



持続要因に着目した反すう研究の動向

著者	大井 瞳, 望月 聡, 沢宮 容子
雑誌名	筑波大学心理学研究
巻	58
ページ	83-92
発行年	2020-02-28
URL	http://hdl.handle.net/2241/00159713

持続要因に着目した反すう研究の動向

筑波大学人間総合科学研究科 大井 瞳

法政大学現代福祉学部 望月 聡

筑波大学人間系 沢宮 容子

A review of rumination research that focuses on the factors of persistence

Hitomi Oi (*Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

Satoshi Mochizuki (*Faculty of Social Policy and Administration, Hosei University, Machida 194-0298, Japan*)

Yoko Sawamiya (*Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

Many studies have shown that rumination has various negative effects including depression. Rumination was originally proposed as a form of response to depression, and research has come to focus on its maladaptive aspects. Thus, in recent years, forms of psychotherapy have been developed that focus on rumination. In the light of such trends, it is necessary to consider not only the trait aspects of rumination but also its state aspects. It is important to treat rumination as a state and to consider the mechanisms that perpetuate rumination. Accordingly, in this paper, we review the relevant research literature and consider the mechanisms that perpetuate rumination from four perspectives. We identify (1) control theory, (2) metacognitive beliefs, (3) mood state, and (4) attention as factors for the persistence of rumination. Finally, we discuss the prospects for research that focuses on the persistence of rumination.

Key words: rumination, attention, control theory, metacognitive belief

はじめに

気分が落ち込んだ際に、「どうしてあんなことをしてしまったのだろうか」、「こんなに落ち込んでいると何もできない」など落ち込んだことに関して繰り返し考え続ける現象がある。このような持続的な思考、または思考スタイルは反すう (rumination) とよばれ、「抑うつ気分のときに抑うつ症状、原因、意味、結果について繰り返し考える思考や行動」と定義されている (Nolen-Hoeksema, 1991)。反すう

は、精神疾患の症状や発症を予測したり (Just & Alloy, 1997; Nolen-Hoeksema, 2000)、ネガティブ気分を増幅させたり (Brans, Koval, Verduyn, Lim, & Kuppens, 2013) と望ましくない影響を及ぼすことが数多くの研究から示されている。

反すうに関するレビュー論文はすでにいくつかみられるが (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008; Smith & Alloy, 2009)、持続要因に焦点を当てたものはない。そこで、本稿では反すう研究の動向について概観し、反すうの持続要因について検討する。そして、4つの観点から検討した反すうの持続要因について臨床的観点を交えて考察し、反すう研究の展望について述べる。

反すう研究の動向

心理学における反すう研究は1990年頃から行われている。その発端として、Nolen-Hoeksema (1991) は、男性よりも女性の方がうつ病の発症率が高いことを指摘し、その要因として抑うつ気分への反応が男女で異なる傾向があることを見出した。そして、女性は抑うつ気分に対して考え込むという反応をとりやすいことから、抑うつ気分について考え込むスタイルである反すうが抑うつ気分を持続させ、うつ病の発症に寄与していると述べている。この考えをもとにして提唱されたのが反応スタイル理論 (Response Styles Theory; Nolen-Hoeksema, 1991) であり、反応スタイル理論では、抑うつ気分を持続させる反すうに対して、抑うつ気分の低下をもたらす反応スタイルである気晴らし (distraction) が挙げられている。気晴らしは、抑うつ気分を感じたときにその事柄に関係のない行動をしたり、考えたりすることによって抑うつ気分から気をそらすという反応スタイルである。

反応スタイル理論をもとにして、反すうと気晴らしという反応スタイルを測定するための尺度として Response Styles Questionnaire (以下 RSQ; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991) が作成された。反応スタイル理論が提唱された1990年代は、RSQ を使用し、反すうと気晴らしの対比を扱った研究が盛んに行われていた (e.g., Bagby et al., 1999; Just & Alloy, 1997; Nolen-Hoeksema, Morrow, & Fredrickson, 1993)。抑うつ気分の持続に影響を与える反応スタイルとして提唱された反すう、気晴らしであるが、Nolen-Hoeksema et al. (1993) によって、反すうスタイルを持っている人は気晴らしスタイルを持っている人よりも抑うつ気分が持続しやすいことが実証的に示された。反すうは抑うつに関連する思考であることから抑うつエピソードを予測する報告がなされているが (Just & Alloy, 1997), Bagby et al. (1999) は、反すうか気晴らしかという反応スタイルによってうつ病の治療効果に差が見られるかを検討した。その結果、反すうスタイルを持っている人の方が薬物療法の治療効果が低いことを示している。

うつ病の治療効果といった反すうの長期的影響のみでなく短期的な影響を検討するために、反すう誘導を用いた実験的検討も行われている (e.g., Lyubomirsky, Kasri, & Zehm, 2003; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Nolen-Hoeksema et al., 1993; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993)。Nolen-Hoeksema & Morrow (1993) は、反すうおよび気晴らしを実験的に誘導し、それぞれの反応スタイルが

気分を与える影響について検討した。具体的な手続きとしては、反すう条件では自身の思考や身体感覚などに注意を向けて考えるよう教示し、気晴らし条件では、木の枝に留まっている2羽の鳥やアフリカ大陸の形といった、抑うつ症状や感情に関連しない外的な事柄について考えるよう教示した。それぞれの誘導を8分間行った結果、抑うつ群においては、反すう誘導が抑うつ気分を持続させ、気晴らし誘導が抑うつ気分を低減させることが明らかになった。

以上のように、反すうが精神的健康に悪影響を及ぼすことや望ましくない結果を予測することが明らかとなってきた。それに伴い、反すうに特化した研究が盛んに行われるようになり、反すうスタイルか気晴らしスタイルかといった対比ではなく、反すう傾向が高いか低いかがということが中心的な変数として扱われる研究が行われるようになった (Nolen-Hoeksema et al., 2008; Smith & Alloy, 2009)。その背景には、RSQ から反すう傾向を測定する項目を抽出し、個人の反すう傾向を評価する尺度である Ruminative Responses Scale (以下 RRS: 原版は Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991; 日本語版は Hasegawa, 2013) が作成された流れがある。RRS の因子分析より、反すうには「反省的熟考 (reflective pondering)」と「考え込み (brooding)」という2側面があることが示されている (Treyner, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003)。反省的熟考は気分を改善するための認知的問題解決方略であり、感情価はニュートラルである。尺度項目には、「なぜ自分が落ち込んでいるのかを理解するために、自分自身の性格について分析する」、「1人で出掛けて、なぜ自分がこのような感情を抱いているのか考える」といった項目が含まれている。一方、考え込みは感情的な考え込みであり、落ち込みに対する自己批判的な反応である。たとえば、尺度項目には「『なぜ自分は物事をもっとうまく片づけられないのだろうか』と考える」、「『こんな事態を作り出してしまうような何かを、自分はしてしまっているのだろうか』と考える」といった項目が含まれている。Treyner et al. (2003) では、反省的熟考よりも考え込みの方が抑うつとの程度と関連が強いことが示されている。また、反応スタイル理論ではなく私的自己意識の研究から開発された反すうを測定する尺度として Ruminant-Reflection Questionnaire (以下 RRQ: 原版は Trapnell & Campbell, 1999; 日本語版は高野・丹野, 2008) がある。Takano & Tanno (2009) は RRQ によって測定される自己注目の2側面である「自己省察 (self-reflection)」と「自己反芻 (self-rumination)」は、それぞれ反すうの反省的熟考と考え込みに対応するも

のであることを示唆している。自己省察は自己への知的好奇心によって動機づけられる自己理解のための自己注目であり、自己反芻はネガティブで慢性的な自己注目である (Trapnell & Campbell, 1999)。自己省察は適応的な影響を、自己反芻は適応的でない影響を及ぼすとされている。これらをまとめると、自己省察と反省的熟考は自己理解や問題解決に関連しており、一方、自己反芻と考え込みは神経症的で憂うつな思考に関連している (Takano & Tanno, 2009)。

反すうの2側面が明らかにされてから、反すうの2側面である反省的熟考と考え込みについての比較が行われるようになった。大学生の健常者を対象とした研究では、考え込みと過去の抑うつエピソードに関連がみられ、反省的熟考と抑うつエピソードとの関連はみられなかった (Hasegawa, Hattori, Koda, Kondo, & Kawaguchi, 2014)。また、うつ病群、社交不安症群、健常群を対象にした研究では、うつ病群が社交不安症群、健常群よりも考え込み傾向が高いことが示されている (Joormann, Dkane, & Gotlib, 2006)。さらに、考え込み傾向が高い人は、抑うつの影響を統制してもネガティブな刺激に対する認知的バイアス、特に悲しい表情への注意バイアスが強いことから、考え込みはネガティブ気分の持続に重要な役割を持っていることが指摘されている (Joormann et al., 2006)。以上に挙げたような様々な先行研究から反すうのなかでも考え込みは不適応的側面であると考えられている。反すう、特に考え込みの側面と抑うつの関連が多くの研究で示されるとともに、うつ病者や抑うつ者における反すうを扱った研究もみられるようになった。

本来、抑うつのリスクファクターとして提唱され、うつ病との関連が示されていた反すうであったが、うつ病以外の疾患とも関連があることが示されるようになった。たとえば、反すう傾向の高さが不安症症状を予測すること (Nolen-Hoeksema, 2000)、反すう傾向と境界性パーソナリティ障害特性に関連があること (Watkins, 2009)、強迫性障害の症状と関連があること (Raines, Vidaurri, Portero, & Schmidt, 2017) が示されている。これらの研究報告より、反すうはうつ病のみでなくさまざまな精神疾患のリスクファクターとなりうるといえる。Nolen-Hoeksema & Watkins (2011) においても、反すうは診断横断的なリスクファクターであることが指摘されている。また、精神疾患への脆弱性という文脈以外からも反すうの研究が行われている。たとえば、感情制御のためのコーピングとしての反すう (Garnefski & Kraaij, 2006)、目標達成の失敗を認知したときに生

じる自己制御方略としての反すう (Martin & Tesser, 1996)、心的外傷的出来事の反応として生じる反すう (Calhoun, Cann, Tedeschi, & McMillan, 2000) などである。反すうをどのようなものとして捉えるかについてはいまだ議論がなされているといえる。

反すうの状態的な捉え方

上述したように、抑うつへのリスクファクター以外の文脈でも反すうという概念が用いられるようになり、反すうの捉え方自体も変化してきた。Nolen-Hoeksema (1991) では、反すうを個人の安定した特性的なスタイルとしているが、Watkins (2008) は、反すうは必ずしも安定的なものではなく経時的に変化するものでもあると述べている。そして、反すうを特性的なものとしていることを反応スタイル理論の問題点として挙げている。その点について実証的に検討しているのが Moberly & Watkins (2008) の研究である。Moberly & Watkins (2008) は、うつ病でない人を含めて1日8回の経験サンプリングを7日間実施し、日常場面での反すう思考の報告を求めた。報告された反すう思考のうち、個人内のランダムな2時点の反すう思考の程度を抽出して、2時点間の相関を求めたところ、有意な相関関係はみとめられなかった。この結果から、反すうの一貫性は高くなく、反すうの程度は状況や状態に伴って変化するものであることが明らかとなった。Moberly & Watkins (2008) より、特性的に反すう傾向の高い人は反すう状態になりやすいが、常に反すうが生じているわけではないと考えられる。特性的な反すうと状態的な反すうをそれぞれ質問紙で測定した研究では、特性反すうよりも状態反すうの方がストレスからのリカバリーを予測することが示された (Lemoult, Arditte, D'Avanzato, & Joormann, 2013)。このような研究報告より、反すうしやすいかどうかという特性に加えてどのくらい反すうをしているかという状態面に着目することに大きな意義があるといえる。近年では、反すう状態を測定する尺度の開発 (Marchetti, Mor, Chiorri, & Koster, 2018) も行われており、今後はますます状態面に着目される動向が推察される。

Watkins & Nolen-Hoeksema (2014) は反すうへの介入という観点から状態的な捉え方の重要性について言及している。Watkins & Nolen-Hoeksema (2014) は、反すうが強い習慣性を持っている場合は、反すう状態と生起状況が刺激-反応のような関係にあることから、特定の場所といった、反すうを生じさせている状況的なトリガーを変える、または、トリガー

への暴露を避けることが介入として有効であると述べている。また、反すう思考が繰り返されることによって、反すうが習慣的になり、反すうの生起がそのときの状況と結びつく。すなわち、同じ状況で反すうをしているうちに、反すうが生じやすくなることが考えられる。そのため、反すうが持続しやすい状況、持続しにくい状況についての検討を行うことが必要であると考えられる。近年、反すうおよびうつ病の残遺症状への介入として、反すうに焦点を当てた認知行動療法 (Rumination-Focused Cognitive-Behavioral Therapy: 以下 RFCBT: Watkins, 2016) が開発され、うつ病の再発予防や抑うつ症状に対する介入研究が行われている (Watkins et al., 2016; Watkins et al., 2007; Watkins et al., 2011)。RFCBT では、反すうに焦点を当てた心理教育や反すうのトリガーへの気づきを促し、習慣的な反すうの低減や思考内容の変換を目指す。Watkins et al. (2011) では、過去18ヶ月から2ヶ月までの期間にうつ病の診断基準を満たしていた21名を対象に RFCBT による介入を12セッション行った。その結果、反すうの低減を媒介して抑うつ症状の低下がみられた。以上より、介入や予防という観点から考えると、反すうを状態的に捉え、習慣化された反すうへの気づきを促し、低減させることが重要であると考えられる。

反すうの状態面への注目がなされるようになり、研究手法の変化も見られている。質問紙以外の方法で反すう状態を測定するために、経験サンプリング法や思考サンプリング法といった方法が使用されるようになってきている。経験サンプリング法とは、携帯デバイス等を用いて、日常生活でその人が何をしているか、何を感じているか、何を考えているかを尋ねる方法である (Larson & Csikszentmihalyi, 2014)。経験サンプリング法は反すう以外の分野でも用いられている方法であり、どのような活動と意識経験に関連があるかといったテーマについて扱うことができる。思考サンプリング法とは、実験課題などを行っているときの思考内容をサンプリングする方法であり、特にマインドワンダリングの研究において多く用いられている方法である。思考サンプリング法には、思考内容を尋ねるプロンプトを実験者側が提示し尋ねる方法と特定の思考が生じたときに実験参加者自身が報告する方法がある (Smallwood & Schooler, 2006)。経験サンプリング法や思考サンプリング法は特定の思考が生じてからデータのサンプリングまでの時間が短いため、回答する際に記憶が再構成されるおそれが少なくなるという利点があり (Hurlburt & Melancon, 1987; Larson & Csikszentmihalyi, 2014)、即時的に反すう状態を測定するのに適した方

法であるといえる。また、このような方法によって、質問紙では測定しきれていないような、反すうの強さや具体的な思考内容、持続頻度等についても検討できるようになる可能性がある。しかし、現状としては、経験サンプリング法や思考サンプリング法による反すう研究の報告は依然として少なく、これらの研究手法の精緻化も今後必要となるであろう。具体的には、思考内容を尋ねる際に提示する選択肢やタイミング、使用する実験課題の検討が望まれる。

反すうが持続する要因

反すうを状態としてみたとき、反すうは持続しやすい反復的な思考であるといえる。反すうの反復性、持続性という性質は、侵入思考、マインドワンダリングといった類似概念と反すうを区別する際に欠かせない要素となっている。また、反すうには生じていることに気がついて制御できないという制御困難性がある。Papageorgiou & Wells (2001) がうつ病患者に行った半構造化面接によると、「反すうは制御できない」といったメタ認知的信念があることが示されている。このようなメタ認知的信念の存在からも反すうは主観的に制御困難だと感じられるといえる。

反すうが持続することによって、短期的にも長期的にも望ましくない影響が生じることから、反すうが持続する機序について明らかにすることが重要である。反すうの持続要因を明らかにすることによって、RFCBT といった介入への示唆が得られ、より有効な治療へとつなげることができると考えられる。そこで、以降では反すうが持続する要因について、4つの観点から文献のレビューを行い、今後の展望について述べる。

(1) 制御理論

反すう思考の持続に関して、重要な要素の一つとして目標と現実状態の乖離がある (Smith & Alloy, 2009; Watkins, 2008)。Smith & Alloy (2009) は、反すう研究をレビューするなかで、「反すうは、認識された不一致を修正するときに、反すうの有効性についてのポジティブなメタ信念によって動機づけられる感情制御方略である」と説明している。この説明のなかで、Smith & Alloy (2009) は反すうの生起状況について、反すうは現在の状態と目標とする状態との間の差 (不一致) を認知するときに生じるものであると述べている。この考えは、心的活動や行動は現状と基準値の不一致を感じたときに生じるという制御理論 (Control theory: Carver & Scheier, 1982)

に基づいたものである。制御理論に基づく反すうの考え方は、Carver & Scheier (1990) が提唱するネガティブ感情の生起プロセスと、Martin & Tesser (1996) の反すうの捉え方がもとになっている。Carver & Scheier (1990) は、目標状態に及ばないという現実と目標の不一致が生じたときにネガティブ感情が生じるとしており、Martin & Tesser (1996) では、目標に関連した思考から反すうが生じると述べている。反すうは自身の気分や行動について繰り返し考えており、問題解決志向的な性質を持っているが、反すうは何らかの目標、さらに現実状態との不一致を認識し目標状態に近づくために生じていることが考えられる。

目標の認知と反すうの生起について、日常場面において経験サンプリング法を用いて検討した研究では、個人の目標の達成度が低いときと個人にとって重要な目標を追求しているときに反すうが生じやすいことが示されている (Moberly & Watkins, 2010)。目標のなかでも、外発的にコントロールされた目標ほど反すうを生じさせやすい (Moberly & Dickson, 2016)。また、目標の認知と反すうの生起との関連は実験的にも検討されており、Roberts, Watkins, & Wills (2013) は、解決済みの目標または未解決の目標について10分間想起した後に実験課題を行い、課題中の思考内容、すなわち反すうをしていたかについて尋ねた。その結果、未解決の目標について想起した群は、解決済みの目標について想起した群よりも多く目標についての反すうをしていたと報告した。以上より、反すうは未達成の目標を認知することによっても生起するものであると考えられる。現実状況と目標状況の乖離によって反すうが生じていると仮定すると、この不一致が持続する限りは反すうが持続すると考えられる。また、反すうをすることによって目標状態に対する知覚が高まり、より目標との不一致を感じやすくなるメカニズムが考えられる。このように制御理論から反すうの持続についてみると、目標と現実状態との不一致を認識した際に、目標達成に向けて行動することや目標の修正を行うことが有効であると指摘されている (Watkins, 2008)。目標と現状の不一致に関しては、目標の水準やスキーマによって個人差が見られると考えられ、臨床的観点からみると目標レベルやスキーマを考慮に入れてアプローチすることの重要性も示唆される。

(2) メタ認知的信念

臨床心理学的観点から考えると、反すうの持続には個人の信念が大きく関連していると考えられる。

特に、反すうに対するメタ認知的信念が持続要因として挙げられる。反すう傾向が高い人は反すうをすることに対してポジティブな信念をもっていることが示されている (Papageorgiou & Wells, 2001; Watkins & Baracaia, 2001)。つまり、反すうを問題解決につながる有益なものであるという信念が反すうを持続させている。また、反すうをすることへの利益だけでなく、反すうをしないことで生じる不利益に関する信念が反すうと関連していることも示されている。長谷川・金築・根建 (2009) では、「人生への悪影響の回避」、「現状の悪化の回避」が反すう傾向と関連している結果が示されており、反すうしないことで生じる悪影響を回避するために反すうが持続している可能性が指摘されている。こういった信念にアプローチし、うつ病や不安症の治療を目指すのがメタ認知療法である (Wells, 2009 熊野・今井・境監訳 2012)。具体的には、反すうの機能に着目し、反すうのメリットについて検討することや過剰な自己注目から柔軟に注意をコントロールする注意訓練が介入の内容として含まれている。

(3) 気分状態

反すうは抑うつ気分時に関連して生じると定義されているように、気分状態は反すうの持続と大きく関連することが考えられる。Moberly & Watkins (2008) は、経験サンプリング法を用いて、反すう思考と気分状態の関連について検討した。その結果、反すう思考はネガティブ気分の時に生じやすいことが明らかとなった。反すう思考が気分状態と関連して生じるメカニズムの説明として気分一致効果 (Mood-congruency effects) が挙げられる。気分一致効果とは、気分状態と一致した記憶の想起が促進されるという現象であり、ネガティブな気分状態のときにはネガティブな記憶が想起されやすくなる (Bower, 1981)。気分一致効果の説明として、Bower (1981) は、長期記憶の意味ネットワーク理論を挙げており、特定の感情が意味的につながりの深い記憶を想起させることが仮定されている。また、気分一致効果は自己に関連する情報で生じやすいことが示されている (筒井, 1997)。反すうは過去についての思考であり (Nolen-Hoeksema et al., 2008)、かつ自己に関する思考であるため、気分一致効果による記憶の想起によって引き起こされるメカニズムが想定される。気分一致効果に反すうを当てはめると、ネガティブな気分状態がネガティブな記憶へのアクセシビリティを高め、反すう思考が生起することが考えられる。さらに、反すうは多くの研究でネガティブ気分に対して正の関連、影響が見られており、反

すうによって不安や怒りといったネガティブな気分が生じる (Thomsen, 2006)。反すうの持続に関しては、反すう思考によって生じたネガティブな気分がさらなる反すう思考を生じさせていることによって反すう思考が持続することが考えられる。以上より、反すう思考とネガティブ気分の間には気分一致効果による循環的なプロセスが想定される。

Takano, Sakamoto, & Tanno (2013) は、大学生を対象に日常的な活動場面と反すう思考の関連を経験サンプリング法によって検討している。具体的には、1日8回調査協力者にメールが送信され、調査協力者はメールが届いたタイミングでそのときの思考内容と活動内容を1週間報告した。その結果、反すうの低減に効果的である活動として、趣味、テレビ/パソコン、食事、何もしていない/睡眠が挙げられ、主観的に楽しいと感じる活動が反すう思考の低減に効果的であることが示された。以上より、反すうが持続しやすい状況、持続しにくい状況を明らかにしたうえで、行動や状況から気分状態を変えるというアプローチの有効性が考えられる。

(4) 注意資源と注意の範囲

ネガティブな気分状態と反すうの持続との関連において、注意の観点からの検討が行われている。Linville (1996) では、注意の抑制ができないことが反すうの根底にあるメカニズムの一つであるとしている。具体的には、ストレスや抑うつ状態が注意の抑制を弱め、それによって反すうが促進されることを指摘している。注意の抑制の弱さが反すうを助長している背景には、侵入的な反すうがワーキングメモリ内で生じたり、それまでの思考の流れを中断させたりする可能性や過去に関連した情報の活性化を維持し、目の前のタスクの目標から注意を引く可能性が挙げられている (Linville, 1996)。

そして、Koster, De Lissnyder, Derakshan, & De Raedt (2011) は神経科学の知見をあわせて、このLinville (1996) の考えをさらに詳細にモデル化した。そのモデルが解放の障害仮説 (Impaired disengagement hypothesis) である。Koster et al. (2011) では、制御理論と同様に、個人の目標状態と一致しないような内的あるいは外的なストレスが反すうのきっかけとなっていると述べている。そして、その不一致信号の後に、注意資源によってネガティブな思考から注意を解放することができないと反すうが持続する (Figure)。ネガティブな思考から注意を解放することに成功すると、状況を再評価したり、注意の焦点を変えたりすることができる。解放の障害仮説では、注意資源の分配ができないことによ

て注意の解放ができなくなることを言及しているが、反すう思考と注意資源の因果関係は実験研究でも報告されている (Philippot & Brutoux, 2008; Watkins & Brown, 2002)。Watkins & Brown (2002) は、抑うつ者に対して反すう誘導をすることによって認知課題の成績が低下していたという結果を示している。この結果について Watkins & Brown (2002) は、反すうが即時的に実行資源 (注意資源) を減らしたことによって認知課題の成績が下がっていたと説明している。反すう誘導がその後の課題成績を低下させ、反すうが注意資源の枯渇をもたらすことから、反すうは外向的な注意資源と競合して生じやすい可能性が指摘されている (大井・望月, 2019)。

気分状態による反すうの持続について先述したが、気分状態と注意の関連についても検討が行われている。気分状態と注意の関連について、ポジティブ感情においては、拡張形成理論 (The broaden-and-build theory of positive emotions) が提唱されている (Fredrickson, 2001)。ポジティブ感情の拡張形成理論では、ポジティブ感情が思考や行動のレパトリーを増やし、社会的資源や心理的資源など永続的な資源を構築するのに役立つとされている。拡張形成理論に則り、ポジティブ気分が視覚的な注意の範囲も拡張させることが示されている (Grol, Koster, Bruyneel, & De Raedt, 2014; Rowe, Hirsh, & Anderson, 2007)。Grol et al. (2014) では、ポジティブ気分誘導を行うと、自己に関連する刺激を提示した場合に、視覚的な注意の範囲が広がる事が明らかとなっている。

上記のような反すうと気分と知覚の関係や実行機能障害に関する知見を統合し、応用させたモデルとして反すうの注意範囲モデルがある (Whitmer & Gotlib, 2013)。反すうの注意範囲モデルは反すう傾向が高い人の情報処理様式から導かれたモデルであ

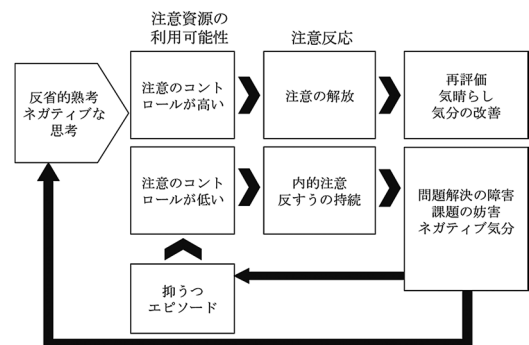


Figure. 解放の障害仮説のモデル図 (Koster et al., 2011の図を一部改変)

る。この注意範囲モデルでは、反すう傾向者はネガティブ刺激を用いた認知課題において注意の範囲が狭くなっているという特徴があることから、ネガティブ気分が注意の範囲を狭めることによって、持続的な反すうが生じると指摘されている。注意の狭窄化によって生じた反すう思考がさらにネガティブ気分を強めて注意を狭窄化させている可能性が指摘されている。Whitmer & Gotlib (2013) では、この注意の範囲モデルによって、気分一致効果で反すうが生じやすくなることの説明も可能であるとしている。

注意の範囲モデルが提唱されて以降、モデルを実証的に検討した研究が行われつつある。Fang, Sanchez, & Koster (2017) は、アイトラッキングを用いて反すう特性と注意の範囲の関連について検討し、特性反すうが高い人は注意の範囲が狭いことが明らかにしている。Fang et al. (2017) では、RRSによって測定した特性的な反すうを扱っており、反すうと注意の範囲について、状態面での検討は行っていない。Grol, Hertel, Koster, & De Raedt (2015) では、反すうの特性面、状態面のどちらも扱って注意の範囲モデルを検討している。Grol et al. (2015) では、特性的に反すう傾向が高い人に反すう誘導を行うと、自己に関連する言葉に対して注意の範囲が狭くなることが示されている。特性面のみにおいては、考え込みの高さが自己関連情報における注意の範囲の狭さと関連していた。Grol et al. (2015) の結果より、反すうの特性面と状態面をあわせて検討することが重要であると考えられる。また、自己関連情報のなかでもどのような情報に対して注意の狭窄化が生じるのかという反すうの内容に関連する部分についてもさらに詳細に検討を重ねる必要がある。注意の範囲モデルは実証的な研究報告が少なく、今後さらなる検討の余地がある。先行研究の結果を踏まえ、実証的に検討する際には特性的な反すう傾向と状態的な反すうをあわせて検討する必要がある。

まとめと今後の展望

反すうの研究動向をみると、特性的な捉え方に加えて、状態的な捉え方がなされるようになり、近年では反すうに着目した介入研究が行われている。反すうは持続しやすく、また、制御困難な思考であることから、介入につなげる糸口として持続要因について検討することが重要であると考えられる。本稿では反すうが持続する要因として、目標状態との乖離、メタ認知的信念、気分状態、注意資源と注意の範囲、を取り上げた。これらについてまとめると、

反すうは目標状態と現実状態の不一致を認識することによって問題解決志向的に生じ、その不一致の認識によるネガティブ気分が注意資源のコントロールを困難にする、そして、知覚的な注意が狭くなり、反復的、固執的な思考である反すうが持続するという機序が考えられる。また、メタ認知的信念やスキーマが不一致の認識や反すうの持続を促進していることが考えられる。しかし、注意に関するモデルは、あくまでも特性的に反すう傾向が高い人の特徴から導き出したモデルであり、実証的なモデルの検討はいまだ不十分である。そのため、今後は反すうの持続の機序について、実証的な検討が必要である。

また、反すう研究の展望として、特性面、あるいは状態面のみではなく、両者についてあわせて反すうが持続する機序を検討することが挙げられる。それとともに質問紙以外の妥当性、信頼性をもった反すう状態の測定方法を確立していくことも必要となる。さらに、特性反すうでは適応的側面（反省的熟考）と不適応的側面（考え込み）があることから、状態として捉えた際にも、反すうの思考内容や形態を考慮に入れることが重要であると考えられる。

本稿では4つの観点から反すうの持続機序について検討したが、反すうの持続プロセスをいかにして断つかということが介入の要点となる。それぞれの高反すう者がどのような要因の影響を強く受けており、どの要素から変化させることができるかをアセスメントすることに臨床的意義があると考えられる。たとえば、気分状態を変えるために行動活性化を行う、反すうに対するメタ認知的信念を変えるためにメタ認知的信念について検討する、注意の向け方や解放を柔軟に行うためのトレーニングをする、といったアプローチ方法が挙げられる。反すうに有効な介入研究は現在も進められており、メタ認知療法、RFCBT、マインドフルネスなどが挙げられる(Watkins, 2015)。しかし、なかには実証的検討が不十分である心理療法やネガティブデータが報告されている心理療法もある。これらの現状を踏まえて、反すうの持続機序についての基礎研究にもとづいた心理療法の洗練が望まれる。

引用文献

- Bagby, R. M., Rector, N. A., Segal, Z. V., Joffe, R. T., Levitt, A. J., Kennedy, S. H., & Levitan, R. D. (1999). Rumination and distraction in major depression: Assessing response to pharmacological treatment. *Journal of Affective Disorders, 55*, 225-229.

- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, *36*, 129-148.
- Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. L., & Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion*, *13*, 926-939.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, *13*, 521-527.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, *92*, 111-135.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, *97*, 19-35.
- Fang, L., Sanchez, A., & Koster, E. H. W. (2017). Testing the attentional scope model of rumination: An eye-tracking study using the moving window paradigm. *Biological Psychology*, *123*, 278-285.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*, 218.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, *40*, 1659-1669.
- Grol, M., Hertel, P. T., Koster, E. H., & De Raedt, R. (2015). The effects of rumination induction on attentional breadth for self-related information. *Clinical Psychological Science*, *3*, 607-618.
- Grol, M., Koster, E. H. W., Bruyneel, L., & De Raedt, R. (2014). Effects of positive mood on attention broadening for self-related information. *Psychological Research*, *78*, 566-573.
- Hasegawa, A. (2013). Translation and initial validation of the Japanese version of the ruminative responses scale. *Psychological Reports*, *112*, 716-726.
- Hasegawa, A., Hattori, Y., Koda, M., Kondo, T., & Kawaguchi, J. (2014). Depressive rumination and past depression in Japanese university students: Comparison of brooding and reflection. *Psychological Reports*, *114*, 653-674.
- 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反すう傾向との関連性 パーソナリティ研究, *18*, 21-34.
- Hurlburt, R. T., & Melancon, S. M. (1987). How are questionnaire data similar to, and different from, thought-sampling data? Five studies manipulating retrospectiveness, single-moment focus, and indeterminacy. *Cognitive Therapy and Research*, *11*, 681-703.
- Joormann, J., Dkane, M., & Gotlib, I. H. (2006). Adaptive and maladaptive components of rumination? Diagnostic specificity and relation to depressive biases. *Behavior Therapy*, *37*, 269-280.
- Just, N., & Alloy, L. B. (1997). The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, *106*, 221-229.
- Koster, E. H. W., De Lissnyder, E., Derakshan, N., & De Raedt, R. (2011). Understanding depressive rumination from a cognitive science perspective: The impaired disengagement hypothesis. *Clinical Psychology Review*, *31*, 138-145.
- Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The experience sampling method. In M. Csikszentmihalyi (Ed.) *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 21-34). Springer, Dordrecht.
- Lemoult, J., Arditte, K. A., D'Avanzato, C., & Joormann, J. (2013). State rumination: Associations with emotional stress reactivity and attention biases. *Computer*, *4*, 471-484.
- Linville, P. W. (1996). Attention inhibition: Does it underlie ruminative thoughts? In R. S. Wyer Jr (Ed.), *Ruminative thoughts: Advances in social cognition*, Vo. IX(pp.121-133). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Lyubomirsky, S., Kasri, F., & Zehm, K. (2003). Dysphoric rumination impairs concentration on academic tasks. *Cognitive Therapy and Research*, *27*, 309-330.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*,

- 176-190.
- Marchetti, I., Mor, N., Chiorri, C., & Koster, E. H. W. (2018). The Brief State Rumination Inventory (BSRI): Validation and psychometric evaluation. *Cognitive Therapy and Research, 42*, 447-460.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer Jr (Ed.), *Ruminative thoughts: Advances in social cognition*, Vol. IX(pp.1-47). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Moberly, N. J., & Dickson, J. M. (2016). Rumination on personal goals: Unique contributions of organismic and cybernetic factors. *Personality and Individual Differences, 99*, 352-357.
- Moberly, N. J., & Watkins, E. R. (2008). Ruminative self-focus and negative affect: An experience sampling study. *Journal of Abnormal Psychology, 117*, 314-23.
- Moberly, N. J., & Watkins, E. R. (2010). Negative affect and ruminative self-focus during everyday goal pursuit. *Cognition and Emotion, 24*, 729-739.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*, 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 115-121.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion, 7*, 561-570.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology, 102*, 20-28.
- Nolen-Hoeksema, S., & Watkins, E. R. (2011). A heuristic for developing transdiagnostic models of psychopathology: Explaining multifinality and divergent trajectories. *Perspectives on Psychological Science, 6*, 589-609.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*, 400-424.
- 大井 瞳・望月 聡 (2019). 持続的注意課題中の反すう思考に影響を与える要因の検討 感情心理学研究, 26, 27-35.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice, 8*, 160-164.
- Philippot, P., & Brutoux, F. (2008). Induced rumination dampens executive processes in dysphoric young adults. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 39*, 219-227.
- Raines, A. M., Vidaurri, D. N., Portero, A. K., & Schmidt, N. B. (2017). Associations between rumination and obsessive-compulsive symptom dimensions. *Personality and Individual Differences, 113*, 63-67.
- Roberts, H., Watkins, E. R., & Wills, A. J. (2013). Cueing an unresolved personal goal causes persistent ruminative self-focus: An experimental evaluation of control theories of rumination. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 44*, 449-455.
- Rowe, G., Hirsh, J. B., & Anderson, A. K. (2007). Positive affect increases the breadth of attentional selection. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 104*, 383-388.
- Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2006). The restless mind. *Psychological Bulletin, 132*, 946-958.
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review, 29*, 116-128.
- Takano, K., Sakamoto, S., & Tanno, Y. (2013). Ruminative self-focus in daily life: Associations with daily activities and depressive symptoms. *Emotion, 13*, 657-667.
- 高野慶輔・丹野義彦 (2008). Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版作成の試み パーソナリティ研究, 16, 259-261.
- Takano, K., & Tanno, Y. (2009). Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection.

- Behaviour Research and Therapy*, 47, 260-264.
- Thomsen, D. K. (2006). The association between rumination and negative affect : A review. *Cognition and Emotion*, 20, 1216-1236.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284-304.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247-259.
- 筒井美加 (1997). 自己関連語における気分一致効果 心理学研究, 68, 25-32.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134, 163-206.
- Watkins, E. R. (2009). Depressive rumination and comorbidity: Evidence for brooding as a transdiagnostic process. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 27, 160-175.
- Watkins, E. (2015). Psychological treatment of depressive rumination. *Current Opinion in Psychology*, 4, 32-36.
- Watkins, E. R. (2016). *Rumination-Focused Cognitive-Behavioral Therapy for Depression*. New York, The Guilford Press.
- Watkins, E., & Baracaia, S. (2001). Why do people ruminate in dysphoric moods? *Personality and Individual Differences*, 30, 723-734.
- Watkins, E., & Brown, R. G. (2002). Rumination and executive function in depression: An experimental study. *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry*, 72, 400-402.
- Watkins, E. R., Langenecker, S. A., Carbray, J., Jacobs, R. H., Barba, A., Feldhaus, C. G., & Peters, A. T. (2016). Targeting ruminative thinking in adolescents at risk for depressive relapse: Rumination-focused cognitive behavior therapy in a pilot randomized controlled trial with resting state fMRI. *Plos One*, 11, e0163952.
- Watkins, E. R., Mullan, E., Wingrove, J., Rimes, K., Steiner, H., Bathurst, N., ... Scott, J. (2011). Rumination-focused cognitive-behavioural therapy for residual depression: Phase II randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science*, 199, 317-322.
- Watkins, E. R., & Nolen-Hoeksema, S. (2014). A habit-goal framework of depressive rumination. *Journal of Abnormal Psychology*, 123, 1-36.
- Watkins, E., Scott, J., Wingrove, J., Rimes, K., Bathurst, N., Steiner, H., ... Malliaris, Y. (2007). Rumination-focused cognitive behaviour therapy for residual depression: A case series. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2144-2154.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. New York: The Guilford Press (エイドリアン・ウェルズ 熊野宏昭・今井正司・境泉 洋 (監訳) (2012). メタ認知療法——うつと不安の新しいケースフォーミュレーション—— 日本評論社)
- Whitmer, A. J., & Gotlib, I. H. (2013). An attentional scope model of rumination. *Psychological Bulletin*, 139, 1036-1061.

(受稿 9 月 30 日 : 受理 10 月 26 日)