

展 望

心配への認知的アプローチ

——能動性に着目して——

杉 浦 義 典¹

心配は、制御困難な思考であると同時に、困難な問題に対処するために能動的に制御された過程でもある。心配研究の主要な課題は、心配がなぜ制御困難性になるのかを説明することである。本論文では、先行研究を、(1)心配の背後の自動的処理過程を制御困難性のメカニズムとして重視する流れと、(2)心配の能動性そのもののの中に制御困難性の要因を見いだそうとする流れ、の2つに分けたうえで、(2)に重点を置いて概観する。(2)の立場からの研究の課題は、さらに、a. 心配の機能や目標を明らかにするという大局的なものと、b. そのような機能や目標を実現するための方略を明らかにするという微視的なものとに区分される。本論文では特にb.のような微視的な視点に立った研究の必要性を提唱する。

キーワード：心配、能動性、制御困難性、機能、方略

はじめに

心配 (worry) はきわめて日常的な現象だが、近年では臨床的な関心が高まっている。例えば、DSM—IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th edition) (American Psychiatric Association, 1994) の全般性不安障害の診断基準の冒頭には、「(仕事や学業などの)多数の出来事または活動についての過剰な不安と心配(予期憂慮)が、少なくとも6カ月間、起こる日のほうが起こらない日より多い。」という記述がある。

不安は、認知、行動、生理という3つの成分からなるが (Lang, 1971)、心配は「思考やイメージの連鎖」(Borkovec, Robinson, Pruzinsky & DePree, 1983) とされるように、認知的成分に相当する。心配は当初、テスト不安の分野で、遂行を妨害する認知的成分として注目された (Wine, 1971)。テスト不安に限らず、心配 (認知的成分) と情動性 (emotionality: 情動的, 生理的成分) という2因子は、不安尺度の因子分析で一貫して抽出されている (Mathews, 1990)。また、社会心理学には rumination (考え込み) という概念がある (Martin & Tesser, 1996)。Rumination と worry はほぼおなじ現象と考えられるが、違いとしては、心配が予期憂慮ともよばれ、未来の事象を焦点とするのに対し、rumination は過去

について思い悩むことも含み、worry よりも上位の概念とされる (Martin & Tesser, 1996) 点がある。本研究では、次のような文献を対象として概観をする。(1) Borkovec et al. (1983) あるいは DSM の全般性不安障害の定義を踏まえた worry 研究。主要な雑誌としては、Behaviour Research and Therapy, Cognitive Therapy and Research (いずれも1983年以降)、など認知(行動)療法系のものである。(2)社会心理学の領域における rumination 研究。主要な雑誌としては、Journal of Personality and Social Psychology (主として1990年代以降) である。worry 研究は、他にも、先述のようにテスト不安の分野でも盛んに研究されているが、本研究では原則としてそれらの研究は取り上げない。なお、本論文では、基本的に心配という表現を使用し、区別の必要な場合は rumination という英語を用いる。

テスト不安研究はもちろんのこと、rumination 研究や、臨床的な関心から出発した研究でも、情動障害の患者のみでなく、非臨床の被験者を対象とした研究が盛んに行われている (Davey & Tallis, 1994)。本研究で概観する研究も多くは、非臨床の被験者を対象としたものである。そこで、以下の概観では特に断りのない場合、対象は非臨床の被験者である。心配性者といった場合は、非臨床の中で心配性傾向の強い人のことを指す。

DSM—IVで、「患者はその心配を制御することが難しいと感じている」とされているように、自分の意志でやめることの困難さ(制御困難性)が重要な属性とされ

¹ 東京大学大学院教育学研究科・日本学術振興会
sugiura@educan.p.u-tokyo.ac.jp

本研究は、日本学術振興会科学研究費補助金の補助を受けて行われた。

る一方で、心配は困難な問題を解決するために能動的に制御された過程であるという指摘もある。Borkovec et al. (1983, p.10) は心配を、「否定的な情緒を伴った、制御の難しい思考やイメージの連鎖。不確定だが、否定的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、心配には問題解決を志向した能動性と制御困難性という一見相反する2つの側面が共存していると考えられる。

心配が臨床的に問題となるのはその制御困難性のためである。よって、心配の実証研究の主要な課題は、心配がなぜ制御困難になるのかを説明することである。それらは、(1)心配の背後に想定される自動的処理過程を制御困難性の重要な要因と考える流れと、(2)心配の能動性そのもののの中に心配を制御困難にする要因を見いだそうとする（言い換えれば、制御的処理過程を重視する）研究、とに大別できる。自動的処理とは、意識や意志が関与しない情報処理のことであり、制御的処理とは逆に意識や意志がかかわる過程のことである。本論では、(2)の立場の諸研究を中心に概観し、今後の研究の方向性を論じる。(2)の立場の研究はさらに、心配の機能や目標という大局的なレベルに着目するものと、そのような機能を実現するための方略に着目するものに分けられる。本論文では後者のような微視的な研究の重要性と方法論を述べることで、心配についての研究の今後の方向性を示したい。

心配は主として認知（行動）療法の理論家によって研究されている。認知（行動）療法では単に症状を異物と見なして除去することを目指すのではなく、個人が状況をどのように意味付けし、それにどのように対応するかという視点から病理を理解する。このような考え方は、認知（行動）療法の領域にとどまらず、パーソナリティ研究における相互作用論、ストレス研究におけるトランスアクションリズムとも共通している。以後で論じるように、心配は個人が能動的に外界に意味付けし、対処しようとする過程が制御困難となり、苦痛をもたらすようになったものと考えられる。よって、心配のメカニズムを研究することは、認知（行動）療法やストレスやパーソナリティの研究の主要なテーマである、個人が能動的に環境と相互作用する過程を解明する試みのひとつとして、位置付けることができる。

以下の論述では、まず、心配の現象的性質について述べ、さらに、議論の前提として、不安の認知に関する一般的な理論を紹介する。それらの理論では、自動的処理と制御的処理の双方が不安認知のメカニズムを考えるにあたって重要であることが指摘される。その

次に心配の背後の自動的処理に着目した研究について述べる。ついで、能動性に着目した諸研究を概観する。先に述べたように、能動性に着目した研究を、心配の機能に関する研究と、そのような機能を実現するための方略に関する研究とに分けて論じる。

心配の現象的性質

心配に対応する英語の worry は、“worry=be worried”のように、受動態と能動態が同義であり、かみつく、苦しめる、繰り返し触れるという意味もあれば、努力して骨折って進むといった意味もある。日本語では、森田理論でいう「とらわれ」は、人が心配をしているときの心理状態をよく捉えていると思われるが、この「とらわれ」という言葉は、あることに注意を集中させるという能動的な態度を示すものでありながら、表現は受動態である（土居, 1960）。ここから、日常的にも心配の能動性と制御困難性が認知されていることが示唆される。

心配の中心的な特徴は、制御困難性である。Meyer, Miller, Metzger & Borkovec (1990) の開発した心配性傾向の代表的な尺度である Penn State Worry Questionnaire (PSWQ) は、主として心配の頻度に関する項目からなるが、制御困難性に関する項目も含まれている（例、一度思い悩み出すとやめることができない）。また、杉浦・丹野（1998）の作成した、心配の現象的性質を捉える質問紙である Worry Process Questionnaire (WPQ) の制御困難性の下位尺度には、「考えたくないのに心配してしまう」、「心配をすればするほど気にかかり、何をするにも集中できなくなってしまう」といった項目が含まれる。

心配のもう1つの特徴として、複雑な過程を踏んで持続するということがある。Tallis, Davey & Capuzzo (1994) の調査では半数近くの被験者が心配は物語のように複数の語句からなっていると報告した。Purdon (1999) も、心配は単一の思考内容が浮かぶのみでなく、かなり複雑な展開をするものだとしている。このような特徴は、心配が能動的な現象であることを示唆している。心配の能動性を示す特徴は、心配に関する(メタ)認知を検討した研究でも見いだされている。面接調査や自由記述調査を用いて、心配に関する(メタ)認知を検討した研究では、心配の有用性を示す記述と、制御困難性や有害性についての記述の双方が得られている (Cartwright-Hatton & Wells, 1997; Davey, Tallis & Capuzzo, 1996; 杉浦・丹野, 1998)。心配の有用性を示す記述は例えば、「心配することは、事態を分析していろいろな観点

からとことん考える機会になる」といったものである (Davey et al., 1996)。

ところで、不安に伴う認知的な症状は心配のみではない。そこで最後に、心配と類似した現象である強迫観念との相違について触れておく。強迫観念はDSM-IVによれば、「反復的、持続的な思考、衝動、または心像で、(強迫性)障害の期間の一時期には、侵入的で不適切なものとして体験され、強い不安や苦痛を引き起こすことがある：()は筆者」と定義されている。さらに、「その思考、衝動、または心像は、単に現実生活の問題についての過剰な心配ではない」と述べられているように、心配とは区別されている。Turner, Beidel & Stanley (1992) は文献の概観によって、Wells & Morrison (1994) は実際に比較測定(被験者内)を行うことで、心配と強迫観念を比較した。制御困難な点では両者は同様であった。しかし、心配は強迫観念と比較して、侵入性が低く、持続時間が長く、より現実的で、思考への抵抗が低く、ひとりでに生じる度合いが低かった。これらの相違点は、心配がより能動的に制御されていることから生じる特徴であると考えられる。

不安認知のメカニズム：自動的処理と制御的処理

一般に情動にかかわる認知は、その自動性が強調される。例えば、認知療法では、情動障害は、自らの意志とは関係なく生じてくる自動思考 (automatic thoughts) によって引き起こされるとしている (Beck, 1976)。しかし、心配と強迫観念の比較からも分かるように、不安に伴う認知的な現象でも、その自動性の程度には幅がある。

Beck & Clark (1997) や Wells & Matthews (1996) は、不安認知を情報の入力段階における自動的処理とより後期の制御的処理の相互作用として捉える理論を示した。これらをもとに、不安認知の過程を簡略化して図示すると、FIGURE 1 のようになる。これらの理論

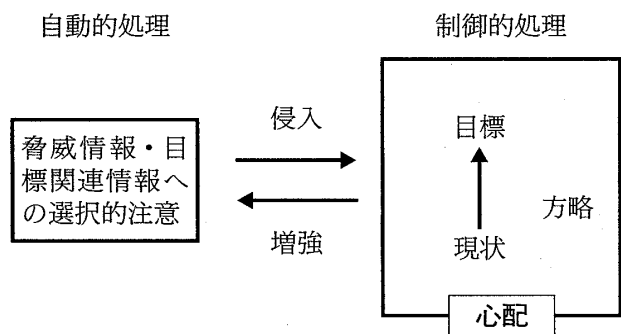


FIGURE 1 不安認知の過程

の特徴は、認知と情動を2分法的に捉えて、どちらかが他方に先行すると考えるのではなく、初期段階で生じる情報分析(生理的喚起に先行する)から、旧来情動そのものとは区別されていた対処(生理的喚起よりもあとに生じる)までもを取り込んだ過程の中で不安を捉える点である。

Wells & Matthews (1996) は、低次の自動的処理を行う層から意識内へ何らかの情報が侵入することが、制御的処理が始発されるきっかけになると考えている。心配は不安認知の中でも最も制御的な過程とされており、その持続には意図が関与する (Wells, 1995) が、始発は自動的な処理に影響されていると考えられる (Koole, Smeets, Van Knippenberg & Dijksterhuis, 1999; Mathews, 1990; Wells & Matthews, 1996)。つまり、意図とは関係なく生じるということである。

これらの理論から、心配のメカニズムとして、以下のように、自動的処理と制御的処理の双方が重要であることが分かる。(1)心配の始発は自動的処理に影響され、さらに心配の持続中も自動的処理が平行して行われる (Beck & Clark, 1997) ことから、心配の制御困難性はそれに先行あるいは平行する自動的処理に影響されている可能性がある。(2)心配は能動的に制御された思考活動であるから、どのような目標や機能をもっているのか、そのためにどのように制御され実行されているのかを検討する必要がある。

心配の背後の自動的処理に着目した研究

心配性者(高不安者)や不安障害の患者が脅威情報を自動的に処理していることを示す研究が多くなされている。ストループ課題や両耳分離聴課題を用いた実験では、脅威情報への選択的な注意の割り当てが意識や意志を介在させずに行われることが見いだされた。これらの実験では、ある特定の課題へ注意を集中させるが、高不安者や不安障害の患者は脅威情報が同時に提示された場合、課題に集中しようとする意志に反して、そちらに注意が向いてしまい、課題の遂行が妨害されることが見いだされた。そのような効果は、脅威情報の意識的な認識が著しく制限された条件でも見いだされている (Mathews, 1990; McNally, 1995)。

また、先行経験が想起意識を伴うことなくその後の情報処理を促進するメカニズムを潜在記憶と呼び、意図的な再生などと比べてより自動的なレベルで作用する記憶とされる。潜在記憶に関する研究の結果、不安障害の患者では否定的な情報が容易に活性化されやすいことが見いだされている (Mathews, Mogg, May &

Eysenck, 1989)。

脅威情報のみでなく、目標に関連した認知内容に関しても、同様の結果が得られている。語彙決定(lexical decision)という自動性の高い課題を用いた研究で、失敗した目標(Koole et al., 1999)や未達成の目標(Marsh, Hicks & Bryan, 1999)の活性化が強いことが分かった。

以上の知見から、自分の意志や意識とは関係なく脅威情報や達成されなかった目標に注意を向けてしまったり、長期記憶内のそれらの情報が活性化されることが、心配の制御困難性の重要な要因と考えられる。自動的処理過程から意識への情報の侵入は心配の始発と関連すると考えられることから、自動的処理は、脅威や目標に関連した内容が意識に浮かぶ頻度を高めるという形で心配の制御困難性に寄与するであろう(Wells, 1995)。

心配の能動性に着目した研究

制御的処理の重要性

心配が複雑な展開をする現象であることから、心配のメカニズムを研究する場合に制御的処理に着目する必要性は明白である。心配と強迫観念の比較から心配の重要な特徴の1つは持続性であると考えられるが(Wells & Morrison, 1994)、心配の持続には意図が関与する(Wells, 1995)のである。

議論を進める前に、自動的処理中心の研究と、制御的処理中心の研究とが、対立し矛盾するものではないことを確認しておく必要がある。自動的処理に着目した説明は、心配を始発させたり、その内容に影響するメカニズムを考慮しているが、心配が目標に向けて制御され持続する過程はモデル化していない。つまり、両者は異なったレベルに注目しているのである。ただし、この指摘は両者の相互作用を否定するものではない。むしろ、自動的処理過程が制御的処理過程を始発させたり、逆に意図的な処理が自動的処理過程の特定の情報に対する感度を変化させるといった相互作用が想定される(FIGURE 1)(Wells & Matthews, 1996)。

本論文では、心配の能動性に着目した研究を2種に分けて論じる。第1は、心配はどのような目標をもっているのか(どのような機能があると期待されているのか)という大局的なレベルである。第2は、心配はその目標を実現するために、どのような方略を用いるのかというより微視的なレベルであり、次節で扱う。

心配の機能

心配の機能は、幾つかの種類が知られている。例えば、Borkovec & Roemer (1995)によれば、全般性不

安障害の患者は心配をする理由として次のようなことを報告する。(a)課題遂行の動機づけ。(b)問題解決。(c)最悪の事態への心構え。(d)否定的な出来事の防止策の産出。(e)より強い情動を伴う思考からの回避。(f)心配が事実には迷信的な仕方では影響する。これらは、必ずしも相互排他的ではない(例えば、(b)と(d)はともに問題解決に関係している)し、すべての機能を尽くしているかどうか不明である。ここでは、特に研究が進んでいる機能として、問題解決、動機づけ、不快な思考の回避の3つを取り上げる。

なお、心配を機能的なものと非機能的なものに分ける場合もある(Nolen-Hoeksema, 1996)が、本論文ではそのような立場は取らない。本論文では、対処方略を、結果ではなく意図によって分類するLazarus & Folkman (1984)と同様の立場にたち、機能性ということをして、その機能をもつことを志向しているという意味で捉える。Nolen-Hoeksema自身も、心配の非機能性を強調しながらも、人が問題解決のために心配をする可能性を認めている(Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995)。結果としてみた場合、非機能的な心配というものとは存在するであろうが、ここではあくまでどのような機能を目指しているかに着目した。

問題解決 Borkovec et al. (1983)の定義以来、心配の機能として最も早期から注目され、広く検討されて来たのは、問題解決機能である。例えば、Borkovec (1985)は、心配性の人は、(a)心配が問題解決に有効だと考えている、(b)生じ得る問題の指摘は得意だが効果的な解決法の産出は苦手である、という臨床的観察をしている。ここから、問題解決を志向しながら、それがうまくいかない結果として心配が生じることが示唆される。

Davey, Hampton, Farrell & Davidson (1992)は、心配性傾向(Student Worry Questionnaireによる)は特性不安(State-Trait Anxiety Inventory-Trait; Spielberger, 1983による)の影響を偏相関分析で取り除くと積極的な問題解決スタイル(Health and Daily Living Form: Moos, Cronkite, Billings & Finney, 1986の下位尺度による)と正の相関を示すことを見いだした。Davey (1994)は、特性不安の高さは、自信や統制感の低さ、あるいは破局化傾向(catastrophizing: どんどん問題を見つける傾向)と関連しており、特性不安が高いと、問題解決を志向した心配が挫折することで、制御困難になると説明している。Davey (1994)は、心配性傾向(PSWQ及びWorry Domains Questionnaire(WDQ); Tallis, Eysenck & Mathews, 1992)は、問題解決の自信の低さや統制感の低さ(Problem Solving

Inventory : Heppner & Peterson, 1982 の下位尺度) と関連するが, 問題解決の能力 (Platt & Spivack (1975) の Means-End Problem Solving Inventory (MEPS) による) とは関連がないことを見いだした。Davey, Jubb & Cameron (1996), Dugas, Letarte, Rheume, Freeston & Ladouceur (1995) は, この知見を支持する結果を得ている。問題解決の阻害要因として, 他に完全主義が考えられる。Tallis, Eysenck & Mathews (1991) は中性的な材料を用いた意志決定課題における, 心配性の人 (WDQ により選択) の遂行の遅れを見いだした。Tallis et al. (1991) はこの遅れを, 証拠への要求の強さと解釈し, 心配性の人 は証拠への要求が強いために, 脅威的な事態への対処方略を選択できないとしている。理論的に完全主義との関連が深い不決断傾向は (Frost & Shows, 1993), 心配と強迫症状の双方に共通する要因と考えられている (Tallis & de Silva, 1992)。

何らかの阻害要因の為に, 問題解決過程が挫折して, 制御困難な心配になるとする Davey (1994) は, 理論上は交互作用モデルである (ただし, 研究計画は主効果のみを扱った相関分析である)。これに対し, 杉浦 (1999b) は, 心配をして問題解決をしようとする傾向が, 心配の制御困難性に対して主効果を示し得ることを見いだした。心配の問題解決志向性と制御困難性を質問紙 (WPQ) で測定した結果を因果分析したところ, 問題解決志向性は制御困難性を抑制する効果とともに, 問題が解決されないという感覚 (未解決感) を強めることを通じて, 制御困難性を促進する効果ももっていることが見いだされた。つまり, 心配によって問題解決をしようとする程度が高いこと自体が, (交互作用を介さずに) 間接的に制御困難性を強めることが明らかになった。心配性傾向との関連が知られている性格特性については, 積極的問題解決スタイルは心配の問題解決志向性に, 問題解決の自信の低さや完全主義は未解決感に, それぞれ影響していた。

動機づけ 心配には課題遂行を動機づける機能があると考えられる。心配の動機づけ機能は問題解決と密接に関連している。例えば, Davey, Tallis & Capuzzo (1996) は心配の機能に関する尺度の因子分析で, 双方を別の因子として抽出したが, それらは非常に相関が高く, この2つをまとめて心配の有用性をとらえる尺度とした分析も行っている。

本論文で独立の節としたのは, 心配の動機づけ機能と密接に関連する防衛的悲観主義という概念があるためである。防衛的悲観主義とは, 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ために,

期待を低めに持つ (Norem & Canter, 1986a, 1986b) ことである。あらかじめ否定的な事態を考えておくことで不安をコントロールするわけである。この方略は, セルフハンディキャッピングと類似しているが, 本当に努力をやめてしまうことはなく, むしろ努力を動機づけ, 実際に好ましい結果を得ようとする課題志向的な方略である点で異なる (Norem & Canter, 1986a)。防衛的悲観主義の研究は, 心配の研究の流れとは独立に出て来た理論であるが, 心配が方略的に利用されていることを示唆する。防衛的悲観主義の人は, 楽観主義者よりは不安や心配が強いが, 抑うつの人と比べれば心配や不安を制御できている (Showers & Rubin, 1990)。

不快情動の回避 心配を問題解決と関連づけた Borkovec は, 後に心配の情動回避機能説を提唱している (Borkovec, Shadick & Hopkins, 1991)。この説の端緒となった知見は, 恐怖イメージへの曝露 (exposure) の前に心配をさせると, 恐怖イメージへの曝露による心拍数の変化が少ない (Borkovec & Hu, 1990 : 対象はスピーチ恐怖の大学生) ことである。さらに, 心配にはイメージ (情動や身体反応に密接に結び付いている) が少なく, 言語が優勢であることが分かった (Borkovec & Inz, 1990 : 対象は全般性不安障害の患者及び健常者)。ここから, Borkovec et al. (1991) は心配には, 言語的な思考によってイメージを回避することで不快な情動を回避する機能があると考えた²。

回避のために心配をすることで, かえって回避されていたイメージが意識に浮かびやすくなるとされている。それは, 第1に, 言語的思考によって, 不快なイメージに多くの想起手掛かりがついてしまうため, 第2に, 情動の回避が不安の治癒を阻害するためである (Wells & Papageorgiou, 1995)。不安の治癒には, 不安とさまざまな脅威情報が結合した認知構造 (感情ネットワーク) が活性化された状態で, そのネットワーク内の情報と矛盾する情報が取り入れられることで, 認知構造が変容する過程 (emotional processing) が必要とされるが, 不安を回避することで, そのために必要な活性化が生じなくなってしまうのである (Wells, 1995)。

機能性と能動性の関連

ここで機能的であることと能動的であることの関連について確認しておきたい。自動的处理と制御的处理を区分するのは, 意識の関与, 意図の関与, 処理容量の必要性, 処理の単純さ, 処理の早さ, などであるが,

² ただし, Peasley-Miklus & Vrana (2000) は, 心配が情動を抑制する効果自体を否定する結果を示し, そのような効果を見いだした実験には, 方法論上の問題があるとしている。

能動的という場合、意図の関与が重要になる。心配に何らかの機能があるとしても、それはその過程が能動的であることを必ずしも意味しない。例えば、脅威情報や目標に関連した認知内容が自動的に活性化することは、定義から能動的な過程ではないが、脅威を敏感に検出して生存の確率を高めたり、問題解決を促進する機能はある。

Martin & Tesser (1996) は、目標に関連した認知内容が自動的に活性化するという知見をもとに、rumination は意識的な思考であるが、それを生み出す過程は意図的なものではないと考えている。しかし、制御的处理の重要性の部分でも述べたように、自動的なメカニズムの関与は、意図の関与を否定するものではない。

心配の果たす目標や機能について言語化出来ることが、能動的である(意図が関与している)ことの1つの指標になるであろう。Adrian Wells は、心配の能動性を強調する。Cartwright-Hatton & Wells (1997) は自己報告で得られるような心配に関する信念(メタ認知)にもとづいて実際の思考過程が制御されていると考えている。例えば、心配が有用だと考えていれば、心配を終わろうとしないだろうし、心配が制御困難だと考えていれば、心配をやめる努力もしないであろう(Wells, 1995)。また、Borkovec et al. (1991) が、不快なイメージを回避するための心配は無意識的強化によって生じていると考えているに対し、Wells & Davies (1994) は、不快な思考への対処方略を測る質問紙 Thought Control Questionnaire で、不快な思考への対処のために心配するという内容の因子を抽出して、そのような心配は、意図的に制御されているとした。

機能間の関連

ここで概観した、問題解決、動機づけ、不快な思考の回避、という3つの機能はどのような関係にあるのであろうか。対処を接近回避という軸で見ると、問題解決と動機づけは、いずれも問題について注意を集中することである。情動回避の場合、ある内容は回避されるが、そのためにやはり回避された問題以外の(否定的な)事象に注意が集中される。つまり、いずれの機能も、心配が特定の否定的内容に注意を集中する現象であるということを基盤としている。しかし、何のためにそのような内容に注意を集中するのか、という点で見ると、不快情動の回避機能は、他の2つの機能と大きく異なる。それでは、これらは心配のメカニズムを説明する対立仮説なのであろうか。Borkovec et al. (1991) はそのような立場を取る。彼らは、情動回避機能

説の提唱に伴い、心配が問題解決過程であるというのは、被験者が事後的に行った説明に過ぎないのではないか、というように考え方を転換している。しかし、心配に幾つかのサブタイプがある可能性や、同じ心配に複数の機能が併存している可能性もある。

ここで、心配の3つの機能に関するデータを見てみよう。心配の目的や機能に関する面接や自由記述の結果では、不快な思考の回避という機能を反映するような記述は得られないか(Cartwright-Hatton & Wells, 1997; Davey Tallis & Capuzzo, 1996)、得られても少数であった(杉浦・丹野, 1998)。また、杉浦・丹野(2000)が、ここで取り上げた3つの機能と関連する性格特性と心配性傾向の関連を調査した結果、心配性傾向と明白に関連の見られたのは、問題解決機能と関連する性格特性だけであった。

これらの結果から、自己報告を用いた場合、情動回避という機能は見いだされにくいことが分かる(例外として、Wells & Davies, 1994)。ここから、心配は、意図的には問題解決を志向して行われるが、意図しない副産物として情動の回避という機能を果たすのかも知れない。

いずれにせよ、概観した3つの機能は、存在し得るすべての機能を尽くしているわけではない。ここで取り上げていない機能としては、人生の意味を考えるといったものもある(Clark, 1996)。心配のメカニズムの生産的なモデルを作るためには、さまざまな機能を調べるとともに、現段階で認められている機能がどのように実現されるのかを詳細に検討することも重要である。特に、心配の機能が、実際の認知過程を反映しない後づけの認知であると指摘される場合もあることから(Borkovec et al., 1991)、実際の心配の過程がどのようになっているかという検討が必要である。そのためには、より微視的な方略のレベルに着目した議論が有用であろう。微視的なレベルの議論は、大局的レベルで見いだされた現象(例、問題解決の動機が強いとかえって問題が解決されにくくなる(杉浦, 1999b))がなぜ生じるのかを検討するためにも必要である。次節で述べるアプローチはそのような試みである。

心配の機能を実現するための方略

ここでは、心配の機能を実現するための方略に関する研究の必要性和方法論を述べて、今後の研究への展望として提示したい。

方略に注目する意味

Matthews(1997)によれば、方略という概念は人間の

認知過程がどのような目標や機能をもっているのかというレベルの説明と、そのような過程がどのように実現されているかというレベルの説明をつなぐ可能性をもっている。心配の研究で方略へ着目することには、次のような利点がある。(1)心配の諸機能が実際にどのような過程で実現されているかを精緻かつ直接に検討できる。(2)心配の機能性は、必ずしもそれを実現する過程が能動的であることを保証しないのに対し、方略は能動的に実行される過程であるため、本研究の目的である心配の能動性をより直接に検討できる。(3)心配の発生過程を検討できる。つまり、心配の機能に関する研究が、制御困難な思考であるという前提のもとでその機能を検討しているのに対し、すでに制御困難となった心配ではなく、能動的に実行されている対処方略を対象として、それがどのように制御困難な思考を生むかという過程を検討できる。制御困難となったとき、その思考は心配と呼び得るであろう。

心配の機能について論じたように、自己報告では問題解決機能が最も見られやすいことから、問題解決を志向した心配は最も能動的であると考えられる。そこで、ここでは問題解決機能と関連の想定される方略である、情報収集と解決策産出を取り上げて検討する。一方、情動回避機能と関連の想定される方略として、思考抑制というものがある。心配は、問題について考える現象であるため、情報収集や解決策産出のような方略は、それ自体が心配に転じるという形で、心配との直接的な関連が想定されるため、この2つの方略について重点的に論じる。以下では、情報収集方略や解決策産出方略が心配の制御困難性を強めることが指摘されるが、このことは問題解決志向性が強いと心配の制御困難性が強くなるという杉浦(1999b)の見いだした知見を説明できるであろう。思考抑制も、研究が盛んな領域であるが、以下で論じるように、心配の能動性との関連が比較的希薄と考えられるため、本論では簡単に触れるにとどめる。

情報収集方略

Davey (1994 ; Davey et al., 1992) は、心配性傾向と、ストレス状況で情報収集をする傾向との相関を見いだした。そもそも、ストレス対処方略としての情報収集は、情報回避と対して古くから研究されてきた。例えば、Byrne(1961)の repression—sensitization における sensitization や Miller(1987)の monitors—blunders における monitors といった概念である。Miller(1987)は脅威事態に対して情報を収集するか回避するかの違いは、ある程度一貫した個人差であるとし、それを測

定する尺度 Miller Behavior Style Scale (MBSS) を作成した。MBSS を用いた研究では、情報収集をする傾向のある個人のストレスがより強いことが見いだされた (e.g., Miller & Mangan, 1983 : 対象は婦人科の検査前の患者)。

以上のような質問紙による測定に対して、杉浦(1999a)は心配性傾向の強い大学生に、心配の過程を発話することを求め、そのプロトコルから、問題事態に関する情報を多く収集、列挙する傾向を見いだしている。その内容の多くは、否定的なもの、不確実なものであった。情報収集方略と心配の関連を考えるに当たっては、その内容も考慮すべきであろう。例えば、Nolen-Hoeksema(1991)や坂本(1997)は、抑うつになったときに、その原因となった出来事や、自分の否定的な気分について考えこむと、抑うつが長引くとしている。

情報収集方略と制御困難性の関連が生じるメカニズムとしては、情報収集方略が多く脅威を検出してしまう (Davey et al., 1992)、否定的な事態について考えることが不安と矛盾する情報を処理する資源を使い切ってしまう (Wells & Matthews, 1996)、といった要因のために、問題の解決が阻害され、その結果心配が制御困難になると考えられる (杉浦, 1999b)。

解決策産出方略

D'Zurilla (1986) によれば、日常生活で出会うような問題をうまく解決するためには、問題の提起、問題の明確化 (情報収集を含む)、解決策の産出、解決策の選択と決定、解決策の実行と評価、という段階をへる。杉浦(1999a)のデータでは、心配性傾向の強い被験者は問題事態に関する情報を多く列挙する一方、問題の解決策に関する言及はほとんど見られなかった。ここから、心配性の人には、問題解決場面で情報収集の段階にとどまり、解決策の産出にまで至らないことが考えられる。ところが、杉浦(2001)はこの予想に反して解決策産出とストレス事態に関する思考の制御困難性との間に正の関連を見いだした。

解決策産出を含む問題焦点型の対処方略については、ストレスを強めるとした研究と弱めるとした研究があり、それらには方法論の相違があるとされる (Carver & Scheier, 1994)。一般的な対処の傾向を問う場合は、ストレス抑制効果が、特定のストレス事態について測定した場合は、ストレス増強効果が見いだされる傾向があるようである。杉浦(2001)は、回顧的なものではあるが、特定のストレス事態を対象としている。

解決策産出が思考の制御困難性を増強するのは、思

考の持続による可能性が考えられる。思考が持続することで、その過程の自動化が進む(杉浦, 1999b), 関連する情報が活性化される (Wells & Matthews, 1996), 思考内容がさまざまな事象と連合することで活性化され易くなる (Martin & Tesser, 1996), といった可能性が指摘されている。つまり、持続することによって、思考が活性化しやすくなり、意識に頻繁に浮かぶようになると考えられる。

また、制御困難性の一側面として、考えることがやめられないという、思考が持続する体験自体に由来する感覚があると考えられるが、この感覚は問題解決をしようとする動機の強さを反映している可能性がある。例えば、問題解決の動機が強いと、問題が解決されたと判断する基準が高くなる(杉浦, 1999b), 答えが見つかるまで考え続けなくてはならないという信念をもっている (Wells, 1995), といった可能性がある。より一般的に言えば、何らかの目標と現状のずれの知覚されている限り、考えることを止めるのは難しいだろう (Martin & Tesser, 1996 ; Wells & Matthews, 1996)。

さらに、Stöber (1998) は、思考内容が具体的でないことが、解決を阻害する要因だと考えている。Stöber (1998)によれば、思考が具体性でないということは、思考が情動を喚起しにくいことをも意味し、心配の情動回避機能をも説明できるとしている。

思考抑制方略

特定の思考内容を意識から追い出そうとする方略を思考抑制と呼ぶが、かえって回避された思考が意識に浮かぶ頻度を上昇させることが知られている (Purdon, 1999)。Purdon & Clark (1994) は、思考抑制を行う傾向の尺度と心配性傾向 (PSWQ) との関連を見いだしている³。

Wegner, Schneider, Carter & White (1987) は、特定の思考内容を意識から追い出すために、別の思考内容 (distracter) が用いられることを指摘している。しかし、心配の情動回避機能説が想定するように、ある思考から回避するための distracter が心配である必然性はあるのだろうか。Borkovec et al. (1991) は、心配は言語的な思考であり、イメージを回避できるとしている。しかし、East & Watts (1994) は、言語が優勢な

思考は心配に限らないことを見だし、イメージの回避のために心配が生じるという説明に疑問を投げかけている。Wenzlaff, Wegner & Roper (1988) の実験では、抑うつ的な被験者 (Beck Depression Inventory (BDI): Beck, Ward, Mendelson, Mock & Erbaugh (1961) の高得点者) は否定的な内容から回避するための distracter として、肯定的な思考の方が適していることを理解しているにもかかわらず、否定的な内容の distracter を用いていた。つまり、意図的に否定的な内容の distracter を選択しているのではなく、抑うつ的な被験者では否定的な内容が活性化しやすいためにそのような内容が選ばれてしまうに過ぎないことが示唆される。ここから、心配も意図的に選択されるのではなく、活性化しやすい結果として、意図せずに distracter になってしまう可能性がある。

方略を研究する方法論

対処方略を心配のメカニズムとして研究する方法を述べる。思考抑制研究も独自の方法論が発展しているが、上記の議論から、他の思考を回避するための心配は必ずしも能動的でない部分があると考えられるため、ここでは情報収集や解決策産出のような方略について研究する方法論に焦点化して述べる。

調査研究 先行研究では、ストレス事態に関する情報収集や解決策産出は、個人のスタイルとして測定されることが多かった (D'Zurilla & Nezu, 1990 ; Miller, 1987)。しかし、心理的ストレスは、個人とストレス状況との相互作用の過程で生じるというトランスアクションモデル (Lazarus & Folkman, 1984) を踏まえれば、対処の過程を捉えるためには、特定の場面で採用される対処方略を対象として測定することが有用である。このことは、問題焦点型の対処のストレス増強効果は短期的な特定のストレスについて測定した場合に見いだされるという指摘 (Carver & Scheier, 1994 ; Marco, Neale, Schwartz, Shiffman & Stone, 1999) を踏まえると、情報収集や解決策産出という問題焦点型に属する方略と心配の関連を研究する場合はとりわけ重要である。実際、杉浦 (2001) が、情報収集方略や解決策産出方略と思考の制御困難性との関連を、特定のストレス場面に関して測定して見いだしているのに対し、同様の方略を問題解決スタイル (Social Problem-Solving Inventory : D'Zurilla & Nezu, 1990 による) として測定した Dugas, Letarte, Rhéaume, Freeston & Ladouceur (1995) は心配性傾向との関連は見いだしていない。

実験的研究 心配は言語的な思考であり (Borkovec & Inz, 1990), 物語のような複雑な展開をするものであ

³ 情報収集と情報回避という対照的な方略がいずれも心配の制御困難性と関連するという予測は、一見矛盾するようであるが、Miller (1987) は、情報の収集と回避は別個の次元と考えており、また、Lazarus & Folkman (1984) は、対処の過程では、通常複数の対処方略が採用されることが多いことから、おなじストレス事態に対して、一見対照的な対処方略が双方とも用いられることは、考え得る。

る (Tallis et al., 1994) ため、その過程を詳細に捉えるには、発話思考法や思考リスト法などが適切であろう。解決策産出と心配の関係については、思考の持続性が重要な要因と考えられる。また、過剰な情報収集が心配に関連するとすれば、情報収集方略についても持続性が重要となる。そこで、そのような持続性を反映し得る方法が望まれる。以下では、情報収集と解決策産出のそれぞれの測定法を紹介する。

1. 情報収集方略の測定法：ここで概観するいずれの方法も、情報を列挙させるという方法をとっているため、思考の持続性を列挙された数として比較的容易に定量化できる。杉浦 (1999a) は、発話思考法を用いて、心配の過程は情報の列挙という形態をとることを見いだしているため、このような方法は、心配の過程に比較的忠実であるといえる。

代表的なものは理由産出課題 (reason generation) である。この課題では、実験者の提示した否定的な出来事が、将来の自分に生じる理由、あるいは生じない理由を制限時間内 (90 秒) に可能な限り多く産出させる (MacLeod, Williams & Bekerian, 1991)。この課題は、理由の利用可能性 (availability)、つまり理由産出の容易性を測定するために用いられ、制限時間内に産出された理由の数、最初の理由を書き出すまでの潜時、理由産出の困難度の事後評定を指標とする。心配性の人 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 3rd ed. revised : DSM-III-R の基準を利用) の場合、否定的な出来事が起きるといふ理由のほうが起きないという理由よりも利用可能性が高いことが分かった。理由産出の容易性よりも、能動的な持続性を測定したい場合には、産出時間をより長くすることが考えられる。

類似した方法として、将来生じるであろう肯定的あるいは否定的な出来事を制限時間内 (1 分) に可能な限り多く産出させる改定言語流暢性課題 (adapted verbal fluency paradigm) (MacLeod & Byrne, 1996) や、ストレス事態の結果の認知を測定する破局的認知課題⁴ (catastrophizing assessment) (Vasey & Borkovec, 1992) がある。いずれの課題を用いても、心配性の人には、否定的な情報を多く産出することが分かっている。

2. 解決策産出方略の測定法：解決策産出の持続を定量化して測定するためには、上述の理由産出課題と

同様な形式で、実験者の提示した問題に対する解決策を列挙する方法が使用できるだろう。持続性の定量化よりも、解決策の質が問題となる場合は、短文の形で列挙させるのではなくより長い文章の形で回答を求めることができる。この場合は、Platt & Spivack (1975) の Means-End Problem Solving Inventory (MEPS) が参考になる。MEPS では、物語の最初と最後だけが提示され、その間を結ぶ 1 段落以上の話を作ることを求める。つまり、問題解決の過程を産出させるのである。Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema (1995) や Lyubomirsky, Tucker, Caldwell & Berg (1999) は、抑うつ的な人 (BDI の高得点者) に rumination をさせると、MEPS で測定される解決策の質が低下することを見いだしている。これは、短文の形で解決策を列挙させた場合は見いだされなかった結果である (Lyubomirsky et al., 1999)。

まとめと今後の課題

本研究では、認知 (行動) 療法の考え方を受け、心配という現象について、その機能性、さらには機能を実現する方略という視点を重視して考察した。期待される機能あるいは動機という点から見れば、心配は必ずしも不適応なものとは限らない。しかし、実際には心配は制御困難なものである。さらに、心配の問題解決志向性は制御困難性を抑制するのみでなく増強する効果も示す (杉浦, 1999b)。このようなことがなぜ生じるのかを検討するために、本研究では、特に問題解決という機能を実現するために用いられる方略 (情報収集, 解決策産出) に着目して考察した。そこから導かれる研究課題 (仮説) の例として次のようなものが考えられる。(1a) 心配性の人には否定的な事態について過剰な情報収集を行う。(1b) 過剰な情報収集の結果、問題の解決が阻害され、ひいては心配の制御困難性が増強する。(2a) 心配性の人には問題に対する解決策を長時間考え続ける。(2b) 2a のような思考の持続の重要な要因は問題解決の動機の強さである。(2c) 解決策を産出するための思考が持続することで、心配が制御困難となる。

さらに上記のような課題を研究する方法として、情報収集方略や解決策産出方略を測定する方法について論じた。今後は、思考が持続することで制御困難になるといった仮説にあるような、時間的な変化を捉えるデザインの洗練が重要な課題となるであろう。

以上のような方向での心配研究の発展は、より効果的なストレス対処への示唆をもつものと期待される。

⁴ まず、「あなたの心配事の何が問題なのですか」という質問をする。次に、そこで得られた回答について、「～(前の質問への反応)が現実化したとして何がいやなのですか」、というように連鎖的に質問を続け、被験者が続けられなくなったところで終了する。

引用文献

- American Psychiatric Association 1987 *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 3rd ed. revised* (DSM—III—R). Washington, D.C.: American Psychiatric Association.
- 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
- Beck, A.T. 1976 *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York : International University Press. 大野裕 (訳) 1990 認知療法—精神療法の新しい発展— 岩崎学術出版社
- Beck, A.T., & Clark, D.A. 1997 An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, **35**, 49—58.
- Beck, A.T., Ward, C.H., Mendelson, M., Mock, J.E., & Erbaugh, J.K. 1961 An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, **4**, 561—571.
- Borkovec, T.D. 1985 Worry : A potentially valuable concept. *Behaviour Research and Therapy*, **23**, 481—482.
- Borkovec, T.D., & Hu, S. 1990 The effect of worry on cardiovascular response to phobic imagery. *Behaviour Research and Therapy*, **28**, 69—73.
- 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.
- Borkovec, T.D., & Roemer, L. 1995 Perceived functions of worry among generalized anxiety disorder subjects : Distraction from more emotionally distressing topics ? *Journal of Behavior therapy and Experimental Psychiatry*, **26**, 25—30.
- Borkovec, T.D., Shadick, R.N., & Hopkins, M. 1991 The nature of normal and pathological worry. In R.M. Rapee & D.H. Barlow (Eds.), *Chronic anxiety : Generalized anxiety disorder and mixed anxiety-depression*. New York : Guilford. Pp.29—51.
- Byrne, D. 1961 The Repression-Sensitization Scale : Rationale, reliability, and validity. *Journal of Personality*, **29**, 334—349.
- Cartwright-Hatton, S., & Wells, A. 1997 Beliefs about worry and intrusion : The metacognitions questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders*, **11**, 279—296.
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. 1994 Situational coping and coping disposition in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, **66**, 184—195.
- Clark, L.F. 1996 Restructuring and realigning mental models : Ruminations as guides to cognitive home repair. In R.S. Wyer JR. (Eds.), *Advances in social cognition* Vol.9. *Ruminative thoughts*. Mahwah, New Jersey : Laurence Erlbaum Publishers. Pp.63—72.
- 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., Jubb, M., & Cameron, C. 1996 Catastrophic worrying as a function of changes in problem-solving confidence. *Cognitive Therapy and Research*, **20**, 333—344.
- Davey, G., & Tallis, F. (Eds.) 1994 *Worrying : Perspectives on theory, assessment and treatment*. Chichester England : Wiley.
- 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.
- Dugas, M.J., Letarte, H., Rhéaume, J., Freeston, M.

- H., & Ladouceur, R. 1995 Worry and problem solving : Evidence of a specific relationship. *Cognitive Therapy and Research*, **19**, 109—120.
- D'Zurilla, T.J. 1986 *Problem-Solving Therapy : A social competence approach to clinical intervention*. New York : Springer Publishing Company. 丸山晋(監訳) 1995 問題解決療法—臨床的介入への社会的コンピテンスアプローチ—金剛出版
- D'Zurilla, T.J., & Nezu, A.M. 1990 Development and preliminary evaluation of the Social Problem-Solving Inventory. *Psychological Assessment*, **2**, 156—163.
- East, M.P., & Watts, F.N. 1994 Worry and suppression of imagery. *Behaviour Research and Therapy*, **32**, 851—855.
- Frost, R.O., & Shows, D.L. 1993 The nature and measurement of compulsive indecisiveness. *Behaviour Research and Therapy*, **31**, 683—692.
- Heppner, P.P., & Peterson, C.H. 1982 The development and implication of a personal problem-solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, **29**, 66—75.
- Koole, S.L., Smeets, K., van Knippenberg, A., & Dijksterhuis, A. 1999 The cessation of rumination through self-affirmation. *Journal of Personality and Social Psychology*, **77**, 111—125.
- 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
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. 1995 Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, **69**, 176—190.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K.L., Caldwell, N.D., & Berg, K. 1999 Why ruminators are poor problem solvers : Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, **77**, 1041—1060.
- MacLeod, A.K., & Byrne, A. 1996 Anxiety, depression and the anticipation of future positive and negative experiences. *Journal of Abnormal Psychology*, **105**, 286—298.
- MacLeod, A.K., Williams, J.M.G., & Bekerian, D.A. 1991 Worry is reasonable : The role of explanations in pessimism about future personal events. *Journal of Abnormal Psychology*, **100**, 478—486.
- Marco, C.A., Neale, J.M., Schwartz, J.E., Shiffman, S., & Stone, A.A. 1999 Coping with daily events and short-term mood changes : An unexpected failure to observe effects of coping. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **67**, 755—764.
- Marsh, R.L., Hicks, J.L., & Bryan, E.S. 1999 The activation of unrelated and canceled intentions. *Memory and Cognition*, **27**, 320—327.
- Martin, L.L., & Tesser, A. 1996 Some ruminative thoughts. In R.S.Wyer, JR., (Ed.), *Advances in social cognition* Vol.9. *Ruminative thoughts*. Mahwah, New Jersey : Laurence Erlbaum Publishers. Pp.1—47.
- Mathews, A. 1990 Why worry ? The cognitive function of anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, **28**, 455—468.
- Mathews, A., Mogg, K., May, J., & Eysenck, M. 1989 Implicit and explicit memory bias in anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, **98**, 236—240.
- Matthews, G. 1997 An introduction to the cognitive science of personality and emotion. In G. Matthews (Ed.), *Cognitive science perspectives on personality and emotion*. Amsterdam : North-Holland Pp.3—30.
- McNally, R.J. 1995 Automaticity and the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, **33**, 747—754.
- 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.

- Miller, S.M. 1987 Monitoring and blunting : Validation of a questionnaire to assess styles of information seeking under threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**, 345—353.
- Miller, S.M., & Mangan, C.E. 1983 Interacting effects of information. *Journal of Personality and Social Psychology*, **45**, 223—326.
- Moos, L.H., Cronkite, R.C., Billings, A., & Finney, J.W. 1986 *Health and Daily Living Form manual*. Social Ecology Laboratory, Veterans Administration & Stanford University Medical Centers. Palo Alto, California.
- Nolen-Hoeksema, S. 1991 Responses to depression and their effects on the duration of the depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, **100**, 569—582.
- Nolen-Hoeksema, S. 1996 Chewing the cud and other ruminations. In R.S.Wyer JR. (Ed.), *Advances in social cognition* Vol.9. Ruminative thoughts. Mahwah New Jersey : Laurence Erlbaum Publishers. Pp.135—144.
- 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.
- Peasley-Miklus, C., & Vrana, S.R. 2000 Effect of worrisome and relaxing thinking on fearful emotional processing. *Behaviour Research and Therapy*, **38**, 129—144.
- Platt, J.J., & Spivack, G. 1975 Unidimensionality of the Means-Ends Problem-Solving (MEPS) Procedure. *Journal of Clinical Psychology*, **31**, 15—16.
- Purdon, C. 1999 Thought suppression and psychopathology. *Behaviour Research and Therapy*, **37**, 1029—1054.
- Purdon, C., & Clark, D.A. 1994 Perceived control and appraisal of obsessional intrusive thought : A replication and extension. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, **22**, 269—285.
- 坂本真士 1997 自己注目と抑うつ of 社会心理学 東京大学出版会
- Showers, C., & Rubin, C. 1990 Distinguishing defensive pessimism from depression : Negative expectations and positive coping mechanisms. *Cognitive Therapy and Research*, **14**, 385—399.
- Spielberger, C.C. 1983 *State-trait anxiety inventory*. Palo Alto California: Consulting Psychologist Press.
- 杉浦義典 1999a 問題解決過程としての心配—発話思考法による検討— 日本心理臨床学会第 18 回大会発表論文集, 354—355.
- 杉浦義典 1999b 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.
- 杉浦義典 2001 ストレス事態に関する思考の制御困難性と関連する対処方略—情報回避・情報収集・解決策産出と心配— 教育心理学研究, **49**, 186—197.
- 杉浦義典・丹野義彦 1998 心配の合目的性と病理性—自由記述の分析と尺度の開発— 日本心理臨床学会第 17 回大会発表論文集, 488—489.
- 杉浦義典・丹野義彦 2000 対処方略としての心配—問題解決との関連— 日本心理学会第 64 回大会発表論文集, 885.
- Stöber, J. 1998 Worry, problem elaboration and suppression of imagery : The role of concreteness. *Behaviour Research and Therapy*, **36**, 751—756.
- Tallis, F., Davey, G.C.L., & Capuzzo, N. 1994 The phenomenology of non-pathological worry: A preliminary investigation. In G.C.L. Davey & F.Tallis (Eds.), *Worrying : Perspectives on theory, assessment and treatment*. Chichester, England : Wiley. Pp.61—89.
- Tallis, F., & de Silva, P. 1992 Worry and obsessional symptoms : A correlational analysis. *Behaviour Research and Therapy*, **30**, 103—105.
- Tallis, F., Eysenck, M., & Mathews, A. 1991 Elevated evidence requirements and worry. *Personality and Individual Differences*, **12**, 21—27.
- Tallis, F., Eysenck, M., & Mathews, A. 1992 A questionnaire for the measurement of nonpathological worry. *Personality and Individual Differences*, **13**, 161—168.
- Turner, S.M., Beidel, D.C., & Stanley, M.A. 1992

- Are obsessional thoughts and worry different cognitive phenomena? *Clinical Psychology Review*, **12**, 257—270.
- Vasey, M.W., & Borkovec, T.D. 1992 A catastrophizing assessment of worrisome thoughts. *Cognitive Therapy and Research*, **16**, 505—520.
- Wegner, D.M., Schneider, D.J., Carter, S.R., & White, T.L. 1987 Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, **53**, 5—13.
- Wells, A. 1995 Meta-cognition and worry : A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, **23**, 301—320.
- 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.
- Wells, A., & Matthews, G. 1996 Modeling cognition in emotional disorder : The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, **34**, 881—888.
- Wells, A., & Morrison, A.P. 1994 Qualitative dimensions of normal worry and normal obsession : A comparative study. *Behaviour Research and Therapy*, **32**, 867—870.
- Wells, A., & Papageorgiou, C. 1995 Worry and the incubation of intrusive images following stress. *Behaviour Research and Therapy*, **33**, 579—583.
- Wenzlaff, R.M., Wegner, D.M., & Roper, D.W. 1988 Depression and mental control : The resurgence of unwanted negative thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, **55**, 882—892.
- Wine, J. 1971 Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin*, **76**, 92—104.

(2000.7.6 受稿, 11.27 受理)

Worry as Actively Controlled Thinking : A Cognitive Perspective

YOSHINORI SUGIURA (GRADUATE SCHOOL OF EDUCATION, UNIVERSITY OF TOKYO RESEARCH FELLOW OF THE JAPAN SOCIETY FOR THE PROMOTION OF SCIENCE)
JAPANESE JOURNAL OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY, 2001, 49, 240—252

Worry is kind of uncontrollable thinking. However, at the same time, worry represents an actively controlled process of coping with difficult problems. Research on worry has been focused on why and how worry becomes uncontrollable. In the present article, I divide the past studies into 2 types : (1) those considering the automatic process underlying worry as a major factor that contributes to the uncontrollability, and (2) those considering that the very process that is actively controlled can ironically give rise to the uncontrollability of worry. The present review focuses exclusively on the latter type of studies. Research from that viewpoint can be further divided into studies mainly adopting a macro perspective, focusing on the ultimate function of worry, and studies with a more micro perspective, focusing on strategies used to fulfill those functions. I would emphasize the importance of the micro perspective.

Key Words : worry, active control, uncontrollability, function, strategy