

解決志向アプローチによる抑うつの改善

○宮本正一

(岐阜大学教育学部)

キーワード: 抑うつ、解決志向アプローチ、自己複雑性

Interventional program based on solution focused approach improved positive self-complexity for depression

Masakazu MIYAMOTO

(Gifu University)

Key Words: Depression, Solution Focused Approach, Self-complexity

目 的

抑うつの生起メカニズムについては、様々な研究がなされてきた。そのなかでポジティブな認知やスキーマが関連する抑うつ低減プロセスモデルとして Linville (1985, 1987) の自己複雑性 (self-complexity: 以下 SC) 理論がある。SC とは自己知識を構成する自己側面の数とそれらの分化の程度によって定義されている。Linville (1985, 1987) は、複数の側面がより分化していれば、ライフイベントの与える衝撃が別の側面まで波及することがないのに対し、両者が分化していない場合には、否定的なライフイベントの影響が活性化拡散を通じて他方の側面まで波及するだろうと考え、SC がライフイベントに及ぼす緩衝仮説を提唱した。本研究では SC 理論に着目し、抑うつと SC との関連について検討する。そして、SC 理論に基づいて抑うつの予防を目的とした介入プログラムを作成・実施し、その有効性について検討することを目的とした。特に肯定的な SC を高めることが抑うつの予防につながると考え、肯定的な SC を高める介入プログラムを作成・実施し、その有効性を検討することを目的とする。介入プログラムの作成に当たり、解決志向アプローチの技法の 1 つである「例外の発見」技法に注目した。例外とは、うまくやれているときや状況あるいはすでに起こっている解決 (の状態) の一部のことを指し (黒沢, 2002)、例外の発見とは、問題がなかった時や、問題をうまく解決できた時の状況を認識できるように働きかけること (袴田, 2004) である。例外の発見の Ex. を取り入れ、HW として一週間、例外の発見の Ex. を実施する。

方 法

被験者 大学生 22 名 (男性 12 名、女性 10 名)。

Beck Depression Inventory 日本語版 (以下 BDI) と特性語分類課題を施行した。後者の課題は、自己の側面について考え、各々の側面の特徴を表す特定形容詞を選択するものである。特性形容詞リストとして、林・堀内 (1997) が Big Five モデルの各因子についてポジティブな語とネガティブな語を 4 つ選択した合計 40 の性格特性語をランダムな順序で配列したものをを用いた。SC の指標として統計量 H と SC 得点をそれぞれ算出し、抑うつとの関連を比較・検討した。また各々の指標について、それぞれの情緒価によって肯定的な SC と否定的な SC とに区別して算出した。

心理教育 抑うつについての理解を深めることを目的とした心理教育を実施した。SC を高めることが、抑うつへ及ぼす影響について解説した。解説では「テニスをする自分」と「勉強をする自分」という 2 側面を例として取り上げた。事前に作成した資料を配布し、読み上げた。参加者から質問や疑問があがった場合には、その都度口頭で説明を付け加えた。実施時間は約 10 分であった。

エクササイズ 解決志向アプローチの技法の 1 つである例外の発見の Ex. を行った。Ex. は、黒沢 (2002) の例外の発見を参考にして作成した。介入プログラムでは、いつもよりもちょ

っとでも上手くやれたとこや少しでも良い感じだった時間がもたらされた理由について「自分自身のどのような行動や特徴によって」という部分を付け加えた。実施時間は約 10 分であった。

ホームワーク 例外の発見の Ex. で用いたものと同様の用紙を一週間分の計 7 枚を用意し冊子にして使用した。毎晩の就寝前に実施するように指示し、一週間後の posttest を実施する際に提出するように求めた。なお、HW の実施状況は 7 日間実施した者が 100% であった。

結 果

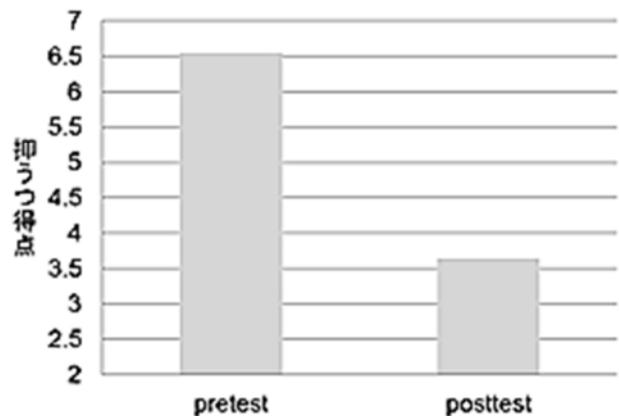


図 1 HW 前後の BDI 得点の変化

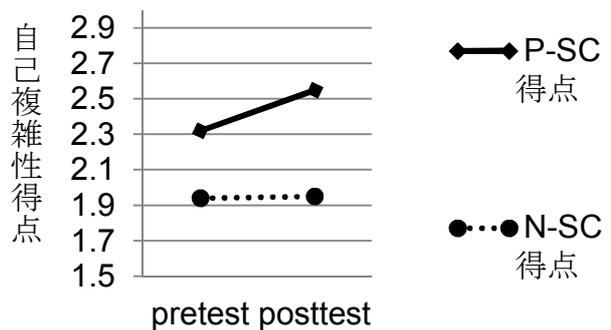


図 2 HW 前後の SC 得点の変化

介入プログラム前後における抑うつ得点の変化について対応のある t 検定を行った結果、有意に抑うつ得点が低下した ($t=3.63, p<.01$)。SC に関する各々の得点について対応のある t 検定を行った結果、P-SC 得点においてのみ有意な差がみられ、P-SC 得点が有意に上昇した ($t=2.95, p<.01$)。

本研究の介入プログラムを実施することによって、自分自身についての肯定的な思考や感情、評価が増加し、抑うつの低減につながった可能性が考えられた。(本研究は岐阜大学大学院教育学研究科岩間由美子との共同研究である。)

解決志向アプローチ による抑うつうつの改善

○宮本正一
(岐阜大学教育学部)

目的

ポジティブな認知やスキーマが関連する抑うつ低減プロセスモデルとしてLinville(1985,1987)の自己複雑性(self-complexity:以下SC)理論がある。SC理論に基づいて抑うつうつの予防を目的とした介入プログラムを作成・実施し、その有効性について検討した。

日本心理学会第77回大会 臨床・障害
3AM-048

2

方 法

1. 調査協力者

1. 大学生22名(男性12名、女性10名)。

2. 抑うつ の測定

3. Beck Depression Inventory日本語版(以下BDI) 21項目 4段階評定

日本心理学会第77回大会 臨床・障害
3AM-048

3

方 法

1. 自己複雑性

2. 特性語分類課題を施行した。この課題は、自己の側面について考え、**各々の側面**の特徴を表す特定形容詞を選択するものである。特性形容詞リストとして、林・堀内(1997)がBig Fiveモデルの各因子についてポジティブな語とネガティブな語を4つ選択した合計40の性格特性語をランダムな順序で配列したものをを用いた。

日本心理学会第77回大会 臨床・障害
3AM-048

4

【 例 スポーツをしている自分 】

(当てはまると思うものに丸を付けて下さい。いくつ丸を付けても構いません)

無口な	しんぼう強い	傷つきやすい	慎重な
無責任な	機転のさく	くよくよしない	安定した
わがままな	思いやりのある	反抗的な	意地悪な
雑な	社交的な	不器用な	ルーズな
親切な	活発な	心配性の	ひかえめな
協力的な	勤勉な	陽気な	神経質な
やさしい	興味の狭い	自己主張の強い	几帳面な
独創的な	美的感覚の鋭い	内向的な	消極的な
とげのある	好奇心が強い	感情的ではない	あきっぽい
動揺しない	視野が狭い	日本心理学会第77回大会 臨床・障害 3AM-048	あきらめがちな

5

方 法

1. 自己複雑性
2. SCの指標としてSC得点をそれぞれ算出した。
3. 特性形容詞の情緒価によって**肯定的なSC**と**否定的なSC**に区別して算出した。

自己複雑性(SC)得点

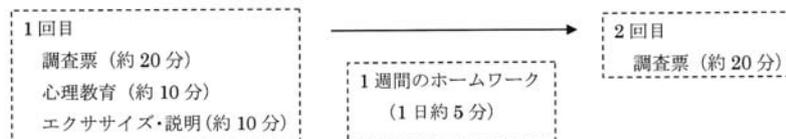
- <統計量H>
- $H = \log_2 n - (\sum n_i \log_2 n_i) / n$
- n: 特性形容詞の総数
- n_i : グループの組合せ各パターンに出現する特性形容詞の数

日本心理学会第77回大会 臨床・障害
3AM-048

7

プログラム概要

●プログラムの概要について



- 心理教育: 抑うつについての説明と自己複雑性理論についての説明をします
- エクササイズ: 抑うつを低減させること目的とした、自分の肯定的な自己側面に目を向けやすくするエクササイズの説明をし、実際に行ってもらいます。
- ホームワーク: エクササイズで行ったものを1週間各自宅で行っていただきます。

日本心理学会第77回大会 臨床・障害
3AM-048

8

心理教育

●抑うつの生起メカニズム

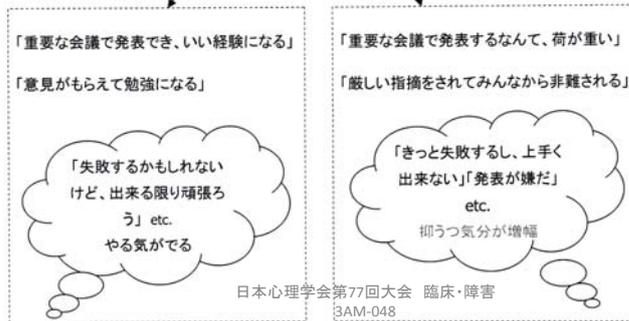
全く同じ出来事が生じてもそれをどう受け取るかによってその後の反応は異なる
 ポジティブな考え方や思考⇒抑うつを低減
 ネガティブな考え方や思考⇒抑うつを増幅

○例えば…

場面:重要な会議で発表することに決まった

ポジティブ

ネガティブ



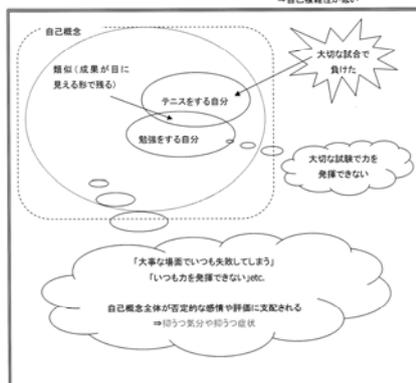
日本心理学会第77回大会 臨床・障害 3AM-048

9

自己複雑性の高低

例えば…

○「テニスをする自分」と「勉強をする自分」の2側面のみで自己概念が構成されている場合○ ⇒自己複雑性が低い



○その2側面以外にも「長女の自分」や「音楽鑑賞する自分」という側面もある場合○ ⇒自己複雑性が高い



日本心理学会第77回大会 臨床・障害 3AM-048

10

肯定的な自分に目を向ける エクササイズ

●肯定的な自分に目を向けるエクササイズ

肯定的な内容の自己側面に気付くためには、肯定的な自分に着目することが大切
⇒意識的に肯定的な自分に目を向けるためのエクササイズを行う

今日1日を振り返ってみて、いつもよりもちょっとでも上手くやれたこと、少しでも良い感じだった時間のことを思い出し、それらを少なくとも3つ挙げてみてください。次に、今見つけたことや良い時間は自分自身のどのような行動や特徴からもたらされたのでしょうか。その理由として思いつくものを何でもいいので挙げて下さい。

(例)1. 課題を終わらせた

(今日は勉強に対するやる気があったから)

(私は期限までにはいつも課題を終わらせることができるから) etc.

2. 友人の相談に乗った

(私は友人のことを思い、親身になって相談に乗ることができたから)

(私は友人の力になれることがうれしいと思っているから) etc.

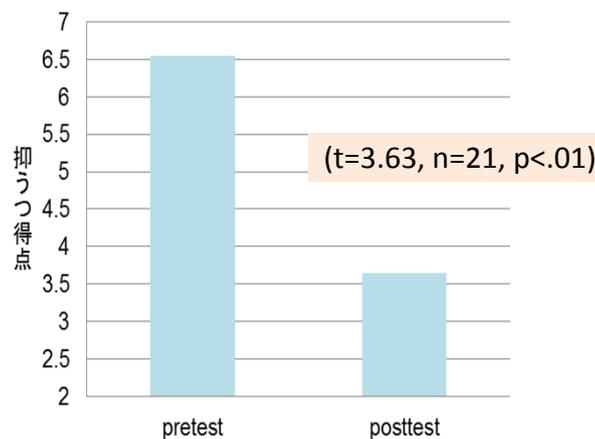
3. 好きな音楽を聴いた

(私は好きな音楽を聴くとリフレッシュすることができるから) etc

HWの実施状況
は7日間実施した者が100%であった。

11

結果と考察

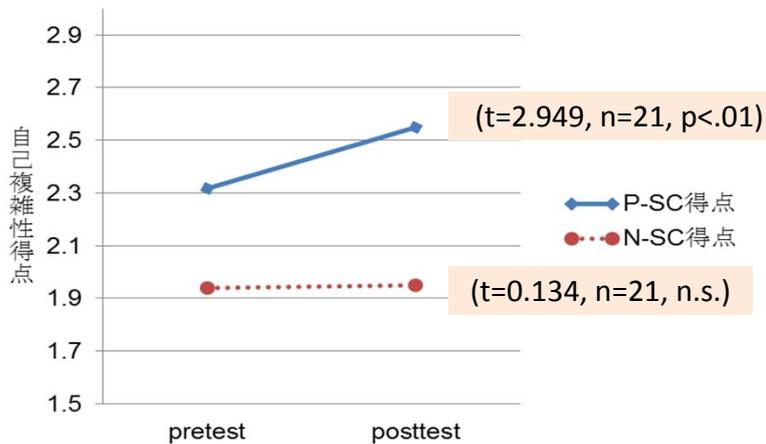


介入前後のBDI得点

日本心理学会第77回大会 臨床・障害
3AM-048

12

結果と考察



介入前後の自己複雑性得点

日本心理学会第77回大会 臨床・障害
3AM-048

13

BDI改善事例の具体例3名

- HWの記述をみると、肯定的出来事の原因について「人の役に立つことが好きだから」
- 「私は友人と過ごす時間を大切にしたいと思っているから」
- 良かったことの原因を自分自身の肯定的な行動や特徴に帰属していた。
- 「やればできると自分を褒めた」
- 肯定的な出来事の原因を**自分自身に帰属**していた。

日本心理学会第77回大会 臨床・障害
3AM-048

14

P-SC改善事例の具体例3名

- HWの記述をみると、「自分の外せない心地よい時間。1週間のごほうび」
- 「ストレス解消法で、楽しみでもある」
- 自分にとっての大切な時間についての言及
- 「自分は〇〇が好きだから」
- 自身の好きなこと、時間についての内容が多くみられた。
- 肯定的な出来事の**原因**を自分自身に**帰属**させることが重要である。
- 介入プログラムを通して自分自身にとって大切な時間や好きなことを**再認識**した。

日本心理学会第77回大会 臨床・障害
3AM-048

15

BDI**非**改善事例の3名

- HWの記入内容には、いつもよりも肯定的な出来事の原因として「前回やらずに怒られたので反省した」
- 「いつも後回しにしてしまうが、やっぱりやらないといけないことだと思い、集中してできた」というような肯定的な側面に注目しているものの、それと同時に否定的な側面にも注目している内容が多くみられた。

日本心理学会第77回大会 臨床・障害
3AM-048

16

P-SC**非**改善事例の3名

- 肯定的な出来事についての理由として
- 「たまたま見つけたから」
- 「時間があつたから」
- 「頼むねと言われたから、しょうがないなと思
いながらした」
- 自分自身以外の外的な要因に帰属している
内容が多くみられた。

日本心理学会第77回大会 臨床・障害
3AM-048

17

結論

- ① 介入プログラム実施後に抑うつ¹の低減とP-SC²の増加が認められ、抑うつ¹の予防を目的とした介入プログラムとしての**有効性**を示した。
- ② 抑うつ¹に対する予防的な介入として**解決志向アプローチ**の**有用性**を示した。
- ③ 肯定的な出来事の原因について、自分自身の肯定的な側面に注目し帰属することが重要である。

(本研究は平成22年度岐阜大学大学院教育学研究科修了生岩間由美子との共同研究である。)

3AM-048

18