

Coping Behavior, Expectancy for Negative Mood Regulation, and
Recovery From Depression: Review and Perspective

Takayuki Kawase

summary:

Although much theoretical and empirical work focuses on the cause of depression, little attention has been paid to the process of recovery from depression(RFD). This article, from the cognitive viewpoint, discusses the process of RFD. From previous studies, it is assumed that RFD is the process of negative mood coping or negative mood regulation.

First, the findings of the previous studies, focusing on the stress coping strategies(Lazarus) and coping responses to depression(Billing & Moos; Holahan & Moos), are discussed. These studies showed that active and problem-focused strategies were related to the reduction of stress and depression. Second, a series of studies on "antidepressive behavior" (ADB; Rippere) is examined. The concept of ADB and the results of Rippere's studies may also be valid in examining of RFD. Third, theoretical and empirical studies on the generalized expectancy for negative mood regulation are discussed. It was found that this expectancy influenced the coping behavior to stress or depression and predicted the alleviation of depression.

These studies have merely focused on the cognitive aspects of the coping strategies. Futher study is needed to examine actual behaviors.

対処行動、ムード制御期待と落ち込みからの立ち直り： “落ち込みからの立ち直り”に関する研究（1）

Coping Behavior, Expectancy for Negative Mood Regulation, and
Recovery From Depression: Review and Perspective

川瀬 隆千

(Takayuki KAWASE)

はじめに

落ち込みは多くの人々が日常的に経験することである。たとえば、友人との信頼関係が崩れたときや自己の能力の限界を悟ったとき、努力が報われないときや占いで悪い結果がでたとき、あるいは仕事やうまくいかないときや大事な試験で失敗したときなど、私たちの生活には大なり小なり落ち込みの場面が存在する。

落ち込みを経験している人は気分が沈み、やる気がなくなるなどの感情的、行動的な傾向を示し、また、自己の能力や努力を過小評価したり、世の中をネガティブなものに見たりするような認知的な傾向を示す。

しかしもちろん、私たちはそのような落ち込みにただ打ちひしがれ、流されていくだけではない。落ち込みの状態から立ち直ろうとさまざまな努力をする。考えを変えたり、行動を変えたりすることはもちろん、髪型や服装を変えることで立ち直りを図ったり、友達に愚痴を言ってうっぷんを晴らしたり、やけ酒を飲んで一時的にそのことを忘れようとするものも多い。落ち込みそのものも心理学的に重要な現象であろうと思われるが、落ち込みから立ち直るための行動的、認知的あるいは感情的なプロセスもまた十分に考察に値する現象であると思われる。

ところが、抑うつの原因に関する研究やストレスへの対処に関する研究は従来から多く行われているが、それらと関係が深いと思われる落ち込みからの立ち直りを扱った研究は少ない。そこで本論では、落ち込みからの立ち直りという現象に焦点を当てて検討したい。ここでは認知論の立場に立ち、落ち込みからの立ち直りをネガティブムードへの対処(coping)、あるいはネガティブムードの制御(regulation)という視点から捉えようと思う。このような視点に立つことによって、ストレスや抑うつへの対処行動やネガティブムードの制御を落ち込みからの立ち直りという観点で考えることができると思われる。

以下では、はじめに本論で検討される“落ち込み”や“立ち直り”という概念について検討し、次に、落ち込みからの立ち直りと関係する領域での従来の研究(ストレスや抑うつへの対処に関する研究)を概観し、さらに、そのような対処に関する個人的要因(ネガティブムード制御期待)について考える。そして、最後に落ち込みからの立ち直りに関する今後の研究を展望してみたい。

落ち込みからの立ち直りとは

ここでは本論で検討する概念を整理しておく。はじめに“落ち込み”という概念から検討する。落ち込んだ状態は一般に“抑うつ(depression)”と呼ばれる。抑うつという概念は既に認められ、一般に使用されているものである。このような一般的な概念が存在するにも関わらず、ここであえて落ち込みという概念を持ちだしたのは以下のような理由がある。

第1に、抑うつは日常的なうつ状態から精神障害としてのうつ病までを含んだ非常に広い概念であるが、ここで検討する落ち込みは日常的に経験する、比較的軽い一過性のうつ状態を指すという点である。もちろん、そのようなうつ状態(落ち込み)が長く続けば、精神障害としてのうつ病に発展することもありうるが、ここではそのような永続的な状態は考えない。

第2に、抑うつ認知理論(Beck, 1967)によれば、抑うつ的な人々は抑うつ的な自己スキーマを持っていると仮定されているが、本論で問題にしようとしているのはそのようなネガティブな認知構造を持っていない人々の経験であるという点である。

第3に、抑うつ的な人々は動機づけの低下、活動性の低下という特徴を持つが、落ち込みを経験している人々には必ずしも動機づけ、活動性の低下が認められるわけではないという点である。落ち込みを経験している人々は、むしろその状態から立ち直るために行動的、認知的あるいは感情的なさまざまな努力を行うのである。立ち直りについては後に検討するが、落ち込みの経験は、多くの場合、立ち直りのプロセスを伴うものと考えることができる。

以上が抑うつと落ち込みとの相違点である。両者は重複する側面も持っているが、上の3点をふまえて落ち込みを定義すると、落ち込みとは「抑うつ的自己スキーマのようなネガティブな認知構造を持っていない人々によって日常的に経験される比較的軽い一過性のうつ状態であり、その状態から立ち直るためのさまざまな努力を伴うような経験」ということになる。

次に、落ち込みからの立ち直りについて検討する。立ち直りとは落ち込みから回復すること、特に認知的、行動的あるいは感情的な努力の結果として落ち込みの状態から回復することを指す。落ち込み状態は一過性の軽いうつ状態であるので、自然に回復してしまうことも多いが、そのような自然回復は、そのプロセスが意識されていない限り、立ち直りには含まないこととする。要するに、「落ち込み状態からの認知的、行動的、感情的な努力の結果としての回復」を落ち込みからの立ち直りと定義する。

落ち込みからの立ち直りは以上のような概念であるが、先にも述べたように、落ち込みからの立ち直りを直接扱った研究は行われていないので、この概念がそのまま当てはまる研究は存在しない。しかし、以下で検討するストレスや抑うつへの行動的・認知的対処に関する諸研究は落ち込みからの立ち直りを捉える一つの方向性を示しているものと思われる。つまり、以下の諸研究はストレスや抑うつには効果的な対処方法が存在することを示しているが、それらは落ち込みからの立ち直りにも有効であると考えられるのである。

ストレスや抑うつへの対処に関する研究

ここでは、ストレスや抑うつへの対処に関する従来の研究を概観する。はじめに、ストレスへの対処に関するLazarusらの一連の研究について検討する。次いで、ストレスや抑うつへの対処に関するBillings & MoosやHolahan & Moosの一連の研究について考察し、最後にRippreによる反抑うつ的行動に関する一連の研究を見ていきたい。

Lazarusらの研究

Lazarusは「評価(appraisal)」という概念を用いて、ストレスとそれへの対処に関する認知論的な理論を展開している。Lazarus(1966)によれば、評価は脅威(threat)を引き起こし、同時に脅威への対処(coping)を引き起こすとされる。前者の評価を「一次評価(primary appraisal)」、後者を「二次評価(secondary appraisal)」と呼ぶ。

一次評価は当面する状況がどれほど脅威的であるかということに関する評価であり、二次評価はその脅威に対して何ができるかということ（対処選択に関する評価）や、特定の行動を行うことによって脅威をどの程度低減することができるかということ（対処結果に関する評価）に関する評価である。Lazarusは評価をこのように2つに分けて論じているが、ここでは二次評価についてのみ検討する。なぜなら、落ち込みからの立ち直りについて考える場合、当面する状況が脅威であることが前提なのであり、そのような状況に対して何ができるかということや、特定の行動が落ち込みからの立ち直りを促進するのかということが問題だからである。

上にも述べたように、二次評価は脅威的な状況にどのように対処するかという対処選択と、その結果どのような事態が生じるかという対処の結果に関する評価であるが、Lazarus & Smith(1988)によれば、二次評価の結果、対処活動がどのように評価されるかにより、状況への評価と生起する情動が異なる。対処活動が脅威に対処するのに十分であり、それを成し遂げられるという信念が存在するとき、その状況は脅威的ではなく、ポジティブな情動反応が生じる。しかし、状況に効果的に対処できる可能性が不確かであるとき、状況は脅威的なものと評価され、不安の情動が生じる。また、脅威的な状況に対して対処活動が無効であり、対処の希望がないと考えられると、悲しみや抑うつ情動が生じるのである。

このように、対処の可能性に関する評価は情動を伴うものである。Lazarus & Folkman(1984)によれば、自

分の力で状況を変えることができるという評価がなされたときと、自分の力では状況を変えることができないという評価がなされたときでは、対処の焦点が異なる。自分の力で状況を変えることができるという評価がなされたときには、対処の焦点は当面する問題に向けられる。一方、自分の力では状況を変えることができないと評価されたときには、対処の焦点はその状況に対する情動反応に向けられる。このように対処には2つの機能がある。前者を問題焦点的対処(problem-focused coping)、後者を情動焦点的対処(emotion-focused coping)と呼ぶ。

問題焦点的対処は、環境からの要求にどのように対処することができるかということに関わるものであり、ストレス源を弱めようとする努力である。一方、情動焦点的対処は危険あるいは脅威的な結果をもたらす情動状態を制御する側面であり、情動を制御しようとする努力である(Lazarus & Folkman, 1984)。もちろん、これら2つの機能は互いに補い合う関係である。問題焦点的対処が情動を制御することもあるし、情動焦点的対処が経験している不快な情動を低減することによって問題解決的な行動を促進させることもある(Lazarus & Folkman, 1984; Folkman & Lazarus, 1988)。

ところで、Folkman & Lazarus(1980)はストレス事態への対処方法(68項目)を示している。また、Folkmanらの研究(Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986)ではこれらの対処方法に関する項目を改訂し(表1に項目を示す)、因子分析によってそれらを8因子に分類している。それらは、直接的対処(confrontive coping)、距離をおくこと(distancing)、自己コントロール(self-control)、社会的サポートの要求(seeking social support)、責任の受容(accepting responsibility)、逃避-回避(escape-avoidance)、計画的な問題解決(planful problem-solving)、肯定的な再評価(positive reappraisal)の8因子である。Folkmanら(1986)はこの対処に関する項目を用いて、ストレス事態に対して計画的な問題解決や肯定的な再評価といった対処をしたときに、対処後の満足感が有意に高くなることを報告している。また、Folkman & Lazarus(1986)は、抑うつ的な人々は非抑うつ的な人々に比べて、直接的対処、自己コントロール、責任の受容、逃避-回避といった対処行動をより多く行うことを報告している。このような結果は抑うつ的な人々の対処行動が非抑うつ的な人々とは異なることを示しており、抑うつを引き起こし、長引かせる特定の対処パターンが存在することを示唆するものである。

ここで見てきたように、Lazarusらの研究の多くはストレスへの対処に関するものではあるが、その概念や研究の結果は落ち込みからの立ち直りにも十分に示唆的である。特に、Lazarusの概念や研究結果から、以下の2つのことが考えられる。落ち込みからの立ち直りは脅威的な事態に対するいわゆる“二次評価”の過程であること、ストレスへの対処と同様に、落ち込みからの立ち直りにもいくつかの対処方法が存在し、その中でも立ち直りに有効な対処方法があるだろうということの2点である。特に第2の点については、以下のBillings & MoosやHolahan & Moosの研究でも検討されている。

Billings & Moos、Holahan & Moosの研究

Billings & Moos(1981)は対処評価手続き(coping assessment procedure)を開発しているが、ここで検討するBillings & Moosの一連の研究はこの手続きを改訂し、拡張したものを抑うつへの対処反応(coping response)として用いている。対処反応のスケールは表2に示した28項目であるが、表にもあるように、これらの項目は3つのカテゴリーに分類できる(Billings & Moos, 1984)。

評価-焦点的対処(appraisal-focused coping)は論理的分析(logical analysis)のカテゴリーを含み、“ストレスを理解し、可能な対処ストラテジーの結果を評価する努力”を反映する4項目である。問題-焦点的対処(problem-focused coping)は情報探索(information seeking)と問題解決(problem solving)を含むが、前者は“その状況についてより多くのことを発見するため、社会的ネットワークのメンバーからの支援を得ようとする反応”を反映する7項目であり、後者は“その状況に直接的に対処するために、特定の行為を行うことや解決のための準備をしたりする反応”を反映する5項目である。情動-焦点的対処(emotion-focused coping)は感情的制御(affective regulation)と情動的表出(emotional discharge)を含むが、前者は“衝動的行為や経験を抑制することにより、ストレスに関係した情動をコントロールするための直接的な努力であり、ポジティブなことを考えたり、他の活動をすることによって気分を和らげたりする反応”を反映する6項目である。また後者は“不快な情動の言語的表出や緊張を低減するための非直接的な努力(食べたり、タバコを吸ったりする)”を反映する6項目である。

表1 Folkmanらによる対処スケールの項目

スケール1：直接的対処

- 46. 自分の立場に立ち、やりたいことのために努力した
- 7. 自分の気持ちを変えてくれる人を得ようとした
- 17. 問題の原因となっている人に怒りを表した
- 28. 自分の感情を少し表すようにした
- 34. 一か八かにかけてみたり、大きな危険をおかしてみたりした
- 6. うまくいかないと思ったことでも、少なくともやってみてはみた

スケール2：距離をおくこと

- 44. その状況を軽視して、それについて真面目に考えないようにした
- 13. 何もなかったかのように振る舞った
- 41. そのことが自分に影響しないように、そのことについて考えないようにした
- 21. そのことをすべて忘れるようにした
- 15. 苦あれば楽ありと思うようにし、そのことの明るい面を見ようとした
- 12. 運がないものと思い、その運命に従った

スケール3：自己コントロール

- 14. 自分自身で感情をコントロールするようにした
- 43. 自分の悪い状態を人に知られないようにした
- 10. 背水の陣をしかないよう、逃げ道を作った
- 35. 急いで行動したり、勘だけに頼らないようにした
- 54. 他のことで妨害されないように、自分の感じを保つようにした
- 62. 何を言い、何をすればいいのかということを中心に考えてみた
- 63. 尊敬する人ならこの状況にどのように対処するだろうかと考えて、そのように行動した

スケール4：社会的サポートの要求

- 8. その状況についてより多くのことを発見できる人と話した
- 31. その問題について何か具体的なことができる人と話した
- 42. 親しい人や友人にアドバイスを与えてくれるように頼んだ
- 45. 自分がどのように感じているかを人に話した

- 18. 人に共感してもらったり、理解してもらったりした
- 22. 専門家の助けを得た

スケール5：責任の受容

- 9. 自己批判したり、自分で自分を諭したりした
- 29. 問題を起こしているのは自分であることに気づいた
- 51. 時がたてば事態は変わると自分自身に言い聞かせた
- 25. 謝ったり、取り繕いのために何かしたりした

スケール6：逃避-回避

- 58. その事態が過ぎ去り、終わりになることを望んだ
- 11. 奇跡が起きることを望んだ
- 59. 事態が消えてしまわないかと夢想した
- 33. 食べたり、飲んだり、タバコを吸ったり、薬を使ったりして、気分をよくするようにした
- 40. 人と一緒にいることを避けた
- 50. 事態が起こったことを信じないようにした
- 47. 他の人に当たり散らした
- 16. いつもよりたくさん眠った

スケール7：計画的な問題解決

- 49. 何をしなければならぬかを知り、それを成し遂げるためにいっそう努力した
- 26. 行動の計画をたて、それに従った
- 1. 次にしなければならぬことに集中した
- 39. うまくいくようにいろいろなことを変えてみた
- 48. 過去の経験を思い描いた
- 52. 問題解決のためのさまざまな方法を考えた

スケール8：肯定的な再評価

- 23. 成長してよりよい人間になった
- 30. いい経験をしたと思った
- 36. 新しい信念を得た
- 38. 人生で大事なことについて再発見した
- 60. 祈った
- 56. 自分自身についてのいろいろなことを変えてみた
- 20. 何か創造的なことをしたい気持ちになった

Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen (1986) より川瀬による日本語訳

表2 Billings & Moosによる対処反応項目の分類

評価-焦点的対処	減多にないことだと思うようにした あわてて行動したり、勘に頼ることのないようにした
論理的分析 (4項目) 問題に対処するいくつかの他の方法を考えた 過去の経験を思い描いた その状況から離れて、客観的に見ようとした その状況を理解するためによく調べた	すべきことを理解し、それを一生懸命行った その状況から良いことを得るために妥協した
問題-焦点的対処	情動-焦点的対処
情報探索 (7項目) その状況についてより多くのことを発見しようと努めた その問題について夫(妻)や親戚と話した その問題について友達と話した その問題の専門家(医者、弁護士、聖職者など)と話した 導きや強さを得るために祈った 自分の感情について他者と話した 同じ経験をした他者やグループからの助けを求めた	感情的制御 (6項目) 状況のポジティブな側面を見ようとした 他のことで忙しくして、その問題を忘れるようにした 気分が良くなることを考えた しばらくそのことから離れた 状況はいずれ変わるだろうと考えた 運動して緊張を下げるようにした
問題解決 (5項目) 活動の計画を立てて、実行した	情動的表出 (6項目) 自分の感情を少し表した 他人に八つ当たりした 酒を飲んで緊張を下げるようにした 食べることで緊張を下げるようにした タバコを吸って緊張を下げるようにした 鎮静剤を飲んで緊張を下げるようにした

Billings & Moos(1984)より川瀬による日本語訳

Billings, Cronkite, & Moos(1983)は生活上のストレスフルなできごとと抑うつとの関係を検討するために、抑うつ的な人々と非抑うつ的な人々を比較した。上の対処反応スケールを用いて、抑うつへの対処反応を調査した結果、抑うつ的な人々は非抑うつ的な人々よりも、情報探索反応や情動的表出反応が多く、逆に、問題解決の反応が少なかった。同様な結果はBillings & Moos(1984)も報告している。彼らは抑うつ的な人々の対処反応を検討し、女性が男性よりも情報探索や情動的表出反応を多く行うこと、問題解決反応は抑うつと負の相関、情動表出反応は抑うつと正の相関を示すことを報告している。このような結果は抑うつ傾向の高い人は情報探索反応や情動表出反応を多く行い、逆に抑うつ傾向の低い人は問題解決反応を多く行うことを示している。

また、Billings & Moos(1985)は抑うつへの処置(treatment)後の被験者に対し、12カ月間の追跡調査を行った。調査対象となった抑うつ被験者はその軽減過程に応じて、軽減群、部分的軽減群、非軽減群の3グループに分けられた。それぞれのグループで対処反応を比較した結果、問題解決反応は軽減群、部分的軽減群、非軽減群の順に少なくなっていた。感情的制御反応は軽減群と部分的軽減群には差はなかったが、非軽減群で有意に少なくなっていた。また、情動的表出反応は逆のパターンを示し、軽減群、部分的軽減群、非軽減群の順に多くなっていた。このような結果は、抑うつ軽減とともに問題解決反応や情動制御反応が増加し、逆に情動表出反応が減少することを示しており、上で述べた結果を時間的な経過に沿って確認したものである。

一方、Holahan & Moosの一連の研究は、同じBillings & Moos(1981)の対処評価手続きの概念から出発しているが、抑うつへの対処ストラテジーという方向に展開されている。

Holahan & Moos(1985)は対処ストラテジーを生活上のストレスの有害な効果を和らげるものとし、ポジティブ

ブ/接近的ストラテジー12項目とネガティブ/回避的ストラテジー5項目（計17項目）からなる対処ストラテジーの質問紙を作成している。

ポジティブ/接近的ストラテジーに関する項目は、行動に関する6項目（“ポジティブな行動をする”、“その状況についてより多くのことを発見しようとする”など）と、認知に関する6項目（“状況から離れてより客観的に見るようにする”、“問題を解決するためのいくつかの選択肢を考える”など）に分けられる。また、ネガティブ/回避的ストラテジーに関する項目も行動に関する3項目（“他人に当たり散らす”など）と、認知に関する2項目（“感情を表に出さないようにする”など）とに分けられる。

Holahan & Moos(1985)はこれらのストラテジーの使用と生活上のストレスへの適応との関係を検討するため、被調査者を2つのグループ（苦痛群とストレス抵抗群）に分けて比較した。苦痛群は多くのストレスを経験し、苦痛を感じている人々のグループであり、ストレス抵抗群はストレスを経験しているが、苦痛は感じていない人々のグループであった。調査の結果、男女とも苦痛群の方がストレス抵抗群よりネガティブ/回避的ストラテジーを有意に多く使用していることが明かとなったが、ポジティブ/接近的ストラテジーについては2つのグループで差はなかった。

このような結果をふまえて、Holahan & Moos(1986)はネガティブ/回避的ストラテジーにのみ焦点を当て、ネガティブな生活上の変化の数（ストレスの程度）とネガティブ/回避的ストラテジーとの関係を検討した。その結果、ネガティブ/回避的ストラテジーを使用しないことはストレスから個人を守り、抑うつになりにくいことが示された。

表3 Holahan & Moosによる対処ストラテジーの項目

<p>活動的-認知的ストラテジー</p> <ul style="list-style-type: none"> 導きや強さを得るために祈った 最悪の事態のために準備した 状況のポジティブな側面を見ようとした 問題に対処するいくつかの他の方法を考えた 過去の経験を思い描いた 滅多にないことだと思おうようにした その状況から離れて、客観的に見ようとした その状況を理解するためによく調べた 気分が良くなることを考えた 状況はいずれ変わるだろうと考えた その状況を受け入れた 	<ul style="list-style-type: none"> 他のことで忙しくして、その問題を忘れるようにした あわてて行動したり、勘に頼ることのないようにした しばらくそのことから離れた すべきことを理解し、それを一生懸命行った 自分の感情を少し表した 同じ経験をした他者やグループからの助けを求めた その状況から良いことを得るために妥協した 運動して緊張を下げるようにした
<p>活動的-行動的ストラテジー</p> <ul style="list-style-type: none"> その状況についてより多くのことを発見しようと努めた その問題について夫（妻）や親戚と話した その問題について友達と話した その問題の専門家（医者、弁護士、聖職者など）と話した 活動の計画を立てて、実行した 	<p>回避ストラテジー</p> <ul style="list-style-type: none"> 他人に八つ当たりした 感情を表に出さないようにした 他人といるのを避けた 起きていることを信じないようにした 酒を飲んで緊張を下げるようにした 食べることで緊張を下げるようにした タバコを吸って緊張を下げるようにした 鎮静剤を飲んで緊張を下げるようにした

Holahan & Moos(1987)より川瀬による日本語訳

Holahan & Moos(1987)は従来の対処ストラテジーに関する研究をふまえて、32項目からなる対処ストラテジーの質問紙を作成した（表3）。それらは以下の3カテゴリーから構成されている。活動的-認知的(active-cognitive)ストラテジー：問題となっている事態のストレスの程度を評価するような認知的努力。活動的-行動的(active-behavioral)ストラテジー：問題となっている事態に直接的に対処するための顕現的な(overt)

行動。回避的(avoidance)ストラテジー：問題に立ち向かうことを回避する意図を持ち、“食べる”、“タバコを吸う”などの行動によって直接的に緊張を低減しようとするものの3カテゴリーである。

彼らはこのような対処ストラテジーの質問紙を用いて、過去1年間に経験した最も重要な問題に対処するために、どのストラテジーを使ったかを調査した。その結果、活動的-行動的、活動的-認知的、回避的のいずれのストラテジーもネガティブな生活上のできごとと有意な相関があったが、個人的な能力(自信のレベルが高い)や環境的なサポート(家族のサポート)を持っている人は活動的な対処ストラテジーを多く使い、回避的なストラテジーは用いなかった。このような結果は対処ストラテジーの使用が個人的・環境的要因によって規定されていることを示している。

Billings & MoosやHolahan & Moosの研究は抑うつを作り出す環境的ストレスに対して、われわれがどのような対処反応や対処ストラテジーを用いるかを検討したものである。彼らの研究では、抑うつに有効な対処反応、対処ストラテジーが一貫して報告され、また、それらの反応やストラテジーを規定する個人的・環境的要因についても言及されており、示唆に富むものである。

ここでは、LazarusらとBillings & Moos、Holahan & Moosの一連の研究を概観してきた。ストレスや抑うつへの対処ストラテジー、対処反応という観点は落ち込みからの立ち直りに関しても有効であろう。特に、いずれの研究でも対処反応や対処ストラテジーには、問題解決的な対処と情動焦点的な対処、あるいは行動的な対処と認知的な対処が存在し、さらに積極的な対処努力をせずに、当面する状況から回避、あるいは逃避するというような対処の3つのパターンが存在することが報告されている。このことは落ち込みからの立ち直りにも当てはまることと考えられる。また、用いられる対処反応、対処ストラテジーにより、ストレスや抑うつからの回復過程が異なることも一貫して報告されている。このような結果は、どのような対処方法が立ち直りを促進する(あるいは抑制する)のかという観点が重要であることを示していると思われる。

しかし、本論の目的とこれらの研究の視点には若干の差異があることもまた事実である。これらの研究は環境的なストレスへの有効な対処行動を考察することに主眼がおかれており、抑うつや落ち込みそのものへの対処という視点は副次的なものとして扱われているように思われるからである。それに対し、本論の目的はあくまでも落ち込みそのものへの対処の検討にある。そこで次に、抑うつそのものへの対処行動について考察したRippereの研究について見てみる。

Rippereの反抑うつの行動に関する研究

Rippereの一連の研究は反抑うつの行動(antidepressive behavior)に関するものである。Rippereは、抑うつ感を感じた時にわれわれがどのような行動を行うのか、それらの行動は抑うつ感を和らげる効果を持っているのか、また、そのような行動には個人をこえた共通性があるのかということを検討している。

Rippere(1977)は“抑うつ感を感じた時にどんな行動を行うか”について調査し、100項目からなる反抑うつの行動のリストを作成している。被調査者によって記述された行動のうちで、最も多かったものは“友人に会う”という行動で、その頻度は18回であった。以下、“理由を考える”(17回)、“散歩をする”(16回)、その事態が起こった状況を修正する”(13回)、“忙しくしている”、“そのことについて誰かとしゃべる”(12回)、“レコードや音楽を聞く”(11回)、“寝る”(10回)などとなっている。

Rippere(1976)はこれらの100項目からなる質問紙(Antidepressive Activity Questionnaire; AAQ)を作成し、“抑うつ感を感じたときにこれらの行動を行うかどうか”、また“その行動によって抑うつ感がどの程度和らげられるか”について調査した。その結果、抑うつ感を感じたときには平均31.86の反抑うつの行動が行われており、また、平均22.38の行動が抑うつ感を和らげると考えられていることが報告された。さらに、パーソナリティ変数としてのLocus of Control(Rotter,1966)との関係を検討したところ、外的統制感の低い男性と外的統制感の高い女性は反抑うつの行動をあまり行わず、それらの行動によって抑うつ感が和らげられるとは感じていないことも報告された。

ところで、Rippere(1977)は抑うつ感を感じた時の自助的活動(self-help activities)が効果的であるかどうかを調査したところ、“いつも効果的である”と回答したものはわずか5%であった。一方、Rippere(1976)では、反抑うつの行動が効果的であると回答した人は72%にのぼっており、両者の間に大きな差があった。このような

結果は特定の反抑うつ行動がどの程度抑うつ感を和らげるのかということが個人や状況によって異なることを示していると考えられる。

Rippere(1979)は、反抑うつ行動がどの程度抑うつ感を和らげるのかということについての社会的に共有された知識を探るために、AAQの中から15項目を選び、自己-評定と他者が行うであろう評定とを比較した。被調査者はそれらの行動がどの程度抑うつ感を和らげるとするか（自己-評定）、また他の人々はその行動によってどの程度抑うつ感を和らげることができると思うか（他者-評定）という2つの評定を行った。その結果、2つの評定は非常に類似したものであった。この結果は反抑うつ行動が抑うつ感を和らげるということについて、人々の中で共有された知識が存在することを示しているとRippereは述べている。同様な結果はRippere(1980)も報告している。

Rippereの研究はわれわれがかなり多くの反抑うつ行動のレパートリーを持っていること、またそれらの行動の効果についても明確な知識を持っていることを明らかにした。このような視点は落ち込みからの立ち直りのためにわれわれが行っている行動とも一致するであろう。もちろん、われわれはどのような行動が落ち込みからの立ち直りに有効なのかという知識も持っていると思われる。次に示すFrankoらの研究はこどもでも反抑うつ行動に関する知識を持っていることを示している。

Frankoら(Franko,Powers,Zuroff,& Moskowitz,1985)は6才から11才のこども32人に「悪い気分になった時にどのようなことをするか」を尋ね、こどもの持っている反抑うつ行動について調査している。こども達の報告した反抑うつ行動をまとめると、それらは活動的、行動的、非言語的であり、他者に向かう(other-oriented)よりも自己に向かう(self-oriented)行動が多いことが示された。特に、最も一般的な反抑うつ行動は「何か他のことをすることによって、当面する状況から注意をそらす」というものであった。こども達はこのような活動的、行動的なストラテジーを使うことにより、ネガティブな感情の表出や他者との相互作用を抑制しているものと推測された。また、男子は女子よりも認知的な反応が多いことなど、反抑うつ行動における性差も認められた。Frankoらの研究はRippereが述べているような反抑うつ行動をこども達も持っていることを示すものである。

ここでは、RippereとFrankoらの反抑うつ行動に関する研究を取り上げてきた。特に、Rippereの研究の視点は落ち込みからの立ち直りに多くの示唆を与えるものである。しかし、Rippereの関心はわれわれがどのような反抑うつ行動を持っているかということに留まっており、反抑うつ行動レパートリーの相互の関係や個々の反抑うつ行動が抑うつへの対処行動全体の中でどのように位置づけられるのかといった視点に欠けている。

したがって、他の知見（たとえば、ストレス・コーピング）と反抑うつ行動との関係も不明確である。反抑うつ行動はLazarusらの情動焦点的対処に類似したものとも考えられるが、反抑うつ行動の全体的な枠組みが提供されていないこともあり、両者の関係については不明確なままである。

ただ、抑うつ感を感じたときにどのようなことをするかという問題意識は落ち込みからの立ち直りに直接通じるものである。そのような意味でも、反抑うつ行動について今後十分な分析、検討が行われる必要があると思われる。

ネガティブムード制御期待

LazarusらやBillings & Moos、Holahan & Moosの一連の研究は、われわれがストレスや抑うつに対処するためにいくつかのストラテジーを用いていることを見いだした。また、ストレスや抑うつに対しては活動的で問題解決的な対処が有効であり、回避的な対処はストレスや抑うつによるネガティブな感情をより高める結果をもたらすことが報告された。それでは、このような対処ストラテジー、特に活動的・問題解決的対処ストラテジーと回避的対処ストラテジーの使用はどのような要因によって規定されているのだろうか。

対処ストラテジーの使用を規定する要因についてはHolahan & Moos(1987)でも一部報告されているが、それ以外にも社会的サポート(Kessler et al.,1992)、帰属スタイル(Seligman,Abramson,Semmel,& von Baeyer,1979; Sweeney,Anderson,& Bailey,1986; Needles & Abramson,1990)、ムード制御期待(Catanzaro & Mearns,1990; Kirsch,Mearns,& Catanzaro,1990; Mearns,1991)などの要因が指摘されている。社会的サポートや帰属スタイルの要因については別の機会に検討することとし、ここでは特にネガティブムード制御期

待について検討してみたい。

Catanzaro & Mearns(1990)によれば、ムード制御期待(mood regulation expectancy)とはムードを軽減することができるという能力についての信念であるとされている。また、Mearns(1991)もムード制御期待が情動反応に直接的に影響し、ムードに直接的なインパクトを持っていると述べている。さらに、Kirsch, Mearns, & Catanzaro(1990)は、対処反応や精神的・身体的苦痛はムードを変えることができるという能力についての期待(ムード制御期待)によってよりよく予測されると述べ、ムード制御期待が活動的・問題解決的対処戦略と正の相関を示し、回避戦略とは負の相関を示すことを報告している。

このように、ムード制御期待はネガティブムードを制御できるという信念や期待であり、対処戦略を規定する直接的な変数の一つであると考えられる。

ムード制御期待はLazarusの二次評価の概念やRotter(1954)のLocus of Controlの概念と密接に関係している。Bandura(1977)によれば、Lazarusの二次評価の概念は2つのタイプの期待を含んでいるとされる。その1つは結果期待(outcome expectancy)であり、特定の行動がもたらす結果についての信念である。もう1つは自己効力感(self-efficacy)であり、結果を引き起こすために必要とされる行動をうまく行うことができるという信念である。ムード制御期待は一般化された結果期待と考えることができ、認知的・行動的対処反応を行うことにより当面する問題がもたらすネガティブなムードを低減するような特定の結果を導くことができるという信念なのである。

また、ムード制御期待はLocus of Control(Rotter, 1954)の概念と関係している。ムード制御期待は特定の結果をどの程度コントロールできるかということと関わるのである。Rotterの社会的学習理論(social learning theory)においては、行動は、その行動が特定の結果を導くであろうという期待とその行動の結果についての価値(望ましさ)によって予測されるが、人が対処行動を行うのは、その行動を行うことによりネガティブな生活上のできごとによって喚起されたネガティブムードを低減できるという期待を持っているからである。

このようなことから、対処戦略の効果についての信念は、人がこれらの戦略を使う程度を予測する変数となる(Kirsch, Mearns, & Catanzaro, 1990)。たとえば、Catanzaro & Mearns(1990)によれば、ネガティブムードを低減しようとする期待の低い人はムードを変えようとする意図が弱く、ネガティブムード状態が続いたり、あるいはより悪化したりする。また、ネガティブムード制御の失敗は能力のなさについての負の期待を高めるような結果を招くことになる。一方、対処反応を作り出すことができるという高い期待を持っている人はムードを高め、ポジティブなサイクルを始発させることとなる。このように、ネガティブムードを制御できるという期待はネガティブムードへの対処行動に大きな影響を与える。

Catanzaro & Mearns(1990)はネガティブムード制御に関する期待の個人差を測定するためにネガティブムード制御スケール(Negative Mood Regulation scale; NMR scale)を作成している。

NMRスケール(表4)は30項目からなるスケールで、すべての項目は「狼狽しているとき、私は・・・」という間に答える形になっている。回答は「まったくそう思わない」から「たいへんそう思う」までの5段階である。

Catanzaro & Mearns(1990)によれば、NMRスケールの再テスト信頼性は.74~.78(女性)、.67~.76(男性)である。NMRスケールは人格特性であるI-Eスケール(Internal-External Locus of Control Scale; Rotter, 1966)とは有意な負の相関(相関係数は、女性; -.35、男性; -.09であり、男性については相関はない)を示し、外的コントロールの信念を持っている人はネガティブムード制御期待が低いことがうかがわれる。抑うつスケールであるBDI-SF(short form of Beck Depression Inventory; Beck, Rial, & Rickels, 1974)とは男女ともに有意な負の相関を示す(相関係数は男女それぞれ、-.58と-.39)。さらに、BDIがさまざまな情動(DES; Different Emotion Scale; Mosher & White, 1982)と有意な相関を示すのに対し、NMRは悲しみと負の相関(-.28)を示すのみで、BDIとは異なった情動パターンを予測する。また、不適応のスケールであるISB(Rotter Incomplete Sentences Blank; Rotter & Rafferty, 1950)とは、-.28の有意な負の相関を示している(データは男性のみ)。

NMRスケールの高得点者は抑うつの程度が低いことから、NMRスケールはストレスや抑うつへの対処戦略と関係していると考えられる。Kirschら(1990)はNMRスケールと生活上のストレス事象、家族のサポート、自信や性格の気楽さなどの変数と活動的・回避的対処戦略(Holahan & Moos, 1987)との関係を検

討し、他の変数に比べて、NMRスケールが活動的対処ストラテジーをよく予測することを報告している。また、彼らは上記の諸変数と抑うつや身体的な障害との関係について検討し、NMRスケールが抑うつをよりよく予測することを報告している（NMRスケールと抑うつとの得点とは負の相関を示す）。

Mearns(1991)は恋愛関係の崩壊後に感じる抑うつ感情とネガティブムード制御期待について検討している。その結果、NMRスケールで測定されたネガティブムード制御期待は関係崩壊直後、および調査時点での抑うつをよく予測すること、NMRスケールの高得点者は、低得点者に比べて、活動的対処ストラテジー(Kirschら, 1990)をより多く使うこと、また、NMRスケールが関係崩壊に伴う将来の抑うつをよりよく予測することを報告している。

表4 Catanzaro & Mearnsのネガティブムード制御(NMR)スケールの項目

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. 自分自身を励ます方法を見つけることができると思う | 16. その悩みを簡単に忘れることができると思う |
| 2. 何か気分がよくなることをすることができると思う | 17. 仕事をすることで、気持ちが落ち着くだろうと思う |
| 3. のたうちまわることしかできないだろうと思う | 18. 友達のアドバイスも私の気持ちを落ちつけてはくれないだろうと思う |
| 4. 以前の気分の良かった時のことを思い出せばよいと思う | 19. 普段なら楽しめることでも、楽しむことはできないだろう |
| 5. 他の人と一緒にドラッグをやるだろうと思う | 20. リラックスする方法を見つけることができると思う |
| 6. 好きなことをして気分を良くするだろうと思う | 21. その問題について考えないようにすると、かえって事態が悪くなると思う |
| 7. なぜ気が滅入ったのか分かれば、気分が良くなるだろうと思う | 22. 映画を見ても気分は晴れないだろうと思う |
| 8. 自分一人では何もすることができないだろうと思う | 23. 友達と食事に行けば、気分が良くなるだろうと思う |
| 9. 何か良いことを見つけようと努力しても、良い気分になれないと思う | 24. 長い間、気が滅入ったままでいるだろうと思う |
| 10. すぐに落ちつけると思う | 25. その悩みを忘れることはできないだろうと思う |
| 11. 私のことを本当に理解してくれる人を見つけるのは難しいと思う | 26. 何か創造的なことをすれば、気分が良くなるだろうと思う |
| 12. 時が過ぎれば落ち着くはずだと自分自身を励ますと思う | 27. 本当に落ち込み始めるだろうと思う |
| 13. 誰か他の人のために良いことをすれば、気分が良くなると思う | 28. 物事は最後には良くなると考えても、気分は晴れないだろうと思う |
| 14. 落ち込んだという感覚を終わりにしようとするだろうと思う | 29. 何かユーモアのあることを見つければ、気分が良くなると思う |
| 15. 問題にどう対処するか計画することで気分が良くなると思う | 30. たとえ他の人と一緒にいても、集団の中の孤独を味わうだろうと思う |

Catanzaro & Mearns(1990)より川瀬による日本語訳

ムード制御期待に関する研究はまだ始まったばかりである。しかし、上に見てきたように、ネガティブムード制御期待はネガティブムードへの対処行動に大きな影響を与え、抑うつや落ち込みへの対処ストラテジーを予測する重要なパーソナリティ変数となっている。今後は、一般的なネガティブムード制御期待だけでなく、個々の特殊な領域でのムード制御期待についての研究も必要であろう。

まとめと展望

まとめ

従来から、抑うつの原因やストレスへの対処に関する研究は多く行われているが、落ち込みからの立ち直りを扱った研究は少ない。本論は認知論の立場に立ち、落ち込みからの立ち直りをネガティブムードへの対処、あるいはネガティブムードの制御という視点から捉えたものである。

本論では、落ち込みを“抑うつの自己スキーマのようなネガティブな認知構造を持っていない人々によって日常的に経験される比較的軽い一過性のうつ状態であり、その状態から立ち直るためのさまざまな努力を伴うような経験”と定義し、落ち込みからの立ち直りを“落ち込み状態からの認知的、行動的、感情的努力の結果としての回復”と定義して、従来の研究について検討した。

はじめに、Lazarusらのストレスへの対処に関する研究を概観し、その概念や研究の結果が落ち込みからの立ち直りにも十分に示唆的であることを示した。特に、Lazarusの概念や研究結果から、落ち込みからの立ち直りは脅威的な事態に対するいわゆる“二次評価”の過程であること、ストレスへの対処と同様に、落ち込みからの立ち直りにもいくつかの対処方法が存在し、その中でも立ち直りに有効な対処方法があることが指摘された。

次に、Billings & MoosやHolahan & Moosの研究について検討した。彼らは抑うつを作り出す環境的ストレスに対して、われわれがどのような対処反応や対処ストラテジーを用いるかを考察した。その結果、活動的な対処反応、対処ストラテジーが環境的ストレスのネガティブな効果や抑うつを低減することが示された。また、活動的対処や活動的ストラテジーを規定する個人的（性格の気楽さ）・環境的要因（社会的サポートが得られること）についても言及された。

第3に、Rippereの反抑うつの行動の研究について検討した。反抑うつの行動の概念やRippereの研究結果は、われわれがかなり多くの反抑うつの行動のレパートリーを持っていること、またそれらの行動の効果についても明確な知識を持っていることを明らかにした。

最後に、ネガティブムードへの対処行動に大きな影響を与え、抑うつや落ち込みへの対処反応や対処ストラテジーを予測する重要なパーソナリティ変数であるネガティブムード制御期待(Catanzaro & Mearns; Kirsch, Mearns, & Catanzaro; Mearns)の概念や実験的研究について考察した。ネガティブムード制御期待はムードを制御できるという一般的な期待であり、他の個人的、環境的変数よりも抑うつや落ち込みへの対処行動をよりよく予測するものであることが示された。

残された問題：回避ストラテジーの効果

これまでの議論で、活動的、問題焦点的、情動焦点的な対処がストレスや抑うつの克服に有効であること、そしてそのような対処はネガティブなムードを制御できるという一般的な期待（ネガティブムード制御期待）によって予測できることが示された。逆に多くの研究で回避的な対処はストレスや抑うつを長引かせ、より悪い方向へ導くものであることも報告された。

しかし、今まで検討してきた諸研究は“対処行動”、あるいは“対処ストラテジー”とは言うものの、実際の行動を観察した研究ではなく、どのような対処行動を“すると思うか”、どのような対処ストラテジーを“使うと思うか”という認知レベルの研究に留まっている。このような認知的側面を扱っている限り、表面に現れるのは模範的な回答に近くなるだろう。活動的・問題解決的対処という前向きな対処ストラテジーがストレスや抑うつに有効であり、回避ストラテジーがストレスや抑うつを長引かせるという研究結果が一貫して提出されているが、その背景には対処行動に関する認知のみを扱っているという研究の現状があるものと思われる。現実に行っている対処行動を観察すれば、回避的な対処もかなり多く行われている可能性がある。

回避ストラテジーの使用についてはRippere(1977)も言及しており、全対処活動のうち5%を回避的対処が占めたことを“予測しなかったこと”と述べている。しかし、川瀬(1993)は女子のみのデータではあるが、回避ストラテジーの使用頻度が決して少なくないことを報告している。

川瀬(1993)は女子46名に、対人関係での落ち込みから立ち直るために、実際に行っている、あるいは行ったことのある立ち直り方法を具体的に記述させた。その結果、延べ293の立ち直り方法が得られ、同一のあるいは類似した方法をまとめて、それらを29の立ち直り方法に分類した(表5)。次に、29の立ち直り方法がどの程度用

いられているのかについて女子281名に調査し、同時にクラスター分析を用いて、さらに少数のカテゴリーに分類した。その結果、立ち直り方法は7クラスターに分類された（表5）。表5からも分かるように、7つのストラテジーは従来から指摘されてきた対処行動、対処ストラテジーとほぼ一致する。

ところで、表5から各ストラテジーの使用頻度（平均値）を見てみると、回避ストラテジーの使用頻度は必ずしも少ないとは言えない。また、ストラテジー間の相関を見ると（表6）、回避ストラテジーは消極的制御ストラテジーやポジティブ事象への接近ストラテジーと有意な正の相関を示している。特に、ポジティブ事象への接近ストラテジーは積極的に楽しいことを見つけて、落ち込んだ気分から立ち直ろうとするストラテジーである。このようなストラテジーと回避ストラテジーとの間に相関が認められるということは、回避ストラテジーが必ずしもいつも抑うつへの対処にネガティブな効果を持っているわけではないことを示唆するように思われる。回避ストラテジーは従来考えられていたよりも積極的な役割を持っている可能性が示唆されるのである。ただし、この研究の被験者は女子のみであり、また、対処ストラテジーの使用には性差が認められるという報告(Billings & Moos,1984; Frankoら,1985)もあることから、この点については今後もう少し検討する必要があると思われる。

表5 川瀬(1993)による立ち直りストラテジーの分類

ストラテジー（平均、標準偏差）	項目の平均（標準偏差）
社会的サポート要求(24.85, 11.03)	
2. 友達に相談する	6.645(2.943)
29. 友達に話を聞いてもらう	6.873(3.095)
13. 信頼できる人に自分の気持ちを全部ぶちまける	6.844(3.345)
27. 友達になぐさめてもらう	4.487(3.188)
自罰・反省(15.61, 7.41)	
4. とことん落ち込むところまで落ち込む	4.724(3.357)
19. 思い切り泣く	5.116(3.681)
17. 深く反省する	5.743(3.005)
消極的制御(11.14, 5.62)	
3. 考えないようにする	5.037(3.174)
6. 忘れるようにする	5.825(3.139)
行動的制御(9.56, 6.62)	
1. 何か違うことに熱中する	4.168(2.821)
12. スポーツをする	2.617(2.913)
14. 本を読む	2.756(3.230)
積極的制御(23.29, 7.52)	
22. よい方に考える	5.284(3.274)
26. 自分で考え、よい方法を見つける	5.625(2.779)
16. 明るく振る舞う	5.493(2.858)
11. 時が過ぎるのを待つ	6.865(2.962)
ポジティブ事象への接近(34.06, 14.33)	
7. 友達とおしゃべりする	6.295(2.821)
15. 思い切り遊ぶ	5.531(3.272)
5. カラオケに行って歌いまくる	3.742(3.422)
18. 欲しいものを買う	3.429(3.196)
28. 酒を飲む	2.524(3.503)
8. 好きな音楽を聞く	6.826(3.108)
9. 好きなテレビ番組を見る	5.728(3.163)
行動的回避(16.11, 6.81)	
21. 食べる	5.193(3.217)
23. 寝る	6.659(3.228)
24. 人や物に八つ当たりする	4.251(3.221)

ただし、平均の3項目（項目10、20、25）は除いた

川瀬(1993)で指摘されたもう一つの興味ある点は、立ち直りストラテジーとして、“とことん落ち込むところまで落ち込む” “思いきり泣く”、“深く反省する”、というような方法が示されていることである。従来の研究で、このような“自罰・反省”ストラテジーが指摘されたことはないように思われる。このようなストラテジーは何を意味しているのだろうか。自罰・反省ストラテジーはネガティブなムードをより高めるような方向で立ち直りを図ろうとするもののように思えるが、表5からも分かるとおり、このストラテジーの使用頻度も必ずしも低くない。また、このストラテジーは社会的サポート要求のストラテジーと有意な正の相関を示している(表6)。これらのことから、自罰・反省のストラテジーも落ち込みからの立ち直りに何らかの積極的な効果を持っていることが示唆される。ただし、上に述べた回避ストラテジーに関する結果と同様に女子のみデータであるため、必ずしも明確なことは言えない。

表6 ストラテジー間の相関(川瀬,1993)

	1	2	3	4	5	6	7
1. 社会的サポート要求	----	.218474
2. 自罰・反省		----	-.266
3. 消極的制御			----297	.287	.213
4. 行動的制御				----	.266	.384
5. 積極的制御					----	.314
6. ポジティブ事象への接近						----	.324
7. 行動的回避							----

(ただし、相関係数が.20以上のものだけを掲載した)

ただここで指摘しておきたいのは、回避ストラテジーや自罰・反省のストラテジーは従来の研究であまり問題にされてこなかったということである。したがって、これらのストラテジーが立ち直りにどのような効果を持っているのか、あるいはこれらのストラテジーは他のストラテジーとどのような関係を持っているのかということについてはほとんど検討されていない。今後はこれらのストラテジーが落ち込みからの立ち直りにどのような効果を持っているのかについても検討していく必要があるだろう。

文献

- Bandura, A. 1977 Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, **84**, 191-215.
- Beck, A.T. 1967 *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. N.Y.: Hoeber.
- Beck, A.T., Rial, W.Y., & Rickels, K. 1974 Short form of depression inventory : Cross validation. *Psychological Reports*, **34**, 1184-1186 (Catanzaro, S.J. & Mearns, J., 1990より引用).
- Billings, A.G. & Moos, R.H. 1981 The role of coping responses and social resources in attenuating the impact of stressful life events. *Journal of Behavioral Medicine*, **4**, 139-157.
- Billings, A.G. & Moos, R.H. 1984 Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, **46**, 877-891.
- Billings, A.G. & Moos, R.H. 1985 Psychosocial processes of remission in unipolar depression: Comparing depressed patients with matched community controls. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **53**, 314-325.
- Billings, A.G., Cronkite, R.C., & Moos, R.H. 1983 Social-environmental factors in unipolar depression: Comparison depressive patients and nondepressed controls. *Journal of Abnormal Psychology*, **92**, 119-133.
- Catanzaro, S.J. & Mearns, J. 1990 Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *Journal of Personality Assessment*, **54**, 546-563.
- Folkman, S & Lazarus, R.S. 1980 An analysis of coping in a middle-age community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, **21**, 219-239.
- Folkman, S & Lazarus, R.S. 1986 Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology*, **95**, 107-113.
- Folkman, S & Lazarus, R.S. 1988 Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, **54**, 466-475.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R.J. 1986 Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, **50**, 992-1003.
- Franko, D.L., Powers, T.A., Zuroff, D.C., & Moskowitz, D.S. 1985 Children and affect: Strategies for self-regulation and sex differences in sadness. *American Journal of Orthopsychiatry*, **55**, 210-219.
- Holahan, C.J. & Moos, R.H. 1985 Life stress and health: Personality, coping, and family support in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, **49**, 739-747.
- Holahan, C.J. & Moos, R.H. 1986 Personality, coping, and family resources in stress resistance: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, **51**, 389-395.
- Holahan, C.J. & Moos, R.H. 1987 Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**, 946-955.
- 川瀬 隆千 1993 “落ち込みからの立ち直り”に関する基礎的研究：立ち直り方法の分類。日本心理学会第57回大会発表論文集, p.155.
- Kessler, R.C., Kendler, K.S., Heath, A., Neale, M.C., & Eaves, L.J. 1992 Social support, depressed mood, and adjustment to stress: A genetic epidemiologic investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, **62**, 257-272.
- Kirsch, I., Mearns, J., & Catanzaro, S.J. 1990 Mood-regulation expectancies as determinants of dysphoria in college students. *Journal of Counseling Psychology*, **37**, 306-312.
- Lazarus, R.S. 松山義則・浜 治世（著）感情心理学第1巻 理論と臨床 1974 誠信書房(pp19-22)より引用 (Lazarus, R.S. 1966 *Psychological stress and coping process*. N.Y.: McGraw-Hill.)

- Lazarus,R.S.& Folkman,S 本明 寛・春木 豊・織田正美(監訳) ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究— 1991 実務教育出版 (Lazarus,R.S. & Folkman,S. 1984 *Stress, appraisal, and coping*. N.Y.:Springer.)
- Lazarus,R.S. & Smith,C.A. 1988 Knowledge and appraisal in the cognition-emotion relationship. *Cognition and Emotion*,2,281-300.
- Mearns,J. 1991 Coping with a breakup: Negative mood regulation expectancies and depression following the end of a romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*,60,327-334.
- Mosher,D.L. & White,B.B. 1982 On differentiating shame and shyness. *Motivation and Emotion*,5,61-74(Catanzaro,S.J. & Mearns,J.,1990より引用).
- Needles,D.J. & Abramson,L.Y. 1990 Positive life events, attributional style, and hopefulness: Testing a model of recovery from depression. *Journal of Abnormal Psychology*,99,156-165.
- Rippere,V. 1976 Antidepressive behaviour: A preliminary report. *Behavior Research and Therapy*,14,289-299.
- Rippere,V. 1977 'What's the things to do when you're depressed?' — a pilot study. *Behavior Research and Therapy*,15,185-191.
- Rippere,V. 1979 Scaling helpfulness of antidepressive activities. *Behavior Research and Therapy*,17,439-449.
- Rippere,V. 1980 Predicting consensus about propositions concerning depression and antidepressive behaviour: Another cognitive dimension of commonsense knowledge. *Behavior Research and Therapy*,18,79-86.
- Rotter,J.B. 1954 *Social learning and clinical psychology*. Englewood Cliffs,NJ:Prentice-Hall.
- Rotter,J.B. 1966 Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*,80(1) Whole No.609, 1-28.
- Rotter,J.B. & Rafferty,J. 1950 *The Rotter incomplete sentences blank: College form*. N.Y.:Psychological Corporation(Catanzaro,S.J. & Mearns,J.,1990より引用).
- Seligman,M.E.P.,Abramson,L.Y.,Semmell,A.,& von Baeyer,C. 1979 Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*,88,242-247.
- Sweeney,P.D.,Anderson,K.,& Bailey,S. 1986 Attributional style in depression: A meta-analytic review. *Journal of Personality and Social Psychology*,50,974-991.