

## 過剰適応者の反すうに対するメタ認知療法的介入の検討

武田 恒平<sup>1</sup> 根津 克己<sup>2</sup>

本研究では、過剰適応者の適応的な側面を残しつつ、不適応を促す反すうに対して介入することによって、精神的健康を維持することを目的とした。そこで、過剰適応者の抑うつ的な反すうに対するメタ認知的信念に対して、メタ認知療法的な介入を行うことによって、メタ認知的信念や精神的健康に与える影響について検討することとした。そこで、講義・演習・ホームワークによって構成される、3セッションの集団プログラムを作成した。このプログラムの効果研究の対象者は大学生3名であった。実験の結果、対象者のうち1名は本研究の意図に沿う形で、過剰適応傾向が維持され、反すうに対するメタ認知的信念の強さが減少し、精神的健康におけるうつ傾向が減少した。一方で、残りの対象者2名に関しては、本研究の意図とは異なる結果となり、精神的健康における不眠傾向やうつ傾向が維持される結果となった。今後の課題として、本研究の知見をもとにプログラムの内容の見直しを行い、より多くの対象者に対して実施することによって、過剰適応者に対する介入研究の知見を蓄積していく必要があると考えられる。

キーワード：過剰適応，反すう，メタ認知的信念，メタ認知療法，不眠，抑うつ

### 問題と目的

過剰適応とは、「内的な欲求を無理に抑圧してでも、外的な期待や欲求に応える努力を行うこと」(石津・安保, 2008)と定義される。過度に周りの期待に応えようとしたり、自分の欲求を抑え込みすぎたりすることから、健康を損ない、バーンアウトのような不適応に陥ることが考えられる。実際に、これまでに抑うつ(石津・安保, 2007; 加藤・神山・佐藤, 2011; 益子, 2009b)や本来感の低下(益子, 2009a, 2010, 2013b)、ストレス反応(加藤・神山・佐藤, 2011)など、様々な不適応との関連が示されている。一方で、小澤・北斗(2015)は「内的な欲求を抑圧して外的な期待や欲求に応える努力を行うこと」は社会への適応において必要とされることを示唆している。実際に、石津・安保(2008)の研究では過剰適応の一側面である、他者配慮、人からよく思われたい欲求、期待に沿う努力が学校適応感を、石津・安保(2009)の研究では他者配慮、人からよく思われたい欲求が友人適応を高めることが示されている。

自己注目とは、思考、感情といった自己に関連した内的な情報を認識する状態であり、感覚器を通して入力された外的な環境の情報を認識することとは対照的な状態であると定義される(Ingram, 1990; 山本・杉森・嶋田, 2010)。過剰適応と自己注目に着目した松岡・スンデル・野村(2013)の研究では、まず、

Trapnell & Campbel(1999)の研究を参考に自己注目を大きく二つに分けた。一つは、自己への脅威や損失、不正によって動機づけられる、ネガティブで慢性的かつ持続性の強い自己注目である「反すう」、もう一つは、知的好奇心に動機づけられた、適応的な自己注目である「省察」とした。そのうえで、過剰適応者と反すう・省察の組み合わせが精神的健康に及ぼす影響について検討した。結果、過剰適応者の反すうが精神的健康を低下させること、反すうを行うか否かという自己注目の仕方によって過剰適応者の精神的健康度に違いがみられることを明らかにした。またこのことから、反すうに対して介入し、反すうを減少させることで、過剰適応の適応的な側面を残しながら、健康を保つことができる可能性を示唆した。

松本(2008)は、反すうに関する先行研究を概観したうえで、反すうを軽減するためには、自分の感情や思考、行動傾向を客観視させ、その傾向の不適応な側面を理解させ、適応的な側面への移行方法を教える/身につけることによって、認知的再評価を促すことが効果的であることを示している。こうした、反すうを含む自己注目の仕方に焦点をあてるような認知的再評価の方法として、メタ認知療法(Metacognitive Therapy:MCT)が挙げられる。MCTとはWells(2009)が提唱した療法で、認知に対する信念(メタ認知的信念)に焦点をあて、反すうのような、否定的な思考に対する問題の反応パターンの改善を目指している。そこで、MCTを行う上で重要となる概念が「対象モード(object mode)」と「メタ認知モード(metacognitive mode)」である。対象モードは、外的出来事と内的出

1 東京成徳大学大学院心理学研究科

2 東京成徳大学大学院

来事、思考と知覚を区別しない状態を意味し、メタ認知モードは、浮かんでくる思考を単なる思考とし、自身の心的出来事の1つとして意識的に観察しうる状態を意味する(今井, 2013)。MCTでは、この対象モードからメタ認知モードへの転換を促し、ネガティブな思考と距離を置くことを体験する。

以上のように、過剰適応には友人適応感を高めるといった適応的な側面がある一方で、反すうが過剰適応の不応的な側面と関連があることが明らかになっている。そして、その反すうに介入する方法の一つとしてMCTが挙げられる。実際に、過剰適応者やその他の者が行う反すうにメタ認知的信念が影響を与えているのかどうか、武田(2017)において、「過剰適応傾向」・「メタ認知的信念を反映している反すう」・「不眠傾向」・「抑うつ傾向」を測る質問紙による実証研究を行った。そこで分散分析を行った結果、交互作用は見られなかったが、メタ認知的信念を反映している反すう傾向の高いクラスは、不眠・抑うつ傾向が有意に高いことが示された。そこで本研究では、過剰適応者の精神的健康を維持するために、反すうに対してMCTを用いて介入することによって、介入による効果を検討することを目的とした。

## 方 法

本研究では、屋敷・村上(2014)の介入プログラムを参考に、主に「注意訓練法」と「雲のメタファーを用いたメタ認知モード体験」、「反すうやメタ認知に関する心理教育」を主体に、本研究の介入プログラムを作成した(Table.1)。

### プログラムの構成

本研究における介入プログラムは週1回60～90分の3回のセッションの中で行い、各セッションは全て集団形式とした。各セッションの初めと終わりには講義や感想共有などを行い、間に注意訓練法やメタ認知

モードに関する技能訓練を行った。各セッションの初めの講義では、そのセッションで訓練する技能についての基礎理論とその実際を説明した。その際、注意の偏りを実感する錯覚動画(Covey, S., Fernandez, R., & Simons, D., 2010 <<http://www.theinvisiblegorilla.com/videos.html>>)や対象モードを体験するシロクマ実験(Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T.L., 1987)などを用いて、講義内容や技能訓練について理解しやすいように工夫した。また、各セッションの終わりの講義では、理解度の確認や質疑応答がされやすいようにできるだけ問かけの形式で講義を進めた。さらに、理解度の確認と訓練の定着化を図るためにホームワークを提案した。各セッションの内容について以下に記す。

セッション1：プログラムの導入と注意訓練法 まず、緊張緩和と本研究の流れの理解を促すために、参加者および研究者の自己紹介を行い、本研究のプログラムの概略の説明を行った。その後、メタ認知についての理解を促すため、認知機能についての講義を行った。講義の後に、対象モードからメタ認知モードへの転換を促すため、メタ認知モードの基盤となる注意制御機能の柔軟性を向上させ、ネガティブな思考と距離をおくための訓練(今井, 2013)とされている注意訓練法(Attention Training Technique: ATT)を実施した。MCT INSTITUTE(Wells, A., & Nordahl, M. H. <<http://www.mct-institute.com/>>)で購入したATTの音源を用いて、複数の音に対して、注意の選択を5分、注意の転換を5分、注意の分割を2分の時間配分で行えるように教示を示した。「注意の選択」では、1分毎に異なる音を指示し、他の刺激(雑音や他の音など)によって注意が逸らされないように、指示された音にだけ注意を向けるように促した。「注意の転換」では、個々の音の間における注意を早く移動させるために、約10秒～5秒間隔でそれぞれの音に注意を向け

Table 1 プログラムの概略

セッション	テーマ	内容	形式	評価
介入直前				質問紙
1	概論/ 注意の転換を体験する	プログラムの導入 認知に関する概論 注意訓練法	講義 質疑応答 演習 ホームワーク①を出す ホームワーク①のフィードバック	
2	反すうの理解/ 認知と距離を置くことを 体験する	反すうとメタ認知機能に関する心理教育 雲のメタファーを用いたメタ認知モードの体験 自由連想タスク	講義 質疑応答 演習 ホームワーク②を出す ホームワーク②のフィードバック	
3	メタ認知の理解/ これまでの振り返り	メタ認知療法についての説明 注意訓練法とメタ認知モードの体験 まとめとフィードバック	講義 質疑応答 演習	
介入終了時				質問紙
FU調査				質問紙

質問紙によって測るもの：過剰適応傾向、メタ認知的信念、不眠、うつ傾向

るように促した。「注意の分割」では、注意の幅を広げ、同時に3つから4つ以上の音に同時に注意を向けるように促した。終わりに、ホームワークとして日常の生活音で注意訓練を1日1回できるだけ行うことを提案し、注意訓練法の体験を自己記述するための記録紙（ホームワーク①）を渡した。

セッション2：反すうの理解とメタ認知モードの体験 ホームワーク①についてフィードバックを行った後、反すうという思考パターンの理解とメタ認知についての理解を促すために、反すうとメタ認知機能（監視・評価・制御）について心理教育を行った。心理教育の後、メタ認知モードを実際に体験するために、「雲のメタファー」を用いて、ネガティブな思考を「流れる雲」に見立て、「流れる雲」に対して評価したりコントロールしようとしたりしても意味がないこと、ただ観察して、思考に対しても積極的に関与せず、受動的に観察することを教示した。その後、メタ認知モードを訓練し、身につけてもらうために、「自由連想タスク」を行った。ここでは、実験者の発する複数の単語に耳を傾け、それに対して引き起こされる自分の思考の動きに気付きながらも「雲のメタファー」を用いて、ただ受け身的に観察することを教示した。終わりに、ホームワークとして日常の物事でメタ認知モードを1日1回できるだけ行うことを提案し、メタ認知モードの体験を自己記述するための記録紙（ホームワーク②）を渡した。

セッション3：メタ認知機能の理解とこれまでの振り返り ホームワーク②についてフィードバックを行った後、反すうという思考パターンを引き起こす信念についての理解と信念の変化を促すために、反すうに対するメタ認知的信念についての心理教育を行った。心理教育の後、セッション1と2の復習もかねて、注意訓練法と雲のメタファーを用いたメタ認知モードの体験、自由連想タスクを行った。最後に研究全体の内容について理解を深めるために、まとめの講義を行った。

なお、全セッションを通して、参加者の理解度合を質疑応答やホームワーク、感想を口頭で聞くことによって確認し、各々の工夫や変化には常に注目してフィードバックし随時強化を行うことに努めた。

#### プログラムの実施手順

対象 首都圏の4年制私立大学の学生を対象に、武田（2017）の研究において質問紙調査を行った。その質問紙調査の回答者の中から任意で研究への参加希望を募り、集まった4名（男性2名、女性2名、年齢18～19）を対象とした。

研究時期 2016年10月の3週間を用いて、週1回計3回の集まりと、ホームワークを実施し、11月初旬にフォローアップ調査を行った。また、介入プログラム終了からフォローアップ調査までの間で、介入プロ

ラムとは別に、3週間の介入プログラムに関する感想を聞くために、参加者に対して1人につき1回ずつ個別インタビューを行った。

効果の測定方法 介入プログラムの効果を検証するため、過剰適応傾向、メタ認知的信念、精神的健康の変化を、プログラム実施直前とプログラム終了直後に下記の質問紙を用いて測定した。また、効果が維持されているか検証するため、プログラム終了1か月後に同様の質問紙を用いて測定した。

(i) 過剰適応傾向 青年期前期用過剰適応尺度（石津・安保, 2008）を用いた。この尺度は過剰適応傾向を測定する尺度である。「他者配慮」、「期待に沿う努力」、「人からよく思われたい欲求」、「自己抑制」、「自己不全感」の5因子、計33項目から構成され、回答は「1. まったくあてはまらない」から「5. とてもあてはまる」の5件法で求めた。合計得点と下位尺度得点を算出でき、合計得点が高いほど、過剰適応傾向が高いとする。

(ii) メタ認知的信念 日本語版LARSS (Leuven Adaptation of the Rumination on Sadness Scale: 以下LARSSとする; Raes, F., Hermans, D., Williams, J. M. G., Bijttebier, P., & Eelen, P., 2008 松本・望月, 2015) を用いた。この尺度は5項目の原因分析因子、6項目の理解因子、6項目の制御不能性因子の計17項目から構成される、抑うつ的な反すうに対するメタ認知的信念を測る尺度である。原因分析因子および理解因子は反すうに対するポジティブなメタ認知的信念に基づく反応としての反すうを反映し、制御不能性因子はネガティブなメタ認知的信念に基づく反応としての反すう、すなわち反すうに対するネガティブなメタ認知的評価を反映している。各項目は、「悲しくなったり、落ち込んだり、ブルーな気分になったとき…」という先行リード文に続く形で提示されており、回答者はそれぞれの項目に対して「1. 全くそうでない」から「5. とてもそうだ」の5件法で回答を求めた。

(iii) 精神的健康 松岡・スンデル・野村（2013）の研究では、過剰適応と反すうを独立変数、精神的健康を従属変数としたところ、精神的健康の下位尺度のうちの「不安と不眠」および「うつ傾向」について有意な交互作用が見られた。そこで、本研究では「不眠傾向」を測る尺度としてアテネ不眠尺度（Soldatos CR, Dikeos DG, & Paparrigopoulos TJ, 2000）を茨城県健康科学センター（井上・谷川・柳生, 2003）が日本語訳したものを使用している。この尺度は計8項目から構成され、「過去1ヶ月間に少なくとも週3回以上経験したものを」に当てはまるものを4つの選択肢の中から選ぶ、4件法による回答を求めた。目安としては、合計得点が4～5点の場合、不眠症の疑いが少しあり、6点以上の場合、不眠症の疑いがあると考えられている。また、「うつ傾向」を測る尺度とし

てK 6 質問票日本語版 (Furukawa TA, Kessler R, Andrews G, & Slade T, 2003 川上・近藤・柳田・古川, 2010) を用いた。この尺度は計 6 項目から構成され、回答は「0. 全くない」から「4. いつも」の 5 件法で求めた。

**評価時期と効果の検討方法**

以上の評価を、介入プログラム実施直前（以下、Pre）と介入プログラム終了時（以下Post）、そして介入プログラム終了 1 か月後（以下FU）のフォローアップ調査で行った。

プログラムの効果については、上記の評価時期での結果の推移と、個別インタビューでの回答を参考に検討することとした。個別インタビューは計 3 セッションの介入期間終了後に、参加者 1 人ずつに対して大学院の面接室を用いて行った。個別インタビューでは、セッション 1 日目・2 日目・3 日目についてそれぞれ「思ったこと、感じたこと、実感したことは何かありますか」というような質問と、「難しかったこと、大変だったこと、そういったことに対してどのように対処したか」というような質問をし、最後に「実験期間 3 週間を経て、何か変化や考えたことなどあったら自由にお話しください」と伝えた。

**倫理的配慮**

介入研究 3 日間の中で、研究内容に関しては対象者に十分な説明を行った。質問紙実施にあたっては、無記名であることや得られたデータは研究以外の目的には使用しないこと、調査への協力は個人の自由であること、回答を拒否しても不利益を被らないことなどを説明し、回答をもって同意とみなした。また、研究参加者には、途中で実験への参加を中断できることを伝えた。なお本研究は、東京成徳大学大学院研究倫理審査委員会による、倫理審査を受けている (No. 16-1-13)。

**結 果**

検討対象者 参加者 4 名のうち 3 回のセッション、フォローアップ調査、個別インタビューのすべてに参加した 3 名（男性 2 名、女性 1 名）を分析対象とした。以下、それぞれ A, B, C と表記する。

過剰適応傾向の変化 過剰適応尺度の最低点は 33 点となり、最高点は 165 点となる。A は Pre で 135 点、Post で 120 点、FU で 127 点となった。過剰適応尺度の得点が Pre から Post にかけて 15 点減少し、Post から FU にかけて 7 点増加する結果となり、全体的に過剰適応傾向が 120 点以上に維持されていた。B は Pre で 109 点、Post で 119 点、FU で 116 点となった。Pre から Post にかけて 10 点増加した。C は Pre で 122 点、Post で 118 点、FU で 110 点となった。Pre から Post にかけて 4 点、Post から FU にかけて 8 点減少しており、研究期間全体を通して過剰適応傾向が減少していく結果となった

(Figure.1)。

メタ認知的信念の強さの変化 LARSS の最低点は

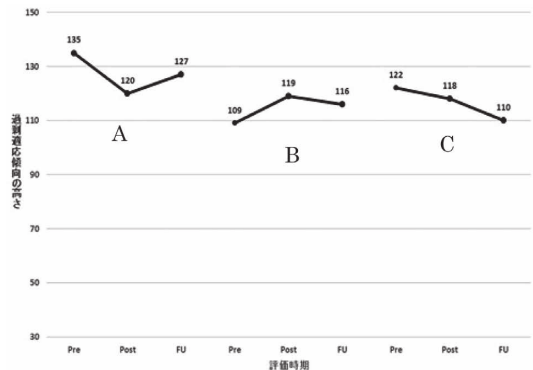


Figure.1 過剰適応傾向の推移

17 点となり、最高点は 85 点となる。A は Pre で 61 点、Post で 47 点、FU で 46 点となった。メタ認知的信念を測る尺度の得点は Pre から Post にかけて 14 点減少しており、FU まで点数に大きな変化がなく、メタ認知的信念の強さが減少し、その状態が維持される結果となった。B は Pre で 63 点、Post で 70 点、FU で 66 点となった。Pre から Post にかけて 7 点増加し、Post から FU まで 4 点減少しており、全体を通してメタ認知的信念の強さが 60 点以上に維持される結果となった。C は Pre で 56 点、Post で 45 点、FU で 54 点となった。Pre から Post にかけて 11 点減少し、Post から FU にかけて 9 点増加しており、介入を通してメタ認知的信念の強さが減少した一方で、介入終了後 1 ヶ月間で介入前と同じような状態に戻る結果となった (Figure.2)。

不眠傾向の変化 アテネ不眠尺度の最低点は 0 点

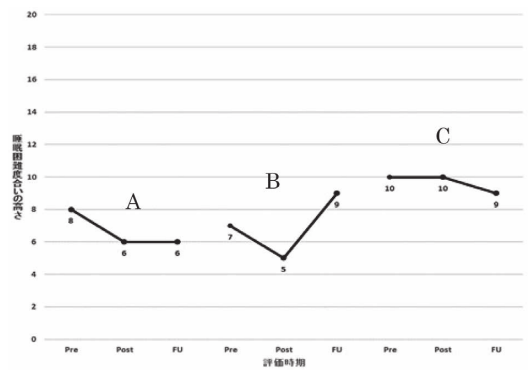


Figure.2 メタ認知的信念の強さの推移

となり、最高点は 24 点となる。A は Pre で 8 点、Post と FU それぞれで 6 点となった。不眠傾向を測る尺度の得点は Pre から Post にかけて 2 点減少しているが、研究期間全体を通して、不眠症の疑いがあるとされる 6 点以上を維持する結果となった。B は Pre で 7 点、

Postで5点, FUで9点となった。PreからPostにかけて2点減少し, PostからFUにかけて4点増加しており, 全体的に点数にばらつきが見られた。CはPreとPostそれぞれで10点, FUで9点となった。全体を通して不眠傾向が9点以上に維持されている結果となった (Figure.3)。

うつ傾向の変化 K 6 質問票の最低点は0点とな

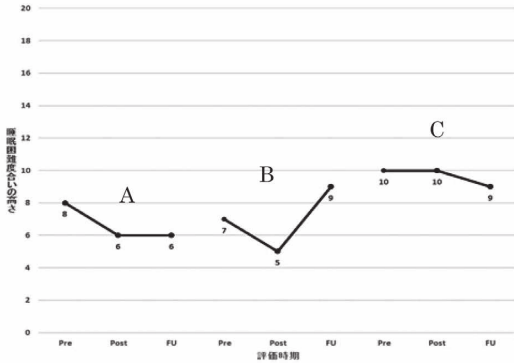


Figure.3 不眠傾向の推移

り, 最高点は24点となる。AはPreで8点, PostとFUそれぞれで2点となった。うつ傾向を測る尺度の得点はPreからPostにかけて6点減少しており, PostからFUまで変化なく, 介入を通してうつ傾向が減少し, その状態が維持される結果となった。BはPreで6点, Postで11点, FUで12点となった。研究期間内でうつ傾向がやや増加しており, PostからFUまでうつ傾向が11点以上に維持される結果となった。CはPreとPostそれぞれで8点, FUで9点となった。研究期間全体を通してうつ傾向が8点以上に維持される結果となった (Figure.4)。

インタビュー調査 介入プログラムに対する感想を

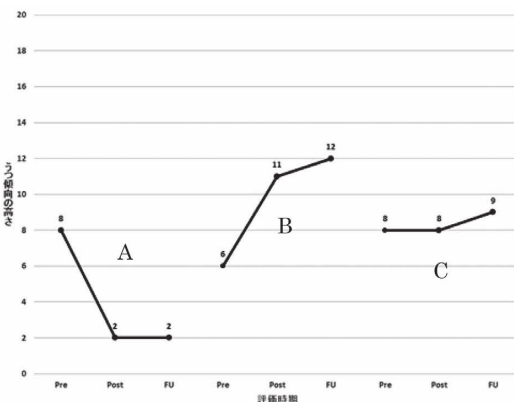


Figure.4 うつ傾向の推移

聞き, 対象者がプログラムをどう体験し, 効果をどう感じているのかを検討するため, 介入プログラム終了

後に参加者全員に対して1人ずつ個別インタビューを行った。以下に主な回答を示す (Table.2)。

Table.2 逐語記録からの抜粋

Q1: 1日目を振り返って, 思ったことや感じたこと, 実感したことはありますか?	B2: 注意訓練法は割と緊張と元気, 冴えてた感じがあって, 割と集中できた。
Q2: 1日目を振り返って, 難しかったことや大変だったこと, またそれらに対してどのように対処しましたか?	A2: 受け身的な注意について説明を受けた後, 気にしすぎないようにして, 気が楽になった気がした。強迫観念が和らいで聞きやすくなった気がします (略)。 A3: HW(ホームワーク)では, 高校生の時の合唱部で教えて貰った「ハーモニーを歌う時は, 自分の声に注意を向けた方が良くないか」というアドバイスを参考に, 特定の音に注意を向けてやってみた。 B3: 注意訓練法の時, コンディション良くて, 全力で取り組んで, 結果疲れちゃった。
Q3: 2日目を振り返って, 思ったことや感じたこと, 実感したことはありますか?	A4: 研究の中では自分の感情を受け身的にとることができた (略)。 C5: 「メタ認知は日頃からやっているな」と思った。雲のメタファーをイメージしてる時, 頭の中に残っちゃう感じがした。そんなに嫌でもなく, ただ「あるなあ〜」という感じだった (略)。
Q4: 2日目を振り返って, 難しかったことや大変だったこと, またそれらに対してどのように対処しましたか?	B5: メタ認知モードは, ネガティブなことを思い浮かべるのが難しかった。一番つらいことは思い当たったけど, それは自分の中で消化しきれていない感じだったから, やめときました。
Q5: 3日目を振り返って, 思ったことや感じたこと, 実感したことはありますか?	C7: 注意訓練法について改めて説明を受けて, 「あ, こういう意味なんだ」って気づいた (略)。
Q6: 3日目を振り返って, 難しかったことや大変だったこと, またそれらに対してどのように対処しましたか?	B8: 注意が逸れちゃったから, 「そのまま逸れる」って感じと, 「戻れ」って感じもあって, その狭間で自分は葛藤している感じだった (略)。



Q7：実験期間3週間を終えて、何か変化や考えたことなどあったら教えてください。	A9：私が気に入らないので、注意を向けるにしても気にし過ぎちゃうっていうのが経験されて、生活全般の強迫的な性質は薄らいだ気がします（略）。
	C9：一人で何かやったりするのが苦手（略）。

\*A2～A9：Aの回答，B2～B8：Bの回答，C5～C9：Cの回答を表す。番号は〔逐語記録におさめる〕逐語の番号を表す。

## 考 察

本研究では、過剰適応者の不適応を促す反すうに対して介入することで、過剰適応者の適応的な側面を残すために、過剰適応そのものには触れずに精神的健康を維持することを目的として、大学生3名に対して、メタ認知療法的な介入を試みた。

### 過剰適応傾向の変化

過剰適応傾向の顕著な変化として、Aの得点がPreからPostにかけて15点減少していることと、Cの得点がPreからFUにかけて12点減少していることが挙げられる。

個別インタビューにおいて、Aは、研究の中で受身的な注意を向けることによって、「強迫観念が和らいだ」（A2）と言っており、研究に対する全体的な感想としても「生活全般の強迫的な性質は薄らいだ気がします」（A9）と話していた。また、「HW（ホームワーク）では、高校生の時の合唱部で教えて貰った「ハーモニーを歌う時は、自分の声に注意を向けた方が良いんじゃないか」というアドバイスを参考に、特定の音に注意を向けてやってみた。」（A3）とあるように、ホームワークによって注意の柔軟性を継続的に体験している様子が伺えた。これらのことから、Aにとって、過剰に相手の期待に応えなくてはいけないという強迫的な考え方が変化したことも考えられる。Cは、「注意訓練法について改めて説明を受けて、「あ、こういう意味なんだ」って気づいた」（C7）と話しており、実験を通して注意が柔軟になることを実感している様子だった。そのような注意の柔軟性が過剰適応の過度に自分の気持ちを抑えて周りの期待に応えようとする性質を和らげた可能性がある。

### メタ認知的信念の強さの変化

メタ認知的信念の強さの顕著な変化として、Aの得点がPreからPostにかけて14点減少したこと、Cの得点がPreからPostにかけて11点減少している一方で、FUまでに9点増加していることが挙げられる。

Aはインタビューの中でメタ認知モードについて「研究の中では自分の感情を受け身的にとることができた」（A4）というように話していた。自分のネガ

ティブな考えに対して無理にコントロール（制御）しようとして、余計考え込んでしまうことは、反すうの主な症状の一つであるが、Aは感情を受け身的にとることで、ネガティブな考え込みに陥らず、反すう傾向が減少したとも考えられる。メタ認知モードを体験していることが予想される。Cはメタ認知モードについて「日頃からやっている」（C5）と話しており、その分、メタ認知的信念の強さが中程度を維持している可能性がある。さらに、研究の中でメタ認知モードについて知識とともに定着した結果、PreからPostにかけて反すう傾向が減少したことが予想される。FUまでに減少した得点が元に戻る推移をたどったことについては、インタビューの中で「家で、一人で何かやったりするのが苦手」（C9）と話しており、ホームワークとしてメタ認知モードを意識的に継続することが本人にとって難しく、その結果、FUの時ではメタ認知的信念の強さがPreの時の状態に近く戻ったことが考えられる。

### 精神的健康の変化について

精神的健康における不眠について、アテネ不眠尺度では、6点以上だと不眠症の疑いありとしている。ただし、大学1年生という背景を考慮すると、むしろ10点前後の不眠傾向があっても不自然とは言い切れないとも考えられる。実際、参加者3人はサークルにも所属しており、日によっては朝9時から授業が始まり、18時頃まで授業を受け、そのままサークル活動に参加するような生活を送っている。活動時間が長い分、寝不足感が維持されている可能性がある。

精神的健康におけるうつ傾向について、Aの得点が11点減少している。これは、抑うつ的な反すうに対するメタ認知的信念の強さの減少との相関とも考えられる。反対に、Bの点数はFUまでに6点増加しているが、注意訓練法について「全力で取り組んで、結果疲れちゃった」（B3）というように実験に対して疲れを感じていることや、メタ認知的信念が高い状態で維持されていることが要因とも考えられる。反すうに対するメタ認知的信念と抑うつとの相関があることは武田（2017）でも示されている。

### まとめ

本研究では、過剰適応者の不適応を促す反すうを抑えて、適応的な側面を維持するために、抑うつ的な反すうに対するメタ認知的信念に対してメタ認知療法的な介入を行った。その結果、対象者1名において、過剰適応傾向が維持されたまま、メタ認知的信念の強さが減少し、うつ傾向が減少した。インタビューの発言からも、その対象者は実際に注意の切り替えやメタ認知モードを体験していることが予想された。一方で、他2名の対象者に関しては、実験に対して疲れを感じるほど全力な姿勢で取り組む者や、ホームワークを実施することが困難な者がいた。そうした要因からメタ

認知モードの体験が十分に行われず、過剰適応傾向やメタ認知的信念の強さに一部変化は見られた一方で、精神的健康は維持されない結果となった可能性がある。本研究の知見を踏まえ、プログラム内容の再検討を行う必要性が示唆された。

#### 今後の課題

介入期間において、本研究の意図である“過剰適応者の適応的な側面を残しつつ、抑うつ的な反すうに対するメタ認知的信念を抑え、精神的健康を維持すること”がAの変化に表れた。しかしながら、BとCに関しては本研究の意図とは異なる結果となってしまった。Bは注意訓練法に対して「割と集中できた」(B2)と話している一方で、「注意が逸れちゃったら、「そのまま逸れる」って感じと、「戻れ」って感じもあって、その狭間で自分は葛藤している感じだった」(B8)と話しており、苦戦している様子だった。また、「メタ認知モードは、ネガティブなことを思い浮かべるのが難しかった」(B5)と語っており、メタ認知モードを実施することが困難だったと考えられる。他の要因としては、プライベートな生活面での背景も予想される。Cは「一人で何かするのが苦手」(C9)と語っており、介入の課程に含まれている一人でのホームワークの実施が困難だったことが予想される。今後は参加者それぞれの研究に対する姿勢の違いを考慮した介入プログラムや、複数名でも行えるようなホームワークの検討を行い、より多くの対象者に対して介入研究を実施することによって、過剰適応者の不適応に対する介入研究の知見を積み重ねていく必要があると考えられる。

#### 謝 辞

本修士論文は、筆者が東京成徳大学大学院心理学研究科臨床心理学専攻修士課程在学中の研究成果をまとめたものである。本論文をご査読頂きました本学副指導教員の吉田富二雄先生と、井上忠典先生に心より感謝致します。

そして、本研究の介入調査にご協力して下さった学生の皆様には、感謝の念にたえません。本当にありがとうございました。

#### 引用・参考文献

Chabris, C., & Simons, D. (2010). *The Invisible Gorilla: And Other Ways Our Intuitions Deceive Us*. Harmony. (チャブリス, クリストファー・シモンズ, ダニエル (著). 成毛真 (解説)・木村博江 (翻訳) (2011). 錯覚の化学 文藝春秋)

Covey, S., Fernandez, R., & Simons, D. (2010). The original selective attention task. the invisible gorilla<<http://www.theinvisiblegorilla.com/videos.html>> (September 27, 2016).

Furukawa, T.A., Kessler, R., Andrews, G., &

Slade, T. (2003). The performance of the K6 and K10 screening scales for psychological distress in the Australian National Survey of Mental Health and Well-Being. *Psychological Medicine*, *33*, 357-362.

今井正司・今井千鶴子 (2011). メタ認知療法 心身医学, *51*, 1098-1104.

今井正司 (2013). 注意訓練とメタ認知療法 臨床心理学, *13* (2), 212-216.

井上雄一・谷川武・柳生久永 (2003). いぼらき睡眠プログラム保健指導の手引き (茨城県睡眠調査) 茨城県健康科学センター, [http://www.hsc-i.jp/05\\_chousa/suimin\\_program.htm](http://www.hsc-i.jp/05_chousa/suimin_program.htm).

石津憲一郎・安保英勇 (2007). 中学生の抑うつ傾向と過剰適応—学校適応に関する保護者評定と自己評定の観点を含めて— 東北大学大学院教育学研究科研究年報, *55*, 271-288.

石津憲一郎・安保英勇 (2008). 中学生の過剰適応傾向が学校適応感とストレス反応に与える影響 教育心理学研究, *56*, 23-31.

石津憲一郎・安保英勇 (2009). 中学生の過剰適応と学校適応の包括的なプロセスに関する研究—個人内要因としての気質と環境要因としての養育態度の影響の観点から— 教育心理学研究, *57*, 442-453.

加藤智子・神山貴弥・佐藤容子 (2011). 中学生の過剰適応傾向とストレス反応における影響モデルの検討 宮崎大学教育文化学部附属教育実践総合センター研究紀要, *19*, 29-38.

川上憲人, 近藤恭子, 柳田公佑, 古川壽亮. 成人期における自殺予防対策のあり方に関する精神保健的研究平成16年度厚生労働科学研究費補助金 (こころの健康科学研究事業)「自殺の実態に基づく予防対策の推進に関する研究」分担研究報告書 <http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/report/ueda16/ueda16-8.pdf>. (平成22年6月21日) 2012年8月8日.

國吉知子 (2013). 調整的音楽療法(RMT)の実践と展望—マインドフルネスとの関連性— 神戸女学院大学論集, *60* (2), 65-80.

益子洋人 (2009a). 青年期における過剰適応傾向に関する研究—外的適応行動と自己価値の随伴性, 本来感との関連— 明治大学文学研究論集, *30*, 243-251.

益子洋人 (2009b). 高校生の過剰適応傾向と、抑うつ、強迫、対人恐怖心性、不登校傾向との関連—高等学校2校の調査から— 学校メンタルヘルス, *12*, 69-76.

益子洋人 (2010). 大学生の過剰な外的適応行動と内省傾向が本来感におよぼす影響 学校メンタルへ

- ルス, *13*, 19-26.
- 益子洋人 (2013b). 大学生における統合的葛藤解決スキルと過剰適応との関連 —過剰適応を「関係維持・対立回避的行動」と「本来感」から捉えて— 教育心理学研究, *61*, 133-145.
- 松本麻由子 (2008). 反すうに関する心理学的研究の展望—反すうの軽減に関連する要因の検討— 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 心理発達科学, *55*, 145-158.
- 松本昇・望月聡 (2015). Leuven Adaptation of the Rumination on Sadness Scale (LARSS) 日本語版の作成と信頼性・妥当性の検討 パーソナリティ研究, *24* (6), 77-87.
- 松岡美樹子・スズメル彩・野村忍 (2013). 過剰適応者における自己注目が精神的健康に及ぼす影響 早稲田大学臨床心理学研究, *12*, 81-89.
- 小澤拓大・北斗米淳 (2015) 過剰適応研究の体系化と今後の課題—過剰適応の防止に向けて— 専修人間科学論集 心理学篇, *5*, 15-22.
- Raes, F., Hermans, D., Williams, J. M. G., Bijttebier, P., & Eelen, P. (2008). A “triple W” -model of rumination on sadness: Why am I feeling sad, what’s the meaning of my sadness, and wish I could stop thinking about my sadness (but I can’t!). *Cognitive Therapy and Research*, *32*, 526-541.
- Soldatos, CR., Dikeos, DG., & Paparrigopoulos, TJ. (2000). Athens Insomnia Scale: validation of an instrument based on ICD-10 criteria. *J Psychosom Res*, *48*, 555-60.
- 武田恒平 (2017). メタ認知的信念が過剰適応者の反すうに与える影響 東京成徳大学大学院心理学研究科臨床心理学専攻修士論文 (未公刊).
- Trapnell, P. D., & Campbel, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *76*, 284-304.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T.L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*, 5-13.
- Wells, A. (2009). Metacognitive therapy for anxiety and depression. New York: The Guilford Press. (ウエルズ, A(著). 熊野宏昭・今井正司・境泉洋 (監訳) (2012). メタ認知療法—うつと不安の新しいケースフォーミュレーション 日本評論社)
- Wells, A., & Nordahl, M. H. MCT INSTITUTE. <<http://www.mct-institute.com/>> (September 27, 2016).
- 屋敷千晴・村上千恵子 (2014). 大学生の反すうに対するメタ認知的介入の効果 信州心理臨床紀, *13*, 113-126.
- 2018. 1.30受稿, 2018. 3. 2受理—



# Consideration of Metacognitive-Therapy Intervention on Rumination of Overadaptation

Kohei TAKEDA (*Master Program in Psychology Tokyo Seitoku University*)

Katsumi NEZU (*Master Program in Psychology Tokyo Seitoku University*)

In this study, we aimed to maintain mental health by intervening against rupture which promotes maladaptation while leaving the adaptive side of over adaptation. Therefore, we decided to examine the influence on metacognitive beliefs and mental health by performing meta-cognitive therapy intervention on meta-cognitive beliefs of depressed mental illness by over-adapting persons. Therefore, we created a group program of three sessions consisting of lectures, exercises, and home work. The effect of this program three university students was studied. Because of the experiment, one of the subjects was in keeping with the intention of this study, the tendency to over adaptation was maintained, the strength of metacognitive beliefs on ruminal decreased, and the depression tendency in mental health decreased. On the other hand, with respect to the remaining two subjects, the result was different from the intention of this study, resulting in maintenance of insomnia tendency and depression tendency in mental health. As a future subject, it is necessary to review the contents of the program based on the findings of this research and accumulate knowledge on intervention studies for over adaptors by implementing it on a larger number of subjects.

**Key Words:** over adaptation, metacognitive belief, meta-cognitive therapy, depressive rumination, insomnia, depression

*Bulletin of Clinical Psychology, Tokyo Seitoku University*  
2018, Vol. 18, pp. 13-21