

2010年1月7日

博士学位論文審査報告書

大学名 早稲田大学
研究科名 大学院人間科学研究科
申請者氏名 金築 優
学位の種類 博士（人間科学）
論文題目 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
論文審査員 主査 早稲田大学教授 根建金男 博士（人間科学）（早稲田大学）
副査 早稲田大学教授 根ヶ山光一 博士（人間科学）（大阪大学）
副査 早稲田大学教授 嶋田洋徳 博士（人間科学）（早稲田大学）

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心配は、誰しものが日常的に経験しうる認知的現象だが、長続きすることで、人の生活の質が損なわれることもある。人の問題を認知・感情・行動の3側面からとらえる認知行動理論においては、メタ認知的信念が、心配の持続要因の一つであるとされる。メタ認知的信念とは、自らの考え方に對するとらえ方をテーマとした信念を指す。本論文は、申請者が、心配へのメタ認知的アプローチに関する研究課題を踏まえて、大学生を対象として、認知行動理論の観点から、心配とメタ認知的信念の関連性を実証的に検討したものである。

第1章では、心配の機能や性質について述べた。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をとりあげて、先行研究の展望を行った。第3章では、先行研究の問題点を論じ、1) 心配に関するメタ認知的信念を測定する尺度の開発、2) メタ認知的信念と心配の諸側面の関連性の検討、3) メタ認知的信念の操作が心配に及ぼす効果の検討、が課題であることを指摘した。第4章では、第3章で示した課題を踏まえて、本論文の目的を述べ、本論文の意義および構成を示した。

第5章では、第6章以降の研究で使用するために、心配に関するメタ認知的信念を測定する尺度を開発した。研究1では、大学生を対象にして尺度項目を収集し、新たに尺度を構成した。その結果、「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」の因子と、「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」の因子が抽出され、高い内的一貫性が示された。研究2では、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、心配性傾向と高い正の相関があること、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があること、がわかり、本尺度の構成概念妥当性が確認された。

第6章では、メタ認知的信念と心配の諸側面との関連性を多面的に検討した。研究3では、実験室において、研究1で作成した尺度を用いて、心配に関するメタ認知的信念、メタ認知的評価、および気分状態の関連性を検討した。その結果、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強さといった、ネガティブなメタ認知的評価と関連があること、また、心配へのネガティブなメタ認知的評価は、不安等のネガティブな気分状態と関連があること、が示唆された。研究4では、日常生活における、心配に関するメタ認知的信念、メタ認知的評価、および対処方略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、対処方略として心配を用いる傾向と関連があることが示された。研究5では、日常生活における、心配に関するメタ認知的信念、メタ認知的対処方略、およびストレス反応の関連を検討した。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、それぞれ正の相関があることが見出された。そして、自罰、心配、および再評価といったメタ認知的対処方略は、ストレス反応と正の相関があることが確認された。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時点の継時調査を行った。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緩和していた者と比較して、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わかった。

第7章では、第6章の知見を踏まえて、メタ認知的信念と心配の因果関係を検討するために、メタ認知的信念を操作することが心配に与える効果を検討した。研究7では、心配性傾向が強い大学生を対象に、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行った。その結果、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を抑えられることが示唆された。研究8では、心配性傾向が強い大学生を対象に、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、2週間の自己教示訓練を実施した。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弱まった。そして、それに伴い、心配性傾向が低減した。また、心配へのメタ認知的評価およびネガティブな気分状態の一部にも変容が認められた。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的な影響を及ぼすことが示された。

最終章である第8章では、全ての研究の成果についての総括的考察と今後の課題について述べた。心配に関するメタ認知的信念は、心配の諸側面に対して、複数のパスを経て、影響を与えていると考えられた。特に心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、心配を強め

る影響力が大きいことが明らかになった。今後の課題として、心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた心理学的介入技法の洗練化とその効果性の検討の必要性に言及した。

本論文において高く評価できる主な点は、以下の通りである。

(1) 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。しかし、心配に関するメタ認知的信念を測定する本邦独自の尺度が存在しない。海外においてはいくつかの尺度が存在するが、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、従来の尺度は、全般的な不安障害の患者への適用を想定しているものがほとんどである。健常者の中にも、過度な心配を呈する者は多いことから、健常者を対象とした尺度が是非必要であった。このような状況において、本論文の研究 1 において、心配に関するメタ認知的信念尺度を新たに作成し、研究 2 で、その尺度の十分な信頼性と妥当性を確認した。本尺度は、本論文の他の研究に活かされたが、申請者とは別の研究者（グループ）も活用している。今後、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、本尺度が広く活用されることが期待される。

(2) これまで心配の持続要因としてメタ認知的信念が指摘されてはいるが、心配とメタ認知的信念の関連性がどのようにして生じるのかについては、検討の余地があった。このような状況において、本論文では、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、ネガティブな気分状態といった変数を取りあげて、心配とメタ認知的信念の関連性を多面的に検討した。その結果、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、心配へのメタ認知的評価（研究 3、4）およびメタ認知的対処方略（研究 5）を介して、ネガティブな感情状態に影響を与えることが示唆された。また、心配に関するポジティブなメタ認知的信念は、ストレスへの対処方略（研究 4）および心配へのメタ認知的対処方略（研究 5）と関連することがわかった。また、研究 6 では、心配に関するメタ認知的信念と心配に関連する諸側面を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は関連があることを示した。これらの研究成果は、変数の選定やメタ認知の測定法を工夫することによって、これまでの心配とメタ認知的信念に関する知見を深化させた点で評価することができる。

(3) 先行研究において、心配とメタ認知的信念の因果関係に関する検討はほとんど行われてこなかった。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かった。本論文では、研究 1～6 で得られた研究結果を踏まえたうえで、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検討した。具体的には、心配性傾向が高い大学生を対象に、心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた認知的行動的心理教育（研究 7）と自己教示訓練（研究 8）の効果を調べた。その結果、心配に関する

ネガティブなメタ認知的信念が変容するに伴って、心配性傾向等の心配の諸側面が低減するという因果関係が明らかになり、新たな知見が得られたといえる。この知見は、大学生の心配の低減を目的とした認知行動的介入技法の実施に応用可能であり、実利的な面からも評価できる。

なお、本論文（一部を含む）が掲載された主な学術論文は、以下の通りである。

金築 優・増田智美・根建金男 2007 心配のメタ認知的メカニズムー 心配に関する

メタ認知的信念に焦点を当ててー 早稲田大学臨床心理学研究（紀要）, 6, 143-154.

金築 優・伊藤義徳・根建金男 2008 心配に関するメタ認知的信念尺度の作成及び信頼

性・妥当性の検討 パーソナリティ研究（学会誌）, 16, 311-323.

金築 優・金築智美・根建金男 印刷中（掲載決定済み） 大学生の心配に対するメタ

認知に焦点を当てた認知行動的介入の効果 感情心理学研究（学会誌）

無論、本論文の今後の課題も残った。設定したテーマについて個人と他者・環境との相互作用の視点から検討することは、その一例である。しかし、総じて本論文は非常に優れたものであるといえる。よって、本論文は博士(人間科学)の学位を授与するに十分値するものと認める。

以上