

反すう思考を導く状況的要因

津田 恭充

愛知学泉大学

A situational factor of ruminative thinking

Hisamitsu Tsuda

キーワード：反すう思考 ruminative thinking, あいまいさ耐性 ambiguity tolerance,
場面想定法 hypothetical situation method

1. はじめに

(1) 反すう思考の定義

反すう思考は研究の文脈によって異なった定義のされ方をしている概念である。反すう思考という用語が最もよく用いられるのは抑うつ研究の文脈で、反すう思考は「抑うつ時に、自身の抑うつ症状や、抑うつの原因・意味・結果に注意を向けつづける行動や認知」と定義されている⁸⁾。

制御理論²⁾³⁾でも反すう思考の概念が用いられる。そこでは、反すう思考は「思考を必要とする直接的な外的環境が存在しないときに繰り返して生じる、目標との乖離を低減するための意識的な思考」と定義される⁵⁾。制御理論においては、人は目標に対する進行状況が十分ではないと認知したとき、目標と現状との乖離の低減が動機づけられるが、その過程で反すう思考が生じるとされている。

反すう思考とよく似た概念に心配がある。心配は「制御の難しい思考やイメージの連鎖」¹⁾のことで、反すう思考も心配も反復的・持続的な思考であるという共通の性質をもつ。ただし、反すう思考が主に過去についての思考であるのに対し、心配は未来に対する思考であるという時間的な指向性の違いがある。

このように、反すう思考やそれと類似した概念についての定義がいくつかあるが、いずれにも共通しているのは、反すう思考を繰り返される持続的な思考としてとらえている点である。このことを踏まえ、本研究では、反すう思考を単に「繰り返し同じことを考えたり、長時間考え続けること」と定義する。

今までの多くの研究は、反すう思考は抑うつを、心配は不安を喚起・維持する要因として扱ってきたという経緯から、その思考内容を明示的あるいは暗黙のうちに、ネガティブなものに限定して扱ってきた。しかし、反すう思考が生じる状況によっては、その内容はネガティブなものであるとは限らず、ポジティブな内容もありうる。例えば、明日の旅行が楽しみで、ついそのことを考え続けてしまうというような経験は多くの人が持っているだろう。このようなことに鑑み、本研究では、反すう思考の内容をネガティブなものに限定していない。

(2) 反すう思考を導く状況的要因

今まで研究されてきた、反すう思考をもたらす変数や、反すう思考が影響を及ぼす変数は、個人の特性や状態に関するものがほとんどであった。例えば、反すう思考をもたらす変数としては、反すう思考に対するメタ認知がある。反

すう思考が問題解決などの利益を生じると信じている個人は、反すう思考を持続させる傾向があることが明らかにされている⁹⁾。反すう思考の結果として重視されているのは、抑うつである。反すう思考傾向の強い者は抑うつを長引かせやすいことが明らかにされている⁷⁾。

このように、これまで反すう思考の原因や結果は主に個人内のプロセスとして検討されてきており、反すう思考に関わる状況的要因はあまり考慮されてこなかった。反すう思考に関わる状況的要因を検討した数少ない研究としては、Moberly & Watkins(2010)⁶⁾がある。この研究では、経験抽出法を用いて、目標が十分に達成されていないときに抑うつや反すう思考が生じるという制御理論の主張を直接実証した。その他に、筆者は、抑うつ研究とはまったく異なる文脈で反すう思考の原因と結果についてのモデルを提唱している¹²⁾¹³⁾¹⁴⁾。それによると、他者に自分がどう思われているかわからないあいまいな対人場面において、コミュニケーションができないなどの理由で自分が他の人にどう思われているかについての不確実性を解消できないと、その不確実性を外的にではなく、内的に解消しようとして反すう思考が生じる。その結果、自己とは直接関係しないような情報をも自己に向けられた情報として処理してしまい、自己関係づけ（他者のささいな言動を自分に向けられたものとしてとらえる、いわゆる自意識過剰）が生じるというのである。

反すう思考と自己関係づけを結びつけたこのモデルは今までにない新しいものであるが、上述の研究は変数間の相関係数に基づく分析が主体であり、その因果関係は理論的な仮定にとどまっていた。つまり、不確実性が反すう思考を生み、反すう思考が自己関係づけにつながるという直接的なプロセスはまだ確証されていない。本研究の目的は、このモデルの一部である、不確実性（特に不確実な状況）が反すう思考を生むという因果関係について、新たな検討を行うことである。

筆者による一連の研究¹²⁾¹³⁾¹⁴⁾の問題点は、因果モデルが個人特性の相関係数に基づいているという点である。より具体的にいえば、反すう思考傾向や自己関係づけ傾向などの個人特性を

質問紙尺度によって測定し、それらの変数間の相関係数を算出した上で、理論的に仮定した因果関係を構造方程式モデリングによって検討するという方法をとっている。そこで本研究では、反すう思考を導く状況的要因を直接実証するため、他者とコミュニケーションがとれない状況が反すう思考を導くという津田(2011c)¹⁵⁾の主張を、質問紙実験により検討する。

津田(2011c)¹⁵⁾は、コミュニケーションにおける不確実性を招く状況（例：海外旅行、監禁）と、不確実性を知覚しやすい個人特性（例：低いあいまいさ耐性）のいずれも反すう思考の生起に関わっているとしているが、両者を同時に測定した研究はまだ行われていない。この両者が独立に反すう思考に影響するとも考えられるし、不確実性を知覚しやすい個人のみが不確実性の高い対人状況におかれたときに反すう思考しやすくなるという交互作用も考えられる。このことを踏まえ、本研究では、状況的要因に加え、個人特性も加えて、これらが反すう思考に与える影響を検討する。

2.方法

(1)手続き

心理学の講義時間の一部を使用して質問紙実験を行った。参加は任意かつ無記名式で、得られたデータについて個別の回答がとりあげられることはないことを口頭および書面にて説明し、それに同意した参加者にのみ回答を求めた。実験終了後、簡単に実験内容の説明を行った。実施時間は説明を含めて20分ほどであった。

(2)実験参加者

大学生234名（男性74名、女性160名）であった。

(3)実験計画

2（パフォーマンス：高 vs 低）×2（コミュニケーション可能性：可能 vs 不可能）×2（あいまいさ耐性：高 vs 低）の3要因実験参加者間計画であった。

(4)質問紙の構成

場面想定法によりパフォーマンスとコミュニケーション可能性を操作した。想定してもらった場面は協力的作業場面で、実験参加者は、自

Table 1 場面想定法で設定した場面

<p>コミュニケーション可能</p> <p>パフォーマンス高</p>	<p>あなたは新しいアルバイトをはじめました。前にやっていたアルバイトと同じ職種なので、手際よく仕事がこなせており、自分でも自信もっています。特に、ここ数日は良い働きができていますので、周りの人があなたのことをどう評価しているか知りたいと思っています。職場の人とはいつでもコミュニケーションができるので、自分のことをどう思っているか聞けば本音を教えてくださいそうです。</p>
<p>コミュニケーション不可能</p>	<p>あなたは新しいアルバイトをはじめました。前にやっていたアルバイトと同じ職種なので、手際よく仕事がこなせており、自分でも自信もっています。特に、ここ数日は良い働きができていますので、周りの人があなたのことをどう評価しているか知りたいと思っています。しかし、職場では私語が一切禁止されているため、自分のことをどう思っているかなど、誰からも聞けません。</p>
<p>コミュニケーション可能</p> <p>パフォーマンス低</p>	<p>あなたは新しいアルバイトをはじめました。初めての職種なので、手際よく仕事がこなせないことも多く、自分でも情けなくなることがあります。特に、ここ数日はミスを連発しているため、周りの人があなたのことをどう評価しているか知りたいと思っています。職場の人とはいつでもコミュニケーションができるので、自分のことをどう思っているか聞けば本音を教えてくださいそうです。</p>
<p>コミュニケーション不可能</p>	<p>あなたは新しいアルバイトをはじめました。初めての職種なので、手際よく仕事がこなせないことも多く、自分でも情けなくなることがあります。特に、ここ数日はミスを連発しているため、周りの人があなたのことをどう評価しているか知りたいと思っています。しかし、職場では私語が一切禁止されているため、自分のことをどう思っているかなど、誰からも聞けません。</p>

分が高いパフォーマンスを発揮しているかどうかについての2場面、自分の働きぶりについて自由にコミュニケーションができるかどうかについての2場面を組み合わせ合わせた合計4場面のうちのいずれかを割り当てられた。津田(2011c)¹⁵⁾によれば、ネガティブな出来事についての反すう思考のみならず、ポジティブな出来事についても反すう思考は生じうる。自分が高いパフォーマンスを発揮している場面とそうでない場面の両方を設けたのはこのことを検討するためである。また、津田(2011c)¹⁵⁾は、他者から見た自己に関する不確実性を生む状況として、拘禁や留学(丹野, 2001)、社会的孤立⁴⁾のほか、物理的な遮断やコミュニケーションの禁止された状況を挙げている。

本研究では、上述のような状況のうち、一般大学生にとって最も身近な状況のひとつであると考えられる、コミュニケーションが禁止されている状況を不確実性の高い場面として設定した。一方、自由にコミュニケーションがとれる

状況を不確実性の低い状況として設定した。具体的な場面はTable 1に記載されている。

対人場面における不確実性の知覚しやすさに関わる個人特性としては、改訂版対人場面におけるあいまいさへの非寛容尺度¹¹⁾を用いた。項目内容は、「見ず知らずの人と一緒にいるとき、私に対してどのように振る舞うのか予想がつかないと、とまどってしまう」、「あいさつづらいしかししない人を、同じ日に二度みかけたとき、どう接してよいかわからない」など17項目である。実験参加者には、各項目に対して「1.ほとんどあてはまらない」、「2.あまりあてはまらない」、「3.どちらともいえない」、「4.少しあてはまる」、「5.かなりあてはまる」のいずれかを選択してもらった。

反すう思考を測定するために、先行研究¹²⁾¹³⁾¹⁴⁾を参考にしながら、本研究で設定した場面に合わせて5項目を作成した。実験参加者には、前述の4場面のうちのいずれを読んでもらった後、「上」に書かれた状況に直面したとき、あ

あなたが職場の人にどう思われているかについて、どれくらい考えますか」という教示文に続いて、各項目に対して「1.ほとんどあてはまらない」、「2.あまりあてはまらない」、「3.どちらともいえない」、「4.少しあてはまる」、「5.かなりあてはまる」のいずれかを選択してもらった。具体的な項目は「何日もの間、職場の人に自分の働きについてどう思われているかを考えつづける」、「職場の人に自分の働きについてどう思われているかを、途切れなく考え続ける」、「一日中ずっと、職場の人に自分の働きについてどう思われているかを考え続ける」、「いったん職場の人に自分の働きについてどう思われているかを考えはじめると、やめることができない」、「何か別のことをしていても、ふと職場の人に自分の働きについてどう思われているかについて考えてしまう」であった。

3.結果と考察

はじめに、改訂版対人場面におけるあいまいさへの非寛容尺度の合計得点を算出し、その平均値を基準にして、実験参加者をあいまいさ耐性高群とあいまいさ耐性低群とに分割した。あいまいさ耐性高群は対人場面における不確実性を知覚しにくく、あいまいさ耐性低群は不確実性を知覚しやすいことを意味する。

次に、反すう思考を従属変数として、2（パフォーマンス：高 vs 低）×2（コミュニケーション可能性：可能 vs 不可能）×2（あいまいさ耐性：高 vs 低）の3要因実験参加者間計画の分散分析を実施した。その結果、あいまいさ耐性の主効果がみられ、あいまいさ耐性低群のほうがあいまいさ耐性高群よりも反すう思考しやすいことがわかった($F(1, 236) = 23.30, p < .01$)。また、コミュニケーション可能性とあいまいさ耐性の交互作用がみられた($F(1, 236) = 4.31, p < .05$)。単純主効果の検定の結果、コミュニケーション不可能条件において、あいまいさ耐性低群はあいまいさ耐性高群よりも反すう思考しやすいことが確認された($p < .01$)。また、あいまいさ耐性低群は、コミュニケーション可能条件よりもコミュニケーション不可能条件で反すう思考しやすい傾向がみられた($p = .08$)。すなわち、

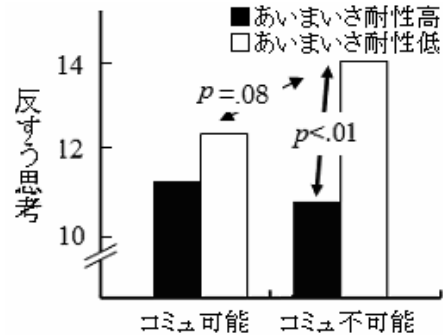


Figure 1 反すう思考に対するコミュニケーション可能性とあいまいさ耐性の交互作用

あいまいさに弱い個人は、コミュニケーション不可能な状況において自分が他者にどう思われているかについて反すう思考しやすいことが明らかになった。この結果は Figure 1 に示されている。

なお、コミュニケーション可能性の主効果は有意ではなかった。本研究では、他者とコミュニケーションがとれない状況が反すう思考を導くという理論的予測¹⁵⁾を実験的に検討したが、コミュニケーション不可能な状況であれば誰でも反すう思考しやすくなるわけではなく、あいまいさ耐性が低い個人に限って反すう思考しやすくなるという個人特性との交互作用が新たに明らかにされた。

本研究の結果に基づいた反すう思考への介入法は2つある。ひとつは、対人場面におけるあいまいさ耐性へのアプローチである。日常生活で出会う対人場面はあいまいさに満ちており、完全にそれを排除することはほとんど不可能であるが、だからといってコミュニケーションや対人関係が成立しないわけではない。このとき、あいまいさを嫌って対人場面を避けてしまうと、対人スキル獲得の機会を逃すことになり、ますます対人場面に不安を感じるという悪循環に陥ると考えられる。このような個人に対して、低いあいまいさ耐性を許容できるように心理教育を行うことで反すう思考を低減できる可能性がある。

2つめの反すう思考への介入法は、円滑なコミュニケーションができるような状況を意図的に整える環境調整である。具体例としては、意

見を言う人が固定化してしまい、意見を言いたくても言えない人が出ないように、ミーティングでは順番に意見を出してもらうなどの取り組みが考えられる。奇抜なアイデアとしては、昼食は異なる部署の人と食べることにするとルールで決めてしまうなどの方法が考えられる（これらはあくまで例であり、そうすべきだという意味ではない）。要するに、円滑なコミュニケーションを個人の資質に任せるのではなく、ルールとして構築するのが予防的な環境調整の意味するところである。これらの取り組みを実際に行い、その効果を明らかにすることが今後の課題として挙げられる。

本研究の限界としては、状況普遍性の問題がある。本研究で用いたシナリオは一種類であったため、ここで得られた知見が果たして状況普遍的であるといえるのかどうかは明らかでない。今後は複数の異なるシナリオを用いて同様の検討を行い、このことを明確にすることが必要である。

引用文献

- 1) Borkovec, T.D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & Depree, J.A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and process. *Behaviour Research and Therapy*, **21**, 9-16.
- 2) Carver, C.S. & Scheier, M.F. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. New York: Springer-Verlag.
- 3) Carver C.S., & Scheier M.F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. UK: Cambridge University Press.
- 4) Janzarik, W. (1973). Über das Kontaktmangelparanoid des höheren Alters und den Syndromcharakter schizophrener Krankseins. *Nervenarzt*, **44**, 515-526.
- 5) Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In Wyer, R.S. (Ed.), *Advances in social cognition (Vol. 9)*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. pp.1-47.
- 6) Moberly, N.J. & Watkins, W.R. (2010). Negative affect and ruminative self-focus during everyday goal pursuit. *Cognition and Emotion*, **24**, 729-739.
- 7) Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, **3**, 400-424.
- 8) Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, **102**, 20-28.
- 9) Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001). Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior Therapy*, **32**, 13-26.
- 10) 丹野義彦 (2001). エビデンス臨床心理学 日本評論社
- 11) 友野隆成・橋本幸 (2005). 改訂版対人場面におけるあいまいさへの非寛容尺度作成の試み パーソナリティ研究, **13**, 220-230.
- 12) 津田恭充 (2009). 被害的な関係妄想的認知の生起メカニズムの検討—情報補充の視点から— カウンセリング研究, **42**, 22-29.
- 13) 津田恭充 (2011a). 不確実な対人場面における他者の本心についての反すうと関係妄想的認知の関連—自尊心を統制した場合— カウンセリング研究, **44**, 10-18.
- 14) 津田恭充 (2011b). 不確実な対人場面における情報収集スタイルと関係妄想的認知—反すうを媒介したメカニズム— カウンセリング研究, **44**, 101-109.
- 15) 津田恭充 (2011c). 関係妄想的認知の生起メカニズムに関する実証的研究 名古屋大学大学院環境学研究科博士学位論文 (未公刊) .