

青年の抑うつ予防メカニズムの検討

ー 認知のゆがみとソーシャルスキルの機能の違いに注目してー

○ 吉良悠吾・神原広平・尾形明子

(広島大学大学院教育学研究科)

目 的

青年期は抑うつが高まりやすく、高い抑うつは自殺関連行動を促進することから、青年期の抑うつ予防の必要性が指摘されている（坂本, 2010）。抑うつの主症状は抑うつ気分と興味・意欲の減退であり、ネガティブ感情の増大とポジティブ感情の減衰の2つの側面がある（Wood et al., 2010）。これまで抑うつの2側面を区別せずに関連要因の検討が行われてきたが、ネガティブ感情の増大とポジティブ感情の減衰に関連する要因は異なる可能性が示唆されているため（Wood & Tarrier, 2010）、それぞれの側面を区別して検討する必要がある。特に、青年期の抑うつではポジティブ感情の減衰が顕著に見られるため（佐藤他, 2008）、ポジティブ感情を維持増進する要因を明らかにすることは重要な課題である。そこで本研究では、抑うつとの関連が示されている、出来事を過剰にネガティブに捉える傾向である認知のゆがみと、他者と良好な関係を築く技術であるソーシャルスキルの、抑うつの各側面との関連性を検討する。また、抑うつの生起には認知のゆがみが関連するが、その持続には出来事に対する反復思考である反すうが関連するという指摘もあるため（Nolen-Hoeksema et al., 2008）、反すうについても合わせて検討する。仮説としては、認知のゆがみや反すうはネガティブ感情の増大と関連し、ソーシャルスキルはポジティブ感情の増大と関連する。

方 法

対象者 予防要因の検討が目的であったことから、多くの学生にとってストレスフルなイベントである、就職活動を行っているという回答した大学生のうち、2回以上の回答が得られた39名（男性8名、不明2名；平均年齢21.35歳、標準偏差0.48）を分析対象者とした。

手続き エントリーシート of 提出など、具体的な就職活動が始まった2017年5月から2か月間隔で計4回、インターネット上のアンケートフォームを通じて回答を求めた。しかし、4回目の調査時点では多くの対象者が就職活動を終了しており、データの値もそれまでと比べて異質であっ

たため、分析には3時点目までのデータを用いた。

使用尺度 抑うつ：青年の抑うつの2側面を測定できる日本語版 The Center for Epidemiology Studies Depression Scale（島・鹿野・北村・浅井, 1985）、認知のゆがみ：高校生用対人場面における認知のゆがみ尺度（岡安, 2009）、反すう：日本語版 Ruminative Response Scale（Hasegawa, 2013）、ソーシャルスキル：ソーシャルスキル自己評定尺度短縮版（吉良他, 2018）を用いた。

結 果

各時点のデータは個人によってネストされていると考えられたため、Low et al. (2017) を参考に、ある時点の抑うつの各側面（統制変数）と認知のゆがみ、反すう、ソーシャルスキルを説明変数、次時点の抑うつの各側面を目的変数とした回帰分析を、階層線形モデルを用いて行った。その結果、次時点のネガティブな感情には反すうが有意な負の関連を示したが、次時点のポジティブな感情には、反すうが有意な負の関連を示すとともに、ソーシャルスキルが有意な正の関連を示した。

Table 1 抑うつの2側面を目的変数とした階層線形モデルによる回帰分析の結果

説明変数	目的変数					
	次時点のネガティブ感情			次時点のポジティブ感情		
	t (46)	β	SE	t (46)	β	SE
ネガティブ感情	-2.84 **	-.29 **	.19	0.56	.05	.05
ポジティブ感情	-1.09	-.09	.53	-2.60 *	-.17 *	.12
認知のゆがみ	-0.33	-.03	.28	0.20	.02	.08
反すう	3.19 **	.25 **	.19	-2.25 *	-.16 *	.05
ソーシャルスキル	-1.23	-.08	.19	2.39 *	.17 *	.07
R^2		.08			.08	

考 察

結果より、反すうを減らすことでネガティブ感情の増大やポジティブ感情の減衰を防げるとともに、ソーシャルスキルを促進することで、ポジティブ感情の増進に繋がることが示唆された。特に、抑うつ予防にはポジティブ感情の増進が重要であるため（Wood & Joseph., 2010）、ストレス状況下でもポジティブ感情を増進し得る要因を特定したことは重要な発見である。一方で、認知のゆがみは抑うつのどちらの側面とも関連しなかった。そのため、抑うつ予防にはネガティブな認知の変容よりも、その思考の持続を減らすことが重要であると考えられる。