ者は、抑うつ傾向に陥るリスクが最も高いと考えられる。

先述した通り（第2章第2節）、抑うつ傾向の素因としての目標志向性は、素因ストレスモデルとストレス生成モデルの両方に共通する素因となりうると考えられる。従って、目標志向性の観点から抑うつが発生メカニズムを検討することは、抑うつに最も陥りやすいリスクをもつ者を同定することや、その治療や予防に役立つ有益な情報を与えることにつながると考えられる。