

# 「新型うつ」への心理学アプローチ

日本大学文理学部心理学科 教授  
坂本真士 (さかもと しんじ)

## Profile—坂本真士

1995年、東京大学大学院社会学研究科博士課程修了。博士（社会心理学）。専門は臨床社会心理学。著書は『対人的かかわりから見た心の健康』（共編著、北樹出版）、『心理学論文道場』（共編著、世界思想社）、『事例でわかる心理学のうまい活かし方』（共編著、金剛出版）、『臨床に活かす基礎心理学』（共編著、東京大学出版会）など。

### 「新型うつ」とは

「新型うつ」という言葉、メディアを通じて一度は耳にしたことがあるだろう。これまで「うつ」と言えば、メランコリー親和型で示された特徴をもつと専門家も含めて多くの人々が信じていた。しかし1990年代以降、新しいタイプの特徴をもつ「うつ」が相次いで報告された。この特徴を見てみると（表1）、不可解に感じるだろう。たとえば、他罰的な傾向である。自分を責めれば抑うつになるのは理解可能だが、他罰的なのに抑うつであるとは理解し難く、これまで新型うつをめぐるどのような議論がなされてきたのか、まずは調べてみようと思った。

### 心理学アプローチ

新型うつは主に精神医学で議論されていたが、調べてみると心理学からのアプローチが有効であることがわかってきた。つまり新型うつは、従来型のうつ病に比べると投薬治療が効きにくく、軽症事例が多く、発症に及ぼす性格要因が大きい。そのため、心理学モデルを提起し実証的に検討していくことが有望だと期待された。

ところが研究に着手しようとすると、定義という大きな問題にぶつかる。従来型とは異なる特徴をもつうつ病の存在は1970年代より精神科医によりたびたび報告さ

れていたが、「新型うつ」という用語がマスコミに登場し人口に膾炙されるようになった現在でも、新型うつの学術的な定義はない。

そこで我々の研究室では、心理学からアプローチするために、心理学アプローチの意義や特徴を考え直した。医学では、病気かどうかの判断が迫られるため、正常と異常を区別するための診断基準が存在し、正常と異常との間に質的な差異があると考えることが多い。また、基本的には、患者を診てその状態を観察するので、異常を記述することから研究が始まる。これに対して、心理学では、「異常」は、正常な人の心理的過程が機能不全を起こした状態であると考え。つまり、正常から異常を見ており、正常から異常への

変異は量的で連続すると仮定している。よって心理学からアプローチする場合、このような特徴を活かして、新型うつの理論モデルの構築を目指すことになる。

この際、Abramsonら（1990）の絶望感理論が一つの指針を与える。ネガティブな出来事の原因帰属の仕方などから絶望的な心理状態が発生し、それが必要十分な原因となって「絶望感抑うつ（Hopelessness Depression）」という抑うつ状態が発生するというモデルである。この理論の画期的な点は、上記のように心理的過程を特定し、「その過程によって引き起こされる抑うつ状態」という、心理的過程に基づく抑うつのサブタイプを提唱した点である。精神医学や臨床心理学では、まず異常な状態を観察、記述し、それに基づいてサブタイプを提案することが多いが、理論に基づいてサブタイプを提唱するという発想は基礎心理学的である。

表1 従来型のうつ病と「新型うつ」の相違点

	従来型うつ病 (メランコリー親和型)	新型うつ
発症年齢	・中高年に多い	・20代から30代に多い
性格的特徴	・几帳面で真面目な性格 ・完璧主義 ・仕事熱心 ・秩序を重んじる	・根拠のない自信と漠然とした万能感を持つ ・仕事熱心ではない ・社会の規範やルールはストレスと感じ嫌う
病識	・自責的、自分を責める	・他罰的、他人のせいにする
自殺の可能性	・病気という認識が薄い	・病気であることを強調
症状的特徴	・自殺の危険性がある	・自殺の可能性は少ない
投薬の効果	・週末や休日も落ち込む	・週末や休日は元気
	・不眠、食欲不振	・過眠、過食
	・集中と決断の難しさ	・日常的な苟立ち
	・薬が比較的良好	・薬の効果が限定的

村中ら（印刷中）を改変

我々の研究室では、予備的に  
行ったいくつかの検討結果および  
新型うつに関する諸文献を踏ま  
え、このアプローチが新型うつの  
心理学モデルを構築する際に適用  
できると考えた。つまり、ある種  
のパーソナリティをもつ人が、対  
人的な失敗場面において、ある種  
の認知行動的反応を示し、その結  
果、ある種の抑うつ状態が生じる  
というモデルである。この「ある  
種の抑うつ状態」が、精神医学で  
指摘されている「新型うつ」と類  
似した特徴をもつと仮定するので  
ある(坂本ら, 2014)。もし、「ある  
種のパーソナリティ」を概念化し  
測定尺度を準備することができ  
れば、このパーソナリティが対人  
的な失敗場面によって「ある種の  
認知行動的反応」を生起させるこ  
とに寄与するかどうか、そしてそ  
れが新型うつに類似する特徴をも  
つ抑うつ状態を生起させるかどう  
かを実証的に検証することができる。  
我々の研究室では、このよう  
な理論モデルから出発し、いくつ  
かの実証的研究を行ってきた。

#### 実証的研究に向けて

まず研究の基盤となるパーソ  
ナリティ尺度の開発から着手した。  
問題として取り上げる現象は  
あくまで新型うつであるので、そ  
こからは離れてはいけない。そこ  
で我々は、新型うつに関する専門  
家の記述から、その背後にある  
と仮定されるパーソナリティを推  
測することから始めた(村中ら,  
2015)。具体的には、新型うつに  
関する書籍からパーソナリティに  
関する記述を抜き出し整理するこ  
とによって、新型うつの発症に絡  
むパーソナリティの特徴を抽出し  
た。その後、概念化および尺度  
化のための検討を経て、尺度を  
作成した(村中・山川・坂本, 印  
刷中)。これまで得られたデータ

を分析したところでは、学生を対  
象とした研究によって以下の結果  
が見いだされている。このパーソ  
ナリティは、他者からの評価を過  
度に気にしたり、他者からの評価  
に過度に反応したりする傾向(対  
人過敏傾向)と、自己の快を他者  
や集団との関係よりも優先させて  
追求しようとする傾向(自己優先  
志向)とからなっている。これら  
の傾向の強さは、対人場面でのス  
トレッサーを経験しやすくさせる  
(すなわち、パーソナリティがス  
トレス生成に関与している)。そ  
して、ストレス生成を通じて、そ  
の後の抑うつを高めてしまう可能  
性がある。また、ストレッサーの  
認知そのものにも影響を与えてい  
る可能性がある。すなわちこの  
パーソナリティは、他者からの叱  
責を脅威としてより強く感じさせ  
やすくし、自分を叱責した他者を  
よりネガティブに評価することと  
関連していた。叱責した他者を  
ネガティブに評価することで、脅  
威にさらされた自己評価を高めよ  
うとしたのではないかと考えられ  
る。今後さらに検証を積み重ね  
て、モデルの再改訂をめざしたい。

#### 最後に

本小特集は、「基礎心理学と臨  
床心理学との橋渡し」であるが、  
新型うつに関する研究ではなぜか  
臨床心理学から刺激を受けること  
はほとんどなかった。もし、臨床  
家の多くが、「新型でも従来型で  
も、抑うつに関する心理学的介入  
の基本は変わらないから問題では  
ない」という考えから、新型うつ  
に対する研究をしなかったのだと  
したら再考を促したい。

「よい介入をすること」とは別  
に「発症に関する幅広い知識をも  
つこと」がプロの臨床家には求め  
られる。それは、よりよい介入を  
考える際には発症に関する知識が

重要だからである。「うつならば、  
これまでの介入方法で事足りる」  
という考えは、「うつならば、こ  
れまでの薬で効果がある」という  
考えと同じで、抑うつの発症に関  
する基礎的研究を軽視するもので  
ある。精神医学では、基礎と臨床  
が協力し発症メカニズムに関する  
研究を進めており、それらを診断  
や治療へ活かす努力が続けられ  
ている。新型うつは心理学でも扱う  
べき新しい研究テーマで、研究に  
際し臨床家の協力が欠かせない。

もちろん、話は新型うつにとど  
まらない。基礎心理学と臨床心理  
学が協働し、発症に関する研究を  
進め、よい介入法や臨床家の養成  
につなげていってほしい。それ  
は、心理学が社会的に広く認知さ  
れ、社会からの期待を受け、周辺  
の学問領域に負けることなく今後  
も学問として生き残っていくため  
に残された数少ない道の一つだけ  
からである。

#### 文 献

- Abramson, L. Y., Alloy, L. B. & Metalsky, G. I. (1990) Hopelessness depression: An empirical search for a theory-based subtype. In R. E. Ingram (ed.) *Contemporary psychological approaches to depression* (pp.37-58). New York: Plenum Press.
- 村中昌紀・山川樹・坂本真士 (2015) 専門家は「新型うつ」をどのようにとらえているか：書籍からの抽出と臨床家への調査。『日本大学心理学研究』36, 44-51.
- 村中昌紀・山川樹・坂本真士 (印刷中) 対人過敏・自己優先尺度の作成：「新型うつ」の心理学的特徴の測定。『心理学研究』
- 坂本真士・村中昌紀・山川樹 (2014) 臨床社会心理学における"自己"：「新型うつ」への考察を通して。『心理学評論』57, 405-429.