ハーディネスを媒介して自己内省が抑うつに与える影響

中島 実穂¹ 東京大学 服部 陽介 京都学園大学 丹野 義彦 東京大学

The effect of self-reflection on depression mediated by hardiness

Miho Nakajima (University of Tokyo), Yosuke Hattori (Kyoto Gakuen University),
and Yoshihiko Tanno (University of Tokyo)

Previous studies have shown that two types of private self-consciousness result in opposing effects on depression; one of which is self-rumination, which leads to maladaptive effect, and the other is self-reflection, which leads to an adaptive effect. Although a number of studies have examined the mechanism of the maladaptive effect of self-rumination, only a few studies have examined the mechanism of the adaptive effect of self-reflection. The present study examined the process of how self-reflection affected depression adaptively. Based on the previous findings, we proposed a hypothetical model assuming that hardiness acts as a mediator of self-reflection. To test the validity of the model, structural equation modeling analysis was performed with the cross-sectional data of 155 undergraduate students. The results suggest that the hypothetical model is valid. According to the present results and previous findings, it is suggested that self-reflection is associated with low levels of depression and mediated by “rich commitment”, one component of hardiness.

Key words: self-reflection, hardiness, depression.

The Japanese Journal of Psychology

2015, Vol. 86, No. 4, pp. 347–353

J-STAGE Advanced published date: September 15, 2015, doi.org/10.4992/jjpsy.86.14320

抑うつとは、減入った、悲しくなった、憂うつになった、ふさぎ込んだ、落ち込んだ、といった気分や症状をさす概念である。近年、抑うつに苦しむ患者数は増加傾向にあることが報告されている（厚生労働省, 2011）。このことから、より有効な抑うつ予防・治療法を開発するため、抑うつがどのように増強し、また低減するかというメカニズムを詳細に明らかにしていくことは非常に重要である。

抑うつ増強・低減メカニズムに強く関与すると考えられているものに、私的自己意識がある（坂本, 2010）。私的自己意識とは、思考・感覚・信念など、他者から観察できない、自身の内的な側面への注意の向きやすさを意味する概念である（Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975）。私的自己意識は、その動機づけの違いにより2つの種類に分類されており（Trapnell &

Campbell, 1999）、それぞれ抑うつに対して異なる効果を持つとされている（Morin, 2002）。1つは自己内省と呼ばれる適応的なタイプの私的自己意識であり、知的好奇心や自己探求心によって自己の経験を多面的に捉え直そうとする傾向とされているものである。もう1つは自己反芻と呼ばれる不適応的なタイプの私的自己意識であり、たとえば他者から嫌われたくないといった動機など、恐怖心から自己の経験を繰り返し考えてしまう傾向とされているものである。

自己反芻、自己内省と抑うつに関連を検討した研究では、まず、自己反芻は抑うつを増強させる効果を持つことが示されている（森・丹野, 2013; 高野・丹野, 2009; Takano & Tanno, 2009）。自己反芻が抑うつを増強するメカニズムに関しては、これまでの研究によって多くの示唆が得られており、比較的に詳細に明らかになっている。自己反芻による抑うつ増強の背景にはまず、認知的な不適応の特徴が関与することが示唆されており、たとえばネガティブな自己の体験の想起しやすさや（Teasdale & Green, 2004）、不明確な自己概念（Johnson & Nozick, 2011）などとの関連が示されている。また、自己反芻による抑うつ増強には、社会的

Correspondence concerning this article should be sent to: Miho Nakajima, Graduate School of Arts and Sciences, University of Tokyo, Komaba, Meguro-ku, Tokyo 153-8902, Japan (e-mail: mnakajima@beck.c.u-tokyo.ac.jp)

¹ 日本学術振興会特別研究員

適応の阻害という要因も関連することが示唆されている。たとえば高野・坂本・丹野 (2012) では、自己反芻が自己受容を低めることで不適切な自己開示傾向の高さに寄与することが示されている。また、Joireman, Parrott, & Hammersla (2002) においては、自己反芻が高い人は他者の視点取得能力が低く、個人的苦痛が高いということが示され、Takano, Sakamoto, & Tanno (2011) では、自己反芻が低い対人スキルと関連することが示されている。

一方自己内省は、抑うつを低減させる効果を持つことが示されている (森・丹野, 2013; Takano & Tanno, 2009)。しかしながら、自己内省と抑うつの関連を単相関で調べた場合、無相関または弱い正の相関を持つという結果が得られており、自己反芻の影響を統制しないと、自己内省の効果は検出されにくいことが示唆されている (森・丹野, 2013; Takano & Tanno, 2009)。これに関し Takano & Tanno (2009) は、自己内省が自己反芻を誘引する要因である可能性を指摘しており、自己内省の適応的效果が示されにくいのは、自己反芻を介して抑うつを間接的に増強するためであるとしている。自己内省が抑うつを低減させる背景には、自己反芻とは反対に、社会的適応の向上が関連していることが示唆されている。たとえば自己内省は、自己受容を高めることを介して適切な自己開示傾向を高めることが示されており (高野他, 2012)、また自己内省は高い他者の視点取得能力と関連し、さらにそれを介して高い共感的配慮とも関連することが示されている (Joireman et al., 2002)。また自己内省は、高い対人スキルとの関連も示されている (Takano et al., 2011)。しかしながら、自己反芻による抑うつの増強メカニズムを示唆する研究に比べ、自己内省による抑うつの低減メカニズムを示唆する研究の数は、非常に少ない。上述の通り、自己内省自体は精神的健康を促す要因であるが、自己反芻を誘引することで精神的健康を阻害する要因ともなり、その機能はとても複雑であると考えられている。一方、自己を省みることで自己理解を得ることは、認知療法など様々な臨床的治療の根本となっている (Stein & Grant, 2014)。このことから、自己内省がどのような適応的效果と不適応的效果を持っているのかを詳細に明らかにすることは、臨床的治療の妥当性の検討や改善において非常に重要である。

そこで本研究では、自己内省が抑うつに与える適応的效果に着目し、そのメカニズムに関する検討を行う。この自己内省のメカニズムに強く関連すると考えられるものに、ストレス耐性がある。自己内省はストレスの影響を緩和して、抑うつの上昇を抑える効果を持つことが示されている (森・丹野, 2013)。ここから自己内省は、ストレスに対する態度や、その対処法に働きかけて、抑うつを低減させる効果を持つ可能性が考えられる。ストレス耐性に関する代表的な概念

に、ハーディネスがある。ハーディネスとは、レジリエンスと呼ばれるストレス対処法を支える姿勢、スキルを指す概念である。高いレジリエンスを持つ人々は、ストレスと直面により一時的に身体的・精神的健康を阻害されたとしても、それを適応的に認知して行動することで、長期的な身体的・精神的健康の悪化を防ぎ、むしろそれにより自己の成長を促すとされている (Maddi & Khoshaba, 2005 山崎訳 2006)。実際にハーディネスは、ストレス下での精神的・身体的健康の保持を促し、さらに学業や仕事におけるパフォーマンスを高めるといった適応的效果を持つことが、多くの実証研究によって示されている (Maddi, 2002)。我が国においてもハーディネスに関する研究はいくつか行われており、そのストレス軽減効果が確認されている (城, 2010; 中西・玉瀬, 2014; Nakano, 1990; 山崎・山崎, 2004)。

ハーディネスにはコミットメント、コントロール、チャレンジという3つの構成要素があり、Maddi, Harvey, Khoshaba, Fazel, & Resurreccion (2009) はこれらの要素を次のように説明している。まず、コミットメントとは、どんなに悪い状況に直面しても、その状況から逃れたり、回避しようとしたりするのではなく、立ち向かうことが重要であるとする信念を示す。コントロールとは、どんなに悪い状況に直面しても、無力感に陥って受け身になるのではなく、その状況を変えようと努力するという信念を示す。チャレンジとは、日常生活においてストレスfulな変化が生じるのは普通のことであり、そうした変化は単なる安寧を脅かす不適切な脅威ではなく、学びの機会であると肯定的に捉える信念である。ハーディネスのストレス耐性効果は、これら3つの要素によって支えられていると考えられている (Maddi, 2002)。

自己内省は、これらハーディネスの3つの要素のそれぞれと、関連している可能性が考えられる。まず、自己内省のように自分の感情の意味やその原因に関して熟考する傾向は、直面した問題を回避せずに受け入れるといったストレス対処法や、積極的な問題解決行動と関連することが示されている (Burwell & Shirk, 2007)。これらは、高いコミットメントやコントロールの特徴として捉えることができるため、自己内省はコミットメント、コントロールと正の関連があることが予測される。さらに、自己内省が高い人は知的好奇心が高く、新しい経験や考えを好む傾向があるということが示されている (Trapnell & Campbell, 1999)。ここから自己内省は、日常生活のストレスfulな変化を嫌わず、肯定的に受け入れるという姿勢と関連することが予測される。したがって自己内省は、高いチャレンジとも関連があると考えられる。このように自己内省は、ハーディネスの全ての構成要素と正の関連を持つことが予測され、このことから自己内省はハーディ

ネスを高め、またこれを媒介して抑うつを低減させる可能性が考えられる。

以上のことから本研究では、自己内省がハーディネスを媒介して抑うつに影響を与えるという仮説モデルを設定し、その妥当性を検証する。なお、この仮説の背景には自己反芻を介した自己内省による抑うつへの不適応的影響を想定している。しかしながら上述の通り、自己内省自体の効果である抑うつへの適応的效果のメカニズムを検討した研究の数がまだ少ない。よって自己内省の機能を明らかにするにはまず、そのメカニズムを明確にする必要があると考えられる。ここから本研究では、自己反芻を介した自己内省の不適応的影響は省き、ハーディネスを介した適応的影響メカニズムに絞って検討を行う。自己内省による適応的效果のメカニズムを明らかにすることは今後、自己反芻を介した自己内省の不適応的效果のメカニズムの解明にも有益な示唆をもたらすことが期待される。

方 法

手続き

2014年5月に、東京都内の大学生を対象とした無記名の質問紙調査を実施した。調査の実施に際して、調査への参加は任意であることを説明した上で同意を得た。有効回答は155名（男性108名、女性47名：平均年齢19.47歳、 $SD = 1.49$ ）であった。

質問紙

質問紙は、フェイスシート、Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版、15項目版ハーディネス尺度、ベック抑うつ質問票の順で構成された。

Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版
Trapnell & Campbell (1999) が作成した Rumination-Reflection Questionnaire を高野・丹野 (2008) が邦訳したもので、自己反芻12項目と自己内省12項目の24項目から構成されている。本研究では、自己内省の12項目のみを使用した。自己内省には“物事に対する自分の態度や気持ちに、強い関心がある”といった項目が含まれていた。回答形式は“1. あてはまらない”から“5. あてはまる”までの5件法とした。

15項目版ハーディネス尺度 チャレンジの5項目、コントロールの5項目、コミットメントの5項目の合計15項目で構成される、ハーディネスを測定する尺度である。本研究では、多田・濱野 (2003) が作成した尺度を堀越・堀越 (2008) が一部改訂し、その信頼性、妥当性を再度確認したものを用いた。チャレンジには“作業や仕事は変化があるほうが好きだ”、コントロールには“一生懸命がんばれば、必ず目標は達成する”、コミットメントには“学ぶことを本当に楽しみにしている”といった項目がそれぞれ含まれていた。回答形

Table 1
各下位尺度における男女別得点

	男性		女性		検定 t ($df = 152$)
自己内省	38.21	(8.36)	38.66	(7.56)	0.25
チャレンジ	20.27	(3.60)	19.75	(3.60)	0.88
コントロール	14.50	(4.27)	15.73	(3.44)	1.80
コミットメント	17.88	(3.99)	18.38	(4.15)	0.67
抑うつ	11.11	(7.62)	10.04	(8.18)	0.76

注) () 内は標準偏差を示す。

式は“1. あてはまらない”から“5. あてはまる”までの5件法とした。

ベック抑うつ質問票 Beck, Steer, & Brown (1996) が作成した Beck Depression Inventory Second Edition を小嶋・古川 (2003) が邦訳した最近2週間における抑うつ症状を測定する尺度である。21の項目から構成され、それぞれ4つの選択肢の中から回答する形式であった。

結 果

各下位尺度における内的一貫性の確認

分析に先立ち、各下位尺度における内的一貫性を確認した。その結果、使用した全ての下位尺度は、十分な内的一貫性を有していた（自己内省 $\alpha = .89$ 、チャレンジ $\alpha = .82$ 、コントロール $\alpha = .78$ 、コミットメント $\alpha = .77$ 、抑うつ $\alpha = .88$ ）。

下位尺度における性差の検討

本研究における調査対象者は、男女の比率に偏りがあり、またハーディネスには性差があることが指摘されていることから（堀越・堀越, 2008）、それぞれの下位尺度における男女間での得点を比較した（Table 1）。その結果、いずれの下位尺度においても、男女間での得点に有意な差はなかった。したがって、本研究では男女を区別せず、分析を行うこととした。

下位尺度における尺度間相関

各下位尺度における全体の記述統計と尺度間の相関行列を Table 2 に示した。まず、自己内省とハーディネスの関連については、自己内省はチャレンジ、コントロール、コミットメントの3つ全てと正の相関があることが示された。ハーディネスと抑うつの関連については、チャレンジ、コントロール、コミットメントは全て抑うつとの負の相関が示された。また、抑うつの影響を統制した際の自己内省とハーディネスの偏相関係数は、全て正の値で有意であった（チャレンジ： $r = .31, p < .001$ ；コントロール： $r = .25, p < .01$ ；コミッ

Table 2
各下位尺度についての基本統計量及び相関行列

	平均値	標準偏差	1	2	3	4
1 自己内省	38.35	8.10	—			
2 チャレンジ	20.11	3.60	.28 **	—		
3 コントロール	14.88	4.06	.16 *	.38 **	—	
4 コミットメント	18.03	4.03	.21 **	.34 **	.40 **	—
5 抑うつ	10.78	7.77	.17 *	-.17 *	-.41 **	-.36 **

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

トメント: $r = .30, p < .001$ 。

ハーディネスを媒介した仮説モデルの妥当性の検討

自己内省から抑うつへの影響における、ハーディネスの媒介効果を検討するため、ハーディネスのチャレンジ、コントロール、コミットメントを媒介変数とした仮説モデルの妥当性を検討した。仮説モデルではまず、チャレンジ、コントロール、コミットメント間での相関関係を仮定した。次に、自己内省から抑うつへの直接効果を仮定した。さらに、チャレンジ、コントロール、コミットメントを媒介した、自己内省から抑うつへの間接効果を仮定し、共分散構造分析を行った。このモデルは飽和モデルであったため、モデルの適合度は算出されなかった。

次に、有意にならなかったチャレンジから抑うつのパスを削除し、再度分析を行った。その結果、モデルの適合度は非常に高かった ($\chi^2 = .09, df = 1, p = .77, GFI = 1.00, AGFI = 1.00, CFI = 1.00, RMSEA = .00$)。この最終的なモデルを Figure 1 に示した。自己内省から抑うつへの効果は、直接パスは、正の値で有意となった。一方、コミットメント、コントロールから抑うつへのパスは、それぞれ負の値で有意となった。また、ブートストラップ法による媒介分析により (ブートストラップ標本数 10,000)、コミットメント、コントロールを媒介した自己内省から抑うつへの間接効果を検討した。その結果、コミットメントを媒介した間接効果

のみが 5 パーセント水準で有意であった (間接効果 = $-.06, SE = .03, 95\%CI [-.14, -.01]$)。

一方、自己内省は基本的には特性的な変数として捉えられているが、状態的な側面を持つことも想定されている (Shapiro, Brown, & Biegel, 2007)。したがって、自己内省がハーディネスを媒介して抑うつに影響を与えるという本研究の仮説とは反対に、ハーディネスが自己内省を媒介して抑うつに影響を与えるという可能性も考えられる。理論的にも、積極的な問題解決への姿勢が自己内省の機会を与え、それによって抑うつが低減されるというメカニズムは、成立しうるであろう。そこでこの可能性を検討するため、ハーディネスを外生変数とし、自己内省を媒介変数としたモデルの妥当性を検討した。このモデルでは、仮説モデルと同様にチャレンジ、コントロール、コミットメント間での相関関係を仮定し、さらにそれぞれの抑うつへの直接効果と、自己内省を媒介した間接効果を仮定した。このモデルは飽和モデルであり、適合度は算出されなかった。次に、パスが有意ではなかったチャレンジから抑うつへのパス、コミットメントから自己内省へのパス、コントロールから自己内省へのパスを削除し、再度分析を行った。その結果を Figure 2 に示した ($\chi^2 = 2.85, df = 3, p = .42, GFI = .99, AGFI = .96, CFI = 1.00, RMSEA = .00$)。このモデルでは、チャレンジから自己内省へのパスは正の値で有意となったものの、コントロール、コミットメントから自己内省へのパスは有

Figure 1. ハーディネスを媒介した自己内省から抑うつへの影響

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Figure 2. 自己内省を媒介したハーディネスから抑うつへの影響

*** $p < .001$

意とならなかった。したがって、ハーディネスが自己内省を媒介するのではなく、自己内省がハーディネスを媒介するという仮説が、この結果から部分的に支持された。

考 察

本研究の目的は、ハーディネスと自己内省の関連を明らかにし、さらに自己内省がハーディネスを媒介して抑うつに影響を与えるという仮説の妥当性を検証することであった。相関係数の分析から、自己内省は、チャレンジ・コントロール・コミットメントの3つの構成要素全てと、一貫して正の関連があることが確認された。

さらに、自己内省がハーディネスを媒介して抑うつに影響を与えるという仮説モデルの妥当性を検証するため、共分散構造分析を行った。その結果、自己内省から抑うつへの直接効果は、正の値で有意となった。この結果は先に述べた通り、自己反芻の影響によるものであると考えられる (Takano & Tanno, 2009)。

一方、ハーディネスのコントロールとコミットメントを媒介した自己内省から抑うつへの間接効果を検討した結果、コミットメントを媒介した間接効果のみ、負の値で有意となった。この結果から自己内省は、直面した問題には積極的に対処すべきであるという認知的要素に働きかけることで、抑うつなどの感情的要素を低減するということが示唆された。自己内省にはその定義より、物事や自分に対して強い興味や関心があるという特徴がある。このことから、自己内省は問題に直面した際に、その問題に対する関心を高めることで、その問題を回避するのではなく解決すべきだという信念を高めると考えられる。一方上述した通り、自己内省の適応的効果は、自己反芻の影響を統制しないと検出されにくいと考えられている。しかし、本研究で示された自己内省によるコミットメントを媒介した適応的効果は、自己反芻の影響を統制しなくても検出することができた。この結果は、コミットメントの媒介という過程では自己内省が自己反芻の影響を比較的受けにくいことを示唆するであろう。

一方、自己内省は高いチャレンジにも関連することが示されたが、チャレンジから抑うつへのパスは有意ではなかった。自己内省によって高められるチャレンジに抑うつ低減効果が示されなかった背景には、自己反芻による影響が関与していると考えられる。今回使用したチャレンジの項目には、「目新しく変化に富んだいろいろなことをしてみたい」といったものが含まれ、自ら積極的に色々な物事に挑戦する傾向が測定されている。そうした傾向は、短期的には自身のスキル不足による失敗などにより、自己反芻を高めやすいことが考えられる。また、ハーディネスの要素間における効果量を検討した先行研究においても、チャレン

ジはコントロール、コミットメントと比較してその効果が弱い、もしくは反対に精神的健康の阻害に寄与するという結果も示されている (堀越・堀越, 2008; Maddi, 2002; 多田・濱野, 2003)。こうした結果の背景にも、一時的な自己反芻の増強という仮定が関与していた可能性が考えられる。その一方で長期的には、チャレンジはストレス軽減効果や成長を促すと理論的に考えられ、またハーディネスのストレス軽減効果は、3つの要素すべてが一貫して高いことが重要であると考えられており、実証研究もその考えを支持している (Maddi, 2002)。よって、チャレンジは抑うつの低減に対し、長期的に、また他のハーディネスの要素を介することで貢献している可能性が考えられる。そのため今後の研究では、長期的な効果や自己反芻への影響、またハーディネスの要素同士の関連性を考慮した上で、チャレンジの抑うつ低減効果のメカニズムを詳細に検討する必要がある。

また、自己内省からコントロールへのパスは正の値で有意であり、コントロールから抑うつへのパスは負の値で有意であったものの、コントロールを媒介した自己内省から抑うつへの間接効果は有意ではなかった。これは、自己内省からコントロールへのパス係数の値が非常に低かったことに原因があると考えられる。このパス係数の値の低さの理由にも、自己反芻による影響が関与している可能性が考えられる。本研究で測定したコントロールの項目には、「どんなことでも最善を尽くせば、最終的にはうまくいく」といったものが含まれており、自分の力で対処できる程度のストレスの場合には、これによってストレスの根源が取り除かれ、精神的健康の向上につながると考えられる。一方、自分では対処しきれない程度のストレスに対してもこの姿勢で取り組んでしまうと、自分の能力不足などを感じることで自己反芻が増加し、結果的にコントロールが低下してしまうと考えられる。ここから、自己内省によるコントロールへの影響には、ストレスの強度が強く関連することが予測される。よって今後の研究では、ハーディネスを測定する際、ストレスの強度を統制した上でコントロールに対する自己内省の影響や、コントロールによる自己反芻、抑うつへの影響を詳細に検討する必要がある。

以上より、本研究ではこれまで詳細には明らかになっていなかった、自己内省が抑うつを低減するメカニズムに関する検討を行った。その結果、自己内省はハーディネスのコミットメントを媒介して、抑うつを低減しているというメカニズムが示された。その一方で、自己内省はチャレンジとコントロールを向上させる過程において、場合によっては自己反芻を高めている可能性も示唆された。したがって本研究は、自己内省の抑うつに対する適応的メカニズムと不適応的メカニズムの両方への示唆を与えた。

最後に本研究における限界点を 3 点述べる。まず、本研究では、ハーディネスを媒介した自己内省の適応の効果に絞って検討を行ったが、自己内省からハーディネスのそれぞれの要素に対するパス係数の値は、抑うつへの間接効果が認められたコミットメントを含めてどれも小さかった。これは、上述の通り自己内省からハーディネスの要素への影響におけるそれぞれのメカニズムにおいて、自己反芻が関与していることが原因であると考えられる。よって今後の研究では、本研究での知見を踏まえて自己反芻を仮説モデルに組み込み、自己反芻を介した自己内省の不適応の効果と共に適応的效果を再度検討する必要がある。

第二に、本研究ではストレス者の状況を統制していないという点である。ハーディネスは、ストレス反応を軽減する機能を持つものであるが、その効果は直面しているストレスの量や強さによって異なるとされており (Maddi & Khoshaba, 2005 山崎 2006)、また、本研究結果からもコントロールの有効性に関して、ストレス者の状況が大きく関与する可能性が予測された。そのため今後の研究では、ストレス者の状況を統制することでハーディネスによる抑うつへの効果をより正確に把握し、その上で自己内省との関連を検討する必要がある。ストレス者の統制には、例えば縦断調査を行い、調査期間内に起きた最も強いストレスイベントを回答してもらい、その強度とハーディネスによる精神的健康状態への影響を検討するといった方法が考えられる。

第三に、本研究では横断的なデータを用いて分析を行ったという点である。この横断的なデータのみで実際の因果関係について言及することは困難である。さらに、自己内省は自己反芻を介して抑うつと関連していることから、上述したストレスのレベルと同様、抑うつのレベルによって自己内省からハーディネスを介した抑うつへの影響に違いがある可能性が予測される。しかしながら、本研究のような横断的なデータでは、もともとの抑うつレベルを捉えた上で、省察やハーディネスから抑うつへの影響を厳密に検討することは困難である。よって今後の研究では、実験法や縦断調査を用いることで、因果関係や抑うつレベルの違いによる検討が課題となる。

引用文献

- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, **36**, 56–65.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **43**, 522–527.
- 堀越 あゆみ・堀越 勝 (2008). ハーディネス尺度の構造およびその精神的健康との関連——中高年と大学生を対象として—— *順天堂医学*, **54**, 192–199.
- (Horikoshi, A., & Horikoshi, M. (2008). Hardiness scale and its relations to mental health: College age group and older age group. *Juntendo Medical Journal*, **54**, 192–199.)
- 城 佳子 (2010). 大学生のハーディネスとコーピング、ライフイベントの関連の検討 *文教大学生生活科学研究*, **32**, 37–47.
- (Joh, Y. (2010). Relationship of hardiness to stress-coping strategies and life events in university students. *Bulletin of Living Science, Bunkyo University*, **32**, 37–47.)
- Johnson, E. A., & Nozick, K. J. (2011). Personality, adjustment, and identity style influences on stability in identity and self-concept during the transition to university. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, **11**, 25–46.
- Joireman, J. A., Parrott, III, L., & Hammersla, J. (2002). Empathy and the self-absorption paradox: Support for the distinction between self-rumination and self-reflection. *Self and Identity*, **1**, 53–65.
- 小嶋 雅代・古川 壽亮 (2003). 日本版 BDI-II ——ベック抑うつ質問票—— 手引 日本文化科学社 (Kojima, M., & Furukawa, T.)
- 厚生労働省 (2011). 平成 23 年 患者調査 (傷病分類編) <<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kanja/10syobyoby/dl/h23syobyoby.pdf>> (2015 年 3 月 4 日) (Ministry of Health, Labor and Welfare)
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, **54**, 173–185.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Fazel, M., & Resurreccion, N. (2009). Hardiness training facilitates performance in college. *Journal of Positive Psychology*, **4**, 566–577.
- Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (2005). *Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you*. New York: American Management Association.
- (マッディ, S. R.・コシャバ, D. M. 山崎 康司 (訳) (2006). 仕事ストレスで伸びる人の心理学——争わず、逃避せず、真正面から立ち向かう—— ダイアモンド社)
- 森 正樹・丹野 義彦 (2013). 抑うつとストレス者の関連に対する省察の調整作用 パーソナリティ研究, **22**, 189–192.
- (Mori, M., & Tanno, Y. (2013). The moderating effect of self-reflection on the relationship between depression and stressors. *Japanese Journal of Personality*, **22**, 189–192.)
- Morin, A. (2002). Self-awareness review Part 1: Do you

- “self-reflect” or “self-ruminate”? *Science & Consciousness Review*, 1.
 (http://cogprints.org/3788/1/Rumination.pdf)
- 中西 友希子・玉瀬 耕治 (2014). ストレス状況下におけるレジリエンスとハーディネスの役割 帝塚山大学心理学部紀要, **3**, 31-41.
 (Nakanishi, Y., & Tamase, K. (2014). The role of resilience and hardiness under the stress situation. *Tezukayama University Bulletin of Psychology*, **3**, 31-41.)
- Nakano, K. (1990). Hardiness, Type A behavior, and physical symptoms in a Japanese sample. *Journal of Nervous and Mental Disease*, **178**, 52-56.
- 坂本 真士 (2010). 抑うつと自殺の心理学——臨床社会心理学的アプローチ—— 金剛出版 (Sakamoto, S.)
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, **1**, 105.
- Stein, D., & Grant, A. M. (2014). Disentangling the relationships among self-reflection, insight, and subjective well-being: The role of dysfunctional attitudes and core self-evaluations. *Journal of Psychology*, **148**, 505-522.
- 多田 志麻子・濱野 恵一 (2003). ハーディネス尺度の信頼性と妥当性の検討 ノートルダム清心女子大学紀要 生活経営学・児童学・食品・栄養学編, **27**, 56-62.
 (Tada, S., & Hamano, K. (2003). The development of a hardiness scale: Its reliability and validity. *Notre Dame Seishin University Kiyo: Life Administration Studies, Child Welfare Studies, Food and Nutrition Studies*, **27**, 56-62.)
- Takano, K., Sakamoto, S., & Tanno, Y. (2011). Ruminative and reflective forms of self-focus: Their relationships with interpersonal skills and emotional reactivity under interpersonal stress. *Personality and Individual Differences*, **51**, 515-520.
- 高野 慶輔・坂本 真士・丹野 義彦 (2012). 機能的・非機能的自己注目と自己受容, 自己開示 パーソナリティ研究, **21**, 12-22.
 (Takano, K., Sakamoto, S., & Tanno, Y. (2012). Functional and dysfunctional self-focus, self-acceptance, and self-disclosure. *Japanese Journal of Personality*, **21**, 12-22.)
- 高野 慶輔・丹野 義彦 (2008). Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版作成の試み パーソナリティ研究, **16**, 259-261.
 (Takano, K., & Tanno, Y. (2008). Development of Japanese-version Rumination-Reflection Questionnaire. *Japanese Journal of Personality*, **16**, 259-261.)
- 高野 慶輔・丹野 義彦 (2009). 抑うつと私的自己意識の2側面に関する縦断的研究 パーソナリティ研究, **17**, 261-269.
 (Takano, K., & Tanno, Y. (2009). Depression and two aspects of private self-consciousness: A longitudinal study. *Japanese Journal of Personality*, **17**, 261-269.)
- Takano, K., & Tanno, Y. (2009). Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection. *Behavior Research and Therapy*, **47**, 260-264.
- Teasdale, J. D., & Green, H. A. C. (2004). Ruminative self-focus and autobiographical memory. *Personality and Individual Differences*, **36**, 1933-1943.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, **76**, 284-304.
- 山崎 幸子・山崎 久美子 (2004). 大学生の心理的ストレス過程に及ぼすハーディネスの影響 日本保健医療行動科学会年報, **19**, 88-104.
 (Yamazaki, S., & Yamazaki, K. (2004). The effect of hardiness on psychological stress process in university students. *Japanese Journal of Health Behavioral Science*, **19**, 88-104.)

—— 2014. 10. 20 受稿, 2015. 5. 16 受理 ——