

朝型の生活スタイルは本当に健康的か？ ——心理学におけるサブタイプ論の意義

甲南大学文学部人間科学科 福井義一

数年前の卒論指導で、ある学生から朝型・夜型という生活リズムとストレスの関係について調べたいと言われたとき、思わず言下に「面白くないで」と言ってしまったことを思い出す。そうした研究は心理学や健康科学、体育学、運動学の分野で、ずいぶんなされているからである。だが、その学生の意志は固そうである。二人で議論した結果、周知の事実に近いともいえる「朝型生活のほうが健康」について、「本当にそうなのか？」と疑いが出てきた。

たしかに、概ねそのような傾向があるかもしれないが、夜型生活が性に合う人もなかにはいるだろう。そのような人が、朝型生活に変えねばと努力することは苦痛に満ちた行為に過ぎ、不健康的ですらあるだろう。卒論指導をしながら、一緒にこの問題に取り組んでみることにした。

大学生を対象に、「朝型・夜型」と「ストレス反応」を測る尺度に加えて、自身の生活リズムに対して持っている評価を測定した。つまり、自身の生活リズムを肯定的に捉えている度合いである。こうした評価や価値観が、生活リズムからストレス反応への影響を調整しているのでは

ないかと考えたのである。卒論では足りなかった部分を補って再分析した結果は、非常に興味深いものであった（『健康心理学研究』第22巻2号を参照）。

ストレスラーを多く体験した人はストレス反応を多く示すことが容易に推測されることから、まずストレスラーの影響を統制したうえで、生活リズムとその評価のストレス反応に及ぼす影響を統計的に検討した。その結果、生活リズムはストレス反応に部分的かつ弱い影響しか示さなかったのに対して、それへの評価はストレス反応に対してより強い影響を全般的に示していたのである。

つまり、実際に朝型生活を送っているかどうかということよりも、自分がそれに対応できていて、満足していれば、ストレス反応の報告が減少することが明らかになったのである。この結果は、すべての人に朝型生活を勧めるような介入が無益であることを示唆している。

心理学領域において、この種の神話は根強く残っている。三歳児神話や虐待の世代間伝達、うつの激励禁忌など、一般への影響力が大きなものだけでも枚挙に暇がない。

ある特定の領域で研究がスタートするとき、通常は疫学的な調査が行われて現状を明確にする。続いて、メカニズムの解明のために相関研究が行われ、関連すると思われる諸変数が見出される。こうした研究からモデル化がなされ、介入研究へとつながっていくわけであるが、筆者が注目し、研究室全体で取り組んでいるのは、介入研究以前の段階における調整変数モデルやサブタイプ（亜型）論である。

サブタイプ論とは、ある変数が一般的に同一の効果を持つのではなく、特徴が異なる下位集団において効果の仕方が異なるような群を抽出することである。より単純には交互作用モデルを当てはめることができるが、人間はもっと複雑な組織体であるため、非線型の分類法であるクラスター分析を用いてサブタイプを抽出している。

たとえば、完全主義が抑うつを促進するという従来の研究結果に対して、完全主義を多面的に捉える試みがなされるようになり、完全主義のある側面（自分に高い目標を課する傾向）は抑うつをむしろ抑制するといわれるようになった。しかしながら、普通感覚で考えても、これはおかしいと思われる。人は常に適応的な動機づけで高い目標を設置するわけではない。

そこで筆者は、成人愛着スタイルという調整変数を導入し、安定型とある特殊な不安定型のどちらも自分