

## Thought Control Questionnaire 日本語版の開発

—信頼性・妥当性の検討—

義田俊之\*・中村知靖\*\*

### Japanese Adaptation of the Thought Control Questionnaire: Examining its Reliability and Validity

Toshiyuki YOSHIDA\* and Tomoyasu NAKAMURA\*\*

This study developed the Japanese version of the Thought Control Questionnaire (TCQ-J) that assessed strategies to control intrusive thoughts, and examined its reliability and validity. A questionnaire survey on 498 university students was performed. Explanatory factor analysis identified 5 factors (reappraisal, social control, punishment, worry, and distraction). These 5 subscales showed sufficient internal consistency and 4 subscales except worry showed sufficient test-retest reliability. These subscales showed correlations between measures of intrusive thought and psychological vulnerability, which were similar to previous studies. Moreover, we demonstrated the validity of distraction and social control subscales which previous studies had not confirmed. These results indicated that reappraisal, social control, punishment, and distraction subscales of TCQ-J had efficient reliability and validity. Insufficient test-retest reliability found in worry subscale was argued.

**key words:** thought control strategy, intrusive thought, Thought Control Questionnaire, reliability, validity

#### 問 題

##### 侵入思考とそのコントロール方略

われわれは時に、煩わしい雑念に頭を悩まされる。こうした雑念は侵入思考<sup>1)</sup>と呼ばれ、近年、認知行動療法の基礎研究において、情動面や行為面の症状に影響を与える中核的な変数と位置付けられている (Clark, 2005 丹野監訳 2006)。侵入思考が煩わしいのは、制御困難性、すなわち考えを止めること

の困難さを伴うためである。

近年、侵入思考に対するさまざまなコントロール方略を網羅し、各方略と侵入思考の制御困難性との関連を解明することが認知行動療法の基礎研究の重要な課題の一つであると指摘されている (Wells, 2000; 義田・中村, 2011)。具体的には、侵入思考をコントロールするためのさまざまな方略の中から、侵入思考の制御困難性を上げたり維持したりする非効果的な方略や、侵入思考の制御困難性を下げ

<sup>1)</sup> Thought Control Questionnaire の Thought という語が指すのは雑念や侵入思考である。本研究の焦点は思考全般ではなく、こうした雑念や侵入思考に限定される。

\* 国際医療福祉大学福岡保健医療学部

School of Health Sciences at Fukuoka, International University of Health and Welfare, 137-1 Enokizu, Okawa-Shi, Fukuoka 831-8501, Japan

e-mail: gida@iuhw.ac.jp

\*\* 九州大学大学院人間環境学研究院

Faculty of Human Environment Studies, Kyushu University, 6-1-19 Hakozaki, Higashi-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka 812-8581, Japan

る効果的な方略を明らかにすることである。

**侵入思考のコントロール方略の尺度 (TCQ)**

侵入思考のコントロール方略を測定する質問紙に Wells & Davies (1994) の Thought Control Questionnaire (以下 TCQ と略記) がある。TCQ はドイツ語版 (Fehm & Heyer, 2004), スペイン語版 (Luciano, Belloch, Algarabel, Tomas, Morillo, & Mariela, 2006) も作成され、各版で「再評価」(距離を置いて侵入思考の意味を見直す), 「罰」(侵入思考を生じさせた自己を罰することで止めようとする), 「社会的コントロール」(侵入思考の意味や対処方略の情報を他者に求める), 「心配」(ある心配を別の心配で置き換える), 「気晴らし」(侵入思考と無関係な思考や活動に注意を移す) の 5 因子が抽出されている。そして、以下の 3 つの特徴を備えている。

1. **信頼性** 内的整合性に関して、健常群、臨床群を対象にした複数の研究 (Fehm & Heyer, 2004; Rassin & Diepstraten, 2003; Reynolds & Wells, 1999; Wells & Davies, 1994) で、 $\alpha$  係数はおおむね .70 以上である。しかし、再評価尺度で .46 (Rassin & Diepstraten, 2003), 気晴らし尺度で .55 (Fehm & Heyer, 2004) と、因子によっては揺らぐ部分もある。また、再検査信頼性係数は 6 週間の間隔で .67 から .83 (Wells & Davies, 1994) である。

2. **妥当性** Wells & Davies (1994) は、TCQ と侵入思考、心理的脆弱性の複数の尺度との関連を検証している。さらに、侵入思考との関連については、Fehm & Heyer (2004), McKay & Greisberg (2002), Luciano, et al. (2006) によって Wells & Davies (1994) の追試が行われている。それらの結果を Table 1 にまとめた。このうち、私的自意識は自己の内面に注目す

る傾向を測定するもの、Penn State Worry Questionnaire (PSWQ) は心配という侵入思考の頻度を測定するもの、Padua Inventory の思考の制御困難感(思考が制御困難になり煩わされる程度)を測定するものである。

Table 1 にまとめた結果からは、主に再評価、罰、心配の 3 つの下位尺度に関しては、妥当性を示す知見が得られていると言える。具体的には、原著者である Wells & Davies (1994) では、再評価尺度は私的自意識と有意な正の相関を示している。罰尺度は、上述の 4 つの先行研究すべてにおいて、PSWQ と有意な正の相関を示し、2 つの先行研究 (McKay & Greisberg, 2002 ; Wells & Davies, 1994) において、思考の制御困難感と有意な正の相関を示している。また、原著者は、罰尺度が、特性不安、神経症傾向、公的自意識と有意な正の相関を示すことを報告している。心配尺度は、4 つの先行研究すべてにおいて PSWQ と有意な正の相関を示している。また、原著者は、心配尺度が、思考の制御困難感、特性不安、神経症傾向と有意な正の相関を示すことを報告している。

一方で、因子によっては揺らぐ部分もある。例えば、再評価尺度は、原著者の報告では PSWQ との相関が有意でないが、Luciano et al. (2006) では PSWQ と有意な正の相関を示している。社会的コントロールは、2 つの先行研究 (Wells & Davies, 1994 ; McKay & Greisberg, 2002) では PSWQ との相関が有意でないが、Fehm & Heyer (2004) では有意な正の相関を示している。また、気晴らし尺度は、原著者の報告では PSWQ との相関が有意でないが、Fehm & Heyer(2004) では有意な負の相関を示している。

**Table 1** TCQ と侵入思考、心理的脆弱性の尺度との相関係数の符号に関する先行研究のまとめ<sup>1)</sup>

	侵入思考		心理的脆弱性			
	PSWQ	思考の 制御困難感	特性不安	自意識		EPI
				私的 自意識	公的 自意識	神経症 傾向
1. 再評価	+ or 0			+		
2. 罰	+	+	+		+	+
3. 社会的コントロール	+ or 0					
4. 心配	+	+	+			+
5. 気晴らし	- or 0					

<sup>1)</sup> これらは Wells & Davies (1994), McKay & Greisberg (2002), Fehm & Heyer (2004), Luciano et al. (2006) をもとに作成した。

3. 多様な病態との関連 うつ病, PTSD (Reynolds & Wells, 1999), 全般性不安障害 (Coles & Heimberg, 2005), 強迫性障害 (Rassin & Diepstraten, 2003), 統合失調症 (Morrison & Wells, 2000) などについては, 健常群と比べて, これらの病態を抱えた群が心配や罰方略を多く使用することが示されている。

#### 本研究の目的

日本でも, 侵入思考に対するコントロール方略の役割が注目されている (杉浦・杉浦, 2008)。しかしながら, 日本語で利用可能な, 侵入思考に対するコントロール方略の質問紙は未だ開発されていない<sup>2)</sup>。TCQの下位尺度に信頼性や妥当性の点で揺らぎがあることを踏まえ, 日本でTCQのごくまでが使用に堪え, どこは更なる検討を要するかを見極めることは, 今後, 日本で侵入思考のコントロールに関する議論, 研究を展開する上で不可欠であると考えられる。

そこで本研究では, TCQの日本語訳を作成して, 信頼性, 妥当性について先行研究との異同を検討する。そのために, まず, TCQ日本語版 (以下TCQ-Jと略記) を作成し Wells & Davies (1994) と同様の5因子が抽出されるかを検討し, 信頼性 (内的整合性, 再検査信頼性) について確認する。次に, 妥当性については以下の二つの観点で検討を行う。第一に, 先行研究に基づき, 侵入思考および心理的脆弱性の複数の尺度にも同時に回答を求め, TCQ-Jとこれらの尺度との間に Table 1 と同様の相関関係が見られるかを検討する。

第二に, Table 1 で示したように, 先行研究でほかの尺度との関連が不明瞭な, 社会的コントロール尺度, 気晴らし尺度の妥当性の検討を行う。Wells & Davies (1994) は, TCQの妥当性を検証する尺度として, 特性不安, 自意識尺度, 神経症傾向と外向性を選んだ。しかし, 社会的コントロール尺度や気晴らし尺度と, これらの尺度との関連は確認されなかった。その理由として, Wells & Davies (1994) が妥当性検討のために選んだこれらの尺度が, 社会的

コントロール尺度や気晴らし尺度の性質を適切に表すものでなかった可能性がある。そこで, この二つの尺度の性質と理論的に関連が予想される変数を取り上げることで, 妥当性を検証することができると考えられる。

まず, 社会的コントロール尺度に関しては, その項目内容 (e.g., その考えについて友達と話をする) から, ネガティブな侵入思考に対する他者を巻き込んだ対処を測定すると考えられる。そこで, 一般他者版愛着スタイル尺度 (中尾・加藤, 2004) の親密性の回避尺度 (以下親密性の回避と略記) との関連を調べる。親密性の回避は, 自己のネガティブな経験を親密な他者に開示するのを避ける傾向を測定する尺度であるため, 社会的コントロール尺度と有意な負の相関があると予想される (予測①)。

次に, 気晴らし尺度に関しては, 侵入思考というネガティブな体験が生じた時に, それと無関係な思考や活動に注意を移す方略を測定すると考えられる。こうした方略を持つ人は, 侵入思考以外のネガティブな状態に陥った時にも, 無関係な思考や活動に注意を移しやすいと考えられる。そこで, 反応スタイル尺度 (名倉・橋本, 1999) の気晴らし尺度 (以下RSQの気晴らしと略記) との関連を調べる。RSQの気晴らしは, 抑うつ状態に陥った時に抑うつと無関係な思考や活動に注意を移す方略を測定する尺度であることから, 気晴らし尺度と有意な正の相関があると予想される (予測②)。

## 方 法

### TCQ-Jの作成過程

まず, 原著者である Wells 博士より翻訳使用許可を得た。教示と項目の翻訳を業者に依頼し, その翻訳を参考にして第一著者が日本語としての自然さに留意し訳文を作成した。次に, 留学経験を持ち心理学を専攻する大学院生にその訳文を再度英訳することを依頼し, 協議の上で翻訳の整合性を確認した。翻訳された教示と項目のわかりやすさを確かめるために予備調査を行ったところ, Unwanted thought の訳語であった「望まない思考」の意味がわかりにくいという感想が得られた。そこで Unwanted thought の文意について補足した教示を作成した (付録)。最後に, Wells 博士に依頼し, 翻訳等価性の確認を行った。

<sup>2)</sup> 近年, TCQの日本語版を作成する試みについての学会発表 (安藤・古川・坂野, 2009 ; 山田, 2006 ; 山田・辻, 2007) が行われていることも, こうした関心の高さを示すと考えられる。なお, これらの研究者には本研究を論文として公表する旨を伝え了解を得た。

## 質問紙

上記の手続きで翻訳した TCQ-J の 30 項目を使用し、侵入思考が生じた時に、普段、それぞれの対処法をどのくらい頻繁に使うのか、「1: ほとんどしない」から「5: ほとんどの場合する」の 5 件法で回答を求めた。

それに加えて、以下の 7 種類の尺度を使用した。そのうち、1. と 2. は侵入思考の尺度、3. から 7. は心理的脆弱性の尺度であった。なお、以下では特に断らない限り、5 件法では「1: 全く当てはまらない」から「5: 非常によく当てはまる」、7 件法では「1: 全く当てはまらない」から「7: 非常によく当てはまる」の反応選択肢をそれぞれ用いた。

**1. 日本語版 PSWQ** 心配の頻度を測定する Penn State Worry Questionnaire (Meyer, Miller, Metzger, & Borkovec, 1990) の日本語版 (杉浦・丹野, 2000) 16 項目 (e.g., いつも心配している) を使用し、5 件法で回答を求めた。

**2. Padua Inventory 日本語版** Padua Inventory (Sanavio, 1988) の日本語版 (杉浦・丹野, 2000) から、心的活動 (e.g., 思考, 記憶) の制御が困難となり、煩わされる程度を測定する「思考の制御困難感」<sup>3)</sup> 尺度 18 項目 (e.g., 不快な考えが意に反して頭に浮かんできても、それらを取り除くことができない) を使用し、5 件法で回答を求めた。

**3. STAI State-Trait Anxiety Inventory** (Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg, & Jacobs, 1970) の日本語版 (清水・今栄, 1981) から、特性不安を測定する 20 項目を使用し、「1: 全くそうでない」から「4: 全くそうである」の 4 件法で回答を求めた。

**4. 自意識尺度** Self Consciousness Scale (Fenigstein, Scheier, & Buss, 1970) の日本語版である自意識尺度 (菅原, 1986) から、思考や感情など他者が直接観察できない自己の内部の側面に注意を向ける傾向を測定する私的自意識尺度 10 項目と、容姿や振る舞いなど他者から観察可能な自己の側面に注意を向ける傾向を測定する公的自意識尺度 11 項目を使用し、7 件法で回答を求めた。

**5. Big Five 尺度** Big Five 尺度 (和田, 1996) から、ストレスに対して情緒的混乱を起こしやすい傾向を測定する情緒不安定性尺度と、活動性、社交性、易興奮性を測定する外向性尺度、各 12 項目を使用し、7 件法で回答を求めた。

**6. 一般他者版愛着スタイル尺度** Experiences in Close Relationships inventory (Brennan, Clark, & Shaver, 1998) の日本語版で、親密な他者として一般的な他者を念頭に回答させるバージョン (中尾・加藤, 2004) から、親密な他者に対して自己開示を回避する傾向を測定する親密性の回避尺度 12 項目 (e.g., 心の奥底で何を感じているかを人にみせるのはどちらかという好みではない) を使用し、7 件法で回答を求めた。

**7. 日本語版 Response Style Questionnaire** 日本語版 Response Style Questionnaire (名倉・橋本, 1999) から、抑うつに陥った時にそれと無関係な思考・活動を行う傾向を測定する気晴らし尺度 13 項目 (e.g., 気分転換するためにテレビを見る) を使用し、「1: ほとんどない」から「4: ほとんどいつもそうだ」の 4 件法で回答を求めた。

## 調査手続きと調査協力者

2008 年 11 月から 12 月、および 2009 年 12 月に、A 県内の大学で心理学の講義時間内に授業担当者の許可を得て調査の目的、プライバシー保護について説明した。協力は任意であることを伝え、同意した協力者から自発的な回答を得た。調査終了後、希望者に個人の結果を伝え、自己の心身の状態が気になる協力者には相談先を示した。調査協力者は大学生 498 名 (男性 199 名, 女性 296 名, 未記入 3 名) であり、平均年齢は 19.70 歳 ( $SD=1.73$ ) であった。

2008 年の調査では、協力者 317 名 (男性 100 名, 女性 214 名, 未記入 3 名, 平均年齢 20.05 歳,  $SD=1.99$ ) に、TCQ-J30 項目に加え、妥当性を検討するためのさまざまな尺度にも回答を求めた。なお、7 種類すべての尺度に回答を要請するのは協力者にとって負担が大きいと考えたため、上記の 1 から 4 および 7 で構成した A 版と、1, 2, 5, 6 で構成した B 版の 2 種類の冊子を作成し、どちらか一方に回答を求めた。183 名 (男性 45 名, 女性 137 名, 平均年齢 19.85 歳,  $SD=2.20$ ) から A 版への回答を、134 名 (男性 55 名, 女性 77 名, 平均年齢 20.34 歳,  $SD=1.42$ ) から B 版への回答を得た。また、再検査信

<sup>3)</sup> 原尺度では「思考の制御困難感」という因子名だったが、杉浦・丹野 (2000) は簡潔さのために「疑惑」と命名し直した。本研究では、因子の内容がより明確になるように、原尺度の命名を採用した。

信頼性を検討するために、B版に回答した協力者の中で85名(男性35名,女性48名)に、6週間後に再度TCQ-Jに回答を依頼した。

2009年の調査では、協力者181名(男性82名,女性99名,平均年齢19.09歳,SD=.86)にTCQ-J30項目のみに回答を求めた<sup>4)</sup>。

## 結 果

### TCQ-Jの因子構造および記述統計

原版と同じように5因子が抽出されるかを調べるために、TCQ-J30項目について5因子を仮定し、最尤法・プロマックス回転を行った。解釈可能性と、因子負荷量がいずれかの因子に.35以上であるという基準により項目を選択した。その結果、28項目が残った<sup>5)</sup>。Wells & Davies (1994)に従い、第1因子を「再評価」、第2因子を「社会的コントロール」、第3因子を「罰」、第4因子を「心配」、第5因子を「気晴らし」と命名した(Table 2)。

これら5因子で構成される尺度TCQ-Jについて、各下位尺度の記述統計量、下位尺度得点間の相関をTable 3に示した。なお、下位尺度の尺度得点の性差については、社会的コントロール尺度において女性が男性よりも高かった( $t(480)=2.65, p<.01$ )。

### TCQ-Jの信頼性の検討

内的整合性を調べるために $\alpha$ 係数を算出した結果、 $\alpha$ 係数の値は.78から.82であった(Table 3)。次に、再検査信頼性を検討するために、6週間間隔で実施したTCQ-Jの下位尺度得点間の相関係数を算出した。その結果、相関係数の値は.50から.71であった(Table 3)。

### TCQ-Jの妥当性の検討

Wells & Davies (1994)およびその追試でTCQとの関連が検討された1.から6.の尺度、ならびに親密性の回避、RSQの気晴らしについて、先行研究の

手続きに従い、尺度得点を算出した(これらの尺度の基本統計量はTable 4に示した)。

まず、TCQ-Jと侵入思考の尺度との相関係数を計算した(Table 5)。その結果、再評価尺度が思考の制御困難感と有意な正の相関( $r=.19, p<.01$ )を、罰尺度がPSWQ、思考の制御困難感と有意な正の相関(それぞれ $r=.35, p<.01$ ;  $r=.46, p<.01$ )を、心配尺度がPSWQ、思考の制御困難感と有意な正の相関(それぞれ $r=.28, p<.01$ ;  $r=.22, p<.01$ )を示した。また、気晴らし尺度がPSWQと有意な負の相関( $r=-.19, p<.05$ )を示した。

次に、TCQ-Jと心理的脆弱性の尺度との相関係数を計算した(Table 5)。その結果、再評価尺度が私的自意識と有意な正の相関( $r=.46, p<.01$ )を、罰尺度が特性不安、私的自意識、公的自意識、情緒不安定性と有意な正の相関(順に $r=.23, p<.01$ ;  $r=.16, p<.05$ ;  $r=.17, p<.05$ ;  $r=.33, p<.01$ )を、社会的コントロール尺度が外向性と有意な正の相関( $r=.28, p<.01$ )を示した。また、心配尺度が私的自意識、情緒不安定性と有意な正の相関(それぞれ $r=.18, p<.05$ ;  $r=.22, p<.05$ )を、気晴らし尺度は特性不安と有意な負の相関( $r=-.31, p<.01$ )を、外向性と有意な正の相関( $r=.20, p<.01$ )を示した。

予測①を検証するために、TCQ-Jの尺度得点と親密性の回避の尺度得点との相関係数を計算した(Table 5)。その結果、社会的コントロール尺度が親密性の回避と有意な負の相関( $r=-.41, p<.01$ )を示した。したがって予測①は支持された。また、再評価尺度が親密性の回避と有意な正の相関( $r=.20, p<.05$ )を示した。

予測②を検証するために、TCQ-Jの尺度得点とRSQの気晴らしの尺度得点との相関係数を計算した(Table 5)。その結果、気晴らし尺度がRSQの気晴らしと有意な正の相関( $r=.58, p<.01$ )を示した。したがって予測②は支持された。また、社会的コントロール尺度がRSQの気晴らしと有意な正の相関( $r=.25, p<.01$ )を示した。

## 考 察

本研究では、大学生を対象にした調査によってTCQ-Jを作成し、その因子構造、および信頼性と妥当性を検討した。探索的因子分析を行ったところ、原版と同様の5因子が抽出された。また、下位尺度

<sup>4)</sup> 2008年の調査のデータで5因子を仮定して予備的な因子分析を実施したところ、共通性が1を超える結果が得られた。そこで、サンプルサイズを増すことで因子分析の結果が安定するかを確認するために、2009年にも調査を行った。

<sup>5)</sup> 気晴らし尺度で除外された項目は、「(9)そのことを考える代わりに、仕事や勉強に専念する」、「(30)忙しくしておく」の2つであった。これらの項目番号はWells & Davies (1994)のTable 1と同じである。

Table 2 TCQ-J の因子分析結果 (最尤法・プロマックス回転, N=498)

	F1	F2	F3	F4	F5	共通性
F1: 再評価						
(14) その考えがどういものなのかを, 理性的に掘り下げて考える。 <sup>1)</sup>	.84	-.05	-.13	-.06	-.07	.74
(10) その考えを裏付ける根拠がどれくらい確かなのかを, 突き詰めて考える。	.76	.07	-.03	.02	-.04	.59
(3) その考えがどういものなのかを, 注意深く考える。	.74	-.07	.03	-.05	.00	.56
(20) その考えが何を意味しているのかを, もう一度解釈し直そうとする。	.70	-.02	.07	.00	.06	.50
(27) どうしてそのことを考えたのか, 理由をあれこれと考える。	.55	.13	.06	.02	-.03	.33
(23) その考えについて, 今とはちがう考え方をしてみる。	.38	-.12	.03	.11	.15	.19
F2: 罰						
(11) そのことを考えたことで自分のことを怒る。	-.03	.90	.02	-.03	.01	.82
(6) そのことを考えたことで自分を叱り付ける。	.02	.86	.05	-.08	.00	.75
(13) そのことを考えたことで自分を責め立てる。	.02	.72	-.02	-.03	-.09	.53
(15) その考えを止めるために, 自分の体をたたいたりつねったりする。	-.07	.48	-.05	-.01	-.01	.23
(28) そのことを考えると何か悪いことが起きるぞ, と自分に言い聞かせる。	.01	.42	-.05	.17	.02	.21
(2) ばかなことはやめるよう, 自分に言い聞かせる。	.02	.36	.01	.10	.26	.21
F3: 社会的コントロール						
(29) その考えについて友達と話をする。	.01	.05	.80	.02	.02	.64
(5) その考えについて誰にも話さないでおく。(R) <sup>2)</sup>	-.11	-.01	.76	-.05	-.10	.60
(25) 友達に, 似たような考えが頭に浮かぶことがあるかどうか尋ねる。	.05	.06	.64	.09	.08	.43
(12) その考えのことを人とは話し合わないようにする。(R)	.01	-.04	.60	-.11	-.08	.38
(17) 同じような考えが浮かんだとき友達がどう対処しているのかを見つけ出す。	.10	.00	.56	.18	.11	.37
(8) その考えを自分の胸の内にしまっておく。(R)	-.01	-.09	.49	-.11	-.02	.26
F4: 心配						
(18) そのことを考える代わりに, もっとささいなことを心配する。	-.05	-.11	.05	.75	-.04	.59
(22) その考えよりも, 自分が抱えるもっとささいな問題のこの方をもっとよく考える。	-.10	-.06	.01	.69	.00	.50
(24) そのことを考える代わりに, 過去の心配事について考える。	.09	-.05	-.02	.58	-.05	.35
(7) ほかの心配事についてあれこれと考える。	.06	.07	-.09	.57	.04	.34
(4) その考えを, もっとささいなよくない考えに切り替える。	-.02	.11	.01	.54	-.01	.31
(12) その考えとはちがうマイナスのことに注意を集中させる。	.02	.09	-.02	.53	-.09	.30
F5: 気晴らし						
(16) そのことを考える代わりに, 楽しいことを考える。	-.07	-.04	-.05	-.04	.90	.81
(19) 何か楽しいことをする。	.06	-.02	.09	-.07	.67	.47
(1) そのことを考える代わりに, プラスのイメージを思い浮かべる。	.02	-.03	.04	-.08	.65	.43
(21) その考えとはちがうことを考える。	-.01	.09	-.13	.06	.58	.36
因子間相関						
	F2	.23				
	F3	.16	-.01			
	F4	.29	.30	.03		
	F5	.08	.05	.08	.09	

<sup>1)</sup> 項目の番号は Wells & Davies (1994) の Table 1 と同じである。また, 項目中の「その考え」とは, 「考えたくない, 不快な思考 (考え)」を指す。

<sup>2)</sup> (R) は逆転項目を表す。

**Table 3** TCQ-J の下位尺度得点の記述統計, 尺度得点間の相関, 信頼性

下位尺度	尺度得点の平均 (SD)				尺度得点間の相関				信頼性	
	全体	男性	女性	性差 (t 値)	2.	3.	4.	5.	$\alpha$ 係数	再検査信頼性 ( $r, N=85$ )
1. 再評価	13.23 (4.28)	13.30 (4.54)	13.20 (4.09)	0.27 ns.	.20*	.14**	.16**	.12*	.82	.60**
2. 罰	9.45 (3.34)	9.60 (3.53)	9.36 (3.21)	0.81 ns.		-.07	.27**	.04	.78	.71**
3. 社会的コントロール	13.37 (4.23)	12.74 (4.18)	13.78 (4.24)	2.65**			.01	.06	.81	.62**
4. 心配	8.92 (2.90)	8.92 (3.06)	8.94 (2.80)	0.06 ns.				.06	.78	.50**
5. 気晴らし	10.17 (2.40)	10.15 (2.26)	10.19 (2.47)	0.13 ns.					.78	.60**

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ **Table 4** TCQ-J との相関を算出した尺度の記述統計量

尺度	尺度得点の平均 (SD)			$\alpha$ 係数
	全体	男性	女性	
PSWQ	50.43 (12.58)	47.47 (11.96)	51.73 (12.97)	.92
思考の制御困難感	44.33 (12.80)	42.13 (11.88)	45.34 (12.56)	.90
特性不安	49.96 (9.91)	49.44 (10.79)	50.10 (9.68)	.87
私的自意識	50.47 (9.62)	48.35 (11.52)	51.17 (8.91)	.84
公的自意識	60.04 (10.89)	57.58 (10.99)	61.01 (10.66)	.89
情緒不安定性	49.05 (11.64)	45.44 (11.29)	51.65 (11.26)	.80
外向性	55.32 (14.60)	55.06 (15.28)	55.51 (14.19)	.92
親密性の回避	42.24 (11.72)	43.70 (11.34)	46.34 (11.93)	.81
RSQ の気晴らし	31.95 (7.63)	32.20 (7.93)	31.87 (7.55)	.83

**Table 5** TCQ-J の下位尺度と侵入思考, 心理的脆弱性の諸尺度との相関

	侵入思考			心理的脆弱性					
	PSWQ	思考の 制御困難感	特性 不安	自意識		Big Five		愛着	RSQ
				私的 自意識	公的 自意識	情緒 不安定性 <sup>1)</sup>	外向性	親密性の 回避	気晴らし
1. 再評価	.09	.19**	.11	.46**	.15	-.09	.04	.20*	.09
2. 罰	.35**	.46**	.23**	.16*	.17*	.33**	.03	.08	.00
3. 社会的コントロール	.09	.11	-.02	.00	.08	.16	.28**	-.41**	.25**
4. 心配	.28**	.22**	.13	.18*	.11	.22*	-.13	.11	.03
5. 気晴らし	-.19*	-.10	-.31**	.08	-.05	.01	.20*	-.13	.58**

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ <sup>1)</sup> 本研究では EPI の代替として Big Five (和田, 1996) を使用したため, 神経症傾向でなく情緒不安定性との相関を検討した。

の  $\alpha$  係数の値は先行研究と同程度であり, 下位尺度の内的整合性は良好な水準であると思われる。再検査信頼性に関しては, 罰尺度では Wells & Davies (1994) と同等, それ以外では Wells & Davies (1994) よりやや低かったものの, 全体として許容可能な範囲

であると思われる。よって, TCQ-J は原版と同じ 5 因子構造を有すること, および各下位尺度はおおむね十分な信頼性を持つことが示されたと言えよう。

次に, TCQ-J の妥当性を検討した。第一に, Wells & Davies (1994) とその追試 (Fehm & Heyer, 2004; Mckay

& Greisberg, 2002; Luciano, et al., 2006) で TCQ との関連が検討された, 侵入思考および心理的脆弱性の尺度との相関を検討した。その結果, 先行研究と同様に, 罰尺度と心配尺度が PSWQ, 思考の制御困難感と有意な正の相関を示した。心理的脆弱性の尺度との関連では, Wells & Davies (1994) と同様に, 再評価尺度が私的自意識と有意な正の相関を示し, 罰尺度が特性不安, 公的自意識, 情緒不安定性と有意な正の相関を示し, 心配尺度が情緒不安定性と有意な正の相関を示した。以上の点から, TCQ-J と侵入思考および心理的脆弱性の尺度との相関は先行研究とほぼ一致しており, 妥当性がおおむね支持されたと言える。

また, 先行研究では, 再評価尺度, 社会的コントロール尺度, 気晴らし尺度と PSWQ との相関が有意でない場合と有意な場合とで結果が揺らいでいたが, 本研究では, 再評価尺度に関しては, PSWQ との相関が有意でなかった Wells & Davies (1994) の結果と一致し, 社会的コントロールについても PSWQ との相関が有意でなかった Wells & Davies (1994) および McKay & Greisberg (2002) の結果と一致していた。一方, 気晴らし尺度については, PSWQ と有意な負の相関を示した Fehm & Heyer (2004) の結果と一致していた。

第二に, 妥当性の検証では, Wells & Davies (1994) で結果が見出されなかった, 社会的コントロール尺度および気晴らし尺度の妥当性を検証した。社会的コントロール尺度は親密性の回避と有意な負の相関を示した。親密性の回避は, 他者に自己開示をしない傾向を表すと考えられる。これと社会的コントロール尺度との負の相関は, 他者に自己開示しやすい人は, 侵入思考の体験や対処法の情報を他者から引き出して侵入思考をコントロールしようとすることを示唆する。また, 気晴らし尺度と RSQ の気晴らしが有意な正の相関を示した。RSQ の気晴らしは, 抑うつに陥った時にそれと無関係な思考や活動に注意を移す方略を測定すると考えられる。これと気晴らし尺度との有意な正の相関は, 気晴らし尺度が測定しているのが, 侵入思考が生じたとき, それと無関係な思考や活動に注意を移す方略であることを示唆する。したがって, 本研究では, Wells & Davies (1994) で見出されなかった社会的コントロール尺度および気晴らし尺度の妥当性を検証できたと言える。

以上の結果から, TCQ-J は十分な妥当性を備えていることが示唆された。しかしながら, 後述のように, いくつかの課題が残されている。

### 本研究の課題

第一に, 心配尺度で再検査信頼性が十分とは言えなかった。その背景には, 以下の二つの可能性が考えられる。(a) 心配という現象の複雑さが関連している可能性である。心配以外の4つの下位尺度では, 各方略を能動的に取るかどうかだけが問題となる。そのため, その傾向を自己モニタリングしやすく, 経時的に一貫した評定結果が得られやすいと考えられる。これに対して, 心配という現象には, TCQ が測定しようとする, ある心配事を別の心配事を考えて打ち消す方略を取るという能動的な側面だけでなく, ある心配事が別の心配事を呼んでしまうという受動的な側面(杉浦, 2001) が混在しており, 協力者には両者の区別が難しいのかもしれない。そのためモニタリングしづらく, 経時的な一貫性が低まった可能性がある。今後は, 心配の能動的な側面と受動的な側面とを明確に区別して測定することができる質問項目を開発する必要がある。(b) 心配方略が状況による影響を受けやすい可能性がある。例えば, 心配方略は, 侵入思考を経験したときに常に採用されるわけではなく, ほかに方略を取ることができるときにはほかの方略を取り, そうでないときにだけ心配方略を取る, といった位置づけにあるのかもしれない。

第二に, 妥当性に関して, TCQ-J の下位尺度と一部の測度との間で先行研究と異なる結果も得られた。具体的には, 社会的コントロール尺度が外向性と有意な正の相関を示した。また, 気晴らし尺度が特性不安とは有意な負の相関を, 外向性とは有意な正の相関を示した。これらの結果は以下のように解釈できよう。社会的コントロール尺度と外向性との正の相関に関しては, 社会的コントロール尺度は, 他者を利用した侵入思考のコントロール方略を測定するものである。一方, 日本語の Big Five の外向性には, ポジティブな情動の喚起のされやすさに加え, 社交性, すなわち, 他者に向かう傾向を測定する項目も含まれる (e.g., 社交的, 話し好き)。そのため, 両者が正の相関を示したのかもしれない。気晴らし尺度と特性不安の有意な負の相関については, 気晴らし尺度は, 侵入思考からほかのことに注



意を移す方略を測定するものである。日本人の場合、侵入思考からほかのことに注意を移しやすい人は、不安を喚起されにくい人なのかもしれない。気晴らし尺度と外向性の有意な正の相関については、侵入思考から注意を移すターゲットには、楽しいことが選ばれやすいため、ポジティブな情動の喚起のされやすさを表す外向性と正の相関を示したのかもかもしれない。

また、以下に述べるように、予想外の結果が4つ得られた。(a) 再評価尺度が親密性の回避と有意な正の相関を示した。再評価尺度は、項目内容から、侵入思考に、それと矛盾する情報や異なる情報を付加して意味を見直す方略を測定すると考えられる。特に、見直しのための情報を、社会的コントロールのように他者から得るのではなく、自己単独で、侵入思考と矛盾する記憶やスキーマを活性化して得るやり方(義田・中村, 2007)であろう。そのため、ネガティブな感情状態に対して他者を介したコーピングを行わない傾向を示す親密性の回避と正の相関を示したと解釈できよう。(b) 罰尺度が私的自意識と有意な正の相関を示した。自己の内面に注目しやすい人は、意識の中に生じた侵入思考にも注意を向けやすだけでなく、侵入思考を厄介な異物として扱い、今後生じさせないように、罰方略を取りやすいのかもかもしれない。そのため、この相関が得られたと考えられる。(c) 社会的コントロール尺度がRSQの気晴らしと有意な正の相関を示した。RSQの気晴らしが測定する、抑うつと無関係な活動の中には、「人の輪の中にいる」など、他者を介在させるものもある。そのため、社会的コントロール尺度と相関が得られたのかもかもしれない。(d) 心配尺度が私的自意識と有意な正の相関を示した。内面に注目を向けやすい人は、侵入思考が起きた時に、別の侵入思考というかたちで、内面に注意を留めやすいのかもかもしれない。そのため、この相関が得られたと考えられる。

第三に、標準化についてである。今後、大規模サンプルでデータを収集し、個人の位置付けを判断するための基礎資料を蓄積する必要がある。さらに、臨床群のデータも得て、健常群と比べて臨床群では思考コントロール方略にどのような特徴があるのか明らかにすることが望まれよう。

## 謝 辞

本論文の作成に有益な助言を下された審査員の諸先生方、ならびに中尾達馬さん(琉球大学)に感謝いたします。

## 引用文献

- 安藤孟梓・古川和洋・坂野雄二 2009 不快な侵入思考やイメージに対する対処方法が病理的心配に及ぼす影響—大学生を対象とした研究— 日本心身医学会北海道支部第34回例会プログラム抄録集, 28.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. 1979 *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press. (ベック, A. T.・ラッシュ, A. J.・ショウ, B. F.・エメリイ, G., 神村栄一・前田基成・清水里美・坂野雄二(訳) 1992 うつ病の認知療法 岩崎学術出版社)
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. 1998 Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships*. New York: Guilford Press, pp. 46-76.
- Clark, D. 2005 *Intrusive Thoughts in Clinical Disorders: Theory, research, and treatment*. New York: Guilford Press. (クラーク, D., 丹野義彦(監訳) 2006 侵入思考 雑念はどのように病理へと発展するのか 星和書店)
- Coles, M. E. & Heimberg, R. G. 2005 Thought control strategies in generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, **29**, 47-56.
- Fehm, L. & Hoyer, J. 2004 Measuring thought control strategies: The Thought Control Questionnaire and a look beyond. *Cognitive Therapy and Research*, **28**, 105-117.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. 1975 Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **43**, 522-527.
- Luciano, J. V., Belloch, A., Algarabel, S., Tomas, J. M., Morillo, C., & Lucero, M. 2006 Confirmatory factor analysis of the White Bear Suppression Inventory and the Thought Control Questionnaire: A comparison of alternative models. *European Journal of Psychological Assessment*, **22**, 250-258.
- McKay, D. & Greisberg, S. 2002 Specificity of measures of thought control. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, **136**, 149-160.
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. 1990 Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, **28**, 487-495.
- Morrison, A. P. & Wells, A. 2000 Thought control strategies

- in schizophrenia: A comparison with non-patients. *Behaviour Research and Therapy*, **38**, 1205-1209.
- 名倉祥文・橋本 宰 1999 考え込み型反応スタイルが心理的不適応に及ぼす影響について 健康心理学研究, **12**, 1-11.
- 中尾達馬・加藤和生 2004 “一般他者”を想定した愛着スタイル尺度の信頼性と妥当性の検討 九州大学心理学研究, **5**, 19-27.
- Rassin, E. & Diepstraten, P. 2003 How to suppress obsessive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, **41**, 97-103.
- Reynolds, M. & Wells, A. 1999 The Thought Control Questionnaire: Psychometric properties in a clinical sample, and relationships with PTSD and depression. *Psychological Medicine*, **29**, 1089-1099.
- Sanavio, E. 1988 Obsessions and Compulsions: The Padua Inventory. *Behaviour Research and Therapy*, **26**, 169-177.
- 清水秀美・今米国晴 1981 STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY の日本語版(大学生用)の作成 教育心理学研究, **29**, 348-353.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. 1970 *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
- 菅原健介 1986 自意識尺度日本語版作成の試み 心理学研究, **55**, 184-188.
- 杉浦義典 2001 心配への認知的アプローチ—能動性に着目して 教育心理学研究, **49**, 240-252.
- 杉浦義典・杉浦知子 2008 認知行動療法とメタ認知 三宮真智子(編著) メタ認知—学習力を支える高次認知機能— 北大路書房 pp. 189-206.
- 杉浦義典・丹野義彦 2000 強迫症状の自記式質問票—日本語版 Padua Inventory の信頼性と妥当性の検討 季刊精神科診断学, **11**, 175-189.
- 和田さゆり 1996 性格特性用語を用いた Big Five 尺度の作成 心理学研究, **67**, 61-67.
- Wells, A. 2000 *Emotional Disorders and Metacognition: Innovative Cognitive Therapy*. Chichester, England: John Wiley & Sons.
- 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.
- 山田尚子 2006 ネガティブな思考へのメタ認知及びそのコントロール方略—性格特性, 認知的失敗との関係— 日本心理学会第70回大会発表論文集, 1006.
- 山田尚子・辻平治郎 2007 ネガティブな思考へのメタ認知及びそのコントロール方略(2)—Metacognitions Questionnaire 及び Thought Control Questionnaire 日本語版の作成— 日本心理学会第71回大会発表論文集, 960.
- 義田俊之・中村知靖 2011 侵入思考に対するコントロール方略と不安・抑うつへの侵入思考および症状との関連—Thought Control Questionnaire を用いた研究の現状と展望— 九州大学心理学研究, **12**, 51-59.

(受稿: 2012.4.11; 受理: 2013.10.8)

## 付 録

教示は以下のとおりであった。「たいていの人には、「考えたくない、不快な思考(考え)」が浮かぶことがあります。その思考の特徴は次のようなものです。「侵入してくる: あなたの意思で生じるといふより、不意に、勝手に意識の中に割りこんできた感じがする」、「さまたげになる: それまで考えていたことやしていたことが、その思考が生じたために、さまたげられてしまう」、「マイナスの感情: それが生じるとマイナスの感情(例えば不安, イライラ, 憂うつ, 罪悪感など)を経験する」、「かたち: 言葉のこともあれば、イメージ(何かの場面の絵・写真や、ストーリーのある映像)であることや、何かをしそうになる衝動のこともある」。こうした考えはうまくコントロールするのが難しい場合もあります。私たちは、あなたが通常こうした考えをどのような方法でコントロールしているのかに関心があります。こうした考えをコントロールするために人が行ういろいろなことを、以下にまとめました。以下の文を一つずつよく読んで、それぞれの方法をどのくらい頻繁に使うか、当てはまる数字に○をつけてください。正解・不正解はありません。あまり考えすぎないように気をつけてください。」