

# 大学生のストレスと抑うつ・強迫心性に関する研究

—投影法・壺置きイメージ法による心理査定へのフィードバック面接—

14004PCM 高井彩加

## 問題

現代社会において「ストレス」という言葉がよく耳にする。また、ストレスに関する社会的関心も高くなり、「ストレスチェック制度」が2015年12月に施行されるほどになった。よって、ストレスは私たちの生活にどのような影響を与えているのか考察し研究することとした。そこで、日常で誰もが経験しやすい抑うつと、心身のストレスが影響しているという強迫心性に焦点を当て、ストレスと抑うつ、強迫心性の関連性について検討する。

1. ストレスについて 現代はストレス時代と言われ、ストレスが蔓延している。例えば、不登校、ひきこもり、ゲーム・ネット依存、うつ病・心身症、パワーハラスメント・セクシュアルハラスメント問題、過労死・過労自殺など、こころの健康問題のほかにもアレルギー性疾患、循環器疾患、糖尿病、がんまでもがストレスと関連している（丸山，2015）。
2. 抑うつについて 抑うつ気分は日常で誰もが経験するものであり、これだけでは特に治療や介入の対象とはならない。抑うつ症状は、抑うつ気分とともに生じやすい心身の状態で、抑うつ気分の他にも、興味や喜びの喪失（anhedonia）、易疲労性、自信喪失、自責感、自殺企図あるいは自殺念慮、集中困難、精神運動性抑制（動き方や話し方がゆっくりになる状態）または焦燥（イライラしてひとところに座ってられなかったり、動き回っていたりする状態）、食欲・体重の変化（食欲不振や過剰な食欲、体重の著しい増減）、性欲の減退、睡眠の変化（不眠や過眠）、絶望感、心氣的憂慮（体の症状のことがひどく気になること）などがある。これらの抑うつ症状がまとまって出現すると、抑うつ症候群となる（坂本・大野，2005）。
3. 強迫心性について 成田（2002）によれば、

精神医学は多様な強迫現象をいくつかの形式に分類している。この分類にはさまざまなものがあるが、一般には強迫観念と強迫行為に分類されるという。強迫観念とは、何らかの思考、言葉、心的イメージが患者の意に反して意識の中に侵入してくるものであり、強迫行為とは、強迫体験に付随して起こる行為である。

## 研究 I 目的

ストレスが高い者は抑うつ状態が高く、強迫心性も高いという仮説を立て、その関連性について調べることを目的とする。

## 方法

調査対象者：A 県内の大学生及び大学院生 165 名（男性 53 名，女性 111 名，不明 1 名）を対象に調査研究を行った。このうち有効回答 155 名を分析対象とした。

調査内容：フェイスシート、自己評価式抑うつ性尺度（SDS）、日本語版モーズレイ強迫神経症質問紙（MOCI）、心理的ストレス反応尺度（SRS-18）、心理査定へのご協力をお願い

## 結果と考察

ストレスと抑うつについては、各々の下位尺度別に重回帰分析を行った結果、「否定的気分（SRS1）」に対して「否定的気分（SDS2）」、「易怒性（SRS2）」に対して「否定的気分（SDS2）」及び、「自己不全不安感（SRS3）」に対して「肯定的気分（逆転項目）（SDS1）」が有意な正の影響を示していた。これは、ストレスが高い者は抑うつ状態も高いという仮説を支持する結果となった。また、ストレスと強迫心性については、「否定的気分（SRS1）」に対して「強迫観念（MOCI1）」と「不潔恐怖及び強迫行動（MOCI3）」及び、「自己不全不安感（SRS3）」に対して「強迫観念（MOCI1）」が有意な正の影響を示していた。これは、確認強迫とストレスの高さは関連がないということを示したが、

ストレスが高い者は強迫心性も高いという仮説を支持する結果となった。

## 研究Ⅱ 目的

研究Ⅰによって抽出されたストレスが高く抑うつ状態であり、強迫心性が高い者のパーソナリティ特性について検討することを目的とする。

## 方法

1. 調査協力者：研究Ⅰの分析対象者において、SDS, MOCI, SRS-18の得点が高く、なおかつ心理査定法による面接への協力の呼びかけに応じた2名の者に対して半構造化面接を行った。
2. 心理査定法の種類：TEGⅡ, CMI, SCT, HTP, 動的家族画, ロールシャッハ法, 壺置きイメージ法, 思考と感情の記録表であった。

## 結果と考察

両協力者共に、外見と内面共に自信が持てず、他者からの視線を過剰に気にする傾向がみられた。また、家族との関係が希薄であり、自身の行いに対するの評価が得られず、自己評価の低さにつながっているのであろう。また、家族のなかでの自身の立ち位置が不明確であり安定しないため、自己イメージがしっかり持てず、自信を持つことができないといえる。また、他者からの評価を意識してか、あるいは波風を立てることを回避するために環境に過剰に適応しようとする傾向がみられた。自身の失敗体験について敏感で、事態を重く受け止める傾向があり、加えて自分の行為に自信は持てないため、慎重に完璧にこなそうと強迫的になっているのであろう。そのため、相当な気疲れや負担を抱えていると考えられた。

## 総合考察

研究Ⅰの結果により、ストレスと抑うつ、強迫心性の関連性が示された。否定的な感情や怒り、自分の能力に対する不安が高まると、日常生活に満足できなかつたり、気が沈んだりして抑うつ状態に陥りやすくなる。これは、ストレスフルな出来事はうつ病発症と関連する(丸山, 2015)という考えを示唆していると考えられる。また、本人の行動に依存するストレスフルな出来事はうつ病発症とより強く関連する(丸山,

2015)とされており、日常生活において感じるストレスが抑うつ状態につながっていると考えられる。また、否定的な感情や怒り、自分の能力に対する不安が高まると、否定的な考えがわき上がってきたり、否定的な考えに取りつかれたりして、それを打ち消すための行動を繰り返してしまい、強迫心性も高まるといえる。強迫性障害について、原田(2008)によると、ライフイベントに伴うストレスが発症のきっかけになることがある。また、疲れや挫折、イライラした気持ちなど、小さなストレスは人生のどこにでもひそんでいる。よって、ライフイベントや日常生活において感じるストレスが強迫心性に影響を与えていると考えられる。

研究Ⅱの結果により、ストレスが高く、抑うつ、強迫心性も高い者2名のパーソナリティにおいて、強迫心性の特徴として反動形成、打消し、隔離という自我防衛機制がみられた。また、本研究では壺置きイメージ法と思考と感情の記録表を実施した。壺置きイメージ法は曝露反応妨害法に通ずるものがあると考えられる。また、同時に施行した思考と感情の記録表において、協力者Aは不安という言葉をよく記述しており、様々な感情を「不安」という言葉に収める強迫的な自我防衛機制が機能していた。しかし、「壺」を活用することでその中身表現され、曝露するかたちとなったといえる。一方Bは、思考と感情の記録表では「だるい」といった心気的不安について記述していた。しかし、「壺」の中で現在抱えている不安について明らかとし、感情に直面化することとなった。壺置きイメージ法によって、感情に直面することで分離していた意識と感情、心気的不安と感情をつなげる機会となったと考える。

## 今後の課題

本研究では、協力者2名のパーソナリティ特性について検討した。今後は事例を増やし、テストバッテリーによってストレスと抑うつ、強迫心性の関連性をより明確にすることが必要である。また、心理査定法からのアセスメントをフィードバックすることによって心理療法に活かし、その有効性について研究を深めたい。