

## 背景と目的

悲しみはネガティブな感情であり、誰しもが感じる感情です。しかし、悲しみを感じた後に悲しみがすぐになくなる人と悲しみを感じる時間が長い人がいます。悲しみが継続するとうつ病の発症につながる可能性が考えられます。では、悲しみが継続するような場合はどんな時なのでしょう。それは悲しみを感じた原因が影響していると考えられます。また、悲しみを感じた人の考え方や特性も影響していると思われます。つまり、悲しみが継続するのはどのような場合か知ることによって、うつ病になりやすい人やうつ病になりやすい場面を知ることができます。このことはうつ病の予防につながると考えられます。

先行研究から、悲しみには自分の努力によって結果を変えられることのできた場面と自分の努力によって結果を変えることができない場面によって悲しみを維持する時間が異なっていると証明されています。また、抑うつの維持時間には反芻と省察が影響していると証明されています。反芻は不適応的な自己注目であり、過去の失敗などを繰り返し考えてしまうことです。一方、省察は適応的な自己注目であり、過去の自分の行動について考えることです。このことから、悲しみ喚起後の抑うつの維持には悲しみ場面と反芻・省察傾向がどのように影響しているのかを本研究の目的としました。

## 方法

質問紙による調査を行いました。対象となったのは大学生 105 名(男性 37 名、女性 78 名)でした。そのうち 4 名は欠測が多いため除外しました。反芻・省察傾向の測定のために高野・丹野(2008)が作成した日本語版 **Rumination-Reflection Questionnaire(RRQ)**を使用し、白井・鈴木(2013)で使用した悲しみを喚起するエピソードをより喚起しやすいように改訂し使用しました。12 個のエピソードから自分の経験したことのあるエピソードを 1 つ選んでもらい、そのエピソード直後、2 週間後、1 か月後を創造してもらい、その時間ごとに抑うつを測定しました。抑うつの測定には松村(2014)によって作成された日本語版 **Patient Health Questionnaire-9** を使用しました。

## 結果と考察

本研究から、対処可能な悲しみ喚起場面と対処不可能な悲しみ喚起場面ごとの抑うつの維持時間の差は結果の数値から証明されませんでした。さらに、反芻傾向は一部分にしか影響されず、省察は全く影響していませんでした。参加者が悲しみ場面をイメージできていない可能性が考えられます。