切り絵作業が気分と注意に及ぼす影響について

—抑うつ的反すうとの関連から—

○石川遙至¹・越川房子²

(¹早稲田大学大学院文学研究科・²早稲田大学文学学術院)

キーワード: 抑うつ, 注意, 反すう

The effect of cutting art on mood and attention: Reducing depressive rumination

Haruyuki ISHIKAWA¹ and Fusako KOSHIKAWA²

(¹Graduate School of Letters, Arts and Science, Waseda Univ., ²Faculty of Letters, Arts and Sciences, Waseda Univ.)

Key Words: depression, attention, rumination

目 的

近年, 抑うつと注意の関連が指摘されている。特に「抑うつ気分を感じている時に, 抑うつの症状, 原因, 意味, 結果に対して繰り返し注意が焦点づけられる思考や行動」として定義される抑うつ反すう(Nolen-Hoeksema, 1991)は, 抑うつや不安といったネガティブな気分を増幅し, 長引かせることが明らかになっている。すなわち, 反すう状態への介入によって抑うつを改善することができると考えられる。

反すうに対する既存の介入方法としては, 注意を他のニューラルあるいはポジティブな外的対象へと移行する「気晴らし」や, 注意を制御するための注意訓練(ATT)などが挙げられる。両者に関する研究からは, 実際に注意制御によって気分が改善されることが示されてきた。しかし, 反すうとは注意が固着している状態であるため, 重度になるほど他の外的対象へ注意を転換することが困難になると考えられる。すなわち, 上記のような介入では, 重度の反すう傾向をもつ人に対しては即時的な効果を得られないことが想定される。

そこで, 本研究では重度の反すう傾向をもつ人に焦点を当て, 注意集中を要する作業によって強制的に注意を転換させることで, 反すうに付随するネガティブな気分を改善するという新たな介入方法の効果を検討した。具体的には, カッターを用いた繊細な作業である「切り絵」を用いた。切り絵作業は, 刃物を用いること, また誤った箇所を切ってしまうと作品が不完全な絵になってしまうこと, 高度な注意集中の持続を要求すると考えられる。そして対照群としては, 同様に集中を必要とするが, 切り絵に比べてその程度が低いと考えられる計算, 読書作業を用意した。

方 法

大学生, 大学院生 47 名(男性 17 名, 女性 30 名)を対象として実験を行った。参加者は無作為に切り絵群, 計算群, 読書群に振り分けられた。

手続き: はじめに特性的な反すう傾向の指標として, ネガティブな反すう尺度(伊藤・上里, 2001)への回答を求めた。続いて, 反すう状態を喚起するため, 目を閉じて 30 秒間「最近あった嫌なこと」について思い出すよう指示した。次に 20 分間, 切り絵作業, 3 桁×3 桁の計算作業, 新聞を読む読書作業のいずれかを行い, 作業の前後において POMS 短縮版によって気分状態を測定した。各作業は時間内に完了することがないように課題の量を調整し, いずれの群においても 20 分間は作業へと注意が持続されるようにした。

実験計画: 群(切り絵, 計算, 読書)×pre/post の二要因混合計画とした。

結 果

POMS の各下位尺度について, 群×pre/post の二要因混合分散分析を行ったところ, 緊張-不安($F(1,41)=86.33, p<.001$), 抑うつ-落ち込み($F(1,41)=65.97, p<.001$), 怒り-敵意($F(1,37)=17.50, p<.001$), 混乱($F(1,41)=56.18, p<.001$)において

pre/post の主効果が有意であり, いずれの群でも得点が低下した。また, 疲労では交互作用が有意であり($F(1,41)=3.30, p<.05$), 平均値の推移をみると, 計算群では得点が上昇, 切り絵, 読書群では低下する傾向にあった。

次に, 各群のデータをネガティブな反すう尺度(反すう傾向, コントロール不可能性)の高グループ・低グループに分け, 群内で高/低グループ×pre/post の二要因混合分散分析を行った。その結果, 反すう傾向では切り絵群で緊張-不安($F(1,13)=14.57, p<.01$), 抑うつ-落ち込み($F(1,13)=5.42, p<.05$), 疲労($F(1,12)=11.13, p<.01$)における交互作用が有意であり, いずれも高グループにおいて, より大きな低下がみられた。また, コントロール不可能性では, 切り絵群で緊張-不安($F(1,12)=5.33, p<.05$), 疲労($F(1,12)=4.89, p<.05$), 混乱($F(1,12)=8.78, p<.05$)における交互作用が有意であり, 計算群では怒り-敵意($F(1,12)=8.58, p<.05$)における交互作用が有意であった。いずれも高グループにおいて, より大きな低下がみられた。

なお, 反すう傾向, コントロール不可能性的高グループ, 低グループそれぞれについて群×pre/post の二要因混合分散分析を行ったが, いずれも交互作用はみられなかった。

考 察

本実験の結果から, まず何らかの作業によって外的対象へと注意を向けることが, 不安や抑うつ, 怒りといったネガティブな気分の改善に有効であることが示された。これは注意を外的対象に移行することで反すうが緩和されたためであると考えられる。

そして特性的な反すう傾向の程度との関連では, 切り絵作業が, 特に重度の反すう傾向をもつ人に対して, 高い気分改善効果をもつことが示された。ここから, 切り絵のような注意集中を必要とする作業は, ネガティブな情報に固着した注意を作業対象へと強制的に移行し, 反すうを緩和することが考えられる。すなわち, 注意の制御が困難な重度の反すう, およびそれに起因する抑うつへの対処法として, 切り絵のような作業を用いた介入が即時的に高い効果をもつことが示唆された。

なお, 切り絵作業と今回対照群として用いた計算, 読書作業を比較すると, 特性的な反すう傾向が高い人の気分及ぼす効果に違いがあることが明らかになった。ここから, 各作業における注意状態には質的な差異があることが示唆された。今後の研究ではこの点を明らかにする必要がある。

また, 今回は作業間での比較で差異がみられなかったため, 参加者の反すう傾向の程度や人数等を調整して, 再度確認することが必要である。

※本研究は, 早稲田大学 人を対象とする研究に関する倫理審査委員会の承認を得て行った(承認番号 2013-094(1))。