



## 大学生が抑うつ気分を感じた時に行う気晴らし対象 について

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 北海道教育大学函館学校教育学会 公開日: 2012-07-10 キーワード: 作成者: 田中, 桃子, 林, 美都子 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://doi.org/10.32150/00008965">https://doi.org/10.32150/00008965</a>

# 大学生が抑うつ気分を感じた時に行う気晴らし対象について

A Study on Distractive Responses of University Students in Depressed Mood

田中 桃子  
Momoko TANAKA

林 美都子  
Mitsuko HAYASHI

北海道教育大学函館校

Hokkaido University of Education at Hakodate

## 論文概要

本研究では、大学生が抑うつ気分を感じた時に行う気晴らし対象をリスト化すること、その主観的気晴らし効果を調べることを目的とし、北海道教育大学函館校の学生を対象として質問紙調査を実施した。得られたデータはKJ法により大カテゴリーと小カテゴリーに分類し、リスト化した。次に、小カテゴリー間、大カテゴリー間の主観的気晴らし効果の平均値の分散分析と多重比較を行った。その結果、大カテゴリー間では有意差が見られず、抑うつを回復したと感じられる主観的な評価には、気晴らし対象の種類は関係していないことが示唆された。小カテゴリー間の比較から、大学生にとっては、音楽鑑賞、身体的活動、芸術、飲酒、睡眠、対人接触などが効果的な気晴らし対象であることが示された。

キーワード：抑うつ気分 気晴らし型反応 気晴らし対象 主観的気晴らし効果 大学生

## 1. 目的

抑うつは、「心の風邪」といわれるまでに現代社会に広く蔓延している。大学生においても、大学生生活を送る上で多くのストレスを経験し、抑うつ状態を経験する学生は少なくないだろう。また、気分障害である抑うつは、重症化すればうつ病となるため、うつ病の延長線上にあると捉え、抑うつ段階で気分を回復させるための研究は非常に有効的であるといえる。抑うつとは、気分症状としての「抑うつ」(抑うつ気分 depressed mood)、症状のまとまりとしての「抑うつ」(抑うつ症候群 depressive syndrome)、疾病単位としての「抑うつ」(うつ病 depressive illness)の3つを指しうる言葉である(坂本, 1997)。このうち、抑うつ気分に対し効果的な介入を行うことができると、抑うつ症候群やうつ病に発展する前に防ぐことができる。

Nolen-Hoeksema (1987, 1991)によると、抑うつ気分に対する対処の仕方には、「考え込み型反応」(ruminative response)と「気晴らし型反応」(distractive response)の2種類がある。考え込み

型反応とは、抑うつ的な気分になったときに抑うつ気分やその原因および結果について繰り返し注目するような行動のことであり、このスタイルをもつ人は抑うつを持続させやすいことがわかっている (Nolen-Hoeksema, Morrow, & Fredrickson, 1993)。一方、気晴らし型反応とは、抑うつ気分注目せず他の対象に注意を向けるような行動であり、抑うつに対しこの反応スタイルをとれる人は抑うつから回復しやすいとされている。したがって、気晴らし型反応においてどのような対象が選ばれやすいか、またその効果の程度を知ることによって、抑うつ気分に対する適切な対処法を知る端緒となろう。考え込み型反応を示しやすい人に、適切な気晴らし対象を推奨し抑うつを持続を予防するためにも意義深いことであると考えられる。

気晴らし型反応の対象として何を選択するかによってその効果が異なってくると考えられるが、気晴らし対象のどの点に注目し研究を進めるかで気晴らし対象の分類の仕方も異なってくるだろう。これまでの研究では気晴らし型反応についての知見は一貫していないが、代表的な気晴らし対象の分類として、表出レベルからの分類 (Boden & Baumeister. 1997 ; Wells & Davies. 1994; Hawton, Salkovskis, Kirk, & Clark. 1989) (表 1) と、具体的な特徴からの分類 (Fichman, Koestner, Zuroff, & Gordon. 1999 ; Nolen-Hoeksema & Morrow. 1999) (表 2) がある。

表出レベルからの分類では、気晴らし対象が対処としてどのように表出されるかという観点から、認知的レベルと行動的レベルの 2 つに分類されたものである。認知的気晴らしとは、思考や記憶、イメージなどを活用するものであり、行動的気晴らしとは、身体的な運動や活動を伴うものである。

表 1 表出レベルによる気晴らし対象の分類 (及川, 2003 より引用)

分類	特 徴	具 体 例
認知的	思考や記憶、イメージの活用	先の楽しい計画について考える。 楽しいイメージを思い浮かべる。
行動的	身体的活動の伴うもの	友人とおしゃべりをする。 軽い運動をする。

具体的特徴による分類では、概ね消費的、活動的、衝動的、否定的、活動的などによって分類される。消費的気晴らしには金銭的なコストが大きいものが含まれる。行動への積極性や関与度から受動的気晴らし、活動的気晴らしが分けられる。衝動的気晴らしには、危険性を伴うものが含まれ、否定的気晴らしには、別の否定的思考を用いる場合が含まれる。

表2 具体的特徴による気晴らし対象の分類（及川，2003より引用）

分類	具 体 例
消裁的	飲食，買物，喫煙，賭け事など
受動的	テレビを観る，空想する，睡眠，読書など
衝動的	高速での車の運転，薬物の使用など
否定的	悩みと類似する思考，他の気がかりなど
活動的	スポーツ，散歩，友人との会話，趣味など

及川（2003）は上記の分類に即し，気晴らし型反応が有効であるための2つの条件を提示した。第一に気晴らし対象が多く注意容量を要するものであることである。これは，気晴らし対象がストレッサーから注意を奪うほど，ストレッサーに注意を焦点化することで生じる不快な思考や記憶の活性化を防ぐため，情動改善により効果的であると考えられている。第二に気晴らし対象に伴う報酬や楽しみ，代償を考慮する必要があることである。これは，報酬や楽しみが得られても，代償が大きければ気分も悪くなるということである。

本邦でこのような適応的な気晴らしについて研究を進める時，先述した気晴らし対象に関する分類を用いることは不適切であると考えられる。なぜならこれらの分類は欧米の研究結果によるものであり，気晴らし型反応は多くの日常的な活動がその対象となり得るため，その国の文化や背景を大きく反映していると考えられるからである。そこで，気晴らし対象に対する本邦での追調査が必要であるとする。

本研究では，どのような気晴らし型反応が抑うつ気分を解消するために自主的に行われているかを調査するために大学生に対し質問紙調査を行い，そのデータを分類して気晴らし対象のカテゴリーを作成し，リスト化することを研究目的とする。また，各カテゴリー内での抑うつ回復への効果の被調査者の主観的な評価を分析し，どの気晴らし型反応が効果的であると感じられているのかも同時に調べる。

## 2. 方 法

### 2.1 調査対象者

北海道内の国立大学学部生を対象者として実施した。有効回答者数は100名（男性48名，女性48名，不明4名）であった。

### 2.2 調査期日

調査は，2011年6月に行われた。

## 2.3 調査方法

質問紙調査を行った。質問紙は、気晴らし型反応を記入する自由記述部分と、それぞれについて抑うつ気分の回復の程度を4件法で評価するものをセットで示した。全部で22セット分を印刷した4枚、年齢や性別などを尋ねるシート1枚、表紙1枚の計6枚で構成されていた。

## 2.4 手続き

調査は、大学の講義時間内に一斉に実施した。まず、気晴らし型反応を1つずつ書き込めるようになっている枠内に、思いつく気晴らし型反応を1つずつ、自由記述形式ですべて挙げるよう求めた。その後、順次それぞれの気晴らし型反応の効果を評価するよう求めた。以上に関する教示文を質問紙の最初のページに記載し、また同じことを口頭でも説明した。なお、自由記述欄に気晴らし型反応を記入する都度その効果の評価をすると次の気晴らし型反応の想起に影響が及ぶことを考慮し、まずはすべての気晴らし型反応を求める手続きを行うこととした。また、質問紙の調査内容の説明や口頭説明では、抑うつという用語より理解しやすいと思われる、ネガティブという用語を代わりに使用した。気晴らし型反応という用語も一般的ではないと考え、気晴らし行動と述べることとした。なお、調査実施の際には、結果は統計的に処理されること、調査への参加は任意であるが、協力者にはその講義の成績加点が与えられることを説明した。調査にかかった時間はおよそ10～20分であった。

# 3. 結果

## 3.1 カテゴリーの分類

質問紙調査によって得られた全体項目数は1000、無効項目は3、ユニーク項目数は813であった。1000項目について、心理学を専攻する研究協力者3名とともにKJ法様の手続きによって類似する内容の項目をまとめ、分類を行った。その結果、その他を含め10のグループにまとめられた。それらは「受動」、「活動」、「生産」、「消費」、「逃避」、「接触」、「リラックス」、「表出」、「改良」、「その他」とカテゴリー名をつけた。各カテゴリーと具体例は、表3に示した。何かに働きかける行動は「活動」、受身の行動は「受動」、行動が何かを生み出すものであれば「生産」、摂取したり購入したりすることで消費する行動であれば「消費」、一切の行動や考えることをやめる行動は「逃避」、自分以外の生物との関わり方によって気晴らしを行おうとする行動は「接触」、緊張状態から意識的に力を抜くような行動は「リラックス」、感情を外に出そうとする行動は「表出」、自分や周囲の環境をよりよいものへ向上しようとする行動は「改良」に分類された。次に、10のカテゴリーをさらに小カテゴリーに分類した。その結果、その他の項目を除いた27の小カテゴリーを得た。「受動」の中には音楽鑑賞、インターネット、読書、視聴、「活動」の中には身体的活動、頭脳の活動、外出、賭博、部活、「生産」の中には金銭、料理、芸術、ポジティブ計画、破壊、「消費」の中には食事、飲酒、喫煙、購買、「逃避」の中には睡眠、思考停止、「接触」の中には対人、動物、孤立、「改良」の中には自己、環境という小カテゴリーが含まれた。

### 3.2 主観的気晴らし効果

次に、各大カテゴリー内で調査参加者の主観的な気晴らし効果の評価の平均に差があるかを調べるため、Java-Script Star ver. 5.5.7jによる分散分析と多重比較（LSD法）を行った。なお、その他については雑多な項目を含み特定のカテゴリーとするのは難しいため、除外した。「受動」の中では、視聴より音楽鑑賞、読書より音楽鑑賞で有意に得点が高かった（ $F_{(3, 173)}=2.87, p<.05$ ； $MSe=0.49, p<.05$ ）。「活動」の中では、頭脳の活動より身体的活動、部活より身体的活動、部活より外出、部活より賭博で有意に得点が高かった（ $F_{(4, 214)}=4.04, p<.01$ ； $MSe=0.52, p<.05$ ）。「生産」では、金銭より芸術、金銭より前向きな計画で有意に得点が高かった（ $F_{(4, 87)}=2.72, p<.05$ ； $MSe=0.63, p<.05$ ）。「消費」では、食事より飲酒、喫煙より飲酒で有意に得点が高かった（ $F_{(3, 155)}=3.54, p<.05$ ； $MSe=0.52, p<.05$ ）。「逃避」では、思考停止より睡眠のほうが有意傾向で得点が高かった（ $F_{(1, 80)}=3.11, p<.10$ ）。「改良」では、環境より自己のほうが有意に得点が高かった（ $F_{(1, 32)}=4.20, p<.05$ ）。「接触」には得点に有意な差がなかった（ $F_{(2, 137)}=1.65, ns$ ）。

次に、各大カテゴリーの主観的抑うつ回復効果評価の平均に差があるか調べるために、分散分析を行った。結果は、どのカテゴリー間にも有意差はなかった（ $F_{(9, 21)}=1.38, ns$ ）。

## 4. 考察

本研究の目的は、一つ目は大学生が抑うつ気分を感じたときに行う気晴らし型反応について、普段どのようなものを行っているのかを調査し、その気晴らし対象をカテゴリーに分類することであり、二つ目は気晴らし対象が属するカテゴリーの種類によって抑うつ気分の回復にどの程度の効果があるのかという主観的な評価を調べることであった。

一つ目の目的について、気晴らし対象のカテゴリーを得るために自由記述によって得られた項目をKJ法様の手続きにより分類した。本研究では分類を行う際、得られたデータが具体的な行動であったこと、考え込み型反応を示しやすい人に具体的な気晴らし型反応を推奨するための基礎資料としても活用したいという将来的な研究発展目標も踏まえ、表出レベルからの分類（Boden & Baumeister. 1997；Wells & Davies. 1994；Hawton, Salkovskis, Kirk, & Clark. 1989）（表1）よりも、具体的な特徴からの分類（Fichman, Koestner, Zuroff, & Gordon. 1999；Nolen-Hoeksema & Morrow. 1999）（表2）が役立つと考え、及川（2003）の具体的特徴による分類を参考にした。しかし分類作業を行う中で、及川（2003）にまとめられている5つのカテゴリーだけでは適切に分類できないような項目も多いことが明らかになった。そこで、分類基準を見直し、項目の再分類を行ったり、いくつかカテゴリーを削除したり新たにカテゴリーを設けることとした。

先行研究で示されていたような薬物の使用や高速道路でのドライブといった、積極的にリスクを伴う衝動的な方法によって気晴らしを行おうとするものは、今回の調査では得られなかったために衝動的カテゴリーは削除した。これらの行動が得られなかった理由として、調査対象者が比較的まじめな大学生であったためである可能性が指摘できよう。脱法ハーブ問題などをはじめ若者の薬物使用がニュースをにぎわすこともあるが、本研究の結果からは、日本の一般的な大学生にとっては

表1. 気晴らし対象カテゴリー, 及びカテゴリー分散分析・多重比較の結果一覧(n=100)

大カテゴリー	小カテゴリー	分散分析	全体 回答数	ユニーク 回答数	平均	標準偏差	例
受動	音楽鑑賞	* * *	51	50	3.14	0.74	音楽を聴く, 好きな曲を聴く
	視聴		63	48	3.02	0.65	TV, 映画, アニメ, お笑い番組
	読書		39	37	2.82	0.67	本, 漫画, 雑誌
	インターネット		29	26	2.76	0.68	youtube, ニコニコ動画, mixi, ネットサーフィン
	その他		11	10	3.00	0.43	昔の写真を見る, 自然を眺める
活動	身体的活動	* * * *	72	49	3.38	0.68	走る, 踊る, 筋トレ, スポーツ
	外出		85	61	3.15	0.66	散歩, ドライブ, 旅行, 本屋巡り
	賭博		17	11	3.12	0.96	パチンコ, スロット, 麻雀
	頭脳の活動		39	31	2.95	0.75	パズル, ゲーム
	部活		11	11	2.82	0.83	部活に打ち込む, 部活に行く
生産	芸術	* *	67	51	3.24	0.67	カラオケ(歌う), 楽器の演奏, 文章を書く, 絵を描く
	前向きな計画		3	3	3.00	0.00	楽しいことを考える, 楽しいことを企画する
	料理		9	9	2.89	0.87	料理をする
	破壊		10	7	2.50	0.92	物にあたる, 人にあたる, 散らかす, 投げる
	金銭		5	5	1.80	0.75	バイトに行く
消費	飲酒	* *	41	41	3.29	0.71	酒を飲む, 飲みに行く
	購買		40	40	3.13	0.64	買い物をする, 衝動買い,
	食事		71	68	2.93	0.83	好きなもの・甘いもの・美味しいものを食べる, 暴食
	喫煙		11	11	2.91	0.51	タバコを吸う
	その他		1	1	4.00	0.00	少し贅沢する
逃避	睡眠	+	70	70	3.10	0.88	寝る, 不貞寝, 昼寝
	思考停止		14	14	2.43	0.82	何もしない, ポーっとする, 何もかも投げ出す
	その他		7	6	2.43	0.90	気にしない, 別のことを考える, 授業をサボる
接触	対人		126	67	3.54	0.60	(友達・恋人・家族)と電話・話す・メール・会う・相談
	動物		8	8	3.50	0.71	動物と戯れる, なでる
	孤立		9	8	2.89	1.10	一人である, 閉じこもる
リラックス	リラックス		11	11	2.45	0.50	風呂に入る, 深呼吸
表出	表出		35	27	2.91	0.73	泣く, 笑う, 叫ぶ, 騒ぐ
改良	自己	* *	10	7	3.40	0.49	勉強する, 化粧する, 自分と向き合う
	環境		26	19	2.73	0.71	掃除, 整理
その他			6	6	3.17	0.90	趣味, 独り言, 考え事
無効			3				
全体			1000		3.10	0.77	

\* p<.05    + p<.10

薬物の入手はそう簡単なものではなく, 気晴らし対象として選ばれることはまれであることが示された。また, 高速道路でのドライブが衝動的カテゴリーの気晴らし型反応として得られなかったのは, 比較的まじめな大学生には高速道路を車で爆走して鬱憤を晴らすという行動は警察などに注意を受ける可能性が高く, そのような迷惑行動は生じにくいであろうことに加え, 日本の道路事情によるものかもしれない。日本ではしばしば高速道路も渋滞してしまい, 必ずしも気持ちよくスピードを出して走れるような状態ではない。調査対象者を一般社会人, 高校生など大学生以外に広げた

場合や比較的空いた大きな道路が通っている地域で調査を行った場合は、これらの反応も得られる可能性がある。

本研究で新たに設立されたカテゴリーとして「接触」があるが、これは先行研究の具体的特徴による分類の「活動的」カテゴリーの「友人との会話」にあてはまるものである。効果的な気晴らしの対象として友人との会話など、楽しく多くの注意容量を必要とするものとして例があげられている（Noken-Hoeksema, 1993）。先行研究の分類では大きく活動的気晴らし対象として分類されているため、外的な対象との接触による気晴らし効果が軽視されてしまっていると考え、本研究では自分以外との接触が効果的な気晴らし型反応において重要であるという点を強調するため「接触」カテゴリーを設けた。

また、否定的カテゴリーの削除に至った理由として、本調査ではネガティブな出来事への対処法として悩み続けるといった考え込み型反応に対応するよう回答はあまり得られなかったこと、それよりも思考を放棄する対処が多く得られたといったことから、否定的カテゴリーの代わりに逃避カテゴリーが設けられた。気晴らし型反応を対象とした調査であるため、この結果は研究目的を反映したより精度の高い結果となったといえよう。逃避カテゴリーの小カテゴリーとして、睡眠と思考停止が含まれる。先行研究では睡眠は受動的のカテゴリーに分類されていたが、本研究では睡眠は単純に眠って時間をつぶすだけの受動的な行動ではなく、不貞寝、昼寝などの回答項目から、睡眠に対する積極性が感じられること、また睡眠によって一時的に問題から逃れようとしている部分だけでなく、睡眠により体力回復がもたらされ、それが根本的な問題解決につながりうるであろう側面にも着目し、一種の能動性を含んだものであると解釈した。つまり、気晴らし型反応としての睡眠は眠ることによって問題やその原因について必要以上に考え込んで体力を無駄に消耗することをやめようとする能動的な行動であるととらえ、その本質は考えても無駄なことを必要以上に考えることをやめようとする思考停止行動に近しいと考える。そこで、これらふたつをカテゴリーにまとめることで逃避的な気晴らし型反応を示した。

その他の新たなカテゴリーとして「表出」「リラックス」「改良」があるが、これらは先行研究の5つのカテゴリーのどこにも属さない気晴らし型反応であると考えられる。泣く、笑う、叫ぶ、騒ぐなどが「表出」カテゴリーの反応として、風呂に入る、深呼吸などが「リラックス」カテゴリーの反応として挙げられた。泣いたり笑ったりして、自己の感情を表に出すようなタイプの反応は、先行研究における「活動的」カテゴリーに属するとも考えられるが、単なる「活動」と捉えるよりも、本研究では自己の内面から沸き起こる感情を我慢せずに表へと「表出」している点に着目した。うつに陥るようなストレスを感じるのは自分の主観的な感情と生理的な反応が一致しない時だと考えられる。しかし、その二つが一致したときにネガティブな気分が解消されるのだと推測される。例えば、なにかうまくいかないことがあった時、それを認めたくなくて平気な表情を保とうとしても悔しい気持ちが発生する。このずれは精神面に大きなストレスを生みだすことが考えられるが、悔しい気持ちを表出するように行動で発散する、つまり泣いたり叫んだりすることでずれが解消され、その結果ずれの面でのストレスが緩和されるのではないだろうか。またもう一つ考えること

として、泣いたり笑ったり叫んだりすることによって、ストレス原因から自らの行動へと注意が移行し、気晴らし効果が生じたのかもしれない。及川(2003)の指摘するように、注意容量が大きいほど気晴らし効果が高いのであれば、出来るだけ大きめに泣いたり笑ったりすればするほど「表出」の気晴らし型反応はうつ予防に効果が高いと考えられる。また、お風呂や深呼吸によって寛ごうとする反応は、問題に対して直接立ち向かおうとするのではなく、他の反応へと逃げている点で、先行研究の「受動的」カテゴリーや本研究の「逃避」カテゴリーに似ているとも考えられるが、本研究では、積極的に身体的な緊張を解きほぐし、精神的な余裕を取り戻そうと努力している点に着目し、「リラックス」カテゴリーを設けた。

掃除や化粧、自分と向き合うなどの反応は、単なる「活動」ではなく、周囲の環境もしくは自己を良い方向へと変化させようとしている点を重く見て、本研究では新しく「改良」カテゴリーを設けた。もしかすると「改良」では、達成できなかった本来の目的の代わりに違う対象で達成感を得ることで、ネガティブな気分を解消していることが考えられる。直接的には状況を改善することができなくても、自己の他の部分や環境を改善することで間接的に状況の改善を期待し、気晴らしを図っているということも予測されるだろう。あるいは、ストレスに直接的、間接的対処しているかどうかに関わらず、こつこつと小さな目標を達成することで、満足感が得られ、ネガティブな感情が解消されるのかもしれない。こういった点から、「改良」は効果的な気晴らし対象であると予測されるであろう。

このように欧米での研究結果と異なるカテゴリー分類が得られたことは、欧米での気晴らし対象の追調査を行い、本邦独自の気晴らし対象を明らかにしたいという本研究の目的を果たす結果となったといえよう。本研究では、欧米での研究結果に含まれていた「衝動的」「否定的」カテゴリーが削除され、「生産」「接触」「逃避」「リラックス」「表出」「改良」カテゴリーが追加された。本邦での気晴らし型反応は、欧米に比べると衝動性が低く、のんびりとリラックスしたりなんらかの形で自己表現を行ったりすることで癒されようとする傾向があるように思われる。このような傾向が本邦の国民性に基づいてもたらされているのか、抑うつ気分をもたらす原因そのものの特徴に本邦ならではのものがあるのかなど、今後検討を行いたい。

また、二つ目の目的について、抑うつ気分の回復効果の主観的な評価に差があるか検討するため、まず小カテゴリー間で比較を行った。その結果、小カテゴリー間で差がいくつか見られた。気晴らし対象に着目した先行研究では、飲酒などの衝動的な行動は気晴らし対象として逆効果であるとの指摘や、注意容量の観点から日常的な行動である睡眠や音楽鑑賞よりも、より努力を要するため多くの注意容量を使用するとされている運動や友人との対話のほうが気晴らしに効果があるとされている(及川, 2003)。しかし、今回の研究では、先行研究では抑うつ回復に逆効果であるとされたこれらの行動が、各カテゴリー内ではより効果的であるとされた。このことにより、これまで効果的な気晴らしに必要であるとされていた注意容量や報酬などの条件の他に、有効な因子が存在する可能性が示唆された。例えば、「逃避」カテゴリーにおいて、思考停止より睡眠の方が有意に得点が高かったのは、睡眠により体力が回復することで思考能力も回復した効果が影響していること

が考えられる。また、「改良」カテゴリーにおいて、環境よりも自己の方が有意に得点が高かったのは、環境を改良することは問題解決のためには重要であるが周囲を変化させることは難しいことが多く、それよりは自分自身が変化するほうが簡単であり、それによって間接的に事態の解決がもたらされることを望んだり、これまでにそのような経験があつて学んだりした結果が表れたのかもしれない。一方で、「活動」カテゴリー内では、部活よりも身体的活動や外出などが有意に得点が高かったが、これは多くの注意容量を要する気晴らし対象がより効果的であるとする先の知見を支持するような結果となっていると考えられる。

カテゴリー全体で見ると、どのカテゴリーにも分析の結果差はなく、主観的には回復の程度に差はないことがわかった。このことから、どのような気晴らし型反応であっても一定以上の効果が望める可能性、カテゴリーのような質的な相違とは異なる量的な要因（例えば注意容量や楽しさ、報酬など）によって効果の程度が決定されている可能性、個人個人の特性にあわせて効果的な気晴らし型反応が異なっている可能性などが指摘できるであろう。カテゴリー間に差が得られなかったため、今回の調査だけではどの可能性がもっとも高いのか、どの要因が最も抑うつ気分の解消に効果的であるのかなどは明確にはならないが、先行研究と違った結果が得られ新たな可能性が示唆されたことは興味深い。

今回は抑うつ気分を感じたときに行う気晴らしに対象を絞って調査を行ったが、気晴らし対象となったその行動の普段から行う頻度や固執の程度を調査し、今回の結果と比較することで、また新たな発見が見出されるかもしれない。今後は、今回得られた気晴らし対象に関して、気晴らしが効果的であるようなひとつの要因に着目して研究を進めていきたい。抑うつ回復が期待される、より適切な気晴らし型反応の解明につながるであろう。

## 謝 辞

本研究は平成 23 年度北海道教育大学卒業研究の一部をまとめなおしたものです。本研究を進めていくにあたり、指導教員として細やかな助言や多くの示唆を与えて下さいました林美都子先生に深くお礼を申し上げ致します。

## 引用文献

- Boden, J. M., & Baumeister, R. F. (1997). Repressive coping : Distraction using pleasant thoughts and memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 45-62.
- Fichman, M., Koestner, R., Zuroff, D. C., & Gordon, L. (1999). Depressive styles and the regulation of negative affect : A daily experience study. *Cognitive Therapy and Research*, 23, 483-495.
- Hawton, K., Salkovskis, P. M., Kirk, J., & Clark, D. M. (1989). *Cognitive behavior therapy for psychiatric problems : A practical guide*. London : Oxford University Press.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression : Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101, 259-282.

- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Response to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response style and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20-28.
- 及川 恵(2003). 気晴らしの情動調節プロセス—効果的な活用に向けて—教育心理学研究, 51, 443-456.
- Wells, A., & Davies, M. I. (1994). The thought control questionnaire : A measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 32, 871-878.