

自己志向的完全主義の2面性と抑うつ傾向の関連の検討

—防衛スタイルに着目して—

21002FRM 中井 美沙

キーワード：自己志向的完全主義・防衛スタイル・抑うつ

I. 問題と目的

うつ病をはじめとする気分障害への関心は年々高まっており、特にここ数年は新型コロナウイルス感染症という未曾有の危機もあったことで注目が高まっている。うつ病の病前性格としては完全主義的な性格傾向がいわれており、その1つである自己志向的完全主義には「失敗過敏」と「自己疑念」は不適応的完全主義、「高目標設定」は適応的完全主義として様々な検討がなされてきた(桜井・大谷, 1997)。ただ、「高目標設定」が精神的健康に肯定的な影響を与えるものであるかどうかは疑問が抱かれている。齋藤・沢崎・今野(2009)は「失敗過敏」および「自己疑念」を抱いている者は自己の不完全性を認知しており、「完全性欲求」と「高目標設定」を抱いている者は自分に不満を抱いておらず、完全性を目指しているのだと示唆した。理想自己と現実自己との不一致を体感し許容するのは真に精神的に健康な者であるといえるが、理想が理想のまま保たれているのは非現実的な高目標を掲げている者であり、現実的には適応的とはいえない。「高目標設定」は自分に高い目標を課する傾向のことであり、これを理想自己と考えると、完全主義を捉える上では「高目標設定」と「失敗過敏」もしくは「自己疑念」といった組み合わせで精神的健康を検討する必要性があると推察される。

防衛スタイルとは葛藤状態に対処する際に、意識的にせよ無意識的にせよ、自身が傷つくことを防衛するため用いられるものである(中西, 1998)。完全主義と防衛機制との関連については、「高目標設定」が不安の低減に直接結びつくというよりは、成熟した防衛を用いて初めて不安低減が可能となることが考えられ、「高目標設定」を掲げる際には成熟した防衛も併せ持つことが有用であることが考えられている。

本研究では、完全主義の組み合わせによって防衛スタイルと抑うつに差異があるかを検討することとし、どの組み合わせの時に「高目標設定」が適応的もしくは不適応的に働くのかを明らかにすることを目的とする。これは、社会で働く人にとって精神的に健康の状態働き続けることの一助となりえると思われる。

II. 方法

1. 調査対象者

介護リハビリテーション事業を主とする医療法人 A 病院における従業員 342 名に対して、毎年実施しているメンタルヘルス対策の一環として質問紙調査を行った。回答は 297 名から得られ、欠損値のあった者、対象者の少なかった男性と 60 代を除く女性 160 名(平均 36.25 歳, $SD = 10.44$)を調査対象とした。

2. 調査方法

法人総務部の担当者と連携の上、2021 年 11 月に質問紙を一斉配布し、回答後は封筒に入れ密封した形で回収した。

3. 質問紙の構成

フェイスシート、新完全主義尺度(桜井・大谷, 1997)、DSQ42 日本語版(中西, 1998)、CES-D 日本語版(島・鹿野・北村・浅村, 1985)から構成された。

4. 倫理的配慮

本研究は、愛知淑徳大学大学院心理医療科学研究科倫理委員会での承認を得ている。

III. 結果

各尺度の因子分析を行った結果、新完全主義尺度では 4 因子が、DSQ42 日本語版では 2 因子が抽出された。CES-D 日本語版は標準化された尺度であるため、尺度構成の検討は行わず分析に使用した。

「高目標設定」は「適応的な防衛」とは弱い正の

相関がみられたが ($r = .209, p < .01$), 「抑うつ」とは有意な相関がみられなかった ($r = .048, ns$)。また, 防衛スタイルのタイプを分析するため, 「不適応的な防衛の弱・強群」と「適応的な防衛の弱・強群」のクロス集計を行った。その結果防衛スタイル 4 群が得られた。その後防衛スタイル 4 群を独立変数, 完全主義の下位尺度, 抑うつを従属変数とした 1 要因分散分析を行ったところ, 「自己疑念 ($F(3, 156) = 3.87, p < .05$)」と「抑うつ ($F(3, 156) = 11.74, p < .001$)」で有意な差がみられた (表 1)。

表1 防衛スタイル4群における完全主義および抑うつ得点のM(SD)およびF検定の結果

	①不適応強 × 適応強群 (N = 44)	②不適応強 × 適応弱群 (N = 39)	③不適応弱 × 適応強群 (N = 40)	④不適応弱 × 適応弱群 (N = 37)	F値	多重比較 (Tukey)
新完全主義						
失敗恐怖	23.02 (5.34)	23.07 (6.60)	21.52 (6.25)	20.40 (6.08)	1.75	
高目標設定	13.43 (3.14)	13.30 (3.16)	13.70 (3.47)	11.83 (3.03)	2.58	
自己疑念	12.15 (1.94)	12.92 (2.88)	11.30 (3.03)	11.00 (3.08)	3.87*	③=④<②
理想過及	13.65 (3.31)	13.30 (3.63)	13.70 (3.99)	12.56 (3.43)	0.81	
抑うつ	13.45 (7.41)	19.35 (9.91)	10.10 (5.96)	10.62 (7.14)	11.74***	①=③=④<②

* $p < .05$, *** $p < .001$.

さらに完全主義の側面から比較検討を行うため, 先行研究において完全主義の適応的側面とされる「高目標設定」と不適応的側面とされる「自己疑念」の2因子の高群・低群の組み合わせの4群を独立変数, 「不適応的な防衛」, 「適応的な防衛」, 「抑うつ」を従属変数とした1要因分散分析を行った。その結果, 「不適応的な防衛 ($F(3, 156) = 4.57, p < .01$)」と「抑うつ ($F(3, 156) = 7.35, p < .001$)」で有意な差がみられた (表 2)。

表2 完全主義パターンにおける防衛スタイルおよび抑うつ得点のM(SD)およびF検定の結果

	①高目標高 × 自己疑念高群 (N = 47)	②高目標高 × 自己疑念低群 (N = 27)	③高目標低 × 自己疑念高群 (N = 44)	④高目標低 × 自己疑念低群 (N = 42)	F値	多重比較 (Tukey)
不適応的な防衛	24.72 (7.12)	18.88 (5.93)	24.59 (8.85)	21.59 (7.54)	4.57**	②<①=③
適応的な防衛	27.55 (5.40)	28.00 (4.56)	25.70 (5.59)	24.69 (6.86)	2.77	
抑うつ	15.14 (9.00)	10.25 (6.36)	16.77 (8.98)	9.92 (6.54)	7.35***	②=④<③ ④<①

** $p < .01$, *** $p < .001$.

IV. 考察

従来の知見と同様に, 「高目標設定」と「抑うつ」に有意な相関はみられなかったことから, 「高目標設定」が適応的側面あるいは不適応的側面があることは明らかには出来なかった。その後, 防衛スタイルごとの完全主義と抑うつの差異の結果より, 「不適応的な防衛」を用いないことが「自己疑念」を下げ, 「不適応的な防衛」を強く且つ「適応的な防衛」を弱く用いることが「抑うつ」が高いだけでなく, 抑うつ状態であることが示さ

れた。また「抑うつ」を感じながらも「適応的な防衛」も「不適応的な防衛」も用いている者は, 過剰に用いることで日常生活を維持している, 過剰適応状態だと推察される。つまりは, 一見適応しているように見えるが実際には「適応的な防衛」が上手く機能していないことが考えられる。

臨床心理学的な視点で考えると, 辻 (1992) は完全主義を測定する際に判断基準とされているのは「理想自己」だと述べている。これを「高目標設定」と捉えると, 「高目標設定」が高く「自己疑念」が低いというのは, 理想自己が高く不完全さを自覚していない万能の錯覚状態であり, 抑うつへの自覚は乏しい。ただ, 本研究結果では, この群が「不適応的な防衛」を用いずに済み, 「高目標設定」を掲げる健康的な者だと示された。一方で「高目標設定」と「自己疑念」のどちらも高いというのは, 理想自己を手放せず自己の不完全性を認められないという葛藤状態に陥っており, 抑うつ状態であることが示されている。自己記入式質問紙では, 対象者自身が自覚している自己像をみることは可能だが, 一方では歪められる可能性があり, それは病態水準が重いほど起こりえるのだと考えられる。「高目標設定」を他の要因や違う分析方法を組み合わせることで, この複雑な要素を紐解くことが求められるように思う。

以上の結果から, 「不適応的な防衛」を用いないことが「自己疑念」を下げることになり, また「自己疑念」が低いことが「抑うつ」を下げることが明らかとなった。しかしながら「適応的な防衛」を強く用いていれば精神的健康であると考えすることは危険である。抑うつの背景にある完全主義や防衛スタイルのあり方に目を向けることが過剰適応状態ではない, 精神的に健康といえる者かどうか分かるために大切だと思われる。支援としては, 既に不適応状態を感じている者は職場内で面談を行い, 場合によっては外部相談機関を紹介して心理療法を用いたカウンセリングを行うことが, 自己受容 (今の良い自分も不満な自分も受け入れること) に導かれる点においては有用であると考えられる。