

## パーソナリティ特性からみた認知行動療法の効果の検討

安藤 歩惟

### I はじめに

#### 1. 問題と目的

現在、心理療法には様々なものがある。その中でも現在注目され、研究されている療法の一つに認知行動療法がある。認知行動療法はその名の通り、認知療法と行動療法を合わせた療法である。現在この療法は短期間で効果が期待できる療法である。2011年4月からは、うつ病に対して行われる認知行動療法に保険点数が加算されるようになるなど、実際の臨床の場面においても認知行動療法は注目されている。この療法には様々な技法が存在し、うつ病には認知再構成法、社会不安障害にはエクスポージャーと認知再構成法、パニック障害にはエクスポージャーなど、症状との対応で大体の用いる技法が決定していることが多い。そのような症状から技法を考えることは、その技法の特徴をうまく活かしていく上でも重要な視点である。

しかし一方で、認知行動療法では「協同作業」という言葉も良く用いられる。この言葉は、治療者が一方的にクライアントに教えるのではなく、お互いが力を合わせ、答えを見つけ出していく（森田，2008）という意味である。ある症状にこの技法を行えば効果があるという視点は重要であり、治療初期には治療者が主導的である部分も必要であると考えられる。しかしその一方でそれを念頭に置きつつ、どのような技法が今目の前にいるクライアントにとって効果が出やすい技法なのかを考える視点も重要なのではないだろうか。その観点の一つとして、本研究はパーソナリティ特性を考えている。自身の卒業論文においては、技法とパーソナリティ特性の関連が示唆された（安藤，2010）。クライアントのパーソナリティに適した技法を用いることで、クライアント自身もそれほど不適応を感じずにホームワークに取り組むことが可能となり、より治療の効果が表れやすくなるのではないだろうか。

本研究では用いるパーソナリティとして、Cloningerの7次元モデルを用いた。この理論は遺伝的な要因と環境的な要因の二つを想定しており、人格障害や疾病との関連も考えられている理論である。この理論を用いることで、従来の症状と技法だけの関係だけでなく、パーソナリティという視点を取り入れ、その変数による症状への効果の違いを見ていきたいと思う。

#### 2. 認知行動療法

認知行動療法は、認知過程を変化させ、それによって心理的悩みや不適応行動を低減させることを目指す心理的介入である（下山，2006）。そのため、全体的な目標としては、自己の気づきを促し、自己理解を援助し、より適切な認知と行動のスキルを発展させ、自己コントロールを改善させることである。さらにここで問題とされる不適切な考え方や信念は自己モニタリングや心理教育、新しい行動の試行、効果評価のプロセスを通して、肯定的で公平な考え方や信念に置き換えられる。認知行動療法では、「感情と行動は、主に認知の結果生み出されるも

のである」とみなされる。そのため、「認知と行動に介入することによって、思考、感情、行動に変化をもたらすことができる」という理論が、認知行動療法の基本的な前提となっている。したがって、認知行動療法には、認知理論と行動理論のそれぞれ核となる原理が含まれている。そのため、療法の中では比較的最近出てきた療法であるが、同時に短期で効果が期待できる療法といわれている (Stallard, 2002 下山訳, 2006)。

さらに認知行動療法には、さまざまな技法が存在している。それは行動療法や認知療法、論理療法など、さまざまな療法を基盤として成立してきたという歴史とともに、認知行動療法の対応できる症状の種類が増えてきたことも関係している。認知行動療法の発展の初期には、モデリングや内潜条件付けといった、後に認知行動療法の中心となる技法の開発が行われている。一方、認知行動療法が発展するにつれて、認知行動療法発展の初期に確立されたさまざまな技法を組み込んだ、いわゆる「パッケージ治療法」が多く開発されるようになった。そして、このようなプログラムは、ある特定の症状を示す患者や、ある特定の場面におかれた患者を対処として提唱されている。たとえば、行動的夫婦療法は、夫婦間の葛藤の処理を対象としており、「ストレス免疫訓練」は、さまざまな心理的ストレス状態の解消をターゲットにして実施される。また、不安障害の治療や不安状態の解消を狙った不安管理訓練、分裂病患者を対象とした社会的スキル訓練、抑うつ状態の治療を対象とした問題解決療法などは、明らかに特定の症状をターゲットとした治療プログラムである。このように、認知行動療法の介入の仕方は、「パッケージ療法」と呼ばれるものや、クライアント一人ひとりに合わせた介入のやり方を行っていく。

### 3. Cloningerの7次元モデル

私たちのパーソナリティ特性を測るものには様々な理論がある。代表的なところでは、JungやKretschmerの類型論、Eysenckの3因子理論などがある。近年よく用いられるのは、Costa and McCraeの5因子モデルがある。そのような様々な理論の中で、Cloningerの7次元モデルは近年注目されているモデルである (木島・斎藤・竹内・吉野・大野・加藤・北村, 1996)。このモデルでは、パーソナリティを先天的に遺伝によって規定されるパーソナリティ特性と、環境要因や発達段階や文化的な要因の影響によって後天的に形成されるパーソナリティ特性とに分けて考えられている。

パーソナリティ特性は遺伝性であり、主として幼年期に顕われ、認知記憶や習慣形成の際に前概念的バイアスを伴うものである (木島ら, 1996)。パーソナリティ特性の4次元は、行動の触発、抑制、維持、固着であり、それぞれ、新奇性追求 (Novelty Seeking)、損害回避 (Harm Avoidance)、報酬依存 (Reward Dependence)、固執 (Persistence) のそれぞれの尺度によって測定される。このうち、新奇性追求、損害回避、報酬依存については、それぞれ、中枢神経内のdopamine, serotonin, norepinephrineの神経伝達物質の分泌と代謝に依存しているものと想定されている。また、これらパーソナリティ特性の性質が極端になると、DSM-III-Rの何らかの人格障害を有する可能性を示唆している。

新奇性追求は、行動の触発システムとして考えられている。高い新奇性追求は、頻回の探索的活動、新規刺激への接近、あるいは嫌悪刺激からの活動的回避として特徴づけられている。損害回避は行動の抑制とかかわりがありこの特性が強いと不安障害や気分障害 (特に単極性障害あるいは気分変調性障害) の危険性が増えるとも示唆されている。損害回避が高い人は心配性、悲観的、内気、疲れやすいという特徴があり、一方で低い人は楽天的、外向的、危険を好むという特徴がみられる。

報酬依存は行動の維持とかかわりがあり、温かな社会的友好関係、社会的孤立に対する苦痛、社会的契機に対する共鳴や感受性によって示される。

固執については、元来は報酬依存の下位尺度として測定されていたが、Stallings, Hewitt, Cloninger, Heath, Evanesの研究(1996)により、報酬依存とは独立していることが確認されたため、現在では独立した一つのパーソナリティ特性として扱われている。

一方、パーソナリティ特性はパーソナリティ特性の様に遺伝によって決まっているものではなく、自己概念について洞察学習することによって、成人期に成熟し、自己のあるいは社会の有効性に関与するものであるとされている(木島他, 1996)。自己について洞察学習するということは、近くの認知的組織化を伴い、関係性を理解することである。人は経験を概念的に再組織化し、新しい適応的な反応を学習することによって成長すると考えられるが、パーソナリティ特性とは自己の異なる概念に関連する反応バイアスによって記述出来るとしている。つまり、人の行動を自動的に触発、抑制、維持、固着する反応がパーソナリティ特性によって当初は決定されるが、これらの反応は、自己のアイデンティティの概念の変化によって調節することが出来る。パーソナリティ特性が自己洞察学習行動、すなわちパーソナリティ特性の発達を動機づけるが、それによってパーソナリティ特性が変容し、今度は逆にパーソナリティ特性がパーソナリティ特性を調整する。このように、パーソナリティはパーソナリティ特性とパーソナリティ特性が相互に影響し合い発達すると考えられている。

パーソナリティ特性の3次元は、自己を同定する次元によって異なる。つまり、自己を自律的個人、あるいは人類社会の統合的部分、または全体としての宇宙の統合的部分にそれぞれ同定する度合いによってパーソナリティ特性が特徴づけられるとされている。

自己志向の基本概念は、自己決定と“意志の力”である。自己志向とは、各個人が選択した目的や価値観に従って、状況にあう行動を統制し、調整し、調節する能力のことである。自己志向は次のような発達の過程として規定できる。(1) 自己責任(対他者非難)(2) 目的指向性(対目的指向性の欠如)(3) 臨機応変、問題解決におけるスキルや自信の発達(4) 自己受容(5) 第2の天性を啓発することである。第2の天性とは、ヨーガにおける用語であり、自らの目標と価値観を明確にすることによって顕在化する性質のことである。自らの目標と価値観に一貫して自動的に反応することによって第二の天性を啓発し、本来持っている性質を越え、抑圧された葛藤を感じることなく自発的に自らの目標と価値観に向かって行動できるようになると想定されている。

協調は、他者の確認と受容に関する個人差を説明するものとして規定されている。協調性のある個人は、寛容で、同情的で、協力的である。このような、社会的受容や協力性、他人の権利に対する関心は、自尊心と高い相関がある。また、協調性や共感性は、しばしば発達心理学において成熟のサインとみなされる。協調は、次のような発達の過程として規定できる。(1) 社会的受容(対社会的非寛容)(2) 共感(対社会的無関心)(3) 協力(対非協力)(4) 同情心(対復讐心)(5) 純粋な良心(対利己主義)である。この強調は、人格障害に最も関与しており、協調の低さが人格障害の核をなしていると考えられる。

自己超越は、統一的全体の本質的、必然的部分として考えられる全てのものを確認することとして規定されている。多くの人は瞑想をしたり、祈ったりするが、そのことによって、特に老人においては人生の満足感や個人の有効性を高めることが出来る。自己超越には、全てのものが1つの全体の一部であるとする“統一意識”の状態を含むが、統一意識では自己と他者を区別する重要性がないことから、個人的自己というものはない。人はたんに、進化する宇宙の統合的部分であると意識する。このような、統一的観点は、自然とその資源の受容、確認または

霊的統合と記述されうる。自己超越は、次のような発達段階の過程として規定されうる。(1) 自己忘却(對自己意識経験)(2) 霊的現象の受容(対合理的物質主義)(3) 超個人的同一化(對自己弁別)である。この尺度によって測定される現象は、特に35歳以上の成人にとって、その人の適応状態と人生の満足度を知るうえで重要であると示唆される。

Cloningerは、上記の7次元のパーソナリティを測定するためにTemperament and Character Inventory (TCI)を作成した。この尺度は、240項目版と125項目版がある。240項目版は新奇性追求40項目、損害回避35項目、報酬依存24項目、固執8項目、自己志向44項目、協調42項目、自己超越33項目、およびFiller14項目の計240項目からなる。TCIは日本語版も作成されている。日本人を対象にして信頼性、妥当性の検定が行われ、高い内的整合性及び構成概念妥当性が確認されている(木島, 1996)。

この質問紙は抑うつ(内藤・木島・北村, 1999;田中, 2006)不安(田中・木島, 1996)、あがり(菅原・藤原, 2010)、対人関係(菅原・小山, 2010)、ストレス(鹿井, 2008;瀬在・宗像, 2011)、教育(田中, 2009;山形・重樹, 2003)、反社会的行動(酒井・菅原・木島・菅原・眞榮城・託摩・天羽, 2007;佐々木 2010)など、様々な分野で活用されている。

このTCIは125項目の短縮版も作成されており、本研究では、質問項目の量も考慮し、短縮版をもちいて研究を進める。この短縮版は新奇性追求20項目、損害回避20項目、報酬依存15項目、固執5項目、自己志向25項目、協調性25項目、15項目からなっている。

この理論は、前述したように、近年盛んに研究されており、その中でも、高橋・山形・木島・繁樹(2003)は、「Cloninger理論による健常群の精神病理的傾向の探索的弁別化—抑うつ傾向・状態不安傾向・妄想的観念の側面から—」で、健常群の学生と精神病理的傾向の関係について研究している。これによると、抑うつ傾向は、損害回避が高いほど、報酬依存が低いほど、固執が低いほど、自己志向が低いほど抑うつ傾向が強くなるということが分かった。この結果より、本研究では、抑うつに関係のあるパーソナリティとして損害回避と自己志向を、関係のないパーソナリティとして新奇性追求を用いて検討していく。また、本研究では、パーソナリティ特性とパーソナリティ特性を特に区別して研究変数にしているわけではないので、以下、パーソナリティ特性・パーソナリティ特性を「パーソナリティ特性」の用語で表記することにする。

## Ⅱ 第1研究

### 1. 目的

大学生に対し、Cloningerの7次元モデルを測定する質問紙である日本語版TCI125項目短縮版(木島ら, 1996)及びベック抑うつ質問票(BDI-II)を行う。ここで現在の岩手大学生のそれぞれのパーソナリティ特性の得点の平均得点などを把握する。その上で、抑うつ傾向に関係のあるパーソナリティ特性が見られる学生に研究に協力してもらいたいと考えている。

### 2. 研究概要

質問紙をとった期間は2011年5月から6月であり、対象者は大学生138名(男性66名、女性72名、学年は2～4年生)を対象とした。この学生に日本語版TCI125項目短縮版及びBDI-IIに回答していただいた。なお、質問項目が多いため、2週に分けて回答していただいた。その際、順序効果が出ないように、それぞれの授業で回答してもらう項目の順番を逆にした。ま

た、BDIの質問項目のうち、回答しにくいと思われる自殺念慮と性欲減退に関する項目は削除している。

### 3. 結果

それぞれのパーソナリティ特性およびBDIの得点の男女の平均値と標準偏差、およびt検定の結果を以下に示す。

その結果、報酬依存 ( $t=-3.881, df=136, p<.01$ ) および協調性 ( $t=-2.547, df=136, p<.05$ ) において性差が見られた。この結果と平均値より、報酬依存および協調性のどちらも男性よりも女性の方が高いと解釈できる。この結果は、2件法240項目版TCIの結果とは逆の結果となった。

表1 岩手大学生のTCI尺度およびBDI得点の平均値および標準偏差

	性別	人数	平均値	標準偏差	平均値の標準誤差	得点の幅
新奇性追求	男性	66	49.68182	6.675233	0.821664	20点~80点
	女性	72	51.375	6.768688	0.797698	
損害回避	男性	66	57.5303	8.154696	1.003774	20点~80点
	女性	72	56.83333	8.862009	1.044398	
報酬依存	男性	66	38.56061	5.569502	0.685558	15点~60点
	女性	72	42.29167	5.707513	0.672637	
固執	男性	66	11.9697	2.449299	0.301488	5点~20点
	女性	72	12.59722	2.776459	0.327209	
自己志向	男性	66	61.25758	9.995862	1.230406	25点~100点
	女性	72	62.48611	8.234235	0.970414	
協調性	男性	66	69.75758	8.675448	1.067874	25点~100点
	女性	72	73.375	8.007809	0.943729	
自己超越	男性	66	30.36364	7.197513	0.885953	15点~60点
	女性	72	32.40278	6.432006	0.758019	
BDI得	男性	66	11.5303	7.90758	0.97336	0点~57点
	女性	72	12.25	6.94394	0.81835	

## Ⅲ 第2研究

### 1. 技法の選定

今回用いる技法は、高橋他（2003）の研究で抑うつに関連があるとされていた技法のうち、最も関わりのあるパーソナリティ特性である損害回避、及び自己志向を用いる。また、抑うつに関係のないパーソナリティ特性として新奇性追求を用いる。研究の際に用いる技法は、損害回避、新奇性追求の項目から考えられ、なおかつ認知行動療法で用いられている技法を決定した。また、損害回避に関係する項目は自己志向の項目から考えられる技法とは関連の無いような技法とした。

#### (1) 損害回避

損害回避尺度のそれぞれの項目は、緊張、疲れ、リラックスなどがキーワードとなっていた。そのため、この緊張をほぐすような技法が良いのではないかと考えた。今回用いる技法は、「実践ワークブック 新しい認知行動療法 健康に生きるための18の秘訣」(Peper,E 竹林監修, 2010) に掲載されていた心を落ち着かせる方法（以下QR）を用いた。

心を落ち着かせる方法とは、チャールズ・ストーベルが開発したリラクセーション法のことである。ストレスを感じてそれに対する反応が起こってから、その反応をきっかけに体に良い反応を自動的に起こそうというものであり、呼吸法や自己教示を合わせたものとなっている。今回の

研究では、2回目の面接の際に筆者と共に練習をしてもらう。同時にこれを行うことによって手の温度も上昇するため、その温度の変化も実感してもらう。これをストレスを感じる度（1日10回程度）に参加者に行ってもらい、その効果を見ていく。そして1日の終わりにこれを行ってどのような変化があったのかについて振り返って記録用紙に記入してもらう。記録用紙の内容としては、QRを行った回数、手の温度の変化、きっかけとなったストレス、「練習をする前、している間、終わったすぐ後」の違い、気付いたことや感じたことについて書いていただいた。

## (2) 新奇性追求

新奇性追求尺度のそれぞれの項目は、新しい行動を取るのが苦手であることがキーワードとなっていた。そのため、いつもと違う行動をスモールステップを用いて徐々に行ってもらうことを課題として設定した。スモールステップとは、普段行っていることとは違う新しい行動を、難易度が低いものから順に行ってもらう。この際に何に挑戦してもらうかは、2回目の話し合いの際に一緒に考えながら決めていった。出来るだけ毎日取り組んでもらい、それを行った感想などを記録用紙に記入してもらう。

## 2. 目的と方法

健常者である大学生に対し、認知行動療法の技法を行うことによって、抑うつ傾向が軽減するのかどうかを検討する。その際は参加者一人一人と話し合いを行い、心理教育も行っていく。また、効果が出たかどうかの指標としてはBDI-IIを用いて検討していく。

これを行うことによって、認知行動療法を実際に行う際に、パーソナリティ特性を把握することでどのような技法を行えばいいのかの手掛かりを提示していく。また、健常者に対して行うことで、抑うつになりかけた時に、どのような技法を用いればそこに対して歯止めをかけられるのか、というような予防的観点から検討していく。

今回の研究は、参加者があまり集まらなかったこともあり、参加者一人ひとりの変化を細かく見ていく質的な部分にも着目して研究を行った。参加者は、岩手大学生7名（全一致群3名、技法不一致群2名、パーソナリティ特性不一致群2名）に協力をお願いした。この参加者は、折半法によりBDIが高群となった人の中から損害回避が高い人、自己志向、新奇性追求が低い人を参加者とし、その他のパーソナリティ特性は平均と差がないような参加者を選んだ。今回の参加者のそれぞれの得点を表した表を以下に示す。この表の横線部分は平均より高く、縦線部分は平均より低いことを表す。

表2 参加者の各項目の得点

	全一致群			技法不一致群		性格不一致群	
	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	Eさん	Fさん	Gさん
損害回避	69	64	67	54	44	45	53
自己志向	61	57	67	50	54	64	62
新奇性追求	49	47	53	57	61	40	42
報酬依存	42	41	37	42	33	42	49
固執	11	10	6	11	9	10	14
協調性	72	77	73	68	73	77	79
自己超越	30	32	29	30	27	25	29
BDI得点	12	14	14	18	15	12	12

### 3. 研究構造

研究構造を図示すると、以下のようなものになる。図中の実践の矢印は関係のあるもの、破線の矢印は関係のないことを表す。

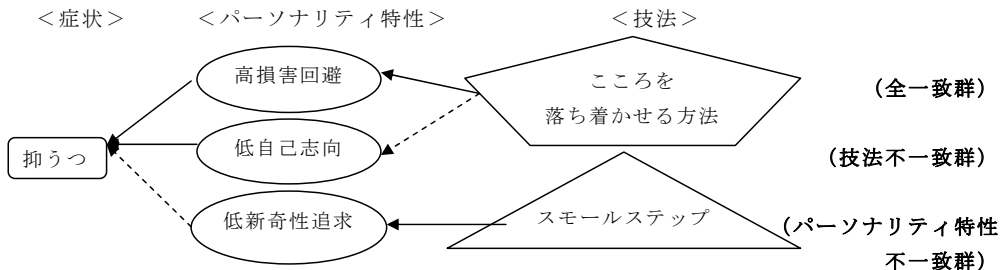


図1 研究構造

### 4. 用いる質問紙、シート

全群に対して用いる質問紙は、抑うつ尺度としてベック抑うつ尺度（BDI）、パーソナリティ尺度として日本語版TCI短縮版、「自分を振り返ってみよう」シートの3つである。介入期には、それぞれの群ごとによって異なる質問紙を用いる。全一致群、技法不一致群では、心を落ち着かせる方法（QR）のやり方を書いた用紙及び何回行ったか、手足の温度に変化があったか、行った前、最中、後でどのような変化があったか、その他感想を書いてもらう毎日の記録用紙を配布した。パーソナリティ特性不一致群には、挑戦してもらうことを書くための用紙及び、何回挑戦したか、何に挑戦したか、挑戦する前、最中、後でそのような変化があったか、その他感想を書いてもらうための記録用紙を配布した。

### 5. 仮説

(1) パーソナリティ特性から考えられた技法をおこなうことで、パーソナリティ特性とはあまり関わりのない技法をおこなった場合や、抑うつに関係のないパーソナリティ特性を基に考えられた技法をおこなった場合と比較し、効果が出るのではないかと。つまり、全一致群におけるBDI得点が減少し、技法不一致群およびパーソナリティ特性不一致群のBDI得点は変化がない、もしくは減少が小さい。

(2) それぞれのパーソナリティに関係のある技法を行うことで、そのパーソナリティに関係するTCIの得点にも変化が現れるのではないかと。つまり全一致群では損害回避が減少し、パーソナリティ特性不一致群では新奇性追求が上昇する。技法不一致群に関しては、パーソナリティに関わる技法ではないため、変化はみられない。

### 6. 研究の流れ

ABAデザインに基づいて研究を進める。第1週目のベースライン期には、気分が落ち込んでしまったことに対して、その時の状況、考え、体の反応について記録してもらう3つのコラムを記入していただく。そこで自分の落ち込んでしまうパターンや、体にどのような反応が起こっているのかを参加者自身に確認してもらう。

第2週目、第3週目には介入期として、それぞれの群ごとの技法をホームワークとして行ってもらおう。2週目の面接の際に、1週目で書いていただいたワークシートの振り返り、それを基にして今回行っていただく技法についても説明や練習を行う。

第4週目に再びベースライン期ということで、1週目と同様のコラムに記録してもらう。そこに書かれた内容についても1週目に書かれたものとの違いなどがあれば見ていきたい。最後に振り返りを行い、終了となる。

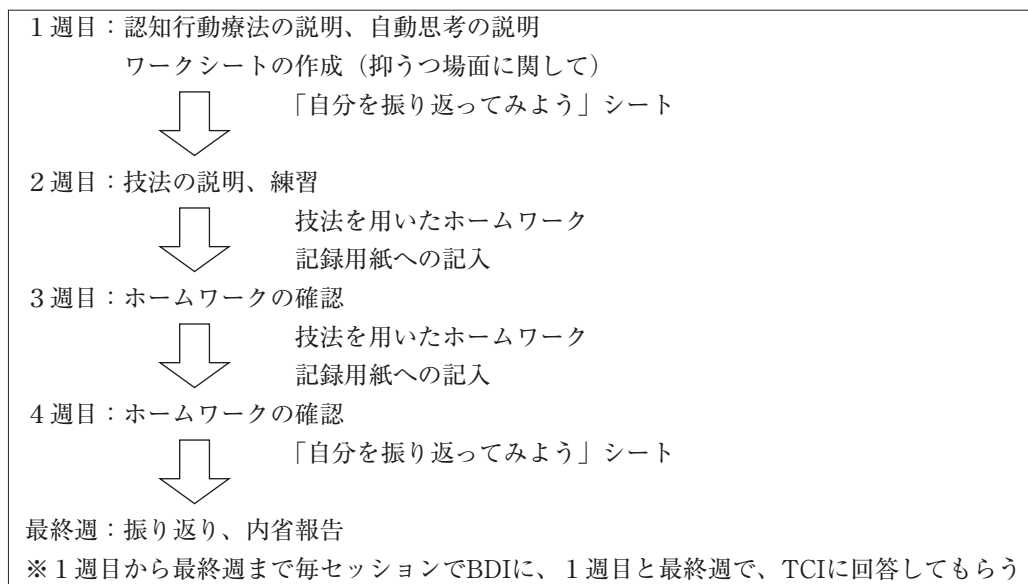


図2 研究の流れ

## IV 因子分析

### 1. 目的と方法

第1研究で回答してもらった質問紙に対し、TCIの妥当性を検討するために主因子法バリマックス回転による因子分析を行った。

### 2. 結果

十分な負荷量を示さなかった項目を削除した結果、以下の42項目7因子が抽出された。第1因子には、他の人が別に心配することは少しもないと思うような時でさえ慣れない環境ではしばしば緊張し心配する」、「面識のない人達と会わなければならない時、人よりも恥ずかしがり屋であると思う」、「他人に比べると、将来何かがうまく行かなくなることを心配することが多い」などの因子負荷量が高く、Cloningerの述べている「損害回避」因子とほぼ同じ内容であることから、因子名を「損害回避」とした。

第2因子は、「出来るだけ人を喜ばすことが好きである」、「自分のことと同じくらい他人の気持ちを考えることが多い」、「他人よりも情にもろい」などの因子負荷量が高く、TCIの「協調性」因子とほぼ同じ内容であることから、因子名を「協調性」とした。

第3因子は「他の誰よりも強かったらなあと思うことが多い」、「スーパーマンのような特別な力があつたらなあと思うことが多い」、「自分が他人よりも頭が良かったらなあと思うことが多い」などの因子負荷量が高く、TCIの「自己志向」因子とほぼ同じ内容であることから、因子名を「自己志向」とした。



第4因子は「私と関わりのある人間は、私なりの物事のやり方を学ばなくてはならない」、  
「誰かが、どんな方法にせよ、自分のことを傷つけたとき、普通仕返しをするようにしている」  
などの因子負荷量が高く、TCIの「報酬依存」因子とほぼ同じ内容であることから、因子名を  
「報酬依存」とした。

第5因子は、「お金は貯めるよりも使うほうが好きだ」、「娯楽やスリルのためにお金を使う  
よりも、お金を貯め込むほうに喜びを感じる」などの因子負荷量が高く、TCIの「新奇性追  
求」因子とほぼ同じ内容であることから、因子名を「新奇性追求」とした。

第6因子は「時々自分は、時間と空間の中で、制限も限界もない何かの一部のように感じ  
る」、「私が全ての生命の源である霊的な力の一部分であると感じることが多い」などの因子負  
荷量が高く、TCIの「自己超越」因子とほぼ同じ内容であることから、因子名を「自己超越」  
とした。

第7因子は、「項目としては私の自然な反応は今では普通、自分の主義と長い目でみたと  
一致していると思う」1項目のみであり、TCIの「固執」の項目であることから、因子名を  
「固執」とした。

また、それぞれの信頼性を検討するため、Cronbachの $\alpha$ 係数を算出したところ、それぞれ  
「損害回避」 $\alpha = .808$ 、「協調性」 $\alpha = .796$ 、「自己志向」 $\alpha = .754$ 、「報酬依存」 $\alpha = .674$ 、「新  
奇性追求」 $\alpha = .803$ 、「自己超越」 $\alpha = .566$ となり、1項目しか採用されなかった「固執」、ま  
た、「自己超越」に関しては信頼性が低い結果となったが、今回使用する「損害回避」、「新奇  
性追求」、「自己志向」においては、内的整合性に問題はないと判断した。そのため、これらの  
項目を基に研究を進めていきたいと思う。

表3 因子分析結果

	損害回避	協調性	自己志向	報酬依存	新奇性追求	自己超越	固執
他人が別に心配することは少ないと思うような時でさえ慣れない環境ではしばしば緊張し心配する	0.709	0.161	-0.074	-0.127	0.006	0.045	-0.061
誰かが先頭に立って物事を進めるのを待っているほうが好きだ	-0.626	0.108	0.077	-0.092	0	0.254	-0.162
たとえ人が危険なことは全くないと思う場合でさえ、慣れない状況では緊張し心配することが多い	0.572	-0.03	-0.166	0.027	0.124	0.183	-0.148
いつものやり方を変えようとする、ひどく緊張したり、疲れたり、心配するのでも出来ない	0.57	0.048	-0.18	-0.155	0.134	-0.039	0.066
面識のない人達と会わなければならない時、人よりも恥ずかしがり屋であると思う	0.558	-0.211	-0.077	0.052	0.011	-0.039	0.048
知っている人が心配そうにしている場合でも、いつも気楽でリラックスしている	0.55	0.086	0.031	-0.085	-0.075	-0.143	-0.185
他人に比べると、将来何がうまく行かなくなることや心配することが多い	0.498	0.038	-0.257	-0.125	-0.159	0.155	0.12
自分のしたいことを選ぶ自由を感じることがめったにない	-0.486	0.033	0.006	0.063	0.097	-0.08	0.038
人よりも精力に溢れていて疲れない	0.47	-0.24	0.224	-0.005	0.025	-0.109	-0.048
普通難しい局面を挑戦や好機だとみている	-0.442	0.261	-0.117	-0.015	0.09	0.258	0.022
他人に比べれば控えめで落ち着いている	-0.331	0.094	-0.018	-0.063	0.014	-0.041	-0.269
出来るだけ人を喜ばすことが好きである	-0.095	0.708	-0.049	0.048	0.025	0.063	-0.266
普通「相手の立場になって」考えるようにしている、	-0.03	0.602	0.02	-0.255	-0.201	-0.194	0.298
だれもが前進するように、問題への解決策を見つけることを手助けすることが好きだ	-0.078	0.557	0.074	-0.028	-0.019	0.045	-0.091
他人を喜ばせるのに特に努力する気はない	-0.241	0.553	0.102	0.142	0.001	0.312	-0.185
自分のことと同じくらい他人の気持ちを考えることが多い	0.065	0.55	-0.05	-0.014	-0.039	0.019	-0.028
自分が学んできたことを他人と分かち合うことが好きだ	-0.071	0.487	-0.069	-0.123	0.125	0.12	0.152
自分の周りの全ての人々との精神的な、あるいは情緒的な強いつながりを感じることが多い	-0.17	0.482	-0.02	0.05	0.051	0.065	0.266
感情的に訴えられると（例えば、身体障害児の援助を頼まれたような時）強く感動させられる	-0.132	0.456	-0.153	0.061	-0.104	-0.005	0.17
他人に好まれるとか、自分のやり方が他人に気に入られるとかはあまり気に掛けない	0.219	0.45	0.027	-0.157	-0.062	-0.123	-0.343
他人よりも情にもろい	0.076	0.441	-0.023	-0.011	-0.079	0.193	-0.036
誰かが私を傷つけたとき、その人に仕返しするよりも親切にした	0.005	0.404	0.113	0.151	0.115	0.171	0.208
他の誰よりも強かったらなあと思うことが多い	-0.009	0.125	0.779	0.232	-0.027	-0.024	0.245
他の誰よりも力強かったらなあと思うことが多い	0.055	0.027	0.627	0.322	0.031	0.003	0.073
スーパーマンのような特別な力があつたらなあと思うことが多い	0.068	-0.128	0.626	0.213	-0.039	0.064	0.032
自分が他人よりも頭が良かったらなあと思うことが多い	-0.233	-0.013	0.531	0.15	-0.061	0.069	0.139
難しい規則や取り決めなしに物事をやるのが良い	0.186	0.165	-0.488	0.075	0.034	0.037	0.246
知っている人々は私より手助けを多く持っている	-0.111	0.043	0.409	0.005	-0.021	-0.031	-0.107
私と関わりのある人間は、私なりの物事のやり方を学ばなくてはならない	0.073	-0.087	0.059	0.671	-0.046	-0.115	0.007
私の考え方を受け入れない人々には我慢できない	-0.06	-0.083	0.211	0.587	-0.05	0.079	0.055
私にはあまりにも時間が無いので、自分の問題を長期的に見た解決方法を探ることができない	-0.249	-0.054	0.125	0.541	-0.02	-0.082	-0.048
誰かが、どんな方法にせよ、自分のことを傷つけたとき、普通仕返しをするようにしている	0.034	0.224	0.144	0.521	-0.004	-0.033	0.02
友人から全てうまく行くと言われても、心配になって、やっていることを中止する場面が多い	0.19	-0.024	-0.136	-0.323	0.031	0.055	0.128
お金は貯めるよりも使うほうが好きだ	-0.135	-0.02	-0.08	-0.056	0.841	-0.011	0.036
娯楽やスリルのためにお金を使うよりも、お金を貯め込むほうに喜びを感じる	-0.157	-0.066	-0.011	-0.049	0.762	0.051	-0.03
他人より金を貯めるのが上手だ	0.145	0.007	0.002	-0.007	0.644	-0.026	0.003
私の行動は、私が自分の人生のために定めたある目的によって強力に導かれている	-0.058	0.183	0.054	0.028	-0.061	0.656	0.312
リラックスしているときに、不意に洞察や理解がひらめくことが多い	0.019	0.051	0.104	-0.052	0.081	0.467	-0.026
時々自分は、時間と空間の中で、制限も限界もない何かの一部のように感じる	0.07	0.101	-0.187	-0.128	0.001	0.408	0.066
私が全ての生命の源である霊的な力の一部分であると感じることが多い	-0.083	0.087	-0.297	-0.249	-0.072	0.403	0.154
たとえ、その結果自分が喜しむと分かっているとしても私の意志は強いので強い誘惑には打ちかつかない	-0.186	0.089	0.115	0.133	-0.271	0.346	-0.116
私の自然な反応は今では普通、自分の主義と長い目でみたと一致していると思う	-0.044	0.101	0.081	-0.262	0.025	0.243	0.47

## V 結果と考察

本実験は、質的調査のため、本来は一人一人を丁寧にみていくことが本筋であるが、参加者は少ないながら、3群に分けて研究を行っている。そのため、まずは群ごとにそれぞれの得点の傾向を確認し、そのうち、参加者一人一人についてどのような特徴があるのかを見ていきたいと思う。以降の検討においては、因子分析後の尺度を用いて検討した。

### 1. 群の比較

#### (1) BDI得点

BDI得点は、全一致群およびパーソナリティ特性不一致群において減少傾向にあり、技法不一致群において上昇傾向が見られた。

全一致群の参加者は全員、2回目のBL期である第4週目にも「こころを落ち着かせる方法」を行ったと話しており、この方法が比較的合っていたと思われる。そのため、介入期だけでなく、2回目のBL期においてもその効果が持続しているようだ。内省報告の中では、「こころを落ち着かせる方法」だけではなく、「自分を振り返ってみよう」シートの効果も大きかったということも述べられている。

また、パーソナリティ特性不一致群の参加者も「新しいことに挑戦してみよう」という課題がしみ込んだようで、第4週目にも何度か挑戦している記述が見られた。これを行うことにより、「自主性が出てきた」(Fさん)、「落ち込むことが少なくなった」、「緊張が減った」(Gさん)ということも述べられており、今まであまり挑戦したことのないことにチャレンジすることによって、目に見える変化が自分でも実感でき、そのことが同時に抑うつ感情を軽減させたと考えられる。

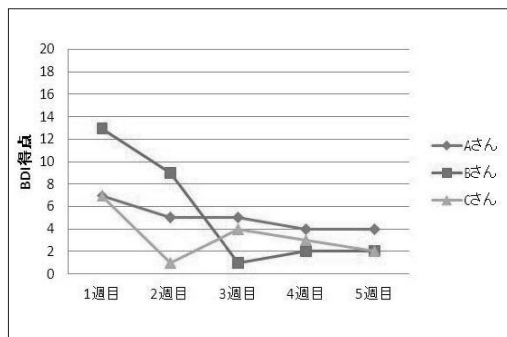


図3 全一致群のBDI得点

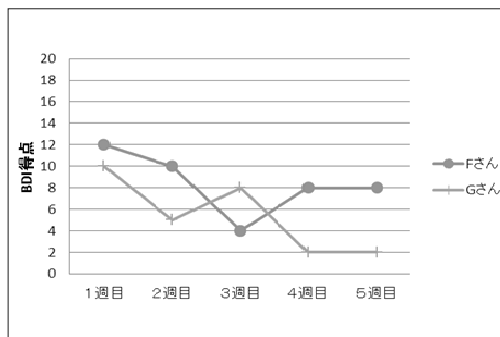


図4 パーソナリティ特性不一致群のBDI得点

一方、技法不一致群においては他の2群とは異なり、上昇傾向が見られた。「こころを落ち着かせる方法」を行った介入期2週目である第3週目と第4週目の間ではどちらの被検者も少し減少が見られるもののほかの2群と比較すると全体として高い状態での推移となった。内省報告によると、全体として落ち込むことが多い1か月であると同時に、「いつもヒトカラとかやってたからもっと刺激がほしいかなって…。」(Dさん)、「イメージがしづらくて、手の温度の変化はあまり感じられませんでした」(Fさん)など、感想としても、あまり「心を落ち着かせる方法」がマッチしていないような報告も聞かれた。

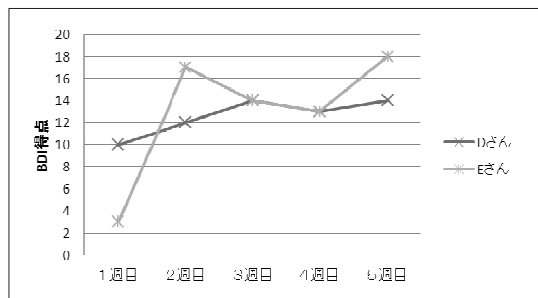


図5 技法不一致群のBDI得点

以上のことから、仮説（1）についてみる。仮説①は、全一致群におけるBDI得点のみが減少し、技法不一致群及びパーソナリティ特性不一致群のBDI得点は変化しないだろうというものである。しかし各群での傾向を見ていくと、全一致群だけでなく、パーソナリティ特性不一致群のBDI得点が減少し、技法不一致群のBDI得点が増加していく傾向が見られた。このことから、仮説①は一部支持されたと言える。この仮説では、症状—パーソナリティ特性—技法の関係を考え、その中の一部でも関連のない部分があれば、全て関連している群と比較して、症状への効果の出方に違いが見られるだろうと考えていた。しかし、実際には症状とパーソナリティ特性の間に関連がみられなくとも、症状への技法の効果が表れた結果となった。つまり、仮に症状とパーソナリティ特性の間に関連は無くとも、パーソナリティ特性と技法のマッチングによってその症状への効果に違いが表れることが示唆された。ここから、今までのように、症状と技法のみの関係だけではなく、パーソナリティ特性も考慮に入れて用いる技法を考えることが抑うつを減少させるために必要な視点だということが示された。

## （2）損害回避

損害回避は、その得点が高い方が抑うつと関連があると言われている。そのため仮説では、全一致群の損害回避得点が下がるであろうと考えていたが、全一致群の得点には、それほど変化が見られず、パーソナリティ特性不一致群において損害回避得点が減少していた。また、技法不一致群においては上昇が見られた。しかし、全体として大きな変化はみられなかった。

全一致群においては、「こころを落ち着かせる方法」が有効である様子も見られたが、実際には変化はみられない結果となっている。内省報告の中では、損害回避の項目で聞かれているリラックスや緊張をほぐすという部分よりも、「気持ちを切り替えられた」、「体のリラックスというよりは心のリラックスが得られた」（Bさん）ということが話されていた。その効果で、「焦って考えがまとまらなかったが、落ち着いて具体的に次の行動を考えられることが出来た」（Cさん）と話されていた。このように、気持ちの部分での変化は損害回避の得点には反映されなかったのではないだろうか。

実際に損害回避が減少したのは、パーソナリティ特性不一致群においてである。この群では、新しいことに挑戦してもらったが、「今までとは意識が変わった」、挑戦するまでは不安や焦りなどがあったが、「実際にやってみると出来ると気付けた」（Fさん）、「悩むよりもやると決めて実際に行動する方が悩まなくて済むし、不安になる時間も減った」（Gさん）というように話していた。実際に行うことで緊張やストレスを感じることで自体が減少し、その結果慣れない環境での不安や緊張も少なくなり、損害回避も減少することになったのではないかと考えられる。

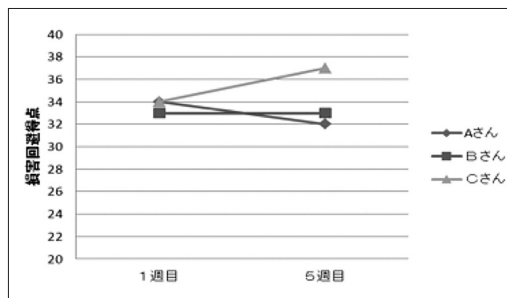


図6 全一致群の損害回避得点

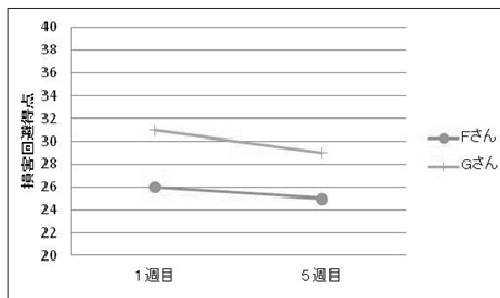


図7 パーソナリティ特性不一致群の損害回避得点

逆に、技法不一致群においては損害回避が増加する傾向が見られた。特にEさんは得点に増加がみられる。Eさんは第2週目頃から新しいバイトを始めたり、授業が大変だったり、後半になるにしたがって忙しくなっている様子だった。どんな1か月だったかを尋ねた際には、「全体的にネガティブな1か月だった」というように話しており、Eさんにとってストレスフルな1か月だったことも関係しているように感じられる。

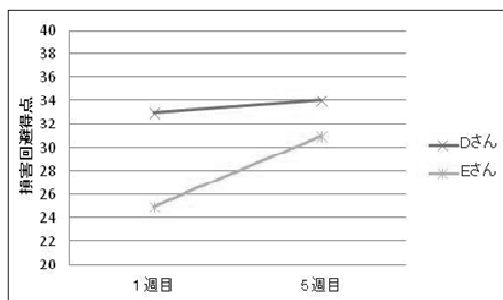


図8 技法不一致群の損害回避得点

以上のことから、仮説(2)の損害回避の部分についてみる。損害回避から考えられた「こころを落ち着かせる方法」を行った全一致群では特徴的な変化はみられず、技法不一致群では上昇がみられた。ここには、この技法が本人に合っていたのかどうかの部分だけやパーソナリティ特性と技法の関連だけでなく、実際の生活のストレスの度合いも関係してくるのかもしれない。一方、新奇性追求においては得点が減少する傾向が見られていた。以上より、仮説(2)の損害回避の部分は支持されなかったと言える。

### (3) 自己志向

自己志向得点は、その得点が低い方が抑うつと関連があると言われている。自己志向得点は、それぞれの参加者によって変化に違いが見られた。唯一、技法不一致群においてはどちらの参加者にも減少が見られている。自己志向に関係する技法は行っていないため、大きな変化はみられないと考えていたが、実際には技法不一致群において減少する結果が見られた。

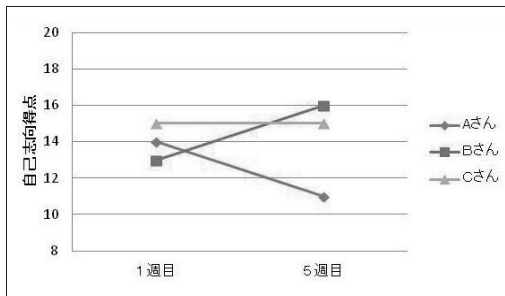


図9 全一致群の自己志向得点

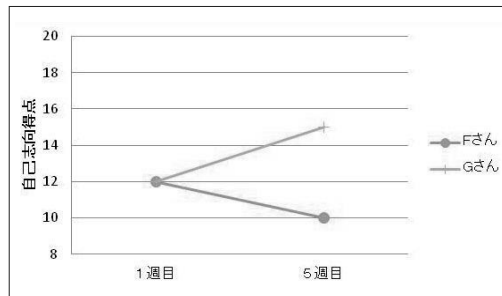


図10 パーソナリティ特性不一致群の自己志向得点

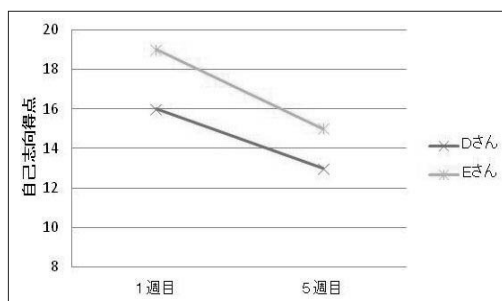


図11 技法不一致群の自己志向得点

技法不一致群は、因子分析後の項目で見ると、第1週目の得点が平均よりも高くなっていましたが、第5週目には大体平均点の所まで落ち着いている。因子分析後の自己志向の項目は、「他の誰よりも強かったらなあと思うことが多い」や「自分が他人よりも力が強かったらなあと思うことが多い」などであり、他人よりも優位に立ちたいという気持ちにもつながる項目だと思われる。これが「こころを落ち着かせる方法」を行うことにより、肩に力が入った状態から、少し楽な気持ちで考えられるようになったのかもしれない。

#### (4) 新奇性追求

新奇性追求はその得点が抑うつに影響を与えることはないと言われている。その新奇性追求得点に関しても、それぞれの参加者によって様々な変化をしている。このことから、仮説(2)の「新奇性追求に関係のある技法を行うことによって、新奇性追求も増加する」というものは当てはまらなかったと言える。

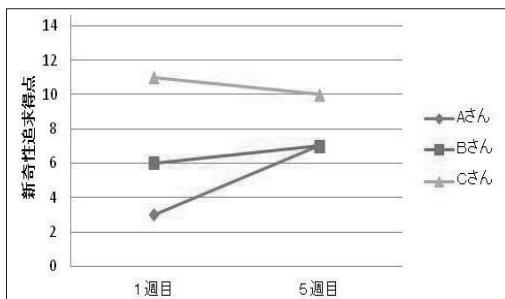


図12 全一致群の新奇性追求得点

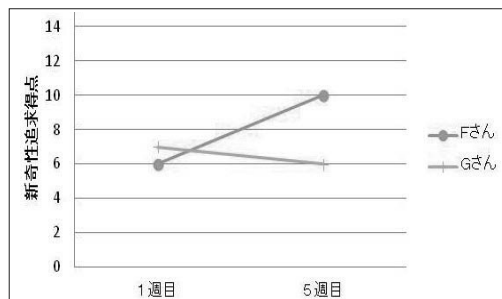


図13 パーソナリティ特性不一致群の新奇性追求得点

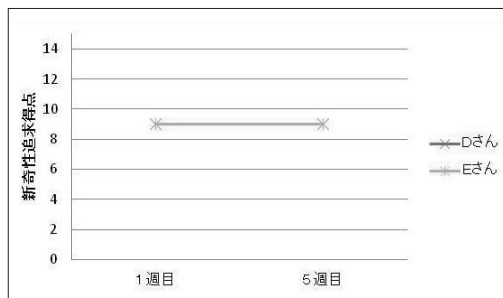


図14 技法不一致群の新奇性追求得点

しかし、因子分析した後の新奇性追求の項目はお金に関することであったため、因子分析を行う前の新奇性追求の項目の得点を見たところ、図4-10-2、図4-11-2、図4-12-2のようになった。こちらを見てみると、他の2群と比較して、パーソナリティ特性不一致群において得点が増加していることが分かる。技法を考える際に用いた項目がある方が結果に影響を及ぼしており、ここからは間接的にはあるが、パーソナリティから考えられる技法を用いることで、パーソナリティに影響を与えることが出来ると言えるのではないだろうか。

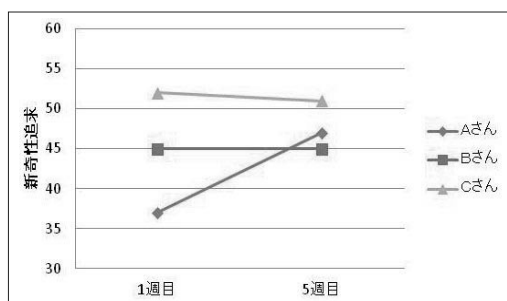


図15 因子分析前の全一致群の新奇性追求得点

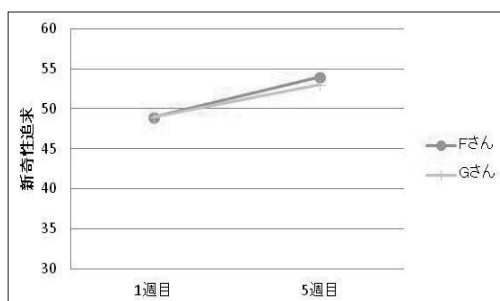


図16 因子分析前のパーソナリティ特性不一致群の新奇性追求得点

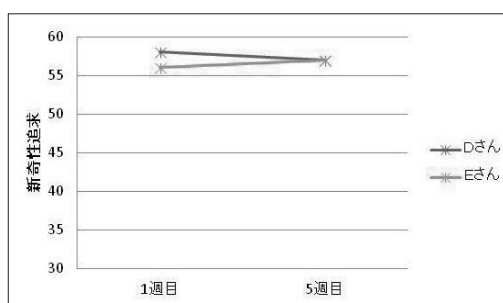


図17 因子分析前の技法不一致群の新奇性追求得点

## 2. 参加者毎

### (1) Bさん (全一致群)

#### ①Bさんの概要

BさんはI大学工学部社会環境工学科2年生の男性である。近く進級にかかわる課題が出るため、それがきちんとできるか不安に感じているとのこと。

普段何かストレスを感じた際には別な事をして気を紛らわしたり、ランニングをして気分転換を行うことが多いとのことだった。

それぞれの項目の値の変遷として、特徴のあったものを以下に掲載する。BDI得点が大きく減少し、自己志向性得点、新奇性追求得点が上昇している。Bさんは中盤（第2週目、第3週目）という、実験の中では介入期にあたる時がこの1カ月の中では忙しかったとのことだが、BDI得点を見てみると、順調に得点は減少しており、あまり落ち込まずに対処できていたようだ。

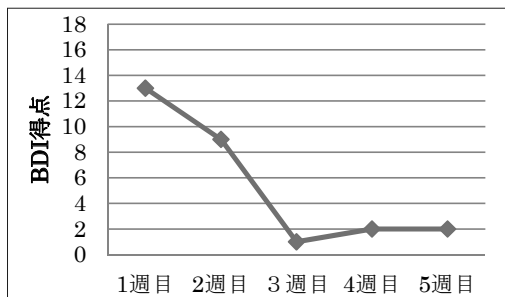


図18 BさんのBDI得点

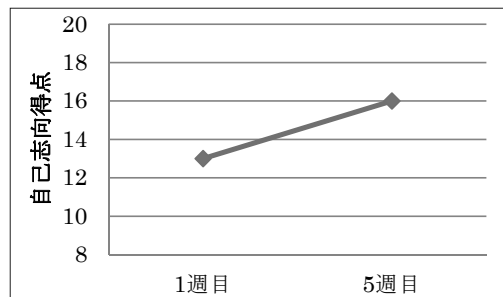


図19 Bさんの自己志向得点

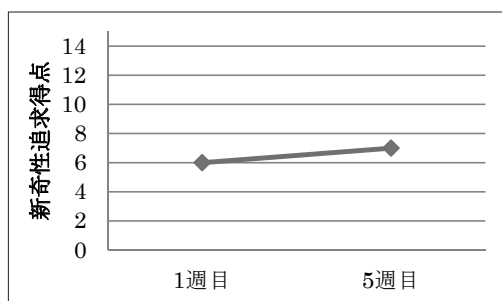


図20 Bさんの新奇性追求得点

## ②考察

「自分をふりかえてみようシート」及び「こころを落ち着かせる方法」の内容、感想を以下の表にまとめた。

Bさんは、勉強や対人関係、自分のパーソナリティ特性に関することで怒りの感情や後悔、焦りなどが出てくることが多く、その後の対処としては、その出来事と距離を置くことが選択されていた。その後、「こころを落ち着かせる方法」を行うことで、体のリラックスから心のリラックスを感じるようになり、Bさんが苦手と感じていた気持ちの切り替えがうまく出来るようになった。その結果、第4週目には、距離を置くという選択よりも、「こころを落ち着かせる方法」を実践することが多くなっていった。また、気持ちを切り替えることで自分に対しても相手に対しても批判を感じる事が少なくなったと感じているようだった。

切り替えがうまく出来るようになったことで悲観や自己嫌悪、自己批判、激越などのBDI得点も減少し、相手の指摘などを怒りだけではなく素直に受け入れられるようになったことで、他人と比較するのではなく、自己受容が進み、自己志向得点も増えたのではないだろうか。

最後にこの技法があっていたかどうかを質問すると、「合ってたと思います。最初は戸惑いましたけど…段々自然に出来るようになりましたね」とのことで、Bさん自身もこの技法が自分に合っていたと感じているようだった。

表4 Bさんの「自分をふりかえってみようシート」の内容

時期	きっかけ	感情	前後の変化	感想
第2週目	勉強	イライラ、焦り、落ち着かない	とくに身体の部分の落ち着きがあらわる	切り替えをするのが苦手だったが、出来るようになった、良くも悪くもストレスに敏感になった、期末試験でも使ってみようと思った
第3週目			切り替えて次のことを考えられた、出来るものとできないものに分けて考えられた	

表5 Bさんの「こころを落ち着かせる方法」記録用紙の内容

時期	状況	考え・気持ち	行動	1週目と4週目の違い
第1週目	勉強、対人関係、自分自身のことなど	自分自身への怒り、後悔	その出来事と距離を置く	怒りの気持ちは変わらないが、その割合が同じ状況でも90%から50%へと弱くなっている。対処法として「こころを落ち着かせる方法」を使用。
第4週目	勉強に関することが多め	後悔、怒り	心を落ち着かせる方法	

## (2) Dさん (技法不一致群)

## ①Dさんの概要

I 大学人文社会科学部環境科学課程2年生の男性である。対人関係においてストレスを感じることが多い様子だった。

サークル(水泳)では役員をしているとのことで仕事が多く、そのやりくりも大変とのことだった。ストレスを感じた際には一人カラオケに行くことが多いとのこと。お話ししていて、少し対人関係の不器用さがうかがえる方であった。

それぞれの項目の値の変遷として、特徴のあったものを以下に掲載する。BDI得点が上昇し、損害回避もわずかではあるが上昇している。一方で自己志向得点が減少している。Dさんは第3週目が大変で、気持ちとしても「沈んじゃった」とのこと、そのことが影響しているのかも知れない。

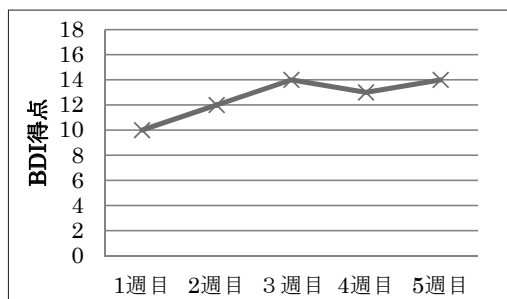


図21 DさんのBDI得点

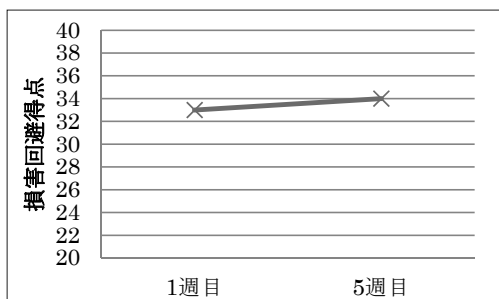


図22 Dさんの損害回避得点

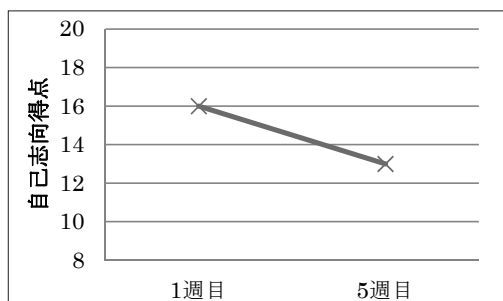


図23 Dさんの自己志向得点



②考察

「自分をふりかえってみようシート」及び「ここを落ち着かせる方法」の内容、感想を以下の表にまとめた。

Dさんは、サークルや人間関係がきっかけとなって自責感やいらだち、自分のパーソナリティ特性や恋愛関係がきっかけとなって無力感やもやもやが出てきやすいようだった。Dさんの最も有効だと考えている対処法としては「ヒトカラ（一人カラオケ）」であり、自分の中で考えたり整理するよりは、外に発散する方がうまく対処できるようだった。「ここを落ち着かせる方法」を行った際には、2週目には少し効果はあったものの、3週目には違いは見られなかった。2週目は「効果があると思いついてた」とのことで、全般的に効果は見られなかったようだ。また、Dさん本人も「もっと刺激が欲しかった」と述べているように、この方法にDさん自身なじんでいない様子もうかがえた。そのため、第4週目の行動にも特に変化は見られず、第1週目と同様の対処法がとられていた。しかし、自分自身のことになるとうまく対処できないようで、引きずる、お酒をつぶれるまで飲むというような対処がなされていた。

BDI得点は増加傾向であり、これは後半につれてDさんにとって「大変な出来事」が増えたためかもしれない。自己志向も減少傾向であり、自分のことをありのまま受けとめるということが難しいようだった。

最後にこの技法があっただろうかを質問すると、「少しは効果があったかなとは思いますが…。やっぱりもともとヒトカラとかが好きなので…。この方法は静的な感じで…。もっと刺激がほしかったかなとは思いますが…。」とのことで、あまりDさんにはフィットしていない様子もうかがえた。

表6 Dさんの「自分を振り返ってみようシート」の内容

時期	状況	考え・気持ち	行動	1週目と4週目の違い
第1週目	サークル関係、人間関係	もやもや、自責感、もうイヤ	外に吐き出す（カバンにあたる、ヒトカラ、奇声）	自分に関することではうまく対処できない様子。介入期による変化は見られない
第4週目	サークル関係、人間関係、自分の性格、恋愛関係	相手への不満やいらだち無力感、もやもや	表に出さず貯め込む、ヒトカラ、引きずる、お酒を飲む	

表7 Dさんの「ここを落ち着かせる方法」記録用紙の内容

時期	きっかけ	感情	前後の変化	感想
第2週目	勉強、サークル、恋愛関係	無力感、焦り、緊張	直後は平穏でいられたような気がする	本当に大変な時は何となくでしかできなかったが、「何かした」という気持ちになれた、静的でもっと刺激がほしいと思った
第3週目			特に違いを感じられなかった	

(3) Gさん（パーソナリティ特性不一致群）

①Gさんの概要

I 大学人文社会科学部人間科学課程3年生の女性である。サークルは吹奏楽部であり、第3週目に定期演奏会があるとのことで、その演奏会へ向けて練習が大変だったとのことだった。また、公務員講座も受けているとのことだった。

それぞれの項目の値の変遷として、特徴のあったものを以下に掲載する。Gさんは、1週目の後半から3週目の前半にかけて定期演奏会の準備や練習などがあり、かなり忙しい生活をしてきたとのことで、そのため、3週目に回答してもらったBDI得点が高く出ている。しかし、それ以外の部分では徐々に減少している様子が見られる。損害回避得点も減少し、自己志向得点も上昇している。

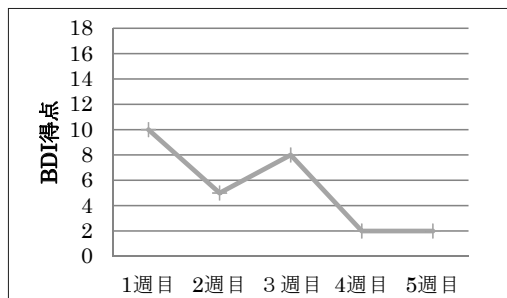


図24 GさんのBDI得点

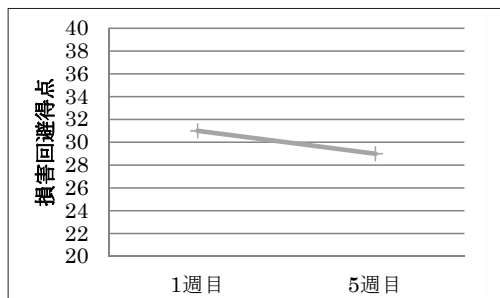


図25 Gさんの損害回避得点

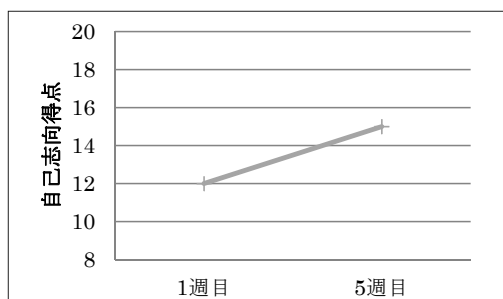


図26 Gさんの自己志向得点

## ②考察

「自分をふりかえてみようシート」及び「新しいことに挑戦してみよう」記録用紙の内容、感想を以下の表にまとめた。

Gさんは学校の課題や自分の失敗などがきっかけとなって焦りや不安、緊張などが出ようだった。その対処法としてはいったん距離を置く、何となく忘れるという受け身的なものが多いようだった。介入期には「必要以上に他人の意見を聞かず、長く悩まずに自分で決定すること」に挑戦してもらった。その結果、難しさは4のまま変化はなかったが、今までよりスムーズに決断できるようになったようだった。すぐに決断した方がGさんにとっても「すっきりする」ことが分かったようで、第4週目でも選択の場面では、すぐに決断できるようになっていた。このような方法は、「スキルアップできるよう良かった」というようにGさんも積極的に行ってくれていた。

このように、必要以上に悩まなくなったことでBDI得点が減少し、自分のスキルアップととらえることで自己受容が進み、自己志向得点も増加したのではないかと考えられる。

最後にこの技法があっただろうかを質問すると、「合っていました。何となくスキルアップにつながるかなって感じで、就活とかにも役立てられればいいかなって思ってます」とのこと。Gさん自身もこの技法が自分に合っていたと感じているようだった。

表8 Gさんの「自分をふりかえてみようシート」の内容

時期	状況	考え・気持ち	行動	1週目と4週目の違い
第1週目	学業関係	焦り→心配、緊張	一旦距離を置く、何となく忘れる	どうしていいか分からない状態から、次どうすればいいのかを考えるようになった、比較的すぐに決断できるようになった
第4週目	学業関係、自分の失敗	焦り、申し訳なさ	次どうすればいいか考える、あまり悩まずに決断する	

表9 Gさんの「新しいことに挑戦してみよう」記録用紙の内容

時期	挑戦内容	難しさ	前後の変化	感想
第2週目	長く悩まずに自分で決定する	4	すっきりした、その後の計画が立てやすかった	人が関わってくる部分はまだ難しいが、普段の選択ならすぐ出来るようになった、今までのように悩んでいるよりすっきりできる
第3週目		4	すっきりした、やる気が出た、不安がなくなった	

## VI 総合考察

結果から、パーソナリティ特性によって技法の効果には違いが表れることが分かった。また、BDI得点などの客観的な部分だけではなく、参加者自身の主観的な部分でも違いが表れていた。現在、うつ病に関してのパーソナリティ特性に関する研究は数多く行われており、吉松(2001)は、最近に至るまでのうつ病の病前性格の研究をまとめている。この中では様々な病前性格が挙げられており、うつ病の発症に関してのみではなく、症状の経過についても病前性格の影響が言及されており、症状とパーソナリティ特性の関連は強いと言える。しかし、今回の結果では、症状とパーソナリティ特性の関連に関わりなく、パーソナリティ特性に適している技法ならば効果が表れるという結果となった。

同じ技法を用いた全一致群と技法不一致群において違いが見られていることから、症状とパーソナリティ特性の関連よりも技法とパーソナリティ特性の関係の強さが認められた。全一致群においては、BDI得点が2回目のBL期においても減少が継続している一方で、技法不一致群においてはBDI得点が増加していた。減少していたとしてもその効果は介入期のみで、2回目のBL期には再びBDI得点が増加しており、その効果が継続することは無かった。ここには、この技法が自分に合っていると感じられたかどうかということや、実際に効果を感じられたかどうかということも関係してくるのかもしれない。ストレスへの対処法とパーソナリティ特性の間には関連性があるとも言われており(加藤, 2001; 黒山・下田, 2010)、技法をストレスへの対処法として捉えれば、その技法の馴染みの良さもパーソナリティ特性との関連性を示しているのかもしれない。

ここから、技法選択において従来の症状から技法を考えるだけでなく、パーソナリティ特性の観点を取り入れることの重要性が示唆された。

また、本研究を行って初めての課題として、まずは参加者の数の問題が挙げられる。本研究では、3群を設定し、各群による効果の違いを検討した。しかし、条件に合う人自体があまりおらず、各群2人から3人と少ない人数に対しての研究となった。そのため、群間の比較が十分に出来なかった。しかしその中でもパーソナリティ特性から考えられた技法を行った参加者ではパーソナリティ特性に関係のない技法を行った参加者よりも抑うつ得点が低下する結果となった。今後は、この結果が量的に検討してもその通りかどうかの確認が必要となってくるであろう。

さらに、本研究では実際治療の際に主に用いられているBDIを抑うつ測定のための質問紙として採用したが、この質問紙は、普段と比較して、最近の2週間の状態を質問している。そのため、始めに抑うつを測定してから実際に研究に協力していただくまでに時間が空いてしまい、その頃には抑うつがあまり高くない参加者も中には含まれてしまった。また、TCIに関しても、改めて因子分析を行うと、従来の項目がかなり削除されてしまい、技法とのマッチングが難しくなってしまった。その点を考慮に入れて技法や質問紙の選択をすべきであろう。

## 引用文献

- 安藤歩惟 「自分に自信がない」大学生への認知行動療法の効果の検討～思考記録法・いいこと日記を用いて～平成21年度岩手大学人文社会科学部人間科学課程行動科学コース特別研究（未公開）
- クロニンジャー C.R 中嶋照夫・中村道彦（訳）1997 第37回日本心身医学会総会＜招待講演＞人格と精神病理の精神生物学的モデル－臨床使用のための基本的な知見－心身医 37（2）91-102.（C. Robert Cloninger Invited Lecture A Psychobiological Model of Personality Psychopathology）
- 伊藤恵美 2008 事例で学ぶ認知行動療法 誠信書房
- 加藤司 2001 対人ストレスコーピングとBig Fiveとの関連性について パーソナリティ特性心理学研究 9（2）140-141.
- 木島伸彦・斎藤令衣・竹内美香・吉野相英・大野裕・加藤元一郎・北村俊則 1996 Cloningerのパーソナリティ特性とパーソナリティ特性の7次元モデルおよび日本語版temperament and Character Inventory（TCI）季刊 精神国里愛彦・山口陽弘・鈴木伸一 2008 Cloningerのパーソナリティ特性・パーソナリティ特性モデルとBig Fiveモデルとの関係性 パーソナリティ研究 16（1）324-334.
- 黒山竜太・下田芳幸 2010 大学生のストレス反応に影響を与える諸要因の検討－共感性、先延ばし傾向、対人ストレスコーピングの視点から－長崎国際大学論叢 10 13-20.
- 内藤まゆみ・木島伸彦・北村俊則 1999 抑うつへの生起に寄与するパーソナリティ特性の性別による関連 パーソナリティ特性心理学研究 8（1）23-31.
- ペパー E. 竹林直紀（監修）2010 実践ワークブック 新しい認知行動療法 健康に生きるための18の秘訣 金芳堂
- 酒井厚・菅原ますみ・木島伸彦・菅原健介・眞榮城和美・託摩武俊・天羽幸子 2007 児童期・青年期前期における学校での反社会的行動と自己志向性－短期縦断データを用いた相互影響分析 パーソナリティ研究 16（1）66-79.
- 佐々木正輝 2010 損害回避パーソナリティ特性と脳波による反社会性パーソナリティ傾向の検討 修士論文 岩手大学
- 瀬在泉・宗像恒次 2011 大学生の喫煙行動と自己否定感・ストレスパーソナリティ特性及び精神健康度との関連 日本禁煙学会雑誌 6（3）24-33.
- 鹿井典子 2008 コーピングと抑うつ・不安の関連についての心理学的研究 博士論文 熊本大学
- スタラード P. 下山晴彦（訳）2006 子どもと若者のための認知行動療法ワークブック 上手に考え・気分はスッキリ 金剛出版（Stallard,P. 2002 Think Good-Feel Good A Cognitive Behavior Therapy Workbook for Children and Young People John Wiley&Sons Ltd.）
- 菅原正和・藤原哲 2010 C. R. Cloningerの TCI理論と“あがり”の心理学（Ⅱ）－Harm Avoidance（HA）、STAIと“あがり”－尚綱学院大学紀要 59 11-21.
- 菅原正和・小山優 2010 対人関係における協調性因子は神経生理学的基盤を持つか？（Ⅰ）尚綱学院大学紀要 60 157-165.
- 鈴木伸一・神村栄一 2005 実践家のための認知行動療法テクニックガイド 北大路書房
- 高橋雄介・山形伸二・木島伸彦・繁榎算男 2003 Cloninger理論による健常群の精神病理的傾向の探索的弁別－抑うつ傾向・状態不安・妄想的観念の側面から－日本パーソナリティ特性心理学大会発表論文 12 96-97.
- 高橋雄介・山形伸二・袴田優子・木島伸彦 2005 Cloningerのパーソナリティ特性・パーソナリティ特性次元に対するネガティブ・ライフイベントの影響 パーソナリティ研究 13（2）267-268.
- 田中江里子・木島伸彦 1996 Cloningerのパーソナリティ特性とパーソナリティ特性の7次元と不安の関連について 日本教育心理学総会発表論文集 38（216）216.
- 田中麻未 2006 パーソナリティ特性およびネガティブ・ライフイベントが思春期の抑うつに及ぼす影響 パーソナリティ研究 14（2）149-160.
- 田中麻未 2009 児童・思春期の学校不適応とパーソナリティ特性との関連：双生児法による行動遺伝学的検討 人間文化創成科学論叢 11 299-307.
- 山形伸二・重榎算男 2003 大学生のアパシー傾向とCloningerのパーソナリティ特性・パーソナリティ特性の7次元モデル パーソナリティ研究 12.