

要旨

青年期の否定的認知とアレキシサイミアに関する臨床心理学的研究

人間文化学研究科 博士後期課程

人間行動論専攻 行動発達論講座

9515103 陶山 和美

現代の臨床心理学において最も代表的な心理療法のモデルである認知行動療法では、心理的な障害（精神病理）に対する認知的な要因を重視している。その認知行動療法では、心理的障害のなかでも有病率の高い抑うつや不安にはそれぞれに特異的な認知内容があり、抑うつは「喪失」を主題とし、不安は「危険」を主題としていると指摘されてきた。そして、介入法についてもそれぞれの特徴に特化した介入法が開発されてきた。しかし、このようにそれぞれの特徴に特化した心理的介入方法が目立つ中で、筆者にはうつと不安の両者はそれほどはっきりと別々の問題として扱えるのだろうかという疑問があった。特に、不安の強さとうつに特徴的であるとされる否定的認知に関連はないのかという疑問である。

このような疑問から不安について調べ、第2章では、臨床的な観点から不安とうつはそもそも併存する率が高いことや、両者に共通する部分に介入する診断横断的認知行動療法が考案されていることをもとに、一般群を対象に不安と抑うつの併存状態における認知的特徴を調べることを目的として、大学生244名を対象に質問紙調査を行った。この質問紙は、不安、抑うつ、不適応および適応的な自己注目的認知（反芻と内省）、3つの否定的自己認知（自己に対する否定的自動思考）で構成した。分析の結果、不安と抑うつの間には有意な正の相関が認められた。偏相関分析の結果、反芻は不安とも抑うつとも有意な関連を示した。一方、内省は不安とも抑うつとも有意な関連は認められなかった。不安と抑うつのカットオフ得点によって正常群、不安群、抑うつ群、併存群の4群を構成し、反芻と3つの否定的自己認知の得点について比較したところ、反芻と3つの否定的自己認知の両方で併存群の得点が最も高かった。これらの結果は、反芻が不安と抑うつに共通する心理障害であることを確認するとともに、併存群は最も重症であることを示唆している。有効な心理的介入を考えるために併存群の認知的特徴についてさらに検討する必要があると考えられた。

また、不安やうつに共通する精神的な病理として情動調整の障害があげられ、近年、不安やうつに限らず様々な障害に共通して情動を調整することの困難さが問題とされてきて

いる。この情動調整の障害については、母親や他の養育者との関係性によって、養育者が子どもに対し感情的に冷淡だったり、予測のつかない接し方をしたり、敵意を向けたり、虐待を加えたりする場合、対人関係や関係性にまつわる認知的スキーマが損傷を受けて非機能的になり、感情調節に問題を抱えるようになる。すなわち、感情を経験したり表出したりすることについて大きな制約を受けることになり、適切なセルフコントロールができない、あるいはコントロールしすぎたりしなさすぎたりすることを繰り返すという様子が報告されていた。

このような、自己の感情を経験したり表出したりすることに制約がある状態は、心理学や特に心身医学の領域においてアレキシサイミアと呼ばれている。第3章では、非臨床群のアレキシサイミア傾向に対する心理学的研究について、特に情動認知と自己理解に注目し、展望した。アレキシサイミアは、心身医学の分野で身体の不調を訴えて来院する患者の背景にある感情表出の問題として注目され、その後心理学の分野での実証研究も多くなっている。このアレキシサイミアは日本語で失感情症と訳されている。しかし、失感情症という言葉からは、「感情がない」という誤った印象を受ける可能性がある。実際には感情の認知が困難であったり、それを他者に伝えることが難しかったりする状態であり、決して感情そのものが失われているわけではない。アレキシサイミアは、診療場面において治療に対する反応が不良な患者が、自分の感情を表現する適切な言葉を見つけるのに際立った困難を示すという観察から、その特徴を表す語として提起された。近年、この状態は、心理尺度である Toronto Alexithymia Scale-20 (TAS-20) で測定されることが多く、非臨床群においてもこの得点が高い人が多くいることが確認されている。この TAS を使用してアレキシサイミアを測定した研究を概観した結果、アレキシサイミアは、健康度と負の関連があり、さらに、強いストレス反応である解離傾向と正の関連があることや愛着の問題との関連が指摘されていた。また、脳画像研究によると、アレキシサイミア傾向の人は、脳のレベルでは、周囲の情動表現や社会的場面に対する反応は低下しているが、身体反応などの内的な反応は亢進していた。また、自己参照ネットワークの機能的連結が低下していることが報告されていた。ここから、アレキシサイミアの情動認知の構造が図式化され、これは、子どもの感情制御の発達におけるトラウマの影響と関連する可能性が示唆された。

次に、第3章までの考察をもとに、第4章、第5章、第6章においては、実際に大学生を対象にアレキシサイミア、認知的要因、親子関係、精神的健康度についての質問紙調査を行い、統計解析を行った結果をもとに考察した。

第4章では、大学生152名を対象に、アレキシサイミア、精神的健康度、認知的感情制御方略を測定する3つの心理尺度による質問紙調査を行った。精神的健康度から「健康群」「軽度群」「中等度以上群」の3群に分け、アレキシサイミアと認知的感情制御方略の点数を比較した結果、精神的健康度が悪い群ほど感情の同定困難と感情の伝達困難の程度が高く、また反芻、自責という認知的感情制御方略が中等度以上群で高く、肯定的再焦点化は低かった。さらに重回帰分析の結果、大局的視点、反芻、自責、破局的思考が感情の同定困難に、自責と破局的思考が感情の伝達困難に、計画への再焦点化が外的志向に影響することが判明した。以上のことから、精神的健康度と関連の強いアレキシサイミアには特徴的な認知的感情制御方略があると考えられた。

また第5章では、まず青年期のアレキシサイミア傾向と親子関係の関連について調べることを目的とした。さらに、第2章や第4章をもとに不安と抑うつ併存群における認知的感情制御やアレキシサイミア傾向について検討した。大学生217名を対象に、アレキシサイミア（TAS20）、不安とうつ（HADS）、親子関係（親子関係における精神的自立と親への親密性尺度）、認知的感情制御方略（CERQ）を測定する心理尺度を使用した質問紙調査を行った。アレキシサイミアの有無と親子関係の関連をみるためにTAS20のカットオフ得点を使用してアレキシサイミア低群（健康群）と高群（アレキシサイミア群）の2群に分けて親子関係尺度の下位因子得点を比較した結果、親の価値へのとらわれ因子がアレキシサイミア低群よりも高群の方が有意に高く、親への絶対的安心感因子はアレキシサイミア高群が低群よりも有意に低かった。このことから、アレキシサイミア高群は低群に比べて親への絶対的安心感が低く、それと同時に親との過度の情緒的一体性が強いことが特徴的であると考えられた。

次に、HADSのカットオフ得点を使用して不安とうつの有無によって健康群、不安群、抑うつ群、併存群の4群を作成し、アレキシサイミアや認知的感情制御方略の点数を比較した。その結果、併存群は不安とうつのどちらか一方が高い群よりも有意にアレキシサイミアが高く、併存群は不安とうつが高いうえにアレキシサイミアも高い群であると推察された。また、同様の4群の認知的感情制御方略について検討した結果、併存群に特徴的であると言える認知的感情制御方略は見られなかった。

さらに、第6章では、第4章および第5章の調査で得られたデータは調査対象者が大学生であり、一般群であることを考え、第4章と第5章のデータを使用したさらなる横断的分析を行った。

まず第1節においては、第4章のデータを使用して、認知的感情制御方略→アレキシサイミア→精神的健康度という3変数のモデルを検討した。その結果、自責、反芻、破局的思考という3つの不適応的な認知的感情制御方略がアレキシサイミアにおける感情の同定困難や感情の伝達困難という特徴を強め、このアレキシサイミアの特徴が精神的健康度を悪化させるという方向性が認められた。また、肯定的再焦点化という適応的な認知的感情制御方略は精神的健康度を改善させるという関係も認められた。

次に第2節と第3節、第4節においては第5章のデータを使用した分析を行った。第2節では、親子関係→認知的感情制御方略→アレキシサイミアという3変数のモデルについて検討した。その結果、親の価値へのとらわれという否定的な親子関係が反芻や破局的思考という不適応的な認知的感情制御方略を強め、アレキシサイミアに影響するという方向性、一方、親との信頼関係という肯定的な親子関係が肯定的再評価や肯定的再焦点化という適応的な認知的感情制御方略を高め、アレキシサイミア傾向を低下させるという方向性が認められた。また、第3節では、親子関係→アレキシサイミア→不安・うつという3変数のモデルについて検討した結果、親子関係の不適応的な面はアレキシサイミアにおける感情の同定困難と感情の伝達困難を高め、感情の同定困難を介して不安を高めうつに至る、感情の伝達困難からはうつに至るという経路を見出した。一方、親子関係の適応的な面はアレキシサイミアの2側面に負の影響を与える経路と、うつや不安に直接負の影響を与えるという関係性が認められた。さらに第4節では、認知的感情制御方略→アレキシサイミア→不安・うつという3変数を検討した結果を示した。様々な先行研究や第6章の結果から、①アレキシサイミアは精神的健康度を低下させる脆弱性因子であり、様々な心理的障害に関連している可能性があること、②アレキシサイミアにおいても、これまで様々な心理的障害において問題であるとされてきた自責、反芻、破局的思考という認知的要因が関連しており、これらが自身の感情反応に対する根本的な信念のような働きをしている可能性があること、③これらの認知は、青年の持つ親子関係の影響を受けており、親と子のやりとりや距離感、過去のトラウマ的体験によって偏りが生じる可能性があることが示唆された。