

# 論文の内容の要旨

## 題目

### 自己洞察：抑うつとの関連とその向上要因

### Self-insight: Its association with depression and factors that improve it

氏名 中島 実穂

抑うつは「心の風邪」と称される程人々にとって身近でありながら、悪化することで自殺の主要因となるなど、深刻な問題の根源となることが指摘されている (坂本, 1997; Williams, 2001)。よって抑うつによる問題を予防・改善することは、現代社会における最優先事項の1つとなっている。

抑うつを効果的に予防・改善するには、抑うつがどのように増強・低減するかを詳細に明らかにすることが不可欠である。抑うつの低減に重要な役割を果たすとされているものに、自己洞察がある。自己洞察とは、自身の思考・感情・行動に関する認識の主観的明確性を意味する概念である (Grant et al., 2002)。自己洞察の欠如は、多くの精神疾患に共通して現れる特徴であると古くから認識されている (e.g. Kraepelin et al., 1919)。よって反対に自己洞察が高いことは、心理的に健康であることを示す証拠であると考えられている (Stein & Grant, 2014)。実証研究においても、自己洞察は生活満足度や心理的ウェルビーイングなど、一貫して心理的適応指標と関連することが確認されている (e.g. Harrington et al., 2009)。また自己洞察は、ストレス・コーピングの中核的要因であり、適切なストレス対処に不可欠であるとも示唆されている (Chung et al., 2012; Haga, Kraft, & Corby, 2009)。よって自己洞察を高めることは、その人のストレス対処力を高めることに直結し、精神疾患の根本的な予防・改善につながると考えられている。そのため自己洞察を高めることは、様々な心理的介入技法において重要視されている (Pomerantz, 2016)。

しかし、これまで論じられてきた自己洞察の特性やその作用メカニズムは、質的研究や横断的関連から推測されて構築されてきたものである。よって、自己洞察がどのように作用しているかを示す実証的な証拠は少なく、不明な点が多い。中でも検討すべき課題は3

つある。第1に、自己洞察から抑うつへの、経時的効果の検証である。これまで自己洞察は、ストレス・コーピングの質を高め、それにより抑うつ改善に寄与すると考えられてきた。しかしこのメカニズムは、変数間の横断的関連から論じられてきたものであり、その効果を直接示すデータ（縦断データ）はない。よってこれまでの自己洞察理論を裏付けるには、これに関する縦断的検討が不可欠である。第2に、自己洞察が適応的に機能する条件を明確化することである。これまで自己洞察は、純粹なる適応要因として捉えられてきた。しかしながら先行研究では、自己洞察の機能はそれが付随する自己認知の内容（i.e. 肯定性、否定性）によって異なる可能性が示唆されている（Stein & Grant, 2014）。よって自己洞察の機能をより正確に理解するには、自己認知の内容を考慮した上での検討が不可欠である。第3に、自己洞察の向上要因を実証的に示すことである。先行研究によると、自己洞察はマインドフルネス認知療法や認知行動療法の手法を用いることで、向上できると示されている。しかし、それらで用いられた介入手法は複合的なものであるため、具体的にどのような要因が自己洞察を向上しているのかが明瞭でない。よってより経済的で効果的な自己洞察介入を行うためには、自己洞察の向上要因を実証的に特定する必要がある。

以上より本博士論文では、自己洞察研究における上記の3つの課題を検証するため、5つの研究を行った。

## 研究1 自己洞察を測定する日本語尺度の作成：Self-reflection & Insight Scale

### 日本語版の信頼性と妥当性

研究1では、自己洞察を日本語で測定可能にするため、自己洞察の測定に海外で広く使われている Self-Reflection & Insight Scale (Grant et al., 2002) を邦訳し、その信頼性と妥当性を検討した。調査の結果、邦訳版尺度は十分な内的信頼性、再検査信頼性、収束的・弁別的妥当性を有していることが確認された。

## 研究2 自己洞察から抑うつへの効果と、自己洞察を向上する内的要因の検討

研究2では、(1)自己洞察が抑うつに対して経時的な効果を持っているかを確認、(2)自己洞察を向上する内的要因を検討するという2つの目的を達成するため、3時点縦断調査を実施した。先行研究での知見を総合し、自己洞察を向上し得る内的要因の候補として、自省（自身の思考・感情・行動を評価し、理解しようとする傾向）とマインドフルネス（今現在の心の状態に、能動的、非批判的な姿勢で注意を向け、受容する態度）をあげた。調査の結果、マインドフルネスが自己洞察を向上し、自己洞察が抑うつを低減するという有意な効果が示された

(Figure 1)。この結果から、自己洞察が抑うつに対して実際に経時的効果をもつことが確認され、またマインドフルネスが自己洞察の向上要因であることが示唆された。

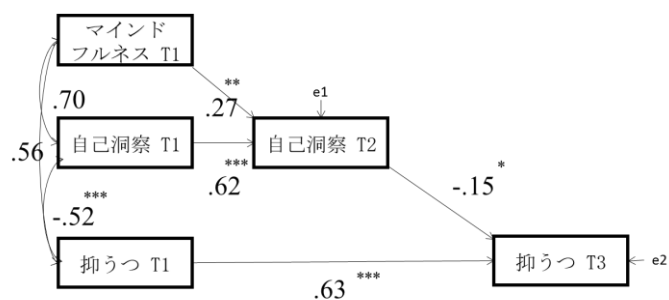


Figure 1. マインドフルネス，自己洞察，抑うつに関連

$\chi^2 = 4.12, df = 2, p = .25, GFI = .99, AGFI = .94, CFI = 1.00, RMSEA = .05$

### 研究3 自己洞察による抑うつへの効果：自己複雑性ととの交互作用

研究3では、自己洞察が抑うつに適応的な効果を与えるには、どのような条件が必要であるかを検討した。具体的には、自己洞察の効果を、自己認知の内容（自己複雑性）とストレスラーとの交互作用を考慮した検討を行い、(1)自己洞察がストレスラーによる悪影響を緩衝する効果を持つかと(2)自己洞察による効果が、それに付随する自己認知の内容により異なるかを調べた。その結果、自己洞察は基本的にはストレスラーを緩衝し、抑うつを増強を防ぐ働きを持っていることが確認された。一方自己認知が非常に否定的な場合には、自己洞察はむしろストレスラーによる悪影響を強め、抑うつを増強に寄与することが示された（Figure 2）。この結果から、自己洞察が適切に作用するには、ある程度肯定的な自己認知が必要であること示唆された。

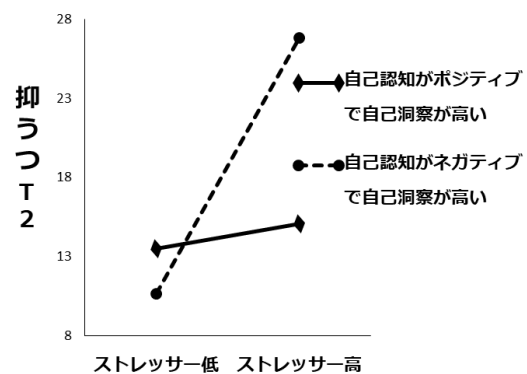


Figure 2 自己洞察と自己認知の交互作用

### 研究4 自己洞察の向上に関わる対人的要因の検討

研究4では、自己洞察の向上に関わる対人的要因について検討した。先行研究での知見を基に、自己洞察を向上し得る対人的要因の候補として自他一致度（自身による自己評価と他者からの客観的評価の一致度を示す指標）と客観的自己認知の正確性（自己が他者からどのように評価されているかについて、どの程度正確に認知しているかの指標）をあげた。その結果、自他一致度が自己洞察を向上し、自己洞察が抑うつを低減するという効果が有意であった。また自己洞察と自己認知、他者評価の傾向を詳しく探ったところ、自己洞察が低い人は、他者が評価するよりも自身をネガティブに評価する傾向があった。一方自己洞察が高い人では、そのような傾向が弱く、他者からの客観的評価と同程度に自己をポジティブに評価していた。この結果から、自他一致度は自己洞察の向上要因であり、また自他一致度を高める（自己洞察を向上する）には、自己をネガティブに評価しすぎないことが重要であると示唆された。

### 研究5 筆記開示訓練による自己洞察向上、抑うつ低減効果の検証

研究3より、自己認知が否定的である場合は、自己洞察がむしろ不適応的に作用することが示された。この結果は、自己洞察を向上する介入が人によっては（自己認知が否定的な人にとっては）むしろ逆効果となる可能性を示唆するものであった。そこで研究5では、この可能性を検証するため、自己洞察を向上する効果があると期待される介入を行い、その効果を自己認知の個人差ごとに検討した。研究2より、自己洞察を向上するには自身の感情や思考を言語化することが有効であると示唆されたことから、自己洞察を向上する介入法として、筆記開示訓練を採用した。

しかし検証の結果、介入による有意な自己洞察向上効果は示されなかった。これは、介入期間が短すぎたことに原因があると考えられた (i.e. 4 日間)。また研究 3 より、自己認知が否定的な人では、介入による好ましい効果が示されないことが予測されたが、これも予測に反し、筆記開示訓練は自己認知が肯定的な人よりも否定的な人に対しての方が有効であった (Figure 3)。この結果は、自己認知が否定的な人において、筆記開示訓練により自己への見方が改善されたためであると、介入後のフィードバックから推測された。

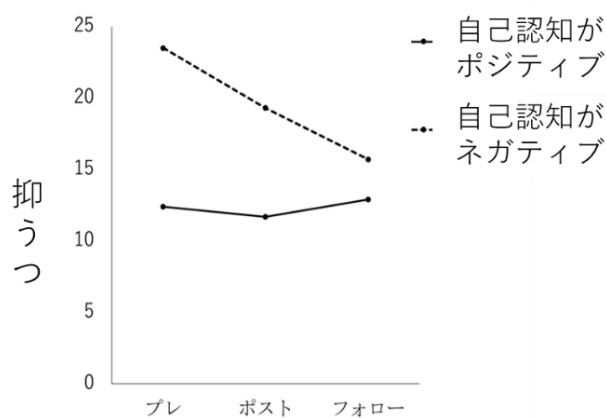


Figure 3 抑うつの推移

## 結論

本博士論文では、自己洞察の特性およびそのメカニズムに関する数量的な実証研究を行った。具体的には、(1) 自己洞察による効果を縦断データにより示す (2) 自己洞察による効果を、それに付随する自己認知の内容も考慮して検討する (3) 自己洞察の向上要因を、実証的に特定する、という 3 つの課題に取り組んだ。

一連の研究の結果 (Figure 4)、自己洞察による効果を縦断データにより示すという課題については(1)、自己洞察がその後の抑うつ低減に寄与するということが、縦断的に確認された (研究 2)。自己洞察による効果を、それに付随する自己認知の内容も考慮して検討するという課題については (2)、自己洞察は、自己認知がネガティブな場合にはむしろ不適応的に作用する (抑うつを増強する) ということが示された (研究 3)。自己洞察の向上要因を特定するという課題については (3)、マインドフルネスと自他一致度が自己洞察を向上し得る要因であることが示唆された (研究 2, 研究 4)。

よって本研究結果は、これまで論じられてきた自己洞察の理論を概ね支持した。

また本研究の成果を総合すると、自己洞察の向上およびその適応的効果の発現には、肯定的な自己認知が非常に重要であることが示唆された。

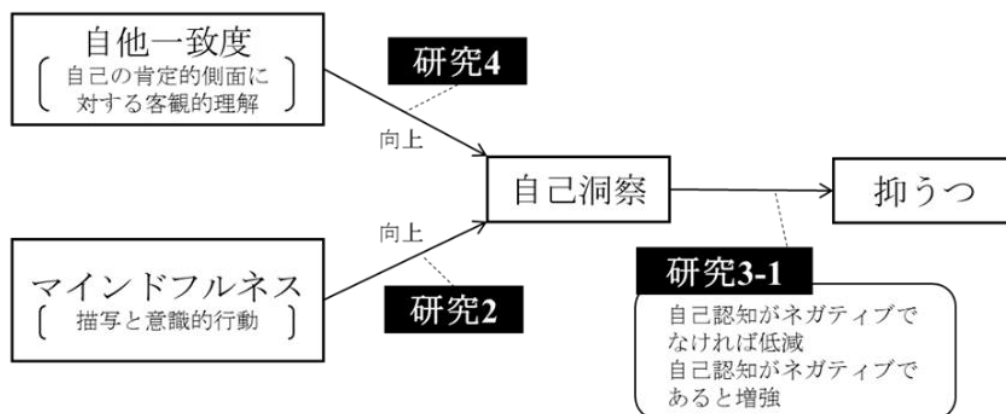


Figure 4. 博士研究の概要