

破局的な心配における個別性と共通点と機能性に関する検討

針塚, 緑樹
九州大学大学院人間環境学研究院

古賀, 聡
九州大学大学院人間環境学研究院

<https://doi.org/10.15017/4777933>

出版情報：九州大学総合臨床心理研究. 13, pp.9-15, 2022-03-22. 九州大学大学院人間環境学府附属総合臨床心理センター
バージョン：
権利関係：

破局的な心配における個別性と共通点と機能性に関する検討

針塚緑樹 九州大学大学院人間環境学研究院 / 古賀 聡 九州大学大学院人間環境学研究院

要約

本研究は、破局的な心配のイメージがどのように生じし展開するか、その個別性や共通点、機能性について検討することを目的とした。調査では、破局的な心配を有する4名を対象とし、事前に最近生じた気がかりや心配について振り返ってもらうように伝え、当日想起してもらった心配と心配が生じていた時にその心配から派生して生じた破局化した心配やイメージを絵や文章で記述を求めた。記述内容に基づいて質疑を行った結果、先行研究で示されたように、日常生活における破局的な心配においてはそのきっかけや内容は多様であり、さらに1つの心配だけでなく複数の心配が次から次に出てくる者やイメージ展開に数パターンを有するなど個別性があることが示された。共通点として、破局的な心配を止める対処行動としてストレスコーピングに類する対処がなされていたこと、また心配が展開していくプロセスでは、イメージや思考が浮かぶだけでなく不安や否定的な感情が共に想起されていた点が示唆された。さらにインタビューでは破局的な心配をストレス対処のように捉えなおし被検者自身で心配の機能的な側面を見出していることが示唆された。

キーワード：心配、破局化、機能性

I 問題と目的

日常生活において心配や不安が想起されることは、社会生活を営んでいくうえで自然で適応的な側面がある一方で、過剰な心配や不安を抱えることは不適応や生きにくさに繋がると考えられる。近年、うつ病や不安症の広がりとともに、様々な精神疾患への社会的関心が高まっている。また、精神疾患患者におけるその症状は多様でその症状の1つに妄想的なまでの悲観的な心配があり、その心配は強い確実性を持って語られることがある。

竹林・杉浦・貝谷・佐々木・清水 (2015) は、心配を一般的に「○○だったら、どうしよう?」という疑問文形式の思考が頭に浮かび、将来起こる可能性のある悪い出来事について考えることと述べた。たとえば、「夫が仕事帰りに事故にあったらどうしよう?」や「仕事でミスをしたらどうしよう?」などと考えることを示唆した。Borkovec (1983) は心配とは、ネガティブな情緒を伴った、制御の難しい思考やイメージの連鎖で、不確かだがネガティブな結果が予期される問題を心的に解決する試みと定義した。

Davey, Hampton, Farrell & Davidson (1992) は病的な心配には問題解決や情報収集の失敗、動揺した心配、そして破局的な心配があると指摘し、「破局化とはその潜在的な問題についての個人の思考が次第に悪い方向に向き、その問題と関連するさらに悪い結果をもたらすことだ」と述べた。藤田 (2014) は心配の制御困難性を、ある問題に対して派生する問題を次々に見つけてしまう現象である破局化にあると示唆し、この破局化に伴い産出された思考を破局的思考と呼んだ。

否定的な思考を抑制する思考として、杉浦・馬岡 (2003) は認知的統制の機能について指摘した。認知的統制とは、考え方を調節することによる制御のことであり、人は外界の事象や刺激を認知して、これまでの経験から、予期、期待、刺激と刺激との関係、反応と反応との関係など、外的事象の認知的解釈が人の行動の決定因となる (杉浦・馬岡, 2003)。杉浦・馬岡 (2003) は、抑うつは自動思考などの認知のネガティブな歪みにより生じ、認知的統制は抑うつとの密接な関連があると指摘した。このネガティブに歪んだ認知を変容させ、抑うつを低減する技法をもとに、ストレス事態に直面した場合に非適応的な思

考をうまくコントロールする「破局的思考の緩和」によって、否定的な思考に圧倒されず、抑うつ気分が生じにくいという可能性が指摘された (杉浦・馬岡, 2003)。即ち、抑うつ気分の低減には認知的統制による破局的な思考の緩和が有効であるが、認知的統制以外に否定的な思考の1つである破局的な思考を緩和、抑制することはないのだろうか。

否定的思考には非機能的側面だけでなく機能的側面も有していることが明らかにされている。杉浦 (1999) は、心配は問題の解決策を生み出す機能的側面を持つ反面、それができない場合には未解決策を生じさせ更なる心配に発展していくと論じた。上條・湯川 (2014) は、反すう思考には反すう特性という不適応的な側面と、省察特性という適応的な側面の2側面を持ち合わせていることを示唆した。前者は自己への脅威や不安などによって動機づけられ、慢性的かつネガティブに、自己や過去の出来事について思考し、後者は好奇心によって動機づけられ、自己分析や内省を積極的に行う特徴を持ち、人はストレスフルな出来事に遭遇すると、侵入的にその出来事を繰り返し思い出す傾向がある。さらに上條・湯川 (2014) はストレスフルな体験はあくまで意味づけを生起させる原因となるだけで、それ自身が自動的に意味づけを導くとは限らないと述べた。つまり、自身にふりかかった脅威から意味を見出すためには、出来事について繰り返し考えるという反すうの過程が必要だと論じた。

反すうのような繰り返し同じ出来事を考える思考ではなく、ある出来事をきっかけにまだ起きていないことを心配すること、さらにその心配から自身の最悪の事態を想起するような破局的な心配においても、非機能的側面のみに着目するのではなく機能的側面があるのかどうか、上條・湯川 (2014) で示されたような繰り返し出来事を考えるという反すうがその出来事の意味付けに該当する機能的側面が働くのかどうかについて明らかにする必要があると考えた。

本研究では、過去、或いは未来のある出来事から派生した心配をきっかけとして、次から次に物語を展開させ、最悪の事態を想起することを破局的な心配と定義し、被臨床群における破局的な心配が日常場面においてどのようなプロセスを経て展開されているのか、またその個別性や共通点について面接を通して明らかにすることとする。これまでの先行研究では、主に特

定の大きなライフイベント前後にその不安や心配に関するインタビューは行われていたが日常生活で生じる日々の心配について検討されてきていない。例えば、橋爪・堀込・行田（2018）は初産の母親の母乳育児に関して11名を対象に、北村（2020）は中学進学前後の中学生7名を対象にインタビューを行った。特定の重大なライフイベントをきっかけに生じる心配の内容は、いずれも多岐にわたっており個性が示されていたが、日常生活における心配、とりわけ最悪の事態を想定する破局的な心配のきっかけも個性がありその内容の展開も多岐にわたると考えられる。一方、橋爪ら（2018）や北村（2020）では共通点として時間の経過とともに気持ちに変化が生じていたことが示されていた。特に北村（2020）は、入学後に対処行動としてストレスコーピングが行われていたことを示した。日常生活における破局的な心配においても、経験者にとってはストレスフルな経験であるためストレスコーピングに類する対処行動を行っているという共通点があるのではないだろうか。また、ストレスフルと考えられる心配を想起し続けることは、他の否定的思考で示された省察特性や問題解決という機能が、破局的な心配経験者においても示されるかについて探索する。

II 方法

1. 調査対象者

対象は、20～30代の男女4名（表1）である。協力者は次のような手続きで募った。面接調査の趣旨を記載した用紙に、①「私はささいなことでも心配になることがある」、②「私は心配なことや気がかりなことを長時間考えることや繰り返し思い出すことがある」、③「私は心配なことや気がかりなことを考えれば考えるほど、悪い連想をしてしまう」の3つの質問に「はい」、「いいえ」で回答を求めた。①が「はい」の人のみ②の質問へ、②の質問が「はい」の人のみ③の質問へ進むように求めた。本調査では、全ての質問に「はい」と解答した者を破局的な心配を日常的に有する者として調査対象とし、本調査の主旨

を理解した上で協力の意志を示した方を調査対象者（A, B, C, D）とした。

2. 調査時期

調査は、2017年12月下旬から2018年1月上旬の間に実施した。

3. 調査手続き

半構造化面接を実施した。面接場面では自由度の高い自然なやり取りのなかで、対象者の自発的な語りを尊重した。取り扱う題材については、事前に対象者に最近（2週間から1ヶ月内）、あなたの気がかりなことや心配していることについて聞くこと、もしもその心配から更に悪い連想などが起きていればそのことを話してもらうため最近のことを振り返っておいてほしいことを伝えた。事前に想起してもらった心配とそこから派生して生じた破局化した心配やイメージを絵や文章で記述を求めた。外在化されたものについて、その内容を時系列に聞き取りさらに記述されなかったイメージがないか確認した。さらに面接では、「心配から悪いことを考え続けて、気分も落ち込むとお話だったのですが、そこからどのように持ち直していますか?」、「悪いことを展開し考えることが役に立った経験や何かに繋がったと考えることはありますか?」という質問を通して、破局的な心配体験の対処法と破局的な心配をすることの機能について尋ねた。面接の最後に、一連の心配やイメージにタイトルをつけてもらい、面接の感想を尋ねた。

面接はすべて対象者の許可を得てICレコーダーに録音し、学術論文等に使用することを説明し了承を得た上で、研究協力承諾書に署名を求めた。

4. 分析

ICレコーダーに記録された面接内容を文字に書き起こして逐語録を作成し、調査者の解釈が含まれないよう対象者の用いた言葉を引用し、重複する意味内容の語りを削除した形式で解答の要約を作成した。各事例の概要や語られた内容についてまとめたもの、及び面接を通して各事例の心配の背景にあるテー

表1. 事例ごとのインタビューでの語りと各尺度得点

事例 (年代, 性別)	A (30代, 女性)	B (20代, 男性)	C (20代, 女性)	D (30代, 女性)
タイトル	【もしや再発?!】	【家族が崩壊】	【対人関係での心配】	【カオス】
出来事① きっかけ	風邪 ジマシン	弟の島旅行	ゼミの飲み会での人の発言	会社の同期が先輩にいじめを受け異動が決定
出来事②	治らず長期化して、不安		普段接している雰囲気と異なる発言に不信感	同期がEさんと部署トレードの夢を見た
連想①	ストレスによる身体化を疑う	旅行中に舟の故障や携帯電話の不調が発生	私のこともそういう風に見ているのかも	トレードになると、先輩とうまくいかず揉める
連想②	罹患歴のある病気を懸念	不測の事態により、弟が帰宅できなくなりもう会えないでしょう	他の人のような自己主張や発言は出来ない	異動した同期に複雑な感情を抱くことやスキルが積めず、ストレスが溜まる
連想③	再発するのでは…	助けに行けず、家族がバラバラになってしまう	希望の会社に就職出来ないのでは	退職の可能性
連想④		両親も死に、1人取り残される	社会に出るともっと大変だからうまくやっっていけるか	仕事が出来なくなり、退職
連想⑤		1人になると気力もなくなり何も手につかなくなる		生活苦・就職難・婚活難
連想⑥				親にも心配をかけ、精神を病む
止まる きっかけ	まあいいか、考えても仕方ないと思うこと	次の予定があるか具体的な対策を取るが、当日になると諦められること	寝るか、寝れないときは誰かに相談	起きるか分らないか考えたか、疲れて考えられなくなり就寝
生起頻度や 最終生起		当日まで夢で見ることで何度も考え、イベントが終わるまで	ふとした瞬間	トレードがないと分かるまで毎晩
根底のテーマ	身体不全不安	孤立不安(分離不安) 生命危機不安	対人不信感, 対人関係力不安	対人関係力不安, 将来生活不安
CES-D 得点	10	20	11	0

マについて、筆者と臨床心理士有資格者2名とで協議した内容を表1に示した。

III 結果

1. 破局的な心配がとまるきっかけ

「心配から悪いことを考え続けて、気分も落ち込むとのお話だったのですが、そこからどのように持ち直していますか?」という破局的な心配がどのようにして治まっていくかについては、「無意識的に考えないように」「や「寝る」や「人に話す」、「他のことをする」など何らかの対処をしていることが語られた。具体的な語りの要旨を表2に示す。

2. 破局的な心配における機能性

心配から派生した破局的な心配の生起プロセスを聴き取るなかで、対象者から語られた破局的な心配の意義や、筆者から

「悪いことを展開し考えることが役に立った経験や何かに繋がったと考えることはありますか?」という破局的な心配の持つ機能性については、「不安を落ち着かせる」や「事前の準備」「気持ちの準備」「リスクヘッジ」が挙げられた。本論での機能性とは、破局的な心配を抱える人にとって、その人が自身自身を保ち、心配に対応するために必要であり対応するための一方略という点においての機能性を意味する。具体的な語の要旨を表3に示す。

3. 面接後の感想

面接で自身の心配から派生した物語やイメージである破局的な心配の展開を筆者に語った面接の感想として、「振り返り」「新しい視点や気づき」「楽になった」「すっきりした」「自分の気持ちの整理」が語られた。面接の感想の要旨と面接時の対象者の様子について表4、5、6に示す。

表2. 心配が止まるきっかけ

具体例	
A	「再発懸念以降は出ないんですけど、たぶん無意識的にストップしているんだと思います」 「考えても始まらないし、解決のしようがないところなので」 「無意識的に考えないようにしているの」 「まあいつかというところに最終的に、考えても仕方がないという」
B	「気分転換に、まあランニングしたり、自分はスポーツをしているので。…テニスしているので、ランニングしたりテニスしたりとか、まあなるべく考えないようにはしますね」 「たまたまその日に何かがあったらそれに無理やりにも行くみたいな」 「その期間が終わるまでとか、旅行ですとその期間が終わるまでだったり、まあ人ですと見えなくなるまでだったり、まあ多分時間単位ですかねえ。やっぱもう、夢とかで見た時には、忘れられるまで」
C	「1回寝たら割と回復するので」 「本当に何か、ちょっと自分がおさまらないなってなったときは、友達に電話してそれで落ち着くってことはあるかな」 「寝る前におさまられることは、あんまないかな。もうそのまま何か考えながら寝れるのを待ちます」 「でも人と話したりしてたら。とか、何か集中したりしてたら忘れてはいます」
D	「それ以上考えるキャバがなくなった」 「脳疲労でも考え付かなくなって、もう何とかなにかみたくに、最後。…なるようになれみたいな、で、寝ちゃうんですよ最後」 「なんか環境っていうかその場から離れたら、考えないようにどっかでするようにして」 「出来る限りのことをして、…してたからもう考えてもしようがないって思って、で土日はもう遊ぶことに専念して。あないとこう、あの仕事が全然出来ていないのに、もうこれ考えたら仕事にならない」 「あの考えてストレスためることで、どっか悪くなったら困るって思うから止めた。思考、思考をストップさせて。こう、これってね起こるかもしれないけど、起こらないかもしれない。もう起こるであろうことに関しては、精いっぱい考えるけど、起こらないかもしれないことに関しては考えない方が体のためだって。だから、寝るように」

表3. 対象者が語った心配における機能性

具体例	
A	「多分不安、そうやってグルグル考えることによって落ち着け落ち着けみたいな、こうしてるのか」なあって。そういう意味合いもあるのかなって思っ て。反すう…その不安をそのまま放置しておくっていうのは、それはそれで私のなかでのドキドキだったので、何かこうよくよく、こう咀嚼し て、落ち着け、ねえ、落ち着け落ち着けみたいなところで、最初反すうにね、取り掛かるんでしょ」
B	「こうシチュエーションを考えるのが、こうまあ想像が豊富なのかなっていうのをいつも考えてて、そこはポジティブに捉えながら。たとえば何かこう、 自分が友達と旅行に行ったときに、まあもしこういうことが起きたらどうしようとか、こういうことになって、こういうことになってこういうことにな ったら嫌だから、この段階でこうしたらよいよねっていう、やっぱ事前の準備みたいな感じになりますよね。ていう、何か想像に対しての対処法み たいなのを、自分で考えられるようになったっていうのは、まあ良かった?のかなあって。」 「一応は最悪のストーリーは入っているんで、そうならない、まあ気持ちの本当、準備ですよ」
C	
D	「家帰って何か死と館と怒られる、とかリスクヘッジ、とかじゃないけど、自分の身を守るっていうのは昔からあったかも。」 「これが起きるけん、頑張らないかって言う風になるかも。目の前のすっごい面倒くさいことがあったとしても、この面倒くささを考えると今の面倒 くささの方がましよねって。」

表4. インタビュー後の感想

具体例	
A	「振り返りのいい経験になりました。」 「楽しかったですよ。新しい気づきが。なぜこの続きを考えないのだったっていうのが、私のなかで新しい視点だったので。何で考えないのか…」
B	「結構なんか話した方がいいのかなあって思ってきたので、結構案にはなりました。…初めて話したので。」 「まあ話す相手がいたらいいなあ、みたいな感じにはずっと思ってたので。」 「別に抵抗とかは感じない」
C	「何か、すっきりです。今日喋ったことは、ほぼ喋ったことないので、人に。」
D	「あの忘れてたことも思い出すね、話し出すと。あ、あんなことあったこんなことあったって、あと何か、何だろう、整理される気がする。自分の気持ち が。」

表5. インタビュー中の様子について

具体例	
A	<ul style="list-style-type: none"> ・時折笑顔も見られたが、終始真剣な表情で言葉を1つ1つ丁寧にひねり出すように、吟味しながら語っていた。 ・自身の体験とその時の感情を思い出すようにゆっくりと語っていた。 ・面接のなかで、インタビュアーの発言に「あ、そうですね」など新たに自身で気づきがある発言もあり、インタビュアーの発言にも注意深く耳を傾けていた。
B	<ul style="list-style-type: none"> ・笑顔が多く、終始笑いながら語っていた。 ・インタビュアーを気遣っているようにも見え、自身の体験を自嘲するように語っていた。 ・イメージについては、非常に鮮明でまた何度も自身の中で反すうしているようで、記憶も良く流暢に、且つ生き生きと体験を語っていた。 ・インタビュアーの質疑に対しては、真剣に目を見て聞いていた。
C	<ul style="list-style-type: none"> ・小さく笑いながら語っていたが、言い淀むことや言葉に詰まることが多かった。 ・あまり目が合わず、斜め下を見ながら話すことが多かった。 ・インタビュアーの質疑に対して、意図が伝わりにくいこともあったが、終始笑みを浮かべたような様子で、ネガティブな表現を避けるように語っていた。」
D	<ul style="list-style-type: none"> ・事実を語る際には想起しながら話しているためか真剣な表情であったが、時折心配のイメージを語る際には自嘲するような表現を用いることや大きく笑うこともあった。 ・イメージが鮮明にあるようで、事実については詳細を語り、語りながら次々にエピソードを思い出し、その都度生じた心配のイメージを追加していった。 ・非常に早口で言葉多く語ったが、インタビュアーの発言に対して、非常に反応を示しインタビュアーが事実確認をする際の一言一語に相槌を打って聞いていた。

表6. 心配が破局化した際の気分や気持ち

具体例	
A	<p>「ヒヤ～としますね」 「再発したらどうしよう、みたいな再発したら厄介だぞっていう」 「その不安をそのまま放置しておくっていうのは、それはそれで私のなかでドキドキだったりする」</p>
B	<p>「何かまず一番最初に何かだいたい気持ち悪くなって、“いや、ないないない”とか思いながら」 「本当に焦ったり、まあやばいなあっていう感じになったり」 「こうならないためには、どうしたらいいんだろうって」</p>
C	<p>「何かどんどん何か自分の、…自信がなくなっていくみたいな」</p>
D	<p>「気持ち悪いとか…私ね、肌荒れしててね、身体に出るんよね」 「気持的にはね、胃が痛い。胃何回かこわしたしどす黒いのがここあって、…で、何かのどが詰まる感じとか。何か嫌あーな感じ。何かすーごい嫌あーな感じで、何でこんなにうまくいかないのかなって、何かこう重苦しい気持ちになったし、楽しくはなれない」</p>

4. 事例ごとの破局的な心配の展開について (表1)

(1) 事例A (30代, 女性) / タイトル: 「もしや再発? !」

心配が生じる出来事・きっかけについては、「風邪やじんましん、治らず長期化して不安」を挙げた。出来事やきっかけから、「ストレスによる身体化を疑う」、「罹患歴のある病気を懸念」、「再発するのでは」という順でイメージが展開したことが語られた。最後に「再発するのでは」というAにとっての破局的な心配が止まるきっかけについては、「まあいいか、考えても仕方ないと思うこと」と語った。一連の心配のタイトルについては「もしや再発? !」とタイトルをつけ、Aの破局的な心配の根底にあるテーマとして身体不全不安を抱えていることが推察された。

(2) 事例B (20代, 男性) / タイトル: 「家族が崩壊」

心配が生じる出来事・きっかけについては、「弟の島旅行」を挙げた。出来事やきっかけから、「旅行中に船の故障や携帯電話の不通が発生」、「不測の事態により、弟が帰宅できなくなりもう会えない、どうしよう」、「助けに行けず、家族がバラバラになってしまう」→「両親も死に、1人取り残される」、「1人になると気力もなくなり何も手につかなくなる」という順でイメージが展開したことが語られた。最後に「1人になると気力もなくなり何も手につかなくなる」というBにとっての破局的な心配が止まるきっかけについては、「次の予定があるが具体的な対策を取るが、当日になると諦められる」と語った。一連の心配のタイトルについては、「家族が崩壊」というタイトルをつけ、Bの破局的な心配の根底にあるテーマとして孤立不安(分離不安)、生命危機不安を抱えていることが推察された。

(3) 事例C (20代, 女性) / タイトル: 「対人関係での心配」

心配が生じる出来事・きっかけについては、「ゼミの飲み会での人の発言、普段接している雰囲気と異なる発言に不自信」を挙げた。出来事やきっかけから、「私のこともそういう風に見ているのかも」、「他の人のような自己主張や発言は出来ない」、「希望の会社に就職出来ないのでは」、「社会に出るともっと大変だからうまくやっっていけるか」という順でイメージが展開したことが語られた。最後に「社会に出るともっと大変だからうまくやっっていけるか」というCにとっての破局的な心配が止まるきっかけについては、「寝るか、寝れないときは誰かに相談」と語った。一連の心配のタイトルについては、「対人関係での心配」というタイトルをつけ、Cの破局的な心配の根底にあるテーマとして対人不自信、対人関係力不安を抱えていることが推察された。

(4) 事例D (30代, 女性) / タイトル: 「カオス」

心配が生じる出来事・きっかけについては、「会社の同期が先輩にいじめを受け異動が決定、同期がDと部署トレードの夢を見た」を挙げた。出来事やきっかけから、「トレードになると、先輩とうまくいかず揉める」、「異動した同期に複雑な感情を抱くことやスキルが積めず、ストレスが溜まる」、「退職の可能性」、「仕事が出来なくなり、退職」、「生活苦・就職難・婚活難」、「親にも心配をかけ、精神を病む」という順でイメージが展開したことが語られた。最後に「親にも心配をかけ、精神を病む」というDにとっての破局的な心配が止まるきっかけについては、「起きるか分からないと考えるか、疲れて考えられなくなり就寝」と語った。一連の心配のタイトルについては、「カオス」というタイトルをつけ、Dの破局的な心配の根底にある

テーマとして対人関係力不安、将来生活不安を抱えていることが推察された。

IV. 考察

本研究の目的は、過去、或いは未来のある出来事から派生した心配をきっかけとして、次から次に物語を展開させ、最悪の事態を想起する破局的な心配が日常場面においてどのように体験されているか、またその体験の個性や共通点、さらに心配が体験者にとって機能を有しているのかについて探索することであった。4名の対象者の語りを通して、考察することとする。

1. 破局的な心配のプロセスや個性について

Aは、身体症状の出現という今現在の問題により不安という感情が喚起され、そこから心配が生じイメージが展開したことが示された。Aは過去の経験を想起した思考やイメージを展開し、以前の類似した経験や感情を心配の中で追体験していたことが、表5に示したAの語り方や様子から推察された。一方、Bは弟の島旅行という未来の出来事から心配が生じイメージが展開したことが示された。さらにBは何度も繰り返し生じる大きな心配がベースにあり、その大きな心配を忘れられているときにも他の心配が破局化するイメージが生じると語った。即ち1つの大きな心配を一時的に忘れることが出来ても、再度思い出すまで他の些細なことにおいて別の心配が生じ、その心配の破局化したイメージが生じるということだ。例えば「誰かとすれ違った時に、その人が交通事故に遭うのではないか」というイメージがよぎることが挙げられ、その心配はその人が曲がり角などで見えなくなると消失すると語った。これは、過去に交通事故の夢を見たことが正夢になってしまった経験に起因しており、この経験がトラウマや自動思考のようにBの心配のきっかけとなっていることが推察された。Cは、ゼミなどの飲み会で普段接している態度と違う人の発言という、日常生活で経験する他者との関係から心配が生じイメージが展開していたことが語られた。Cの心配のきっかけやその後の展開プロセスはこれまでの経験等に基づくという語りは示されなかったが、青年期心性の1つである自己関係づけが関与していたと考えられた。心配のプロセスでCは「ある人に対しての、…悪口じゃないけど。何か自分も言われてるんじゃないかなあって」と語り、これは金子(2000)が作成した自己関係づけ尺度の項目に類似している。このことから、Cの破局的な心配は青年期心性である自己関係づけがきっかけとなっていたと考えられる。一方Dは、会社の同期がいじめで部署異動が決定したという他者に起きた出来事と、またその同期がDに関連する夢を見たという非現実的な出来事から心配が生じイメージが展開したことが語られた。Dの破局的な心配は他者に起きたこととさらに他者が見た夢という非現実的な出来事がきっかけで生じたと考えられる。さらにDにおいては、他の対象者は1つの心配から1つのイメージが展開し、破局的な心配に着地したが、Dは途中からストーリーが枝分かれし、それぞれについて破局的な心配が展開し、最後に1つの破局化したイメージに収束されたことを語った。このように、4名ともに心配のきっかけとなる出来事や心配の展開の仕方は多様であり、そこに関わる個々の心配の根底にあるテーマも個性が高いものであることが示唆された。

一方、面接時の様子にも個性が表れていた。面接では、Aは「真剣な表情で…吟味しながら語っていた」様子が見られた

が、一方Bは、展開した心配のプロセスは深刻であったがBの語り方や口調は非常に明るく、Bは最も笑いながら語っていた。一方Cは、心配が派生し破局化していくプロセスにおいて、そのイメージは文字でなされていることが語られ、筆者とのやり取りが一問一答のようであったことや、質問によっては答えられないこともあった。DはAのように「事実を語る際には想起しながら話しているためか真剣な表情」であったが、Bのように「時折心配のイメージを語る際には自嘲するような表現を用いることや大きく笑う」様子も見られた。この面接時の語り方の様子の違いからは、個々人の特性の違いだけでなく心配に対する向き合い方や心配のイメージの生じ方の違いもあったと考えられる。Aは心配が生じた際に「感情からは距離を置き始めた」とも語り、Aは自分の感情や思考から距離を取り客観的に自分の問題や心配に向き合っていることが真剣な表情や吟味するような話しぶりと共に伺えた。一方、Bは心配を他者に話すことが初めての経験であり自身の心配について「悪いのをさらに悪いので塗り替える」と語り、夢に見たことからイメージが展開した時にはメモを取ることもあり「書いとけば起きないみたいな信じてるんで」と笑いながら語った。心配に対して積極的な行動や気分の切り替えを行うなど最も対処しており真剣に心配に対して対応していることが考えられるBであったが、最も笑いながら語りその背景には友人から相談されたときに「え、そこまで考える？」と言われた経験を度々重ねたことがあり、自身の心配が考えすぎであることを自覚しているが故であることが推察できる。しかしながら、心配と距離をとることが難しいため、自身のコントロールの難しさや他者に初めて語るという体験から複雑な気持ちがあったと考えられた。一方、Cは他の対象者は映像のようにイメージが浮かんでいたため絵として心配が描かれたが、Cは唯一文字で心配が展開していた。Borkovec et al. (1998)は心配には回避機能があり、心配は言語的であり具体的なイメージを欠いていることを示した。Cは、心配のプロセスを絵ではなく文字として展開することを語り、Cにとっては破局的な心配は具体的なイメージを伴うものではない可能性が考えられ、そのため言葉数も少なく言い淀む様子が度々見られたと考えられる。以上より本調査では、先行研究で示されたように、日常生活における破局的な心配においてはそのきっかけや内容は多様であり個性があること、さらにインタビューでの様子から必ずしもストレスフルな経験の語り方は一様ではなく個性があることが示された。

2. 破局的な心配の共通点について

面接では個性だけでなく、それぞれの語りから下記の共通点が示された。まず、今回の面接の中で語られた心配がとまるきっかけについて、個々人によりきっかけは異なっていたがいずれも神村ら(1995)が作成した対処方略尺度に該当する点があった。例えば、Aの「無意識的に考えない」や「考えても仕方がない」は【放棄・諦め】に該当する。Bにおいては、「気分転換に…ランニングしたりテニスしたり」は【気晴らし】に、また「何かがあったらそれに無理やりにでも行く」や「なるべく考えないように」は【回避的思考】に該当する。Cの「寝るのを待ちます」は【気晴らし】に類似し、「友達に電話して…落ち着く」は【カタルシス】や【情報収集】に当てはまると考えられる。Dにおいては、「考えてもしょうがない」や「思考をストップ」は【放棄・諦め】に、「土日はもう遊ぶことに専念し

ては【気晴らし】、そして「その場から離れたら、考えないように」は【回避的思考】に該当する。このように、心配のきっかけだけでなく、そこからまだ起きていないことを悪い方向に考えていく破局的な心配は一種のストレス状態であり、そのストレスに対応するために積極的に対処方略を行っていた。本調査でも、北村(2020)で対処行動としてストレスコーピングがなされていたことと一致しており、さらに先行研究のような長期的な期間ではなくとも、日常生活の時間の経過とともに気持ちの変化があった点においても共通点が示された。

次に4名の対象者に共通して語られたこととして、心配が展開していくプロセスでは、次から次にイメージや思考が浮かぶだけでなく、そのときに不安や否定的な感情が共に想起されていた点が挙げられる。表6の回答から、破局的な心配は思考だけでなくその破局化された場面で生じる感情を喚起し、その感情が対象者の心配がとまるきっかけや切り換えるような思考や準備という機能性に繋がったとも考えられる。即ち、破局的な心配を体験する者にとっては、思い浮かべたイメージが思考だけにとどまらず感情を伴うものであり、その感情によってそのイメージにリアリティを感じイメージを止めていくことが困難になるのではないかと考えられた。Borkovec et al. (1998)は心配の回避機能として、心配は具体的なイメージから回避することによって、情動反応を抑制していると示した。しかしながら、本研究においては具体的な感情が喚起されたことが語られ、この結果は先行研究と異なる点として興味深い。杉浦(1999)が指摘した心配には問題の解決策を生み出す機能的側面があることを考慮すると、さらにそこから悪い方向へと思考が進んでいく破局化した心配が生じた際にはイメージの展開がなされている時点で、具体的なイメージが喚起されておりそこから不安などの感情が喚起されることは当然と考えられる。そのため、これは単なる心配ではなくさらにそこからイメージが展開していく破局的な心配の共通点と考えられる。

また共通点として、面接後の感想で「楽しかったですよ(A)」、「結構楽にはなりました。…初めて話したので(B)」や「何かすっきりです(C)」、そして「整理される気がする。自分の気持ちが(D)」など面接で破局的な心配を語ったことについて肯定的な感想が述べられた点が挙げられる。このことは、松下(2008)が行ったネガティブな経験の意味づけ方の変化過程を聴き取った面接後の感想と類似している。これらの感想も、神村ら(1995)の対処方略尺度の中の「カタルシス」に該当すると考えられる。対象者の大半が最近身近に起きた心配が、何事もなく無事に終息したか、改善の見込みが立った状態ではあったが、一度経験した心配を想起し語ることは再度その体験をし直すこととも考えられる。しかし、Cが心配を止めるきっかけで挙げたように心配を語るというストレスフルな体験は、「誰かに話す」という「カタルシス」の対処方略になりえたと考えられる。

3. 破局的な心配の機能について

破局的な心配の機能については、対処方略の【肯定的解釈】に該当する語りが得られた。特に、Bの「想像が豊富なかなって…ポジティブに捉えながら」という語りからはBは心配の非機能的側面だけでなく、【肯定的解釈】をすることで心配そのものではないが、心配を通して自身に対して肯定的側面を見出したと考えられる。一方、破局的な心配そのものの機能とし

ては、「事前の準備」や「想像に対しての対処法」、「最悪のストーリーは入っているので、そうはならない」などは対処方略のなかの【計画立案】に該当する機能を有していると考えられた。またDにおいては、「リスクヘッジ」や「自分の身を守る」、「これが起きるけん、頑張らないかん」も【計画立案】を有していると推察できる。Aの「ぐるぐる考えることによって、落ち着け落ち着けみたいなのは、対処方略尺度においては該当する項目がなかったが、これは上西(2019)が心配や気持ちが乱れたときに自身の情動をに耐え気持ちを落ち着かせ、自己のコントロールを取り戻す能力や内的態度、その効力感を表す自己安定化に繋がったと考えられる。Aにとっては破局的な心配を行うなかで、自身を落ち着かせるものであるという意味づけがなされAにとっての破局的な心配の機能性と考えられた。このことから、A、B、Dにおいては先行研究のように、否定的な思考に類する破局的な心配に意味づけを付与することや想像力や自己安定化といった肯定的な側面である機能的側面を見出していることが示された。一方、Cにおいては機能性に該当する明確な語りは見られなかった。Cにとっては、破局的な心配には意味づけはされず機能性に類する語りは示されなかった。これらのことから、上條・湯川(2014)や山本・坂井(2013)で反すうには機能的側面と非機能的側面があることが示されたように、破局的な心配にも非機能的側面と機能的側面があることが示唆されたが、破局的な心配は誰にとってもその両側面を有しているわけではないことも明らかとなった。日常生活において、通常心配ではなくそこから更にイメージが展開し最悪の事態を想起する経験は、否定的な経験と考えられる。

V. まとめと課題

本研究では、面接調査により心配から思考が展開し最悪のことを考える破局的な心配がどのように生起し、展開していくかのプロセスを4名の対象者の語りから以下の3点が示唆された。

破局的な心配の生起するきっかけや展開内容や根底にあるテーマ、さらに破局的な心配への向き合い方や対処の仕方などそのプロセスは多様であり個人差があることが示された。しかし個人差が示された一方で、共通点として破局的な心配を抱えることは大変でありながらもその心配を他者に語ることは、必ずしも苦痛だけでなく気持ちの整理につながることや気分転換となり得ることが示された。その際に他者へ語ることは苦痛を伴うことや傷つく経験にもなり得るため、調査者は対象者の語りから推察される他者に理解されにくい苦しみを適宜伝え返す関りを行った。そのことで、他者へ単に話すだけでなく自身の語りを受け入れてもらい適切に聴いてもらうという経験となりその経験が重要であったと推察される。さらに、破局的な心配には思考だけが展開するのではなく思考によるイメージの展開と同時に感情が喚起されていることも共通点として示された。また、破局的な心配という否定的な経験を他者に語ることは、その経験を再度振り返るといった一種の苦痛を伴う経験でありながらも、気持ちの整理や発散に繋がることも共通点として示された。最後に、破局的な心配の機能には非機能的側面だけでなく、今後に対する対処方略としての機能を果たしていることが示された。しかしながら、その機能性は全員に働いているわけではなく機能性が示される人と示されない人がいることが示唆された。

今後の研究課題として、今回は対象者が4名と限られていたため今後は対象者数を増やし、心配の1つの在り方である破局的な心配を多面的に捉えられるような調査が必要と考えられる。また、本研究では非臨床群を対象としたため非機能性だけでなく機能性が働くことも示されたが、今後は機能性が示されない人や非臨床群と臨床群における破局的な心配の違いや特徴について比較検討することが必要と考えられる。

〈付記〉

本研究を進めるにあたり、調査にご協力くださいました被調査者の皆様には心より感謝申し上げます。また、貴重なご助言・ご指導を賜りました大阪大谷大学教育学部教育学科五位塚和也准教授に深く感謝申し上げます。

文献

- Borkovec, T.D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J.A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behavior Research and Therapy*, **21**, 9-16
- Borkovec, T.D., William J. Ray., & Joachim Stöber (1998). Worry: A Cognitive Phenomenon Intimately Linked to Affective, Physiological, and Interpersonal Behavioral Processes. *Cognitive Therapy and Research*, **22**(6), 561-576
- Davey, G.C.L., Hampton, J., Farrell, J. & Davidson, S. (1992). Some characteristics of worrying : Evedence for worrying and anxiety as separate constructs. *Personality and Individual Differences*, **13** (2), 133-147
- 藤田知也 (2014). 破局的思考に伴う気分状態の継時的な変化に関する検討 パーソナリティ研究, **22** (3), 281-284
- 橋爪由紀子・堀込和代・行田智子 (2018). 初産の母親の母乳育児における心配事—産後4か月までに心配や困難を感じた母親へのインタビューより—日本助産学会誌, **32** (2), 190-201
- 上條菜美子・湯川進太郎 (2014). ストレスフルな体験の反すうと意味づけ—主観的評価と個人特性の影響—, *心理学研究*, **85** (5), 445-454
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 (1995). 対処方略の三次元モデルの検討とう新しい尺度 (TAC-24) の作成 教育相談研究, **33**, 41-47
- 金子一史 (2000). 青年期心性としての自己関係づけ 教育心理学研究, **48**, 473-480
- 北村恵美子 (2020). 中学校進学前後の女子生徒の心理状態と対処行動に関する質的調査—3か月後に実施した半構造化インタビューの分析—, *日本健康相談活動学会誌*, **15** (2), 153-160
- 松下智子 (2008). ネガティブな経験の意味づけ方の変化過程—肯定的な意味付けに注目して—, *九州大学心理学研究*, **9**, 101-110
- 清水健司 (2011). ネガティブな反すうの増減要因に関する基礎的研究 森田療法における“とらわれ”の観点を通して *心理臨床学研究*, **29** (3), 353-358
- 杉浦知子・馬岡清人 (2003). 女子大学生における認知的統制と抑うつとの関連, *健康心理学研究*, **16** (1), 31-42
- 杉浦義典 (1999). 心配の問題解決志向性と制御困難性の関連, *教育心理学研究*, **47**, 191-198
- 杉浦義典・丹野義彦 (2000). 強迫症状の自己記入式質問票—日本版 Padua Inventory の信頼性と妥当性の検討— *精神科診断学*, **11** (2), 175-189
- 竹林由武・杉浦義典著 貝谷久宣・佐々木司・清水栄司編 (2015). 不安症の診断・治療 全般不安症 不安症の事典, ころの科学, 日本評論社, 46-49
- 上西裕之 (2019). 自己安定化尺度作成の試み—精神的回復力および日常生活におけるフォーカシングの態度との関連— *関西大学心理臨床センター紀要*, **10**, 27-38
- 山本竜也・坂井誠 (2013). 反すうと心配の回避機能についての検討—考え込みと反省的熟考の差異— *中京大学心理学研究科・心理学部紀要*, **13** (1), 11-16

Investigation about the individuality and common point and functionality in the catastrophic worry

Noriki HARIZUKA

Satoshi KOGA

Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University

The purpose of this research was to consider how a catastrophic worrying image was generated and developed, and also about the individuality, common point and functionality. The participants were four people with a catastrophic worry. Beforehand I asked them to look back about the anxiety and the worry which have formed recently, and the worry you remembered had formed, description was asked by a picture and sentences on the research day. The result of the interview based on description contents, in the catastrophic worrying in daily life, the trigger and contents were various, as it was indicated by the preceding study. And it also was indicated that there is individuality, because some were who appears worries in the next from the next and some were who had several patterns of image development. As a common point, it was suggested that by coping to be similar to stress coping as a coping action to stop catastrophic worry having been done. Also, in the process that worry developed, it occurred to not only images and thoughts, but also anxieties and negative feelings. Furthermore, in the interview, it was suggested that subjects found the functional side of the catastrophic worry like stress coping.

Keywords: worry, catastrophic, functionality