

女子大学生におけるぬいぐるみを抱くことによる抑うつの変化

Can a Stuffed Toy Bear Reduce Depression in Female University Students?

菊川 紗希

人文科学研究科

臨床心理学専攻

Kikukawa Saki

Graduate School of Humanities, Division of Clinical Psychology

Atomi University

要約

本研究の目的は、女子大学生を対象にぬいぐるみ所持前後の抑うつおよび状態不安の変化を明らかにすることであった。予備調査 ($N=285$) にて、移行対象の有無、愛着のタイプ、抑うつ得点を調査し、実験プログラムの協力者を募集した。愛着のタイプ (The Experiences in Close Relationships Inventory for The Generalized Other: ECR-GO) 「恐れ型」の多さ、抑うつ得点 (The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D) の高さより、予備調査協力者である女子大学生の危機的な状況、特定の愛着対象が不在である、もしくは、その関係が不安定である可能性が伺えた。介入研究 ($N=10$) にて、X年Y月中の3週間、1日約15分間3条件を設定して、ぬいぐるみを抱く実験プログラムを行った。日常活動をせずにぬいぐるみを抱いていた期間の抑うつ得点および状態不安得点の平均値は、介入前より後に有意に下がる (抑うつ得点: $t=2.832$, $df=9$, $p<.05^*$)、また、下がる傾向 (状態不安得点: $t=2.127$, $df=9$, $p<.1^\dagger$) にあった。介入前後において日常活動をせずにぬいぐるみを抱くことが、抑うつおよび状態不安に影響することが示唆された。

【Key Word】ぬいぐるみ 抑うつ 状態不安 女子大学生

I. 問題と目的

1. 移行対象とは

移行対象とは「乳幼児が特別の愛着を寄せる、“自分ではない”最初の所有物」で、「母子分離の状況で、乳房や母親を象徴的に代理し、乳幼児の不安や緊張を落ち着かせる機能を果たす」(Winnicott, 1971)とされている。池内・藤原(2004)は、代表的な移行対象としてぬいぐるみを挙げ、

「怒られたり泣いたりした時に慰めとなる機能」を報告している。また、遠藤(1989)は、移行対象が「子の分離不安、抑うつ不安を癒し、子を落ち着かせ、慰めるもの (soother) として機能する」と述べている。牛島(1982)は、移行対象の臨床的特徴として、「母親からの分離の際、分離不安や抑うつ不安に対する防衛として機能する、安らぎを与える」などを挙げている。

このようなことから、移行対象は抑うつや不安の防衛として働くことが考えられる。さらに、移行対象は、乳幼児においてのみではなく、「生涯発達の側面を持っている」(Horton, 1981)とされている。Stern (1985)も、「移行対象との関係で得られる安心感や慰めの機能は、絶え間ない成長を続けていく精神の永久的で健康な部分である」と述べ、「幼児期に限らずその後の人生を通して重要な要素となっていく」としている。

2. 青年期における愛着と移行対象の関連

愛着とは、「ある人物が特定の他者との間に結ぶ情緒的な絆」のことである。「子どもにとって母親との関係は最初に経験する人間関係であり、後年のさまざまな人間関係の基盤となると考えられる」(庄司・奥山ら, 2008)。愛着は個人が自律性を獲得した後でも、形を変え、生涯を通じて存続するものだと仮定しており(遠藤, 1989), Bowlby (1973)は、「人や世界との持続的な交渉を通じて形成される世界、他者、自己、そして自分にとって重要な他者との関係性に関する表象」をInternal working model (以下, IWM)として定義した。これは、青年期においても親密な他者との関係を方向づけるという形で影響力を持ち続ける(島, 2009)とされている。Bowlby (1973)は、愛着に関する問題を乳幼児に限らず生涯発達の問題としてとらえ、青年に対しても重要な問題であることを明らかにした。

愛着と移行対象の関連について、清水(2012)の「慰める存在の無群に回避型傾向が強い有意差が認められた」という報告より、幼児期の移行対象の有無によって青

年期にはIWMの違いがあるといえる。「青年のIWMには、親しい人の存在があることが、モデルのsecure性と深く関わっている(松村・関野ら, 1998)」という報告や、大学生においては両親との関係が不安定であろうと、信頼できる他者との愛着関係によって、補われるものがある(落合, 2007)という報告があり、青年期の愛着には親しい存在が関係していることが分かる。

3. 青年期における愛着と抑うつの関連

抑うつとは、抑うつ気分をはじめとする感情の落ち込みや悲観的思考、動機づけの低下、活動量の低下、生物学的障害などを包括的に表す概念である(白石・松下ら, 2013)。抑うつは、今最もかかりやすい現代の心の病といわれ(坂本, 1997)、西河・坂本(2005)は、大学生は抑うつを経験しやすい世代であると述べている。また、女子学生は男子学生に比べ抑うつが高いこと(小西・百武, 2015)、女性は男性の2倍程度うつ病になりやすく、うつ病は一般的に若年成人に高頻度でみられること(厚生労働省, 2004)が報告されている。

また、愛着スタイルと精神的健康に関して、金政・大坊(2003)は、安定型の人はストレスへの耐性が高く、精神的に健康度が高いとしている一方、回避型やアンビバレント型の人は、ストレスへの耐性が低く、精神的健康度が低いことを明らかにしている。関口・安藤ら(2009)は、不安や抑うつといった精神症状に、愛着スタイルの中ではアンビバレント型の愛着スタイルが影響していることを示している。

4. コンパニオン・アニマルとロボット

ぬいぐるみと類似するものでは、コンパニオン・アニマルやロボットが挙げられ

る。コンパニオン・アニマル (Companion Animal: 以下, CA) とは, 「経済目的で飼われる家畜とは異なり, 人間とともに暮らす仲間・伴侶」として捉える動物である (金見, 2006)。CAが人にもたらす効果は, 心理的利点 (リラックス・くつろぎ作用等), 生理的利点 (病気の回復・適応等), 社会的利点 (社会的相互作用等) の3つがある (柴田, 2003)。しかし, 動物を用いた介入としては, アレルギー反応や感染症の引き起こし, 噛みつきや引っ掻きなどの可能性があるため (Pavlidis, 2008), 病院等において, CAの導入には注意が必要であろう。さらに, 柴田 (2003) は, 過去に飼育していた動物の死により心に傷が付きペットロスになり, 無力感や無関心を引き起こすなど, 精神への障害が非常に大きい場合があると述べている。このような問題点に対して, 改善し得るものとして, ロボットを用いたセラピーがある。メリットとしては, 清潔である, 動物のストレスを考えなくてよい, プログラムが可能といったことが挙げられる (柴田, 2003) が, 費用や故障, 愛着の持ちにくさ等の問題もある。

これらより, ぬいぐるみは, CAと比べてペットロスやアレルギー等の問題は少なく, ロボットと比べて費用等の問題もないことから, 利用しやすい。

5. 本研究の目的と意義

上記のことより, 青年期である女子大学生が移行対象のぬいぐるみを持つことによって, 何らかの抑うつ及び状態不安に変化が見られるのではないかと考えた。青年期を対象として, ぬいぐるみを持つことによる抑うつ及び状態不安の変化は, 未だ示されていない。また, 本研究の社会的意義と

して, 女子大学生を対象にし, その抑うつ及び状態不安の変化を検討することは, 今後の抑うつ及び状態不安の予防に役立つスキルを提供する取り組みとなり得, この時期のメンタルヘルスの維持向上にとって重要な意義をもつと考えられた。

本研究では, 女子大学生を対象にぬいぐるみ所持前後の抑うつ及び状態不安状態の変化を明らかにすることを目的とした。

II. 予備調査および実験協力者の募集

1. 目的: 介入研究で行う実験プログラムの協力者募集のための資料とする。

2. 方法

1) 予備調査協力者: 関東圏内のX女子大学在籍の大学生1~4年生320名。

2) 予備調査時期: X年Z月

3) 予備調査方法: 関東圏内のX女子大学にて, 授業後に調査票を配布し回収した。

4) 予備調査内容: 調査内容は, ①フェイスシート, ②一般他者版成人愛着スタイル尺度 (The Experiences in Close Relationships Inventory for The Generalized Other) (以下, ECR-GO), ③The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (以下, CES-D), ④実験への参加意向を問うアンケートより構成された。用いた項目の内容は以下の通りである。

(1) フェイスシート: 学年, 年齢, 2~6歳・小学生・中高生・現在における移行対象の有無 (複数回答有) を尋ねた。

(2) ECR-GO (中尾・加藤, 2004) (表1): 成人の愛着スタイルを問う尺度。「見捨てられ不安」と「親密性の回避」の2つの下位尺度。計30項目。4つの愛着スタイル群に分けられる。7件法 (「全く当ては

表1 中尾・加藤 (2004), Brennan (1998) によるECR-GOの類型

		親密性の回避<自己観>	
		低	高
見捨てられ不安 <他者観>	低	安定型	拒絶型
	高	とらわれ型	恐れ型
安定型：自己観と他者観がともにポジティブなスタイル (愛着対象から見捨てられるかもしれないという不安が低く、 愛着対象との親密な関係を回避しない)			
拒絶型：自己観がポジティブで他者観がネガティブなスタイル (愛着対象から見捨てられるかもしれないという不安が低く、 愛着対象との親密な関係を回避する)			
とらわれ型：自己観がネガティブで他者観がポジティブなスタイル (愛着対象から見捨てられるかもしれないという不安が高く、 愛着対象との親密な関係を回避しない)			
恐れ型：自己観と他者観ともにネガティブなスタイル (愛着対象から見捨てられるかもしれないという不安が高く、 愛着対象との親密な関係を回避する)			

まらない」から「非常に当てはまる」)。

(3) **CES-D (National Institute of Mental health : NIMH米国国立精神保健研究所, 1977)** : 一般人における「うつ病」を発見する簡便な自己評価尺度。「抑うつ感情」, 「陽性感情」, 「身体的症状と精神運動抑制」, 「対人関係上の問題」の4つの下位因子。計20項目。4件法 (ない: 0点, 1~2日: 1点, 3~4日: 2点, 5日以上: 3点)。合計得点は0点~60点。得点が高いほど抑うつが強いことを示す。カットオフポイント (16点) 以上の場合「抑うつの可能性が高い」と解釈される。

(4) **実験への協力意向を問うアンケート** : 協力意向有無, 名前, 連絡先を尋ねた。

5) **基礎統計** : 予備調査で得られた, フェイスシートによる学年と年齢, 抑うつ (CES-D) 得点, 愛着 (ECR-GO) 得点, 移行対象に関する質問について, IBM SPSS Statistics 23を用いて以下の通り, 統計処理を

行った。各群の各尺度得点の平均値, 標準偏差, 平均値の差の検討を行った。移行対象の有無による抑うつ得点の差は, 繰り返しありの一要因の分散分析を用いて, 検定を行った。

6) **倫理的配慮** : 調査では, 調査用紙に本調査の趣旨と同意について説明した文書を添付し, 対象者は調査用紙を記入後, 調査用紙に記名せずに返却した。返却をもって研究への同意とみなした。実験協力者を募るための用紙には記名を求めるが, 同意書と同様に厳重に管理した。本学倫理委員会において承認を得られた (申請番号: 16008)。

3. 結果

1) **予備調査協力者の基本情報** : 320名から調査へ回答を得, 記入漏れなどを除いた有効回答285名 (約89%) であった。実験協力の意向は50名から得られた。学年平均値は, 2.79 (SD=.953), 1年生24名 (約8%), 2年生94名 (約33%), 3年生86名

表2 世代別「移行対象の有無」の結果

		調査協力者 (N = 285)			
		所持者		無所持者	
		人数	(%)	人数	(%)
ぬいぐるみ	2～6歳	188	(66)	97	(34)
	小学生	155	(54.4)	130	(45.6)
	中・高生	112	(39.3)	173	(60.7)
	現在	114	(40)	171	(60)
タオル	2～6歳	116	(40.7)	169	(59.3)
	小学生	84	(29.5)	201	(70.5)
	中・高生	74	(26)	211	(74)
	現在	63	(22.1)	222	(77.9)
毛布・ふとん	2～6歳	129	(45.3)	156	(54.7)
	小学生	120	(42.1)	165	(57.9)
	中・高生	126	(44.2)	159	(55.8)
	現在	131	(46)	154	(54)
その他の移行対象	2～6歳	9	(3.2)	276	(96.8)
	小学生	10	(3.5)	275	(96.5)
	中・高生	22	(7.7)	263	(92.3)
	現在	24	(8.4)	260	(91.2)
何らかの移行対象	2～6歳	233	(81.8)	52	(18.2)
	小学生	218	(76.5)	67	(23.5)
	中・高生	210	(73.7)	75	(26.3)
	現在	212	(74.4)	73	(25.6)

表3 「移行対象の有無」による群分けの2群・4群の定義

「移行対象の有無」	
2 群	4 群
経験あり 2～6歳から現在までに経験している場合	2～6歳から現在までに経験している場合
	現在を含む 過去の経験の有無に関わらず、現在経験している場合
	継続 2～6歳から現在まで継続して経験している場合
経験なし 2～6歳から現在までに全く経験していない場合	2～6歳から現在までに全く経験していない場合

(約30%)、4年生81名(約28%)、年齢平均値は、20.04 (SD=1.114)であった。

2) 予備調査協力者の「移行対象の有無」：「移行対象の有無」については表2～4の通りである。表2の結果より、2群・4群に分けたところ(表3)、表4の通りであった。

3) 予備調査協力者の愛着のタイプ(ECR-GOの結果)：愛着のタイプの下位尺度

の平均値は、「見捨てられ不安」得点57.56 (SD=19.533)、「親密性の回避」得点48.72 (SD=15.696)であった。ECR-GO(中尾・加藤, 2004)に記載されている女性の平均値(「見捨てられ不安」得点：26.67点、「親密性の回避」得点：39.05点)を元に分けた予備調査協力者の愛着のタイプは、表5の通りである。

4) 予備調査協力者の抑うつ得点(CES-

表4 「移行対象の有無」の4群の内容

	調査協力者 (N = 285)							
	移行対象							
	経験あり		現在を含む				経験なし	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
ぬいぐるみ	229	(80.4)	114	(67.1)	71	(24.9)	56	(19.6)
タオル	152	(53.3)	63	(22.1)	37	(13)	133	(46.7)
毛布・ふとん	197	(69.1)	131	(46.0)	74	(26)	88	(30.9)
その他の移行対象	28	(9.8)	24	(8.4)	6	(2.1)	257	(90.1)
何らかの移行対象	238	(83.5)	213	(74.7)	1	(0.4)	17	(6.0)

表5 予備調査協力者の愛着のタイプ

	親密性の回避<自己観>	
	低	高
見捨てられ不安 <他者観>	安定型 1名 (0.4%)	拒絶型 7名 (2.5%)
	高	とらわれ型 17名 (6.0%)
		恐れ型 260名 (91.2%)

Dの結果)：抑うつ得点の平均値は、19.00 (SD = 9.592) であった。CES-Dに記載さ

れているカットオフ (16点) を元に分けた高低では、高群171名 (60%)、低群は114名 (40%) であった。

5) 予備調査協力者の「移行対象の有無」と愛着のタイプおよび抑うつ

①予備調査協力者の「移行対象の有無」と愛着のタイプの関係：「移行対象の有無」の「経験あり」, 「経験なし」の2群と愛着のタイプについて、移行対象ごとに、 χ^2 検定を行った (表6)。「移行対象の有無」の4群と愛着のタイプについて、 χ^2 検定

表6 「移行対象の有無」の2群と愛着のタイプ

		愛着								χ^2 値
		安定型		とらわれ型		拒絶型		恐れ型		
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
移行対象 (ぬいぐるみ)	経験あり	1	(0.4)	14	(4.9)	4	(1.4)	210	(73.7)	2.705
	経験なし	0	(0)	3	(0.7)	3	(0.7)	50	(17.5)	
移行対象 (タオル)	経験あり	1	(0.4)	9	(3.2)	3	(1.1)	139	(48.8)	1.186
	経験なし	0	(0)	8	(2.8)	4	(1.4)	121	(42.5)	
移行対象 (毛布・ふとん)	経験あり	1	(0.4)	8	(3.2)	3	(1.1)	185	(64.9)	7.089†
	経験なし	0	(0)	9	(2.8)	4	(1.4)	75	(26.3)	
移行対象 (その他の移行対象)	経験あり	0	(0)	4	(1.4)	0	(0)	24	(8.4)	4.579
	経験なし	1	(0.4)	13	(4.6)	7	(2.5)	236	(82.8)	
移行対象 (何らかの移行対象)	経験あり	1	(0.4)	15	(5.3)	6	(2.1)	246	(86.3)	2.103
	経験なし	0	(0)	2	(0.7)	1	(0.4)	14	(4.9)	

† $p < .1$
自由度はいずれも3。

を行った(表7)。また、「移行対象の有無」の2群と愛着のタイプの下位尺度「見捨てられ不安」得点、「親密性の回避」得点についてt検定を行った(表8)。「移行

対象の有無」の4群と愛着のタイプの下位尺度の「見捨てられ不安」得点、「親密性の回避」得点を1要因の分散分析を行った(表9)。

表7 「移行対象の有無」の4群と愛着のタイプ

		愛着								χ ² 値
		安定型		とらわれ型		拒絶型		恐れ型		
		人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	
移行対象 (ぬいぐるみ)	経験あり(継続, 現在を含めない)	1	(0.4)	6	(2.1)	2	(0.7)	106	(37.2)	5.019
	経験あり(現在を含む)	0	(0)	2	(0.7)	1	(0.4)	40	(14.3)	
	経験あり(継続)	0	(0)	6	(2.1)	1	(0.4)	64	(22.5)	
	経験なし	0	(0)	3	(1.1)	3	(1.1)	50	(17.5)	
移行対象 (タオル)	経験あり(継続, 現在を含めない)	1	(0.4)	4	(1.4)	1	(0.4)	82	(28.8)	5.328
	経験あり(現在を含む)	0	(0)	1	(0.4)	1	(0.4)	25	(8.8)	
	経験あり(継続)	0	(0)	4	(1.4)	1	(0.4)	32	(11.2)	
	経験なし	0	(0)	8	(2.8)	4	(1.4)	121	(42.5)	
移行対象 (毛布・ふとん)	経験あり(継続, 現在を含めない)	1	(0.4)	2	(0.7)	2	(0.7)	64	(22.5)	11.435
	経験あり(現在を含む)	0	(0)	2	(0.7)	1	(0.4)	51	(17.9)	
	経験あり(継続)	0	(0)	4	(1.4)	0	(0)	70	(24.6)	
	経験なし	0	(0)	9	(3.2)	4	(1.4)	75	(26.3)	
移行対象 (その他の移行対象)	経験あり(継続, 現在を含めない)	0	(0.4)	1	(0.4)	0	(0)	3	(1.1)	7.769
	経験あり(現在を含む)	0	(0)	3	(1.1)	0	(0)	15	(5.3)	
	経験あり(継続)	0	(0)	0	(0)	0	(0)	6	(2.1)	
	経験なし	1	(0.4)	13	(4.6)	7	(2.5)	236	(82.8)	
移行対象 (何らかの移行対象)	経験あり(継続, 現在を含めない)	1	(0.4)	2	(0.7)	3	(1.1)	53	(18.6)	9.527
	経験あり(現在を含む)	0	(0)	13	(4.6)	3	(1.1)	192	(67.4)	
	経験あり(継続)	0	(0)	0	(0)	0	(0)	2	(1.1)	
	経験なし	0	(0)	2	(0.7)	1	(0.4)	14	(4.9)	

自由度はいずれも9。

表8 「移行対象の有無」の2群と愛着の下位尺度得点

		移行対象				t値
		経験あり		経験なし		
		平均値	SD	平均値	SD	
見捨てられ不安得点	(ぬいぐるみ)	58.642	19.145	53.161	20.643	3.575†
	(タオル)	57.197	19.767	57.985	19.329	.339
	(毛布・ふとん)	58.467	19.231	55.545	20.160	1.167
	(その他)	59.077	16.871	57.335	19.664	.436
	(何らかの移行対象)	57.585	19.316	57.200	23.896	.074
親密性の回避得点	(ぬいぐるみ)	48.895	16.063	48.000	14.206	.146
	(タオル)	48.487	16.120	48.985	15.253	.267
	(毛布・ふとん)	48.812	16.027	48.511	15.015	.149
	(その他)	50.038	19.636	48.661	15.309	.425
	(何らかの移行対象)	48.674	15.730	49.533	15.574	.206

† $p < .10$
自由度はいずれも283。

表9 「移行対象の有無」の4群と愛着の下位尺度得点

		移行対象								F値	多重比較
		経験あり (継続, 現在を含めない)		経験あり (現在を含む)		経験あり(継続)		経験なし			
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD		
見捨てられ不安得点	(ぬいぐるみ)	56.896	18.663	59.581	17.845	60.901	20.613	53.161	20.643	1.854	
	(タオル)	57.864	20.181	58.037	18.421	55.000	20.075	57.985	19.329	.243	
	(毛布・ふとん)	59.232	22.396	54.556	19.534	60.608	15.544	55.545	20.160	1.515	
	(その他)	58.750	28.593	56.833	17.594	68.833	13.152	57.335	19.664	.689	
	(何らかの移行対象)	54.729	19.676	58.135	19.192	71.000	2.828	58.938	24.109	.814	
親密性の回避得点	(ぬいぐるみ)	47.026	15.341	51.116	18.103	50.577	15.775	48.000	14.206	1.153	
	(タオル)	46.830	14.126	55.630	22.502	47.216	13.978	48.985	15.253	2.328†	経験あり<経験あり(現在を含む)
	(毛布・ふとん)	48.014	16.513	49.574	17.329	49.000	14.717	48.511	15.015	.112	
	(その他)	42.750	13.841	53.111	21.693	42.000	11.278	48.661	15.309	1.031	
	(何らかの移行対象)	47.153	16.135	49.139	15.734	46.000	4.243	49.375	15.059	.273	

† $p < .10$
自由度はいずれも3。

表10 「移行対象の有無」の2群と抑うつ得点の関係

		移行対象				t値
		経験あり		経験なし		
		平均値	SD	平均値	SD	
抑うつ得点	(ぬいぐるみ)	19.371	9.875	17.500	8.246	1.717
	(タオル)	19.434	9.794	18.511	9.368	.810
	(毛布・ふとん)	19.604	9.749	17.659	9.117	1.586
	(その他)	18.654	8.390	19.078	9.726	.214
	(何らかの移行対象)	19.089	9.694	17.467	7.624	.637

自由度はいずれも283。

表11 「移行対象の有無」の4群と抑うつ得点の関係

		移行対象								F値	多重比較
		経験あり (継続, 現在を含めない)		経験あり (現在を含む)		経験あり(継続)		経験なし			
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD		
抑うつ得点	(ぬいぐるみ)	17.626	9.355	20.791	7.951	21.338	11.268	17.500	8.246	3.223*	経験あり<経験あり(継続)
	(タオル)	18.205	9.974	22.852	8.865	19.865	9.621	18.511	9.368	1.886	
	(毛布・ふとん)	20.130	11.207	19.315	9.157	19.324	8.801	17.659	9.117	.940	
	(その他)	11.250	6.551	18.167	8.024	23.500	7.918	19.078	9.726	1.367	
	(何らかの移行対象)	17.644	9.456	19.433	9.746	23.500	14.849	17.875	7.544	.752	

* $p < .05$
自由度はいずれも3。

②予備調査協力者の「移行対象の有無」と抑うつ得点の関係：「移行対象の有無」における2群と抑うつ得点について、t検定を行った(表10)。「移行対象の有無」における4群と抑うつ得点について1要因の分散分析を行った(表11)。

4. 考察

1) 予備調査協力者の「移行対象の有無」：表4より、移行対象の中でもぬいぐるみの発現率(「経験あり」)は、他の移行対象に比べて高く、何らかの移行対象の発現率は83.5%であった。従来の研究の発現率33.2

%～85.5%（信田，2009；山本，2008）に比べて高かった。従来の性差の報告（男子は22～67%，女子は42～77%）（王，2016；森定，1999；山本，2008）と比べても，発現率は比較的高かった。王（2016）は，女子の方がやわらかいぬいぐるみなどを遊びの対象として与えられやすく，移行対象を持ちやすい環境にあると言及しているように，予備調査の対象が女子大学生であったために，発現率が比較的高かったことが推察された。現在，何らかの移行対象を持っている者（「経験あり（現在を含む）」）は75.4%であり，移行対象は幼少期だけではなく青年期も現れ，所持をしていることが伺えた。王（2016）の研究では，青年期以降あるいは現在も移行対象を所持し，使用している大学生は41%であったと報告しており，予備調査協力者は現在においても従来の研究と比べ，発現率が多いといえた。

2）予備調査協力者の愛着のタイプ（ECR-GOの結果）：表5より，愛着対象から見捨てられるかもしれないという不安が高く，愛着対象との親密な関係を回避する傾向が高い者が大半であったことがいえる。「青年のIWMには，その人にとって理解者ともいべき親しい人の存在があることが，モデルのsecure性と深く関わっている（松村・関野ら，1998）」とあるように，安定型ではない予備調査協力者の多くは，信頼できる特定の他者が不在である，もしくは，その特定の他者との関係が不安定である可能性も考えられるだろう。

3）予備調査協力者の抑うつ得点（CES-Dの結果）：平均値の19.00点は，抑うつ得点のカットオフポイントを超えており，高群が60%であることは，予備調査協力者

の抑うつの高さを示していた。これは非常に深刻な問題であり，早急の予防と対策が必要であろう。小西・百武（2015）による「女子学生は男子学生に比べ抑うつが高い」という報告，また，厚生労働省（2004）によるうつ病は一般的に若年成人に高頻度で見られるという報告より，予備調査協力者が女子，青年期である大学生であったことも抑うつの高さに関係していると考えられた。

4）予備調査協力者の「移行対象の有無」と愛着のタイプおよび抑うつ

①予備調査協力者の「移行対象の有無」と愛着のタイプの関係：表8より，「見捨てられ不安」得点について，ぬいぐるみにおいて「経験あり」は「経験なし」よりも有意に「見捨てられ不安」が高い傾向にあることが示唆され，愛着対象に見捨てられるかもしれないという不安が高いことによってぬいぐるみを所持していた経験がある可能性が考えられた。井原ら（2006）は，ぬいぐるみなど二次性移行対象を友達やきょうだいといった人格を持ったものとして，扱う傾向があり，守り手，話し手的な人格要因が強いと述べている。さらに，王（2016）は，移行対象を単純にモノとして持ち続けるのではなく，仲間や友人として扱っているために，現実的な友達よりも自分の気持ちを理解してくれる存在となり，そのために現実での対人的な態度は回避的な関わりに繋がる可能性を述べている。しかし，予備調査では愛着のタイプが「恐れ型」が大半であったため，「移行対象の有無」と愛着の関係の検討は難しかった。

②予備調査協力者の「移行対象の有無」と抑うつ得点の関係：表11より，ぬいぐるみ

において、「経験あり（継続）」は「経験あり（現在，継続を含まない）」よりも，有意に抑うつ得点が高いことが明らかにされた。元々の抑うつさがあるが故にぬいぐるみを継続的な所持の可能性も推察された。

Ⅲ. 介入研究

1. 目的：女子大学生を対象にぬいぐるみ所持前後の抑うつおよび状態不安の変化を明らかにすることを目的とした。

2. 方法

1) 実験協力者：予備調査で実験協力の意向ありと回答した50名のうち，実際に実験に参加した20名。

2) 実験時期：X年Y月

3) 実験方法

(1) 実験の概要：実験協力者は，自宅において1日15分程度※4日間連続で，課題を実施した。条件は3条件（表12）あり，

表12 3つの条件

条件1	「ぬいぐるみを抱く+始めと終わりの時間を知らせる音声*を流す」
条件2	「ぬいぐるみを抱く+始めと終わりの時間を知らせる音声*を流す+日常活動をしてよい」
条件3	「始めと終わりの時間を知らせる音声*を流す+日常活動をしてよい」（統制条件）

表13 全体のプログラムのスケジュール

日時	条件1（4日間）				インターバル（3日間）		条件2（4日間）				インターバル（3日間）		条件3（4日間）				
	前日	1日目	2日目	3日目	4日目	2日間	前日	1日目	2日目	3日目	4日目	2日間	前日	1日目	2日目	3日目	4日目
ぬいぐるみ			○							○							
日常活動										○						○	
音楽			○							○						○	
アンケート	STAI-1, CES-D	STAI-1	STAI-1	STAI-1	STAI-1, CES-D	STAI-1, CES-D	STAI-1	STAI-1	STAI-1	STAI-1, CES-D	STAI-1, CES-D	STAI-1, CES-D	STAI-1	STAI-1	STAI-1	STAI-1, CES-D	

配布物の投函

※「始めと終わりの時間を知らせる音声」URL「https://m.youtube.com/watch?v=Hkf8cJU_6BzM」にアクセスをして聞く。

表14 6通りのプログラム

前日	1～4 日目	5～7 日目	8～11 日目	12～14 日目	15～18 日目
①	条件1		条件2		条件3
②	条件1		条件3		条件2
③	条件2		条件1		条件3
④	条件2		条件3		条件1
⑤	条件3		条件1		条件2
⑥	条件3		条件2		条件1

同一実験協力者が全ての条件を実施した。3日間のインターバルをおいた。全体のプログラムのスケジュールについては表13の通りである。条件1，2，3は，系統的に順序を入れ替え6通りのプログラムを作成し，実験協力者に無作為に割り当てた（表14）。実験を実施する時間帯については指定しなかった。

(2) 介入効果の評価（表13）：各条件の開始前日にはCES-Dおよび Trait-Anxiety Inventory Form Y-1（以下，STAI-1），各条件の課題直後にSTAI-1，4日目の課題直後にSTAI-1およびCES-Dを実施した。

(3) 実験協力者への実験内容説明：実験協力者を対象とした実験内容の説明を実験開始1～2週間前に行った。その内容は，質問等の回答の仕方，返信の仕方，実験で得られたデータは個人が特定できないよう

に統計処理すること、途中辞退の方法、研究結果の報告、①配布物の確認（CES-Dを15部、STAI-1を6部、実験スケジュール表を1部、実験理解を助けるための実験プログラムチェック票を1部、ぬいぐるみ）、②実験スケジュールの確認、③実験で用いる実験プログラムの確認であった。尚、参加は任意とし、同意した者のみ参加してもらった。実験協力者は全ての課題が終了後、調査票を返信用エクスパックにて返信した。ぬいぐるみが必要ない場合には返信用シール・袋を用いて返却することとし、必要な場合は進呈した。

4) 実験内容

(1) 群分け：当初ECR-GOの結果から4つの愛着のタイプに分類する計画を立てていたが、予備調査において、「安定型」1名、「恐れ型」10名に分類され、各群にばらつきが見られたため、「恐れ型」のみの10名を対象とした。以下の4種について回答を求めた。

①CES-D：Ⅱ. 予備調査，2. 方法，4) 予備調査内容，(3)を参照されたい。

②STAI-1（肥田野・福原ら，2000）：成人における状態不安について問う尺度。計20項目。4件法（「全くあてはまらない」から、「非常によくあてはまる」）。

③実験プログラムチェック票：実験プログラムを実施した日に「○：実施した」，「×：実施しなかった」を記入するよう求めた。

④自由記述：実験に参加をした感想を求めた。文字数の制限はしなかった。

5) 統計解析：実験で得られた抑うつ（CES-D）得点，状態不安（STAI-1）得点について，IBM SPSS Statistics 23を用いて次の

通り，統計処理を行った。各群の各尺度得点の平均値，標準偏差，平均値の差の検討を行った。3条件の介入前後の抑うつ得点・状態不安得点において正規性の検討を行い，その結果により，*t*検定，またはWilcoxonの符号付順位検定を行った。

6) 倫理的配慮：実験では，実験協力への依頼をし，同意を表明した者に対し，再度詳しく実験の趣旨と同意について説明し，実験協力者の自由意志により，研究に協力しなくてもよいこと，途中辞退をしてもよいことを明確に伝えた。書面によって同意を得た。実験参加後も撤回可能であることを伝え，撤回書をあらかじめ渡した。実験協力者を募るための用紙には記名を求めているが，同意書と同様に厳重に管理した。実験では，実験への協力同意を得る際，同意書の記入を求めるが，個人情報流出する可能性があるため，番号をふり個人名とは切り離して厳重に管理をし，個人が特定されないように配慮した。本学倫理委員会において承認を得られた（申請番号：16008）。

3. 結果

1) 実験協力者の基本情報：実験に協力した20名のうち，記入漏れなどを除いた有効回答は12名であった。また，同意撤回書はなかったが，データが送られてこなかった者，辞退した者がそれぞれ1名いた。全ての実験プログラムに協力した者は10名であった。学年の平均値は，2.7（SD=1.337）で，1年生3名（30%），2年生1名（10%），3年生2名（20%），4年生4名（40%）であった。年齢の平均値は，20.1（SD=1.912）であった。

2) 実験協力者の「移行対象の有無」：「移行対象」の結果は表15，16の通りであ

表15 実験協力者の世代別のその他の移行対象

		調査協力者 (N = 10)			
		所持者		無所持者	
		人数	(%)	人数	(%)
ぬいぐるみ	2～6歳	6	(60)	4	(40)
	小学生	5	(50)	5	(50)
	中・高生	6	(60)	4	(40)
	現在	7	(70)	3	(30)
タオル	2～6歳	5	(50)	5	(50)
	小学生	4	(40)	6	(60)
	中・高生	1	(10)	9	(90)
	現在	2	(20)	8	(80)
毛布・ふとん	2～6歳	5	(50)	5	(50)
	小学生	5	(50)	5	(50)
	中・高生	6	(60)	4	(40)
	現在	7	(70)	3	(30)
その他の移行対象	2～6歳	0	(0)	10	(100)
	小学生	0	(0)	10	(100)
	中・高生	1	(10)	9	(90)
	現在	2	(20)	8	(80)
何らかの移行対象	2～6歳	7	(70)	3	(30)
	小学生	7	(70)	3	(30)
	中・高生	8	(80)	2	(20)
	現在	9	(90)	1	(10)

表16 「移行対象の有無」の4群

	調査協力者 (N = 10)							
	移行対象							
	経験あり		現在を含む				経験なし	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
ぬいぐるみ	9	(90)	7	(70)	3	(30)	1	(10)
タオル	6	(60)	2	(20)	1	(10)	4	(40)
毛布・ふとん	8	(80)	7	(70)	4	(40)	2	(20)
その他の移行対象	2	(20)	2	(20)	0	(0)	8	(80)
何らかの移行対象	100	(100)	9	(90)	0	(0)	0	(0)

る。

3) 実験協力者の愛着のタイプ (ECR-GOの結果) : 愛着のタイプの下位尺度平均得点は、「見捨てられ不安」得点44.2 (SD = 6.268), 「親密性の回避」得点78.3 (SD =

15.528) であった。愛着のタイプは表17の通りであった。

4) 実験協力者の抑うつ得点 (CES-Dの結果) : 抑うつ得点の平均値は, 20.0 (SD = 9.104) であった。CES-Dに記載されて

表17 ECR-GOの平均値による実験協力者の愛着のタイプ

		親密性の回避<自己観>	
		低	高
見捨てられ不安 <他者観>	低	安定型 0名 (0%)	拒絶型 0名 (0%)
	高	とらわれ型 0名 (0%)	恐れ型 10名 (100%)

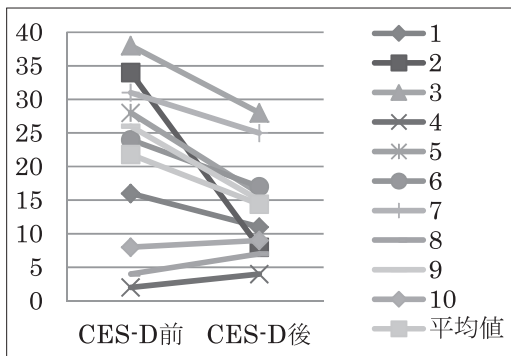


図1 <条件1>介入前後の抑うつ得点 (N=10)

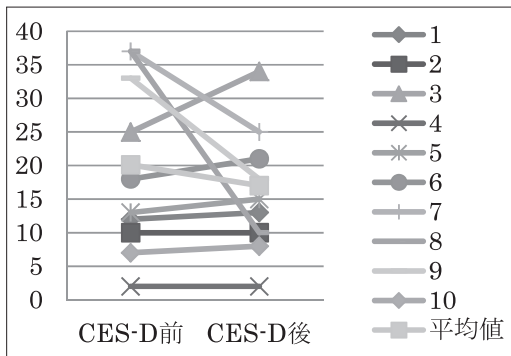


図2 <条件2>介入前後の抑うつ得点 (N=10)

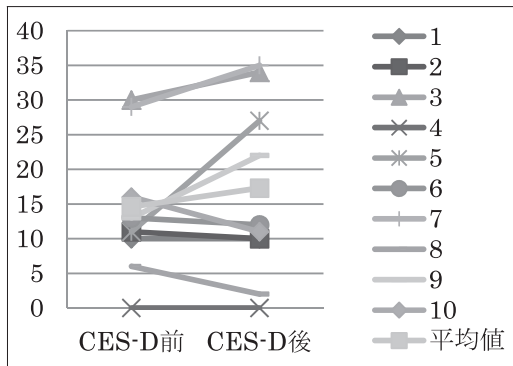


図3 <条件3>介入前後の抑うつ得点 (N=10)

いるカットオフポイントを元に分けた高低では、高群6名(60%)、低群4名(40%)であった。

5) 実験協力者の介入前後の抑うつ得点 (CES-Dの結果) : 介入前後の抑うつ得点<条件1> (図1) の介入後-前のデータについて、正規性の検討をしたところ、正規分布に従っているとみなされた ($p = .149, df = 10, n.s.$)。そのため、介入前後でt検定を行ったところ、5%水準で有意差がみられた ($t = 2.832, df = 9, p < .05^*$)。<条件2> (図2) の介入後-前のデータについて、正規性の検討をしたところ、正規分布に従っているとみなされた ($p = .199, df = 10, n.s.$)。そのため、介入前後でt検定を行ったが、有意差がみられなかった ($t = .868, df = 9, n.s.$)。<条件3> (図3) の介入後-前のデータ

表18 3条件別の介入前後の抑うつ得点

	介入前		介入後		有意確率
	平均値	SD	平均値	SD	
条件1 (ぬいぐるみ+音声)	21.8	11.84	14.4	7.336	.062†
条件2 (ぬいぐるみ+音声+日常活動)	20.1	11.921	17	7.958	.859
条件3 (音声+日常活動)	14.6	8.369	17.3	11.401	.668

条件1~3は対応のある平均値の差の検定を行った。

† $p < .1$
自由度はいずれも 9

について、正規性の検討をしたところ、正規分布に従っているとみなされた ($p = .254$, $df = 10$, $n.s.$)。そのため、介入前後でt検定を行ったが、有意差がみられなかった ($t = 1.335$, $df = 9$, $n.s.$)。

5) 実験協力者の介入前後の状態不安得点 (STAI-1の結果) : 介入前後の状態不安

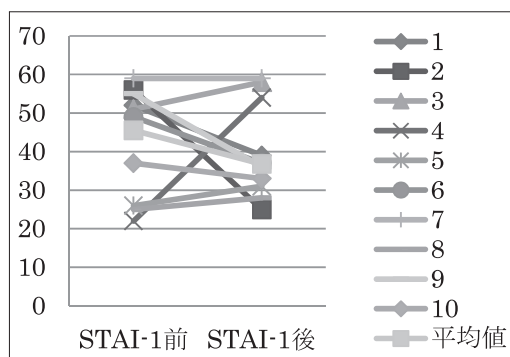


図4 <条件1>介入前後の状態不安得点 (N=10)

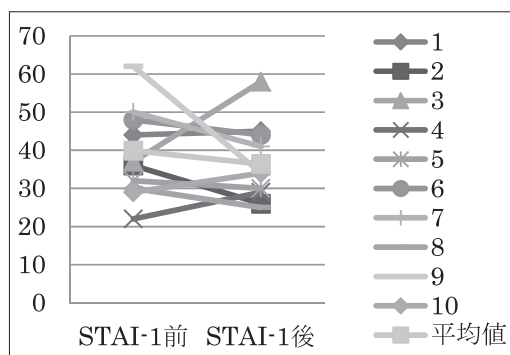


図5 <条件2>介入前後の状態不安得点 (N=10)

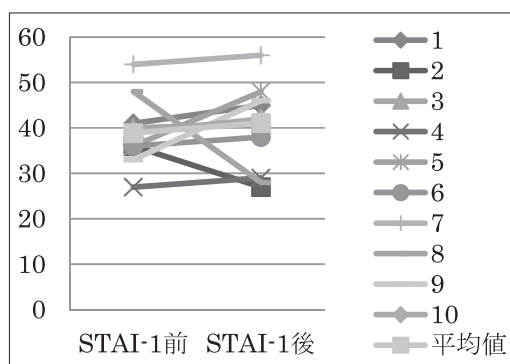


図6 <条件3>介入前後の状態不安得点 (N=10)

得点<条件1> (図4) の介入後-前のデータについて、正規性の検討をしたところ、正規分布に従っているとみなされた ($p = .189$, $df = 10$, $n.s.$)。そのため、介入前後でt検定を行ったところ、有意傾向がみられた ($t = 2.127$, $df = 9$, $p < .1 \uparrow$)。<条件2> (図5) の介入後-前のデータについて、正規性の検討をしたところ、10%水準で有意に正規分布に従っているとみなされたとはいえない傾向がみられた ($p = .308$, $df = 10$, $p < .01^{**}$)。したがって、介入前後の差に正規性を仮定できないことから、Wilcoxonの符号付き順位検定を用いた。その結果、介入前後の分布の中心位置に有意な差はみられなかった ($p = .859$, $n.s.$)。<条件3> (図6) の介入後-前のデータについて、正規性の検討をしたところ、正規分布に従っているとみなされた ($p = .171$, $df = 10$, $n.s.$)。そのため、介入前後でt検定を行ったが、有意差はみられなかった ($t = .668$, $df = 9$, $n.s.$)。

4. 考察

1) 実験協力者の「移行対象の有無」：表16より、移行対象の中でもぬいぐるみの発現率は高いことが伺える。現在も所持している移行対象は、表4より予備調査協力者と比べ、ぬいぐるみがやや多いこと、毛布・ふとんが非常に多いことが特徴といえるだろう。さらに、ぬいぐるみ等を含め、何らかの移行対象の経験がある者は100%で、現在も所持している者は90%もあり、予備調査より多い。予備調査と同様、従来の研究と比べ、実験協力者においても、移行対象の発現率は比較的高い。これらより、移行対象に興味や関心がある者が本実験プログラムに参加した可能性も考えられ

表19 3条件別の介入前後の状態不安得点

	介入前		介入後		有意確率
	平均値	SD	平均値	SD	
条件1 (ぬいぐるみ+音声)	45.5	12.204	36.8	12.612	2.832*
条件2 (ぬいぐるみ+音声+日常活動)	39.9	10.826	36.4	10.532	.408
条件3 (音声+日常活動)	38.9	7.767	41.1	8.762	.215

条件1、3は対応のある平均値の差の検定、条件2はWilcoxonの検定を行った。

* $p < .05$

自由度はいずれも9

た。

2) 実験協力者の介入前後の抑うつ得点 (CES-Dの結果) : 表18より, 条件1では平均値が介入前より介入後が有意に下がっており ($t=2.832, df=9, p<.05^*$), 日常活動をせずにぬいぐるみを抱くことが, 抑うつに影響する傾向があると示唆された。図1~3, 実験後の感想 (自由記述) より, 条件1において, 下がった者は, 「普段から寂しさや不安を感じると, ぬいぐるみを抱くことがあった」, 「幼少期 (中略) ぬいぐるみとよく遊んでいました」など, 実験前もぬいぐるみと触れ合う機会があったため, 抑うつ of 低下に繋がったと考えられた。また, 「ぬいぐるみを抱いてじっとしている実験後は, 気分が穏やかなものに変化しました」, 「ぬいぐるみを抱いて音楽を聴いているとその時の悩みや考えごとを深く考えることができ, 良い時間を過ごせました」, 「(条件1において) 何もすることができずに退屈で, 少しストレスに感じました」など, 個人によって, じっとしていた方が良い者, 日常活動をしていての方が良い者がいることが分かった。その他, 「アルバイト先でのトラブルなどで気持ちの浮き沈みが激しい時期でした」, 「個人的に色々な出来事があってしま

い」, 「実習と重なっていて」などと個人的な出来事による気持ちの変化によって, 抑うつ of 上下に影響していたことが分かった。

3) 実験協力者の介入前後の状態不安得点 (STAI-1の結果) : 介入前後において, 表19より, 条件1では平均値が介入前より介入後が有意に下がった傾向にあり, 日常活動をせずにぬいぐるみを抱くことが, 状態不安に影響していると示唆された ($t=2.127, df=9, p<.1^{\dagger}$)。図4~6, 実験後の感想 (自由記述) より, 状態不安が上がった者は条件1については, 「何もすることができずに退屈で, 少しストレスに感じました」と日常活動を制限されることに否定的感情を持ったことが分かった。一方, 条件2については, 「落ち着かなくて, 穏やかな気持ちになれなかったように思いました」と, 日常生活との変化がなかった可能性が伺えた。下がった者は「ぬいぐるみが可愛かった」, 「もともとぬいぐるみが好き」, 「ぬいぐるみが柔らかくて抱えていて気持ちよかった」などと, ぬいぐるみに対しての愛着や親しみを感じており, それらが状態不安 of 低下に繋がったといえる可能性が考えられた。その他, 個人的な出来事による気持ちの変化によって, 状態不安 of

上下に影響していたことが分かった。

IV. 総合考察：介入研究の結果より、ぬいぐるみを抱くことは、抑うつや状態不安を軽減するといった心理的な影響を与えることが明らかにされた。また、予備調査より、予備調査協力者の女子大学生の抑うつ得点の高さ、愛着のタイプの「恐れ型」の多さから、危機的な状態が示唆された。これは非常に深刻な問題であり、早急の予防と対策が必要であろう。

本研究では、介入研究の人数が少なく、明確な結果を出すことに限界があったといえた。また、実験後の感想（自由記述）の内容から、「実習と時期が重なる」、「卒業論文」等といった学校の予定や、「実家に帰る」「アルバイト」等といった個人的な状況が、実験協力者に与えた心理的影響が大きかったように伺える。また、実験後の感想より無音であったことに「退屈さ」を感じた者もあり、結果に影響を及ぼした可能性がある。さらに、全体の結果を通して、実験に協力すると回答した学生に対して行ったものであり、ぬいぐるみへの興味や関心から、今回の結果に影響した可能性も考えられる。このようなことに対して、今後の課題は以下のことが考えられた。平常授業期間中に実施し、両群間を検討する、状態不安得点だけではなく特性不安得点も調査する、音楽等も取り入れるといったことが挙げられた。

謝 辞

本研究の主旨を理解し、快くご協力いただいた調査対象の女子大学生の皆様にご心から深く感謝申し上げます。また、本論文の

作成にあたり、丁寧にご指導くださった跡見学園女子大学大学院人文科学研究科の松寄くみ子教授、また、質問紙調査を行う機会をくださった阿部洋子准教授、伊澤成男教授、宮岡佳子教授、山岡テイ兼任講師に厚く御礼申し上げます。

引用・参考文献

- Bowlby, J.(1973). Attachment and loss. Vol. 2 Separation :Anxiety and anger. London :Tavistock Institute of Human Relations. 黒田実郎・岡田洋子・吉田恒子（訳）（1977）. 母子関係の理論第2巻 分離不安. 岩崎学術出版社.
- 遠藤利彦（1989）. 移行対象に関する理論的考察－特にその発現の機序をめぐって－. 東京大学教育学部紀要, 29, 229-241.
- Horton, P.C.(1981). Solace-The Missing Dimension in Psychiatry. The University of Chicago Press. 児玉憲典（訳）（1985）. 移行対象の理論と臨床－ぬいぐるみから大洋体験へ－. 金剛出版.
- 井原成男（編著）、橋爪千恵子・森定美也子・日浅美由紀・吉野美緒（著）（2006）. 移行対象の臨床的展開－ぬいぐるみの発達心理学－. 岩崎学術出版社.
- 池内裕美・藤原武弘（2004）. 移行対象の出現・消失に関する社会心理学規定因の検討：生育環境と夫婦間ストレスの視点から. 社会心理学研究, 19（3）, 184-194.
- 金政祐司・大坊郁夫（2003）. 青年期の愛着スタイルと社会的適応性. 心理学研究, 74（5）, 466-473.

- 金児 恵 (2006). コンパニオン・アニマルが飼い主の主観的幸福感と社会的ネットワークに与える影響. 心理学研究, 77, 1-9.
- 森田慎 (1998). 青年期の自立をめぐる「さびしさ」の体験の意味についてー心理的融合と分離不安ー. 京都大学大学院教育学研究科附属臨床教育実践研究センター紀要, 2, 59-71.
- 小西香苗・百武愛子 (2015). 大学生における抑うつ症状および非定型うつ特徴とその関連要因の検討. 學苑902, 21-33.
- 厚生労働省 (2004). うつ対策推進方策マニュアルー都道府県・市町村職員のためにーうつ病を知る <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/01/s0126-5.html> (2016年12月22日取得)
- 松村和恵・関野ゆき・松岡陽子・近藤清美 (1998). 青年の愛着と対人関係. 日本性格心理学会大会発表論文集 (7), 18-19.
- 向 宇希・杉浦春雄・岡崎敏朗・井上真人 (2005). 動物介在におけるレクリエーション活動が感情プロフィール (POMS) に及ぼす影響. 日本健康医学会雑誌, 14, 3, 54-55.
- 落合千里 (2007). 愛着関係が青年期の対人態度に及ぼす影響 (2). 日本教育心理学会総会発表論文集 (49), 649.
- 小塩真司 (2004). SPSSとAmosによる心理・調査データ解析ー因子分析・共分散構造分析まで. 東京図書株式会社.
- 王 怡今 (2016). 青年期以降の移行対象ーアニミズム的思考と対人様式との関連からー. 東京国際大学大学院臨床心理学研究科, 14, 1-18.
- Pavlidis, M.(2008). Animal-Assisted Interventions for Individuals with Autism. Jessica Kingsley Publishers Ltd. 古莊純一・横山章光 (監訳) 赤井利奈・石坂奈々 (訳) (2011). 自閉症のある人のアニマルセラピーー生活を豊かにする動物たちのちからー. 明石書店.
- 坂本真士 (1997). 自己注目と抑うつの社会心理学. 東京大学出版会.
- 坂本真士・及川 恵・伊藤 拓・西河正行 (2010). 大学生における精神的不適応予防に関する研究. 風間書房.
- 坂本真士・丹野義彦・大野裕 (編著) 西河正行・坂本真士 (著) (2005). 抑うつの臨床心理学. 東京大学出版会, 213-233.
- 関口真有・安藤孟梓・坂野雄二 (2009). 愛着スタイル及び対人ストレスコーピングが不安と抑うつに与える影響. 日本行動療法学会大会発表論文集, 35, 414-415.
- 柴田崇徳 (2003). ロボットと癒し. 映像情報メディア学会誌, 57, 38-42.
- 柴田崇徳・和田一義 (2012). 動物型ロボットを用いた心のケア「ロボットセラピー」. 電子情報通信学会誌, 95, 442-445.
- 島 義弘 (2009). 内的作業モデルの情報処理機能と愛着行動. 日本パーソナリティ心理学会発表論文集, 18, 98-99.
- 信田 敦 (2009) 移行対象・移行現象からみる大学生における分離不安に関する研究. 比治山大学大学院現代文化研究科附属心理相談センター, 4, 21-28.
- 白石智子・松下 健・田中乙葉・島津直

- 美・近藤育代・越川房子・石井康智
(2009). 大学生を対象とした集団認
知行動療法による抑うつ対処・予防プ
ログラム-効果につながる要因の予備
的検討-.
- 庄司順一・奥山真紀子 (2008). アタッチ
メント-子ども虐待・トラウマ・対象
喪失・社会的養護をめぐって-. 明石
書店.
- Stern, D.N. (1985). The Interpersonal
World of the Infant, a view from psy-
choanalysis and developmental psy-
chology. Basic Books. 小此木圭吾
(他監訳) (1989) 乳児の対人世界-理
解編/臨床編. 岩崎学術出版社
- 牛島定信 (1989). 過渡対象をめぐって.
精神分析研究, 26 (1), 1-19.
- Winnicott, D.W. (1971). *Playing and reality*.
London : tavistock Publicated Ltd. 橋
本雅雄(訳) (1979). 遊ぶことと現実.
岩崎学術出版社.
- 山本美知子 (2009). 移行対象が青年期の
友人関係に及ぼす影響.
http://www.obirin.ac.jp/postgraduate/graduate_course/psychology/master_thesis/7fl296000001cxo0-att/207j5021.pdf (2016年12月19日取得)