

抑うつ傾向と時間的展望との関連についての検討

山 崎 理 央

本研究では、一般の大学生および精神科クリニックの通院患者を対象に時間的展望に関する調査を行ない、心理的な健康度のなかでも特に抑うつ傾向という観点から、時間的展望との関連について検討した。時間関連性があり肯定的な時間的展望を抱いている場合には抑うつの程度も低いこと、また抑うつの改善にともなって時間志向性における過去志向への比重が少なくなっていくことが示唆された。

[キーワード：時間的展望，抑うつ，大学生]

時間に対する認知については、物理的・現実的な時間の流れの客観的な認知だけでなく、それをどのように感じ、受けとめているかという主観的な認知の側面もある。個々人が持つ人生観や価値観は生きてきた過去の体験にもとづいており、またそれはこれから先の未来の行動を方向づけている。そのような過去についての評価、現状についての認識、未来についての決断といった時間的展望の問題が人生の意味づけに大きく関わっているのである(都築, 2007)。

個人の心理的時間、時間的展望をとらえるためのさまざまな工夫や試みがなされている。投影法的な試みとしてよく用いられるものの一つにサークル・テストがあり、また質問紙もいくつか開発されている。これらを用いるなどして、時間的展望と心理的な諸側面との関連についても多くの研究が進められている。大まかに分けて発達の側面と病理的側面の二つは、着目される心理的側面の主なものとして挙げられるだろう。

発達の側面としては、青年期の特徴と時間的展望との関連も大きなテーマである。

青年期においては、アイデンティティの問いにまつわる迷いや悩みが必然といえる。彼らはさまざまな役割実験に取り組むなかでこの問いにコミットし、さまざまな目に見えない特質を獲得していく(杉原, 2000)。こうした青年期を考えるうえで、過去・現在・未来の見通しにかかわる時間的展望は重要な概念であり、発達のにもその変化が青年期において顕著に見られるとされる(都築, 1993)。そのなかでも特に大学生の多くは、アイデンティティ確立という発達上の課題に向かう心理的モラトリウム期間のただなかにあるといえ、彼らの心理的な健康

の度合いと時間的展望との関連は、さまざまに検討の余地が考えられる。

また、病理的側面として、ここでは抑うつについて触れる。

抑うつと呼ばれる状態には落ち込んだ気分を意味する側面だけでなく、自責感、興味や意欲の減退、疲労感、食欲の低下といった、身体的なものを含むさまざまな症状の側面もある。こうした抑うつ症状を持っていることがすなわち「うつ病」を意味するわけではなく、たとえば操作的診断基準のDSM-IV(アメリカ精神医学会, 2002)ではうつ病の診断に際して、基準として示される抑うつ症状が2週間は持続し、薬物などの直接的な生理学的作用や一般身体疾患によるものではない、といった条件を満たすことが求められる。

つまり、単純に抑うつ症状の重いものがうつ病ということでもなく、抑うつそのものは、うつ病あるいは他の精神疾患に限らずごく健康な人にも一般的になじみのある症状であり、そのありようは個人をとりまく状況や、認知のあり方を含めたパーソナリティなどの要因に左右されると考えられる(抑うつに関しては、もちろん内因・心因の区別は厄介な議論であり、また症状の程度についても近年では、軽躁状態を伴うことを特徴とする双極II型障害と呼ばれる気分障害なども注目されてきている(内海, 2006; 2008))。

抑うつと時間的展望との関連も非常に興味深い問題である。うつ病患者においては、主観的な時間の流れが遅く感じられたり、未来への展望が持てないといった特徴が見られるとされる(山崎, 2004)。このこともまさしく抑うつにまつわる希望や絶望、意欲といった概念と時間的展望との密接な関わり(大橋, 2007)を示しているといえる。

本研究では、一般の大学生および精神科クリニックの通院患者を対象に時間的展望に関する調査をそれぞれ行ない、心理的な健康度のなかでも特に抑うつ傾向という観点から、時間的展望との関連について検討する。調査1では、大学生活の前半を過ごす一般の青年期の人が大学生活に適応していくなかで、彼らの過去・現在・未来にまつわる自己評価、それらの連続性や統合性にはどのような特徴があるのか、こうしたことが抑うつ傾向の程度とどのように関わっているのかを考察する。調査2では、抑うつを抱える人がその改善の過程において、過去・現在・未来に対する関心の比重、それらの連続性や統合性にどのような変化を見せるのかについて考察する。

方 法

調査1

対象者 地方私立大学の1～2年生計148名。時期1(74名。うち男性58名, 女性16名。平均年齢18.85歳, $SD=0.9$), 時期2(74名。うち男性58名, 女性16名。平均年齢18.92歳, $SD=0.97$)の2回、複数学部に所属しほぼ同年齢・同規模の2集団に、6カ月を経て同内容の調査を実施した。調査は無記名で、講義時間を用いて集団法で実施された。

抑うつ傾向と時間的展望との関連についての検討

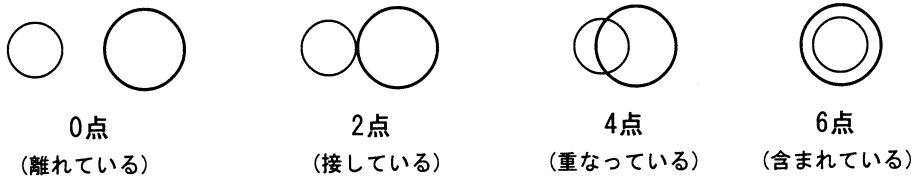


図1 時間関連性における2つの円の位置関係と得点

手続き 次の3部で構成された質問紙（図2～4）を用いた。(1)サークル・テスト(Cottle, 1976)：これは、過去・現在・未来を表現する3つの円を描いてもらい、それぞれの大きさや配置から、過去・現在・未来のイメージや関係などを把握する方法である。ここでは過去と現在、過去と未来、現在と未来の3つの関係について図1に基づいてチェックし、過去・現在・未来いずれの円も分離している場合(0点)を時間関連性なし群、そうでない場合(2～18点)を時間関連性あり群に分類した。(2)時間的展望体験尺度(白井, 1994; 1997)：5段階で評定された18項目の合計得点を算出し、その合計得点により、時間的展望低群(54点以下)、時間的展望高群(55点以上)に分類した。(3)日本語版ベック抑うつ尺度(林, 1988)：抑うつ状態の程度を4段階で評定する21項目の合計得点を算出した。得点が高いほど抑うつ度の高さを示すととらえる。

調査2

対象者 抑うつを抱え精神科クリニックに通院する患者10名（男性2名、女性8名。平均年齢37.2歳、 $SD=8.6$ ）。通院中に抑うつ状態の改善がうかがえ、2～3カ月の間に調査を2回実施できた患者のデータを分析の対象とした。対象者には心理面接の際に、調査の趣旨や、データは無記名で処理されることなどを個別に説明し、承諾を得られた場合に実施した。

手続き 調査にはサークル・テストを使用した。ここでは描かれた3つの円のうち、どの円がもっとも大きいかによって、過去志向・現在志向・未来志向のいずれかに分類した（時間志向性）。また、過去と現在、過去と未来、現在と未来の3つの関係について図1に基づいて得点化した（時間関連性）。なおサークル・テスト実施後に、描画内容や感想について聴取した。

結果と考察

調査1

抑うつ得点について、時期(1・2)×時間関連性(なし・あり)×時間的展望(低・高)の3要因分散分析を行なった。その結果、時間関連性の主効果($F(1, 140)=5.53, p<.05$)および

お名前は記入せずに回答してください。
 正解などはありませんので、ありのままに答えてください。
 ご協力をお願いします。

■過去・現在・未来が円の形をしていると考えてください。
 下の空間に、あなた自身の過去・現在・未来の関係をどう感じているか、
3つの円で描いてみてください。

描き方は自由です。それぞれの円の大きさが違っていても構いません。
 描き終わったら、どの円が過去・現在・未来を示しているかを書き入れてください。

■年齢： _____ 歳 ■性別： 男 ・ 女 （○をつけてください）

図 2 調査 1 および 2 に用いた質問紙の内容(一部)

■以下の項目は、あなたの希望や充実感などについてお尋ねするものです。
 各項目ごとに、あてはまる数字を選んで、()の中に入れてください。

1 = あてはまらない
 2 = どちらかといえばあてはまらない
 3 = どちらともいえない
 4 = どちらかといえばあてはまる
 5 = あてはまる

1. 私には、だいたいの将来計画がある。 ()
 2. 将来のために考えて今から準備していることがある。 ()
 3. 私には、将来の目標がある。 ()
 4. 私の将来は漠然としていてつかみどころがない。 ()
 5. 将来のことはあまり考えたくない。 ()
 6. 私の将来には、希望がもてる。 ()
 7. 10年後、私はどうなっているのかよくわからない。 ()
 8. 自分の将来は自分できりひらく自信がある。 ()
 9. 私には未来がないような気がする。 ()
 10. 毎日の生活が充実している。 ()
 11. 今の生活に満足している。 ()

図 3 調査 1 に用いた質問紙の内容(一部)

抑うつ傾向と時間的展望との関連についての検討

■以下の項目それぞれの質問文をよく読んでください。
そして、**最近の気持ちをもっとよく表している質問文を、各質問の中からそれぞれ一つ選択して、その番号に○をつけてください。**
それぞれの質問と同じ程度の質問文(選択肢)があれば、複数に○をつけてください。
○をつける前に、各質問の質問文を全部読んでください。

第1問 0 私は落ち込んでいない。
1 私は落ち込んでいる。
2 私はいつも落ち込んでいるから急に元気にはなれない。
3 私はとてもがまんができないほど落ち込んでいるし不幸だ。

第2問 0 私の将来について特に失望していない。
1 私の将来について特に失望している。
2 私の将来に期待するものはない。
3 私の将来には希望がもてないし、物事はよくならないと思う。

第3問 0 私は自分が失敗するとは思わない。
1 私は他の人よりは失敗してきたと思う。
2 今までのことを考えると失敗をくり返してきたと思う。
3 私は人間として全くだめだと思う。

第4問 0 日常生活では大変満足している。
1 日常生活の出来事を楽しんではいない。
2 私は何にも本当に満足できない。
3 私はどんなことにも満足できないし退屈だ。

第5問 0 私は特に罪悪感をもっていない。
1 時々罪悪感を感じている。
2 私は多くの時間、罪悪感を感じている。
3 私はいつも罪悪感を感じている。

第6問 0 私は罰を受けている(いわば罰が当たっている)とは思わない。
1 私は罰せられるかも知れないと思う。
2 私は罰せられるだろうと思う。
3 私は罰せられていると思う。

図4 調査1に用いた質問紙の内容(一部)

時間的展望の主効果($F(1, 140)=15.25, p<.001$)、時間関連性と時間的展望の交互作用($F(1, 140)=4.16, p<.05$)が有意であった。単純主効果の検定を行なったところ、時間関連性では時間的展望高群において抑うつ得点が有意に低く($p<.005$)、時間的展望では時間関連性あり群において抑うつ得点が有意に低かった($p<.001$) (表1および図5・6)。

つまり今回の結果では、まず6カ月を経て実施した2集団についての差は見られなかった。大学入学からの時期が経過したことによる抑うつ傾向の程度や、過去・現在・未来の連続性や統合性に対する構え、時間的展望の高さといった側面への変化は見いだせなかった。2集団を構成していたのはほぼ同年齢・同規模の学生集団であったが、前後の6カ月という期間による影響はあまり反映されなかった可能性もある。

次に、時間関連性の有無(この場合はサークル・テストにおける3つの円がいずれも離して描かれたか、接触や重なりが見られるか)と抑うつ程度との関連が見られ、過去・現在・未来の連続性や統合性と、抑うつ低さとの結びつきが示唆された。大学生の自我同一性と時間的展望との関連を検討した都築(1993)によると、同一性拡散地位では過去・現在・未来をバラバラなものとしてとらえられており、今回の結果にも、そうした青年期における心理的発達上の問題との関連が推測される。

また、時間的展望の高さ(この場合は過去の受容や現在の充実感、目標指向性、未来への

表 1 時期 1 および時期 2 における各群の抑うつ得点の平均値 (SD)

時期	時間関連性	時間的展望	
		低群 (n=42)	高群 (n=32)
時期 1	なし群 (n=37)	18.8 (6.8)	16.5 (12.2)
	あり群 (n=37)	16.9 (6.7)	10.2 (5.5)
時期 2	時間関連性	時間的展望	
		低群 (n=33)	高群 (n=41)
	なし群 (n=25)	17.1 (7.1)	13.9 (6.5)
	あり群 (n=49)	18.0 (9.4)	7.3 (6.7)

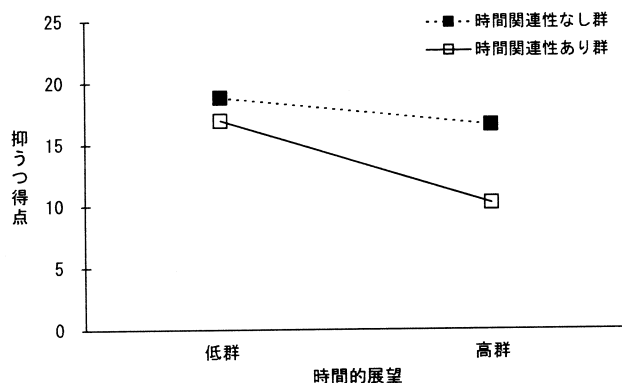


図 5 時期 1 における時間関連性および時間的展望と抑うつ傾向との関連

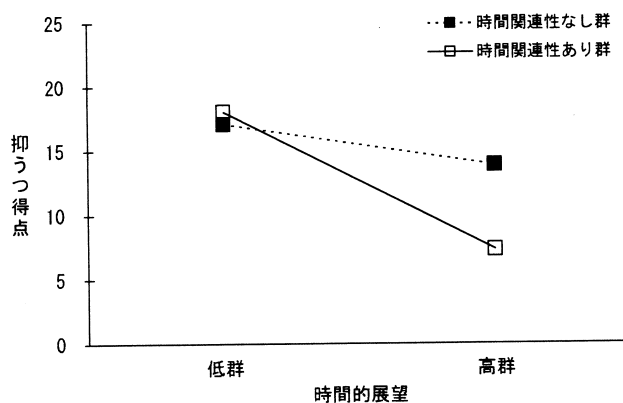


図 6 時期 2 における時間関連性および時間的展望と抑うつ傾向との関連

抑うつ傾向と時間的展望との関連についての検討

希望に関する自己評価)と抑うつとの程度とも関連が見られた。時間的展望に含まれるこれらの側面に対する評価の高さが心理的健康に寄与していることがここにもうかがえる。

さらに見ると、時間的展望が高くなおかつ時間関連性もあるという場合に抑うつとの程度も低いということが示唆された。このことは、時間関連性があることがそのまま時間的展望も高いことを示すものでは必ずしもないと思われる。つまり、サークル・テストにおける3つの円に何らかの接点を持たせて描かれた場合のなかにも、過去の受容や現在の充実感、目標指向性、未来への希望がどの程度あるのかには個人差がありそうである。今回は「時間関連性なし」として扱ったが、3つの円を分離させた描写が意味するものは一面的ではなく、あるいは逆に過去・現在・未来の各々への認識の高まりを示している例があるかもしれない。

なお今回は大学1～2年生が対象であったため、時間的展望はこの時期に確立されたものであるというよりも、学年が上がるにつれて新たな課題やとりまく状況の変化に直面することを通して変化を見せることも考えられる。

調査2

各対象者の調査結果を表2にまとめた。限られたサンプル数ではあるが、これらの各2回の調査結果のなかでは、まず時間志向性は1回目において過去志向の多さが目立った。図7・8はそれぞれ患者EおよびJの描画の例(1回目)である。いずれも過去の存在が大きく

表2 各患者のサークル・テスト結果

患者	年齢	性別	1回目			2回目		
			時間志向性	時間関連性(点)	内容に関する発言や感想	時間志向性	時間関連性(点)	内容に関する発言や感想
A	41	女	過去志向	0	(過去・現在・未来は)それぞれ大事	—	0	過去・現在・未来それぞれある
B	33	女	未来志向	8	なんとなく	—	8	あまりよくわからない
C	20	男	—	18	過去・現在・未来の区別は特にない	—	18	(過去・現在・未来の)3つとも違いがわからない
D	38	女	未来志向	8	過去・現在・未来、つながっている	—	0	(過去・現在・未来が)それぞれある
E	43	女	過去志向	0	今が中心。でも過去も大きい。未来また大きくなりそう	未来志向	0	未来はいろいろ待っている
F	32	女	過去志向	0	(過去・現在・未来の)違いがよくわからない	現在志向	0	よくわからない
G	33	女	現在志向	0	今が精一杯。過去もよく見えない	現在志向	0	今のことが頭のなかでは大きい
H	47	女	過去志向	0	月が隠れるように、未来になるほど見えない	—	0	未来がはっきり見えない
I	33	男	過去志向	0	過去のことが大きい	過去志向	0	なんとなく
J	52	女	過去志向	18	過去があつて現在、現在があつて未来がある	過去志向	18	過去の上に現在、未来がある

※時間志向性については、円の大きさの区別が付きにくい場合は「—」で示した

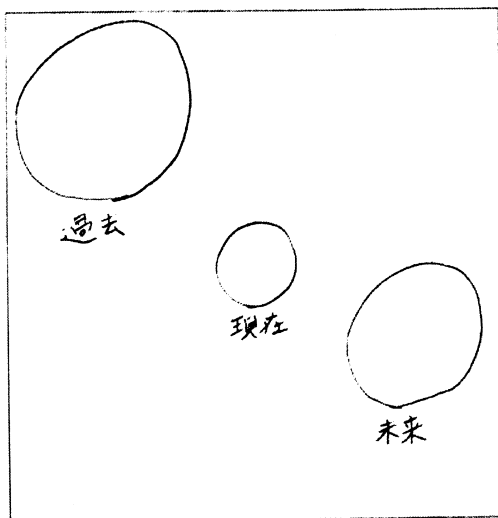


図 7 患者Eのサークル・テスト(1回目)

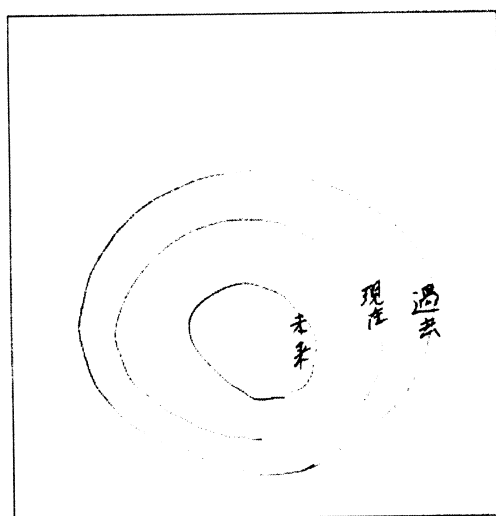
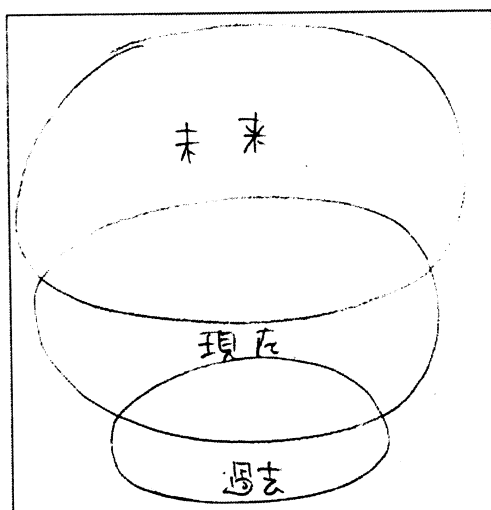
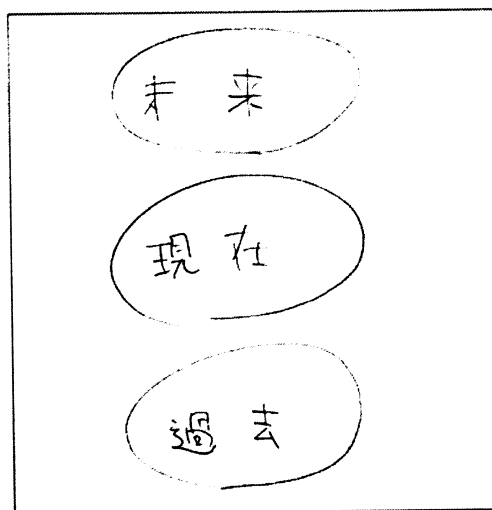


図 8 患者Jのサークル・テスト(1回目)



1 回目



2 回目

図 9 患者Dのサークル・テスト(1回目と2回目)

抑うつ傾向と時間的展望との関連についての検討

描かれており、過去への関心の比重の大きさがうかがえるが、必ずしも未来に意味を見いだしていないということではないようである。2回目では、対象者の半数において志向性は特に変化がなく、他の半数も現在志向あるいは未来志向へとはっきり変化するのではなく、過去・現在・未来の志向性の区別がつかない方向への変化となっている。園田(2007)によれば、抑うつ的な人はそうでない人に比べて過去の不快な出来事を想起しやすいとされるが、今回の1回目の特徴や2回目での変化にも、そのこととの関連が推測されうる。

また、時間関連性については0点、つまり過去・現在・未来を分離して配置している例が目立ち、1回目と2回目において変化はほぼ見られない。図9はそのなかで、時間志向性と時間関連性の描き方が1回目と2回目とで変化した患者Dの例である。1回目では未来がもっとも大きく描かれていたのが、2回目では過去・現在と同じ大きさになって並列され、3つの円とも分離してしまった。これは一見すると未来志向から退いたうえに時間関連性も失ったかのようであるが、D自身についてはこの間に抑うつが改善に向かい、職場復帰するという臨床上の変化があった。このことから描画上的変化については、比重の大きかった未来への期待あるいは懸念が現実的なものに落ち着き、また過去は過去、現在は現在、未来は未来として分化をはじめ、それぞれに目を向けられるようになったことが示されている可能性がある。他の患者についても、この期間は抑うつ改善という状態像とは別の、たとえばパーソナリティの変化という点ではその途上にあり、それが時間関連性に変化が表れていないことと関連しているとも考えられる。その後のさらに長いスパンでは、また何らかの別の変化が見られるかもしれない。

なお患者の抑うつ状態の背景や治療経過もそれぞれであるため、それらをふまえた検討がさらに必要と思われる。また今回の調査は、心理面接とは異質の作業を面接の場に持ち込んだ形であったため実施に際しては慎重さを要したが、ある種の投影法的な素材による刺激とそれに関するやりとりを通して、過去・現在・未来について思いをめぐらせ話題にするという機会がもたらされ、そこでの体験が面接のなかでもある程度取り上げられていった。こうした調査を個別に行なう際には、あくまでデータ収集が目的ではあっても、やはり心理検査を実施する場合と同様のあらゆる配慮が求められると考えられた。

*

以上より、抑うつ傾向が低いことと時間的展望の高さとの関連が示唆された。また、サークル・テストに示される時間関連性の高さには、過去・現在・未来の連続性や統合性についてのさまざまな意味づけが反映される可能性が考えられた。

時間的展望については、あらゆる発達の特徴や推移、病理的側面との関連が検討されうる。本研究では限られた地方私立大学生および精神科クリニックの通院患者が対象であったた

め、より多様な集団属性や期間による比較検討が必要であろう。また、抑うつの変化やいかなる時間的展望を抱くのかということに、個人の要因がどのように関わっているのかを検討していくことも今後の課題である。

引用文献

- アメリカ精神医学会 高橋三郎・大野 裕・染矢俊幸(訳) (2002). DSM-IV-TR 精神疾患の診断・統計マニュアル 新訂版 医学書院
- Cottle, T. J. (1967). The circles test: an investigation of perceptions of temporal relatedness and dominance. *Journal of Projective Technique & Personality Assessment*, 31, 58-71.
- 林 潔 (1988). Beckの認知療法を基とした学生の抑うつについての処置 学生相談研究, 9(2), 97-107.
- 大橋靖史 (2007). 時間的展望研究の動向(第3章第6節・臨床) 都築 学・白井利明(編) 時間的展望研究ガイドブック ナカニシヤ出版 Pp. 97-108.
- 白井利明 (1994). 時間的展望体験尺度の作成に関する研究 心理学研究, 65, 54-60.
- 白井利明 (1997). 時間的展望の生涯発達心理学 勁草書房
- 園田直子 (2007). 時間的展望研究の動向(第3章第5節・自己) 都築 学・白井利明(編) 時間的展望研究ガイドブック ナカニシヤ出版 Pp. 97-108.
- 杉原保史 (2000). 青年期における内的な仕事 小林哲郎・高石恭子・杉原保史(編著) 大学生がカウンセリングを求めるとき ミネルヴァ書房 Pp. 38-54.
- 都築 学 (1993). 大学生における自我同一性と時間的展望 教育心理学研究, 41, 40-48.
- 都築 学 (2007). 時間的展望研究へのいざない(序章第3節・時間的展望研究と人間理解) 都築 学・白井利明(編) 時間的展望研究ガイドブック ナカニシヤ出版 Pp. 6-9.
- 内海 健 (2006). うつ病新時代 双極II型障害という病 勉誠出版
- 内海 健 (2008). うつ病の心理 失われた悲しみの場に 誠信書房
- 山崎勝之 (2004). 心を病むと時間がなくなる(第7章 時間と健康・第30話) 松田文子(編) (2004). 時間を作る, 時間を生きる ―心理的時間入門― 北大路書房 Pp. 130-133.

(謝辞)本研究は科学研究費補助金基盤研究(B)(課題番号18330143)の助成を受けて行なった。

Relation between depression and time perspective

Rio YAMASAKI

The purpose of this study was to investigate the relationship between depression and time perspective. In this study, questionnaire surveys were conducted to general university students who were about 20 years old, and some outpatients of psychiatry department who held symptom of depression. It was suggested that when adolescents had a positive time perspective and some kind of temporal relatedness, the level of their depression was generally low. It was also suggested that the temporal dominance of the patients who held depressions had been changed from past dominance to other dominance as they recovered from their depression.

[Key words: time perspective, depression, university students]