

抑うつ者の自己認知と重要な他者との関係性の 理論展開：脆弱性の多面的理解に向けて

杉 山 崇¹⁾

[キーワード：①抑うつ；②自己注目；③再保証の追求；④愛着スタイル]

はじめに

うつ病 (depression) は、古くは精神分析の創始者 Freud (1917) によって自分を満足させる対象の喪失に伴う怒りおよび悲哀との関連から考察され、今日なお多くの臨床家、研究者によって論じられている。臨床心理学においては非常に関心の高い問題であると言える。WHO (世界保健機構) の推計や疫学調査によると、10 人に 1 人が生涯に 1 回以上はうつ病の診断基準を満たす状態になり、同時期に人口の 3%~5% の人がうつ病に罹っていると言う。近年の臨床場面では症状の軽症化が言われているが (笠原, 1966), この報告からは、診断基準に準じるうつ病まで含めると、この数はもっと膨大なものになることが想像される。診断基準に準じていても本人は苦悩しており、本人もしくは周囲の人々が援助を求めたならば、うつ病と同様に臨床的処遇、および心理学の対象に値するものであると言えよう。そこで本稿では、特に、診断基準に準じるうつ病も含めて「抑うつ

(depression)」と定義し、抑うつを長期にわたって経験している人を「抑うつ者 (depressed person)」とする。

近年、抑うつへの脆弱性と症状の長期化に関して自己認知、特に自己注目から捉える立場と、重要な他者との関係性、特に過剰な再保証の追求や愛着のスタイルから理解する立場によって活発な議論が行われている。現在これらは互いに独立して発展しているが、抑うつ脆弱性を多面的かつ包括的に理解し、治療者という他者が面会することを通じて苦悩が軽減することを図る現在の心理療法に貢献するには、自己認知と重要な他者との関連が議論されるべきであろう。そこで、本稿では抑うつ者の自己認知と重要な他者との関係性のこれまでの研究を概観し、両者の関連を提起し、今後の研究を展望しよう。

抑うつ者の自己認知に関する理論展開

ここでは抑うつ者の自己に関する認知過程の議論を、「自己注目 (self-focus)」を中心に概観する。自己注目とは抑うつの研究から発展した概念ではなく、個人の適応を維持する自己調整 (self-regulation) から論じられてきたが (Caver & Scheir, 1981)、自己注目に伴う現象が抑うつ者の特徴と類似していることが指摘され (Smith & Greenberg, 1981)、自己注目から抑うつを理解する議論が始まった。これまでに抑うつ者の自己注目では、自己の否定的な側面に (坂本, 1994) 自己批判的に注目すること (Pyszynsky & Greenberg, 1987) が指摘されている。また、今日では自己注目は抑うつ発生や持続に関与する要因とされている (坂本, 1998)。坂本 (1998) の提起した自己注目の3段階モデルによると、抑うつに至る者は自己に関するネガティブなスキーマ (抑うつスキーマ: Beck, 1976) や「悪いこと

は自分が原因で生じる」という抑うつ的帰属スタイル (depressogenic attribution style : Alloy, Abramson, Metalsky, and Hartlags, 1988) といった自己に関する否定的な認知情報を脆弱性要因 (vulnerability factor) として抱えているが、何らかの出来事や刺激に対応して注意が自己に向かうと (第1段階), 抱えていた否定的な自己情報が処理されて自己評価 (self-esteem) が下がる, 否定的な出来事を内的・全般的に帰属して絶望する, などの認知過程を経て抑うつを強く経験する (第2段階)。更に自己注目が続くと, この認知過程から離れることができず抑うつが長期化する (第3段階)。つまり, 自己注目しなければ抑うつになりにくく, 抑うつ的なにしても自己注目を止めれば抑うつ状態が軽減するとされている。実際, 抑うつに関する研究には, この見解を支持する報告が見出せる。例えば Lubomirsky と Nolen-Hoeksema (1995) によると, 気分不調的 (dysphoric) な人に気を紛らわす誘導をすると, 自分自身の気持ちや性格について考え込むように誘導した人よりも, 仮定された状況の抑うつ的帰属や否定的解釈が軽減した。また Bodner と Mikulincer (1998) は, 実験室で再現された個人的無力感状況 (自分だけがうまく行かない状況で, 抑うつとの関連が指摘されている) で, 自己注目を喚起された群は, 実験者に注目するよう操作された群よりも抑うつ的になっていたと報告している²⁾。このように, 自己注目は抑うつが発生と持続に関与することが示されている。

抑うつ者, または抑うつに至る者が自己注目せざるを得ない過程に関してはまだ明らかではなく, 今後の検討課題であるが, 個人の特性的な要因から説明する試みがいくつか行われている。例えば Sakamoto (1998) は自己没入 (自己に注意が向きやすく, その注意が持続する特性) という概念を提起し, 抑うつへの脆弱性要因とし, この概念から抑うつ者の自己注

目の始発と持続を説明している。また、杉山 (1997) は、ストレス状況で気分が否定的に傾いていると、人格特性である統制の所在が内的なことで自己批判が促され、抑うつ状態を経験しやすいことを見出している。

ところで、自己注目とは環境への適応行動と言う側面が指摘されている (Caver & Scheir, 1981)。また、自己概念や自己表象の発達には重要な他者の対応から得る自己情報が重要な役割を果たすと論じられている (Rogers, 1961; Bowlby, 1969)。つまり、自己注目やそれに伴う自己情報の認知的処理に重要な他者という環境が関わっている事が示唆されている。最近、対人関係の特徴から抑うつ持続と深刻化を説明する試みが盛んになってきている (e. g., Roberts, Gotlib, and Kassel, 1996; Joiner, Alfano, and Metalsy, 1992, 1993)。以下にこれまでの抑うつ者の対人関係の研究を概観してみよう。

抑うつ者の重要な他者との関係性の理論展開とその問題点

抑うつ者の重要な他者との関係性の研究は、重要な他者との対人関係の研究と愛着スタイルの研究に大別できるが、ここではそれぞれに理論と研究を概観しよう。

抑うつ者の対人関係の特徴は、自己愛的 (Freud, 1917)、暴君的から償いへ (Rado, 1928) など、さまざま指摘されているが、Coyne はこれらの議論を通じて独自のうつ病論を展開し、そこから Joiner ら (1992, 1993) は「再保証の追求 (seeking-reassurance)」という概念を構成して実証研究を行っている。Coyne (1976) によると、抑うつ者は他者に暖かく、大切にしてもらおうことの再保証 (reassurance) を頻繁に求めており、仮に望むようにしてもらったとしても、更に激しく再保証を求めるため、再保証を

してほしい重要な他者 (significant others) に疎まれ、拒絶される。抑うつ者はこの他者環境のために抑うつ状態を更に深刻化していると言う。この見解から Joiner らは、軽い抑うつを呈する者 (mildly depressed person) が重要な他者に対して、頻繁に激しく再保証を求めため、拒絶されやすい他者環境を作り、より重篤な抑うつに陥り、更にその環境を強化していく「抑うつのスパイラル (depressive spiral)」を仮定し理論化してきた。Joiner らは、再保証の追求を、抑うつの原因とはしないが、抑うつの持続と深刻化に関わる脆弱性要因と考えている (Joiner & Schmit, 1998)。このことを支持する研究は、例えば、Joiner の共同研究者の 1 人である Potthoff ら (1995) が大学生を対象に行った調査がある。この調査では再保証の追求は同時に測定された抑うつ傾向と正の相関関係にあり、2 週間後に経験する家族、重要な他者 (恋人、配偶者)、および友人との対人関係上のストレスを予測し、そのストレスは更に 3 週間後の抑うつ傾向を予測していた。このように再保証の追求という概念から抑うつの持続と深刻化が論じられている。

次に抑うつ者の重要な他者への「愛着スタイル (attachment style)」から抑うつを理解する研究を概観する。ここで言う愛着スタイルとは、養育者 (caregiver) あるいは重要な他者との相互作用の中で獲得する内的なワーキングモデル (internal working model) としての自己と他者の心的表象 (mental representation of the self and others) を通じて形成される、親密な関係における認知、情緒、行動のパターンである (Bowlby, 1973)。幼児期に養育者を安全基地と感じ、安定した愛着を確立することが良好な人格発達に重要であるとされているが (Bowlby, 1969)、成人の愛着スタイル (adult attachment style) の安定も、情緒の調節などの適応の促進に関与することが言われ (e. g., Mikulincer, 1998)、抑うつとの関連

の検討も行われている。例えば Roberts ら (1996) は、不安定 (insecure) 愛着スタイルが抑うつ脆弱性と関わりと仮定して、成人の愛着スタイルと抑うつの関係性を調査している。Roberts らは愛着スタイルの分類に関しては Collins & Read (1990) が因子分析の結果から見出した3つの分類、親近 (close: 気安く他者の近くにいられること)、信頼 (depend: 他者が必要なときにいてくれると信じられること)、不安 (anxiety: 他者が自分を見捨てると心配すること) に基づいているが、不安の高さと親近の低さ、つまり重要な他者に見捨てられる心配と他者と気軽に一緒にいられないことは、機能不全態度 (dysfunctional attitude) と自己評価 (self-esteem) を介して、後の抑うつ傾向を予測していた。愛着スタイルと抑うつの関連は Carnelly, Pietromonaco, and Jaffe (1994) によっても見出されており、抑うつ者が特徴的な愛着スタイルを持っていると言えるだろう。

再保証の追求と愛着スタイルに関して、愛着スタイルは人生初期からの主要な養育者との相互作用の積み重ねから形成され、現実の対人関係のパターンに影響し、また現実の対人関係に影響を受けそれを反映していると考えられている。一方、再保証の追求は現実の重要な他者との対人関係の特徴である。よって、成人の愛着スタイルと再保証の追求は表裏の関係であると言えよう。Coyne, Joiner らの指摘する過剰な再保証の追求の背景には、Robert らの指摘する、他者が自分を見捨てそうで自分が気楽にいられないという不安定な愛着スタイルがあり、そして対人関係の中で拒絶される経験を通して、見捨てる他者と見捨てられる自己の表象を更に強化している可能性がある。重要な他者との関係性において抑うつ者の認知過程では何が生じているか検討する必要があるだろう。

抑うつ者の自己認知と重要な他者との関係性の関連と 今後の研究課題

ここまで抑うつ者の自己認知と重要な他者との関係性の議論をそれぞれに概観してきた。自己認知の領域では自己注目が抑うつが発生と持続に關与すると指摘されているが、なぜ抑うつ者が深い苦悩に至るまで自己注目しなければならないか定かではない。また他者との関係性の中で抑うつが持続し、深刻化することが示されているが、その認知過程の詳細は検討課題である。抑うつ者の自己認知と他者との関係性はこれまでのところ、それぞれの領域でほぼ独立して研究と議論が発展しているが、ここからは、抑うつへの脆弱性の多面的理解と治療的対応への示唆に向けて、抑うつ者の自己認知と他者との関係性の関連を理解する可能性を探ろう。

まず、自己認知と他者との関係性の関連についてだが、抑うつ者にかざらず、両者の関連の指摘は少なくない。例えば、人生初期には、反応性の悪い養育者との体験は自己価値 (self-worth) を疑わせ (Bowlby, 1969)、自分自身が良い反応に値しないと感じさせて自己概念を悪く歪める (Rogers, 1961)。また成人に関しては、Mikulincer (1998) が成人の愛着スタイルと自己観との関連を検討している。Mikulincer は愛着スタイルを安定 (secure)、回避 (avoidant)、不安—アンビバレント (anxious-ambivalent) に分類する見解を取っているが、自己の見方において、安定の人は肯定的、回避の人は肯定的、不安—アンビバレントの人は否定的な自己観を持っていることを報告し、回避の人の自己観は自己信頼 (self-reliance) の証明の試みと関わり、不安—アンビバレントの人の自己観には他者からの情愛の獲得の試みと関わることを示唆している。また、自己

と他者の表象の類似性 (Mikulincer, Orbach, and Iavnielle, 1988) の報告もある。成人においても重要な他者との関係性は自己概念と密接な関係にあると言えよう。

抑うつ者の他者との関係性と自己概念の関連に関して、Rado (1928) は精神分析の立場からうつ病者の対人関係と自己評価 (self-esteem) の関連を指摘している。Rado によるとうつ病者は、自己評価を自分で維持できず、幼児のごとく自己評価を外界の愛情、評価、承認に頼っており、情愛を求めすぎて対象 (重要な他者) に逃げられると自己評価を激しく揺さぶられ、自責に没頭するという。上述の Mikulincer (1998) および Mikulincer ら (1998) の報告からは、幼児期だけでなく成人期においても重要な他者との密接な関係が自己価値や自己表象の形成や維持に関与することが示唆されるが、Rado の指摘のように、抑うつ者にとって他者に大切に扱われることが自己評価の維持に大きな意味を持つのなら、重要な他者の対応が自分自身を映し出す鏡となって、抑うつ者を過剰な自己注目に導いている可能性がある。つまり、抑うつ者の自己認知と他者との関係性のこれまでの議論によれば、抑うつに至る者は、自己に関する否定的な認知内容 (Beck, 1976; Alloy ら, 1988) と他者に充分大切に扱われないという不安定愛着スタイル (Roberts ら, 1996)、および際限なく温かさを求めるため重要な他者に拒絶されやすい (Joiner ら, 1992, 1993) という脆弱性を抱えながらも適応状態を維持しているが、適応の維持に困難を覚え、軽い抑うつ状態を経験すると、重要な他者に再保証を過剰に求めてしまい、疎まれ拒絶される (Coyne, 1976; Joiner ら, 1992, 1993)。重要な他者に望んでいた反応をしてもらえないために、自己評価の信念に疑念を持ち (Bowlby, 1969; Rogers, 1961)、自分を大切にしない他者、他者に大切にされない自己の表象が浮かび上がり、否定的な信念が活性化し自己評価が低下し

て抑うつが深刻化する (Roberts ら, 1996)。ここで自己注目を中止し否定的な自己認知を不活性状態にすれば苦悩は軽減するのだが (坂本, 1998)、再保証の追求に対する他者の拒絶が、自責という自己注目に没頭させ続けるのだろうか (Rado, 1928)。この抑うつが発生と長期化の過程は、事例研究や縦断的な調査で、時間を追って検討されるべきであろう。

次に、今後の検討課題について考察しよう。第一に脆弱性要因と考えられる抑うつ的愛着スタイルの概念化が挙げられる。抑うつに至るものには愛着スタイルに特徴があることは既に示されているが、上述の Roberts ら (1996) のデータによると、愛着スタイルの3つの下位尺度間に相関が認められており、特徴として明確化されていない。他者との関係性と自己認知の関連の研究には、抑うつ者の愛着スタイルの特徴を更に議論し構成概念化することが必要であろう。第二に自己注目の始発と持続への重要な他者の関与が挙げられる。抑うつ者が自己注目しやすい理由は明らかではないが、自責は失った他者への償いで (Rado, 1928)、他者を取り戻す試み (Freud, 1917) と指摘されており、重要な他者の関与が示唆されている。抑うつ者の自己批判的な自己注目が始発、あるいは持続する際に愛着スタイルや再保証の追求が如何に関わるか、その際の重要な他者の対応はどうか、そのメカニズムを更に検討するべきであろう。最後に、他者との関係性の議論では、抑うつ者は他者が充分大切に扱ってくれないという信念を抱えており、一種の信頼感が欠けていることが示唆されている。他者への信頼感や安心感の欠如は、抑うつ以外の様々な心理的障害との関連が示唆されている (Balint, 1968; Erikson, 1950)。信頼感の欠如の問題が抑うつと関わる場合と他の障害と関わる場合の区別も検討されるべき課題と言えよう。

今後、実験、調査、事例研究を通じて抑うつ脆弱性は多面的に理解さ

れるべきであろう。そしてその議論から、治療場面で治療者がとるべき対応に示唆が与えられるであろう。

文 献

- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., and Hartlags, S. 1988 The hopelessness theory of depression: attributional aspects, *British Journal of Clinical Psychology*, **27** (1), 5-21.
- Balint, M 1968 *Basic Fault-Therapeutic aspects of regression*, Tavistock Publications.
- Beck, A. T. 1976 *Cognitive Therapy and the Emotional disorders*, New York: International University Press.
- Bodner, B., and Mikulincer, M. 1998 Learned helplessness and the occurrence of depressive-like and paranoid-like responses: The role of attentional focus *Journal of Personality and Social Psychology*, **74** (4), 1010-1023.
- Bowlby, J., 1969 *Attachment and loss: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J., 1973 *Attachment and loss: Separation, anxiety and danger*. New York: Basic Books.
- Carnelly, K. B., Pietromonaco, P. R., and Jaffe, K., 1994 Depression, working models of others, and relationship functioning *Journal of Personality and Social Psychology*, **66**, 127-140.
- Caver, C. S. and Scheir, M. F 1981 *Attention And Self-Regulation*. New York: Springer-Verlag.
- Collins, N. L., and Read, S. J., 1990 Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples *Journal of Personality and Social Psychology*, **58**, 644-663.
- Coyne, J. C., 1976 Toward an interactional description of depression *Psychiatry*, **39**, 28-40.
- Erikson, E. H., 1950 Growth and Crises of the healthy personality.
- Freud, S., 1917 Mourning and melancholia In Stachey, J., (Ed.) *Standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, **14**, 237-258.
- Joiner, T. E., Alfano, M. S., and Metalsky, G. I., 1992 When depression breeds

contempt : Reassurance-seeking, self-esteem, and rejection of depressed college students by their roommates *Journal of Abnormal Psychology*, **101**, 165-173.

Joiner, T. E., Jr., Alfano, M. S., and Metalsy, G. I., 1993 Caught in the crossfire : Depression, self-consistency, self-enhancement, and the response of others *Journal of Social and Clinical Psychology*, **12**, 113-134.

Joiner, T. E., Jr., and Schmit, N. B., 1998 Excessive reassurance-seeking predict depressive but anxious reactions to acute stress *Journal of abnormal psychology*, **107** (3), 533-537.

笠原嘉 1996 うつ病の時代 講談社。

Lyubomirsky, S., and Nolen-Hoeksema, S. 1995 Effect on self-focusing rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, **69** (1), 176-190.

Mikulincer, M., 1998 Adult attachment style and affect regulation : Strategic variation in self-appraisals *Journal of Personality and Social Psychology*, **75** (2), 420-435.

Mikulincer, M., Orbach, A., and Iavnieli, D., 1998 Adult attachment style and affect regulation : Strategic variation in subjective self-other similarity *Journal of Personality and Social Psychology*, **75** (2), 436-448.

Potthoff, J. G., Holaham, C. J., Joiner, T. E., Jr., 1995 Reassurance-seeking, stress generation, and depressive symptom : An integrative model *Journal of Personality and Social Psychology*, **68**, 664-670.

Pyszczynski, T and Greenberg, J. 1987 Self-regulatory preservation and the depressive self-focusing style : A self-awareness theory of reactive depression. *Psychological Bulletin*, **102** (1), 122-138.

Rado, S., 1928 The problem of melancholia *International Journal of Psychoanalysis*, **9**, 420-438.

Roberts, J. E., Gotlib, I. H., and Kassel, J. D., 1996 Adult attachment security and symptoms of depression : The mediating role of dysfunctional attitudes and low self-esteem *Journal of Personality and Social Psychology*, **70** (2), 310-320.

Rogers, C. R., 1961 *On becoming a person*. Boston : Houghton Mifflin.

坂本真士 1994 抑鬱者の性格特性の自己評価におけるネガティブ・バイアス心理学研究, **65**, 156-161.

坂本真士 1998 自己注目と抑うつ一抑うつのは発症・維持を説明する3段階モデルの提起一心理学評論, **41** (3), 283-302.

Sakamoto, S., 1998 The preoccupation scale : Its development and relationship with depression scales *Journal of Clinical Psychology*, 54, 56 45-654.

Smith, T. W., and Greenberg, J. 1981 Depressin and self-focused attention *Motivation and Emotion*, 5, 23-331.

杉山崇 1997 抑うつ感情に及ぼす内的統制感の効果における日常的気分の影響について 学習院大学修士論文。

脚 注

- 1) 本論文の作成にあたり、相馬壽明学習院大学教授、川嵯克哲学習院大学助教授には暖かいご指導とご助言を頂きました。心から感謝いたします。
- 2) この研究では、実験者注目群はパラノイア的になっていたと報告されている。

The theoretical development of depressed person's self-cognition and significant others-relationships

Takashi Sugiyama

[**Key words** : depression, self-focus, reassurance-seeking, attachment style]

Recently, self-focus, reassurance-seeking, and adult attachment style have been lively argued in theorizing of depression. In this article, the author showed a general view of these components in depression studies, made a consideration of the relations of these, and prospects of multiple understanding of the vulnerability to depression.

(学習院大学人文科学研究科心理学専攻博士後期課程)