

# 心の問題と経済成長

2013年6月11日

独立行政法人 経済産業研究所

関沢洋一

# 問題意識

- 人間の心の問題は経済にマイナスの影響を及ぼしているだろうか。
- 仮に及ぼしているとすれば、どのようなメカニズムで及ぼしているだろうか。
- 心の問題が経済にマイナスの影響を及ぼしているとすれば、どのように心の問題に取り組めばいいだろうか。

# 1. 狭義の心の病気(うつ、不安障害など)

- うつ病などの心の病気は、次の形で経済に損失を及ぼしている。
  - 休職 (absenteeism)
  - 非就業状態
  - 労働生産性の低下 (presenteeism)
  - 自殺
  - 医療費の増加
- うつ病の経済損失は一試算では約2兆円 (Sado et al. 2011)。
- 引きこもりが心の病気と関連している場合が多い (Koyama et al. 2010)。

## 2. うつ病的傾向とソーシャルキャピタル

- うつ病的傾向と、人を信じることとの間には、負の相関関係が存在している(例えば、Åslund et al. 2010)。
- 人を信じることは、ソーシャルキャピタルの主観面とされており、いくつかの研究が、人を信じることが経済成長にプラスの影響を及ぼすと指摘している(Horváth 2012)。
- うつ病的傾向の軽減のための取り組みが人を信じることの向上を通じて経済の成長につながる???

### 3. 不安と不確実性

- 不確実性に対する国民の許容度の低い国は、新規産業（情報量の少ない産業）が育ちにくく（Huang 2008）、経済危機時における民間投資の落ち込みが激しくなる（Inklaar and Yang 2012）。日本は、不確実性に対する国民の許容度が低い国の1つ。
- 不確実性を許容しない性格（intolerance of uncertainty）は、うつや不安（特に不安）と関連している（McEvoy and Mahoney 2012）。
- 不確実性を許容するための認知療法（後述）が開発されており、効果が出ている（Van der Heiden et al. 2012）。
- 認知療法等で人々が不確実性を許容できるようにできれば、新規産業の成長や、経済危機時の民間投資の維持が可能になる？？？

## 4. 感情が思考パターンや意思決定に及ぼす影響①

ある時点においてたまたま抱いている感情(感情状態)が、その感情の原因とは関係のない事項に関する意思決定や思考パターンに影響を及ぼす。

- 悲劇的な出来事を記載した新聞記事を読んだ被験者は、その出来事との関係性の有無に関わらず、望ましくない出来事が生じる見通しを高く見積もる傾向がある(Johnson and Tversky 1983)。
- 不安のようなネガティブな感情へと誘導された人々は、株式投資と債券投資に類似した実験において、株式購入を控えてリスクを回避する傾向が高まった(Kuhnen and Knutson 2011)。

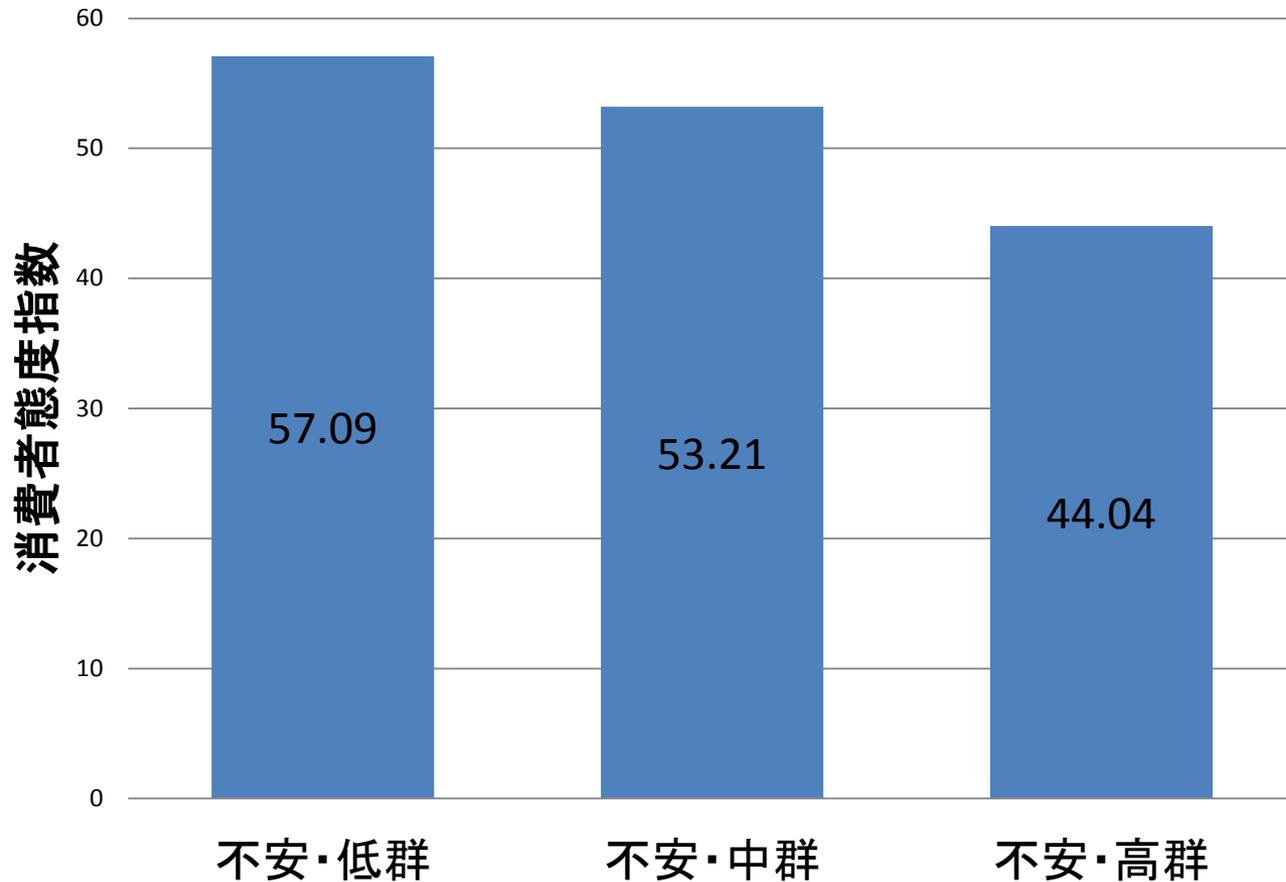
## 4. 感情が思考パターンや意思決定に及ぼす影響②

心配性などの感情的な気質(感情特性)が意思決定や思考パターンに影響を及ぼす。

- 感情特性としての不安の程度が高い人々は、物事を悲観的に解釈する傾向があり、反対に、感情特性としての怒りの程度が高い人々と、幸福感の程度が高い人々は、物事を楽観的に解釈する傾向がある(Lerner and Keltner 2001)。
- 質問票による調査では、感情特性としての不安の程度が高い人々は、株式投資よりも貯蓄を志向するなど、資産運用に関してリスク回避的な態度が見られるのに対して、怒りの程度が高い人々は、その反対の傾向がある(Gambetti and Giusberti 2012)。

特性不安の水準が高い人々は、消費マインドを表す消費者態度指数が低い傾向がある。

特性不安と消費者態度指数の関係



(出典)関沢・桑原(2012)より作成。

## 5. 非認知能力としての心の資質

- Heckmanらによれば、IQなどで捉えられない非認知能力が、直接的な生産性の上昇や、教育年数の長期化を通じ、賃金の高低に影響する(Heckman et al. 2006)。彼らは、self-esteem(自尊感情)とlocus of control(自分に起きる出来事の原因の所在(自分か外部か)についての認識度)を非認知能力を表す指標として使用。
- 自尊感情の低さは、うつや不安と関係があり、特にうつの発症を予測させる因子(Sowislo and Orth 2013)。
- locus of controlは抑うつとの間に相関関係があり、抑うつ度が高い人々は、自分に起きる出来事が外的要因によって決まると考える傾向が強い(Benassi et al. 1988)。

- より直接的に、十代半ばのうつ病が就業率や就業後の所得を低下させていることを主張する研究がある(Fletcher 2012; 類似のものとしてLayard 2013)。
- 自尊感情については、心理的介入である認知行動療法やMBSR(後述)によって向上できる可能性がある(Waite et al. 2012; Goldin and Gross 2010)。
- 子供の非認知能力の向上に向けた教育プログラムとして、SEL(social emotional learning)が登場している(Lantieri 2008)。
- 但し、親のうつが子供の心の問題と関係しているという指摘もあることから、子供への影響も考慮に入れて、親のうつへの取り組みを強化するアプローチもあり得る(National Research Council 2009)。

## 6. 身体の病気への心の問題の影響

- 慢性的な心理ストレスは、身体の炎症の制御を妨げ、炎症が関連する身体の病気を発症させたり進行させる原因となっている可能性がある(Cohen et al. 2012)。
- ニューヨーク大学のサーノ教授が、腰痛や肩こりなどの痛みの多くは、心の問題から生じていると主張している(サーノ 1999)。心理療法である認知行動療法によって腰痛が軽減したことが研究で示され(Lamb et al. 2010)、日本整形外科学会・日本腰痛学会は、「認知行動療法は、亜急性または慢性腰痛の治療に有用である」としている(日本整形外科学会・日本腰痛学会 2012)。

心の問題への対応策として  
どのようなものがあるか？

# 認知療法1

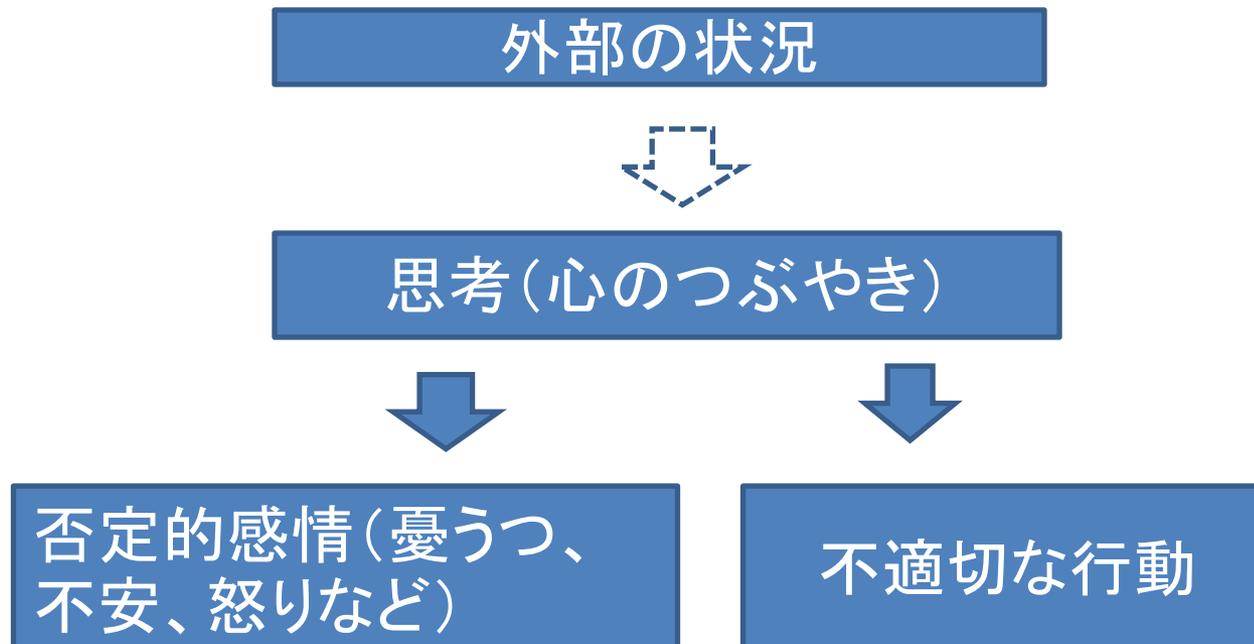
- 対人関係療法と並んで、うつ病に対する効果が検証された治療法 (Beck 1976; ベック 2004)。行動療法と合わせて認知行動療法と呼ばれることもある。
- 1対1のセラピスト型による個人治療が基本だが、読書によって独学で行う (バーンズ (1990) など)、インターネットで自分で行う (千葉大学の「ここれん」、渡部 (2007) など)、集団的に教える (中島 (2009) など) というバリエーションがある。

## 認知療法2

- DeRubeis et al.(2005)では、うつ病について、16週間のセッションの後に、反応率(response rates)は、薬物療法も認知療法も58%で、完全に回復する割合(remission rates)は、投薬治療が46%、認知療法が40%となっている。
- うつ病は再発が多いが、認知行動療法(あるいは、認知行動療法と薬物療法の併用)は、薬物療法単独に比べて、再発率が有意に低い(Vittengl et al. 2007)。
- 薬物療法のみでは治らない治療抵抗性うつ病に対して、認知行動療法を加えることが有効(Wiles et al. 2013)。

# 認知療法の基本的なアプローチ

外部の状況が否定的感情や不適切な行動を直接引き起こすのではなく、思考(心のつぶやき)が感情と行動を引き起こす(認知モデル)。この思考には歪みが伴う場合が多いため(認知の歪み)、元の思考を検証してバランスのとれた思考に修正していくことによって、感情と行動の適正化を図ろうとする。



# 認知モデルの例

外部の状況：RIETIのハイライトセミナーで近々発表する。



思考：このままでは、こんなことも調べていないのかと批判されてしまう。批判されたら自分は耐えられない。



感情：不安



行動：ひたすら念には念を入れて準備を繰り返す

# マインドフルネス1

- マインドフルネスとは、今この瞬間に存在するものに対して、何らの判断も加えることなく注意を向けることから生じる気づき (awareness) (Williams et al. 2007)。仏教に端を発している。
- マインドフルネスを育むために、例えば、座ったまま数分間にわたって呼吸に意識を向けるなど瞑想を中心とした取り組みが行われる。
- アメリカの分子生物学者のカバットジンが、ストレス軽減のための手段としてマインドフルネスを取り入れ、MBSR (Mindful Based Stress Reduction) というプログラムを作った (カバットジン、1993)。
- MBSRは、瞑想とヨガを中心とした8週間のプログラムで、1週間に1回のグループセッション (1回2時間)、まる1日のセッション1回、1日45分のホームワークから成る。

## マインドフルネス2

- MBSRは、認知行動療法と異なり、1対1のセラピーではなく、数十人に同時に教えるプログラムとなっている。
- マインドフルネスを基礎にした認知療法（MBCT）（Segal et al. 2002; Williams et al. 2007）が開発されており、3回以上の再発を繰り返したうつ病の再発予防に有意な効果がある（Piet and Hougaard 2011）。MBSRやMBCTがうつ病の症状軽減に効果があったという研究もいくつかある（Keng et al. 2011）。MBCTは、難治性のうつ病の治療法として期待されている（Eisendrath et al. 2011）。
- マインドフルネスに基づくセラピーは、心の健康や幸福感の向上、感情に振り回される行動の減少など、心理面において様々な効果がある（Keng et al. 2011）。

# マインドフルネス3

- MBSRは、体内の炎症を抑える可能性が示されている (Rosenkranz et al. 2012)。また、過敏性腸症候群の症状の緩和 (Gaylord et al. 2011)、喘息患者のQOL(quality of life)の向上 (Pbert et al. 2012)、癌患者のメンタルヘルスの向上 (Ledesma and Kumano 2009)など、身体の病気について、心理面を中心とする効果が示された。
- マインドフルネスはアメリカの学校教育に試験的に持ち込まれており (Lantieri 2008)、実行機能 (executive function) が低かった子供の同機能の向上 (Flook et al. 2010)、楽観度の高まり (Schonert-Reichl and Lawlor 2010) などの効果があった。
- Googleが、企業研修にマインドフルネスを取り入れている (タン, 2012)。

日本ではどのような選択肢が考えられるか？

## 選択肢1（現状維持アプローチ）

心の問題への取り組みは、狭義の心の病気を中心とし、主として薬物療法を用いる。補完的に、医師が行う認知行動療法（保険適用あり）などで限定的に認知行動療法を活用する。

### （留意点）

- うつ病の薬物療法についての研究（STAR\*D）によれば、最初の薬で33%、2つ目で50%、3つ目で60%、4つ目で70%が回復（remission）（Gaynes et al. 2008）。
- メタ分析では、うつ病になった人々は、治療しない場合、3ヶ月以内に23%、半年以内に32%、1年以内に53%が自然に回復（remission）する（Whiteford et al. 2012）。

## 選択肢2(イギリス型アプローチ) ①

- イギリスでは、経済学者のレイヤード教授を中心とするLSE(ロンドン・スクール・オブ・エコノミクス)の提言がきっかけとなって、認知行動療法などの心理療法をうつ病などの治療法の中心とすることにし、多数(目標は1万人)のセラピストを養成中(IAPT)。
- イギリスの治療ガイドライン(NICE Guideline)では、軽・中度のうつ病は、セルフヘルプの認知行動療法、コンピューターによる認知行動療法、運動によって治療する(低強度の介入)。中・重度のうつ病や慢性的なうつ病では、投薬と認知行動療法・対人関係療法で治療する(高強度の介入)。最初は低強度の介入から入るのが普通(steppered care)。

## 選択肢2(イギリス型アプローチ) ②

### (留意点)

- イギリスは認知行動療法が世界で最も進んでいる国々の1つ。イギリスほど層の厚くない日本で、短期間で能力のあるセラピストを多数養成できるのか???
- 薬物療法+認知行動療法(薬物療法or認知行動療法ではない)を基本的な治療法とすると、医療費の増大につながらないか(再発が減ったり難治性のうつ病に効果があることによって全体の医療費は減るか)???
- セラピスト不足を補うカギとなるセルフヘルプやコンピューターによる認知行動療法のプログラムで効果のあるものを日本で作れるか???

## 選択肢3 (マインドフルネス国家アプローチ) ①

- マインドフルネス国家(Mindful Nation)という言葉は、アメリカの下院議員であるTim Ryanの著書のタイトル(Ryan 2012)。
- Ryanは、マインドフルネスが、狭義の心の病気だけでなく、身体の病気の苦痛の緩和、日常のストレスの軽減、集中力の向上など、広範囲のメリットを有していることに着目し、教育現場・病院・軍隊など様々な場において大々的にマインドフルネスを導入すべきことを提言している。

## 選択肢3（マインドフルネス国家アプローチ）②

### （留意点）

- 日本には、MBSRの正規のプログラムを教えている人は今はいない。インストラクターを多数養成するには時間とお金がかかる。
- 8週間という長丁場なので、現時点で心の問題を認識していない人々がどこまでインセンティブを持つか？ 8週間のクラスを終えた後で、日々マインドフルネスを実践することができるか？
- MBSRよりも簡易なものはないか？（世の中には様々な瞑想法が存在するが、MBSR以外は効果検証の研究が少ないという問題あり）
- 瞑想という習慣が日本人に受け入れられるか？

## 選択肢4(補完代替医療アプローチ) ①

- マインドフルネスは、現在行っている何かに意識が向いていることを意味するので、狭義の瞑想でなくても、夢中になれるものを行えばいいのかもしれない。実際、ヨガ、タンゴ、太極拳、エアロビクス、気功が、うつや不安の軽減に効果があったという研究がある(Balasubramaniam et al. 2013; Pinniger et al. 2012; Lavretsky et al.2011; Jazaieri et al. 2012; Oh et al. 2013)。
- また、EMDR(目を動かすことによってPTSDなどを治す治療法)のように、学生が偶然発見した心の病気の治療法がある(Shapiro 2012)。
- このように、精神医学や臨床心理学以外の領域で、意外感があって効果的なものが今後生まれる、あるいは、既に存在している可能性がある。

## 選択肢4(補完代替医療アプローチ) ②

- 医学や心理学の外で普及している手法であっても、次の条件が満たせているものは、効果と安全性の検証を積極的に行ってもいいかもしれない。
  - ① やり方が書物等で公開されている。
  - ② やり方が比較的シンプルで、多数の人々に同時に教えることができ、本やインターネット(コンピューター)やテレビなどで独学で学ぶことが可能。
  - ③ 心の病気に限らず、身体の病気の心理的側面、これらの病気の予防、意思決定に関わる問題など広範囲の問題に取り組むことが期待できる。
- 以上の条件を満たしていると思われる例として、EFT(体のツボをタップするテクニック)、バイロン・ケイティのワーク(認知療法類似の思考検証テクニック)、セドナメソッド(感情を手放すテクニック)がある(クレイグ 2011; ケイティ 2011; ドウオスキン 2008; 関沢・田中・清水 2012)。

# まとめ

- メンタルヘルス(心の問題)は、狭義の心の病気に限らず、主観的なソーシャルキャピタル、不確実性の不許容、思考パターンや意思決定への影響、教育年数や生産性、身体の疾患の要因という形で、経済に影響を及ぼしている。
- 薬物治療の限界を踏まえると、認知行動療法や対人関係療法のセラピストをある程度増やすことは重要。誰が担うか(医師?臨床心理士?)、質をどう担保するかが課題。
- 認知行動療法や対人関係療法による低強度型介入のためのプログラム(書物やインターネットなど)で効果的なもの(できれば、心の問題に広く取り組めるもの)が開発できれば望ましい。
- マインドフルネス(または類似のもの)について、日本で何ができるか研究し、問題がなさそうなものは普及に努めることが望まれる。
- 現時点では代替療法としか呼べないものについて、有望なものを選んで効果検証を行うことが期待される。

御清聴ありがとうございました。

# 参考文献

- Åslund, C., B. Starrin, and K. W. Nilsson, 2010. Social capital in relation to depression, musculoskeletal pain, and psychosomatic symptoms: a cross-sectional study of a large population-based cohort of Swedish adolescents. *BMC Public Health* 10, 715.
- Balasubramaniam, M., S. Telles, and P. M. Doraiswamy, 2013. Yoga on our minds: a systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders. *Frontiers in Psychiatry* 3, 117.
- Beck, A. T., 1976. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. Meridian.
- Benassi, V. A., P. D. Sweeney, and C. L. Dufour, 1988. Is there a relation between locus of control orientation and depression? *Journal of Abnormal Psychology* 97(3), 357-367.
- Cohen, S., D. Janicki-Deverts, W. J. Doyle, G. E. Miller, E. Frank, B. S. Rabin, and R. B. Turner, 2012. Chronic stress, glucocorticoid receptor resistance, inflammation, and disease risk. *PNAS* 109(16), 5995–5999.
- DeRubeis R. J., S. D. Hollon, J. D. Amsterdam, R.C. Shelton, P. R. Young, R. M. Salomon. J. P. O’Reardon, M. L. Lovett, M. M. Gladis, L. L. Brown, and R. Gallop, 2005. Cognitive therapy vs medications in the treatment of moderate to severe depression. *Archives of General Psychiatry* 62, 409-416.
- Eisendrath, S., M. Chartier, and M. McLane, 2011. Adapting mindfulness-based cognitive therapy for treatment-resistant depression. *Cognitive and Behavioral Practice* 18, 362-370.
- Fletcher, J. M., 2012. Adolescent depression and adult labor market outcomes. NBER Working Paper No. 18216. <http://www.nber.org/papers/w18216>
- Flook, L., S. L. Smalley, M.J. Kitil, B. M. Galla, S. Kaisaer-Greenland, J. Locke, E. Ishijima, and C. Kasari, 2010. Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of applied school psychology* 26(1), 70-95.
- Gambetti, E., and F. Giusberti, 2012. The effect of anger and anxiety traits on investment decisions. *Journal of Economic Psychology* 33, 1059-1069.
- Gaylord, S. A., O. S. Palsson, E. L. Garland, K. R. Faurot, R. S. Coble, J. D. Mann, W. Frey, K. Leniek, and W. E. Whitehead, 2011. Mindfulness training reduces the severity of irritable bowel syndrome in women: Results of a randomized controlled trial. *The American Journal of Gastroenterology* 106, 1678-1688.

- Gaynes, B. N., A. J. Rush, M. H. Trivedi, S. R. Wisniewski, D. Spencer, and M. Fava, 2008. The STAR\*D study: Treating depression in the real world. *Cleveland Clinic Journal of Medicine* 75(1), 57-66.
- Goldin P. R. and J. J. Gross, 2010. Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion* 10(1), 83-91.
- Heckman, J. J., J. Stixrud, and S. Urzua, 2006. The effects of cognitive and noncognitive abilities on labor market outcomes and social behavior. *Journal of Labor Economics* 24(3), 411-482.
- Horváth, R., 2012. Does trust promote growth? *Journal of Comparative Economics* (in Press).
- Huang, R.R., 2008. Tolerance for uncertainty and the growth of informationally opaque industries. *Journal of Developmental Economics* 87, 333-353.
- Inklaar, R. and J. Yang, 2012. The impact of financial crises and tolerance for uncertainty. *Journal of Development Economics* 97, 466-480.
- Jazaieri, H., P. R. Goldin, K. Werner, M. Ziv, and J. J. Gross, 2012. A randomized trial of MBSR versus aerobic exercise for social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology* 68(7), 715-731.
- Johnson, E. J. and A. Tversky, 1983. Affect, generalization, and the perception of risk. *Journal of Personality and Social Psychology* 45, 20–31.
- Keng S., M. J. Smoski, and C. J. Robins, 2011. Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clinical Psychology Review* (in Press).
- Koyama A., Y. Miyake, N. Kawakami, M. Tsuchiya, H. Tachimori, and T. Takeshima, 2010. Lifetime prevalence, psychiatric comorbidity and demographic correlates of “hikikomori” in a community population in Japan. *Psychiatry Research* 176, 69-74.
- Kuhnen, C. M. and B. Knutson, 2011. The Influence of affect on beliefs, preferences, and financial decisions. *Journal of Financial and Quantitative Analysis* 46(3), 605–626.
- Lamb, S.E., Z. Hansen, R. Lall, E. Castelnuovo, E.J. Withers, V. Nichols, R. Potter, and M.R. Underwood, 2010. Group cognitive behavioural treatment for low-back pain in primary care: a randomised controlled trial and cost-effectiveness analysis. *Lancet* 375, 916–23.
- Lantieri, L., 2008. *Building Emotional Intelligence: Techniques to Cultivate Inner Strength in Children*. Sounds True.

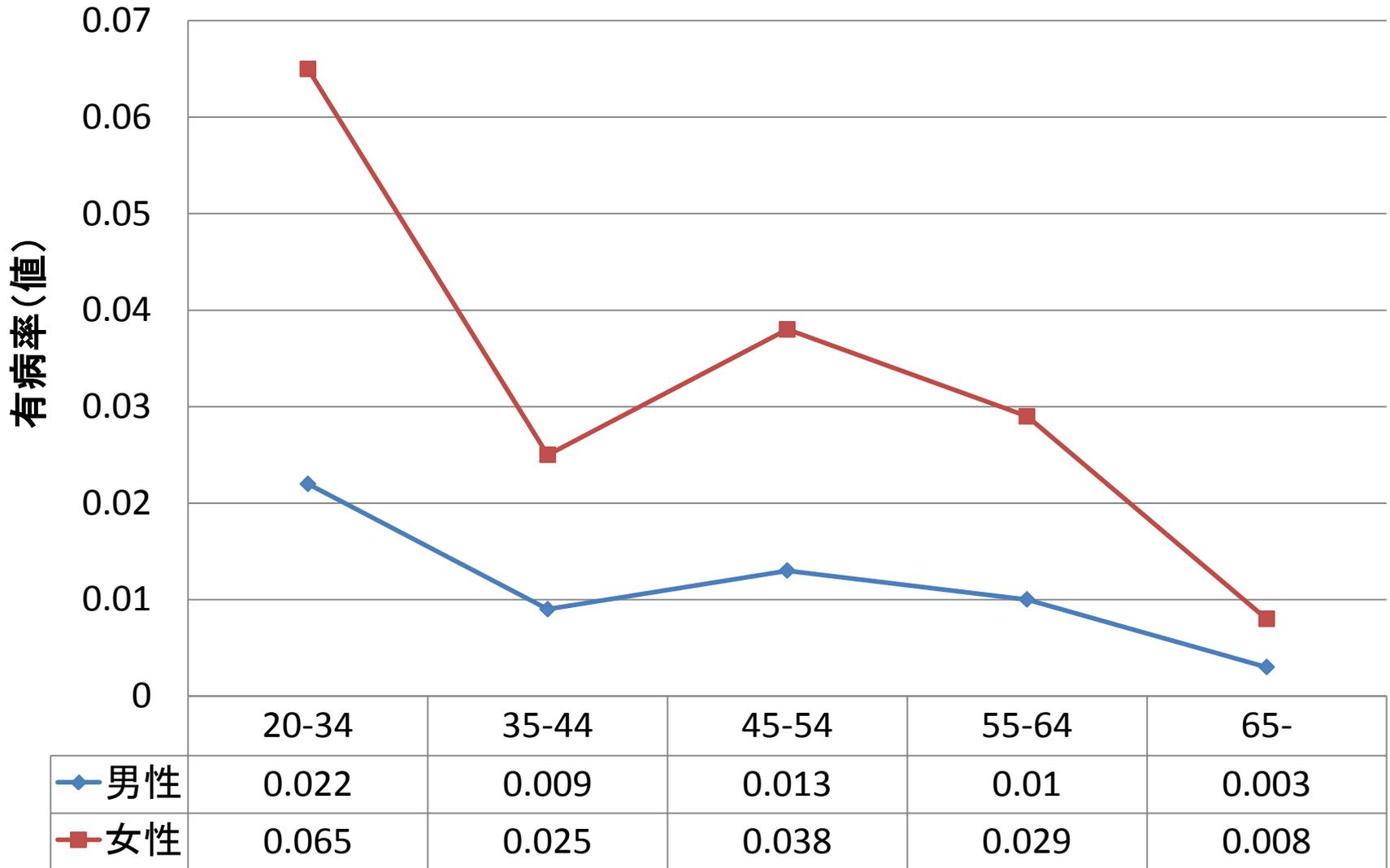
- Lavretsky, H., L. Altstein, R.E. Olmstead, L. Ercoli, M. Riparetti-Brown, N. St.Cyr, and M.R. Irwin, 2011. Complementary use of Tai Chi Chih augments escitalopram treatment of geriatric depression, a randomized controlled trial. *American Journal of Geriatric Psychiatry* 19(10), 839-850.
- Layard, R., 2013. Mental health: The new frontier for labour economics. CEP Discussion Paper No. 1213.
- Ledesma, D. and H. Kumano , 2009. Mindfulness-based stress reduction and cancer: a meta-analysis. *Psycho-Oncology* 18, 571-9.
- Lerner J.S., and D. Keltner, 2001. Fear, Anger, and Risk. *Journal of Personality and Social Psychology* 81(1), 146-59.
- National Research Council, 2009. Depression in Parents, Parenting, and Children: Opportunities to Improve Identification, Treatment, and Prevention. The National Academies Press.
- McEvoy, P. M. and A. E. J. Mahoney, 2012. To be sure, to be sure: Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior Therapy* 43, 533-545.
- Oh, B., S. M. Choi, A. Inamori, D. Rosenthal, and A. Yeung, 2013. Effects of Qigong on depression: A systemic review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2013.
- Pbert L, J. M. Madison, S. Druker, N. Olendzki , R. Magner, G. Reed , J. Allison, and J. Carmody, 2012. Effect of mindfulness training on asthma quality of life and lung function: a randomised controlled trial. *Thorax* 67, 769-76.
- Piet J. and E. Hougaard, 2011. The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review* 31, 1032-1040.
- Pinniger, R., R. F. Brown, E.B. Thorsteinsson, and P. McKinley, 2012. Argentine tango dance compared to mindfulness meditation and a waiting-list control: a randomised trial for treating depression. *Complementary Therapies in Medicine* 20, 377-384.
- Rosenkranz, M. A., R. J. Davidson, D. G. MacCoon, J. F. Sheridan, N. H. Kalin, and A. Lutz, 2012. A comparison of mindfulness-based stress reduction and an active control in modulation of neurogenic inflammation. *Brain, Behavior, and Immunity* (in Press).

- Ryan, T., 2012. *A Mindful Nation: How a Simple Practice Can Help Us Reduce Stress, Improve Performance, and Recapture the American Spirit*. Hay House.
- Sado, M., K. Yamauchi, N. Kawakami, Y. Ono, T.A. Furukawa, M. Tsuchiya, M.Tajima, and H. Kashima, 2011. Cost of depression among adults in Japan in 2005. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 65, 442–450.
- Segal, Z. V., J. M. G. Williams, and J. D. Teasdale, 2002. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. Guilford Press.
- Schonert-Reichl K. A. and M. S. Lawlor, 2010. The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness* 1(3), 137-151.
- Shapiro, Francine, 2012. *Getting Past Your Past: Take Control of Your Life with Self-help Techniques from EMDR Therapy*. Rodale.
- Sowislo, J. F. and U. Orth, 2013. Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin* 139(1), 213-240.
- Van der Heiden, C., P. Muris, and H.T. Van der Molen, 2012. Randomized controlled trial on the effectiveness of metacognitive therapy and intolerance-of-uncertainty therapy for generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy* 50, 100-109.
- Vittengl, J. R., L. A. Clark, T. W. Dunn, and R. B. Jarrett, 2007. Reducing relapse and recurrence in unipolar depression: A comparative meta-analysis of cognitive-behavioral therapy's effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 75(3), 475-88.
- Waite, P., F. McManus, and R. Shafran, 2012. Cognitive behaviour therapy for low self-esteem: A preliminary randomized controlled trial in a primary care setting. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 43(4), 1049-57.
- Whiteford, H.A., M.G. Harris, G. McKeon, A. Baxter, C. Pennell, J.J. Barendregt and J. Wang, 2012. Estimating remission from untreated major depression: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, Firstview Article, 1-17.
- Wiles, N., L. Thomas, A. Abel, N. Ridgway, N. Turner, J. Campbell, A. Garland, S. Hollinghurst, B. Jerrom, D. Kessler, W. Kuyken, J. Morrison, K. Turner, C. Williams, T. Peters, and G. Lewis, 2013. Cognitive behavioural therapy as an adjunct to pharmacotherapy for primary care based patients with treatment resistant depression: Results of the CoBaIT randomised controlled trial. *Lancet* 381, 375-384.

- Williams, M., J. Teasdale, Z. Segal, and J. Kabat-Zinn, 2007. The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness. Guilford Press. (越川房子・黒澤麻美訳、2012年『うつのためのマインドフルネス実践: 慢性的な不快感からの解放』星和書店。
- カバットジン、ジョン、1993年『生命力がよみがえる瞑想健康法』実務教育出版。
- クレイグ、ゲアリー、2011年『1分間ですべての悩みを解放する！公式EFTマニュアル』春秋社。
- ケイティ、バイロン、2011年『ザ・ワーカー 人生を変える4つの質問』ダイヤモンド社。
- サーノ、ジョン、1999年『サーノ博士のヒーリング・バックペイン: 腰痛・肩こりの原因と治療』春秋社。
- 関沢洋一・桑原進、2012年「感情が消費者態度に及ぼす影響についての予備的研究」『行動経済学』第5巻、118-136。
- 関沢洋一・田中麻里・清水栄司、2012年「紹介 バイロン・ケイティのワーク」『精神医学』第54巻第5号、523-529。
- タン、チャディー・メン、2012年『サーチ! 富と幸福を高める自己探索メソッド』宝島社。
- ドウオスキン、ヘイル、2008年『人生を変える一番シンプルな方法: 世界のリーダーたちが実践するセドナメソッド』主婦の友社。
- 中島美鈴、2009年『私らしさよ、こんにちは: 5日間の新しい集団認知行動療法ワークブック 自尊心をとりもどすためのプログラム』星和書店。
- 日本整形外科学会・日本腰痛学会監修、2012年『腰痛診断ガイドライン』南江堂。
- バーンズ、デイビッド、1990年『いやな気分よ、さようなら: 自分で学ぶ「抑うつ」克服法』星和書店。
- ベック、ジュディス、2004年『認知療法実践ガイド: 基礎から応用まで』星和書店。
- 渡部卓、2007年『心がラクになるメンタフダイアリー』日本実業出版社。

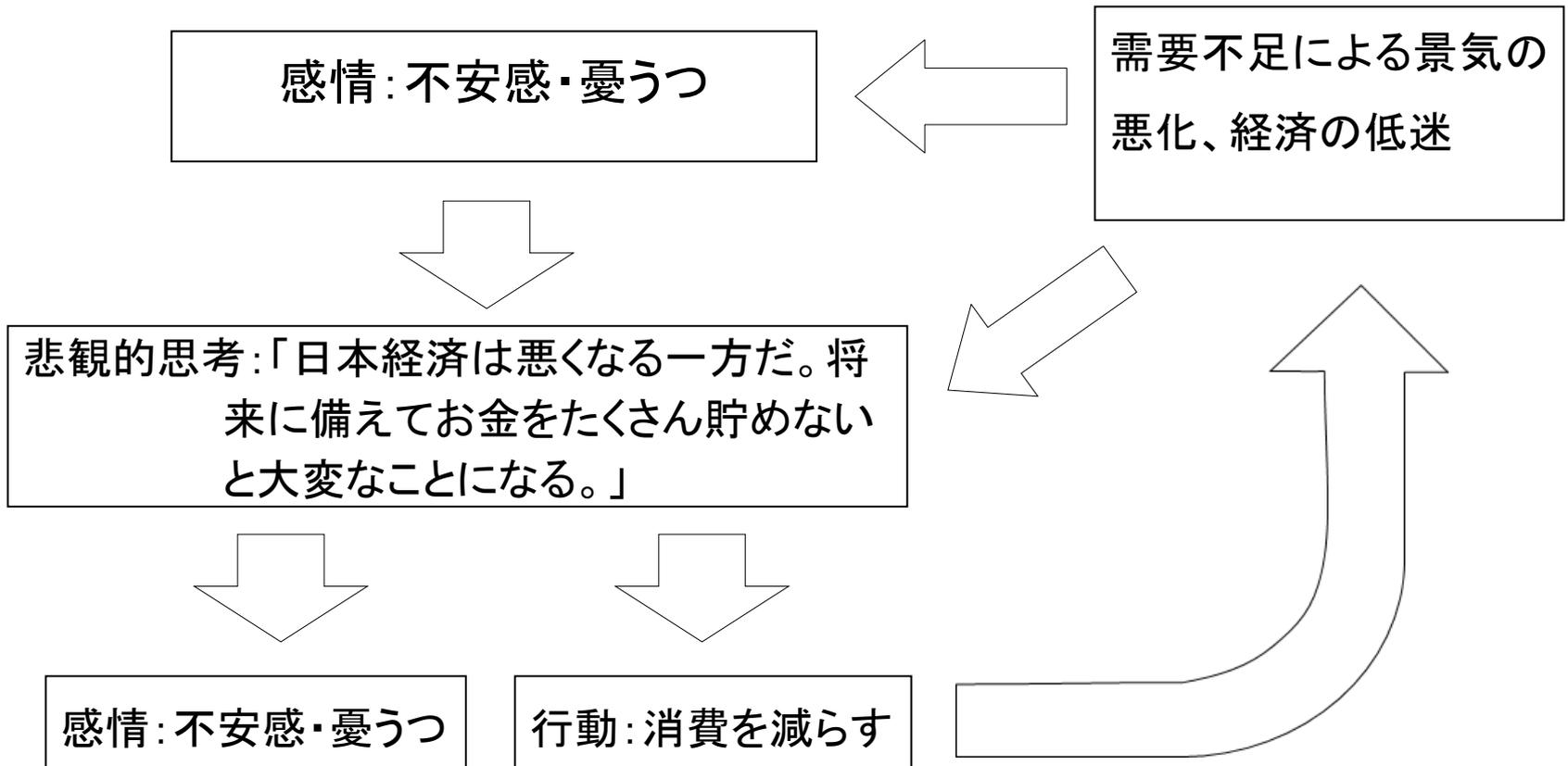
# 參考資料集

# 性年齢別のうつ病の12ヶ月有病率

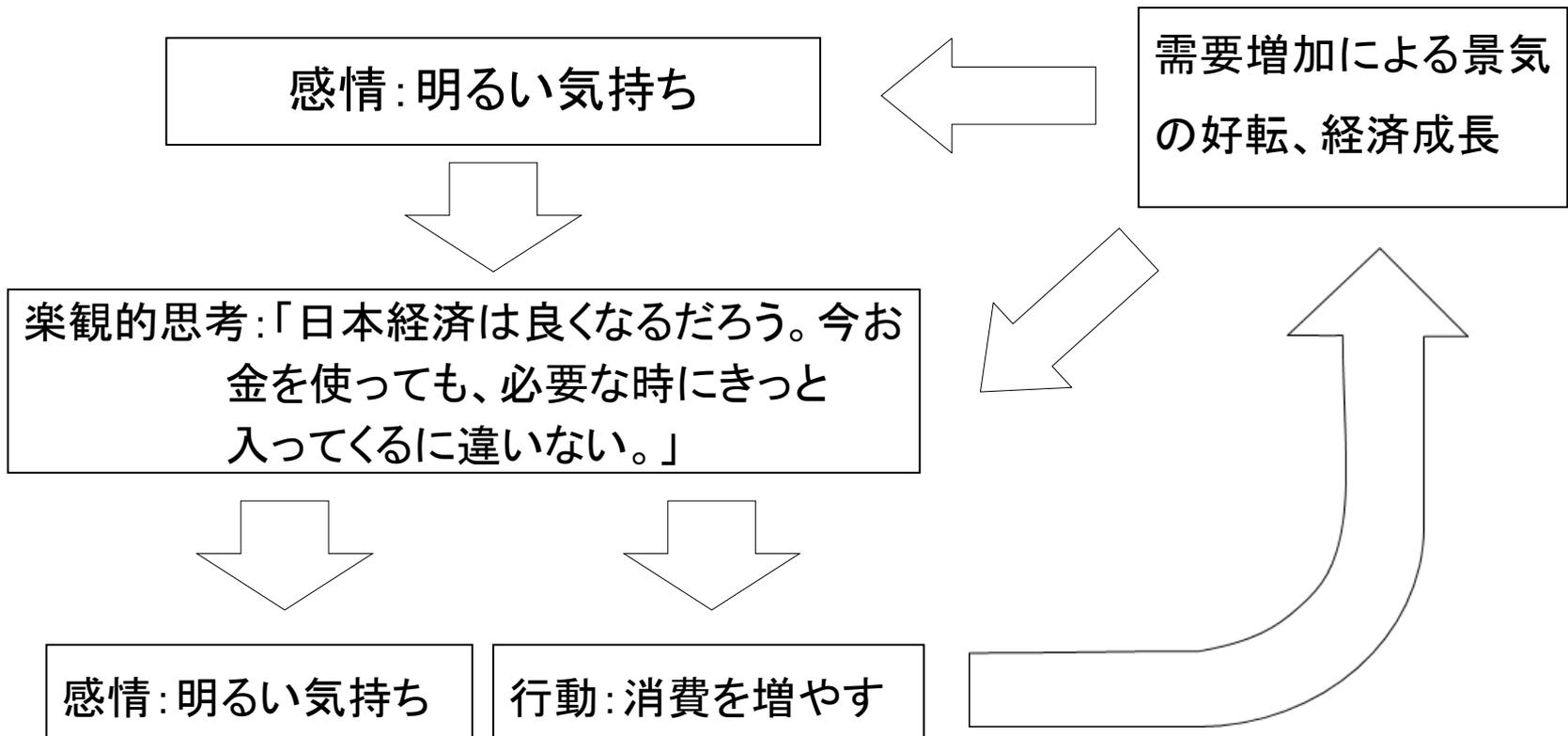


出典：学校法人慶應義塾「精神疾患の社会的コストの推計」事業実績報告書

# 不況についての心理学的解釈



# 好況についての心理学的解釈



# 安倍晋三総理大臣のスピーチ

お二人が登場する、そうした瞬間に、ワッと空気が変わり、この会場も、なんか明るくなった気がいたします。この明るさこそ、私は、私達が今求めているものなんだろう、こんなように思います。

この10年間、日本は景気が低迷し、暗い雰囲気がありました。この雰囲気を変えなければいけない。こんな思いもこめて、お二人に、国民栄誉賞を送りました。

2013年5月5日 長嶋茂雄氏・松井秀喜氏への国民栄誉賞授与時のもの

# 認知モデルの例（振り込み詐欺）

外部の状況：電話で、孫が痴漢をしたからすぐにお金を振り込むように言われる。



思考：孫が痴漢をした。大変なことが起こった。



感情：不安



行動：お金を振り込む

# 認知モデルの例（中国の餃子）

外部の状況：中国産の餃子に農薬が入っているのが見つかる。



思考：中国産の食品は危険だ。



感情：不安



行動：中国産の食品を使わないようにする（→中国からの食品輸入が減る）

# 認知モデルの例（日米開戦の前）

外部の状況：石油禁輸など、アメリカが日本に厳しい態度を取る。



思考：アメリカは日本を攻めてくるつもりだ。



感情：心配



行動：アメリカに先制攻撃をしかける

（参考文献）

野村実「海軍の太平洋戦争開戦決意」『史学』三田史学会、第56巻第4号、1986年。

Beck, Aaron T., 1999. Prisoners of Hate: The Cognitive Basis of Anger, Hostility, and Violence. HarperCollins.

Van Evera, Stephen, 1999. Causes of War: Power and the Roots of Conflict. Cornell University Press.