

反芻に対するマインドフルネスと注意訓練の比較

The Comparison Mindfulness and Attention Training Technique for Rumination

白 柳 咲 紀

Saki SHIRAYANAGI

(日本女子大学大学院人間社会研究科 心理学専攻博士課程前期)

要 約

本研究では反芻を始め、不安感受性、認知的スキル、注意機能、アレキシサイミアに対して2週間の介入を行い、マインドフルネス(以下MM)と注意訓練(以下ATT)の効果を比較した。実験では、大学生20名(平均年齢24.05歳, SD = 9.43)をMM群, ATT群, 統制群の3群に振り分け、1日目は質問紙の配布(Pre)、反芻に関する知識提供と機能分析を行い、MM群とATT群のみ訓練の練習を行ってもらった。その後MM, ATT群には2週間訓練をホームワークとして行ってもらった。2週間後、再度質問紙の配布(Post)、さらに2週間後に再度質問紙の配布(Follow up)を行った。統制群には知識提供、機能分析及びPre, Post, Follow up時の質問紙の回答のみをお願いした。各従属変数について、対応なしの2要因混合計画の分散分析を行った結果、交互作用が示されたのは”注意転導傾向”のみであった。ここから、介入前のスクリーニングの必要性や、実験参加者への動機づけが弱かった点が課題として挙げられた。

[Abstract]

In this study, a 2-week intervention was conducted for rumination, anxiety sensitivity, cognitive skills, attentional functions and alexithymia, and the effects of mindfulness (MM) and attention training (ATT) were compared. Twenty university students were divided into three groups: the MM group, the ATT group and the control group. On the first day, we distributed a questionnaire (Pre), provided knowledge about ruminations and analyzed their functions. After two weeks, questionnaires were distributed again (Post) and again (Follow up). The control group was asked to provide knowledge, function analysis and answers to the questionnaires at the time of Pre, Post and Follow-up. An analysis of variance of the two-factor mixture design without correspondence was conducted for each dependent variable, and only the attentional transfer tendency was found to interact. The necessity of screening before the intervention and the weakness of motivating participants to participate in the experiment were pointed out as problems.

I 目的

青年期に共通する心理的不適応の1つとして抑うつが挙げられ、抑うつリスク要因の研究では反芻が多く取り上げられてきた。反芻とは、自己の抑うつ症状やその症状が示唆することに焦点を当てた行動や思考(Nolen-Hoeksema, 1991)とされる。反芻の定義は研究者によって異なるが、多くに共通してみられる特徴は“ネガティブな事柄について”“繰り返し”“注意を焦点づけら

れ”“思考すること”である(勝又, 2017)。

これまでの研究の中で、反芻は将来の抑うつ持続・重症化や大うつ病性障害の発症・再発を予測することが明らかになっており(e.g., Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991; Nolen-Hoeksema, 2000) 反芻に対する効果的な介入の必要性が示唆されてきている。

このように悪影響を及ぼすことが示されている反芻だが、熊野(2016)は、反芻を行うことで回避が起こるため反芻が継続すると述べている。

このような反芻の持つ回避の機能に効果的とされるのが脱中心化である。脱中心化とは、思考や感情を自分自身や現実をそのままに反映したものとして体験、解釈するのではなく、それらを心の中で生じた一時的な出来事として捉えることとされる(Teasdale, Moore, Hayhurst, Pope, Williams, & Segal, 2002)。脱中心化により考えていることに飲み込まれないで、目の前の現実をきちんと感じ取ることが出来る(熊野, 2016)。

こういった脱中心化のように、認知や機能との関係を考えることによって、認知や気分の影響力を変えることを目標としているのが第三世代の認知行動療法の特徴といえる(熊野, 2012)。

そのような第三世代の認知行動療法で代表的な技法として知られているのはマインドフルネス(Mindfulness Meditation; 以下MM)である。MMはKabat-Zinn(1990)によって、“意図的に、今この瞬間に、価値判断をすることなしに、注意を向けること”として定義される心理的状态である。MMは脱中心化を促進する技法として効果を持ち、うつ思考の反芻パターンから抜け出すことを目的としている(吉田, 2014)。

一方で、MMと類似した技法として注意訓練(Wells, 1990:Attention Training Technique; 以下ATT)がある。ATTでは通常、1回のセッションの中で、“選択的注意”“注意切り替え”“注意分割”の3段階のタスクを順に数分ずつ行う。このような注意の訓練によって、自分でコントロールできないとらわれの状態に陥っている場合に、一歩距離を置いて客観的に問題を見つめられるようになることが期待される(大上・平野・下山, 2015)。

このように注意のコントロールを目指すMMとATTだが、2つの技法の違いとして注目されるのは、MMの手続きにはATTと違って呼吸や身体感覚のような自己注目を促進させる要素が含まれていることである(Papageorgiou & Wells, 2002)。つまり、MMは身体感覚など自分の内部に注意を向けることに対して、注意訓練は環境音など外部の刺激に注意を向けることが2つの技法の大きな違いといえる。注目されるのは、脱中心化を促進する技法として効果を持つMMだが、はじめから自分の内的感覚に注意を向けることは非常にストレスフルであるという指摘がされていることである(Wells, 2002)。さらに不安感受性と呼ばれる不安に伴う身体感覚への恐れが、不安障害全般と関連することも示されている(Reiss, Peterson, Gursky & McNally, 1986)。ここから身体感覚への意識とストレスや不安の間には密接な関連があり、技法によって体の感覚に注意を向けるか、外部の刺激に向けるかは重要な違いといえる(田中・杉浦・神村, 2010)。

さらに、MMとATTの中で行われる教示にも違いがある。ATTの訓練中では、ひたすら注意のみに集中をするようお願いされる一方で、MMの訓練中では、好奇心を持ってあるがままに注意を向けられるような教示がされる。不快な感情を押しやったりコントロールしたりしようと対処すると、実際にはそれを維持させてしまうため、ATTとMMの訓練中の教示も技法の効果に影響を与える重要な違いといえる。

実際にこれら2つの技法の効果を比較した田中他(2010)研究では、心配の高い大学生を対象に1週間の短期的介入を行い、心配を含む5項目に対する2つの技法の効果を比較している。ATT群、MM群、統制群に分けて介入を行った結果、心配に関してはATT群、MM群共に有意な効果が見られたものの、他の指標ではATT群のみに有意な効果、またはどの群も効果が見られなかった。考察では、1週間の短期間で行われたため、MM群では多くの指標で有意な変化が示されなかったこと、MM群の内省報告には“難しい”“よく分からない”というコメントが多かったため、実践の難しい課題であったことが指摘されている。

そこで本研究では田中他(2010)での指摘を参考に、反芻を対象としたATTとMMの効果の比較を行う。反芻と心配は共に回避対処戦略というくくりで捉えられながらも、反芻は過去の損失のテーマに焦点を当てているのに対し、心配は問題解決といった将来の方向性に焦点を当てているなど、違いも指摘されているため(Papageorgius&Wells, 2002)、反芻に対する効果比較を示すことは意味があると考えられる。また、本研究では2週間に介入期間を延ばし、介入終了後の長期的な効果(2週間後のフォローアップ)も比較する。

さらに、MM群において実践の難しさが示唆されていたことに関しては、“意図的に注意をむける”という手がかりをうまく手がかりを見つけられない人もいること、継続的な訓練重要である反面、ドロップアウトが多いことが指摘されている(北川・武藤, 2013)。そのため田淵・及川(2016)は、集団形式の知識提供や動機づけを高めるような、身近なテーマを題材としたワークを取り入れた形態のプログラムが必要であると述べている。そこで本研究では、現在研究が進められているRumination-Focused CBTの介入で用いられている機能分析をワークとして行い、反芻への理解の促進と動機づけを行う。Rumination-Focused CBTは、マインドフルネス認知療法とともに第三世代の認知行動療法とされ、行動活性化療法と理論的枠組みを共有し、開発された技法である(梅垣・野津・高柳・羽澄・堤・遠藤・下山, 2013)。MMとは基盤となっているモデルが異なるもの、内容が知識提供や動機づけに適していると考えられたため、本研究で取り入れることとした。反芻について理解し、さらに自身が繰り返しくよくよと考えてしまう経験を想起させ、分析することで、より改善に向けてワークを続けよう、という動機づけに繋がるのが期待される。以上の改善点を含め、本研究では反芻に対するATTとMMの比較を検討していく。

検証する仮説は以下の通りである。

仮説1：いずれの療法も反芻を減少させる。しかし介入期間を延ばし、知識提供や機能分析を加えたことで先行研究の心配に対する以上の効果が見られる。

仮説2：MMはATTよりも不安感受性とアレキシサイミアを改善させる。

仮説3：MMにより長期的な効果が現れる。

II 方法¹

II-1 調査協力者

日本女子大学の学生23名に調査協力をお願いした。実験途中でドロップアウトした3名を除き、最終的な実験参加者はインフォームドコンセントが得られた20名(平均年齢24.05歳, SD =

¹ 本研究は、日本女子大学ヒトを対象とした実験研究に関する倫理審査委員会の承認を得た上で行われた。

9.43) であった。

II - 2 手続き

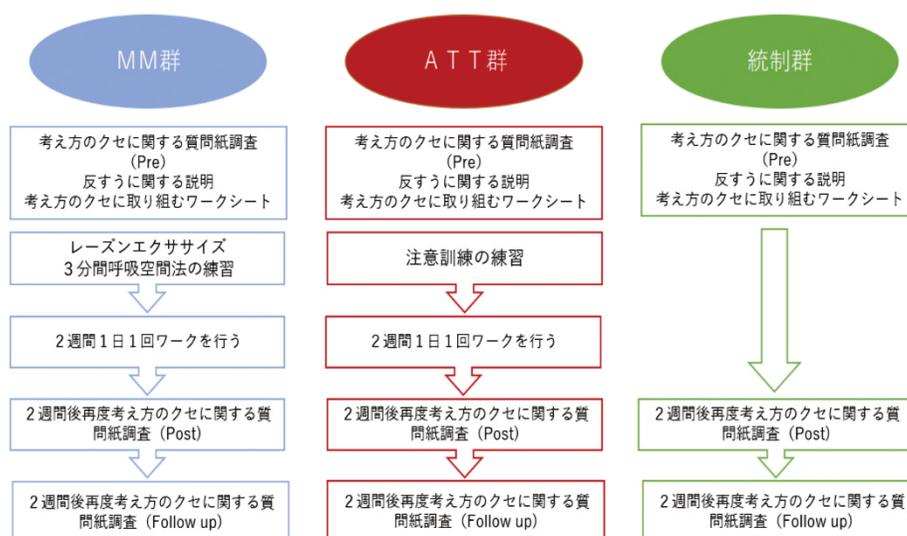
1) 条件

本実験は、被験者間要因である群と被験者内要因である時期の2要因混合計画で行われた。被験者間要因の群は3水準(MM群・ATT群・統制群)あり、被験者内要因の時期も3水準(Pre・Post・Follow up)であった。各群への実験参加者の配置はランダムに行われ、MM群7名、ATT群6名、統制群7名に振り分けられた。

2) 実験の流れ

実験参加者はゼミ及び講義内で参加協力をお願いのチラシを配布し、リクルートを行った。実験当日は、日本女子大学内のプレイルーム及び実験室を使用し、集合場所に集まり次第実験場所に入室を促した。

実験のフローチャートをFigure1に示した。実験初日は、まず研究対象者に対して①研究協力のお願②研究データは本研究のみで利用すること③守秘や個人情報保護の説明④自由意志の保証について、口頭と研究参加同意書にて説明と確認を行った。その後、反芻、不安感受性、認知的スキル、注意機能、アレキシサイミアの5尺度で構成された“考え方のくせに関する質問紙”を配布(Pre)した。また、反芻に関する知識提供を行った後、考え方のくせに取り組むワークシートへの記入をお願いした。記入後、MM群にはレーズンエクササイズと3分間呼吸空間法、ATT群には環境音を使用した注意訓練の練習を行ってもらった。各群約15分の訓練であり、教示は市販されているテキストである“John Teasdale., J. Mark G. Williams., & Zindel Segal. (2018). The Mindful Way Workbook: An 8-Week Program to Free Yourself from Depression and Emotional Distress Guilford Press (J. ティーズダール・M. ウィリアムズ・Z. シーガル・小山秀之・前田泰宏・若井貴史(訳)(2018). マインドフルネス認知療法ワークブック 北大路書房)”及び“熊野宏明



(2016) .実践！マインドフルネス.株式会社サンガ”に添付されたCDにある音源を使用した。MM群がレーズンエクササイズで使用するドライレーズンは、訓練前に配布した。ドライレーズンが苦手あるいはアレルギーのある被験者には無理に使用しなくてもよいことを伝え、ナッツなど代替のものを使用する提案をした。MM群、ATT群にはワーク後、同様のワークを各群ホームワークとして2週間1日1回行ってもらうようお願いした。その際、教示の音源はメールにて配布し、MM群には配布したドライレーズンをホームワークでも使用するよう伝えた。ホームワークを行った後は”実施日、時間、場所、集中度、感想”をワーク記録表に記入するようお願いした。統制群に対しては質問紙の配布、反芻に関する知識提供、考え方のくせに取り組むワークシートへの記入のみ行ってもらった。2週間後、再度初回で使用した実験場所に集ってもらい、Preと同様の質問紙を配布 (post) し、MM群とATT群からはワーク記録表を回収した。さらにPostから2週間後、再度実験場所に集ってもらい、Pre、Postと同様の質問紙を配布 (Follow up) した後、ディブリーフィングと謝礼としてQUOカード500円分を贈与した。ディブリーフィングにはPowerPointで作成したスライドを用い、実験の流れや目的を説明した。

II-3 調査項目

1) 反芻

反芻を測定する尺度として日本語版Rumination Responses Scale (長谷川, 2013) の全22項目を使用した。回答は”ほとんどなかったから (1) ”から”ほとんどいつもそうだったの (4) ”の4件法で求めた。本尺度は、Treyner, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema (2003) によって公表された22項目の日本語版であるが、日本語版を作成した長谷川 (2013) では、”考えこみ”と”反省”の各5項目2因子が抽出されている。

2) 不安感受性

不安感受性の測定にはAnxiety Sensitivity Inventoryの日本語版(村中・大沼・形岡・松永・横山・佐藤・田中・坂野, 2001) の全16項目を使用した。回答は”全くそう思わない (0) ”から”非常にそう思う (4) ”の5件法で求めた。ASI日本語版は1因子で構成される。

3) 認知的スキル

認知的スキルの測定は認知的統制尺度(杉浦, 2007) の全12項目を使用した。回答は”全くできない (1) ”から”確実にできる (4) ”までの4件法で求めた。認知的統制尺度は、”論理的分析”と”破局的思考の緩和”の2因子から構成される。

4) 注意機能

注意機能の測定は、日常的注意経験尺度(篠原・山田・神田・白井, 2007) の全32項目を使用した。 ”まったく当てはまらない (1) ”から ”非常に当てはまる (5) ”の5件法で求めた。日常的注意経験尺度は、”注意集中能力” ”認知制御能力” ”ながら作業志向性” ”注意転導能力” の4因子で構成される。

5) アレキシサイミア

アレキシサイミアの測定は、日本版Toronto Alexithymia Scale-20 (小牧・前田・有村・中田・篠田・緒方・志村・川村・久保, 2003) の全20項目を使用した。回答は”全くあてはまらない (1)”から”非常にあてはまる (5)”の5件法で求めた。日本版TAS-20は”感情の同定困難” ”感情の伝達困難” ”外的志向”の3因子で構成される。

Ⅲ結果

Ⅲ-1 記述統計量

各群のPre, Post, Follow up得点の平均値と標準偏差, α 係数を算出し, Table1~5に示した。 α 係数はPre得点を用いて算出した。Pre及びPost, Follow up得点には, 各指標の合計得点を項目数によって平均化した値を用いた。

1) 反芻

反芻は日本語版Rumination Response Scale (長谷川, 2013) の全22項目を用いて測定されており, 最小値は1, 最大値は4である。“考え込み”は得点が高いとより不適応的な内的注目をしており, 抑うつや回避行動に結びつきやすいことを示している。一方で”反省”は得点が高いほど適応的な内的注目をしており, 抑うつにつながりにくく, 問題解決行動に結びつきやすいことを示している。

Table1. 反芻の平均値, 標準偏差, α 係数

反芻	MM群			ATT群			統制群			α
	Pre	Post	Follow up	Pre	Post	Follow up	Pre	Post	Follow up	
考え込み	2.53(0.86)	2.30(0.79)	2.23(0.86)	3.00(0.98)	2.73(0.87)	2.6(1.1)	2.20(0.88)	1.90(0.84)	2.00(0.79)	.711
反省	2.00(1.06)	1.90(1.01)	1.87(0.82)	2.07(1.01)	1.77(0.82)	1.83(1.02)	2.00(0.97)	2.13(1.04)	1.93(1.01)	.657

2) 不安感受性

不安感受性はAnxiety Sensitivity Inventoryの日本語版(村中他, 2001)の全16項目を用いて測定され, 最小値は0, 最大値は4である。“不安感受性”の得点が高いほど, 不安に対する恐れなど否定的な感情が強いことを示している。

Table2. 不安感受性の平均値, 標準偏差, α 係数

不安感受性	MM群			ATT群			統制群			α
	Pre	Post	Follow up	Pre	Post	Follow up	Pre	Post	Follow up	
不安感受性	1.57(1.37)	1.48(1.25)	1.22(1.30)	1.60(1.27)	1.53(1.19)	1.55(1.23)	1.85(1.23)	1.58(1.30)	1.38(1.27)	.659

3) 認知的スキル

認知的スキルは認知的統制尺度(杉浦, 2007)の全12項目を用いて測定され, 最小値1, 最大値は4である。“論理的分析”の得点が高いほど, ストレス状況を客観的に分析し, 積極的に取り組むスキルがあることを示している。また, ”破局的思考の緩和”の得点が高いと, 否定的な思考に圧倒されそうになったときに思考と距離を置き, 過剰な発展を防ぐスキルがあることを示している。

Table3. 認知的統制の平均値, 標準偏差, α 係数

認知的統制	MM群			ATT群			統制群			α
	Pre	Post	Follow up	Pre	Post	Follow up	Pre	Post	Follow up	
論理的分析	2.89(0.57)	3.05(0.53)	2.83(0.65)	2.56(0.63)	2.67(0.66)	2.70(0.53)	2.58(0.79)	2.47(0.81)	2.53(0.81)	.805
破局的思考の緩和	2.27(0.69)	2.33(0.55)	2.17(0.65)	2.30(0.84)	2.50(0.94)	2.20(0.76)	2.30(0.84)	2.50(0.94)	2.40(0.90)	.745

4) 注意機能

注意機能は、日常的注意経験質問紙(篠原他, 2007)の全32項目を用いて測定され、最小値は1、最大値は5である。“注意集中能力”の得点が高いと、自分の意志や課題要件に従って、自在に自分の注意力(集中力)を高めることができるという評価が高いことを示し、“認知的制御能力”の得点が高いと、複数の課題をうまく組み合わせたり、新しい課題状況に速やかに適応できる能力を持つとの評価が高いことを示している。さらに、“ながら作業志向性”(ながら作業傾向)の得点が高いと、“〇〇しながら××する”というながら作業を行う傾向の評価が高いことを示し、“注意転導能力”の得点が高いと、自分の意図に反して、注意が適切な対象以外のものごとに向けられてしまう傾向(注意転導の起こりやすさ)の評価が高いことを示している。

Table4. 日常的注意経験の平均値, 標準偏差, α 係数

日常的注意経験	MM群			ATT群			統制群			α
	Pre	Post	Follow up	Pre	Post	Follow up	Pre	Post	Follow up	
注意集中能力	2.89(1.00)	3.11(0.96)	2.90(1.02)	2.47(1.22)	2.48(0.99)	2.55(0.94)	2.63(1.20)	2.63(1.15)	2.92(0.97)	.920
認知制御能力	2.88(0.84)	3.17(0.87)	3.06(0.90)	2.67(1.19)	2.96(1.10)	2.83(1.04)	2.38(1.20)	2.59(1.22)	2.86(0.84)	.941
ながら作業志向性	2.08(1.35)	2.17(1.36)	2.20(1.39)	2.93(1.20)	2.93(1.23)	2.60(1.10)	1.86(0.95)	1.74(1.08)	1.90(1.30)	.733
注意転導能力	3.69(1.01)	3.47(0.97)	3.11(0.98)	3.83(0.85)	3.58(1.05)	3.94(0.67)	3.68(1.11)	3.73(1.05)	3.59(1.02)	.821

5) アレキシサイミア

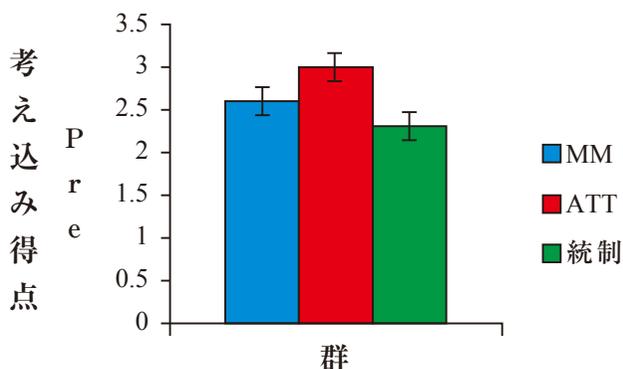
アレキシサイミアは、日本版Toronto Alexithymia Scale-20(小牧他, 2003)の全20項目を用いて測定され、最小値は1、最大値は5である。“感情の同定困難”の得点が高いと、自分の感情がどのようなものであるかラベリングすることが困難であることを示し、“感情の伝達困難”の得点が高いと、感情を他人に伝えることが困難であることを示している。また、“外的志向”の得点が高いと、より(自己の内面よりも)刺激に結びついた、外的な事実に関心が向かう認知スタイルであることを示している。

Table5. アレキシサイミアの平均値, 標準偏差, α 係数

アレキシサイミア	MM群			ATT群			統制群			α
	Pre	Post	Follow up	Pre	Post	Follow up	Pre	Post	Follow up	
感情の同定困難	2.57(1.13)	2.28(0.99)	2.47(1.13)	2.92(1.13)	2.29(0.99)	2.48(1.13)	2.76(1.26)	2.86(1.30)	2.83(1.12)	.920
感情の伝達困難	3.26(1.17)	2.80(1.13)	3.26(1.05)	3.07(1.31)	3.03(1.27)	3.13(1.17)	3.47(1.28)	3.37(1.22)	3.53(1.22)	.941
外的志向	2.27(0.87)	2.21(0.74)	2.06(0.78)	2.48(1.15)	2.27(1.09)	2.29(1.01)	2.52(1.17)	2.50(0.95)	2.44(1.11)	.733

III-2 操作チェック

田中他(2010)の研究では、操作チェックにおいてPreの心配得点について分散分析を行い、介入前の群差を確認している。本研究で反芻を測定する尺度として用いている日本語版Rumination Response Scale(長谷川, 2013)は“考え込み”と“反省”の2因子で構成され、“考え込み”は抑うつに関連する不適応的な内的注目、“反省”は問題解決行動に結びつく適応的な内的注目であるとされる。そこで、本研究では介入が必要とされる“考え込み”のPre得点について1要因3水準の分散分析を行った。結果、有意差がみられた($F(2, 97) = 0.16, p < .05$, 偏 $\eta^2 = 0.081$)。下位検定を行った結果、ATT群($M = 3.00$)が統制群($M = 2.31$)よりも考え込み得点有意に高かった。



Ⅲ-3 ホームワーク実施回数, 集中度の比較

MM群, ATT群に2週間1日1回ホームワークの実施をお願いした。実施中は事前に配布した記録表に“実施日, 時間, 場所, 集中度(1~5点), 感想”を記入してもらった。その中で介入効果に影響されると考えられる実施回数と集中度の平均を各群で比較した。

1) ホームワーク回数の比較

MM群の平均ホームワーク実施回数は11.71日, 標準偏差は1.20だった。ATT群の平均ホームワーク実施回数は8.83日, 標準偏差は1.29だった。2つの群の平均値の差を比較するため, 対応なしのt検定を行ったところ, 有意差はみられなかった ($t(11) = 1.636, ns.$)。

2) ホームワーク集中度の比較

MM群の平均ホームワーク集中度は3.48, 標準偏差は0.164, ATT群の平均ホームワーク集中度は3.18, 標準偏差は0.177だった。2つの群の平均値の差を比較するためt検定を行ったところ, 有意差はみられなかった ($t(11) = 1.22, ns.$)。

Ⅲ-4 分散分析

各従属変数について, 対応なしの3群(MM群・ATT群・統制群)×対応ありの3時期(Pre・Post・Follow up)の2要因混合計画の分散分析を行った。

1) 考え込み

反芻を測定するための日本語版Rumination Response Scale(長谷川, 2013)の下位尺度である“考え込み”の2要因混合計画の分散分析を行った。結果, 時期の主効果に有意傾向が示され ($F(2, 174) = 5.125, p < .10, \text{偏}\eta^2 = .056$), Pre ($M = 2.58$) から Post ($M = 2.31$), Post ($M = 2.31$) から Follow up ($M = 2.28$) にかけて考え込みが減少していた。群の主効果も有意に示され ($F(2, 87) = 8.726, p < .01, \text{偏}\eta^2 = .167$), ATT群 ($M = 2.78$) が統制群 ($M = 2.03$) を上回っていた。群と時期の交互作用は示されなかった ($F(4, 174) = .269, ns., \text{偏}\eta^2 = .006$)。

2) 反省

反芻を測定するための日本語版 Ruminative Response Scale (長谷川, 2013) の下位尺度である“反省”の2要因混合計画の分散分析を行った。結果、時期の主効果は示されなかった ($F(2, 174) = 2.095, ns., \text{偏}\eta^2 = 0.024$)。また、群の主効果も示されなかった ($F(2, 87) = 0.334, ns., \text{偏}\eta^2 = 0.008$)。群と時期の交互作用も示されなかった ($F(4, 174) = 0.475, ns., \text{偏}\eta^2 = 0.011$)。

3) 不安感受性

不安感受性を測定するための Anxiety Sensitivity Inventory の日本語版 (村中他, 2001) の2要因混合計画の分散分析を行った。結果、時期の主効果が有意に示され ($F(2, 570) = 7.147, p < .01, \text{偏}\eta^2 = 0.024$)、Pre ($M = 1.68$) から Post ($M = 1.58$)、Post ($M = 1.58$) から Follow up ($M = 1.38$) にかけて不安感受性が減少していた。群の主効果は示されなかった ($F(2, 85) = 0.841, ns., \text{偏}\eta^2 = 0.006$)。群と時期の交互作用も示されなかった ($F(4, 570) = 1.503, ns., \text{偏}\eta^2 = 0.010$)。

4) 論理的分析

認知的統制を測定するため認知的統制尺度 (杉浦, 2007) の下位尺度である“論理的分析”の2要因混合計画の分散分析を行った。結果、時期の主効果は示されなかった ($F(2, 198) = 0.221, ns., \text{偏}\eta^2 = 0.002$)。群の主効果は有意に示され ($F(2, 99) = 6.924, p < .05, \text{偏}\eta^2 = 0.123$)、MM群 ($M = 2.93$) が ATT群 ($M = 2.64$)、MM群 ($M = 2.93$) が統制群 ($M = 2.53$) を有意に上回っていた。群と時期の交互作用は示されなかった ($F(4, 198) = 0.911, ns., \text{偏}\eta^2 = 0.018$)。

5) 破局的思考の緩和

認知的統制を測定するため認知的統制尺度 (杉浦, 2007) の下位尺度である“破局的思考の緩和”の2要因混合計画の分散分析を行った。結果、時期の主効果は示されなかった ($F(2, 174) = 0.539, ns., \text{偏}\eta^2 = 0.006$)。また、群の主効果も示されなかった ($F(2, 87) = 0.467, ns., \text{偏}\eta^2 = 0.017$)。群と時期の交互作用も示されなかった ($F(4, 174) = 0.507, ns., \text{偏}\eta^2 = 0.012$)。

6) 注意集中能力

注意機能を測定するための日常的注意経験質問紙 (篠原他, 2007) の下位尺度である“注意集中能力”の2要因混合計画の分散分析を行った。結果、時期の主効果は示されなかった ($F(2, 438) = 1.194, ns., \text{偏}\eta^2 = 0.005$)。群の主効果は有意に示され ($F(2, 219) = 5.982, p < .05, \text{偏}\eta^2 = 0.052$)、MM群 ($M = 2.97$) が ATT群 ($M = 2.50$) を有意に上回っていた。群と時期の交互作用は示されなかった ($F(4, 438) = 1.687, ns., \text{偏}\eta^2 = 0.015$)。

7) 認知制御能力

注意機能を測定するための日常的注意経験質問紙 (篠原他, 2007) の下位尺度である“認知制御能力”の2要因混合計画の分散分析を行った。結果、時期の主効果が示され ($F(2, 298) = 5.893, p < .05, \text{偏}\eta^2 = 0.038$)、Pre ($M = 2.63$) から Post ($M = 2.89$)、Post ($M = 2.89$) から Follow up (M

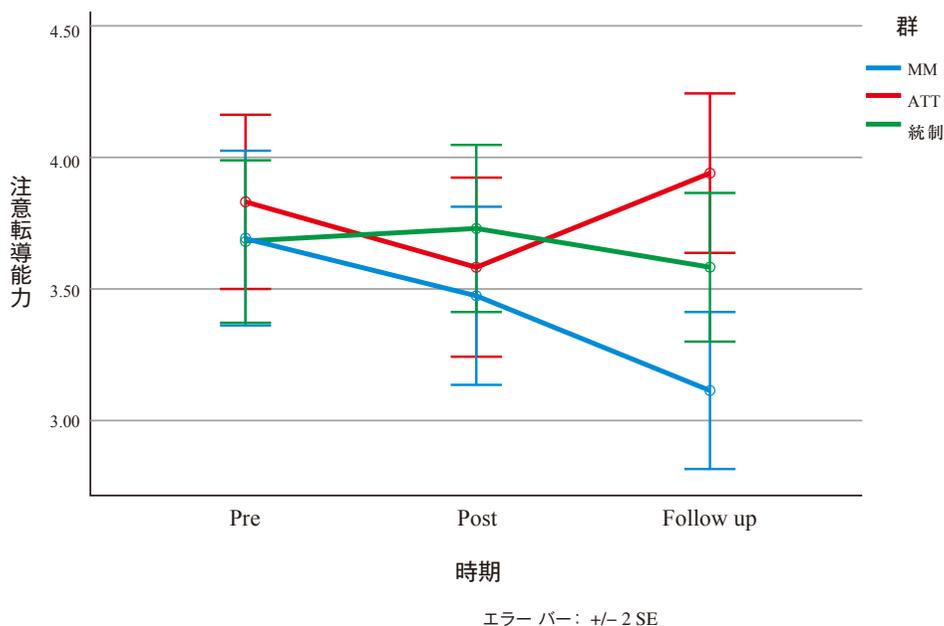
= 2.91) にかけて認知制御能力が増加していた。また群の主効果が示され ($F(2, 149) = 3.547, p < 0.05$, 偏 $\eta^2 = 0.045$) , MM群 ($M = 3.03$) が統制群 ($M = 2.61$) を有意に上回っていた。群と時期の交互作用は示されなかった ($F(4, 298) = 1.141, ns.$, 偏 $\eta^2 = 0.015$) 。

8) ながら作業志向性

注意機能を測定するための日常的注意経験質問紙(篠原他, 2007)の下位尺度である”ながら作業志向性”の2要因混合計画の分散分析を行った。結果, 時期の主効果は示されなかった ($F(2, 208) = 0.099, ns.$, 偏 $\eta^2 = 0.001$)。群の主効果は有意に示され ($F(2, 104) = 10.224, p < 0.01$, 偏 $\eta^2 = 0.164$) , ATT群 ($M = 2.82$) がMM群 ($M = 2.15$) , ATT群 ($M = 2.82$) が統制群 ($M = 1.83$) を有意に上回っていた。時期と群の交互作用は示されなかった ($F(4, 208) = 0.772, ns.$, 偏 $\eta^2 = 0.015$) 。

9) 注意転導能力 (注意転導傾向)

注意機能を測定するための日常的注意経験質問紙(篠原他, 2007)の下位尺度である”注意転導能力”の2要因混合計画の分散分析を行った。結果, 時期の主効果は示されなかった ($F(2, 220) = 1.530, ns.$, 偏 $\eta^2 = 0.014$)。群の主効果は有意傾向が示され ($F(2, 110) = 2.531, p < .10$, 偏 $\eta^2 = 0.044$) , ATT群 ($M = 3.79$) がMM群 ($M = 3.43$) を上回っていた。また, 時期と群の交互効果が示された ($F(4, 220) = 2.475, P < .05$, 偏 $\eta^2 = 0.43$)。下位検定の結果、有意に注意転換能力が減少していた。



10) 感情の同定困難

アレキシサイミアを測定するためのToronto Alexithymia Scale-20の日本語版(小牧他, 2003)の下位尺度である”感情の同定困難”の2要因混合計画の分散分析を行った。結果, 時期の主効果は示されなかった ($F(2, 234) = 1.969, ns.$, 偏 $\eta^2 = 0.017$)。また, 群の主効果も示されなかった ($F(2,$

117) = 2.192, ns., 偏 $\eta^2 = .036$)。時期と群の交互作用も示されなかった ($F(4, 234) = 1.095$, ns., 偏 $\eta^2 = .018$)。

11) 感情の伝達困難

アレキシサイミアを測定するための Toronto Alexithymia Scale-20 の日本語版 (小牧他, 2003) の下位尺度である“感情の伝達困難”の 2 要因混合計画の分散分析を行った。結果, 時期の主効果は示されなかった ($F(2, 174) = .165$, ns., 偏 $\eta^2 = .021$)。群の主効果も示されなかった ($F(2, 87) = 1.470$, ns., 偏 $\eta^2 = .033$)。また, 群と時期の交互作用も示されなかった ($F(4, 174) = .562$, ns., 偏 $\eta^2 = .013$)。

12) 外的志向

アレキシサイミアを測定するための Toronto Alexithymia Scale-20 の日本語版 (小牧他, 2003) の下位尺度である“外的志向”の 2 要因混合計画の分散分析を行った。結果, 時期の主効果は示されなかった ($F(2, 282) = 1.664$, ns., 偏 $\eta^2 = .012$)。また, 時期の主効果も示されなかった ($F(2, 141) = 1.819$, ns., 偏 $\eta^2 = .025$)。群と時期の交互作用も示されなかった ($F(4, 282) = .301$, ns., 偏 $\eta^2 = .004$)。

IV 考察

IV-1 結果のまとめ・課題

各項目の分散分析の結果の考察を述べた後, 操作チェック及びホームワークの実施回数・集中度の比較から本研究の課題を述べる。

1) 反芻

反芻は日本語版 Rumination Response Scale (長谷川, 2013) の下位尺度である“考え込み”と“反省” 2 因子から測定を行った。結果, “考え込み”で群、時期ともに主効果が見られた。ここでの有意差は介入前の群差があったためと考えられる。一方で, “考え込み”と“反省”共に、交互作用が示されず、先行研究のような MM 群・ATT 群と統制群との顕著な差は見られなかった。よって”仮説 1: いずれの療法も反芻を減少させる。しかし介入期間を延ばし, 知識提供や機能分析を加えたことで先行研究の心配に対する以上の効果が見られる。”は支持されなかったといえる。

操作チェックでも述べるように, 今回事前に群ごとの反芻得点が揃えられていることが望ましかった。さらに, 抑うつ予防の段階の学生を対象としても, より抑うつにつながりやすい反芻の傾向が強いサンプルをスクリーニングし, 介入効果を比較できることが望ましかった。

2) 不安感受性

不安感受性は Anxiety Sensitivity Inventory の日本語版 (村中他, 2001) を用いて測定を行った。結果, 時期の主効果が有意に示され, Pre から Post, Post から Follow up にかけて不安感受性が減少していた。群の主効果は示されず, 群と時期の交互作用も示されなかった。よって”仮説 2: MM は ATT よりも不安感受性とアレキシサイミアを改善させる。”は不安感受性において支持され

なかった。先行研究ではATT群に効果が示された不安感受性であるが、本研究で効果が示されなかったのは、1)と同様に不安感受性が高い参加者がもともと少なかったためと考えられる。

3) 認知的スキル

認知的統制は認知的統制尺度(杉浦, 2007)の下位尺度である”論理的分析”と”破局的思考の緩和”2因子から測定を行った。結果,”論理的分析”では群の主効果が有意に示され, MM群がATT群, MM群が統制群を有意に上回っていた。”論理的分析””破局的思考の緩和”共に群と時期の交互作用は示されなかった。先行研究において”論理的分析””破局的思考の緩和”はMM群・ATT群共に効果が示されなかったが, 本研究でも交互作用は示されなかった。効果が示されなかった要因としては, 注意力のコントロールの段階から, 日常的問題にとどまり, 認め, 取り組もうとする段階までは促進されなかったのではないかと考えられる。

4) 注意機能

注意機能は, 日常的注意経験質問紙(篠原他, 2007)の下位尺度である”注意集中能力””認知制御能力””ながら作業志向性””注意転導能力”の4因子から測定を行った。結果,”注意集中能力”では, 群の主効果が有意に示され, MM群がATT群を有意に上回っていた。また,”認知制御能力”では, 時期の主効果が示され, PreからPost, Follow upにかけて認知制御能力が増加していた。また群の主効果が示され, MM群が統制群を有意に上回っていた。”ながら作業志向性”では, 群の主効果が有意に示され, ATT群がMM群・統制群を上回っていた。”注意転導能力”でも群の主効果に有意傾向が示され, ATT群がMM群を上回っていた。また, 時期と群の交互作用が示され, 下位検定の結果, MM群においてPreからFollow upにかけて有意に”注意転導能力”が減少していた。先行研究ではATT群に交互作用が示された注意機能だが, 本研究では, MM群に交互作用が示された。その中でも自分の意図に反して, 注意が適切な対象以外のものごとに向けられてしまう傾向(注意転導の起こりやすさ)である”注意転導能力”を有意に減少させている。MMのワークにより注意のコントロール能力が促進され, Follow upにかけても効果が継続した結果だと考えられる。一方ATT群で効果が示されなかった要因としては, 注意訓練によって自身の注意力に対する主観的な評価が下がったためと考えられる。実際にATTのワーク記録表には”他の音に気をとられてしまった””1つの音だけというのが本当に苦手であることが分かった”など, ワークにうまく取り組めなかったことを報告する記述が多かった。また, ホームワークは1人で行っていたため, 他の人がどれだけワークをこなしているか客観的な評価も分からず, 主観的な評価の低下につながったのではないかと推測される。介入期間に同じ群で集まる機会を設けて感想を共有するような場を作ったり, 実施者と訓練について1度振り返る場を作ることで, ATT群にも変化がみられる可能性がある。

5) アレキシサイミア

アレキシサイミアはToronto Alexithymia Scale-20の日本語版(小牧他, 2003)の下位尺度である”感情の同定困難””感情の伝達困難””外的志向”の3因子から測定された。結果,”感情の伝達困難””感情の同定困難””外的志向”において群, 時期の主効果, 交互作用は示されなかった。よって”

仮説2: MMはATTよりも不安感受性とアレキシサイミアを改善させる。”はアレキシサイミアにおいても支持されなかった。しかし、ワーク記録表の感想では、MM群において”首に力がずつと入っていることに気づいた””終わった後は気持ちが落ち着く感じがした”, ATT群においても”聴いているとき、体の症状がわかった(お腹が痛いなど)”といった報告があり、ワークによって体の感覚や感情への気づきが促進されていることが示唆された。今回本研究ではMM, ATTのホームワークへの動機づけが十分ではなかったことが課題してあげられるが、今後さらに適切な介入がされれば、結果としてより明確な効果が示されるのではないかと考えられる。

6) Follow up について

研究にあたって”MMにより長期的な効果が現れる。”を仮説3として立てた。結果、効果がみられた”注意転導能力”ではPreからFollow upにかけて得点を減少させており、長期的に効果が継続していることが示唆された。”注意転導能力”はMMのワークによって改善が体感しやすく、且つ1度意識するようになると改善が継続しやすい傾向であった可能性が考えられる。しかし効果がみられたのは”注意転導能力”のみであるため、仮説3は一部支持されたといえる。

7) 操作チェック・ホームワークに関して及び本研究の課題

各群に介入前に差がないことを確認するために行った操作チェックでは、ATT群と統制群の考え込みPre得点に有意差が見られた。田中他(2016)の研究では、実験参加者に予備調査を行い、心配得点の上位33%を選別するスクリーニングを行っている。しかし、本研究では大学生の抑うつ予防に向けた効果的な介入の探索を目的とし、幅広い大学生に対する介入を行うため、スクリーニングは行わなかった。実験実施前に参加者に予備調査を行い、参加者のばらつきを把握した上で実験を開始することが望ましかったが、本調査に加えて予備調査にも集まってもらうことは参加者のさらなる負担になるため、本研究の限界と考えられる。

また、MM群、ATT群に2週間1日1回行ってもらうようお願いしたホームワークでは、MM群の実施日数の平均が11.71日に対してATT群は8.83日であり、有意差は示されなかったものの、厳密には13日間毎日ホームワークが行われることが望ましかった。今回ホームワークが毎日行われなかった要因としては、分散分析での考察にもあったように、実験参加者への動機づけが弱かった点が挙げられる。春木・石川・河野・松田(2008)では、マインドフルネスを行う上での注意事項として、どの訓練にも”忍耐強さ”が重要だと述べている。一方で、毎日続けることも重要であるが、強迫的に毎日やることは必ずしもよくないという。目的にもあったように、”うまくやろう!”と意気込むことは、逆にマインドフルネスの概念ある”ありのままを受け入れる”ことと相反する活動になる(吉田, 2014)。実験参加者が”お願いされたからやらないと”といった外発的動機づけによってホームワークを行うのではなく、”自分の問題に取り組むために続けよう”といった内発的動機づけを促すことが、ワークの実施者に必要なスキルであると考えられる。今後、大学生の抑うつ予防を目的とした介入として実際に効果を発揮するためには、より動機づけの仕方を考慮すべきである。

また、実際にホームワーク記録表に書かれた感想の中では”集中できなかった””上手くできなかった””苦手であることがわかった””眠くなってしまった”など、ワークに対する反省のような

記述がMM, ATT共にみられた。今回有意差は示されなかったものの、教示の違いからMM群に対してATT群のほうがより、ワークへの反省にとらわれていたことが考えられる。今後はそのような反省を自分の中でどう扱ったかについても参加者と検討し、必要であれば”ワークに対して反省する気持ちを持っている自分があるな、とそれ自体を眺めて認めてみましょう”などの自分を受け入れることを促すような声かけをするなどのサポートもATT, またはMMにも応用できるだろう。

IV-2 本研究の意義・将来展望

本研究では大学生の抑うつ予防に対する効果的な介入方法の探索として、2週間の短期間で反芻に対するMM・ATTの効果比較を行った。結果、一部でMMの効果のみがみられた。先行研究から改善を加え、効果が示されたことには大きな意義があると考えられる。しかし、一方では効果が示されたMM群でも、ワーク記録表の感想を見ると”呼吸を意識するため、呼吸が落ち着く””スッと頭が晴れた気がする”といったポジティブな意見と”呼吸が苦しくなった””呼吸のほうはソワソワして上手くできなかった”と身体感覚に意識を向けることに対するネガティブな意見が見られた。MM群としては一部効果が示された本研究だが、個人差があることも見逃してはいけないと考えられる。体の感覚に注意を向けることが苦手な参加者もいれば、ATT群のコメントにあったように外部の刺激に注意を向けることが苦手な参加者もいる。介入技法の効果を示すことも重要であるが、臨床現場では個人の反応をしっかりと見て、個人に合わせた介入を行うことも介入技法の効果を発揮させるために重要であることが本研究から示唆される。この示唆は本研究の大きな意義だと考えられる。

今後、MMやATTが実際に臨床現場でさらに効果を発揮するためにも、より個人差にも対応できるような適切な動機づけの開発やワークに発展していくことを期待する。

引用文献

- 長谷川晃 (2013). 日本語版 Ruminative Responses Scale の下位尺度と自己志向的完全主義の関連性: 考え込みと反省的熟考の比較 東海学院論叢, 68-80.
- 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 (2), 57-67.
- John Teasdale., J. Mark G. Williams., & Zindel Segal. (2018). The Mindful Way Workbook: An 8-Week Program to Free Yourself from Depression and Emotional Distress Guilford Press.
- (J. ティーズデール・M. ウィリアムズ・Z. シーガル・小山秀之・前田泰宏・若井貴史 (訳) (2018). マインドフルネス認知療法ワークブック 北大路書房)
- Kabat-Zinn J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Dell Publishing; New York.
- 勝又結菜 (2017). 反すう体験に対する認知と精神的健康 東京大学大学院教育学研究科紀要, 57, 207-217.
- 北川嘉野・武藤崇 (2013). マインドフルネスの促進困難への対応方法とは何か 心理臨床科学, 3, 41-51.
- 熊野宏明 (2012). 新世代の認知行動療法. 日本評論社.
- 熊野宏明 (2016). 実践! マインドフルネス. 株式会社サンガ.
- 小牧元・前田基成・有村達之・中田光紀・篠田晴男・緒方一子・志村翠・川村則行・久保千春 (2003).

- 日本語版 The 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) の信頼性, 因子的妥当性の検討 心身医学, 43 (12), 839-846.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995) "Effects of self-focused rumination on negativethinking and interpersonal problem solving." *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176-190.
- 村中泰子・大沼泰枝・形岡美穂子・松永美希・横山知加・佐藤さやか・田中優喜・坂野雄二 (2001) . 不安感受性尺度 (ASI) 日本語版作成の試み (1) . 第 27 回日本行動療法学会大会発表, 227-228.
- 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. (2000) . The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991) . A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115-121.
- 大上真礼・平野真理・下山晴彦 (2015) . マインドフルネスにおける注意訓練方法とその効果—ゲームを用いた治療的アプローチに向けて— 東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース紀要, 38, 1-10.
- Papageorgiou C, Wells A. Process and meta cognitive dimensions of depressive and anxious thoughts and relationships with emotional intensity. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 152-162.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2002) . Treatment of recurrent major depression with attention training. *Cognitive and behavioral Practice*, 7, 407-413.
- Reiss, S., Peterson, R.A., Gursky, M., & McNally, R.J. (1986) . Anxiety sensitivity, anxiety frequency and the prediction of fearfulness. *Behavior Research and therapy*, 24, 1-8.
- 篠原一光・山田 尚子・神田 幸治・臼井 伸之介 (2007) . 日常生活における注意経験と主観的メンタルワークロードの個人差 人間工学, 43 (4), 201-211
- 杉浦知子 (2007) . ストレスを低減する認知的スキルの研究 . 風間書房
- 田淵梨絵・及川恵 (2016) . 大学生の抑うつ予防を目的とした反すうへの予防介入的アプローチ 東京学芸大学紀要, 67 (1), 175-185.
- 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.
- 田中圭介・杉浦善典・神村栄一 (2016) . 心配に対する注意訓練とマインドフルネスの比較 広島大学大学院総合科学研究科紀要 I 人間科学研究, 47-55.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003) "Rumination reconsidered: A psychometric analysis." *Cognitive Therapy and Research*, Vol.27, pp.247-259.
- 梅垣佑介・野津弓起子・高柳めぐみ・羽澄恵・堤亜美・遠藤麻美・下山晴彦 (2013) . Rumination-focused CBT の紹介—新しい認知行動療法の理論と応用— 東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース紀要, 36, 17-24.
- Wells.A. (1990) . Panic disorder in association with relaxation-induced anxiety. An attention training approach to treatment. *Behavior Therapy*, 21, 273-280.
- Wells, A. (2002) . GAD, Metacognition, and Mindfulness: An Information Processing Analysis *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 1, 95-100.
- 吉田奈央 (2014) . マインドフルネスの諸技法を用いた認知行動療法的介入の効果, 岩手大学大学院人文社会科学部研究科紀要, 23 (6), 17-37.