

抑うつと熱中性

— 下田の執着気質の観点から —

高橋 聡子* ・ 横山 知行**

1. はじめに

執着性格とは、下田が提唱したうつ病の病前性格であり、ひとたび何かをやり始めるとそれに没頭し続けるという「熱中性」と、完全にやり遂げないと気がすまないという「執着性」によって特徴づけられる(筈原, 1976)。

下田(1941)は、この性格類型を、初老期鬱憂症になる人に共通した臨床的特徴の検討から見出した。彼は(1950)、その特徴を『此性格者の基礎は感情の経過の異常にある。すなわち此性格者では一度起こった感情が正常人の如く時と共に冷却することがなく、長く其強度を持続し或は寧ろ増強する傾向を持つ。此異常気質に基づく性格標識としては、仕事に熱心、凝り性、徹底的、正直、几帳面、強い正義感や義務責任感、胡麻化しやズボラが出来ない等で、従って他から確実人として信頼され、模範青年、模範社員、模範軍人等と賞められている種の人である。併しその強い正義感責任感が他の義務責任、自己の権利といった方面に向かう場合には甚だ厄介な人物ともなり得る。』と記載した。また、執着性格者がうつ病を発症するまでの過程として『ある期間の過労事情(誘因)によって睡眠障害、疲労性亢進を初め各種の神経衰弱症候を発する。これは生物学的には自己保存のための疾病逃避反応(神経衰弱反態)とも謂うべく、正常人では此際情緒興奮性減退、活動欲消失が起っておのずから休養状態に入るのであるが、執着性格者にあつては其標識たる感情興奮性

の異常により、休養生活に入ることが妨げられ、疲態に抵抗して活動し、ますます過労におちいる。此疲態の頂点に於て多くは可なりと突然に発揚症候群又は抑鬱症候群を発する。』と述べている。

発表された当時、この性格類型は広く受け入れられることはなく、彼の門下生と一部の研究者によってのみ受け入れられるにとどまっていたが、Tellenbach(1961)によるメランコリー親和型性格(typus melancholicus)が脚光を浴びるに伴い、我が国におけるその先駆的研究として再評価されるようになった。

しかし、下田の執着性格は、あくまでもメランコリー親和型性格との類似性、あるいは、これと対比させての現象学的人間学の流れの中で論じられてきたように思われる。冒頭にあげた「熱中性」と「執着性」という二大特徴からすれば、主として後者に力点が置かれてきたことになる。その一方で、前者とうつ病との関連については未だ十分示されているとはいえない。また、執着性格自体についても記述的研究の報告は多いが、この性格類型とうつ病あるいは抑うつとの関連を実証的に示したものは、散見されるのみである。本論文では、この熱中性と抑うつとの関連を検討したい。

この執着性格を単純化しておくならば、「仕事熱心、凝り性、徹底的、正直、几帳面、強い正義感や義務責任感、胡麻化しやズボラが出来ない」人物が、過度な負荷がかかった際にも「休養生活に入ることが妨げられ、疲態に抵抗して活動し、ますます過労におちいる」際に生じるうつ病発症や抑うつを増強を示すモデルとして捉えることができるだろう。今日的な観点からは、前者は完全主義と近似した概念と考えられる。また、後者については類似の概念は見あたらないが、「過剰な負荷がかかった際にも心身

2009.11.30 受理

*医療法人水明会佐渡荘

**新潟大学教育学部

の疲労に抗して、あるいは心身の疲労を自覚しないため、課題を達成しようとし続ける行動特性」とみなし、これを仮に熱中性と呼ぶことにするならば、下田の理論より、完全主義と熱中性の特徴を併せ持つ人物が負荷状況に陥った際にうつ病の発症や抑うつ増加をもたらすというモデルが導出される。

ここで、執着性格のもう一方の特徴である、執着性と類似を指摘した完全主義と抑うつに関する最近の研究動向についてまとめておこう。完全主義とは、何でも完全にしないと気の済まない傾向が必要以上に過度に現れる場合をいう(橋口, 1990)。この完全主義の持つ病理として、これまで、①完全主義者は高い基準を自分に設ける一方で、失敗する事に対して許容しないため、自分の行ったことに対しての充足感を得ることが難しいこと、②少しでも自分の基準に達成しなければ、全て失敗としてしまうことから自己評価は低くなりがちであること、が指摘されてきた。

Burns (1980) は完全主義を適切に測定する尺度を開発することで、より完全主義の概念を明確にしようとし、「自己に対する完全主義」の基準を開発した。辻 (1992) は Burns の作成した尺度を参考に、新たな項目を加えて14項目の完全主義尺度を作成し、妥当性を検討した。その下位尺度は、①理想自己を重視して、これを完全に充足しようとする「理想追及」②不完全性を恐怖する「失敗恐怖」③理想自己や義務自己と現実自己との不一致にいつまでもこだわり続け、その解消を目指して強迫的に頑張り続ける執着性をしめす「強迫的努力」の三つからなる。彼は、外向性・協調性・勤勉性・情緒不安定性・経験への開放性を含む5因子性格検査と上記の完全主義尺度を大学生に施行した結果より、完全主義者の問題点は、高い目標を設定するからだけではなく、その目標に向かう過程で自らの能力と現実とのギャップが生じてもこれを認めることができないことにあることを指摘した。

その後、完全主義とさまざまな病理との関係をより明確にするために、完全主義には個人的要素と社会的要素の双方が関連していると捉える多次元モデルが想定された。代表的なものとして、Frost (1990) が作成した6因子構造の多次元完全主義尺度 (Multidimensional Perfectionism Scale : MPS) がある。MPS は個人的な完全主義、社会的に規定された完全主義の2つからなり、個人的な完全主義は、さらに4つの因子に分けられる。

わが国において、桜井・大谷 (1997) は Frost ら

の完全主義尺度を基に、多次元の自己志向的完全主義尺度を作成した。この新完全主義尺度は、『いつも、周りの人よりも高い目標を持つと思う』『何事においても最高の水準を目指している』といった項目からなる「自分に高い目標を課す傾向 (PS : 以下PSと略す。)], 『失敗は成功のもとなどは考えられない』『ささいな失敗でも、周りの人からの評価は下がるだろう』といった項目からなる「ミスを過度に恐れる傾向 (CM : 以下CMと略す。)], 『注意深くやった仕事でも、欠点があるような気がして心配になる』『何かをやり残しているようで、不安になることがある』といった項目からなる「自分の行動に漠然とした疑いを感じる傾向 (D : 以下Dと略す。)], 『物事が常にうまくできないと気がすまない』『どんなことでも完璧にやり遂げることが私のモットーである』といった項目からなる「完全でありたいという欲求 (DP : 以下DPと略す。)」の4因子で構成されている。

このような完全主義の特徴を、執着性における執着性と対比させて検討してみよう。PSの高い目標を立てて最高の水準を目指すという側面は、執着性の何事にも徹底的でいい加減なことができない面や仕事を大量にしかも正確にこなそうとする面を反映していると考えられる。Dの自分の行動に漠然とした疑いを持つという側面は、執着性の念入りに物事をしなければ気がすまない、誤魔化しやズボラができないという特徴と関連する。また、強い正義感や義務・責任感の背景にはCMのミスすることを恐れるという傾向が存在する可能性がある。

本研究では、これまで述べてきたような検討をすすめていくため、まず、自己記入式熱中性尺度を作成し、この尺度および自己志向的完全主義尺度と抑うつ得点との関連を探っていく。

2. 熱中性尺度の作成

まず、下田の執着性格の中心的特徴である「熱中性」の記載に従い、ものごとに過度に没頭して休むことなく取り組み、かつ、疲労や体の不調を感じにくいといった、「熱中性」を測る尺度を開発することにした。

1) 尺度項目の選定

勤労者および大学生86名を対象に「仕事あるいはそれに関連した課題で(大学生の場合は実習課題や部活、バイトなどで)手が一杯な時、さらに達成し

表1 熱中性尺度の項目

-
- *1. どんなに忙しいときでも、リラックスする時間をもつ。
 - 2. 人から言われて初めて、自分が疲れていることに気がつく。
 - *3. どんなに忙しいときでも、自分の体調を考えて仕事をする。
 - *4. 体調が悪いときには身体を休める。
 - 5. どんなに忙しいときでも、仕事を他の人には任せない。
 - *6. どんなに忙しいときでも、休日は休む。
 - 7. 体調が悪くなるまで、自分が疲れていることに気がつかない。
 - *8. どんなに忙しいときでも、趣味や好きなことをする時間を持つ。
 - 9. とても忙しいときには、職場以外でも仕事のことが頭から離れない。
 - 10. どんなに忙しいときでも、疲れを感じない。
 - 11. とても忙しいときには、食生活が不規則になる。
 - *12. どんなに忙しいときでも、休憩時間は休む。
 - 13. ケアレスミスが増えて初めて、自分が疲れていることに気がつく。
 - *14. どんなに忙しいときでも、徹夜はしない。
-

*印は逆転項目

なければならぬ大量の課題が出された状況を思い浮かべてください。このような状況に陥ったときに、それが望ましいものであれそうでないものであれ人はどのような行動を取るか、思いつくものを列挙してください」という質問に、自由記述で回答してもらった。この回答の内容を、23個のカテゴリーに分類しこれらを参考に20項目を尺度項目の候補とした。その後、著者らを含む3人で項目を選定および検討し、適宜修正を加えた結果、表に示す14項目を尺度項目とした。

2) 信頼性の検討

上述の尺度項目について、「当てはまる」「どちらかと言えば当てはまる」「どちらでもない」「どちらかと言えば当てはまらない」「当てはまらない」の5件法で回答を求めるものを熱中性尺度とし、勤労者134名を対象に実施した。回答に欠測値がある者5名を除外し、最終的に129名（平均年齢：37.3±11.2歳）を分析の対象とした。調査は質問紙を手渡しにより配布し、個別に実施してもらい回収した。内的一貫性を検討するためにCronbachの α 係数を算出したところ、全14項目での α 係数は.75であり、ほぼ十分な信頼性が得られた。

3. 調査の実施

1) 対象と方法

調査対象は、本調査への同意が得られた勤労者306名（回収296部・回収率96.7%）である。この方々に、以下の質問紙を試行した。回答にあたっては、質問紙を封筒に入れて配布し、回答をしてもらった後、プライバシー保護のため封をもらい回収した。欠測値のあるものを除いた216名（平均年齢：36.0±11.1歳）を分析の対象とした。

2) 測 度

- ① 熱中性尺度：調査に先立ち作成した尺度で、14項目からなる。回答形式は「当てはまる」「どちらかと言えば当てはまる」「どちらでもない」「どちらかと言えば当てはまらない」「当てはまらない」の5件法である。
- ② 自己志向的完全主義尺度（桜井・大谷、1997）：完全主義を測定する尺度で「自分に高い目標を課す傾向（PS）」、「ミスを過度に恐れる傾向（CM）」、「自分の行動に漠然とした疑いを感じる傾向（D）」、「完全でありたいという欲求（DP）」の4下位尺度20項目からなる。それぞれ「非常に当てはまる」から「全く当てはまらない」までの6件法である。下位尺度のうち、

DP は桜井・大谷 (1997) の研究において、心身の傾向に対する影響が少ないということから、本研究においては質問項目に含まないことにし、PS・CM・Dを分析の対象とした。

- ③ Self-Rating Depression Scale (SDS; Zung, 1967) 日本語版 (福田・小林, 1973) : 調査時点の抑うつ症状を測定する尺度で、20項目からなる4件法の尺度である。

4. 結 果

熱中性および完全主義の各下位尺度と、抑うつとの関連を明らかにするために、Pearsonの相関係数を求めたところ、表のような結果が得られた。熱中性、CMおよびDと、SDSとの間に中等度の正の相関が認められた (0.41, $p < .001$; 0.44, $p < .001$; 0.48, $p < .001$)。PSでは有意な相関は認められなかった。なお、熱中性と完全主義の各下位尺度との間には、PS、CMおよびDそれぞれに熱中性と正の相関 (.27, $p < .001$; .35, $p < .001$; .41, $p < .001$) があり、特にDとの間にやや強い相関が認められた。

5. 考 察

本研究の結果より熱中性とSDSとの間にやや強い正の相関があることが明らかになった。これは、ものごとくに過度に没頭して休むことなく取り組み、かつ、疲労や体の不調を感じにくいといった「熱中性」の要因が抑うつと関連していることを示すものである。すなわち、執着性格者について下田が指摘したとおり、不規則な生活をし、自分の疲れに気付くことができず、きちんと休養をとることができないことは、抑うつといった精神的疲労につながる可能性が示されたと考えられる。

抑うつ尺度であるSDSと、完全主義の下位尺度である、自分に高い目標を課す傾向 (PS)・過度にミスすることを恐れる傾向 (CM)・自分の行動に漠然とした疑いを感じる傾向 (D)、それぞれとSDSとの相関分析を行ったところ、SDSとの間に正の相関がみられたのは、CMおよびDであった。また、PSでは有意な相関は認められなかった。

Frost et al. (1990) は自身が作成した多次元完全主義尺度を用いた調査において、CMとDが抑うつ状態と正の有意な相関を示し、PSでは無相関を示すという結果が得られている。

一方、桜井・大谷 (1997) の研究の結果では、CMとDは抑うつ状態と有意な正の相関を示した

表 熱中性および完全主義の各下位尺度得点と抑うつ得点との相関

		熱中性	ps	cm	d	sds
熱中性	Pearsonの相関係数	1.000	.269**	.354**	.406**	.406**
	有意確率 (両側)		.000	.000	.000	.000
	N	216	216	216	216	216
ps	Pearsonの相関係数	.269**	1.000	.388**	.383**	.383**
	有意確率 (両側)	.000		.000	.000	.000
	N	216	216	216	216	216
cm	Pearsonの相関係数	.354**	.388**	1.000	.596**	.596**
	有意確率 (両側)	.000	.000		.000	.000
	N	216	216	216	216	216
d	Pearsonの相関係数	.406**	.383**	.596**	1.000	1.000
	有意確率 (両側)	.000	.000	.000		
	N	216	216	216	216	216
sds	Pearsonの相関係数	.406**	.023	.442**	.486**	.486**
	有意確率 (両側)	.000	.741	.000	.000	.000
	N	216	216	216	216	216

** $p < .001$

が、PSは有意な負の相関を示している。このように、完全主義と抑うつとの関連についての研究において、CMとDに関しては抑うつとの関係が認められるという点ではほぼ一致しているが、PSは一定の結果は得られていない（大谷・明田, 1999; Enns, & Cox, 1999; 伊藤・竹中・上里, 2001; 伊藤・上里, 2002; 小堀・丹野, 2002,)

本研究で得られた、CM・Dと抑うつ状態との関係については、いずれの先行研究とも一致する結果であったが、PSについては、桜井・大谷 (1997) や伊藤・竹中・上里 (2001; 2002) が示した負の相関はみとめられず、Frost et al. (1990) や Enns & Cox (1999) の結果のように、無相関であった。

この結果から、完全主義者の持つ、「完全性にこだわるために、失敗を恐怖し、それを解消するために勤勉に、強迫的になって頑張りつづけること」は、完全主義の病理的な側面だと考えられるが、辻が指摘するように「高い目標を立てそれを求めること」と抑うつとの関係については今後さらなる検討が必要であると考えられた。

文 献

- Burns, D.D. 1980 The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, November, 34-52.
- Enns, M.W., & Cox, B.J. 1999 Perfectionism and depression symptom severity in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 783-794.
- Frost, R.O., Marten, P.A., Lahart, C., & Rosenblate, R. 1990 The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- 福田一彦・小林重雄 1973 自己評価式抑うつ性尺度の研究精神神経学雑誌, 75, 673-679.
- Hewitt, P.L., Flett, G.L., Ediger, E., & et al. 2002 Perfectionism in Chronic and State Symptoms of Depression. *In press (available online)*.
- 伊藤 拓・竹中晃二・上里 一郎 2001 うつ状態に関与する心理的要因の検討ーネガティブな反すうと完全主義, メランコリー型性格, 帰属様式との比較ー 健康心理学研究, 14, No.2, 11-23.
- 伊藤 拓・上里一郎 2002 完全主義およびネガティブな反すうとうつ状態の関連性ー抑うつ脆弱要因としての完全主義についての再検討ー カウンセリング研究, 35, No.3, 185-197.
- 笠原 嘉 1976 うつ病の病前性格について 笠原 嘉 (編著) 躁うつ病の精神病理 1 弘文堂 pp.1-46.
- 小堀 修・丹野義彦 2002 完全主義が抑うつに及ぼす影響の二面性ー構造方程式モデルを用いて 性格心理学研究, 10, No.2, 112-113.
- 大谷保和・明田芳久 1999 完全主義と心理的健康の関係ー心理的不健康生起モデルを用いて 上智大学心理学年報, 23, 61-71.
- 桜井茂男・大谷佳子 1997 “自己に求める完全主義”と抑うつ傾向および絶望感との関係 心理学研究, 68, 179-186.
- 下田光造 1941 躁うつ病の病前性格に就いて 精神誌, 45, 101.
- 下田光造 1950 躁鬱病に就いて 米子医学雑誌, 2, 1-2.
- 宗像恒次・及川尚美 1986 リアリティショック; 精神衛生の視点から 看護展望, 5, 2-7.
- テレンバッハ M. 木村 敏 (訳) 1978 メランコリー みすず書房, (Tellenbach, M. 1961 *Melancholie*. New York: Springer.)
- 辻 平治郎 1992 完全主義の構造とその測定尺度の作成 甲南女子大学人間科学年報, 17, 1-14.
- Walsh, J.J., Ugumba-Agwunobi, G. 2002 Individual differences in statistics anxiety: the roles of perfectionism, procrastination and trait anxiety. *Personality and Individual Differences*, 33, 239-251.