

# 大学生におけるメタ認知的気づきが抑うつ・不安に及ぼす影響

○原田 賢汰 ・ 井田村敏昭  
(東亜大学大学院 総合学術研究科)

## 研究 I

近年、マインドフルネストレーニング(以下 MT)が抑うつや不安を低減すると注目されている。マインドフルネスとは過去や現在の出来事について「今」の思考・感情・感覚を含むそれ自体に関わり体験を観察することである(伊藤ら 2009)。Teasdale ら(2002)は、MT の中でネガティブな出来事を脱中心化し捉えるメタ認知的気づきの向上を報告した。また、女子大学新入生を対象とした村山・岡安(2013)はメタ認知的気づきがストレスを媒介し抑うつの低減要因になると示した。一方で原田(2015)は、高校生においては、メタ認知的気づきはストレスを低減させず抑うつにも影響しないことを示した。

原田(2015)で他の研究と異なる結果となったことや、村山・岡安(2013)では協力者が少なく、新入生女子大学生限定であったことから、仮説の再検討が必要であるといえる。また、多くの研究で MT は不安に対して有効とされているが、メタ認知的気づきが不安に及ぼす影響について数量的に検討した研究は少ない。MT の中で向上したメタ認知的気づきが不安に影響している可能性は十分に考えられる。

そこで研究 I では、メタ認知的気づきがストレスを媒介して抑うつ・不安に対してどのように影響するかについて検討する。本研究の仮説を Figure1 に記載する。

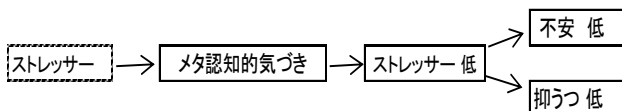


Figure1. 研究 I の仮説

## 方法

**材料** ○フェイスシート ○日本語版 CES-D 抑うつ尺度(島 1998) ○状態-特性不安尺度(肥田野ら 2000) ○大学生用ストレス尺度(菊島 2002) ○メタ認知的知覚尺度(村山・岡安 2010) ○最近うれしかった出来事(石津・安保)  
**手続き** 平成 28 年 1 月、4 年制大学で質問紙配布

## 結果

分析対象：記入漏れなどを除く大学生 164 名(男性 130 名、女性 34 名、平均年齢 19.13 歳、年齢範囲 18-23 歳)を分析対象とした。

結果：共分散構造分析の結果、ストレス低減を媒介としたモデルは成立しなかった。しかし平均±0.5SD で群分けを行い、分散分析を実施した結果、メタ認知的気づき高群は低群に比べ、ストレス・抑うつ・状態不安が低くなることが示された。高群・低群ともに中群との差は見られなかった。

Table1. メタ認知気づき群別の各得点の平均と標準偏差

	ストレス	状態不安	抑うつ
低群(n=55)	22.06 (17.81)	12.60 (5.43)	43.40 (6.04)
中群(n=18)	34.83 (21.49)	15.16 (6.15)	46.83 (5.93)
高群(n=93)	42.26 (28.25)	19.48 (9.65)	48.46 (8.77)

( ): 標準偏差

## 研究 II

研究 II では心理教育(psycho education 以下 PE)の有無による MT 実施が実験協力者のメタ認知的気づきにどのように影響を及ぼすかについて検討する。また、MT の即自的な効果についても併せて検討する(現在実施中)。

**材料** ○研究 I で用いた質問紙

○気分(抑うつ・不安・楽しい)に 5 件法で回答

○MT 実施プログラム⇒音声による MT 教示を行う。専門的(CD)/簡易的(アプリケーション)な異なる MT プログラムを紹介し、自宅では気分に合わせて好きな方を用いて MT を実施してもらう。

実験条件：①PE/MT 群 ②MT 群 ③統制群

手続き インフォームドコンセントの取れた協力者に実験協力を依頼し、1 か月間自宅での MT を行ってもらう。

## 研究 III

MT のどのような要因がメタ認知的気づきの変化に繋がった、もしくは繋がらなかったのかを検討する。協力者の中からメタ認知的気づきが「変化した」「変化しなかった」参加者を抽出しインタビュー形式による内省報告を行ってもらう。内容は現在検討中、分析方法は KJ 法を用いる予定。