

自動思考の生起傾向が主観的幸福感に及ぼす影響

—場面による生起内容の違いに注目して—

田村 奈央*・田邊 敏明

The Influence of the Occurrence Tendency of Automatic Thinking on Subjective Well-Being
— Focusing on Difference in Occurred Contents Relating to Situations —

TAMURA Nao*, TANABE Toshiaki

(Received September 27, 2019)

問題と目的

私たちは、日常生活の様々な場面で無意識のうちに色々な思考を思い浮かべている。例えば、試験のためにしっかりと努力した結果、良い成績を残せた場面で、「自分はやればできるんだ!」と思ったことはないだろうか。このような思考が自動思考である。自動思考は、不随意的に生起する思考であり、情緒反応や顕在化した行動に先行する思考であると定義されている。また、自動思考は、反射的に浮かんでくるものであり、疑問を抱くこともなく受け入れてしまうような、親和的な思考という特徴もある(Beck 1976 大野訳 1990)。そのような特徴のある自動思考には、肯定と否定の2つの次元があると定義されている(児玉・片柳・嶋田・坂野, 1994)が、抑うつに直接影響を与えるとされる否定的自動思考に関する研究の方が多く、肯定的自動思考に関する研究はまだ少ないのが現状である。その中で、肯定的自動思考の多さが抑うつの低さの関連について示唆する研究(義田, 2004)や肯定的自動思考にはストレス緩衝機能としての働きがあることを明らかにした研究(Lightsey, 1994)が報告されており、否定的自動思考だけではなく、肯定的自動思考の重要性についても主張されている。また、義田(2004)は、ネガティブに偏った一面的な物の見方に対して、ポジティブな見方を推奨することには、問題があることを認めた上でも適応的な対処を促す作用があると指摘していることから、ネガティブな認知とポジティブな認知の両面を考慮する必要があると考えられる。さらにネガティブな認知とポジティブな認知のバランスによって個人の抑うつの程度が定まると主張されており(義田・中村, 2007)、どち

らか一方の自動思考に注目するのではなく、両自動思考におけるバランスが個人の心理的状态にどのように関連するのか検討していく必要があるのではないと思われる。

大澤・嶋田(2007)は、肯定的自動思考の中でも、抑うつ気分の低減に機能する自動思考について研究している。調査対象者に対して、「落ち込んだ気持ちになった時に、どのような考え方をすると前向きな気持ちになれますか」と問い、自動思考をできるだけ多く記入させることによって、抑うつ気分の低減に機能する自動思考を収集している。この研究は、白石・越川・南海・道明(2007)が行ったような、調査対象者にポジティブな出来事を想起してもらい、その時に生起した思考を問うという方法ではなく、「落ち込んだ気持ちになった時」というような、どちらかというところネガティブな出来事を想起してもらい、その時に生起した肯定的自動思考を収集している。その結果、抑うつ気分を喚起した出来事に関連する肯定的自動思考(例えば、「どんな経験も人生の糧になる」という思考)だけでなく、抑うつ気分を喚起した出来事に関連しない肯定的自動思考(例えば、「もうすぐ休みだ」という思考)も、抑うつ気分を低減させる可能性があることを報告している。しかし、大澤ら(2007)の研究では、調査対象者が想起した抑うつ気分時の場面が統一されていないため、調査対象者がどのような場面で、どのような自動思考を生起するのか、ということについて検討されていない。例えば、悪い試験結果が返却された場面で、「結果は悪かったけど、家族は自分の努力を誉めてくれるだろう」と自分のサポート源に関する思考を生起する人や、「結果は悪かったけ

*平成30年度山口大学大学院教育学研究科学校教育専攻学校臨床心理学専修修了生 現在 医療法人水の木会萩病院心理師

ど、終わったことだし、もういいや」と気持ちを切り替えるための思考を生起する人もいるかもしれない。さらには、両方の思考を生起する人も考えられる。これらは同じ肯定的自動思考ではあるが、考え方には違いがあり、その違いによって心理的効果も異なる可能性が考えられる。また、いつも同じ考え方をするのではなく、場面に応じて考え方を変えるという人もいるだろう。どのような場面で、どのような肯定的自動思考が生起される場合に、より心理的効果が高いのか、ということについても検討する必要があると思われる。このような抑うつ場面における肯定的自動思考の生起傾向の特徴について検討することは、今後ポジティブな認知への効率的な介入につながると考えられる。そこで、調査対象者に自由に場面や肯定的自動思考を想起してもらうのではなく、場面を複数設定し、異なるカテゴリーの肯定的自動思考から、その場面で生じやすい思考を選択してもらうことによって、調査対象者の抑うつ場面での肯定的自動思考の生起傾向について検討することが可能になると考えられる。どのような場面でも多様な内容の肯定的自動思考を生起する傾向の人と、場面に応じて生起する肯定的自動思考が異なる傾向の人では、どのような違いがあるのだろうか。また、場面と生起する肯定的自動思考の内容には関連があるのだろうか。

児玉ら（1994）は、気分の落ち込みから脱却するために、その場面に見合った肯定的自動思考のレパートリーを自ら引き出すことの重要性について報告している。さらに、大澤ら（2007）は、肯定的自動思考のレパートリーの多さではなく、自動思考が、抑うつ気分を低減するという影響性を高く認知していることが重要であると主張している。つまり、どのような場面でも多様な自動思考を生起するのではなく、場面状況を的確に把握した上で、その場面に見合った肯定的自動思考を生起することがより重要と考えられる。

近年、ポジティブ心理学において、人間のポジティブな側面に焦点を当て、人々の精神的健康や幸福感を向上させる要因を解明し、より充実した人生にすることが期待されている（橋本・子安，2011）。幸福感の指標としては、主観的幸福感（Subjective Well-Being）が挙げられる。主観的幸福感は、感情状態を含み、家族・仕事など特定の領域に対する満足や人生全般に対する満足を含む広範な概念である（Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999）。主観的幸福感の構造として、認知的側面である「人生に対する満足感」、感情的側面である「肯定的な感情」、「否定的な感情」から構成されていることが示されており、主観的幸福感が高いということは、人生に対して肯定的な評価を持ち、肯定的な感情が高く、否定的な感情が低いということである（寺崎・網

島・西村，1999）。

主観的幸福感と肯定的・否定的自動思考の関係について検討すると、主観的幸福感の認知的側面である「人生に対する満足感」について、肯定的自動思考の高さと生活満足感の関連が示されており（Miville, Romans, Johnson, & Lone, 2004）、肯定的自動思考の生起傾向が高いほど、「人生に対する満足感」を高く認知すると考えられる。自動思考は感情への影響が強いことが示唆されている（Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979）ため、「肯定的な感情」、「否定的な感情」に対しては、肯定的自動思考の生起傾向が高く、否定的自動思考の生起傾向が低ければ、「肯定的な感情」は高く、「否定的な感情」は低くなると考えられる。

また、場面ごとの抑うつ気分の低減に機能する肯定的自動思考の生起傾向と主観的幸福感について検討すると、場面に応じて生起する肯定的自動思考の内容が異なる人というのは、場面状況を的確に把握し、抑うつ気分を引きずられずに適切な肯定的自動思考を生起するという人であり、内省力が高く、自分で自分をコントロールする力のある人と思われる。そのような人は、抑うつ場面に遭遇した際に生起された否定的自動思考に対抗できるような肯定的自動思考を生起することによって、認知を修正している可能性が考えられる。根建・田上（1994）も、認知の歪みを修正することが主観的幸福感の上昇につながるということを主張している。一方、どのような場面でも多様な内容の肯定的自動思考を生起するという人は、多くの考え方のレパートリーを保持していても、自分にとって機能し得る思考を見付けられていないという可能性が考えられる。大澤ら（2007）の研究で、レパートリーの多さよりも、影響性の高い思考を認知していることが重要であるとの報告からも、場面状況を的確に把握し、適切な肯定的自動思考を生起するという人の方が、主観的幸福感は高くなると考えられる。

そこで本研究では、自動思考の生起傾向の違いが、主観的幸福感に及ぼす影響について検討することを目的とする。仮説は以下の2つである。

- (1) 肯定的自動思考の生起傾向が高く、否定的自動思考の生起傾向が低い人の方が、主観的幸福感が高い。
- (2) 場面に応じて生起する肯定的自動思考の内容が異なる人の方が、主観的幸福感が高い。

方法

調査時期 2018年12月中旬から下旬

調査対象者 4年生国立大学に通う大学生・大学院生、合計183名（男性88名，女性95名，平均年齢19.5歳， $SD = 1.92$ ，年齢未記入1名）。

質問紙構成

フェイス項目 調査対象者の年齢、学年、性別についての回答を求めた。

主観的幸福感を測定する項目 調査対象者の自動思考の生起傾向の違いによる主観的幸福感を測定する指標として、伊藤・相良・池田・川浦（2003）の主観的幸福感尺度を使用した。この尺度は、青年期から成人期までの個人の心理的健康を測定するものであり、「人生に対する前向きな気持ち」領域3項目、「自信」領域3項目、「達成感」領域3項目、「人生に対する失望感のなさ」領域3項目という4領域12項目から構成されている。選択肢が項目内容によって異なるが、得点が高いほど、主観的幸福感が高くなるようになっており、各項目について4件法で回答を求めた。また、各領域の項目得点を合計した数値をそれぞれ、「人生に対する前向きな気持ち得点」、「自信得点」、「達成感得点」、「人生に対する失望感のなさ得点」とした。

肯定的自動思考を測定する項目 調査対象者の全般的な肯定的自動思考の生起傾向を測定する指標として、白石ら（2007）の肯定的自動思考測定尺度を使用した。この尺度は、従来の自動思考の尺度とは異なり、自動思考の思考頻度について期間を特定せずに、良い出来事を経験した時の思考頻度を問うことで全般的な傾向を測定するという特徴や、日本人が再生しやすい肯定的認知を用いているという特徴があり、「肯定的感情表現」因子6項目、「自己および将来に対する自信」因子6項目、「肯定的自己評価」因子4項目、「被受容感」因子3項目、「肯定的気分の維持願望」因子3項目という5因子22項目から構成されている。各項目について「全くない（1点）」から「常にある（4点）」までの4件法で回答を求めた。また、因子の項目得点を合計した数値をそれぞれ、「肯定的感情表現得点」、「自己及び将来に対する自信得点」、「肯定的自己評価得点」、「被受容感得点」、「肯定的気分の維持願望得点」とした。

否定的自動思考を測定する項目 調査対象者の全般的な否定的自動思考の生起傾向を測定する指標として、白石・相馬・島津（2016）の否定的自動思考尺度を使用した。この尺度も白石ら（2007）の肯定的自動思考測定尺度と同様に、期間を特定せず、日本人が再生しやすい否定的認知を用いているという特徴があり、「否定的感情表現」因子17項目、「自信喪失」因子11項目、「他者非難」因子5項目、「後悔と恥」因子5項目という4因子38項目から構成されている。本研究では、調査対象者の負担を考え、白石ら（2016）の因子分析の結果から、因子負荷量が.58以上の24項目を用いた。各項目について「全くない（1点）」から「常にある（4点）」までの4件法で回答を求めた。また、因子の項目得点を合計した数値をそれぞれ、「否定的感情表現得

点」、「自信喪失得点」、「他者非難得点」、「後悔と恥得点」とした。

抑うつ場面時に想起される肯定的自動思考を測定する項目 抑うつ場面によって生起される自動思考の傾向が異なるのかを検証するために、大澤ら（2007）が収集した抑うつ気分時に想起される肯定的な認知内容の各カテゴリーである、「出来事に対する考え方」から3項目、「未来への展望」から2項目、「対人関係への満足」から2項目、「自己に対する考え方」から2項目の計9項目を抽出し、各場面に対応するように項目の一部を筆者と心理学を専門とする大学教員1名との協議により変更したものをを使用した。各項目について「全くない（1点）」から「常にある（4点）」までの4件法で回答を求めた。また、各カテゴリーの項目得点を合計した数値をそれぞれ、「出来事に対する考え方得点」、「未来への展望得点」、「対人関係への満足得点」、「自己に対する考え方得点」とした。場面については、外山・桜井（1999）を参考に、筆者と心理学を専門とする大学教員1名の協議により2つの場面を設定した。1つ目は、試験に向けて準備をしたのに予想していたよりもかなり悪い結果だった、という自分自身が原因で抑うつ気分を想起するような場面（場面1）、2つ目は、友人が自分の陰口を言っているところを耳にしてしまった、という対人関係が原因で抑うつ気分を想起するような場面（場面2）である。

調査対象者個人の抑うつ場面及び肯定的自動思考を収集する項目 調査対象者がどのような場面で抑うつ場面と感じ、その場面で実際にどのような肯定的自動思考を生起しているのかを収集し、主観的幸福感との関係を検討するために自由記述を行った。まず、具体的な抑うつ場面を想起してもらうために、2週間の間に落ち込んだ場面を1つ挙げてもらった。次に、大澤・嶋田（2007）の先行研究と同様に、「その場面で前向きな気持ちになるために、どのような考え方をしたのか」という問いに対して、思い浮かべた考え方をできるだけ多く記入してもらった。なお、最終的には、この自由記述は分析には採用しなかった。

手続き 集団配布と個別配布を行った。集団配布では講義時間中に配布し回収した。所要時間は約15分であった。個別配布では、調査者が個別に配布し回収した。また、調査への協力が自由であり、個人情報漏えいすることもないことを文面および口頭で説明した。

結果

記入漏れなど回答に不備のあった34名を除き、分析対象者は149名（男性70名、女性79名、平均年齢19.5歳、 $SD=2.07$ ）であった。

1. 肯定と否定の自動思考の生起傾向と主観的幸福感との関係についての分析

肯定と否定の自動思考の生起傾向によって、主観的幸福感尺度の「満足感」、「自信」、「達成感」、「人生に対する失望感のなさ」の得点がどのように異なるのかを検討するため、肯定的自動思考測定尺度の各因子得点と否定的自動思考尺度の各因子得点を用いて、Ward法によるクラスター分析を行い、分析対象者を分類した。その結果、解釈可能な4つのクラスターが抽出された。クラスターに含まれる分析対象者数に著しい偏りがなかったため、これを採択した。第1クラスターには31名、第2クラスターには65名、第3クラスターには21名、第4クラスターには32名の分析対象者が含まれていた。4つのクラスターの特徴を確かめるために、肯定的自動思考測定尺度の各因子得点と否定的自動思考尺度の各因子得点を用いて1要因分散分析を行い、その結果をもとに、クラスターを以下のように命名した。クラスター1は、肯定的自動思考の全ての因子得点が最も低く、否定的自動思考の生起傾向が中程度に低いため、「肯低・否中低群」とした。クラスター2は、肯定的自動思考の生起傾向が中程度に低く、否定的自動思考の生起傾向が中程度に高いため、「肯中低・否中高群」とした。クラスター3は、肯定的自動思考の生起傾向が中程度に高く、否定的自動思考の生起傾向が最も低いため、「肯中高・否低群」とした。クラスター4は、肯定的自動思考の生起傾向も否定的自動思考の生起傾向も高いため、「肯高・否高群」とした。

得られた4つのクラスターを独立変数、主観的幸福感尺度の「人生に対する前向きな気持ち」、「自信」、「達成感」、「人生に対する失望感のなさ」の各得点を従属変数として、1要因の分散分析を行った。各クラスターの主観的幸福感尺度の因子得点ごとの分散分析の結果をTable 1に示した。

Table 1 各クラスターを要因とした分散分析結果

	CL1	CL2	CL3	CL4	F値	多重比較
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)		
人生に対する前向きな気持ち得点	2.82(.52)	3.05(.50)	3.42(.43)	3.48(.41)	13.27***	CL1<CL2<CL3<CL4
自信得点	2.46(.49)	2.46(.59)	3.19(.55)	3.10(.54)	16.63***	CL1=CL2<CL3<CL4
達成感得点	2.67(.48)	2.73(.45)	3.14(.45)	3.15(.35)	11.19***	CL1=CL2<CL3<CL4
人生に対する失望感のなさ得点	2.47(.58)	2.45(.59)	3.11(.50)	3.05(.58)	12.93***	CL1=CL2<CL3<CL4

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

CL1:肯低・否中低群(N=31), CL2:肯中低・否中高群(N=65), CL3:肯中高・否低群(N=21), CL4:肯高・否高群(N=32)

まず、「人生に対する前向きな気持ち」得点における1要因分散分析の結果、クラスターの主効果が有意であった($F(3,145) = 13.27$)。多重比較を行った結果を

Figure 1に示した。(以下全てのグラフのエラーバーは、標準偏差を記載した。)

多重比較の結果、「肯低・否中低群」は、「肯中低・否中高群」($p < .05$)、「肯中高・否中低群」($p < .001$)と「肯高・否高群」($p < .001$)より人生に対する前向きな気持ち得点が有意に低かった。また、「肯中高・否中低群」($p < .01$)と「肯高・否高群」($p < .001$)は、「肯中低・否中高群」よりも人生に対する前向きな気持ち得点が有意に高かった。

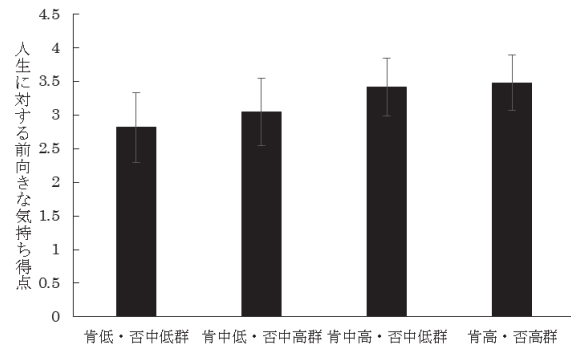


Figure 1 各クラスターの人生に対する前向きな気持ち得点

次に「自信」得点における1要因分散分析の結果、クラスターの主効果が有意であった($F(3,145) = 16.63$)。多重比較を行った結果をFigure 2に示した。多重比較の結果、「肯低・否中低群」は、「肯中高・否中低群」($p < .001$)と「肯高・否高群」($p < .001$)より自信得点が有意に低かった。また、「肯中高・否中低群」($p < .001$)と「肯高・否高群」($p < .001$)は、「肯中低・否中高群」よりも自信得点が有意に高かった。

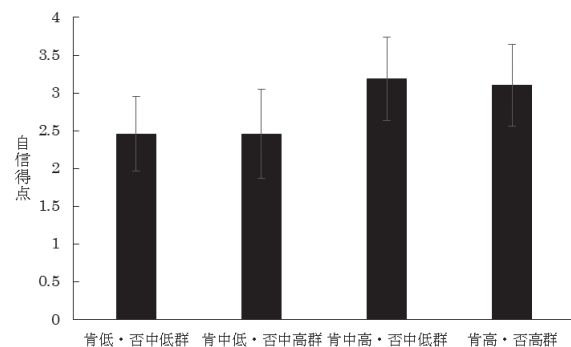


Figure 2 各クラスターの自信得点

次に「達成感」得点における1要因分散分析の結果、クラスターの主効果が有意であった($F(3,145) = 11.195$)。多重比較を行った結果をFigure 3に示した。多重比較の結果、「肯低・否中低群」は、「肯中高・否中低群」($p < .001$)と「肯高・否高群」($p < .001$)

より自信得点が有意に低かった。また、「肯中高・否中低群」 ($p < .001$) と「肯高・否高群」 ($p < .001$) は、「肯中低・否中高群」よりも達成感得点が有意に高かった。

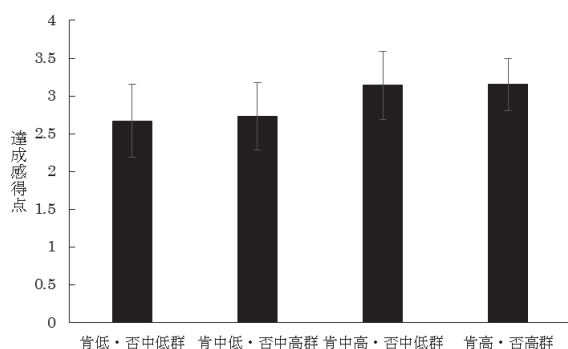


Figure 3 各クラスターの達成感得点

次に「人生に対する失望感のなさ」得点における1要因分散分析の結果、クラスターの主効果が有意であった ($F(3,145) = 12.93$)。多重比較を行った結果をFigure 4に示した。多重比較の結果、「肯低・否中低群」は、「肯中高・否中低群」 ($p < .001$) と「肯高・否高群」 ($p < .001$) より自信得点が有意に低かった。また、「肯中高・否中低群」 ($p < .001$) と「肯高・否高群」 ($p < .001$) は、「肯中低・否中高群」よりも人生に対する失望感のなさ得点が有意に高かった。

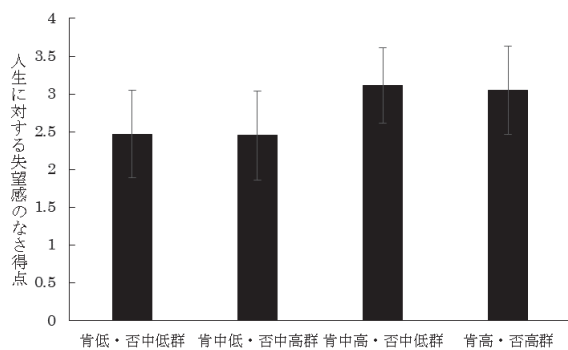


Figure 4 各クラスターの人生に対する失望感のなさ得点

2. 場面における肯定的自動思考の生起傾向と主観的幸福感との関係についての分析

異なる場面における肯定的自動思考の生起傾向によって、主観的幸福感尺度の「人生に対する前向きな気持ち」、「自信」、「達成感」、「人生に対する失望感のなさ」の得点がどのように異なるのかを検討するため、場面1と場面2の抑うつ場面で想起される肯定的自動思考の「出来事に対する考え方」、「未来への展望」、「対人関係への満足」、「自己に対する考え方」の8つのカテゴリーを用いて、Ward法によるクラスター分析を行い、分析対象者を分離した。その結果、解釈可能な

4つのクラスターが抽出された。クラスターに含まれる分析対象者数に著しい偏りがなかったため、これを採択した。第1クラスターには44名、第2クラスターには36名、第3クラスターには46名、第4クラスターには23名の分析対象者が含まれていた。4つのクラスターの特徴を確かめるために、抑うつ場面で想起される肯定的自動思考の各カテゴリーの項目得点を用いて1要因分散分析を行い、その結果をもとにクラスターを以下のように命名した。クラスター1は、自己に関する抑うつ場面でどの肯定的自動思考の生起傾向も低く、対人関係の抑うつ場面での、どの肯定的自動思考の生起傾向も中程度に低いため、「自低・人中低群」とした。クラスター2は、どの場面での、またどの肯定的自動思考の生起傾向も高いため、「自高・人高群」とした。クラスター3は、自己に関する抑うつ場面での、どの肯定的自動思考の生起傾向も中程度に低く、対人関係の抑うつ場面での、どの肯定的自動思考の生起傾向も中程度に高いため、「自中低・人中高群」とした。クラスター4は、自己に関する抑うつ場面での、どの肯定的自動思考の生起傾向も中程度に高く、対人関係の抑うつ場面での、どの肯定的自動思考の生起傾向も全クラスターの中で最も低いため、「自中高・人低群」とした。

得られた4つのクラスターを独立変数、主観的幸福感尺度の「人生に対する前向きな気持ち」、「自信」、「達成感」、「人生に対する失望感のなさ」の各得点を従属変数として、1要因の分散分析を行った。各クラスターの主観的幸福感尺度の分散分析の結果をTable 2に示した。

Table 2 各クラスターの主観的幸福感尺度の分散分析結果

	CL1 M(SD)	CL2 M(SD)	CL3 M(SD)	CL4 M(SD)	F値	多重比較
満足感得点	2.90(.47)	3.42(.52)	3.14(.48)	3.20(.58)	6.96***	1<2-4/1<3<2
自信得点	2.38(.57)	3.09(.59)	2.65(.55)	2.81(.68)	9.82***	1<2-4/1<3<2
達成感得点	2.68(.49)	3.07(.42)	2.90(.41)	2.84(.55)	4.78**	1<2=3
人生に対する失望感のなさ得点	2.46(.49)	3.06(.67)	2.61(.61)	2.60(.70)	6.89***	1-3=4<2

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

CL1:自低・人中低群(N=44), CL2:自高・人高群(N=36), CL3:自中低・人中高群(N=46), CL4:自中高・人低群(N=23)

まず、「人生に対する前向きな気持ち」得点における1要因分散分析の結果、クラスターの主効果が有意であった ($F(3,145) = 6.96$)。多重比較を行った結果をFigure 5に示した。

多重比較の結果、「自低・人中低群」は、「自高・人高群」 ($p < .001$)、「自中低・人中高群」 ($p < .05$) と「自中高・人低群」 ($p < .05$) より人生に対する前向きな気持ち得点が有意に低かった。また、「自

中低・人中高群」は、「自高・人高群」 ($p < .05$) よりも人生に対する前向きな気持ち得点が有意に低かった。

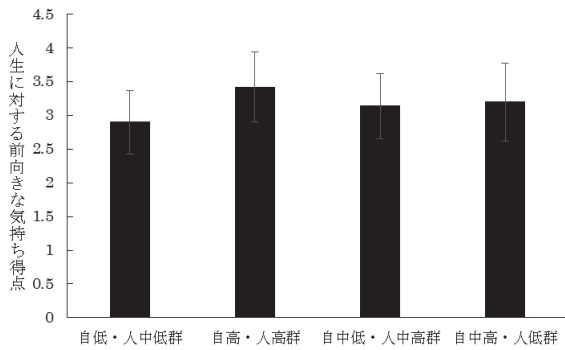


Figure 5 各クラスターの人生に対する前向きな気持ち得点

次に、「自信」得点における1要因分散分析の結果、クラスターの主効果が有意であった ($F(3,145) = 9.82$)。多重比較を行った結果をFigure 6に示した。

多重比較の結果、「自低・人中低群」は、「自高・人高群」 ($p < .001$)、「自中低・人中高群」 ($p < .05$) と「自中高・人低群」 ($p < .01$) より自信得点が有意に低かった。また、「自中低・人中高群」は、「自高・人高群」 ($p < .01$) よりも自信得点が有意に低かった。

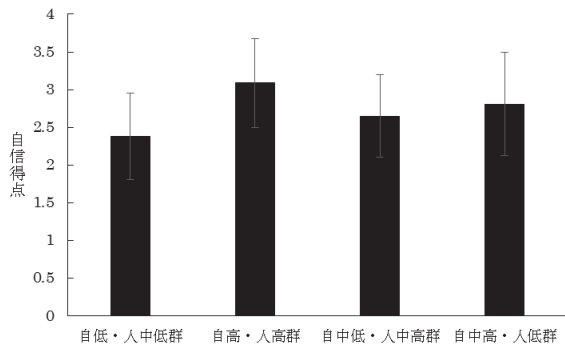


Figure 6 各クラスターの自信得点

次に、「達成感」得点における1要因分散分析の結果、クラスターの主効果が有意であった ($F(3,145) = 4.78$)。多重比較を行った結果をFigure 7に示した。

多重比較の結果、「自低・人中低群」は、「自高・人高群」 ($p < .001$) と「自中低・人中高群」 ($p < .05$) より達成感得点が有意に低かった。

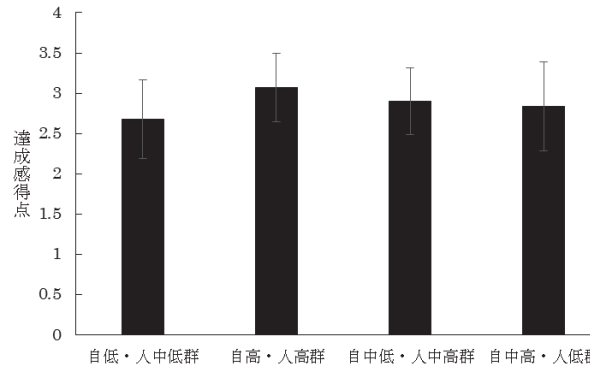


Figure 7 各クラスターの達成感得点

次に、「人生に対する失望感のなさ」得点における1要因分散分析の結果、クラスターの主効果が有意であった ($F(3,145) = 6.89$)。多重比較を行った結果をFigure 8に示した。

多重比較の結果、「自高・人高群」は、「自低・人中低群」 ($p < .001$)、「自中低・人中高群」 ($p < .01$) と「自中高・人低群」 ($p < .01$) より人生に対する失望感のなさ得点が有意に高かった。

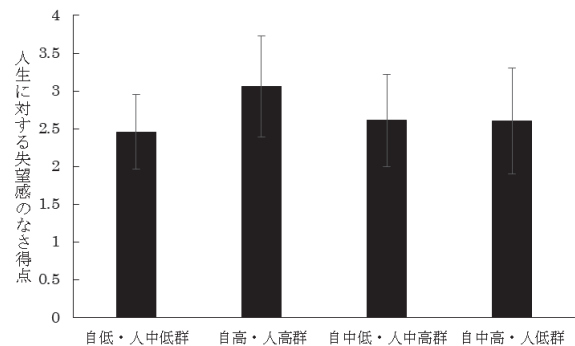


Figure 8 各クラスターの人生に対する失望感のなさ得点

3. 場面における肯定的自動思考の内容と主観的幸福感との関係についての分析

抑うつ場面で想起される肯定的自動思考のクラスター分析では、それぞれの場面での肯定的自動思考の各カテゴリーの生起傾向に違いが見られず、その結果、主観的幸福感にいかに関与するかについて検討することが出来なかった。しかし、各場面で、どのような内容の肯定的自動思考の生起が主観的幸福感に特に影響するのかを検討することは、今後の肯定的自動思考に対するアプローチについて考える上で重要と思われる。そこで、抑うつ気分時に想起される肯定的自動思考の各カテゴリーである、「出来事に対する考え方」、「未来への展望」、「対人関係への満足」、「自己に対する考え方」を説明変数とし、主観的幸福感尺度の各因子得点を目的変数としたパス解析を行った。分析の結果に基づいて、有意ではないパスを削除して再分析し、適合度はGFI=.96, AGFI=.81,

CFI=.98, RMSEA=.07, AIC=796.87となった。Figure 9に分析の結果を示した。矢印は有意なパスを示し、数値は標準回帰係数を示す。また、①、②はそれぞれの場面を示している。

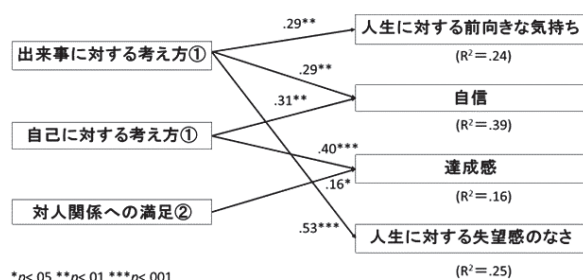


Figure 9 各場面における考え方が主観的幸福感に及ぼす影響

分析の結果、場面1においては、まず、「出来事に対する考え方」から「人生に対する前向きな気持ち」($p < .01$)と「自信」($p < .01$)と「人生に対する失望感のなさ」($p < .001$)に有意な正のパスが得られた。次に、「自己に対する考え方」から「自信」($p < .01$)と「達成感」($p < .001$)に有意な正のパスが得られた。場面2においては、「対人関係への満足」から「達成感」($p < .05$)へ有意な正のパスが得られた。

考察

本研究では、自動思考の生起傾向の違いが、主観的幸福感に及ぼす影響について検討することを目的としていた。

1. 肯定的自動思考と否定的自動思考の生起傾向と主観的幸福感の関係

肯定的自動思考と否定的自動思考の生起傾向と主観的幸福感の関連を検討するために、「肯定的自動思考測定尺度」、「否定的自動思考尺度」を用いてクラスター分析を行った結果、「肯低・否中低群」、「肯中低・否中高群」、「肯中高・否低群」、「肯高・否高群」の4群に分けられた。この4群と従属変数である主観的幸福感について検討を行った結果、全ての主観的幸福感の因子得点において、「肯中高・否低群」と「肯高・否高群」が、「肯低・否中低群」と「肯中低・否中高群」よりも有意に高かった。「肯中高・否低群」については、肯定的自動思考の生起傾向が高く、否定的自動思考の生起傾向が低い人の方が、主観的幸福感が高いという仮説を支持する結果となった。大澤・飯田・赤松・嶋田(2006)は、自動思考のバランスと社会的スキルの関連について検討しており、スキルの遂行には、肯定的自

動思考が高く、否定的自動思考が低いという自動思考のバランスが重要であることを明らかにしている。さらに、社会的スキルが高いほど主観的幸福感が高いという報告(門田・寺崎, 2005)もあるため、肯定的自動思考の生起傾向が高く、否定的自動思考の生起傾向が低いという自動思考のバランスをもつ人は、社会的スキルが高く、それが主観的幸福感の高さに繋がったと思われる。

また、両自動思考とも生起傾向が高い「肯高・否高群」も、主観的幸福感が高いという結果となった。児玉ら(1994)は、肯定的自動思考と問題焦点コーピング、肯定的認知コーピングの間に正の相関関係があることを示している。問題焦点コーピングとは、「問題解決のために積極的に行動にでる」という、自己をコントロールして、問題に対処をしていくような内容であり、肯定的認知コーピングとは、「その出来事にプラスの面を見付ける」というような物事を肯定的に捉え直す内容である。「肯高・否高群」は否定的自動思考の生起傾向が高いが、肯定的自動思考の生起傾向も高いため、否定的自動思考を多く生起したとしても、その分、問題焦点コーピングや肯定的認知コーピングを行うことで、問題に対処したり、否定的自動思考に対する捉え方を変えるため、主観的幸福感が高くなったと考えられる。反対に、肯定的自動思考の生起傾向が低い、「肯中低・否中高群」、「肯低・否中低群」は主観的幸福感が低いという結果になった。これは、肯定的自動思考の生起傾向が低いため、否定的自動思考に対して、上手く対処することが出来なかったためではないかと思われる。

以上の結果より、否定的自動思考の高低よりも、肯定的自動思考の生起傾向が高いことが、主観的幸福感の高さとより関連のある可能性が示唆された。

2. 場面における肯定的自動思考の生起傾向と主観的幸福感との関係

場面における肯定的自動思考の生起傾向と主観的幸福感の関連を検討するために、大澤ら(2007)の収集した「抑うつ場面で想起される肯定的自動思考」の8つのカテゴリーを用いてクラスター分析を行った結果、「自低・人中低群」、「自高・人高群」、「自中低・人中高群」、「自中高・人低群」の4群に分けられた。

「場面に応じて生起する肯定的自動思考の内容が異なる人の方が、主観的幸福感が高い」という仮説を立てていたが、クラスター分析の結果、各クラスターで肯定的自動思考の内容による違いは見られず、場面に応じて肯定的自動思考全体の生起傾向が異なる4つの群に分けられたため、仮説について検討することが出来なかった。

つまり、特定の思考内容を特に生起しているということではなく、どの思考内容も同じような生起傾向であっ

たのである。このことから、特定の思考内容だけを生起することが困難である可能性が示唆されたが、この点については、引き続き検討をしていく必要があると思われる。

クラスター分析によって分けられた4群と従属変数である主観的幸福感について検討を行った結果、まず、「自低・人中低群」という、どのような場面でも肯定的自動思考の生起傾向が低い群が、他の群に比べて有意に「人生に対する前向きな気持ち得点」と「自信得点」が低かった。これは、抑うつ場面で想起される肯定的自動思考、つまり抑うつに対抗する思考の生起傾向が低いため、抑うつ場面で生起した否定的自動思考に対して対抗することが出来ず、「人生に対する前向きな気持ち得点」と「自信得点」が低かったのではないかと考えられる。

また、「自高・人高群」という、どのような場面でも肯定的自動思考の生起傾向が高い群の方が、「自中低・人中高群」という、自分に関する抑うつ場面での肯定的自動思考の生起傾向は低いが、対人関係に関する抑うつ場面では肯定的自動思考の生起傾向が高い群よりも、「人生に対する前向きな気持ち得点」と「自信得点」が有意に高かった。さらに、「自高・人高群」は、「人生に対する失望感のなさ得点」においては、他の全ての群よりも有意に得点が高かった。このことから、どのような場面でも多様な肯定的自動思考を生起する傾向の高い人は、比較的主観的幸福感が高いという結果が得られた。牧野・田上（1998）は、出来事に対する柔軟な認知と主観的幸福感の認知的側面である満足感に深い関連があることを示唆しており、多様な考えや視点を保持していることが、出来事に対する捉え方や行動の変化につながることで、主観的幸福感が高くなったと考えられる。また、多様な考えや視点を保持しているため、抑うつ場面において、その状況から脱却するために多くの選択肢を生起していると思われる。義田ら（2007）は、問題を克服したり、問題がポジティブな帰結を生んだ体験を探すことで、肯定的自動思考の頻度を高めることができると主張している。多様な視点を生起し、その都度選択して、その選択によってポジティブな帰結を生んだ体験を重ねることで、自分にとって機能し得る思考を認知することができるようになる可能性が考えられる。その積み重ねが、主観的幸福感を高めていくと思われる。

以上の結果より、場面に関わらず多様な肯定的自動思考を生起するというような、選択肢の多さが、主観的幸福感の高さとより関連のある可能性が示唆された。

3. 場面における肯定的自動思考の内容と主観的幸福感との関係

各場面で、どのような肯定的自動思考の生起が主観的幸福感に特に影響するのかを検討するためにパス解析を行った。その結果、自分自身が原因で抑うつ気分を想起してしまうという場面1では、「人生に対する前向きな気持ち」、「自信」、「人生に対する失望感のなさ」に「出来事に対する考え方」から有意な正のパスが示された。また、「自信」と「達成感」に「自己に対する考え方」から有意な正のパスが示された。このことから、自分自身が原因で抑うつ気分を想起してしまうような場面では、その出来事に対して、肯定的な意味づけや気持ちを切り替えるような考え方、さらには肯定的な自己評価をすることで、主観的幸福感を高めることが出来る可能性が示唆された。

次に対人関係が原因で抑うつ気分を想起してしまうという場面2では、「達成感」に「対人関係への満足」から有意な正のパスが示された。このことから、対人関係が原因で抑うつ気分を想起してしまうような場面では、自分をサポートしてくれる人の存在について考えることで達成感が高められ、それが主観的幸福感を高めることにつながる可能性が示唆された。牧野ら（1998）は、主観的幸福感の変容のために、親密な他者を実感することが必要であると主張している。親密な他者の存在を実感することで、次の行動への動機づけが高まり、主観的幸福感の高揚がもたらされるのである。つまり、対人関係で抑うつ気分を想起するような場面があったとしても、別の親密な他者の存在について考えることで、この対人関係が上手くいかなかったとしても、自分には別のサポートしてくれる人がいるのだから、と肯定的な視点で場面を捉えることが可能になると思われる。それによって、いつまでもその気分に囚われずに次の行動に移ることができ、達成感を高めることにつながったと考えられる。

また、場面1では「自己に対する考え方」を場面2では「対人関係への満足」について考えることで、主観的幸福感の達成感を高めることが示された。この結果から、場面ごとに異なる肯定的自動思考の内容を生起することが主観的幸福感を高める可能性のあることが明らかになった。今後は、それぞれの場面でそれぞれの考え方を生起できるような介入方法についての検討が必要になってくるだろう。

今後の課題

本研究では、肯定的自動思考と否定的自動思考の生起傾向のバランスが主観的幸福感に及ぼす影響と抑うつ場面で生起される肯定的自動思考の生起傾向が主観的幸福感に及ぼす影響について明らかにした。本研究は、肯定的自動思考の生起傾向の特徴がどのように主観的幸福感

と関連するのか検討することができたと言えるだろう。

今後は今回得た特徴を基に、主観的幸福感を高めるために自動思考に対してどのような介入をしていけばよいのか検討していく必要があると思われる。さらに本研究では、場面ごとに主観的幸福感に影響を与える自動思考の内容についても明らかにした。その内容の肯定的自動思考をその場面で生起するための介入方法について考えることで、より効率的に主観的幸福感を高めることができるだろう。また、今回は調査対象者の負担を考え、自分と対人関係に関する2つの抑うつ場面を設定したが、実際はもっと多くの抑うつ場面が存在しているはずである。調査対象者が実際に体験したことのあるような、多様な抑うつ場面を設定して、そこで生起される自動思考と主観的幸福感との関連について検討することで、より多様な調査対象者に効果のある介入を行うことができると思われる。

引用文献

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International University Press. (ベック, A.T. 大野 裕 (訳) (1990). 認知療法—精神療法の新しい発展— 岩崎学術出版社)
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. The Guilford Press, New York.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- 橋本 京子・子安 増生 (2011). 楽観性とポジティブ志向および主観的幸福感の関連について パーソナリティ研究 19 (3), 233-244.
- 伊藤 裕子・相良 順子・池田 政子・川浦 康至 (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 74 (3), 276-281.
- 児玉 昌久・片柳 弘司・嶋田 洋徳・坂野 雄二 (1994). 大学生におけるストレスコーピングと自動思考, 状態不安, および抑うつ症状との関連 ヒューマンサイエンス, 7, 14-26.
- 門田 昌子・寺崎 正治 (2005). パーソナリティと主観的幸福感との関連 川崎医療福祉学会誌, 15 (1), 67-74.
- Lightsey, O. R., Jr. (1994). Positive automatic cognitions as moderators of the negative life event-dysphoria relationship. *Cognitive Therapy and Research*, 18, 353-365.
- Miville, M. L., Romans, J. S. C., Johnson, D., & Lone, R. (2004). Universal-diverse orientation: Linking social attitudes with wellness. *Journal of College Student Psychotherapy*, 19, 61-79.
- 牧野 由美子・田上 不二夫 (1998). 主観的幸福感と社会的相互作用の関係 教育心理学研究, 46, 52-57.
- 根建 由美子・田上 不二夫 (1994). 認知再構成的アプローチによる文書指導が主観的幸福感の変容に及ぼす効果 カウンセリング研究, 27, 21-26.
- 大澤 ちひろ・飯田 綾・赤松 亜紀・嶋田 洋徳 (2006). ポジティブな自動思考が社会的スキルの遂行に及ぼす影響 日本行動療法学会大会発表論文集, 32, 234-235.
- 大澤 ちひろ・嶋田 洋徳 (2007). 大学生におけるポジティブな自動思考の特徴と抑うつ気分に及ぼす影響 日本行動療法学会大会発表論文集, 33, 226-227.
- 外山 美樹・桜井 茂男 (1999). 大学生における日常的出来事と健康状態の関係——ポジティブな日常的出来事の影響を中心に—— 教育心理学研究, 47, 374-382.
- 白石 智子・越川 房子・南海 昌博・道明 智徳 (2007). 肯定的自動思考測定尺度の開発 心理学研究, 78 (3), 252-259.
- 白石 智子・相馬 花恵・島津 直美 (2016). ネガティブ状況下における否定的自動思考——その内容と生起頻度が抑うつに与える影響—— 宇都宮大学教育学部研究紀要, 66, 3-12.
- 寺崎 正治・網島 啓司・西村 智代 (1999). 主観的幸福感の構造 川崎医療福祉学会誌, 9 (1), 43-48.
- 義田 俊之 (2004). 自己表象の複雑性と自動思考, 抑うつの関連に関する研究 日本心理学会第68回大会発表論文集, 344.
- 義田 俊之・中村 知靖 (2007). 抑うつの促進および低減プロセスにおける自動思考の媒介効果 教育心理学研究, 55, 313-324.