

## 抑うつにおける自動思考の制御困難性と思考コントロール方略：A B M Cモデルの提案とB M Cの検証

義田, 俊之

<https://doi.org/10.15017/4060258>

---

出版情報 : Kyushu University, 2019, 博士 (心理学), 論文博士  
バージョン :  
権利関係 :

氏 名 : 義田 俊之

論 文 名 : 抑うつにおける自動思考の制御困難性と思考コントロール方略  
——ABMC モデルの提案と BMC の検証——

区 分 : 乙

## 論 文 内 容 の 要 旨

本研究では、抑うつの自動思考が、それへの対処によって持続し制御困難となり抑うつ症状に影響を与えるメカニズムについて、ABMC モデルを提案して検討を行った。これは、外的事象 (Activating event) によって活性化された自己スキーマ (Belief) から自動思考が生起し、その煩わしい自動思考に対処するために非適応的な Metacognition (思考コントロール方略) が発動される結果、自動思考が制御困難となって Consequences (症状) に至る、と考えられるためである。本研究では、特に、抑うつの自動思考と思考コントロール方略との関連、特に、抑うつの自動思考が思考コントロール方略を始発させ、それが抑うつの自動思考を制御困難にし、抑うつ症状に影響する部分を、BMC という中核的な要素と位置づけた。そして、(a) どのような抑うつの自動思考がどのような思考コントロール方略を始発させるのかと、(b) どのような思考コントロール方略が自動思考を制御困難にするのかを実証的に検証した。

研究1では、抑うつ症状に及ぼす自動思考の役割を、抑うつの促進プロセスに加え、低減プロセスまで含めて検証した。その結果、抑うつの促進と低減プロセスの双方において、「自己スキーマ→自動思考→抑うつ症状」というパスが関与していることを確認できた。自動思考が抑うつ症状に影響していることを支持する結果が得られた。

研究2では、侵入思考のコントロール方略を測定する Thought Control Questionnaire (TCQ) の日本語版 (TCQ-J) を作成し、信頼性と妥当性を検討した。その結果、原版と同様の再評価、社会的コントロール、罰、心配、気晴らしの5因子を抽出した。TCQ-Jの再評価、社会的コントロール、罰、気晴らしの4尺度は十分な信頼性・妥当性を備えていることが確認された。

研究3では、思考コントロール方略と、抑うつに関連した諸変数 (i.e., 抑うつの自動思考、反すう、抑うつ症状) との関連を検討した。その結果、(a) 罰方略を多用する人は自動思考、反すう、抑うつ症状が強いこと、(b) 心配方略を多用する人や自動思考、反すうが強いこと、(c) 気晴らし方略を多用する人は、自動思考と抑うつ症状が弱いことが分かった。思考コントロール方略と抑うつに関連した諸変数との間に一定の関連が存在することが初めて示された。

研究4では、TCQ-Jを利用し、思考コントロール方略が、抑うつの自動思考と、その後の自動思考の頻度や思考の制御困難感を媒介する効果を検証した。研究4では、TCQ-Jを利用し、思考コントロール方略が、抑うつの自動思考と、その後の自動思考の頻度や思考の制御困難感を媒介する効果を検証した。その結果、(a) 自己否定、現在・過去否定、将来否定のいずれの場合でも、これらの抑うつの自動思考を多く経験すると、罰方略および心配方略によってそれに対処しようとする事、(b) 罰方略を多く用いると、その後、思考の制御困難感が強まること、(c) 心配方略を多く用いると、その後、思考の制御困難感が強まること明らかとなった。罰方略および心配方略の媒介効果が示された。

研究 5 では、「抑うつを招く制御困難な思考」に対する思考コントロール方略の役割という本研究の枠組みを一般化する試みとして、思考コントロール方略と、慢性疼痛において抑うつ症状を招く制御困難な思考である破局的思考との関連を検証した。その結果、罰方略の強さが破局的思考の頻度を予測した。

以上の全研究を通して、抑うつ自動思考が罰および心配という思考コントロール方略を始発させ、それが抑うつ自動思考を制御困難にし、抑うつ症状に影響することが示された。