



Tokyo Gakugei University Repository

東京学芸大学リポジトリ

<http://ir.u-gakugei.ac.jp/>

Title	気晴らしに関するポジティブなメタ認知的信念と精神的健康との関連( fulltext )
Author(s)	関谷,有里菜; 及川,恵
Citation	東京学芸大学紀要. 総合教育科学系, 69(1): 231-236
Issue Date	2018-02-28
URL	<a href="http://hdl.handle.net/2309/148876">http://hdl.handle.net/2309/148876</a>
Publisher	東京学芸大学学術情報委員会
Rights	

# 気晴らしに関するポジティブなメタ認知的信念と精神的健康との関連

関 谷 有里菜\*<sup>1</sup>・及 川 恵\*<sup>2</sup>

臨床心理学分野

(2017年9月26日受理)

## 1. 問題と目的

### 1. 1 対処方略としての気晴らし

日常生活においてストレスを感じ、不快な気分になったとき、人は様々な方略で気分を改善しようとする。その代表的な方略で、日常的に行われる気晴らし (distraction) は、ストレス経験時に、自分の不快な気分やその原因から注意をそらすために、他のことをしたり考えたりすることとされ (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991; Stone & Neale, 1984)、抑うつなどを軽減し、精神的健康を高めるとされている。

これまで、気晴らしへの集中や気晴らしの意図など、様々な観点から効果的な気晴らしに関連する要因が検討されてきた (e.g., 及川, 2002)。どのような気晴らしがより適応的であるのかについて検討することは、精神的健康を高める上で、日常生活にも極めて意義があるといえる。

### 1. 2 気晴らしに関するポジティブなメタ認知的信念

気晴らしの中でも、思考抑制時に特定の行動や思考に注意を集中することを“集中的気晴らし”という (cf. Hattori & Kawaguchi, 2010; Wegner, 1994)。服部・川口 (2013) は、集中的気晴らしを用いることによって生じる結果や、その効果に関する信念を“集中的気晴らしに関するメタ認知的信念”とし<sup>1</sup>、集中的気晴らしに関するメタ認知的信念尺度 (the Meta-cognitive Beliefs about Focused-distraction Questionnaire; 以下 MBFQ) を作成した。MBFQ はネガティブ・ポジティブな信念の両方から構成されている。ネガティブな信念は、集中的

気晴らしを用いることで、生じた問題の解決が阻害されるという“問題解決の阻害”と、集中的気晴らしを用いることで、ネガティブな出来事や気分についての思考が生じるという“逆説的効果”の2つの下位尺度がある。ポジティブな信念は、集中的気晴らしによって、冷静な判断が可能になるという“冷静な判断”と、集中的気晴らしが、ネガティブな出来事についての記憶を忘却させるという“記憶抑制”で構成されている。

同研究では、2時点の縦断調査において、1時点目 (Time1; 以下 T1) の“逆説的効果”が、2時点目 (Time2; 以下 T2) の抑うつを悪化させることを示しており、ネガティブなメタ認知的信念が抑うつ悪化の原因になることが示唆された。しかし、ポジティブな信念と抑うつとの関連は T1 と T2 の双方においてみられず、ポジティブな信念は抑うつを直接的に改善する影響力を持たないことが示されている。服部・川口 (2013) はこの結果に対して、信念と抑うつとの媒介要因と考えられる、気晴らしの頻度などを考慮することを課題としており、ネガティブな信念と同様にポジティブな信念について詳細に検討する必要性を指摘している。つまり、気晴らしを用いることにポジティブな考えを持っていても、それだけで抑うつが改善するとは限らず、その間の要因に注目する必要があることが示唆される。したがって、以下では、気晴らしに関するポジティブなメタ認知的信念と抑うつを媒介する可能性が示唆される要因について述べる。

\*1 東京学芸大学大学院 教育学研究科

\*2 東京学芸大学 教育心理学講座 臨床心理学分野 (184-8501 小金井市貫井北町 4-1-1)

### 1. 3 メタ認知的信念と抑うつの媒介要因

#### 1. 3. 1 気晴らし後の肯定的情動

ポジティブな信念と抑うつとの関連の媒介要因となり得る要因の一つに、気晴らしをした後の結果が挙げられる。

Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky (2008) は、気晴らしにより気分を向上させることによって、問題解決能力が促進することを示唆しており、ただ単に気晴らしを行うのではなく、肯定的情動を経験することの重要性を指摘している。気晴らしをした結果が良いものでなければ、問題解決に繋がる効果的な気晴らしとはいえ、気晴らしが不適応に働いてしまう可能性がある。気晴らしに対してポジティブな信念を持っている者は気晴らしの結果も良好であることが予想され、気晴らしの結果が良好であれば、抑うつの改善に繋がると考えられる。したがって、媒介要因の一つとして、気晴らしをした後の結果である肯定的情動を扱うこととする。

#### 1. 3. 2 気晴らしの頻度と気晴らしへの集中

気晴らしによって肯定的情動を経験するための要因として、及川・林 (2010, 2013) では気晴らしの頻度や気晴らしへの集中を扱っており、気晴らしを行う頻度が多いことや、気晴らしへの集中が高いほど、気晴らし後の肯定的情動が高いことが示唆されている。

服部・川口 (2013) においても、信念と抑うつを媒介する要因として気晴らしの頻度を検討する必要性が指摘されている。また、反すうに関する信念ではあるが、長谷川・金築・根建 (2009) は、抑うつの反すうに関するポジティブなメタ認知的信念が、反すう傾向を促進することを示している。このような知見を踏まえれば、気晴らしに関するポジティブなメタ認知的信念も同様に、気晴らしの利用頻度に影響している可能性がある。また、メタ認知的信念は気晴らしへの集中とも関連する可能性が示唆される。気晴らしをする以前にポジティブな信念を持っている者ほど、より自然に気晴らしに集中することができ、肯定的情動が高いと考えられる。

以上の知見から、本研究ではポジティブなメタ認知的信念と抑うつを媒介する要因として、気晴らしの頻度、気晴らしへの集中、気晴らし後の肯定的情動を取り上げる。

#### 1. 4 本研究の目的

本研究では、気晴らしに関するポジティブな信念と抑うつの関連を明らかにするため、気晴らしの頻度や気晴

らしへの集中、気晴らし後の肯定的情動を媒介要因とした検討を行う。本研究の仮説は以下の通りである。

仮説1. 「気晴らしに関するポジティブな信念（冷静な判断、記憶抑制）を強く持っているほど、気晴らしの頻度を媒介して、気晴らし後の肯定的情動が高く、抑うつが低い。」

仮説2. 「気晴らしに関するポジティブな信念（冷静な判断、記憶抑制）を強く持っているほど、気晴らしへの集中を媒介して、気晴らし後の肯定的情動が高く、抑うつが低い。」

仮説3. 「気晴らしに関するポジティブな信念（冷静な判断、記憶抑制）を強く持っているほど、気晴らし後の肯定的情動が高く、抑うつが低い。」

## 2. 方法

### 2. 1 対象者と手続き

都内のX大学に通う大学生222名を対象とし、質問紙調査を実施した。調査に際して、調査協力は任意であり、回答を中断してもかまわないこと、得られたデータは研究目的にのみ使用することを説明し、回答してもらった。

本研究は特定のストレスラーに対して回答を求めるものであるため、ストレスラーを特定できなかった者や分析に用いる変数に欠損があった者を除き、205名（男性116名、女性89名。平均年齢は20.33±1.22歳）を分析対象とした。

### 2. 2 調査内容

(1) 気晴らしに関するメタ認知的信念 服部・川口 (2013) の作成したMBFQ全21項目のうち、ポジティブな信念の下位尺度である“冷静な判断”と“記憶抑制”各3項目の計6項目を使用した。服部・川口 (2013) の教示にならい、気晴らしについて「ストレス経験時に、自分の不快な気分やその原因から注意をそらすために、他のことをしたり考えたりすること」と定義した後、気晴らしを用いることについて、どのように考えているかを「全くそう思わない (1)」から「非常にそう思う (5)」の5件法で回答を求めた。

また、全項目の「集中的気晴らし」を「気晴らし」に改変した (e.g., 「集中的気晴らしを用いると、冷静になれる (冷静な判断)」は「気晴らしを用いると、冷静になれる」, 「集中的気晴らしを用いると、嫌なことについての記憶が薄れる (記憶抑制)」は「気晴らしを用いると、嫌なことについての記憶が薄れる」)。

(2) ストレス状況 ストレス状況における気晴らし

について尋ねるため、最近1か月間で最もストレスに感じたことを、「対人関係」、「勉強・試験」、「その他」の3つから選択してもらった。その他へ回答をした場合は、具体的なストレスを記述することも求めた。

(3) 気晴らしの頻度 坂田(1989)のコーピング尺度(SCS)のうち、「気晴らし」4項目(e.g.,「気分を一新するようなことをする」)を使用し、選択したストレス状況において、どの程度気晴らしをしたかを、「全くしなかった(1)」から「いつもした(4)」の4件法で尋ねた。

(4) 気晴らしへの集中 及川(2002)の“気晴らしへの集中”5項目(e.g.,「悩みについて忘れている」)を使用し、ストレス状況において気晴らしに集中しているかを、「全くあてはまらない(1)」から「非常にあてはまる(6)」の6件法で尋ねた。

(5) 肯定的情動 寺崎・岸本・古賀(1992)の多面的感情状態尺度の短縮版のうち“活動的快”5項目を使用し、「全くあてはまらない(1)」から「とてもあてはまる(4)」の4件法で尋ねた。なお、原版では“陽気な”“活気のある”のように形容詞で尋ねているが、気晴らしをした結果としての情動状態を尋ねるため、先行研究(及川・林, 2010, 2013)に準拠し、語尾を“陽気な気持ちになる”のように改変した。

(6) 抑うつ 島・鹿野・北村・浅井(1985)の抑うつ性自己評価尺度(CES-D)の全20項目を使用した<sup>2</sup>。1週間のからだや心の状態について、「全くないか、あったとしても1日も続かない(A)」から「週5日以上(D)」の4件法で尋ねた。なお分析の際に、Aを0点、Bを1点、Cを2点、Dを3点に得点化して合計得点を算出した。

### 3. 結果

#### 3. 1 信頼性分析

改変したメタ認知的信念尺度の $\alpha$ 係数は、“冷静な判断”が.82, “記憶抑制”が.79であり十分な値が得

られた。その他の尺度については、先行研究通り尺度化した。どの尺度も $\alpha$ 係数の値は高く、内的整合性には問題がないと考えられる(Table 1)。

#### 3. 2 尺度間相関

尺度間の相関を求めた結果(Table 1)，“冷静な判断”は、気晴らしの頻度、気晴らしへの集中、肯定的情動とそれぞれ正の相関があり、抑うつとは負の相関があった。“記憶抑制”も、気晴らしの頻度、気晴らしへの集中、肯定的情動と正の相関があり、抑うつとは負の相関があった。

また気晴らしの頻度は、気晴らしへの集中と肯定的情動とそれぞれ正の相関があり、気晴らしへの集中と肯定的情動は正の相関があった。さらに、気晴らしへの集中と肯定的情動は、それぞれ抑うつと負の相関があった。

#### 3. 3 気晴らしに関するメタ認知的信念と抑うつとの関連

気晴らしに関するメタ認知的信念と抑うつとの関連を検討するため、仮説に基づきパスをひいたモデルを検討した。まず、2つのポジティブなメタ認知的信念から、気晴らしの頻度、気晴らしへの集中にそれぞれパスをひき、頻度と集中から肯定的情動へパスをひいた。さらに、肯定的情動から抑うつにパスをひき、ポジティブな信念から肯定的情動への直接的なパスをひいた(Figure 1)。

“記憶抑制”の信念は、気晴らしの頻度と気晴らしへの集中のパスが、それぞれ有意な正の値を示し、肯定的情動への直接的なパスも有意な正の値を示した。“冷静な判断”の信念は、気晴らしへの集中と肯定的情動への直接的なパスが有意な正の値を示したが、気晴らしの頻度へのパスは有意な値を示さなかった。気晴らしの頻度と気晴らしへの集中から肯定的情動へのパスは、それぞれ有意な正の値を示し、肯定的情動から抑うつへのパスは、有意な負の値を示した。

Table 1 基本統計量と尺度間相関

	平均値	標準偏差	$\alpha$	2	3	4	5	6
1. 冷静な判断	10.28	2.45	.82	.42**	.21**	.32**	.40**	-.18*
2. 記憶抑制	9.87	2.82	.79		.28**	.37**	.45**	-.19**
3. 気晴らしの頻度	9.90	2.90	.86			.17*	.29**	.07
4. 気晴らしへの集中	16.85	5.32	.82				.41**	-.18**
5. 肯定的情動	12.74	3.39	.92					-.30**
6. 抑うつ	16.17	9.51	.87					—

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

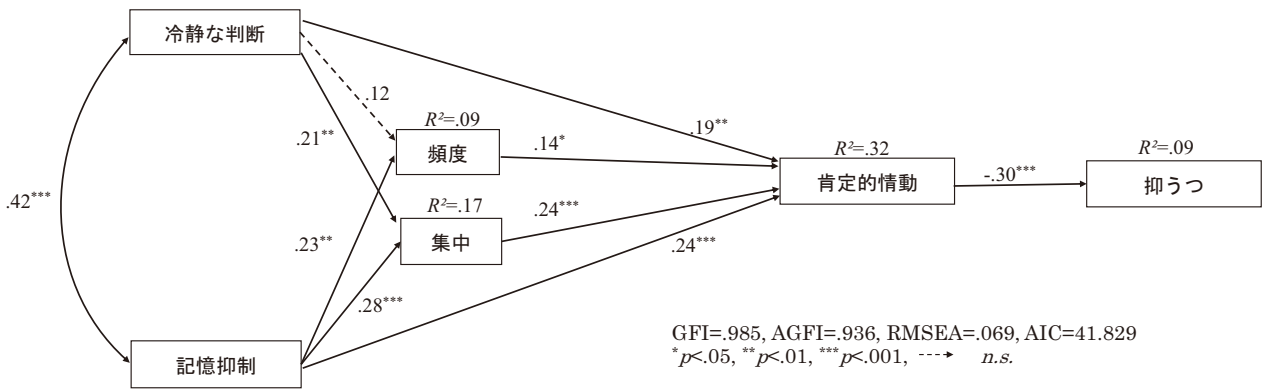


Figure 1. パス解析の結果

#### 4. 考察

##### 4. 1 結果のまとめ

本研究の目的は、気晴らしの頻度、気晴らしへの集中、気晴らし後の肯定的情動を媒介要因として、気晴らしに関するポジティブなメタ認知的信念と抑うつとの関連を検討することであった。

パス解析の結果、“記憶抑制”の信念は、気晴らしの頻度や気晴らしへの集中、気晴らし後の肯定的情動の高さを媒介して抑うつの低さと関連し、仮説1、2が支持された。また、信念から肯定的情動の高さを媒介して抑うつが低く、仮説3も支持された。この結果から、気晴らしを用いることで嫌な出来事を忘れることができるという信念は、ストレス状況と距離を置くために気晴らしを多く用い、悩みについて忘れるような気晴らしを集中して行うことによって、肯定的情動の高さと関連し、抑うつの低さと関連すると考えられる。

一方で“冷静な判断”の信念は、気晴らしの頻度を媒介せず、気晴らしへの集中と肯定的情動の高さを媒介して、抑うつの低さと関連した。また、信念から肯定的情動の高さを媒介しても抑うつが低く、仮説2と3が支持された。“冷静な判断”は、気晴らしを用いると冷静になれるという信念で、“記憶抑制”とはストレス状況との距離の取り方が異なると考えられる。“記憶抑制”の場合は、ネガティブな出来事について忘れるために、ストレス状況と完全に距離をおくことが気晴らしをする上で重要となる。しかし、“冷静な判断”の信念は、問題に対して落ち着いた状態で向き合うことができるという信念から、ストレス状況や問題解決を視野にいられた気晴らしをしていると考えられる。そのため、必ずしも気晴らしを多く用いるのではなく、集中して気晴らしを行うことや、効率がよく、質の高い気晴らしを行うことが重要と考えられる。長谷川他(2009)は、反すうに関するポジティブな信念

において、反すうを促進する信念と促進しない信念があることを示唆しており、気晴らしに関する信念においても、“冷静な判断”の信念は頻度とは関連のないことが示唆された。

以上の結果から、信念によって媒介するパスが違うものの、気晴らしに関するポジティブなメタ認知的信念は、主に気晴らしへの集中と気晴らし後の肯定的情動を媒介して抑うつと関連することが示された。服部・川口(2013)の研究では、ポジティブな信念と抑うつの直接的な関連はみられなかったが、気晴らしの用い方や結果が適応的であれば、その後の抑うつは低いことが明らかになった。

特に気晴らしへの集中は、どちらの信念においても肯定的情動と関連があり、及川・林(2010, 2013)の研究と一致する結果となった。したがって、これまで先行研究で示唆されてきたように、気晴らしへの集中が効果的な気晴らしに不可欠な要因であるといえるだろう。

本研究の結果から、気晴らしにより嫌な出来事について忘れることができる、冷静になれるといったポジティブな信念を持つことが、気晴らしをする上で重要であることが示唆された。気晴らしに関する信念と類似するものに、どのような目的で気晴らしをするかという気晴らしの意図が挙げられるが、森田(2008)も気晴らしを消極的に用いるのではなく、息抜きの意図として主体的に用いることで、ストレス低減に効果があるとしている。また田中・沼崎(2008)においても、ネガティブ・ムード制御方略に対する期待感が高く、ポジティブな出来事の経験が多いほど、ネガティブな出来事の経験が抑うつの上昇に結び付かないことを示しており、方略を行う以前の意思が重要だといえる。したがって、効果的な気晴らしを行う上で、気晴らしの用い方や結果も重要だが、気晴らしを行う以前にポジティブな信念を持つことが、適応的な気晴らし

を促す要因であるといえる。

#### 4. 2 今後の課題

本研究における課題は、2点挙げられる。1点目は、気晴らしに関するポジティブな信念と抑うつとの関連について、縦断的に調査することである。ポジティブな信念は、頻度や集中、肯定的情動の要因を媒介することで、抑うつと関連があることは示唆されたが、その因果関係は明確ではない。したがって、今後はより詳細に検討する必要がある。

2点目は、メタ認知的信念尺度についてである。本研究では、思考抑制時に特化した集中的気晴らし(focused-distraction)に関するメタ認知的信念であるMBFQを、気晴らし(distraction)に改変して用いた。したがって、MBFQのポジティブな信念は、“冷静な判断”と“記憶抑制”という思考抑制と関連のある信念で、及川(2002)や森田(2008)が示す、気晴らしの目標の一つと考えられる息抜きを意図した項目や、ネガティブな気分を緩和させることを正確に測る項目はない。今後、より正確に気晴らしに関するポジティブなメタ認知的信念を測定するためには、新たに項目を増やす必要もあるだろう。

以上のような課題はあるものの、本研究では、気晴らしに関するポジティブな信念(冷静な判断、記憶抑制)の有効性について示唆された。この知見に基づき、今後はネガティブな信念を持つ人に対し、ポジティブな信念の変容に繋がるような、実践的な介入を考えていくことが必要となるだろう。

#### 付 記

本研究は第一著者が東京学芸大学教育学部に提出した卒業論文のデータを再分析し、まとめなおしたものである。また、本研究の一部は、日本心理学会第81回大会において発表された。

#### 注

- 1 本研究では、Nolen-Hoeksema & Morrow (1991) で扱っているような、より一般的な気晴らしを対象とする。その気晴らしを用いることについて生じる結果や効果に関する信念を、気晴らしに関するポジティブなメタ認知的信念と呼ぶこととする。
- 2 服部・川口(2013)の研究で使用されていた抑うつ尺度とは異なるものであるが、項目の内容から調査対象者の大学生がより回答しやすいと考えられる項目が多い本尺

度を使用した。

#### 引用文献

- 長谷川晃・金築優・根建金男(2009). 抑うつの反すうに関するポジティブな信念の確信度と抑うつの反すう傾向との関連性 パーソナリティ研究, **18**, 21-34.
- Hattori, Y., & Kawaguchi, J. (2010). Decreased effectiveness of a focused-distraction strategy in dysphoric individuals. *Applied Cognitive Psychology*, **24**, 376-386.
- 服部陽介・川口潤(2013). 集中的気晴らしに関するメタ認知的信念と抑うつの関係に関する検討 パーソナリティ研究, **21**, 267-277.
- 森田美登里(2008). 回避型コーピングの用いられ方がストレス低減に及ぼす影響 健康心理学研究, **21**, 21-30.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, **61**, 115-121.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, **3**, 400-424.
- 及川恵(2002). 気晴らし方略の有効性を高める要因——プロセスの視点からの検討—— 教育心理学研究, **50**, 185-192.
- 及川恵・林潤一郎(2010). 気晴らし方略が問題解決に及ぼす影響——大学生の学業ストレス場面における検討—— パーソナリティ研究, **19**, 170-173.
- 及川恵・林潤一郎(2013). 大学生の対人ストレス場面における気晴らしの問題解決促進過程——気晴らし頻度、反すう、活動選択の知識の影響に着目した検討—— パーソナリティ研究, **21**, 316-319.
- 坂田成輝(1989). 心理的ストレスに関する一研究——コーピング尺度(SCS)の作成の試み—— 早稲田大学教育学部学術研究, **38**, 61-72.
- 島悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘(1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について 精神医学, **27**, 717-723.
- Stone, A. A., & Neale, J. M. (1984). New measure of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, **46**, 892-906.
- 田中知恵・沼崎誠(2008). ネガティブ・ムード制御方略に対する期待感の効果 心理学研究, **79**, 107-115
- 寺崎正治・岸本陽一・古賀愛人(1992). 多面的感情状態尺度の作成 心理学研究, **62**, 350-356.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, **101**, 34-52.

気晴らしに関するポジティブなメタ認知的信念と精神的健康との関連

## The Relationship between Positive Meta-cognitive Beliefs about Distraction and Mental Health

関 谷 有里菜\*<sup>1</sup>・及 川 恵\*<sup>2</sup>

Yurina SEKIYA and Megumi OIKAWA

臨床心理学分野

### Abstract

This study investigated the relationship between positive meta-cognitive beliefs and depression. Positive meta-cognitive beliefs about distraction consist of “calm judgement” and “memory suppression.” We focused on the factors that were related to adaptive distraction as the mediators as follows: distraction frequency, concentration on distraction, and positive affect as the distraction result. The participants were undergraduate students who completed a questionnaire measuring their positive meta-cognitive beliefs about distraction, or the way of using distraction for a recent stressful event (i.e., the above mediators) and depression. The results of a path analysis showed calm judgement had a negative relationship with depression through concentration on distraction and positive affect. Memory suppression had a negative relationship with depression through distraction frequency, concentration on distraction, and positive affect. These results suggested that positive meta-cognitive beliefs were negatively related to depression through the adaptive use of distraction.

**Keywords:** distraction, meta-cognitive beliefs, depression

*Department of Clinical Psychology, Tokyo Gakugei University, 4-1-1 Nukuikita-machi, Koganei-shi, Tokyo 184-8501, Japan*

**要旨:** 本研究では、気晴らしに関するポジティブなメタ認知的信念と抑うつとの関連について検討した。気晴らしに関するポジティブなメタ認知的信念は、“冷静な判断”と“記憶抑制”の信念から構成されている。本研究では、適応的な気晴らしに関連する要因として、気晴らしの頻度、気晴らしへの集中、気晴らしの結果としての肯定的情動を媒介要因とした。大学生を対象として質問紙調査を行い、気晴らしに関するポジティブなメタ認知的信念、最近のストレス状況に対する気晴らしの活用（媒介要因）、抑うつを測定した。パス解析の結果、“冷静な判断”は、気晴らしへの集中と肯定的情動を媒介して抑うつと負の関連があり、“記憶抑制”は、気晴らしの頻度と気晴らしへの集中、肯定的情動を媒介して抑うつと負の関連があった。本研究の結果から、ポジティブなメタ認知的信念は、適応的な気晴らしの使い方を媒介して、抑うつと関連することが示唆された。

**キーワード:** 気晴らし、メタ認知的信念、抑うつ

---

\*1 Graduate School of Education, Tokyo Gakugei University

\*2 Tokyo Gakugei University (4-1-1 Nukuikita-machi, Koganei-shi, Tokyo, 184-8501, Japan)