

心理学に基づく“不安”との付き合い方

追手門学院大学心理学部 吉村 晋平

リスクが予想される状況では、意思決定に大きな変化が生じる。例えば、「100万円を無条件でもらえるクジと当たりが出れば200万円貰えるがはずれが出れば何ももらえないクジのどちらかを選んでください」という問いかけをされたとき、ほとんどの人々は前者の無条件に100万円もらえるクジを選ぶ。どちらのクジも期待値は同じ100万円であるが、より確実な報酬を得られるように考えることにより前者を選択する。しかし、ある条件を加えるとこのクジの選択は逆転する。「あなたは200万円の借金があります。無条件で100万円減額されるクジとクジをひいて当たりが出れば借金200万円が帳消しになるがはずれが出れば借金がそのまま残るクジのどちらかを選んでください」という問いかけの場合はほとんどの人々が後者のクジを選択することが知られている。このような選択の偏りは、200万円の借金を背負っているというリスクに敏感になるために意思決定が変化した結果によるものと考えられる。このように、人間はリスクに対して不安になりやすく、不安によって合理的な意思決定ができずに時として衝動的な行動をとることもある（Kahneman, 2011）。

現代の急激な環境の変化は、その変化に伴う様々なストレス反応が問題となっている。そのようなストレス反応のうち、心理的なストレス反応には抑うつや不安、怒りなどが含まれる（鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬 & 坂野 1997）。しかし、不安の性質や対処方法は一般社会に十分周知されていない。

例えば、“不安になりやすいかどうかは遺伝的なもので変えようが無い”、“不安は弱さの現れである”、“激しい不安は異常である”、“不安は完全にコントロールすべきである”といったような考えを持つ人々は少なく無い。そのため、不安の問題に正面から取り組むよりも不安を抑圧しようとしたり、我慢して不安を乗り越えようとしたりする人も多い（Garnefski et al., 2002）。より健康的な生活を送るためには、不安の問題を回避するのではなく、不安と適切な距離を保ちながら、不安が日々の生活を障害しないように対処することが必要になるだろう。そこで、今回は、不安を取り上げてその心理学的性質や対処方法について論じる。本稿では、まず不安の概念的定義を行い、心理学に基づいて不安を理解する枠組みを提供する。そして、より健康的な生活のために不安に対する対処を認知行動療法の技法に基づいて解説する。

・不安の概念的定義

不安は英語では“anxiety”という単語で表される。この“anxiety”は、ラテン語の“anxietas”に由来しており、“anxietas”は古代ギリシャ語の“angh”をルーツとした単語であると考えられている（Ledoux, 2015）。古代ギリシャ語の“angh”は身体的感覚（動悸や息苦しさ、不快感など）と関連づけられた苦悶を意味すると考えられており、不安のプロセスには心理的側面と身体的側面があることが示唆される。しかし、不安の概

念は宗教や哲学の題材として長く扱われてきた歴史があるものの、不安を心理学の対象として扱うようになったのは20世紀に至ってからだろう。

不安とは、自己を脅かす可能性のある破局や危険などのリスクを予想することにもなう感情である。感情そのものは主観的体験なしに論じることができないため、それぞれの人々が持つ不安の対象やレベルも主観的な評価に基づくものと考えられる。しかし、不安は主観的な文脈のみで理解しようとされてきたわけではなく、その機能やメカニズムは古くから心理学や生物学などの科学の対象であった。20世紀初頭、Freudは自ら構築した精神分析理論の中核に不安を置いている。Freudは脅威の原因が実際の外界にあるか、あくまで個人の内的衝動にあるかによって不安の性質を区別しようとした。個人の内的衝動に由来する不安は、神経症的不安として定義され、様々な異常行動の原因となる要因として概念化されている。一方で、学習心理学に基づいた行動理論では、不安は苦痛の体験に伴って学習された反応とみなされている。特定の場面で経験した苦痛を別の場面で予期したときに生じる情動や回避反応として理解されるものとして概念化されている。また、認知に基づいた観点からは、心理学的ストレスモデルに基づいて、不安は状況を脅威的かつ自分に関連していると認知することにより生じる情動であると考えられている (Lazarus, 1966)。つまり、何らかの強い刺激が環境にあるときに、その刺激によって引き起こされた感覚が情動覚醒状態を招いた場合に、様々な心理的変調が引き起こされる。そのような変調に伴い、自分の評価や判断が正しく定位できなくなり、状況に対して適切な行動を取ることが困難になると考えられる。これらの不安に関する様々な見解は、その立場の違いはどうあれ、不安が身体と心理の複合的なプロセスであることを共通して示して

いる。

これまでの心理学的な見解を総括すると、不安のプロセスはFigure 1 のように概念化できる。生物が何らかの危険に遭遇あるいは遭遇が予想されるような状況や文脈を脅威刺激とする。その脅威刺激が感覚受容器を通して知覚・認知されると種々の心理的・身体的反応が起きる。心理的反応の主要な要素は強いネガティブな情動的反応である。身体的反応としては、心拍数や呼吸数の上昇やコルチゾールの放出などの身体的興奮状態が現れる。これらの心理的・身体的反応の生起は、意識的・非意識的な反応のコントロールを通して、“闘うか逃げるか反応 (fight or flight response)” として出力される。この“闘うか逃げるか反応” は、哺乳類やその他の脊椎動物に見られる普遍的な防衛的反応である。この防衛的反応の中には、闘うまたは逃げる以外にも硬直 (freezing) や擬死 (tonic immobility) が含まれる。この不安のプロセスの中では、脅威刺激の特徴や文脈また脅威刺激の知覚・認知の仕方によって二種類の不

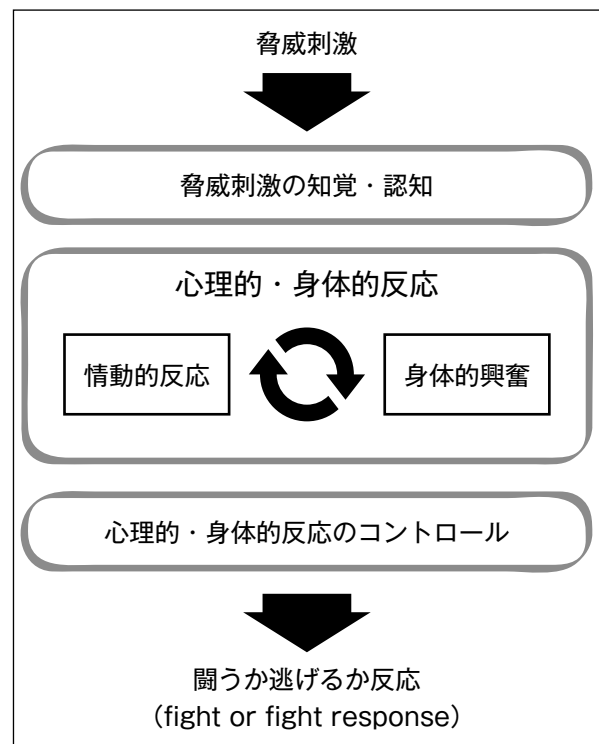


Figure 1 不安のプロセス

Table 1 恐怖と心配の違い (Rachman, 2004を改変)

	恐怖	心配
脅威刺激が具体的である	yes	no
特定の手がかりによって生起する	yes	no
脅威は合理的である	yes	no
始まりと終わりが明確である	yes	no
持続的な覚醒状態	no	yes

安に区別される。一つは恐怖 (fear) である。恐怖は、具体的で外的な刺激に基づく不安感情である。もう一つは心配 (worry) である。心配は、より漠然とした脅威刺激およびその認知に基づいた不安感情である。この二つの不安は、基本的なプロセスは共通するもののいくつかの特徴の違いがある。その違いを Table 1 に示している。この表に集約されているように、恐怖は実際上の脅威が明確に提示されている状況をきっかけとして生じる不安であり、合理性のある感情といえる。また、危険が目从前から取り除かれればそれ以上維持されない一過性 (phasic) であるという特徴がある。一方で、心配の特徴は曖昧さにある。心配は恐怖と比較して弱い感情だが、必ずしもきっかけが明確ではなく、その終わりも明確ではない持続的 (tonic) な不安である。このため、心配はより内的なプロセスが中核にある不安であるといえる。つまり、脅威刺激の程度や自己への関与度の評価、脅威の到来の予測、脅威に対する問題解決などの能動的なプロセスが関与している (杉浦, 1999)。

恐怖と心配は、どちらも日常的な現象であり、通常は大きな問題にはならない。しかし、恐怖が様々な刺激や文脈においても生起するような通状況の一貫性を持つ場合や、心配が制御困難となって生活を脅かすようになる場合には、不安症 (anxiety disorder) に発展して臨床的な問題になることがある。アメリカ精神医学会の診断基準 (American Psychiatric Association, 2013) では、分離不

安症、選択性緘黙、限局性恐怖症、社交不安症、パニック症、広場恐怖、全般性不安症などを不安症として位置付けている。恐怖は全般性不安症以外の不安症との関連が強く、心配は特に全般性不安症との関連が強いと考えられている。不安症の多くは一般的に慢性化し、再発が多いとされる。約70%の不安症患者は、自然経過では寛解しない。またうつ病との併存が多いことも明らかになっており、大規模な疫学研究からも約58%のうつ病患者が何らかの不安症を併発することが報告されている (Kessler & Chiu, 2005)。不安症に至らないまでも恐怖や心配に対処するには、恐怖や心配を介入可能な枠組みで適切に理解し、付き合い方を考えることが必要になる。では、心理学ではどのように恐怖や心配の理解するのだろうか？

恐怖に関心を持つ心理学の分野では、恐怖は記憶の質的な問題として概念化する立場をとる理論がある。FoaとKozak (Foa & Kozak, 1986) は、感情処理理論を提案して、恐怖と関連した記憶の構造の特徴を論じている。感情処理理論では、何らかの危険や脅威に曝される体験はその体験の文脈とともに情動的な反応である恐怖や身体的反応と連合して記憶されると想定する。このような記憶の構造が構築されることで、将来に同様の危険や脅威が予期される場面で素早く恐怖が喚起され、回避行動を取れるようになると考えられる。通常、このような記憶構造は時間とともに文脈と恐怖および身体的反応が分離する構造に変容するはずだが、回避行動を繰り返

し実行したり記憶構造の変容が生じにくい特性を持っていたりすると記憶構造が変容せずに文脈と恐怖が連合したまま残存することになる。この記憶構造が残存したままになると、制御困難な記憶としてフラッシュバックし、非合理的な文脈において強い恐怖が喚起されることで生活上の障害に発展すると考えられる。そこで、Foaと Kozakは、文脈と恐怖の連合を解除する作業が必要であると論じている。これは認知行動療法の技法の一つである曝露法と呼ばれるが、その詳細は後述する。

一方で、心配については制御困難性に焦点が当たる（杉浦，1999）。心配は未来志向的かつ未来に対する破局的な予想を伴う不安である。例えば、事業を起こした人物がいるとする。事業を起こしたものの当初は容易に利益をあげられず、徐々に赤字が累積して資金繰りが苦しくなっている状況に置かれている。このような状況では、当然将来の事業の継続性について考えるだろう。それだけでなく家庭を維持することの困難さや事業に失敗して失業することも可能性として視野に入れるはずである。心配はこのような将来のネガティブな状況を予測することで生じる。しかし、将来のネガティブな状況を予測するのは何故だろうか？ その理由として心配の性質の一つに問題解決志向性があることが挙げられている。Borkovec（Borkovec, 1985）は、心配性の人々は心配することにポジティブな意味を見出しており、有用な問題解決の手段として捉える傾向を有すると報告している。しかし、心配すること自体は問題解決に繋がる合理的な対処として機能するとは限らない。問題解決に挫折した場合には、解の出ない問題解決を延々と実行することになる。そのような状況では心配は問題解決の手段ではなく制御困難なものに転じてしまうと考えられる。心配が制御困難になると、当然ながら心配を打ち消そうとしても失敗することが予想される。例えば、思考抑制の試みは、か

えって思考の増大を招くことはよく知られている（Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987）。そのために心配を制御しようとする事自体が心配を制御困難にする要因になると考えられる。

以上のことから、恐怖や心配に対処するためにはこれらを制御するのではなく、正確に自分の不安を理解して受け入れる作業が必要になるだろう。

・不安に対処する

本来、不安は人間に限らず生物にとって重要な感情であるため、それらを0になるまで減らすことは適応的ではない。恐怖や心配が皆無になってしまうと、避けるべき危険や対応すべき問題に気づけず、具体的な行動を起こすことができない。不安が“ない”ことが不安が“ある”ことよりも有害であることは容易に想像がつく。実際的な不安への対処は、不安を無くす事ではなく不安と上手に付き合っていく事であると考えられる。そのために必要なことの一つは、まず不安になることを拒否したり過大に評価したりすることをやめる事である。その上で自分の不安のレベルや不安を喚起する状況を正しく評価する作業を行う。例えば、交通事故に遭って怖い思いをしたとする。多くの場合、このような場面では非常に強い恐怖や混乱が生じるために、自分のおかれた状況や感情を正しく評価できない。そのために不安が残存したり、事故に遭遇した状況以外でも強い不安が出現したりすると考えられる。このような状態での心理学のアプローチでは、その状況や自分の不安を正しく評価するように促進する方法が取られる。

具体的には、自分の不安を言語化し、数値化するセルフモニタリング（self-monitoring）を通して適切な不安の評価を行う。セルフモニタリングはTable 2のようなフォーマッ

トを用いて、日々の生活の中で不安を感じた場面について日時や不安になった状況を記録する。さらに、その状況において頭に浮かんだ思考や体験した感情を記述する。感情を記述する際には、体験した感情を単語や形容詞で記述した上でその強度を0点から100点までの間で評定する方法が取られることが多い。また、身体的変化や症状も感情に随伴して生じた場合には、同様に記述する。このように自分の不安を客観的に評価する習慣を身に付けることで、正しい評価が促進されて過剰で曖昧な評価が抑制される。感情を正確に記述したり評価したりすることの効果は、研究報告によって実証的な裏付けも示唆されている。Liebermanら（Lieberman, Inagaki, Tabibnia, & Crockett, 2011）は、不快な感情を喚起される画像を研究参加者に提示して、その画像が意味する内容と一致する言語的記述を選択するように求める実験を行った。不快画像に対して言語的記述として妥当な選択を行なった後に、喚起された主観的苦痛の程度を数値化して評定している。この主観的苦痛の数値を、言語的記述の選択を行う場合となにも行わずに画像を見た場合で比較したところ、言語的記述の選択を行った場合には主観的苦痛が著しく低下していた。さらにこの主観的苦痛の低下は研究参加者の意図とは関係なく生じており、感情刺激の言語的記述は感情的反応を非意図的に一貫して抑制する効果を持つことが明らかになっている。つまり、セルフモニタリングを通して行われる言語を介した体験や感情の評価は、非意図的な感情

抑制効果を与えることが示唆される。

一方で、特定の場面や状況における恐怖の問題に対処するには、別のアプローチが必要になる。感情処理理論で示唆されているように、恐怖の記憶構造は制御困難な記憶の想起や恐怖の生起を招く。そこで、感情処理理論を提唱したFoa & Kozakは、恐怖記憶の構造を変容するためには曝露法（exposure）が有効であると主張している。曝露法とは、恐怖のトリガーとなる対象や状況に対して長時間に渡って曝される手続きのことをいう。これまでの心理学や生物学の知見の多くからは、多くの生物において恐怖反応を導く刺激に対して曝されると、時間経過と比例して恐怖が減少することが知られている。しかし、恐怖を導く刺激から距離をとったり逃避したりといった回避行動をとった場合には、恐怖は維持されやすい（Carey, 2011）。曝露法はこの原理を応用した方法であり、様々な不安症の改善に有効であると考えられている（Hofmann, 2008）。具体的な曝露の手続きは、イメージ曝露と現実曝露の2つに分けられる。例えば、血液恐怖を持つ不安症患者がいるとする。血を見ることや血を連想させる赤色の事物、それらを予想される状況に対して強い恐れを抱いている。このような恐怖に対してイメージ曝露を行う場合は、頭の中でイメージするための具体的な場面や状況が必要になる。例えば、血が傷口から噴き出している場面や包帯に付着した血が乾いて固まっているような状況である。イメージ曝露では、このような場面を鮮明にイメージして強い恐

Table 2 セルフモニタリングの例

日 時	状 況	思 考	感 情
土曜日の夜	交通事故にあった現場を通りがかった。	また事故にあうかもしれない。	不安－60点 ふらつき－40点
火曜日の午前	ニュースで大きな交通死亡事故が報道されていた。	自分も同じ結末になっていたかもしれない……	心配－80点
水曜日の午後	自動車の運転中に突然息苦しくなった。	いよいよ身体が壊れたのか……	恐怖－100点 窒息感－90点

怖が喚起されることを確認して、恐怖が十分に減少されるまでイメージを継続する。この手続きを実施する際には、イメージは鮮明に行い、途中でイメージ想起を中断するといった回避も行わないといった留意点がある。一方で現実曝露を行う際には、イメージではなく現実の恐怖場面に接近することになる。手続きとしてはイメージ曝露とほとんど変わらないが、実際の場面に接近するために非常に強い恐怖が喚起される。そのため、より慎重かつ段階的に恐怖の弱い場面から現実曝露を行うように工夫すると成功する確率が高くなる。しかし、イメージ曝露も現実曝露も心の準備が十分できていない状態で無理に恐怖場面に曝されると十分な効果を得ることができずに曝露を中断してしまう可能性が高くなる。曝露法を受けた不安症患者の治療中断率を調査した研究では20%から30%の患者が曝露法を中断すると報告している（Hembree et al., 2003）。つまり、準備や手続きの理解が不十分な状態で曝露法を実施したとしても、予想以上の強度の恐怖を体験することになり、かえって曝露への動機付けが失われると考えられる。古くから行動変容における段階的変化モデル（Prochaska & Velicer, 1997）で示唆されているように、曝露のような大きな行動の変化が起きるには、行動の変化に対して興味や関心を持つ関心期や実行の準備を行う準備期を経て実際の行動の変化を起こす実行期に至るという複数の段階を一つずつ経過する必要があるだろう。

・総 括

本稿では、人間にとって必要でありながら普遍的な苦痛をもたらす感情である不安を取り上げ、その心理学的観点からの理解と対処方法の概要を論じた。人間の生活には様々な楽しみや充実感が得られる活動が多く存在する。不安は時としてそのような活動からの回

避を促進し、楽しみや充実感を得ることを阻害することがある。不安とうまく付き合っていくには、不安に対する理解や対処法に加えて、不安を乗り越えることでどのような目標やゴールを達成したいのかを考えることも必要だろう。

引用文献

- American Psychiatric Association. (2013).
Diagnostic and statistical manual of
mental disorders (DSM-5®). *American
Psychiatric Pub.*
- Borkovec, T. D. (1985). Worry: a
potentially valuable concept. *Behaviour
Research and Therapy*, 23(4), 481–482.
- Carey, T. a.(2011). Exposure and reorgani-
zation: the what and how of effective
psychotherapy. *Clinical Psychology
Review*, 31(2), 236–48.
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional
processing of fear: exposure to corrective
information. *Psychological Bulletin*,
99(1), 20–35.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T.,
Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., &
Onstein, E. (2002). The relationship
between cognitive emotion regulation
strategies and emotional problems:
comparison between a clinical and a
non-clinical sample. *European Journal
of Personality*, 16(5), 403–420.
- Hembree, E. A., Foa, E. B., Dorfan, N.
M., Street, G. P., Kowalski, J., & Tu,
X. (2003). Do Patients Drop Out
Prematurely from Exposure Therapy
for PTSD? *Journal of Traumatic
Stress*, 16(6), 555–562.
- Hofmann, S. G. (2008). Cognitive processes
during fear acquisition and extinction

- in animals and humans: implications for exposure therapy of anxiety disorders. *Clinical Psychology Review*, 28(2), 199-210.
- Kahneman, D. (2011). Thinking, fast and slow. Macmillan.
- Kessler, R., & Chiu, W. (2005). Prevalence, Severity, and Comorbidity of 12-Month DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 617-627.
- Lazarus, R. (1966). Psychological stress and the coping process. *McGraw-Hill*.
- Ledoux, J. E. (2015). Anxious: Using the brain to understand and treat fear and anxiety. *Penguin*.
- Lieberman, M. D., Inagaki, T. K., Tabibnia, G., & Crockett, M. J. (2011). Subjective responses to emotional stimuli during labeling, reappraisal, and distraction. *Emotion*, 11(3), 468-80.
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The Transtheoretical Model of Health Behaviour Change. *American Journal of Health Promotion*, 12(1), 38-48.
- Rachman, S. (2004). Anxiety. Hove, East Sussex: Psychology Press.
- 杉浦義典. (1999). 心配の問題解決志向性と制御困難性の関連. *教育心理学研究*, 47(2), 191-198.
- 鈴木伸一, 嶋田洋徳, 三浦正江, 片柳弘司, 右馬埜力也, & 坂野雄二. (1997). 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討. *行動医学研究*, 4(1), 22-29.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*,

53(1), 5-13.