

反すう思考との付き合い方の変化：外在化の介入を通して

久保, 綾音
九州大学大学院人間環境学府

古賀, 聡
九州大学大学院人間環境学研究院

<https://doi.org/10.15017/7177890>

出版情報：九州大学総合臨床心理研究. 15, pp.27-32, 2024-03-15. Center for Clinical Psychology and Human Development, Kyushu University

バージョン：

権利関係：



反すう思考との付き合い方の変化

—外在化の介入を通して—

久保綾音 九州大学大学院人間環境学府 / 古賀 聡 九州大学大学院人間環境学研究院

要約

否定的な内容に関する反すうは抑うつやうつ病と高い関連があるとされている。近年反すうとメタ認知との関連が研究され始めている。反すうを含むネガティブな考えが浮かんだときに、それを客観的に認識し、そこから距離を取るために必要な、メタ認知的自覚が重要であるとされる。しかし、実際に反すうに焦点を当てて介入を試みた研究は少ない。そこで、本研究では、反すう思考の外在化の介入後、インタビューを実施し、インタビューの発言内容から、(1) 外在化の介入を行うことでメタ認知に変化が見られるか (2) 外在化の介入をすることで、反すうへの対処や付き合い方、考え方に变化があるのかを確認し、メタ認知がどのように作用して反すうへの対処や付き合い方に变化をもたらしたか、を検討した。その結果、介入中や介入後に反すうしている自己への気づきが得られたことや、反すうへの対処・考え方が変化したことが、発言内容より示された。以上より、外在化の介入が、メタ認知に一部変化を及ぼすこと、また、反すうへの考え方にもメタ認知を通じて影響を及ぼしている可能性が示唆された。

キーワード：反すう思考、メタ認知、外在化

I 問題と目的

1. 反すうと抑うつ

過去の出来事について、ずっと考えてしまっていることがある。このように同じことを何度も繰り返し考え続けることを反すうと呼ぶ。Martin & Tesser (1989) は、反すうとは物事を繰り返し考え続けること、と定義した。

否定的な内容に関する反すうとして、Nolen-Hoeksema et al. (2008) が提唱した、抑うつ反すうがある。Nolen-Hoeksema et al. は、抑うつ反すうを、「抑うつ気分やその原因・結果について消極的に考え続けること」と定義した。抑うつ反すうに関しては、様々な研究がなされている。Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema (1995) の研究では、抑うつ感の強い群において、反すう体験に誘導された参加者は、気晴らしするよう誘導された参加者よりも悲観的になりやすく、対人関係の問題を効率的に解決することが出来ないといった反すう負の影響を示唆した。Lyubomirsky & Tkach (2004) は、反すうによって、動機づけの損失、集中力や認知能力の低下を示唆した。以上のことから、反すうに注目した介入を行うことは、抑うつ状態の改善を考えるうえで重要であると考えられる。

青年期の抑うつは様々な要素と関係があるといわれている。Restifo & Bögels (2009) は、幼少期の否定的な家族関係や虐待、いじめなどの心理社会的ストレスが、抑うつを悪化させるという結果を示した。また、Nilsen et al. (2013) は、社会的スキルの低さは抑うつを強めると示唆している。青年期の抑うつ感には様々な要素によって影響されていると考えられるが、反すう思考は重要な要因の一つだろう。

実際、先行研究では反すうと抑うつとの関連が示されている。神原ら (2018) は、高校生を対象に縦断的な抑うつ調査を行い、反すうが1年後の抑うつを予測する可能性を示した。Segerstrom et al. (2000) は、大学生を対象に質問紙調査を行い、否定的な内容について繰り返し考えることが抑うつやうつ病と高い相関があったと報告した。また、村山・岡安 (2012a) は、大学生は30代、40代の成人に比較して反すう傾向が高いことを示した。以上より、抑うつ防止の観点から、大学生を含む

青年期の若者を対象として反すうの研究を行うことは意義があるといえるだろう。

2. 反すうとメタ認知

人の思考過程を検証するために重要な心理学概念としてメタ認知がある。自分の考え方の癖を知ること、自分がどれくらい説明を理解できたかを評価するのはメタ認知の働きによるものである。Flavell (1979) は、メタ認知とは記憶や思考など認知過程を認知する、高次の認知機能であると論じた。三宮 (2018) は、Flavell (1987) の分類をもとに、メタ認知をメタ認知的知識とメタ認知的活動に分類している。大江・亀田 (2015) は、メタ認知的知識について、自分の認知活動についての知識や信念と定義した。また、メタ認知的活動は、メタ認知的制御とも呼ばれ、Dunlosky & Metcalfe. (2009) は、メタ認知的モニタリングと、メタ認知的コントロールで構成した。メタ認知的モニタリングは認知活動の現状を査定あるいは評価する認知的活動であり、自身の認知に対する気づきや感覚が含まれる。一方メタ認知的コントロールとは、認知的活動の中断や継続を判断するなど、認知的活動を調整する。

抑うつの原因になりやすい反すうにおいて、メタ認知との関連が研究されている。その中でも、自己の認知に関する信念であるメタ認知的信念と反すうの関連が調べられている。長谷川ら (2010) は、「反すうすることで利益が生じる」、または「反すうしないことで不利益が生じる」という内容の、反すうに関するポジティブな信念の確信度が、反すう傾向と関連していることを示した。さらに、長谷川 (2011) は、反すうが、個人の認知面、情動面、行動面および対人関係などに悪影響を及ぼすという内容の、ネガティブな反すうに関する信念が、反すう傾向と抑うつ傾向のどちらにも影響があることを示唆した。また、黒田ら (2015) は、反すうと心配、ネガティブなメタ認知的信念の関連を調べるために、抑うつを目的変数として重回帰分析を行った。その結果、反すう、心配どちらにおいても、ネガティブなメタ認知的信念が、抑うつとの関連を示した。

反すうとの関連が検討されるもう一つのメタ認知機能は、メタ認知的自覚である。Teasdale et al. (2002) は、メタ認知的自

覚とは、ネガティブな認知が思い浮かんだ時にそれを客観的に認識し、そこから距離を取れる能力と論じた。村山・岡安(2012b)は、メタ認知的自覚を測定する尺度を作成し、ネガティブな反すうとの関連を検証した。その結果、メタ認知的自覚はネガティブな反すうと負の中程度の相関があることが示された。また、勝倉ら(2009)は、マインドフルネス瞑想を通じて、抑うつ傾向と反すうの緩和、メタ認知的自覚の上昇を示唆し、メタ認知的自覚が抑うつ傾向の低減をもたらす媒介要因であることを論じた。

3. 反すうを含む自動思考の外在化

反すうが影響を与える抑うつへの介入として認知療法や認知行動療法がある。Dressen & Hollon (2010)は、認知行動療法はうつ病への治療法として薬物療法と同等の有効性があると示唆した。また、Teasdale et. al. (2002)は、認知療法によってネガティブな思考がなくなるのではなく、ネガティブな認知が思い浮かんだ時にそれを客観的に認識し、そこから距離を取れるメタ認知的自覚がうつ病の再発を予防すると論じた。つまり、認知療法や認知行動療法を行うことで、メタ認知が育ち、自分の思考に対するかかわり方が変化するのだろう。

白石(2005)は、認知療法や認知行動療法の代表的な方法の一つとして、非機能的思考の記録を挙げた。これは、不快な感情が起こった際の否定的自動思考を含む自身の状況を記録するものである。この際、否定的自動思考を含む自身の思考を外在化する必要がある。伊藤(2005)は、認知行動療法での外在化は、「客観視」を目的として、メタ認知機能やメタ認知能力の向上を図っていると述べた。つまり、外在化がメタ認知に影響を与える可能性が考えられる。

また、近年、反すうに焦点を当てた、認知療法や認知行動療法を用いた研究がある。例えば、梅垣ら(2018)は、反すうに焦点を当てた認知行動療法のプログラムを実施し、チェックリストなどを用いて振り返ることで、自分自身の考え方の傾向を知ることや、「思った以上に反すうをしていた」といった気づき、自己の客観視につながったことを報告した。そのなかで、プログラムに参加した7名中6名が悩んでいることを書き出すことによる変化を注目し、反すうを外在化することで、変化が起こる可能性を示唆した。メタ認知機能を高めることで反すうへの効果的な対処が可能になるのではないかと考えた。

4. 目的

本研究の目的は、認知行動療法や認知療法における外在化の介入に着目し、反すうの外在化による、メタ認知や、反すうへの対処・付き合い方の変化について検討する。具体的には、以下の3点について検討する。(1)外在化の介入を行うことでメタ認知にどのような変化が示されるのか。(2)外在化の介入をすることで、反すうへの対処や付き合い方、考え方にどのような変化が生じるのか。(3)自分の思考様式への気づきといったメタ認知がどのように反すうへの対処に影響を与えているのか。

Ⅱ 方法

1. 調査協力者

調査協力者は大学生5名(男性2名、女性3名、平均年齢:20.0歳)であった(表1)。教育学部を対象にしている心理学の授業後、講義を受講していた生徒に対して調査の案内を行った。また、並行してSNS上でも協力者を募り、調査協力の申し出が

あった者を対象とした。

2. 手順

調査は2021年12月に実施した。反すうの内容や、反すう思考が生じている状況について、ワークシートを用いて外在化を行う30分～50分程度の調査面接を3回実施し、反すうについて客観的視点を促進する介入を行った。調査面接は1週間の間隔を空けて実施した。また、全ての面接は協力者の承諾を得て、ボイスレコーダーにて録音した。

初回には、研究の目的や面接の具体的な説明を行い、メタ認知尺度とネガティブな反すう尺度に回答を求めた。さらに全3回の介入終了後に20分～30分程度の振り返り面接を1週間以内に行った。振り返り面接では、CES-Dを実施し、対象者のうつ状態を確認するとともに、反すうとの付き合い方が変化したかなど、8項目について半構造化面接を実施した(表2)。全ての面接が終了した後に、ネガティブ反すう尺度、メタ認知尺度について、再度の回答を求めた。また各面接の最後に謝礼としてQUOカード500円分を渡した。

3. 外在化の介入

具体的な外在化の介入の手順としては、①CES-Dを実施(37点以上の場合はその回の実施を見送る)、②その回で外在化するテーマの話しあい、③認知行動療法のアセスメントシートと筆者が考案した反すうのイメージ図を用いた、反すうの詳細な検討、④外在化した図を見ながら、感想や考えたこと、気づきなどについてシェアリング、⑤呼吸法によるリラクゼーションの順に介入を行った。

手順③におけるアセスメントシートは、認知行動療法において用いられるアセスメントシートを、A4用紙1枚で作成し、使

表1 調査協力者の性質

ID	年齢	性別	各回のテーマ
A	20	女性	1回目:進路に関して 2回目:部活の悩み 3回目:大学の課題
B	20	女性	1回目:落ち込むと考えてしまうこと 2回目:課題を後回ししてしまうこと 3回目:オンライン授業の難しさ
C	19	男性	1回目:試合でのミス 2回目:テストでの失敗 3回目:ひざの痛みについて
D	21	男性	1回目:高校時代の部活のミス 2回目:大学受験の失敗 3回目:修学旅行
E	20	女性	1回目:期限まで余裕のある課題 2回目:新しいアルバイト 3回目:高校時代の部活の失敗

表2 インタビュー内容

振り返りインタビュー内容	
『反すうのしやすさ』	調査前から反すうする傾向があったかどうか
『反すうの内容』	どのような内容について反すうしていたか
『調査前の反すうの感じ方』	調査前までに反すうに感じていたこと
『調査の感想』	3回通しての感想
『調査期間の反すう』	調査期間中に反すうしたかどうか
『反すうしている自己への気づき』	調査期間中の反すうの際に、反すうしていることに気が付いたか(調査でやったやつだな、といった気づきでもよい)
『反すうへの感じ方の変化』	調査前と反すうへの感じ方が変化したかどうか、したならばどう変化したか

用した（伊藤，2008を参考に作成）。（図1）同じく手順③における反すうのイメージ図を作成するため，丸，四角，丸四角，雲形，ギザギザの5種類の図形を用意した。反すうのイメージ図を作成する際は，アセスメントシートの『認知』を中心に，さらに詳細に反すうの際に考えていたことを吹き出しに記入してもらった。記入してもらった吹き出しをA3用紙に並べ，位置を決めたうえで，調査者が糊で貼り付けた。

4. 質問紙

質問紙は，a) 抑うつ尺度（CES-D）（Radlof, 1997；日本語版 島ら，1985），b) メタ認知尺度（室町・上市，2015），c) ネガティブな反すう尺度（伊藤・上里，2001），d) 反すう内容に関する調査票，の4尺度を使用した。

なお，反すうを測定する尺度として，反応スタイル尺度があるが，抑うつ気分が注意が向く傾向だけでなく，複数の要素を測っているという指摘（名倉・橋本，1999）や，「自分が感じていることから逃避するために眠る」などの行動的反応も測定されてしまい，反すう思考に焦点を当てて測定することが難しいといった問題点があると考えられる。そのため，本研究では，否定的な内容に関する反すうを測定可能な尺度として，ネガティブな反すう尺度（伊藤・上里，2001）を使用する。

5. 倫理的配慮

調査面接の段階では，調査の中でネガティブな反すうの場面を振り返ってもらうため，途中でやめても構わないこと，個人が特定される形でデータを使用することはないことを事前に伝え，同意を得て調査を実施した。実施に際しては毎回CES-Dで抑うつ状態を確認し，37点以上の場合は，その回の実施を見送り，指導教員と相談のうえ，専門機関またはかかりつけの医療機関への相談を勧めるよう配慮した。また，振り返る内容については，調査者に話しても問題ないと感じるテーマを協力者に選択してもらい，調査者が無理に聞き出す形にならないよう心

掛けた。

面接の最後には，面接の中で出たネガティブな話題や感情を軽減するために，呼吸法によるリラクゼーションを毎行った（伊藤，2008，p11を参考）。最後の振り返り面接でもCES-Dを実施し，協力者の抑うつ状態を確認するとともに，得点が高かった場合は，調査面接同様，専門機関またはかかりつけの医療機関への相談を勧めるよう配慮した。本研究は九州大学臨床心理学講座研究倫理委員会の承認を受けて実施した（研究許可番号21021）。

Ⅲ 結果

基本情報（年齢・性別）と，1～3回目の調査面接でのテーマを表1にまとめた。4回目の振り返り面接の内容についてそれぞれの項目ごとに発言をまとめ，内容に沿って分類した。ここでは3回の調査面接を通した，メタ認知的モニタリングへの影響と反すうとの付き合い方の変化を検討するために，特に『調査前の反すうの感じ方』，『反すうしている自己への気づき』，『反すうへの感じ方の変化』の三項目について取り上げた。

1. 『調査前の反すうの感じ方』の項目

『調査前の反すうの感じ方』への回答は【反省としての反すう】，【ネガティブな感じ方】，【コントロールの難しさ】の三つに分類された（表3）。【反省としての反すう】には「後悔に関しては反省が活かせていたりというのがたまにある，無駄じゃないのかな（協力者D）」など，反省としての面をとらえた発言が分類された。【ネガティブな感じ方】には「やだなー（協力者B）」，「無駄な時間なのかな（協力者D）」といった発言が分類された。【コントロールの難しさ】には「極力ぐるぐる考えるのを減らしたいな，とは思ってました（協力者C）」，「ついしてしまふ（協力者E）」など反すうをやめることの難しさについての発言が分類された。

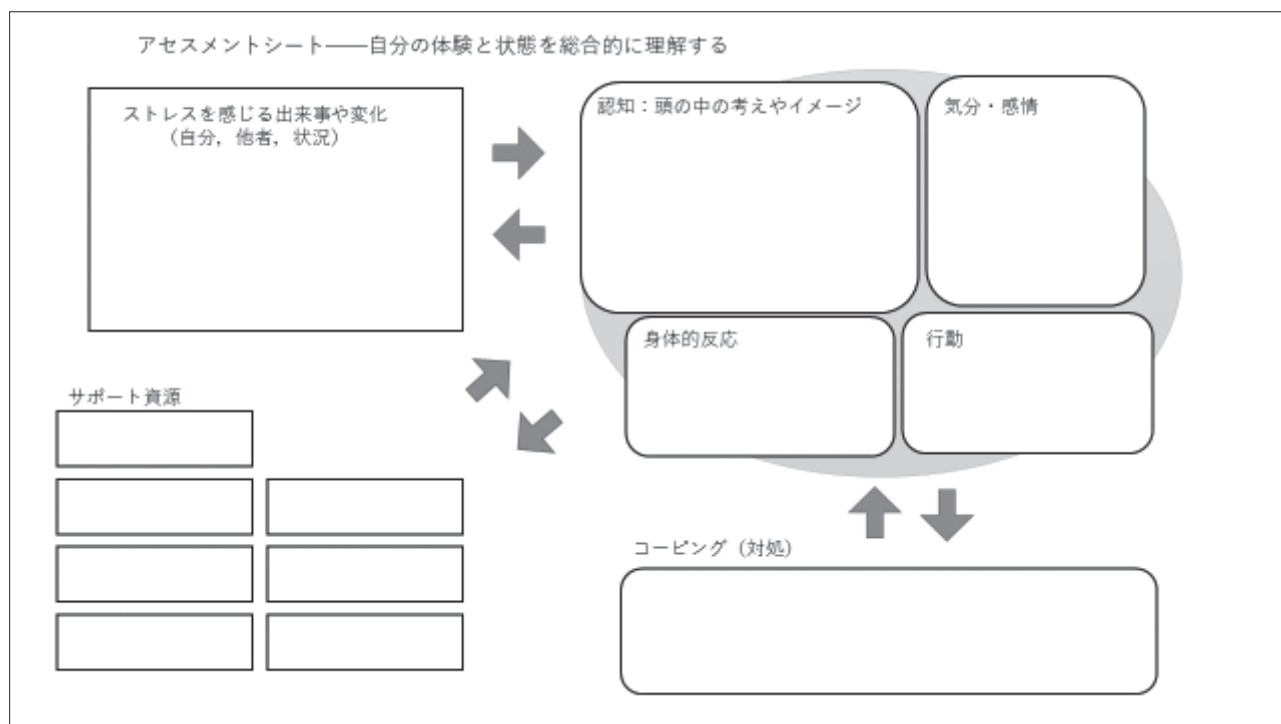


図1 アセスメントシート

2. 『反すうしている自己への気づき』の項目

『反すうしている自己への気づき』では調査期間中、調査以外の時間で反すうをしなかったと回答した調査協力者 D 以外の発言をまとめた（表 4）。気づきに関しては、「特にそんな意識は（なかった）（協力者 E）」や「調査でやったことだなんて思ったりしました（協力者 B）」などの反応があった。

3. 『反すうへの感じ方の変化』の項目

『反すうへの感じ方の変化』は【認知への気づき】、【客観的視点】、【対処に関する発言】、【変化のなかった点】、【ポジティブな諦め】の 5 つに分類された（表 5）。

【認知への気づき】は「こういうのがネックになってるから悩んでんだろうな（協力者 A）」、「前までは無意識に考えてた（協力者 C）」などが分類された。【客観的視点】は「ちょっと俯瞰してみたり（協力者 A）」、「ちょっと客観的に見れるようになったな（協力者 B）」など、反すうに対する客観的視点に関する発言が分類された。【対処に関する発言】は、「ある程度意図的に切り替えられるようにはなるかな（協力者 D）」、「反すうと別の次元で（反すうを）弱めるのも必要というか、ありだな（協力者 E）」など反すうへの対処の方法についての言及が分類された。【変化のなかった点】は「反すう自体への気持ちはそんな変

わらない（協力者 B）」、「やっぱりどうしようもない（協力者 E）」などの調査前と変化のない点への言及が分類された。【ポジティブな諦め】は「一種あきらめがつくというか、まあ起こったことはしゃあないかみたいな感じにとらえやすくなったと思います（協力者 B）」という発言が分類された。これらの発言はすべて変化に関する発言と考えられ、介入の前後で【認知への気づき】や【客観的視点】などで、反すうへの感じ方に変化が見られたといえるだろう。

V 考察

1. 外在化の介入によるメタ認知の変化

今回の調査から、外在化の介入によって一部メタ認知に変化があったことが示された。今回の調査では、『反すうしている自己への気づき』の項目で見られたように、調査期間中や調査後に反すうしている自己への気づきが見られた協力者がいた。反すうしている自己に気づくことは、反すうという認知を客観的に認識しているといえるだろう。さらに協力者 C は「（反すうを）やってるな」と思うことで「若干切り替えやすくなった感じ」があると述べた。Teasdale et al. (2002) はネガティブな認知が思い浮かんだ時にそれを客観的に認識し、そこから距離を

表 3 『調査前の反すうの感じ方』の分類

分類名	発言内容
【反省としての反すう】	反省って意味ではやっちゃったときに考えるのは必要だなんて思う（C） 後悔に関しては反省が活かせたりっていうのがたまにある、無駄じゃないのかな（D）
【ネガティブな感じ方】	やだなーって思ってた（B） 無駄な時間なのかな（D） 考えても仕方がないんじゃないか（E）
【コントロールの難しさ】	自分の頭の中だけで考えてることを調べたり行動に移せばいいのになーって思ってた（A） 極力ぐるぐる考えるのを減らしたいなーとも思ってた（C） ついしてしまう（E）

表 4 『反すうしている自己への気づき』の分類

分類名	発言内容
【反すうしている自己への気づき】	あ、これこの間しゃべったやつだっと思ってたりしたかなー（A） 調査でやったことだなんて思ったりしました（B） （反すうをしてるなど）ちょっと思いました。（C） あ、やってるな。（C）
【気づきなし】	特にそんな意識は（なかった）（E）

表 5 『反すうへの感じ方の変化』の分類

分類名	発言内容
【認知への気づき】	・そのうわっ、の原因が、あ、こういうことだったのか（A） ・こういうのがネックになってるから悩んでんだろうなー（A） ・前までは無意識に考えてた（C） ・自分の反すうっていうのを無意識じゃなくて、そういうことしてるっていうのが実感できた（D） ・反すうの中であがいてたのかなーっていうのは、3 回通して自分がそういうことをしてんのかなーって気付いたので（E）
【客観的視点】	・ちょっと俯瞰してみたり（A） ・客観的に見れたかなーってのはちょっと思ってた（A） ・ちょっと客観的に見れるようになったな（B） ・あ、これ調査でやったことだ、みたいな（B） ・冷静とか客観的に見れるかどうかという点ではちょっと変わったような気がしますね（B）
【対処に関する発言】	・原因がわかってるからちょっと対処しやすくなったかな（A） ・若干切り替えやすくなった感じはあります（C） ・ある程度意図的に切り替えられるようにはなるかなーって（C） ・他のことをするのもありなのかなー、反すうと別の次元で（反すうを）弱めるのも必要というか、ありだな（E）
【変化のなかった点】	・変化はあんまりなかった（B） ・反すう自体への気持ちはそんな変わらない（B） ・やっぱりどうしようもない、自分ではどうしようもない（E）
【ポジティブな諦め】	・一種あきらめがつくというか、まあ起こったことはしゃあないかみたいな感じにとらえやすくなったと思います（B）

取れるメタ認知的自覚がうつ病の再発を予防すると論じた。協力者Cが述べた、「切り替える」ことは反すうから距離を置くことにあたると考えられ、Teasdaleらの提唱するメタ認知的自覚の流れと一致しているといえる。つまり、外在化の介入がメタ認知に影響を与えた可能性があると考えられる。

また、『反すうへの感じ方の変化』の項目でも、【認知への気づき】、【客観的視点】に分類された発言からメタ認知に変化があったことがうかがえる。例えば、【客観的視点】では「ちょっと俯瞰してみたり（協力者A）」、「ちょっと客観的に見れるようになったな（協力者B）」など、の発言が分類された。伊藤（2005）によると、認知行動療法での外在化は、「客観視」を目的として、メタ認知機能やメタ認知能力の向上を図っている。【客観的視点】の発言は、外在化において重要とされている“客観視”が調査協力者の中で意識されたことを示しているといえるだろう。先ほどの『反すうしている自己』に関する考察でも、反すうを客観的に認識している可能性が示されており、今回の介入では「客観視」が促進された可能性がある。以上から、今回の外在化の介入がメタ認知に影響していた可能性が示された。

ただし、本研究では元から反すうしている自己への気付きがあったかどうかについては調べられていないため、必ずしも介入によってメタ認知的自覚が高まったとは言えない。また、協力者Eは、「特に意識は（なかった）」と述べており、介入の効果には個人差がある可能性が考えられる。

2. 反すうとの付き合い方の変化

今回の調査から、外在化によって反すうへの対処や付き合い方、考え方に一部変化があったことが示された。『反すうへの感じ方の変化』の項目は【認知への気づき】、【客観的視点】、【対処に関する発言】、【変化のなかった点】、【ポジティブな諦め】の5つに分類された。その中でも、【対処に関する発言】は、「ある程度意図的に切り替えられるようにはなるかな（協力者D）」、「反すうと別の次元で（反すうを）弱めるのも必要というか、ありだな（協力者E）」など反すうへの対処の方法についての発言が分類され、調査前からの変化や新たな対処法についての言及があった。

また、対処法への変化にはメタ認知が関係している可能性も示唆された。【対処に関する発言】に分類された発言内容を一つずつ見ていくと、どれも、【認知への気づき】に分類された発言と関連していることがわかる。例えば協力者Eは「反すうと別の次元で（反すうを）弱めるのも必要というか、ありだな」と発言しているが、その直前に「反すうの中であがいてたのかな一つというのは、3回通して…中略…気付いた」と述べており、反すうしている際に、そのことだけに囚われてしまっている自分へのメタ認知的気づきが、別のことをしてみるという新しい対処方法につながっていると考えられる。このように、【対処に関する発言】は【認知への気づき】と関連しており、メタ認知的な気づきが、対処方法への気づきにつながっている可能性が示された。以上から、外在化の介入はメタ認知的気づきを通じて反すうへの対処方法に影響を与えてると考えられる。

また、【ポジティブなあきらめ】に分類された発言からも、反すうとの付き合い方に変化があったと推察された。協力者Bは、「一種あきらめがつくというか、まあ起こったことはしゃあないかみたいな感じにとらえやすくなったと思います（協力者B）」と発言した。「しゃあないか」と思うことで反すうの内容から距

離をとり、切り替えにつながっている点から【ポジティブな諦め】という分類名にした。距離を取れることや切り替えにつながる点は、反すうの客観視やメタ認知的自覚と関連があると考えられるが、Bの発言に見られる変化は、それに加えて、反すうの内容を整理していくことが必要だったと考えられる。今回の調査では、普段頭の中だけで考えていることを、実際に言葉に表現してアセスメントシートや反すうの図にしていっていった。自分の考えを、自分の外にあるものとして捉えることで、現実と自分の中での考えの差や、どれだけ考えても過去は変わらないという事実に変更して気づき、「あきらめ」につながったのではないかと考えられる。また、協力者Eも調査の感想として、「整理してみると意外とシンプル、楽になる」と発言しており、外在化の介入を行うことで、自分の考えや気持ちを整理し、気づきを得られることが、反すうとの付き合い方に変化をもたらしている可能性が示された。

一方で「反すう自体への気持ちはそんな変わらない（協力者B）」、「やっぱりどうしようもない（協力者E）」など、反すうに関して、調査前と変化のない点への言及もあった。このことから、外在化の介入を行っても、反すうに対して感じるネガティブな印象や、反すうすること自体は変えられない（減らせない）可能性が考えられる。これは認知療法によってネガティブな思考がなくなるのではないというTeasdaleらの主張とも一致する。以上から外在化を行うことは、反すうそのものに変化をもたらすのではなく、メタ認知的気づきを促すことで、切り替えやすさなど、反すうが生じた後の認知や対処の変化につながっている可能性が示された。

3. まとめと今後の課題

本研究では、外在化の介入後の、調査協力者へのインタビューにおいて、反すうしている自己への気付きや、客観的視点に関する発言がみられ、外在化の介入がメタ認知に影響を与える可能性が示唆された。また、介入を行っても反すうの頻度が減ることはなく、メタ認知への気づきを通して反すうへの対処に影響を与える可能性が示された。加えて、反すうの内容を整理することで気づきが得られ、反すうとの付き合い方が変化する可能性が示唆された。

しかし、今回の研究デザインでは抑うつへの影響を見ることが出来なかった。今後は、抑うつへの影響も考慮する必要があると考えられる。また、今回使用したメタ認知尺度と介入で変化している可能性のあるメタ認知が一致しているのかは疑問が残る点である。今後は、認知行動療法で獲得できるスキルが測れる尺度なども活用し、より詳細に反すうへの介入を検討していく必要があると考えられる。

文献

- Dreissen, E. & Hollon, S. D. (2010) Cognitive behavioral therapy for mood disorders: Efficacy, moderators and mediators. *Psychiatric Clinics of North America*, 33, 537-555.
- Dunlosky, J. & Metcalfe J. (2008) Metacognition
- Flavell, J. H., (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34, 906-911.
- Flavell, J. H., (1987). Speculations about the nature and development of metacognition. In F. E. Weinert & R. H. Kluwe (Eds.), *Metacognition, motivation, and understanding*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, pp21-29.

- 長谷川晃・金築優・井合真海子・根建金男 (2011). 抑うつ反すうに関するネガティブな信念と抑うつとの関連性. *行動医学研究*, 17 (1), 16-24.
- 長谷川晃・金築優・根建金男 (2010). 抑うつ反すうを促す反すうする利益に関する信念の内容. *パーソナリティ研究*, 18 (3), 248-251.
- 伊藤絵美 (2005). 認知療法・認知行動療法カウンセリング. 星和書店, p. 122.
- 伊藤絵美 (2008). 事例で学ぶ認知行動療法. 誠信書房.
- 伊藤拓・上里一郎 (2001). ネガティブな反すう尺度の作成及びうつ状態との関連性の検討. *カウンセリング研究*, 34, 31-42.
- 神原広平・吉良悠吾・尾形明子 (2018). 高校生の抑うつを長期的に予測する認知行動的要因の予備的検討. *広島大学心理学研究*, 18, 45-53.
- 勝倉りえこ・伊藤義徳・根建金男・金築優 (2009). マインドフルネストレーニングが大学生の抑うつ傾向に及ぼす効果: メタ認知的気づきによる媒介効果の検討. *行動療法研究*, 35 (1), 41-52.
- 黒田彩加・友恵真理子・富田望・岸野有里・荒木美乃里・樋沼友子・熊野宏昭 (2015). メタ認知的観点から見た抑うつ症状と心配の関連性の検討. *早稲田大学臨床心理学研究*, 15 (1), 66-72.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of Self-Focused Rumination on Negative Thinking and Interpersonal Problem Solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176-190.
- Lyubomirsky, S., & Tkach, C. (2004). The consequences of dysphoric rumination. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory, and treatment*. New York: Wiley. pp. 21-42.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1989). Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. In J. S. Uleman & J. A. Bargh (Eds.), *Unintended thought*. New York: Guilford. pp. 306-326.
- 村山恭郎・岡安孝弘 (2012a). 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研究. *行動療法研究*, 38 (3), 215-224.
- 村山恭郎・岡安孝弘 (2012b). 成人を対象としたメタ認知的知覚尺度 (MCAS) の作成と信頼性と妥当性の検討. *健康心理学研究*, 25 (2).
- 室町祐輔・上市秀雄 (2015). メタ認知尺度作成の試み—後悔状況における適応的行動との関連の検討—. *日本心理学会第79回大会発表論文集*. 1PM-101.
- 名倉祥文・橋本幸 (1999). 考え込み型反応スタイルが心理的不適応に及ぼす影響について. *健康心理学研究*, 12 (2), 1-11.
- Nilsen, W., Karevold, E., Røysamb, E., Gustavson, K., & Mathiesen, K. S. (2013). Social skills and depressive symptoms across adolescence: Social support as a mediator in girls versus boys. *Journal of Adolescence*, 36, 11-20.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008) Rethinking Rumination. *Psychological Science*, 3 (5), 400-424.
- 大江由香・亀田公子 (2015). 犯罪者・非行少年の処遇におけるメタ認知の重要性—自己統制力と自己認識力, 社会適応力を効果的に涵養するための認知心理学的アプローチ—. *教育心理学研究*, 63, 467-478.
- 三宮真知子 (2018). メタ認知で〈学ぶ力〉を高める. 北大路書房, pp. 14-23.
- Restifo, K. & Bögels, S. (2009). Family processes in the development of youth depression: translating the evidence to treatment. *Clin Psychol Rev*, 29, 294-316.
- Rodloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 285-401.
- Segerstrom C.S., Tsao I. C. J., Alden E. L., & Craske G. M. (2000) Worry and Rumination: Repetitive Thought as a Concomitant and Predictor of Negative Mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24 (6), 671-688.
- 白石智子 (2005). 大学生の抑うつ傾向に対する心理的介入の実践研究—認知療法による抑うつ軽減感・予防プログラムの効果に関する一考察—. *教育心理学研究*, 53, 252-262.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Heyhurst, 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.
- 梅垣佑介・松岡祐里・岩垣千早・樋口綾香・ワトキンス エド・マラン ユージン (2018). 反すうに焦点を当てた認知行動療法を用いた予防的自助プログラム参加者の体験の質的検討—プログラムによる変化と動機づけの観点から—. *日本認知・行動療法学会大会プログラム・抄録集*, 370-371.

Changes in How You Deal with Rumination —Through Externalizing Interventions—

Ayane KUBO

Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University

Satoshi KOGA

Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University

Ruminations regarding negative content are highly associated with depression and depressive disorders. Lately, researchers have started investigating the relationship between rumination and metacognition. Metacognitive awareness, which is necessary to objectively recognize and distance oneself from negative thoughts, including ruminations, holds significance. However, there have been limited studies attempting interventions that specifically focus on ruminations. Therefore, in this study, the researchers conducted interviews following an intervention aimed at externalizing rumination thinking. The researchers investigated the following: (1) whether changes in metacognition were observed as a result of the intervention of externalizing thinking; and (2) whether the intervention of externalization changed the way individuals think about rumination and deal with it. Additionally, the researchers investigated how metacognition worked and brought about changes with regards to coping and socializing by utilizing rumination. Consequently, participants developed an awareness of their tendency to ruminate during and after the intervention. Moreover, the comments received revealed shifts in coping strategies and thought patterns concerning rumination. These results suggest that the externalization intervention might have brought about some modifications in metacognition, potentially influencing rumination-related thought processes through metacognition.

Keywords: rumination, metacognition, externalization