



博士（人間科学）学位論文 概要書

抑うつと不安の関係を説明する
認知行動モデルの構築と検証

2000年1月

早稲田大学大学院人間科学研究科

福井 至

本研究においては、抑うつと不安の関係を説明する認知行動モデルの構築と検証が行われた。認知行動療法の分野のみならず精神医学の分野においても、抑うつと不安の関係を説明することのできる認知行動モデルが必要とされているが、これまで定説となりうるモデルは存在しなかった。また、そのようなモデル構築に適した、妥当性と信頼性のある質問紙の開発も行われてこなかった。このようなことから、本研究においては抑うつと不安の両者を含む認知行動モデルの構築に適した質問紙を開発し、それらを用いて抑うつと不安の関係を説明する認知行動モデルを構築することを目的とした。また、そのモデルを実験的に検証することと、モデルに基づく認知行動療法の効果を確認することも目的とした。

第1章の従来の研究の展望と問題点の指摘、および第2章の本研究の目的を受けて、第3章においては学生群や一般成人群および臨床群を対象とした調査1～調査5から、妥当性にも信頼性にも問題のない抑うつ気分と不安気分を測定する質問紙DAMSが開発された。また第4章においては、学生群を対象とした調査6から、抑うつ気分と不安気分を引き起こす自動思考を測定する質問紙DACSが開発された。さらに、調査7と調査8では、抑うつと不安の自動思考と気分からなる認知行動モデルの構築が行なわれた。その結果、自己否定の自動思考とこれまでの経験に嫌なことが多いという過去・現在否定の自動思考が、将来嬉しいことがないだろうという将来否定の自動思考を引き起こし、この将来否定の自動思考が抑うつ気分を引き起こすこと。また、過去・現在否定の自動思考と特定の状況が非常に恐ろしいという状況の脅威度・嫌悪度の自動思考が、将来恐ろしいことが起こるだろうという脅威・嫌悪状況予測の自動思考を引き起こし、この脅威・嫌悪状況予測の自動思考と抑うつ気分が不安気分を引き起こすことを示す認知行動モデルが構築された。ま

たこのモデルには、従来の研究成果に基づいて、気分から自動思考への循環的な因果関係も加えられた。

第5章においては、学生群を対象とした実験1～実験3により、第4章で構築されたモデルの実験的検証が行なわれた。その結果、モデルの因果関係が正しいことが確認された。また、将来予測の自動思考である将来否定や脅威・嫌悪状況予測の認知変容を行なった場合には、通常とは逆の因果関係が生じ、過去経験の評価の自動思考である過去・現在否定や状況の脅威度・嫌悪度および自己否定の自動思考の変容が起こることも示された。

第6章においては、学生群を対象とした調査9から、本研究の基本モデルである不合理な信念が自動思考を引き起こし、自動思考が気分を引き起こすという因果関係が正しいことが確認された。また、外的無力感の不合理な信念が抑うつ気分と不安気分を引き起こす共通の不合理な信念であり、問題回避が抑うつ気分の、そして依存が不安気分のそれぞれ特有の不合理な信念であることが示された。さらに、調査10では、抑うつと不安の認知内容と気分を除外した各種症状を測定する質問紙が作成され、これとDAMSを用いた調査が行われた。その結果、気力減退や自殺念慮などの抑うつ症状は抑うつ気分特有の症状であり、不安においては認知的症状のみが不安気分特有の症状であり、その他の症状は抑うつ気分と不安気分の共通症状であることが示された。以上の研究により、抑うつと不安の関係を説明するDACモデルが完成した。

第7章においては、DACモデルに基づくComputer-Assisted Counselingプログラムを用いた実験4と社会不安障害のケース研究から、DACモデルに基づく認知行動療法には「抑うつ性障害」と「社会不安障害」、および抑うつと不安が同等に問題となる「混合性不安抑うつ障害」や「不安と抑うつ

つを伴う適応障害」に大きな効果があることが示された。また、「社会不安障害」以外の各種不安障害にも効果があることが示唆された。

DACモデルにおいては、外的無力感の不合理な信念や過去・現在否定の自動思考といった抑うつと不安を引き起こす共通の認知が、抑うつと不安の相関や抑うつと不安が同等に問題となる障害および抑うつ性障害と不安障害の合併を引き起こすことが示されている。また、抑うつ症状のない不安障害が比較的よく認められるのに対して不安症状のない抑うつ性障害がほとんど認められないのは、抑うつ症状が抑うつ気分特有の症状であるのに対して、不安においては認知的症状以外が抑うつ気分と不安気分の共通症状となっているためであることが示されている。以上のように、本研究により、従来の研究には見られない抑うつと不安の関係を説明する実験的にも検証されたDACモデルが提唱された。