

抑うつ傾向と関連するType A行動様式および完全主義的思考傾向の構成要因の検討

林 潔

I 目的

抑うつ生起の心理的要因の一つとして、強い自己内緊張があげられる。

その一つは、防衛のメカニズムの結果としてもたらされると解釈されている。これに従えば、抑うつの生起は自我に向けられた、強い攻撃的感情の結果とみなされる。すなわち、過度の、自責、自罰感情をもたらす自己内緊張である。攻撃感情が本来の対象に向けることができず、自我に向けられた結果、このような感情が生起するとみなされる。そしてその結果として強い内部緊張が生じるという解釈である。

一方強い内部緊張は、意識のレベルでも生起する。例えば、現実自己と理想自己との分離あるいは対立、欲求間の対立などによってもたらされる緊張がそれである。現実自己と理想自己の分離の例では、両者の適度の分離は、人間の成長をもたらす契機となる可能性がある。しかし過度の分離がみられる場合には、両者の激しい相克の結果、人はそのことのみによって疲れ、傷つきやすくなる。その結果として、抑うつ状態がもたらされる。

このような過度の個人内の緊張をもたらす例として、本研究では、Type A行動様式と、完全主義的思考傾向をとりあげる。

例えば、虚血性心疾患において、Type Aはnon Type Aに比べてうつ親和性性格（DRP）を呈する頻度が有意に高く、このタイプの健常者でも同様の傾向が見られることが知られている（服部，他，1993）。

一方うつ病患者には強い完全癖傾向がみられるし（Hewitt & Flett, 1991）、抑うつの来談者には強い完全主義的傾向があることが知られている（Barreda-Hanson, 2000）。このように、抑うつ傾向と完全癖傾向は相関する（Balatt, et al., 1995）。またこの完全主義的傾向は、摂食障害とも関連し（Owens, et al., 2000）、自己処罰をもたらす（Resenfarb, et al., 1998）。

完全主義的傾向を自己志向、他者志向、社会的指示（socially prescribed）という下位領域に分けると、他者志向を除いて抑うつ傾向と相関がみられる（Hewitt, et al., 1991；Heaney & Bates, 1999）。一方この社会的指示と抑うつとの関連性は、CuestaとReddy（1999）によっても指摘されている。このように、抑うつと非機能的（Dysfunction, 注1）な態度とは関連することが見出されている（Oliver, et al., 1995）。

先の報告（Hayashi & Takahashi, 2000）によって、抑うつ傾向とType Aおよび完全主義的思考傾向とは関連することが明らかになった。従って、Type A行動様式および完全主義的思考傾向を緩和することによって、抑うつ傾向を軽減するという可能性が見出された。

本報告は、特に抑うつ傾向と関連する、Type A行動様式および完全主義的傾向の、それぞれの構成要因を見出すことが目的である。

II 方法

抑うつ傾向は、Beck Depression Inventory (BDI: 林・瀧本, 1991) によって測定した。これは21項目からなる4件法の質問紙である。Type A行動様式は、前田 (1985) のType A簡易版尺度を用いた (注2)。これは12項目からなる質問紙である。この質問紙は、「現在の生活の状態で該当することを答えて下さい」というインストラクションによって実施された。各項目は、そんなことはない(0)から、いつもそうである(2)までの3件法によって評定された。

完全主義的思考傾向については、Flett, et al. (1998) のPerfectionism Cognitions Inventory (PCI) を項目分析をした尺度を用いた。これは25項目からなる質問紙であって、「この一週間どの程度そういうことを考えたかを思い出して、答えて下さい」というインストラクションによって実施された。各項目は、全く思わなかった(0)から、ずっとそう思っていた(4)までの、5件法によって評定された。

これらの3種類の質問紙を、首都圏の大学生を対象に実施した (注3)。被験者は男子186人、女子202人、合計388人である (実施時期、1999年6月、11月、2000年5月)。

III 結果

これらの被験者のBDIの得点は、Table 1のとおりである。

Table 1 BDIの結果

	男子		女子	
	M	SD	M	SD
1. ムード	.51	.69	.53	.60
2. ベシミズム	.53	.94	.41	.87
3. 失敗感	1.43	.81	1.46	.75
4. 不満足感	.76	.82	.68	.82
5. 罪悪感	.89	.68	.81	.67
6. 罰を受けている感じ	.66	.80	.57	.79
7. 自己嫌悪	.71	.94	.82	1.09
8. 自己非難	1.04	.93	1.04	.97
9. 自罰願望	.56	.70	.58	.66
10. 泣きたい気持ち	.34	.71	.41	.68
11. いらいら感	.77	.81	.73	.78
12. 社会的退却	.46	.75	.32	.60
13. 未決定	.48	.76	.50	.80
14. 身体像	.81	1.02	.78	1.05
15. 仕事の抑制	1.03	.98	1.01	1.00
16. 睡眠の不全	.29	.50	.21	.49
17. 疲れ易さ	.92	.70	.89	.71
18. 食欲のないこと	.33	.72	.15	.41
19. 体重減少	.25	.60	.24	.60
20. 身体への先入感	.68	.51	.63	.53
21. リビドーを欠く	.28	.56	.17	.51
合計	13.66	7.39	12.97	7.14

また、Type A行動様式の尺度の結果は、Table 2のとおりである。

Table 2 Type A行動様式の尺度の結果

	男子		女子	
	M	SD	M	SD
1. 忙しい生活ですか	1.28	.71	1.24	.67
2. 毎日の生活で時間に追われるような感じがしていますか	1.05	.78	1.02	.72
3. 仕事, その他なにかに熱中しやすい方ですか	1.25	.71	1.24	.65
4. 仕事に熱中すると, 他のことに気持ちのきりかえができませんか	.95	.80	.83	.72
5. やる以上はかなり徹底的にやらないと気がすまない方ですか	1.08	.77	1.15	.74
6. 自分の仕事や行動に自信を持てますか	.84	.74	.79	.66
7. 緊張しやすいですか	1.31	.71	1.29	.69
8. イライラしたり怒りやすい方ですか	.86	.75	.89	.73
9. きちよう面ですか	.93	.73	.79	.70
10. 勝ち気な方ですか	.88	.78	.91	.77
11. 気性がはげしいですか	.73	.75	.79	.76
12. 仕事, その他のことで, 他人と競争するという気持ちを持ちやすいですか	1.03	.82	.88	.85
	12.16	4.62	11.75	4.42

完全主義的思考傾向の尺度の結果は、Table 3のとおりである。

Table 3 完全主義的思考傾向の尺度の結果

	男子		女子	
	M	SD	M	SD
1. どうして自分は完全にはなれないのだろう	1.29	1.38	1.29	1.21
2. もっとよく仕事をしないといけない	2.19	1.27	2.14	1.19
3. 完全でないといけない	.98	1.19	.76	1.08
4. 同じ失敗は絶対にくり返してはいけない	2.11	1.29	1.60	1.25
5. 目標を目指して, 脇目もふらず進まないといけない	1.35	1.30	1.03	1.16
6. 最善をつくさないといけない	2.38	1.33	2.17	1.18
7. もっと仕事や勉強をしないといけない	2.77	1.02	2.59	1.15
8. 自分はミスをするはずがない	.38	.75	.31	.78
9. いつも一生懸命仕事や勉強をしないといけない	1.94	1.37	1.83	1.24
10. どんなにやってもまだ充分とはいえない	2.22	1.43	2.05	1.37
11. 他人は自分に完全であってほしいと思っている	.47	.83	.60	.99
12. いつも有能な人でないといけない	1.10	1.25	.68	1.07
13. 自分の目標はとても高い	1.77	1.41	1.33	1.28
14. 完全に近くできても, もっとよくしようと思う	1.82	1.47	1.66	1.38
15. 完全でありたいと思っている	1.62	1.52	1.27	1.33
16. なぜ物事が完全にうまくいかないのだろう	1.63	1.42	1.77	1.31
17. 自分のすることは立派なものでないといけない	1.19	1.30	.81	1.09
18. 自分のしたことが完全にうまくいけばすばらしい	2.40	1.40	2.15	1.71
19. 自分の仕事に少しでも欠点があったらいやだ	1.47	1.28	1.18	1.16
20. 物事がうまくいくことはめったにない	1.79	1.27	1.29	1.26
21. 仕事や勉強がうまくできただろうか	2.01	1.17	1.96	1.21
22. 課題を完全にやれるだろうか	2.12	1.27	1.99	1.20
23. 高い基準を持って仕事や勉強をしている	1.45	1.36	1.19	1.20
24. 自分の目標は低すぎるかも知れない	.88	1.17	.82	1.14
25. 自分はすごい完全主義者だ	.88	1.15	.70	1.06
合計	40.27	18.54	35.41	17.07

Varimax法の因子分析により、Type A尺度については、第I因子：熱中感、競争感の因子、第II因子：緊張感の因子、第III因子：多忙感の因子が抽出された。また完全主義的思考傾向の結果については、第I因子：目標達成に関する因子、第II因子：達成基準の固執の因子、第III因子：確信感に関する因子、第IV因子：促進感に関する因子、第V因子：達成への疑念の因子、第VI因子：否定的認知の因子が抽出されている（Hayashi & Takahashi, op cit. 注4）。

抑うつ傾向すなわちBDIの得点と、これらの要因すなわちType A尺度の3因子、および完全主義的思考傾向の6因子との相関は、Table 4のとおりである。

Table 4 抑うつ傾向とType A行動様式
および完全主義的思考傾向の因子との相関係数

	男子	女子
Type A行動様式		
I. 熱中感・競争感の因子	.104	-.029
II. 緊張感の因子	.355	.366
III. 多忙感の因子	.060	.094
完全主義的思考傾向		
I. 目標達成に関する因子	.296	.303
II. 達成基準の固執の因子	.311	.247
III. 確信感の因子	.364	.257
IV. 促進感の因子	.255	.201
V. 達成への疑念の因子	.194	.185
VI. 否定的認知の因子	.374	.350

この結果、抑うつ傾向と相関のみられるType A行動様式の構成要因は第2因子の緊張感の要因であり、他は相関が見られなかった。

完全主義的思考傾向については、6つの構成要因のすべてに関連がみられた。その中でも、第IV因子の否定的認知の要因の影響が比較的大きい。

考 察

Type A行動様式と完全主義的思考傾向に共通する基本的な問題点は、共に結果的に自己自身を追い詰めるという行動様式に関連する。さらにいずれのタイプの場合も自己が否定されることを極度に怖れる。そして自己に関わる事柄、すなわち自己が取り組んでいる課題や自己が採用している方法論など自己に関わる事柄が批判された場合、それを自己自身の人格に対する批判として受け止めることがある。また、取り組んでいる課題が他者に承認されなかったり、否定された場合には、それを自らの存在価値の否定と理解する場合がある。またこのタイプの人々は、他者に対しても自己と同じ行動基準を求める傾向がみられる。そのために、自己と同様の行動様式をとらないかとり得ない人々や、自己の思い通りに行動しない人々に対する不満が必要以上に高くなる。その結果として、他者に対する

通常の水準以上の攻撃的な反応がなされる。対人関係の中で、Type Aあるいは完全主義的思考傾向の強い人々のこのような行動様式と、そのような行動様式に対する周囲の人々の反応とが相互に影響し合い、さらに人間関係の緊張を増大させる。さらにその緊張状態を自ら受け止めることによって、一層緊張を強める。またType A行動様式、完全主義的思考傾向の人々は共に、挫折体験に柔軟に対応でき難いという、適応上の限界がある。他方Type A行動様式あるいは完全主義的思考傾向が低い人々の場合には、いわば自己を削ってまで課題に取り組んではいけないのかも知れない。しかしその分、課題に対処する場合の気持ちに、よかれ悪しかれゆとりが生じ得る可能性がある。そのため失敗した場合でも、あきらめの感情も生まれやすく。この感情が、結果的に抑うつ傾向の緩和の一つの条件となるのであろう。

Type A行動様式の場合は、過度の緊張感の要因のみが抑うつ傾向と関連している。この過度の緊張感が抑うつと関連することについては、行動対象への取り組みに過度の緊張が伴うことによって、エネルギーが不必要に過剰に消費され、あるいは不必要な過剰な消費を予測し、そのことに疲れ、結果として抑うつ反応がもたらされると理解できる。一つの対象にのめり込み過ぎて、それ以外の対象にエネルギーを向ける余裕がなくなることによって、無力感を感じる。この無力感が、抑うつ感情をもたらす。この過度の緊張は、現象的には、対人関係のもたらす緊張と、自己内葛藤のもたらす緊張とに大別される。また、表面的には対人関係における緊張であったとしても、自己内葛藤がその基盤として存在する場合がある。この過度の緊張の中で、特に敵意のコントロールが、Type A行動様式への処置として重要であることが指摘されている（瀬戸，2000）。

過度の緊張への対応としては、2つの方向が設定される。一つは問題中心のアプローチである。すなわち、個々の行動パターン、生活様式を意図的に修正するという行動修正の試み、心理教育（psychoeducation）としてのスキル訓練である。これらの問題についての心理教育の導入の可能性については、Simoneauら（1999）が指摘している。もう一つは人格中心の取り組みであって、受容的対応、自律訓練法によるリラクゼーションによる対応がその例である。Type A行動様式の場合、行動の前提にある認知様式が問題を生起させる背景となっていることが指摘されている。Ellisのいう非合理的信念（irrational belief）、および交流分析でいう禁止令が、その認知様式の例である（野口，2000）。

完全主義的思考傾向については、各構成要因のそれぞれが抑うつと関連している。完全主義的思考傾向で物事に対応していくうちに、対処の限界がいくつか見えてくる。あるいは、限界に直面する。このように自己の限界を認知することが、自分自身の能力の喪失感あるいは喪失体験をもたらす、その反動としての自責感情の生起につながると思われる。すなわち自己に対する、過度の負の自己焦点づけが行われる。中間過程を許さない思考様式は失敗の場合に「少しくましくいかなかった」と問題をとらえられず、全面的失敗ととらえ、さらに失敗を数え上げることになりかねない。選択的抽出の思考様式である。すなわち、認知行動療法で認知の歪みとして指摘されている思考、行動様式を強化していく。特に否定的認知の要因が、この問題に直接関連していることが明らかになった。特に否定的な感情の反芻がうつ傾向と関連する（伊藤・上里，2000）。

抑うつ傾向と完全主義的思考傾向との関連については、桜井（1999）は、自分に高い目標を課す傾向は抑うつを抑制し、失敗を過度に気にしたり、自分の行動に漠然とした疑い

をもつ傾向、ならびに他者から完全を求められていると感じる傾向は、抑うつを助長する可能性が高いと述べている。

完全主義的思考傾向への対応については、例えば、セルフモニタリング、あるいはREBT (Rational Emotive Behavior Therapy) すなわちEllisのあげる非合理的信念 (irrational belief) の修正の試みが活用される。いわば立ち止まって自己を見つめ直す手続きである。特に強迫的思考に対しては、なぜそう思うのか、そこまで考えないといけないのか、その根拠は何かを明らかにするという思考習慣の形成が求められる。この場合、現実検証 (reality testing) の手続きが基本となってくる。

あわせて完全主義的思考様式における、目標達成、達成基準への固執、および達成への疑念の要因に関する問題については、KJ法の活用を含む判断決定の学習が手続きとして活用される。確信感、促進感および否定的認知の要因については、特に先の現実検証の手続きが活用される。

Type Aおよび完全主義的思考傾向の強い人々のもたらす負の影響は、来談者自身によるものに止まらない。来談者の身边にこの傾向が強い人々がいた場合には、来談者はその人々からの負の影響を受ける。さらには来談者とそれらの人々との間で、負の影響の相乗作用をもたらす。従ってコミュニケーションの調整によって、来談者に対しての、このような影響の低減を計ることも不可欠の条件である。Type A行動様式および完全主義的行動傾向の強い人々は、自分自身と周囲の人々の行動様式に対する洞察力が弱まった場合に、対人関係の問題行動が生じる。すなわち、望ましいと判断している自らの行動様式を周囲に強制するか、それによって周囲の人々の行動を一方的に裁くからである。このことがさらに、個人内および対人関係の緊張をもたらし、当面する問題と症状を増悪させる。

例えば、うつ病の家族に見られる問題点の一つとして、管理過度のタイプがあげられる。本人とともに妻まで自己コントロールが過ぎ、それを身体がいやがって抑うつ状態になっている場合である (山岡, 1987)。その人の自己志向、社会的指示という完全主義的傾向は、親のコントロールの影響を受ける (Foy, 1998) し、子どもの完全主義的傾向は、母親の養育態度によって形成される部分が多いのである (桜井, 前掲書)。

来談者本人のみならず、その周囲の人々のType A行動様式あるいは完全主義的思考傾向のもたらす行動様式への対応と処置も必要となってくる。これらは、カウンセリング、心理療法の機能の一つとしての心理教育の役割でもある。

- 注 1 問題を含む思考様式についての一つの尺度は、Dysfunctional Attitudes Scale (DAS) である。DASの要因別の項目例は、付録のとおりである。
- 2 簡便法 (前田) による。得点17以上をタイプA行動とみなす。
- 3 本報告のデータは、先の調査 (Hayashi & Takahashi, op cit.) に新たにデータを加えたものである。
- 4 先の報告には、因子分析表を省略したので、以下に掲載する。

Type A尺度の因子分析結果

	I	II	III	h ²
1.	.141	.041	-.840	.73
2.	-.019	-.135	-.839	.72
3.	.555	-.184	-.086	.35
4.	.302	-.639	.008	.50
5.	.684	-.290	.032	.55
6.	.742	.124	-.039	.57
7.	-.151	-.707	.135	.54
8.	.012	-.698	-.268	.56
9.	.352	-.329	.140	.25
10.	.629	-.024	-.272	.47
11.	.294	-.549	-.287	.47
12.	.498	-.157	-.184	.31
寄与率	18.797	16.516	14.328	
累積寄与率	18.797	35.313	49.641	

完全主義的思考傾向についての因子分析結果

	I	II	III	IV	V	VI	h ²
1	.602	-.102	-.150	.104	-.208	-.332	.58
2	.358	-.073	.043	.745	-.179	-.093	.73
3	.269	-.279	-.589	.151	-.150	-.173	.57
4	.248	-.654	-.229	.064	-.079	-.298	.58
5	.023	-.640	-.394	.223	-.054	-.115	.63
6	.217	-.724	-.016	.277	-.082	.010	.66
7	.094	-.142	-.084	.846	-.122	-.029	.77
8	.054	-.167	-.786	.039	.020	.004	.65
9	-.033	-.411	-.256	.690	-.031	-.048	.71
10	.220	-.569	-.027	.422	-.143	-.115	.58
11	.283	.051	-.678	.141	-.061	-.095	.58
12	.586	-.286	-.254	.239	.088	-.075	.56
13	.563	-.447	-.117	.126	-.030	.274	.62
14	.348	-.622	-.073	.135	-.258	-.045	.60
15	.641	-.306	-.323	.231	-.164	-.058	.69
16	.634	-.024	-.139	.115	-.244	-.305	.59
17	.618	-.225	-.340	.171	-.083	-.171	.61
18	.669	-.208	.008	.094	-.322	.033	.60
19	.334	-.310	-.412	.100	-.308	.075	.50
20	.206	-.175	.093	.171	-.046	-.573	.44
21	.163	-.118	-.013	.136	-.846	-.056	.78
22	.090	-.058	-.083	.099	-.863	-.029	.75
23	.233	-.437	-.189	.094	-.401	-.364	.58
24	-.012	-.080	-.125	.093	-.060	-.728	.54
25	.408	-.179	-.521	-.020	-.220	.028	.52
寄与率	14.646	12.908	10.241	9.565	8.790	5.956	
累積寄与率	14.646	27.555	37.796	47.362	56.151	62.107	

付 録 DASの要因別項目例 (Dyck,1992)

- (1) 印象操作 知人になる人に、素敵で、知的で、機転が利くと思われないと、その人から嫌われるだろう。
 - (2) 他者の承認 幸せになるためには、他の人から認められる必要はない。
 - (3) 命 令 自分がすることはすべてうまくしないといけない。
 - (4) 成功の要求 成功しなければ人生はむだだ。
 - (6) 他者を喜ばせる 自分のことはあきらめても、他の人を喜ばせるのがいい。
 - (7) 傷つきやすさ チャンスやリスクに直面した時、まずいことが起こるのではないかと思うだけだ。
 - (8) 破局性 他の人が君は大事だよと言ってくれないことは大変なことだ。
 - (9) 二分的思考 他の人のようにできなければ、自分は人間として落第だ。
- (なお、(5)は記載されていない)

参考文献

- Bagby, R. M., Segal, Z., & Schuller, D. R. 1995 Dependency, self-criticism and attributional style : A reexamination. *British Journal of Clinical Psychology*, 34, 82-84.
- Barrenda-Hanson, M. C. 2000 Effects of perfectionism, low self-esteem and negative focus on the resolution of depression. *Australian Journal of Psychology*, 52, Supplement, 69.
- Bieling, P. J., & Alden, L. E. 1997 The consequences of perfectionism for patients with social phobia. *British Journal of Clinical Psychology*, 36, 387-395.
- Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Pilkonis, P. A., & Shea, M. T. 1995 Impact of perfectionism and need for approval on the brief treatment of depression : The National Institute of Mental Health treatment of depression collaborative research program revised. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 63, 125-132.
- Carpenter, D., & Reddy, P. 1999 Perfectionism, negative affect and performance anxiety among musicians. *Australian Journal of Psychology*, 51, Supplement, 110.
- Cheng, S. K., Chong, G. H., & Wong, C. C. 1999 Chinese frost multidimensional perfectionism scale : A validation and prediction of self-esteem and psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 1051-1061.
- Conrade, R. J. 1989 Type A behavior, personality hardiness, and cardiovascular responses to stress. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57, 895-903.
- Cuesta, L., & Reddy, P. 1999 Perfectionism, procrastination and depression among university students. *Australian Journal of Psychology*, 51, Supplement, 114.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. 2000 The relation between perfectionism and distress : Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 437-453.
- Dyck, M. J. 1992 Subscale of the dysfunctional attitudes scale. *British Journal of Clinical Psychology*, 31, 333-335.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Gray, L. 1998 Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality & Social Psychology*, 75, 1363-1381.

- Flett, G. L., Pliner, P., & Blankstein, K. R. 1989 Depression and components of attributional complexity. *Journal of Personality & Social Psychology*, 56, 757-764.
- Foy, S. N. 1998 Multidimensional perfectionism and perceived parental psychological control and behavioural control. *Australian Journal of Psychology*, 50, Supplement, 84.
- Freeman, S. M., & Philips, J. S. 1989 Goal utility, task satisfaction, and the self-appraisal hypothesis of type A behavior. *Journal of Personality & Social Psychology*, 56, 465-470.
- 服部正樹・福西勇夫・今井康博・服部博高・小川宏一 1993 虚血性心疾患におけるタイプA行動パターンとうつの検討 心身医学, 33, 563-568.
- 林潔 1988 不安・抑うつ・ストレスとカウンセリング プレーン出版
- Hayashi, K., & Takahashi H. 2000 A study of relationship of the depressive tendency, type A and perfectionistic thinking in university students. *Journal of Australian and New Zealand Student Services Association*. 15, 19-28.
- 林潔・瀧本孝雄 1991 Beck Depression Inventory (1978年版) の検討とDepressionとSelf-efficacyとの関連についての一考察 白梅学園短期大学紀要, 27,43-52.
- Heaney, C., & Bates, G. 1999 Dimensions of perfectionism as predictors of anxiety, depression and anger. *Australian Journal of Psychology*, 51, Supplement, 124.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. 1991 Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 98-101.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. 1991 Perfectionism in the self and social contexts : Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality & Social Psychology*, 60, 456-470.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Turnbull-Donovan, W. 1992 Perfectionism and suicide potential. *British Journal of Clinical Psychology*, 31, 181-190.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. 1993 Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression : A test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 58-65.
- 伊藤拓・上里一郎 2000 ネガティブな反芻, 完全主義とうつ状態との関連 日本心理学会第64回大会発表論文集, 237.
- 前田聡 1985 虚血性心疾患患者の行動パターン—簡易質問紙法による検討 心身医学, 25, 297-306.
- 前田聡 1993 A型傾向判別表 桃生寛和・早野順一郎・保坂隆・木村一博 タイプA行動パターン 星和書店
- Mitzman, S. F., Slade, P., & Dewey, M. E. 1994 Preliminary development of a questionnaire designed to measure neurotic perfectionism in the eating disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 50, 516-522.
- 野口京子 2000 健康心理学から学ぶこと 日本産業カウンセリング学会第5回大会発表論文集, 166.
- Oliver, J. M., Klocek, J., & Wells, A. 1995 Depression and anxious moods mediate relations among perceived socialization, self-focused attention, and dysfunctional attitudes. *Journal of Clinical Psychology*, 51, 726-739.
- Owens, R. G., Slade, P. D., Haase, A., Cox, K., & Prapavessis, H. 2000 Being too perfect : Perfectionism and health. *Journal of International Behavior Medicine*, 7, Supplement 1,210.
- Purdon, C., Antony, M. M., & Swinson, R. P. 1999 Psychometric properties of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale in a clinical anxiety disorders sample. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 1271-1286.
- Rosenfarb, I. S., Becker, J., & Khan, A. 1998 Dependency and self-criticism in bipolar and unipolar depressed

women. *British Journal of Clinical Psychology*, 37, 409-414.

桜井茂男 1999 社会心理学の抑うつ研究の現在：臨床との接点を求めて 抑うつと完全主義 日本心理学会第63回発表論文集，大会ワークショップ23

Santor, D. A., & Zuroff, D. C. 1997 Interpersonal responses to threats to status and interpersonal relatedness : Effects of dependency and self-criticism. *British Journal of Clinical Psychology*, 36, 521-541.

瀬戸正弘 2000 タイプA行動者の怒り・敵意のコントロールと心身の健康 日本カウンセリング学会第33回大会発表論文集，28.

Simoneau, T. L., Miklowitz, D. J., Richards, J. A., Saleem, R., & George, E. L. 1999 Bipolar disorder and family communications : Effects of a psychoeducational treatment program. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 588-597.

Slade, P. D., Newton, T., Butler, N. M., & Murphy, P. 1991 An experimental analysis of perfectionism and dissatisfaction. *British Journal of Clinical Psychology*, 30, 169-176.

Suls, J., & Wan, C. K. 1989 The relation between type A behavior and chronic emotional distress : A meta-analysis. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57, 503-512.

丹野義彦・坂本真士 2001 自分のところからよむ臨床心理学入門 東京大学出版会

Thoresen, C. E., & Powell, L. H. 1992 Type A behavior pattern : New perspectives on theory, assessment, and intervention. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 60, 595-604.

山岡昌之 1987 うつ病と家族 河野友信・筒井末春 うつ病の科学と健康 朝倉書店

渡辺昌祐・光信克甫 1988 プライマリケアのためのうつ病診断Q & A 金原出版

Wong, J. L., & Whittaker, D. J. 1994 The stability and prediction of depressive mood states in college students. *Journal of Clinical Psychology*, 50, 715-722.

Zuroff, D. C., Baltt, S. J., Sotsky, S. M., Krupnick, J. L., Martin, D. J., Sanislow III, C. A., & Simmens, S. 2000 Relation of therapeutic alliance and perfectionism to outcome in brief outpatient treatment of depression. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 68, 114-124.

Zuroff, D. C. Stotland, S., Sweetman, E., Craig, J., & Koestner, R. 1995 Dependency, self-criticism and social interaction. *British Journal of Clinical Psychology*, 34, 543-553.

はやし きよし (心理学)