

# 否定的-肯定的自動思考の生起傾向と出来事評価との関連

——新しい自動思考測定尺度を用いた縦断調査——

Relations between negative/positive automatic thoughts and daily life events:  
A longitudinal study using the negative/positive automatic thoughts list

白石 智子<sup>1</sup>・島津 直実<sup>2</sup>・相馬 花恵<sup>3</sup>

SHIRAISHI Satoko, SHIMAZU Naomi, SOMA Hanae

<sup>1</sup>宇都宮大学地域デザイン科学部・准教授

<sup>2</sup>帝京平成大学健康メディカル学部・助教

<sup>3</sup>駿河台大学心理学部・講師



## 否定的-肯定的自動思考の生起傾向と出来事評価との関連 ——新しい自動思考測定尺度を用いた縦断調査——

Relations between negative/positive automatic thoughts and daily life events:

A longitudinal study using the negative/positive automatic thoughts list

白石 智子<sup>1</sup>・島津 直実<sup>2</sup>・相馬 花恵<sup>3</sup>

SHIRAISHI Satoko, SHIMAZU Naomi, SOMA Hanae

メンタルヘルスの問題は、健康の維持・増進や疾病の予防という観点からも、すべての人に関わるものである。本研究では、代表的なメンタルヘルス問題である抑うつに関連する認知である自動思考を取り上げ、対象者の社会文化的背景を考慮し、広く一般に適用可能な新しい尺度 Negative Automatic Thoughts List (NAL) および Positive Automatic Thoughts List (PAL) を用いた縦断調査を実施し、否定的-肯定的自動思考と将来の抑うつとの関連を確認した上で、一般的な対象者が実感しやすい日常的な出来事の主観的評価へ与える影響について検討した。分析の結果、NAL および PAL によって測定される自動思考は、将来の抑うつとも概ね関連していることが改めて示された。また、否定的自動思考の構成要素の一部は、将来の出来事経験の嫌悪性を高める／良好性を低める方向に、肯定的自動思考の構成要素の一部は、将来の出来事経験の良好性を高める／嫌悪性を低める方向に影響していることが示された。一方で、その影響の方向性が逆転する要素も存在することが示され、先行研究と同じく、両自動思考は正負両側面の影響を与えることが改めて示唆されることとなった。

### I. はじめに

人々の健康を考える上で、メンタルヘルスの側面は避けて通れない。これは、実際に心身の不調により種々の困難が生じた場合に限定される問題ではなく、健康の維持・増進や疾病の予防という観点からも、すべての人に関わるものである。例えば、労働安全衛生法の改正に伴い、2015年12月より、50名以上の労働者を擁する事業場においてストレスチェックの実施が義務づけられたように(厚生労働省, 2015)、一次予防を含めたメンタルヘルスへの理解や取り組みの必要性は、社会的に浸透しつつある。一方で、すべての人を対象とした一次予防の重要性が認められているものの、実際レベルでのスムーズな実践には課題も多い。その一つとして、対象者の動機づけが比較的低い

<sup>1</sup> 宇都宮大学地域デザイン科学部・准教授 shiraishi@cc.utsunomiya-u.ac.jp

<sup>2</sup> 帝京平成大学健康メディカル学部・助教

<sup>3</sup> 駿河台大学心理学部・講師

という点が挙げられる（例えば、白石・越川, 2010；白石他, 2013）。一次予防の対象者の多くは、現時点では日常生活が困難なほどの問題を呈していない人々であり、そのために時間を割いて予防に取り組むことには消極的な側面もある。そのような人々の動機づけの導入・維持のためには、対象者が介入効果を実感できるものにするという視点が必要であろう。そのためには、対象者の社会文化的背景を考慮した査定尺度を用いてのメンタルヘルスの現状把握や、予防のための生理的・心理的・社会的介入ターゲットが時間経過や日常的な出来事を介して対象者へどのように影響しているかなどについて、基礎的な知見を蓄積することも重要である。

メンタルヘルスに関する指標は種々存在するが、本研究では、代表的なメンタルヘルス問題である抑うつに関連する認知とされる自動思考を取り上げることとする。自動思考とは、ネガティブあるいはポジティブな出来事を経験しているときに「不随意的に生起する親和的な考え」とされ、認知療法の創始者である Beck (1976) の抑うつ認知理論において扱われる認知の一つである。「自動」思考とあるように、熟慮の結果ではなく、自動的に頭に浮かんでくる自己陳述を指す。特にネガティブな状況において生起する否定的自動思考は、直接抑うつに影響を与える認知とされ、研究数も多いが、ポジティブな状況において生起する肯定的自動思考についての研究も存在し、両自動思考は相反する概念ではなく、別次元にあるものとされている (Bryant & Baxter, 1997)。

自動思考を測定する尺度としては、Automatic Thoughts Questionnaire -Revised (ATQ-R ; Kendall, Howard, & Hays, 1989) が代表的である。ATQ-R は、否定的自動思考と肯定的自動思考の両方を測定可能であるものの、肯定的自動思考については下位尺度の一つ (10 項目) にまとめられている。肯定的自動思考をより詳細に測定する尺度としては、Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ-P ; Ingram & Wisnicki, 1988) が知られている。特に ATQ-R は、日本においても使用頻度が高いが、欧米の社会文化的背景の下に作成されたものであり (児玉・片柳・嶋田・坂野, 1994)、これをそのまま日本において適用するには生態学的妥当性の点からは疑問が生じる。

このような問題意識を基に、既存の自動思考尺度とは異なる特徴をもつ、新たな測定尺度として、Positive Automatic Thoughts List (PAL ; 白石・越川・南海・道明, 2007) および Negative Automatic Thoughts List (NAL ; 白石・相馬・島津, 2016) が開発された。PAL は、全 22 項目、5 つの下位尺度 (I. 肯定的感情表現, II. 自己および将来に対する自信, III. 肯定的自己評価, IV. 被受容感, V. 肯定的気分の維持願望) からなる。各下位尺度における Cronbach の  $\alpha$  係数は.85 から.79 であることから高い内的整合性をもち、抑うつ尺度とは負の相関をもつことが示されている。また、NAL は、全 38 項目、4 つの下位尺度 (I. 否定的感情表現, II. 自信喪失, III. 他者非難, IV. 後悔と恥) から構成される。各下位尺度における Cronbach の  $\alpha$  係数は.95 から.75 であることから高い内的整合性をもち、抑うつ尺度とは正の相関をもつことが示されている。PAL および NAL の特徴としては、欧米で開発された既存の自動思考尺度項目を一切参照せず、日本人が再

生しやすい自己陳述のみを扱っていること、そして、測定する自動思考頻度の期間を査定時点に限定せず、全般的な生起傾向を把握しようとしていることの二点がある。特に後者に関しては、症状の程度あるいは有無にかかわらず、幅広い対象の自動思考を扱う際に有用であるかもしれない。確かに、抑うつ症状を呈している者を対象とする場合は、査定時点における自動思考頻度を問い、症状の一指標とすることが重要であり、その点で期間を限定する既存の尺度は優れている。しかしながら、広く一般を対象とする場合、査定時点の自動思考頻度はその時期に経験した出来事のごく一時的影響に左右されやすく、何もしなくても比較的短期間のうちに変化する側面があるだろう。従って、期間を限定せずに自動思考の生起「傾向」に着目することにより、時期要因の影響を少しでも減じる方が、実態把握にとってより適している可能性がある。

一般の大学生を対象とした一時点データを基にした分析により、PALの全下位尺度は抑うつと負の相関が、NALの全下位尺度は正の相関が示されている（白石他, 2016）。一方で、先に開発されたPALを用いた縦断データの分析では、肯定的自動思考の各構成要素は、抑うつを下げる方向のみ作用するわけではなく、時間経過やその間に経験した出来事の影響を介して抑うつを増強させる場合もあり、正負両面の影響を与えることが示されている（白石・越川, 2007; 白石, 2014）。NALについても、縦断データを用いた検討が必要とされる。

そこで、本研究では、既存の尺度とは異なる特徴をもつ、NALおよびPALという新たに開発された自動思考尺度を用いた縦断調査を行う。そして、査定された否定的・肯定的自動思考が将来の抑うつとどのように関連しているかを確認した上で、両自動思考が、一般的な対象者にとって実感しやすい将来の出来事経験の主観的評価に与える影響について検討する。

## II. 方法

### 1. 調査協力者

関東にある3つの大学の学生に対し、1か月の期間を空け、2回の調査を実施した。初回の調査への協力者は197名（男性50名、女性144名、不明3名）、2回目の調査への協力者は182名（男性47名、女性132名、不明3名）であり、2回とも調査に回答し、かつ無効回答のなかった156名（男性40名、女性115名、不明1名、初回調査時点の平均年齢20.17歳、 $SD=1.53$ ）を分析対象者とした。調査時期は、2015年10月末から12月下旬であり、授業教室にて集団実施した。調査は無記名にて行ったが、学籍番号と生年月日のそれぞれ一部を組み合わせた番号の記入を求め、1回目と2回目の調査を照合した。

### 2. 査定尺度

以下の尺度を使用した。なお、大学生用日常的出来事尺度については、「過去1か月間」の出来

事について問う形式のため、2回目の調査時にのみ使用した。すなわち、1回目の調査から2回目の調査の間の1か月間に経験した出来事について、2回目の調査時点で回答を求めたということである。

(1) NAL (白石他, 2016) : 否定的自動思考の生起傾向を測定するために施行した。冒頭にて「自分にとって少しでも「嫌な」出来事を経験した時に、下記の考えや言葉が思い浮かぶことがどの程度ありますか? あてはまる番号に○をつけて下さい」と教示し、「全くない」=1から「常にある」=4, の4件法で回答を求め、1点から4点を付与した。得点化は下位尺度ごとに行い、それぞれの項目合計点を分析に使用した。得点が高いほど、当該否定的自動思考の生起傾向が高いといえる。

(2) PAL (白石他, 2007) : 肯定的自動思考の生起傾向を測定するために施行した。冒頭にて「自分にとって少しでも「良い」出来事を経験した時に、下記の考えや言葉が思い浮かぶことがどの程度ありますか? あてはまる番号に○をつけて下さい」と教示し、NALと同様の4件法で回答を求め、1点から4点を付与した。得点化は下位尺度ごとに行い、それぞれの項目合計点を分析に使用した。得点が高いほど、当該肯定的自動思考の生起傾向が高いといえる。

(3) 大学生用日常的出来事尺度 (Daily Hassles and Uplifts Scale : DHUS ; 外山・桜井, 1999) : 1回目と2回目の調査の間に経験した出来事の頻度および評価を査定するために施行した。DHUSは、大学生が日常で経験するネガティブな出来事24項目、4下位尺度 (I. 自己に関する一, II. 対人関係に関する一, III. 大学生活に関する一, IV. 私生活に関する一) とポジティブな出来事項目16項目、2下位尺度 (V. 自己に関する一, VI. 対人関係に関する一) からなる。全40項目について、過去1か月間における経験頻度を、「全然なかった」=0から「よくあった」=4までの5件法で、その嫌悪性・良好性を、「かなり嫌だった」=1から「非常に良かった」=7までの7件法で回答を求めた。経験頻度が0 (全然なかった) の項目については、嫌悪性・良好性の評定を求めず、全分析対象者における当該項目の平均値をもって置換した。得点化は下位尺度ごとに行い、それぞれの項目合計点を分析に使用した。経験頻度については、得点が高いほど当該出来事の実験頻度が高く、嫌悪性・良好性の評価については、得点が低いほど嫌悪性が高く、得点が高いほど良好性が高いといえる。

(4) 自己記入式抑うつ尺度 (Self-rating Depression Scale : SDS ; Zung, 1965) の日本版 (福田・小林, 1973) : 抑うつ程度を査定するために施行した。各項目について、現在の自分の状態にあてはまるものを、「ない・たまに」=1から「ほとんどいつも」=4までの4件法で回答を求め、1点から4点を付与し、全20項目の合計点をSDS得点とした。得点が高いほど、現時点での抑うつ程度が高いといえる。

### Ⅲ. 結果と考察

1 回目と 2 回目の調査時点における、各査定尺度得点の基本統計量を Table 1 に示す。

#### 1. 各査定時点における尺度得点間の相関

各査定時点における尺度得点間の相関を Table 2 に示す。なお、1 時点目の査定結果と 2 時点目の査定結果の関係について検討することが本研究の目的であることから、Table 2 には、1 回目の調査データと 2 回目の調査データの相関のみ記載し、横断データの相関、すなわち 1 回目の調査における各尺度得点の相関および 2 回目の調査における各尺度得点の相関については割愛する。

相関分析の結果、1 回目の調査における NAL の全下位尺度得点は、1 か月後に実施した 2 回目の調査における SDS 得点と有意な正の相関を示した。また、1 回目の調査における PAL については、第Ⅴ因子「肯定的気分の維持願望」を除いた 4 下位尺度が 2 回目の SDS 得点と有意な負の相関を示した。NAL および PAL によって測定される自動思考は、将来の抑うつとも概ね関連していることが改めて示されたといえ、以降の出来事評価との関係について分析を進める。

1 回目の調査における NAL および PAL の各下位尺度と、2 回目の調査における DHUS の出来事評価との相関については、複数のパターンが見られた。まず、比較的明瞭な結果として、PAL の全下位尺度と、DHUS におけるポジティブな出来事に関する 2 下位尺度との間には、すべて有意な正の相関が示された。肯定的自動思考の生起傾向が高いほど、その後に経験したポジティブな出来事をより良好なものとして評価するということがいえる。加えて、PAL の第Ⅲ因子「肯定的自己評価」と DHUS の第Ⅰ因子「自己に関するネガティブな出来事」との間にも有意な正の相関が示されている。すなわち、肯定的自己評価に関わる自動思考の生起傾向が高いほど、その後に経験した自己に関するネガティブな出来事について、嫌悪性がより低い方向へ評価をしていることになる。

他方、NAL については、DHUS の各下位尺度との間に有意な相関がみられたものとみられなかったものがあつた。まず、NAL の第Ⅰ因子「否定的感情表現」について、DHUS の第Ⅰ因子「自己に関するネガティブな出来事」および第Ⅳ因子「私生活に関するネガティブな出来事」とそれぞれ有意な負の相関が示された。次に、NAL の第Ⅱ因子「自信喪失」について、DHUS の第Ⅰ因子「自己に関するネガティブな出来事」、第Ⅳ因子「私生活に関するネガティブな出来事」、第Ⅴ因子「自己に関するポジティブな出来事」、および第Ⅵ因子「対人関係に関するポジティブな出来事」とそれぞれ有意な負の相関が示された。その他の組み合わせについては、一部有意傾向が示されているものの、明瞭な関係は見られなかった。これらより、特に「否定的感情表現」および「自信喪失」に関する否定的自動思考の生起傾向の高さは、その後に経験する個人領域のネガティブな出来事をより嫌悪的に評価することと関連していること、また「自信喪失」に関する否定的自動思考の生起傾向の高さは、個人領域・対人領域の両方におけるポジティブな出来事的良好性をより低く評価す

Table 1. 各査定尺度得点の平均および標準偏差

	1 回目調査			2 回目調査		
	平均(SD)			平均(SD)		
	男性(n=40)	女性(n=115)	全体(n=156)	男性(n=40)	女性(n=115)	全体(n=156)
<b>NAL 下位尺度得点(項目数)</b>						
I 否定的感情表現 (17)	42.63(10.18)	46.19(12.06)	45.22(11.66)	43.45(11.76)	44.09(12.84)	43.85(12.54)
II 自信喪失 (11)	25.25(6.67)	27.20(8.19)	26.66(7.84)	26.03(7.65)	26.17(8.71)	26.11(8.40)
III 他者非難 (5)	10.95(3.79)	11.49(3.33)	11.36(3.44)	10.73(3.96)	10.95(3.80)	10.88(3.82)
IV 後悔と恥 (5)	13.48(3.23)	13.17(2.96)	13.26(3.02)	13.35(2.91)	12.19(3.31)	12.49(3.23)
<b>PAL 下位尺度得点 (項目数)</b>						
I 肯定的感情表現 (6)	20.23(3.48)	19.93(3.58)	19.96(3.58)	20.02(3.50)	19.5(3.69)	19.57(3.73)
II 自己および将来に対する自信 (6)	15.60(4.25)	14.04(3.83)	14.42(3.98)	15.65(4.52)	14.17(3.85)	14.52(4.08)
III 肯定的自己評価 (4)	12.28(2.47)	11.90(2.56)	11.99(2.55)	12.43(2.96)	11.52(2.65)	11.73(2.76)
IV 被受容感 (3)	9.98(2.01)	9.54(2.12)	9.65(2.09)	9.52(2.39)	9.37(2.28)	9.38(2.32)
V 肯定的気分の維持願望 (3)	9.78(2.18)	9.92(2.11)	9.89(2.11)	10.30(1.79)	9.58(2.08)	9.73(2.06)
<b>DHUS 下位尺度「頻度」得点 (項目数)</b>						
I 自己に関するネガティブな出来事 (10)	—	—	—	18.81(7.31)	19.85(8.81)	19.65(8.46)
II 対人関係に関するネガティブな出来事 (6)	—	—	—	5.78(4.73)	6.85(4.91)	6.61(4.88)
III 大学生生活に関するネガティブな出来事 (3)	—	—	—	6.03(2.87)	5.21(2.96)	5.43(2.95)
IV 私生活に関するネガティブな出来事 (5)	—	—	—	9.50(4.77)	9.67(4.13)	9.63(4.28)
V 自己に関するポジティブな出来事 (9)	—	—	—	12.47(5.86)	13.22(5.74)	13.03(5.74)
VI 対人関係に関するポジティブな出来事 (7)	—	—	—	10.05(5.85)	12.25(6.17)	11.72(6.15)
<b>DHUS 下位尺度「評価」得点 (項目数)</b>						
I 自己に関するネガティブな出来事 (10)	—	—	—	27.93(5.18)	28.39(6.28)	28.22(6.02)
II 対人関係に関するネガティブな出来事 (6)	—	—	—	16.11(2.53)	16.15(2.17)	16.11(2.28)
III 大学生生活に関するネガティブな出来事 (3)	—	—	—	7.71(1.98)	8.18(1.50)	8.07(1.64)
IV 私生活に関するネガティブな出来事 (5)	—	—	—	12.81(2.58)	13.83(2.88)	13.57(2.82)
V 自己に関するポジティブな出来事 (9)	—	—	—	49.02(5.23)	48.45(3.33)	48.58(3.89)
VI 対人関係に関するポジティブな出来事 (7)	—	—	—	39.46(4.38)	39.36(3.41)	39.38(3.66)
<b>SDS 得点 (20 項目)</b>	<b>42.79(8.49)</b>	<b>44.74(8.51)</b>	<b>44.28(8.51)</b>	<b>42.92(9.13)</b>	<b>43.89(8.57)</b>	<b>43.68(8.68)</b>



Table 2. 各査定時点における尺度得点間の相関

		1 回目調査										
		NAL_I	NAL_II	NAL_III	NAL_IV	PAL_I	PAL_II	PAL_III	PAL_IV	PAL_V	SDS	
2 回 目 調 査	NAL 下位尺度得点											
	I 否定的感情表現	.75 **	.72 **	.29 **	.50 **	.04	-.13	.02	-.10	.09	.54 **	
	II 自信喪失	.66 **	.82 **	.35 **	.44 **	-.10	-.19 *	-.12	-.17 *	.04	.62 **	
	III 他者非難	.33 **	.36 **	.60 **	.25 **	.05	.10	.07	-.02	.17 *	.18 *	
	IV 後悔と恥	.48 **	.47 **	.06	.62 **	-.04	-.11	.04	.05	.13 +	.43 **	
	PAL 下位尺度得点											
	I 肯定的感情表現	.01	-.10	.03	-.02	.55 **	.41 **	.44 **	.26 **	.22 **	-.36 **	
	II 自己および将来に対する自信	-.20 *	-.23 **	.09	-.18 *	.45 **	.73 **	.53 **	.42 **	.35 **	-.45 **	
	III 肯定的自己評価	-.11	-.20 *	.06	-.08	.44 **	.53 **	.60 **	.36 **	.20 *	-.43 **	
	IV 被受容感	-.20 *	-.18 *	.00	-.06	.40 **	.43 **	.38 **	.70 **	.29 **	-.36 **	
	V 肯定的気分の維持願望	.11	.06	.11	.07	.34 **	.33 **	.27 **	.22 **	.46 **	-.08	
	DHUS 下位尺度「頻度」得点											
	I 自己に関するネガティブな出来事	.41 **	.43 **	.18 *	.39 **	-.17 *	-.11	-.10	.03	.07	.48 **	
	II 対人関係に関するネガティブな出来事	.29 **	.35 **	.35 **	.22 **	-.05	.06	.03	.06	.14 +	.24 **	
	III 大学生活に関するネガティブな出来事	.40 **	.43 **	.26 **	.18 *	-.17 *	-.14 +	-.21 **	-.23 **	.04	.50 **	
	IV 私生活に関するネガティブな出来事	.27 **	.27 **	.28 **	.34 **	-.17 *	-.15 +	-.17 *	-.10	.07	.30 **	
	V 自己に関するポジティブな出来事	-.14 +	-.21 **	.14 +	-.05	.18 *	.37 **	.32 **	.33 **	.15 +	-.38 **	
	VI 対人関係に関するポジティブな出来事	-.06	-.09	.18 *	.05	.13	.31 **	.22 **	.35 **	.19 *	-.22 **	
	DHUS 下位尺度「評価」得点											
	I 自己に関するネガティブな出来事	-.28 **	-.30 **	-.12	-.12	.05	.15 +	.20 *	.12	-.04	-.37 **	
	II 対人関係に関するネガティブな出来事	.01	.00	-.05	.13 +	-.03	.01	-.07	.11	-.01	.01	
	III 大学生活に関するネガティブな出来事	-.10	-.02	-.05	-.10	-.09	-.08	-.09	.04	-.16 +	-.06	
	IV 私生活に関するネガティブな出来事	-.18 *	-.17 *	-.16 +	-.13	.03	.04	.12	.12	-.05	-.12	
	V 自己に関するポジティブな出来事	-.10	-.24 **	-.12	-.06	.35 **	.20 *	.33 **	.21 **	.17 *	-.41 **	
VI 対人関係に関するポジティブな出来事	-.13	-.21 **	-.09	-.14 +	.32 **	.18 *	.22 **	.21 **	.18 *	-.34 **		
SDS 得点	.54 **	.59 **	.18 *	.39 **	-.29 **	-.33 **	-.34 **	-.25 **	-.03	.84 **		

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , + $p < .10$

ることとも関連していることが示唆される。

## 2. 否定的・肯定的自動思考の生起傾向が、日常的な出来事の主観的評価に与える影響についての分析結果

DHUS の下位尺度毎に、従属変数を 2 回目の調査における出来事評価、独立変数を 1 回目の調査における NAL および PAL の各下位尺度得点としたステップワイズ法による重回帰分析を行った。その際、出来事の経験頻度の影響を排除するため、ステップ 1 として当該出来事の頻度得点を強制投入した。

### (1) 自己に関するネガティブな出来事についての分析結果

2 回目の調査における DHUS 第 I 因子「自己に関するネガティブな出来事」の評価得点、すなわち 1 回目の調査から 2 回目の調査までの 1 か月間に経験した当該出来事の嫌悪性・良好性の評価を従属変数とし、独立変数として当該出来事の経験頻度得点を強制投入した上で、1 回目の調査時点における NAL および PAL の各下位尺度得点を投入したステップワイズ法による重回帰分析を行った。

その結果、NAL 第 II 因子「自信喪失」と PAL 第 III 因子「肯定的自己評価」が有意な影響をもつことが示された (Table 3)。自己に関するネガティブな出来事の経験頻度が同程度であれば、1 回目の調査時点における「自信喪失」に関する否定的自動思考が、その後に経験する当該出来事をより嫌悪的に評価するように影響するのに対し、「肯定的自己評価」に関する肯定的自動思考は、嫌悪性を低く評価するように影響するといえる。

Table 3. DHUS 第 I 因子「自己に関するネガティブな出来事」の評価得点を従属変数としたステップワイズ法による重回帰分析結果

独立変数	$\beta$	$t$		$R^2$
当該出来事の経験頻度得点	-.14	-1.71	+	.13
1 回目の調査における NAL 第 II 因子「自信喪失」	-.22	-2.56	*	
1 回目の調査における PAL 第 III 因子「肯定的自己評価」	.16	2.03	*	
定数		10.37	**	

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , + $p < .10$

### (2) 対人関係に関するネガティブな出来事についての分析結果

DHUS 第 II 因子「対人関係に関するネガティブな出来事」について同様の分析を行った結果、NAL 第 IV 因子「後悔と恥」が有意な正の影響をもつことが示された (Table 4)。経験頻度が同程度

であれば、1回目の調査時点における「後悔と恥」に関する否定的自動思考が、その後に経験する当該出来事の嫌悪性をより低く評価するように影響するといえる。NALの開発過程における横断データを用いた分析では、「後悔と恥」に関する否定的自動思考の生起傾向について、高抑うつ群と非抑うつ群との間に差がみられなかった（白石他, 2016）。今回の縦断データを用いた分析により、「後悔と恥」は将来の抑うつと正の相関を示すものの、出来事への評価を介したその作用の仕方には正負両面があることが示唆され、他の要因を含めて今後の検討が必要と考えられる。

Table 4. DHUS 第Ⅱ因子「対人関係に関するネガティブな出来事」の評価得点を従属変数としたステップワイズ法による重回帰分析結果

独立変数	$\beta$	$t$		$R^2$
当該出来事の経験頻度得点	-.25	-3.12	**	.06
1回目の調査における NAL 第Ⅳ因子「後悔と恥」	.19	2.36	*	
定数		18.78	**	

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

### (3) 大学生活に関するネガティブな出来事についての分析結果

DHUS 第Ⅲ因子「大学生活に関するネガティブな出来事」について同様の分析を行った結果、PAL 第Ⅲ因子「肯定的自己評価」が有意な負の影響をもつことが示された (Table 5)。経験頻度が同程度であれば、1回目の調査時点における「肯定的自己評価」に関する肯定的自動思考が、その後に経験する当該出来事をより嫌悪的に評価するように影響するといえる。自己評価の高さを表出する者は、そのような自分に見合わない学生生活（環境）へ不満を感じやすく、それが出来事の嫌悪度を高めている可能性が示唆される。

Table 5. DHUS 第Ⅲ因子「大学生活に関するネガティブな出来事」の評価得点を従属変数としたステップワイズ法による重回帰分析結果

独立変数	$\beta$	$t$		$R^2$
当該出来事の経験頻度得点	-.35	-4.49	**	.11
1回目の調査における PAL 第Ⅲ因子「肯定的自己評価」	-.16	-2.12	*	
定数		14.86	**	

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

### (4) 私生活に関するネガティブな出来事についての分析結果

DHUS 第Ⅳ因子「私生活に関するネガティブな出来事」について同様の分析を行った結果、経験

頻度を統制した上で、有意な影響を与える自動思考はなかった (Table 6)。DHUS における当該出来事には、「睡眠時間が少なかった」「お金がなかった」といったような物理的な問題に相当するような項目群からなる。このような出来事に対する評価については、自動思考の生起傾向の影響がないということがいえる。

Table 6. DHUS 第IV因子「私生活に関するネガティブな出来事」の評価得点を従属変数としたステップワイズ法による重回帰分析結果

独立変数	$\beta$	$t$		$R^2$
当該出来事の経験頻度得点	-.27	-4.49	**	.07
定数		28.21	**	

\*\* $p < .01$

(5) 自己に関するポジティブな出来事についての分析結果

DHUS 第V因子「自己に関するポジティブな出来事」について同様の分析を行った結果、PAL 第I因子「肯定的感情表現」およびNAL 第III因子「他者非難」が有意な影響をもつことが示された (Table 7)。経験頻度が同程度であれば、1回目の調査時点における「肯定的感情表現」に関する肯定的自動思考が、その後に経験する当該出来事をより良好に評価するように影響するといえる。また、「他者非難」に関する否定的自動思考は、その出来事的良好性をより低く評価する方向へ影響することが示された。「他者非難」が“自己に関する”ポジティブな出来事の評価を下げるように影響するというのは示唆的である。

Table 7. DHUS 第V因子「自己に関するポジティブな出来事」の評価得点を従属変数としたステップワイズ法による重回帰分析結果

独立変数	$\beta$	$t$		$R^2$
当該出来事の経験頻度得点	.28	3.78	**	.22
1回目の調査におけるPAL 第I因子「肯定的感情表現」	.31	4.26	**	
1回目の調査におけるNAL 第III因子「他者非難」	-.18	-2.49	*	
定数		23.32	**	

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

(6) 対人関係に関するポジティブな出来事についての分析結果

DHUS 第VI尺度「対人関係に関するポジティブな出来事」について同様の分析を行った結果、上述の第V因子「自己に関するポジティブな出来事」と同じ方向で、PAL 第I因子「肯定的感情表現」

およびNAL第Ⅲ因子「他者非難」が有意な影響をもつことが示された (Table 8)。従って、「肯定的感情表現」に関する肯定的自動思考および「他者非難」に関する否定的自動思考は、個人領域・対人領域の両方におけるポジティブな出来事に同様の影響を与えることが示されたという。

Table 8. DHUS 第Ⅵ因子「対人関係に関するポジティブな出来事」の評価得点を従属変数としたステップワイズ法による重回帰分析結果

独立変数	$\beta$	$t$		$R^2$
当該出来事の経験頻度得点	.33	4.46	**	.22
1回目の調査におけるPAL第Ⅰ因子「肯定的感情表現」	.30	4.08	**	
1回目の調査におけるNAL第Ⅲ因子「他者非難」	-.17	-2.39	*	
定数		19.87	**	

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

#### IV. まとめ

本研究では、認知療法において扱われる抑うつ関連認知である自動思考を取り上げ、既存の尺度とは異なる特徴をもつ新しい尺度NALおよびPALを用いた縦断調査を実施した。

NALによって測定された否定的自動思考の各構成要素の生起傾向は将来の抑うつと正の関係が示され、またPALによって測定された肯定的自動思考の各構成要素の生起傾向は、「肯定的気分の維持願望」を除き、将来の抑うつと負の関係があることが示された。従って、横断調査の結果(白石他, 2016)と同様に、縦断調査においても両自動思考が抑うつと概ね関連していることが認められた。

両自動思考が、その後1か月間に経験する出来事の評価に与える影響については、特に肯定的自動思考の生起傾向がポジティブな出来事をより良好に評価することと関係していることが示された。またその中でも、「肯定的感情表現」に関する肯定的自動思考の影響が認められた。一方、「肯定的自己評価」に関する肯定的自動思考は、「自己に関するネガティブな出来事」について嫌悪性を低く評価するように機能するのと同時に、「大学生活に関するネガティブな出来事」をより嫌悪的に評価することにも繋がっており、正負両面の影響をもっていることが示唆された。否定的自動思考の生起傾向については、特に「否定的感情表現」および「自信喪失」が一部のネガティブな出来事をより嫌悪的に評価することやポジティブな出来事的良好性を低く評価することに関わっていることが示された。横断調査を行った先行研究(白石他, 2016)において、これらの否定的自動思考は抑うつとの関連の強さが示されており、本調査結果とあわせてネガティブな評価や気分との関連性がより強く示唆されることとなった。他方、「後悔と恥」に関する否定的自動思考が「対人関係に関する

「ネガティブな出来事」の嫌悪性をより低く評価することに影響していることや、「他者非難」に関する否定的自動思考がポジティブな出来事評価の良好性を下げる方向に影響することも示されており、これらの否定的自動思考がポジティブ／ネガティブな評価・気分とどう関連し、どう変化していくのかについて検討することも必要と思われる。

本研究は、人々のメンタルヘルスを扱うに際しての基礎的な知見の蓄積を目的に調査・分析を実施したが、調査対象者が大学生に限られている。今後は、調査対象を拡大し、本結果との異同を検討することも必要といえる。そして、得られた知見に基づき、予防的・対処的な介入による変化についても実証的に検討を進めることが重要である。

## 付記

1. 本研究は、第一著者による科学研究費補助金（若手研究（B）課題番号：25780405）の助成を得た。
2. 本研究は、第一著者が所属する宇都宮大学の「ヒトを対象とした研究に関する倫理審査」の承認を受けて実施された。調査対象者へは、調査への協力は任意であり、承諾後いつでも何ら不利益をこうむることなくその同意を撤回できることを説明し、参加・離脱の自由を保障した。また、データはすべて統計的に処理され、個人が特定されないように配慮されていることを伝えた。以上について、口頭説明に加えて、調査用紙の表紙にも同様の記載を行った。

## 引用文献

- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International University Press.
- Bryant, F. B., & Baxter, W. J. (1997). The structure of positive and negative automatic cognition. *Cognition and Emotion, 11*, 225-258.
- 福田 一彦・小林 重雄 (1973). 自己記入式抑うつ性尺度の研究 精神神経学雑誌, *75*, 673-679.
- Ingram, R. E., & Wisnicki, K. S. (1988). Assessment of positive automatic cognition. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*, 898-902.
- Kendall, P. C., Howard, B. L., & Hays, R. C. (1989). Self-referent speech and psychopathology: The balance of positive negative thinking. *Cognitive Therapy and Research, 12*, 533-547.
- 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*, 14-25.
- 厚生労働省 (2015). 改正労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度について  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/pdf/150422-1.pdf> (アクセス日時 :

2016年10月6日)

- 白石 智子 (2014). 肯定的自動思考が将来の抑うつに与える正負の影響について 日本心理学会第78回大会発表論文集, 914.
- 白石 智子・越川 房子 (2007). 肯定的自動思考が抑うつへ与える影響について——二時点のデータを用いて—— 日本心理学会第71回大会発表論文集, 968.
- 白石 智子・越川 房子 (2010). 教育研究活動を通じた大学生のメンタルヘルス対策の効果と課題——参加学生によるプログラム評価から見えるもの—— 宇都宮大学教育学部教育実践総合センター紀要, 33, 153-16.
- 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, 252-259.
- 白石 智子・松下 健・田中 乙菜・島津 直実・近藤 育代・越川 房子・石井 康智 (2013). 大学生を対象とした集団認知行動療法による抑うつ対処・予防プログラム——効果につながる要因の予備的検討—— 宇都宮大学教育学部紀要, 63, 13-19.
- 白石 智子・相馬 花恵・島津 直実 (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第1部, 66, 3-12.
- 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.
- Zung, W. W. K. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, 12, 63-70.

