

## 「ネガティブ・マインド ～うつを知って、うつと付き合う～」(要約)

本日の内容なんですが、「簡単な自己紹介」をさせて頂いて、それから「悩みと相互作用」というお話をします。それから「ネガティブな感情への社会心理学的なアプローチ」についてお話しします。タイトルは「ネガティブ・マインド」だし、うつって聞いて、「どうして社会心理学なの？」って疑問を持たれる方も多いと思われるんですが、その辺についてお話します。最後に「対処法」についてお話をしたいと思います。

### □ 自己紹介

専門は社会心理学です。中心は「うつ」なんですけれども、「自己」、また「原因帰属」とか「態度」というあたりも精神的な健康とからめて研究しています。あとは自殺予防の活動をしたり、自殺報道がどういう影響を及ぼすかみたいな研究もやっています。

次は私的なことですが、私は「鉄ちゃん」なんです。「鉄ちゃん」にも色々ありますが、最近「音鉄」になってます。一番好きなのは旧型国電のモーター音です。あれが発車する時の「ウウ〜ン」という音がたまらんですよ。あとは散歩とか温泉ですね。

せっかくなので、今度は皆さんに自己紹介をしてもらいます。全員にやって頂くのは無理なので、誰かに当てます。音楽を掛けますので、前に出て来て自己紹介を踊ってやってもらおうと思います。踊りを見て、私が踊りの内容を心理学的に解釈することにします。

皆さん、目をつぶって、どんな音楽が聞こえて来るか、どんな風に踊るのかということをやイメージして下さい。

(会場に音楽が流れる)「♪〜♪〜♪〜」。

どうでしょうか？ ……はい、私の気持ちは決まりました。はい、目を開けて下さい。え〜、誰が当たるか？ ハイ、行きます。

……実はウソなんです。本当にゴメンなさい。何でこんなにひどいことをしたのか？ 社会心理学は実験で「ダメす」というイメージがあるかもしれませんが、私は社会心理学者

## 坂本 真士 (さかもと・しんじ)

日本大学文理学部心理学科教授。1995年東京大学大学院社会学研究科博士課程修了、博士(社会心理学)。国立精神・神経センター精神保健研究所特別研究員、大妻女子大



学人間関係学部専任講師などを経て、2003年日本大学文理学部助教授、2008年より現職。著書に『自己注目と抑うつの社会心理学』(東京大学出版会)・『自分のところからよむ臨床心理学入門』(共著, 東京大学出版会,)・『ネガティブ・マインド』(中公新書)・『臨床に活かす基礎心理学』(共編, 東京大学出版会)などがある。

だからダメしたという訳じゃないんです。ちゃんと理由があって、今のをやりました。

### □ 悩みと相互作用

どんな理由かと言うと、不安という状態を生々しく体験し、それを心理学的に、このあと整理してもらいたいということで、この場で不安を喚起したんですね。不安というものをこれからつぶさに見ていこうというので、皆さんに体験してもらいました。

同じ場面でも、人によって感情の変化は様々ですし、さらに**考え**、これを心理学では**認知**と呼びます。それから**身体反応**、**感情**、これらがお互いに関連し合っているということを知ってほしかった訳です。心理学をやる前は、こんな風に、考えと感情と身体と行動というのを分けて考えることはなかったと思うんですけれども、心理学では分けます。

分けるんだけれども、お互いに関連しているということなんです。苦しいのは、いろんな相互作用がもつれているからなんです。これをほどこいてやる。そういった時に、やはりターゲットは感情なんですね。もつれた糸をほぐし、認知、行動、身体、環境に働きかけて、感情をコントロールしていくということがポイントになります。

社会心理学というのは、臨床とか悩みと無関係に成立している学問だというイメージが成立しているのかもしれませんが、実は社会心理学というのは、先程から相互作用、相互作用という風に言っておりますが、人と環境の相互作用だとか、認知、感情、行動、身体間の相互作用について研究している学問なんですね。

## □ ネガティブ・マインドへの社会心理学からのアプローチ

### ① 自己への態度と態度の一貫性

態度というのは、感情と認知と行動が互いにバランスを取り合っていますね、なかなか変わらないような仕組みに出来ちゃっています。だから態度というものが一貫性を持つということは、それなりのポジティブな側面があるんですね。その仕組みを私たちが持っている、そのたびに、この自己発生的態度変容、初期の態度と一貫する情報が重視される、こういった幾つかの態度の一貫性を保持する仕組みが私たちに備わっているの、自分に対する態度、自己概念が、そんなに簡単には変わらない。簡単に変わらないから、カウンセラーによって、助けてもらって変えていくということになるのかもしれないね。

### ② 認知・行動・感情間の相互作用

1) **気分一致効果**の定義はこのようなものです。特定の気分が生起すると、その気分の持つ評価的性質(ポジティブ対ネガティブ)に一致する。記憶や判断、ひいては行動が促進される現象を言います。悲しい気分するとき



音楽も駆使して実感させる講演

に悲しいことを思い出すと、暗いニュースに目が行っちゃう、逆に楽しい気分していると、楽しいことを思い出したり、明るいニュースに目が行っちゃうということなんです。

2) **自己確証**というのは、日頃から思っている自己概念を確証、確認してくれるような社会的現実を求め、実際の社会的環境と自分の心の中にそれを創り出すよう行動したり解釈したりすることを言うんです。私達は、自己概念に適合するようなこと、自分の自己概念を認めてくれるような人と関係を結びたがるんですね。

3) **自己成就的予言**とは、個人が意識的あるいは無意識的に自己の予言や期待に沿うような結果を生じさせる行動を取ったために、自己の予言や期待通りの結果が出現する現象と定義されます。ピグマリオン効果とか教師期待効果とも呼ばれたりするんですね。自己成就的予言は、当たり前の方が起こると、前もって持っていた予想が強くなるし、逆のことが起こると、例外的なことだと思ってしまう、自分の努力だとか、そういう所に、なかなか原因が求められない。結果的に元の認知傾向が強まってしまうという訳なんです。

### ③ 自己注目

うつや不安がひどくなるのは、問題が自分に関連することなので、自己内で悪循環するんですね。自分に関連することだから、落ち込んだり、不安になっちゃう。**自覚状態**というのは、自分のことを考えている状態です。**自己意識特性**というのは、それをしやすい人としにくい人が居ます。ふだんから自分のことを気にかけている人と、反対に自分よりも他人とか社会のことに関心がある人というのが居ると思うんですね。自覚状態と自己意識特性の両方を合わせて**自己注目**と言います。自己注目には功罪があるんですね。自分のことを考えていると、自分自身のことが良く理解できたり、目標が見えて来たりする。その反面、自分のダメなところに目が行ったり、イヤな気持が強くなったり、自分を責めるような気持にさえなることがある。

## □ “ネガティブ・マインド”への対処法

ネガティブ思考にもメリットはあるんじゃないか。例えば、「自分のダメな点を反省し、次に活かすことが出来る」と思うんですよね。「自分をより良くすることが出来る」かもしれない。「自分を過信しないで慎重になるから失敗が減る」ということもあるだろう。「期待をし過ぎて、後で落ち込むよりはました」というのもあるかもしれない。

では悪性のネガティブ思考というのはあるかと言いますと、これはあるんですよね。自分を責めるだけのもの、極端なもの、飛躍したもの、堂々巡りのもの、絶望的に考えているもの。こういったものはやはり良くないものです。それをどうやって退治していくのか？

いくつかの対処法があるんですが、やはり最初からお話ししているように、行動・認知・身体、そして環境に働きかけてみようかというのがレシピです。順番に見て行きます。

### ① 行動

まず悩みを書き出すんです。悩みを悩んでいるだけだと、頭の中に「悩み菌」がガーッと繁殖しちゃうので、悩みを文章で書き出します。まずどうでもいいものは引っ込める。このあとに対策を立てる。手を付けて、一本ずつ、こんがらかった糸をほどいて行くということが大事になります。その時、一人でやるということは難しいこともあるので、どんなサポート資源があるかということ普段から書き出しておくということも大事です。

### ② 認知

ある出来事があった時に、自動的に頭の中に沸き上がって来る考えのことを**自動思考**と言うんです。その自動思考の元は何かと言うと、その背後に機能不全的な態度や信念があるのかもしれない。**抑うつスキーマ**という風に言います。自動思考というのは検証しにくい。自分の中から沸き上がって来る考えなんで違和感が無い。沸き上がってきた自分の考え方が、本当かあるいはウソかということを考え直してみる必要があるんです。そのときに役に立つのが、**コラム法**や**認知的再構成法**で、第一感で浮かび上がって来た自

分の感情に対して、あえて反証を探すようにします。それにより合理的、適応的な思考を導きます。

### ③ 身体

ウツになると身体を休ませることが重要だと言われますが、運動することもまた重要なんです。億劫だから、身体がかったるいからやらないというのが人情なんだけど、「億劫だけど、やったらスッキリするんじゃないか」と思って、やってみてください。

## □ まとめ

ウツとか不安は、認知・行動・感情・身体の相互作用と、自己と環境との相互作用によって生じるものです。だから、それをバラバラにして、相互作用を上手くやってあげればいいということになります。その時に、社会心理学というのは、相互作用について色々研究している学問なので、それを知っておくことで、ウツや不安のメカニズムを理解できるので、自分自身でレシピを立てて、やって行くのにも役立つよ、というお話でした。

## 質疑応答から

### 質問者(男性)

私は、自分が対人恐怖で悩んだあと、今は、森田療法の全国的な団体でボランティア的に活動しています。先生は(森田療法などの)精神療法をどう思っているんでしょうか？

### 坂本先生

認知療法というのは、認知とか身体とか行動とか環境に働きかけて、感情をコントロールしようと言うんだけど、森田療法はむしろ感情は感情のまま認め、それでどうするみたいな所があります。森田療法がもっとアカデミックなベースを持てば繋がると思いますし、認知行動療法の中でも、森田療法に近いものを取り入れているのではないかと思います。

