



# 对人的楽観性に焦点を当てた抑うつ予防的アプローチ法の開発

著者	沢宮 容子
発行年	2018
URL	<a href="http://hdl.handle.net/2241/00158865">http://hdl.handle.net/2241/00158865</a>

平成 30 年 6 月 25 日現在

機関番号：12102

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2014～2017

課題番号：26380918

研究課題名(和文) 対人的楽観性に焦点を当てた抑うつ予防的アプローチ法の開発

研究課題名(英文) Developing a preventive approach to depression: focusing on interpersonal optimism

研究代表者

沢宮 容子 (SAWAMIYA, YOKO)

筑波大学・人間系・教授

研究者番号：60310215

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,700,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、「対人的楽観性に焦点を当てた抑うつ予防的アプローチ法」の効果について検討することであった。本研究では、ポジティブ心理学のモデルに基づき、楽観性という人間のポジティブな側面に焦点を当てた肯定的介入を行った。対人的楽観性の変容が抑うつの低減に及ぼす効果、および肯定的介入に焦点を当てた面接プロセスについて継続的に検討を行った結果、対人的楽観性に焦点を当てた抑うつ予防的アプローチ法は、一定の効果をもつことが示唆された。

研究成果の概要(英文)：In this study, We attempted to evaluate the effects of a preventive approach to depression that focuses on interpersonal optimism. Using a positive psychology model, We implemented positive interventions focusing on optimism—a positive facet of the human psyche. Using a sustained assessment process, We evaluated whether change in interpersonal optimism has a mitigating impact on depression. We also continuously evaluated the effectiveness of a positive intervention-focused interview process. The results suggest that the interpersonal optimism-focused preventive approach is effective to some extent.

研究分野：臨床心理学

キーワード：楽観性 予防的アプローチ ポジティブ心理学 認知行動療法

## 1. 研究開始当初の背景

抑うつは、罹患による社会経済的なコストが高く (Jane-Llopis et al., 2003)、将来的なコストを減らすという点でも、抑うつ予防の重要性は高い (e.g., Gillham et al., 2000)。抑うつを低減を目的としたプログラムは日本でも開発されており、一定の効果をあげている (e.g., 石川・戸ヶ崎・佐藤正二・佐藤容子, 2006; 沢宮, 2013) が、対人的楽観性に焦点を当てた抑うつ予防的アプローチについての実証的な研究はほとんど行われていない。

本研究で取り上げる楽観性という概念については、Abramson, Seligman, & Teasdale (1978) が、無力感の予防策として楽観的な期待の必要性を論じたことに端を発し、その負の側面も含め数々の実証的な研究がなされてきた (e.g., Affleck, Allen, McGrade, & McQueeney, 1982; Manly, McMahon, Bradley, & Davidson, 1992; 増田, 1994; 坂野・戸ヶ崎, 1993; Seligman, 1991; 藤南・園田・詫摩, 1993; 戸ヶ崎・坂野, 1993)。これまでの研究は楽観性が心身の健康回復やストレス緩和に正の影響を及ぼすことを明らかにしている (e.g., 藤南・園田, 1994; Umstattd, McAuley, Motl, & Rosengren, 2007)。Seligman & Csikszentmihalyi (2000) が「心理学は人間のより積極的な側面に注目すべきである」と提唱したことで知られるポジティブ心理学においても重要な概念である。

## 2. 研究の目的

本研究の目的は、「対人的楽観性に焦点を当てた抑うつ予防的アプローチ法」を開発し、その効果を検討することであった。

## 3. 研究の方法

(1) 対人的楽観性の変容が抑うつを低減にどう影響するかについて、検討を行った。対人的楽観性の変容にあたっては、Seligman (1991), McMullin & Giles (1981), Ellis (1973) および沢宮 (2012) を参考に作成したプログラムを適用した。毎回のセッションは、対人的楽観性の概念の紹介と実習に加えて、実習中の疑問や感想へのコメント、次週までのホームワークの提示 (最終回を除く)、ホームワークに関する疑問や感想へのコメント (初回を除く) から構成された。

(2) (1) の結果を踏まえ、対人的楽観性に焦点を当てた面接プロセスについて、検討を行った。分析にあたっては、施行カウンセリングの面接プロセスを観察可能ないくつかの段階に分け、対人的楽観性に焦点を当てるなどの肯定的介入の特徴を拾い上げることによって、クライアントの変容プロセスを明らかにしていく課題分析 (岩壁, 2008, 2010) の手法を用いた。

(3) (1) および (2) の結果を踏まえ、対人的楽観性に焦点を当てた抑うつ予防的アプローチ法、およびその効果について、検討を行った。

## 4. 研究成果

対人的楽観性の変容は、抑うつを低減に影響を及ぼしていることが明らかになった。さらに、対人的楽観性に焦点を当てた抑うつ予防的アプローチ法には、一定の効果があることが明らかになった。また、対人的楽観性に焦点を当てた抑うつ予防的アプローチ法において予防的援助を行う際には、「統合的アプローチ法」が重要であることが示唆された。

## 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文](計22件)

1. 久保尊洋・沢宮容子 パッション尺度日本語版の作成および信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 89(5), 2018. 査読有 (掲載決定).
2. 佐藤洋輔・沢宮容子 同性愛者・両性愛者の抑うつ・不安を高める媒介モデルの検証 心理学研究, 89(4), 2018. 査読有 (掲載決定)
3. 小堀 修・吉永尚紀・沢宮容子 完全主義は心理的援助へのアクセスを妨げるか 大学生アスリートの援助希求を妨げる心理的要因の研究 認知療法研究, 11, 23-31, 2018. 査読無
4. 小島弥生・浦上涼子・沢宮容子 体型に関わる損得意識と瘦身願望 男女青年の比較による検討 応用心理学研究, 43, 1-9, 2018. 査読有
5. 生田目光・上田寛子・沢宮容子 イラショナル・ビリーフが情動知能の成長感に及ぼす影響 REBT 研究, 4, 3-12, 2018. 査読有
6. 井古田大介・井古田希美・奥野誠一・沢宮容子 イラショナル・ビリーフが自己受容に及ぼす影響 REBT 研究, 4, 13-20, 2018. 査読有
7. 沢宮容子 認知行動療法は統合的心理療法の視点からどう見えるのか? 臨床心理学, 18, 77-79, 2018. 査読無
8. 生田目光・宇野カオリ・沢宮容子 ポジティブボディイメージを測定するBAS-2 の日本語版作成 心理学研究, 88, 358-365, 2017. 査読有
9. 沢宮容子・宇野カオリ ポジティブ心理学とは 精神科, 31, 50-54, 2017. 査読無
10. Nakamura, K., & Iwakabe, S. Corrective emotional experience in an integrative affect-focused therapy: Building a preliminary model using task analysis. Clinical Psychology and Psychotherapy, Online First, 1-16. 2017. 査読有
11. 沢宮容子 フォロー(追随)とリード(先導)のバランスをどうとるか CBT・REBTと動機づけ面接の導入 臨床心理学, 16, 275-278, 2016. 査読無
12. 大坪陽子・沢宮容子・原井宏明 動機づけ面接のスキルを評価する尺度 応用心理学研究, 41, 240-248, 2016. 査読有
13. 沢宮容子 認知行動療法を用いたメンタルサポート 更年期と加齢のヘルスケア, 15, 134-137, 2016. 査読無
14. 久間(糟谷)寛子・藤岡勲・隅谷理子・福島哲夫・岩壁茂 セラピストによる肯定的発話の類型化 臨床心理学, 16, 90-98, 2016. 査読有
15. 福島哲夫 個別指導場面および心理療法場面における即時的効果測定としての経験サンプリング法に関する萌芽的研究 人間生活文化研究, 26, 346-348. 2016. 査読無
16. 青木みのり・井上恵理 質的研究から生成された仮説理論の実践に向けて 「認識と関わりの主体」モデルを例として 応用心理学研究, 41, 308-316, 2016. 査読有
17. 清野純子・石川利江・沢宮容子 看護師特有のビリーフ尺度の作成 ヒューマン・ケア研究, 16, 30-39, 2015. 査読有
18. 浦上涼子・小島弥生・沢宮容子 メディアの利用と瘦身理想の内在化との関係 教育心理学研究, 63, 309-322, 2015. 査読有
19. 小松知己・沢宮容子 アルコール依存症からの回復支援 臨床心理学, 15, 64-70, 2015. 査読無
20. 井古田大介・井古田希美・奥野誠一・沢

宮容子 ホープとコーピングの柔軟性との関連 産業カウンセリング研究, 16, 10-17, 2015. 査読有

21. Namatame, H., Ueda, H., & Sawamiya, Y. Development of Emotional Intelligence through Stress Experiences: The Role of Dichotomous Thinking. *Journal of Health Science*, 5(2), 42-46, 2015. 査読有
22. Kobori, O., Sawamiya, Y., Iyo, M., & Shimizu, E. A Comparison of Manifestations and Impact of Reassurance Seeking among Japanese Individuals with OCD and Depression. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 1-12, 2014. 査読有

[学会発表](計12件)

1. Namatame H., Fujisato H., & Sawamiya Y. *Development and validation of a Japanese version of Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents: A preliminary study.* 23th International Conference on Adolescent Medicine & Child Psychology (Berlin, Germany), 48, 2017.
2. Namatame H., Suzuki T., & Sawamiya Y. *Body appreciation and intuitive eating among Japanese high school boys.* 23rd International Conference on Adolescent Medicine & Child Psychology (Berlin, Germany), 58, 2017.
3. Uno K., Namatame H., & Sawamiya Y. *Exploring the Possibilities of "Wealth of Emotional Experience" as an Effective Social Skill Intervention* Fifth World Congress on Positive Psychology, 2017.
4. 井上恵理・細谷祐未果・川崎直樹・青木みのり・足立英彦・森美和子・沢宮容子 介入としての肯定に関するプロセス研究(1) - 共感との比較による肯定概念の明確化と測定 - 日本心理臨床学会第35回大会論文集, 159, 2016. 査読無
5. Ikota D., Okuno S., ikota N., Uno K., & Sawamiya Y. *The importance of hope as a mediator of well-being and attitude toward death.* 31st International congress of psychology, 2016.
6. Namatame H., Uno K., & Sawamiya Y. *Interpersonal problems and difficulties in emotion regulation predict disordered eating?* 31st International congress of psychology, 2016.
7. Uno K., Namatame H., & Sawamiya Y. *What Works in Promoting a "Wealth of Emotional Experience" in Positive Education.* International Positive Education Network Conference, 2016.
8. Imamura Y., Uno K., & Sawamiya Y. *Positive Psychological Interventions and Personality Fit* 31st International congress of psychology, 2016.
9. Sato Y., Koshikawa F., & Sawamiya Y. *The effect of Mindfulness Training on Performance: From the Perspective of Attention Control* 31st International congress of psychology, 2016.
10. Namatame H., Saito M., & Sawamiya Y. *Personality Traits Associated with Body Shape* The 1st International Symposium on Affective Science and Engineering, 2015.
11. Ohmura M., Kojima Y., Nakata Y., & Sawamiya Y. *Gender differences in the relationship between satisfaction and cognition for changeability of the body* The 13th Annual Hawaii International Conference on Arts & Humanities, 2015.
12. Ohmura M., Kojima Y., Nakata Y., & Sawamiya Y. *Cognition of variability of the body in male University students* The 12th

Annual Hawaii International Conference on  
Arts & Humanities, 2014.

〔図書〕(計3件)

1. 沢宮容子 バランスのとれた考え方に変え  
健康を増進する方法 松田ひとみ・水上勝  
義・柳久子・岡本紀子(編)、介護予防の  
ためのベストケアリング、メジカルビュー  
社、158-163, 2016. 査読無
2. 沢宮容子 しなやかな楽観性で対処：ポジ  
ティブ心理学をメンタルヘルスに活用す  
る 伊藤まゆみ(編)、看護に活かすカウ  
ンセリング、ナカニシヤ出版、123-128,  
2016. 査読無
3. 沢宮容子 子どもの抑うつと認知行動療法  
日本応用心理学会(企画) 藤田主一・浮  
谷秀一(編)、クローズアップ学校、福村  
出版、209-215, 2015. 査読無

## 6. 研究組織

### (1)研究代表者

沢宮 容子 (SAWAMIYA, Yoko)

筑波大学・人間系・教授

研究者番号：6 0 3 1 0 2 1 5

### (2)研究分担者

岩壁 茂 (IWAKABE, Shigeru)

お茶の水女子大学・基幹研究院・准教授

研究者番号：1 0 3 2 6 5 2 2

濱口 佳和 (HAMAGUCHI, Yoshikazu)

筑波大学・人間系・教授

研究者番号：2 0 2 7 2 2 8 9

福島 哲夫 (FUKUSHIMA, Tetsuo)

大妻女子大学・人間関係学部・教授

研究者番号：6 0 3 1 6 9 1 6

青木 みのり (AOKI, Minori)

日本女子大学・人間社会学部・教授

研究者番号：8 0 3 4 9 1 7 5

### (3)連携研究者

( )

研究者番号：

### (4)研究協力者

( )