内受容感覚と感情認識が回避行動に及ぼす影響

――抑うつの程度の差異を踏まえた検討――

○稲岡　千紘・#蓑﨑　浩史
（広島修道大学大学院人文科学研究科）・（広島修道大学健康科学部）

目　的

抑うつ傾向が高い人は，嫌悪的な刺激に対して回避行動をとりやすい傾向がある（Fester, 1973）。また，回避の対象となる“嫌悪的な刺激”には，外的な刺激だけでなく，不快な身体感覚や感情状態といった内的な刺激も含まれる。身体感覚については近年，内受容感覚という観点から研究が行われており，内受容感覚の過度な知覚が，抑うつ気分を増大させるといった感情の変動に影響することが指摘されている（荻島他，2017）。また，内受容感覚や感情状態（に関するデータ）は，さまざまな刺激や状況の影響を受けて変動しやすいため，一時点での測定ではなく，経験サンプリング法などの生態学的妥当性の高い測定が必要であると考えられる。これらを踏まえて，本研究では，内受容感覚の過敏性が感情状態の認識にどのように影響を与え，回避行動を生じさせるのかについて，抑うつの程度の違いから比較することによって検討することを目的とした。*1

方　法*2

調査参加者　株式会社クラウドワークスが提供するクラウドソーシングシステムに登録しているワーカー96 名（男性 51 名，女性 45 名；平均年齢 41.20±10.29 歳）。

測度　抑うつ症状（日本語版 PHQ-9：村松，2014；Muramatsu et al., 2018），回避行動（日本語版 CBAS：高垣他，2011），内受容感覚の過敏性（日本語版 BPQ-BA 超短縮版：小林他，2021），感情認識（Affect Grid：Russell et al., 1989）を使用し，9×9 のグリッドへの回答から，感情価（不快―快：1―9）と覚醒度（低―高：1―9）を得点化した。

手続き　調査は 2025 年 10 月 25 日から 11 月 3 日の期間に実施され，参加者は，このうち連続した 2 日間を通じて Web アンケートに回答した。アンケートは，経験サンプリング法の専用ソフトウェア Exkuma（https://exkuma.com）を用いて通知した（0 日目：抑うつと回避行動のアンケート通知を 1 回，1 日目：内受容感覚と感情認識のアンケート通知をランダムな時刻に 4 回）。

結果と考察

日本語版 PHQ-9 の平均値（4.65）を基準に 5 点以上を抑うつ高群（n＝37）および抑うつ低群（n＝59）に分類し，各群において，「内受容感覚の過敏性」―「感情状態（感情価と覚醒度）の認識」―「回避行動」の一連のプロセスについてパス解析を行った。その結果，抑うつ高群において，内受容感覚の過敏性から感情価に対して，有意な負のパスが認められた（β ＝－.48, p ＜.01）。また，抑うつ低群において，内受容感覚の過敏性から覚醒度に対して，有意な負のパスが認められた（β ＝－.29, p ＜.05）。しかしながら，いずれの群においても，感情価および覚醒度から回避行動への有意なパスは示されなかった。

これらの結果から，抑うつが高い者は，身体内部の感覚を過敏に知覚するほど，主観的に不快な感情状態を認識しやすい傾向があると考えられる。一方で，抑うつが低い者は，身体内部の感覚を過敏に知覚するほど，感情的な覚醒が低くなりやすい傾向があると考えられる。

また，いずれの群においても，感情価および覚醒度から回避行動への有意な影響は認められなかった。今回分析したデータは，1 日 4 回分のデータであったため，内受容感覚の過敏性や感情状態の認識における個人内の変動の大きさが結果に影響したのではないかと考えられる。したがって，今後は，経験サンプリング法を用いた先行研究（たとえば，尾崎，2025 など）と同様に，概ね 30 回分程度の測定データを用いた分析を行うことが必要である。

付　記

*1 本研究は，内受容感覚と感情認識については，連続した 7 日間にわたって，毎日 4 回ランダムな時刻に回答を求める計画となっている。本発表は，上記期間の 1 日目の 4 回分の回答データを用いて分析したものの報告である。

*2 本研究は，広島修道大学における人を対象とする研究倫理審査専門委員会の承認を得て実施した（承認番号：2025-0015）。