

【本件リリース先】

文部科学記者会、科学記者会、
広島大学関係報道機関



広島大学

NEWS RELEASE

広島大学広報グループ
〒739-8511 東広島市鏡山 1-3-2
TEL : 082-424-4657 FAX : 082-424-6040
E-mail : koho@office.hiroshima-u.ac.jp

平成31年4月9日

過剰な責任感が、心配や強迫傾向(確認の繰り返し)を強める
～共通したメカニズムを世界ではじめて解明～

【本研究成果のポイント】

- 自分でやっていることなのに、やめたくてもやめられないという一見矛盾した現象が「過剰な責任感」によって引き起こされていることを、質問紙調査によって明らかにしました。特に、一人で責任を抱えて自分を責める人や、考え続ける義務感を感じる人は、心配や強迫症状が強いことが分かりました。
- 心配や強迫傾向は、生活に支障がでるほどになると、それぞれ全般性不安症と強迫症という精神疾患になります。この2つの疾患はこれまで別個のものとしてきましたが、本研究の結果は双方を共通の方法で治療できる可能性を示すものです。

【概要】

広島大学大学院総合科学研究科の杉浦義典准教授とセントラルフロリダ大学のBrian Fisak 准教授との研究グループは、過剰な責任感を感じやすい人は、心配や強迫傾向（ミスを恐れて繰り返し書類などを確認するなど）が強くなることを明らかにしました。特に一人で責任を抱えて自分を責める人や、考え続ける義務感を強く感じる人でそれが顕著でした。（図1）

心配や強迫傾向の強い人は、やめたいと思っているにもかかわらず、やめられずに苦しんでいます。それでいて心配や強迫傾向は勝手に起きてくるわけではありません。（例えば郵送するために一度封筒に入れた書類を、ミスがないか確認するために封筒が破れないようにもう一度出すなど。）そうであれば自分の意志でやっているのに、なぜやめられないのかという疑問が沸きます。さらに、全般性不安症と強迫症は現在では別の疾患と考えられていますが、この研究では同じメカニズムが両方の問題を引き起こしていると考えました。

アメリカ人大学生 539 名を対象として調査を行った結果、2つのことが明らかになりました。第一に、統計的な方法を使って分類したところ、過剰な責任感には3つのタイプの内容に分かれました。(1)よくないことが起きるのを、避けなくてはならないと考える。(2)よくないことが起きるのは自分のせいだと考えて自分を責める。(3)困った問題についてはとことん考え抜かなくてはならないという義務感を感じる。第二に、この3種類のうち、どのタイプの責任感を心配や強迫傾向と関連するかを分析した結果、自分を責める傾向と、考え続ける義務感が、心配と強迫傾向の双方を強めることが分かりました。

心配や強迫傾向は生活に支障が出るほどになると、それぞれ全般性不安症と強迫症という精神疾患になります。現在は、全般性不安症も強迫症を治療する方法もそれぞれ別個のものです。しかし、自分を責める傾向と考え続ける義務感という2つの要因が双方を強めることが明らかになったため、そこに働きかけることで同じ方法で2つの問題を治療できる、より効果的な方法が可能になると期待されます。

本研究成果は、科学誌「International Journal of Cognitive Therapy」のオンライン版に4月4日に掲載されました。

<発表論文>

論文タイトル

Inflated Responsibility in Worry and Obsessive Thinking

著者

杉浦義典¹、Brian Fisak²

1. 広島大学大学院総合科学研究科

2. Department of Psychology, University of Central Florida,
Orlando, USA

掲載雑誌

International Journal of Cognitive Therapy

DOI 番号

dx.doi.org/10.1007/s41811-019-00041-x

【背景】

試験のことや仕事のことを気にかかって心配をし始めたらやめられなくなったり、ミスがあったらどうしようと気になって、重要な書類を提出前に何度も確認してしまったりというのは、誰もが体験したことがあります。そのような傾向が強くなると、多くの時間が奪われてしまったり、辛い気持ちになったりします。生活への支障が非常に大きくなった場合、心配は全般性不安症、確認の繰り返しなどの強迫傾向は強迫症という心の病気として診断されます。今回の研究はそのメカニズムを探るため、2つの目的を立てました。

1：なぜ自分の意志でやっているのにやめられないのか

心配や強迫症状に苦しんでいる人は、やめたいのにやめられないという特徴があります。しかし双方とも、あくまでその人が自分の意志でやっている行動です。これは例えば、緊張して赤面することと比べるとよく分かります。赤面も不安な時に起きることで、やめたくてもやめられないものです。しかし赤面は勝手に生じるもので、自分でやろうと思ってもそのような状態にはなれません。一方、一度郵送するために封に入れた書類を、封筒が破れないように取り出して再度確認をするという複雑な行動は、無意識にやってしまうようなものではありません。このように自分の意志で行う複雑なことなのに、なぜやめられなくなってしまうのでしょうか。この一見矛盾した性質を説明することはできないのでしょうか。

2：心配と強迫症状に共通のメカニズムはあるのか

全般性不安症と強迫症は、現在は別個の病気とされており、治療が難しいと言われています。また、精神医学では心の病気の数は非常に多いため、すべての専門家がすべての治療法を高いレベルで習得することは難しいことが指摘されています。近年では、別個とされる精神疾患の間にも重なる部分があり、共通の方法で治療ができるのではないかという考え方が登場し、診断横断的アプローチと呼ばれています。心配と強迫症状に共通する要因が見つかれば、同じ治療を双方に適用するという可能性が期待されます。

【研究成果の内容】

今回、アメリカ人大学生 539 名を対象として、心配と強迫傾向の程度を質問紙で測定しました。過剰な責任感の質問紙は、心配と強迫傾向それぞれに対して作成されたものがあります。その2つを同時に実施しました。まず一つめの、強迫傾向に関連する責任感の質問紙は、オックスフォード大学の Paul Salkovskis 教授によって

2000年に開発されました。一方、二つめの心配を強めるような責任感を測定する質問紙は、第一著者の杉浦義典准教授が2007年に開発しました。

これまで、心配と強迫傾向それぞれの領域で開発された責任感の関連は検討されることがなかったので、責任感の質問項目を一斉に因子分析という統計手法で解析しました。これは類似した内容を統計的に抽出できる方法です。その結果、責任感は3つの内容に分かれることが分かりました。(1)よくないことが起きるのを、避けなくてはいけない。(2)よくないことが起きたら、それは自分のせいだと考えて自分を責める。(3)困った問題についてはとことん考え抜かなくてはいけないし、考えるのをやめると問題が大きくなる。それぞれのタイプの責任感と、心配や強迫傾向との関連を分析したところ、自分のことを責める傾向の強い人と、考え続ける義務感の強い人は、心配と強迫傾向の両方が強いことが分かりました(図1)。

自分のことを責めてしまう感情は、ネガティブな感情の中でも特に苦痛であり、心の健康を害することが分かっています。そのような気持ちに追い詰められて、人はとことんまで心配や確認などの強迫症状を続けてしまうと考えられます。また、心配や確認などを続けなくてはいけないという義務感を感じていますが、どこまで心配や確認をしたら十分なのかという基準は、スポーツの記録のように明確に定義することはできないので、主観的な判断をせざるをえません。しかし、そもそも心配や強迫症状は自分を責めてしまう感情を伴っているため、その判断は「まだだめだ」、「この問題は私の能力を越えている」といったネガティブなものになりがちです。つまり、「もう大丈夫だ」という納得はえられにくいのです。自分にとっては不本意ながらも、ネガティブな感情に駆り立てられた結果、心配や強迫傾向がやめられないものになると考えられます。

【今後の展開】

全般性不安症や強迫症の患者さんの治療には、過剰な責任感を緩和することが有用だと期待されます。自分を責めてしまう傾向を緩和するためには、コンパッショントレーニングという自分への思いやりを向上させる方法が考えられます。また、考え続ける義務感を低減させる方法については現在開発中で、いずれ成果を公表できる予定です。

語句説明

・全般性不安症

生活のあらゆることが心配になり、それがやめられなくなる疾患。気掛かりなことがひとつ解決しても、すぐ別のことが心配になるので、気が休まるときがないのが特徴である。集中の困難や頭痛、肩こりなどが併発しやすい。

・強迫症

嫌な考え(例：泥棒が入るのではないか、病気が感染するのではないか)が繰り返し浮かび、それを防ぐための行動(戸締まりを何度も戻って確認する、いつまでも手を洗う)を繰り返しおこなってしまう疾患。自分の行動が明らかに過剰であるとは分かっているもののやめられない。

・コンパッショントレーニング

「日だまりのもと」、「肩に添えられた手」など温かい自分を慈しむようなイメージを浮かべたり、自分にむけたいたわりのメッセージを手紙に書く、などの方法を用いて自己批判的な傾向を緩和する。

【参考資料】

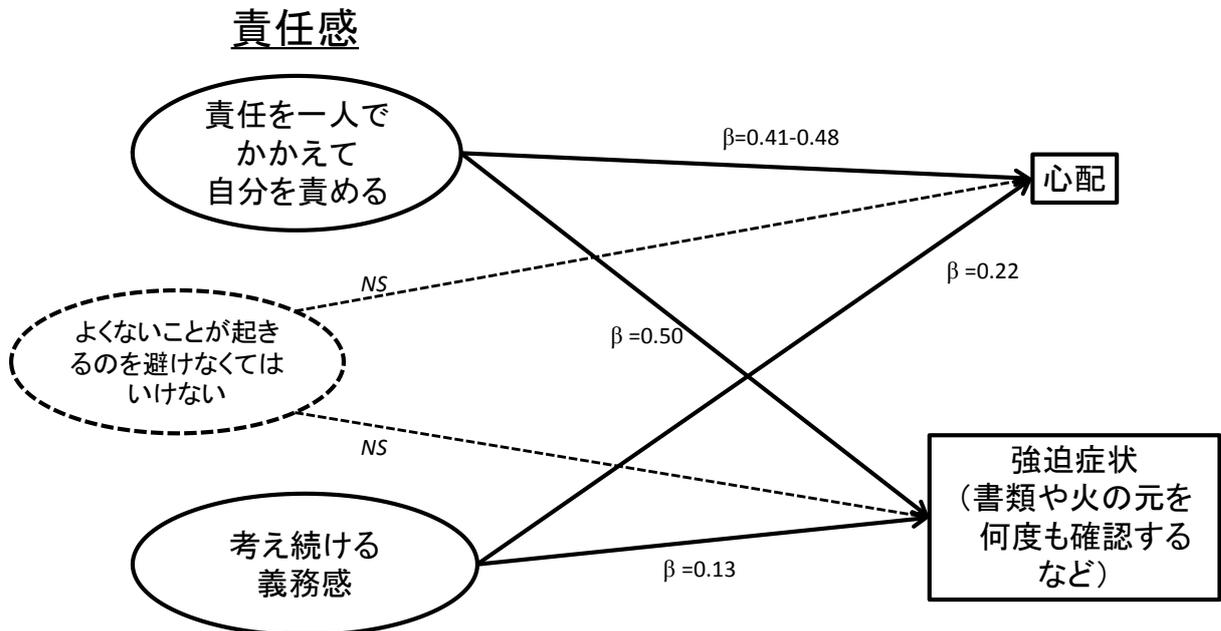


図1. 3種類の責任感のうち2つ(「責任を一人でかかえて自分を責める傾向」と「考え続ける義務感」)が、心配と強迫傾向の双方を強めることが明らかになった。「よくないことを避けなくてはならない」という責任感からは有意な影響力は示されなかった(図の点線)。

矢印に付した数値は標準偏回帰係数(β)で、それぞれの責任感が単独で心配/強迫傾向へどの程度影響を及ぼしているかを示す。「NS」は有意な結果が得られなかったことを示す。大学生539名の結果。

【お問い合わせ先】

広島大学大学院総合科学研究科 准教授 杉浦 義典
Tel: 082-424-6573 FAX: 082-424-0759
E-mail: ysugiura@hiroshima-u.ac.jp

発信枚数: A4版 4枚(本票含む)