

早稲田大学審査学位論文
博士（人間科学）

認知行動理論の観点から見た心配とメタ認知的信念の関連性

The Relationship between Worry and Metacognitive Beliefs
from the Viewpoint of Cognitive Behavioral Theory

2010年1月

早稲田大学大学院 人間科学研究科

金築 優

Kanetsuki, Masaru

研究指導教員： 根建 金男 教授

目 次

はしがき	P.1
第1章 認知現象としての心配	
第1節 心配の定義	P.2
第2節 心配と認知行動理論	P.3
第3節 心配の性質と機能	P.4
第4節 心配が認知と感情に及ぼす影響	P.6
第5節 心配のアセスメント	P.8
第6節 心配への認知行動療法	P.9
第7節 心配の持続要因	P.9
第8節 本章のまとめ	P.11
第2章 心配に関するメタ認知的信念という概念	
第1節 心配に関するメタ認知的信念とは	P.13
第2節 Wellsによる全般性不安障害のメタ認知モデル	P.13
第3節 心配に関するメタ認知的信念の研究展望	P.15
第4節 心配に関するメタ認知的信念の周辺概念	P.20
第5節 本章のまとめ	P.22
第3章 心配とメタ認知的信念をめぐる研究の問題点	
第1節 心配に関するメタ認知的信念を測定する尺度の開発の必要性	P.24
第2節 心配に関するメタ認知的信念と心配の諸側面の関連性	P.24
第3節 心配に関するメタ認知的信念と心配の因果関係の検討	P.26
第4節 本章のまとめ	P.27
第4章 本論文の目的・意義・構成	
第1節 本論文の目的	P.29
第2節 本論文の意義	P.32
第3節 本論文の構成	P.33

第5章 心配に関するメタ認知的信念の測定

- 第1節 本章の問題と目的・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P.35
- 第2節 【研究1】心配に関するメタ認知的信念尺度の作成・・・・・・・・ P.37
- 第3節 【研究2】心配に関するメタ認知的信念尺度の信頼性と妥当性の検討・・・・・・・・ P.44
- 第4節 本章のまとめ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P.48

第6章 心配に関するメタ認知的信念と心配の諸側面の関連性

- 第1節 本章の問題と目的・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P.50
- 第2節 【研究3】実験室場面における、心配に関するメタ認知的信念、メタ認知的評価及び気分状態の関連性の実験的検討・・・・・・・・ P.52
- 第3節 【研究4】日常場面における、心配に関するメタ認知的信念、メタ認知的評価及び対処方略の関連性・・・・・・・・ P.67
- 第4節 【研究5】日常場面における、心配に関するメタ認知的信念、メタ認知的対処方略及び気分状態の関連性・・・・・・・・ P.74
- 第5節 【研究6】心配に関するメタ認知的信念、心配性傾向及び気分状態の継時的調査・・・・・・・・ P.82
- 第6節 本章のまとめ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P.87

第7章 心配に関するメタ認知的信念の操作がもたらす効果

- 第1節 本章の問題と目的・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P.90
- 第2節 【研究7】心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた認知行動的心理教育の短期的効果・・・・・・・・ P.93
- 第3節 【研究8】心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた自己教示訓練の長期的効果・・・・・・・・ P.100
- 第4節 本章のまとめ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P.108

第8章 総括的考察・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P.111

引用文献・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P.121

あとがき・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P.136

資料

はしがき

本論文は、大学生の心配が持つ影響性について、認知行動理論の観点からメタ認知的信念に着目し、実証的研究を行ったものである。心配とは、将来起こりうる出来事についてネガティブに考え続けることであり、誰しもが経験しうる日常的な現象である。しかし、その心配が長引き、悩まされてしまうこともある。本論文は、どうして心配に悩まされるということが起こるのかを探るものである。

心配という現象については、1970年代後半頃から現在に至るまで、多くの心理学者によって、精力的に研究が重ねられ、慢性的な心配の心理的治療に役立てられてきている。私が心配研究に着手したのは、修士1年の頃からであったが、これらの先人達の研究と臨床という営みに対して、尊敬の念は今も深まるばかりである。本論文の鍵概念として、メタ認知的信念があるが、これは Adrian Wells が最初に提唱したものである。メタ認知的信念とは、自らの考え方についてどのように捉えているかをテーマとした信念のことである。学部3年次の頃から根建金男教授の指導の下、認知行動理論を学んできていた私は、メタ認知的信念という概念にすぐ馴染むことができ、その概念の可能性を充分に感じ取ることができたと思う。

そして、そもそも私自身が心配性であることもあってか、心配とメタ認知的信念の関連性についての研究に着手するようになった。しかし、研究は難航し、本論文をまとめるのに非常に多くの年月を費やすことになった。これらの研究自体がまさに私の心配事となり、研究を進めることは、自らの心配と向き合うことであるように感じられた。多くの方々の助けや先人達の研究知見に励まされ、本論文をなんとかまとめることができた。この論文に取り組むことで、心配に対して、個人に閉ざされた体験としてではなく、多くの人々に共通している（どこかでつながっている）現象として、開かれた態度で向き合うことになった。本論文が、心配に悩む人にとって少しでも役立つものとなってくれることを願うばかりである。

金築 優

第1章 認知現象としての心配

第1節 心配の定義

心配(worry) は、DSM-IV-TR(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th edition, Text Revision)(American Psychiatric Association, 2000)における全般性不安障害(Generalized Anxiety Disorder: 以下 GAD)の診断基準に含まれており、臨床的に重要な現象である。また、心配は、GAD 以外の精神障害(例えば、強迫性障害、パニック障害、外傷後ストレス障害等)においても現われるものである(e.g., Purdon & Harrington, 2006)。不安に対する認知行動理論的アプローチでは、不安を、認知、行動、生理という3つの要素に分けて捉えるが(Lang, 1971)、心配はそのうちの認知的要素に相当する。このように、不安と心配は、区別できる概念であり、後者が前者に影響を及ぼしうると考えられてきた(e.g., Davidson & Schwartz, 1974)。

DSM-IV-TR において、「(GAD の)患者はその心配を制御することが難しいと考えている」とされているように、心配は、やめることの困難さ(制御困難性)が問題となるが、その一方で、問題解決のために意図的に統制された過程であるという指摘もある。Borkovec, Robinson, Prunzinsky, & Depree(1983) は、心配を、「ネガティブな情緒を伴った、制御の難しい思考やイメージの連鎖。不確実だが、ネガティブな結果が予期される問題を心的に解決する試みと考えられる(p.10)」と定義している。また、Wells(1999)は、様々な心配に関する先行研究の知見を踏まえ、以下のように、心配を定義し直している。心配は、主に言語的で破局的な思考の連鎖である。心配は、危険性がある状況についての熟慮や対処方略からなる。心配は制御困難に経験されるが、コントロール可能でもある。心配は、生じうる危険を防いだり、回避したりする動機と関係している。心配は、対処方略であるとみなされうるが、心配自体が個人の心配事になることもある。本論文においても、Wells(1999)の定義を採用することとする。

心配は、GAD との関連から研究されることが多いが、近年では、GAD の診断基準を満たさなくとも、心配への制御困難性という問題を呈する者が少なくないことが報告されている

(Ruscio, 2002)。制御困難な心配は、睡眠の質の低下(Harvey & Greenall, 2003)や、アルコール摂取の増加(Kushner, Abrams, & Borchardt, 2000)といったように、日常生活が阻害されるまでに至る場合もある。GAD の発症年齢が、10 代の後半から 20 代の後半の間であること(e.g., Yonkers, Massion, Warshaw, & Keller, 1996)を踏まえるならば、大学生の時期における慢性的な心配のメカニズムを把握することは、GAD 発症の予防の関連からも重要であると考えられる。また、大学生の心配を対象とした心理学研究は、メンタルヘルス教育にもつながることが期待される。よって、本論文では、大学生における心配を対象とし、その持続プロセスを認知行動理論の観点から検討することを目的とする。

第 2 節 心配と認知行動理論

心配への心理学的介入法の代表的なものに、認知行動療法(cognitive behavior therapy: CBT)があげられる。CBT とは、人の心の問題を認知・行動・感情の 3 側面から捉え、さまざまな技法を駆使しながら、問題の解決を目指す心理療法である(根建・豊川, 1991)。CBT は、認知的再体制化(e.g., Beck, 1976)や自己教示訓練(e.g., Meichenbaum, 1977)等の認知的技法、ソーシャル・スキル・トレーニング等の行動的技法、リラクセーション技法等の感情的技法といったように、多様な技法を含んでいる。CBT の特徴の一つは、認知行動理論に基づき、技法の根拠や効果性の明確化を重視するエビデンス・ベーストなアプローチ(e.g., 丹野, 2001)であることである。認知行動理論は、学習理論や、認知心理学に基づいた Beck の認知理論(e.g., Beck, 1976)を土台として、基礎心理学との接点を持ちながら、発展してきている。CBT は、日々新しく提出される認知行動理論の研究知見に基づくことで、その効果を向上させていく可能性を持っているアプローチであるといえる。

ところで、心配は、先に述べた定義から、外的や内的な環境への個人の捉え方の現われであり、認知行動理論のテーマとして適していると考えられる。以上のことを考え合わせると、これまでの心配の認知行動理論的研究の研究課題を踏まえて、新たに心配の認知行動理論的研究を積み重ねることは、本邦における大学生の心配への認知行動カウンセリングの質の向

上にも貢献しうると期待される。本章では、これまで行われている心配の認知行動理論的研究を展望し、研究課題を明らかにすることを目的とする。

第3節 心配の性質と機能

心配の重要な性質として、内的な言語的活動であることが挙げられる。心配は、一般的には、「もし～なら」という形式で、将来起こりうる出来事について自問自答しながら続くものであり、イメージよりも言語によって、経験されることが多い(Borkovec & Inz, 1990)。また、心配は、他の思考と比較して、イメージ占有が少ないだけでなく、抽象的であるという指摘もある(Stöber, 1998)。

また、心配の内容は、多岐に渡る。Tallis, Davey, & Capuzzo(1994)の大学生を対象にした研究では、心配の内容で多かったのは、仕事への適性、学業、健康、経済状況及び対人関係の順であったと報告されている。そして、GAD患者と健常者の心配の内容を比較した研究が複数行われているが、心配の内容に違いがあるかどうかについては知見が一定していない(*e.g.*, Borkovec, Shadick, & Hopkins, 1991; Craske, Rapee, Jackel, & Barlow, 1989; Roemer, Molina, & Borkovec, 1997)。Ruscio, Borkovec, & Ruscio(2001)は、GAD患者と健常者の心配を連続性があるものと見なす考え方を提出している。

心配の特徴的な性質として、複雑なプロセスにより持続する点があげられる。Tallis *et al.*(1994)の調査において、心配は物語のように複数の語句から成ることが明らかになっている。Purdon(1999)も、心配は単一の思考ではなく、複雑な展開をするものだとしている。心配が比較的長時間持続する現象である(Craske *et al.*, 1989)ことも考慮に入れると、心配は、個人の意志に関わらず自動的に持続するのではなく、意志によって制御されている側面があることが示唆される。

そして、心配の中でも、特に臨床的に重要な性質として、制御困難性があげられる。杉浦・丹野(1998)は、大学生を対象に、心配の性質を捉える質問紙を作成し、「考えたくないのに心配してしまう」といった制御困難性の因子を抽出している。この因子は、心配という認知現

象への捉え方(認知)であり、心配に関するメタ認知と考えることができる。心配に関するメタ認知の先行研究(e.g., Cartwright-Hatton & Wells, 1997)の多くで、心配の制御困難性の因子は共通して見出されている。

ところで、不安の認知的側面には、心配の他に、自動思考や強迫観念などがあるが、それぞれは違ったタイプの思考であり、その性質から、心配とは区別することができる。自動思考は、自分の意志とは関係なく生じる思考である。心配は、思考の連鎖である一方、自動思考は、より簡潔で、意識をあまり介していない。強迫観念は、繰り返し浮かぶ無意味で不快な思考である。心配は、強迫観念よりも、言語的で、不随意ではなく、現実的である(Wells & Morrison, 1994)。また、Purdon & Clark(1994)は、自己違和感が、強迫観念と心配を区別すると述べている。理論的背景としては、Beck & Clark (1997) と Wells & Matthews (1994) が、不安の認知的側面を情報の入力段階における自動的処理とより後期の統制的処理の相互作用として捉えるモデルを提示しており(伊藤・金築・根建, 2001; 杉浦, 2001b)、心配を統制的処理過程として位置づけている。

心配と類似した他の認知現象に、反すうがある。心配と反すうの差異は、内容の時制であり、心配の内容は未来に関するものであり、反すうの内容は過去に関するものである。心配と反すうの比較を行った研究からは、心配と反すうは、相関が高く、どちらも不安と抑うつに影響を与える点で類似しているとされている(e.g., Fresco, Frankel, Mennin, Turk, & Heimberg, 2002; Segestrom, Tsao, Alden, & Craske, 2000; Watkins, 2004; Watkins, Moulds, & Mackintosh, 2005)。

心配の性質とは別に心配の機能という観点から行われている研究もある。Borkovec & Inz (1990)は、心配はストレスフルなイメージから注意をそらすために機能するという情動回避機能説を提唱している。また、この説では、心配は身体反応(例えば、心拍の高まり)の抑制機能も有していると考えられている(Borkovec & Hu, 1990; Peasley-Miklus & Vrana, 2000)。その一方で、Wells(1995)は、心配がストレスへの対処方略の形をとりうることを主張している。Davey(1994)もまた、心配は、不確定な状況下における問題解決を含んでいると述べて

いる。そして、慢性的な心配を、問題解決の挫折として捉える視点を提案している(Davey, 1994)。

第4節 心配が認知や感情に及ぼす影響

以上のように、心配の性質と機能について見てきたが、このような心配を有することは、我々の認知活動や感情体験にどのような影響を及ぼすのだろうか。心配の性質には、対処方略の要素も含まれるが、対処方略としての心配は、必ずしも問題解決に有効ではなく、むしろ逆効果を及ぼすことがある。ここでは、心配が認知や感情に及ぼす影響についての研究を概観する。

心配は当初、テスト不安の分野で、課題遂行を妨害する認知的現象として、不安感情とは区別して、取り上げられた(Wine, 1971)。このような心配と課題遂行の関係を調べた研究からは、心配が、課題遂行に必要な注意資源を使い果たすことで、課題遂行が妨害されることが明らかになっている(Eysenck, 1992)。

以上のテスト不安研究の流れとは別に、心配がその後の思考に及ぼす効果を検討した研究がある。Borkovec *et al.* (1983)は、高心配性者と低心配性者に、30、15、0分間の心配期間を割り当てた。実験参加者は、心配期間を終えてから、5分間、自分の呼吸に注意を向けるように求められた。この間に毎分、思考内容の報告が求められた。心配期間中は、実験協力者は、普段心配する時のように、最近の心配事について心配するように求められた。この結果、低心配性者に比べて、高心配性者は、呼吸課題中に、より不安や抑うつ気分になり、課題への集中が低下し、ネガティブな気ざらし思考を多く報告した。高心配性者と低心配性者のデータを合わせて分析すると、15分間の心配期間では、ネガティブな気ざらし思考が増加し、0、30分間の心配期間では減少した。York, Borkovec, Vasey, & Stern(1987)は、心配を誘導された実験参加者は、中性的な条件の実験参加者と比して、よりネガティブな侵入思考を報告することを示した。他の心配を操作した実験研究において、心配をすることで、不安感情が増大することが確認されている(*e.g.*, Behar, Zullig, & Borkovec, 2005; McLaughlin, Borkovec, &

Sibrava, 2007)。これらの結果は、短期間の心配が、ネガティブな思考や感情を増強させることを示している。また、Calmes & Roberts(2007)は、大学生を対象にして、心配が、6～8週間といった比較的長い期間においても、精神的健康の悪化につながることを見出ししており、Hong(2007)は、他の大学生を対象とした研究においても、類似した結果が得られたことを報告している。

また、ストレス刺激に曝された後の、侵入的なイメージに心配が及ぼす効果を検討した研究もある。Butler, Wells, & Dewick(1995)は、実験参加者に、ストレス刺激として、工場における事故に関するビデオを見せ、ビデオを見終わった後の5分間、以下の3つの異なるストレス対処方略を用いるように教示した。一つ目は、ビデオでの出来事について言葉を使って心配する(心配群)であり、二つ目は、ビデオでの出来事についてイメージする(イメージ群)であり、三つ目は、そのまま座っている(統制群)であった。その結果、心配群は、その後の3日間、イメージ群と統制群よりも、多くの侵入的なイメージを報告した。Wells & Papageorgiou(1995)も、こうした実験の追試を行い、同様の知見を得ている。これらの結果から、ストレス後に、ストレスャーについて心配することは、侵入的なイメージを増加させると考えられる。

Harzlett-Stevens & Borkovec(2001)は、連続的に5回のスピーチをするように求められたスピーチ不安者における心配の効果を調べた。統制条件の実験参加者は、反復するエクスポージャーにより、主観的不安感の馴化を示したが、心配条件の実験参加者は、馴化を示さなかった。つまり、各エクスポージャーの前に心配するように求められた実験参加者には、エクスポージャーによる主観的不安感の低下の効果が見られなかったのである。Nelson & Harvey(2002)は、不眠症の患者を対象に、就寝前にスピーチ課題について心配をすることを求めたところ、スピーチ課題についてイメージをする場合よりも、就寝するまでの時間が有意に長くなったことを報告している。

以上の研究から、心配は、認知や感情にさまざまな悪影響を及ぼすといえる。

第5節 心配のアセスメント

これまでの心配に関する先行研究で用いられているアセスメントについては、心配の特性的側面と状態的側面を測定するものに分けて捉えることができる。心配に関する特性については、Meyer, Miller, Metzger, & Borkovec (1990)によって作成された、心配をする頻度やその強度を特性として測定する質問紙である、the Penn State Worry Questionnaire(以下 PSWQ)が用いられることが多い。PSWQ は、多くの研究によって信頼性・妥当性が確認されている(*e.g.*, Molina & Borkovec, 1994)。この尺度は、杉浦・丹野(2000)によって、日本語版が作成されており、信頼性・妥当性が確認されている。この尺度には、例えば、「自分は心配ばかりしている人間だと思う」「様々な状況で気をもむ」といった項目が含まれている。先行研究においては、PSWQ は、GAD のスクリーニングに有効であることが報告されている(*e.g.*, Fresco, Mennin, Heimberg, & Turk, 2003)。PSWQ 以外の心配のアセスメント・ツールとしては、心配の内容を測定する the Worry Domains Questionnaire(以下 WDQ ; Tallis, Davey, & Bond, 1992)がある。WDQ は、関係、自信の欠如、未来への目的の無さ、仕事への不適応、生計といった5つの領域の心配を測定することができる。本邦でも、WDQ の日本語版が作成されている(鈴木, 2004)。また、心配の内容を測定できる尺度としては、the Anxious Thoughts Inventory(以下 AnTI ; Wells, 1994)がある。AnTI は、健康上の心配、社交上の心配、及び心配への心配といった3つの領域の心配を測定することができる。本論文においては、心配の内容よりも、心配のプロセスを重視するため、心配の特性的側面を測定する際には、PSWQ を使用することとする。

また、心配に関する状態については、思考サンプリング(*e.g.*, Smallwood, Davies, Heim, Finnigan, Sudberry, O Connor, & Obonsawin, 2004)を用いたり、認知的干渉(*e.g.*, Sarason, Pierce, & Sarason, 1996)の程度を調べることによって、測定されることが多い。また、心配によって引き起こされる気分状態を測定する方法もよく用いられている(*e.g.*, Matthews, Campbell, Falconer, Joyner, Huggins, Gilliland, Grier, & Warm, 2002)。気分状態の測定は、スト

レス反応を把握するうえでも重要である。よって、本論文において、心配の状態的側面を測定するには、気分状態を測定することとする。

以上のように、心配という認知現象について、特性と状態の両側面からアセスメントすることによって、心配の持続に関するメカニズムをより詳細に明らかにすることができると思われる。

第 6 節 心配への認知行動療法

慢性的な心配が特徴である GAD への心理療法の中では、CBT の効果が高いことが明らかになっている(e.g., Borkovec & Ruscio, 2001; Covin, Ouimet, Seeds, & Dozois, 2008)。GAD への CBT において、共通して用いられている技法としては、心理教育、モニタリング、応用リラクゼーション、エクスポージャー及び認知的再体制化がある(Roemer, Orsillo, & Barlow, 2002)。しかし、これらの技法においても、効果には制限がある。Fisher & Durham(1999)のレビューでは、GAD への有効的な心理療法においても、回復に達した患者は約 50%であったと報告されている。この原因として、心配特有の持続要因を考慮した技法が少ないことが考えられる。例えば、GAD の患者の心配の一つ一つに認知的再体制化の技法を適用したとしても、次から次へと新たな心配が湧いてきて、技法の効果が上がりにくいこともあるかもしれない。また、エクスポージャーを実施する際に、GAD の患者の心配は多岐に渡るため、どの刺激へのエクスポージャーが有効か判断することが難しいと考えられる。よって、今後、心配への CBT への効果を高めていくためには、まず心配の持続要因を明らかにする研究が必要であり、そのような研究の知見に基づいた技法の開発が求められる。

第 7 節 心配の持続要因

認知や感情に悪影響を与える心配は、どのようにして維持されるのであろうか。最近の心配研究では、主に以下の 4 つの心配の持続要因が検討されてきている。心配の情動回避機能、メタ認知的対処方略、不確実性への非寛容さ、心配に関するメタ認知的信念であ

る。以下、それらについて順に触れる。

まず、心配の情動回避機能 (Borkovec *et al.*, 1991)である。Borkovec & Inz(1990)は、恐怖イメージへのエクスポージャーの前に心配をさせると、恐怖イメージへのエクスポージャーによる心拍数の変化が少ないことを示した。このことから、心配には、言語的な思考によってイメージを回避することで不快な情動を回避する機能があると考えられる(Borkovec *et al.*, 1991)。要するに、心配は、短期的には、不快な情動を回避できることで、かえって強化されることになるのである。また、長期的には、感情処理(Foa & Kozac, 1986)を妨げることで、心配が維持されてしまう。感情処理とは、不安とさまざまな脅威情報が結合した認知構造が活性化された状態で、その構造内の情報と矛盾する情報が取り入れられることで、認知構造が変容する過程のことである。心配することで、不安が回避されると、不安の解消のために必要な認知構造の活性化が生じなくなり、結果的に不安が維持されてしまうのである(Wells, 1995)。この心配の情動回避機能は、いくつかの研究結果によって支持されている(*e.g.*, Borkovec & Roemer, 1995; Dugas, Gagnon, Ladouceur, & Freeston, 1998; Lyonfields, Borkovec, & Thayer, 1995)。

次に、メタ認知的対処方略に関しては、特に思考抑制方略が、心配の持続要因として重要である。思考抑制方略とは、特定の思考内容を意識から追い出そうとする方略である。この方略は、回避された思考が意識に浮かぶ頻度を上昇させることが明らかになっており(*e.g.*, 木村, 2003; Purdon, 1999)、思考抑制の逆説効果と呼ばれる(Wegner, 1989; Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987)。Purdon & Clark(1994)は、思考抑制を行う傾向の尺度と心配性傾向との間に正の相関を見出している。また、Wells & Davies(1994)は、不快な思考へのメタ認知的対処方略を測る質問紙 the Thought Control Questionnaire を作成し、心配(例えば、「他の心配事について考える」等)と自罰(例えば、「不快な思考をした自分を戒める」等)といった因子を抽出して、心配性傾向との間に正の相関を見出している。ただ、心配の思考抑制の逆説効果の実験的検討においては、一貫した結果が得られていない(*e.g.*, Purdon, 1999)。

さらに、不確実性への不寛容さ(intolerance of uncertainty)とは、不確実であいまいな状況下

における情報知覚と、その情報に対する反応に関するものである(Ladouceur, Talbot, & Dugas, 1997)。例えば、あいまいな状況に耐えられないと、先の事を少しでもはっきりさせようと、様々な事を予測して考えるようになるであろう。この不確実性への不寛容さが、心配性傾向と関連があることが明らかになっている(e.g., Dugas, Freeston, & Ladouceur, 1997; Dugas, Schwartz, & Francis, 2004)。

最後の持続要因である心配に関するメタ認知的信念は、「心配するということについて、個人がどのように捉えているか」を表す信念である(e.g., Wells, 1995)。心配に関するメタ認知的信念は、複数の研究グループによって検討がなされてきている(e.g., Borkovec & Roemer, 1995; Cartwright-Hatton & Wells, 1997; Davey, Tallis, & Capusso, 1996; Francis & Dugas, 2004)。そして、このメタ認知的信念の中に、心配を維持させる信念があることが明らかになってきている(e.g., Davey *et al.*, 1996)。

以上のように、4つの心配の持続要因をとり挙げたが、本論文では、心配に関するメタ認知的信念を、心配の持続要因として取り上げて、心配のメカニズムを検討する。心配に関するメタ認知的信念は、認知行動理論と関連が深い概念であると考えられることから、メタ認知的信念に着目することで、心配へのCBTの進展につながることを期待できる。次章において、心配に関するメタ認知的信念についての研究を展望する。

第8節 本章のまとめ

本章では、まず心配の定義について示し、心配の性質と機能を概観した。心配は、将来起こりうる出来事についてネガティブに考え続けることである。心配は、言語的活動であり、複雑なプロセスを経て、展開するものである。心配の影響性について展望した結果、心配が認知や感情に悪影響を及ぼすことが確認された。心配のアセスメントに関しては、心配の特性的側面と状態的側面に分けて述べた。慢性的な心配が特徴であるGADへの心理療法において、比較的效果が認められているのは、CBTであるが、その効果は限定的である。今後効果を高めていくためには、心配の持続要因を明らかにしていくことが求められる。これまで

検討されている心配の持続要因を展望し，心配に関するメタ認知的信念について詳しく取り上げていく必要性が述べられた。

第2章 心配に関するメタ認知的信念という概念

第1節 心配に関するメタ認知的信念とは

メタ認知は、「認知についての認知」であり、自分の認知を監視したり、解釈・評価したり、制御するという機能がある(Flavell, 1979)。メタ認知は、認知過程に関するメタ認知的信念を含むメタ認知的知識と、認知過程を監視・制御する実行機能であるメタ認知的制御の2つに分類される(Wells, 2000)。従来の認知行動療法(以下 CBT)において、このようなメタ認知に注目することはほとんどなかった。例えば、従来の CBT で扱う信念とは、「私は駄目な人間である」や「世界は危険な場所である」と言ったような一般的で社会的なネガティブな信念(e.g., Beck, Emery, & Greenberg, 1985; Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979)が多い。しかし、信念の中には、「嫌なことを考えることは、危険なことだ」といったように、自らの認知過程に対する信念、つまり、メタ認知的信念も存在するのである。全般性不安障害(以下 GAD)を始めとして、強迫性障害や外傷後ストレス障害といった持続性のあるネガティブな認知(強迫観念、フラッシュ・バック)が主症状である精神疾患においても、臨床的観察によって、特有なメタ認知的信念の存在が明らかになっている(Wells & Matthews, 1994)。

従来の認知行動理論では、心配といったネガティブな認知が何故長期的に持続してしまうのかを説明することが困難であった(Wells, 2000)。しかし、メタ認知的信念という概念に着目すれば、このような難点を補える可能性が広がると考えられる。なぜなら、メタ認知的信念は、個人の特性的な認知スタイル(例えば、心配や反すう)に影響を与える、認知過程に関する自己知識を反映しているからである。Wells(1995)は、メタ認知的信念を中核とした GAD の認知モデルを提唱している。本章では、まず、Wells の GAD の認知モデルについて述べ、次に、心配とそのメタ認知的信念についての研究を概観する。

第2節 Wells による全般性不安障害のメタ認知モデル

Wells(1995)のモデルでは、心配に関するメタ認知的信念が中核になっている。心配に関す

るメタ認知的信念とは、人が心配の性質や機能についてどのように捉えているかをテーマとした信念のことである。

このモデルでは、心配は、単なる不安症状ではなく、個人のポジティブあるいはネガティブなメタ認知的信念によって引き起こされると考える。つまり、引き金となる出来事が生じると、予期される危険や脅威に対処するために、心配を用いるのである。Wells(1995)は、心配を、タイプ1の心配とタイプ2の心配に区分している。タイプ1の心配は、外的な出来事や非認知的で内的な出来事(例えば、身体兆候など)に関するものである。他方のタイプ2の心配は、心配への心配、つまり、心配へのネガティブなメタ認知的評価であり、状態的な認知現象を意味する。

心配は、イメージとして、または、「もし~なら」といった自問の形(「もし試験に落ちたらどうしよう」など)で生じる侵入思考によって、引き起こされる。例えば、ニュースといったような外的な要因をきっかけとして、最初の侵入思考が生じる。一旦きっかけに遭遇すると、心配に関するポジティブなメタ認知的信念が活性化する。この信念は、「心配することは対処するのに役立つ」、「心配しているおかげで、安全でいられる」や、「心配することで、準備ができる」といったように、「心配は対処方略として有用である」というポジティブな内容を含んだメタ認知的信念である。このポジティブなメタ認知的信念によって、タイプ1の心配が導かれるのである。

さらに、GADにおいて問題となるのは、タイプ1の心配が持続した結果、心配のプロセスや結果に関するネガティブなメタ認知的信念により生成されるタイプ2の心配である。ネガティブなメタ認知的信念とは、「心配のせいで、気が狂ってしまう」、「心配をコントロールしなければならない、さもないと、何もできなくなる」や、「心配は制御困難である」といった信念である。タイプ1の心配をしている間に、ネガティブなメタ認知的信念は活性化し、タイプ2である心配のプロセスへのネガティブな評価を引き起こす。タイプ2の心配は、一旦活性化すると、不安感情や不安行動をより一層強化する。さらに、高まった不安反応を、脅威への対処の失敗のサインとして解釈してしまうため、タイプ1の心配を持続させる悪循環

環に陥り、結果的に心配が長引くことになる(Wells, 2000)。

このように、心配が持続し、制御困難になるプロセスにおいて、心配に関するメタ認知的信念は、不安症状を悪化させる重要な役割を果たしている。次節では、心配とメタ認知的信念の関連を詳細に調べた研究を概観する。その際、心配に関するメタ認知的信念を、「心配することを良い」と捉えるポジティブなメタ認知的信念と「心配することを悪い」と捉えるネガティブなメタ認知的信念に分けて論じることとする。

第3節 心配に関するメタ認知的信念の研究展望

ここでは、心配に関するメタ認知的信念の研究について、(1)アセスメント、(2)ポジティブなメタ認知的信念、(3)ネガティブなメタ認知的信念、(4)その他のメタ認知的信念の4つのパートに分けて展望する。

1. アセスメント

心配に関するメタ認知的信念の研究の大半は、それを測定する自己記入式質問紙を用いている。特に、心配に関するポジティブなメタ認知的信念とネガティブなメタ認知的信念という2つの次元を測定する質問紙が多い。

心配に関するメタ認知的信念を測定する代表的な質問紙として、メタ認知尺度(the Meta-Cognitions Questionnaire: MCQ; Cartwright-Hatton & Wells, 1997)がある。全65項目から成るMCQは、以下の5つの下位因子、つまり、(a)心配に関するポジティブな信念(「心配は対処に役立つ」等)、(b)心配に関するネガティブな信念(「心配し出すと、止められない」等)、(c)認知的能力への自信の欠如(「私は記憶力がない」等)、(d)罰や責任性のテーマを含んだ思考へのネガティブな信念(「自分の考えをコントロールできないことは、弱さの表れである」等)、(e)認知的自己意識(「自分の感情がどのような状態であるかに注意を払っている」等)から構成されている。この尺度には、30項目の短縮版も存在する(Wells & Cartwright-Hatton, 2004)。MCQの特徴は、心配に関するメタ認知的信念だけでなく、他のメタ認知的信念を測定できる点にある。心配を対象とした研究だけではなく、強迫観念や妄想といった他の精神

症状との関連を調べる研究(*e.g.*, Stirling, Barkus, & Lewis, 2007)にも利用できる点は、尺度の汎用性の高さを示している。

心配に関するポジティブなメタ認知的信念だけに特化した質問紙も存在する。Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas, & Ladouceur(1994)は、人が何故心配するかについての考えを問う質問紙を開発している。この質問紙は、心配に関するポジティブなメタ認知的信念を、2 因子に分類して測定できる。一つ目の因子は、「心配することでネガティブな結果を防ぐことができる」であり、二つ目の因子は、「心配することにはポジティブな効果がある」である。さらに、Francis & Dugas(2004)は、心配に関するポジティブなメタ認知的信念を細分化して測定することが可能な構造化面接法を考案した。この面接法では、心配が、(a)問題解決と動機づけに役立つ、(b)ネガティブな感情を防ぐことができる、(c)望ましい人格特性である、(d)出来事を変えることができる、といった4つの心配に関するポジティブなメタ認知的信念を詳細に測定できる。上述したアセスメント・ツールは、GAD 患者から抽出した項目を用いたものであるが、健常者から抽出した項目を用いた質問紙も存在する。Davey *et al.*(1996)は、心配することによるポジティブ、あるいは、ネガティブな影響を尋ねる質問紙を開発している。

以上のアセスメント・ツールは、全て十分な信頼性・妥当性が確認されている(*e.g.*, Covin, Dozois, & Westra, 2008; Spada, Mohiyeddini, & Wells, 2008)。複数の独立した研究グループによって、健常群から臨床群に渡って、妥当性・信頼性が確認されているということは、心配に関するメタ認知的信念が普遍的な概念であることを物語っている。欧米諸国の動向を踏まえて、本邦における心配に関するメタ認知的信念の存在を探り、さらには、それを測定するアセスメント・ツールを開発することが求められる。

2. ポジティブなメタ認知的信念

Wells(1995)の GAD の認知モデルでは、心配に関するポジティブなメタ認知的信念が心配を対処方略として導き、心配を持続させるきっかけになるとされる。

慢性的な心配性傾向と心配に関するポジティブなメタ認知的信念の相関関係を調べた研

究がいくつか存在する。これらの研究では、慢性的な心配性傾向の程度を、the Penn State Worry Questionnaire(PSWQ; Meyer *et al.*, 1990)を用いて測定している。Wells & Cartwright-Hatton(2004)は、PSWQによって測定される心配性傾向と短縮版 MCQ によって測定される心配に関するポジティブなメタ認知的信念に、正の相関があることを報告している。さらに、Wells & Papageorgiou (1998)は、MCQ によるポジティブなメタ認知的信念と心配性傾向の正の相関は、強迫症状といった変数を統制した場合でも認められることを示した。MCQ 以外の尺度を用いた研究では、PSWQ による心配性傾向とポジティブなメタ認知的信念との間に、正の相関があることを認めている(*e.g.*, Davey, *et al.*, 1996; Francis & Dugas, 2004; Freeston, *et al.*, 1994)。また、Davey, Startup, MacDonald, Jenkins, & Patterson(2005)は、心配に関するポジティブなメタ認知的信念が、「できる限り心配を続けようとする」特性と正の相関を見出しており、心配性傾向以外の特性においてもメタ認知的信念と関連性があることを示唆している。

GAD 群、健常群及びその他の臨床群における心配に関するポジティブなメタ認知的信念の違いを比較した研究もある。Borkovec & Roemer(1995)は、「心配することの理由」を、GAD 群と健常群で比較した。その結果、GAD 群は健常群と比べて、「より不快な出来事からの気ざらしのために心配をする」といったポジティブなメタ認知的信念を、「心配することの理由」として報告することを明らかにした。また、Ladouceur, Blais, Freeston, & Dugas(1998)も、GAD 群は健常群と比較して、ポジティブなメタ認知的信念が高いことを見出している。ところが、その一方で、GAD 群、健常群及び他の臨床群で比較した場合、心配に関するポジティブなメタ認知的信念の程度には違いが認められないという知見もある(Cartwright-Hatton & Wells, 1997; Wells & Carter, 2001)。

既述したように、心配に関するポジティブなメタ認知的信念は、心配性傾向と関連があることがわかる。つまり、心配に関するポジティブなメタ認知的信念によって、心配が意図的に対処方略として選択されるようになることが考えられる。しかし、ポジティブなメタ認知的信念が、GAD 患者に特有なものであるかどうかは、議論の余地がある。Tallis, *et al.*(1994)

は、健常者を対象とした調査で、回答者の48%が、心配に関するポジティブなメタ認知的信念を有していることを報告している。すなわち、GAD患者に限らず健常者の多くが心配に関するポジティブなメタ認知的信念を経験しているといえる。このことから、未だ十分に明らかにされていない健常者における心配に関するポジティブなメタ認知的信念の役割をも、詳細に検討していく必要がある。

3. ネガティブなメタ認知的信念

心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、心配の慢性化に強い影響力をもつとされる(Wells, 1995)。

ネガティブなメタ認知的信念と心配性傾向を調べた相関研究では、両変数間には正の相関が認められている(e.g., Davey *et al.*, 1994; Wells & Cartwright-Hatton, 2004)。また、Wells & Papageorgiou(1998)は、心配と強迫症状の重なりを統制した上での、ネガティブなメタ認知的信念と心配性傾向との関連性を検討した結果、両者に正の相関が見られることを示した。さらに、その関連は、心配に関するポジティブなメタ認知的信念を統制した場合でも認められた。心配性傾向以外の特性とネガティブなメタ認知的信念の関連を調べた研究には、杉浦(甘利)・杉浦・馬岡(2003)がある。この研究では、考え方を調整することによる制御スキルである認知的統制(e.g., 杉浦・杉浦, 2003)と心配に関するネガティブな信念の関連を検討している。ネガティブなメタ認知的信念は、認知的統制の中の「破局的思考の緩和」と負の相関が認められた。このことから、心配に関するネガティブなメタ認知的信念を有すると、破局的思考に陥りやすいと解釈できる。

GAD群を対象とした研究もいくつか存在する。Cartwright-Hatton & Wells(1997)は、GAD群、強迫性障害群、その他の様々な精神障害群(例えば、社会恐怖、抑うつ、広場恐怖)及び健常群のMCQ得点を比較した。GAD群と強迫性障害群は、他の全ての群より、心配に関するネガティブなメタ認知的信念が有意に高かった。また、Wells & Carter(2001)は、GAD群、パニック障害群、社会恐怖群及び非臨床群におけるネガティブなメタ認知的信念を比較した。その結果、GAD群は、他のどの群と比較しても、心配に関するネガティブなメタ認知的信念

が高かった。Davis & Valentiner(2000)も、GAD 群が、特性不安低群や心配性ではない特性不安高群と比較して、ネガティブなメタ認知的信念を強く有することを確認している。さらに、Ruscio & Borkovec(2004)は、GAD 群と GAD 群と同程度の心配性傾向を有するが GAD と診断されない群における心配に関する諸側面を比較検討している。その結果、両群の心配性傾向の程度には違いはないにも関わらず、GAD 群が、高心配性群と比較して、心配に関するネガティブなメタ認知的信念が有意に高かった。このことから、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、GAD 患者に特徴的であることがわかる。しかし、これらの研究からは、GAD 患者におけるネガティブなメタ認知的信念がどのような作用により、慢性的な心配を維持させているかを把握するには限界がある。心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、気分や心配のメタ認知的評価をネガティブに方向づけ、非機能的な心配への対処方略を導くことが考えられる。このことが、心配性傾向を強める要因として機能しているのかもしれない。よって、今後は、心配に関するネガティブなメタ認知的信念の影響性を、気分やメタ認知的評価といった様々な指標により多面的に検討することが求められる。

4. 他のメタ認知的信念

心配に関するメタ認知的信念以外のメタ認知的信念で、心配と関連があるものもある。ここでは、「認知的自己意識」と「思考と行為の混同」を取り上げる。

まず、認知的自己意識とは、自分の認知への特性的な注意の高まりのことであり、上述した MCQ の下位因子によって測定される。Janeck, Calamari, Riemann, & Heffelfinger(2003)は、MCQ の下位因子「認知的自己意識」を拡張した尺度を作成し、認知的自己意識が強迫傾向と関連があることを確認した。そして、de Bruin, Rassin, & Muris(2005)は、その Janeck *et al.*(2003)の尺度を用いて、認知的自己意識がタイプ 2 の心配（心配への心配）と関連があることを見出している。

強迫性障害において、例えば、「不道德なことを考えることは、そのことを実際に行ってしまうのと同じくらい不道德なことだ」といったメタ認知的な考えが見られることがある。Shafran, Thordarson, & Rachman(1996)は、このような考えを「思考と行為の混同

(Thought-Action Fusion)」として概念化している。Emmelkamp & Aardema(1999)は、「思考と行為の混同」が、強迫性障害の症状を予測することを示した。そして、Hazlett-Stevens, Zucker, & Craske(2003)は、GAD 患者においても、「思考と行為の混同」といったメタ認知的信念が強いことを見出している。このように、「認知的自己意識」や「思考と行為の混同」といったメタ認知的信念も、心配に関係しているといえる。様々なタイプのメタ認知的信念が心配と関連があることから、メタ認知的信念の間にも何らかの関連があることが予想される。心配に関するメタ認知的信念とその他のメタ認知的信念の相互作用の観点から、心配への影響性を検討することも重要であろう。

第 4 節 心配に関するメタ認知的信念の周辺概念

前節では、心配に関するメタ認知的信念の研究を展望したが、これらの先行研究において、心配とメタ認知的信念の関連は概ね認められているといえよう。しかし、心配に関するメタ認知的信念の機能を明らかにするためには、心配に関連する諸側面を取り上げて、メタ認知的信念との関連を検討していく必要があるだろう。本節では、心配に関するメタ認知的信念と関連が想定される周辺概念として、(1)心配へのメタ認知的評価、(2)対処方略及び心配へのメタ認知的対処方略、(3)ネガティブな気分状態、に分けて述べる。

1. 心配へのメタ認知的評価

心配へのメタ認知的評価は、心配が生じた際に、その心配に対して生じるメタ認知的評価のことである。心配に関するメタ認知的信念は特性的側面であるが、メタ認知的評価は状態的側面であると考えられる。Wells(1995)の GAD のメタ認知モデルでは、タイプ 2 の心配がメタ認知的評価に相当する。タイプ 2 の心配を調べた研究では、GAD 患者が、他の不安障害群や健常群と比して、タイプ 2 の心配が強いことが明らかとなっている(Wells & Carter, 1999)。Nuevo, Montorio, & Borkovec(2004)は、高齢者を対象にした研究において、タイプ 2 の心配が、心配の重症度と関連があることを示している。また、タイプ 2 の心配に相当する、コントロール不能感が、GAD と健常者の心配の主な違いであることを示した研究もある

(Craske *et al.*, 1989)。さらに、タイプ2の心配は、認知的自己意識や思考抑制といった他のメタ認知的変数よりも、心配の症状との関連が強いことが確認されている(de Bruin, Muris, & Rassin, 2007)。このように、心配へのメタ認知的評価は、心配のプロセスを考える上で、重要である。心配に関するメタ認知的信念とメタ認知的評価との関連を調べた研究もなされており、心配に関するネガティブなメタ認知的信念とタイプ2の心配との関連が示されている(*e.g.*, Wells, 2005)。しかし、これらの先行研究において、メタ認知的評価の測定は、全般的な心配へのメタ認知的評価を測定している。メタ認知的評価は、状態的な指標であることを考えると、心配の内容を特定した上で、その心配へのメタ認知的評価を測定する必要があるだろう。また、実験的手法によって、より状態的なメタ認知的評価を捉えることも求められる。本論文では、これらの問題点も踏まえ、心配へのメタ認知的評価を取り上げることとする。

2. 対処方略及び心配へのメタ認知的対処方略

心配は、問題解決の試みであるという指摘(*e.g.*, Davey, 1994)にもあることから、心配と対処方略には関連があると考えられる。杉浦(2001a)は、問題解決の試みとしての対処方略がうまく機能せずに、長引いている状態を、心配として捉える視点を提唱している。そして、どのような対処方略が心配の制御困難性につながりやすいかを検討している。また、対処方略と心配の関連には、性格特性が影響することを示唆している。このような観点からも、心配の持続を検討していく上で、対処方略を考慮し、メタ認知的信念の機能を検討することは有用であると考えられる。

また、対処方略を見ていく上で、ストレスへの対処方略と、心配自体への対処方略に分けて考えることができる。後者は、心配へのメタ認知的対処方略と捉えることができる。メタ認知的対処方略に関しては、思考抑制の研究が多くなされており(*e.g.*, Purdon, 1999)、研究知見は一貫しないものの、その非機能性が示唆されている。また、Wells & Davies(1994)による不快な思考への対処方略を測る質問紙である the Thought Control Questionnaire を用いた研究が複数なされており、心配や自罰といったメタ認知的対処方略が精神的健康を悪化させ

ることが確認されている(e.g., Abramowitz, Whiteside, Kalsky, & Tolin, 2003; Amir, Cashman, & Foa, 1997; Roussis & Wells, 2008; Warda & Bryant, 1998)。さらに、メタ認知的対処方略とメタ認知的信念の関連についても、検討がなされつつある(e.g., Marcks & Woods, 2007; Mclean & Broomfield, 2007)。このように、メタ認知的対処方略は、心配の持続を見ていく上で重要であるが、心配に焦点を絞ったメタ認知的対処方略の影響を調べた研究は皆無であり、今後心配へのメタ認知的対処方略を調べる研究が求められる。

3. ネガティブな気分状態

第1章においても触れたように、心配の状態的側面として、ネガティブな気分状態がある。心配に関するネガティブなメタ認知的信念とネガティブな気分状態の関連を調べた研究は少ない。Wells(1995)の GAD のメタ認知モデルにあるように、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、単独では直接的に気分状態に影響を及ぼさないが、ストレスが生じた場合に、気分状態に影響を与えること(Spada, Nikčević, Moneta, & Wells, 2008)も考えられる。心配の問題性を考える上で、心配の結果としてのネガティブな気分状態を考慮することは重要である。今後の研究では、ネガティブな気分状態の程度も含めて検討する必要があるだろう。

第5節 本章のまとめ

本章の目的は、心配の持続要因としての、心配に関するメタ認知的信念の役割を展望することであった。まず、メタ認知の重要性を述べた上で、心配に関するメタ認知的信念を中核とする、Wells(1995)による GAD のメタ認知モデルが紹介された。そして、心配に関するメタ認知的信念の研究を、(1)アセスメント、(2)ポジティブなメタ認知的信念、(3)ネガティブなメタ認知的信念、(4)その他のメタ認知的信念、の4つのパートに分けて展望した。その結果、心配のメカニズムを理解する上で、メタ認知的信念に着目する妥当性が確認された。今後心配に関するメタ認知的信念の機能を更に詳しく検討していくためには、(1)心配へのメタ認知的評価、(2)対処方略及び心配へのメタ認知的対処方略、(3)ネガティブな気分状態について考

慮する必要があることを論じた。

第3章 心配と心配に関するメタ認知的信念にまつわる研究の 問題点

第1章および第2章において、心配の概念とその持続要因としてのメタ認知的信念についての研究展望を行った。その内容を踏まえた上で、本章では、心配に関するメタ認知的信念についての研究の問題点と今後の課題について論じることとする。

第1節 心配に関するメタ認知的信念を測定する尺度の開発の必要性

本邦において、心配に関するメタ認知的信念を測定することに特化した本邦独自の尺度は、皆無である。日本人にみられる心配に関するメタ認知を研究する上で、それを測ることの可能な尺度は必要不可欠である。欧米諸国との文化差も想定されるため、海外の先行研究における尺度の翻訳ではなく、日本人から心配に関するメタ認知的信念の項目を収集し、新たに尺度を作成することが望まれる。その際には、項目を収集する対象も考慮する必要がある。先行研究における尺度作成には、全般性不安障害(以下 GAD)の患者から収集した項目が用いられているものが多い(*e.g.*, Cartwright-Hatton & Wells, 1997)。しかし、Ruscio(2002)は、GADでなくとも慢性的な心配を持つ者が多いことを指摘している。この点を踏まえるならば、健常者を対象とした心配に関するメタ認知的信念にも注目し、それらを測定できる尺度を開発することが求められる。健常者の心配のメカニズムを理解することは、慢性的な心配の予防につながることを期待される。また、将来的には、GAD患者の心配のメカニズムと比較することで、慢性的な心配のメカニズムの特徴を解明する手がかりになると考えられる。

第2節 心配に関するメタ認知的信念と心配の諸側面の関連

これまでの研究を概観すると、心配に関するメタ認知的信念と心配性傾向の相関研究(*e.g.*, Davey *et al.*, 1996)や、GAD とその他の群とのメタ認知的信念を比較する研究が多い(*e.g.*, Wells & Carter, 2001)。これらの研究からは、心配に関するメタ認知的信念と心配性傾向の大

まかな関連性しか把握することができない。しかしながら、心配に関するメタ認知的信念のメカニズムを明らかにするためには、第2章で展望したように、即時的な心配へのメタ認知的評価、気分といった状態的な指標や対処方略、心配へのメタ認知的対処方略といった、心配の諸側面を取り上げて、心配に関するメタ認知的信念との関連性を調べる必要がある。

心配へのネガティブなメタ認知的評価や気分といった状態的な指標は、症状として現れるものである。心配に関するメタ認知的信念といった特性的な指標が、どのように、これらの状態的な指標に影響を与えているのかを検討することは必要である。Purdon(2001)は、思考抑制の実験研究において、侵入思考への即時的なネガティブ評価(例えば、「この考えは、将来のネガティブな出来事の予兆である」と考えること)が、不安を増大させることを見出した。このような侵入思考への即時的な評価は、心配へのメタ認知的評価に非常に類似している。しかし、心配研究において、即時的な心配へのメタ認知的評価を捉えた研究は、見当たらない。心配研究においても、心配に関するメタ認知的信念と、心配への即時的なメタ認知的評価や気分の関連性の更なる検討が求められる。そのためには、心配の最中の状態を捉える実験研究が必要となるであろう。

また、メタ認知的信念と対処方略としての心配の関連性を把握する必要性がある。先行研究(e.g., Francis & Dugas, 2004)では、心配に関するポジティブなメタ認知的信念が心配性傾向と関連があることが確認されている。しかし、ポジティブなメタ認知的信念が、対処方略として心配を用いることにつながることを直接的に検証した研究(Roussis & Wells, 2006)はほとんどない。杉浦(2001a)は、対処方略と心配との関連を検討しており、情報収集や解決策産出といった対処方略も心配の制御困難性を高めうることを報告している。このように、対処方略としての心配のメカニズムにおける、メタ認知的信念の役割に注目していくことも重要である。そのためには、対処方略を採用する場面を特定する手続きを取り入れた調査研究が必要である。

さらに、対処方略の観点からは、心配自体への対処方略、つまりメタ認知的対処方略も重要である。心配自体への対処の仕方によって、その心配が長引くか否かは影響を受けると考

えられる。広義な意味でのネガティブな認知へのメタ認知的対処方略の研究は、多くなされているが(e.g., Abramowitz *et al.*, 2003; Amir *et al.*, 1997), 心配に特化したメタ認知的対処方略を検討した研究は見当たらない。心配は、自動思考や強迫観念とは区別できる異なる認知現象であることから(e.g., Purdon & Clark, 1994), 心配, 自動思考, 強迫観念等を同じ認知現象として捉えて、メタ認知的対処方略を検討することは不十分であると考えられる。よって、心配に特化したメタ認知的対処方略を取り上げて、心配に関するメタ認知的信念との関連を検討することが求められる。

第3節 心配に関するメタ認知的信念と心配の因果関係の検討

先行研究(e.g., Wells & Papageorgiou, 1998)によって、心配に関するメタ認知的信念と心配性傾向との関係は確認されているが、その多くは相関研究であり、因果関係までを追究した研究はほとんどない。つまり、心配に関するメタ認知的信念によって心配が慢性的になるのか、あるいは、心配が慢性的になることによって心配に関するメタ認知的信念が形成されるのかがほとんど実証されていないのである。この点を明らかにするためには、心配に関するメタ認知的信念の継時的研究やメタ認知的信念を操作する研究を重ねる必要がある。しかし、現時点で公刊されている心配に関するメタ認知的信念の研究において、継時的調査のデザインを採用している研究は一例(Sica, Steketee, Ghisi, Chiri, & Franceschini, 2007)のみであり、メタ認知的信念を操作した研究は皆無である。

Sica *et al.*(2007)は、4ヶ月の継時的調査を実施し、心配に関するネガティブなメタ認知的信念が心配の強度を予測することを予備的に示している。ただし、この研究は、イタリア人を対象としているため、その結果が日本人に当てはまるかどうかは定かでない。したがって、心配に関するネガティブなメタ認知的信念の文化差も考慮する必要があるだろう。また、心配に関するメタ認知的信念以外のメタ認知的信念を扱った継時的研究及び実験研究は複数行われている。例えば、Ehlers, Mayoo, & Bryant(1998)は、外傷的な出来事を経験してから3ヶ月間における侵入思考へのネガティブな解釈といったメタ認知が、1年後の外傷後ストレ

ス障害の症状を予測することを継時的研究で示した。これらの研究の方法論を援用して、心配に関するメタ認知的信念が、その後の心配性傾向をどの程度予測するかを、本邦においても、継時的に調べることが望まれる。

また、「思考と行為の混同」等の心配に関するメタ認知的信念とは異なるメタ認知的信念を操作した実験研究として、Rassin, Merckelback, Muris, & Spaan(1999)と Zucker, Craske, Barrios, & Holguin(2002)等がある。Rassin *et al.*(1999)は、実験室場面において、思考へのネガティブな評価といったメタ認知を強める教示を用いた。その結果、思考へのネガティブなメタ認知が不安を高めることを明らかにした。そして、Zucker *et al.*(2002)は、「思考と行為の混同」といったメタ認知的信念を強く有する者に対して、「思考と行為の混同」を和らげる心理教育を行った。その結果、心理教育群は、不安が低減する傾向が認められた。また、Fisher & Wells(2005)は、強迫性障害の患者を対象に、侵入思考に関するメタ認知的信念に焦点を当てた行動実験を実施し、その効果性が示唆されている。さらに、Reuven-Magril, Rosenman, Liberman, & Dar(2009)は、思考抑制に関するメタ認知的信念を操作する教示が、思考抑制の様式に影響を及ぼすことを示している。心配に関するメタ認知的信念の研究においても、メタ認知的信念を操作する研究、例えば、心配に関するメタ認知的信念の低減に有効的だと考えられる心理教育や認知的技法を開発し、それらを用いた実証的な研究を積極的に実施していく必要があるだろう。

第4節 本章のまとめ

本章では、心配と心配に関するメタ認知的信念の研究の問題点を、大きく三つに分けて述べた。一点目は、本邦において、心配に関するメタ認知的信念だけに特化して測定する尺度が存在しないことである。海外における心配に関するメタ認知的信念尺度は、主に GAD 患者を対象とすることを想定したものが多い。しかし、慢性的な心配の予防の観点からは、健常者における心配のメカニズムの検討も必要である。このことから、本邦において健常者を対象にして、心配に関するメタ認知的信念尺度を新たに作成する必要があるだろう。二点目

は、心配と心配に関するメタ認知的信念の関連について、多面的な検討がなされていない点である。心配とメタ認知的信念の関連を検討していく上で、両概念の周辺概念（対処方略、気分状態、心配へのメタ認知的評価、メタ認知的対処方略）を考慮することは重要である。これらの周辺概念が、心配とメタ認知的信念の関連を媒介している可能性も考えられるからである。三点目として、心配とメタ認知的信念の因果関係の検討がほとんどなされていないことである。このことから、心配とメタ認知的信念の継時的調査や、心配に関するメタ認知的信念の操作が心配に与える影響を検討する実験的研究が求められる。これらの問題点を踏まえて、心配に関するメタ認知的信念の研究を重ねることにより、心配とメタ認知的信念の詳細な関連性が解明され、心配への新たな認知行動的介入技法の開発につながることを期待される。

第4章 本論文の目的・意義・構成

第1節 本論文の目的

第3章では、心配と心配に関するメタ認知的信念の研究をめぐる問題点を述べた。それらの問題点を踏まえて、本論文では以下の点を検証することを目的とする。

1. 心配に関するメタ認知的信念を測定する尺度の開発

心配が制御困難になったり、慢性化したりする要因の一つとして、心配に関するメタ認知的信念がある。しかし、日本において、心配に関するメタ認知的信念を扱った研究は少なく、出版されている論文の中には、測定する尺度が存在していない。また、海外においてはいくつかの尺度が存在するが(e.g., Cartwright-Hatton & Wells, 1997)、項目のバリエーションの少なさや文化差といった問題点がある。また、全般性不安障害(以下 GAD)の患者への適用を想定している尺度が多い。よって、研究1において、本邦の大学生を対象にして、新しく心配に関するメタ認知的信念尺度を作成する。そして、研究2で、その尺度の信頼性と妥当性を検討する。こういった尺度は、大学生のメンタルヘルスの向上のために、また、心配の持続要因を解明していくうえで、役立つと考えられる。さらに、臨床心理学の観点からは、心配に対する有効なアセスメント・ツールとしても寄与するのではないだろうか。

2. 心配に関するメタ認知的信念と心配の諸側面の検討

先行研究においては、心配とメタ認知的信念の関連は概ね認められてはいるが(e.g., Francis & Dugas, 2004)、どのようにして両者の概念に関連が生じているのかについては、まだ検討の余地を残している。第2章と第3章において展望してきたように、両者の概念の周辺概念として、心配へのメタ認知的評価、メタ認知的対処方略、ストレスへの対処方略及びネガティブな気分状態が存在する。これらの周辺概念も含めて、心配とメタ認知的信念の関連性を検討していくことで、両者の関連をより明確に把握することができると考えられる。よって、本論文では、心配を多側面から捉えて、メタ認知的信念との関連を検討する。

具体的には、研究3では、心配に関するメタ認知的信念、メタ認知的評価及び気分状態の

関連性を検討する。心配へのメタ認知的評価と気分状態は、心配に関連する状態的な概念であるため、実験室場面において、実験参加者に実際に心配をしてもらう手法を適用し、心配の状態的側面を捉えることとする。研究3では、実験室場面で行う心配を扱うが、この場合、対処方略としての心配の側面を捉えることは難しいと考えられる。よって、研究4では、日常生活における心配を質問紙法によって捉えて、心配に関するメタ認知的信念、メタ認知的評価及び対処方略の関連性を検討する。ここでは、心配を引き起こす出来事であるストレスナーへの対処方略を取り上げるが、対処方略の中には、心配といった認知現象自体への対処方略、つまり、心配へのメタ認知的対処方略もある。よって、研究5では、心配に関するメタ認知的信念、心配へのメタ認知的対処方略及び感情状態の関連性を検討する。このように、研究2~5は、心配とメタ認知的信念の一時点での関連性を検討することになるが、心配とメタ認知的信念の長期的な関連性の検討も必要である。よって、研究6では、心配に関するメタ認知的信念、心配性傾向及び気分状態の関連性について、4週間の間隔を空けた2時点での継時的調査を行う。

3. 心配に関するメタ認知的信念と心配の因果関係の検討

心配とメタ認知的信念の関連性についての検討は、相関研究(*e.g.*, Davey *et al.*, 1996)が多く、因果関係についての検討はほとんど行われていない。したがって、心配が持続することによって、心配に関するメタ認知的信念が形成されるのか、あるいは、心配に関するメタ認知的信念によって、心配が持続するののかについては定かではない。心配とメタ認知的信念の因果関係を検討するには、研究2~6で得られた結果を踏まえた上で、メタ認知的信念を操作することで、心配の諸側面が変化するかどうかを調べることが求められる。具体的には、研究7では、心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた心理教育の短期的効果を検討する。そして、研究7の結果を踏まえ、研究8では、心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた自己教示訓練の長期的効果を検討する。

以上の点を検討するために、本論文の各研究で取り上げる心配に関連する構成概念と研究手法を Table4-1 に示す。

Table4-1 本論文を構成する各研究において取り上げる心配に関連する構成概念と研究方法

	心配に関するメタ認知的信念	心配に関連する特性的概念	心配の生起場面	心配へのメタ認知的評価	心配に関連する状態的概念	心配へのメタ認知的対処方略	ネガティブな気分状態	研究方法
研究1		心配性傾向	特性不安					横断調査法
研究2								横断調査法
研究3								実験法
研究4								横断調査法
研究5								横断調査法
研究6								継続的調査法
研究7								実験法
研究8								実験法

第2節 本論文の意義

これまでの章で展望してきたように、Wells(1995)のGADの認知モデルに見られるような、心配へのメタ認知的アプローチに関する実証的研究への注目が、ここ最近ではあるが、高まりつつある。第3章で論じた研究課題を踏まえて、心配に関するメタ認知的信念を研究していくことは、心配のメカニズムをより明確に把握していくことにつながると考えられる。そして、心配のメカニズムを理解することは、不安への脆弱性の解明(Wells, 2000)に役立つと考えられ、意義があるといえるだろう。

また、心配のメカニズムを明らかにすることで、強迫観念、フラッシュバックや反すうといった、ネガティブで持続する認知のメカニズムへの理解が促進されるのではないだろうか。ネガティブで持続する認知には、共通するメタ認知的プロセスが存在すると想定される。例えば、Papageorgiou & Wells(2003)は、Wells(1995)のGADの認知モデルを反すうに援用し、反すうのメタ認知モデルの構築を試みている。このように、心配に関するメタ認知的信念の研究から得られる知見は、他の持続性のある認知現象のメカニズム解明にも応用できる可能性がある。よって、本邦においても、心配に関するメタ認知的信念を測定する尺度を開発し、心配とメタ認知的信念の関連性を多面的に検討した上で、心配に関するメタ認知的信念の操作の効果を検討することは、意義深いといえるだろう。

ところで、心配とメタ認知的信念をめぐる一連の研究を概観してみると、メタ認知的信念に着目することで、個人にとっての心配に対する意味づけを、より幅広く捉えることができるという有益な臨床的示唆が得られることがわかる。心配といった症状を、一概に低減すべきものとして捉えることが必ずしも援助対象者にとって最適とはいえない。彼らにとって、「心配を避けようとするのは何故なのか」といったように、心配することへの意味を探求することを通して初めて、本人の心配という現象との付き合い方や有様を大局的に捉え直す機会となるのではないだろうか。そのような立場からすると、やはり、心配に関するメタ認知的信念に焦点化した新しい認知行動的介入技法の開発が必要である。特定の心配の内容だけでなく、心配に関するメタ認知的信念の変容を試みることで、心配が低減することが期待さ

れる。このような技法は、大学生のメンタルヘルスの向上に役立つと考えられる。また、このような技法を開発していく上で、心配と心配に関するメタ認知的信念の関連性を検討する基礎研究は是非必要であろう。

第3節 本論文の構成

本論文の全体的な構成の Figure4-1 に示す。

第1章では、心配の定義を述べた上で、心配の性質や機能について展望し、心配の持続要因を検討する必要性を論じた。第2章では、心配の持続要因として、心配に関するメタ認知的信念に焦点を当て、Wells(1995)の GAD のメタ認知モデルに言及し、研究展望を行った。第3章では、心配と心配に関するメタ認知的信念の研究にまつわる問題点として、メタ認知的信念を測定する尺度の不足、心配の多次元的な検討の必要性、及び心配とメタ認知的信念の因果関係の検討の必要性を述べた。第4章では、それまで述べてきた問題点を踏まえて、本論文の目的・意義・構成を示した。第5章では、心配に関するメタ認知的信念を測定する尺度を開発し、その信頼性と妥当性を検討した。第6章では、心配に関するメタ認知的信念と心配の諸側面との関連性を、調査法及び実験法を用いて検討した。第7章では、第5章と第6章を踏まえた上で、心配に関するメタ認知的信念の操作が心配に与える影響性を、実験法により検討した。第8章では、第5章から第8章にかけて得られた結果をもとに、総括的考察を行った。

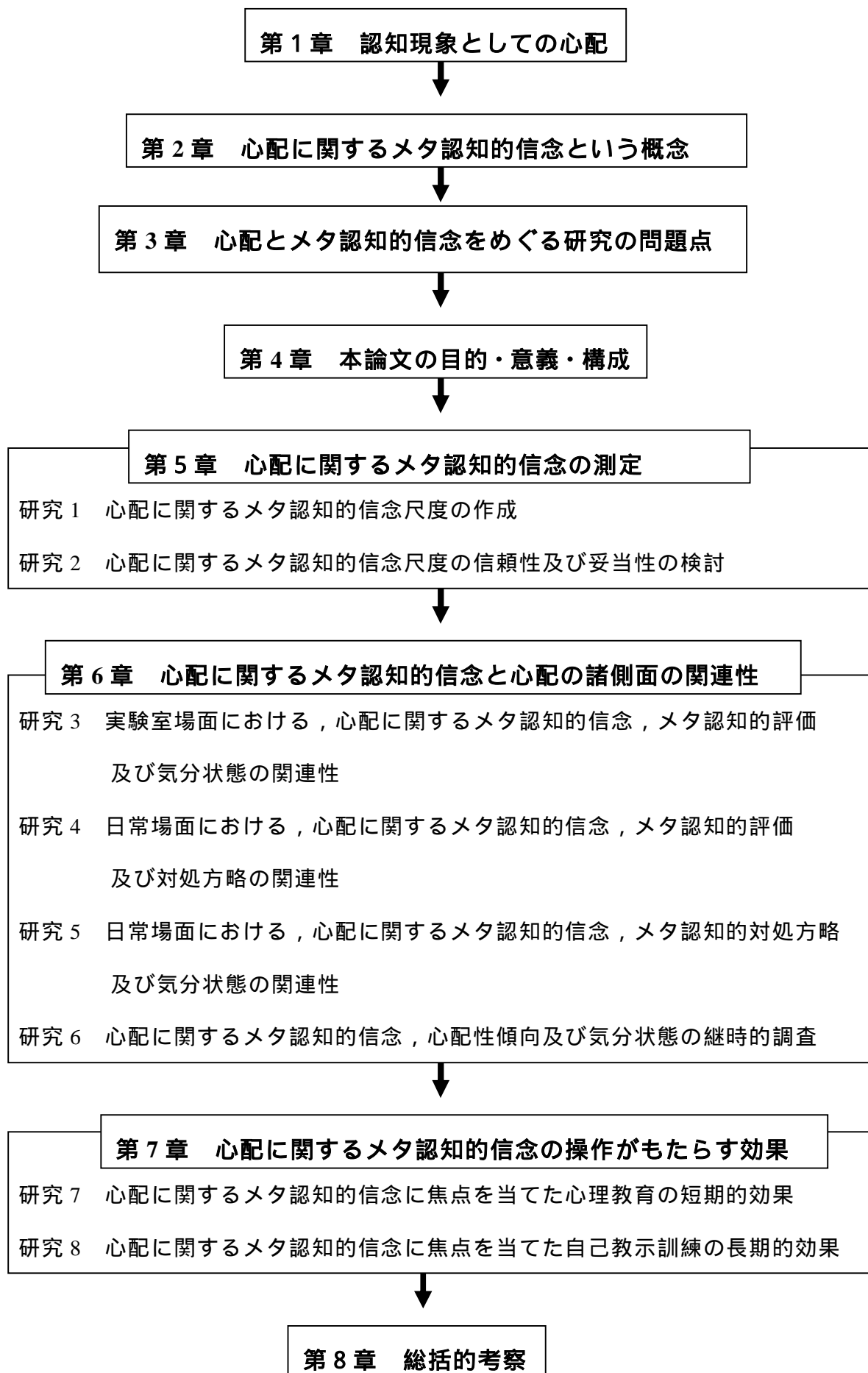


Figure4-1 本論文の構成

第5章 心配に関するメタ認知的信念の測定

第1節 本章の問題と目的

心配(worry)とは、不安を構成する概念の一つであり、認知的要素に相当する。Borkovec *et al.*(1983)は、心配を「ネガティブな情緒を伴った、制御の難しい思考やイメージの連鎖」と定義している。心配には、日常的に誰もが経験しうるレベルから、DSM-^{IV}-TR(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 4th edition Text Revision; American Psychiatric Association, 2000)における全般性不安障害(Generalized Anxiety Disorder: 以下 GAD)のように、心配を制御することが難しくなり、日常生活に著しく支障をきたすレベルに至るものまである。また心配は、GADに限らず、他の不安障害や気分障害においても見られる、精神疾患を構成する重要な認知的要素の一つであるとされる(Purdon & Harrington, 2006)。実際、心配が長引くと、ネガティブな情動経験を持続すること(Borkovec *et al.*, 1983)が報告されている。

特に、心配の持続をもたらし、それを制御困難にさせる要因の一つに、メタ認知的信念があげられる(*e.g.*, Wells, 1995)。心配に関するメタ認知的信念とは、個人が心配の機能や性質について、どのように捉えているかをテーマとする信念である(*e.g.*, Wells, 1995)。Wells(1995)は、心配に関するメタ認知的信念こそが、GADの発症と維持の中核的な役割を果たしていると述べており、心配に関するメタ認知的信念の役割を詳細に論じた GAD の認知モデルを提唱している。このモデルでは、心配を、2つのタイプに区分している。タイプ1の心配は、日常生活に生じる出来事や、自分自身の内面に生じる認知的な内容を含まない事柄(例えば、痛みや動悸)に関するものであり、それらを解決しようとする心配である。他方、タイプ2の心配とは、心配への心配、つまり、心配に関するメタ認知的評価であり、自分自身の認知過程へのネガティブな評価を意味する。心配に関するポジティブなメタ認知的信念(例えば、心配は問題解決に役立つ)は、心配は有用であると捉えるメタ認知的信念であるため、タイプ1の心配を多用することにつながり、心配をする期間が長くなる。また、ネガティブなメタ認知的信念(例えば、心配は制御できない)は、タイプ2の心配を強めると考えられている(*e.g.*,

Wells, 1995)。このように、心配に関するメタ認知的信念は、心配を持続させる大きな要因であり、その詳細を検討することが求められる。

心配に関するメタ認知的信念の実証的研究は、海外においていくつか存在する。Borkovec & Roemer(1995)は、GAD 患者が心配に関するポジティブなメタ認知的信念を有することを見出した。また、Freeston *et al.*(1994)は、心配に関するポジティブなメタ認知的信念を測定する尺度を開発し、ポジティブなメタ認知的信念と心配性傾向の間に正の相関があることを明らかにした。さらに、Cartwright-Hatton & Wells(1997)は、心配に関するポジティブな信念だけでなく、ネガティブな信念をも測定できるメタ認知尺度を開発した。Davey *et al.*(1996)も、心配がもたらすネガティブ及びポジティブな結果についての捉え方を測定する尺度を開発している。これらの研究から、心配に関するメタ認知的信念は心配性傾向と深い関連があることが示されているといえる。しかし、本邦においては心配に関するメタ認知的信念を測定する尺度が少ないため、研究1において、心配に関するメタ認知的信念尺度を作成し、研究2において、その信頼性と妥当性を検討することを目的とする。

第2節 【研究1】心配に関するメタ認知的信念尺度の作成

本研究の問題と目的

従来開発された心配に関するメタ認知的信念尺度の特徴として、GAD患者といった臨床群を想定しており、それらの尺度を使用できる対象者は非常に限定されているといえる。しかし、心配が問題となるのはGADに限ったことではない。例えば、強い心配は、睡眠の質の低下(Harvey & Greenall, 2003)やアルコール摂取の増加(Kushner *et al.*, 2000)と関連があることが指摘されている。また、Ruscio (2002)の研究によれば、心配性の程度が非常に高い者でも、GADの診断基準には当てはまらない者が多いことが指摘されている。つまり、GADでなくとも、心配性傾向が高い者をも対象とした尺度が必要であるといえる。また、非臨床群にみられる心配に関するメタ認知的信念が明らかになれば、それをターゲットとした心配の低減を目指す心理的介入プログラムを開発する可能性が広がる。

そこで、本研究では、大学生の健常者を対象とした上で、新たに、心配に関するメタ認知的信念の項目を幅広く収集して、それらが測定可能な尺度を作成することを目的とする。新たにボトムアップ的に項目を収集することによって、海外の尺度と比して、より日本の文化に合った尺度が作成できると考えられる。よって、大学生を対象とした心配に関する信念尺度の原項目の作成、尺度の因子構造および信頼性の検討を行うことを目的とする。また、性差の検討も行う。

方法

1. 項目作成

自由記述調査による項目の収集によって、項目を収集し、原項目を作成した。

1) 調査対象者

首都圏にある私立大学の学生249名に調査を実施した。有効回答数は234名(男性167名, 女性67名, 平均年齢19.33歳, 標準偏差(以下SDと略す)=3.05, 有効回答率93.98%)であっ

た。

2) 調査内容

調査では、まず心配の定義を示し、次に、最近最も心配な出来事があった時のことを想起するように促し、その時の状況についての具体的な記述を求めた。それらの内容を踏まえて、心配がその出来事の結果にどのような良い影響と悪い影響を与えるかの記述を求めた。具体的には、心配することが出来事の結果に良い影響を与えるかどうかを、yes か no の 2 件法で尋ねた。yes と答えた者には、心配のどのような点が出来事の結果に良い影響を与えるかを自由記述してもらった。その後、同じようにして、心配の悪い影響について尋ねた。

3) 原項目の作成

心配することが出来事の結果に対して、良い影響を及ぼすと回答した者は、234 名中 144 名(全体の 61.54%)であった。このことから、多くの学生が心配することに関してポジティブな考えを持っていることが示唆された。次に、心配が出来事の結果に対して悪い影響を及ぼすと回答した者は、234 名中 194 名(全体の 82.91%)であった。心配することに関するネガティブな考えについても、ポジティブな考え以上に、多くの学生が持っていることが示された。得られた自由記述をもとに、まずネガティブな信念とポジティブな信念ごとに類似する内容の記述をまとめ、できる限り類似した内容の項目が生じないようにした。その際、意味の通らない項目や回答数一つしかない項目は除外した。そして、複数回答の記述について、回答が多い順に順位付けし、項目化していった。項目化の際には、項目内容が場面・状況特異的なものにならないように、表現を抽象化した。それらの項目について、心理臨床経験のある大学院生 4 名が独立して内容的妥当性の検討を行い、その結果を踏まえ、最終的な項目整理を行った。その結果、心配に関するネガティブな信念の項目 39 個とポジティブな信念の項目 34 個の計 73 項目を原項目とした。

2. 尺度の構成

項目に対する回答は、「全くそう思わない(1 点)」、「あまりそう思わない(2 点)」、「どちらでもない(3 点)」、「だいたいそう思う(4 点)」、「全くそう思う(5 点)」の 5 件法で求めた。尺度

の教示文では、回答者が心配に関するメタ認知的信念という概念を理解して回答できるように、心配の定義を示し、心配への考え方を問うていることを強調した。具体的な教示文は以下の通りである。「日常生活において、進路や学業・対人関係について不安になり、悲観的に想像したり、しなければいけないことを考えたりというように、未来のことを心配することがあります。この質問紙は、心配するということについて、あなた自身がどのように考えているのかをお聞きしています。正しい答えとか望ましい答えとかいうものではありませんので、素直にありのままお答えください。項目を順に読んであてはまると思う番号を でかこんでください。」であった。

3. 調査対象者

首都圏にある私立大学の学生と専門学校の学生の計 353 名に対して、大学の講義時間に質問紙を配布し、その場で回答を求めた。有効回答数は 327 名(男性 141 名、女性 186 名、平均年齢 20.23 歳、 $SD=2.40$ 、有効回答率 92.63%)であった。なお、調査を実施した大学の講義は、項目の収集のための自由記述調査を実施した講義とは異なるものであった。

結果

1. 因子分析

項目ごとの平均値と中央値を求め、それらの値が 2 未満か 4 以上の項目 2 項目は、偏りの大きい項目とみなして除外した。また、残り 71 項目について、分布を視察し、分布の偏りに問題がないことを確認した。残り 71 項目に対して、最尤法オブリミン回転による因子分析を行った。固有値に関して、第 2 因子(11.61)と第 3 因子(2.07)の間で急落がみられたため、2 因子構造と解釈し、因子数を 2 に指定して、同様の因子分析を繰り返した。その結果、いずれの因子に対しても因子負荷量が 0.40 未満の項目 2 項目を除外して、解釈可能な 2 因子を抽出した。ここで、2 因子間の相関を確認したところ、相関が認められなかったため、因子構造は直交していることが想定された。よって、2 因子指定の直交解最尤法バリマックス回転による因子分析に切り換えた。その結果、因子構造に変化は認められなかった。ただし、

尺度の項目数が、第1因子37項目、第2因子32項目と多いため、利便性に欠けると考えられた。そこで、各因子の因子負荷量の上位から15項目ずつ選択し、計30項目に対して、2因子指定の直交解最尤法バリマックス回転による因子分析を行った。その結果、2重負荷項目や因子負荷量の低い項目は認められず、因子構造にも変化がなかったため、この結果を採用することとした。なお、寄与率は、第1因子が28.91%、第2因子が24.80%で、累積寄与率は53.71%であった(Table5-1)。

Table5-1 因子分析の最終結果(最尤法バリマックス回転; 因子負荷行列)

	第1因子	第2因子
Q45 心配すると、次々に心配事が増えてきて、ますます不安になる。	0.83	-0.13
Q67 心配すると、憂うつになる。	0.83	-0.07
Q58 心配すると、情緒不安定になる。	0.80	-0.10
Q48 心配すると、考えたくないのに、どうしても嫌なことを考えてしまう。	0.80	-0.11
Q25 心配すると、悲観的になり過ぎる。	0.80	-0.12
Q52 心配すると、その事しか考えられない。	0.76	0.02
Q31 心配すると、悪い結果ばかりを予測してしまう。	0.75	-0.20
Q62 心配すると、自信がなくなり、消極的になる。	0.74	-0.21
Q20 心配すると、嫌な考えで頭がいっぱいになる。	0.74	-0.15
Q71 心配すると、頭が混乱する。	0.74	-0.13
Q40 心配することで、やるべきことが何も手につかなくなる。	0.71	-0.09
Q34 心配すると、その心配事で生活が占められてしまう。	0.71	0.04
Q66 心配することは、精神的な負担になる。	0.70	-0.06
Q32 心配すると、神経質になる。	0.69	-0.03
Q57 心配すると、普段できるような事もうまくできなくなる。	0.66	-0.15
Q72 心配することで、問題への対応策を練ることができる。	-0.12	0.74
Q69 心配することは、自分自身の問題点を自覚し、改善することにつながる。	-0.11	0.74
Q54 心配することで、自分にとって大切なことがわかる。	-0.06	0.73
Q22 心配することで、自分自身を見つめ直すことができる。	0.00	0.72
Q56 心配することで、自分がおかれている状況について冷静に考えることができる。	-0.21	0.72
Q53 心配することによって、目標に向かって努力するようになる。	-0.15	0.72
Q63 心配することで、問題に対して自分がやるべきことを考えることができる。	-0.17	0.71
Q30 心配することで、その物事に対して真剣に取り組むことができる。	0.00	0.70
Q43 心配することで、慎重な選択をすることができる。	-0.06	0.70
Q70 心配することで、注意深くなることができる。	-0.05	0.68
Q28 心配することで、将来起こりうる出来事について考えることができる。	-0.10	0.67
Q19 心配することで、気持ちの整理をすることができる。	-0.16	0.65
Q41 心配することで、問題の根本的な原因を探ることができる。	-0.06	0.65
Q27 心配することで、物事を様々な観点から考えることができる。	-0.08	0.63
Q23 心配することで、配慮に欠けた行動をしなくて済む。	-0.05	0.63
寄与率(%); 累積寄与率 = 53.71	28.91	24.80
Cronbachの α 係数	0.95	0.94

第1因子は、「心配すると、次々に心配事が増えてきて、ますます不安になる」などの項目の負荷量が高かったため、この因子を「心配に関するネガティブなメタ認知的信念」と命名した。第2因子は、「心配することで、問題への対応策を練ることができる」などの項目

の負荷量が高かったため、この因子を「心配に関するポジティブなメタ認知的信念」と命名した。

信頼性係数として Cronbach の α 係数を算出したところ、第 1 因子は 0.95、第 2 因子は 0.93 であった。このことから、2 つの因子は共に満足のいく内的整合性を有していることが確認された。

2. 性差の検討

各下位因子の項目をそれぞれ単純合計した下位尺度得点及び合計得点に関して、性別で群分けをし、 t 検定を行った。その結果、ネガティブなメタ認知的信念において群間差がみられ($t=-2.49, df=325, p<.05$)、女性の方が、男性よりも得点が高かった。ポジティブなメタ認知的信念と合計得点においては、有意差は見られなかった(Table5-2)。

Table5-2 性別の尺度得点

	男性	女性	t 値
ネガティブなメタ認知的信念	48.72 (13.42)	52.43 (13.36)	-2.49*
ポジティブなメタ認知的信念	50.95 (11.16)	49.63 (10.67)	1.08
合計得点	99.67 (16.17)	102.07 (14.21)	-1.42

()内はSD . * $p < .05$

考察

本研究によって、心配に関するメタ認知的信念尺度が作成された。この尺度は、大学生からの自由記述調査により項目を抽出した点が特徴的といえる。自由記述調査では、大学生の 82.91% が、「心配は出来事に悪い影響を及ぼす」と考えていることが明らかになった。また、61.54% の者が、「心配が出来事に良い影響を及ぼす」とも考えていた。Tallis *et al.*(1994)によれば、英国の大学生の 71.10% の者が心配をネガティブなものとして捉えており、他方 46.00% の者が心配はポジティブなものであると報告している。これらの結果を比較すると、心配をポジティブに捉えている者が、英国の大学生と比較して、本邦の大学生において若干多いといえる。心配に関するメタ認知的信念の構成には、文化差が存在する可能性を示唆しており、

今後詳細に検討していく必要があるだろう。

心配に関するネガティブなメタ認知的信念の項目内容について見てみると、「心配すると、次々に心配事が増えてきて、ますます不安になる」といった項目は、Davey *et al.* (1996)の研究における「心配が不快な感情を引き起こす」ことをテーマとした信念に類似している。心配に関する実験研究(*e.g.*, Borkovec *et al.*, 1983)では、実際に心配がネガティブな感情を喚起させることが明らかになっている。このことから、「心配が不快な感情を引き起こす」という考えは事実であるが、この考えを過度に持つと、不快な感情を避けようとして、心配を無理に回避することにつながりやすいと考えられる。そして、心配を無理に回避することは、Wegner(1989)の思考抑制の理論にあるように、かえって逆効果であり、心配を多く生起させることにつながるかもしれない。また、「心配すると、考えたくないのに、どうしても嫌なことを考えてしまう」などの項目は、心配は制御困難であるという信念である。このような信念は、Cartwright-Hatton & Wells(1997)が作成したメタ認知尺度の下位因子においても抽出されている。この「制御困難性についての信念」は、慢性的な心配と関連があることが明らかとなっている(*e.g.*, Wells & Carter, 1999)。慢性的な心配において、その制御困難性は重要なテーマであり、本尺度はそのような側面を含んでいるという点で興味深い。

心配に関するポジティブなメタ認知的信念については、「心配することで、問題への対応策を練ることができる」といった項目に見られるように、問題解決志向との関連が示唆される。Davey, Hampton, Farrell, & Davidson (1992)は、特性不安の程度を統制すると、心配は積極的な問題解決スタイルと関連があることを見出している。心配に関するポジティブなメタ認知的信念は、心配の問題解決志向性を反映していると考えられる。しかし、このようなポジティブなメタ認知的信念が心配を低減させるとは限らない。杉浦(1999)は、問題解決志向性が、問題が解決されていない感覚を強めることを通じて、心配の制御困難性を強めることを示している。今後、心配の持続過程における、ポジティブなメタ認知的信念の役割を詳細に検討していく必要があるだろう。

性差に関しては、女性が男性と比して、心配に関するネガティブなメタ認知的信念を強く

有することが明らかになった。GAD の発症率は、女性が男性の 2 倍と言われている(American Psychiatric Association, 2000)。この理由として、女性が男性と比較して、ネガティブなメタ認知的信念を強く持ちやすいことが関係していると考えられる。しかし、なぜ女性が心配に関するネガティブなメタ認知的信念を持ちやすいかに関しては、本研究の結果からは明らかではない。今後、メタ認知的信念の形成メカニズムを調べていく必要がある。

第3節 【研究2】心配に関するメタ認知的信念尺度の信頼性と妥当性の検討

本研究の問題と目的

研究1では、心配に関するメタ認知的信念尺度が作成され、内容的妥当性、因子論的妥当性及び内的整合性による信頼性が確認された。先行研究(*e.g.*, Cartwright-Hatton & Wells, 1997)においては、心配に関するメタ認知的信念は、心配性傾向及び特性不安と正の相関が確認されている。研究1で作成された心配に関するメタ認知的信念尺度は、既存の尺度(*e.g.*, Cartwright-Hatton & Wells, 1997)とは異なり、本邦の大学生から新たに項目を収集して作成されている点が特徴である。よって、研究1で作成された心配に関するメタ認知的信念からは、既存の尺度による知見とは、異なる知見が見出されることも考えられる。本研究では、心配に関するメタ認知的信念尺度について、先行研究(*e.g.*, Cartwright-Hatton & Wells, 1997)で検討されている特性不安と心配性傾向の相関関係を調べることで、妥当性を検討する。また、研究1の結果から、心配に関するポジティブなメタ認知的信念の内容は、問題解決志向性を反映していることが考えられたので、本研究では、問題解決スタイルも取り上げて、関連性を検討することとする。

方法

1. 調査対象者

首都圏にある私立大学の学生に対して、大学の講義時間に質問紙を配布し、その場で回答を求めた。調査は2回に分けて実施した。1回目の調査では、心配に関するメタ認知的信念尺度と、特性不安及び the Penn State Worry Questionnaire の関連を調べるために、276名(男性117名、女性159名、平均年齢20.23歳、 $SD=2.87$)を調査対象者とした。2回目の調査では、心配に関するメタ認知的信念尺度と問題解決調査項目との関連を検討するために、186名(男性93名、女性93名、平均年齢20.18歳、 $SD=3.64$)を調査対象者とした。なお、2回の調査で、調査対象者に重複はなかった。

2. 質問紙の構成

1) 心配に関するメタ認知的信念尺度

研究 1 によって作成された尺度を用いた。心配に関するネガティブなメタ認知的信念 15 項目とポジティブなメタ認知的信念 15 項目の計 30 項目から成る。5 件法の尺度である。研究 1 において、因子論的妥当性と内的整合性による信頼性が確認されている。また、研究 1 で心配に関するネガティブなメタ認知的信念において性差が認められたので、本尺度の得点は、研究 1 で得られた男女別の平均値と *SD*(Table5-2)を用いて、*T* 得点に換算して用いた。

2) 特性不安尺度(State-Trait Inventory-Form JYZ：以下 STAI-T)

Spielberger, Gorsuch, & Luchene (1970)が状態不安と特性不安の自己報告式尺度として作成した STAI の改訂日本語版(肥田野・福原・岩脇・曾我・Spielberger, 2000)を用いた。本尺度は、本邦においても高い信頼性と妥当性が確認されている(*e.g.*, 肥田野ら, 2000)。本研究においては、パーソナリティ特性としての特性不安を測定する STAI-T(1 因子 20 項目, 4 件法)のみを用いた。先行研究(*e.g.*, Cartwright-Hatton & Wells, 1997; Irak & Tosun, 2008)では、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は特性不安との間に強い正の相関が認められ、心配に関するポジティブなメタ認知的信念は、比較的弱い正の相関が見られていることから、本研究においても使用することとした。

3) Penn State Worry Questionnaire(以下 PSWQ)

Meyer *et al.*(1990)によって作成された、心配をする頻度やその強度を特性として測定する質問紙の日本語版(杉浦・丹野, 2000)を用いた。この尺度は、良好な信頼性と妥当性を有することが確認されている(杉浦・丹野, 2000)。本尺度は、単因子構造であり、16 項目 5 件法の尺度である。先行研究(*e.g.*, Davey, *et al.*, 1996)での心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、PSWQ によって測定される心配性傾向と強い正の相関を示し、ポジティブなメタ認知的信念は、心配性傾向と比較的弱い正の相関が認められていることから、本研究においても採用した。

4) 問題解決調査項目

Heppner & Peterson (1982)が開発した社会的問題解決のスタイルを測定する尺度を用いた。項目は丸山(1995)による D'Zurilla (1986)の翻訳書の付録に掲載された項目を使用した。杉浦(1999)を参考に、下位尺度のうち、「積極的問題解決スタイル」を用いた。6件法である。既述した通り、研究1で作成された本尺度は、その項目内容から心配の問題解決志向性を含んでいることが考えられるため、積極的問題解決スタイルとは中程度の相関があることが予想される。

結果

各尺度間の積率相関係数を求めたその結果、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、特性不安との間に $r=0.64(p<.01)$ 、心配性特性との間に $r=0.67(p<.01)$ という強い正の相関が見られた。また、積極的問題スタイルとは、 $r=0.22(p<.01)$ という弱い正の相関が見られた。一方、ポジティブなメタ認知的信念は、特性不安と心配性特性とは、有意な相関が認められなかったが、積極的問題解決スタイルとは、 $r=0.47(p<.01)$ という中程度の正の相関が認められた(Table5-3)。

Table5-3 尺度得点間の相関係数

	心配性特性	特性不安	積極的問題解決スタイル
ネガティブなメタ認知的信念	0.67**	0.64**	0.22**
ポジティブなメタ認知的信念	-0.06	-0.07	0.47**

** $p<.01$

考察

研究1で作成された心配に関するメタ認知的信念尺度の構成概念妥当性を検討した結果、ネガティブなメタ認知的信念の因子は、特性不安と心配性特性と高い正の相関が認められ、ポジティブなメタ認知的信念の因子は、積極的問題解決スタイルと中程度の正の相関が認められた。Wells(1995)のGADのメタ認知モデルでは、心配に関するポジティブなメタ認知的

信念は対処方略としての心配を導き、ネガティブなメタ認知的信念は慢性的な心配をもたらすとされている。本研究で得られた結果は、このモデルと概ね整合性がある結果といえよう。以上のことから、心配に関するメタ認知的信念尺度の構成概念的妥当性は確認されたといえる。

本研究の結果からは、心配に関するネガティブなメタ認知的信念、特性不安及び心配性特性の因果関係は明らかではない。しかし、Wells(1995)のGADのメタ認知モデルに基づくと、例えば、心配に関するネガティブなメタ認知的信念が、心配への感受性を高め、不適応的な心配へのメタ認知的対処方略が採用されることで、最終的に心配性特性を高めることが推量される。なお、ネガティブなメタ認知的信念と積極的問題解決スタイルとの間に弱い正の相関が見られたことから、問題解決に固執することによって、心配の悪影響が認知されやすくなることが推量される。今後、メタ認知的信念と心配性特性の関連性を多面的に検討していくことが求められる。

また、心配に関するポジティブなメタ認知的信念の項目には、「心配することで、問題への対応策を練ることができる」といったように、心配への問題解決志向性が反映された項目が含まれていたことから、ポジティブなメタ認知的信念と積極的問題解決スタイルに正の相関が認められたことは整合性のある結果である。一方で、ポジティブなメタ認知的信念は、特性不安、心配性傾向と相関が認められなかった。この結果は、ポジティブなメタ認知的信念と心配性特性との間に比較的弱い正の相関を見出した従来の研究(*e.g.*, Wells & Carter, 1999)と異なる。この点については、既存の尺度(*e.g.*, Cartwright-Hatton & Wells, 1997)と異なる特徴と言える。従来の研究(*e.g.*, Cartwright-Hatton & Wells, 1997)では、臨床群(GAD)を対象としたものが多いのに対して、本研究では、非臨床群である大学生を対象としていた。調査対象者の心配の重篤度の違いによって、心配に関するポジティブなメタ認知的信念の役割や機能が異なる可能性が考えられる。したがって、本尺度を用いて、臨床群にみられる心配に関するポジティブなメタ認知的信念と非臨床群のポジティブなメタ認知的信念の違いを比較してみることが今後求められる。

第4節 本章のまとめ

本章では、心配に関するメタ認知的信念尺度を作成し、その信頼性と妥当性を検討した。因子分析によって、心配に関するネガティブなメタ認知的信念とポジティブなメタ認知的信念が抽出され、それぞれ高い内的整合性が得られた(研究1)。また、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は特性不安、心配性傾向との間に強い正の相関を、ポジティブなメタ認知的信念は積極的問題解決スタイルとの間に中程度の正の相関があることが認められ、構成概念妥当性が確認された(研究2)。

研究1によって作成された「心配に関するメタ認知的信念尺度」の特徴として、日本の大学生から新たに収集された項目から構成されている点があげられる。このことにより、海外の尺度(*e.g.*, Cartwright-Hatton & Wells, 1997)と比較して、本尺度は日本の文化により即した項目群が含まれているといえる。しかしながら、その一方で、心配の制御困難性といったように、海外の尺度(*e.g.*, Cartwright-Hatton & Wells, 1997)に含まれる項目内容との幾つかの類似点も確認されたことから、通文化的に、心配に関するメタ認知的信念が心配への持続要因の一つとして寄与していることがうかがえる。また、海外の先行研究では、GAD患者を対象とした研究が多いが(*e.g.*, Wells & Carter, 1999)、大学生を対象とした研究1と研究2においても、幾つかの類似した結果が得られた。よって、本邦において、大学生を対象に、心配に関するメタ認知的信念を積極的に取り上げる意義が示されたといえよう。

今後は、「心配に関するメタ認知的信念尺度」を用いて、心配の持続過程におけるメタ認知的信念のメカニズムを解明していくことが期待される。また、研究2の結果からは、心配に関するポジティブなメタ認知的信念は、心配性傾向・特性不安との関連は認められず、特性的な積極的問題解決スタイルとの関連が認められた。これは、先行研究では見られなかった知見である。今後は、心配に関するポジティブなメタ認知的信念を有する者が、実際の心配喚起場面においても、問題解決的な対処方略(例えば、情報の収集や解決策の産出)をとりうるのかどうかを検証することも重要である。さらに、心配に関するメタ認知的信念と心配の諸側面(例えば、心配性特性やネガティブな気分状態)との因果関係を明らかにしていくた

めには、メタ認知的信念を操作する実証研究の積み上げが望まれる。心配に関するメタ認知的信念を介入の標的として取り上げることは、大学生の心配がもたらす問題の悪化を予防することにつながり、ひいては、彼らのメンタルヘルスの維持あるいは増進に寄与する基礎的知見を提供する手がかりになるのではないだろうか。

第6章 心配に関するメタ認知的信念と心配の諸側面の関連

第1節 本章の問題と目的

心配の持続要因の一つとして、心配に関するメタ認知的信念が指摘されている(*e.g.*, Wells, 2000)。研究1では、心配に関するメタ認知的信念を測定する尺度を作成した。そして、研究2では、心配に関するネガティブなメタ認知的信念が心配性傾向や特性不安と、ポジティブなメタ認知的信念が積極的問題解決スタイルと関連があることが確認された。しかし、メタ認知的信念がどのように心配を持続させるのかという詳細なプロセスの検討はまだ充分になされていないと考えられる。このようなプロセスを検討するためには、心配を多面的に捉えた上で、それらの心配の要素に対して、メタ認知的信念がどのような影響を与えているかを検討する必要があるだろう。

本章では、心配へのメタ認知的評価、メタ認知的対処方略、ストレスへの対処方略及びネガティブな気分状態といった変数を取り上げて、心配とメタ認知的信念の関連性を検討する。まず、研究3では、実験室場面で、心配を行っている状況において、心配に関するメタ認知的信念が、メタ認知的評価及び気分状態にどのような影響を与えているかを検討する。心配に関するメタ認知的信念の影響性を実験法によって検討している先行研究は、ほとんどない。次に、研究4、研究5及び研究6では、調査法を用いて、日常場面における心配のプロセスにおけるメタ認知的信念の影響性を検討する。研究4では、心配に関するメタ認知的信念、メタ認知的評価及び対処方略の関連性について検討する。対処方略に関しては、心配な出来事であるストレスに対してだけでなく、心配という認知現象自体に対する対処方略、つまり、メタ認知的対処方略も考慮する必要がある。よって、研究5では、心配に関するメタ認知的信念、メタ認知的対処方略及び気分状態の関連について検討する。研究3~5では、心配の内容を特定して、メタ認知的信念の影響を検討することによって、新しい知見が得られることが期待される。しかしながら、研究2~5では、一時点における、心配に関するメタ認知的信念と心配の諸側面との相関関係の検討が主である。よって、研究6では、

継時的調査によって、心配に関するメタ認知的信念、心配性傾向及び気分状態の継時的な関連性の検討を行うこととする。以上のように、心配に関するメタ認知的信念が心配の持続に及ぼす様々な影響性を多面的に検討することによって、メタ認知的信念への介入の手がかりを得ることが可能になると考えられる。

第2節 【研究3】 実験室場面における，心配に関するメタ認知的信念，メタ認知的評価及び気分状態の関連性

本研究の問題と目的

研究2によって、心配に関するメタ認知的信念が、心配と関連があることは確認されたが、その関連性をより詳細に検討するには、心配とメタ認知的信念の両者に関連があることが想定される変数も含めて検討していくことが求められる。しかし、心配に関するメタ認知的信念についての先行研究では、そのような研究は少ないのが現状である。

ここで、参考になるのは、強迫観念の認知行動モデル(e.g., Clark, 2004)である。このモデルでは、強迫的信念が、強迫観念の形成に影響を及ぼすと考えられている。具体的には、強迫的信念が、侵入思考へのネガティブなメタ認知的評価を生み出すことによって、悪循環が生じると考えるのである。つまり、侵入思考そのものよりも、侵入思考へのメタ認知的評価が苦痛をもたらすのである(Salkovskis, 1985)。Purdon(2001)は、このような侵入思考へのメタ認知的評価を実験法によって調べている。この研究では、実験参加者は、最も悩まされる侵入思考について考えるように求められ、その後、その考えを抑制する条件と抑制しない条件に振り分けられる。そして、最後にその期間中に起こった侵入思考に対するメタ認知的評価を尋ねている。その結果では、期間中に起こった思考に対して、「このような考えをしてしまう自分は、悪い人間である」や「このような考えが浮かぶということは、きっと将来に悪い出来事が起きるに違いない」といったようなメタ認知的評価をすることが、ネガティブな気分状態と同様、その時やその後の不安感情の有意な予測因子であった。この研究で特徴的なのは、人がネガティブな認知に対してどのように解釈し、反応するのかといったメタ認知を、特定の認知の直後にアセスメントしている点である。そして、そのアセスメントで得られたメタ認知的評価こそが、気分に影響を与えていたのである。このように、一般的な思考パターン、つまりメタ認知的信念だけではなく、その瞬間何を考えているかといったメタ認知的評価を取り上げることは有益であると考えられる。

このアプローチは、心配に対しても適用できるであろう。例えば、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、心配に関連した思考に対してネガティブなメタ認知的評価を引き起こすと考えられる。そこで、本研究では、心配に関するメタ認知的信念が、メタ認知的評価に及ぼす影響を実験法によって検討することを目的とする。心配へのメタ認知的評価は、心配が生じた際の、その心配自体への即時的なメタ認知的評価である。先行研究は、調査研究が多く(*e.g.*, Cartwright-Hatton & Wells, 1997)、心配へのメタ認知的評価については、後方視的な質問紙法が用いられているため、メタ認知的評価の状態的側面を十分に捉えられているとは言い難い。本研究のように実験的手法を採用することによって、その場で生じている心配に対しての即時的なメタ認知的評価を扱うことができることは、本研究の強みである。また、心配に関するメタ認知的信念とメタ認知的評価といったメタ認知的変数と、心配している最中の気分状態との関連を検討することができる点も、本研究の特徴といえる。

方法

1. 実験参加者

首都圏にある私立大学の学生を対象に、スクリーニングを目的として、研究1で作成した心配に関するメタ認知的信念尺度と the Penn State Worry Questionnaire (Meyer et al, 1990; 以下 PSWQ)の日本語版(杉浦・丹野, 2000)を実施した。実験に参加することを前提に質問紙に回答した者の中から、実験参加者を選定し、電話で実験参加を依頼した。実験参加を承諾し、最後まで実験を終えた計42名(男性21名、女性21名、平均年齢19.83歳、標準偏差(以下SDと略す)=1.45)のデータを分析対象とした。

2. 実験者

実験は男性大学院生1名が行った。

3. 課題

実験課題は、「最近最も心配している出来事について、普段心配する時のように、考え事をする」ことであった。課題中は、実験者は実験室から退出し、実験参加者は一人で静かに

考え事をするように求められた。時間は 20 分間であり，課題中にメタ認知的評価を聞いた。

4. 装置・材料

質問項目を提示する為に，ソニー社製のノートブックコンピューター(PCG-R505)とエプソン社製の 14 インチ TFT モニター(EDT14A)を用いた。実験室外のノートブックコンピューターを，実験室内のモニターに接続し，実験室外からコンピューターを操作し，質問項目を提示した。

実験参加者の音声を入力する為に，ビクター社製のマイクロフォン(ECM-MS907)を用いた。また，出力する為に，オーディオテクニカ社製のヘッドフォン(TH-15AV)を，実験参加者の音声を録音する為に，ビクター社製の CD ポータブルシステム(RC-X750)を用いた。マイクロフォンを通した実験参加者の音声を，実験室外の実験者がヘッドフォンを通して，聞きとった。

実験者の実験室内への音声教示の為に，オンキヨー社製のアンプ(Integra A-815)，ソニー社製のマイクロフォン，パイオニア製のスピーカー(S-X500)を用いた。実験室外での実験者の教示は，マイクロフォンを使い，アンプを介して，実験室内のスピーカーを通して，行われた。

5. 実験場所

広さ約 20 m²の防音設備のある実験室で行った。実験参加者と実験者が 90 度の角度になるよう座席を配置した。

また，課題中は考え事をしやすいように，照明を少し暗めに調整した。

6. 指標

1) 感情的指標

実験中の感情的変化を測定するため，POMS(Profile Of Mood State; 横山・荒記, 1991)の，抑うつ 落ち込み(D)，緊張 不安(T-A)，混乱(C)の 3 つの下位因子を用いた。

2) メタ認知的評価に関する指標

課題中に考えていたことについて，即座に口頭で評定を求めた。メタ認知的評価の次元は，

最近の不安における認知理論(e.g., Wells, 2000)を参考に、「不快感」、「コントロール感」、「抵抗感」を取り上げた。不快感については、「そのように考えることはどの程度不快ですか?」と尋ね、コントロール感は、「その考えが続くのを止められる可能性はどの程度ありますか?」と質問し、抵抗感に関しては、「その考えを続けることにどの程度抵抗を感じますか?」といった項目を用いた。メタ認知的評価については、0(最小)~100(最大)の間で、数値で回答を求めた。

今回の実験では、メタ認知的評価の評定回数は10回であった。また、メタ認知的評価は、心配に関連した思考に対する評価を分析に用いた。メタ認知的評価は、合計点を心配に関連した思考の数で割ることで、評定値の平均値を算出し、その値をメタ認知的評価の得点として扱った。

3) 実験手続き

Figure6-1 に実験手続きの概略を示した。

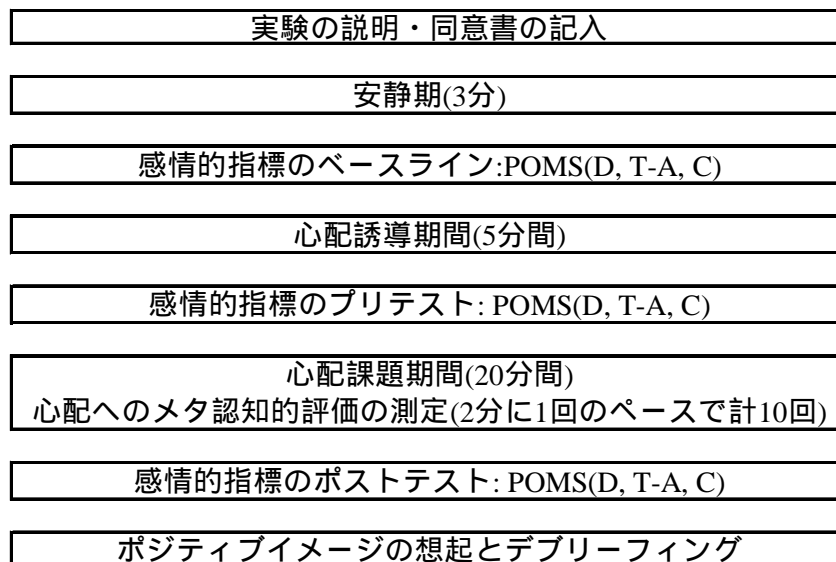


Figure6-1 実験手続きの概略

本研究は、心配に関するメタ認知的信念が、メタ認知的評価及び心配前後の気分状態に及ぼす影響について検討するものであった。そこで、課題は、「心配事について、普段心配す

る時のように、自由に考え事をする事」にした。そして、その課題期間中のメタ認知的評価を2分おきに聴取するという手続きをとった。また、心配誘導手続きの妥当性のチェックとして、課題前に課題と同様の手続きによる5分間の心配期間を設けた。

以下に、実験手続きの詳細を述べる。

実験参加者は、はじめに実験の説明を受け、実験の同意書に記入した後、実験に際してのアンケートへの記入を求められた。このアンケートは、実験参加者の体調や精神疾患の有無を尋ねるものであった。実験の性質上、実験参加者に精神的な負担をかける可能性があるため、実験参加者が身体的または精神的に不調な場合は、実験は控えた方が良いと判断したためである。今回の実験では、アンケートの結果により、3名に実験の参加を控えてもらった。

アンケートの記入が終わると、3分間の安静期を取った。次に感情的指標のベースラインとして、POMSの下位尺度(D, T-A, C)の測定を行った。

心配誘導期間では、5分間、実験参加者に「最近最も心配している事について、普段心配する時のように自由に考え事をする」ように求めた。この期間では、まず最初に、最近心配している事についての自由記述式の質問紙に答えてもらうことで、誘導する心配の内容について、明確化できるようにした。具体的には、心配な出来事の内容、心配している時の感情状態、心配している時の身体変化、心配して考える時の内言について記述を求めた。そして、その質問紙に答え終わったところで、「この質問紙に答えて頂いて、内容について、今も気になりますか」という質問をし、「気になる」と答えた者には、「では、その気になっている点について、さらに今から5分間考えてみてください」と教示した。「気にならない」と答えた者には、他の心配事で、現在も心配である出来事について、再度、自由記述式の質問紙に答えるように求め、その心配事について、考えるように求めた。心配誘導期間中、実験者は退出した。

心配誘導が終わった直後、POMSの下位因子(D, T-A, C)の測定(プリテスト)と心配誘導のチェックを行い、次に心配課題に移った。

心配課題でも、心配誘導の時と同様、「最近最も心配している事について、普段心配する

時のように自由に考え事をする」ように教示した。さらに、課題期間が 20 分間であること、課題中に口頭で質問に回答を求められること、そして、心配事が考え続けられなくなれば、他の事を考え続けてもよいことを伝えた。ただし、少なくとも一回目の質問があるまでは、必ず心配事について考え続けるように教示した。さらに、課題中での質問への答え方を十分に練習させた。課題期間中は、実験者は退出した。

課題中には、2 分に 1 回、メタ認知的評価を評定するように求めた。具体的には、課題中に合図とともに、ディスプレイに質問文が映し出されて、口頭で回答するように求めた。質問内容は、直前に考えていた内容、その考えに対する評価(不快感、コントロール感、抵抗感)であった。課題に支障を来たさないように、なるべく手短かに質問に答え終わるように求め、質問に答えるとすぐに、ディスプレイから質問文を消すようにした。

課題が終わった直後、POMS の下位因子(D, T-A, C)の測定(ポストテスト)と、課題中の心配していた事についてのアンケートに記入を求めた。次に、課題中の間に考えていたことについて、カテゴリー分けをするように求めた。カテゴリーは以下の 4 つであった。(a)最近最も心配している事に関連した内容、(b)他の心配している事に関連した内容、(c)他の事に関連したネガティブな内容、(d)他の事に関連した中性的あるいはポジティブな内容の 4 つであった。

以上の過程が終了した時点で、実験が終了した事を告げ、気分の回復を目的として、ポジティブなイメージ想起とポストデブリーフィングを行った。また、実験終了後、万が一、気分が悪くなった時にリラクゼーションができるように、リラクゼーション法の冊子を手渡した。最後に謝礼の図書券 500 円を手渡した。

結果

1. 特性指標について

全実験参加者 42 名の特性指標の平均値を求めたところ、心配性傾向は 47.71(6.06)点、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は 48.48(7.75)点、心配に関するポジティブなメタ認

知的信念は 49.36(9.24)点であった(括弧内は SD)。

2. 心配誘導操作の妥当性の確認

本研究では、心配誘導操作を行ったが、ここでは、この操作が心配を喚起させていたかどうかを確認することを目的として分析を行った。具体的には、気分状態のベースラインと心配誘導直後の気分状態のプリテストを比較した。心配が喚起されている場合、気分状態は悪化していることが想定される。

42 人の気分状態のデータに関して、ベースラインとプリテストにおける気分状態の平均値を、対応のある t 検定によって比較した。その結果、抑うつに関して、課題直後に抑うつが高まっていた($t(41)=-4.94, p<.01$)。緊張 不安に関して、課題直後に緊張 不安が高まっていた($t(41)=-4.93, p<.01$)。混乱に関しても、課題直後に混乱が高まっていた($t(41)=-3.93, p<.01$)。

以上の結果より、心配の誘導が妥当であったことが確認された。今後の分析では、気分状態に関する指標は、ベースラインからポストテストまでの変化量を用いた。この変化量がプラスの場合は、気分が悪化、マイナスの場合は、気分が回復していることを意味する。

3. 状態指標について

1) メタ認知的評価について

心配へのメタ認知的評価の平均値を求めたところ、不快感は 51.05(19.45)、コントロール感は 49.12(18.11)、抵抗感は 42.52(18.61)であった(括弧内は SD)。

2) 課題前後の気分状態について

各段階の気分状態の平均値と SD を Table6-1 に示した。

Table6-1 各段階の気分状態の平均値(括弧内はSD)

	ベースライン	プリテスト	ポストテスト
抑うつ 落ち込み	3.90 (4.79)	8.38 (8.32)	8.29 (9.47)
緊張 不安	9.10 (5.99)	14.02 (7.41)	14.90 (7.78)
混乱	7.07 (3.60)	11.00 (4.63)	11.52 (4.59)

4. 変数間の相関分析について

1) 心配に関するメタ認知的信念とメタ認知的評価の関連

心配に関するメタ認知的信念とメタ認知的評価との間のピアソンの積率相関係数を求めたところ、ネガティブなメタ認知的信念は、コントロール感との間に $r=-.40(p<.01)$ 、抵抗感との間に $r=.29(p<.05)$ という相関が認められた。ポジティブなメタ認知的信念は、メタ認知的評価との間に有意な相関は認められなかった。

2) 心配に関するメタ認知的信念と気分状態の関連性

心配に関するメタ認知的信念と気分状態との間のピアソンの積率相関係数を求めたところ、ネガティブなメタ認知的信念とポジティブなメタ認知的信念は共に、抑うつ 落ち込み、緊張 不安、混乱のどの気分状態とも有意な相関は認められなかった。つまり、心配に関するメタ認知的信念は、直接的には、気分状態とは関連がないことが示唆された。

3) メタ認知的評価と気分状態の関連性

メタ認知的評価と気分との間のピアソンの積率相関係数を求めたところ、不快感は抑うつ 落ち込みとの間に $r=.37(p<.01)$ 、緊張 不安との間に $r=.34(p<.05)$ 、混乱との間に $r=.26(p<.05)$ という相関が認められた。

コントロール感は、気分状態との間に有意な相関は認められなかった。

抵抗感は抑うつ 落ち込みとの間に $r=.37(p<.01)$ 、緊張 不安との間に $r=.30(p<.05)$ という相関が見られた。

5. 群分けによる分析について

1) 心配に関するメタ認知的信念による群分け

心配に関するネガティブなメタ認知的信念とポジティブなメタ認知的信念によって、それぞれ群分けを行い、その群を独立変数とし、心配へのメタ認知的評価及び気分状態を従属変数として、対応のない t 検定を行った。群分けに関しては、メタ認知的信念の平均値+1/2SD以上の者を高群、平均値-1/2SD以下の者を低群とした。

(1) ネガティブなメタ認知的信念による群分けの場合：ネガティブなメタ認知的信念高群

(n=8)は低群(n=16)と比して、不快感が高い傾向にあり($t(22)=1.80, p<.10$), コントロール感が有意に低かった($t(22)=-2.84, p<.05$; Figure6-2)。

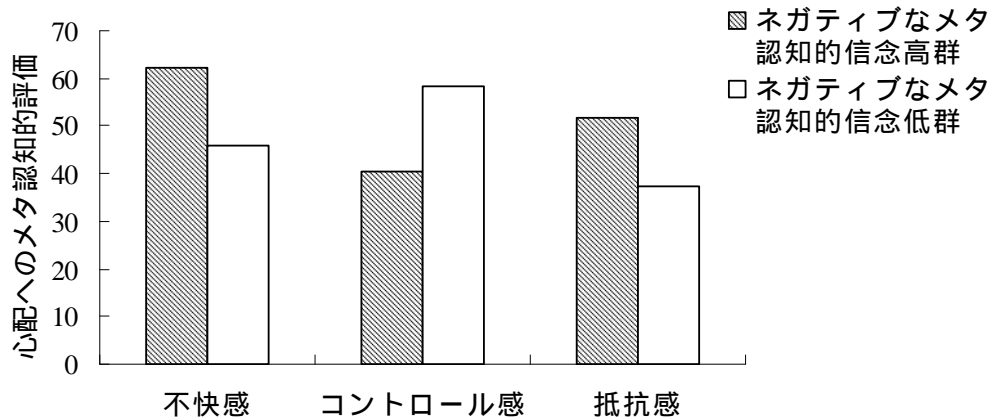


Figure6-2 ネガティブなメタ認知的信念の高低群別のメタ認知的評価

(2) **ポジティブなメタ認知的信念による群分けの場合**：ポジティブなメタ認知的信念高群(n=14)は低群(n=15)と比して、不快感が有意に低く($t(27)=-2.15, p<.05$), 抵抗感が低い傾向にあった($t(27)=-1.75, p<.10$)。また、抑うつ気分の変化が小さい傾向であった($t(27)=-1.73, p<.10$; Figure6-3)。

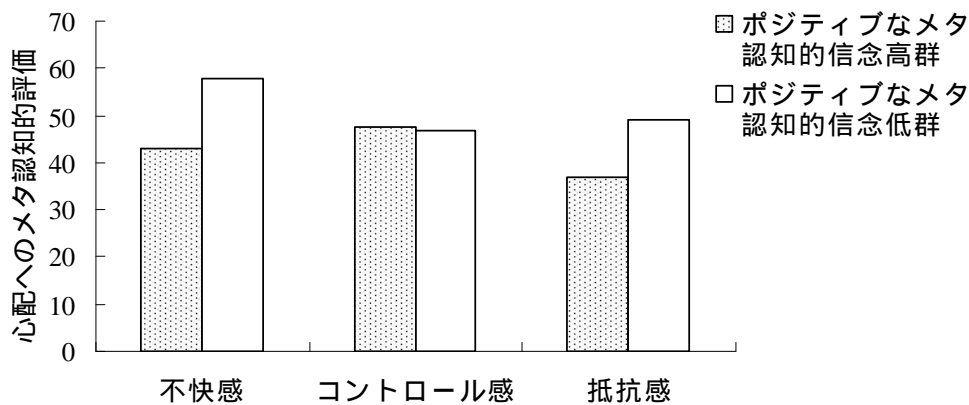


Figure6-3 ポジティブなメタ認知的信念の高低群別のメタ認知的評価

2) メタ認知的評価による群分け

不快感，コントロール感，抵抗感の3つのメタ認知的評価によって，それぞれ群分けを行い，その群を独立変数とし，気分状態を従属変数として，対応のない t 検定を行った。気分状態の指標は，抑うつ 落ち込み，緊張 不安，混乱を用いた。群分けに関しては，メタ認知的評価の平均値+1/2SD 以上の者を高群，平均値-1/2SD 以下の者を低群とした。

(1) **不快感による群分けの場合**：実験参加者を不快感の高低によって，2 群に分けて，対応のない t 検定を行った。その結果，不快感高群(n=9)が不快感低群(n=12)と比べて，抑うつ 落ち込み($t(12)=2.73, p<.05$)，緊張 不安($t(19)=4.05, p<.01$)の程度が悪化していることが示唆された(Figure6-4)。

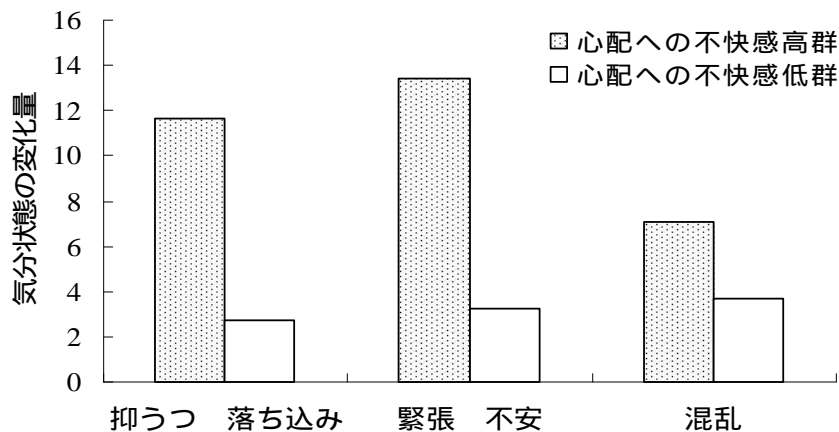


Figure6-4 心配への不快感の高低群別の気分状態の変化量

(2) **コントロール感による群分けの場合**：実験参加者をコントロール感の高低によって 2 群に分けて，対応のない t 検定を行った結果，どの指標においても群間差は見られなかった。

(3) **抵抗感による群分けの場合**：実験参加者を抵抗感の高低によって，2 群に分けて，対応のない t 検定を行った。その結果，不快感高群(n=12)が不快感低群(n=12)と比べて，抑うつ 落ち込みの程度が悪化していることが示唆された($t(15)=2.38, p<.05$)。

考察

本研究の目的は、心配に関するメタ認知的信念、メタ認知的評価、及び気分状態との関連性を調べることであった。本研究の結果、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、心配している最中の、思考に対する抵抗感を高め、コントロール感を低下させることが示唆された。また、ポジティブなメタ認知的信念は、不快感を低めることが示唆された。そして、心配している最中に、思考に対して不快感または抵抗感を感じていると、不安と抑うつが高まりやすいことが示唆された。

ここでは、まず、本研究の心配誘導の手続きについて、考察する。その後それぞれの変数間の関連性について、順に考察する。

1. 心配誘導の手続きについて

本研究では、心配することの効果を実験的に検討するため、心配を誘導する手続きを用いた。実験では、「普段心配するときのように自由に考え事をする」ように教示した。これは、心配する時の考え方が、個人によって異なると想定されるからである。例えば、「もし~なら」という思考を続ける者もいれば、「~しなければならぬ」と考える者もいるであろう。さらに、今回の実験では、「最近最も心配な出来事で今も続いている心配事」について考え事をするように求めた。心配を喚起させる特定のシナリオを用意するのではなく、個人による心配の定義をなるべく重視し、その人特有の心配のスタイルを最大限に引き出せるように工夫したといえよう。

心配の誘導に関しては、心配事について考え事をしやすいように、まず、心配事の内容と普段心配している時の感情・身体変化、そして考えている内容について自由記述を求めた。このことにより、心配の誘導がスムーズになったと考えられる。心配誘導操作の確認のために、「普段通りに心配をできたか」というチェック項目と POMS による気分状態のチェックを行った。その結果、ほとんどの者は、「普段通りに心配をできた」と答え、気分が喚起していることも確認された。要するに、本研究における心配誘導操作は、心配することの影響を検討する手法として妥当であったといえよう。

ところで、心配を誘導することによって、喚起した気分は、緊張 不安、抑うつ、混乱であった。心配が緊張 不安を引き起こすことは古くから知られている。また、心配することが抑うつを引き起こすという知見(Andrews & Borkovec, 1988)もある。しかし、混乱が引き起こされるという知見はあまり見あたらない。POMS の混乱は、「頭が混乱する」、「考えがまとまらない」、「物事に確信がもてない」といった思考力低下を示す項目からなる。心配することで、課題遂行に必要な注意資源が使われてしまい(Eysenck, 1992)、それに伴って、思考力が低下し、混乱に陥ることが想定される。今後、更なる検討が必要であろう。

次に、本研究で取り上げた変数間の関連について考察する。

2. 心配に関するメタ認知的信念とメタ認知的評価との関連について

まず、心配に関するメタ認知的信念とメタ認知的評価との関連である。相関分析の結果から、ネガティブなメタ認知的信念と、コントロール感には負の相関、抵抗感と正の相関が認められた。また、群比較の結果から、ネガティブなメタ認知的信念が高い者は、低い者に比べて、不快感が高く、コントロール感が低いことが示された。普段から心配することに対してネガティブな捉え方をしている者は、心配の最中に、考えていることに対して、不快感や抵抗感を感じやすいことが示唆された。本研究におけるメタ認知的評価は、考え事をしてその瞬間における評価である。このメタ認知的評価は、質問紙で測定されるような特性的な指標ではない。しかし、本研究の結果では、心配に関するメタ認知的信念と密接な関連があり、メタ認知的信念がメタ認知的評価の有力な予測因子になることが示唆された。心配に対する不快感や抵抗感を感じている者は、その場では、不快感や抵抗感の理由を報告することができないかもしれない。しかし、下向き矢印法などの認知療法の手法を使うことで、心配に関するメタ認知的信念が特定できるかもしれない。そして、そのメタ認知的信念が変容されれば、メタ認知的評価も変容することが考えられる。

一方、心配に関するポジティブなメタ認知的信念は、メタ認知的評価と有意な相関は認められなかった。しかし、群比較の結果からは、心配に関するポジティブなメタ認知的信念が高い者は、低い者と比して、不快感が有意に低かった。これらの結果から、一見心配に関す

るポジティブなメタ認知的信念は、不快感を軽減させるため、望ましい機能を有していると考えられるかもしれないが、それは早計であろう。なぜなら、いくつかの研究から、心配に関するポジティブなメタ認知的信念も心配性傾向と正の相関があることが明らかになっているからである(Cartwright-Hatton & Wells, 1997; Davey, *et al.*, 1996)。例えば、不快感が低いことは、心配を止めようとしないうつにつながり、心配が長続きする可能性がある。ただ、研究2では先行研究と異なり、心配に関するポジティブなメタ認知的信念と心配性傾向との間に関連性が認められていない。したがって、今後、ポジティブなメタ認知的信念の役割を詳細に調べる研究が必要である。本研究において、心配に関するネガティブなメタ認知的信念とポジティブなメタ認知的信念が、それぞれメタ認知的評価に異なった影響を与えることが明らかになった。このような心配に関するメタ認知的信念とメタ認知的評価の関連を調べた研究は、海外においてもほとんど見あたらず、本研究で得られた知見は意義があるといえよう。

3. 心配に関するメタ認知的信念と気分状態との関連について

心配に関するメタ認知的信念と気分状態との関連については、有意な関連が見られなかった。このことから、これらのメタ認知的信念が直接気分に影響を与えるのではないことが示唆される。Beck *et al.*(1967; 1976)の認知理論では、メタ認知的信念と気分には密接に関連があるとされている。しかし、本研究では、メタ認知的信念と気分に関連が見られなかった。これは、本研究でとりあげているメタ認知的信念が特異的な性質をもつことが原因であると考えられる。従来不安と抑うつ認知理論で取り上げられるような一般的な信念ではなく、心配という認知過程に対する認知、つまりメタ認知的信念なのである。このようなメタ認知的信念は、感情とは直接的には関連が弱いかもしれないが、認知過程には大きな影響を及ぼすことが考えられよう。例えば、心配に関するメタ認知的信念は、不安感情に直接影響を与えなくとも、心配という認知活動に大きな影響を及ぼしうるのである。そして、その心配が不安感情に影響を及ぼすといった間接的な影響をもつ可能性もあろう。今後の研究として、心配に関するメタ認知的信念・心配の頻度・不安感情という3つの変数間でのパスモデルを

検討する研究が求められる。

4. メタ認知的評価と気分状態との関連について

メタ認知的評価と気分状態との関連については、不快感と抵抗感が、それぞれ緊張不安と抑うつ 落ち込みとの間で正の相関が認められた。群比較の結果からも、考えていること自体に不快感と抵抗感を強く感じている者は、抑うつ 落ち込みが高まっていることが明らかとなった。また、不快感を強く感じている者は、緊張不安も高まっていた。つまり、心配期間中に、考えていることに対して、不快感または抵抗感を感じると、緊張不安や抑うつ 落ち込みが高まることが示唆された。この結果は、Purdon(2001)の知見と一致する。考えていることに対して、不快感や抵抗感を持つことが、気分に影響を及ぼすということは興味深い。従来不安と抑うつ認知理論(Beck *et al.*, 1967; 1976)では、ある特定の内容の考えを持っていると、不安になったり、抑うつになったりすると説明してきた。しかし、本研究では、考えている内容だけでなく、考えていること自体に対してどのように評価するかによって、気分の強度に影響が出ることが示された。つまり、思考の内容だけでなく、メタ認知的評価の次元を考慮に入れることも重要となるのである。また、メタ認知的評価次元によって、気分への影響の程度が異なることも示唆された。Papageorgiou & Wells(1999)は、不安思考と抑うつ的思考のメタ認知的評価の次元を比較する研究を行っている。この結果、不安思考と抑うつ的思考へのメタ認知的評価の次元には異なる次元もあり、感情の強度との関連も異なることが示唆された。本研究の知見は、メタ認知的評価以外の要因を統制できておらず、サンプル数も少ないこともあり、今後より洗練された実験デザインを用いての追試が必要であろう。

ところで、本研究の結果では、心配に関するメタ認知的信念よりも、メタ認知的評価の方が、気分状態を予測すると考えられる。普段心配することに対してどのような考え方をしているかよりも、心配している最中、考えていることに対して、どのような評価をするかが気分状態に影響を与えているのである。今回の実験では、実験参加者に、心配の最中に、心配へのメタ認知的評価をすることを求めた。このような操作により、メタ認知的評価を測定し

たことは、本研究の特徴のひとつであろう。

第3節 【研究4】 日常場面における，心配に関するメタ認知的信念，メタ認知的評価及び対処方略の関連性

本研究の問題と目的

心配とは，将来起こりうる出来事についてネガティブに考え続けることである。心配は，誰もが経験する現象であるが，それを止めることが困難になると，臨床的に問題となりうる (*e.g.*, 杉浦, 2001b)。近年，この心配への認知行動論的アプローチが盛んになってきている。このアプローチにおいては，心配が慢性化する要因として，心配に関するメタ認知的信念とメタ認知的評価が挙げられている (*e.g.*, Wells, 2000)。心配に関するメタ認知的信念とは，個人が心配の機能や性質について，どのように捉えているかをテーマとするものである (*e.g.*, 研究 1)。例えば，「心配は役立つ」という信念を持っている者は，心配を止めようとしないうことで，心配が持続する可能性がある。心配へのメタ認知的評価は，心配している最中の，その心配への感じ方を指す。心配をネガティブに評価すると，気分が悪化することが明らかになった(研究 3)。このように，心配に関するメタ認知的信念とメタ認知的評価が心配の慢性化に影響を与えていることが示唆されているが，その影響のプロセスを詳細に実証した研究は少ない。このような問題に鑑み，本研究では，心配に関するメタ認知的信念が，個人の対処方略の選択及び心配へのメタ認知的評価に影響を及ぼすことで，心配の慢性化につながるという，より具体的な仮説の検証を行う。

対処方略を取り上げる理由は，心配は対処方略の一種であるという指摘 (*e.g.*, 杉浦, 2001a)があるからである。Davey *et al.*(1992)は，心配性傾向は，特性不安をコントロールすると，積極的な問題解決スタイルと正の偏相関を示すことを見出している。また，研究 2 においては，心配に関するポジティブなメタ認知的信念は，積極的な問題解決スタイルと正の相関を示している。これらの知見から，心配を，問題を解決するための対処のプロセスとして捉えることも必要であると考えられる。例えば，心配に関するメタ認知的信念によって，心配が対処方略として生じることも考えられるかもしれない。このように，心配を対処方略の文脈

から捉えるためには、研究3のように実験室場面において心配を誘導する手法ではなく、日常場面における心配を扱う必要がある。よって、本研究では、質問紙法を用いて、調査対象者に、最近の心配になった出来事について記述を求め、その出来事の最中に、どのような対処方略をとったのかを尋ねる方法を採用する。また、研究3の結果から、実験室場面において、心配に関するメタ認知的信念は、生じてくる心配への即時的な意味づけ、つまりメタ認知的評価にも影響を与えることが示唆されたため、日常場面を対象とした本研究においても、心配へのメタ認知的評価を測定することとする。以上のように、心配についての諸変数の関連を詳細に検討することは、心配へのより効果的な認知行動的介入法の開発につながる知見が得られるのではないだろうか。

方法

1. 調査対象者

首都圏某大学学生及び専門学校生の計 186 名(男性 93 名、女性 93 名、平均年齢 20.18 歳、 $SD=3.64$)であった。

2. 質問紙の構成

最近経験した心配の内容について自由記述形式で回答を求めたうえで、その心配の最中に行った対処方略と心配へのメタ認知的評価を尺度により測定した。また、最後に、心配に関するメタ認知的信念を測定する尺度も実施した。用いた尺度は以下の通りである。

1) 対処方略を測定する尺度(杉浦, 2001a)

心配に関連した対処方略を測定する尺度である。「情報回避」、「情報収集」及び「解決策産出」の3因子があり、信頼性と妥当性が確認されている(杉浦, 2001a)。これらの3つの因子は、思考の制御困難性を増強しうることを示されている(杉浦, 2001a)。

2) 開示 - 考え込み対処方略尺度(吉田, 2002)

「自己開示対処方略」、「反すう対処方略」及び「心配対処方略」の3因子により構成された尺度であり、信頼性と妥当性が確認されている(吉田, 2002)。本研究では、「心配対処方略」

の因子のみを用いた。この因子は、「ひどい結果になっても取り乱さないように、できるだけ最悪な結果について考えておく」、「その先の解決策が思いついたとしても、それでは解決できない悪い点を探そうとする」といった項目が含まれており、対処方略としての能動的な心配が測定可能である。

3) 心配へのメタ認知的評価を問う項目(研究 3)

心配をしている最中に、考えていること自体に対する評価を尋ねる項目である。「不快感」、「コントロール感」及び「抵抗感」の3項目を用いた。それぞれ0(最も弱い)~100(最も強い)で評定される。研究3によって、これらのメタ認知的評価は、心配に関するメタ認知的信念との相関が認められている。研究3では、これらのメタ認知的評価は、実験室場面における心配の最中に口頭で評定を求めたが、本研究においては、心配の最中の状況を思い出してもらい、評定を求めた。

4) 心配に関するメタ認知的信念尺度(研究 1)

研究1において作成された、心配に関するネガティブなメタ認知的信念とポジティブなメタ認知的信念の2因子によって構成された尺度であり、信頼性と妥当性が確認されている(研究1, 2)。研究2において、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、特性不安及び心配性傾向と正の相関が、ポジティブなメタ認知的信念は、積極的問題解決スタイルと正の相関があることが確認されている。

結果

心配に関するメタ認知的信念、メタ認知的評価、及び対処方略それぞれの変数間のピアソンの積率相関係数を求めた。

1. 心配に関するメタ認知的信念とメタ認知的評価の関連

ネガティブなメタ認知的信念は、「不快感」との間に $r=.48(p<.01)$ 、「抵抗感」との間に $r=.41(p<.01)$ の中程度の正の相関が認められた。また、ネガティブなメタ認知的信念は、「コントロール感」と $r=-.15(p<.05)$ の弱い負の相関を示した。一方、心配に関するポジティブな

メタ認知的信念は、「不快感」と $r=.15(p<.05)$ の弱い正の相関を示した(Table6-2)。

Table6-2 心配に関するメタ認知的信念とメタ認知的評価の相関

	ポジティブな メタ認知的信念	ネガティブな メタ認知的信念
不快感	0.15 **	0.48 *
コントロール感	-0.02	-0.15 **
抵抗感	-0.01	0.41 *

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

2. 心配に関するメタ認知的信念と対処方略の関連

心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、「心配対処方略」とのみ有意な中程度の正の相関($r=.35, p<.01$)を示した。心配に関するポジティブなメタ認知的信念は、「情報収集」との間に $r=.31(p<.01)$, 「解決策産出」との間に $r=.38(p<.01)$ の中程度の正の相関を、「心配対処方略」との間には $r=.24(p<.01)$ の弱い正の相関を示した。また、ポジティブなメタ認知的信念は、「情報回避」との間には $r=-.30(p<.01)$ の中程度の負の相関が認められた(Table6-3)。

Table6-3 心配に関するメタ認知的信念と対処方略の関連

	ポジティブな メタ認知的信念	ネガティブな メタ認知的信念
情報回避	-0.30 *	0.11
情報収集	0.31 *	0.10
解決策算出	0.38 *	0.12
心配対処方略	0.24 *	0.35 *

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

3. 媒介変数の分析

上記の分析結果及び理論的予測(*e.g.*, Wells, 1995)から、心配に関するメタ認知的信念、メタ認知的評価及び対処方略の変数間には、媒介モデルが想定された。特に、心配に関するポジティブなメタ認知的信念は、心配への不快感と弱い正の相関が見られたが、これは、心配対処方略を媒介している結果であると考えられる。そこで、Baron & Kenny(1986)や Roussis &

Wells(2006)を参考に、重回帰分析を用いて、この媒介モデルを検証した。まず、心配に関するポジティブなメタ認知的信念を説明変数、心配対処方略を被説明変数として、回帰分析を行った結果、有意であった($t=3.35, p<.01$)。次に、心配に関するポジティブなメタ認知的信念を説明変数、心配への不快感を被説明変数として、回帰分析を行った結果も、有意であった($t=2.09, p<.05$)。そして、心配に関するポジティブなメタ認知的信念と心配対処方略の両方を説明変数、心配への不快感を被説明変数として、重回帰分析を行った。その結果、心配に関するポジティブなメタ認知的信念の標準偏回帰係数は有意ではなかったが、心配対処方略の標準偏回帰係数が有意であった(Figure6-5)。この重回帰分析の重決定係数は、0.16であった($p<.01$)。これらの結果から、心配に関するポジティブなメタ認知的信念は、心配対処方略を介して、心配への不快感を高める可能性が示唆された。

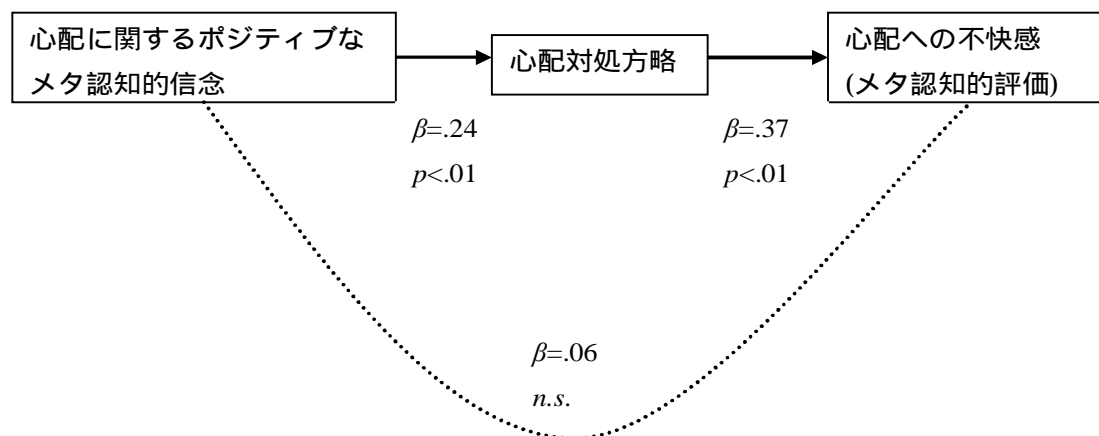


Figure6-5 心配に関するポジティブなメタ認知的信念，対処方略及び心配へのメタ認知的評価のパスモデル

考察

1. 心配に関するメタ認知的信念とメタ認知的評価について

心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、不快感及び抵抗感と関連があった。これらの結果は、実験法を用いた研究3の結果とも概ね一致した結果である。ネガティブなメタ認知的信念は、心配することの不利な点に関する知識を反映しており、そのような知識が心配

への不快感や抵抗感を増幅させることが考えられる。一方、本研究では、ネガティブなメタ認知的信念は心配のコントロール感とは強い関連性は認められなかった。これは、研究3の結果と異なる点である。研究3では、実験法を用いて、心配の最中の即時的なメタ認知的評価を測定したが、研究4では、質問紙法により、最近の心配を想起して回答するものであった。このようなメタ認知的評価の測定法の違いが、結果の不一致につながったと考えられる。心配のコントロール感の評定は、研究3のように、実験法を用いた測定の方が適しているかもしれない。また、研究3では、心配への「不快感」、「コントロール感」及び「抵抗感」といったメタ認知的評価は、不安・抑うつといったネガティブな感情と密接な関連が指摘されている。本研究の結果を併せてみると、心配に関するネガティブなメタ認知的信念が、メタ認知的評価をネガティブに方向付け、気分状態を悪化させるというプロセスが想定される。また、心配に関するポジティブなメタ認知的信念は、メタ認知的評価とはほとんど関連が見られなかった。ただし、ポジティブなメタ認知的信念と心配の不快感との間に弱い正の相関が見られたことは、考察するに値すると考えられる点であるため、後に言及することとする。

2. 心配に関するメタ認知的信念と対処方略について

心配に関するポジティブなメタ認知的信念は、「情報収集」及び「解決策産出」といった問題解決に向けての積極的な対処方略と正の相関があり、「情報回避」とは負の相関があることが見出された。ポジティブなメタ認知的信念の内容には、「心配することで、問題への対応策を練ることができる」といったものが含まれており、対処方略と関連があることは納得できる。このように、信念が対処方略を導くという示唆は興味深い。しかし、その対処方略が持続的な心配に変容する可能性があることには注意すべきであろう。杉浦(2001a)では、「情報収集」及び「解決策産出」といった対処方略が、思考の制御困難性を増強しうることが示されている。また、心配に関するポジティブなメタ認知的信念とネガティブなメタ認知的信念ともに、「心配対処方略」と関連があった。先行研究では、対処方略としての心配を測定している研究は皆無であり、本研究によって、心配に関するメタ認知的信念が対処方略としての心配を引き起こすことが実証的に示唆されたといえる。対処方略として心配を用い

ることが、問題解決に役立つという実証的データはほとんどない。また、本研究の媒介変数の分析では、心配に関するポジティブなメタ認知的信念が、心配対処方略を介して、心配の不快感を強める可能性も示唆されている。よって、メタ認知的信念と対処方略としての心配の関連性は、心配の低減にはつながらないと考えられる。また、本研究で、心配に関するネガティブなメタ認知的信念と心配対処方略の関連性が認められていることについては、心配対処方略を選択した結果、ネガティブなメタ認知的信念が強まるという可能性も考えられる。しかしながら、本研究では、因果関係までを明らかにすることができてはいない。これらのことを踏まえ、心配に関するメタ認知的信念の変容を操作する研究が今後求められよう。

本研究の臨床的示唆については、心配に関するメタ認知的信念にターゲットを当てた介入法の有効性が示唆される。心配に関するネガティブなメタ認知的信念が緩和すると、心配が起きてもネガティブなメタ認知的評価は生じずに、心配の悪循環から抜け出せるかもしれない。また、ポジティブなメタ認知的信念が緩和することで、心配につながりやすい対処方略をとることが少なくなり、結果的に心配に陥る頻度が減るだろう。しかし、実際に心配に関するメタ認知的信念やメタ認知的評価を操作した研究は少なく、今後更なる研究が求められる。

第4節 【研究5】 日常場面における，心配に関するメタ認知的信念，メタ認知的対処及び気分状態の関連性

本研究の問題と目的

研究4では，日常生活において心配が生じ始めた時に，どのような対処を採用するかに対して，心配に関するメタ認知的信念が与える影響性を検討した。その結果，心配に関するポジティブなメタ認知的信念と対処方略の関連性が示された。しかし，心配は複雑なプロセスを持つ思考であるため(Purdon, 1999)，心配がどのようなプロセスにあるのかを詳細に検証していくことが必要であるだろう。例えば，心配が生じ始めた段階と，心配が制御困難になっている段階では，個人の認知行動的反応は異なることが考えられる。心配が生じ始めた段階では，心配になっている出来事を解決しようとする対処をしやすいかもしれない。一方，心配が制御困難になっている段階では，心配を止めようとするような，心配自体に対する対処，つまり，心配へのメタ認知的対処方略が生じやすいかもしれない。そして，心配に関するメタ認知的信念が心配のプロセスに及ぼす影響性も，心配の段階によって，異なってくると考えられる。

そこで，本研究では，特に心配が制御困難になっている段階をとりあげて，心配に関するメタ認知的信念の影響性について検討する。そして，心配場面における認知行動的反応として，心配へのメタ認知的対処方略を取り上げる。心配へのメタ認知的対処方略の実証研究は，数少ないが，心配に限らなければ，一般的なネガティブな思考へのメタ認知的対処方略の研究(e.g., Wells & Davies, 1994)が参考になる。Wells & Davies(1994)は，メタ認知的対処方略の個人差を測定する the Thought Control Questionnaire(以下，TCQ)を開発している。TCQは，「気ざらし」「社会的コントロール」「再評価」「心配」「自罰」の5つの下位因子からなる。TCQを用いた研究(e.g., Amir *et al.*, 1997)では，強迫性障害患者が，健常者と比して，自罰や心配，再評価を有意に多く行っていることが示されている。また，Warda & Bryant(1998)の研究では，急性ストレス障害患者は，健常者と比して，自罰と心配を多く行っていた。そして，自罰と

心配は、抑うつや不安の程度と正の相関が認められた。これらの研究から、自罰や心配といったメタ認知的対処方略は、心配のプロセスに悪影響を及ぼすことが推測される。しかし、先行研究で扱っているメタ認知的対処方略(e.g., Wells & Davies, 1994)は、全般的なネガティブな認知に対するメタ認知的対処方略である。ネガティブな認知現象には、侵入思考や反すうといったように、様々な現象があるため、どの認知現象に対するメタ認知的対処方略を扱うかを明確化する必要があると考えられる。よって、本研究では、心配に限定して、そのメタ認知的対処方略を取り上げることとする。

本研究を行うことによって、心配に関するメタ認知的信念が、メタ認知的対処方略の選択に与える影響を明らかにすることが可能となるだろう。例えば、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、心配に対して、自罰や心配といったメタ認知的対処方略を促進させることが予想される。一方、心配に関するポジティブなメタ認知的信念は、心配を再評価しようとすることにつながるかもしれない。また、研究4においては、心配に関連する状況における気分状態を検討できていなかった。よって、心配な出来事が起こっている最中に、ある対処方略を選択した結果、どのような結果になったかについての検討が不十分であった。したがって、本研究においては、メタ認知的対処の結果としての、気分状態を含めたストレス反応も検討することとする。

方法

1. 調査対象者

首都圏某大学学部生 266 名を対象に調査を実施した。このうち記入漏れや記入ミスのあるものを除き、有効回答数は 262 名(男性 134 名, 女性 128 名, 平均年齢 19.60 歳, $SD=1.11$, 有効回答率 98.50%)であった。

2. 質問紙の構成

最近心配をした際に、心配を止めることが難しくなった体験の内容について、自由記述形式で回答を求めた上で、その心配自体に対して行ったメタ認知的対処方略を尺度により測定

した。次に、メタ認知的対処方略を行った結果としてのストレス反応も測定した。最後に、研究1で作成した心配に関するメタ認知的信念尺度を実施した。

1) TCQ(Wells & Davies, 1994)の邦訳版(小山, 2000)

心配へのメタ認知的対処方略を測定するために、TCQ(Wells & Davies, 1994)の邦訳版(小山, 2000)を用いた。邦訳版 TCQ の信頼性・妥当性は、良好であることが確認されている(小山・中川・坂野, 2002)。本研究では、心配に特化したメタ認知的対処方略を測定対象とするため、邦訳版 TCQ の質問項目中にある「いやな考え」という語は、「心配」に置き換えて使用した。また、教示において、最初に回答を求めた心配について回答を求めていることを強調した。この尺度は「気ぞらし」「社会的コントロール」「再評価」「心配」「自罰」の5因子からなる。

2) 心理的ストレス反応測定尺度(鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野, 1997)

心配にまつわる気分状態を測定するために、心理的ストレス反応測定尺度(以下 SRS; 鈴木ら, 1997)を用いた。SRS は、様々な手法によって、信頼性・妥当性が確認されている(e.g., 鈴木ら, 1997)。「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」の3因子からなるが、分析では、合計点を算出して用いた。

3) 心配に関するメタ認知的信念尺度(研究1)

研究1で作成した心配に関するメタ認知的信念尺度を用いた。心配に関するネガティブなメタ認知的信念の因子15項目とポジティブなメタ認知的信念の因子15項目からなる尺度である。

結 果

心配に関するメタ認知的信念、心配へのメタ認知的対処方略、及びストレス反応それぞれの変数間のピアソンの積率相関係数を求めた。

1. 心配に関するメタ認知的信念とメタ認知的対処方略の相関分析

心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、心配へのメタ認知的対処方略の中で、「自罰」との間に $r=.32$ 、「再評価」との間に $r=.25$ 、「心配」との間に $r=.33$ の正の相関を示した(い

ずれも, $p < .01$)。心配に関するポジティブなメタ認知的信念は、「気ぞらし」との間に $r = .14 (p < .05)$, 「再評価」との間に $r = .30 (p < .01)$, 「心配」との間に $r = .14 (p < .05)$ の正の相関を示した(Table6-4)。

Table6-4 心配に関するメタ認知的信念と心配へのメタ認知的対処方略の関連

	ネガティブな メタ認知的信念	ポジティブな メタ認知的信念
気ぞらし	0.11	0.14 **
自罰	0.32 *	0.07
再評価	0.25 *	0.30 *
心配	0.33 *	0.17 **
社会的コントロール	0.03	-0.01

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

2. ストレス反応の分析

ストレス反応と有意な相関を示したのは、心配に関するネガティブなメタ認知的信念 ($r = .68$) , 心配への対処である「自罰」 ($r = .39$) , 「再評価」 ($r = .27$) , 「心配」 ($r = .33$) であった(いずれも, $p < .01$; Table6-5)。

Table6-5 ストレス反応との関連

	ストレス反応
心配に関するメタ認知的信念	
ポジティブなメタ認知的信念	-0.02
ネガティブなメタ認知的信念	0.68 *
心配へのメタ認知的対処方略	
気ぞらし	0.08
自罰	0.39 *
再評価	0.27 *
心配	0.33 *
社会的コントロール	-0.01

* $p < .01$

3. 心配に関するメタ認知的信念, メタ認知的対処及びストレス反応の関連性

上記の分析結果と理論的予測(e.g., Wells, 1995)から, ストレス反応は, 心配に関するメタ

認知的信念による直接効果と、心配に関するメタ認知的信念がメタ認知的対処方略を介して間接効果を及ぼしていることが考えられた。したがって、この点を更に検証するために、重回帰分析を行った。まず、心配に関するメタ認知的信念を説明変数、メタ認知的対処方略(自罰, 再評価, 心配)を被説明変数とした重回帰分析を行った結果、全てのパスが有意であった ($\beta = .13 \sim .37$)。次に、心配に関するメタ認知的信念とメタ認知的対処方略を説明変数、ストレス反応を被説明変数とした重回帰分析を行った結果、心配に関するネガティブなメタ認知的信念からのパス ($\beta = .62, p < .01$) と自罰からのパス ($\beta = .18, p < .01$) が有意であった ($R^2 = .50, p < .01$; Figure6-6)。

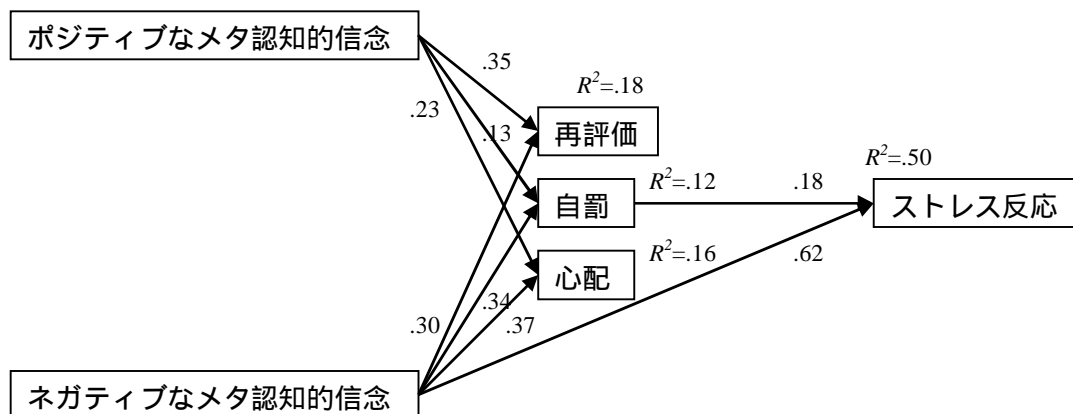


Figure6-6 心配に関するポジティブなメタ認知的信念，メタ認知的対処方略によるストレス反応の説明モデル

考 察

1. 心配に関するメタ認知的信念とメタ認知的対処方略の関連

本研究により、心配に関するメタ認知的信念とメタ認知的対処方略には関連があることが明らかになった。ネガティブなメタ認知的信念と関連が強いメタ認知的対処方略は、自罰と心配であった。ネガティブなメタ認知的信念と自罰の関連については、「心配するということは悪いことである」といったメタ認知的信念により、心配をしている自分を悪く感じて、そのような自分を責めるようになるというプロセスが考えられる。また、心配へのメタ認知

的対処方略としての心配は、尺度項目「心配の代わりに、よりささいな心配をしてみる」にあるように、ある心配を避けるために他の心配をすることが含まれる。研究3と研究4においては、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、心配への不快感や抵抗感といったメタ認知的評価を引き起こすことが示唆されている。これらの知見を考え合わせると、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、心配を避けようとする動機は強めるが、結果的には心配を強めてしまう機能があるのかもしれない。心配へのメタ認知的対処方略としての自罰と心配は、先行研究において、抑うつや不安の程度と正の相関があることが明らかになっている(e.g., Warda & Bryant, 1998)。また、本研究においても、自罰と心配は、SRSによって測定されるストレス反応と正の相関が認められた。このことから、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、非機能的な心配へのメタ認知的対処方略を通して、心配を悪化させる影響があると考えられる。

一方、心配に関するポジティブなメタ認知的信念は、再評価との正の相関が認められた。心配へのメタ認知的対処方略としての再評価は、尺度項目「心配を論理的に分析してみる」にあるように、心配をポジティブに捉えなおそうとする試みである。心配に関するポジティブなメタ認知的信念は、心配をポジティブに捉える信念であるため、心配への再評価というメタ認知的対処方略の選択につながることは納得がいく。心配への再評価は、心配の内容の不合理性を認知的に再体制化することにつながりうるとも考えられるが、本研究では、再評価はストレス反応と弱い正の相関を示していることから、実際には心配の認知的再体制化につながりにくいことが考えられる。心配を無理に再評価しようとすることは、かえって心配について考え込む時間を増加させ、心配へのとらわれを強めることによって、心配の持続につながるのかもしれない。このように、心配に関するポジティブなメタ認知的信念も、心配への非機能的なメタ認知的対処方略を通して、間接的に心配の悪化に影響しうると考えられる。

また、心配に関するポジティブなメタ認知的信念と、メタ認知的対処方略としての心配の間にも有意な正の相関が見られたが、弱いものであった。研究4で見られた、ポジティブな

メタ認知的信念と対処方略としての心配の相関分析の結果とあわせると、日本の大学生における心配に関するポジティブなメタ認知的信念は、海外におけるポジティブなメタ認知的信念(e.g., Roussis & Wells, 2006)と比して、問題解決志向性が強いことが考えられる。ただし、本研究と研究4の結果から、ポジティブなメタ認知的信念が実際に問題解決を促進しているとはいえないことが示唆される。

2. 心配に関するメタ認知的信念、心配へのメタ認知的対処及びストレス反応の関連

ストレス反応との相関分析からは、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、ストレス反応と強い正の相関が認められた。ネガティブなメタ認知的信念には、直接的にストレス反応を増強させる効果をもつことが考えられる。心配へのメタ認知的対処方略については、上述したように、自罰と心配がストレス反応と関連があった。このことから、心配への対処の仕方によっては、逆に心配が悪化するものが示唆される。これらの結果を踏まえて、本研究では、重回帰分析を用いて、心配に関するメタ認知的信念とメタ認知的対処方略によるストレス反応の説明モデルを検証した。

このストレス反応の説明モデルにおいては、心配に関するポジティブなメタ認知的信念とネガティブなメタ認知的信念の双方が、再評価、自罰、心配といったメタ認知的対処方略を導いていた。そして、メタ認知的対処方略としての自罰はストレス反応を強めていた。また、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、直接的にストレス反応に強い影響性を与えていた。このネガティブなメタ認知的信念によるストレス反応への影響性は、メタ認知的対処方略の影響性を大きく上回るものであった。これらの結果を踏まえると、ストレス反応との関連という観点からは、心配に関するメタ認知的信念は非機能的なメタ認知的対処方略を介して、ストレスを強めうるが、心配に関するネガティブなメタ認知的信念からの直接的な影響性の方が強いことがわかる。このように、心配に関するメタ認知的信念とメタ認知的対処方略のストレス反応への影響性を比較した先行研究は皆無であり、本研究の知見は、先行研究の知見(e.g., Sica *et al.*, 2007)を前進させるものであるといえる。本研究では、心配の持続要因を考える上では、まずは心配に関するネガティブなメタ認知的信念を考慮する必要性が示

されたといえる。

第5節 【研究6】 心配に関するメタ認知的信念，心配性傾向及び気分状態の継時的調査

本研究の問題と目的

心配とは、誰もが経験する認知現象のひとつであり、将来起こりうる出来事についてネガティブに考え続けることを意味する。しかしながら、心配を止めることが困難な状況に陥ると、心身の健康を害する危険性が高まる(*e.g.*, 杉浦, 2001a)。近年では、心配の慢性化を招く一要因として、心配に関するメタ認知的信念の存在があると考えられている(*e.g.*, Wells, 1995)。

心配に関するメタ認知的信念とは、個人が心配の機能や性質について、どのように捉えているかをテーマとするものである(*e.g.*, Cartwright-Hatton & Wells, 1997)。例えば、「心配は役立つ」というポジティブなメタ認知的信念を持っている者は、心配を止めようとしなくて、心配が持続する可能性がある。また、「心配は有害なものである」というネガティブなメタ認知的信念を持っている者は、心配を過度に避けようとすることで、逆に心配を強めてしまうことが考えられる。このように、心配に関するメタ認知的信念が心配の慢性化に影響を与えていることが考えられ、本論文においても、メタ認知的信念の影響性が確認されている。研究2では、心配に関するネガティブなメタ認知的信念が心配性傾向と強い正の相関があることを見出している。研究3では、心配に関するメタ認知的信念が、心配の最中のメタ認知的評価に影響を与えている可能性が示唆された。また、研究4では、心配に関するポジティブなメタ認知的信念は、心配を対処方略として用いる傾向と関連があることが示唆されている。さらに、研究5では、心配に関するメタ認知的信念が、心配へのメタ認知的対処方略と関連があることが示された。しかし、これらの研究では、横断調査の研究デザインが用いられており、心配に関連する状態とメタ認知的信念の関連性は、一時点のみの検討に限られているのが現状である。しかしながら、ある個人のメタ認知的信念が継続的に心配に関連する状態に影響を与えているかどうかを詳細に把握するためには、継時的にそれらの関連性をみ

ていく必要がある。

心配の低減を目指す認知行動的アプローチの観点からは、メタ認知的信念の変容が心配に関連する諸側面の緩和につながるかどうかは重要である。このような問題に鑑み、本研究では、心配に関するメタ認知的信念が、心配性傾向及び気分状態の変化にどのような影響を及ぼしているのかを継時的調査によって検討することを目的とする。具体的には、心配に関するメタ認知的信念と心配に関連する諸側面(心配性傾向及び気分状態)を同時に追跡するデザイン(Time1, Time2 の 2 時点)を採用して、メタ認知的信念の変化と心配の諸側面の変化との関連性を調べる。

方法

1. 調査対象者と手続き

首都圏の私立大学の学生計 108 名(男性 51 名, 女性 57 名, 平均年齢 20.91 歳, $SD=1.95$)であった。調査は、4 週間を空けて、同じ構成の質問紙バッテリーを 2 度実施した(Time1, Time2)。

2. 質問紙の構成

心配に関するメタ認知的信念、心配性傾向、及び気分状態を測定する以下の 3 つの尺度を実施した。

1) 心配に関するメタ認知的信念尺度(研究 1)

心配に関するネガティブなメタ認知的信念(例えば、「心配すると、次々に心配事が増えてきて、ますます不安になる」とポジティブなメタ認知的信念(例えば、「心配することで、問題への対応策を練ることができる」)の 2 因子(各因子 15 項目ずつ)によって構成されており、5 件法の尺度である(研究 1)。研究 2 において、信頼性と妥当性が確認されており、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、心配性傾向及び特性不安と高い正の相関が見出されている。

2) 日本語版 Penn State Worry Questionnaire (杉浦・丹野, 2000)

Meyer *et al.* (1990)によって作成された, 特性としての心配性傾向を測定する質問紙の日本語版(杉浦・丹野, 2000)を用いた。項目として, 「自分は心配ばかりしている人間だと思う」「いつも何か心配している」等が含まれている。この尺度は, 良好な信頼性と妥当性を有することが確認されている(杉浦・丹野, 2000)。1 因子構造 16 項目 5 件法の尺度である。

3) 日本語版 Profile of Mood States(横山・荒記, 1991)

心配に関連するネガティブな気分状態を測定するため, 下位尺度の中から, 緊張 不安, 抑うつ 落ち込み, 混乱の3つを用いた。5 件法の尺度である。研究3では, 心配へのメタ認知的評価とネガティブな気分状態の関連が見出されている。

結果

Time1, Time2 における各尺度の平均値と *SD* を Table6-5 に示す。

Table6-5 全調査対象者のTime1とTime2における各指標の平均値と*SD*

変数	Time1		Time2	
	平均値	(<i>SD</i>)	平均値	(<i>SD</i>)
心配に関するメタ認知的信念				
ネガティブなメタ認知的信念	50.26	(13.88)	49.24	(14.38)
ポジティブなメタ認知的信念	48.71	(12.01)	48.94	(11.75)
心配性傾向	47.63	(14.01)	46.07	(14.00)
気分状態				
緊張 不安	11.80	(8.68)	11.94	(8.54)
抑うつ 落ち込み	13.50	(13.74)	13.20	(13.43)
混乱	9.57	(6.02)	9.56	(5.97)

まず, Time1 から Time2 にかけての各尺度得点の変化量(Time2 の得点 - Time1 の得点)を求めた。そして, 各尺度得点の変化量間のピアソンの積率相関係数を算出した。その結果, 心配に関するネガティブなメタ認知的信念の変化量は, 心配性傾向の変化量との間に $r=.33(p<.01)$, 緊張 不安の変化量との間に $r=.31(p<.01)$, 抑うつ 落ち込みの変化量との間

に $r=.24(p<.05)$, 混乱の変化量との間に $r=.23(p<.05)$ といった正の相関が認められた。一方 , 心配に関するポジティブなメタ認知的信念の変化量は , 心配性傾向と気分状態のどちらの変化量との間にも , 有意な相関は認められなかった。

続けて , 心配に関するネガティブなメタ認知的信念について , Time1 から Time2 にかけて増加もしくは維持されていた群(変化量が正の値もしくは 0 であった群 ; $n=54$; 変化量の平均値=5.41)と減少していた群(変化量が負の値であった群 ; $n=54$; 変化量の平均値=-7.44)の 2 つの群に分けて , 心配性傾向及び気分状態の変化量を求めた。その結果 , ネガティブなメタ認知的信念が増加もしくは維持していた群では , 心配性傾向及び気分状態の変化量の平均値はいずれも正の値を示し , ネガティブなメタ認知的信念が減少していた群では , 心配性傾向及び気分状態の変化量の平均値はいずれも負の値を示した。2 つの群において , 心配性傾向及び気分状態の変化量を対応のない t 検定によって比較した結果 , ネガティブなメタ認知的信念が増加もしくは維持していた群は , 減少していた群と比較して , 心配性傾向の変化量 ($t(94)=4.57, p<.01$) 及び気分状態の変化量(緊張 不安 $t(106)=2.60, p<.05$; 抑うつ 落ち込み $t(106)=3.35, p<.01$; 混乱 $t(106)=2.38, p<.05$) が有意に大きかった(Figure6-7)。

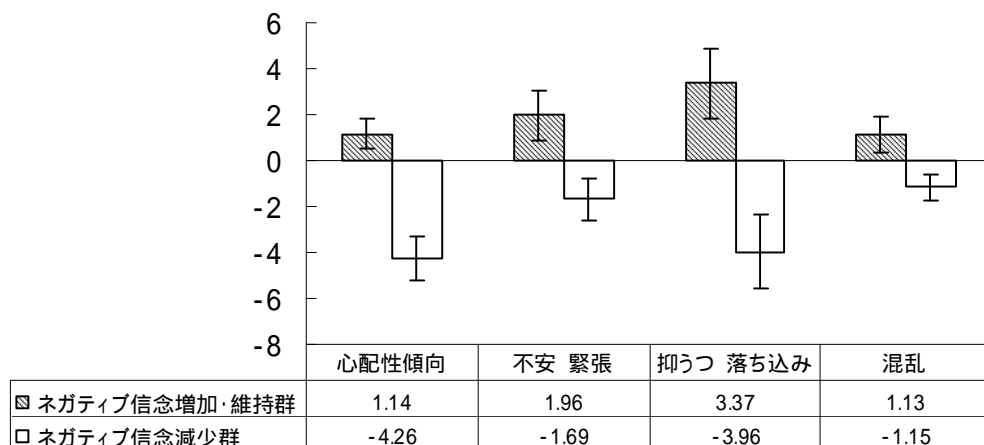


Figure6-7 心配に関するネガティブなメタ認知的信念が増加・維持していた群及び減少していた群における各指標の変化量の平均値

さらに、心配に関するポジティブなメタ認知的信念についても、Time1 から Time2 にかけて増加もしくは維持されていた群(変化量が正の値もしくは0であった群；n=57；変化量の平均値=7.07)と減少していた群(変化量が負の値であった群；n=51；変化量の平均値=-7.43)の2つの群に分けて、心配性傾向及び気分状態の変化量を求めたが、2群間に有意な差は認められなかった。これらの結果から、心配に関するメタ認知的信念の中でも、ネガティブなメタ認知的信念の変化は、心配性傾向や気分状態の変化と関連があることが確認され、ネガティブなメタ認知的信念の増強は心配性傾向及び気分状態の悪化に、ネガティブなメタ認知的信念の緩和は心配性傾向及び気分状態の改善と関連があることが示唆された。

考 察

心配に関するメタ認知的信念と心配に関連する諸側面の継時的調査の結果、ネガティブなメタ認知的信念の変化は、心配に関連する諸側面の変化に関連があることが認められた。この知見は、横断調査によって、ネガティブなメタ認知的信念と心配の諸側面の関連を示した研究の知見(研究2, 3, 4, 5)を一步推し進めたものである。本研究における2回の調査の実施間隔は4週間であったが、その期間に、心配に関するネガティブなメタ認知的信念が増強もしくは維持されている場合は、心配性傾向及び気分状態は悪化していることが明らかとなった。このことより、ネガティブなメタ認知的信念が強まると、心配が生じた際の状態的な心配へのメタ認知的評価、すなわち、その心配への不快感や抵抗感が高まるため(研究3, 4)、結果的にネガティブな感情が増幅するのではないかと考えられる。ネガティブな感情が増幅すると、心配の頻度も高まりやすいと考えられる。また、ネガティブなメタ認知的信念が緩和している場合は、心配性傾向及びネガティブな気分状態は改善していた。このことにより、心配性傾向及び気分状態の改善のためには、心配に関するネガティブなメタ認知的信念を変容することが有効であるかもしれない。

一方、心配に関するポジティブなメタ認知的信念の変化は、心配性傾向や気分状態の変化とは関連が認められなかった。ポジティブなメタ認知的信念は、海外の先行研究においては

心配性傾向と正の相関があることが報告されている(e.g., Cartwright-Hatton & Wells, 1997)が、研究2においては、心配性傾向とは直接の関連が弱いことが確認されている。本研究も研究2を支持する結果であった。この知見の不一致は、海外の先行研究は全般性不安障害患者を対象とした研究が多いが、研究2と本研究は健常群を対象としているため、対象の違いによるところが大きいと考えられる。しかし、ポジティブなメタ認知的信念は、媒介変数(例えば、「考え続ける義務感」; 杉浦, 2002; Sugiura, 2004; 2007)を通して、心配性傾向や気分状態に影響を与える可能性もあり、引き続き詳細な検証が必要であるといえよう。

ところで、本研究で得られた知見からは、心配に関するメタ認知的信念と心配に関連する諸側面の厳密な因果関係が明らかになったとはいえない。今後は、心配に関するメタ認知的信念を操作する実験的研究により、メタ認知的信念と心配の諸側面の因果関係を追求していくことが必要である。また、本研究のデザインからは、心配に関するメタ認知的信念の変化の要因を特定することは困難である。4週間で、心配にまつわるエピソードをどのように経験したかが、心配に関するメタ認知的信念の変化に影響を与えると推測されるため、今後、心配にまつわる体験様式をも考慮していくことが求められる。

第6節 本章のまとめ

本章では、心配のメタ認知的信念と心配の諸側面との関連を検討し、メタ認知的信念の影響性を検討することを目的とした。本章で取り上げた心配の諸側面は、心配性傾向(研究6)、気分状態(研究3, 5, 6)、対処方略(研究4)、心配へのメタ認知的評価(研究3, 4)及びメタ認知的対処方略(研究5)であった。

研究3では、実験室場面において、心配に関するメタ認知的信念が、心配誘導時のメタ認知的評価及び気分状態にどのような影響を与えるかを検討した。その結果、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、心配のコントロール感を低め、抵抗感を高めることが示唆された。心配に関するポジティブなメタ認知的信念は、不快感及び抵抗感を低める可能性が考えられた。また、心配に関するメタ認知的信念が直接的に気分状態に影響を与える可能性は

低いことが示唆された。一方、心配へのメタ認知的評価に関しては、不快感と抵抗感が抑うつや不安に影響を与えていることが考えられた。これらの結果からは、心配に関するメタ認知的信念が、メタ認知的評価を介して、気分状態の悪化につながるということが考えられた。

研究 4 では、質問紙法を用いて、日常場面における心配に関するメタ認知的信念、メタ認知的評価及び対処方略の関連を検討した。その結果、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、心配への不快感及び抵抗感と強い関連が認められた。一方で、心配に関するポジティブなメタ認知的信念は、心配へのメタ認知的評価とは強い相関が認められなかった。研究 3 の結果と考え合わせると、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、心配へのメタ認知的評価と関連が強いが、ポジティブなメタ認知的信念は、メタ認知的評価とは関連が弱いことが示唆された。また、研究 4 では、心配に関するポジティブなメタ認知的信念は、ストレス場面における対処方略との関連が認められた。対処方略に関しては、逆にストレス反応を強める可能性もあることを考え合わせると、ポジティブなメタ認知的信念は、非機能的な対処方略を導くことを通して、心配を持続させる可能性も示唆された。

研究 5 では、日常場面における、心配に関するメタ認知的信念、メタ認知的対処方略及びストレス反応の関連性を検討した。その結果、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、自罰や心配といったメタ認知的対処方略との関連が認められた。他方、ポジティブなメタ認知的信念は、メタ認知的対処方略としての再評価と関連が認められた。自罰、再評価及び心配といったメタ認知的対処方略はストレス反応との関連が明らかとなったことから、心配に関するメタ認知的信念は、メタ認知的対処方略を通して、心配を強める可能性が示唆された。

研究 3,4,5 では、一時点における心配に関するメタ認知的信念と心配の諸側面の関連性の検討であったため、研究 6 では、継時的調査のデザインを採用して、メタ認知的信念と心配の関連性を検討した。その結果、4 週間の間隔で、心配に関するネガティブなメタ認知的信念が増強もしくは維持していた者は、メタ認知的信念が減弱していた者と比して、心配性傾向やネガティブな気分状態が強まっていることが明らかとなった。以上の結果からは、心配に関するメタ認知的信念が、心配性傾向に因果論的な影響力を持つことが示唆された。

以上のように、本章では、心配に関するメタ認知的信念が、心配の諸側面に対して、複数のパスを経て、影響を与えていることが明らかになった。特に、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、心配を強める影響が強いことが考えられる。今後は、心配に関するネガティブなメタ認知的信念を操作した場合に、心配の諸側面が変化するかどうかを検討することが求められる。

第7章 心配に関するメタ認知的信念の操作がもたらす効果

第1節 本章の問題と目的

第6章では、心配に関するメタ認知的信念と心配の諸側面の関連性を検討した。その結果、心配に関するメタ認知的信念は、心配へのメタ認知的評価やメタ認知的対処方略と関連があることが明らかになった。また、心配に関するメタ認知的信念は、心配な出来事であるストレスへの対処方略や気分状態とも関連があることが示された。特に、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、心配の悪化と強い関連があることが示唆された。しかし、第6章の研究3~5はいずれも、心配に関するメタ認知的信念と心配の諸側面との一時点での関連性を検討したものである。また、研究6においては、継時的調査を実施し、メタ認知的信念と心配の関連性を検討したが、両者の因果関係を直接的に検証できるとは言えない。要するに、心配が強まることによってメタ認知的信念が強まるのか、メタ認知的信念が強まることによって心配が強まるのかといった、両者の因果関係が明らかにされたわけではない。この点を明確にするためには、実験的手法を用いて、どちらかの変数を操作することによって、その効果を検討することが求められる。したがって、本章では、心配に関するメタ認知的信念を操作することによって、心配の諸側面にどのような効果をもたらすかを検討することを目的とする。

第2章と第3章で展望したように、心配に関するメタ認知的信念を操作した実験研究は、現時点では見当たらない。しかし、心配以外の認知現象(思考抑制や侵入思考)に関するメタ認知的信念を操作した実験研究は、幾つか存在している(*e.g.*, Reuven-Magril *et al.*, 2009; Zucker *et al.*, 2002)。これらの研究からは、メタ認知的信念が弱まることにより、ネガティブな認知活動の影響性が緩和することが示されている。よって、心配に関するメタ認知的信念についても、メタ認知的信念が弱まることで、心配が緩和するといった因果論的関連性が想定できるであろう。

心配に関するメタ認知的信念を操作する手法としては、認知行動療法(cognitive behavior

therapy: CBT)の技法が参考になる。CBTとは、人の心の問題を認知・行動・感情の3側面から捉え、さまざまな技法を駆使しながら、問題の解決を目指す心理療法である(根建・豊川, 1991)。これまで、心配を対象としたCBTの効果研究が数多くなされており、その効果性が実証されている(e.g., Borkovec & Costello, 1993)。このCBTの技法を、心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てて実施することが可能であると考えられる。具体的には、CBTにおいて重視されている心理教育の内容に、本論文における研究1~6の知見を踏まえた、心配に関するメタ認知的信念の機能性について盛り込むことである。また、心配に関するメタ認知的信念に直接的に焦点を当てる技法としては、自己教示訓練(self instructional training: 以下SITとする; Meichenbaum, 1977; 根建・金築, 2004)を用いることが考えられる。自己教示とは、心の中であるいは声に出して、自分自身にことばを言い聞かせることであるが、この自己教示を活用して心の問題の改善をめざす体系的な訓練が、SITである。SITは、子どもや成人の不安や恐怖の低減に効果をあげており(根建・豊川, 1991)、最近の研究では、SITが特に認知内容への確信度の変容に有効であることが明らかになっている(e.g., 伊藤・根建・長江, 2000)。よって、心配に関するメタ認知的信念に直接的に介入を行うことが狙いである本章の目的に、SITは非常に適していると考えられる。

以上の問題点を踏まえ、本章では、まず研究7において、大学生の高心配性者に対して、心配のメタ認知的信念に関する認知行動的心理教育を実施し、その短期的効果が、心配へのネガティブなメタ認知的評価(研究3, 4)や後の気分状態(研究3, 5, 6)の変化にどのような影響を及ぼすかを検討する。また、心配に関するメタ認知的信念の変容を目指した場合、より集中的かつ長期的な認知行動的介入技法が必要であると考えられる。よって、研究8において、大学生の高心配性者を対象に、心配に関するメタ認知的信念に焦点をあてたSITを行うことで、特性的な心配性傾向(研究2, 6)が低減するかどうかを検証する。また、研究7と研究8においては、研究1~6の知見を踏まえて、心配に関するメタ認知的信念の中でも、特にネガティブなメタ認知的信念に焦点を当てることにする。

以上の研究を実施することによって、メタ認知的信念が心配の諸側面に及ぼす因果論的影

響性を明らかにすることが期待できるであろう。また、心配に関するメタ認知的信念を緩和することによって、大学生の心配の低減をもたらし、大学生のメンタルヘルスの向上に直結することが期待できる点でも意義があると考えられる。

第2節 【研究7】 心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた認知行動的 心理教育の短期的効果

本研究の問題と目的

心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた認知行動的心理教育の効果を検討した先行研究は皆無であるが、心配の近縁概念である侵入思考に関するメタ認知的信念に焦点を当てた認知行動的心理教育の効果を検討した研究は存在する。Zucker *et al.*(2002)は、「思考と行為の混同(thought action fusion)」といったネガティブなメタ認知的信念を強く有する者に対して、「思考と行為の混同」を和らげる認知行動的心理教育を行った。その結果、心理教育群には、介入前後で不安が低減する傾向が認められている。

そこで研究7では、Zucker *et al.*(2002)を参考に、心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた認知行動的心理教育を実施し、その後の気分の変化にどのような影響をもたらすかを調べる。具体的には、認知行動的心理教育の直後に、実際に心配をする期間を設定し、感情を測定する。検証する仮説は、認知行動的心理教育によって、心配に関するメタ認知が変容すると、ネガティブ感情が緩和する、である。

方法

1. 実験参加者

心配性特性の高い者を実験参加者としてスクリーニングを行い、心配に関する実験への参加を依頼した。まず、大学生 220 名を対象に、心配性特性を測定する the Penn State Worry Questionnaire(PSWQ; Meyer *et al.*, 1990)の日本語版(杉浦・丹野, 2000)を実施した。そして、日本語版 PSWQ が平均値(51.48)以上の者を抽出した結果、83 名が該当した。その中で実験の参加を承諾した 23 名(男性 13 名,女性 10 名,平均年齢 19.91 歳,標準偏差(以下 SD と略す)=1.13)を、心理教育群 10 名とプラセボ統制群 13 名に振り分けた。その際、群間で性差と日本語版 PSWQ の得点差が生じないようにマッチングを行った。

2. 実験者

実験に関する全ての手続きは、臨床心理学専攻の大学院生1名（男性）が行った。

3. 測定尺度

心配に関するメタ認知的信念に焦点化した認知行動的心理教育を受けることで、心配に関するメタ認知が変容するかどうかを確認するために、認知行動的心理教育の前後で、3つの異なる心配へのメタ認知的評価(研究3, 4)を測定した。これは、心配の不快感(そのように考えることはどの程度不快ですか)、心配のコントロール感(その考えが続くのを止められる可能性はどの程度ありますか)、心配への抵抗感(その考えを続けることにどの程度抵抗を感じますか)について、0(最小)~100(最大)の数値で評定するものであり、状態的な心配のメタ認知を意味する。これらのメタ認知的評価は、心配に関するメタ認知的信念と関連があることが確認されている(研究3, 4)。また、これらのメタ認知的評価は、ネガティブ感情との関連も確認されている(研究4)。心配の前後での気分状態の変化を測定するために、自覚的障害単位(SUDs)と日本語版の the Profile of Mood States(POMS; 横山・荒記, 1991)の下位尺度である緊張不安(T-A)、抑うつ 落ち込み(D-D)、混乱(C)を用いた。

4. 実験手続き

Table7-1 に実験手続きの概略を示した。

Table7-1 研究7の実験手続きの流れ

実験の説明・同意書の記入
安静期(3分)
気分状態のプリテスト: SUDs, POMS
心配へのメタ認知的評価のプリテスト
心理教育もしくはプラセボ教示(3分間)
心配へのメタ認知的評価のポストテスト
心配期間(15分間)
気分状態のポストテスト: SUDs, POMS
ポジティブイメージの誘導及びデブリーフィング

まず、実験に関する説明を行い、同意書への記入を求めた。次に、安静期として3分間何もしないことを教示した。そして、実験開始前の気分状態を把握するために、プリテストとして、SUDsと日本語版POMSの3つの下位尺度(T-A, D-D, C)を実施した。続けて、最近経験した心配事を詳しく記入することを求め、心配へのメタ認知的評価のプリテストを実施した。その後、心理教育群には認知行動的心理教育を、プラセボ統制群にはプラセボ用に準備された教示内容の説明を行った。これらは、オーディオ機器を用いて、3分間程度で提示された。その直後に、心配へのメタ認知的評価のポストテストを実施した。さらに、研究3の手続きを基に、最近最も心配していることについて、普段心配をする時のように考えこむ“心配期間”(15分間)を実験参加者に課題として与えた。なお、研究3の手続きを行うことで、心配のメタ認知が活性化することが確認されている。続けて、その後の気分状態を調べるポストテストとして、SUDsと日本語版POMS(T-A, D-D, C)を実施した。実験後は、倫理的配慮より、気分の回復のために、ポジティブ・イメージの誘導を行った。最後に、デブリューイングを実施した。なお、事前に早稲田大学人間科学学術院における研究倫理委員会の審査・承認を得て、本実験を実施した。

5. 認知行動的心理教育の内容

心配教育群に提示した認知行動的心理教育の内容は、まず、心配の性質や機能についての説明を行った。次に、「心配すると、その事しか考えられない」といった過度な心配に関するメタ認知的信念の説明とそれが心身に与える影響を説明した。続いて、心配すること自体を否定的に捉えるのではなく、自然にそのまま続けておくことの必要性、すなわち、過度な心配に関するメタ認知的信念に対する反証を紹介し、それらの重要性について述べる内容であった。

6. プラセボの内容

プラセボ統制群に提示したプラセボの教示内容は、ストレスの性質や機能に関する説明及びその適切な対処法について述べるものであった。具体的には、ストレスを引き起こす原因やストレスの特徴には、どのようなものがあるかを説明した。そして、運動、日々の活動及

び健康な食事を増やしたりすることや、規則正しい睡眠をとるといった適切なストレス対処が重要であると述べる内容であった。

結果

全ての指標において、プリテストの時点で群間に有意な差は認められなかったことから、等質性が確認された。心配へのメタ認知的評価、SUDs 及び日本語版 POMS の各指標について、変化量(ポストテスト得点 - プリテスト得点)を算出し、群(心理教育群 / プラセボ統制群)の1要因の分散分析を行った。Table7-2 に各群の指標の測定結果を示した。

Table 7-2 研究7の各群における指標の平均値と標準偏差，分散分析の結果

	n	心理教育群		プラセボ統制群		検定結果*
		10	13	Mean	SD	
特性に関する指標		Mean	SD	Mean	SD	
心配性特性		58.60	4.30	60.08	6.56	n.s.
状態に関する指標						
心配へのメタ認知的評価						
不快感	Pre	60.40	33.41	59.08	24.64	n.s.
	Post	39.50	28.52	49.08	23.55	
コントロール感	Pre	42.50	19.90	46.62	20.57	n.s.
	Post	47.90	25.55	52.31	17.03	
抵抗感	Pre	44.00	37.40	40.85	25.00	心理教育群 > プラセボ統制群 $F(1, 21)=3.42, p=.07$
	Post	33.00	31.29	38.31	23.76	
自覚的障害単位(SUDs)	Pre	46.50	13.75	34.46	21.61	心理教育群 < プラセボ統制群 $F(1, 21)=3.89, p=.06$
	Post	44.50	18.63	47.38	21.62	
気分状態(POMS)						
緊張 - 不安(T-A)	Pre	13.80	6.53	12.46	7.41	心理教育群 < プラセボ統制群 $F(1, 21)=3.66, p=.06$
	Post	11.60	3.60	15.77	6.62	
抑うつ - 落ち込み(D-D)	Pre	11.30	9.32	10.23	14.46	n.s.
	Post	10.20	6.41	11.38	12.67	
混乱(C)	Pre	9.70	4.95	8.62	5.77	n.s.
	Post	9.40	3.20	11.15	6.09	

*状態に関する指標については、プリテストからポストテストにかけての変化量を用いた1要因分散分析の結果を記している。

1. 心配へのメタ認知的評価について

心配へのメタ認知的評価について、心理教育群はプラセボ統制群と比べて、心配への抵抗感の減少が有意に大きい傾向が見られた($F(1, 21)=3.42, p=.07$)。他のメタ認知的評価の次元で

は、有意な結果は認められなかった。この結果から、今回の認知行動的心理教育が心配へのメタ認知的評価の変容に及ぼす効果は、部分的に認められるのに留まったといえる。

2. 心配の状態変化に及ぼす効果について

SUDs について、心理教育群はプラセボ統制群と比較して、SUDs の増加の度合いが有意に抑えられる傾向が見られた($F(1, 21)=3.89, p=.06$)。また、日本語版 POMS については、心理教育群はプラセボ統制群と比べて、緊張 不安の増加量が有意に少ない傾向が認められた($F(1, 21)=3.66, p=.06$; Figure7-1)。その他の下位因子については、有意な結果は認められなかった。これらの結果から、心配に関するメタ認知的信念の役割や機能について教育的な段階を設けることで、その後の心配による SUDs や不安感情の高まりを抑える可能性が示唆されたが、その効果は限定的であるといえる。

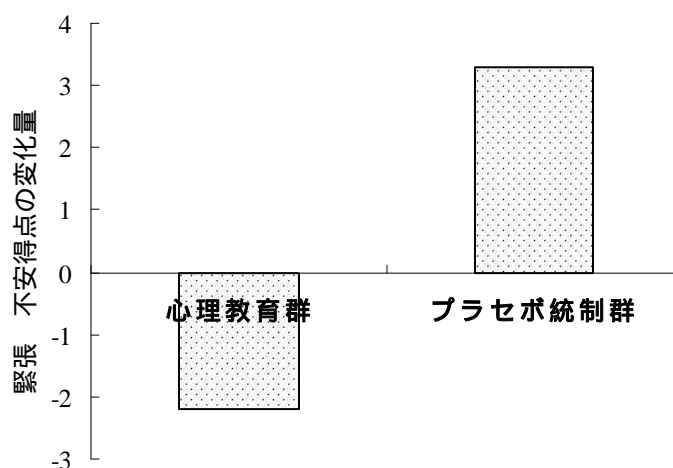


Figure7-1 心配前後の緊張 不安得点の変化量

考察

心理教育群は、プラセボ統制群と比較して、心配へのネガティブなメタ認知的評価の一つである抵抗感が低減する傾向にあり、その後の心配による不安感情の喚起が少なくなる様相が認められた。しかし、それらの変化は有意傾向に留まった。これらの結果から、認知行動的心理教育によって、心配に関するメタ認知が変容すると、ネガティブ感情が緩和するとい

う仮説の一部は支持されたといえる。本研究で作成した心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた認知行動的心理教育は、心配へのネガティブなメタ認知的評価を低減させ、結果的に気分の悪化を抑える効果をもたらすことが示唆された。研究3では、心配への抵抗感や不快感は、ネガティブな気分状態と正の相関があることを見出しており、心配による気分の悪化を防ぐには、心配へのメタ認知的評価に注目することが重要であることが示唆された。本研究で得られた結果は、研究3の知見を一步進めたものであり、心配へのメタ認知的評価が、ネガティブな気分状態に因果論的影響性を持つことが示唆されたといえよう。

このような結果が得られた理由として、提示された教示内容が果たした役割が大きいと考えられる。心理教育群に提示した認知行動的心理教育は、主に心配に関するネガティブなメタ認知的信念を反証する知識を提供するものであった。一方、プラセボ統制群に提示した教示内容は、ストレスの性質や機能に関する知識を提供するものであった。そして、心理教育群の心配への抵抗感は、プラセボ統制群のそれと比して低減する傾向が認められた。これらを踏まえるならば、心配への抵抗感といったネガティブなメタ認知的評価を緩和するには、ストレスに関する一般的な知識よりも、心配に特化したメタ認知的知識、特に心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた内容が有効であると考えられる。研究3,4において、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、ネガティブなメタ認知的評価と関連があることが認められており、本研究の知見は、研究3,4の知見を裏付けるものともいえる。なお、認知行動的心理教育の効果を高めるためには、心理教育の前に、自らの心配に関するメタ認知についての気付きを高めておくことが必要かもしれない。

ただし、本研究においては、認知行動的心理教育の効果に、要求特性の効果が含まれている可能性について注意しなければならない。よって、心理教育直後の効果測定だけでなく、今回は実施できなかったが、長期的なフォローアップも必要であろう。また、心理教育群の参加者による実験後の感想の中には、心理教育の内容について「今の段階では自分のものになっていないが、今後そのように考えてみようと思えた」という感想があった。このように、今回は、1回限りのセッションによる認知行動的心理教育であったため、介入効果を得るに

は十分な回数ではなかった。また、本研究では、短期的実験という性質上、心配に関するメタ認知的信念の変容は測定しなかった。そのため、その変容が得られたかどうかは本研究の結果からは定かでない。よって、本実験で得られた知見を踏まえて、高心配性者に対して、心配に関するメタ認知的信念に焦点をあてた継続的な介入を実施し、メタ認知的信念が変容されたかどうかを確認した上で、心配性傾向や不快な気分状態の長期的な改善が得られるかを検討することが課題である。

第3節 【研究8】 心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた自己教示訓練の長期的効果

本研究の問題と目的

研究7では、心配に関するメタ認知的信念に関する認知行動的心理教育を行うことで、心配へのメタ認知的評価やその後のネガティブな気分が緩和されることが示唆された。このことより、心配のメタ認知的信念を標的とした、より長期的で継続的な介入を施せば、慢性化した心配性傾向が変容する可能性が高まると考えられる。

そこで研究8では、心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた自己教示訓練(self instructional training: SIT)を実施し、その長期的効果を検討する。SITは、心の中であるいは声に出して、自分自身にことばを言い聞かせることを活用して心の問題の改善をめざす体系的な訓練である(根建・豊川, 1992)。SITは、認知行動的心理教育と組み合わせることによって、その効果が増幅されることが分かっている(*e.g.*, 根建・金築, 2004)。また、研究7では、認知行動的心理教育の短期的効果が部分的に確認されている。これらのことから、研究8では、認知行動的介入の効果を高めるために、研究7における認知行動的心理教育を加えた形でのSITを実施することとする。検証される仮説は、SITによって、心配に関するメタ認知的信念が変容し、心配に関連した特性が低減する、である。

方法

1. 実験参加者

研究7の実験参加者の基準と同様に、心配性特性の高い者をスクリーニングして、心配に関する介入実験への参加を依頼した。まず、大学生220名を対象として、心配性特性を測定する日本語版PSWQ(杉浦・丹野, 2000)を実施した。日本語版PSWQの得点が平均値(51.48)以上の者を抽出した結果、83名が該当した。実験参加者としての協力を依頼し、参加を承諾した18名(男性13名,女性5名,平均年齢20.17歳, $SD=1.15$)を自己教示訓練(self-instructional

training: SIT)群 9 名と統制(no treatment control: NTC)群 9 名に振り分けた。その際、群間で性差と日本語版 PSWQ の得点差が生じないようにマッチングを行った。

2. 実験者

臨床心理学専攻の大学院生 1 名(男性)が、全ての手続きを実施した。

3. 介入に使用した材料

心配に関する一連の概念と具体的な介入方法の理解を促すための認知行動的心理教育用教材及び SIT プログラム用の CD とワークシートを作成し、用いた。

4. 測定尺度

特性的指標として、心配に関するメタ認知的信念尺度(研究 1)、日本語版 PSWQ(杉浦・丹野, 2000)、そして、新版 STAI(State-Trait Anxiety Inventory-JYZ)の特性不安尺度(STAI-T; 肥田野ら, 2000)を用いた。心配に関するメタ認知的信念尺度では、SIT によって、心配に関するメタ認知的信念が変容したかどうかを検討することが可能である。この尺度は、海外の既存の尺度(*e.g.*, the Meta-Cognitions Questionnaire; Cartwright-Hatton & Wells, 1997)と同様に、心配に関するネガティブなメタ認知的信念とポジティブなメタ認知的信念を測定可能な尺度である。研究 1 によって作成された本尺度は、本邦の大学生を対象にして収集した新たな項目に基づいて構成しており、健常者が有するメタ認知的信念を反映している点が特徴である。よって、大学生を対象としている本研究に適していると考えられる。なお、この尺度は、研究 2 において、信頼性と妥当性が確認されている。STAI-T に関しては、SIT の般化効果を調べるために実施した。また、心配に関連した状態を測定する尺度として、状態的な心配のメタ認知である心配へのメタ認知的評価(研究 3)を測定した。研究 7 と同様に、心配への不快感、心配のコントロール感、心配への抵抗感といった 3 つの心配へのメタ認知的評価について、0(最小)~100(最大)の数値で評定を求めた。気分状態に関しては、日本語版 POMS(横山・荒記, 1991)の 3 つの下位尺度である緊張 不安(T-A)、抑うつ 落ち込み(D-D)、混乱(C)を用いた。POMS に関しては、5 件法であり、信頼性と妥当性が確認されている。

5. 実験手続き

Table7-3 は、実験手続きの概略を示したものである。

Table 7-3 研究8の実験手続きの流れ

	自己教示訓練群	統制群
プリテスト	1. 特性に関する尺度(日本語版PSWQ, STAI-T, 心配に関するメタ認知的信念尺度) 2. 状態に関する尺度(心配へのメタ認知的評価, 日本語版POMS)	
トリートメント	心配に関する認知行動的心理教育1回 訓練セッション6回(2週間; 1回につき40~45分間)	トリートメントはなし
ポストテスト	1. 特性に関する尺度(日本語版PSWQ, STAI-T, 心配に関するメタ認知的信念尺度) 2. 状態に関する尺度(心配へのメタ認知的評価, 日本語版POMS)	
フォローアップ 実験終了後3ヶ月後	特性に関する尺度(日本語版PSWQ, STAI-T)	

最初に、実験参加についてのインフォームド・コンセントを得た。次に、特性的指標と状態的指標のプリテストを実施した。また、SIT 群には、研究7で行った心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた認知行動的心理教育を実施した後に、自宅で週に3回のペースでSITを行ってもらった。SITは、SIT用CD(1回につき約10分間)を聴きながら記録用紙に記入するプログラム方式であり、計6回の訓練(1回につき40~45分間)を約2週間かけて実施するものである。他方、NTC群には、心理教育や訓練は行わず、約2週間で計6回、自宅で心配の記録をつけてもらった。2週間後に、特性的指標と状態的指標のポストテストを実施した。また、実験終了後3ヶ月後にフォローアップとして、特性的指標を郵送し、それらへの回答を求めた。さらに、フォローアップが終了した時点で、NTC群には、SIT群が用いたものと同様のSITプログラムを提供した。なお、本実験は、事前に早稲田大学人間科学学術院の研究倫理委員会の審査・承認を得て、実施された。

6. 自己教示訓練の内容

SIT では、実験参加者は、CD とワークシートを利用して、以下のようなプログラムを実施した。まず、実験参加者は、心配喚起場面を具体的に想起し、その不快な体験の最中に生じる自己陳述を意識化した。次に、その回に課された自己教示に用いる自己陳述文を提示され、その意味を十分理解するための説明を受けた。続けて、CD の誘導に従い、外顯的自己教示(声に出して言い聞かせる)から内潜的自己教示(心の中で言い聞かせる)へとフェイディングしながら自分自身に言い聞かせた。自己教示に使用した自己陳述文は、心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた以下の 6 文であった。心配するのは自然なことだ、心配は永遠に続くものではない、心配することは悪いことではない、心配を完全に無くす必要はない、心配することをそのままにしておこう、まずは行動しよう、であった。1 回の訓練で 1 文を習得し、以後毎回の訓練ごとに 1 文を追加して、最終的には 6 文すべての自己教示を習得できるように訓練を進めさせた。

結果

測定した各尺度について、介入条件(SIT 群 / 統制群)、測定段階(プリテスト / ポストテスト / フォローアップ)による 2 要因の分散分析を行った。なお、プリテストにおいて群間に等質性が認められない尺度は、ポストテストの得点について、プリテストの得点を共変量とした、介入条件の要因の 1 要因共分散分析を行った。多重比較検定には、Tukey の HSD 検定を用いた。その際の有意水準は、5%であった。Table7-4 に、各群における指標の測定結果を示した。

1. 心配に関するメタ認知的信念について

心配に関するネガティブなメタ認知的信念はプリテストにおいて群間に等質性が認められなかったため、ポストテストの得点について、プリテストの得点を共変量とした条件の要因の共分散分析を行った。その結果、条件の要因の主効果が有意であり($F(1, 15)=7.31, p<.05$)、SIT 群において、ネガティブなメタ認知的信念が低減していた。一方、ポジティブなメタ認

知的信念について、条件の要因の主効果は有意でなかった。これらの結果から、今回の SIT は、心配に関するメタ認知的信念の変容に概ね効果的であることが確認できたといえる。

2. 心配に関する特性的指標について

Table7-4 に各群の特性に関する測定結果を示した。プリテストからフォローアップにかけての日本語版 PSWQ の得点について、2 要因(介入条件 × 測定段階)の分散分析を行った結果、交互作用が有意であった($F(2, 32)=3.60, p<.01$; Figure7-2)。

Table7- 4 研究8の各群における指標の平均値と標準偏差,分散分析結果

	自己教示訓練(SIT)群		統制(NTC)群		検定結果	
	n	9	9	9		
特性に関する指標		Mean	SD	Mean	SD	
心配性特性	Pre	57.56	4.10	58.89	6.03	交互作用が有意($F(2, 32)=3.60, p<.01$) SIT群において, Post, Follow-Up < Pre PostとFollow-Upにおいて, SIT群 < NTC群
	Post	48.44	5.75	57.00	9.97	
	Follow-Up	46.11	7.70	54.44	10.32	
特性不安	Pre	49.11	6.13	51.00	10.85	交互作用が有意($F(2, 32)=3.50, p<.01$) SIT群において, Post, Follow-Up < Pre PostとFollow-Upにおいて, SIT群 < NTC群
	Post	44.33	5.74	52.00	11.27	
	Follow-Up	42.22	8.09	51.44	10.99	
心配に関するネガティブなメタ認知的信念	Pre	46.55	5.67	53.65	6.79	共分散分析について, $F(1, 17)=7.31, p<.05$ SIT群 > NTC群
	Post	40.58	5.14	53.16	7.94	
心配に関するポジティブなメタ認知的信念	Pre	62.05	9.93	56.23	9.31	n.s.
	Post	65.03	7.90	53.12	11.40	
状態に関する指標						
心配へのメタ認知的評価						
不快感	Pre	76.11	16.73	58.33	26.69	共分散分析について, $F(1, 16)=8.38, p<.01$ SIT群 > NTC群
	Post	37.78	19.86	59.89	19.94	
コントロール感	Pre	43.89	24.59	51.67	31.62	n.s.
	Post	65.56	13.10	51.33	17.00	
抵抗感	Pre	55.56	24.55	51.67	24.75	n.s.
	Post	35.00	21.79	49.67	26.59	
気分状態(POMS)						
緊張 - 不安(T-A)	Pre	17.33	4.18	23.44	5.08	n.s.
	Post	13.00	7.21	21.00	6.36	
抑うつ - 落ち込み(D-D)	Pre	13.00	7.21	17.22	14.66	n.s.
	Post	8.56	7.55	17.33	16.29	
混乱 (C)	Pre	12.33	3.77	12.56	6.95	交互作用が有意傾向($F(1, 16)=3.10, p<.10$) SIT群において, Post < Pre
	Post	8.44	5.15	13.11	6.85	

測定段階の単純主効果について検定を行ったところ、SIT 群において、測定段階の主効果が有意であった($F(2, 16)=14.48, p<.01$)。また、多重比較検定を行った結果、SIT 群において

は、プリテストとポストテスト、フォローアップの間に有意な差が認められ、得点が減少していることがわかった。他方、NTC 群においては、測定段階の主効果は有意でなかった。介入条件の単純主効果を検定した。その結果、ポストテストにおいて有意差が($F(1, 16)=4.97, p<.05$)、フォローアップにおいて有意傾向がみられ($F(1, 16)=3.77, p<.10$)、この双方の段階において、SIT 群は NTC 群と比較して、得点が有意に低かった。

次に、プリテストからフォローアップにかけての特性不安の得点について、分散分析を行った結果、交互作用が有意であった($F(2, 32)=3.50, p<.05$)。測定段階の単純主効果について検定を行ったところ、SIT 群において、測定段階の主効果が有意であった($F(2, 16)=5.14, p<.05$)。多重比較検定を行ったところ、SIT 群では、プリテストとポストテスト、フォローアップの間にそれぞれ有意差が認められ、得点が減少していた。一方、NTC 群において、測定段階の主効果は有意でなかった。介入条件の単純主効果については、ポストテストとフォローアップにおいて、介入条件の単純主効果が有意傾向($F(1, 16)=3.31, p<.10; F(1, 16)=4.11, p<.10$)であった。つまり SIT 群は NTC 群と比べて、特性不安の得点が有意に低い傾向があることがわかった。

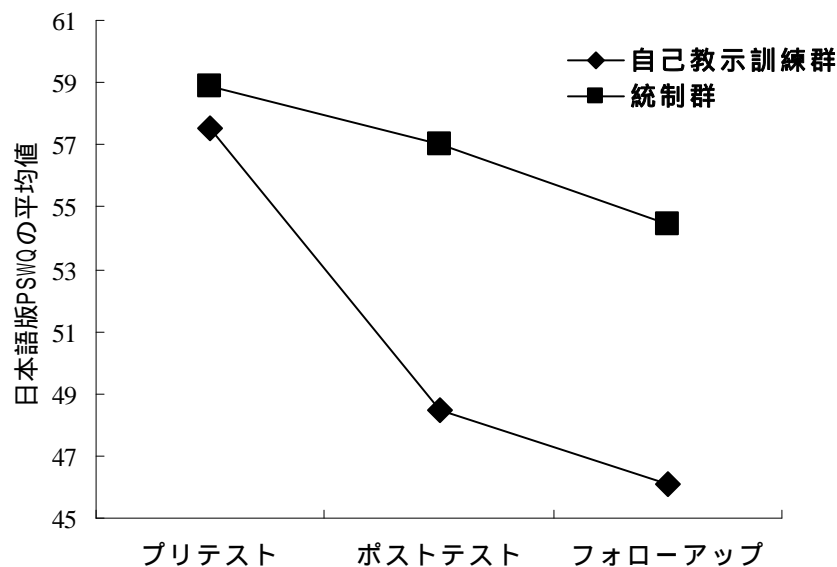


Figure7-2 日本語版PSWQの平均値の変化

3. 心配に関する状態的指標について

心配への不快感はプリテストにおいて群間に等質性が認められなかったため、ポストテストの得点について、プリテストの得点を共変量とした、条件の要因の共分散分析を行った。その結果、条件の要因の主効果が有意であり($F(1, 16)=8.38, p<.01$)、SIT 群は、NTC 群と比して、心配への不快感が低減していた。他の心配へのメタ認知的評価に関しては、有意な差は認められなかった。

プリテストからポストテストにかけての日本語版 POMS の混乱の得点について、2 要因(介入条件 × 測定段階)の分散分析を行った結果、交互作用が有意傾向であった($F(1, 16)=3.10, p<.10$)。測定段階の単純主効果について検定を行ったところ、SIT 群において、測定段階の主効果が有意傾向であり($F(1, 8)=4.76, p<.10$)、プリテストからポストテストにかけて、得点が減少していた。一方、NTC 群においては、測定段階の効果及び介入条件の単純主効果は有意でなかった。また、日本語版 POMS の他の下位尺度については、主効果、交互作用ともに認められなかった。

4. 心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた自己教示訓練の効果量について

心配への心理的介入研究における効果測定に共通してよく使用される PSWQ と特性不安尺度について、Smith & Glass(1977)による効果量(効果量=(SIT 群のポストテストの平均値 - NTC 群のポストテストの平均値)/NTC 群のポストテストの SD; 0.20 は小さく、0.50 が中程度、0.80 が大きい効果量とされる)を算出したところ、それぞれ 0.86 と 0.68 であった。16 の全般性不安障害への認知行動的介入研究を対象としたメタ分析(Gould, Safren, Washington, & Otto, 2004)では、不安への効果量の平均値は 0.73 であると報告されている。本研究は、全般性不安障害と診断された者を対象としていないため、単純に比較することはできないが、本研究の SIT は概ね高い効果量が認められたといえる。

考察

本研究の結果から、心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた SIT は、心配に関するネ

ガティブなメタ認知的信念と心配性特性を低減させることが明らかとなった。また、その効果は、実験終了後 3 ヶ月後のフォローアップ時にも維持されていた。効果量の観点からも、SIT の心配性傾向への効果が認められた。このことから、より慢性的な心配性傾向を低減させるためには、心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた介入を、ある一定期間、集中的に実施する必要があることが示唆された。これらの結果は、SIT によって、心配に関するメタ認知的信念が変容し、心配に関連した特性が低減するという仮説を支持するものであった。

本研究における SIT は、例えば「心配することは悪いことではない」といった自己陳述文にあるように、心配に関するメタ認知的信念に直接的に働きかける内容であった。このような自己陳述文を自己教示したことが、心配に関するネガティブなメタ認知的信念の変容をもたらしたと考えられる。また、SIT 群において、心配へのメタ認知的評価(研究 3, 4)の一つである、心配への不快感の低減が認められた。心配に関するネガティブなメタ認知的信念の減少に伴って、状態的な心配のネガティブなメタ認知的評価が低まり、結果的に、非機能的な心配へのメタ認知的対処方略や心配性特性の低減につながったと考えられる。これらの結果から、心配に関するメタ認知的信念が、心配の諸側面に因果論的影響性を持つことが確認されたといえよう。

ところで、SIT は、心配性傾向の低減だけでなく、特性不安やネガティブな気分の低減といった般化効果をもたらした。言い換えるならば、心配性傾向の低減は、他のネガティブな心性の低減につながると考えられる。このことから、大学生のメンタルヘルス向上のためには、心配性傾向をターゲットとして、長期的な心理的介入を行うことが有効であるといえよう。

ただし、本研究の課題として、心配に関するポジティブなメタ認知的信念の変容が認められなかったことがあげられる。この理由として、自己教示で用いた自己陳述文が、ネガティブなメタ認知的信念に焦点を当てたものが多かったためだと考えられる。研究 1 において作成した尺度で測定される心配に関するポジティブなメタ認知的信念は、研究 2 において、心配性傾向と相関が認められなかった。また、研究 6 における継時的調査では、心配に関する

ポジティブなメタ認知的信念の変化は、心配性傾向の変化と関連が見出されなかった。これらの知見からは、ポジティブなメタ認知的信念の変容が心配性傾向の変容に有効であるかは一概には結論を下せない。よって、本研究では、心配に関するポジティブなメタ認知的信念よりも、ネガティブなメタ認知的信念に焦点を当てた自己教示文を多く用いたのである。今後は、更なる心配に関するポジティブなメタ認知的信念の役割についての基礎研究が求められ、そのような研究の知見に基づいた心理的介入法の開発が必要であろう。また、今回用いられた自己陳述文は、実験者のアプリオリによって、準備されたものであった。本実験により、それらの効果性は確認されたが、心配のメタ認知的信念に特化した SIT をより洗練化していくためには、自己陳述文を因子分析によって選定する(伊藤ら, 2000)といった厳密な手続きを経て、介入実験を実施する必要があるだろう。

第4節 本章のまとめ

研究7において、心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた認知行動的心理教育を実施し、その結果、心配に関するメタ認知的評価が変容した場合、それに伴って、その後の心配によって喚起される不安感が低減しうることが示唆された。また、研究8では、心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた SIT を実施した結果、心配に関するネガティブなメタ認知的信念が低減し、最終的には、特性的な心配性傾向が軽減することが明らかとなった。

本章で得られた知見は、心配のメカニズムの理解を一步進めるものである。心配のメカニズムに関して、心配に関するメタ認知的信念の役割が注目されてきているが、その役割はまだ十分に解明されているとはいえない。特に、心配とメタ認知的信念の因果関係を直接的に検討した研究は皆無である。つまり、心配が悪化したからメタ認知的信念が形成されるのか、それとも、メタ認知的信念が存在するから心配が悪化するのか、といった点が不明瞭であった。このような点を明らかにするためには、心配に関するメタ認知的信念を操作する実験研究が必要である。研究7と研究8の特徴は、心配に関するメタ認知的信念だけに焦点化した認知行動的介入を実施した点にある。その結果、研究7では心配へのメタ認知的評価が、研

研究 8 では心配に関するメタ認知的信念が変容するに伴って、心配に関連する諸側面の変容が認められた。このことはつまり、心配に関するメタ認知的信念は心配に因果論的影響を持つと解釈できる。なお、研究 7 と研究 8 の実施にあたっては、研究 1～6 の結果を踏まえ、心配に関するネガティブなメタ認知的信念(研究 1, 2)に重点的に焦点を当てること、心配へのメタ認知的評価(研究 3, 4)及びネガティブな気分状態(研究 3, 5, 6)を指標として用いることを取り入れた。その結果、心配に関するメタ認知的信念が心配の諸側面に与える因果論的影響性を詳細に検討することができたといえよう。ただし、研究 7 と研究 8 においては、データ数が充分であるとはいえないため、今後更にデータ数を増やしての検討を重ねていく必要があるだろう。

研究 7 及び研究 8 より、大学生の心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた認知行動的介入は、心配に関連する諸側面において改善をもたらした。認知行動カウンセリングの観点からいえば、このことは、大学生への心配のメタ認知に焦点を当てた認知行動的介入の有効性の高さを示しているといえる。特に、研究 7 における認知行動的心理教育は、比較的短時間で実施できるという利点がある。近年は、大学における講義を通して、メンタルヘルス教育を実施する活動が増えてきている(*e.g.*, 坂本・西河, 2002)。今後そのような形で、慢性的な心配に陥ることを予防するために、本章の認知行動的心理教育を活かしていくこともできるかもしれない。また、研究 8 における SIT は、一種のセルフ・コントロール技法であり、実験者が直接的に関わる頻度は、訓練開始後 1 回のみであった。SIT は、自らのネガティブな認知を反証する新たな適応的な認知を洞察によって産出していく技法(*e.g.*, Wells, 2000)とは異なり、あらかじめ適応的な自己陳述文が用意されている点も特徴である。この点により、自分で新しい適応的な認知を見つけていくことが苦手な個人においても、SIT の効果は得られやすいであろう。このような SIT の利便性を鑑みると、相談機関に訪れなくとも、心配の程度が低い時期に、SIT を自身で活用することで、心配の慢性化を防ぐ効果が期待できる。さらに、心配に関するメタ認知に焦点を当てた介入技法の場合、個々の心配の内容に立ち入ることは最小限で済み、侵襲性が比較的低いといえる。以上の点からも、大学生への心配の

メタ認知に焦点を当てた認知行動的介入の活用が期待される。

第 8 章 総括的考察

本論文では、心配という認知現象の機能や性質を概観し、心配のメカニズムを理解する上で、メタ認知的信念に着目する重要性を確認した。そして、心配に関するメタ認知的信念の研究にまつわる問題点を指摘し、それらを踏まえて、本論文では、以下の目的について、実証的研究を行った。第一に、心配に関するメタ認知的信念を測定できる尺度の開発(研究 1; 研究 2)、第二に、心配に関するメタ認知的信念と心配の諸側面の関連性の検討(研究 3; 研究 4; 研究 5; 研究 6)、第三に、心配に関するメタ認知的信念の操作がもたらす効果の検討(研究 7; 研究 8)であった。本章では、以上の 3 点について、各研究から得られた知見を基に、本論文の総括的考察を行う。

1. 心配に関するメタ認知的信念を測定できる尺度の開発

研究 1 では、大学生を対象に、新たに心配に関するメタ認知的信念についての項目を収集し、尺度を作成した。因子分析を行った結果、「心配すると、次々に心配事が増えてきて、ますます不安になる」等の項目からなる「心配に関するネガティブなメタ認知的信念」と、「心配することで、問題への対応策を練ることができる」等の項目からなる「心配に関するポジティブなメタ認知的信念」の 2 因子が抽出され、両因子共に高い内的整合性を示した。研究 2 では、心配に関するメタ認知的信念尺度の妥当性を検討するために、心配性傾向、特性不安及び積極的問題解決スタイルとの関連性を検討した。その結果、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は心配性傾向及び特性不安と強い正の相関を示し、心配に関するポジティブなメタ認知的信念は積極的問題解決スタイルと中程度の正の相関を示した。これらの研究 1 と研究 2 の結果から、心配に関するメタ認知的信念を測定することができる、信頼性と妥当性の高い尺度が開発されたといえる。

これまで心配に関するメタ認知的信念を測定する尺度は、海外の先行研究において存在したが、全般性不安障害(以下 GAD)の患者を対象とすることを目的とした尺度が多かった(*e.g.*, Cartwright-Hatton & Wells, 1997)。GAD 患者ではなくとも、心配性傾向が強い者は多数存在す

ること(Rusio, 2002)を考えると、健常者を対象とした尺度が必要であった。また、海外と本邦の文化差も考えられるため、本邦独自の尺度の作成が求められた。このような課題を踏まえ、本論文において、心配に関するメタ認知的信念尺度が完成したことは、今後の研究を進めていく上で有意義であったといえる。本尺度は、本論文以外の研究においても活用されるようになっている(飯嶋・丹野, 2009; 長谷川・金築・根建, 2009; 名倉・清水・佐藤, 2009)。

研究1では、大学生を対象に、新たに心配に関するメタ認知的信念尺度の項目を収集したが、海外の既存の尺度(*e.g.*, Cartwright-Hatton & Wells, 1997)と比べると、結果的には類似した内容が多く見られた。このように、複数の研究において、心配に関するメタ認知的信念の内容が確認されたことは、通文化的に心配に関するメタ認知的信念を取り上げていく重要性が示されたといえる。研究2においては、先行研究(*e.g.*, Cartwright-Hatton & Wells, 1997)と同様に、心配に関するネガティブなメタ認知的信念が、心配性傾向及び特性不安と関連が認められた。このことは、慢性的な心配を考えていく上で、心配に関するネガティブなメタ認知的信念を考慮する必要性を示している。また、心配に関するポジティブなメタ認知的信念は、先行研究(*e.g.*, Cartwright-Hatton & Wells, 1997)と異なり、心配性傾向及び特性不安とは関連が求められず、積極的問題解決スタイルとの関連が認められた。この点は、大学生の健常者を対象としていることと文化差が影響していると考えられるが、本論文独自の知見であり、本論文のその後の研究においても、特に研究4と研究5で更なる検討が加えられることになった。

研究1と研究2の結果を踏まえると、心配に関するメタ認知的信念という概念は、本邦の大学生においても、心配のメカニズムを考える上で重要であることが示された。GADの発症年齢が10代の後半から20代の後半の間であるという指摘(*e.g.*, Yonker *et al.*, 1996)もあり、大学生の心配のメカニズムを把握することは、予防の観点からも重要であるだろう。今後本論文で開発された心配に関するメタ認知的信念尺度を用いて、心配のメカニズムを検討する研究が期待される。

2. 心配に関するメタ認知的信念と心配の諸側面の関連性の検討

これまでの心配とメタ認知的信念の関連性を検討した先行研究(*e.g.*, Cartwright-Hatton & Wells, 1997)は、心配性特性とメタ認知的信念の相関関係を検討する研究が多く、両者の関連性は概ね認められてはいたが、両者の間にどのようにして関連性が生じているかについては、ほとんど明らかにされていなかった。本論文では、心配とメタ認知的信念の関連性をより詳細に検討するために、心配へのメタ認知的評価、メタ認知的対処方略、心配な出来事であるストレスへの対処方略及びネガティブな気分状態といった諸変数を取り上げて、実証的研究を行った。

心配のメタ認知研究においては、実験法を用いた研究が少なく、メタ認知的信念が心配状態にどのような影響を及ぼすかについて、ほとんど知見がない状況であった。そこで、研究3では、実験室場面で、研究1で作成した心配に関するメタ認知的信念尺度を用いて、メタ認知的信念、メタ認知的評価及び気分状態の関連性を検討した。先行研究においては、質問紙調査が多く、本研究のように実験法を用いて、心配の最中の即時的なメタ認知的評価を測定している研究は皆無である。本研究によって、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、心配の最中における、心配へのコントロール感の低さや不快感の高さといったメタ認知的評価と関連があることが示唆された。そして、心配へのネガティブなメタ認知的評価は、不安や落ち込みといったネガティブな気分状態と関連があることが示唆された。これらの結果は、心配に関するメタ認知的信念と心配の関連性の理解を一步進めるものである。心配のメタ認知モデル(*e.g.*, Wells, 1995)においては、心配に関するメタ認知的信念とタイプ2の心配(メタ認知的評価)が重要であることが示唆されているが、両者の違いが先行研究においては不明確であった(Behar, DiMarco, Hekler, Mohlman, & Staples, 2009)。この点について、本研究では、心配に関するメタ認知的信念を研究1で開発した尺度で測定し、メタ認知的評価を心配の最中に評定を求めることにより、両者の概念の差異を明確にし、検討を行った。このような方法論も、今後の心配研究において重要であると考えられる。

心配には対処方略の側面があると指摘される(*e.g.*, Davey, 1994)が、対処方略としての心配とメタ認知的信念の関連を検討した研究は少ない。対処方略としての心配を捉えるには、研究3における実験室場面ではなく、日常生活場面でストレスを特定した上で、心配のプロセスを検討することが必要である。そこで、研究4では、日常生活場面における、心配に関するメタ認知的信念、メタ認知的評価及び対処方略の関連性を検討した。その結果、研究3と同様に、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、心配へのネガティブなメタ認知的評価との関連が認められた。また、研究2では、心配に関するポジティブなメタ認知的信念は、積極的問題解決スタイルとの関連が見出されたが、研究4では、情報収集・解決策産出といった対処方略とも関連があることが確認された。また、ポジティブなメタ認知的信念及びネガティブなメタ認知的信念は共に、対処方略としての心配と関連があることが見出された。これまでの先行研究では、対処方略としての心配を測定した研究は少なく、実証的裏づけが薄かった。研究4では、対処方略としての心配を測定する尺度を用いて、心配に関するメタ認知的信念との関連を検討したことが特徴である。これらの結果からは、特に心配に関するポジティブなメタ認知的信念は、対処方略の選択に関わっていることが実証的に示された。ただ、研究4の媒介モデルの検討によって、ポジティブなメタ認知的信念が、対処方略としての心配を介して、心配への不快感を高めうることも示唆されたことは、今後の更なる検討課題である。

研究4では対処方略に着目したが、対処方略の中には、心配という認知現象自体に対する対処方略、つまり、メタ認知的方略がある。研究4では、心配へのメタ認知的対処方略までは検討できなかった。よって、研究5では、日常生活場面における、心配に関するメタ認知的信念、メタ認知的対処方略及びストレス反応の関連を検討した。メタ認知的対処方略に関しては、先行研究においては、全般的なネガティブな認知現象へのメタ認知的対処方略が扱われていた(*e.g.*, Amir *et al.*, 1997)。そこで、本研究では、心配へのメタ認知的対処方略に絞って、メタ認知的信念との関連を検討した。その結果、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は自罰と心配といったメタ認知的対処方略と、ポジティブなメタ認知的信念は再評価

といったメタ認知的対処方略と関連があることが示された。そして、自罰、心配及び再評価といったメタ認知的対処方略は、心配の結果としてのストレス反応と関連があることが確認された。また、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、ストレス反応との関連が強かった。これらの結果を踏まえて、心配に関するメタ認知的信念とメタ認知的対処方略によって、ストレス反応を説明するモデルを検討したところ、心配に関するメタ認知的信念は、自罰といった心配へのメタ認知的対処方略を介して、ストレス反応を強めうることが示唆されたが、それと比較して、ネガティブなメタ認知的信念が直接的にストレス反応に及ぼす影響力が非常に強いことが示された。よって、心配の低減を目指すメタ認知的技法を検討する際は、まずは心配に関するネガティブなメタ認知的信念に優先的に焦点をあてる必要があると考えられる。

研究 2~5 では、心配とメタ認知的信念の一時点での関連性の検討を行ったが、両者の関連性をより詳細に検討するには継時的調査が必要であると考えられた。したがって、研究 6 では、心配とメタ認知的信念について、4 週間の間隔で 2 時点の同時追跡調査を行った。その結果、心配に関するネガティブなメタ認知的信念が増強もしくは維持していた者は、ネガティブなメタ認知的信念が減弱していた者と比して、心配性傾向やネガティブな気分状態が強まっていることが確認された。一方で、心配に関するポジティブなメタ認知的信念については、同様の関連性は認められなかった。これらの結果からは、心配に関するネガティブなメタ認知的信念が心配に因果論的影響を与えていることが示唆された。

研究 3~6 の結果を総合的に見ると、心配とメタ認知的信念の関連性については、心配に関するネガティブなメタ認知的信念が大きな影響力を持つことが分かる。そして、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、心配へのメタ認知的評価及びメタ認知的対処方略を介して、ネガティブな感情状態に影響を与えうることが示唆された。心配に関するポジティブなメタ認知的信念は、ストレッサーへの対処方略及び心配へのメタ認知的対処方略との関連性が見出されたが、本論文では心配への影響性は小さかった。これらの結果は、これまでの心配とメタ認知的信念の研究知見を、実証的に前進させるものであったといえるだろう。特

に、本論文では、以下の3点が特徴であると考えられる。(1)心配に関するメタ認知的信念とメタ認知的評価を明確に区別した上で、メタ認知的評価を実験法によってオンラインで測定し、メタ認知的信念との関連を見出した点、(2)対処方略を、心配な出来事であるストレスへの対処方略と心配という認知現象自体へのメタ認知的対処方略に区別した上で、対処方略の対象を同定する手続きを導入し、メタ認知的信念との関連を見出した点、(3)心配に関するメタ認知的信念と心配に関連する諸側面を継時的に同時追跡調査することにより、メタ認知的信念の変化と心配の変化に関連があることを見出した点である。以上の知見は、本論文の研究7と研究8における心配への認知行動的介入技法の内容に取り入れられることになり、その効果が確認された。

3. 心配に関するメタ認知的信念の操作がもたらす効果の検討

本論文における研究2～5において、心配とメタ認知的信念の関連性が概ね明らかになり、研究6において、両者の概念間の因果関係が示唆された。しかし、心配とメタ認知的信念の因果関係を詳細に検討するには、両者いずれかの概念を実験的手法によって操作して、検討することが必要であった。このような研究は、これまで刊行された先行研究の中では見当たらない。よって、研究7と研究8では、心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた認知行動的介入を実施し、それが心配に及ぼす効果を検討した。認知行動的介入を実施する際には、研究1～6の結果を踏まえ、心配に関するネガティブなメタ認知的信念に特に重点をおいた介入を行った。研究7では、心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた認知行動的心理教育を行った結果、心配へのメタ認知的評価である「抵抗感」が低下し、それに伴い、心配の最中の不安感情の高まりが弱まることが示唆された。心配へのメタ認知的評価は、研究3において、ネガティブ感情との関連が示されていることから、心配のメタ認知は、心配がもたらす気分状態に因果論的影響を与えることが考えられた。研究7において、短期的な認知行動的介入の効果が概ね確認されたため、研究8においては、長期的な認知行動的介入を実施した。具体的には、研究8では、研究7で実施した認知行動的心理教育に加えて、心配に関するネガティブなメタ認知的信念に焦点を当てた自己教示訓練を採用した。その結果、自

己教示訓練を受けた群は、統制群と比較して、心配に関するネガティブなメタ認知的信念が有意に弱まった。そして、それに伴い、心配性傾向が有意に低減した。また、心配へのメタ認知的評価及びネガティブな気分状態の一部にも有意な低減が認められた。これらの結果からは、心配に関するメタ認知的信念が、心配の諸側面に因果論的な影響を持つことが示されたといえる。また、高心配性者に対して、心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた認知行動的介入が、効果値の観点から見ても、心配の低減に有効であることが示された。このように、本論文は、心配に関するメタ認知的信念と心配の関連性を因果関係を含めて詳細に検討することができた点が特徴である。

4. メタ認知的信念から見た心配のメカニズムとその臨床的示唆

以上の研究 1~8 の知見を総合的に踏まえると、心配に関するメタ認知的信念は、心配の最中の、心配へのメタ認知的評価を方向づけ、心配へのメタ認知的対処の選択に影響を及ぼし、ネガティブな気分状態を喚起させることが示唆される。また、心配に関するメタ認知的信念は、心配な出来事であるストレスへの対処方略の選択にも影響を及ぼしうるということが分かる。これらのことから、心配に関するメタ認知的信念について、その信念の内容が妥当かどうかという事よりも、個人がその内容にどの程度確信をもっているか(*e.g.*, Wells, 2009)が、心配のプロセスに影響を持っていると考えられる。例えば、研究 1 で作成した尺度の項目にある「心配すると、その事しか考えられない」というネガティブなメタ認知的信念を強固に持つ者は、実際に心配の最中にその事しか考えられないかどうかという事よりも、そのように信じること自体が、研究 5 の結果にあるように、心配する自分を責めたり、ネガティブな気分を引き起こすことにつながりうるのである。このことは、心配という認知現象を研究する上で、心配の性質や機能を明らかにする研究だけではなく、心配の性質や機能を個人がどのように捉えているのかといった心配の意味を探る研究の重要性を示している。本論文では、このような心配の意味を、メタ認知的信念という枠組みから捉えることによって、幾つかの臨床的示唆が考えられた。

本論文の臨床的示唆は、研究 6 や研究 8 で得られた結果から、心配の低減には、心配に関するネガティブなメタ認知的信念を緩和させることが有効であるということである。また、研究 7 で実施した認知行動的心理教育の中にあるように、心配へのネガティブなメタ認知的評価(研究 3, 研究 4)やメタ認知的対処(研究 5)の影響性の知識を得ることは、心配の緩和に役立つと考えられる。そして、慢性的な心配への認知行動療法において、心配に関するメタ認知的信念のアセスメント(研究 1, 研究 2)が有効であるだけでなく、メタ認知的信念のマーカ―として、心配の最中のメタ認知的評価の測定(研究 3)も役立つと考えられる。これらの心配へのメタ認知的技法(研究 7, 研究 8)は、個々の心配の内容に深く立ち入る必要が少ないため、大学生における慢性的な心配の予防のための心理教育として、実施しやすい点も特徴である。

5. 今後の課題

本論文の一連の研究によって、心配に関するメタ認知的信念を測定する尺度を作成し、心配に関するメタ認知的信念と心配の関連性を多面的に検証した上で、メタ認知的信念に焦点を当てた認知行動的介入の効果を検討した。その結果、心配に関するメタ認知的信念が心配に影響を与えていることが示唆されて、メタ認知的信念に焦点を当てた認知行動的介入の可能性が示された。しかし、本論文において、今後の展開が期待される幾つかの課題点も残された。

1) 心配に関する測定法の問題

本論文において、心配の測定は、先行研究においても頻繁に使用されている、Meyer *et al.*(1990)によって作成された、心配をする頻度やその強度を特性として測定する質問紙である、the Penn State Worry Questionnaire の日本語版(杉浦・丹野, 2000)を用いた。そして、本論文の特徴としては、心配を多面的に捉えるために、心配場面の自由記述、実験室での心配の誘導及び感情状態の測定等を用いた点がある。しかし、心配をより多面的に捉えるためには、その他の心配に関する測定法も取り入れることが考えられる。例えば、日常生活における心配の持続時間(*e.g.*, Verkuil, Brosschot, & Thayer, 2007)、面接法を用いた破局的認知課題(*e.g.*,

Vasey & Borkovec, 1992), 心配によってもたらされる生理的指標の測定(*e.g.*, Andor, Gerlach, & Rist, 2008; Upatel & Gerlach, 2008), 認知情報処理論的アプローチによる認知バイアスの測定(*e.g.*, 藤原・岩永・生和, 2007; MacLeod & Rutherford, 2004)等である。特に, 本論文では, 自己報告の尺度による心配の測定を多く用いたため, 他者評定による測定も併せて用いることが重要である。本邦の心配研究においては, このような多面的な心配の測定法について, 信頼性・妥当性を検討している研究が少なく, 測定法の使用には制限が多い状況ではあるが, 今後測定法の洗練化も含めた研究の展開が期待される。

2) 心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた認知行動的介入の洗練化

本論文の研究7と研究8では, 心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた認知行動的介入の効果が確認された。これらの研究においては, サンプル数が少ないため, 今後サンプル数を増やした研究による大規模な検討が求められる。また, これらの研究においては, 認知行動的心理教育及び自己教示訓練を用いたが, 他の認知行動的介入法も考えられる。例えば, 心配延期技法, 心配へのエクスポージャー法(van der Heiden & ten Broeke, 2009), 心配に関するメタ認知的信念の認知的再体制化技法等(*e.g.*, Wells, 2009)である。特に, 慢性的な心配へのメタ認知療法(*e.g.*, Well, 2009)は, 現時点では統制群を配置した効果研究はまだ公刊されていないが, 事例報告においてはその効果が示されており(*e.g.*, Wells & King, 2006), 今後の検討が期待される。研究7と研究8の結果からは, 心配に関するネガティブなメタ認知的信念の変容をどの程度促進できるかが, 心配の低減には重要であると考えられる。その点では, 今後どのような技法が心配に関するメタ認知的信念の変容により有効的であるかを, 複数の技法間で比較していくことが求められる。

3) 多種多様な心配の持続要因間の関連性の検討

本論文では, 心配に関するメタ認知的信念(*e.g.*, Wells, 1995)に焦点を絞って, 心配の認知行動学的メカニズムを検討してきた。しかし, 本論文で扱っていない心配の持続要因としては, 例えば, 心配の情動回避機能(*e.g.*, Borkovec *et al.*, 1991), 不確実性への不寛容さ(*e.g.*, Dugas *et al.*, 1997), 心配の感情インプット(*e.g.*, Davey, 2006), 感情制御の困難性(*e.g.*, Mennin,

Heimberg, Turk, & Fresco, 2005) ,心配の経験回避(*e.g.*, Roemer & Orsillo, 2002)等がある。また , 対人的文脈(*e.g.*, Cassidy, Lichtenstein-Phelps, Sibrava, Thomas, & Borkovec, 2009)を考慮する必要性もあるだろう。これらの心配の持続要因については , これまで独立して研究が進められてきている。しかし , これらの心配の持続要因間には , 関連性があることも考えられる。例えば , 心配に関するネガティブなメタ認知的信念は , 心配の経験回避を引き起こすかもしれない。また , 心配に関するメタ認知的信念は , 対人的文脈において形成されることも考えられる。このように , 心配に関するメタ認知的信念を中軸として , 多種多様な心配の持続要因間の関連性を今後検討することが , 心配のメカニズムのより詳細な理解を促進するためにも必要ではないだろうか。

引用文献

- Abramowitz, J.S., Whiteside, S., Kalsky, S.A., & Tolin, D.A. (2003). Thought control strategies in obsessive-compulsive disorder: A replication and extension. *Behaviour Research and Therapy*, **41**, 529-554.
- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fourth edition, text revision; DSM-IV-TR*. Washington, D.C.: American Psychiatric Association.
- (米国精神医学会 高橋三郎・大野裕・渋谷俊幸(訳) (2002). *DSM-IV-TR 精神疾患の分類と診断の手引き 新訂版* 医学書院)
- Amir, N., Cashman, L. & Foa, E.B. (1997). Strategies of thought control in obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, **35**, 775-777.
- Andor, T., Gerlach, A.L., & Rist, F. (2008). Superior perception of phasic physiological arousal and the detrimental consequences of the conviction to be aroused on worrying and metacognitions in GAD. *Journal of Abnormal Psychology*, **117**, 193-205.
- Andrews, V.H., & Borkovec, T.D. (1988). The differential effects of inductions of worry, somatic anxiety, and depression on emotional experience. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, **19**, 21-26.
- Baron, M.R., & Kenny, A.D. (1986). Moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, **51**, 1173-1182.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- (大野 裕(訳) (1990). *認知療法 - 精神療法の新しい発展* 岩崎学術出版社)
- Beck, A.T., & Clark, D.A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, **35**, 49-58
- Beck, A.T., Emery, G., & Greenberg, R.L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
- (坂野雄二(監訳) (1992). *うつ病の認知療法* 岩崎学術出版社)

- Behar, E., DiMarco, I.D., Hekler, E.B., Mohlman, J., & Staples, A.M. (2009). Current theoretical models of generalized anxiety disorder (GAD): Conceptual review and treatment implications. *Journal of Anxiety Disorder*, **23**, 1011-1023.
- Behar, E., Zuellig, A.R., & Borkovec, T.D. (2005). Thought and imaginal activity during worry and trauma recall. *Behavior Therapy*, **36**, 157-168.
- Borkovec, T.D., & Costello, E. (1993). Efficacy of applied relaxation and cognitive behavioural therapy in the treatment of generalized anxiety disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **61**, 611-619.
- Borkovec, T.D., & Hu, S. (1990). The effect of worry on cardiovascular response to phobic imagery. *Behaviour Research and Therapy*, **28**, 69-73.
- Borkovec, T.D., & Inz, J. (1990). The nature of worry on cardiovascular response to phobic imagery. *Behaviour Research and Therapy*, **31**, 321-324.
- Borkovec, T.D., Robinson, E., Prunzinsky, T., & Depree, J.A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, **21**, 9-16.
- Borkovec, T.D., & Roemer, L. (1995). Perceived functions of worry among generalized anxiety subjects: Distraction from more emotionally distressing topics? *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*, **26**, 25-30.
- Borkovec, T.D., & Ruscio, A. (2001). Psychotherapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, **62**, 37-42.
- Borkovec, T., Shadick, R.N., & Hopkins, D. (1991). The nature of normal and pathological worry. In R. Rapee & D. Barlow (Eds.) *Chronic anxiety: Generalized anxiety disorder and mixed anxiety-depression*. New York: Guilford Press. pp.29-51.
- Butler, G., Wells, A., & Dewick, H. (1995). Differential effects of worry and imagery after exposure to a stressful stimulus: A pilot study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, **23**, 45-56.
- Calmes, C.A., & Roberts, J.E. (2007). Repetitive thought and emotional distress: Rumination and worry as prospective predictors of depressive and anxious symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, **31**, 343-356.
- Cartwright-Hatton, S., & Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: The meta-cognitions questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders*, **11**, 279-296.

- Cassidy J., Lichtenstein-Phelps, J., Sibrava, N.J, Thomas, C.L., & Borkovec, T.D. (2009). Generalized anxiety disorder: Connections with self-reported attachment. *Behavior Therapy*, **40**, 23-38.
- Clark, D.A. (2004). *Cognitive-Behavioral Therapy for OCD*. New York: Guilford Press.
- Covin, R., Dozois, D.J., & Westra, H.A. (2008). An evaluation of the psychometric properties of the consequence of worry scale (COWS). *Cognitive Therapy and Research*, **32**, 133-142.
- Covin, R., Ouimet, A.J., Seeds, P.M., & Dozois, D.J. (2008). A meta-analysis of CBT for pathological worry among client with GAD. *Journal of Anxiety Disorders*, **22**, 108-116.
- Craske, M., Rapee, R., Jackel, L., & Barlow, D. (1989). Qualitative dimensions of worry in DSM- -R generalized anxiety disorder subjects and nonanxious controls. *Behaviour Research and Therapy*, **27**, 397-402.
- Davey, G.C.L. (1994). Worrying, social problem-solving abilities, and social problem-solving confidence. *Behaviour Research and Therapy*, **32**, 327-330.
- Davey, G.C.L. (2006). A mood-as-input account of perseverative worrying. In G.C.L. Davey and A. Wells (Eds.) *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment*. England: Wiley. pp. 217-237.
- Davey, G.C.L., Hampton, J., Farrell, J., & Davidson, S. (1992). Some characteristics of worrying: Evidence for worrying and anxiety as separate constructs. *Personality and Individual Differences*, **13**, 133-147.
- Davey, G.C.L., Startup, H.M., MacDonald, C.B., Jenkins, D., & Paterson, K. (2005). The use of 'as many as can' versus 'feel like continuing' stop rules during worrying. *Cognitive Therapy and Research*, **20**, 499-520.
- Davey, G.C.L., Tallis, F., & Capuzzo, N. (1996). Beliefs about the consequences of worrying. *Cognitive Therapy and Research*, **20**, 499-520.
- Davidson, R.J. & Schwartz, G.E. (1976). The psychobiology of relaxation and related states: A multi-process theory. In D.I. Mostofsky (ed.) *Behavior Control and Modification*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Davis, R.N., & Valentiner, D.P. (2000). Does meta-cognitive theory enhance our understanding of pathological worry and anxiety ? *Personality and Individual Differences*, **29**, 513-526.
- de Bruin, G.O., Muris, P., & Rassin, E. (2007). Are there specific meta-cognitions associated

- with vulnerability to symptoms of worry and obsessional thoughts? *Personality and Individual Differences*, **42**, 689-699.
- de Bruin, G.O., Rassin, E., & Muris, P. (2005). Cognitive self-consciousness and meta-worry and their relations to symptoms of worry and obsessional thoughts. *Psychological Reports*, **96**, 222-224.
- Dugas, M.J., Freeston, M.H., & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research*, **21**, 593-606.
- Dugas, M.J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M.H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, **36**, 215-226.
- Dugas, M.J., Schwartz, A., & Francis, K. (2004). Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, **28**, 835-842.
- D’Zurilla, T.J. (1986). *Problem-solving therapy: A social competence approach to clinical intervention*. New York: Springer Publishing Company.
- (ズリラ, T.J. 丸山 晋(監訳) (1995). 問題解決療法 - 臨床的介入への社会的コンピテンスアプローチ - 金剛出版)
- Ehlers, A., Mayou, R.A., & Bryant, B. (1998). Psychological predictors of chronic posttraumatic stress disorder after motor vehicle accidents. *Journal of Abnormal Psychology*, **107**, 508-519.
- Emmelkamp, P.M.G., & Aardema, A. (1999). Metacognition, specific obsessive-compulsive beliefs and obsessive-compulsive behaviour. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, **6**, 139-146.
- Eysenck, M.W. (1992). *Anxiety: The cognitive perspective*. Hove, UK: Erlbaum
- Fisher, P.L., & Durham, R.C. (1999). Recovery rates in generalized anxiety disorder following psychological therapy: An analysis of clinically significant change in the STAI-T across outcome studies since 1990. *Psychological Medicine*, **29**, 1425-1434.
- Fisher, P.L., & Wells, A. (2005). Experimental modification of beliefs in obsessive-compulsive disorder: A test of the metacognitive model. *Behaviour Research and Therapy*, **43**, 821-829.
- Flavell, J.K. (1979). Metacognition and metacognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, **34**, 906-911.
- Foa, E.B., & Kozak, M.J. (1986). Emotional processing and fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, **99**, 20-35.

- Francis, K., & Dugas, M.J. (2004). Assessing positive beliefs about worry: Validation of a structured interview. *Personality and Individual Differences*, **37**, 405-415.
- Freeston, M.H., Rheaume, J., Learte, H., Dugas, M.J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, **17**, 791-802.
- Fresco, D.M., Frankel, A.N., Mennin, D.S., Turk, C.L., & Heimberg, R.G. (2002). Distinct and overlapping features of rumination and worry: The relationship of cognitive production to negative affective states. *Cognitive Therapy and Research*, **26**, 179-188.
- Fresco, D.M., Mennin, D.S., Heimberg, R.G., & Turk, C.L. (2003). Using the Penn State Worry Questionnaire to identify individuals with generalized anxiety disorder: A receiver operating characteristic analysis. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, **34**, 283-291.
- 藤原裕弥・岩永 誠・生和秀敏 (2007). 不安と抑うつにおける認知バイアスに関する研究 行動療法研究, **33**, 145-155.
- (Fujihara, Y., Iwanaga, M., & Seiwa, H. (2007). Cognitive biases in anxiety and depression: A review, *Japanese Journal of Behavior Therapy*, **33**, 145-155.)
- Gould, R.A., Safren, S.A., Washington, D.O., & Otto, M.W. (2004). A meta-analytic review of cognitive-behavioral treatments. In R.G. Heimberg, C.L. Turk, & D.S. Mennin (Eds.) *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice*. New York: Guilford, pp. 248-264.
- Harvey, A.G., & Greenall, E. (2003). Catastrophic worry in primary insomnia. *Journal of Behavior Therapy*, **32**, 11-23.
- 長谷川晃・金築 優・根建金男 (2009). 抑うつ的反すうに関するポジティブな信念の確信度と抑うつ的反すう傾向との関連性 パーソナリティ研究, **18**, 21-34.
- (Hasegawa, A., Kanetsuki, M., & Nedate, K. (2009). Endorsement of positive beliefs about depressive rumination and depressive ruminative tendency, *Japanese Journal of Personality*, **18**, 21-34.)
- Hazlett-Stevens, H., & Borkovec, T.D. (2001). Effects of worry and progressive relaxation on the reduction of fear in speech phobia: An investigation of situational exposure. *Behavior Therapy*, **32**, 503-517
- Hazlett-Stevens, H., Zucker, B.G., & Craske, M.G. (2003). The relationship of thought-action

- fusion to pathological worry and generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, **40**, 1199-1204.
- Heppner, P.P., & Peterson, C.H. (1982). The development and implication of a personal problem-solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, **29**, 66-75.
- 肥田野直・福原真知子・岩脇三良・曾我祥子・Spielberger, C.D. (2000). 新版 STAI マニュアル 実務教育出版
- (Hidano, T., Fukuhara, M., Iwawaki, M., Soga, S., & Spielberger, C.D.)
- Hong, R.Y. (2007). Worry and rumination: Differential associations with anxious and depressive symptoms and coping behavior. *Behaviour Research and Therapy*, **45**, 277-290.
- 飯島雄大・丹野義彦 (2009). 心配のネガティブなメタ認知と思考抑制における双方向因果
日本心理学会第 73 回大会プログラム, 111.
- (Iijima, Y. & Tanno, Y.)
- Irak, M., & Tosun, A. (2008). Exploring the role of metacognition in obsessive-compulsive and anxiety symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, **22**, 1316-1325.
- 伊藤義徳・金築 優・根建金男 (2001). 認知行動療法における自動的処理と統制的処理
認知臨床心理学からの提案 行動療法研究, **27**, 97-108.
- (Ito, Y., Kanetsuki, M., & Nedate, K. (2001). Automatic processing and controlled processing in cognitive behavior therapy: Suggestions from cognitive clinical psychology: .
Japanese Journal of Behavior Therapy, **27**, 97-108.)
- 伊藤義徳・根建金男・長江信和 (2000). シャイネスに対するタイプの異なる自己教示訓練
の効果 因子分析によって抽出された 2 種類の自己教示文からなるプログラム間の比較
カウンセリング研究, **33**, 156-167.
- (Ito, Y., Nedate, K., & Nagae, N. (2000). Effects of different types of self-instructional training (SIT) for shyness: Comparison between programs consisting of two kinds of self-statement drawn from factor analysis. *Japanese Journal of Counseling Science*, **33**, 156-167.)
- Janeck, A.S., Calamari, J.E., Riemann, B.C., & Heffelfinger, S.K. (2003). Too much thinking about thinking?: Metacognitive differences in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, **17**, 181-195.
- 木村 晴 (2003). 思考抑制の影響とメンタルコントロール方略 心理学評論, **46**, 584-596.

- (Kimura, H. (2003). Effects of thought suppression and effective strategies of mental control. *Japanese Psychological Review*, **46**, 484-596.)
- 小山徹平 (2000). 強迫性障害における認知的側面の検討 早稲田大学大学院人間科学研究科 2000 年度修士論文(未公刊)
- (Koyama, T.)
- 小山徹平・中川彰子・坂野雄二 (2002). 強迫性障害患者における思考対処方略の検討 日本行動療法学会第 28 回大会発表論文集 pp. 96-97.
- (Koyama, T., Nakagawa, A., & Sakano, Y)
- Kushner, M.G., Abrams, K., & Borchardt, C. (2000). The relationship between anxiety disorders and alcohol use disorders: A review of major perspectives and findings. *Clinical Psychology Review*, **20**, 149-171.
- Ladouceur, R., Blais, F., Freeston, M.H., & Dugas, M.J. (1998). Problem solving and problem orientation in generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, **12**, 139-152.
- Ladouceur, R., Talbot, F., & Dugas, M.J. (1997). Behavioral expressions of intolerance of uncertainty in worry. *Behavior Modification*, **21**, 355-371.
- Lang, P.J. (1971). The application of psychophysiological methods to the study of psychotherapy and behavior modification. In A.E. Bergin & S.L. Garfield (Eds.) *Handbook of psychotherapy and behavior change: An empirical analysis*. New York: Wiley.
- Lyonfields, J.D., Borkovec, T.D., & Thayer, J.E. (1995). Vagal tone in generalized anxiety disorder and the effects of aversive imagery and aversive thinking. *Behavior Therapy*, **26**, 457-460.
- MacLeod, C., & Rutherford, E. (2004). Information-processing approaches: Assessing the selective functioning of attention, interpretation, and retrieval. R.G. Heimberg, C.L. Turk, & D.S. Mennin (Eds.) *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice*. New York: Guilford. pp. 109-142.
- Marcks, B.A., & Woods, D.W. (2007). Role of thought-related beliefs and coping strategies in the escalation of intrusive thoughts: An analog to obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, **45**, 2640-2651.
- Matthews, G., Campbell, S.E., Falconer, S., Joyner, L.A., Huggins, J., Gilliland, K., Grier, R., & Warm, J.S. (2002). Fundamental dimensions of subjective state in performance settings: Task

- engagement, distress, and worry. *Emotion*, **2**, 315-340.
- McLaughlin, K.A., Borkovec, T.D., & Sibrava, N.J. (2007). The effects of worry and rumination on affect states and cognitive activity. *Behavior Therapy*, **38**, 23-38.
- McLean, A., & Broomfield, N.M. (2007). How does thought suppression impact upon beliefs about uncontrollability of worry? *Behaviour Research and Therapy*, **45**, 2938-2949.
- Meichenbaum, D.H. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum Press.
- (根建金男(監訳) (1992). 認知行動療法 同朋舎出版)
- Mennin, D.S., Heimberg, R.G., Turk, C.L., & Fresco, D.M. (2005). Emotion regulation deficits as a key feature of generalized anxiety disorder: Testing a theoretical model. *Behaviour Research and Therapy*, **43**, 1281-1314.
- Meyer, T.J., Miller, M.L., & Borkovec, T.D. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, **28**, 487-495.
- Molina, P., & Borkovec, T.D. (1994). The Penn State Worry Questionnaire: Psychometric properties and associated characteristics. In G.C.L. Davey & F. Tallis (Eds.) *Worrying: Perspectives on theory, assessment and treatment*. London: Wiley. pp. 265-283.
- 名倉聡史・清水健司・佐藤健二 (2009). マインドフルネスが心配およびメタ認知に及ぼす効果 第35回日本行動療法学会プログラム&抄録・発表論文集 pp. 554-555.
- (Nagura, S., Shimizu, K., & Sato, K.)
- 根建金男・金築 優 (2004). ストレス免疫訓練 内山喜久雄・坂野雄二(編) 現代のエスプリ特集別冊エビデンス・ベスト・カウンセリング 至文堂 pp. 122-132.
- (Nedate, K., & Kanetsuki, M.)
- 根建金男・豊川 輝 (1991). 自己教示の効果をめぐる研究 早稲田大学人間科学研究, **4**, 167-178.
- (Nedate, K., & Toyokawa, T. (1991). Studies with respect to the effects of self-instruction. *Waseda Studies in Human Sciences*, **4**, 167-168.)
- Nelson, J., & Harvey, A.G. (2002). The differential functions of imagery and verbal thought in insomnia. *Journal of Abnormal Psychology*, **111**, 665-669
- Nuevo, R., Montorio, I., & Borkovec, T.D. (2004). A test of the role of metaworry in the prediction of worry severity in an elderly sample. *Journal of Behavior Therapy and*

- Experimental Psychiatry*, **35**, 209-218.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (1999). Process and meta-cognitive dimensions of depressive and anxious thoughts and relationships with emotional intensity. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, **6**, 156-162.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, **27**, 261-273.
- Peasley-Miklus, C., & Vrana, S.R. (2000). Effect of worrisome and relaxing thinking on fearful emotional processing. *Behaviour Research and Therapy*, **38**, 129-144.
- Purdon, C. (1999). Thought suppression and psychopathology. *Behaviour Research and Therapy*, **37**, 1029-1054.
- Purdon, C. (2001). Appraisal of obsessional thought recurrences: Impact on anxiety and mood state. *Behavior Therapy*, **32**, 47-64.
- Purdon, C., & Clark, D.A. (1994). Perceived control and appraisal of obsessional intrusive thought: A replication and extension. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, **22**, 269-285.
- Purdon, C., & Harrington, J. (2006). Worry in psychopathology. In G.C.L. Davey & A. Wells (Eds.) *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment*. England: Wiley. pp. 41-50.
- Rassin, E., Merckelbach, H., Muris, P., & Spaan, V. (1999). Thought-action fusion as a causal factor in the development of intrusions. *Behaviour Research and Therapy*, **7**, 231-237.
- Reuven-Magril, O., Rosenman, M., Liberman, N., & Dar, R. (2009). Manipulating meta-cognitive beliefs about the difficulty to suppress scratching: Implications for obsessive-compulsive disorder. *International Journal of Cognitive Therapy*, **2**, 143-151.
- Roemer, L., Molina, S., & Borkovec, T. (1997). An investigation of worry content among generally anxious individuals. *Journal of Nervous and Mental Disease*, **185**, 314-319.
- Roemer, L., & Orsillo, S.M. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment of generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioural models. *Clinical Psychology: Science and Practice*, **9**, 54-68.
- Roemer, L., Orsillo, S.M., & Barlow, D.H. (2002). Generalized anxiety disorder. In D.H. Barlow (Ed.) *Anxiety and its disorders. Second Edition*. New York: Guilford. pp. 477-515.
- Roussis, P., & Wells, A. (2006). Post-traumatic stress symptoms: Tests of relationships with

- thought control strategies and beliefs as predicted by the metacognitive model. *Personality and Individual Differences*, **40**, 111-122.
- Roussis, P., & Wells, A. (2008). Psychological factors predicting stress symptoms: Metacognition, thoughts control, and varieties of worry. *Anxiety, Stress and Coping*, **21**, 213-225.
- Ruscio, A. (2002). Delimiting the boundaries of generalized anxiety disorder: Differentiation high worriers with and without GAD. *Journal of Anxiety Disorders*, **16**, 377-400.
- Ruscio, A.M., & Borkovec, T.D. (2004). Experience and appraisal of worry among high worriers with and without generalized anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, **42**, 1469-1482.
- Ruscio, A., Borkovec, T., & Ruscio, J. (2001). A taxometric investigation of the latent structure of worry. *Journal of Abnormal Psychology*, **110**, 413-422.
- 坂本真士・西河正行 (2002). 大学生における抑うつ気分のコントロールに関する予防的取り組み グループワークを利用した心理教育プログラムの開発 人間関係学研究, **3**, 227-242.
- (Sakamoto, S., & Nishikawa, M. (2002). A preventive action of controlling depressed mood in undergraduates: The development of psycho-educational program using group works. *Otsu Women's University Bulletin of the Faculty of Human Relations*, **3**, 227-242.)
- Salkovskis, P.M. (1985). Obsessional-compulsive problems: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, **23**, 571-584.
- Sarason, I.G., Pierce, G.R., & Sarason, B.R. (1996). Domains of cognitive interference. In I.G. Sarason & G.R. Pierce (Eds.) *Cognitive interference: Theories, methods, and finding*. Hillsdale, NJ: Erlbaum. pp. 139-152.
- Segestrom, S.C., Tsao, J.C.I., Alden, L.E., & Craske, M.G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, **24**, 671-688.
- Sica, C., Steketee, G., Ghisi, M., Chiri, L.R., & Franceschini, S. (2007). Metacognitive beliefs and strategies predict worry, obsessive-compulsive symptoms and coping styles: A preliminary prospective study on an Italian nonclinical sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, **14**, 258-268.

- Shafran, R., Thordarson, D.S., & Rachman, S. (1996). Thought-action fusion in obsessive compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, **10**, 379-391.
- Smallwood, J., Davies, J.B., Heim, D., Finnigan, F., Sudberry, M., O'Connor, R., & Obonsawin, M. (2004). Subjective experience and the attentional lapse: Task engagement and disengagement during sustained attention. *Consciousness & Cognition: An International Journal*, **13**, 657-690.
- Smith, M., & Glass, G.V. (1977). Meta-analysis of psychotherapy outcome studies. *American Psychologist*, **32**, 752-760.
- Spada, M.M., Mohiyeddini, C., & Wells, A. (2008). Measuring metacognitions associated with emotional distress: Factor structure and predictive validity of the Metacognitions Questionnaire 30. *Personality and Individual Differences*, **45**, 238-242.
- Spada, M.M., Nikčević, A.V., Moneta, G.B., & Wells, A. (2008). Metacognition, perceived stress, and negative emotion. *Personality and Individual Differences*, **44**, 1172-1181.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Luchene, R.L. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Self-Evaluation Questionnaire)*. California: Consulting Psychologists Press.
- Stirling, J., Barkus, E., & Lewis, S. (2007). Hallucination proneness, schizotypy and metacognition. *Behaviour Research and Therapy*, **45**, 1401-1408.
- Stöber, J. (1998). Worry, problem-solving, and suppression of imagery: The role of concreteness. *Behaviour Research and Therapy*, **36**, 751-756.
- 杉浦知子・杉浦義典 (2003). 認知的統制のストレス緩衝効果 抑うつとの関連 パーソナリティ研究, **12**, 34-35.
- (Sugiura, T., & Sugiura, Y. (2003). Stress buffering effect of cognitive control: A moderator of stressor effect on depression, *Japanese Journal of Personality*, **12**, 34-35.)
- 杉浦(甘利)知子・杉浦義典・馬岡清人 (2003). 認知的統制と関連する要因: 性格特性, メタ認知と対処スタイル 日本女子大学大学院紀要 家政学研究科・人間生活学研究科, **9**, 13-23.
- (Sugiura(Amari), T., Sugiura, Y., & Umaoka, K. (2003). Correlates of cognitive control: Personality traits, meta-cognitions, and coping styles. *Journal of the Graduate School, home economics, human life science*, **9**, 13-23.)
- 杉浦義典 (1999). 心配の問題解決志向性と制御困難性の関連 教育心理学研究, **47**,

- 191-198.
- (Sugiura, Y. (1999). Worry: Problem-solving orientation and uncontrollability. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **47**, 191-198.)
- 杉浦義典 (2001a). ストレス事態に関する思考の制御困難性と関連する対処方略: 情報回避・情報収集・解決策産出と心配 教育心理学研究, **49**, 186-197.
- (Sugiura, Y. (2001a). Coping strategies related to the uncontrollability of thoughts: Information avoidance, information seeking, solution generation, and worry. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **49**, 186-197.)
- 杉浦義典 (2001b). 心配への認知的アプローチ 能動性に着目して 教育心理学研究, **49**, 240-252.
- (Sugiura, Y. (2001b). Worry as actively controlled thinking: A cognitive perspective. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **49**, 240-252.)
- 杉浦義典 (2002). 問題焦点型対処方略と思考の制御困難性の関連 問題解決過程を評価・制御する認知に着目して- 教育心理学研究, **50**, 271-282.
- (Sugiura, Y. (2002). Problem-focused coping strategies and the uncontrollability of thoughts: Mediating role of meta-cognition. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **50**, 271-282.)
- Sugiura, Y. (2004). Detached mindfulness and worry: A meta-cognitive analysis. *Personality and Individual Differences*, **37**, 169-179.
- Sugiura, Y. (2007). Responsibility to continue thinking and worrying: Evidence of incremental validity. *Behaviour Research and Therapy*, **45**, 1619-1628.
- 杉浦義典・丹野義彦 (1998). 心配の合目的性と病理性 自由記述の分析と尺度の開発 日本心理臨床学会第17回大会発表論文集, 488-489.
- (Sugiura, Y., & Tanno, Y.)
- 杉浦義典・丹野義彦 (2000). 強迫症状の自己記入式質問票-日本語版 Padua Inventory の信頼性と妥当性の検討- 精神科診断学, **11**, 175-189.
- (Sugiura, Y., & Tanno, Y. (2000). Reliability and validity of the Japanese version of the Padua Inventory. *Archives of Psychiatric Diagnostics and Clinical Evaluation*, **11**, 175-189.)
- 鈴木公啓 (2004). 日本人大学生の心配について Worry Domain Questionnaire に基づく日本語版 WDQ(大学生用)の作成の試みを通して パーソナリティ研究, **12**, 73-81.

- (Suzuki, T. (2004). Worry of college students in Japan: Through the development of Japanese version of Worry Domain Questionnaire. *Japanese Journal of Personality*, **12**, 73-81.)
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 (1997). 新しい心理的ストレス反応尺度(SRS-18)の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, **4**, 22-29.
- (Suzuki, S., Shimada, H., Miura, M., Katayanagi, K., Umamo, R., & Sakano, Y. (1997). Development of a new psychological stress response scale (SRS-18) and investigation of the reliability and the validity. *Japanese Journal of Behavioral Medicine*, **4**, 22-29.)
- Tallis, F., Davey, G.C.L., & Bond, A. (1994). The Worry Domains Questionnaire. In G.C.L. Davey & F. Tallis (Eds.) *Worrying: Perspectives on theory, assessment and treatment*. London: Wiley. pp. 285-297.
- Tallis, F., Davey, G.C.L., & Capuzzo, N. (1994). The phenomenology of non-pathological worry: A preliminary investigation. In G.C.L. Davey, & F. Tallis (Eds.), *Worrying: Perspectives on theory, assessment, and treatment*. London: Wiley. pp.61-89.
- 丹野義彦 (2001). エビデンス臨床心理学 認知行動理論の最前線 日本評論社 (Tanno, Y.)
- Upatel, T., & Gerlach, A.L. (2008). Appraisal of activating thoughts in generalized anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, **39**, 234-249.
- van der Heiden, C., & ten Broeke, E. (2009). The when, why, and how of worry exposure. *Cognitive and Behavioral Practice*, **16**, 386-393.
- Vasey, M., & Borkovec, T.D. (1992). A catastrophising assessment of worrisome thoughts. *Cognitive Therapy and Research*, **16**, 505-520.
- Verkuil, B., Brosschot, J.F., & Thayer, J.F. (2007). Capturing worry in daily life: Are trait questionnaires sufficient? *Behaviour Research and Therapy*, **45**, 1835-1844.
- Warda, G. & Bryant, R.A. (1998). Cognitive bias in acute stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, **36**, 1173-1183.
- Watkins, E. (2004). Appraisals and strategies associated with rumination and worry. *Personality and Individual Differences*, **37**, 679-694.
- Watkins, E., Moulds, M., & Mackintosh, B. (2005). Comparisons between rumination and worry in a non-clinical population. *Behaviour Research and Therapy*, **43**, 1577-1585.

- Wegner, D.M. (1989). *White bears and other unwanted thoughts: Suppression, obsession, and the psychology of mental control*. New York: Penguin.
- Wegner, D.M., Schneider, D.J., Carter, S.R., & White, T.L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, **53**, 5-13.
- Wells, A. (1994). A multi-dimensional measure of worry: Development and preliminary validation of the Anxious Thought Inventory. *Anxiety, Stress and Coping*, **6**, 289-299.
- Wells, A. (1995). Meta-cognition and worry: A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive psychotherapy*, **23**, 301-320.
- Wells, A. (1997). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: A practice manual and conceptual guide*. Chichester: Wiley.
- Wells, A. (1999). A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Modification*, **23**, 526-555.
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. England: Wiley.
- Wells, A. (2005). The metacognitive model of GAD: Assessment of meta-worry and relationship with DSM- generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, **29**, 107-121
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: Guilford Press.
- Wells, A., & Carter, K. (1999). Preliminary tests of a cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, **37**, 585-594.
- Wells, A., & Carter, K. (2001). Further tests of a cognitive model of generalized anxiety disorder: Metacognition and worry in GAD, panic disorder, social phobia, depression, and non-patients. *Behavior Therapy*, **32**, 27-45.
- Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: Properties of the MCQ30. *Behaviour Research and Therapy*, **42**, 385-396.
- Wells, A., & Davies, M. (1994). The Thought Control Questionnaire: A measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, **32**, 871-878.
- Wells, A., & King, P. (2006). Metacognitive therapy for generalized anxiety disorder: An open trial. *Journal of Behavior and Experimental Psychiatry*, **37**, 206-212.
- Wells, A., & Matthews, G. (1994). *Attention and emotion: A clinical perspective*. NJ: Lawrence

Erlbaum Associates.

(箱田裕司・津田彰・丹野義彦(監訳)(2002). 心理臨床の認知心理学 - 感情障害の認知モデル - 培風館)

Wells, A., & Morrison, A.P. (1994). Qualitative dimensions of normal worry and normal obsession: A comparative study. *Behaviour Research and Therapy*, **33**, 579-583.

Wells, A., & Papageorgiou, C. (1995). Worry and the incubation of intrusive images following stress. *Behaviour Research and Therapy*, **33**, 579-583.

Wells, A., & Papageorgiou, C. (1998). Relationships between worry, obsessive-compulsive symptoms, and meta-cognitive beliefs. *Behaviour Research and Therapy*, **9**, 899-913.

Wine, J. (1971). Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin*, **76**, 92-104.

横山和仁・荒記俊一 (1991). 日本語版 POMS 手引き 金子書房
(Yokoyama, K., & Araki, S.)

Yonkers, K., Massion, A., Warshaw, M., & Keller, M. (1996). Phenomenology and course of generalized anxiety disorder. *British Journal of Psychiatry*, **168**, 308-313.

York, D., Borkovec, T.D., Vasey, M., & Stern, R. (1987). Effects of worry and somatic anxiety induction on thoughts, emotion and physiological activity. *Behaviour Research and Therapy*, **25**, 523-526.

吉田諭江 (2002). 対処スタイルとしての開示の効果の検討 対処方略変容の精神的健康への影響 早稲田大学大学院人間科学研究科 2002 年度修士論文(未公刊)
(Yoshida, S.)

Zucker, B.G., Craske, M.G., Barrios, V., & Holguin, M. (2002). Thought action fusion: Can it be corrected? *Behaviour Research and Therapy*, **40**, 653-664.

あとがき

本論文をまとめるにあたり，ご指導下さった主査の根建金男先生，副査をお引き受け下さった根ヶ山光一先生，嶋田洋徳先生に，心より御礼を申し上げます。

根建先生には，学部 3 年次から現在までの 12 年間，ご指導を頂いた。根建先生との出会いは，認知行動学との出会いでもあり，私は多大な影響を受けてきた。その結果，私も，臨床心理学の研究・実践・教育の領域に携わるようになりたいと強く志すようになった。根建先生は，長きに渡り，要領を得ない教え子の私に対して，いつも変わらぬ姿勢で，温かくも厳しくご指導して下さった。私が今後も成長できるように常に精進し続けることが，根建先生のご恩に報いることになると感じている。

根ヶ山先生には，博士後期課程の 2 年間において，ご指導を頂いた。根ヶ山先生のご専門である発達行動学とは異なる領域の学生である私を受け入れてくださり，私の研究に対しても親身になってアドバイスをしてくださった。根ヶ山先生のゼミは，活気溢れる刺激的なゼミで，学問の楽しさを実感することができた。私も，いつか根ヶ山先生のゼミのような指導ができる教員を目指したいと思っている。

嶋田先生には，私が博士後期課程の 4, 5 年次に在籍し，その後助手として着任した 1 年間，ご指導を頂いた。その頃の私は研究活動等に行き詰まることもあったが，折に触れて，嶋田先生には励ましを頂いた。嶋田先生の行動臨床心理学へのスタンスは，私自身の研究活動を省みるための良い指針となっている。

また，学部 3 年次から現在に至るまで，公私に亘って，ご指導・ご支援をいただいた伊藤義徳先生に感謝申し上げます。幾つかの研究活動をご一緒させていただく中で，伊藤先生が認知臨床心理学について熱く語ってくださった多くの言葉は，今も私の心に残っている。そして，伊藤先生は，私の内なる可能性を引き出そうと常に努力して下さっていたように感じる。また，伊藤先生は，私を多くの良き先生方との出会いへと導いてくださった。このご恩を忘れずに，今後も精進していく所存である。

杉浦義典先生には、日本における心配研究の牽引者として、多くのアドバイスを頂いた。私が心配を研究する事の奥深さを知ることができたのは、杉浦先生のおかげである。感謝申し上げたい。杉浦先生の数々の含蓄のある心配研究に少しでも近づけるように、私も心配研究を積み重ねていければと考えている。

関口由香先生をはじめとする根建研究室関連の先輩の方々や、宗澤岳史君をはじめとする後輩の皆さんにも、色々な面で支えて頂いた。感謝の気持ちで一杯である。私は根建研究室に在籍することができて、良き先輩や後輩に巡り会えた事を幸せに思う。

そして、調査を承諾して下さった先生方、また、調査や実験に参加協力して下さった方々に感謝申し上げる。研究に参加して下さった方々には、心理的なご負担をおかけすることがあったと思う。それにも関わらず、参加者の方々からは、研究をより良くしていくための意見や励ましの言葉を頂くこともあった。これらの言葉を忘れずに、実生活に知見を還元していける研究を遂行できるように努力をしていきたい。

また、これまでの研究や臨床活動において挫けそうになった時に、いつも支えてきてくれる陶山大輔・優子夫妻をはじめとする友人達にも感謝する。色々と迷惑をかけてきているが、これに懲りずに、これからも末永いお付き合いをお願いする次第である。

最後に、これまで共に歩んできた、共同研究者であり、妻である智美に感謝の意を捧げる。彼女の支えがなければ、本論文をまとめきることはできなかったであろう。そして、両親をはじめとする家族には、私をこれまで温かく見守ってきてくれていることに感謝を伝えたい。

私の力量不足のため、本論文には至らない点が多々ある。しかし、この論文に取り組むことを通して、多くの方々から頂いた支えを糧に、今後より実りのある研究活動を行っていきけるように一層の精進をしつづける所存である。

2010年1月吉日

金築 優

資 料

本論文における各研究で使用した主要な資料を以下に添付した。

- 1．心配に関するメタ認知的信念尺度の項目収集のための予備調査用紙(研究 1 において使用)
- 2．心配に関するメタ認知的信念尺度の原項目(研究 1 において使用)
- 3．心配に関するメタ認知的信念尺度の完成版(研究 2, 3, 4, 5, 6, 8 において使用)
- 4．実験にあたってのアンケート(研究 3, 7, 8 において使用)
- 5．心配の自由記述用紙(研究 3, 7 において使用)
- 6．心配へのメタ認知的評価の質問(研究 3 において使用)
- 7．実験終了後のポジティブ・イメージ想起のための質問紙(研究 3, 7 において使用)
- 8．心配の内容の自由記述、対処方略及び心配へのメタ認知的評価の質問紙(研究 4 において使用)
- 9．心配の内容の自由記述及び心配へのメタ認知的対処の質問紙(研究 5 において使用)
- 10．研究参加承諾書(研究 7 において使用)
- 11．認知行動的心理教育の資料(研究 7 において使用)
- 12．プラセボ教示の資料(研究 7 において使用)
- 13．心配へのメタ認知的評価の質問紙(研究 7 において使用)
- 14．研究参加承諾書(自己教示訓練群用；研究 8 において使用)
- 15．研究参加承諾書(統制群用；研究 8 において使用)
- 16．認知行動的心理教育の資料(研究 8 において使用)
- 17．自己教示訓練についての説明資料(研究 8 において使用)
- 18．自己教示訓練で用いた自己教示文の説明(研究 8 において使用)
- 19．自己教示訓練群の記録用紙の表紙(研究 8 において使用)
- 20．統制群の記録用紙の表紙(研究 8 において使用)
- 21．自己教示トレーニング練習記録用紙(研究 8 において使用)
- 22．自己教示訓練の MD シナリオの一部(研究 8 において使用)
- 23．自己教示訓練で用いた心配喚起場面の例(研究 8 において使用)

日常生活において、進路や学業・対人関係等について不安になり、先のことを悲観的に想像したり、これからしなければいけないことを考えたりというように、心配をすることがあります。

この調査は、心配についての考え方の調査です。以下の質問をよく読んでお答えください(質問は3ページあります)。

質問

ここ数年間で、**最も心配な出来事**があった時のことを具体的に思い出して、以下の質問にお答えください。

それはどのくらい前のことですか？ ()

その出来事は、具体的にはどのような事でしたか？

.....
.....

その出来事は結果的に、どうなりましたか？

.....
.....

その時していた心配の内容について、できる範囲で詳しくお書きください。

.....
.....

次ページをご覧ください

QUESTION 1

質問1で思い出していただいた時のことも踏まえて、心配することは、その出来事の結果に良い影響を与えることがあると思いますか？あればYesに、なければNoに、をつけてください。

Yes / No

〔Yesと答えた方〕

心配することのどのような点が、その出来事の結果に良い影響を与えると考えますか。できるだけたくさん、また具体的に列挙してください。

.....

.....

.....

.....

.....

〔Noと答えた方〕

心配することが、その出来事の結果にもし良い影響を与えることがあるとしたら、それはどのような点であると考えられますか。できるだけたくさん、また具体的に列挙してください。

.....

.....

.....

.....

.....

次ページもよろしくお願ひします

QUESTION 2

質問1で思い出していただいた時のことも踏まえて、心配することはその出来事の結果に悪い影響を与えることがあると思いますか。あればYesに、なければNoに、をつけてください。

Yes / No

〔Yesと答えた方〕

心配することのどのような点が、その出来事の結果に悪い影響を与えると考えますか。できるだけたくさん、また具体的に列挙してください。

.....

.....

.....

.....

.....

〔Noと答えた方〕

心配することが、その出来事の結果にもし悪い影響を与えることがあるとしたら、それはどのような点であると考えられますか。できるだけたくさん、また具体的に列挙してください。

.....

.....

.....

.....

.....

以上で調査は終わりです。
ご協力誠にありがとうございました。

- 1 心配することは、将来について考える良いきっかけになる。
- 2 心配することで、問題について熟考することができる。
- 3 心配することで、出来事の結果に対して、気持ちの準備ができる。
- 4 心配すると、自分の欠点ばかり目についてしまう。
- 5 心配すると、気が狂いそうになる。
- 6 心配すると、ささいな事でも気になる。
- 7 心配すると、疲れてしまう。
- 8 心配することで、常に問題を意識していることができる。
- 9 心配することは、問題を解決するために役立つ。
- 10 心配すると、気力がなくなる。
- 11 心配することで、前もって最悪の事態を予想しておけば、少ないショックで済む。
- 12 心配することで、問題が悪化する。
- 13 心配することで、失敗を避けることができる。
- 14 心配することは、ストレスになる。
- 15 心配することは、人間的に成長することにつながる。
- 16 心配しないで、悪い結果になった場合、後悔する。
- 17 心配することで、周りの人に対して、気配りができる。
- 18 心配すると、何事も悪い方向へと考えてしまう。
- 19 心配することで、気持ちの整理をすることができる。
- 20 心配すると、嫌な考えで頭がいっぱいになる。
- 21 心配することで、自分がとりうる行動の選択肢がふえる。
- 22 心配することで、自分自身を見つめ直すことができる。
- 23 心配することで、配慮に欠けた行動をしなくて済む。
- 24 心配すると、体調が悪くなる。
- 25 心配すると、悲観的になり過ぎる。
- 26 心配しないと、物事に対して無責任になってしまう。
- 27 心配することで、物事を様々な観点から考えることができる。
- 28 心配することで、将来起こりうる出来事について考えることができる。
- 29 心配すると、頭の中で、同じ考えが繰り返し起こる。
- 30 心配することで、その物事に対して真剣に取り組むことができる。
- 31 心配すると、悪い結果ばかりを予測してしまう。
- 32 心配すると、神経質になる。
- 33 心配することで、周りの人に迷惑をかけることになる。
- 34 心配すると、その心配事で生活が占められてしまう。
- 35 心配することで、何とかしなくてはいけないという危機感を持つことができる。
- 36 心配することで、無駄な行動をしてしまう。
- 37 心配することで、緊張してしまう。
- 38 心配することで、やる気が出る。
- 39 心配すると、昔の嫌な出来事を思い出す。
- 40 心配することで、やるべきことが何も手につかなくなる。
- 41 心配することで、問題の根本的な原因を探ることができる。
- 42 心配することで、ひきこもりがちになる。
- 43 心配することで、慎重な選択をすることができる。
- 44 心配すると、集中がさまたげられる。
- 45 心配すると、次々に心配事が増えてきて、ますます不安になる。
- 46 心配すると、弱い人間になる。
- 47 心配しておかなければ、最悪の事態になった時、対応することができない。
- 48 心配すると、考えたくないのに、どうしても嫌なことを考えてしまう。
- 49 心配しだすと、その心配事から逃げ出したいくなる。
- 50 心配することで、良い意味での緊張感を保つことができる。
- 51 心配すると、あせりが生じてくる。
- 52 心配すると、その事しか考えられない。
- 53 心配することによって、目標に向かって努力するようになる。
- 54 心配することで、自分にとって大切なことがわかる。
- 55 心配することで、感情をコントロールすることができる。
- 56 心配することで、自分がおかれている状況について冷静に考えることができる。
- 57 心配すると、普段できるような事もうまくできなくなる。
- 58 心配すると、情緒不安定になる。
- 59 心配することで、過去に犯した過ちを繰り返さないで済む。
- 60 心配することで、忍耐強くなることができる。
- 61 心配すると、迷いが生じる。
- 62 心配すると、自信がなくなり、消極的になる。
- 63 心配することで、問題に対して自分がやるべきことを考えることができる。
- 64 心配すると、本当に恐れている結果になってしまう。
- 65 心配することで、正しい決断が下せなくなる。
- 66 心配することは、精神的な負担になる。
- 67 心配すると、憂うつになる。
- 68 心配すると、頭の中で考えてばかりで、行動に移せない。
- 69 心配することは、自分自身の問題点を自覚し、改善することにつながる。
- 70 心配することで、注意深くすることができる。
- 71 心配すると、頭が混乱する。
- 72 心配することで、問題への対応策を練ることができる。
- 73 心配すると、病気になりやすくなる。

2 . 心配に関するメタ認知的信念尺度の原項目

日常生活において、進路や学業・対人関係等について不安になり、悲観的に想像したり、しなければいけないことを考えたりというように、未来のことを心配することがあります。この質問紙は、心配することについて、あなた自身がどのように考えているのかをお聞きしています。正しい答えとか望ましい答えとかいうものはありませんので、素直にありのままお答えください。項目を順に読んであてはまると思う番号を でかこんでください。

	全く そう 思わ ない	あ ま り そ う 思 わ な い	ど ち ら で も な い	だ い た い そ う 思 う	全 く そ う 思 う
1. 心配することで、将来起こりうる出来事について考えることができる。……………	1	2	3	4	5
2. 心配すると、考えたくないのに、どうしても嫌なことを考えてしまう。……………	1	2	3	4	5
3. 心配することで、問題の根本的な原因を探することができる。……………	1	2	3	4	5
4. 心配することで、やるべきことが何も手につかなくなる。……………	1	2	3	4	5
5. 心配すると、嫌な考えで頭がいっぱいになる。……………	1	2	3	4	5
6. 心配すると、神経質になる。……………	1	2	3	4	5
7. 心配することで、慎重な選択をすることができる。……………	1	2	3	4	5
8. 心配すると、次々に心配事が増えてきて、ますます不安になる。……………	1	2	3	4	5
9. 心配すると、その心配事で生活が占められてしまう。……………	1	2	3	4	5
10. 心配することで、問題への対応策を練ることができる。……………	1	2	3	4	5
11. 心配すると、その事しか考えられない。……………	1	2	3	4	5
12. 心配すると、憂うつになる。……………	1	2	3	4	5
13. 心配することによって、目標に向かって努力するようになる。……………	1	2	3	4	5
14. 心配すると、情緒不安定になる。……………	1	2	3	4	5
15. 心配することで、自分がおかれている状況について冷静に考えることができる。……………	1	2	3	4	5
16. 心配すると、普段できるような事もうまくできなくなる。……………	1	2	3	4	5
17. 心配することで、気持ちの整理をすることができる。……………	1	2	3	4	5
18. 心配することで、その物事に対して真剣に取り組むことができる。……………	1	2	3	4	5
19. 心配することは、精神的な負担になる。……………	1	2	3	4	5
20. 心配することで、問題に対して自分がやるべきことを考えることができる。……………	1	2	3	4	5
21. 心配することで、自分にとって大切なことがわかる。……………	1	2	3	4	5
22. 心配することで、自分自身を見つめ直すことができる。……………	1	2	3	4	5
23. 心配することで、注意深くなることができる。……………	1	2	3	4	5
24. 心配すると、悪い結果ばかりを予測してしまう。……………	1	2	3	4	5
25. 心配すると、悲観的になり過ぎる。……………	1	2	3	4	5
26. 心配することで、配慮に欠けた行動をしなくて済む。……………	1	2	3	4	5
27. 心配すると、自信がなくなり、消極的になる。……………	1	2	3	4	5
28. 心配することで、物事を様々な観点から考えることができる。……………	1	2	3	4	5
29. 心配することは、自分自身の問題点を自覚し、改善することにつながる。……………	1	2	3	4	5
30. 心配すると、頭が混乱する。……………	1	2	3	4	5

実験にあたってのアンケート

お名前 _____

このアンケートは、あなたが実験に参加していただける状態であるかどうかの判断材料にさせていただきます。できるだけありのままをお答えください。

1: 現在、何か病気やけがをしている。
(YES/NO)

2: いま現在、何か薬を飲んでいる。
(YES/NO)

3: いま現在、極度の睡眠不足または疲労を感じている。
(YES/NO)

4: 現在、心理療法を受けている。あるいは、過去に心理療法を受け、特定の診断名を与えられたことがある。
(YES/NO)

5: 現在あるいは実験直前に顕著な心理的苦痛(例えば、自殺念慮、パニック発作、重度の抑うつ症状)あるいは極度のトラウマティックな体験を経験している。
(YES/NO)

6: 過去に過度な心配により、日常生活に支障をきたすほどの精神的混乱に陥ったことがある。
(YES/NO)

7: その他、実験者に何か伝えておきたい心配なことがあればお書きください。
()

日常生活において、進路や学業・対人関係等について不安になり、先のことを悲観的に想像したり、これからしなければいけないことを考えたりというように、心配をすることがあります。

この質問紙は、あなたが心配する時、どのように心配をするのかをお聞きするものです。

質問

最近最も心配していた時の事をよく思い出して、以下の質問にお答えください。

1. その時していた心配の内容について、お書きください(例：親しい人と不仲になった、自分の仕事や学業について悪い評価を受けた等)。

.....
.....

2. その事について心配している時、どのような感情(例：不安、あせり等)や身体的変化(例、息苦しい、ドキドキする等)が起きましたか？

感情：.....

身体的変化：.....

3. 心配している時に考えている事を、心の声として、セリフのように、ひたすら書き綴ってください(例：もし～が起きたらどうしよう、どうしたら良いのだろう等)。

.....
.....
.....
.....
.....

以下の質問を口頭でお答えください。

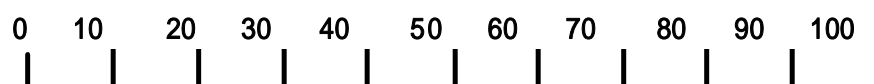
直前に考えていた内容を一言でお答えください。

()

以下の質問は下のスケールを参考に数値でお答えください。

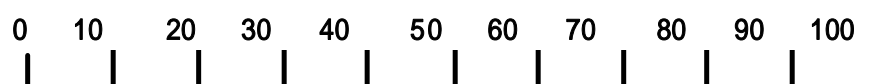
その考えはどのくらい不快でしたか？

(最小) (最大)



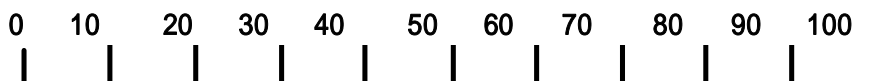
その考えはどのくらいコントロール可能でしたか？

(最小) (最大)



あなたは、その考えにどのくらい抵抗を感じましたか？

(最小) (最大)



以上です。
課題に戻って下さい。

ここ 1 週間で、最も楽しかった出来事についてよく思い出して、以下の質問にお答え下さい。

それは、どのような出来事でしたか？できるだけ詳しくお書き下さい。

.....
.....

その時、どのような感情が起こりましたか？一つでなくとも結構ですので、全てお書き下さい。

(例：嬉しい、楽しい、感激、喜び、幸福感、愛情、すばらしい、好き、満足等)

.....
.....

その時、どのような考えが浮かびましたか？できるだけたくさん、また具体的に列挙してください。

.....
.....
.....
.....
.....

<1> 以下の質問項目について回答して下さい。

日常生活において、進路や学業・対人関係等について不安になり、先のことを悲観的に想像したり、これからはなければいけないことを考えたりというように、心配をすることがあります。

最近あなたが経験した心配な出来事の内容について、できる範囲で詳しくお書きください。

<2> その心配な出来事に関してお聞きします。

その心配な出来事に遭遇したとき、その場を乗り越え、落ち着くために、あなたはどのように考え、どのように行動しましたか。各文章に対して、自分がどの程度あてはまるか、評定してください。

- 1; そのようにしたこと(考えたこと)はこれまでない。
- 2; ごくまれにそのようにしたこと(考えたこと)がある。
- 3; 何度かそのようにしたこと(考えたこと)がある。
- 4; しばしばそのようにしたこと(考えたこと)がある。
- 5; いつもそうしてきた(考えてきた)。

1. 対策を立てた	1	2	3	4	5
2. 行動の計画を立てた	1	2	3	4	5
3. そのことから気を逸らすために何かした	1	2	3	4	5
4. その状況がどのように望ましくないのかを考えた	1	2	3	4	5
5. 問題に焦点を当てて、どうすれば解決できるかを考えた	1	2	3	4	5
6. 問題の所在をよく知るために、いろいろと調べてみた	1	2	3	4	5
7. 状況を理解しようと努力した	1	2	3	4	5
8. 何か行動する前に問題を分析しようとした	1	2	3	4	5
9. そのことについて頭から追いだそうとした	1	2	3	4	5
10. 事態を把握できるように、考えを整理した	1	2	3	4	5
11. 解決策を考えた	1	2	3	4	5
12. 先のことについてあまり考えないようにした	1	2	3	4	5
13. 人から、その問題に関連した情報を得た	1	2	3	4	5
14. やるべきことを考えた	1	2	3	4	5
15. 新聞、雑誌、テレビなどからその問題に関連した情報を得た	1	2	3	4	5
16. その状況についてあまり考えないようにした	1	2	3	4	5
17. 状況を思い返し、それを把握しようとした	1	2	3	4	5
18. 問題の原因を見つけようとした	1	2	3	4	5

< 3 > その心配な出来事に関してお聞きします。

その心配な出来事を経験している最中、以下のことをどの程度行いましたか？

全く行っていない(1)～よく行った(4)の中で該当する数字1つに をつけてください。

あまり考え込まず、すべての項目に回答してください。

	全く行っていない	比較的 行っていない	比較的 行った	よく 行った
1. 最悪の事態に至るあらゆる可能性について考える	1	2	3	4
2. 出来事のあいまいさに耐えられないため頭の中だけで先回りして考える	1	2	3	4
3. ひどい結果になっても取り乱さないように、できるだけ最悪な結果について考えておく	1	2	3	4
4. その先の解決策が思いついたとしても、それでは解決できない悪い点を探そうとする	1	2	3	4

< 4 > その心配な出来事に関してさらにお聞きします。

あなたがその心配な出来事において < 2 > < 3 > で答えていただいたような反応(対処)をした結果、どのようになりましたか。

下の目盛りを参考にして、括弧内に数値でお答え下さい。

1. その心配な出来事について考えることはどの程度不快でしたか。

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 ()

2. その心配な出来事について考えることを中断したり、そらせたりすることがどれくらい
まくできましたか。

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 ()

3. その心配な出来事について考え続けることにどの程度抵抗を感じましたか。

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 ()

<1> 以下の質問項目について回答して下さい。

日常生活において、進路や学業・対人関係等について不安になり、先のことを悲観的に想像したり、これからしなければいけないことを考えたりというように、心配をすることがあります。そして、時には、心配が長続きして、心配することを止めることが難しく感じる場合があります。

最近あなたが心配をして止めることが難しくなった体験の内容を、できる範囲で詳しくお書きください。

<2> <1>で答えていただいた体験についてお聞きします。

以下の項目には、心配に対するコントロール法が、書いてあります。以下の文章をよく読み、心配をして止めることが難しくなったとき、項目に書いてあるようなコントロール法をあなたがどのくらい行ったか、当てはまる番号に をつけて下さい。

各項目とも「私は心配が止められないときに…」に続く文章と考えて、お読み下さい。

1: 決して行わなかった 2: めったに行わなかった 3: ときどき行った 4: しばしば行った

1. その心配の代わりに、前向きなイメージを持つようにしてみる	1	2	3	4
2. そんな馬鹿なことは考えるなど自分に言い聞かせる	1	2	3	4
3. その心配に集中する	1	2	3	4
4. その心配の代わりに、よりささいな心配を試してみる	1	2	3	4
5. 誰にも、その心配について話さないようにする	1	2	3	4
6. その心配をした自分をこらしめる	1	2	3	4
7. 他の心配事をぐずぐず考える	1	2	3	4
8. その心配のことは、自分の胸に秘めておく	1	2	3	4
9. その心配の代わりに、仕事のことで頭をいっぱいにする	1	2	3	4
10. その心配が現実的かどうか、疑ってみる	1	2	3	4
11. その心配をした自分に腹を立てる	1	2	3	4
12. その心配事を、話に出さないようにする	1	2	3	4
13. その心配をした自分を、叱り、大声を出す	1	2	3	4
14. その心配を、論理的に分析してみる	1	2	3	4
15. その心配を止めるために、自分を軽くたたいたり、つねる	1	2	3	4
16. その心配の代わりに、愉快的な考えを思い浮かべる	1	2	3	4
17. 友達に、同じような心配について、どのように対処しているか聞いてみる	1	2	3	4
18. その心配の代わりに、比較的ささいな事を心配する	1	2	3	4
19. 楽しいことをする	1	2	3	4
20. その心配について、もう一度考えてみる	1	2	3	4
21. 何か他のことを考える	1	2	3	4
22. 他の比較的ささいな問題を、より考えようとする	1	2	3	4
23. その心配について、違う方向から考えてみようとする	1	2	3	4
24. その心配の代わりに、過去の心配事を考える	1	2	3	4
25. 友達に、同じような心配をしたことがあるかどうかきく	1	2	3	4
26. 他の否定的な考えに気を向ける	1	2	3	4
27. 何故、そのような心配が思い浮かんだのか、理由を考える	1	2	3	4
28. もし心配したら、その心配が起こってしまうぞと自分に言い聞かせる	1	2	3	4
29. 友達にその心配について話す	1	2	3	4
30. 忙しくする	1	2	3	4

2005年 月 日

様

早稲田大学人間科学学術院教授（臨床心理士） 根建 金男
早稲田大学人間科学学術院助手（臨床心理士） 増田 智美
早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程4年 金築 優
連絡先：早稲田大学 518 実験室 [REDACTED]
担当(金築) [REDACTED]
e-mail(金築) [REDACTED]

本実験は、思考に関する実験であり、実験室内で考え事をしていただくものです。具体的には、最近心配している事について考えていただきます。また、その際に、心配事の内容を筆記していただくのでご了承ください。また、いくつかの心理テストを行わせていただきます。もし課題中に気分や体調が悪くなりリラクゼーションを行っても体調が回復しない場合には、すぐに実験を中止いたしますので、お知らせください。しばらく安静にしても気分や体調が回復しない場合は、校内の総合健康教育センター所沢分室で適切な処置をとり、臨床心理士である研究責任者の責任において、カウンセリングを実施させていただきます。また、何らかの事情で継続が困難になった場合には、担当者までご相談ください。

なお、得られたデータは統計的に処理され、個人のデータが外に漏れることは決してございません。また、本研究で得られた結果について、学会または学会誌で発表することを予定しておりますが、個人のプライバシーを侵害することは一切ございません。

以上の点をご理解いただき、本実験にご参加いただきますようお願いいたします。

承諾書

私は、上記の本実験の主旨を理解した上で、参加に承諾いたします。また、本実験の結果は、個人的なプライバシーの侵害を避けることを条件に、学術研究のためにのみ用いることを認めます。

2005年 月 日

ご署名 _____ 様

早稲田大学人間科学学術院教授・臨床心理士
根建 金男殿
早稲田大学人間科学学術院助手・臨床心理士
増田 智美殿
早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程4年
金築 優殿

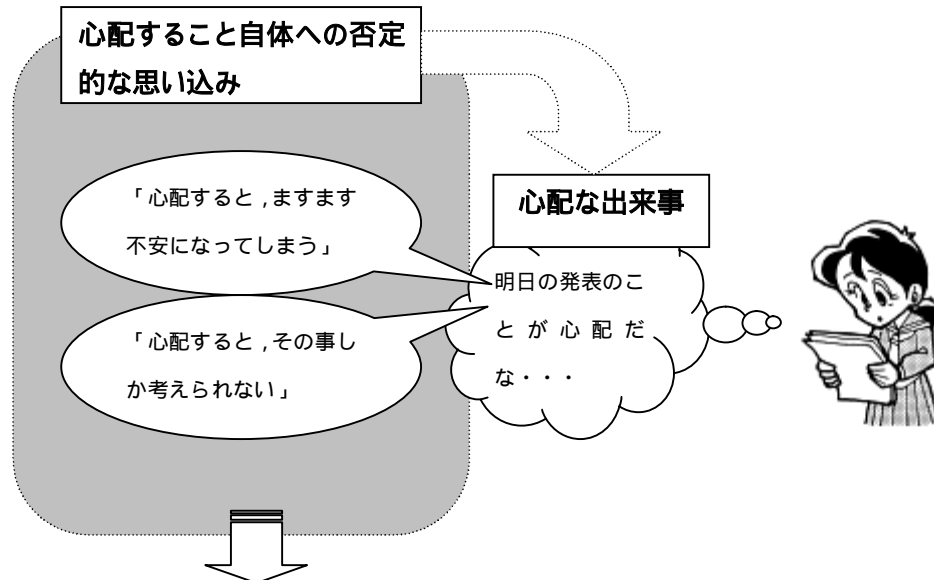
心配することを和らげるために

心配することは、誰もが経験するありふれた現象です。

心配することによる悪影響とは？

心配することが長引くことで、健康を損ねる場合もあります。

心配することが長引いてしまう人には、心配な出来事の内容とは別に、「**心配すること自体への否定的な思い込み**」が強いことが、研究によって分かってきています。



「心配すること自体への否定的な思い込み」こそが、心配することを長引かせている！！

例えば・・・ 「心配すること自体への否定的な思い込み」が強いと、人は心配が起こってくると、必要以上に嫌な気持ちになってしまい、無理に心配することを避けようとして、心配な出来事に十分に立ち向かえなくなるのです。

「心配すること自体への否定的な思い込み」は、間違いです！

なぜならば・・・

- * 「**心配することによって生まれる気持ちは、時間が立てば自然と治まっていくこと**」が研究で示されています。
- * 「**心配することは危険なことではない**」といったことが分かっています。

心配すること自体は、本来ネガティブでもポジティブでもない心の自然な現象です。

心配が起こってきても、心配すること自体を否定的に捉えるのではなく、自然にそのままに続けておくことです。心配事があることはしょうがないことですが、心配すること自体について余計にこじらせてしまわないようにすることが大切です。そうすれば、心配すること自体があなたを悩ませているわけではないことに気づくはずです。そして、心配な出来事に対して、より現実的に向き合うことができるのです！

自分自身のストレスについて

ストレスとは、心の緊張のことを言います。人々にとって、ストレスを引き起こす状況のタイプは実に様々です。

例えば・・・

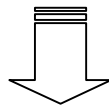
病気にかかってしまったり、身近な人を亡くす等。 「人生における大きな出来事」
渋滞に巻き込まれたり、一限から大学に行く等。 「日常生活のいらだち事」

多くの人々が共通してある程度のストレスを感じていることが研究によって分かってきています。

人々がストレスを感じると・・・

不安や落ち込みといった「精神的な症状」や頭痛、緊張、腹痛といった「身体症状」が出てくることもあります。中には、高血圧症や胃潰瘍といった深刻な病気になる人さえいます。

人々がこれらの症状を経験する時は大抵、それがストレスに関するものであることに気づきません。ストレスを日々の生活から完全に取り除くことはできませんが、私達は、生活においてストレスを最小限にできるように最善をつくすべきですし、ストレスに対処する適切な方法を身につけるべきです。中には、ストレスに対処するために、過度な飲酒をしたり、買い物をしすぎる人もいますが、そのようなストレス対処はかえって逆効果です。



不適切なストレス対処は、ストレスを低減させないばかりか、新たなストレスを生み出してしまふこともあるのです。

適切なストレス対処は、運動、日々の活動及び健康な食事を増やしたりすることや、規則正しい睡眠をとることが挙げられます。積極的にストレスを減らそうとしたり、適切なストレス対処を身につけることが大切です。そのようなことを心がけることで、私達は、生活の質を高めていくことができるのです。

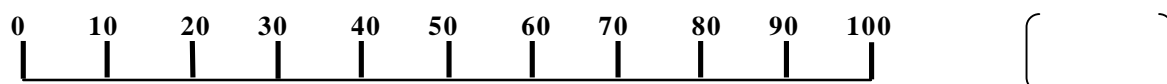
課題中に考えていただいた心配についてお聞きします。

以下の質問について、下のスケールを参考に数値で括弧内にお答えください。

(1) 課題中、心配な出来事について考えることは、どの程度不快でしたか？

(最小：全く不快でなかった)

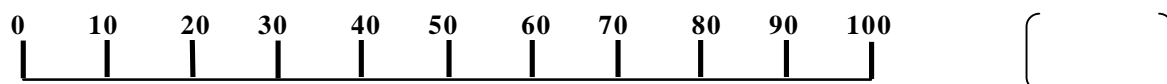
(最大：非常に不快であった)



(2) 課題中、心配な出来事について、考えることをそらしたり、考えることを中断したりすることを、どの程度うまくできましたか？

(最小：全くうまくできなかった)

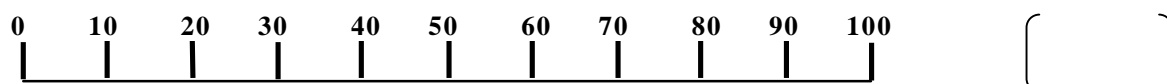
(最大：非常にうまくできた)



(3) 課題中、心配な出来事について考え続けることに、どの程度抵抗を感じましたか？

(最小：全く感じなかった)

(最大：非常に感じた)



2006年 月 日

様

早稲田大学人間科学学術院教授（臨床心理士） 根建 金男
早稲田大学人間科学学術院助手（臨床心理士） 増田 智美
早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程4年 金築 優
連絡先：早稲田大学 518 実験室 [REDACTED]
担当(金築) [REDACTED]
e-mail(金築) [REDACTED]

本実験は、早稲田大学人間科学部「人を対象とした研究」倫理指針に基づいて行われます。なお、本実験は、根建の指導に基づき、根建、増田、金築の共同研究として進められているものです。

実験内容は、日常生活の中で心配事が浮かんでいる状況においての、自己教示訓練の効果を検討するものです。1回目の実験では、実験室にて、質問紙にお答えいただき、その後、自己教示訓練の説明をさせていただきます。その後、2週間で6セッションの自己教示訓練をあなたのご自宅で行っていただきます。各セッションの直後には、あなたの心理的な状態を記録していただきます。1週目が終了した時点で、トレーニングの進み具合の確認や、疑問点にお答えするために、518 研究室にお越し願います。2週目の自己教示訓練終了後に、再度実験室にて質問紙にお答えいただきます。518 研究室にお越しいただいた際は、毎回薄謝として図書券を差し上げます。

収集されたデータは全て統計的に処理されますので、個人的なデータが外部へ漏れることは決してございません。また、本実験の結果について、学会又は機関紙で発表することを予定しておりますが、あなたのプライバシーを侵害することは一切ありません。

また、実験中に気分や体調が悪くなりリラクゼーションを行っても体調が回復しない場合には、すぐに実験を中止いたしますので、お知らせください。しばらく安静にしても気分や体調が回復しない場合は、校内の総合健康教育センター所沢分室で適切な処置をとり、臨床心理士である研究責任者の責任において、カウンセリングを実施させていただきます。また、何らかの事情で継続が困難になった場合には、担当者までご相談ください。

以上の点をご理解いただき、本実験にご参加いただきますようお願いいたします。

承諾書

私は、本実験の主旨を理解した上で、参加に承諾いたします。また、本実験の結果は、個人的なプライバシーの侵害を避けることを条件に、学術研究のためにのみ用いることを認めます。

2006年 月 日

ご署名 _____ 様

早稲田大学人間科学学術院教授・臨床心理士
根建 金男殿
早稲田大学人間科学学術院助手・臨床心理士
増田 智美殿
早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程4年
金築 優殿

2005年 月 日

様

早稲田大学人間科学学術院教授（臨床心理士） 根建 金男
早稲田大学人間科学学術院助手（臨床心理士） 増田 智美
早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程4年 金築 優
連絡先：早稲田大学 518 実験室 [REDACTED]
担当(金築) [REDACTED]
e-mail(金築) [REDACTED]

本実験は、日常的に誰でも感じる「心配」の長期的変化を調べることを目的として実施されます。実験では、2週間で6回、あなたのご自宅で心理テストにお答えいただきます。心理テストの実施中に、心配な出来事の内容を筆記していただくことがございます。もし実験中に気分や体調が悪くなりリラクゼーションを行っても体調が回復しない場合には、すぐに実験を中止いたしますので、お知らせください。しばらく安静にしても気分や体調が回復しない場合は、校内の総合健康教育センター所沢分室で適切な処置をとり、臨床心理士である研究責任者の責任において、カウンセリングを実施させていただきます。また、何らかの事情で継続が困難になった場合には、担当者までご相談ください。

なお、得られたデータは統計的に処理され、個人のデータが外に漏れることは決してございません。また、本研究で得られた結果について、学会または学会誌で発表することを予定しておりますが、個人のプライバシーを侵害することは一切ございません。

以上の点をご理解いただき、本実験にご参加いただきますようお願いいたします。

承諾書

私は、本実験の主旨を理解した上で、参加に承諾いたします。また、本実験の結果は、個人的なプライバシーの侵害を避けることを条件に、学術研究のためにのみ用いることを認めます。

2005年 月 日

ご署名 _____ 様

早稲田大学人間科学学術院教授・臨床心理士
根建 金男殿
早稲田大学人間科学学術院助手・臨床心理士
増田 智美殿
早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程4年
金築 優殿

【心配を克服するために】

心配という現象

人は、日常生活において、進路や学業・対人関係等について不安になって、「もし~だったらどうしよう」とか、「この先どうなってしまうのだろう」などと考えて、これから先の事をネガティブに考え続けてしまうことがあります。このような傾向を心配といいます。

心配の問題点

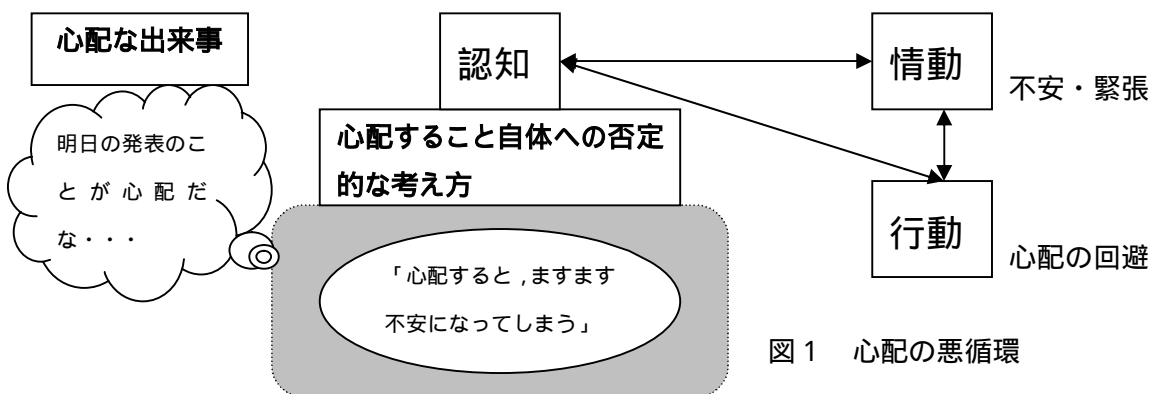
心配性傾向が高い人は、多くの出来事や活動（例えば、学業や対人関係）について過度な不安を感じてしまったり、緊張が高い状態が続いて、疲れやすく感じたりする傾向が高いようです。こうした傾向は、就職活動や職場での活動を制限し、身体の健康に悪影響を与え、快適な日常生活を妨げるなど多くの問題を引き起こしています。

心配性の人の特徴

認知面：心配が起こってきた時に、心配すること自体へのネガティブな考えにとらわれることが多い。

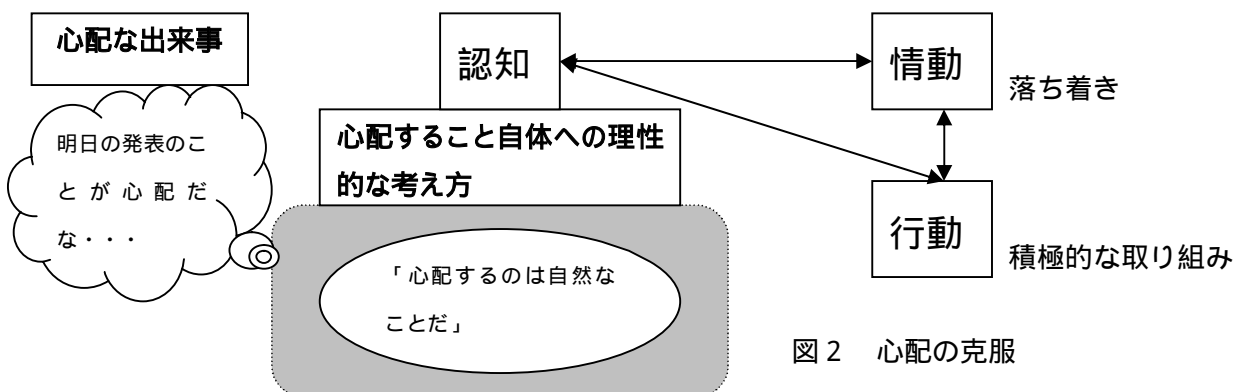
情動面：心配が起こってきた時に、過度な不安や緊張を感じるが多い。

行動面：心配が起こってきた時に、心配することを避けてしまうことが多い。



心配性の克服

心配性は、自分で克服することができます。そのためには、認知を修正することが必要です。心配への否定的な思い込みを理性的なものへと変えることによって、不安感・緊張感や回避的・抑制的な行動を解消することができるのです。



【考え方を变えるために】

性格の可逆性

人は、変えることができます。性格は、遺伝的要因よりもむしろ、環境的要因の影響を強く受けています。環境的要因は、環境への自発的な働きかけによって変化し、環境をどう解釈するかによっても異なってきます。つまり、人は、自分自身の努力によって、自分の性格を方向づけることができるのです。自らの努力を放棄せず、諦めないことが肝心です。

自己教示訓練

自己教示訓練とは、主として、理性的（肯定的・対処的）な言葉を自分自身に語りかけることによって、問題解決を図るセルフコントロール技法のことをいいます。注意深く振り返ってみると、日頃私たちは、様々な言葉を自分自身に言い聞かせています。自己教示訓練は、そうした様々な自己教示を、非理性的なものから理性的なものへと自ら修正することによって、自分の考え方を变えようとする技法なのです。

自己教示訓練と心配

心配性は、自己教示訓練によって、克服することができます。心配すること自体への否定的な思い込みを理性的なものへと変化させることで、不安感・緊張感や回避的・抑制的な行動が解消されるのです。

心配傾向の高い人が行う自己教示の例

- 「心配が止まらない」
- 「なんでこんなに心配してしまうのだろう」
- 「心配しすぎて頭がおかしくなりそう」
- 「もう考えたくない」
- 「心配することは危険なことだ」

心配への理性的な自己教示の例

- 「心配することは悪いことではない」
- 「心配は永遠に続くわけではない」
- 「心配を完全に無くす必要は無い」
- 「心配することをそのままにしておこう」
- 「まずは行動してみよう」

理性的な自己教示とは

合理的・肯定的・対処的な内容をもった異常なこと。つまり、ストレスを低減させ、問題解決を促すような現実的な言葉のことを指します。

【自己教示訓練の方法】

～練習用 CDを聴く前に～ 自分の問題を明確化する

まず、実際にあなたが体験した、不快な「心配事が浮かんでいる場面」をイメージし、『自己教示トレーニング記録用紙』に記入してください。

上記の「心配事が浮かんでいる場面」に伴う、不安や悲しみなどの感情や不快な身体的変化などを記入し、それぞれの強さを点数で表してください。

不快な体験の最中に考えていたことや、心に浮かんだイメージなどについて、これらがどれほど本当にそうだと考えられるか点数で表してください。

- (1) 今回練習する自己教示文を確認してください。
- (2) 自己教示文についての説明をお読みください。
- (3) 必要であれば、自己教示文を自分なりの言い方になおしてみてください。

～練習用 CDを聴きましょう～ 自分の問題に対処する

ここまでの準備が整いましたら、『練習用 CD』を聴きます。モデルの言葉の後に従って、自分なりの言い方で、自己教示を行いましょ。

- (1) MDを一時停止したら、『理性的な言葉のリスト』を参考にして で記入した非理性的な言葉にかわる受容的な言葉を考えて記入してください。そして、この理性的な言葉を、納得のいくまで、心の中で何度も自分に語りかけてください。
- (2) 理性的な言葉について、これらがどれほど本当だと思えるか点数で表してください。
 - (1) 不快な体験()について、再び、それぞれの強さを点数で表してください。
 - (2) 非理性的な言葉について、再び、それらがどれほど本当だと思えるか採点してみてください。

～練習用 CDを聞き終わったら～ 練習の成果を日常で生かそう

現実の「心配事が浮かんでいる場面」で不快な体験をした時は、理性的な自己教示を思いだして、自分自身に語りかけてみましょう。自己教示訓練によって、心配と上手く付き合っていくことができるようになり、日常生活もより快適に送れるようになるでしょう。

【訓練に用いる自己教示文】

心配するのは自然なことだ

<第1回目>

心配性の人は、心配することを悪いことだと考えてしまうことが多いようです。しかし、ある研究では、全体の79%の人が何らかの心配を抱えていることが示されています。このデータは、心配すること自体は悪いことではなく、多くの人を経験している自然な現象であることを示しています。心配することは悪いことであるという思い込みにチャレンジしてみましょう。

心配は永遠に続くものではない

<第2回目>

心配が起こってきた時、「この心配を止めることができない」と考えてしまうと、余計に不安になってしまいますよね。しかし、日常生活をよく振り返ってみると、好きな事に熱中している時など、ふとした瞬間に心配が途切れていることに気付くはずですよ。このことは、「心配は永遠に続くものではない」ことを示していますよね。そのような心配が止んだ時のことを思い出してみることも良い方法ではないでしょうか。

心配することは悪いことではない

<第3回目>

心配することは、嫌な気分を引き起こしたりして、一見悪いことであると感じるかもしれませんが、それよりも重要なことは、心配することに対して心配してしまうことこそが、余計に嫌な気分を生み出すきっかけになっているということです。ですから、心配をこじらせないようにするためには、心配が起こってきたとしても、そのこと自体で自分を責めたりしないようにしましょう。

心配を完全に無くす必要はない

<第4回目>

心配することを無理やり無くそうとすることは、かえって心配を長引かせることになることが研究によって分ってきています。心配が無くなることにこしたことはありませんが、心配してしまうことは自然な現象であり、仕方のないことなのです。大事なことは、心配を無くそうとするよりも、いかに心配とうまく付き合っていけるかです。心配とうまく付き合うことができれば、目の前の問題に現実的に取り組むことができるようになるのです。

心配することをそのままにしておこう

<第5回目>

心配とうまく付き合っていくためには、心配をそのままにしておくことです。心配を空に浮かぶ雲に例えてみましょう。人は、自然の天候のシステムを無理やり変えることはできません。もし、それができたとしても、自然のバランスを変えてしまうことは良いこととは言えませんよね。心配も雲のように、そのままにしておいて、心の中を流れていくのを距離をおいて観察してみるのが良いですね。

まずは行動してみよう

<第6回目>

心配することをそのままにしておけるようになれば、心配に振り回されることは少なくなってくるでしょう。そのようになってくれば、心配が起こっても、それを無くそうとして色々考えるよりも、今やるべき事に集中して、具体的な行動にとりかかることを心がけてみるのが大切です。頭の中の心配はそのままにしておいて、まず実際に行動することに目を向けて、問題を解決することを目指しましょう。

自己教示トレーニングプログラム

自己教示は大変効果的な技法です。

心配とうまく付き合いながら、より快適な生活が送れるようになる

良いチャンスだと考えて、トレーニングを行ってみてください。

次回は

月 日 ()
時 分

518 研究室へ

氏名： _____

郵便番号： _____ - _____

現住所： _____

518 研究室 (担当：金築)

気分調査記録シート

ご回答にあたっては説明文をよく読んでお答えいただきますようお願い致します。記入漏れがありますと、お答えいただいた回答が無効になってしまいますので、回答し終わった際には、再度ご確認をお願い致します。同じ質問紙に繰り返し回答していただきますが、毎回違う答えを書かなければいけないということはありません。あなたのその時の状態について、ありのままをお答え下さい。

次回は

月 日 ()
時 分

518 研究室へ

氏名： _____

郵便番号： _____ - _____

現住所： _____

518 研究室 (担当：金築)

自己教示トレーニング練習記録用紙 1

月 日 ()

開始時間 時 分

終了時間 時 分

CDを聞く前に

* 今日練習する自己教示文

心配するのは自然なことだ

* 今日設定する、心配事があるこれ浮かんだ状況

今日一日のうちで、心配事が浮かんで来て、気になってしまい嫌な気分になった時のことをイメージして、以下に記入して下さい。今日一日のうちでそのような場面が思い出せない場合には、ここ最近のうちで心配事が浮かんで来て、気になってしまい嫌な気分になった時のことをイメージして、以下に記入して下さい。

今日のトレーニングは、この場面を想定して行います。

(1) 自分の問題を明確化するために

不快な体験

先に取り上げた心配事を考えることで起こりそうな感情(不安、悲しみ、あせり等)や、不快な身体的変化(息苦しい、ドキドキする、あせり等)を記入し、その強度(0~100)に をつけて下さい。

	(最小)																			(最大)
_____	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100									
_____	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100									
_____	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100									

非理性的な言葉

先に取り上げた心配事を考えることで浮かんだ考えやイメージを以下に記入して下さい。そして、これらは望ましくないものかも知れませんが、あなたはどの程度これらが本当だと思えますか。その度合い(0~100)に をつけて下さい。

	(最小)																			(最大)
_____	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100									
_____	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100									
_____	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100									

(2) 今日練習する自己教示文について

今日練習する自己教示文についての説明

心配性の人は、心配することを悪いことだと考えてしまうことが多いようです。しかし、ある研究では、全体の79%の人が何らかの心配を抱えていることが示されています。このデータは、心配すること自体は悪いことではなく、多くの人を経験している自然な現象であることを示しています。心配することは悪いことであるという思い込みをチャレンジしてみましょう。

今日練習する自己教示文を、必要であれば意味を変えずに、あなたに合うように言い換えて下さい。

「心配するのは自然なことだ」

CD を聴きましょう

(3) 自分の問題にチャレンジする

理性的反応

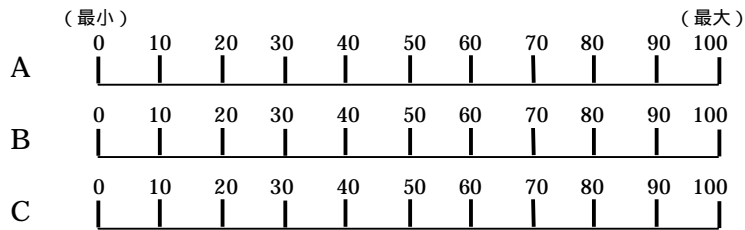
自分自身に言っている非理性的な言葉【(1) - 】に代わる理性的な思考を記入して下さい。

A _____

B _____

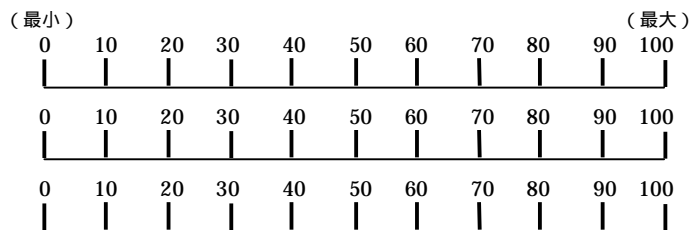
C _____

まず、上の欄に記入したそれぞれの理性的思考を何度も言い聞かせて下さい。次に各思考がどのくらい本当だと思いますか。その確信度(0~100)に をつけて下さい。

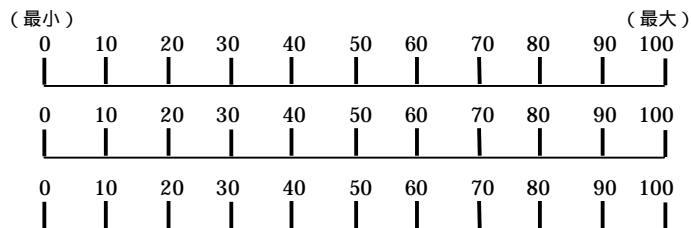


(4) トレーニング終了後の最終的な結果

(1) - の不快な体験の強度を再び祭典してみましょう。



(1) - の非理性的な言葉に関して、それらを本当だと思う度合いを再び採点してみましょう。



練習用 CD を聴き終わったら

今日のトレーニングはこれで終わりです。トレーニングを実際に生かすと、効果があがります。次のトレーニングまでに、日常生活で機会があれば今回のトレーニングを必ず使ってみましょう。

<自己教示トレーニングのMDシナリオ1回目モデル>

<モデル>「心配するのは自然なことだ」

今度はあなたの番です。先程あなたに合うように言い換えた教示文を、十分に味わいながら、言葉に出してみてください。

<モデル>「心配するのは自然なことだ」

はい、どうぞ。

自分自身に言い聞かせるように言いましょ。

<モデル>「心配するのは自然なことだ」

はい、どうぞ。

さて、今度はこの文を小さな声でささやくように言ってみましょ。

<モデル>「心配するのは自然なことだ」

はい、どうぞ。

言葉の感じを味わっていますか？

<モデル>「心配するのは自然なことだ」

はい、どうぞ。

さて、次はモデルはいませんが、自己教示文を自分の心の中で言ってみて下さい。

はい、どうぞ。

十分に言葉の感じを味わいながらもう一度。

はい、どうぞ。

もう一度。はい、どうぞ。

はい、どうぞ。

～心配喚起場面のリスト～

大事な試験がある。
友達との関係が悪くなり悩んでいる。
サークルでの運営がうまくいかない。
今抱えている問題が、より深刻になるかもしれない。
将来のことを考えると不安だ。
自分の体調が気になる。

～理性的（肯定的・対処的・建設的）な言葉のリスト～

大事な試験がある。

- ・ 心配しながらでもやるべきことはやれる
- ・ 心配は永遠に続くものではない

友達との関係が悪くなり悩んでいる。

- ・ 心配だからといって、全てがダメになるわけではない
- ・ 大切なことほど心配になる

サークルでの運営がうまくいかない。

- ・ 心配することは悪いことではない
- ・ まずは行動してみよう

今抱えている問題が、より深刻になるかもしれない。

- ・ 心配しても大丈夫だ
- ・ 心配しすぎないようにしよう

将来のことを考えると不安だ。

- ・ 今やるべきことに目を向けてみよう
- ・ 心配することをそのままにしておこう

自分の体調が気になる。

- ・ 心配することは悪いことではない
- ・ 心配した通りになるとは限らない