

タイトル	抑うつ感情・不安感情と認知的失敗低減方略利用との 関連：場面想定法による検討
著者	山中，亮
引用	北海学園大学学園論集，127： 71-79
発行日	2006-03-25

抑うつ感情・不安感情と認知的失敗低減方略利用との関連

—— 場面想定法による検討 ——

山 中 亮

“本を読んでいたら一行飛ばして読んでしまった”, “友人と会う約束をしていたのにすっかり忘れてしまっていた” など, 我々は日常生活で些細な失敗を数多く経験している。Broadbent, FitzGerald & Parks (1982) は, このような失敗を認知的失敗と呼んだ。この認知的失敗の発生に関わる要因の一つとして, 感情が取り上げられて, これまで様々な研究において検討されてきた。特に Broadbent ら (1982) が作成した認知的失敗の頻度を尋ねる認知的失敗質問紙 (Cognitive Failures Questionnaire: 以下 CFQ) を用いた研究の多くで, 不安症状に関する尺度及び抑うつ症状に関する尺度の得点と CFQ 得点との間に正の相関が見出されており, 抑うつや不安が認知的失敗の発生と関連があることが指摘されている (Broadbent et al., 1982; Knight, MacMahon, Green, & Skeaff, 2004; Mahoney, Dalby & King, 1998; Matthews and Wells, 1988; Merckelbach, Muris, Nijman, & de Jong, 1996; Power, 1988; Wagle, Berrios, & Ho, 1999; 山田, 1991)。

現在のところ, この抑うつや不安が認知的失敗の発生に及ぼす影響を説明するための有力な考え方の一つとして, 自発性欠損説が挙げられる。自発性欠損とは, Hertel & Hardin (1990) が, 特に抑うつ感情時の記憶実験において見出した現象である。彼らの実験では, 抑うつ感情を実験的に誘導された被験者の方が, ニュートラルな感情を誘導された被験者に比べて, 単語再認課題において自発的に記憶方略を使用しないことが明らかとなった。このことから彼らは, 抑うつ気分が生じている時には記憶方略の自発的な利用が制限されるのではないかという自発性欠損説を提唱した。この説によれば, 抑うつが高い時に物忘れなどの記憶の失敗というタイプの認知的失敗が生じやすくなるのは, 記憶方略を自発的に用いないからではないかということになる。

しかし, 我々は実際の日常場面で, 記憶方略に限らずさまざまな認知的失敗を未然に防ぐために, 工夫された多種多様な方略を用いている。例えば, 見落としや見間違いをしないために行われる “指差し呼称”, 必要な事柄を覚えておくために用いられる “語呂合わせ”, 将来適切なタイミングで必要な事柄を想起するために用いられる “手帳の利用” など, さまざまな工夫が挙げられる。

自発性欠損は, 実験室実験において認知活動の中でも特に記憶活動に及ぼす抑うつの影響に限定して検討されてきた現象である。そのため, 日常の記憶以外のさまざまな認知活動, また抑うつ

つ以外の不安を含めたさまざまな感情について、これまでのところほとんど検討されてきていないのが現状である。そういった点から、認知的失敗に不安・抑うつという感情が及ぼす影響について自発性欠損から説明するにはまだ検討の余地が残されている。そこで、自発性欠損説の枠組みを認知活動全般に、そして抑うつだけでなく認知的失敗発生に関わると思われる不安についても、あわせて検討することが必要であると考えられる。すなわち、抑うつや不安が高いと、認知活動を円滑に行うために有効であろうさまざまな方略を自発的に利用できなくなるために、結果的に認知的失敗が生じるのではないかということを検討する必要がある。

山中(2001)は、この観点について抑うつ症状と不安症状が日常で生じる認知的失敗を低減するための方略(以下、認知的失敗低減方略とする)の利用の制限にどのような影響を及ぼすかについて質問紙調査を行った。その結果、抑うつ症状が高い場合には、“メモ利用”“予定表利用”という展望記憶課題の想起を手助けするような外的記憶補助の利用が抑制されていることが明らかとなった。また逆に“文字置換法”という記憶術の利用は増えることが明らかとなった。一方不安症状が影響を及ぼしていると思われる方略は特にみられなかった。このように不安症状はあまり関係なく、また抑うつ症状においても展望記憶に関わる方略以外には特に利用頻度に特徴はみられなかった。ただし、この研究では、抑うつ尺度として Beck Depression Inventory (BDI) を、そして不安の尺度として State trait anxiety inventory (STAI) の特性不安尺度をそれぞれ用いた。これらの尺度は、抑うつ感情や不安感情というよりも、うつ障害や不安障害といった障害を査定するために作成されたものであり、状態としての感情の測定とは異なると考えられる。そもそも Hertel & Hardin (1990) は、状態としての抑うつ感情において自発性欠損現象を見出していた。そこで、感情と認知的失敗低減方略の関連性について、特性ではなく状態としての感情を取り上げて再度検討する必要があると考えられる。

また山中(2001)において認知的失敗低減方略の利用に関しては、見間違い・聞き違いの低減方略5項目、外的記憶補助6項目、記憶術6項目、合計17種類の認知的失敗低減方略について“過去1ヶ月間にどのくらい利用したのか”6件法(全く利用しなかった～非常によく利用した)によって測定していた。そのため利用頻度は、あくまでも被験者自身の主観的評価に基づいており、実際の認知的失敗低減方略の利用頻度とは異なっている可能性が否めない。

以上の問題点を踏まえて、本研究では感情と認知的失敗低減方略の利用について再検討することを目的とする。具体的には状態としての抑うつ感情と不安感情を取り上げて、認知的失敗低減方略については利用頻度ではなく、さまざまな認知的失敗の具体例を被験者に提示してその様な失敗を防ぐにはどのような方略を用いるのか自由記述によって尋ねるという場面想定法を用いて検討することとした。

方 法

調査対象者 短期大学学生及び専門学校学生 161名を対象に、講義の時間を利用して、調査を

実施した。調査の記述に何らかの不明な箇所のみられた4名を除いた157名（男38名、女119名）を分析対象とした。平均年齢は、18.53歳（SD=1.34）であった。

感情測定 Depresson Anxiety Mood Scale（以下DAMS，福井，1997）を用いて、抑うつ気分と不安気分を測定した。DAMSは、不安気分を測定する形容詞3項目、抑うつ気分を測定する形容詞3項目、そして肯定的気分を測定する形容詞3項目の合計9項目について、“全くあてはまらない”から“非常によくあてはまる”までの7件法で回答するものである。

失敗低減方略についての記述 本研究では、場面想定法を用いた。Table 1に示した実際に生じうるだろう認知的失敗を10事例挙げて、「以下に、よく経験すると思われるいくつか架空の失敗例が書かれています。それらの失敗を読み、あなた自身だったらそういった失敗をしないようにどのような工夫をすると思うのか、思った通り書いてください。特に正しい答えなどありませんので、どんな工夫でも構いません」と尋ねた。なお回答形式は自由記述とした。

手続き 講義時間の一部を利用して、失敗低減方略の自由記述及びDAMSを印刷した質問紙を集団実施した。質問紙は、その場で回収した。質問紙の構成は、年齢、性別の記入欄、失敗低減方略の自由記述、DAMSから成っていた。

Table 1 認知的失敗の質問項目

事例1	授業中、先生に当てられて教科書を読み上げている時、文章を一行とぼしてしまった。
事例2	浴室で洗髪する時にポンプ式のボディソープをシャンプーだと思って間違えて髪につけてしまった。
事例3	自宅で何かをしようと思って自分の部屋まで行ったが一体何をするつもりだったのか思い出せなかった。
事例4	久しぶりに昔の友人に出会ったが、その友人の名前が喉まで出かかっているのにどうしても思い出せなかった。
事例5	夜に友達に電話すると約束していたのに、すっかり電話するのを忘れてしまった。
事例6	ご飯を食べようとした時、電話が鳴ったので電話をとったところ、「もしもし」と言うべきなのに、「いただきます」と言ってしまった。
事例7	遅刻しそうだったので急いで家を出て鍵を閉めようとしたところ、忘れ物に気づいてすぐ取りに家の中に戻った。その後それをもって外出したが、鍵を閉めるのを忘れてしまった。
事例8	大切な書類に住所を書いていたところ、引越し前の昔の住所をつい書いてしまった。
事例9	台所でお茶を飲もうとやかんで沸かしたお湯をきゅうすに注いだ。そのときにテーブルから物が落ちたので拾い上げて、隣の部屋に持っていった。その後再びお茶を入れようと既にお湯を注いだ急須に再びお湯を注いでしまい、急須からお湯があふれてしまった。
事例10	友達に電話しようとする時に目の前に止まっていた自動車のナンバープレートの数字がふと目に入った。思わずその番号を電話でダイヤルしてしまっていた。

結 果

群の設定 全有効回答者の抑うつ得点平均は12.60点 (SD=4.47, レンジ3-21) で, 不安得点平均は15.09点 (SD=4.20, レンジ3-21) であった。

DAMS では, 抑うつについては15点以上の場合を高抑うつ気分, 不安については16点以上の場合を高不安気分としている。

そこで本研究においてもこのカットオフポイントを採用して, DAMS 抑うつ得点が15点以上の者は高抑うつ気分とし, 不安得点が16点以上の者は高不安気分として, 抑うつ得点15点以上かつ不安得点16点以上の者は抑うつ不安群, 抑うつ得点15点以上かつ不安得点15点以下の者は抑うつ群, 抑うつ得点14点以下かつ不安得点16点以上の者は不安群, 抑うつ得点14点以下かつ不安得点15点以下の者は統制群とした (Table 2 参照)。その結果, 抑うつ不安群は50名, 抑うつ群は10名, 不安群は30名, 統制群は67名となった。

失敗低減方略の分類 失敗低減方略の自由記述を, 「注意する」, 「落ち着く」, 「集中する」など具体的な工夫を明示せずに内的状態のコントロールのみ記述した場合には「内的状態コントロール」, 「リハーサル」, 「声に出して注意を向ける」などの具体的に内的な資源を利用して失敗を低減する工夫について記述した場合には「内的方略」, 「メモの利用」, 「印をつける」などの外的な資源を利用して失敗を低減する工夫について記述した場合には「外的方略」, 内的方略と外的方略の両方を記述したものを「内外方略」, 「特にない」「工夫のしようがない」など特に工夫がないと記述した場合には「工夫なし」, そして「謝る」「こぼれた水を拭く」などの失敗を低減する工夫ではなく, むしろ失敗してしまった後にその影響を最小限にするために行われる工夫について記述した場合には「失敗後対処」として, 主に6つに分類した。

失敗低減方略の記述内容と感情状態との関係 事例ごとに6つのカテゴリーの割合を群間で比較したところ, 事例1 ($\chi^2(9)=13.71$, ns), 事例2 ($\chi^2(6)=7.12$, ns), 事例4 ($\chi^2(12)=8.60$, ns), 事例5 ($\chi^2(12)=13.00$, ns), 事例6 ($\chi^2(12)=12.70$, ns), 事例9 ($\chi^2(15)=10.39$, ns), 事例10 ($\chi^2(15)=11.16$, ns) においては, 特に有意ではなかった。

一方, 事例7 ($\chi^2(12)=24.73$, $p<.05$) と事例8 ($\chi^2(12)=21.14$, $p<.05$) では有意で, 事例3では有意傾向がみられた ($\chi^2(15)=24.98$, $p<.1$)。事例3, 事例7, 事例8の群別の方略カテゴリーの割合に関しては, それぞれ Figure 1, Figure 2, Figure 3 に示した。

Table 2 群の設定基準

DAMS 抑うつ気分得点	DAMS 不安気分得点	群
15点以上	16点以上	抑うつ不安群
15点以上	15点以下	抑うつ群
14点以下	16点以上	不安群
14点以下	15点以下	統制群

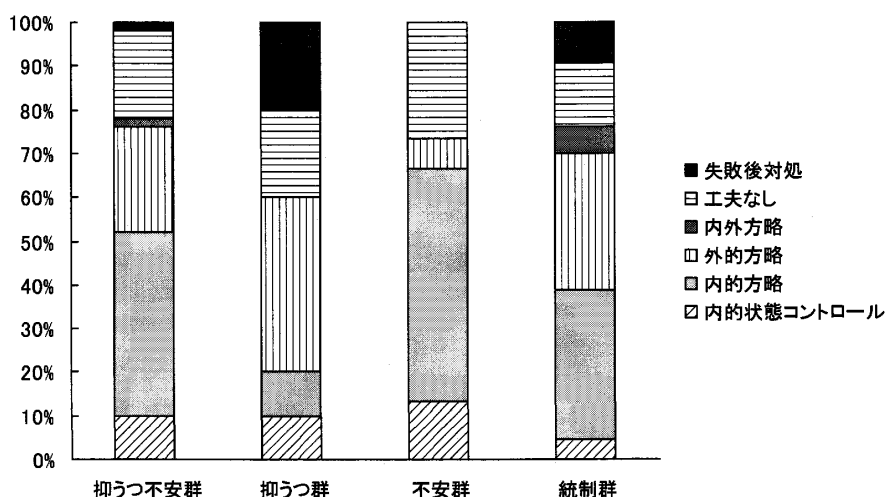


Figure 1 失敗事例3における群別の失敗低減方略カテゴリーの割合

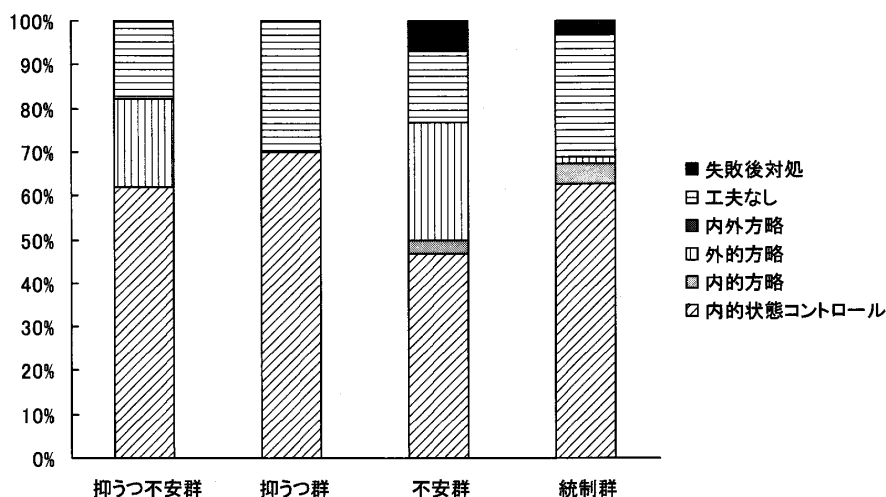


Figure 2 失敗事例7における群別の失敗低減方略カテゴリーの割合

これら有意であった事例3，事例7，事例8の各事例の結果について，それぞれ残差分析を行った。

事例3については，抑うつ群において“失敗後対処”の記述が多いが，“内的方略”の記述が少ない傾向がみられた。また不安群において“内的方略”の記述が多いが，“外的方略”の記述が少ない傾向がみられた。さらに統制群において“内的方略”の記述が多い傾向がみられた。

事例7については，抑うつ不安群及び不安群において“外的方略”の記述が多く，統制群において“外的方略”の記述が少なかった。

事例8については，不安群において“内的方略”の記述が少なく，統制群において“内的方略”の記述が多かった。

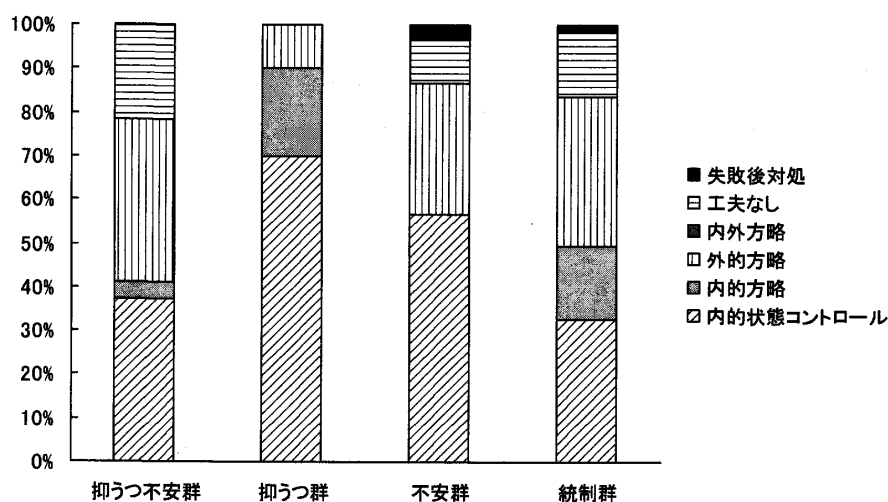


Figure 3 失敗事例8における群別の失敗低減方略カテゴリーの割合

考 察

本研究では、場面想定法を用いて、抑うつ感情と不安感情が認知的失敗低減方略の利用にどのような影響を及ぼすのかを検討した。その結果、事例3のような“意図の消失”という失敗に対しては、抑うつ感情が高いと方略とはいえない“失敗後対処”の記述が多くなるが“内的方略”の記述は少なくなり、不安感情が高いと“内的方略”の記述が多くなるが“外的方略”の記述が少なくなる傾向がうかがわれた。次に事例7のような“外的混乱による行為の省略”という失敗に対しては、抑うつ感情と不安感情がともに高い場合と不安感情のみが高い場合で“外的方略”の記述が多くなっていた。そして事例8のような“強い習慣の侵入”という失敗に対しては、不安が高いと“内的方略”の記述が少なくなっていた。

以上の結果について自発性欠損説に基づいた認知的失敗低減方略の利用制限という観点から検討すると、抑うつ感情が高い場合には“意図の消失”という失敗において内的方略の利用が制限される傾向がみられ、また不安感情が高い場合には“強い習慣の侵入”という失敗において“内的方略”の利用が制限される傾向がみられたといえよう。

まず“意図の消失”という失敗は、記憶の失敗である意図的な検索の失敗ともいえる。従来自発性欠損とは、このような抑うつ時の記憶過程に見られる現象として取り上げられてきた。Hertel & Hardin (1990)の研究においても、抑うつ感情が誘導されている場合に、記憶課題において内的方略を自発的に利用しないという結果が得られていた。そのことから本研究では、従来の研究でいわれていた見解とほぼ一致する結果が得られたといえよう。それではなぜ抑うつ時には、このような記憶事態に限って内的方略が利用できなくなるのであろうか。本研究で提示した記憶に関わる事例の中でも、方略利用の制限がみられた事例3は、意図的な検索の失敗という、意識的な記憶活動においてうまくいかなくなるという失敗の1つである。近年、記憶を顕在記憶

と潜在記憶にわけるという考え方が提唱されている。顕在記憶とは意識的に検索される記憶を指し、一方潜在記憶とは検索の意図なしで表出する記憶を指す（藤田，1996）。特に抑うつ時には、潜在記憶においては問題はみられないものの、顕在記憶において課題成績の低下がみられることがこれまでの実験によって示されている（Roediger & McDermott, 1992）。つまり、抑うつが顕在記憶のパフォーマンスにバイアスとして働いていると考えられるのである。本研究でこのような顕在記憶である事例3のような“意図の消失”という失敗で抑うつ時に方略利用の制限がみられたことは、抑うつ時には内的方略の自発的利用の制限が生じ、その結果失敗が発生しやすくなっていることを示しているのではないだろうか。

ところが、同じような意識的な検索を伴う記憶の失敗として本研究では他にも事例4「久しぶりに昔の友人に出会ったが、その友人の名前が喉まで出かかっているのにどうしても思い出せなかった。」を挙げていたが、その事例では特に抑うつ時の方略利用の制限はみられなかった。それでは事例3と事例4で方略利用に違いが見られたり見られなかったりしたのはなぜだろうか。事例3は、ある内容を短い間ではあるが、しばらく保持し続けることを求められる事態である。一方事例4は、久しぶりに出会った友人の名前を想起するという、符号化してからかなりの時間が経過し、意識上で常には保持されていないような内容の検索を求められている事態である。つまり、事例3は、まだ長期記憶に貯蔵されるに至っていない刺激をいかに意識上に保持し続けておくかという作業記憶の働きが重要となる事例であり、一方事例4はすでに長期記憶に貯蔵された刺激をいかに正確に検索できるかが重要となる事例であると考えられる。そのため事例3は事例4と異なり、刺激をしばらくの間意識の上で保持し続けるために何らかの努力を要する工夫、例えば「頭の中で繰り返し諳んじる」などのリハーサルのような内的方略が必要とされる事例なのではないだろうか。Burt, Zember & Niederehe (1995) が紹介している考えによれば、抑うつ感情が高い場合には、刺激をしばらくの間保持するために努力を要する方略を利用するだけの注意を維持することが難しかったり、または動機が欠如していたりする。そのために、結果的に保持に必要な努力を要する方略を利用できずに、保持の失敗が生じやすいのではないかと考えられる。本研究で保持を求められる事例において、内的方略の記述が少なかったことは、この見解と一致するのではないかと考えられえ。

次に事例8のような“強い習慣の侵入”という失敗事例において不安が高い時に内的方略の自発的利用の制限がみられたことについて検討する。この“強い習慣の侵入”は、いわゆるアクションスリップの典型例である。これは習熟した、ほとんど意識を必要としない自動化された行為によく見られるもので、実行中に適切な注意のチェックが行われないうちに強い習慣が侵入してしまっても気づかず、生じてしまう失敗である（Reason, 1990）。これまでの不安と注意機能との関係性について検討してきた研究では、不安は注意機能にバイアスとして働くことが指摘されている（Williams, Watts, & Mathews, 1997）。その見解に基づいて検討すると、不安時には注意のチェックが不適切なために生じる“強い習慣の侵入”という失敗が生じやすいことが推測される。

本研究では、不安が高いとこのような注意をコントロールするための内的方略の記述が少なくなることが明らかとなった。つまり、不安時には注意をコントロールするために効果的な内的方略を自発的には利用しないことで、“強い習慣の侵入”という失敗が多くなるのではないかと考えられる。これまで不安において自発性欠損の考えは検討されてこなかったため、今後実験的な研究によっても、注意を適切にコントロールのための内的方略の自発的利用が不安時に制限されるかどうかについては、詳細に検討することが必要であろう。

以上のことから、抑うつが高い場合には顕在記憶の保持に関わる内的方略の利用が制限され、また不安が高い場合には行為実行中の注意をコントロールするための内的方略の利用が制限されることが推察された。Williamsら(1997)は、抑うつが記憶機能に、不安が注意機能にそれぞれバイアスとして働くことを指摘しており、本研究ではほぼそれに対応して内的方略利用の制限がみられたといえよう。しかしなぜ抑うつ感情と不安感情それぞれで、異なる事態の方略の自発的利用の制限がなされたのであろうか。

この問題については、次のように考えることができよう。抑うつが高くなると記憶機能の低下が起こり、不安が高くなると注意機能の低下が生じる。それによって、抑うつが高いと例えば「自分は記憶力が悪くなった」と、また不安が高いと例えば「自分は不注意なことが多くなった」などとそれぞれの機能の低下を自己認知する。それにより、Wells & Matthews (1994) が指摘しているように、記憶機能や注意機能が求められる事態に効果的に対処できないと自己を評価、つまりそういう事態において自分はコントロールできないという自己認知を持つこととなり、ついにはそういう事態に対してあきらめや無気力を感じるに至るのではないだろうか。そのためそれに対処しようという動機が低下してしまい、結果的に努力を要する方略をあまり利用しなくなるのではないだろうか。そして方略を利用しなくなることで、さらにそれぞれの失敗がより多く生じやすくなるという循環ができあがっているのではないだろうか。このような不安や抑うつがメタ認知に影響を及ぼすことによって、方略の自発的利用の制限を考えると本研究の結果を説明することができよう。

ただし本研究では、山中(2001)のような抑うつにおける展望記憶事態の外的方略の自発的利用の制限はみられなかった。この点については状態としての抑うつ、症状としての抑うつの違いによるものかどうかについて、両方を同時に測定した検討が必要だろう。さらに本研究では、抑うつや不安が高い時に逆にある場面で利用が増える方略も見られた。この点については、自発性欠損から説明することができない。今後そのような利用の偏りも含めて、方略利用に感情状態が及ぼす影響について、より包括的なモデルを検討する必要があると思われる。最後に、本研究はあくまでも場面想定法という被験者自身が自分で利用すると思う失敗低減方略の記述を求めるものであり、方略を実際に利用したかどうかを検討したわけではない。そのため今後実際の方略実行場面を検討することも必要となると考えられる。

引用文献

- 福井 至 1997 抑うつ気分と不安気分を測定する DAMS の開発. 日本心理学会第 61 回大会発表論文集, 910.
- Broadbent, D. E., Cooper, P. E., FitzGerald, P., & Parks, K. R. 1982 The Cognitive Failures Questionnaire (CFQ) and its correlates. *British Journal of Clinical Psychology*, 21, 1-16.
- Burt, D. B., Zember, M. J., & Niederehe, G. 1995 Depression and memory impairment: A meta-analysis of the association, its pattern, and specificity. *Psychological Bulletin*, 117, 285-305.
- 藤田哲也 1996 記憶における自動的処理と意図的処理——過程分離手続をめぐる問題について——京都大学教育学部紀要, 42, 73-89.
- Hertel, P. T. & Hardin, T. S. 1990 Remembering with and without awareness in a depressed mood: Evidence of deficits in initiative. *Journal of Experimental Psychology: General*, 119, 45-59.
- Knight, R. G., MacMahon, J., Green, T. J., & Skeaff, C. M., 2004 Some normative and psychometric data for the geriatric depression scale and the cognitive failures questionnaire from a sample of healthy older persons. *New Zealand journal of psychology*, 33, 163-170.
- Mahoney, A. M., Dalby, J. T., & King, M. C. 1998 Cognitive failures and stress. *Psychological reports*, 82, 1432-1434.
- Martin, M., & Jones, G. V. 1984 Cognitive failures in everyday life. In Harris, J. E., & Morris, P. E (Eds.), *Everyday memory, actions and absent-mindedness*. London: Academic Press, 113-132.
- Matthews, G. & Wells, A. 1988 Relationships between anxiety, self-consciousness, and cognitive failure. *Cognition and emotion*, 2, 123-132.
- Merckelbach, H., Muris, P., Nijman, H., & de Jong, P. J. 1996 Self-reported cognitive failures and neurotic symptomatology. *Personality and individual differences*, 20, 715-724.
- Power, M. J. 1988 Cognitive failures, dysfunctional attitudes, and symptomatology: a longitudinal study. *Cognition and emotion*, 2, 133-143.
- Reason, J. T. 1990 *Human Error*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Roediger, H. L., III, & McDernitt, K. B. 1992 Depression and implicit memory: A commentary. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 587-591.
- Wagle, A. C., Berrios, G. E., & Ho, L. 1999 The cognitive failures questionnaire in psychiatry. *Comprehensive psychiatry*, 40, 478-484.
- Williams, J. M. G., Watts, F. N., MacLeod, C., & Mathews, A. 1997 *Cognitive psychology and emotional disorders*. Second edition. Chichester: Wiley.
- Wells, A., & Matthews, G. 1994 *Attention and emotion: A Clinical perspective*. Hove: Erlbaum.
- 山田尚子 1991 CFQ (Cognitive Failures Questionnaire) に関する検討(1) 甲南女子大学大学院心理学年報, 9, 1-20.
- 山中 亮 2001 失敗低減方略と感情との関連について 東北大学大学院教育学研究科年報, 49, 271-280.