熊本大学教育学部紀要，人文科学
第61号，77－85，2012

認知的方略の受容と現実的な対処を考える心理教育プログラムの効果

田上綾子*・柴山謙二

The Effects of a Psycho-education Program on Depression: Accepting One's Cognitive Strategies and Finding the Solution to the Problem

Ayako TANOUE and Kenji SHIBAYAMA

(Received October 3, 2011)

The purpose of this paper is :1) to analyze the influence of accepting one's Cognitive strategies (strategic optimism (SO), defensive pessimism (DP), unjustified optimism (OP), and regular/realistic pessimism (RP), and: 2) to consider the effects of psycho-education program on depression. In this study, 126 college students completed questionnaires and 6 students participated in the psycho-education program. The participants in the program were of the type DP or RP. They noticed that thinking pessimistically is not bad and accepted this way of thinking through the program. The participants understood the contents of the program well and all showed interest in it. After the completion of the program, a 2 week follow-up was done, the Beck Depression Inventory scores of all participants were down.

Key words : Cognitive strategies, Psycho-education program, Depression

問　題

一般的に，物事がうまく進み，悪いことよりも良いことが生じるだろうという信念を持つ傾向を楽観性といい，物事がうまくはかどらず，悪い結果を予測する傾向を悲観性という．楽観性および悲観性は個人の適応や心身の健康を捉える上で有用な概念の一つであると注目されている（Seligman, 2000）．

従来，楽観性は抑うつの予防策として有効であり，ストレスを抑制し心身の健康を促進することから楽観性の方が適応的であるとされてきた（藤南・園田，1994 など）．しかしながら，楽観性は適応や精神的健康につながり悲観性は不適応や精神的不健康につながるという見方がある一方で，楽観性にも落とし穴があり悲観的思考にも適応的な機能が存在するという以下の知見が最近では集積されるようになった．

外山（2006）は，小学生を対象に，子ども自身が抱えるストレスの程度によって，ポジティブに傾いた認知（ポジティブ・イリュージョン）がどのように影響しているかを調査している．その結果，ストレス反応が元々高い児童においては，ポジティブ・イリュージョンがストレスの低減につながったが，高い攻撃水準を備え持った子に対してはポジティブ・イリュージョンが有害に作用し攻撃行動が増加することが明らかになった．

悲観性が肯定的に作用する場合の例として，物事を“悪い方に考える”ことで成功し適応的な防衛的悲観主義者（Defensive Pessimist）の研究がある．この防衛的悲観主義者の研究から，彼らの不安や悲観的思考を阻止し，無理矢理ポジティブに考えさせようとすると，パフォーマンスが低下することが報告されている（Norem, 2004）．このことから近年，楽観的思考が常に万能だという考え方は間違っているということが示唆されてきた．

Norem（2001）は防衛的悲観主義とは，「過去の似たような状況においてよい成績を収めていると認知しているにも関わらず，これから迎える遂行場面に対して低い見込みをもつ認知的方略」と定義している．さらに，防衛的悲観主義の人びとは将来の遂行において，予想される最悪の事態を鮮明に思い浮かべることによって対策を練り，その不安をコントロールし，結

* 熊本県福祉総合相談所

果として高いパフォーマンスを示す適応的な悲観主義者と特徴づけた．

上記の認知的方略とは，問題状況に直面した時に人が目標や行動に向かうための認知･計画･予想（期待）･努力の一貫したパターンと定義されている（Norem, 1989）．認知的方略は以下の４つに分類される．

一つ目は過去のパフォーマンスをポジティブに認知しており，将来のパフォーマンスに対する見込みが高い“方略的楽観主義（strategic optimism）”である．二つ目は，過去のパフォーマンスをネガティブに認知しているが，将来に対するパフォーマンスの見込みが高い“非現実的楽観主義（unjustified optimism）”である．三つ目は，過去のパフォーマンスをポジティブに認知しており，将来のパフォーマンスに対する見込みが低い“防衛的悲観主義（defensive pessimism）”である．四つ目は，過去のパフォーマンスをネガティブに認知しており，将来も更なるネガティブな結果を予期する“真の / 一般的悲観主義（regular/realistic pessimism）”である．

村田・菊島（2009）は，防衛的悲観主義者が自身の認知的方略に対してどのような印象を持っているかについて，大学生を対象に質問紙調査を実施した．その結果，防衛的悲観主義者が自身の認知的方略を好ましくはないが有効だと感じ，それを意識的に行っており，問題解決に対して最も統制感を覚えていることを明らかにした．また，細越・小玉（2009）は，大学生を対象に調査を行い，被験者を認知的方略別に分け，防衛的悲観主義者・方略的楽観主義者・抑うつ者のどの群においても，自身の思考スタイルの受容が高まれば自尊心も高まることを明らかにしている．

上記の研究などから，防衛的悲観主義者が自身の認知的方略を好ましくないと思っていることが明らかになったが，自身の認知的方略を受容し，その有効性を認識・評価し直すことができれば，より自尊心が高まり精神的健康は増すと考えられる．

また，悲観性の高い人は全般的にネガティブな自己イメージを持っている場合が多く（村田・菊島 2009），特に，一般的悲観主義者は抑うつと深く関係しており，現実の問題解決から目をそらしがちで自発的な意思や行動への動機づけが低下しがちであると考えられる．そこで，一般的悲観主義者も悲観的思考を無理に抑制するのではなく，過去のパフォーマンスをポジティブに認識し，問題解決への具体的な対処方法を考え・実際に行動することで成功を体験し，自己効力感・自尊感情を高めることができると考えられる．

このように，悲観的な思考や自身の認知的方略を受容した上で，現実に根差した判断・自己評価・将来予測・問題への対処をしていくことが精神的健康によい影響を及ぼすことが推測される．

悲観性と強く関係する概念に心配がある．心配とは，不安を構成する概念の一つであり，認知的要素に相当する．心配には，日常生活で誰でも経験するレベルから，精神疾患のように日常生活に著しく支障をきたすレベルのものまである．心配が持続し制御困難になると，ネガティブな情動経験を持続することが明らかになっている（Borkovec et al., 1983）．心配の持続をもたらし，それを制御困難にさせる要因の一つに，メタ認知的信念があげられる（Wells, 1995）．心配に関するメタ認知的信念とは，個人が心配の機能や性質についてどのように捉えているかをテーマとする信念である．金築・伊藤・根建（2008）は，大学生を対象に，心配に関するメタ認知的信念尺度を作成し，その信頼性と妥当性を検討している．調査の結果，大学生の 82.91％が，「心配は出来事に悪い影響を及ぼす」と考え，61.54％が，「心配は出来事に良い影響を及ぼす」と考えていることが明らかになった．また，ネガティブなメタ認知的信念は特性不安と心配性特性と高い正の相関が認められ，ポジティブなメタ認知的信念は積極的問題解決スタイルと中程度の正の相関がみられた．そして，心配に関するネガティブなメタ認知的信念を強固に保持している個人は慢性的な心配をもたらし，不適応的な心配への対処方略を選択してしまうと述べている．逆に，ポジティブなメタ認知的信念を保持している個人は心配喚起場面においても問題解決的な対処方略を選択し得ることが考えられると示唆している．過度に強い心配に対するどちらかのメタ認知的信念を保持している場合は，それを緩和させることで心配に伴う不快な感情や慢性的な心配性傾向に有効であると推測される．つまり，心配に関するメタ認知的信念を緩和できる介入は，心配がもたらす問題の悪化を予防し，精神的健康の維持あるいは増進に役立つと考えられる．

認知的方略別に見ると，防衛的悲観主義者・方略的楽観主義者は積極的に問題解決に取り組むことから，心配に関するポジティブなメタ認知的信念を強く持ち，一般的悲観主義者・非現実的楽観主義者は心配に関するネガティブなメタ認知的信念を強く保持しているという仮説を立てることができる．

そこで，本研究では，心理教育プログラムの参加者が，心配に関するどのようなメタ認知的信念を保持しているのかを調査する．仮説通りに一般的悲観主義者，防衛的悲観主義者が過度に強い心配に関するネガティブなメタ認知的信念を保持している場合，その心配に関するネガティブなメタ認知的信念に直接介入をして和らげることは非常に有効であると考えられる．

上記の研究の多くは大学生を中心とする青年期を中

心にしている．その理由として，大学生は学業や友人関係などの対人関係，進路決定などで様々な心理社会的障害を経験する機会が多く，発達的に見ても自己への内省が深まる時期であることが挙げられる．そのため大学生は抑うつの有病率が非常に高く，20～35%もの学生が軽度の抑うつ状態を経験している（及川，2007）．DSM-IV-TRにおける全般性不安障害（以下GAD）の発症年齢が，10代後半から20代後半の間であることを踏まえるならば，大学生の時期における早期の心配への心理的介入は抑うつやGAD発症の予防的観点からも有益であると考えられる．

本研究において考案し，実施するプログラムは理論的背景として認知行動療法を参考にした心理教育プログラムである．欧米では，抑うつの予防を目指した様々なプログラムが考案され，実証的に効果が検討されている．及川・坂本（2007）は認知行動的アプローチの理論である，不適応的な考え方や対処方法が気分の落ち込みを悪化させ抑うつにつながるという考え方に基づき，抑うつの予防プログラムを考案している．認知行動的アプローチによるプログラムは，抑うつに関連する認知や行動をより柔軟なものに変化させ，ストレス状況によりよく対処できることを目指している．また，プログラムの効果が実証的に検討されている点が特徴である．しかし，プログラムの対象者をスクリーニングして実施している例は非常に少ないのが現状である．よりニーズのある対象者にプログラムを実施することは予防という観点からも非常に意義があると考え，本研究では，心理学に興味がある者，自身の悲観的な考え方を好ましくないものと思っている者を対象とし，認知行動療法を参考にした「認知的方略の受容と問題に対して現実的な対処方法を考えることに重点を置いた心理教育プログラム」を実施する．

方　法

1. 調査対象

A大学の心理学関連の授業を受講している学生126名を対象に，質問紙調査を行った．その中で，心理教育プログラムへの協力が得られた6名（男子2名，女子4名）を分析対象とした．また，参加者には，第1回目にプレテスト、第6回目終了時にポストテスト、そしてプログラム終了2週間後にフォローアップテストとしてベック抑うつテストを実施した．

2. 質問紙

1）認知的方略設定の質問項目：

Norem（2001）と荒木（2008）に基づく認知的方略の定義を参考に緊張や問題状況場面を想定してもらい，過去の出来事に対する認知と将来の出来事に対する期待に関わる2項目を使用した．過去認知は過去に似たような状況で良い結果をおさめたと認知しているかどうか，将来期待は将来における悲観的な期待を設定しているかどうかについて5段階評定（1＝全くそう思わない～5＝非常にそう思う）で回答を求めた．

2）ベック抑うつテスト（BDIテスト）：

BDIテストは，ベックによって考案されたもので，抑うつの程度を客観的に測ることができる．全21項目計63点で構成されている．各項目は，0～3点の4段階で点数が高くなるほど抑うつレベルが高くなるように設定されている．それぞれの項目で過去一週間の自分の状態に一番近いものについて回答を求めた．このテストで，0～10点は正常範囲であり，誰でも経験しうる抑うつレベルである．11～16点は軽いうつ状態である．17点以上は臨床的な意味でのうつ状態にあたり，専門家の治療が必要となるレベルとなっている．

3）認知の偏りテスト（考え方のクセを知るテスト）：

岡田・田島・中村（2008）の職場復帰のための集団認知行動療法のプログラムで使用されたもので，全19の項目において4段階（1＝全くあてはまらない～4＝あてはまる）で評定してもらい，それぞれ25点満点の恣意的推論・選択的注目・過度の一般化・拡大解釈と過小評価･個人化･完全主義の点数をレーダーチャートに記入してもらうものである．それぞれの考え方の説明を以下に示す．

- 恣意的推論：根拠もないのにネガティブな結論を導きやすい考え方
- 選択的注目：良いこともたくさん起こっているのに，ささいなネガティブなことに注意が向いてしまいやすいこと
- 過度の一般化：わずかな出来事から広範囲のことを結論づけてしまいやすいこと
- 拡大解釈と過小評価：自分の失敗は大きく捉え，反対に良く出来ていることは小さく捉えてしまう傾向
- 個人化：本来，自分に関係のないネガティブな出来事まで，自分のせいにして考えてしまいやすいこと
- 完全主義：物事に白黒つけないと気が済まないこと，物事を完璧にこなそうとする傾向

4）心配に関するメタ認知的信念尺度：

金築ら（2008）が作成した心配に関するメタ認知的信念尺度を使用した．心配に関するポジティブなメタ認知的信念とは，心配は有用であると捉えるメタ認知的信念であるため，対処方略としての心配への固執

を導く．逆に，心配は有害であると捉えるネガティブなメタ認知的信念とは，心配への感受性を高めて心配の慢性化をもたらす．本研究では，参加者にその場で自分のメタ認知的信念に気づいてもらう目的で使用するため，金築らが作成した尺度の項目のみを使用し，その項目に自分の考えが当てはまるかどうか回答を求めた．

3. 心理教育プログラムの概要

プログラムは週に1回計6セッション実施した．時間の都合上，男子と女子別々での実施となった．プログラムへの参加協力が得られた中の女子1名の抑うつ得点自体は高くなかったものの，緊張が強く人前で話すことに強い抵抗を示し，話の内容や考え方の取り扱いに特別な配慮が必要であると思われたため，プログラムの内容に沿いながらも，ピア・カウンセリングの形式を取り入れながら実施した．

本プログラムでは，各回のテーマを設定した．各回のテーマと概要，ホームワークは表1に示す．各セッションは筆者がリーダーとなり，毎回ワークシートを配布し，主に講義とディスカッション，振り返り，ホームワークにより構成された．参加者全員が心理学の知識はほとんどない状態であったため，全ての回で内容が分かりやすいように例題の場面の工夫や心理学用語を一般的な言葉で表現するように留意した．また，毎回導入部分でそのセッションにつながる「心理の面白話」をはさみ，心理学の面白さを知ってもらいプログラムへの参加の動機づけが高まるように工夫した．面白話の内容は，清田（2003）の「心理学はおもちゃ箱―ココロの箱を飛び出した63の無意識」を参考に，第一印象，吊り橋効果，錯視などを学生に分かりやすいようにリーダーが解説した．

第1回の自分の認知的方略を知る部分では，初めてのセッションでもあることから面白い導入になるように特に工夫した．具体的にはリーダーが突然「今，あなたは砂漠でなんと…遭難してしまいました!!…大変です!! 肩からかけている水筒に入っている水の量はなんと!!…半分です．さて，あなたならこの水筒を見てどう思いますか？」と話し始めることで参加者の注意を引きつけ，瞬時に「半分しかない」もしくは，「半分もある」どちらの考えが浮かぶか気づくことから始めた．更に，半分しかない（半分もある）と考えたらその後の行動はどうなるのかを考えていった．楽観的に考えても，その後の行動が非現実的であれば良くない結果を導くこと，逆に悲観的に考えても，対策を練り現実的に行動すればいい結果になることを参加者の発言から導き出し，同じ事象でも楽観的にも悲観的にも捉えることが出来ること，それぞれの考え方のメリット・デメリットに気づいてもらうことを留意した．また，トップアスリートの心の整理術を例に出し悲観的な認知の仕方で成功している人がいることを知ってもらい，悲観的に考えることは悪いことではないということの定着を図った．

第2回は，気分や感情，その後の行動は出来事自体から影響を受けるのではなく，出来事の捉え方に大き

表1．心理教育プログラムの概要

回とテーマ	概要	ホームワーク
1. 認知的方とは？ 自分の認知的方略を知る．	楽観・悲観的思考のメリット・デメリットを考える．悲観的思考が悪い訳ではないことに重点を置き，認知的方略の異なるアスリートを例に認知的方略について考える．	普段の生活場面で自分の認知的方略の特徴が出ているなと感じた場面を記録する．
2. 捉え方によって気分が異なることに気づく．	出来事に対して浮かんだ考えによってその後に生起する気分・感情，更には行動まで異なることを体験する． 出来事が問題なのではなく，直後に浮かぶ考えが大きく影響することを確認する。	状況・自動思考・気分の3コラム．
3. 自分の考え方のクセを知る．	自分の考え方のクセを知るテストを行い，チャートに示すことで自分の考え方について気づきやすくする． 自己否定的な考え方に対して反駁を行い，クセにとらわれずに多面的に考える練習をする．	状況・自動思考・気分の3コラム．
4. 心配に関するメタ認知的信念の緩和，心配について考える．	心配のメリット・デメリットについて考える． 自分の心配に関する信念を知る．自分の信念を認識し緩和することや，心配が生起した時うまく対処するポイントについて考える．	最近抱えている心配なこと，不安な出来事を記録する．
5. 悲観的思考を受容し，具体的な対処方法を考える．	実際に心理社会的問題場面を想起させ，その時どのような考え方が浮かぶか，その時の心配度をモニターする．浮かんだ考えに反駁し，ネガティブな考えをうまく利用した現実的で具体的な対処方法を考える．	
6. まとめ	これまでの復習とまとめをする．	

く影響を受けていることに気づく，ということを体験を元に話し合い学習した．

第3回のセッションでは，認知の偏りを知るテストを行い，考え方にもクセがあるということを知ってもらい，日常生活で表れていないかモニターする練習を行った．更に，大学生がよく経験するプレゼンテーションという場面を例題にして，自己否定的な考えに対して反駁する練習を行った．

第4回は，心配に関するメタ認知的信念を知ること，心配の有効性に気づき偏った信念を緩和した上で幅広い見方をする練習を行った．第5回は，心理社会的問題場面において，現実的で具体的な対処方法を考え，対処できるという個人の確信度を高めることを目的とした．第6回は最終的なまとめの回とし全体の振り返りを行った．

全セッションを通して，悲観的思考は悪いことではないこと，1つの考えにとらわれ過ぎてしまい不適切な対処方法を選択してしまうことが良くない結果を導くことを伝えた．

各セッション終了後の振り返りでは，セッション内容に①興味が持てたかどうか，②内容がためになったかどうか，③楽しかったかどうかの3項目について5段階評価（1＝全くできなかった～5＝とてもできた）で回答を求め，自由記述で感想を求めた．

また，第6回の全体振り返りでプログラムの総合評価について以下の項目について尋ねた．(a) プログラムが自分のネガティブな考え方を見直すきっかけになったかどうか，(b) 自身のネガティブな思考に対する考えが変わったかどうか，(c) 自身のネガティブな思考を受容できるかどうか，(d) 心配に対する考え方は変化したかどうか，(e) 心配が起こったとき，上手く対処できるかどうか，(f) プログラムで学んだことが日常生活に活用できるかどうかを5段階評定（1＝全くできなかった～5＝とてもできた）で回答を求め，自由記述で感想を求めた．

結　果

1. 認知的方略群ごとの抑うつ得点

質問紙回答者のうち，認知的方略が断定できない者を除いた95名を対象に過去認知と将来期待を中央値(=3)で分けそれぞれの高低で認知的方略ごとに分けた．群ごとの抑うつ得点を調査した結果，一般的悲観者群33名の抑うつ得点の平均値は16.9点(SD=8.28)，防衛的悲観者群7名は10.5点（SD=3.83），非現実的楽観主義者群7名は9.49点（SD=8.24），方略的楽観主義者群48名は6.18点（SD=4.8）となった．抑うつ得点を従属変数とした分散分析の結果，有意差が示された（$F(3,87)=17.24$, $p<.05$）．多重比較を行ったところ，先行研究通り，一般的悲観主義者群の抑うつ得点は方略的楽観主義者群より高いことが示された．

2. プログラム参加者の抑うつ得点

プログラムの参加者6名は防衛的悲観主義者4名（メンバーA，C，DE），一般的悲観主義者2名（メンバーB，F）であった．参加者のベック抑うつテストに関してプレ・ポストテスト，フォローアップテストについて得点に差があるか調べた．その結果，参加者全員の得点が下がっていた（表2）．特に，元々25点と得点の高かったメンバーBはフォローアップテストでは8点と得点が大幅に下がっていた．元々得点が低かったメンバーAはポストテスト・フォローアップテスト共に0点，メンバーDはフォローアップテストで0点と下がっていた．

表2．参加者のベック抑うつテストの得点

		プレ	ポスト	事後
抑うつ得点	A	3	0	0
	B	25	14	8
	C	11	5	3
	D	5	3	1
	E	11	3	1
	F	18	13	9

3. メンバーの反応

最も抑うつ得点や考え方の変化が大きかったメンバーBと，抑うつ得点は変化したものの自身の認知的方略の受容が進まなかったメンバーEについて，セッションの様子を以下に記述する．また，第5回でのメンバーの反応や全体振り返りでの自由記述を抜粋したものを表3に示す．

メンバーBは一般的悲観主義者であり，人前で話すことへの抵抗も強く自分の気持ちに目を向けることを意図的に回避している様子が見られた．第3回の認知の偏りテストでは，恣意的推論（21点）や選択的注目（24点）が高く，リーダーに自己分析を促されても「よくわかりません」と答え「自分がネガティブ過ぎて複雑な心境に陥った．考えること自体が結構面倒くさいと思ってしまう」と語っていた．しかし，セッションを重ね話すことへの抵抗が減っていったおかげで，第5回のセッションではBが抱えている問題について浮かんでくる悲観的な考えをじっくりと語ってもらい，それを基に具体的で達成可能な細かい対処方

表3. 第5回でのメンバーの反応や第6回での全体振り返りの自由記述

A	・大勢の前で発表という問題に対して浮かぶ悲観的思考を受容し，それを基に細かい練習プランを立てていた． ・「ネガティブな考えに陥った時，やる気を下げることを想像せずにやる気を上げる方向に持っていくことを普段の生活でチャレンジしてみたい」（自由記述）．
B	・浮かんでくる悲観的な思考から目をそらさずに沢山の対処方法を考えて，その中で出来そうなものを選択していた． ・「今まで心配や不安が発生すると，積極的に逃走し続けていたが，心を入れ替えて対処の方法の仕方を考えるようにしたいです」（自由記述）．
C	・TOEICでいい点数が取れるか心配になるという問題で，浮かんでくる自己否定的な考えや諦めに対して反駁し，メンバーからのアドバイスを受け，今後の勉強計画を立てるなど具体的な対処方法を考えることができていた． ・「自分のネガティブさなりのポジティブな考え方をすればよいと分かり，少し心が軽くなりました」（自由記述）．
D	・授業の単位が取れるか心配という問題を前に，今年は絶対無理だし来年はなんとかなるかもと思って何もしないという回避的で不適切な対処方法を選択していたが，毎日勉強をしてテストでいい点を取り挽回すると発言していた． ・「ネガティブで心配性な自分でもいいと思えるようになりました．学んだことを日常生活に活かしたいです」（自由記述）．
E	・あと1回欠席したら英語の単位を落とすという問題をあげ，絶対に自分は落とすという自己否定的な認知をしていたため，反駁を促すと，他のメンバーからのアドバイスなどを基に寝坊しない工夫をしていた． ・「自分の思考のクセと向き合って，楽しく自分をより良い方向に持って行ける考え方が出来るようになりたい」（自由記述）．
F	・浮かんでくる悲観的思考に目を向け，認知の偏りが出ていないかチェックしながら問題と向き合うことが出来ていた． ・「今後は一呼吸おいて，客観的に見られるようになりたい．ネガティブな考えにとらわれるのではなく，コントロールできるようになりたい」（自由記述）．

法を考えていくことができた．他のメンバーからの助言や客観的に自分を見つめる練習などを取り入れ，実際に行動してみることを目標とした．プログラム終了後Bは問題に対して適応的な対処方法を選択し，問題を解決することができていた．振り返りでは，「ネガティブな自分があまり好きではなかったが，ネガティブな自分の原因は考え方のクセにあるのかもしれないと分かったのは良かった．これから徐々に変えていくことができればいいと思う」と語っていた．

メンバーEは，防衛的悲観主義者であったが，母親譲りの悲観的思考が嫌いでどうにかしたいと思い参加したとのことだった．Eは「悲観的な思考は良くないものと思っていたのでショックを受けました」と最初語っていた．第2・3回のセッションを通してEはいかに自分が1つの考え方にとらわれていたかに気づくことができていた．認知の偏りは個人化が高く（18点），日頃から自分のせいにしてしまうことが多いと自己分析していた．しかし，「思い出して後からよくよく考えれば自分が悲観的思考にとらわれていたと気づくが，その時々で気づくのは難しい」とのことだった．第4回での心配に関するメタ認知的信念はバランスがとれていたが，「大きな心配が生じるとそれにとらわれてしまう．今回対処方法を学べて良かった」と振り返っていた．第5回のセッションでは，悲観的思考を基に具体的な対処方法を考えることは難しかったようである．

振り返りでも「もっと具体的に対処方法を考えないと結局実行できないと気づけました」と語った．全体の振り返りでは「悲観的思考は100%悪いのではなく，根拠のない悲観・楽観的な思考が良くないと知り衝撃を受けました．今まで無意識に行っていたことを改めて見つめなおし，あまりにも1つの思考にとらわれ過ぎていたことに気づけました」とのことだった．

4. 振り返りシートから

各セッション終了後に配布した振り返りシートでは，セッション内容に①興味が持てたかどうか，②内容がためになったかどうか，③楽しかったかどうかの3項目で評価を求めた．それぞれの項目におけるメンバーの全5回の平均値の結果を表4に示した．メンバーFはピア・カウンセリング形式での実施だったため除外した．全項目で平均値が4点以上と，全体的に評価は高く，高い興味関心を持ち，楽しんでプログラムに参加している様子が伺えた．

表4. 各セッションでの振り返りシートの平均値

	興味	ためになる	楽しみ
A	4.8	4.4	5.0
B	5.0	4.6	4.4
C	4.8	5.0	5.0
D	4.6	5.0	5.0
E	4.2	4.6	4.4

第6回目に行った振り返りアンケートでは，楽観・悲観的思考や心配に関しては，それぞれメリット・デメリットがあるということへの理解は参加者全員が5点（とてもわかった）という結果であった．

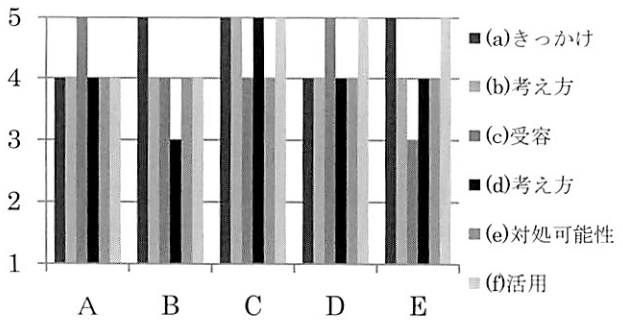


図1　プログラム全体振り返りシートの得点

その他の質問項目である，(a) プログラムが自分のネガティブな考え方を見直すきっかけになったかどうか，(b) 自身のネガティブな思考に対する考えが変わったかどうか，(c) 自身のネガティブな思考を受容できるかどうか，(d) 心配に対する考え方は変化したかどうか，(e) 心配が起こったとき，上手く対処できるかどうか，(f) プログラムで学んだことが日常生活に活用できるかどうかを聞いた．その結果を図1で示したように（メンバーFは上記の理由から除外した），ほとんどが高得点であった．

考　察

本研究の目的は，被験者を認知的方略別に分け，悲観的思考の受容，心理的問題への現実的な対処方法の設定・実践を組み入れた心理教育プログラムを作成・実施し，参加者の自身の認知に対する考え方と抑うつ得点がどのように変容するかを検証することであった．

心理教育プログラムの参加者はスクリーニングの結果，防衛的悲観主義者，一般的悲観主義者の2群のみで構成されたため，全ての認知的方略別に検討することは出来なかった．

心理教育プログラム参加者は全員，悲観的な考え方はよくないものと最初捉えていた．このことに毎回のセッションで焦点を当て，悲観的な考え方のメリットを見つけ，悲観的思考を採用しやすい自身の認知的方略を受容することを第1の目的としていた．

悲観的思考を悪いものと決めつけていた参加者にとって，初めは戸惑い受け入れることが難しかったようである．プログラムを通して悲観的な考え方が浮かびやすい認知的方略を採用していても，その群ごとに合った対処方法を選択すればいいことを伝えていった．その結果，表3からも分かるように，考え方を無理矢理楽観的に変えるのではなく，色々な考え方をした上で，自身の悲観的な考え方を基に対処方法を考え出していく様子が全員に見られた．このことから，まずは楽観・悲観的思考にはそれぞれメリットとデメリットがあることに参加者自身が気づくこと，自身の認知的方略を受容し，それに合った対処方法を選択していくことが重要であることが示されたと言えるだろう．

一般的悲観主義者であるBは，最初ネガティブに考えることのメリットは思いつかず，「自分がネガティブ過ぎて複雑になる」と語っており，悲観的な考えに陥りやすく同時にやる気も下がるため，問題が起きても面倒くさくなり，積極的に回避する対処方法を選択していた．自分のやる気が出ないのは，悲観的な考え方をしているからだと決めつけている印象を強く受けた．毎回のセッションで，不適切な対処方法を選択していることが悪いこと，悲観的な考えをしてもそれを基に適切な対処方法を選択することは可能であることを強調していくうちに，「今まで積極的に逃走し続けていたが，今日からは心を入れ替えて対処の仕方を考えるようにしたいです」と語るようになった．振り返りでは，図1からも分かるように，自身の悲観的思考を少し受容できたとのことだった．Bは最終セッションで悲観的な考えを基に問題に対して細かい具体的な対処方法を考え，プログラム終了後それを実行することができた．一般的悲観主義者であるBにとって，悲観的思考の有効性を見つけ，自身の認知的方略を受容することが，面倒くさがらずに問題について考えること，現実レベルで行動することのきっかけになったと考えられる．

一方で，図1から見て分かるように，メンバーEにとってこの心理教育プログラムは自身の考え方を見直すきっかけにはなったが，悲観的思考を受容することはまだ難しいと感じていることが分かる．しかし，全体振り返りの自由記述では，「ネガティブ思考は100%悪いわけではないことに衝撃を受け，私自身のネガティブさも少し受け入れることが出来るようになりました．あまりにも1つの思考にとらわれ過ぎていたことに気づけました」と記述しており，今回の短期間のプログラムは自分の認知的方略に気がつくきっかけにはなったが，プログラム中にそれを受容し，コントロールするまでは難しかったようである．EはBと比べて，第5回での悲観的思考を基に細かい対処方法を考える時にあまり時間をとらず，細かい実行可能な行動レベルの対処方法を考えることが出来なかった．このことが，悲観的思考の有効性を見いだせず受

容が進まなかった原因と考えられる．今後は，長期間プログラムを実施し，細かい対処方法を考え準備する時間をとること，学んだことを日常生活で活かすことが出来ればより自身の認知的方略を受容し，上手にコントロールし，問題に対して適切に対処することが出来るようになると考えられる．

参加者全員の抑うつテストの得点が下がっていたこと，振り返りでの自由記述やフォローアップでの面接の印象などから総合的に判断して，この心理プログラムは参加者にとって意義あるものであったと言えるだろう．抑うつテストの得点が元々高かったBの得点が下がった背景には，プログラム終了直後にあった問題への対処が非常に上手くいったことがあると考えられる．Bは元々問題から逃避するという対処方法をとっており，自分の気持ちを表現することを参加者の中で最も苦手としていた．Fもセッションを進めて行くうちに，避けていた自分に対する感情に目を向け，問題に対して対処する力があることに気づいたことや自己効力感が上がったことが，抑うつテストの得点に影響したと考えられる．光浪（2010）は，一般的悲観主義者は努力や準備をせずセルフ・ハンディキャッピングや回避型の対処方法を採用していると指摘しており，BとFはこの特徴に当てはまる．しかし，短いプログラムの中で，自分の考え方と向き合い気づきを深めていったこと，第5回目のセッションで時間をかけて現実的で具体的な対処方法を考えたことが非常に有効であったと考えられる．つまり，一般的悲観主義者群も問題に向き合うように勇気づけ，適切な対処を選択することで精神的健康は増すと言えるだろう．

仮説では，防衛的悲観主義者は心配に関するポジティブなメタ認知的信念を強く持ち，一般的悲観主義者は心配に関するネガティブなメタ認知的信念を高く保持すると考えたが，結果としては，防衛的悲観主義者であるメンバーのうち，Aのみがポジティブなメタ認知的信念を強く持ち，他のメンバーC・D・Eはポジティブなメタ認知的信念とネガティブなメタ認知的信念の点数のばらつきが見られなかった．仮説通り，一般的悲観主義者であるBとFはネガティブなメタ認知的信念を強く持っていた．金築（2008）らは，心配に関するネガティブなメタ認知的信念を強固に保持している個人は不適応的な心配への対処を選択していると指摘している．本研究でもBの「自分は今まで心配や不安が発生すると，積極的に逃走し続けていた」という発言からも分かるように，一般的悲観主義者はネガティブなメタ認知的信念を強く保持し，心配に対し回避的な対処方法を選択していたことが分かった．金築らは，心配への抵抗感や不快感はネガティブな感情状態と正の相関があることを見出しており，心配による感情の悪化を防ぐには，心配へのメタ認知的評価に注目することが重要であることを示唆している．今後の課題としては，参加者がどのような心配に関するメタ認知的信念を保持しているのかを詳しく調査し，強固にどちらかの信念を保持している場合は緩和し変容させるなど，直接的にメタ認知的信念に介入し検討することが有効であると考えられる．

振り返りは図1から分かるように全体的に点数が高く，参加者が高いモチベーションを維持しながらプログラムに参加している様子が伺えた．楽しみに関しては，心理の面白話しを盛り入れたことが良かったと自由記述にも書いてあり，このことがプログラムに関してより馴染みやすく感じた可能性がある．

セッションを少人数で行ったために，個人の問題や関心に焦点を当てることができたことが本プログラムの特徴でもあった．全員が悲観的な思考を選択しやすく，何らかの心理的問題を抱えていたため，じっくりと個人の問題に取り組むことができた．しかし，参加者が似た傾向の者だったため，他の意見を取り入れたディスカッションがしづらいという難しさもあった．及川・坂本（2007）はプログラムの実施形態に関して，心理教育による集団への介入の利点（様々な対象者を教育することが出来る，ソーシャルサポートが得られる，個人の抵抗感が少ないなど）を論じている．今後は，全ての認知的方略の参加者が一緒となりディスカッションを行うとお互いの考え方の幅や視点を広げる機会になると考えられる．これについては，今後検討することが必要である．

今回非常に興味深かったのが，男子と女子のプログラムへの取り組み方の違いであった．男子は2名とも自分の考えを述べるということに慣れておらず，時間をかけて出した考えも短文での表現で，細かく気持ちを表現することが難しい様子であった．男子を参加者とする場合，自分の気持ちをモニターする練習から始めるなどの時間を取ることが必要だと考えられる．性別ごとに介入方法を変えるかどうかは今後の課題である．

本プログラムは，悲観的思考はよくないもの，変えなければならないものと認識している一般的悲観主義者と防衛的悲観主義者を対象に行ったことに特徴がある．悲観的な認知を採用していてもそれを有効であると受容し，問題に対して細かい対処方法を考え実際に行動することが，精神的健康に効果があることが示された．

文　献

岡田佳詠・田島美幸・中村聡美（2008）：さあ!! 始めよう　うつ病の集団認知行動療法　医学映像教育センター

藤南佳代・園田明人（1994）：ストレス反応に及ぼすストレッサ―経験量と楽観性の効果　心理学研究，**65**，312-320.

細越寛樹・小玉正博（2009）：悲観的思考の受容が対処的悲観者の心身の健康に及ぼす影響　心理学研究，**79**，542-548.

金築優・伊藤義徳・根建金男（2008）：心配に関するメタ認知的信念尺度の作成及び信頼性・妥当性の検討　パーソナリティ研究，**16**，311-323.

清田予紀（2003）：心理学はおもちゃ箱 －ココロの箱を飛び出した63の無意識－　新紀元社

光浪睦美（2010）：認知的方略の違いがセルフ・ハンディキャッピングやストレス対処方略の採用に及ぼす影響－学業場面における4つの認知的方略の分類　パーソナリティ研究，**19**，157-169.

村田英代・菊島勝也（2009）：防衛的悲観主義者における認知的方略の認識の検討　愛知教育大学研究報告，**58**，97-105.

Norem, J. K.（1989）:Cognitive strategies as personality: Effectiveness, specificity, flexibility, and change. D. M. Buss and N. Cantor（Ed.）, Personality Psychology: Recent Trends and Emerging Directions. 45-60. New York: Spring-Verlag.

Norem, J. K.（2001）: Defensive pessimism, optimism, and pessimism. InE. C. Chang（Ed.）,Optimism and Pessimism: Implications for Theory: Reseach, and Practice. Washington, D. C. : American Psy chological Association. 77-100.

Norem, J. K.（2004）: Mood and performance among defensive pessimists and strategic optimasts. Journal of Research in Personality, **38**, 351-366.

及川恵・坂本真士（2007）：女子大学生を対象とした抑うつ予防のための心理教育プログラムの検討－抑うつ対処の自己効力感の変容を目指した認知行動的介入－　教育心理学研究，**55**，106-119.

Seligman, M. E. P（2000）: .Positive psychology:An introduction. American Psychologist, **55**, 5-14.

外山美樹（2006）：ポジティブ・イリュージョンの功罪－小学生のストレス反応と攻撃行動の変化に着目して－　教育心理学研究，**54**，361-370.