

査読論文

## 感情制御困難傾向と活動性および気晴らしの結果との関連

篠浦友希<sup>1)</sup>・境泉洋<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>板野東部青少年育成センター組合

E-mail:shinotomo0814@gmail.com

<sup>2)</sup>徳島大学大学院社会産業理工学研究部

## The relationship between the difficult tendency in emotion regulation and activation, consequences of distraction

Tomoki Shinoura<sup>1)</sup>, Motohiro Sakai<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>East Itano Youth Guidance Center

<sup>2)</sup> Graduate School of Technology, Industrial and Social Sciences, Tokushima University

### Abstract

Behavioral Activation (BA) is an effective treatment for depression. Although there are various manualized approaches if ones cannot simply activate in BA, the way to regulate ones' emotion before behavior activation is not established. If ones have difficulty regulating ones' emotion, they more frequently avoid than activate. Although most people use distraction as emotion-regulation strategies, distraction gets their moods worse. The purpose of this study was to examine difference in daily activities, and consequences of distraction by patterns of the difficulty in emotion regulation during coping for depression. The result of cluster analysis on Japanese version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale(J-DERS) showed three clusters: (a)highly difficult emotion-regulating group (b)moderately difficult emotion-regulating group (c)low difficult emotion-regulating group. Moreover, it was indicated that highly difficult emotion-regulating group conducted more frequently avoidant responses from emotion and daily avoidance. Therefore, they had difficulty in confrontation with something to be dealt with. These results suggested that decreasing avoidant behaviors and instructions of effective distraction to regulate dysphoric moods before behavior activation is effective strategy for highly difficult emotion-regulating group.

**keywords : depression, behavioral activation, emotion regulation, distraction**

### 【問題と目的】

大うつ病とは、抑うつ気分、興味喜びの消失、睡眠障害、食欲不振、罪責感といった諸症状から構成される精神疾患である (American Psychological

Association, 2013)。日本における大うつ病患者数は年々増加しており、近年では軽度の抑うつ気分を抱える大学生の増加が問題となっている(白石, 2005)。抑うつ気分は学業面での停滞をもたらし、留

年・休学・退学といった問題に繋がるだけでなく(三浦・青木, 2009), 成人期に大うつ病を発症するリスクファクターとなる(Weissman, et al., 1999)。このことから白石(2005)は抑うつに対する早期の対応によって将来の大うつ病を予防するプログラムの構築が必要であると指摘している。

うつ病に見られる特徴として, 不快な感情を取り除こうとする逃避行動や回避行動が増える(Ferster, 1973)。逃避行動や回避行動によって一時的に不快な感情が消失するため逃避行動や回避行動は維持されやすいが, Ferster は逃避行動や回避行動が増えることで環境と関わる機会が減ってしまうため, 快感情を伴う体験が減少すると指摘している。また Martell, et al. (2001)によれば回避行動を行うことで個人が抱える問題は解決しないままであり, 長期的に抑うつ気分を抱えてしまう。回避行動は一時的に抑うつ気分が減少することで維持されやすいために回避行動の修正が介入方針となる。

この点に注目した行動活性化 (Behavioral Activation)がうつ病への有効な介入方法となっている。行動活性化の目標は, ポジティブな結果に安定して接触する機会を増やすことと, 意義と目的のある人生を送ることである(Dryden(Ed), Kanter, et al., 2009)。このため始めに回避行動を特定し, 代替行動に置き換える方法をとる。代替行動は楽しみや生産性をもたらす活性化行動であり, 実行することで肯定的気分が得られるために長期的にも維持されやすい。さらに問題の解決や生活上の目標の達成といったポジティブな結果を得る可能性が高まるため, 抑うつ気分が減少する(Martell, et al., 2001)。ポジティブな結果が伴い長期的に維持される行動の選択は, 個人の人生や生活において自身がどうありたいのかという観点から明確化される(Bach & Moran, 2008)。このような自身のありたい方向に沿って日常生活で活性化行動を取り入れる際は, 活性化行動の回数など達成水準を計画し, 計画に沿って行動する。そして行動とポジティブ気分の生起や問題解決といった結果との関連を継続して評価する。

行動活性化では行動に焦点を当てている一方で, 感情や認知的なプロセスには焦点があまり当たっていない(Lejuez, et al., 2001)。行動を生起さ

せ, 行動のパフォーマンスを高めてポジティブな結果を得るためには, 行動前に適切に感情を制御する必要がある。感情制御とは感情を増大・維持あるいは減少といった変化を生じさせようとする意図的または無意図的な方略である(Gross, 2001)。ストレスや葛藤状況下において効果的な方法で感情を安定させる能力やネガティブな気分を改善できる期待感が高い場合, 問題となる状況に対応しやすくなる点で抑うつ傾向の低さと関連する(明石, 2007)。

しかし大うつ病患者においては感情制御が困難になることが認められている。Ehring, et al. (2008)は過去にうつ病エピソードを経験した大学生と1度もうつ病エピソードを経験していない大学生を比較した結果, 過去にうつ病エピソードを経験した大学生は目標に向かって行動するよう感情を制御するのに困難を抱えたり, 感情を制御する方略が限定的であったりする特徴が見られ, 感情制御方略として反芻や破局的解釈といった不適切な方略を使用することを示した。Brockmeyer, et al. (2012)も同様にうつ状態において感情の制御不全から回避や思考抑制が多くなることを示した。このことから感情制御に困難さを抱えると不適切な感情制御方略を使用することで回避行動が起こり, 行動活性化を阻害すると考えられる。そのため, 抑うつが生起した時に回避行動に代わる感情制御方略を確立し, 効果的に活性化行動ができることが望ましい。

感情を制御する方略として気晴らしが挙げられる。気晴らしとは「ストレス経験時に不快な情動や原因から別の対象に注意をそらす対処方略」である(Stone & Neale, 1984)。気晴らしの目的は問題状況を変えるのではなく気分自体を調節することであるため, 気晴らし自体が問題解決に直結するわけではない。また気晴らしは思考抑制と異なり, 注意を向ける対象が明確に存在する(及川, 2003)。

及川(2002)は気晴らしを“どのように行うか”という観点から気晴らしの結果とその後の心理的適応や問題解決行動との関連について研究を行った。その中で気晴らしには一時的に気持ちを整理しその後悩みに向き合う状態を作る目標明確化志向があり, 目標明確化を意図して気晴らしを

行った場合に気分を和らげると同時に考えをまとめられることを示した。このことから気晴らしは以下の点で抑うつ気分を改善できると考えられる。まず気晴らしは一旦悩みから離れ、悩みについて考え込む反芻を避け、抑うつを緩和する(及川, 2002)。次に島津(2010)は「気晴らしは一時的な気分転換を意図して行うものである」と述べており、気晴らしに終了時点が存在することを示唆している。そして気晴らしを終えた後、問題解決につながる行動をとることでストレスが解消するため、抑うつを軽減につながると考えられる。実際に気晴らしを通して悩みに向き合える状態になることで、その後問題解決行動を促進でき、長期的な抑うつ気分も改善するという報告もある(及川, 2002)。よって感情制御の困難から行動が阻害される場合に、目標明確化志向を持った上で情動調節の手段として気晴らしを行うことで、その後の行動活性化が生じやすくなると考えられる。

気晴らしは抑うつ気分に対し有効な介入である一方、ネガティブな側面があることが及川(2002)によって報告されている。例えば気晴らし中にネガティブな出来事に注意が向く場合、集中できないことで却って不快気分が強まり、さらに気晴らしを行う必要性を感じて気晴らしをし続けるという気晴らしへの依存に陥りやすい。また気晴らしによって気分を調節する自信がない場合、気晴らしに集中できず結果的に気分が悪化する。感情制御に困難を感じる場合、気分を調節することへの自信が低く、気晴らしを行っても気分が悪化してしまうことが考えられる。つまり感情制御が困難である場合、ネガティブな感情が予測される状況からの回避のために効果的でない気晴らしを続け、問題となる状況を回避し続けることが予想される。そして問題状況が改善しないことで気晴らし後の気分も悪化すると考えられる。

感情制御と気晴らしや活動性の関連を検討した研究は多いが、行動活性化の枠組みでは研究されていない。以上より本研究では、感情制御の困難傾向によって抑うつ時の対処行動の使用頻度、気晴らしの結果、日常の活動性や回避の程度に差異が生じるかを検討することを目的とする。

## 【方法】

### 1.調査時期

2016年1月上旬～2月上旬

### 2.調査対象者

A県内の大学生382名を対象に質問紙調査を行った。インフォームド・コンセント欄へのチェックがされていないデータや項目評定値の欠損が存在するデータは分析から除外した。その結果、有効回答は340名(男性160名, 女性178名, 不明2名。平均年齢は $19.55 \pm 2.22$ 歳)であった。この340名を以下の分析対象とした。

### 3.質問紙構成

質問紙は以下の尺度から構成される。

#### ①基礎情報

年齢・性別について回答を求める。

#### ②反応スタイル尺度(島津, 2010)

抑うつ生起時に抑うつを持続させる反応と軽減する反応とを区別する目的で作成された。抑うつ時の対処行動を測定する。「否定的考え込み反応」, 「問題解決的考え込み反応」, 「回避的気そらし反応」, 「気分転換的気そらし反応」の4因子で構成される。本研究では“楽しめることを一時的にする”など「気分転換的気そらし反応」7項目, “嫌な現状を避けていく”など「回避的気そらし反応」7項目の合計14項目について, 「1: 全くしない」から「4: いつもする」の4件法で回答を求めた。

#### ③気晴らしのプロセスに関する尺度(及川, 2002)

気晴らしのプロセスに関して多面的に測定する。「気晴らしの意図」, 「気晴らしの結果」, 「気晴らしへの集中」, 「気晴らしへの依存」, 「気分調節の自信」の5因子で構成される。本研究では「気晴らしの結果」を用いた。「気晴らしの結果」は“悩みに対して前向きになった”など「目標明確化」5項目, “気分が晴れず, 具体的な行動に移せる気がしなかった”など「気分悪化」8項目, “苦しい気分が和らいだ”など「気分緩和」4項目が含まれる。合計17項目について, 「1: まったくあてはまらない」から「6: 非常にあてはまる」の6件法で回答を求めた。

#### ④日本語版 Behavioral Activation for Depression Scale Short-Form(BADS-SF)(山本・首藤・坂井, 2015)

日常生活の活性化や回避の程度を測定する。

“私は数多くのさまざまな活動を行った”など「活性化」5項目，“私は嫌な気分から目を背けるような活動を行った”など「回避」3項目の合計8項目について、「0:まったくあてはまらない」から「6:完全にあてはまる」の7件法で回答を求めた。

⑤日本語版感情制御困難性尺度(Japanese version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale:J-DERS)(山田・杉江, 2013)

感情制御に必要なのは、I感情を認識すること、II感情を受容すること、IIIネガティブ感情が生じた状況で目標志向的に行動すること、IV感情制御方略の選択肢の多さであり、それぞれの領域における困難さを測定する。「感情自覚困難」「感情受容困難」「行動統制困難」「感情制御方略の少なさ」の4因子構造であり、十分な信頼性・妥当性を有している。本研究では下位尺度の“動揺しているときには、自分の行動のコントロールを失う”など「行動統制困難」4項目，“動揺しているときに、気分を良くするためにできることは何もないと思う”など「感情制御方略の少なさ」4項目の合計8項目について、「1:ほとんどない」から「5:いつも」の5件法で回答を求めた。

#### 4.手続き

授業の冒頭に調査用紙の配布と調査内容の口頭説明を行った。調査用紙には情報提供書を添付し、調査の目的、調査参加は任意であること、個人情報研究以外の目的で使用されることはないことを記し、末尾に研究の実施責任者の連絡先を記した。調査用紙の1枚目にはインフォームド・コンセントのチェック欄を設け、調査に参加する同意を得られた方のみ回答してもらった。調査用紙を配布した後情報提供書を読み上げ、質問の有無を確認した。記入後の調査用紙は授業終了後に回収した。なお同一の被調査者が2回以上回答することを防ぐため、2回目の調査以降、以前に本調査に参加したことがある場合は回答せずに提出することを説明した。

#### 5.倫理的配慮

調査への協力は任意であり、協力しなくとも成績評価に影響しないこと、調査用紙への記入を途中でやめてもよいこと、得られたデータは統計的に処理され個人が特定されることはないこと、得られたデータは研究終了後に第三者に流出しな

い形で破棄することおよび回答中に体調不良等になった場合は臨床心理士の資格を持つ専門家が対応することを説明した。

本研究は徳島大学総合科学部人間科学分野における研究倫理審査委員会の承認を得て実施された(申請番号93)。

#### 6.解析

統計解析にはSPSS Ver18を用いた。

### 【結果】

#### 1.記述統計量と尺度の信頼性

各尺度の記述統計量および $\alpha$ 係数をTable 1に示す。BADS-SFの「回避」のみ、 $\alpha$ 係数が.72であったが、他の下位尺度は.80を超え、概ね尺度の信頼性が示されたと考えられる。

Table 1. 各尺度の記述統計量および $\alpha$ 係数

	平均値	標準偏差	$\alpha$ 係数
年齢	19.55	2.22	—
反応スタイル尺度			
気分転換的気そらし反応	19.74	3.73	.80
回避的気そらし反応	17.32	4.27	.90
気晴らしのプロセスに関する尺度			
目標明確化	17.74	4.37	.86
気分悪化	25.31	6.72	.86
気分緩和	15.24	3.54	.85
BADS-SF			
活性化	14.35	5.37	.81
回避	7.61	3.67	.72
J-DERS			
行動統制困難	11.68	3.72	.84
感情制御方略の少なさ	10.80	3.58	.80

#### 2.各尺度の相関

調査で使用した各下位尺度の相関係数をTable 2に示した。

#### 3.感情制御困難傾向のパターン

感情制御困難傾向のパターンを調査するために、J-DERSにおいてクラスター分析を行った。グ

ループ間平均連結法を使い、デンドログラムは  $h=10$  で切ったところ、3 クラスターという構成になった。クラスターの特徴を検討するためにクラスターを独立変数、J-DERS の行動統制困難および感情制御方略の少なさを従属変数としてそれぞれ一要因の分散分析を行ったところ、行動統制困難と感情制御方略の少なさとともに各クラスター間で有意差が認められた ( $p<.05$ )。

第1クラスターは79人で、行動統制困難の平均得点が7.09点、感情制御方略の少なさの平均得点が6.75点と3クラスターの中で最も低かったため、「低困難群」と名づけた。第2クラスターは32人で、行動統制困難の平均得点が18.38点、感情制御方略の少なさの平均得点が17.41点と3クラスターの中で最も高かったため、「高困難群」と名づけた。第3クラスターは229人で、行動統制困難の平均得点が12.32点、感情制御方略の少なさの平均得点が11.28点と、第1クラスターと第2クラスターの間であったため、「中困難群」と名づけた。感情制御困難傾向のパターンを Figure 1 に示した。

#### 4.感情制御困難度傾向による対処行動・活動性および気晴らしの結果の差の検討

感情制御困難傾向のパターンが異なることに

よって抑うつへの対処行動、活性化や回避および気晴らしの結果に差が生じるか検討するため、クラスターを独立変数、J-DERS を除いた各下位尺度を従属変数として1要因の分散分析を行った。その結果、回避的気そらし反応、目標明確化、気分悪化、回避はクラスター間で有意な主効果が認められた(回避的気そらし反応  $F(2, 337)=5.92, p<.05$ ; 目標明確化  $F(2, 337)=7.64, p<.05$ ; 気分悪化  $F(2, 337)=26.96, p<.05$ ; 回避  $F(2, 337)=18.07, p<.05$ )。気分転換的気そらし反応、気分緩和および活性化はクラスター間で有意差が生じなかった。有意な主効果が認められた従属変数についてはどのクラスター間で差が生じたか検討するため、Tukey 法を用いて多重比較を行った。その結果、回避的気そらし反応は高困難群が中困難群および低困難群より有意に高かった。目標明確化は低困難群が中困難群および高困難群より有意に得点が高く、中困難群は高困難群より有意に得点が高かった。気分悪化、及び回避は高困難群が中困難群および低困難群より有意に得点が高く、中困難群は低困難群より有意に得点が高かった。1要因の分散分析および多重比較の結果を Table 3 に示した。

Table 2. 各下位尺度における相関係数

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.気分転換的気そらし反応	-								
2.回避的気そらし反応	.33 *	-							
3.目標明確化	.24 *	-.21 *	-						
4.気分悪化	-.08	.22 *	-.28 *	-					
5.気分緩和	.37 *	.08	.65 *	-.35 *	-				
6.活性化	.29 *	-.05	.36 *	-.27 *	.33 *	-			
7.回避	.05	.30 *	-.24 *	.38 *	-.15 *	-.14 *	-		
8.行動統制困難	.10	.19 *	-.19 *	.34 *	-.06	-.04	.39 *	-	
9.感情制御方略の少なさ	-.04	.12 *	-.29 *	.50 *	-.25 *	-.13 *	.35 *	.74 *	-

\*  $p<.05$

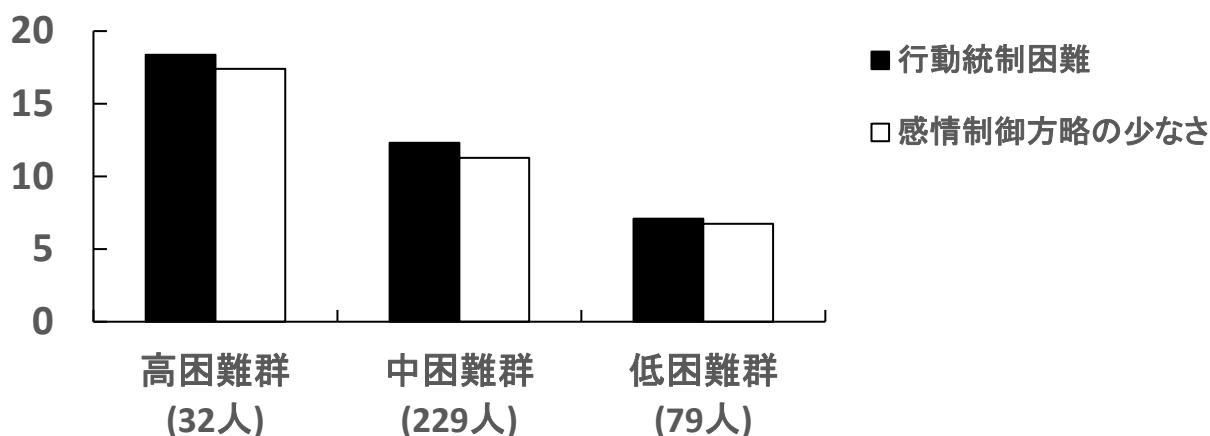


Figure 1. 感情制御困難傾向のパターン

Table 3. 感情制御困難傾向と各変数との関連

	高困難群 (N=32)	中困難群 (N=229)	低困難群 (N=79)	F	
気分転換的気そらし反応	20.5	19.57	19.92	1.01	n.s.
回避的気そらし反応	19.22	17.29	16.65	4.24	*高困難群>中困難群, 低困難群
目標明確化	15.59	17.53	19.23	9.12	*高困難群<中困難群<低困難群
気分悪化	30	26.04	21.28	26.97	*高困難群>中困難群>低困難群
気分緩和	14.19	15.15	15.92	3.00	n.s.
活性化	13.91	14.24	14.85	.50	n.s.
回避	10.38	7.92	5.61	24.63	*高困難群>中困難群>低困難群

### 【考察】

#### 1.感情制御困難傾向のパターン

始めに感情制御困難傾向にパターンが存在するか、クラスター分析を用いて検討した。その結果、高困難群、中困難群、低困難群の3つに分かれることが明らかとなった。本研究において J-DERS は目標志向的に行動できるかを表す「行動統制困難」と制御方略の選択肢の多様性を表す「感情制御方略の少なさ」という2下位尺度を用いたが、高困難群はどちらも群クラスター間で最も得点が高く、低困難群は最も得点が低い結果となった。Ehring, et al.(2008)の研究でも過去に一度抑うつエピソードを経験した大学生は行動統制困難や感情制御方略の少なさが顕著であり、本研

究でもそのような集団の存在が明らかになったと考えられる。また行動統制困難と感情制御方略の少なさの相関係数が.74と高く、クラスター分析においても一方のみが高くもう一方が低い集団は見つからなかった。このように感情制御の要素は互いに深く関連することが示唆された。

#### 2.感情制御困難傾向と抑うつへの対処・活動性および気晴らしの結果との関連

次にクラスターごとに活動性や気晴らしの結果および対処行動の頻度について1要因の分散分析を行った。その結果以下のことが明らかになった。①高困難群は他の2群より回避的気そらし反応が高い。②気分転換的気そらし反応は感情制御困難傾向によって差がない。③高困難群は他の2群より日常の回避が高い。④活性化については感情制御困難傾向によって差がない。⑤気晴らしを

行った結果、高困難群は他の2群より気分が悪化しやすい。⑥気晴らしを行った結果、高困難群は他の2群より目標明確化がしにくい。以上の6つの結果について考察する。

まずは①についてであるが、気そらし反応について島津(2010)は、「一時的な気分転換を意図して行うと問題解決につながるために抑うつ軽減につながるが、問題への直面を回避し問題から逃避する意図があると問題が解決しないため抑うつ持続につながる」と気そらしの多様性を述べ、前者を気分転換的気そらし反応、後者を回避的気そらし反応とした。つまり一時的な行動である気分転換的気そらし反応はその後問題解決を進める点で、本研究の気晴らしと近い概念であると考えられる。本研究では気分転換的気そらし反応は目標明確化との相関係数が.24であり、気分転換的気そらし反応を行った結果、悩みに向き合える状態を作り出せると考えられる。一方で回避的気そらし反応は目標明確化と-.21と負の相関を示し、悩みに向き合える状態を作り出せない結果となった。そのため回避的気そらし反応は効果的な気晴らしではなく、使った場合に問題解決から遠ざかる対処方略となると考えられる。この点を踏まえて感情制御困難傾向と併せて考察すると、目標志向的に行動するのに困難を抱える高困難群は問題やネガティブな気分から注意をそらす時に一時的にそらすのではなく、そらすのを継続する。そのために回避的気そらし反応として機能すると考えられる。また②では気分転換的気そらし反応はクラスター間で差が生じなかったが、反応スタイル尺度における気分転換的気そらし反応は一時的に問題となる状況や感情から別のことに注意を向ける点で気晴らしと概念が類似しており、気晴らしはネガティブ感情の強さに関わらず行うことができるため(榊原, 2015), 感情制御の困難さの影響を受けにくいと考えられる。

次に③について高困難群は日常の回避が他の群より高く、Brockmeyer, et al.(2012)の研究を支持する結果となった。感情制御が困難である場合、ネガティブ気分からの回避行動によって問題解決につながりにくい行動を行うため、問題を抱えた状況が続き、日常の回避を高く評定したと考えられる。一方④については、感情制御困難傾向が

高い場合に活性化が阻害されるために活性化得点が感情制御困難傾向が低い群より低くなるという仮説が支持されなかった。回答した対象者が健常な大学生であり、授業に出席できていることから、日常の活動に大きな支障が生じるほど感情制御困難傾向による差が著しくなかったと考えられる。ただし感情制御方略の少なさは活性化と-.13と弱いながらも負の相関を示し、関連性がないとは言いきれない。ネガティブ気分を体験するなど感情的に動揺するような場面においては感情制御方略が限定的であるほど回避や反芻に頼り、活動性の低さにつながると考えられる。Ferster(1973)や Martell, et al.(2001)をまとめると、抑うつ気分を感じた時に嫌悪的な感情を回避することで行動レパトリーが縮小し、抑うつ気分が維持される。そのため感情制御困難傾向が直接活動性に影響を与えるのではなく、回避や抑制、反芻など不適切な感情制御方略を媒介して間接的に活動性の低さにつながると考えられるが、本研究では実証できていないため、感情制御困難が活性化にどのような影響を与えるかプロセスを明らかにすることが今後の課題となる。

⑤と⑥から高困難群は気晴らしを行った結果、他の群と比較して、気分が悪化しやすく目標明確化できない特徴を示した。高困難群は動揺した時に気分を調節する自信に乏しい群であると考えられる。そのため及川(2002)が指摘するように気晴らしに集中することができず、結果的に気分が悪化してしまうと考えられる。気分が悪化する場合、効果的でないにも関わらず気晴らしを止められない「気晴らしへの依存」が起こる。そこで「気晴らしによって気分を調節できない」という気晴らしへのネガティブな信念が強まると考えられ、さらに気分調節への自信が低下するという悪循環が起こっていると考えられる。また高困難群はネガティブな気分から注意をそらし続けることから、悩みに向き合う意図が低く、したがって目標明確化がしにくいと考えられる。

### 3.今後の展望

本研究において感情制御が困難な高困難群は回避的気そらし反応を多く行うことで問題解決から遠ざかっていることが示された。また気分転換的気そらし反応を中困難群および低困難群と

同じ程度行っているが、気晴らしの結果が他の2群より気分悪化しやすく目標明確化がしにくい  
ため、効果的でない気晴らしになっていることが  
明らかとなった。効果的でない気晴らしを行うこ  
とでさらに気晴らしの必要性を感じ、気晴らしを  
続けてしまう悪循環にはまってしまふと考えら  
れるため、効果的な気晴らしを認知して使用する  
必要があることが示唆される。効果的な気晴らし  
と効果的でない気晴らしを区別することで効果  
的な気晴らしであるかどうかセルフモニタリン  
グし、効果的な気晴らしにつながると考えられる。

また高困難群は日常の回避が多いことが明らか  
になったため、効果的な気晴らしの使い方を認  
知するだけでなく、回避を減らす介入も必要であ  
ると考えられる。行動活性化療法では活性化を促  
進するだけでなく、回避行動を行わないように介  
入しなければ、活性化行動を行う文脈で回避行動  
が出現し、活性化を妨げてしまう (Martell, et al.,  
2001)。そこで回避行動を減らすこと、感情的に動  
揺した時には気晴らしを行ってから活性化につ  
ながる行動を行うことを意図して介入研究を行  
う必要があると考えられる。

行動活性化療法では単純な活性化が功を奏さ  
ない場合に機能分析に基づいたアセスメントを  
行い、様々な方面にアプローチすることで活性化  
を促進する(Dryden(Ed), Kanter, et al., 2009)が、  
感情制御の困難さが原因で行動の活性化が進ま  
ない場合、気晴らしを行うことで行動活性化を促  
進することはまだ実証されていない。行動活性化  
療法では気晴らしは問題状況から逃避する可能  
性もあることから積極的には用いられていない  
が、解決の難しい問題に向き合う前に情動を調節  
する手段として気晴らしが推奨されたり(Martell,  
et al., 2001)反芻を防ぐための一手段として用いら  
れたりする(Martell, et al., 2010)。大うつ病は発症  
のきっかけとなる要因や環境などが複雑に関連  
し、問題が容易に解決するとも限らない。そこで  
解決しがたい問題を抱えながらも気分転換を上  
手にして日常的に気分をコントロールしていく  
スキルを身につけることで反芻に陥らず抑うつ  
を予防できると考えられる(大工原・奥野・沢宮,  
2013)。そこで気晴らしが行動活性化を促進する補  
助的な手段として有効であるか検討する意義は

あると考えられる。

最後に大学生を始めとした青年期はストレス  
フルなイベントを経験しやすく、抑うつ気分による  
感情調節の困難さを経験する機会が多いため、気  
晴らしによる情動調節は介入手段として有効で  
あると考えられる。ただし感情制御が困難な集団  
は目標を明確化する意図を持った効果的な気晴  
らしを行うことが困難であることが本研究によ  
って示された。したがって本研究は、より効果  
的な気晴らしの心理教育を取り入れるといった情  
動調節に関する介入の方向性を提起する点で意  
義があると言える。感情制御が困難な集団に対  
しては効果的な気晴らしを認知して使用するこ  
とで情動調節を行うことができ、将来の抑うつ  
の重症化の予防につながると考えられる。

#### 【引用文献】

- 明石聡子 (2007) 大学生の情動制御と精神的健康  
との関連: 情動制御尺度(国際適応力尺度の下位  
尺度)の有効性について 人間文化創生科学論叢,  
10, 309-317
- American Psychological Association. (2013)  
Diagnostic and statistical manual of mental  
disorders: DSM-5. *American Psychiatric Publishing*
- Bach, P. A., Moran, D. J. (2008) ACT in Practice  
Case Conceptualization in Acceptance &  
Commitment Therapy. *BCBA, and New  
Harbringer Publications*. 武藤崇・吉岡昌子・石  
川健介・熊野宏昭 ACT(アクセプタンス&コミ  
ットメント・セラピー)を実践する 機能的なケ  
ース・フォーミュレーションにもとづく臨床  
行動分析的アプローチ 2009 星和書店
- Brockmeyer, T., Bents, H., Holtfirth, M.G.,  
Pfeiffer, N., Herzog, W., Friederich, H.  
(2012) Specific emotion regulation impairments in  
major depression and anorexia nervosa. *Psychiatry  
Research*, 200, 550-553
- 大工原美香・奥野誠一・沢宮容子 (2013) 気晴  
らし型反応スタイルと精神的健康との関連 カウ  
ンセリング研究, 46, 138-147
- Dryden, W. (Ed), Kanter, J. W., Busch, A. M. &  
Rusch, L. C. (2009) Behavioral Activation:



- Distinctive Features (CBT Distinctive Features).  
*Routledge*. 大野裕監修 岡本泰昌監訳 西川美樹  
 訳 認知行動療法の新しい潮流 行動活性化  
 (2015) 明石書店
- Ehring, T., Fischer, S., Schnulle, J.,  
 Bösterling, A. & Tuschen-Caffier, B. (2008)  
 Characteristics of emotion regulation in recovered  
 depressed versus never depressed individuals.  
*Personality and Individual Differences*, 44, 1574-  
 1584
- Ferster, C. B. (1973) A functional analysis of  
 depression. *American Psychologist*, 28, 857-870
- Gross, J. J. (2001) Emotion Regulation in Adulthood:  
 Timing is Everything. *Current Directions in  
 Psychological Science*, 10, 6, 214-219
- Lejuez, C. W., Hopko, D. R., Lepage, J.P.,  
 Hopko, S. D., Mcneil, D. W. (2001) A brief  
 behavioral activation treatment for depression.  
*Cognitive and Behavioral Practice*, 8, 164-175
- Martell, C. R., Addis, N. E. & Jacobson, N. S.  
 (2001) Depression in context: strategies for guided  
 action. *W.W. Norton & Company, Inc.* 熊野宏昭・  
 鈴木伸一監訳 うつ病の行動活性化療法—新世  
 代の認知行動療法によるブレイクスルー—  
 (2011) 日本評論社
- Martell, C. R., Dimidjian, S. D. & Herman-  
 Dunn, R. (2010) Behavioral Activation for  
 Depression: A Clinician's Guide. *Guilford Press*.  
 坂井誠・大野裕監訳 セラピストのための行動  
 活性化ガイドブック (2013) 創元社
- 三浦理恵・青木郁男 (2009) 大学生の精神的健康  
 に関連する要因の文献的研究 山口県立大学大  
 学院論集, 2, 175-183
- 及川恵 (2002) 気晴らし方略の有効性を高める要  
 因 ——プロセスの視点からの検討 教育心理  
 学研究, 50, 185-192
- 及川恵 (2003) 気晴らしの情動調節プロセス —  
 効果的な活用に向けて— 教育心理学研究, 51,  
 443-456
- 榊原良太 (2015) 認知的感情制御方略の使用傾向  
 及び精神的健康との関連—日本語版 Cognitive  
 Emotion regulation Questionnaire(CERQ)の作成及  
 びネガティブ感情強度への着目を通して— 感  
 情心理学研究, 23, 1, 46-58
- 島津直実 (2010) 反応スタイル尺度の作成と信頼  
 性・妥当性の検討 早稲田大学教育学部学術研  
 究(教育心理学編), 58, 29-39
- 白石智子 (2005) 大学生の抑うつ傾向に対する心  
 理的介入の実践研究 —認知療法による抑うつ  
 感軽減・予防プログラムの効果に関する一考  
 察— 教育心理学研究, 53, 252-262
- Stone, A. A., Neale, J. M. (1984) New measure of  
 daily coping: Development and preliminary results.  
*Journal of Personality and Social Psychology*,  
 46, 4, 892-906
- Weissman, M. M., Wolk, S., Goldstein, R. B.,  
 Moreau, D., Adams, P., Greenwald, S.,  
 Klier, C. M., Ryan, N. D., Dahl, R. E., &  
 Wickramaratne, P. (1999) Depressed Adolescents  
 Grown Up. *Journal of the American Medical  
 Association*, 281, 1707-1713.
- 山田圭介・杉江征 (2013) 日本語版感情制御困難  
 性尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 感情心  
 理学研究, 20, 3, 86-95
- 山本竜也・首藤祐介・坂井誠 (2015) Behavioral  
 Activation for Depression Scale Short Form(BADS-  
 SF)日本語版の作成と信頼性・妥当性の検討 認  
 知療法研究, 8, 1, 96-105

2017年5月26日受付

2017年8月1日改訂

2017年8月25日受理