自己注目とマインドフルネスが抑うつに与える影響

○加藤夕貴¹・後藤和史²

(¹ 中京大学大学院心理学研究科・² 愛知みずほ大学人間科学部)

キーワード: 自己注目, マインドフルネス, 抑うつ

The Effects of Self-focused Attention and Mindfulness on Depression

Yuki KATO¹, Kazufumi GOTOW²

(¹ Graduate School of Psychology, Chukyo University, ² Department of Human Sciences, Aichi Mizuho College.)

Key Words: self-focused attention, mindfulness, depression

目 的

1) 2つの自己注目 ～反芻と省察～

自己注目に反芻・省察という2つの側面を発見したのが Trapnell & Campbell (1999) である。反芻は、自己への脅威、喪失、不正によって動機づけられた自己へ注意を向けやすい特性、省察は、知的好奇心によって動機づけられた自己へ注意を向けやすい特性とされている。そして、反芻は抑うつと関連する非適応的な自己意識、省察は精神衛生に貢献する適応的な自己意識とされている。

2) マインドフルネス

杉浦 (2008) によると、マインドフルネスは「今ここでの経験に、評価や判断を加えることなく能動的な注意を向けること」と定義され、この用語には特定の介入技法(マインドフルネス瞑想)とそれによって達成される心理状態という2つの意味があるとしている。

マインドフルネス瞑想にはさまざまな種類があるが、これは自然に生じる呼吸やレーズンなどに能動的な注意を向けるトレーニングである(杉浦, 2008)。これらを実施することによって抑うつ症状が軽減されたという結果が数多く得られている(Deyo et al., 2009 など)。特徴は、ネガティブな認知に直接働きかけるのではなく、そこから距離をおくことができるようになるということである(杉浦, 2008)。代表的なものに Kabat-Zinn (1994) のマインドフルネス・ストレス低減法 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) がある。これは、慢性疼痛や頭痛などの症状を改善するためのプログラムで、瞑想によって瞬間瞬間に注意を集中し、意識的に現在を生きるという姿勢を身につけるというものである(久本, 2008)。また、MBSR と認知療法を組み合わせたマインドフルネス認知療法(MBCT)が1990年代に生まれ、うつ病の再発防止に対する効果が実証されている(Teasdale et al., 2000, Ma & Teasdale, 2004)。

また、マインドフルネスな心理状態そのものと抑うつとの関連についても調べられており、Baer et al. (2008) によると直接的な関連が、宇佐美・田上 (2012) によると間接的な関連があったと報告されている。

3) 自己注目とマインドフルネスとの関連

マインドフルネス瞑想と2つの自己注目に関する研究には、反芻、気晴らし、マインドフルな自己注目の導入と抑うつ気分との関連を調べた Huffziger & Kuehner (2009) がある。これによるとマインドフルな自己注目の導入はネガティブな気分への進行に対して明確に有効であることがわかった。これはマインドフルネス瞑想が抑うつ症状の軽減に有効であるとする先行研究の結果を支持するものである。しかし、反芻や省察とマインドフルネスとの直接的な関連は検討されていない。この他にも、自己注目とマインドフルネスとの直接的な関連を検討した研究は見当たらなかった。

4) 本研究の目的

したがって、本研究では自己注目の2側面(反芻と省察)とマインドフルネス(意識的な側面)との関連性を考慮したうえで、抑うつに与える影響を検討することを目的とした。

入1名;平均年齢20.0歳)を対象とした。

質問紙構成 ①SDS 自己評価式抑うつ性尺度(福田ら, 1973), ②FFMQ 日本語版(Sugiura et al., 2012), ③Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版(高野・丹野, 2008)を用いた。

調査手続き 講義終了後に質問紙を配布, 簡単な質問紙の説明をし, 同意を得た上で回答を行ってもらい, 講義終了時に回収した。

結 果

自己注目とマインドフルネスが抑うつに与える影響を検討するために、構造方程式モデリングを行った。

まず、反芻が抑うつ・マインドフルネスに与える影響、省察が抑うつ・マインドフルネスに与える影響、そしてマインドフルネスが抑うつ・反芻・省察に与える影響の検討が可能な仮説的モデルを作成した。なお、マインドフルネス因子を構成する下位尺度へのパスは概念的妥当性の観点から等値制約を課した。

この仮説的モデルに対して探索的モデル特定化の手法を用いて χ^2/df 値をベースに最適なモデルを特定した最終結果を図1に示した($\chi^2/df=7.000$, RMSEA=0.192)。この結果より、マインドフルネスは抑うつと反芻を低めることが見出された。

考 察

本研究ではマインドフルネスが抑うつと反芻を低めることが見出されたが、本節では以下の2点について理論的な位置づけを行う。

本研究の結果の第一の結論は、マインドフルネス傾向が抑うつを軽減させるということである。先行研究においてはマインドフルネストレーニングが抑うつ症状を軽減するという結果が得られているが(Deyo et al., 2009 など)、本研究においてはマインドフルネス傾向も抑うつを軽減するということがわかった。

本研究の結果の第二の結論は、マインドフルネス傾向が反芻を軽減させるということである。これまで、自己注目の2側面(反芻・省察)とマインドフルネスとの直接的な関連を検討した研究は見当たらなかったが、本研究において、マインドフルネス傾向が反芻を軽減させるという、直接的な関連が明らかになった。

(KATO Yuki, GOTOW Kazufumi)

図1 自己注目とマインドフルネスが抑うつに与える影響(最適モデル)

方 法

対象者 大学生・専門学生173名(男性57名, 女性115名, 未記