

博士學位論文要約

論文題目： 抑うつ的反すうに対する脱フュージョン手続きの効果
—効果測定法の開発とその妥当性の検討—

氏名： 茂本 由紀

要約：

抑うつ反すうとは、不快な気分が生じた際に、それを改善するため、自身の気分状態および、その気分状態に陥った原因や結果について、消極的に考えつづけることを指す(Nolen-Hoeksema, 1991)。抑うつ反すうは、抑うつ症状の持続、大うつ病性障害の発症や再発に関わることが示されている(e.g., Just & Alloy, 1997)。そのため、抑うつ反すうへのアプローチを検討することは、大うつ病性障害の治療を洗練化させる上で、重要となる。

近年、関係フレーム理論(Relational Frame Theory; 以下、RFT とする)の観点より、抑うつ反すうは単なる問題行動ではなく、「不機能な問題解決行動」と捉えられている (Törneke, 2009 武藤・熊野監訳 2013)。RFT とは、人間の言語や認知を、関係フレーム反応という般性オペラント(反応クラス)から分析や検討を行おうとする枠組みのことである。RFT によれば、抑うつ反すうは、「目標の達成のためには不快気分を除去するべきである」という関係フレームが確立されることで、そのフレームに依拠した問題解決行動として引き起こされる、と捉えることができる。そして、抑うつ反すうは、本人の意図に反して、当該の問題解決行動としては、機能しない。むしろ、その反すうは、行動や思考の非柔軟性を生じさせ、当該の問題解決を遅らせる結果となる。

このような抑うつ反すうへの効果的な対処として、Acceptance & Commitment Therapy (以下、ACT とする)における「脱フュージョン(Defusion)」というプロセスが挙げられる。脱フュージョンとは、関係フレーム反応を低減し、人間の言語や思考へ介入するプロセスのことである。そして、そのプロセスを促進させるための脱フュージョン手続きは、思考や感情といった私的事象の影響力を弱め(e.g., Healy, Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., Keogh, Luciano, & Wilson, 2008)、関係フレーム反応を弱めることに寄与する(e.g., Kishita, Muto, Ohtsuki, & Barnes-Holmes, 2014)。しかしながら、抑うつ反すうに対しての効果は検討がなされていない。そこで、抑うつ反すうに対する脱フュージョン手続きの効果を検討することを本研究の目的とした。

一方、脱フュージョンの効果検討の研究において、妥当な測定法が存在しないという問題がある。現在、脱フュージョンの有効性検討のために使用されている主な測定法は、自己評定尺度である Cognitive Fusion Questionnaire-28(森本・熊野・宇留鷺・佐々木・金谷・野村, 2011)と、行動課題である Implicit Relational Assessment Procedure の2つである。しかし、この2つの測定法のそれぞれに臨床上的アセスメントとして問題が挙げられる。そこで、抑うつ反すうに対する脱フュージョンの効果測定法を開発することも本研究の目的とした。

新たな効果測定法では、抑うつ反すうに関与する関係フレーム反応と行動の非柔軟性の両方が測定可能となるよう開発を進める。そのため、関係フレーム反応の測定の基盤となっている Relational Elaboration and Coherence Model (Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., Stewart, & Boles, 2010)の手続きと、行動の非柔軟性の定義である環境の変化に応じた行動の変容 (Schultz & Searleman, 2002)を求める手続きを含めた測定法を検討した。その結果、行動の非柔軟性の測定法の一つである「アルファベット迷路テクニック(Alphabet Maze Technique; Cowen,

Wiener, & Hess, 1953)」に着目した。そして、その日本語版である「漢字迷路課題(Kanji Maze Technique; 以下, KMT とする)」を開発することとした。

さらに、本研究では、開発した KMT が抑うつ的反すうの指標として適用可能であるかを検討することも目的とした。これは、抑うつ的反すうの測定で現在使用されている Ruminative Responses Scale (以下, RRS とする; Hasegawa, 2013)と反すう面接(Ruminative Interview; 長谷川, 2013)の 2 つの測定法に問題が指摘されているためである。

以上より、本論文では、まず、脱フュージョン手続きの効果測定法として KMT を開発し、KMT の妥当性を検討する(目的 1)。そして、KMT が、抑うつ的反すうの測定法として適用可能であるかを検討する(目的 2)。最後に、抑うつ的反すうに対して、脱フュージョン手続きの介入の効果を検討する(目的 3)。

まず、目的 1 について、研究 1 と研究 2 にて検討を行った。研究 1 では KMT が行動の非柔軟性の測定法としての妥当性を有しているかを検討した。その結果、KMT は行動の非柔軟性の測定法として妥当であることが示された。また、今後、KMT の反応時間を関係フレーム反応の測定指標として使用するための予備的検討も実施し、KMT の前訓練セッションにおける反応時間を関係フレーム反応の指標として用いることが有用であることが示された。

研究 2 は、研究 2-1 と研究 2-2 で構成された。研究 2-1 では、研究 1 で開発した KMT が、関係フレーム反応の測定が可能となるよう、改良を実施し、KMTver.2 を開発した。そして、研究 2-2 では、KMTver.2 が、関係フレーム反応の測定法として妥当であるかを検討した。その結果、関係フレーム反応の測定法としての妥当性は示されなかった。

次に、目的 2 については、研究 2-2 で検討した。RRS の得点をもとに群わけした群間で、KMTver.2 の反応時間に差が認められるかを検討した。その結果、抑うつ的反すうの思考の中でも、問題解決に結びつかない思考の頻度が多い人は、KMTver.2 における抑うつ語への反応が速いことが示された。この結果より、KMTver.2 は、抑うつ的反すうの測定法として適用可能であることが示された。

最後に、目的 3 については、研究 3 にて検討を行った。研究 3 では、抑うつ的反すうの頻度が高く、脱フュージョンの程度が低い人を対象に、脱フュージョン手続きの効果を高める「階層フレーム」の手続きと脱フュージョン手続きを実施し、その効果を検討した。脱フュージョン手続きを実施する実験群と、手続きを実施しない統制群とを比較した結果、実験群は、抑うつに関する思考への確信度が減少した。さらに、脱フュージョン手続き実施直後の抑うつ的反すうが減少することが確認された。その一方で、日常生活における抑うつ的反すうと行動の非柔軟性の改善は認められなかった。

以上の研究より、本研究には 2 つの意義があったと考えられる。まず、本研究の 1 点目の意義は、臨床現場での使用が可能であり、日本人の抑うつ的反すうに特化した、脱フュージョン手続きの効果測定法を提案したということである。脱フュージョンの効果測定法である CFQ-28 および IRAP には問題が指摘されていた。特に、IRAP は、課題の性質上、うつ症状が重症の人には提供できない可能性が示唆された。さらに、CFQ-28 と IRAP は、海外で開発され、翻訳された尺度であり、日本語や日本文化に沿ったアセスメントが難しい可能性がある。一方、KMTver.2 および KMTver.3 は、抑うつ的反すうの頻度が高く、脱フュージョンの程度が低い人を対象に実施可能であった。また、KMTver.2 および KMTver.3 は、日本人の抑うつ的反すうに着目し、測定法の開発を行った。そのため、より日本語および日本文化に沿ったアセスメントが可能な測定法であると考えられる。

本研究の 2 点目の意義は、RFT の視点から、抑うつ的反すうを検討したことである。RFT から検討することにより、抑うつ的反すう自体が問題なのではなく、文脈によって、抑うつ的反すうが機能しないことが問題であることが明らかとなった。このような視点から考えることで、問題解決行動が機能しているかを見極めるためのアプローチである脱フュージョンを提案し、その

効果を検討したことは意義があったと考えられる。

これらの意義がある一方で、本研究には 2 つの限界点が存在する。まず 1 つ目の限界点は、KMTver.2 の関係フレーム反応の測定法としての妥当性が示されなかったという点である。この結果の理由として、KMTver.2 の反応時間に迷路の経路を学習する経路学習の時間が含まれていることが挙げられた。今後、この点を改良し、KMTver.2 が関係フレーム反応の測定が可能となることで、KMT のみで、抑うつ的反すうに関する全ての指標の測定が可能となることが期待される。

2 つ目の限界点は、今回実施した脱フュージョン手続きである **Word repeating** は、日常生活における抑うつ反すうと行動の非柔軟性には効果が示されなかったことである。その理由として、**Word repeating** には、日常生活における抑うつ反すうや行動の非柔軟性にも効果を及ぼす思考・感情は行動の原因にはなりえないということを促進する機能がないことが挙げられた。今後は、この機能を有する脱フュージョンの手続きを用いて、脱フュージョンが、日常生活における抑うつ反すうや行動の非柔軟性に有効であるかを検討していく必要がある。

さらに、今回使用した階層フレームも、今後の検討が必要である。階層フレームは、自分自身と思考や感情とを階層化することで、俯瞰的に思考や感情を眺めることができる手続きであった (Luchiano et al., 2011)。しかし、今回の研究では、思考や感情、身体感覚を階層化するに留まり、自分自身と思考や感情を切り離すまでには至らなかった。今後は、この階層フレームの効果も含め、検討していくことで、抑うつ反すうに対する脱フュージョン手続きのより有効な使用法が明らかになることが期待される。