

# 心配の能動性と制御困難性

—自由記述調査を通じて—

杉浦義典<sup>1</sup>・杉浦知子<sup>2</sup>・丹野義彦<sup>3</sup>

キーワード：心配，能動性，制御困難性

## Active and uncontrollable process of worry—Analysis of the open-ended semi-structured questionnaire data

Yoshinori SUGIURA (Faculty of Arts, Shinshu University)

Tomoko SUGIURA (National Institute of Mental Health,  
National Center of Neurology and Psychiatry)

Yoshihiko TANNO (Graduate School of Arts and Sciences, University of Tokyo)

### 要 約

心配には、意のままにならない制御困難な側面と、何らかの目的を志向した能動的な側面の双方が存在する。本研究では、このように複雑で二面的な特徴を示す心配のプロセスを、心配する人自身の言葉でとらえるために、自由記述調査を行った。データに基づいて知見を精緻化するために、Glaser & Strauss (1967) のデータ対話型理論アプローチに基づいて、循環的な仮説生成—検証過程を踏んだ。具体的には、収集されたデータの分析結果に基づいて、データを収集する方法を修正しつつ新たなデータを得ることで、知見を精緻化した。被験者は私立大学生42名と国立大学生62名で、前者からは2回データを収集した。得られた記述をカテゴリー化したところ、心配のプロセスに関する記述は、心配の目的や機能、持続要因、制御困難性、心配への対処という4領域に分類できることが分かった。心配の目的の主要なものは困難な問題の解決であり、持続要因の主要なものは問題が解決されないことであることが分かった。ここから、心配のプロセスについて、この4領域に対応する4段階からなるモデルをたてた。以上の結果は、心配のメカニズムの解明にも重要な手掛かりとなると考えられる。

<sup>1</sup> 信州大学人文学部

<sup>2</sup> 国立精神神経センター精神保健研究所

<sup>3</sup> 東京大学大学院総合文化研究科

## 問題と目的

### 1. 心配の二面性

心配は我々の日常で極めて一般的に見られるとともに、臨床的にも重要な現象である。たとえば American Psychiatric Association (1994) による精神疾患の分類と診断の手引き (Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4th edition : DSM-IV) では、“過剰な不安と心配 (予期憂慮)” が全般性不安障害の診断基準の中心をしめている。Lang (1971) によれば不安は認知、生理、行動という3つの成分からなる。心配は何らかの困難についてあれこれ考えることであるから、不安の認知的な成分であるといえる。よって、心配はとりわけ認知行動療法の理論家から注目されている (Borkovec, 1985)。

心配という現象を注意深く観察すると興味深い特徴をもっていることが分かる。DSM-IV の全般性不安障害の診断基準には“患者はその心配を制御することが難しいと感じている”という記述があるように、制御困難性が特徴の一つである。不安障害の患者に限らず、われわれが日常で体験する心配も、程度の差はあるが意のままにならないという特徴は共通している。一方、心配にはある種の能動的な側面もある。つまり、何らかの困難についてあれこれ心配しているとき、単に困難についての不快な思考が受動的に浮かぶというのみでなく、困難について何とかしようと考えするという意図もあるように思われる。Borkovec, Robinson, Pruzinsky & Depree (1983) は心配を、“ネガティブな情動を伴った、制御の難しい思考やイメージの連鎖。不確定だが、ネガティブな結果が予期される問題を心的に解決する試みと考えられる”と定義している。つまり、この定義は、心配には制御困難性ととも問題解決を志向した能動的な側面の双方があるとしている。また、心配に相当する英語である worry は、worry = be worried のように能動態と受動態が同義である。これは、日常語も心配に、“心配する”という能動性と、“心配させられる”という受動性の両方があることをとらえているとも解釈ができ、興味深い。日本語にも同様のニュアンスが見られる。森田理論でいう“とらわれ”は、あることに注意を集中させるという能動的な態度をとらえていると同時に、言葉は受動態である (土居, 1960)。

以上のことから、心配には、能動性と制御困難性という二面性があることが分かる。よって、そのプロセスやメカニズムを検討することは、人間の思考における能動性と受動性の関連という重要な問題への手掛かりとなるのではないかと考えられる。また、日常でも精神病理でも見られることから、重要な研究テーマであるといえる。先述したように心配は認知行動療法の立場からの実証研究がなされている。DSM-IVにもあるように、臨床的な心配の問題は制御困難性であるため、それらの研究はいずれも心配がなぜ制御困難となるのかに関心を払っている。一方、心配のもつ能動的な側面を考慮に入れた研究もあり、それらは、心配にはどのような目的や機能があるのかを検討している。

本研究では、心配には能動性と制御困難性の両側面があることに着目し、そのような心配がどのように体験されているのかを詳細にとらえる為に自由記述調査を行う。それを通じて、心配のメカニズムの解明に有益な情報を得ることを目指す。調査に先立って、先行研究を概観し、現時点での心配研究の到達点と問題点を確認する。

## 2. 心配についての実証研究の概観

先行研究は、心配のメカニズムに関する研究と心配の測定法についての研究に大別される。ここでは、心配の能動性を考慮した研究を中心に検討する。

**心配のメカニズム** 心配と不安は同義に用いられることもある。しかし、テスト不安の研究において、不安が認知的な成分と生理的な成分に分けられることが見いだされ、前者が心配と命名された (Wine, 1971)。よってテスト不安研究を心配研究の出発点と位置付けることができる。

心配の能動性に着目した研究は、いずれも心配にはどのような目的や機能があるかを検討している。心配の能動性に初めて明確に言及したのは、先述した定義を与えた Borkovec et al. (1983) である。彼らは、心配は問題解決の試みであるとした。Borkovec (1985) は臨床的観察から、心配は問題解決を目指しつつも結果的にうまく行かない状態であるとした。心配をしても問題が解決されない要因として、完全主義 (Tallis, Eysenck & Mathews, 1991) や問題解決能力への自信のなさ (Davey, 1994)、あるいは問題解決に用いる方略の不適切さ (Davey et al., 1992) などが指摘されている。

心配の機能として、問題解決以外のものも指摘されている。その一つは不快な情動を回避する機能である。人間の認知をイメージと言語的なものと分けると、一般に情動と密接に関連するのは、イメージのほうである。Borkovec & Inz (1990) は心配の内容を分析して、イメージが少なく言語が優勢であることを見いだした。Borkovec & Inz (1990) はそこから、心配の機能として、言語的な思考によって不快なイメージが意識に上りにくくすることを通じて、不快な情動を回避するということがあるのではないかと考えた。

また、防衛的悲観主義の研究からは、心配には動機づけの機能があることが示唆される。防衛的悲観主義とは、期待を低めに持つことで、失敗に対して心構えをしておいて、失敗を避ける努力を動機づける (Norem & Cantor, 1986a, 1986b) 方略である。防衛的悲観主義傾向の高い人は、楽観的な人よりも、心配をする傾向が強いことが見いだされている (Shower & Rubin, 1990)。

**心配の測定** 心配の測定法としては、(a)心配性の程度を一次元的に測定する方法、(b)心配の内容を測定する方法、(c)心配のプロセスを多面的に測定する方法、の3つに大別できる。各方法にはそれぞれ適した目的があるが、プロセスやメカニズムの検討に適切なのは(c)の方法である。その例として、Cartwright-Hatton & Wells (1997) が開発したメタ認知質問紙がある。メタ認知質問紙は人が強迫観念や心配のようなネガティブな思考体験をどのように認知しているかを測定する。因子分析の結果得られた5因子のうち、心配についてのポジティブな認知 (心配は問題解決やネガティブな状況の回避に役立つ、心配は好ましい人格の条件である)、心配の制御困難性や悪影響に関する認知、という2つの因子が心配に関するものである。同様の尺度は、Davey, Tallis & Capuzzo (1996) によっても開発されている。彼らの心配に関する認知の尺度は、因子分析の結果、心配の悪影響に関する因子と心配の好影響に関する因子に分かれた。このようにいずれの尺度も、心配に能動性 (機能・有用性) と制御困難性 (悪影響) という2つの側面があることをとらえている。

## 3. 本研究の目的

以上で概観した研究はいずれも特定の切り口から心配をとらえているため、現実には体験されている心配の全体像との対応が分かりにくいという問題がある。つまり、心配の目的や機能についてさまざまな説明がなされているが、どれが最も適切なのか（あるいは相互に対立するものではないのか）が不明である。また、何らかの目的をもって始められた心配がどのような経過をたどるのか、能動性と制御困難性を共存させる媒介要因は何なのかといった点に関する情報が少ない。さらに、現時点での研究がとらえていない側面も存在する可能性もある。そこで、本研究は可能な限り開かれた（open-ended）な方法を用いて、人々が日常的に体験する心配の在り方の全体像を多面的にとらえることを目的とする。

## 方 法

### 1. 方法論の特徴

上記の目的から、本研究はいわゆる仮説検証的研究ではなく、また全く知見の得られていない領域における探索的研究とも異なるものとなる。その目的に照らして、本研究では、社会学の分野で Glaser & Strauss (1967) が提唱したデータ対話型理論（Grounded Theory）アプローチを参考とした。データ対話型理論とは論理的に演繹された理論と対置される概念であり、現象とかかわる中で得られたデータから生み出される、現実の体験に根差した理論のことである。そのような理論を産出する手順は次のとおりである。まず、現象をカテゴリー化しそのカテゴリーの性質を考えていく。次に、カテゴリーやカテゴリーの性質に関連づけた仮説を構成し、最終的にその仮説が蓄積されることで理論が構成される。その過程では現象同士やカテゴリー同士をつき合わせて比較する作業を行う。データはなるべく多くのカテゴリーを見いだしたり、その性質について拡充できるように多様に収集することが薦められる。生成されたカテゴリーや仮説、さらにそれらをまとめた理論は、常に新たなデータと照らして繰り返して吟味される。

以上のようなデータ対話型理論の方法論は、現実の体験に根差している点で、社会学にとどまらず、人々の体験を対象とする心理学的な研究にも適用可能であろう。また、データに照らして既存の知見を精緻化するという発想は、先行理論を踏まえながらも探索的な色彩の強い本研究の目的に合致する。

以上の検討を踏まえて、本研究の方法を具体的に考えてみる。データ収集にあたっては、目的の部分でも述べたように、開かれた方法が必要である。開かれた方法とは、対象者に可能な限り自由な反応を許し、多面的で豊富な情報を得る方法である。ここでは、心配という個人的かつ否定的な内容の現象を扱うため、自由記述調査という、開かれていると同時に、匿名性の高い方法を用いることにした。また、データと照らし併せてカテゴリーや仮説を精緻化するためには、複数回のデータ収集を行い（同一対象者から複数のデータを得ることも含む）、研究者の仮説を柔軟に修正して行く過程、つまり循環的な仮説生成-検証の過程（下山, 1996）を踏む必要がある。

### 2. 方法の概要

大学生を対象に、40～60人規模の自由記述調査をのべ3回行った。内2回は、同一集団が

対象である。本研究では、循環的仮説生成一検証過程を踏むため、各回の調査の方法（具体的には質問の方法）は、その前の回の結果を踏まえて考案・修正される。よって方法の詳細は結果と考察に記述し、ここでは方法の概略のみ述べる。

### 3. 対象者

調査1と調査2は同一の集団に対して行った。調査1, 2に参加したのは、私立大学の3, 4年生で、調査1は42名（男性16名, 女性26名, 平均年齢21.1歳）、調査2は45名（男性20名, 女性25名）の協力を得た。なお、秘密保護の観点から個人識別変数はとっていないため、2回の調査間で対象者の対応は取れない。調査3は、調査1, 2とは別の対象者集団に実施した。調査3に参加したのは、国立大学の3, 4年生で、62名（男性31名, 女性30名, 不明1名, 平均年齢22.2歳）の協力を得た。

### 4. 自由記述質問紙

自由記述の教示は紙に書かれた形で被験者に渡した。いずれの回も、(a)被験者自身が最近体験した心配のエピソードについて具体的に想起を求めて内容を記入してもらい、(b)その心配のプロセスについての質問に答えてもらう、という形式である。(a)は自分自身の心配の体験に注意を向けてもらうために行った。

## 結果と考察

3回の調査ごとに得られた回答を分類した。自由記述質問紙は複数の項目から構成されるため、各被験者が1項目に回答した内容を1ユニットとして、記述内容をカード化した。ただし、原則として1ユニットとすべき記述であっても、明らかに2つ以上の異なった内容を含んでいる場合は、2ユニットとして扱った。分類は基本的に筆者が行い、客観性を高めるために、分類の過程で臨床心理学専攻の大学院生2名の意見を参考にした。

分類は、質問項目ごとに行った。まず記述を幾つかのカテゴリーに分類し（以下では小カテゴリーと呼ぶ）、次に小カテゴリーをもう一段上位のカテゴリー（以下では大カテゴリー）にまとめた。大カテゴリーには、複数の小カテゴリーからなるものと1つの小カテゴリーからなるものもある。小カテゴリーは、1個の記述からなるものもあったが、それらはいずれかの小カテゴリーに属すると判断された場合以外はその他という小カテゴリーにまとめなおした。

以下に、3回の調査ごとに方法の詳細と結果を述べる。結果については分析過程と順番が逆転するが、理解を容易にするために、大カテゴリー→小カテゴリーという順に記述する。小カテゴリー名には「」を付した。また、3回の集計結果の一覧をTable 1にまとめた。

#### 1. 調査1

質問紙は最大2つのエピソードについて記入可能になっていたが、記入されたエピソード数は、0個が1名、1つが21名、2つが18名であった。さらに恐らく教示の誤解から3個、4個のエピソードを記入した被験者がそれぞれ1名ずつであった。よって、計64の記述が得

Table 1 自由記述調査の結果

領域	大カテゴリー 小カテゴリー	記述例 ( )の数字は調査回数	記述数		
			調査1	調査2	調査3
内容	<b>将来</b>				
	進路決定	将来何になりたいのだろうか(1)	6	8	17
	就職活動	教育実習のために母校に電話をしたのに 感触が悪かった(1)	6	7	8
	学業	自分の選んだ研究テーマが論文のかたち にできるかどうか不安である(1)	5	0	2
	<b>身体的健康</b>				
	身体的危険	神戸の小学生殺人事件(3)	0	0	3
	身体的健康	春休み中、今までにない腹痛になった(1)	7	3	8
	精神的健康	独りで過去への失敗した出来事が思い浮 かんでくる。自分は鬱傾向が強すぎるの ではないだろうか。(3)	0	0	3
	生活習慣	朝起きられないので単位があぶない。(2)	0	2	2
	<b>対人関係</b>				
	恋愛	今付き合っている恋人と将来別れてしま うのだろうか。(1)	6	4	2
	友人	友人に話し掛けてもそっけない冷たい返 事しか返ってこなくなってしまった(1)	10	7	9
	サークル	とある団体の役員を続けるかどうか。(1)	4	0	0
	バイト	バイトの人にありもしないことをしつこ く言われる。(1)	6	0	0
	配慮	知り合いが、親が倒産したために、勉強 の継続が困難になり困っている。(3)	0	0	2
	<b>自己</b>				
	容姿	自分が太っていたということ。(1)	3	2	0
	性格・行動	いわゆる普通の大学生の生活をしていな い。サークルに入ったり、大学の友達同 士で飲んだりしていない。(2)	0	8	0
	能力	自分は記憶力が、他の人よりも劣ってい るのではないかという心配が出てきた。 (3)	0	0	2
	自己表現	何らかの形で自己表現をすると、その後 なぜか落ち込んでしまう(3)	0	0	1
	<b>失敗</b>	試験勉強を夜中にやっていたら、寝坊し て試験に間に合わなかった(1)	3	2	0
	<b>金銭</b>	学費(自分でまかなっている)が足りな いかもしれないと感じた時。(2)	0	4	0
	<b>達成</b>	ピアノの発表会があり、間違えるのでは ないか、うまく行かないのではないかと 心配だった。(3)	0	0	2
	<b>その他</b>		8	2	1
		<b>問題解決</b>			
		予測・プランニング	予想される困難に対処するために、頭の中 でシミュレーションする。(1)	11	0

目的や機能	自己分析 (自己内省の減少)	自分が何をしたいのか考えていくことにより、自分の本当にしたいことを見つけていく。(1)	2	2	7
	問題解決への動機づけ (問題からの逃避)	心配することで、問題が存在することを認識する。そうやって問題意識を持つことで、自分を問題解決の方向に向かわせる。(3)	1	6	12
	既存の問題の解決 (現状悪化)	私の努力などが足りないなど、私の側にあらためる点があるのなら、それを突き止めること。(3)	5	6	6
	将来の困難の回避 (将来困難が生じる)	もし心配しなかったら、このままだ大学に来ているだけで、将来の予想も立たず、ぶらぶらして過ごすことになってしまう。(3)	0	7	4
	(適切な対処が出来ない)	十分に考えなかったので、直前になって焦る。(2)	0	5	0
	情動コントロール				
	防衛的悲観主義 (現実直面してショックを受ける)	将来別れてしまう場合を今から考えておいて、将来本当に別れてしまったときに恐ろしいほどのショックを受けないため。(1)	2	2	3
	再帰属	自分を納得させるため。最初から答は分かっているのに、わざわざ筋道をたてて考えようとする。(1)	5	0	2
	不快な思考の回避	その心配やダイエットは、他の不安からのもっと早い逃避でもあったと思う。(3)	0	0	1
	言い訳づくり	目的をもって行動するとき、問題が達せられなくても、いいやと妥協することで納得してしまえる。(3)	0	0	2
	(怒りの持続)	(心配を止めたら) いらいらして、関係のない人に八つ当たりしてしまいそうな気がする。(2)	0	2	0
	心配は役に立たない (状況不変)	(心配を止めても) たいして状況は変わらないだろう。(2)	0	3	5
	単純記述	友達が自分のことをいやな人だと思っているかもしれないと思う。(3)	15	0	13
相手をサポート	私とその友人のことを考えているということ自体が、友人にとっては「1人ではない」ということを感じられて安定剤になる。(3)	0	0	2	
その他		5	1	4	
持続要因	未解決感				
	問題状況持続	(友人関係の悩み) どうしても顔を合わせる。すると又同じことの繰り返し。(1)	11	8	1
	結論が出ない	心配なら、もっと努力をしたらいいのだけど、何をしたら良いのだろうか。(1)	8	3	8
解決策を実行できない	解決方法が明確に分かっているのに行動が出来ない。(1)	5	0	0	

	気晴らしとなる刺激がない	何かに夢中になっていれば悩まないが、無気力になっているので何もする気がしない。つまり悩む。(2)	0	2	0
	心配を続ける義務感	悩むべきものであると思い、よりよい解決案を見い出そうとひたすら悩み考え続けた。(2)	0	7	0
	その他		5	0	0
制御困難性	悪影響				
	認知的側面への悪影響	考えれば考えるほど自分が何をしていたのか分からない。(1)	2	5	19
	情動的側面への悪影響	考え始めるとどんどん落ち込んでいってしまふ。そんな私は変なのだろうか。(1)	3	10	24
	行動的側面への悪影響	問題が頭から離れなくなり、ストレスがたまって過食気味になった。(1)	7	3	7
	反意図性 (悩みは止められない)	考えたくないのに考えてしまった。(1)	4	6	0
	心配は無害	悩むのを止めても悩みは反復。(2)	0	4	0
	その他	心配そのものが問題だとは思わなかった。(3)	0	0	12
	その他		1	0	5
対処・終結	現実的対処				
	行動的対処	悩んでいてもはじまらないので、今から準備しよう。(1)	16	9	19
	情報収集	資料を集めてみよう。調べてみよう。(1)	4	0	13
	思考コントロール				
	再帰属	悩んでいても、余計に気になるだけだから、明るい展望を考える。(1)	14	4	18
	抑制	深く考えないようにする。結果としてうまく行かないし、心配が頭から離れない。(3)	7	0	5
	気晴らし	他のことで気を紛らわす。他に楽しみを見つける。(1)	1	0	7
	何もしない	特に何もしなかった。(3)	5	2	4
	その他		5	2	2

調査2で、心配を止めたらどうなるかと聞いたときの回答は、小カテゴリー名を( )に入れて表示している。多くは目的や機能に分類された。苦痛減少という大カテゴリーの記述は、認知、情動、行動の3側面に分類して悪影響の中を含めた。

調査3の目的の遂行についての回答のうち、心配は役に立たないという記述は、目的や機能に、心配が更なる悩みを生むという記述は、認知的側面への悪影響を含めた。また、目的が果たされないという記述のうちその要因への直接の言及があったものは、未解決感を含めた。

調査1, 2で何もせずに問題が自動的に解消したという記述は、対処のうち何もしないに含めた。



られた。心配（注1）の内容は、将来、身体的健康、対人関係、自己、失敗という大カテゴリーに分類された。

心配のプロセスに関する質問は2つ設けた。まず心配には意のままにならない制御困難な面と、通常的思考と同様に能動的な側面があると考えられることを被験者に伝えた。そのうえで、それぞれの側面についての記述を求めた。まず、“能動的な側面”という見出しのもと、心配に何らかの目的や動機があったかどうかをたずね、あれば具体的に記述することを求めた。結果は、問題解決、情動コントロール、単純記述という大カテゴリーに別れた。問題解決は、困難な問題を解決するためにいろいろ考えるという記述であり、小カテゴリーとしては、自分が将来どうすべきか考える「予測・プランニング」、自分の適性などを考える「自己分析」、自分を問題解決に向かわせる「動機づけ」、既にある問題の原因を究明したり解決策を考えたりする「既存の問題の解決」、が得られた。情動コントロールは、情動的な苦痛を緩和するために心配するというもので、小カテゴリーとしては、苦痛でない方向に自分の考えを変えて行く「再帰属」、あらかじめ悪いほうに考えておくことで、困難への心構えをするという「防衛的悲観主義」が得られた。単純記述は、実現したい目標や問題状況への単なる言及であり、心配自体に関する言及のないものである。

次に“意のままにならない側面”という見出しのもと、やめようと思ってもやめられないコントロールしがたい面があるかどうかをたずね、あればどのような在り方なのかを記述することを求めた。結果は、悪影響、反意図性、未解決感という大カテゴリー別れた。悪影響の小カテゴリーは「認知的側面」、「情動的側面」、「行動的側面」の3つであり、悪影響の出る側面を示している。反意図性は心配が意志に反して浮かぶという記述である。未解決感は、問題が解決されないために心配が持続するという記述である。小カテゴリーは「問題状況持続」、「結論が出ない」、「解決策を実行できない」であり、問題がどのような理由で解決されないのかを示している。未解決感は、悪影響や反意図性とはやや異質であり、心配が持続し止められなくなる要因であると考えられる。

また、当初の質問項目としては設けていなかったが、主に心配の能動性についての記述の部分に、心配への対処についての記述が自発的に得られた。それらを分類したところ、心配の原因となっている問題を解決するために何らかの行動（心配以外）を取るという現実的対処と、心配自体をコントロールしようとする思考コントロールという大カテゴリーが得られた。現実的対処は「行動的対処」と「情報収集」という小カテゴリーからなる。一方、思考コントロールは、発想の転換をする「再帰属」と心配を意識から追い出そうとする「抑制」および「気晴らし」という小カテゴリーからなる。心配への対処の記述は、心配の目的と類似しているが、後者が心配をさせる要因であるのに対し、前者は心配を止めることを意図している点で異なる。その他に、問題が自動的に解消したという記述も得られた。

以上、調査1では心配のプロセスの能動性（目的・機能）と制御困難性（悪影響・反意図性）についての記述が得られた。さらに、心配の持続要因と考えられる記述と、心配への対処に関する記述が自発的に得られた。調査1の結果から、心配のプロセスについての大カテゴリーは、心配の目的、持続要因、制御困難性、心配への対処という4つの領域に分けられるという仮説をたてた。

## 2. 調査2

調査2は調査1と同一の集団にたいして2週間後に実施した。まず前回の調査1では、心配の能動性と制御困難性の各々についての記述が得られたことを報告した。このように対象者に調査結果を報告することは、データ対話型理論アプローチでは妥当性確認の方法として用いられることがある。それをきっかけにさらに反応を得ることで、より深まった回答も期待できる。

続いて、前回と同じでも違っていてもかまわないという指定で再び心配の内容をたずねた。合計で49のエピソードが得られた。結果は将来、身体的健康、対人関係、自己、失敗、金銭、という調査1と同様の大カテゴリーに分類された。

心配のプロセスについては、まず心配の目的について前回と違った側面からとらえることをねらって心配を止めたらどうなるか、という質問を行った。止めた場合に問題が生じるという回答が得られれば、心配の有用性が認知されていることが間接的に示されることになる。結果は、問題解決への支障、情動コントロールへの支障、変化なし、という大カテゴリーに別かれた。問題解決への支障は、「現状の悪化」、「自己内省の減少」、「問題からの逃避」、「将来困難が生じる」、「適切な対処ができない」という小カテゴリーからなる。一方、情動コントロールへの支障は、「現実に直面してショックを受ける」、「怒りの持続」という小カテゴリーからなる。変化なしは、「状況不変」、「苦痛減少」、「悩みはやめられない」というものであり、心配の無用性ないし制御困難性への言及である。

心配を止めたら何らかの支障が出るという記述からは、心配に何らかの機能が認知されていることが伺われる。それらの記述の幾つかは、調査1で得られた心配の目的や機能と同じものを反映していると考えられる。つまり、「現状の悪化」は「既存の問題の解決」に、「自己内省の減少」は「自己分析」に、「問題からの逃避」は「動機づけ」に、「現実に直面してショックを受ける」は「防衛的悲観主義」に相当すると考えられる。

調査1では、心配の制御困難性ととも持続要因への言及が見られた。また、心配への対処に関する記述も得られた。持続要因、制御困難性、対処はいずれも心配のプロセスがどのように続くか（あるいは終わるか）という点にかかわる記述である。調査1では、持続要因と対処についてはあらかじめ質問として設けなかった。調査2でも心配のプロセスはどう進んだか、という開かれた質問を用いてこれらの記述が再度得られるかを検討した。結果は、制御困難性と持続要因と対処それぞれについての記述が得られた。制御困難性に関しては前回と同様に、悪影響と反意図性という大カテゴリーが得られた。持続要因は未解決感の他に、心配からの気晴らしとなる刺激がない、心配を続ける義務感を感じる、という記述が得られた。対処については、前回と同様、現実的対処と思考コントロールおよび、問題の自動的解消という記述が得られた。

調査2は基本的に調査1と整合的な結果が得られた。心配の目的については、止めたら何らかの支障が出るという記述から、心配の有用性が認知されていることが示唆された。一方、プロセスがどう進行したかという開かれた質問に対して、制御困難性と持続要因と対処についての記述が得られた。調査1と調査2の結果を総合して、心配のプロセスを目的、持続要因、制御困難性、対処という4領域に分ける仮説は妥当と考えられる。

### 3. 調査3

調査3は、これまでと同様の結果が別の集団でも得られることを確かめるために、調査1、2と別の集団に対して実施した。前2回の結果を受けて、心配のプロセスについては目的、持続要因、制御困難性、対処という4領域ごとの質問項目を設けて調査を行った。

合計で62のエピソードの記述が得られた。内容は、将来、身体的健康、対人関係、自己達成、と分類され、ほぼ前2回と同様である。

目的は、問題解決、情動コントロール、対人サポート、単純記述という大カテゴリーに別れた。問題解決と情動コントロールの小カテゴリーは、調査1とほぼ同様であるが、新たに得られたのは、問題解決では「将来の困難の回避」、情動コントロールでは「不快な思考の回避」、心配が目標を達成できない正当化になるという「言い訳」であった。対人サポートは、ある人のことを自分が心配していることがその人の心の支えになるという記述である。

持続要因については調査1、2より、心配の目的が達せられないことが主要因であることが分かった。そこで、1つ前の質問に回答した心配の目的は果たされたかどうかを尋ねた。得られた回答は「果たされた」、「果たされない」のような閉じた形のものが多かったが、質問の形式が閉じた(close-ended)ものであったのに呼応していると考えられる。そこで、遂行の度合いに注目して分類したところ、「果たされた」が20(31%)、「少し果たされた」が12(19%)、「果たされない」が19(30%)、「心配は役に立たない」が5(8%)、「心配が更なる悩みを生む」が4(9%)、「その他」が4(6%)であった。持続要因への明確な言及が見られたのは、「果たされない」19個の中の9個であった。制御困難性については心配が苦痛や問題を生じさせたかどうかをたずねた。結果は悪影響に加えて、心配は無害であるという記述も得られた。反意図性は得られなかった。これが、有害性に絞って質問したためであろう。心配への対処は現実的対処と思考コントロールおよび何もしないに大別された。

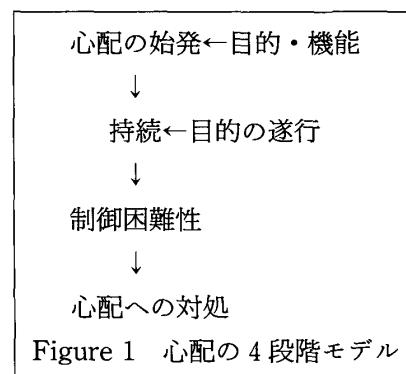
調査3では、質問形式に応じたものと考えられる若干の相違はあるものの、基本的に調査1、2と整合的な結果が得られた。また、心配の目的が果たされる場合も相当ある(「果たされた」と「少し果たされた」を併せて50%)ことが分かった。

## 総合的考察

### 1. 結果のまとめ

3回の調査を通じて、心配のプロセスは、目的や機能、持続要因、制御困難性、心配への対処、という4領域に分けられた。Table 1からは3回を通じて各領域の結果が一貫していることが見て取れる。この4領域は心配の始発、持続、病理化(制御困難となる)、心配への対処というプロセスの段階に対応するものと考えられる。そこで、Figure 1に心配の4段階モデルとして示した。以下に、領域毎に結果について考察する。次に、心配の4段階モデルについて述べ、さらにそれに則って今後の研究の課題について述べる。

**内容** 心配の内容はいずれも大学3、4年生の生活を反



映するものである。また、先行研究で見いだされた内容領域（自由記述を分析した Craske et al., 1989；心配の内容を測定する尺度を分析した Tallis, Eysenck & Mathews, 1991）とも共通する。将来（学業含む）と対人関係が最も多かった。

**目的や機能（注2）** 心配の目的や機能は大きく問題解決と情動コントロールに2分された。心配は困難な問題を解決する試み、あるいは不快な情動への対処と考え得ることが分かる。問題解決と情動コントロールは Lazarus & Folkman (1984) のいう問題焦点対処と情動焦点対処に類似するものである。

先行研究では心配の目的や機能として、問題解決、不快な情動の回避、防衛的悲観主義、の3種類が指摘されている。3回の調査を通じて一貫して、問題解決が最も多かった。防衛的悲観主義は当初は学業場面における方略として測定されていたが (Norem & Canter, 1986a, 1986b), 心配の目的としてとらえたのは本研究が初めてである。また、先行研究では、不快な情動の回避は不快なイメージの回避を通じてなされるとされたが、ここでは再帰属などイメージの回避以外の方略も見られた。しかしそもそも、(防衛的悲観主義を含めて) 情動コントロールは記述数が少なかった。

**持続要因** 心配がやめられない要因としては、問題が解決されないというものが大半であった。問題が解決されないために心配が制御困難となるという理論はあったが (Davey et al., 1992), そのような持続要因を心配する人自身の言葉でとらえたのは、本研究が初めてである。これは、心配に能動性と制御困難性が共存する媒介となる要因と考えられ、心配のプロセスを考える際に、有用な情報である。問題が解決されない状態は、問題状況が持続する場合、結論が出ない場合、解決策を実行できない場合の3つに分かれる。一方、調査3では心配の目的が達成される場合も相当あることが分かった。

問題が解決されないということは、問題解決という心配の目的に内容的に対応している。一方、情動コントロールという目的に内容的に対応した持続要因は得られなかった。その理由として、次の2点が考えられる。(a)情動コントロールという目的であっても、それを通じて問題解決を助長すると考えれば、最終的には問題解決を目指しており、心配の持続はいずれにせよ問題の解決如何に左右される。(b)一般的に問題解決という思考活動は意識的に制御されている度合いが強い。よって心配の場合も問題解決を目指していれば、そのプロセスは比較的意識化しやすいと考えられる。一方、情動コントロールはいわゆる防衛としての側面が強く、そのプロセスは意識化しにくい可能性がある。

**制御困難性** 心配の制御困難性を巡っては、心配の悪影響や反意図性についての記述が得られた。心配の悪影響は認知、情動、行動という3つの側面へ見られた。先行研究では、心配の反意図性と悪影響が次元を形成する傾向が見いだされている (Cartwright-Hatton & Wells, 1997; Davey, Tallis & Capuzzo, 1996)。よって、本研究で悪影響と反意図性をまとめて制御困難性としたことは適切であると考えられる。

**心配への対処** 心配への対処は、3回を通じて現実的対処と思考コントロールの2種が得られた。これも心配の目的や機能と同様に、Lazarus & Folkman (1984) のいう問題焦点対処と情動焦点対処にほぼ対応する。先行研究では心配への対処は専ら思考自体のコントロールが想定されていた (Wells, 1995)。心配を始めても、また心配を止めて現実的な対処行動へ移ろうとする側面は、これまであまり注目されて来なかった。これは、不安障害の患者

と大学生という集団の差異を反映している可能性がある。

## 2. 心配の4段階モデル

自由記述の結果得られた4領域の記述をもとに、Figure 1のような4段階モデルをたてた。モデルでは、心配のプロセスについて次のように考えている。まず、何らかの困難な状況に対処する能動的な努力の一つとして、心配が始められる。具体的には問題状況を分析する、解決策を考えるとといったことが目指される。情動をコントロールすることが目標となることもあろう。そのような目標は達成されたり、状況の方が変化して心配が必要なくなることもある。一方、心配の目的が達成されない場合は心配が持続することになり、それが長時間にわたると苦痛をもたらしたり、ひいては制御困難となることが予想される。制御困難となった心配に対しては、それを止めたり苦痛を緩和するための対処がなされるだろう。その場合、心配自体に働きかけるのみでなく、そのもとになる問題の解決のために、心配以外の方法を用いるという選択も有り得る。

以上のような4段階モデルを検証するための課題の第1として、自由記述で得られた4領域の間の関連の検討を進める必要がある。具体的な仮説としては、ある目標は別のものよりも達成されにくいということがあるのだろうか、目標が達成されないことは制御困難性の原因となるのだろうか、心配の目的と対処の方法に関連はあるのだろうか、といったものが考えられる。心配のような多くの側面をもつ現象の場合、そのような分析は複雑なものとなりやすい。そこで、自由記述で得られた結果をもとに自己評定式質問紙を作成し、データを量的なものとしたうえで、多変量解析などの方法を用いて複雑な関連を効果的に表現し、解きほぐすことが有効であると考えられる(例、杉浦, 1999)。

課題の第2は、心配の時系列的な変化をより詳細にとらえることである。4段階モデルでは、目的→持続要因→制御困難性→対処という順序を想定しているが、実際のプロセスは必ずしも単線的に進むのではなく、問題状況と、心配をする人による能動的な活動、およびその人の情動的な状態の複雑な相互作用であろう。このことは、ストレスと対処の過程一般についても、(Lazarus & Folkman, 1984)、心配の過程についても言えることである。時系列的な変化をとらえる目的には、発話思考法が有用であると考えられる。発話思考法は、被験者の中でその時に生じている心理過程をそのまま声に出して言うことによって、リアルタイムの思考プロセスを測定出来る方法である。被験者の心理的負担を減らす工夫がなされれば、有益な情報を得ることが期待出来る。

## 引用文献

- American Psychiatric Association 1994 Quick reference to the diagnostic criteria from DSM-IV. Washington, D. C.: American Psychiatric Association. 高橋三郎・大野裕・染谷俊幸(訳)  
1995 DSM-IV 精神疾患の分類と診断の手引き 医学書院
- Borkovec, T. D. 1985 Worry: A potentially valuable concept. *Behaviour Research and Therapy*, 23, 481-482.
- Borkovec, T. D., & Inz, J. 1990 The nature of worry in generalized anxiety disorder: A

- predominance of thought activity. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 153-158.
- Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. A. 1983 Preliminary exploration of worry : Some Characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21, 9-16.
- Cartwright-Hatton, S., & Wells, A. 1997 Beliefs about worry and intrusion : The meta-cognitions questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders*, 11, 279-296.
- Creske, M. G., Rapee, R.M., Jackel, L., & Barlow, D. H. 1989 Qualitative dimensions of worry in DSM-III-R generalized anxiety disorder subjects and nonanxious controls. *Behaviour Research and Therapy*, 27, 397-402.
- Davey, G. C. L. 1994 Worrying, social problem-solving abilities, and social problem-solving confidence. *Behaviour Research and Therapy*, 32, 327-330.
- Davey, G. C. L., Hampton, J., Farrell, J., & Davidson, S. 1992 Some characteristics of worrying ; Evidence for worrying and anxiety as separate constructs. *Personality and Individual Differences*, 13, 133-147.
- Davey, G. C. L., Tallis, F., & Cappuzzo, N. 1996 Beliefs about the consequences of worrying. *Cognitive Therapy and Research*, 20, 499-520.
- 土居健郎 1960 「自分」と「甘え」の精神病理 *精神神経学雑誌* 62, 149-162.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. 1967 *The discovery of grounded theory*. New York : Aldine Publishing. 後藤隆・大出春江・水野節夫 データ対話型理論の展開—調査からいかに理論をうみだすか 新曜社
- Lang, P. J. 1971 The application of psychophysiological methods to the study of psychotherapy and behavior modification. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.) *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*. New York : Wiley.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984 *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company, Inc. 本明寛・春木豊・織田正美 (監訳) 1991 *ストレスの心理学 —認知的評価と対処の研究—* 実務教育出版
- Norem, J. K., & Canter, N. 1986a Anticipatory and post hoc cushioning strategies : Optimism and defensive pessimism in risky situations. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 347-362.
- Norem, J. K., & Canter, N. 1986b Defensive Pessimism : Harnessing anxiety as motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1208-1217.
- 下山晴彦 1996 心理学における実践型研究の意義—臨床心理学研究法の可能性をめぐって— *心理学評論*, 39, 315-337
- Showers, C., & Rubin, C. 1990 Distinguishing defensive pessimism from depression : Negative expectations and positive coping mechanisms. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 385-399.
- 杉浦義典 1999 心配の問題解決志向性と制御困難性の関連 *教育心理学研究*, 47, 191-198.
- Tallis, F., Eysenck, M., & Mathews, A. 1991 Elevated evidence requirements and worry. *Personality and Individual Differences*, 12, 21-27.
- Wells, A. 1995 Metacognition and worry : A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23, 301-320.
- Wine, J. 1971 Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin*, 76, 92-104.

## 注

- 1 教示に際して、調査の1, 2では悩みという語も用いたが、教示に用いた語の結果への影響は特に見られなかったため、本文中の記述は“心配”という語に統一した。
- 2 目的や機能に関する記述には「～するため」のように意図が明確に含まれる記述と「する機能がある」という記述の2種が見られた。機能の認知と意図は、前者が後者の前提となる点で関連はあるが(Wells, 1995) 基本的には区別し得るものである。しかし、本研究では被験者自身の言葉によっているため、意図が含まれるかどうかを厳密には決定できないと考え、意図か機能の認知かという問題には立ち入らなかった。

## **Active and uncontrollable process of worry—Analysis of the open-ended semi-structured questionnaire data**

Yoshinori SUGIURA (Faculty of Arts, Shinshu University)

Tomoko SUGIURA (National Institute of Mental Health,  
National Center of Neurology and Psychiatry)

Yoshihiko TANNO (Graduate School of Arts and Sciences, University of Tokyo)

### **ABSTRACT**

Worry has two contrasting features, namely uncontrollability on one hand and goal-oriented active process on the other hand. In order to capture this double-sided process of worry, the open-ended semi-structured questionnaires were administered in which participants were required to describe the process of worry in their own words. Data was obtained and analyzed in cyclical hypothesis generation-testing process which is based on grounded theory approach (Glasser & Strauss, 1967), in which the data collection methods were refined based on the analysis of preceding data. Participant was 42 private university students and 62 national university students, from the former data was obtained twice. Categorization of the data showed that descriptions can be divided into 4 domains, namely, goal or function of worry, factors of persistence, uncontrollability, coping to worry itself. It was found that the most common goal of worry is problem-solving and that the most common factor of persistence was the dissatisfaction with the solution. Based on these results, the four stage model of worry process was proposed, each stage corresponding to the four domains of description. These results would be important clues for the mechanism underlying worry process.

**Key words** : worry, active process, uncontrollability