

2020年度 若手・女性研究者奨励金 レポート

研究課題	メタ認知が抑うつ気分の改善をもたらす メカニズムの検討 —否定的・肯定的自動思考のバランスに着目して—
キーワード	①抑うつ気分、②メタ認知、③否定的・肯定的自動思考

研究者の所属・氏名等

フリガナ 氏名	タケダ トモヤ 武田 知也	所属等	福山大学 人間文化学部 心理学科 講師
プロフィール	学歴・職歴 2012年3月徳島大学大学院総合科学教育部臨床心理学専攻修了 2012年4月徳島大学病院精神科神経科で心理士として勤務(～2019年) 2015年4月徳島大学大学院医科学教育部に入学 2019年3月同大学院修了 博士(医学)を取得 2020年4月福山大学人間文化学部心理学科に着任(現在に至る) 専門 認知行動療法、認知機能、統合失調症、抑うつ症状 主要研究テーマ 認知機能に着目した統合失調症を抱えた方の社会機能の改善に関する研究 大学生を対象としたうつ病予防としてのうつ病に対するメタ認知トレーニング(D-MCT)の効果検証		

1. 研究の概要

本研究の目的は、メタ認知が否定的・肯定的自動思考を介し、抑うつ気分に与える影響を検証し、メタ認知が抑うつ気分の改善をもたらすメカニズムの考察を深めることである。

本研究の結果、メタ認知は否定的自動思考と有意な正の相関を持つことが明らかとなった。一方で、メタ認知と肯定的自動思考の間に有意な相関は認められなかった。説明変数をメタ認知、媒介変数を否定的、肯定的自動思考、目的変数を抑うつ気分とした媒介分析を実施した。その結果、メタ認知は否定的自動思考を介して抑うつ気分を高めることが明らかとなった。

本研究の結果から、メタ認知が高いと否定的自動思考への気づきを高め、抑うつ気分を増悪させることがわかった。メタ認知に着目した心理的介入を行う際は、メタ認知の向上により否定的自動思考への気づきが高まった後に、否定的自動思考への適切な対処方略を考える必要があると示唆された。

2. 研究の動機、目的

うつ病に対する新たな介入法として、うつ病に対するメタ認知トレーニング(Metacognitive training for Depression: D-MCT)が考案され、うつ病患者を対象としたランダム化比較試験において、うつ病の改善効果が明らかになっている。D-MCTは、うつ病の発症や維持に関連するが本人が気づいていないうつ病に特徴的な認知の偏りに焦点があてられる。うつ病に特徴的な認知の偏りとは、Beck(1979)やHautzingerら(2013)によって提唱された自動思考の質的パターンである。自動思考とは、状況に応じて自動的に生じる思考であり、自動的にあるがゆえにその生起自体に気づくことは困難であり、その内容が疑われることがないという特徴を持つ。うつ病では、状況に対する自動思考が過度に否定的であったり、肯定的な自動思考を拒絶するといった認知の偏りがある。D-MCTは、思考をモニタリングする能力

であるメタ認知の向上による認知の偏りへの気づきを促し、その対処方略を身につけるトレーニングである。D-MCT がうつ病の改善をもたらすメカニズムには、メタ認知の向上による自動思考への気づきが増すことが想定されているが、メタ認知と自動思考との関連及びメタ認知が自動思考を介して抑うつ気分を与える影響は検討されていない。

抑うつ気分には、自己や周囲を否定的に捉える否定的自動思考と肯定的に捉える肯定的自動思考が関与する。うつ病には否定的な自動思考に注目しやすい認知バイアスがあり (Peckham ら, 2010)、その結果として否定的自動思考の生起頻度が増し、肯定的自動思考の生起頻度が減少する。思考へのモニタリング能力を意味するメタ認知が向上することで、肯定的自動思考への注目が促された結果、肯定的自動思考の生起頻度が増し、抑うつ気分の改善をもたらされる可能性が考えられる。

本研究の目的は、メタ認知が否定的・肯定的自動思考を介し、抑うつ気分を与える影響を検討し、メタ認知が抑うつ気分の改善をもたらすメカニズムの考察を深めることである。

3. 研究の結果

方法

対象：A大学の大学生41名(男性10名、女性31名、平均年齢=19.22±0.82)であった。

使用尺度：

- ① メタ認知：The Meta-cognitions Questionnaire (MCQ-30) の認知的自己意識 (山田・辻、2007) を使用した。得点が高いほど、思考過程へ注意を向ける傾向が高いことを意味する。
 - ② 否定的、肯定的自動思考：The Automatic Thoughts Questionnaire-Revised (ATQ-R) の否定的、肯定的自動思考 (児玉ら、1994) を使用した。1週間以内での否定的、肯定的自動思考の生起頻度を尋ねる。得点が高いほど各自動思考の生起頻度が高いことを意味する。自動思考の生起自体に気づくことが困難であるという特徴に着目し、自動思考の自覚的な生起頻度を思考への気づきと見做した。
 - ③ 抑うつ気分：Beck Depression Inventory-Second Edition (BDI-II) の日本語版 (小嶋・古川、2003) を使用した。得点が高いほど抑うつ症状の程度が高いことを意味する。
- 統計解析：スピアマンの順位相関分析を実施し、説明変数をメタ認知、媒介変数を否定的、肯定的自動思考、目的変数を抑うつ気分とした媒介分析を実施した。
- 倫理的配慮：福山大学ヒト倫理部会の承認を得て実施した。

結果

各変数間の関連を調べるため、スピアマンの順位相関分析を実施した。その結果、メタ認知と否定的自動思考、抑うつ気分には有意な正の相関が認められた。また、否定的自動思考と抑うつ気分にも有意な正の相関が認められた。一方で、肯定的自動思考は、メタ認知及び抑うつ気分との有意な相関は認められなかった。相関分析の結果を Table1 に示す

Table1 各変数の記述統計と変数間の相関分析結果

	平均 ± 1SD	1	2	3	4
(1)メタ認知	13.24 ± 4.56	1.00			
(2)否定的自動思考	28.29 ± 21.95	0.69 **	1.00		
(3)肯定的自動思考	8.37 ± 6.16	0.07	0.07	1.00	
(4)抑うつ気分	8.37 ± 6.16	0.64 **	0.74 **	-0.23	1.00

** $p < .01$

否定的自動思考を媒介変数とした媒介分析の結果、メタ認知から抑うつ症状への直接効果 ($\beta = 0.15$, $b = 0.33$, $p = 0.28$) は有意ではなく、否定的自動思考を介した間接効果 ($\beta = 0.48$, $b = 1.04$, 95%CI[0.59, 1.64]) は有意であった。肯定的自動思考を媒介変数とした媒介分析の結果、メタ認知から抑うつ症状への直接効果 ($\beta = 0.68$, $b = 1.48$, $p < 0.01$) は有意で、肯定的自動思考を介した間接効果 ($\beta = -0.05$, $b = -0.10$, 95%CI[-0.43, 0.10]) は有意ではなかった。

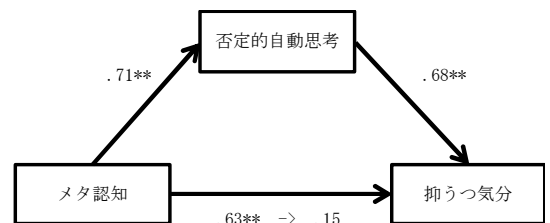


図1：媒介分析の結果

4. 研究者としてのこれからの展望

精神科での勤務経験から、精神疾患の改善に向けた効果的な心理プログラムの開発だけでなく、精神疾患の発症を予防する心理プログラムの開発・普及の重要性を実感してきました。自分とは何か、将来何をすればいいのかといったことに思い悩む大学生は精神疾患の好発期にあたります。大学生の約 30-50%は、高い抑うつ傾向を示すことが知られています。高い抑うつ傾向はうつ病への危険因子であることもわかっています。うつ病は学業や就労といった社会機能を低下させ、自殺の背景因子であることも知られています。私は、これから社会に巣立ち活躍していく大学生を対象とした、効果的な抑うつ予防プログラムの検証を行い、その成果を広く公表することを通じて、多くの人の精神的健康の保持増進に貢献できればと考えています。

5. 社会（寄付者）に対するメッセージ

今回の研究では、メタ認知が抑うつ気分の改善をもたらすメカニズムを検証しました。本研究の結果から、メタ認知を向上するだけでは、否定的自動思考に着目する傾向を高め、抑うつ気分の改善には逆効果であることがわかりました。この結果を受け、メタ認知の向上により否定的自動思考への気づきが高まった後に、否定的自動思考への効果的な対処方略を身につける必要があることが明らかとなりました。D-MCT は、メタ認知を向上し、認知の偏りへの気づきを促した後に認知の偏りへの対処方略を学んでいきます。今回の研究を通して、D-MCT を抑うつ予防プログラムとして実施することへの一つの根拠を得たと考えています。

今回の研究をご支援いただいたことに感謝申し上げます、今後は大学生の抑うつ予防プログラムとして D-MCT の効果検証を行い、その成果を社会に発信できるように邁進していきたいと思えます。