

浅い関係で用いられるスキルが行動活性化に与える影響

田中 圭*・沢宮 容子**

The Influence of Skills Used in Shallow Relationships on Behavioral Activation

Kei TANAKA* and Yoko SAWAMIYA**

The purpose of this study was to investigate the effect of skills used in shallow relationships on behavioral activation. University students ($n = 466$) completed self-report measures including Behavioral Activation for Depression Scale, Skills Used in Shallow Relationships Scale, Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D), and Social Anxiety Scale. Structural equation modeling indicated that 'pleasure feigning skill' can decrease depression and social anxiety through activation. Moreover, it was shown that 'conflict avoidance skill' can decrease depression and social anxiety through activation and avoidance. Conversely, it was shown that 'superficial agreement skill' can increase depression and social anxiety through activation. These results suggest that 'pleasure feigning skill' and 'conflict avoidance skill' promote the activation of goal-directed activities. Results are discussed in terms of the potential of skills used in shallow relationships to contribute to behavioral activation, along with issues for future research.

key words: behavioral activation, behavioral activation therapy, skills used in shallow relationships, depression, anxiety

問題と目的

近年、行動活性化は、メタアナリシス研究における評価により注目を浴びている (Dimidjian, Arch, Schneider, Desormeau, Felder, & Segal, 2016; Ekers, Webster, Van Straten, Cuijpers, Richards, & Gilbody, 2014; 岡島・国里・中島・高垣, 2011)。行動活性化とは、行動の変化に焦点を当てた、うつ病に対する構造化された短期療法である (Dimidjian, Martell, Herman-Dunn, & Hubble, 2014)。Lewinsohn, Biglan, & Zeiss (1976) の行動活性化から、文

脈や機能分析を重視することで発展した Martell, Addis, & Jacobson (2001 熊野・鈴木訳 2011) の行動活性化では、活動性の上昇、つまり楽しめる活動や目標志向的な行動への従事頻度の増加だけでなく、嫌なことや嫌な気分を避けることを目的とした回避行動の減少を主要な治療ターゲットとしている (Martell, Dimidjian, & Herman-Dunn, 2010 坂井・大野訳 2013; Martell et al., 2001 熊野・鈴木訳 2011)。また、行動活性化によって抑うつだけでなく不安が低減することも明らかにされている (Chu et al., 2016; Chu, Colognori, Weissman, & Bannon, 2009 ;

* 筑波大学大学院人間総合科学研究科

Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba, 1-1-1 Tennodai, Tsukuba, 305-8572, Japan

** 筑波大学人間系

Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba, 1-1-1 Tennodai, Tsukuba, 305-8572, Japan

Hopko, Robertson, & Lejuez, 2006; Staley & Lawyer, 2010)。

行動活性化の基盤は、「反応に随伴する正の強化 (response-contingent positive reinforcement)」の不足により抑うつに陥るといううつ病の行動理論 (Lewinsohn, 1974) である。「反応に随伴する正の強化」は、(1) 人によって強化子は異なる、(2) 強化子はその人を取り巻く環境の中にある、(3) 強化子に接触し続けるにはスキルが必要であるという3要素によって説明される (Lewinsohn, 1974)。そのため、行動活性化における抑うつ改善のためのプロセスには、環境からより積極的に「反応に随伴する正の強化」を引き出すために主張性スキルまたはソーシャルスキルの強化が含まれる (Hopko, Lejuez, Ruggiero, & Eifert, 2003; Klerman & Weissman, 1994; McCullough, 2003)。これは、うつ病患者は、スキルの不足により環境内の利用可能な正の強化に接触できなくなる可能性があるという Lewinsohn (1974) の主張に準拠する (Ramnerö, Folke, & Kanter, 2016)。

様々な種類のソーシャルスキルのうち、欧米において、行動活性化に密接に影響しているのは主張性スキルである (Hopko et al., 2003; Jacobson, Martell, & Dimidjian, 2001)。しかし、我が国において行動活性化には主張性スキルが影響しておらず、結果として主張性スキルは抑うつの低減に影響を及ぼさないことが明らかになっている (小幡・村椿・健名・富家・坂野, 2010)。ソーシャルスキルは、他者と良好な関係を築くためのスキルの総称であり、ソーシャルスキルが高ければ、良好な関係からサポートが受けられることで、抑うつ (Kleinberg, Aluoja, & Vasar, 2013; Nilsen, Karevold, Røysamb, Gustavson, & Mathiesen, 2013) や、不安 (Motoca, Williams, & Silverman, 2012; Scharfstein & Beidel, 2015)、孤独 (Segrin & Domschke, 2011) の低下につながる事が知られている。一方で、主張性スキルについては、これまでもその重要性と共に、調和を重んじ表現を曖昧にほかす我が国の文化 (中山, 1989) との相性の悪さについて指摘されてきた (三田村, 2013)。そのため、行動活性化に主張性スキルが影響を及ぼさなかったことについては、我が国特有の社会文化的背景との関連が深いのではないかと考えられる。しかし、現状では、我が国の社会文化的背景を

踏まえた上で、主張性スキル以外にどのようなソーシャルスキルが、行動活性化に影響するのか十分に検討されていない。

ところで、近年、我が国においては、その場限りの付き合いや雑談を交わす程度の付き合いである浅い関係 (田中・宮前, 2017) に焦点が当てられている。NHK 放送文化研究所の調査によると、1973年からの45年間で、互いに助け合えるような密着した関係を望む人は減り、会った時に雑談する程度のほどほどの関係を望む人が増えているというのである (荒牧・村田・吉澤, 2019)。現代青年にとっては、単純に親密な関係になれば良いわけではなく、相手と適度な心理的距離をとることが関係の安定をもたらすとの指摘もある (坂本・高橋, 2009)。また、傷つくことを避けるために自分の本音や心の内を友人に話さない青年の中にも、ソーシャルスキルが高く円滑な関係を形成したり、維持したりできる青年がいることが明らかにされている (永井, 2018)。青年期は、特に環境の変化が著しく、親密な関係を含む個人を取り巻く関係性が変化しやすいという特徴がある (濱野, 2012; Meter & Card, 2016)。そのため、浅い関係という代替可能な関係の拡充が現代青年にポジティブな影響をもたらしている可能性が考えられる。

このような対人関係のあり方の変化に対し、浅い友人関係を円滑に運営するためのソーシャルスキルとして、田中・宮前 (2017) が検討しているのが「浅い関係で用いられるスキル」である。浅い関係で用いられるスキルには、話を聞くときに、肯定していることが伝わるように表面的であるが同意を示す「表面的同意スキル」、笑って明るく振舞いその場を盛り上げようとする「楽しさ演出スキル」、相手との関係を重視し対立を避けようとする「衝突回避スキル」がある。したがって、複数の円滑な関係を保っている現代青年は、環境のなかで正の強化子と接触する機会に恵まれることから、正の強化を受けられる抗うつ効果のある行動 (活性化) が促進され、結果として抑うつが低減している可能性が考えられる。しかし、浅い関係で用いられるスキルに焦点を当てこのような行動活性化のメカニズムについて検討した例はまだまだ存在しない。

以上のことから、本研究では、浅い関係で用いられるスキルが行動活性化に与える影響について検討を

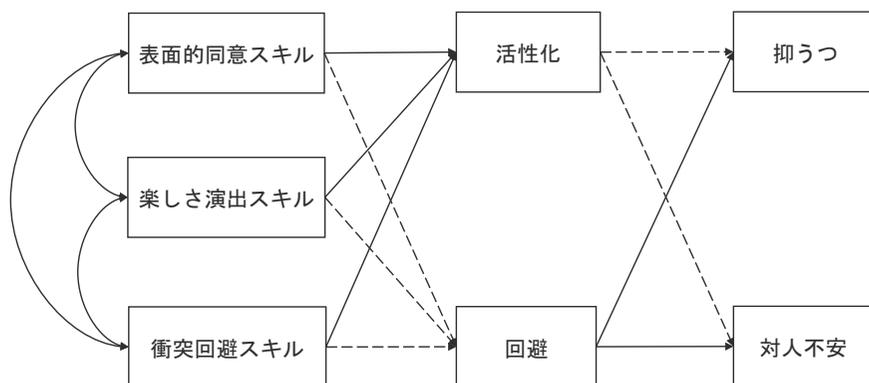


Figure 1 本研究における仮説モデル

行うことを目的とする。具体的には、浅い関係で用いられるスキルが行動活性化を媒介し、抑うつおよび不安に与える影響について検討を行う。本研究では、以上の議論を踏まえ、Lewinsohn (1974) のうつ病の行動理論に準拠し Figure 1 に示す順序性を仮定する。

方 法

調査協力者

関東地方の国立大学1校(274名)と私立大学1校(108名)および関西地方の国立大学1校(84名)の大学生466名が調査に参加した。そのうち、欠損値を含むデータを除き、449名(男性196名、女性253名、平均年齢=19.19歳、 $SD=1.06$)を分析対象とした。

調査実施方法と倫理的配慮

調査は、2018年6月から2018年7月の期間に実施した。3つの大学に対して大学の講義時間前後に質問紙を配布し、回答を求めた。倫理的配慮として、調査協力者には、調査は無記名であり、回答は任意であること、回答の拒否や中断は自由であり、そのことによる不利益は生じないこと、回答によって得られたデータは、統計的に処理され個人は特定されないことと研究目的以外には使用しないことを紙面および口頭で伝え、同意する場合のみ回答を行うように教示した。本調査は、著者の所属機関の研究倫理委員会の承認を受けて実施された。

調査内容

浅い関係で用いられるスキル尺度 田中・宮前(2017)の浅い関係で用いられるスキル尺度を用い

た。この尺度は、「表面的同意スキル(8項目)」「楽しさ演出スキル(7項目)」「衝突回避スキル(7項目)」の3つの下位尺度(計22項目)から構成されている。各項目について4件法(「ほとんどあてはまらない(1点)」「あまりあてはまらない(2点)」「ややあてはまる(3点)」「よくあてはまる(4点)」)で回答を求めた。得点範囲は、「表面的同意スキル」8~32点、「楽しさ演出スキル」7~28点、「衝突回避スキル」7~28点である。

The Behavioral Activation for Depression Scale-Short Form (BADSF) 日本語版 Manos, Kanter, & Luo (2011)により作成されたBADSFの日本語版(山本・首藤・坂井, 2015)を用いた。BADSFはうつ病の行動理論に基づく、目標に向かう活動と回避行動を測定するための尺度である。「活性化(5項目)」、「回避(3項目)」の2つの下位尺度(計8項目)から構成される。「活性化」は、抗うつ行動の活性化の程度を測定し、「回避」は課題などからの回避行動の程度を測定する。行動活性化における行動の変容の程度を7件法(「全く当てはまらない(0点)」、「少し当てはまる(2点)」、「かなり当てはまる(4点)」、「完全に当てはまる(6点)」)で回答を求めた。得点範囲は、「活性化」0~30点、「回避」0~18点である。

Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) 日本語版 Radloff (1977)により作成されたCES-Dの日本語版(島・鹿野・北村, 1985)を用いた。CES-Dは、抑うつ気分、身体症状、対人問題、ポジティブ情動の4因子(20項目)から構成されている。抑うつの程度を4件法(「ない(0点)」

Table 1 各下位尺度の信頼係数, 平均値, 標準偏差, 最小値, 最大値ならびに各下位尺度間の相関係数

	α	M	SD	Min	Max	1	2	3	4	5	6	7
1. 表面的同意スキル	.80	23.71	3.82	10.00	32.00	—	.47***	.39***	.07	.02	.04	.12**
2. 楽しさ演出スキル	.77	19.16	3.63	8.00	28.00	—	—	.32***	.37***	.04	-.10*	-.16***
3. 衝突回避スキル	.71	20.03	3.21	9.00	28.00	—	—	—	.20***	-.14**	-.13**	-.11*
4. 活性化	.78	15.46	5.51	2.00	30.00	—	—	—	—	-.18***	-.42***	-.33***
5. 回避	.70	7.28	3.77	0.00	18.00	—	—	—	—	—	.41***	.20***
6. 抑うつ	.86	15.12	8.73	0.00	41.00	—	—	—	—	—	—	.55***
7. 対人不安	.91	59.76	13.32	29.00	97.00	—	—	—	—	—	—	—

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

「1-2日(1点)」、「3-4日(2点)」、「5日以上(3点)」で回答を求めた。20項目の合計を抑うつ得点とした。得点範囲は、0~60点である。

対人不安尺度 本研究では、不安の中でも、対人関係の回避傾向や(Grant, Gayle Beck, Farrow, & Davila, 2007), うつ病のリスクの増加との関連から(Cummings, Caporino, & Kendall, 2014), 対人的状況により不安になりやすい傾向である対人不安(Argyle, 1981)を測定した。対人不安の測定には、諸井(1997)の対人不安尺度を用いた。対人不安尺度は、聴衆不安, 自己呈示不安, 視線恐怖, 対人技能不安の4因子(26項目)から構成されている。各項目について4件法(「ほとんどあてはまらない(1点)」「あまりあてはまらない(2点)」「ややあてはまる(3点)」「よくあてはまる(4点)」)で回答を求めた。26項目の合計を対人不安得点とした。得点範囲は、26~104点である。

結 果

分析にはSPSS for Windows25.0, Amos25.0を使用した。

記述統計量と各下位尺度間の相関関係

各下位尺度のCronbachの α 係数および平均値, 標準偏差, 最小値, 最大値および各下位尺度間の相関係数をTable 1に示す。

仮説モデルの検討

浅い関係で用いられるスキルが行動活性化を媒介し、抑うつおよび不安に与える影響について検討するために、Figure 1の仮説モデルについて、共分散構造分析を行った。その結果、モデル全体の適合度は、 $\chi^2(8) = 152.487 (p = .000)$, GFI=.918, AGFI=.715, CFI=.777, RMSEA=.201であった。その後、修正指標を参考に、「活性化」と「回避」については

負の関連(山本・首藤・坂井, 2016), 「抑うつ」と「対人不安」については正の相関(相川・藤田・田中, 2007)が示されており共通変動要因が存在すると考えられるため、「活性化」と「回避」の誤差変数間、「抑うつ」と「対人不安」の誤差変数間にそれぞれ共分散を仮定した。さらに、有意水準5%で有意にならなかった「表面的同意スキル」から「回避」へのパス、「楽しさ演出スキル」から「回避」へのパスを削除し、再度共分散構造分析を行った。これを最終的なモデルとした(Figure 2)。モデル全体の適合度($\chi^2(8) = 30.782(p = .000)$, GFI=.981, AGFI=.934, CFI=.965, RMSEA=.080)は、RMSEAが.050を上回っているもののGFI, AGFI, CFIは.90を上回っており十分な値だったことから、本研究のモデルはデータに適合していると判断した。有意であったパスから、「楽しさ演出スキル」および「衝突回避スキル」が高いほど、「活性化」しやすく(順に、 $\beta = .43 p < .001$, $\beta = .13 p < .01$)、その結果、抑うつ($\beta = -.36 p < .001$)と対人不安($\beta = -.30 p < .001$)を低減するという影響過程が示された。しかし、抑うつと対人不安を低減する影響過程の中で「表面的同意スキル」が高いほど、「活性化」しづらいことも示された($\beta = -.17 p < .001$)。また、「衝突回避スキル」が高いほど、「回避」しにくく($\beta = -.14 p < .01$)、その結果、抑うつ($\beta = .35 p < .001$)と対人不安($\beta = .15 p < .001$)を低減するという影響過程が示された。

最後に、間接効果の有意性を検討するため、リサンプリング数を5,000回に設定したブートストラップ法(Preacher & Hayes, 2008)を用い、バイアス修正済み95%信頼区間を算出した。その結果、「表面的同意スキル」から「活性化」を媒介した「抑うつ」(95% CI [.05, .24]), 「対人不安」(95% CI [.06, .33])への間接効果は、いずれも有意であった。また、「楽しさ演

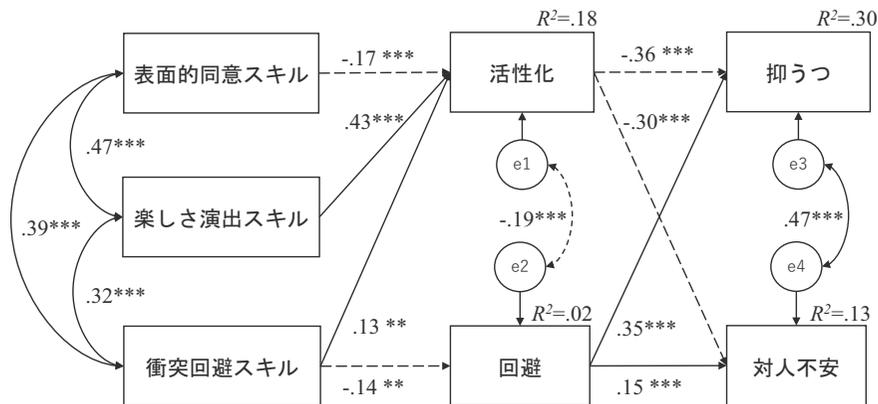


Figure 2 浅い関係で用いられるスキルが行動活性化に与える影響モデル

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

$\chi^2(8) = 30.782$ ($p = .000$), GFI = .981, AGFI = .934, CFI = .965, RMSEA = .080

出スキル」から「活性化」を媒介した「抑うつ」(95% CI [-.50, -.26]), 「対人不安」(95% CI [-.68, -.29])への間接効果は、いずれも有意であった。また、「衝突回避スキル」から「活性化」を媒介した「抑うつ」(95% CI [-.23, -.04]), 「対人不安」(95% CI [-.30, -.05]), および「回避」を媒介した「抑うつ」(95% CI [-.23, -.06]), 「対人不安」(95% CI [-.19, -.03]) への間接効果は、いずれも有意であった。

考 察

本研究は、浅い関係で用いられるスキルが行動活性化に与える影響について検討を行うことを目的とした。

共分散構造分析の結果、浅い関係で用いられるスキルが「抑うつ」および「対人不安」に与える影響には、いずれのスキルも「活性化」が媒介していることが示された。「楽しさ演出スキル」と「衝突回避スキル」は、「活性化」を媒介し「抑うつ」および「対人不安」を低減することが示された。このことから、「楽しさ演出スキル」と「衝突回避スキル」は「抑うつ」および「対人不安」を直接的に低減するのではなく、問題部分で触れたように、スキル行使後に正の強化子が随伴することによって、「抑うつ」および「対人不安」が低減されるという影響過程が示されたと言える。一方で、「表面的同意スキル」は他のスキルとは異なる結果となった。「表面的同意スキル」が高くなることで、「活性化」しにくくなり、その結果、「抑うつ」および「対人不安」が向上するという影響

過程が示された。先行研究により、抑うつおよび不安はポジティブ感情と関連することが示されている (Khazanov & Ruscio, 2016; Kotov, Gamez, Schmidt, & Watson, 2010)。また、目標に向かう活動(活性化)は、報酬を介してポジティブ感情を喚起することが示唆されている (e.g., 青木他, 2019; Yamamoto, Shudo, & Sakai, 2014)。そこで、以下に、「回避」も含めた各スキルの影響過程の違いについて、各スキル行使後に随伴するポジティブ感情の違いに焦点を当て考察を進めていく。

まず、「楽しさ演出スキル」に関しては、「楽しさ演出スキル」が高くなることで、「活性化」しやすくなり、「抑うつ」および「対人不安」が低減されるという影響過程が示された。「楽しさ演出スキル」は、「面白いことを頑張って言うようにしている」や「盛り上がる場面では、それなりにノるようにしている」などの項目から構成されており、明るく振舞いその場を盛り上げようとするのが特徴である。「楽しさ演出スキル」は、ユーモアの機能と関連をもち、スキル行使後はポジティブ感情が随伴すると考えられる。例えば、他者を楽しませたり、対人間の緊張を和らげたりする冗談などの面白いことや、気の利いたことを言うことを目的とするユーモアは、対人関係において有効であることが示されている (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, & Weir, 2003)。ユーモアに關係するポジティブ感情である愉悦には、笑い声や笑顔の表出の要素があり、人間関係を上手く調節するのに重要な役割を持っている (Shiota, Campos, Kelt-

ner, & Hertenstein, 2004)。笑いに特有の音声は、脳の特定の神経回路を活性化させることにより聴き手に笑い声の様態を反映し肯定的な感情を引き起こす直接的な影響を与えることから (Gervais & Wilson, 2005)、笑い声は、グループ内のメンバーのポジティブ感情を結びつけ、行動を協調させるという社会生物学的に重要な機能を果たしていると指摘されている (Martin, 2007 野村・雨宮・丸野訳 2011)。また、ユーモアに伴う愉悦のポジティブ感情は、抑うつ、不安、怒りなどのユーモアがなければ生じていたような感情と置き換わり、その結果、より広い視野と柔軟性をもって思考し、創造的な問題解決を行うことが可能となる (Fredrickson, 2001)。その他にも、愉悦のポジティブ感情を経験している人の認知は、能率的な思考、プランニング、判断など社会的行動の改善に効果があることが知られている (Isen, 2003)。Martin (2007 野村他訳 2011) は、ユーモアセンスに優れた人は、習慣的な運動や食生活、適正な体重の維持、喫煙や過度の飲酒をやめるなど健康的なライフスタイルの促進効果の可能性について示唆している。したがって、「楽しさ演出スキル」の対人関係における潤滑油としての機能およびポジティブ感情である愉悦が随伴することによる正の強化により、結果として「抑うつ」および「対人不安」が低減されるのではないかと考えられる。

次に、「衝突回避スキル」に関しては、「衝突回避スキル」が高くなることで、「活性化」しやすくなり、あるいは「回避」しにくくなり、その結果、「抑うつ」および「対人不安」が低減されるという影響過程が示された。「衝突回避スキル」は、「苦手な人に話しかけられても普通に振舞うことができる」や「うざいと思っても態度に出さないでいられる」など相手との関係を重視し気持ちを抑制することで他者との対立を避けることが特徴である。また、「衝突回避スキル」を行使することにより、親密になれないと感じる相手と適度に距離を保って付き合えるために円滑な対人関係を維持することができる (田中・宮前, 2017)。関係志向的文化をもつ日本人が感じる幸せは、欧米人の高覚醒のポジティブ感情に比べ、低覚醒の穏やかなポジティブ感情であり、対人関係の中で結びつきを感じることによってこのような穏やかな感情を得ているといわれている (内田・萩原, 2012)。したがって、「衝突回避スキル」は、発言抑制の機能と関

連をもち、スキル行使後は安定した関係から低覚醒の穏やかなポジティブ感情が随伴すると考えられる。会話中に自分の意見や気持ちなどについて表出しない行動である発言抑制は、これまでコミュニケーション回避として社会的交流を制限する不適切な行動ととらえられてきた (坂本, 1998)。しかし、規範や状況のために発言を抑制する場合や、相手との距離を確保するために発言を抑制する場合など、発言抑制は状況や目的次第で精神的健康を促進するなど適応的な側面も示されてきている (畑中, 2003)。加えて、発言抑制は、理想の関係のために良い影響をもたらすとポジティブに評価される面もある (繁樹・池田, 2003)。また、現代青年は友人との心理的な距離について、互いに干渉しない距離を理想的だととらえていることが明らかにされている (坂本・高橋, 2009)。したがって、関係志向的文化背景のもとでは、「衝突回避スキル」の高い人は、相手と適切な距離を保つことで関係性が安定し、低覚醒の穏やかなポジティブ感情が随伴することによる正の強化によって、「抑うつ」および「対人不安」が低減されるのではないかと考えられる。

一方で、「表面的同意スキル」に関しては、「表面的同意スキル」が高くなることで、「活性化」しにくくなり、その結果、「抑うつ」および「対人不安」が向上するという影響過程が示された。「表面的同意スキル」は、「愛想笑いができる」や「よくわからないことでも、とりあえずあいづちをうつようにしている」など話を聞くときに、相手のことを肯定していることが伝わるように表面的であるが同意を示すことを特徴とする。対人関係における強化子には明らかな強化反応だけでなく、微妙な強化反応もある。例えば「体を前に傾け一歩近づいて関心を示す」「アイコンタクトを増やす」「もっと相づちをうつ」「もっと笑顔でいる」も強化反応に含まれる (Kanter, Busch, & Rusch, 2009 岡本・西川訳 2015)。微笑のような微妙な強化反応は、快感情を伴わない社会的笑いに関連すると考えられる。社会的笑いには、例えば、口論での対立を避けるあるいは緊張を軽減し (Ikuta, 1999)、会話を調和させる (Ekman, 1985 工藤訳 1992)。その他にも、他の感情を隠蔽したり (Ekman, Friesen, & O'Sullivan, 1988)、相手をなだめる効果がある (Hecht & LaFrance, 1998)。また、聞き手の頻繁なうなずきやあいづちは、関心や賞賛、同意を伝え

るだけでなく(三宮, 2004), 話し手の発話を促す効果がある(Matarazzo, Saslow, Wiens, Weitman, & Allen, 1964)。

一方で, 快感情を伴わない社会的笑いは, 心理臨床場面では, 内面と表出のずれの観点からうつ病患者の特徴として研究されてきた。例えば, うつ病に罹患すると気分が障害されることにより快感情を伴う笑いの頻度が顕著に減少するが, 社会性は障害されないために愛想笑いなどの快感情を伴わない笑いは減少しない(阪本・河崎・志水, 1992)。うつ病患者は, 話したくない時でも微笑みを浮かべ対応するが, 内面とのずれを大きく感じつつも努力して表情を作るためにうつ病に陥る人の病前性格の原因となることが明らかにされている(志水, 2000)。そのため, 「表面的同意スキル」を頻繁に行使する人の中には, 気遣いによる疲労感を強く感じてしまう人もいと推測される。以上のことから, 「表面的同意スキル」自体に含まれる笑いについては快感情は伴わず, スキル行使後に随伴するポジティブ感情についてもスキル行使の意図や目的に応じて異なると考えられる。また, 「表面的同意スキル」は関係調整の機能と関連をもつが, 抑うつが高い人にとっては疲労感が随伴することから, 抗うつ効果のある行動が減少し, 「抑うつ」および「対人不安」が高まったのではないかと考えられる。

また, 「表面的同意スキル」と「楽しさ演出スキル」から「回避」へのパスは有意でなかった。「表面的同意スキル」から「回避」に関連が示されなかったのは, 「反応に随伴する正の強化」を説明するためのスキル以外の要素, すなわち, 個人にとっての強化となりうる活動や出来事の数の違い, および個人がその環境のなかで得られる強化の可能性の違い(Lewinsohn, 1974)によるものと推察される。「楽しさ演出スキル」から「回避」に関連が示されなかったことについても同様の要因による影響が考えられる。本研究の結果から, これらの要素について特定することはできないため, 今後の研究では, 3要素の関連性を考慮した上で詳細に検討する必要がある。

まとめと今後の課題

本研究の目的は, 浅い関係で用いられるスキルが行動活性化に与える影響について検討を行うことであった。共分散構造分析の結果, 浅い関係で用いられ

るスキルは, スキルごとに「抑うつ」および「対人不安」への影響過程には違いがあることが示された。「楽しさ演出スキル」は, 「活性化」を媒介し, 「抑うつ」および「対人不安」を低減するという影響過程が示された。「衝突回避スキル」は, 「活性化」および「回避」を媒介し, 「抑うつ」および「対人不安」を低減するという影響過程が示された。一方で, 「表面的同意スキル」に関しては「活性化」を媒介し, 「抑うつ」および「対人不安」が増加するという影響過程が示された。本研究の知見は, 以下の2点において意義があると考えられる。

第1に, うつ病の行動理論の枠組みに基づき行動活性化尺度を用いてソーシャルスキル研究の知見を拡大した点である。これまでうつ病の行動理論の枠組みを用いたソーシャルスキルと抑うつとの関連についての既存研究では, ソーシャルサポートなどの対人関係を媒介するモデルによって検証されることが多く(Segrin & Rynes, 2009; Segrin, McNelis, & Swiatkowski, 2016), 行動活性化尺度を用いて抗うつ効果のある行動と回避行動が媒介するモデルによって検証を行ったのは本研究が初めてである。「反応に随伴する正の強化」に着目したことで, 各スキルの楽しめる活動や目標志向的な行動に伴う対人機能の違いだけでなく, 各スキルに随伴するポジティブ感情の違いについても示唆された。その結果, ポジティブ感情である愉悦や穏やかな低覚醒のポジティブ感情がクライアントにとって持続しやすい正の強化子である可能性が示されたことは, 臨床的介入への貢献のひとつになると考えられる。

第2に, 近年の対人関係が様変わりした我が国におけるうつ病の発症と維持に関する心理的なメカニズムについての理解の一助となる点である。1980年代以降, 浅い関係が顕著に見られるようになったことで, 現代青年の精神的健康への負の影響が懸念されてきた(橋本, 2000; 岡田, 2007)。本研究は, 現代青年に特徴的な浅い関係で用いられるスキルが目標に向かう活動の活性化を促進するというポジティブな側面について明らかにした。ただし, 「表面的同意スキル」に関しては, スキルを行使することで目標に向かう活動を減退させる要因になりうることを示された。大坊(2012)は, ソーシャルスキルの行使に関して, 常に向社会的でポジティブな行動をとるのではなく, 状況に応じて特定の行動を実行しな

いことが重要であると述べている。そのため、抑うつ傾向の高い青年にとっては、「表面的同意スキル」を状況に応じて時にはあえて行使しないことが、本人の精神的健康により良い結果を生む可能性があると考えられる。これまで浅い関係についてネガティブな側面に焦点が当てられることが多かったが、上記のような適応的な側面にも焦点を当てることは、我が国における抑うつや不安の予防・早期介入を考える上で新たな示唆を得る鍵となるであろう。

最後に、今後の課題について述べる。まず、本研究は論理的背景から因果モデルを設定しその検討を行ったが、一時点において収集されたデータであるので、厳密な変数間の因果関係を特定することはできないという限界点がある。よって今後の研究では、縦断調査を用いることでモデルの頑健性について検討していく必要があるだろう。さらに、「反応に伴伴する正の強化」を説明するためのスキル以外の要素、すなわち、個人にとっての強化となりうる活動や出来事の数の違い、および個人がその環境のなかで得られる強化の可能性の違い (Lewinsohn, 1974) も含めた因果モデルの検討が必要である。また、本研究の調査協力者はうつ病の診断基準を満たさない大学生であった。そこで、本研究から得られた知見を回避行動への介入に応用するためには、年代の異なる臨床群をサンプルとした研究を行うなど検討を重ねる必要がある。

引用文献

- 相川 充・藤田正美・田中健吾 2007 ソーシャルスキル不足と抑うつ・孤独感・対人不安の関連：脆弱性モデルの再検討 社会心理学研究, **23**, 95-103.
- 青木俊太郎・高垣耕企・河村麻果・北川信樹・福原佑佳子・佐々木竜二・藤田雅彦・坂野雄二 2019 行動活性化による抑うつ気分および興味・喜びの喪失と行動的要因の改善の関係性 認知療法研究, **12**, 36-45.
- 荒牧 央・村田ひろ子・吉澤千和子 2019 45年で日本人はどう変わったか (2) 放送研究と調査, **69**, 62-82.
- Argyle, M. 1981 Social competence and mental health. In Argyle, M. (Ed.), *Social Skills and Health*. Methuen, pp. 159-187.
- Chu, B. C., Colognori, D., Weissman, A. S., & Bannon, K. 2009 An initial description and pilot of group behavioral activation therapy for anxious and depressed youth. *Cognitive and Behavioral Practice*, **16**, 408-419.
- Chu, B. C., Crocco, S. T., Esseling, P., Areizaga, M. J., Lindner, A. M., & Skriver, L. C. 2016 Transdiagnostic group behavioral activation and exposure therapy for youth anxiety and depression: Initial randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, **76**, 65-75.
- Cummings, C. M., Caporino, N. E., & Kendall, P. C. 2014 Comorbidity of anxiety and depression in children and adolescents: 20 years after. *Psychological bulletin*, **140**, 816-845.
- 大坊郁夫 2012 幸福を目指す対人社会心理学 ナカニシヤ出版.
- Dimidjian, S., Arch, J. J., Schneider, R. L., Desormeau, P., Felder, J. N., & Segal, Z. V. 2016 Considering meta-analysis, meaning, and metaphor: A systematic review and critical examination of "third wave" cognitive and behavioral therapies. *Behavior therapy*, **47**, 886-905.
- Dimidjian, S., Martell, C. R., Herman-Dunn, R., & Hubley, S. 2014 Behavioral activation for depression. In Barlow, D. H. (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders disorders: A step-by-step treatment manual*. New York: Guilford Press, pp. 353-393.
- Ekers, D., Webster, L., Van Straten, A., Cuijpers, P., Richards, D., & Gilbody, S. 2014 Behavioural activation for depression: an update of meta-analysis of effectiveness and sub group analysis. *PloS one*, **9**, e100100.
- エクマン P 1992 工藤 力 (訳編) 暴かれる嘘 虚偽を見破る対人学 誠心書房 (Ekman, P. 1985 Telling lies. New York: W W Norton & Co Inc.).
- Ekman, P., Friesen, W. V., & O'Sullivan, M. 1988 Smiles when lying. *Journal of Personality and Social Psychology*, **54**, 414-420.
- Fredrickson, B. L. 2001 The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, **56**, 218.
- Gervais, M., & Wilson, D. S. 2005 The evolution and functions of laughter and humor: A synthetic approach. *The Quarterly review of biology*, **80**, 395-430.
- Grant, D. M., Gayle Beck, J., Farrow, S. M., & Davila, J. 2007 Do interpersonal features of social anxiety influence the development of depressive symptoms? *Cognition and Emotion*, **21**, 646-663.
- 濱野智史 2012 デジタルネイティブ世代の情報行動・コミュニケーション 若者の現在文化 日本図書センター pp. 134.
- 橋本 剛 2000 大学生における対人ストレスイベントと社会的スキル・対人方略の関連 教育心理学研究,

- 48, 94-102.
- 畑中美穂 2003 会話場面における発言の抑制が精神的健康に及ぼす影響 心理学研究, **74**, 95-103.
- Hecht, M. A., & LaFrance, M. 1998 License or obligation to smile: The effect of power and sex on amount and type of smiling. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **24**, 1332-1342.
- Hopko, D. R., Lejuez, C. W., Ruggiero, K. J., & Eifert, G. H. 2003 Contemporary behavioral activation treatments for depression: Procedures, principles, and progress. *Clinical psychology review*, **23**, 699-717.
- Hopko, D. R., Robertson, S., & Lejuez, C. W. 2006 Behavioral activation for anxiety disorders. *The Behavior Analyst Today*, **7**, 212.
- Ikuta, M. 1999 The self-regulatory of facial expression in conflict discourse situation. *Japanese Journal of Counseling Science*, **32**, 43-48.
- Isen, A. M. 2003 Positive affect as a source of human strength. In Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (Eds.), *A Psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington, DC: American Psychological Association, pp. 179-195.
- Jacobson, N. S., Martell, C. R., & Dimidjian, S. 2001 Behavioral activation treatment for depression: Returning to contextual roots. *Clinical Psychology: science and practice*, **8**, 255-270.
- カンター J. W.・ブッシュ A. M.・ラッシュ L. C., 西川美樹 (訳) 2015 認知行動療法の新しい潮流 2 大野裕 (監修) 岡本泰昌 (監訳) 行動活性化 明石書店 (Kanter, J. W., Busch A. M., & Rusch L. C. 2009 Behavior activation: Distinctive features (CBT distinctive features series). Hove and New York: Routledge.)
- Khazanov, G. K., & Ruscio, A. M. 2016 Is low positive emotionality a specific risk factor for depression? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, **142**, 991.
- Kleinberg, A., Aluoja, A., & Vasar, V. 2013 Social support in depression: structural and functional factors, perceived control and help-seeking. *Epidemiology and psychiatric sciences*, **22**, 345-353.
- Klerman, G. L., & Weissman, M. M. 1994 Interpersonal psychotherapy of depression: A brief, focused, specific strategy. *Jason Aronson, Incorporated*.
- Kotov, R., Gamez, W., Schmidt, F., & Watson, D. 2010 Linking "big" personality traits to anxiety, depressive, and substance use disorders: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, **136**, 768.
- 小幡昌志・村椿智彦・健名宏樹・富家直明・坂野雄二 2010 高校生における行動活性化と抑うつ, ソーシャルスキルの関係 日本教育心理学会第52回総会発表論文集, 355.
- Lewinsohn, P. M., Biglan, A., & Zeiss, A. M. 1976 Behavioral treatment of depression. In Davidson, P. O. (Ed.), *The behavioral management of anxiety, depression and pain*. New York: Brunner/Mazel, pp. 91-146.
- Lewinsohn, P. M. 1974 A behavioral approach to depression. In Friedman, R. M., & Katz, M. M. (Eds.), *The psychology of depression: contemporary theory and research*. Wiley, pp. 157-185.
- Manos, R. C., Kanter, J. W., & Luo, W. 2011 The behavioral activation for depression scale-short form: development and validation. *Behavior Therapy*, **42**, 726-739.
- マーテル C. R.・アデイス M. E.・ジェイコブソン N. E. 2011 熊野宏昭・鈴木伸一 (監訳) うつ病の行動活性化療法: 新世代の認知行動療法によるブレイクスルー 日本評論社 (Martell, C. R., Addis, M. E., & Jacobson, N. S. 2001 Depression in context: Strategies for guidedaction. W. W. Norton).
- マーテル C. R.・ディミジアン S.・ハーマングン R. 2013 坂井 誠・大野 裕 (監訳) セラピストのための行動活性化ガイドブック—うつ病を治療する10の中核原則— 創元社 (Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. 2010 Behavioral activation for depression: a clinician's guide. The Guilford Press.)
- マーティン R. A. 2011 野村亮太・雨宮俊彦・丸野俊一 (監訳) ユーモア心理学ハンドブック 北大路書房 (Martin, R. A. 2007 The Psychology of Humor: An Integrative Approach. Burlington: Elsevier Inc.)
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. 2003 Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of research in personality*, **37**, 48-75.
- Matarazzo, J. D., Saslow, G., Wiens, A. N., Weitman, M., & Allen, B. V. 1964 Interviewer head nodding and interviewee speech durations. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, **1**, 54-63.
- McCullough Jr, J. P. 2003 *Treatment for chronic depression: Cognitive behavioral analysis system of psychotherapy*. Educational Publishing Foundation.
- Meter, D. J., & Card, N. A. 2016 Stability of children's and adolescents' friendships: a meta-analytic review. *Merrill-Palmer Quarterly*, **62**, 252-284.
- 三田村仰 2013 アサーションと文化的自己観, 対人恐怖の関連—会話完成テストと質問紙法による相関研究— 心理臨床科学, **3**, 3-11.
- 諸井克英 1997 セルフ・モニタリングと対人不安との関

- 係におよぼす認知欲求の効果：女子青年の場合
人文論集（静岡大学人文学部），**48**, 31-71.
- Motoca, L. M., Williams, S., & Silverman, W. K. 2012 Social skills as a mediator between anxiety symptoms and peer interactions among children and adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, **41**, 329-336.
- 永井暁行 2018 ソーシャルスキルと態度による大学生の友人との付き合い方の分類 教育心理学研究, **66**, 54-66.
- 中山 治 1989 「ほかし」の心理一人見知り親和型文化と日本人一 創元社.
- Nilsen, W., Karevold, E., Roysamb, E., Gustavson, K., & Mathiesen, K. S. 2013 Social skills and depressive symptoms across adolescence: Social support as a mediator in girls versus boys. *Journal of Adolescence*, **36**, 11-20.
- 岡田 努 2007 大学生における友人関係の類型と、適応及び自己の諸側面の発達の関連について パーソナリティ研究, **15**, 135-148.
- 岡島 義・国里愛彦・中島 俊・高垣耕企 2011 うつ病に対する行動活性化療法 心理学評論, **54**, 473-488.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. 2008 Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, **40**, 879-891.
- Radloff, L. S. 1977 The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied psychological measurement*, **1**, 385-401.
- Ramnerö, J., Folke, F., & Kanter, J. W. 2016 A learning theory account of depression. *Scandinavian journal of psychology*, **57**, 73-82.
- 阪本 栄・河崎建人・志水 彰 1992 うつ病者の笑いのポリグラフィの研究 臨床精神医学, **21**, 1045-1050.
- 坂本正裕 1998 コミュニケーション回避研究の歴史と現状 心理学研究, **68**, 491-507.
- 坂本 安・高橋靖恵 2009 友人関係における心理的距離のズレと疎外感の関連 青年心理学研究, **21**, 69-81.
- 三宮真智子 2004 コプレズンス状況における発想支援方略としてのあいづちの効果 人間環境学研究, **2**, 123-130.
- Scharfstein, L. A., & Beidel, D. C. 2015 Social skills and social acceptance in children with anxiety disorders. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, **44**, 826-838.
- Segrin, C., & Domschke, T. 2011 Social support, loneliness, recuperative processes, and their direct and indirect effects on health. *Health Communication*, **26**, 221-232.
- Segrin, C., McNelis, M., & Swiatkowski, P. 2016 Social skills, social support, and psychological distress: A test of the social skills deficit vulnerability model. *Human Communication Research*, **42**, 122-137.
- Segrin, C., & Rynes, K. N. 2009 The mediating role of positive relations with others in associations between depressive symptoms, social skills, and perceived stress. *Journal of Research in Personality*, **43**, 962-971.
- 繁樹江里・池田謙一 2003 コミュニケーションにおける否定的フィードバックの抑制の対人的効果：「その人とぶつかるくらいなら言いたいことを言わない」ことは何をもたらすか 社会心理学研究, **19**, 30-40.
- 鳥 悟・鹿野達男・北村俊則 1985 新しい抑うつ自己評価尺度について 精神医学, **27**, 717-723.
- 志水 彰 2000 笑い/その異常と正常 勁草書房.
- Shiota, M. N., Campos, B., Keltner, D., & Hertenstein, M. J. 2004 Positive emotion and the regulation of interpersonal relationships. In Mahwah, NJ (Ed.), *The regulation of emotion*. NJ: Erlbaum, pp. 127-155.
- Staley, C. S., & Lawyer, S. R. 2010 Behavioral activation and CBT as an intervention for coexistent major depression and social phobia for a biracial client with diabetes. *Clinical Case Studies*, **9**, 63-73.
- 田中 圭・宮前淳子 2017 浅い関係で用いられるスキルに関する研究 カウンセリング研究, **49**, 139-150.
- 内田由紀子・荻原祐二 2012 文化的幸福観 心理学評論, **55**, 26-42.
- 山本竜也・首藤祐介・坂井 誠 2016 抑うつ症状と社会機能に対する行動活性化モデルの検討 中京大学心理学研究科・心理学部紀要, **16**, 13-22.
- 山本竜也・首藤祐介・坂井 誠 2015 Behavioral Activation for Depression Scale-Short Form (BADSF) 日本語版の作成と信頼性・妥当性の検討 認知療法研究, **8**, 96-105.
- Yamamoto, T., Shudo, Y., & Sakai, M. 2014 Analog study investigating diary assessments of rewards and punishments for emotional states. *Psychological reports*, **115**, 842-848.