

焦りに関する研究の概観と展望

—焦りの包括モデルの提案—

臨床心理学コース 西村詩織

The review and perspective of the studies on “aseri”: The proposal of comprehensive model of aseri

Shiori NISHIMURA

The present article reviews researches on “aseri” experiences. “Aseri” is a Japanese noun (the verb form is “aseru”), referring to broad experiences including “being impatient or irritated”, “feeling time urgency” and “time anxiety”. However, there have not been enough researches on aseri and its concept is not well defined. Many previous studies have focused on only one particular side of aseri. Having reviewed researches on aseri, the integration of studies is found to be important. In addition, a multi-dimensional approach is also thought to be useful. The studies on agitation and self-discrepancy theory are discussed as well in terms of aseri.

目次

1. 問題と目的
 - 1-1. 問題意識
 - 1-2. 焦りを研究することの意義
2. 焦りに関連する先行研究の概観
 - 2-1. 時間的切迫感に関する研究
 - 2-2. 時間不安に関する研究
 - 2-3. ヒューマンエラーに関する研究
3. 総合考察
 - 3-1. 研究の課題
 - 3-2. 焦燥研究との関連
 - 3-3. Self-discrepancy 理論との関連
4. まとめと今後の展望

1. 問題と目的

1-1. 問題意識

目標に向かって何か行動を起こすとき、我々は焦ることがある。「焦る」という言葉は日常生活でも頻繁に使用され、焦りを体験することは一般的なことであろう。新明解国語辞典(2005)によれば、「焦る」とは“期待した結果が得られない時、その事を早く実現させてくなくて普段の落ち着きを失う”ことをいう。この定義を参考にすると、“普段の落ち着きを失う”ことには、物事を冷静に考えられないといった認知面の変化や、イ

ライラするといった感情面の変化など、様々な要素が関係していると考えられる。我々が実際に焦りを感じる場合にも、落ち着きがなくなり、急かされる感覚など、様々な状態を思い浮かべるだろう。このように、日本語の持つ「焦る」という語感から推測すると、焦りとは行動や感情といった1つの要素には限定されない概念であると予想される。また、焦りが体験される過程も一様ではないと思われる。一般的には「焦りは禁物」と言われているように、焦るという体験はネガティブなものであろう。焦ることによって、我々は落ち着いて行動することが困難になり、その結果、目標への接近がさらに妨げられるといったこともあるだろう。しかし、「焦り」は日常生活で出会う問題を解決しようとする努力の一環として捉えることも可能であり、焦ることによって目標への動機づけが高まり、建設的な行動が生み出されたという経験をした人もいるだろう。このように、焦りが体験される過程も決して一様ではなく、その過程には様々な要素が複雑に関係していると考えられる。

これまで「焦り」という言葉は、「～会社の焦り」といったように、ある対象の状態を端的に表す言葉として、経済学、社会学など多くの領域で多用されてきた。しかし、それらの分野でも「焦り」の一貫した定義はなく、心理学領域においても一致した定義は確立されていない。日本では「焦り」という言葉を用いて行われた研究は非常に少なく、海外の研究では日本語の「焦り」に対

する定訳がないのが現状である。

焦りと類似した概念として、不安や恐怖などの情動に関する研究が挙げられる。これまで、「不安」や「恐怖」については多くの研究が行われ、その知見が蓄積されてきた。学問的には、不安と恐怖はその対象が明確かどうかによって区別されており、「不安」という語は脅威の対象が明らかではない場合に使用され、「恐怖」という語は脅威の対象が明確である場合に使用される(今井, 1975)。また、感情の発動様式から、「恐怖が特定の脅威事態に直面した場合に生じる刺激誘発型であるのに対し、不安には予感・予期・懸念といった個人の認知機能に大きく依存した認知媒介型の情動である」との区別もなされている(生和, 1999)。ここで、先述の国語辞典での「焦る」の定義と、不安・恐怖を比較してみると、焦りとは“期待した結果が得られない”という認知的評価が行われる点では不安に類似しているが、ある特定の結果に焦点を当てており、焦りの対象が明確であるという点では恐怖に類似していると考えることができる。今井(1975)は脅威場面の持つ不確実さの程度によって、恐怖と不安の間にあるような程度の不安と恐怖の混合状態が想定されうとしている。「焦り」は両方の概念と重なる部分を持ち、その間に位置するもの、不安や恐怖といった既存の概念とは異なるものだと考えられるのではないだろうか。

焦りとは日常的に頻繁に用いられる用語ではあるが、これまで焦りがどのような状態であるのか、すなわち、その構造や、焦りがどのように体験されているのかといった全体像については明らかにされてこなかった。そこで、以下では「焦り」という概念の持つ臨床的意義について示し、焦りに関連する先行研究のレビューを行う。次いで、焦りの包括モデルを提唱し、結語として今後の展望について述べていく。

1-2. 焦りを研究することの意義

「焦り」とは多くの人が体験する一般的なものと思われるが、多くの場合、我々は焦りを感じつつも焦りに圧倒されることなく、日々を過ごしている。これまで日常生活の中でどのように焦りが体験されているのかについては明らかではなかった。日常に根ざした経験を明らかにすることは、多くの人がどのように焦りと向き合いながら健やかに生活しているのかを理解することにもつながる。

具体的には、焦りを研究することによって以下のような広がり期待される。まず、第1点目に実践への示唆が挙げられる。臨床現場では援助者がクライエン

トの切迫した社会復帰や進路決定などへの「焦り」に直面する場合があるだろう。臨床心理士が会うクライアントは日常生活で何らかの問題を抱えており、それを「何とかしたい」と急ぐ気持ちが焦りとして表現されることは少なくない。焦りが強く体験されている場合、クライアントは時間をかけて物事を考えることが難しく、焦りが臨床的な援助を妨げる要因になることもあるだろう。ゆえに、焦りがどのように体験されているかを研究し、焦りの構造やプロセスが明らかになることは、よりよい援助や実践に寄与する可能性があるといえる。

実際に「焦り」をキーワードにして、ひきこもりや不登校にアプローチを試みている研究が散見される。ひきこもりへのアプローチとして、林ら(2002)は不安と焦りを対象とした家族援助プログラムを開発している。それによれば、「ひきこもり」は“不安や焦りに対する対処行動の結果であり、内外の刺激を統制している状態”と定義され、本人や家族、両者の間で起こっている不安や焦りに対する対処行動の連鎖が、結果としてひきこもりの状態を維持させているとし、その連鎖を断ち切り、適応的な行動を形成することを援助の目的としている。この研究においてはひきこもりの若者が感じる焦りとして「このままではいけない」という未来への焦りや、「何もしないで一日が終わってしまった」といった現状への焦りなどが記述されている。また、周囲の家族が感じる焦りが本人の焦りをさらに増幅させるという相互作用が描かれており、焦りとは個人内で実感されるだけのものではなく、周囲との相互作用の中で生じ、その強弱が変化するということが示されている。不登校に関するアプローチとしては、菅野(1994)が登校意欲への焦りへの対応を軸として、生徒への理解と支援について考察している。その中で“焦りは不登校という問題に常に関係しており、不登校は時間との戦いでもあるため、心の内側にわきおこる様々な焦りからどのように自由になっていくのが重要なポイントである”としている。不登校の生徒に現れやすい焦りの現象として、全か無かの行動、意欲の空回りなどがあげられている。そして、ひきこもり研究と同様に教師や親が抱える焦りについても取り上げられている。

以上のように、実際の臨床場面において「焦り」は重要なキーワードであるといえる。また、ひきこもりや不登校の研究で示唆されているように、クライアントが面接場面で示す焦りだけでなく、周囲がクライアント本人の焦りに巻き込まれてしまうことも少なくない。

周囲との相互作用という点を考えれば、環境調整やシステムに介入する上でも焦りは重要な概念となるだろう。また、援助者自身の抱える焦りが援助のプロセスを妨げるということも考えられ、焦りは援助者の自己理解にも役立つ概念ではないだろうか。

第2点目として、新たに精神病理を理解することに役立つ可能性が挙げられる。「焦り」とは日常的に感じられるものである一方、病理的なレベルの焦りも存在している。それは「焦燥」としてその状態像が注目され、多くの精神疾患との関連が指摘されている。焦燥研究については後述するが、こうした病理的な焦りは日常的な焦りを把握することなしに理解することは難しいだろう。日常的な焦りを明らかにすることで、病理的な焦りとの相違点が明らかになり、精神病理の理解とその援助に役立つ可能性がある。

最後に「全く焦らない人達」に対する理解が深まることが期待される。アパシーとは無感動、無関心、感情鈍麻などを意味し、学生無気力症候群(student apathy)として注目されてきた。このアパシーの特徴として、下山(1997)は自分の置かれた状況に「悩めない」ということを指摘している。彼らは目標に向かって行動するということがなく、焦りを感じない、あるいは感じられないようにみえる。先述の通り、我々は焦ることによって目標への動機づけが高まり、現状の打開が可能になるということがあるだろう。焦りという概念から、そうした焦りを全く感じない人に対する理解が深まる可能性がある。

2. 焦りに関連する先行研究の概観

「焦り」を明確に定義した実証的な研究は見当たらないが、焦りの持つ「時間」や「急かされる感覚」といった特徴と関連し、複数の分野で研究が進められてきた。

焦りという言葉から、「時間がない」という感覚を連想する人は多いだろう。焦りは主に時間研究の分野でその研究が進められてきたといえる。時間研究は多岐に及んでいるが、Dapkus(1985)は時間体験に関わる研究をテーマごとに分類し、①時間の変化、一貫性に関するもの、②時間の有限性、「時間内に事を行う」ための選択に関するもの、③時間の持つテンポに関するもの、の3つに大別している。このうち、焦りは主に②の時間の有限性や、「限られた時間の中で物事を行う」ための評価や選択ということに大に関係しているものと考えられる。以下では、焦りに関連する分野として、時間研究の分野から、時間的切迫感、時間不

安について概観する。

また、ヒューマンエラーの分野において、時間的に切迫した緊急事態において、人がどのような処理をするのかに注目して研究が進められてきた。その一環として「急ぎ」や「焦り」に関する研究がある。本章では、時間研究に続き、ヒューマンエラー研究についても概観していく。

2-1. 時間的切迫感に関する研究

「焦る」という現象は、「時間的切迫感」という側面から研究が行われてきた。時間的切迫感とは“time urgency”と訳され、「十分に時間がない感覚」から圧迫をうけることをいう(Price, 1982)。まさに時間の有限性に関係した概念であり、産業界や組織心理学の分野でも注目されてきた概念である。この時間的切迫感は、これだけで独立した性格や行動となることは稀であり、何らかの大きな性格や行動体系の一部として現れることが多い(山崎, 1996)。こうした時間的切迫感を主要素とする性格・行動に「タイプA」がある。Friedman & Rosenman(1959)が虚血性心疾患の危険因子として発見した心理・行動的特徴が、この「タイプA行動パターン」である。これは性格面では競争的、野心的、精神的であり、行動面では機敏、性急で常に時間に追われて切迫感を持ち、多くの仕事に巻き込まれているといった特徴を持つ。これらの特徴は日常生活にも及んでおり、環境に依存せずストレスを作る性格特徴「タイプA性格」として注目されてきた(山崎, 1995)。タイプA者が時間的切迫感を持つ直接的な原因としては、①時間を使うべき事柄に優先順位をつけず、その結果、自分が持つ時間と能力に過剰な負担を課してしまう、②自分に限界を定めたがらず、一度に多くのことをやろうとする、などの要因が指摘されている(Price, 1982)。また、実際にタイプA者は時間の経過を早く感じるということが確認されている(Burnam, Pennebaker, & Glass, 1975)。

このタイプA者にとって時間切迫性は中心的な特性であるが、タイプAを構成する諸要素が複雑に関連しているため、時間的な要素だけを取り出して独立に研究するのは難しいという指摘もある(山崎, 1996)。しかし、時間的切迫感を対象とした研究では、それは単一の構造ではないことが指摘され(Landy et al. 1991), Conte et al.(1995)はタイプA者にみられる行動に注目し、時間的切迫感が「時間内でやるべきことのリストを作る」といった、時間に関係した5つの行動因子から成ること、時間的切迫性が個人の属す組織や文化

の影響を受けることを明らかにした。日本では、桃生ら(1993)が日本語版成人用タイプA検査を開発したが、「時間切迫性」の項目には「早口な方である」「スケジュールを立てて計画的に動く」など、海外の研究と同様に、タイプA者が示す日常場面での行動面が取り上げられている。以上のように、タイプAの分野では「時間的切迫感」はその行動特徴によって測定されてきたという流れがある。

2-2. 時間不安に関する研究

「時間不安」もまた時間の流れる速さや評価に関連した概念である。時間不安(time anxiety)とは、時間的展望の下位概念の一つで、時間の経過それ自体を脅威の対象とした不安をいう(Winnubst, 1988)。時間不安が強いと、いつも時間に追い立てられるような強迫的気持ちになり、絶えず時間を気にし、時間を無為に過ごすことを罪悪視し、いらいらした落ち着きのない生活態度を余儀なくされるという。この「落ち着きのない生活態度」とは、先に述べたタイプAでみられる行動特徴と関連していることが指摘されている(生和・内田, 1992)。また、時間不安の高さは精神的 불안定、社会的不適応と密接な関係があり(甲村, 1996)、自我同一性の確立の程度(根本・中沢, 1990)、強迫神経症(Winnubst, 1988)とも関連があるとされている。

この時間不安を測定する尺度の開発にあたり、生和・内田(1992)は不安と苛立ちの2つの次元に注目した。この不安項目の中には「仕事がかどらないと非常に焦りを感じる」という内容が含まれており、「焦り」が時間不安の感情面を成すものとして捉えられていることがわかる。根本(1990)は時間不安にも種々の内容があるとし、「時間不安を感じる時」を類型化し、時間不安の因子構造を明らかにした。その結果、「老死への不安」や「取り残される不安」など、全11因子が抽出された。抽出された因子を見てみると、時間不安が感じられる状況にも様々な時間幅があることがわかる。「老死への不安」を例にすると、この「老死」がいつ訪れるかは定かではない。高齢者にとっては数年先の近い将来かもしれないが、青年にとっては不確かな遠い将来と位置づけられている可能性もある。つまり、時間不安が感じられる状況は多様であり、個人の時間の捉え方によって出来事の時間幅は大きく変化する可能性があるといえるだろう。

甲村(1996)は時間不安と性格傾向との関連を調べ、「もう」と「まだ」の微妙な時間的心情の違いは、行動目標と自己を含む心的状態に規定されるとし、焦りを動

機づけの立場から定義している。それによると、焦りは「行動目標が魅力的な対象である時、そこへの接近欲求が強いような心的事象において、思ったほどには目標接近ができない意識が生じ、残された許容時間がいっそうわずかなものを感じられる事象」とされている。これは心理学領域において、初めて「焦り」が定義されたという点で画期的であり、焦りが目標に接近しようとする過程で生じることを示している。また、時間の捉え方に個人差が生じることについても、目標と自己の関係から考察を加えている点も評価できる。しかし、実際に焦りがどのような状態であるのかということについては言及されていない。

以上のように、「時間不安」は苛立ちや不安といった焦りの感情面について言及したものであるといえる。また、時間不安は様々な不適応と関連しており、時間不安が生じる状況にも様々な時間幅をもった状況があることが示された。

時間の評価に関する「時間的切迫感」と「時間不安」の分野はそれぞれが特性として捉えられており、個人の「焦りやすさ」を測定したものと考えることができよう。

2-3. ヒューマンエラーに関する研究

人間工学の分野では事故原因を調べる「ヒューマンエラー研究」が盛んである。ヒューマンエラーとは「あるシステムの期待された機能を発揮するために、作業者に要求されている能力からの偏り」(黒田, 1978)と定義されている。この分野では、時間的に切迫した緊急事態における「急ぎ」や「焦り」に関して研究が行われてきた。

池田(1986)は緊急時の情報処理は、日常の情報処理の延長線上に位置づけられるとし、日常の情報処理の例として、「焦り」による失敗の原因についても検討した。すなわち、焦りによる失敗とは、「自分は勝たねばならない」とか「負けたらどうなるのか」ということに注意を集中しすぎて、情報処理容量を多く取られ、また「勝ちを急ぐ」ことによって情報処理能力資源の配分を誤り、細かな情報の収集や柔軟な対応に失敗してしまうことにあるとしている。また、谷村(1995)は作業遂行に必要な心身機能を「場面把握」「思考の統合」「作業行動」「感動・情動」の4つの機能にモデル化し、機能別にヒューマンエラーを検討し、その質的な違いに注目している。それによると、人が「慌てた」時には個人差や作業の質、タイムプレッシャーにもよるが、場面把握の機能などに多くの弱点がみられると指摘している。具体的には、1)場面把握の機能では一見直

しができず、ミスに気がつかない、視野が狭まる、2) 思考の統合の機能では一考える余裕がない、判断が曖昧なまま作業を進める、限られた情報に過度な依存をする、3) 作業行動の機能では一手順の手抜きをする、無理な姿勢で作業を進める、4) 感情、情動の機能ではイライラがより強くなる、などの変化が挙げられている。谷村(1995)の提唱した4つの機能には、思考、感情、行動などの諸側面が含まれているといえる。

ヒューマンエラーの分野では、焦りが実感される場面が作業中の緊急事態に限定されているものの、焦りの思考・行動・認知などの様々な要素が同時に考慮されてきた分野といえる。2-1, 2-2節の先行研究では焦りの行動・感情面が主に扱われていたが、焦っている状態では「思考の統合」や「場面把握」のように思考・認知といった要素についても特徴的な変化があると予想される。

3. 総合考察

第2章において、焦りに関する先行研究を概観してきたが、その内容は多岐に及んでいた。本章では、先行研究の問題点を指摘し、今後の研究の課題を示すと同時に、焦りの包括モデルを新たに提唱する。また、焦りが様々な要素を含む概念であるという視点から、これまで関連性が指摘されてこなかった焦燥(agitation)研究、self-discrepancy理論との関係について考察する。

3-1. 研究の課題

これまで焦りについて一貫した定義はなく、その全体像が明らかではなかった。また、焦りに関連する先行研究は独立しており、互いの関連性がみえない状態である。この原因を考えると、各分野は「焦り」という同じ現象を扱っているが、焦りを構成する一側面のみ注目していると考えられる。焦りにいくつかの英訳があるのは、それを反映したものだといえるのではないか。

時間的切迫感(time urgency)はタイプA研究において、主にその行動面を対象としてきた。この「切迫感」という日本語には「感」が使われているが、実際には焦りの行動面のみが注目されてきた。また、時間不安(time anxiety)は「苛立ち」や「不安」といった焦りの感情面のみを扱っている。こうした側面はそれぞれに重要であるが、実際に焦っている状態とは感情、行動、身体反応などが入り交じった複雑な様相であると思わ

れ、一側面のみを切り出した検討では、実際に焦っている状態を捉えるには不十分である。これに対し、ヒューマンエラーの研究では、認知、行動、感情といった各側面を同時に扱っており、実際の焦りに即した研究が行われてきたといえる。しかし、ヒューマンエラーの研究は、焦りが生じる状況が「作業中の緊急時」に限定されており、日常生活における焦りを十分に検討できてはいない。

以上のように、焦りに関する先行研究は、焦りを構成する一側面のみが取り上げられ、結果としてその全体像がみえないという状態にあると考えられる。そこで、筆者は焦りを複数の要素を含む包括的な概念として捉える立場を提唱する(図1参照)。日本語の語感から示されるように、焦りには思考や感情、身体面での変化など、様々な要因が付随した複合的な概念と捉える必要があると考える。

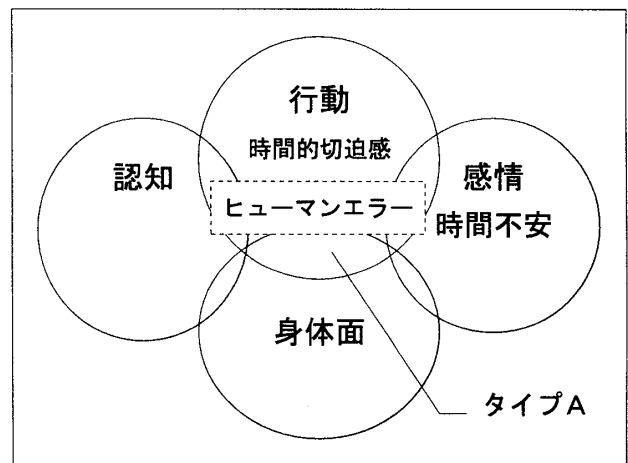


図1 焦りの包括モデル

3-2. 焦燥研究との関連

焦りに関連したもう1つの分野として、焦燥(agitation)に関する研究があげられる。一般的に日本語の「焦り」と「焦燥感」は同意義で使用されているが、心理学領域で使用される“agitation”に対する定訳である「焦燥」は、「焦り」と全く同意義のものとは捉えがたい側面がある。

「焦燥」とは欧米圏の精神医学の分野で研究が進められてきた。この焦燥に関しても定義は一貫しておらず、様々な定義が使用されている。代表的な定義としては、DSM-IV-TR(American Psychiatric Association, 2000)の大うつ病エピソードの診断基準に「焦燥感」が含まれており、「ほとんど毎日の、精神運動性の焦燥または制止(他者によって観察可能で、ただ単に落ち着きがな

いといった主観的感覚ではないもの」という定義がある。しかし、この「精神運動性」という言葉は曖昧であり、Day(1999)は当面は不安などの精神的な状態は定義から除外し、まずは客観的な落ち着かなさを定義すべきであると主張した。そこでは、焦燥は「精神的苦痛と関連した運動性の活動をいい、非生産的で、目標がない、反復性の行動」と定義されている。焦燥研究の大多数は客観的に示される行動面を対象とし、その測定・定義の確立に力が注がれてきた。

焦燥はうつ病に限らず、統合失調症、薬物中毒、離脱症状、せん妄、認知症など、様々な精神疾患との関連性が指摘されている。その中でも、海外では認知症における焦燥研究が最も盛んである。Kong(2005)は認知症における焦燥の定義をレビューし、焦燥における行動の要素を「過剰、不適切、反復性、非特異的、客観的」とした。agitationを測定する尺度としてはCMAI(Cohen-Mansfield Agitation Inventory; Cohen-Mansfield, 1989)が最も一般的に使用されており、認知機能に障害を持った人々の29の焦燥行動を測定することを目的としている。しかし、近年、認知症における焦燥を客観的な行動とみなすだけでなく、患者の視点に立った定義をしようとする動きが盛んになってきている。焦燥を「患者が要求を伝える手段」とし(Rosen et al. 1992)、焦燥に伴う精神面を定義に含めようとする動きが見え始めている(Kong, 2005)。一方、日本では焦燥の研究は始まったばかりであるが、海外と同様に、認知症との関連で研究が進められている。大野(2001)¹⁾は痴呆老人の焦燥に関する翻訳本を出版し、医学界にその重要性を広く紹介した。本間ら(2002)はCMAIの日本語版を作成し、その妥当性を検討している。また、服部(2005)²⁾は痴呆にみられる攻撃性は、広い意味での焦燥行動の一部としている。日本でも、焦燥はその行動面が研究の焦点となっている。認知症以外の分野では、日本ではうつ病との関連で焦燥を扱う研究が散見される。加藤(2002)は不安・焦燥は初老期や老年期に多いとされていたが、今日とりわけ20歳代後半から40、50歳代の男性に、不安・焦燥型のうつ病が増加していると指摘している。その特徴として、本人自身はうつ病であるという自覚が乏しく、心身ともに限界的な状況の中で仕事を続けることなどが挙げられている。

こうした様々な精神疾患を背景とした焦燥は、我々が日常生活で感じる焦りよりも強いと思われ、本人が焦りに圧倒されているという印象を受ける。また、焦りが1日の中でも長い時間を占めており、本人の

QOL(Quality of Life)を低下させているようにみえる。焦燥は日常的な焦りとは異なった、病理的なレベルの焦りと換言できるのではないだろうか。現在使用されている診断的基準の範囲では、焦燥が臨床群と非臨床群で質的に同じなのかどうかを知るためのデータがない(Day, 1999)との指摘もあるが、この焦燥と日常的な焦りとの間には多くの違いがあると思われる。今後は日常生活で実感される「焦り」と病理的な焦りである「焦燥」との比較検討が重要となってくるだろう。

ここで焦りと焦燥を比較してみると、第2章で述べたように、日常的な焦りにおいては時間の有限性などの時間に関する認知が関係していると思われた。それを考慮すれば、認知機能に障害がある認知症や、物事を考える遂行能力が低下する精神疾患の場合には、時間に関する評価が正常に機能せず、常に焦燥感に急ぎ立てられた行動となって現れるのかもしれない。このように考えると、焦燥は日常の焦りのある部分が機能障害に陥り、その結果として生じたものとして考えることができるだろう。しかし、近年認知症の分野でも、焦燥の精神面を考慮する動きが見え始めており、精神疾患を背景として生じる焦燥だけではなく、妊娠期における女性の焦燥研究などもみられるようになってきた(Ladavac et al., 2007)。また、Alessandro et al.(2007)はうつ病における焦燥の程度に注目し、深刻な焦燥は何らかの異なる精神病理的な現象として捉えられるが、うつ病における軽度の(Mild)焦燥はSSRIで治療が可能であり、不安から引きだされたものとして捉えている。精神疾患がそれほど重篤ではなく、焦燥の強さも軽度の場合には、焦燥は日常生活で感じられる「焦り」の延長線上に仮定することも可能かもしれない。また、Ladavac et al.(2007)のように、特定の精神疾患を前提としない焦燥には、焦りとの類似性が多く存在する可能性もあるだろう。

焦燥の研究は始まったばかりであり、今後の発展が期待される分野である。現時点で想定される「焦燥」と「焦り」の境界線は暫定的なものであり、今後の研究の動向によっては両者の関連性を視野にいたした検討をしていく必要があるだろう。

3-3. Self-discrepancy 理論との関連

焦燥に対する定訳として agitation という英語があるが、Self-discrepancy 理論(Higgins, 1987, 1994)の分野では agitation は「動揺」という意味で使用されている。この Self-discrepancy 理論とは、現実自己と理想自己の乖離を問題にしており、そこで生じる否定的感情の1

つが agitation であるとしている。具体的には、これまで単一のものとしていた「理想自己」を、理想自己 (ideal-self) と義務や責任と関連する義務自己 (ought-self) に分類し、どちらが現実自己の基準として用いられるかによって、生じる否定的感情が異なると主張した。理想自己を基準に、自己の現実が対応していないと考える場合には、失意や落胆に関連した感情が生じ、義務自己が基準となる場合には、不安や恐怖などの動揺 (agitation) に関連した感情が生じるとした。さらにこの理論は制御焦点 (regulation focus) 理論として発展し、ポジティブな結果に対する関心と動機づけの在り方を促進 (promotion)、ネガティブな結果に関する関心と動機づけの在り方を抑制 (prevention) とした (Higgins, 1998)。

この理論における agitation は焦りの状態について言及するものではないが、焦りが生じるメカニズムについて示唆を与えてくれる。先述の通り、甲村 (1996) は焦りを「行動目標が魅力的な対象であり、そこへの接近欲求が強いような心的事態において、思ったほどには目標接近ができない意識が生じ、残された許容時間がいっそうわずかなもの感じられる事態」と定義した。Self-discrepancy 理論を引用して、焦りの発生機序について考えてみると、行動目標が魅力的な対象は「理想自己」、そこへの接近要求が高い場合は「促進」のフォーカス、思ったほどには目標接近ができない意識は「理想自己との乖離による落胆」と置き換えることが可能である。つまり、焦りは理想自己と現実自己との乖離をきっかけとして、さらにその乖離がうめられない場合に生じると考えられる。しかし、ここで筆者が強調しておきたいのは、焦りは単に理想自己と現実自己との乖離によって生じる否定的感情ではなく、その乖離をうめようとする「動き」として力動的に捉えられるということである。これは先に図1で示したように、焦りが感情に限定されるのではなく、様々な要素を含んだ包括的な概念であるという視点と共通する。つまり、焦りは理想自己と現実自己との乖離をきっかけとして、そこに時間に関する評価が加わり、両者の乖離をうめようとすることによって生じると考えられるのではないだろうか。乖離をうめようとする「動き」に、焦りを構成する様々な要素が関連していると考えられることができる。また、焦りを現実と理想との乖離をうめる動きとして考えると、焦りは理想自己との乖離によってだけではなく、義務自己との乖離によっても生じうるのではないだろうか。

以上の議論をまとめると、焦りの発生機序として、

現在の状態と目標とする状態との乖離といった概念が重要であることが示唆される。焦りとは、現実と理想との乖離を契機として、時間の評価が加わり、両者の乖離をうめようとする動きとして生じるものと思われる。このような仮説はあるが、焦りがどのように生じるのか、そのメカニズムについては今後検討が必要である。

4. まとめと今後の展望

以上、第1章では問題意識と焦りを研究することの臨床的意義について述べた。第2章では、焦りに関連する先行研究として時間的切迫感、時間不安、ヒューマンエラーを取り上げた。続く第3章では、先行研究では焦りを構成する一側面のみが取り上げられ、全体像が示されていないという問題点を指摘し、焦りを認知、感情、行動などを含む包括的な概念として捉える本研究の立場を示した。また、総合考察として、精神病理学の焦燥研究との関連を取り上げ、日常的な焦りと病理的な焦りの相違点、連続性について考察した。また、Self-discrepancy 理論との関連から、焦りの発生機序についても検討した。

以上の問題に基づき、今後の研究課題は以下のようになる。第1点目として、焦りに関する一貫した定義がなく、日常生活の焦りは十分に検討されてこなかったため、まずは焦りの実体験に即した定義を確立する必要があるだろう。第2点目に、焦りの定義をもとに、焦りを構成する諸要因を特定し、それらがどのように関連しているのか、焦りの構造を描き出す研究が必要である。本稿で示されたように、焦りには様々な要因が関連した複雑な概念であることが予想される。そうした各要素の関連は外からの観察だけでは把握するのが難しい。そのためには、実際に焦りが体験されたエピソードからボトムアップに焦りを研究していく視点が有効だろう。第3点目として、焦りがどのように変化していくのか、時間的な流れにそったプロセスを明らかにする必要があるだろう。これは3-3節で検討したように、焦りの発生機序を検討することも含まれている。また、プロセスについて検討することで、それがどのように病理的な焦りである「焦燥」と関係しているのかを検討することも可能になるだろう。

以上のように、今後は日常生活で実感される「焦り」を詳細に検討し、それによって臨床場面での焦りへの介入や「焦燥」についての理解を深めることが必要であろう。(指導教官 下山晴彦教授)

注

- 1) 2) 大野(2000)と服部(2005)の研究は、原文で「痴呆」という言葉を使用しているため、本研究でも痴呆という言葉で表記した。

参考・引用文献

- Alessandro, S., Paolo, O., Franco, B., Raffaella, Z., Cristina, C. 2007 Psychomotor agitation in bipolar I and unipolar depression: Clinical correlates and outcome. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, 4(1), 39-47
- American Psychiatric Association, 2000 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th ed. Text Revision (DSM-IV-TR) (高橋三郎・大野裕・染矢俊之 2003 DSM-IV-TR 精神疾患の分類と診断の手引 医学書院)
- Burnam, M. A., Pennebaker, J. W., & Glass, D. C. 1975 Time consciousness, achievement striving, and type A coronary-prone behavior pattern. *Journal of Abnormal Psychology*, 84, 76-79
- Cohen-Mansfield, J., Marx, M. & Rosenthal, A. 1989 A description of agitation in a nursing home. *Journal of Gerontology*, 44, 77-84
- Conte, J. M., Landy, F. J., & Mathieu, J. E. 1995 Time urgency: Conceptual and construct development. *Journal of Applied Psychology*, 80, 178-185
- Day, R. K. 1999 Psychomotor agitation: poorly defined and badly measured. *Journal of Affective Disorders*, 55, 89-98
- Dapkus, M. 1985 A Thematic Analysis of the Experience of Time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(2), 408-419
- Friedman, M. & Rosenman, R. 1959 Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings. *Journal of the American Medical Association*, 169, 1286-1296
- George, S. A., David, A.K., Daniel, C., Jonathan, M. S., & Allen, F. 2000 *The Expert Consensus Guideline Series: Treatment of Agitation in Older Persons with Dementia*. (大野裕 2001 痴呆症老人における焦燥の治療 ライフサイエンス社)
- 服部英幸 2005 攻撃性と焦燥 老年精神医学雑誌 第16巻 第1号 pp:24~29
- 林祐造・吉川悟・阪幸江・矢野かおり・長瀬信子 2002 ひきこもりの心理教育的アプローチについての研究 ―不安と焦りを対象とした家族援助プログラムの開発― 安田生命社会事業団研究助成論文集37 pp:90~97
- Higgins, E. T. 1987 Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340
- Higgins, E. T., Roney, C., Crowe, E., & Hymes, C. 1994 Ideal versus ought predictions for approach and avoidance: District self-regulatory systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 276-286
- Higgins, E. T. 1998 Promotion and prevention: Regulatory focus as a motivational principle. In M.P.Zanna(Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 30, 1-46. New York: Academic Press.
- 本間昭・新名理恵・石井徹郎・繁田雅弘・角徳文・今井幸充・中村紫織・臼井樹子 2002 コーエン・マンズフィールド agitation 評価票(Cohen-Mansfield Agitation Inventory; CMAI)日本語版の妥当性の検討 老年精神医学雑誌 第13巻 第7号 pp.831-835
- 池田謙一 1986 緊急時の情報処理 認知科学選書9 東京大学出版会
- 今井寛 1975 感情心理学3 恐怖と不安 情動と行動II 誠信書房
- 加藤敏 2002 現代日本における不安・焦燥型うつ病の増加 精神科 第1巻 第4号 pp.344-349
- Kong, E. H. 2005 Agitation in dementia: concept clarification. *Journal of Advanced Nursing*, 52(5), 526-536
- 甲村和三 1996 時間に対する態度と性格 松田文子・調枝孝治・甲村和三・神宮英夫・山崎勝之・平伸二(編) 心理的時間 ―その広くて深いなぞ― 北大路書房 pp.463-447
- 黒田勲 1978 ヒューマンファクターを探る ―災害ゼロの道を求めて― 安全衛生親書 中央労働災害防止協会
- Ladavac, A., Dubin, W., Ning, A., Stuckeman, P. 2007 Emergency management of agitation in pregnancy. *General Hospital Psychiatry*, 29(1), 39-41
- Landy, F. J., Rastegary, H., Thayer, J., Colvin, C. 1991 Time urgency: The construct and its measurement. *Journal of Applied Psychology*, 76, 644-657
- 桃生寛和・早野順一郎・保坂隆・木村一博 1993 タイプA行動パターン 星和書店
- 根本橋夫 1990 予備校生と大学生における時間不安 カウンセリング研究 第23巻 第1号 pp.56-61
- 根本橋夫・中沢千鶴加 1990 時間不安と自我同一性, 達成動機, 及び自己像との関係 千葉大学教育学部研究紀要, 38, 47-54
- Price, V. A. 1982 *Type A behavior pattern: A model for research and practice*. New York: Academic Press.
- Rosen, J., Mulsant, B. H. & Wright, B.A. 1992 Agitation in severely demented patients. *Annals of Clinical Psychiatry*, 4, 207-215
- 下山晴彦 1997 臨床心理学研究の理論と実際―スチューデント・アバシー研究を例として 東京大学出版会
- 生和秀敏・内田信行 1991 時間不安の測定 広島大学総合科学部紀要Ⅲ 情報行動科学研究15, 71-85
- 生和秀敏 1999 不安 中島義明・安藤清志・子安増生・坂野雄二・繁榎算男・立花政夫・箱田裕司(編) 心理学辞典 有斐閣 pp. 738
- 菅野純 1994 登校意欲の焦りへの対応 ―登校拒否期の理解と支援― 児童心理 第48巻 第4号 pp.80-84
- 谷村富男 1995 ヒューマンエラーの分析と防止 不安全行動・作業ミスはなぜ起こるか 日科技連出版社
- Winnubst, J. A. M. 1988 Time anxiety and type A behavior. Sarason, I. G. & Spielberger, C. D. (Eds.) *Stress and anxiety*, 11, New York: Hemisphere.
- 山田忠雄(主幹)・柴田武・酒井憲二・倉持保男・山田明雄(編) 2005 新明解国語辞典 第6版 三省堂 pp.22
- 山崎勝之 1995 タイプA性格の形成過程 心理学評論 第38巻 pp.1-24
- 山崎勝之 1996 タイプA性格から捉えた時間的切迫感と心身の健康 松田文子・調枝孝治・甲村和三・神宮英夫・山崎勝之・平伸二(編), 心理的時間 ―その広くて深いなぞ― pp.483-497 北大路書房