

所属	心理学研究科臨床心理学専攻修士課程	修了年度	2022 年度
氏名	稲垣享俊	指導教員 (主査)	浅野憲一専任講師

論文題目	メタ認知が問題解決型対処方略を介して気晴らしへの依存に及ぼす影響
------	---

本文概要

問題 気晴らしは、抑うつを低減させるための対処方略として広く活用されているが（島津・川越, 2014）、気晴らしへの依存と呼ばれる非適応的な側面が指摘されている（Tice, Bratslavsky, & Baumeister, 2001）。気晴らしへの依存では、気晴らしが上手く機能していなくても止められず、この依存が強い場合には気晴らしを用いても抑うつが高いままであることが示唆されている（及川, 2004）。

気晴らしへの依存を低減させるためには、問題に対して新たな解釈を行うことや（以下、再解釈；坂田, 1989）、問題解決までの道筋を検討すること（以下、計画；Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001）といった、他の対処方略を併せて用いることが有効だとされている（及川, 2004）。しかし、気晴らしが依存状態の場合、容易には対処方略を切り替えることが難しいことも示唆されている（及川, 2004）。

対処方略の切り替えには、メタ認知との関連が検討されているが（中村・大塚, 2014）、先行研究の多くはメタ認知の一部である信念的側面にのみ焦点を当てている。メタ認知は、自身の認知に関する信念を含む知識的側面だけではなく、モニタリングやコントロールを含む活動的側面がある（三宮, 1998）。そういった活動的側面についても検討することで、例えば、新たにマインドフルネスを活用するなど（勝倉・伊藤・根建・金築, 2009）、気晴らしへの依存に対する多方面からのアプローチが期待される。

目的 本研究では、メタ認知的なモニタリングを含む総合的なメタ認知を用いて、気晴らしへの依存の低減に有効な介入の検討を目的とする。仮説として、メタ認知が高いほど、再解釈や計画といった対処方略が用いられ、気晴らしへの依存が弱まることが予想される。

方法 大学生 187 名（年齢 20.4 ± 1.3 歳）を対象に、無記名・個別回答式による、オンラインでの質問紙調査を実施した。調査項目は、メタ認知尺度（室町・上市, 2015）、対処方略（再解釈・計画；及川, 2003）、気晴らしへの依存（及川, 2002）、Patient Health Questionnaire-9（上島・村松, 2008）、Generalized Anxiety Disorder-7（村松・宮岡・上島, 2010）を使用した。

結果 共分散構造分析の結果、メタ認知から再解釈と計画に有意な正の関連が認められ、気晴らしへの依存に有意な負の関連が認められた。しかし、再解釈と計画から気晴らしへの依存には有意な関連が認められなかった。また、気晴らしへの依存から抑うつと不安に有意な正の関連が認められた。

考察 本研究の仮説が支持されなかった要因として、以下の3つが考えられる。1つ目に、Lazarus & Folkman (1984) によると、ストレス状況の統制が可能な場面では問題焦点型の計画が有効だが、困難な場合には情動焦点型の気晴らしや再解釈が有効だとされているため、情動焦点型の気晴らしが用いられていた場面では、既に問題焦点型の計画が上手く機能しない可能性がある。2つ目に、西村・小野 (2010) では、対処方略の柔軟性が精神的健康を高めることを示唆しているため、対処方略の柔軟性と関連するメタ認知が直線的に気晴らしへの依存を低減させていたことが考えられる。3つ目に、本研究ではメタ認知が再解釈と計画を高めていたのに対して、小林・重松・宮谷・中尾 (2020) では再解釈がメタ認知を介して精神的健康を高めており、また、抑うつと気晴らしへの依存においても本研究とは逆方向の結果が示唆されていることから（及川, 2002）、本研究で検討したような直線的な影響ではなく相互循環的な影響があると考えられる。以上のことから、本研究で得られた示唆として、単に再解釈や計画を用いるのではなく、それらの対処方略を柔軟に切り替える際に重要なメタ認知を高めることで、気晴らしへの依存を低減させ、その際に伴う抑うつや不安の低減につながることを期待される。