

# 適応的な自己注目に関する文献レビュー

## —— 青年期における効果的な介入へ向けて ——

田 渕 梨 絵<sup>\*1</sup>・及 川 恵<sup>\*2</sup>

臨床心理学分野

(2017年9月26日受理)

### 1. 青年期と自己注目

近年、青年期をはじめとする若い世代の精神的不適応が深刻な問題となっている。青年期は大うつ病性障害などの精神疾患が発症あるいは顕在化しやすい時期である(沢崎・松原, 1988)。中でも大学生は、多様な生活領域を有しており、学業、サークルなどの課外活動、アルバイトなどを通して日常的にストレスを抱えやすいとされている(真船・鈴木・大塚, 2006)。こうした背景から、青年期を対象とした抑うつ予防が急務の課題となっており、予防への取り組みが開発されてきている(e.g., 及川 & 坂本, 2007; Peden, Rayens, Hall, & Beebe, 2001)。

青年期の抑うつのリスクファクターの一つとして、自己注目が挙げられる。自己注目とは、自分自身に注目している状態や、自らに注意を向けやすい性格特性のことである(坂本, 1997)。自覚状態理論(Duval & Wicklund, 1972)によれば、人は自己に注意を向けている状態において理想的自己と現実的自己の姿を比較することにより、自己評価を行っている。青年期は、自分について考える機会が多くなり、自己注目が高まる時期である(高坂, 2009; 坂本, 1997)。さらに、青年期には理想的自己と現実的自己とのズレを意識しやすく、自己のネガティブな面に注意が向きやすい。そのため、自己注目がネガティブなものになりやすく、抑うつや不安が増加するとされている(坂本, 1997)。先行研究においても、大学生はネガティブな自己注目に従事する傾向が高いことが報告されている(村山・岡安, 2012)。しかしながら、アイデンティ

ティの確立には、自分について葛藤することが重要であり(Erikson, 1959 小此木編訳 1973)、青年にとって自己について考え、自分がどのような人間であるのかについて悩むことは、避けることの出来ない課題である。したがって、青年期の抑うつ予防を考える上で、抑うつに繋がらない適応的な自己注目への支援が不可欠と言えるだろう。

そこで本稿では、適応的な自己注目とはどのようなものか、また、青年期においてどのような介入が効果的であるのかという問題意識のもと、適応的な自己注目に関する研究を概観する。

### 2. 自己注目への従来の介入

これまで自己注目に関する知見は不適応的な側面に着目したものが多く蓄積されてきた。自己注目の不適応的側面として、自身の抑うつ症状やその原因・結果を繰り返しかつ消極的に考え続けることである抑うつの反すうが挙げられる(Nolen-Hoeksema, 2004)。抑うつの反すう<sup>1)</sup>は、抑うつの持続や悪化に繋がることが数多く報告されており(e.g., Teasdale, 1999; Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003)、従来の抑うつ研究では反すうの低減や予防に注目が集まってきた(e.g., Nolen-Hoeksema, Wisco, Lyubomirsky, 2008; 田渕・及川, 2016)。

既に実践されている反すうへの介入法については、主にうつ病寛解者を対象としたマインドフルネス認知療法(Mindfulness-based cognitive therapy: 以下, MBCT; Segal, Williams, & Teasdale, 2002 越川監訳 2007)や

\*1 東京学芸大学大学院 連合学校教育学研究科

\*2 東京学芸大学 教育心理学講座 臨床心理学分野 (184-8501 小金井市貫井北町 4-1-1)

Rumination-focused Cognitive-Behaviour Therapy (以下, RfCBT; Watkins, Scott, Wingrove, Rimes, Bathurst, Steiner, Kennell-Webb, Moulds, & Malliaris, 2007), 一般大学生を対象とした反すうの心理教育 (西川, 2013) が挙げられ, その実証的效果についても検討が行われてきている。田淵・及川 (2016) では, これらの各介入の効果や反すうに関する基礎的知見のレビューを通して, 大学生を対象とした反すうの予防的介入に効果的な介入要素として (1) 反すうの仕組みとその悪影響の理解, (2) 感情状態の理解, (3) 距離を置く態度と対処方略の獲得を提案している。また, これらの介入要素から作成された, 大学生を対象とした心理教育プログラムにおいては, 非介入群と比較して, 介入群でのみ介入後に反すうが低減したことが示されている (田淵・及川, 2017)。

このように, 臨床患者のみならず, 一般大学生を対象とした介入法の検討も進められ, 効果が示されてきた。その一方で, 田淵・及川 (2017) では, 自己注目の適応的側面が十分に考慮されていない。西川 (2013) のプログラムでは, 自己注目の適応的側面として, 問題解決的な熟考を促進する要素を取り入れている。このプログラムでは, 反すうおよび抑うつ変容には至らなかったものの, 問題解決的な熟考の向上が認められており, 適応的な自己注目への介入の一つとして挙げられるだろう。しかしながら, このような適応的な自己注目への介入は未だあまり検討されてきていない。はじめに述べたように, 青年期の時期には自己について考えることが発達的に重要であり, 必要不可欠といえる。したがって, 青年期を対象とした自己注目への介入には, 反すうを低減するのみでなく, 抑うつに陥らずに適応的に自己注目を行う方法を提供することも重要だろう。

また, 予防的アプローチでは現在症状を抱えていない者も含めた幅広い層を対象とすることが想定される。適応的な自己注目への介入を行うことにより, 現在は反すうによる問題を抱えていない者にも予防的効果を高めることが可能と考えられる。

### 3. 適応的な自己注目に関する研究知見

近年では, 自己注目が問題解決や自己制御の過程の一つであることなど (Trapnell & Campbell, 1999), 適応的な側面も有することが知られている。

本稿では, 適応的な自己注目に関する知見について (a) 自己注目の動機的観点からのアプローチ, (b) 思考の具体性からのアプローチ, (c) 自己注目時に注目

する自己側面からのアプローチに整理し, 概観する。

#### 3. 1 動機的観点からのアプローチ

Trapnell & Campbell (1999) は, 自己注目傾向について, 自己注目を行う動機による違いから, 適応的側面と不適応的側面に分けて概念化している。前者は省察 (reflection) とされ, 自己への好奇心や知的興味により動機づける自己に注目しやすい傾向である。後者は反芻 (rumination) であり, 自己への恐怖や喪失, 不正によって動機づけられる自己に注意を向けやすい傾向とされている。反芻が抑うつと正の関連を持つ一方で, 省察は負の関連をもつ, あるいは関連をもたないことが報告されている (高野・丹野, 2009, 2010)。また, 省察は自己理解に繋がること (Trapnell & Campbell, 1999), 主観的幸福感と正の関連を示すこと (Elliot & Coker, 2008), 劣等感に負の影響を与えることなど (中村, 2016), 精神的健康にポジティブな影響を及ぼすことが示唆されている。こうした背景から, 心理的適応のためには自己注目スタイルとして省察を選択することの重要性が指摘されており (高野・丹野, 2010), とりわけ反芻は高めずに, 省察のみを高めるという柔軟な自己注目のあり方が有効とされている (中村, 2016)。

しかしながら, 適応的な自己注目として省察を高める重要性が指摘されているものの, 省察的な自己注目をいかに行うかについての具体性が乏しいことも指摘されている (中村, 2016)。省察の定義から考えれば, 省察は自己注目の傾向を表すものであり, 特性である。そのため, 省察を直接的に高めるという介入は容易ではないだろう。高野・丹野 (2010) は, 自己注目の適応性には省察以外にも様々な要因が影響していることを指摘し, 省察・反芻を分ける動機論的な違いのほか, さまざまな観点から自己注目の適応性を探っていくことが重要と述べている。省察が変容しにくいものであるとすれば, 省察の適応性のみでなく, 省察傾向の高い者がどのようなスキルや方法を用いて精神的健康に有益な効果をもたらすのかというメカニズムを明らかにする視点が必要である。それによって, 動機的要因以外のより獲得しやすい自己注目スキルを提示していくことも重要な課題であるだろう。以下の3.2と3.3では, より獲得しやすいスキルに関わる知見についても概観していく。

#### 3. 2 思考の具体性からのアプローチ

自己注目については, 思考内容の抽象—具体レベルからの検討も行われている。Stöber & Borkovec (2002)

は、心配がイメージよりも主に言葉によって経験されるという観察に基づいて“心配の具体性減少理論”を提唱し、心配は具体的な思考を減少させ、鮮明なイメージを減少させることを示している (Borkovec, Ray, & Stöber, 1998)。具体的思考とは、“私は昨夜友人のジョンに失礼なことをした”など、明確で、場面特有の、単一的な思考を指し、抽象的思考とは、“私はいつも他人とうまく付き合うのが難しい”などの、不明瞭で、場面が特定されていない、複合的な思考を指す (Stöber & Borkovec, 2002)。この心配の具体性減少理論がうつ病者においても当てはまることが確認されており、抑うつ反すうのような反復的思考においても、繰り返し考え続けている問題や心配内容の具体性が低下することが示唆されている (Watkins & Moulds, 2007)。Watkins, Moberly, & Moulds (2008) は、仮定のシナリオ場面を用いて、出来事の原因、意味について分析する“抽象的处理モード”と、出来事の経緯に焦点を当て、出来事がどのように展開したのかについて映像のように出来るだけ鮮明かつ具体的に想像する“具体的処理モード”の誘導を行った結果、具体的処理モードを誘導された参加者ではその後の失敗体験におけるネガティブ気分が緩和されたことを示している。こうした基礎的知見から、Watkins, Baeyens, & Read (2009) は、治療者とのセッションとホームワークの両方から構成される Concreteness Training (CNT) を開発している。CNTでは、仮定のシナリオや自伝的記憶において、自身の感覚(見聞きしたものや感じたもの)に焦点を当てることや、出来事や行動の文脈やプロセスを意識することが重視されており、軽度以上の抑うつ症状を有する者において、抑うつ症状や抑うつ反すうの減少に有効であることが示されている (Watkins et al., 2009)。このように具体性の高い思考を訓練することによって、ネガティブな気分や反すう様の不適応的な思考に陥らずに自己注目を行うことが可能となることが考えられる。

加えて、具体的思考は省察との関連も示唆される。省察の適応性には、具体・抽象のレベルの違いが影響している可能性が指摘されており (高野・丹野, 2010)、省察の高さが直接的に抑うつなどの精神的健康にポジティブな影響を及ぼすのではなく、具体的な思考を通して影響することも考えられる。また、Mori & Tanno (2015) は、省察は脱中心化と正の関連を持つことや、省察が脱中心化に繋がるときに適応的な効果をもたらすことを示唆している。脱中心化とは、思考や感情を自分自身や現実をそのままに反映したものとして体験、解釈するのではなく、それらを心の中で

生じた一時的な出来事として捉える態度であり (Teasdale, Moore, Hayhurst, Pope, Williams, & Segal, 2002)、離れた視点から自身の思考や感情を眺める能力ともされている (Fresco, Moore, van Dulmen, Segal, Ma, Teasdale, & Williams, 2007)。Watkins et al. (2008) やCNTにおける具体的思考の要素の一つである、自身の感覚に焦点を当てることや、出来事や行動を映像のように想像することは、自身を客観的に眺めるスキルと近い概念であるとも考えられ、脱中心化と関連する要素であることが考えられる。したがって、省察の適応性については、脱中心化と併せて具体的思考のレベルが影響している可能性が示唆され、これらの関連について今後明らかにすることが望まれるだろう。

### 3. 3 注目する自己側面からのアプローチ

近年では自己注目時に自己のどのような側面に注目するのかという観点から、適応的な自己注目を探る試みもなされている。不適応的な自己注目では、自己のネガティブな側面に注目しやすいとされているが (cf. 松本, 2008)、その一方で適応的な自己注目とはどのような側面に注目すべきなのだろうか。

青年期における内省研究では、自己について考えることそのものではなく、自己の否定的な側面への関わり方が精神的健康に関連することが指摘されてきた。例えば、自身の否定的な側面を見ようとししない傾向が高い大学生は低い大学生に比べて、より自己嫌悪感を感じている一方で、自己注目の機会の多さと自己嫌悪感には関連が見られなかった (佐藤・落合, 1995)。

近年では自己の否定的側面と肯定的側面の両方との関わりが重要であることも示唆されている。高坂 (2009) は、自己の否定的な側面から目をそらそうとする青年ほど劣等感を強く感じ、自己の肯定的な側面も否定的な側面も踏まえて、自己を深く見つめることが可能であるほど劣等感が低いことを示唆している。また、原田 (2006) は自己注目時に注目する自己側面 (e.g., 否定的側面、肯定的側面) と自己評価との関連を調べ、自己注目時に自己の否定的側面と肯定的側面の両側面に注意を向ける傾向が高い人々は、否定的自己の注目が持続しても自己評価が低下しない特徴を持つことを示している。これらの先行研究は大学生を対象としたものであり、青年期においては自己の肯定的側面と否定的側面の両側面に注目するスタイルが精神的健康に有用である可能性が考えられる。

自己の肯定的・否定的両側面への注目について、実験的検討も行われている。Tabuchi, Yamazaki, & Oikawa (2017) は、筆記課題を用いて自己注目を誘導し、自

己注目時に自己の肯定的側面のみに注目する群（ポジティブ群）、否定的側面のみに注目する群（ネガティブ群）、両側面に注目する群（両側面群）のそれぞれにおける気分の変化の検討を行った。その結果、両面群及びポジティブ群は自己注目課題後も抑うつ気分が増加せず、肯定的気分が維持されていた一方で、ネガティブ群は課題実施後に有意に抑うつ気分が増加し、肯定的気分が減少していた。また、課題実施後の抑うつ気分は、ネガティブ群に比べて両面群及びポジティブ群の方が低く、肯定的気分についてはネガティブ群に比べて両面群の方が高い値であった。これらの結果から、Tabuchi et al. (2017) は、否定的・肯定的自己の両面への注目は抑うつ気分を増幅しにくく、肯定的自己のみへの注目と同程度に適応的な効果を持つ可能性を示唆している。熊田・及川 (2015) によれば、自己の否定的側面への注目は抑うつと正の関連にある。否定的な自己に注目することによってある程度のネガティブ感情が生起することは避けられないが、否定的自己と併せて肯定的自己にも注目することで、否定的自己による抑うつへの影響が緩衝される可能性が示唆されている。Tabuchi et al. (2017) の検討は実験による短期的効果のみであったため、より日常的な効果を検討していく必要があるものの、両側面への注目は特性的な要因に比べて比較の変容させやすく、介入可能性が高いものと思われる。また、省察と自己の両側面への注目の関連性についても指摘されている。肯定的・否定的自己の両方に注目する傾向が高い者は、どちらか一方が低い者よりも省察傾向が高いことから、肯定的・否定的自己側面への注目の両方が省察に関わっていることや（熊田・及川, 2015）、省察の高い者は自己の両側面への注目を行うことにより、抑うつを低減している可能性が指摘されている（Tabuchi et al., 2017）。

こうした知見から、自己の肯定的・否定的側面への両方への注目が抑うつを増幅しにくく適応的な自己注目であること、また省察が精神的健康にもたらす適応的機能の一つに両側面への注目が含まれている可能性が指摘される。

#### 4. 青年期の適応的な自己注目の促進に向けて

本稿では、自己注目への既存の介入法や、適応的な自己注目に関する知見を概観した。それらを踏まえ、大学生を対象とした適応的な自己注目の促進に向けて必要な介入要素について考察する。

まず、適応的な自己注目を促進していくためには、

不適応的な自己注目の低減と適応的な自己注目への変容の両方にアプローチしていく必要があると考える。本稿では、適応的な自己注目として (a) 省察, (b) 自己の両側面への注目, (c) 具体的思考を挙げた。しかしながら、省察と精神的健康との関連には未だ課題も残されている。例えば、省察は反芻と弱～中程度の相関を示すことが報告されている (e.g., Mori & Tanno, 2015; Şimşek, Ceylendağ, & Akcan, 2013; 高野・丹野, 2009)。また、反芻の効果を統制した場合には、省察がストレスの効果を緩和し、抑うつ得点の上昇を抑える一方、反芻を統制しない場合には省察の効果が有意にならないことから、省察には反芻と共通する不適応的なコンポーネントも含まれている可能性や、両者は同時に生じることが指摘されている (Takano & Tanno, 2009; 高野・丹野, 2010)。加えて、反芻と省察が1年後の自殺念慮を予測するかどうかを調べた Miranda & Nolen-Hoeksema (2007) の報告では、反芻のみでなく、省察も1年後の自殺念慮を予測することが示されており、問題解決のために省察を行ったとしても、問題解決に失敗した結果、省察が持続すると徐々に反芻に移行してしまうことが示唆されている (Miranda & Nolen-Hoeksema, 2007)。これらの知見を踏まえれば、適応的な自己注目への変容のみに介入を行ったとしても、不適応的な自己注目が同時に生じてしまうことにより、その適応的効果が阻害されてしまう可能性が考えられる。縦断調査においても、省察から反芻へのパスは有意な正の関連を示す一方で、その逆の反芻から省察のパスは有意でないことが示されており (Takano & Tanno, 2009)、一度反芻に陥ってしまうと、省察には戻れなくなってしまうことが示唆される。したがって、適応的な自己注目の促進と、反芻をはじめとする不適応的な自己注目の予防・低減への介入を併せて行うことが必要と言える。

次に、介入の構成要素について述べる。まず、不適応的な自己注目を予防・低減するためのスキルとしては、田渕・及川 (2017) の心理教育プログラムに含まれている介入要素が挙げられる。このプログラムでは、反すうへの知識とともに、自身の感情の変化に意識を向ける練習や、反すうの低減に有効な対処スキルとして認知的再評価（刺激や出来事への意味を再び捉え直すこと; Ochsner & Gross, 2008）や、脱中心化 (Teasdale et al., 2002) のスキルを提供している。これらの要素は既に実践されているものであり、反すうへの低減効果が期待される。

加えて、適応的な自己注目への変容を促すためのスキルには、自己注目の際に (d) 自己の肯定的・否定

的両側面へ注目すること, (e) 出来事や感情に伴う具体的な文脈に注目することが挙げられる。上述した知見から, 省察は自己の両側面への注目や, 具体性の高い思考と関連し, 精神的健康にポジティブな影響を及ぼすことが考えられる。心理教育やワーク等を通してこれらの要素に介入することにより, 適応的に自己注目をを行う方法を提供することが可能と思われる。

まず, (d) について述べる。従来の認知行動療法の立場では, 自己注目自体を持続させないことが勧められてきた (cf. 原田, 2006)。先行研究においても, 気晴らし (distraction: 抑うつ気分やその原因から気を紛らわせる思考や行動) が抑うつを軽減させることが示されている (e.g., Nolen-Hoeksema, 1991; Trask & Sigmon, 1999)。しかしながら, 青年期の自己や自己価値に関わる感情に対しては, 注意をそらすことのような即時的な対処は有効ではないことも示唆されている (高坂, 2009; 佐藤・落合, 1995)。また, 青年がネガティブな出来事を体験した際にただ抑うつ状態に陥らずに, 自己形成へと繋がるためには, 否定的な自己を直視し, 問題として捉えることが重要とされており (水間, 2003), 青年期の精神的健康にはネガティブな自己との関わり方が重要であることが指摘される。こうした知見より, 自己注目自体を回避することは, ネガティブ気分の持続を緩和するためには有効である一方で, ネガティブな自己と向き合い, 自己を形成する機会を減らしてしまう可能性も示唆される。青年期のネガティブな自己注目が理想的自己と現実的自己との不一致から生じやすいことを踏まえれば (cf. 坂本, 1997), 自己形成が不十分である場合には, さらに自己注目が促進されやすいことが考えられる。このような悪循環に陥らないために, 青年期においては自己の否定的・肯定的側面の両方に注目し, 安全かつ自己形成につながる自己注目をを行うことが重要であるだろう。

次に, (e) について述べる。具体的思考は先に反すうへの既存の介入として挙げた RfCBT (Watkins et al., 2007) においても中核的な獲得スキルとして含まれており, 介入効果が期待される要素である。“抽象的处理モード”から“具体的処理モード”へ思考パターンを変容させることにより, 反すう様の不適応的な自己注目の低減と, 適応的な自己注目の促進の両方に有効であると考えられる。しかしながら, RfCBT や CNT では治療者と参加者との一対一のセッションが含まれているため, 集団心理教育による実施が有用とされる予防的アプローチ (Cardemil & Barber, 2001; 田淵・及川, 2016) での実施には工夫が必要である。一

般大学生を対象に実施する場合には, 参加者同士のディスカッションを取り入れるなどして, 他者からの視点によって具体的思考への気づきを得る機会を増やすことが有用であるだろう。

## 5. まとめ

本稿では青年期の適応的な自己注目を促進する介入への示唆を得るため, 先行研究を概観し, 効果的な介入要素の考察を行った。今後は, 本稿で適応的な自己注目として取り上げた省察, 具体的思考, 自己の両面への注目の関連を明らかにし, 自己注目の適応的機能についてのさらなる検討が必要である。

児童から成人へと成長していく過渡期である青年期において, 自己注目によって精神的健康を阻害してしまうのか, それとも適応的に活用していくのかについては, 心理的成長を左右する重要な課題である。今後は, 本稿で提案された介入要素を取り入れた新たな介入アプローチを作成し, 実証的效果の検討を行っていくことが望まれる。

## 注

- 1) 反すう (rumination) の定義は研究者間で一致が見られず, 現状では様々なものが並立している状態にある (松本, 2008)。反すうの中でも, 概念によって含まれる要素が異なることや, 抑うつとの関連が異なることが指摘されている (長谷川・根建, 2011)。したがって本論文では, Nolen-Hoeksema (2004) の定義を始めとする “depressive rumination” を抑うつの反すう, Trapnell & Campbell (1999) の定義する “rumination” を反芻と分けて表記する。また, 抑うつの反すうと反芻の両者を含む, 不適応的な反すうの全般を反すうと表記する。

## 引用文献

- Borkovec, T. D., Ray, W. J., & Stöber, J. (1998). Worry: A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes. *Cognitive Therapy and Research*, *22*, 561-576.
- Cardemil, E. V., & Barber, J. P. (2001). Building model for prevention practice: Depression as an example. *Professional Psychology: Research and Practice*, *32*, 392-401.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. New York: Academic Press.
- Elliot, I., & Coker, S. (2008). Independent self-construal, self-

- reflection, and self-rumination: A path model for predicting happiness. *Australian Journal of Psychology*, **60**, 127-124.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International Universities Press. (小此木啓吾 (編訳) (1973). 自我同一性 誠信書房)
- Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H. M., Segal, Z. V., Ma, S. H., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: Validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy*, **38**, 234-246.
- 原田宗忠 (2006). 自己注目の持続と自己評価との関係—多母集団同時分析を用いて— 京都大学大学院教育学研究科紀要, **52**, 253-265.
- 長谷川晃・根建金男 (2011). 抑うつ的反すうとネガティブな反すうが抑うつに及ぼす影響の比較 パーソナリティ研究, **19**, 270-273.
- 高坂康雅 (2009). 青年期における内省への取り組み方の発達的变化と劣等感との関連 青年心理学研究, **21**, 83-94.
- 熊田麻里・及川恵 (2015). 肯定的・否定的自己への注目が省察と反芻、抑うつに及ぼす影響 東京学芸大学紀要総合教育科学系, **66**, 289-297.
- 真船浩介・鈴木綾子・大塚泰正 (2006). 大学生におけるストレスの特徴: 認知的評定、及び心理的ストレス反応との関連の検討 学校メンタルヘルス, **9**, 57-63.
- 松本麻友子 (2008). 反芻に関する心理学的研究の展望—反芻の軽減に関連する要因の検討— 名古屋大学大学院発達科学研究科紀要心理発達科学, **55**, 145-158.
- Miranda, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2007). Brooding and reflection: Rumination predicts suicidal ideation at 1-year follow-up in a community sample. *Behaviour Research and Therapy*, **45**, 3088-3095.
- 水間玲子 (2003). 自己嫌悪感と自己形成の関係について—自己嫌悪感場面で喚起される自己変容の志向に注目して— 教育心理学研究, **51**, 43-53.
- Mori, M., & Tanno, Y. (2015). Mediating role of decentering in the associations between self-reflection, selfrumination, and depressive symptoms. *Psychology*, **6**, 613-621.
- 村山恭朗・岡安孝弘 (2012). 大学生と30代・40代成人を対象とした加齢に伴う抑うつ反すうの変化に関する一考察 行動療法研究, **38**, 215-224.
- 中村純子 (2016). 理想自己と現実自己の差異と自己注目が劣等感に与える影響 人間生活文化研究, **26**, 168-172.
- 西川大志 (2013). 反芻の心理教育プログラムの効果についての検討 比治山大学大学院現代文化研究科付属心理相談センター年報, **9**, 43-48.
- 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. (2004). The response styles theory. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*. New York: Wiley. pp.107-123.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, **3**, 400-424.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2008). Cognitive emotion regulation: insight from social cognitive and affective neuroscience. *Current directions in psychological science*, **17**, 153-158.
- 及川恵・坂本真士 (2007). 女子大学生を対象とした抑うつ予防のための心理教育プログラムの検討—抑うつ対処の自己効力感の変容を目指した認知行動的介入— 教育心理学研究, **55**, 106-119.
- Peden, A. R., Rayens, M. K., Hall, L. A., & Beebe, L. H. (2001). Preventing depression in high-risk college women: A report of an 18-month follow-up. *Journal of American College Health*, **49**, 299-306.
- 坂本真士 (1997). 自己注目と抑うつ of の社会心理学 東京大学出版会.
- 佐藤有耕・落合良行 (1995). 大学生の自己嫌悪感に関連する内省の特徴 筑波大学心理学研究, **17**, 61-66.
- 沢崎達夫・松原達哉 (1988). 大学生の精神健康に関する研究 (1) 一筑波大学新生に対するUPIの結果— 筑波大学心理学研究, **10**, 183-190.
- Segal, Z. V., Williams, J. M.G., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- (越川房子 (監訳) (2007). マインドフルネス認知療法—うつを予防する新しいアプローチ 北大路書房)
- Şimşek, Ö. F., Ceylandağ, A. E., & Akcan, G. (2013). The need for absolute truth and self-rumination as basic suppressors in the relationship between private selfconsciousness and mental health. *Journal of General Psychology*, **140**, 294-310.
- Stöber, J., & Borkovec, T. D. (2002). Reduced concreteness of worry in generalized anxiety disorder: Findings from a therapy study. *Cognitive Therapy and Research*, **26**, 89-96.
- 田淵梨絵・及川恵 (2016). 大学生の抑うつ予防を目的とした反すうへの予防的介入アプローチ—文献レビューを通じた介入要素の検討— 東京学芸大学紀要総合教育科学系, **67**, 175-185.
- 田淵梨絵・及川恵 (2017). 大学生を対象とした反すうの心理教育プログラムの検討 ストレス科学, **31**, 312-319.
- Tabuchi, R., Yamazaki, A., & Oikawa, M. (2017). The effects of self-focused attention on mood: Differences of self-aspect

- valence while self-focusing. *Psychology*, **8**, 1414–1423.
- 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.
- 高野慶輔・丹野義彦 (2009). 抑うつと私的自己意識の2側面に関する縦断的研究 パーソナリティ研究, **17**, 261–269.
- 高野慶輔・丹野義彦 (2010). 反芻に対する肯定的信念と反芻・省察 パーソナリティ研究, **19**, 15–24.
- Teasdale, J. D. (1999). Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, **6**, 146–155.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z.V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **70**, 275–287.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private selfconsciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, **76**, 284–304.
- Trask, P. C., & Sigmon, S. T. (1999). Ruminating and distracting: The effects of sequential tasks on depressed mood. *Cognitive Therapy and Research*, **23**, 231–246.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, **27**, 247–259.
- Watkins, E., Baeyens, C. B., & Read, R. (2009). Concreteness training reduces dysphoria: Proof-of-principle for repeated cognitive bias modification in depression. *Journal of Abnormal Psychology*, **118**, 55–64.
- Watkins, E., Moberly, N. J., & Moulds, M. L. (2008). Processing mode causally influences emotional reactivity: Distinct effects of abstract versus concrete construal on emotional response. *Emotion*, **8**, 364–378.
- Watkins, E., & Moulds, M. (2007). Reduced concreteness of rumination in depression: A pilot study. *Personality and Individual Differences*, **43**, 1386–1395.
- Watkins, E., Scott, J., Wingrove, J., Rimes, K., Bathurst, N., Steiner, H., Kennell-Webb, S., Moulds, M., & Malliaris, Y. (2007). Rumination-focused cognitive behaviour therapy for residual depression: A case series. *Behaviour Research and Therapy*, **45**, 2144–2154.

# 適応的な自己注目に関する文献レビュー

—— 青年期における効果的な介入へ向けて ——

## A Review on Adaptive Self-focused Attention:

## An Approach to Effective Intervention for Adolescents

田 渕 梨 絵<sup>\*1</sup>・及 川 恵<sup>\*2</sup>

Rie TABUCHI and Megumi OIKAWA

臨床心理学分野

### Abstract

Self-focused attention tends to increase in adolescence. Many previous studies have reported maladaptive aspects of self-focused attention, such as increasing depression. However, in recent years, it has also shown to have adaptive qualities. In this paper, we reviewed the previous intervention method for self-focusing and the research on adaptive self-focusing, and examined effective elements for adaptive self-focusing intervention for adolescents. Results of this literature review suggest that in addition to previous intervention for the prevention of negative self-focusing, intervention programs for adaptive self-focusing should include: (1) paying attention to both positive and negative aspects of self and (2) focusing on the specific context of moods and events.

**Keywords:** adolescence, self-focused attention, preventive intervention, psychoeducation

*Department of Clinical Psychology, Tokyo Gakugei University, 4-1-1 Nukuikita-machi, Koganei-shi, Tokyo 184-8501, Japan*

**要旨:** 青年期は自己への注目が高まる時期とされている。これまで自己注目は抑うつ増加などの不適応的側面が多く挙げられてきた。その一方で、近年では適応的な側面も有することが明らかにされている。本稿では、従来の自己注目への介入法や適応的な自己注目に関する知見を概観し、青年期における適応的な自己注目の介入への効果的な要素の検討を行った。先行研究より、介入には従来のネガティブな自己注目の予防・低減に加えて、自己注目時に（１）自己の肯定的・否定的両側面に注目することや、（２）気分や出来事の具体的な文脈に注目することといった要素を取り入れることが有用であることが示唆された。

**キーワード:** 青年期, 自己注目, 予防的介入, 心理教育

---

\*1 Graduate School of Education, Tokyo Gakugei University

\*2 Tokyo Gakugei University (4-1-1 Nukuikita-machi, Koganei-shi, Tokyo, 184-8501, Japan)