

# 注意分割気晴らしの有効性に関する要因の検討<sup>(1)</sup>

石川 遥 至

## The factors increasing the effect of divided-attention distraction

Haruyuki ISHIKAWA

### Abstract

Distraction is a process of switching attention from one's negative mood or thought to other neutral or positive objects. Many studies revealed that distraction is effective in reducing negative mood immediately. However, studies also suggest that engaging in distraction is difficult for highly ruminative individuals who have a deficit in deliberate attention control and that distraction could lead to maladaptive consequences when it functions as avoidance of one's problem.

To override these limitations, Ishikawa and Koshikawa (2018) proposed "divided-attention distraction," which encourages one to recall negative memory intentionally while engaging in a distraction task. The present study aimed to identify factors that contribute to the efficacy of divided-attention distraction. Seventy-six undergraduate students were randomly divided into 5 groups. Each group was required to recall a negative memory while engaging in one of the 5 tasks—cutting-art distraction and focusing on the body, cutting-art distraction, tracing letters distraction and focusing on the body, tracing letters distraction, and resting. All participants were urged to ruminate about the negative memory followed by the task. Self-focused attention, negative mood, and aversion to one's negative memory were measured pre- and post-task.

Results of regression analyses indicated that: (a) cutting-art distraction was more effective in reducing self-focused attention than tracing letters distraction, (b) higher level of attention to body sensation led to a lower level of aversion to negative memory after the distraction, (c) higher level of concentration led to lower level of negative mood and, (d) the level of ruminative tendency was negatively associated with the level of aversion to negative memory after the distraction. These findings suggest that divided-attention distraction could be an effective intervention for highly ruminative individuals. In particular, focusing on body sensations during divided-attention distraction might contribute to the reconstruction of cognition about one's negative memory.

## はじめに

### 気晴らしの有効性と問題点

日常における不快な気分への対処方略の一つとして、気晴らしが挙げられる。気晴らしの効果の基盤となるプロセスは、注意の対象を不快な気分や思考から他のもの（主にニュートラルまたはポジティブな感情価をもつ外的な対象）に切り替えることとされる（及川, 2003; Stone & Neale, 1984）。反応スタイル理論（Nolen-Hoeksema, 1991）において、気晴らしは、不快な気分に関する情報に繰り返し注意を焦点づける思考・行動である「反すう」と対比して位置づけられている。反すうは、ネガティブな情報を非柔軟的、反復的に処理し

(1) 本論文は、著者の博士学位論文に含まれる一部データを再分析したものである。

続けることで、抑うつ (Schwartz & Koenig, 1996; 島津・越川, 2014)、怒り (Borders, Earleywine, & Jajodia, 2010; Bushman, Bonacci, Pedersen, Vasquez, & Miller, 2005) といった情動を増幅、長期化する。この反すうと気晴らしを比較した研究では、不快気分時に気晴らしを行うことで、反すうする場合に比べて早期に気分が改善されることが示されている (Blagden & Craske, 1996; Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993)。すなわち、ネガティブな気分が生起した際に、気晴らしによって注意を何らかの無関連な刺激に転換させることで、反すうに陥ることを防ぐことができると考えられる。

上記のように、気晴らしは不快な気分への即時的な対処方略として有効であると考えられるが、一方で、その効果には限界があることも示唆される。第一に、気晴らしが能動的な注意の転換を要するという点である。例えば、反すうが生起した状態から気晴らしを行う際には、不快な情報を処理し続けるように固着した注意を、それらと無関連の何らかの対象へと能動的に向け直すことになる。しかしながら、反すうは注意制御の困難さと関連することが示されており (Davis & Nolen-Hoeksema, 2000; Watkins & Brown, 2002; Whitmer & Banich, 2007)、高反すう傾向者にはこうした能動的な注意の転換がスムーズに行えない可能性が考えられる。実際、特性的な反すう傾向が高い場合には気晴らしによる気分の改善効果が低下することを示した報告もある (Kuehner, Holzhauer, & Huffziger, 2007)。第二に、気晴らしが不適応な回避方略ともなり得る点である。問題からの回避を主な目的とした気晴らしは、その問題への受容や具体的な対処などを妨げること (及川, 2003; Steil & Ehlers, 2000)、抑うつと正の相関をもつこと (島津, 2010) が指摘されている。さらに、抑うつ傾向の高い人においては、気晴らしを行うなどの方法で不快な対象に関する思考を抑制しようとする試みが、却ってそれらを活性化させてしまうことがある (Hattori & Kawaguchi, 2010; Wenzlaff, Wegner, & Roper, 1988)。すなわち、注意を不快な対象から逸らす、あるいは逸らそうと努力することは、短期的には気分の改善をもたらすものの、より長期的な視点では不快な状況や思考の改善を遅延させるように機能する可能性があるといえる。

### 新しい気晴らしの提案とその効果

以上のように、気晴らしには実行の簡便性、即効性という優れたメリットがありつつ、その有効性に関しては制限のあるものと捉えられてきた。そこで筆者らは、より適用可能性を高めるような新たな気晴らしの方略として、注意分割気晴らしを提案した (石川・越川, 2018)。これは、反すうの対象となるような不快な出来事、それに関する思考を意図的に想起した上で、同時に気晴らし課題に取り組むという方法である。不快な対象から注意を背けることを目的とした従来の気晴らしとは対照的な要素を含むものであるが、それゆえに注意の転換や抑制を必要としない点に特色がある。石川・越川 (2018) では、無作為に募った大学生と大学院生を対象に、特定の不快な出来事への反すうを喚起した後、注意分割気晴らしと通常の気晴らし、および引き続き反すう的思考を行う群の比較を行った。その結果、注意分割気晴らしが通常の気晴らしと同程度に反すう対象への嫌悪感を低減させた一方、反すう思考のみの場合には嫌悪感の低減がみられなかった。ここから、生起した反すうの制御が困難な場合には、不快な情報に注意を向けた状態のままで気晴らしを行うことも一定の効果を生む可能性が示唆されたといえよう。

この注意分割気晴らしの効果に寄与すると考えられるものの一つが、「脱中心化」である。脱中心化とは、今ここに留まり、自らの思考や感情を価値判断せずに観察する態度を指す (Fresco, Segal, Buis, & Kennedy, 2007)。ここでは、不快な感情や考えなどは心の中に生じた一時的な出来事に過ぎないと捉えられるため (Teasdale, Moore, Hayhurst, Pope, Williams, & Segal, 2002)、それらに認知・情動面で振り回されにくくなると考えられる。Sugiura (2006) は、このネガティブな思考から距離を置く能力が注意の分割スキルと関連することを示した。すなわち、一つの対象のみに注意を焦点化することが反すうのような固執的、収束的な認知処理を招くのに対し、複数の対象に注意を分割することは認知リソースの分散を促し、特定の情報のみに過度に囚われない (距離を置いた) 拡散的な処理を活性化するのもかもしれない。ここから、注意分割気晴らしは不快な出来事に関する情報と、無関連の気晴らしの双方に注意を分割させることで、距離を置いた視点からこの出来事を捉え直すような認知プロセスを引き起こすという可能性が考えられる。

## 脱中心化を高める要因

注意分割気晴らしについては以上のような効果機序が想定されるものの、石川・越川（2018）では要因分析を行うには至っておらず、実際にどのような要因が有効性に寄与するのかが明らかになっていない。そこで本研究では、この点を探索的に検証することを目的として、三つの要因に着目した。一つ目は、気晴らしとして用いる課題の種類である。日常的に行われる気晴らしの種類は多岐にわたるが、本研究では特に気晴らし課題に要する注意の程度という観点に着目し、切り絵作業と文字なぞり作業という2種類の気晴らし課題を用いた。切り絵作業とは、カッターナイフで下絵の線に沿って紙を切り抜いていくという作業である。切り絵作業は、外的な対象への持続的かつ一定以上に高度な注意を要するという点、刺激自体が何らかの感情価を含むものではないという点で、実験室における気晴らし課題として適したものであると考えられる（石川・越川, 2016; 2018）。これに対して文字なぞり作業は、ペンで紙面に印刷された文字をはみ出さないようなぞり作業であり、課題内容は切り絵と類似するものの、作業に要する注意の程度はより低いものであると想定される。二つ目の要因は、身体感覚への注意である。身体感覚に注意を向け続けることで脱中心化が喚起されることが報告されている（白水・越川, 2011）。そこで本研究は、注意分割気晴らし時に手先などの身体感覚に注意を向け続けることを促す教示の有無を操作し、また実際に作業中にどの程度、身体感覚に注意が向いていたかという自己報告を求めることとした。そして三つ目は、気晴らし課題への集中の程度である。気晴らしにどれほど集中していたかは、その有効性を規定する要因となることが示されており（及川, 2002）、注意分割気晴らしにおいても同様の影響を示す可能性が考えられる。

さらに、注意分割気晴らしがどのような人にとって有効な方略になり得るかという点も重要である。上述のように、この新しい気晴らしは慢性的に反すうに陥りやすい高反すう傾向者をターゲットとして想定している。石川・越川（2018）では、注意分割気晴らしと従来の気晴らしの間で顕著な効果の相違は見出されなかったが、この実験では対象者の反すう傾向は考慮されておらず、注意分割気晴らしの効果が実際に反すう傾向の高さとどのように関連するのかが明らかでない。そこで本研究は、この特性的反すう傾向の高さも要因としたうえで、注意分割気晴らしによる効果の検証を行う。

## 方法

### 参加者

事前のスクリーニング調査において基準を満たした、都内の大学生、大学院生を対象として実験を行った。スクリーニング調査は抑うつと衝動性に関する項目を含み、倫理的な配慮として抑うつ気分、反すうの喚起、刃物（カッターナイフ）を用いた作業を行うことに支障のない者を選別するために実施された。抑うつスクリーニングには日本語版自己評価式抑うつ性尺度（SDS）日本版（福田・小林, 1973）を使用し、福田・小林（1983）において軽度の抑うつ性と中程度の抑うつ性の境界とされている50点以下に得点が収まることを基準とした。衝動性のスクリーニングには、ミロン臨床多軸目録境界性スケール短縮版（MCMI-II）（井沢・大野・浅井・小此木, 1995）の衝動性因子項目から、自傷と破壊衝動に関する3項目（“私は最近自殺したいと深刻に考えている”、“私はずっと昔から、自殺しようとは何度も真剣に考えた”、“最近私は物をたたきこわしたいと感じるようになってきている”）を使用し、いずれにも当てはまらないことを基準とした。

実験参加者は、上記の基準を満たした上で実験への参加意思を示した男性23名、女性53名（平均年齢 $20.8 \pm 2.43$ 歳）であった。参加者は、切り絵+身体感覚群16名（以下、切り絵身体群）、切り絵群16名、文字なぞり+身体感覚群16名（以下、なぞり身体群）、文字なぞり群16名（以下、なぞり群）、統制群12名に無作為に振り分けられた。

### 材料

**切り絵課題** 実験者が作成した線画を使用した（Figure 1）。作成の際には、作業が十分に注意を要するものになること、過度に困難な課題にならないように線を2mm程度にすること、課題時間内に完了してしまわないような作業量とすることに留意した。この線画をB6サイズのコピー用紙に印刷して黒画用紙に固定したもの



Figure 1 本研究で用いた切り絵課題（左）と文字なぞり課題（右）

を、デザインカッター・カッターマットとともに参加者に渡した。

**文字なぞり課題** 実験者が Microsoft Word で作成した課題を使用した。文字のサイズは 36 ポイントで、上からペンでなぞれるように薄い灰色とした。また、作業が十分に注意を要するように文字のフォントは装飾的な French Script MT を使用し、かつ実験中に特定の意味を喚起しないように完全に無意味な文字列として作成した。この課題を B5 サイズのコピー用紙に印刷したものを 3 枚、参加者に渡した。

### 質問紙

**反すう傾向** 日常的な反すうの生起しやすさを測定するため、ネガティブな反すう尺度（伊藤・上里, 2001）を使用した。本尺度は「ネガティブな反すう傾向」、「ネガティブな反すうのコントロール不可能性」の 2 つの下位尺度から構成されるが、今回はこれらの合計得点を用いた。回答は 1（あてはまらない）から 6（あてはまる）の 6 件法で行った。

**不安・抑うつ気分** ネガティブな気分状態を測定するため、日本語版 POMS 短縮版（横山, 2005）から下位尺度「緊張-不安」「抑うつ-落込み」各 5 項目を抽出して使用した。回答は 1（全くあてはまらない）から 5（非常にあてはまる）の 5 件法で行った。

**自己注目** 反すうと近似した、注意が自己の思考に向けられた状態（自己注目）の程度を測定するため、私的自覚状態尺度（坂本, 1997）を使用した。回答は 1（全くあてはまらない）から 7（非常によくあてはまる）の 7 件法で行った。

**出来事への嫌悪感** 自身が最近体験した嫌な出来事 1 つを挙げ、それについて今どのくらい嫌だと感じるかを、0（全く嫌でない）から 10（とても嫌だ）のスケールで測定した。

**身体感覚への注意度** 気晴らし作業（統制群では安静時間）中に、どの程度自分の手などの身体感覚に注意を向けたかを、0（全く注意を向けなかった）から 10（とても注意を向けていた）のスケールで測定した。以下、「身体注意」と表記する。

**作業への集中度** 切り絵・文字なぞり作業を行った、統制群以外の 4 群の参加者のみを対象に、作業にどの程度集中していたかを、0（全く集中しなかった）から 10（とても集中していた）のスケールで測定した。以下、「集中」と表記する。

### 手続き

実験は 1 回につき 1~2 人を対象に行った。実験室は中央に参加者用の机（180cm×90cm）・椅子、その机から 1m 程度離れた位置に実験者用の小さな机を配置した。実験者と参加者、および参加者同士は、互いに向き合わないよう同じ向きで着席した。

はじめに文書で実験についての説明を行い、実験参加の同意書へのサインが得られた後、実験を開始した。まず、全ての参加者に対してネガティブな反すう尺度への回答を求めた。次に、最近体験した、反すうの対象となるネガティブな出来事を 1 つ想起し、瞑目した状態で 2 分間、それによってどうして嫌な気分になったのかをなるべく深く考えるよう教示した（反すう喚起）。その後、私的自覚状態尺度、POMS、嫌な出来事の

印象への回答を求めた (pre 測定)。

次に、参加者は群ごとの課題に 10 分間取り組んだ。切り絵身体群と切り絵群、なぞり身体群となぞり群はそれぞれ同じ課題に取り組んだが、切り絵身体群となぞり身体群のみ、作業時の手や腕の感覚など、なるべく自分の身体感覚に注意を向け続けて課題を行うように教示された。一方、統制群は、着座姿勢で安静に過ごすよう教示された。これらの全ての群において、課題中 2 分おきにベルが鳴らされ、参加者は音と共に、初めに挙げた嫌な出来事を想起するよう求められた。この課題時間の終了後、参加者は私的自覚状態尺度、POMS、嫌な出来事の印象、および身体感覚への注意、作業への集中 (統制群を除く) に回答した (post 測定)。

次に、全ての参加者に 5 分間の安静時間を設けた後、私的自覚状態尺度、POMS、嫌な出来事の印象に回答を求めた。そして課題中の 10 分間に考えていたことについて自由記述で回答してもらい、実験を終了した<sup>(2)</sup>。

### 倫理的配慮

本研究は早稲田大学 人を対象とする研究に関する倫理審査委員会の承認を得て実施した (申請番号 2015-126)。

### 結果

#### 全ての群を対象とした分析

Table 1 に、各群の得点と標準偏差を示す。データの分析には統計ソフト HAD ver. 16 (清水・村山・大坊, 2006) を使用した。はじめに、群ごとの各変数得点の変化を比較するため、自己注目、出来事への嫌悪感、不安、抑うつ の post 得点を目的変数とした重回帰分析を行った (Table 2)。5 つの群の特性を表すためのダミー変数として、切り絵作業の有無 (有: 1、無: 0)、文字なぞり作業の有無 (有: 1、無: 0)、身体感覚への注意教示 (以下、身体教示) の有無 (有: 1、無: 0) を作成した。これらに加えて、反すう傾向の高さ、各目的変数の pre 得点を説明変数とした。

その結果、自己注目に対しては「切り絵作業の有無」の影響のみが有意であり ( $\beta = -.26, p < .05$ )、切り絵作業後の得点が低いことが示された。出来事の嫌悪感、不安、抑うつに対しては、それぞれの pre 得点のみが有意な影響を示した ( $\beta = .57, p < .01$ ;  $\beta = .53, p < .01$ ;  $\beta = .47, p < .01$ )。

Table 1 各群の要約統計量

	反すう傾向	自己注目		出来事への嫌悪感		不安		抑うつ		身体注意	集中
		pre	post	pre	post	pre	post	pre	post		
		M	M	M	M	M	M	M	M		
	SD	SD	SD	SD	SD	SD	SD	SD	SD	SD	SD
切り絵 身体群	38.0 10.33	37.1 12.81	25.3 9.89	6.1 1.61	4.6 1.83	11.8 3.78	8.1 2.37	11.2 4.42	7.25 3.19	7.3 1.86	7.7 1.83
切り絵群	35.3 9.61	39.9 7.89	20.9 9.76	6.3 2.30	4.8 2.01	13.3 3.88	8.8 3.27	12.1 4.83	8.0 3.64	8.6 1.46	8.3 1.53
なぞり 身体群	37.4 9.30	38.8 9.51	25.5 7.95	7.0 1.17	5.5 1.12	12.9 4.09	8.1 2.69	12.3 4.74	7.5 2.85	7.3 1.53	7.5 1.54
なぞり群	39.3 8.66	41.8 12.84	32.6 9.77	6.6 2.12	4.7 1.89	14.5 5.57	10.0 3.02	12.1 3.15	8.4 2.40	7.7 1.21	7.6 1.54
統制群	37.8 11.9	42.5 10.88	34.7 10.58	6.9 1.89	5.4 2.47	14.3 4.06	10.1 3.86	12.6 5.27	9.4 3.55	5.2 2.79	

(2) 本論文では分析の都合から、pre、post 測定のデータのみを扱った。

Table 2 全ての群を対象とした重回帰分析の結果

説明変数	自己注目		出来事への嫌悪感		不安		抑うつ	
	$\beta$	$r$	$\beta$	$r$	$\beta$	$r$	$\beta$	$r$
pre 得点	.06	.13	.57**	.52**	.53*	.59**	.47**	.46**
切り絵	-.26*	-.34**	-.02	-.12	-.02	-.14	-.03	-.11
文字なぞり	-.17	.13	-.07	.05	-.06	.03	-.11	-.02
身体教示	-.06	-.16	.06	.03	-.11	-.23*	-.11	-.18
反すう傾向	.08	.11	-.17	.03	.08	.29*	-.07	.12
$R^2$	.17*		.31**		.37**		.25**	

$\beta$  は標準偏回帰係数、 $r$  は各説明変数と目的変数の相関係数を示す。\* $p < .05$ 、\*\* $p < .01$ 。

### 気晴らし課題の内容に関する分析

次に、気晴らし課題の有効性を高める要因を探るため、統制群を除く4群を対象として、同じく自己注目、出来事への嫌悪感、不安、抑うつの post 得点を目的変数とする階層的重回帰分析を行った (Table 3)。説明変数として、ダミーコード化した気晴らしの種類 (切り絵: 1、文字なぞり: 0) と身体教示 (有: 1、無: 0)、および、反すう傾向、集中、身体注意、各目的変数の pre 得点を使用した。

Table 3 気晴らしを行った4群を対象とした階層的重回帰分析の結果

説明変数	自己注目					出来事への嫌悪感					不安					抑うつ				
	Step1	Step2	Step3	Step4	$r$	Step1	Step2	Step3	Step4	$r$	Step1	Step2	Step3	Step4	$r$	Step1	Step2	Step3	Step4	$r$
pre 得点	.02	-.01	-.02	-.03	.02	.49**	.68**	.66**	.71**	.49**	.61**	.59**	.58**	.58**	.61**	.43**	.40**	.40**	.41**	.43**
気晴らし		-.22†	-.23*	-.23*	-.29*		.05	.05	.05	-.11		.02	.02	.02	-.11		.03	.03	.02	-.06
身体注意		-.40**	-.37*	-.37*	-.43**		-.33*	-.35**	-.36**	-.24†		-.07	-.06	-.06	-.20		-.16	-.16	-.16	-.33**
身体教示		-.18	-.16	-.17	-.07		-.04	-.04	-.01	.09		-.16†	-.16	-.15	-.21†		-.20†	-.19†	-.18†	-.14
集中		-.07	-.06	-.06	-.31*		-.19	-.18	-.17	-.22†		-.33**	-.33	-.32**	-.35**		-.37**	-.37**	-.36**	-.47**
反すう傾向		.06	.05	.05	.11		-.22*	-.20†	-.21*	.04		-.01	-.00	-.00	.30*		-.14	-.14	-.14	.04
気晴らし× 身体教示			.22†	.22†				-.13	-.12				.07	.07				.01	.01	
気晴らし× 反すう傾向			-.07	-.07				.01	-.02				-.06	-.07				-.05	-.05	
気晴らし× 身体教示× 反すう傾向				-.04					.36**					.09					.12	
$R^2$	.00	.27**	.33**	.33**		.24***	.43***	.44***	.57***		.37***	.52***	.53***	.53***		.19**	.42***	.42***	.44***	
$\Delta R^2$		.27**	.05	.00			.19**	.02	.13***			.15**	.01	.01			.23**	.00	.01	

各ステップの数値は標準偏回帰係数、 $r$  は各説明変数と目的変数の相関係数を示す。† $p < .10$ 、\* $p < .05$ 、\*\* $p < .01$ 、\*\*\* $p < .001$ 。

まず Step1 では pre 得点のみを投入し、Step2 で気晴らしの種類、身体教示、反すう傾向、集中、身体注意を追加した。Step3 では気晴らしの種類×身体教示の交互作用項、気晴らしの種類×反すう傾向の交互作用項を追加し、最後に Step4 で気晴らしの種類×身体教示×反すう傾向の2次の交互作用項を投入した。

その結果、まず自己注目では Step2 で有意な説明率の増加がみられ ( $\Delta R^2 = .27, p < .01$ )、決定係数も有意となった ( $R^2 = .27, p < .01$ )。Step2 では、身体注意の高さから有意な負の影響がみられた ( $\beta = -.40, p < .01$ )。また、気晴らしの種類が有意傾向の影響を示し ( $\beta = -.22, p < .10$ )、切り絵作業では文字なぞり作業よりも課題後の得点が低い傾向にあった。なお、Step3 では気晴らしの種類×身体教示の交互作用項が有意傾向であったものの、説明率の増加は有意ではなかった ( $\Delta R^2 = .05, n.s.$ )。

出来事への嫌悪感では、Step2 で有意な説明率の増加がみられ ( $\Delta R^2 = .19, p < .01$ ;  $R^2 = .43, p < .01$ )、さらに Step4 においても有意な増加がみられた ( $\Delta R^2 = .13, p < .001$ ;  $R^2 = .57, p < .01$ )。Step4 において、身体注意 ( $\beta = -.36, p < .01$ )、反すう傾向 ( $\beta = -.21, p < .05$ ) が有意な負の影響を示し、さらに気晴らしの種類×身体教示×

反すう傾向の交互作用項も有意 ( $\beta = .36, p < .01$ ) であった (Figure 2)。交互作用について単純主効果の検定を行ったところ、身体教示のない場合、低反すう傾向者 ( $M-1SD$ ) では文字なぞり作業の方が切り絵作業よりも有意に出来事への嫌悪感が低くなった ( $p < .01$ )。これに対して、身体教示がある場合は、低反すう傾向者において、切り絵作業の方が文字なぞり作業よりも有意に低い得点を示した ( $p < .05$ )。

不安においては、Step2 で有意に説明率が増加し ( $\Delta R^2 = .15, p < .001$ )、決定係数も有意であった ( $R^2 = .52, p < .01$ )。Step2 では、不安の pre 得点が有意な正の影響 ( $\beta = .59, p < .01$ )、集中が有意な負の影響 ( $\beta = -.33, p < .01$ ) を示し、また身体教示が有意傾向の負の影響を示した ( $\beta = -.16, p < .10$ )。

そして抑うつでも同様に、Step2 で有意に説明率が増加した ( $\Delta R^2 = .23, p < .01$ ;  $R^2 = .42, p < .01$ )。抑うつの pre 得点が有意な正の影響 ( $\beta = .40, p < .01$ )、集中が有意な負の影響 ( $\beta = -.37, p < .01$ ) を示し、身体教示が有意傾向の負の影響を示した ( $\beta = -.20, p < .10$ )。

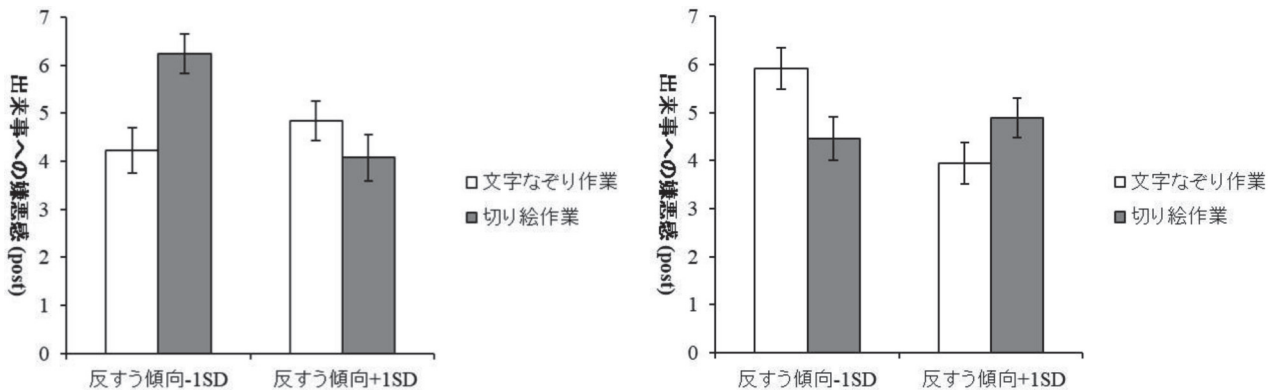


Figure 2 身体感覚への注意を促す教示の有無による、反すう傾向・気晴らしの種類と出来事への嫌悪感得点の関係の比較

## 考察

本研究は、不快な出来事を想起しながら行う「注意分割型気晴らし」の効果に影響する要因を探ることを目的とした。要因としては、気晴らしとして行う作業の種類、身体感覚への注意、作業への集中度を仮定し、これらの影響を特性的な反すう傾向の高さとの関連から検討した。

### 気晴らしの種類

まず、全ての群を対象とした重回帰分析では、切り絵作業が自己注目に負の影響を示したのに対して、文字なぞり作業は有意な影響を示さなかった。ここから、不快な対象を想起しながら切り絵作業を行った場合には自己の内面（思考）へ向けた注意が低減される一方、文字なぞり作業は気晴らしを行わない場合と同様に、取り立てて自己注目を緩和するような作用をもたらさないことが示された。切り絵作業のみで自己注目の低減がみられたことは、この作業が文字なぞり作業に比べて大きな注意リソースを要し、自己の思考に向けられるリソースを制限していたことを示唆する。本研究において、意図的に不快な思考対象を想起しながら切り絵作業を行った場合にもこのような結果が得られたことから、何らかの不快な思考が活性化された状態であっても切り絵のような気晴らしに取り組むことで、その思考に対する過度な注意の焦点化、固着を防ぐことができる可能性が考えられる。

また、反すう傾向の低い人においては、気晴らし作業の種類と身体感覚への注意を促す教示の有無の組み合わせによって異なる効果が得られることが示唆されたが、この点については後述する。

### 身体感覚への注意

本研究では、気晴らし時の身体感覚に対する注意状態を、実際に身体に注意を向けていた程度と身体への注

意を促す教示の有無という2つの側面から測定した。その結果、注意分割気晴らしを行った4群を対象とした重回帰分析において、身体に向けられていた注意の程度が高いほど、自己注目と気晴らし中に想起した不快な出来事への嫌悪感が低減されることが示された。ここから、注意分割気晴らし時の身体感覚に注意が向くことは、不快な対象を想起しつつも、それに関する思考への没入を防ぐことで、対象についての嫌悪的な感情や意味づけを緩和するようにはたらくという可能性が考えられる。脱中心化を涵養するための訓練であるマインドフルネスには、呼吸に伴う感覚に注意を向け続けることによって、今現在の瞬間瞬間への気づき (awareness) を高める技法が含まれる (春木・石川・河野・松田, 2008)。また Lebois et al. (2015) では、ストレスフルな架空のシナリオを没入視点 (今体験しているかのように) と脱中心化した視点 (今現在の自分の思考・反応を観察する) から想起した場合、後者において身体反応や情動に関する脳部位の活動レベルがより低く、注意制御に関する部位などの活動が高いことが報告された。気晴らし作業中の身体感覚に注意が向くことは、これと同様に現在自分が行っている作業への気づきを高め、想起している過去の出来事から心的な距離を取ることを助けるのかもしれない。例えば、ネガティブな思考サイクルである反すうと心配 (不安) は、それぞれ過去・未来に焦点化されたものであるとされる (Papageorgiou & Wells, 2004)。すなわち、こうした思考と同時に今現在の自分の身体感覚を意識することで、このサイクルへの囚われが緩和されることが期待できるかもしれない。

次に、注意分割気晴らし時における身体感覚への注意を促す教示は、抑うつ・不安というネガティブな気分の低減に寄与することが示された。気分の改善は、不快な対象から注意を逸らすことを目的とした従来の気晴らしの、最も一般的な効果である (松本, 2010; Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990)。この効果は、気晴らし課題に向けられた注意の程度と関連することが指摘されている (van Dillen & Koole, 2007; 及川, 2002)。したがって、気晴らし時の身体感覚に注意を向けるよう教示することは、眼前の気晴らし課題への集中を高めることで気分の改善を促進したのかもしれない。

ただし、注意分割気晴らしにおけるこの教示が、必ずしも上記のような「不快な情報から注意を背けることを助長するもの」としてのみ機能していたとは限らない。低反すう傾向者においては、教示の有無によって、想起した出来事の印象改善に有効な気晴らし作業が異なることが示唆された。まず、身体への注意を教示で促さない場合には文字なぞり作業後の嫌悪感得点の方が低くなるという結果は、この気晴らし課題に要するリソースの小ささによって説明することができるかもしれない。反すう傾向の低い人は、注意分割気晴らしを実行するために高反すう傾向者よりも意図的に (努力して) 不快な対象を想起する必要があったと考えられる。こうした状況では、注意のリソースを多く要さない文字なぞり作業の方が不快な事象の想起を妨げにくく、双方への注意の分割を容易にするという可能性がある。不快な思考に対する認知の変容を促すうえでは、その思考を活性化させることが重要であるとされることから (Forcato, Rodriguez, Pedreira, & Maldonado, 2010; Grayson, Foa, & Steketee, 1986; Schmid-Leuz, Elsesser, Lohrmann, Jöhren, & Sartory, 2007)、この注意の分割が気晴らし中に想起した出来事に関する印象の改善に大きく寄与したと考えることができるであろう。これに対して、身体への注意を促した場合には切り絵作業後の方が低い嫌悪感得点を示したことは、切り絵が文字なぞりとは異なる感覚を伴う作業であることを意味するのかもしれない。例えば、ペン先を紙の表面に走らせる文字なぞり作業と比べて、切り絵ではカッターの刃先が紙を切る振動や抵抗、指の筋肉の緊張や負荷といった複雑な身体感覚が、より鮮明に生じると考えられる。すなわち、教示によって、こうした切り絵作業に伴う注意の向けやすい感覚に「気づく」ことで、先述のような身体感覚への注意による効果が促進されたという可能性がある。なお、以上のような影響が低反すう傾向者でのみ観察されたことから、高反すう傾向者には不快な対象に関する情報処理が活性化された状態で教示に応じた注意の制御を行うことが困難であったことが示唆される。

### 作業への集中度

注意分割気晴らしを行った4群において、気晴らし作業への集中度が高いほど抑うつ・不安気分が改善されることが示された。先述のように、不快事象の想起を伴わない従来の気晴らしに関する研究では、その有効性



を規定する要因の一つとして気晴らしへの集中が挙げられている（及川, 2002）。本研究において、作業への集中は気分状態の改善には寄与するものの、気晴らし中に想起していた不快な出来事に対する認知への影響は確認できなかった。ここから、注意分割気晴らしにおける気晴らし作業への集中は、不快な出来事の想起を阻害し、そこから注意を逸らすことで、従来の気晴らしと同様に一時的な気分改善効果をもたらしたと考えることができるであろう。ネガティブな気分の改善自体は気晴らしの望ましい効果であるといえるものの、それが問題の回避によるものであるならば、従来の一般的な気晴らしにおける短所として挙げられるように、長期的には不適応な結果を招く可能性が考えられる。すなわち、注意分割気晴らしにおいては、過度な気晴らし作業への集中、没頭を促すことは必ずしも有効性を高める要因として機能するとは限らないのかもしれない。この新しい気晴らしの効果を検討するうえでは、即時的なネガティブ気分の改善効果と、その気分の元となる不快な体験への認知に対する効果を切り分けて扱う必要があるだろう。

## 反すう傾向

注意分割気晴らしを行った4群を対象とした分析からは、介入前に測定した反すう傾向の高さから気晴らし後の出来事の嫌悪感へ負の影響がみられた。出来事の嫌悪感の pre 得点の影響を統制したうえで、このような結果が得られたことは、反すう傾向が高い人ほど注意分割気晴らしによる不快な出来事の印象改善が起りやすいことを意味するであろう。高反すう傾向者は、一度生じた不快な思考を制御し、必要に応じて中断するのが困難であることが指摘されている（伊藤・上里, 2001; Lyubomirsky, Kasri, & Zehm, 2003; Papageorgiou & Wells, 2001）。このような特性から、高反すう傾向者が一度生じた反すうの中断を目的とした気晴らしに取り組んだとしても、上手く狙い通りの効果を得ることができない場合が多いと推察される。気晴らしの失敗は不快な思考のさらなる活性化を招き、ネガティブな気分の悪化や、反すうへの対処が不可能であるとする歪んだ信念の強化につながってしまうであろう。

このような従来の気晴らしと対照的に、注意分割気晴らしは生じた反すうの中断を必要としない。寧ろ、上述したように、気晴らしの最中に不快な思考対象が想起されていることが重要であると考えられる。したがって、本研究の結果は、高反すう傾向者が過去の出来事について、より強固に注意を焦点化しやすかったことによって、注意分割気晴らしによる出来事の意味づけの変容が促進されたと解釈することができるであろう。反すうの対象となる過去の出来事への嫌悪感が緩和されると、それに対する否定的な思考も緩和され、この出来事に関する反すうが生じにくくなることが期待される。すなわち、従来の注意を逸らす気晴らしを適用することが難しい高反すう傾向者に対して、注意分割気晴らしは反すうを緩和するための新たな介入として選択的な効果をもつものである可能性がある。

## 本研究の意義と限界

石川・越川（2018）ならびに本研究で効果を検証した注意分割気晴らしは、従来の気晴らしのもつ回避的な性質、および高反すう傾向者における適用の難しさを改良することを目指して作成されたものである。本研究では、この新しい気晴らしの有効性に寄与する要因を検討することを目的としたものであったが、その主だったものとして、用いる気晴らしの種類（実行に要する注意の度合い）、身体感覚へ向けられた注意の程度が挙げられることが示唆された。特に、これらの要因が反すうの中・長期的な緩和に関連すると考えられる、不快な思考対象への嫌悪感の改善に影響することが示された点は重要であろう。従来の気晴らしに対する批判として主だったものは、その回避的な性質が、却って問題の解決や受容といった適応的プロセスを妨害してしまうというものであった（及川, 2003; Steil & Ehlers, 2000）。これに対して、意図的に不快な対象・体験の想起を行う注意分割気晴らしは、ある意味で問題への直接的なアプローチを含むものであるといえる。無論、不快な体験への嫌悪感の低減自体が必ずしも問題の解決に直結するとは限らない。しかしながら、反すうが問題解決へ向けた思考や行動を妨げるといふ知見を踏まえると（Lyubomirsky, Tucker, Caldwell, & Berg, 1999; Ward, Lyubomirsky, Sousa, & Nolen-Hoeksema, 2003; Watkins & Moulds, 2005）、こうした不快な対象への嫌悪感の改善により反すうが生じにくくなるのが、現状の改善に向けた適応的な思考や行動の実行を促進する

可能性が考えられよう。さらに、注意分割気晴らしの効果が特性的反すう傾向のレベルに応じて高まることが示唆されたことから、従来の気晴らしの実行が困難な対象者における新たな反すうへの対処方略として、この注意分割気晴らしを使用できることが期待できる。

ただし、本研究で検討されたのは注意分割気晴らしのもたらす影響の一面に過ぎず、今後のさらなる研究により、その効果を検証していく必要がある。以下に、本研究における限界点と今後の展望を挙げる。まず、本研究では注意分割気晴らしのみに焦点を当てて効果に寄与する要因を検証しており、従来の気晴らしとの直接的な比較は行われていない。したがって、今回得られた結果をそのまま注意分割気晴らしの特徴と捉えることは不適切である。特に高反すう傾向者に対しては、注意分割気晴らしと通常の気晴らしが注意状態、気分状態、および反すう対象へのネガティブな認知の面で異なる効果を引き起こすのかを十分に検証することが不可欠である。加えて、本研究は一度の介入に関する一時点のみでの測定しか行っていないが、中・長期的な効果を検証するうえでは少なくとも一週間程度の期間を空けた複数の時点で測定を行う必要がある。

次に、注意分割気晴らしを実行している際の注意状態について、さらに検討を行うことが求められるであろう。特に注目すべき点は「気晴らし中にどの程度、不快な対象・思考に注意が向けられていたか」である。本研究では、不快な出来事を気晴らし中に想起するよう教示で促したものの、実際に参加者がこれを想起しながら気晴らしに取り組むことができていたかの確認は行わなかった。そのため、現状では、気晴らし作業の種類と身体感覚に向けられた注意の程度が効果に寄与するという本研究の結果が、気晴らし時の注意分割によって引き起こされたものではなく、単に不快な出来事以外の対象に注意リソースが多く注がれたために気が逸れたことによるものであるという可能性を排除することができない。従来の気晴らしとの相違点を明確にするためには、注意分割気晴らしの実行時には不快な出来事に関する思考がより活性化していることを実証する必要がある。実際、自己注目状態を測定した私的自覚状態尺度で pre・post 得点間での有意な関連がみられなかったことは、課題中の注意状態に個人差があったことを示唆するものであるかもしれない。すなわち、気晴らし作業と並行して不快な出来事をどの程度想起（自己注目）できたかが参加者間で大きく異なったために、課題前後での自己注目得点の変化が一様なパターンを示さなかった可能性が考えられる。例えば坂本（1993）では、高抑うつ者は低抑うつ者に比べて気晴らし後も自己注目が高い状態にあることが報告されていることから、反すう傾向のみならず抑うつレベルについても考慮する必要があるだろう。また、気晴らし中に不快な出来事を想起させるための手続きについても見直すことが望ましいであろう。今回の実験では、気晴らし作業を行いながら、ベルの音が聞こえたら出来事を想起するように教示したが、この方法は気晴らし作業と出来事への注意の分割を引き起こすのに不十分であった可能性がある。一部の参加者の内観報告には、「作業を始めた頃は嫌な出来事がどうしても思い浮かび、作業に集中することでそれを忘れようとした」「ベルが鳴って嫌な出来事を思い出してもすぐに切り替えることができた」等、ベルの音が聞こえた瞬間には不快な出来事を想起するものの、その後気晴らしに集中してネガティブな思考を抑制しようとしていたことを示唆するものが含まれていた。この場合、注意の分割ではなく切り替え（switching）が行われていたと考えられる。したがって、参加者の注意状態をなるべく一様に保つよう、実験操作を再考する必要がある。

また、分析上の問題点としては重回帰分析を行う上でのサンプルサイズの小ささが挙げられる。今後、より大きなサンプルサイズで同様の実験を行い、本研究の結果が再現されるかを確認することが必要である。

最後に、本研究で用いた二種類の気晴らし作業が「注意を要する程度」以外にも何らかの性質の違いをもつ可能性に留意すべきであろう。例えば切り絵作業は、ペンで文字をなぞる作業に比べると、多くの参加者にとって馴染みのない、新奇な作業であったことが予想される。内発的動機づけに基づく気晴らしはネガティブな侵入思考の抑制に有効であるという報告があることから（Wang, Chatzisarantis, & Hagger, 2017）、この切り絵作業の「目新しさ」が参加者の動機づけを高め、効果に影響を及ぼしたことも考えられる。同じ対象者が特定の課題を気晴らしとして反復的に行い、もはや新奇な課題であるとは感じなくなった場合にも、初回と同様の効果が保たれるのかを確認することが求められよう。

引用文献

- Blagden, J. C., & Craske, M. G. (1996). Effects of active and passive rumination and distraction: A pilot replication with anxious mood. *Journal of Anxiety Disorder*, 10, 243-252.
- Borders, A., Earleywine, M., & Jajodia, A. (2010). Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination? *Aggressive Behavior*, 36, 28-44.
- Bushman, B. J., Bonacci, A. M., Pedersen, W. C., Vasquez, E. A., & Miller, N. (2005). Chewing on it can chew you up: Effects of rumination on triggered displaced aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 969-983.
- Davis, R. N. & Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 699-711.
- van Dillen, L. F. & Koole, S. L. (2007). Clearing the mind: A working memory model of distraction from negative mood. *Emotion*, 7, 715-723.
- Forcato, C., Rodríguez, M. L. C., Pedreira, M. E., & Maldonado, H. (2010). Reconsolidation in humans opens up declarative memory to the entrance of new information. *Neurobiology of Learning and Memory*, 93, 77-84.
- Fresco, D. M., Segal, Z. V., Buis, T., & Kennedy, S. (2007). Relationship of posttreatment decentering and cognitive reactivity to relapse in major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75, 447-455.
- 福田 一彦・小林 重雄 (1983). 日本版 SDS (Self-rating Depression Scale) 自己評価式抑うつ性尺度使用手引 三京房
- 福田 一彦・小林 重雄 (1973). 自己評価式抑うつ性尺度の研究 精神神経学雑誌, 75, 673-679.
- Grayson, J. B., Foa, E. B., & Steketee, G. S. (1986). Exposure in vivo of obsessive-compulsives under distracting and attention-focusing conditions: Replication and extension. *Behaviour Research and Therapy*, 24, 475-479.
- 春木 豊・石川 利江・河野 梨香・松田 与理子 (2008). 「マインドフルネスに基づくストレス低減プログラム」の健康心理学への応用 健康心理学研究, 21, 57-67.
- Hattori, Y., & Kawaguchi, J. (2010). Decreased effectiveness of a focused-distraction strategy in dysphoric individuals. *Applied Cognitive Psychology*, 24, 476-386.
- 井沢 功一朗・大野 裕・浅井 昌弘・小此木 啓吾 (1995). ミロン臨床多軸目録-Ⅱ境界性スケール短縮版の構成とその妥当性・信頼性の検証 季刊精神科診断学, 6, 473-483.
- 石川 遥至・越川 房子 (2018). 反すうの対象への注意を伴う気晴らしが気分と反すう対象の評価に及ぼす影響 *Journal of Health Psychology Research*, 30, 65-73.
- 石川 遥至・越川 房子 (2016). 切り絵作業が高反すう者の抑うつ・不安気分および注意状態に及ぼす影響 *ストレス科学研究*, 30, 125-130.
- 伊藤 拓・上里 一郎 (2001). ネガティブな反すう尺度の作成およびうつ状態との関連性の検討 *カウンセリング研究*, 34, 31-42.
- Kuehner, C., Holzhauser, S., & Huffziger, S. (2007). Decreased cortisol response to awakening is associated with cognitive vulnerability to depression in a nonclinical sample of young adults. *Psychoneuroendocrinology*, 32, 199-209.
- Lebois, L. A., Papias, E. K., Gopinath, K., Cabanban, R., Quigley, K. S., Krishnamurthy, V., Barrett, L. F., & Barsalou, L. W. (2015). A Shift in Perspective: Decentering through Mindful Attention to Imagined Stressful Events. *Neuropsychologia*, 75, 505-524.
- Lyubomirsky, S., Kasri, F., & Zehm, K. (2003). Dysphoric rumination impairs concentration on academic tasks. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 309-330.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1041-1060.
- 松本 麻友子 (2010). 反すうが抑うつに及ぼす影響—気晴らしの調整効果に着目して— 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 心理発達科学, 57, 1-9.
- Morrow, J. & Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 519-527.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561-570.
- 及川 恵 (2003). 気晴らしの情動調節プロセス—効果的な活用に向けて— *教育心理学研究*, 51, 443-456.
- 及川 恵 (2002). 気晴らし方略の有効性を高める要因: プロセスの視点からの検討 *教育心理学研究*, 50, 185-192.
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2004). Nature, functions, and beliefs about depressive rumination. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (pp. 3-20). New York: Wiley.
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8, 160-164.
- 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 (1993). 自己に向けた注意の硬着性と抑うつの関係 *教育心理学研究*, 41, 407-413.
- Schmid-Leuz, B., Elsesser, K., Lohrmann, T., Jöhren, P., & Sartory, G. (2007). Attention focusing versus distraction during exposure in dental phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2691-2703.
- Schwartz, J. A. J. & Koenig, L. J. (1996). Response styles and negative affect among adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 20,

13-36.

- 島津 直美 (2010). 反応スタイル尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 早稲田大学教育学部 学術研究, 58, 29-39.
- 島津 直実・越川 房子 (2014). 反応スタイルと抑うつに関する因果モデルの検討 心理学研究, 85, 392-397.
- 白水 妙・越川 房子 (2011). 身体に向けた注意と筋弛緩が気分と脱中心化に及ぼす効果 心理学研究, 82, 115-122.
- 清水 裕士・村山 綾・大坊 郁夫 (2006). 集団コミュニケーションにおける相互依存性の分析(1) コミュニケーションデータへの階層的データ分析の適用 電子情報通信学会技術研究報告, 106(146), 1-6.
- Steil, R., & Ehlers, A. (2000). Dysfunctional meaning of posttraumatic intrusions in chronic PTSD. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 537-558.
- Stone, A. A., & Neale, J. M. (1984). New measure of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 892-906.
- Sugiura, Y. (2006). Personality correlates of mindfulness. In M. G. T. Kwee, K. J. Gergen, & F. Koshikawa (Eds.), *Horizons in Buddhist Psychology: Practice, Research & Theory* (pp. 251-266). Chagrin Falls, Ohio: Taos Institute Publications.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 275-287.
- Wang, D., Chatzisarantis, N. L. D., & Hagger, M. S. (2017). Mechanisms Underlying Effective Thought Suppression Using Focused-Distraction Strategies: A Self-Determination Theory Approach. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 4, 367-380.
- Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 29, 96-107.
- Watkins, E. & Brown, R. G. (2002). Rumination and executive function in depression: An experimental study. *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry*, 72, 400-402.
- Watkins, E. & Moulds, M. (2005). Distinct modes of ruminative self-focus: Impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression. *Emotion*, 5, 319-328.
- Wenzlaff, R. M., Wegner, D. M., & Roper, D. W. (1988). Depression and mental control: The resurgence of unwanted negative thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 882-892.
- Whitmer, A. J. & Banich, M. T. (2007). Inhibition versus switching deficits in different forms of rumination. *Psychological Science*, 18, 546-553.
- 横山 和仁 (2005). POMS 短縮版を活用するために 横山和仁 (編) POMS 短縮版一手引きと事例解説 (pp. 1-9) 金子書房