

博士(文学)学位請求論文審査報告要旨

論文提出者氏名	石川 遥至
論文題目	高反すう傾向者をターゲットとした気晴らしの有効性についての検討 —注意状態との関連から—
審査要旨 <p>本論文は、うつ病発症に関する脆弱性の一つである高反すう傾向者に対する効果的な気晴らしの性質を、調査および注意の分割という実験的操作という実証的アプローチによって明らかにするとともに、心理療法の効果のメカニズムや、うつ病の病理のメカニズムにも切り込める可能性をもつ研究である。</p> <p>気晴らしは、うつ病の発症、維持、再発に強く関連すると考えられている“気分と認知の悪循環”から注意を引き離すこと、“脱中心化”、を可能とするため、うつ病の予防に効果を有する側面をもつ。しかしながら、ネガティブな出来事について考え続ける“高反すう傾向者”は、注意の転換に困難を抱えるため効果的な気晴らしをすることが難しいとされている。また、気晴らし自体についても、“気分と認知の悪循環”から離れることには有効であるが、問題に対しては明らかに回避的行動であり、問題に直面して解決していく従来型の心理的介入とは相いれず、問題の受容および問題のとらえ方を変えるには妨害的に作用するとみなされてきた。</p> <p>本研究は、気晴らしの効果の中核は“脱中心化”であることを明らかにするとともに、ネガティブな出来事から注意を逸らすことが難しい高反すう傾向者に、ネガティブな出来事を意図的に思い出しながら切り絵作業を行うことを依頼し、注意をネガティブな事象と切り絵に分割することで高反すう傾向者の気晴らしに一定の効果が認められることを明らかにしたものである。また、こうした注意の分割による効果のメカニズムとして、現在の作業としての切り絵と過去のネガティブな事象とが対提示されることで、今、ここには、ネガティブな事象はなく、過去の体験であることが直覚され、それによって不快な気分が緩和される可能性について、また、注意の容量をネガティブな事象と切り絵に分割すること、すなわち注意の範囲を広げることがネガティブな事象に対する認知的な捉えなおしを引き起こす可能性について検討を加えている。これらの検討は、Attention Scope Modelを軸に他の先端的な理論を組み込みながら意欲的に展開されており、Mindfulness、EMDR(Eye Movement Desensitization and Reprocessing Therapy)、Exposureなどの心理臨床技法のメカニズムを検討する上で非常に示唆に富むものとなっている。</p>	

本研究は、大きく以下の3点によって、当該領域の発展に貢献するものである。

- ① 気晴らしの効果の中核には「脱中心化」があることを調査研究によって実証的に示したこと
- ② 気晴らしの効果が弱いとされてきた高反すう傾向者に対して、ネガティブな経験を抑圧せず、むしろ意図的にそれに注意を向けながら気晴らしをすることによって、一定の効果が得られることを体系的な実験によって明らかにしたこと
- ③ 注意をネガティブな経験と気晴らしとに分割するアプローチの効果のメカニズムを、実証的結果を基に、Attention Scope Model を軸に他の先端的な理論を組み込みながら考察し、これと類する他の臨床技法の効果のメカニズムを検討する上で、さらには心理療法の効果のメカニズムそのものや、うつ病の病理の解明に関しても、非常に示唆に富む考察が展開されていること

以上、着実な方法論を採用して進められた調査、実験を重ねることで、高反すう傾向者に有効な気晴らしについて一定の知見を見出し、調査・実験データに基づいて刺激的な考察を展開している本論文は、心理療法の効果のメカニズムや、うつ病の病理のメカニズムにも切り込める可能性を有し、当該領域の発展に貢献するものとして高く評価できる。

以上より、審査委員会は全員一致で、博士学位の授与にふさわしい論文である、と判定した。

公開審査会開催日	2018年 11 月 26 日			
審査委員資格	所属機関名称・資格	氏名	専門分野	博士学位
主任審査委員	早稲田大学文学学術院・教授	越川 房子	臨床心理学	
審査委員	早稲田大学文学学術院・教授	藤野 京子	犯罪・非行心理学	
審査委員	広島大学大学院・准教授	杉浦 義典	臨床心理学	教育学
審査委員				
審査委員				