

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 26 年 6 月 4 日現在

機関番号：15401

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2011～2013

課題番号：23530901

研究課題名(和文) マインドフルネスと幸福感および心配との関連の研究

研究課題名(英文) The relation between Mindfulness with worrying and well-being

研究代表者

杉浦 義典 (Sugiura, Yoshinori)

広島大学・総合科学研究科・准教授

研究者番号：20377609

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,900,000円、(間接経費) 1,170,000円

研究成果の概要(和文)：マインドフルネスとは、体験に優しく好奇心に満ちた注意をむけることである。この傾向と幸福感・心配の関連を検討し、以下の知見をえた。(1)マインドフルネス傾向の高い人は幸福が活動性に依存しない。(2)抑うつを低減する変数は、能動的なものとマインドフルネス的な変数に分かれる。また、批判的思考を用いる傾向はマインドフルネス傾向を高めることで心配を低減する。(3)幸福感が高いと、心配が悪化しにくい。

研究成果の概要(英文)：Mindfulness involves paying attention to one's whole experiences, with gentle stance and curiosity. This study examined the relation between mindfulness and worrying/well-being. Findings include the following. (1) For those with high mindfulness, well-being is not dependent on their daily activity level. (2) Depression-reducing factors are subdivided into those reflecting active attitudes and those reflecting mindful attitudes. Critical thinking disposition had a reducing effect on worrying, which is mediated by enhanced detached mindfulness (3) Well-being moderated the effect of cognitive vulnerabilities on worrying.

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：マインドフルネス 幸福感 心配 縦断調査

1. 研究開始当初の背景

マインドフルネスとは、自分の体験（身体感覚、思考、知覚など）に優しく好奇心に満ちた注意をむけることである。マインドフルネスを向上するための瞑想法が、不安や抑うつを低減することが知られている（Grossman ら、2004）。ただし、なぜ効くのかはあまり検討されていない。加えて、体験をじっくり見つめることで日々の活動からより多くの喜びをえることが出来るようになることも指摘されているが、こちらについての実証研究はほとんどない（Sugiura, 2010）。本計画では、マインドフルネスと幸福感の関連に焦点をあてる。マインドフルネスの結果、幸福感も向上することが分かれば、臨床的にも有益である。具体的な研究の焦点は下記の通りである。

・幸せを味わう傾向の測定

マインドフルネス傾向が高いと、通常は何げなくやり過ぎていることを目にとめるようになることで、幸福感が高まると考えられる（例：同じお茶でも、あわてて飲むと何を飲んだのか覚えてもいない。じっくり味わえばそのたびに色々な発見があるかも知れない）。これは、幸福を味わう（満喫する）能力といえる（Bryant, 2003）。幸福感にはいくつかの側面があるが、満喫する能力はマインドフルネスともっとも近い幸福感と考えられる。そのため、幸せを味わう傾向の測定尺度を作成した。

・自己への慈しみの測定

マインドフルネスは自己への慈しみを向上させるとも言われている（Neff, 2003）。これは、自尊心とも重なる部分があるが、他者との比較や競争心を含まない、自己への受容的な態度である。マインドフルネスに関わる幸福感のもう一つの重要な部分と考えられる。

・注意機能も含めた検討

マインドフルネスも「幸せを味わう傾向」も体験へどのように注意を向けるかに関連する（杉浦, 2008, 感情心理学研究）。よって、注意機能が、マインドフルネスと幸福感や心配との関連にどのように影響するかを検討した。

・心配も含めた検討

心配にとらわれていると、幸福感を満喫出来ない可能性がある。逆に、幸福感が心配を低減させる可能性もある（Wood & Joseph, 2010）。本研究では、幸福感を主な従属変数とするが、心配と幸福感やマインドフルネスとの相互関係も分析対象とする。この10年ほどでポジティブ心理学が隆盛し幸福感の研究も進んでいるが、臨床的問題と直接的に関連づけた研究は意外と少ない（Wood & Tarrier, 2010）。また、心配を主症状とする全般性不安障害は、不安障害の中でもっとも治療成績が低い。治療効果を高めるために

は、未検討の要因を取り入れることと、より厳密な研究デザインによるモデルの検証が不可欠である。

・調査法の工夫

横断調査では因果関係が分からないために、縦断調査も行う。心配に関する縦断調査はほとんどなされていない。

さらに、マインドフルネス傾向と社会経済的変数の影響を検討するために、大学生以外の幅広い対象者における調査が必要である。また、心配のような症状が健常群から病理群まで連続的に分布するという知見が蓄積されている（杉浦, 2009「アナログ研究の方法」）。よって、心配との関連を検討するためにも幅広い個人差を含む必要がある。

2. 研究の目的

本研究の目的はマインドフルネスと幸福感の関連を検討することである。とりわけ、5つの焦点をもっている。

- (1) 幸福感の中でも「幸せを味わう傾向」と「自己への慈しみ」に焦点をあてる。
- (2) 注意機能がマインドフルネスと幸福感を媒介するかを検討する。
- (3) 幸福感と心配との相互関係を検討する。
- (4) 縦断調査によって変数間の因果関係を検討する。
- (5) コミュニティ調査によって社会経済的変数の影響を検討する。

3. 研究の方法

マインドフルネスは、瞑想による介入を指すのに加えて、日ごろ、現在の体験に注意を向けることが得意な程度の個人差としても概念化可能である。個人差として測定することができれば、瞑想経験のない人も含めた調査研究や実験研究も可能になる。本研究では、マインドフルネスの個人差を測定し、幅広い人を対象とした調査研究を行うとともに、マインドフルネスの個人差と実験課題の成績との相関をとる研究とを組み合わせ、マインドフルネスの適応的効果を明らかにすることを旨とした。その前提として、尺度の開発・妥当性の検討を行った。

調査研究では、縦断調査やコミュニティ調査も含めた。また、気分誘導を用いた実験の結果や注意機能を測定する実験的課題とマインドフルネスの個人差との関連も検討した。マインドフルネスは、現在の体験に注意を向けることであるため、そのときに行っている活動など他の要因と相互作用しながら適応に効果を及ぼすと考えられるため、活動性などの他の変数もふくめた媒介効果や調整効果（交互作用効果）の解析も行った。

4. 研究成果

測定尺度の開発

研究計画全体の基本として、マインドフルネス傾向を測定する尺度の日本語版を開発して妥当性を検討した。Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) は、多数発表されているマインドフルネスの測定尺度をまとめてジョイント因子分析してえられたものである。この日本語版の妥当性を検討した。結果は、国際誌に公刊した。

さらに、「幸せを味わう傾向」の尺度の日本語版を開発した。これによって、従来から用いられている主観的幸福感と心理的幸福感に加えて、よりマインドフルネスに近縁性の高い幸福感も測定することが可能になった。

マインドフルネスと心配・抑うつとの関連

マインドフルネスの重要な側面といえる距離をおくスキルが、否定的なメタ認知の低減を通じて心配を低減することがわかった。

抑うつを低減する変数は多数あるが、パス解析の結果、能動性を反映するグループと、マインドフルネス的な柔軟性を反映するグループに分かれることを見いだした。

批判的思考は、既存の見方にとらわれないという点でマインドフルネスと類似しているが、思考活動であるという点で、物事をありのままにみるマインドフルネスとは異なっている。批判的思考を用いる傾向が高いと、考え続ける傾向が強まることで心配が増強すると同時に、いやな考えから距離をおくスキルが向上することで心配が低下する、という二面的な影響を見いだした。

マインドフルネス傾向が高いと身体症状に注意を向けても生理的反応に対するコントロール感(様々な不安症状の素因となる)が低下しないことが分かった。

マインドフルネスと幸福感との関連

日常的な活動性と幸福感の関連について縦断調査を行ったところ、マインドフルネスの傾向の高い人は幸福が活動性に左右されない(逆に、マインドフルネスの傾向の低い人は活動性が下がると幸福感が低下する)ことが明らかになった。

マインドフルな傾向が高いと、消費活動に消極的であっても幸福感が低下しないことを見いだした。消費行動は、幸福感が外的な刺激に依存するが、マインドフルな傾向が高いと、あまりそれらにあまり煩わされなくなると解釈される。

また、「自己への慈しみ」(self-compassion)と居場所感の関連を調査によって検討するとともに、「自己への慈しみ」の向上を目指した介入の効果を確認した。

マインドフルネスと注意機能

注意の制御が、マインドフルネス傾向の向上を通じて、心配を低減させることが分かった。

注意の定位(選択性)の低い人の場合、マ

インドフルな観察が幸福感の向上につながる度合いが高かった。

定位(選択性)と時間的な持続性(覚醒性)という注意機能の二つの側面の交互作用で、マインドフルネス傾向が高まることが分かった。

マインドフルネスが道徳判断に及ぼす影響

マインドフルネスの中でも注意のコントロールと関係の深い「自分の行為に対する気づき」の傾向の高い人は、偶発的に誘導されたネガティブ気分(嫌悪感)がその後の道徳判断に波及しにくいことを明らかにした。

心配と幸福感の関連

心理的幸福感が高いと、心配に対する素因(自分の思考や感情を過剰にネガティブに評価する傾向)が高くて、心配(全般性不安障害の症状)が高くなりにくいことを縦断調査によって明らかにした。

さらに、幸福感の基盤にあると考えられる認知傾向や生理学的反応も含めた検討も行ったところ、将来に得られる大きな報酬を優先する認知傾向や認知的な柔軟性を反映する生理指標が、心配の素因が心配を増強することを緩和することが分かった。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文](計26件)

1. 田中圭介・杉浦義典 (印刷中). Repetitive Thinking Questionnaire (RTQ)日本語版の作成 感情心理学研究 (査読有)
2. 高田圭二・杉浦義典 (印刷中). 情動制御不全の諸側面と心配・社交不安との関連 パーソナリティ研究 (査読有)
3. Sugiura, T., & Sugiura, Y. (2014). Common factors of meditation, focusing, and cognitive behavioral therapy: longitudinal relation of self-report measures to worry, depressive, and obsessive-compulsive symptoms among nonclinical students. *Mindfulness* (査読有). Published online. doi:10.1007/s12671-014-0296-0
4. Sugiura, T., Sugiura, Y., & Tanno, Y. (2013). Relationships among

- refraining from catastrophic thinking, worrying, and metacognitive beliefs. *Psychological Reports* (査読有), **113**, 1-14. doi: 10.2466/pr0.96.1.222-224
5. Sugiura, Y. (2013). The dual effects of critical thinking disposition on worry. *Plos One* (査読有), **8**, e79714. doi: 10.1371/journal.pone.0079714
 6. 佐藤 徳・杉浦 義典 (2013). マインドフルネス特性が道德判断における嫌悪感の自動的な転移に及ぼす効果 心理学研究 (査読有), **84**, 605-611. <http://dx.doi.org/10.4992/jpsy.84.605>
 7. 竹林由武・高垣耕企・広瀬慎一・大野哲也・小幡昌志・川崎友也・シールズ久美・杉浦義典・坂野雄二 (2013). Anxiety control questionnaire 日本語版の開発 行動療法研究 (査読有), **39**, 145-154. <http://ci.nii.ac.jp/lognavi?name=nels&lang=jp&type=pdf&id=ART0010156696>
 8. 田中圭介・神村栄一・杉浦義典 (2013). 注意制御, マインドフルネス, 脱中心化が心配へ及ぼす影響 パーソナリティ研究 (査読有), **22**, 108-116. <http://dx.doi.org/10.2132/personality.22.108>
 9. 田中圭介・杉浦義典・竹林由武 (2013). 注意の定位機能とマインドフルネス傾向の関連 - 注意の喚起機能による調整効果 パーソナリティ研究(査読有), **22**, 146-155. <http://dx.doi.org/10.2132/personality.22.146>
 10. Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y., Murakami, H. (2012). Development and validation of the Japanese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness* (査読有), **3**, 85-94. doi: 10.1007/s12671-011-0082-1
 11. Sugiura, Y., & Sugiura, T. (2012). Psychopathy and looming cognitive style: Moderation by attentional control. *Personality and Individual Differences* (査読有), **52**, 317-322. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.026>
 12. 竹林由武・笹川智子・杉浦義典・坂野雄二 (2012). The Short Intolerance Uncertainty Scale 日本語版の開発. 認知療法研究 (査読有), **5**, 179-187 .
 13. 竹林由武・高垣耕企・杉浦義典 (2012). Generalized anxiety disorder questionnaire for DSM-IV 日本語版の開発. 精神科診断学(査読有), **5**, 89-98 .
- [学会発表](計45件)
1. Takebayashi, Y., Kunisato Y., & Sugiura, Y. (2013). Delay and probability discounting in analogue generalized anxiety disorder sample. Poster presented at Association for Behavioral and Cognitive Therapy 47th Annual Convention, Nashville, USA. 23rd, November.
 2. Tamura, A., Takata, K., Sugiura, Y., Moriya, J., Takebayashi, Y., & Tanaka, K. (2013). Moderation of the relationship between psychopathy and empathy by attention. (PO2-6) Poster presented at International Society for the Study of Individual Differences Meeting 2013, Barcelona, Spain, 24th, July.
 3. Tanaka, K., Sugiura, Y. (2013). Relationship between Attentional Orienting and Dispositional Mindfulness: Moderation by Alerting. (PO2-35) The International Society for the Study of Individual Differences

- Meeting 2013, Barcelona, Spain, 24rd, July.
4. 杉浦義典 (2013). 注意:その拡がり 伊藤絵美 (企画・座長) 認知行動療法における「認知」のさらなる活用について 第 13 回日本認知療法学会 自主企画シンポジウム (自主企画シンポジウム 1) 東京 (8 月 24 日)
 5. 杉浦義典・杉浦知子 (2013). 不安の認知理論 大月友 (オーガナイザー) 不安に関する基礎理論の最前線と臨床への貢献 (シンポジウム 4) 日本行動療法学会第 39 回大会・第 13 回日本認知療法学会 大会企画シンポジウム 東京 (8 月 24 日)
 6. Takebayashi, Y., Tanaka, K., Sugiura, Y. (2012). *Longitudinal buffering effects of psychological well-being on the relationship between negative appraisals for internal state and generalize anxiety disorder symptom.* Paper presented at the 42nd Annual European Association for Behavioural and Cognitive Therapies Congress, Geneva, Swiss, 31th August.
 7. Takebayashi, Y., Tanaka, K., Sugiura, Y. (2012). *Negative appraisals for internal state mediate the relationship between intolerance of uncertainty and excessive worry: Evidence from three wave longitudinal study.* Poster session presented at the Association for Behavioral and Cognitive Therapy 46th Annual Convention, National harbor, USA, 17th November.
 8. Tanaka, K., Takebayashi, Y., Sugiura, Y., Kamimura, E. (2012). *The effects of concentrative meditation on attention network and decentering in a non-clinical student population.* Poster session presented at the 42nd Annual European Association for Behavioural and Cognitive Therapies Congress, Geneva, Swiss, 30th August.
 9. Tanaka, K., Kamimura, E., & Sugiura, Y. (2011). *The working mechanism of mindfulness for worry.* Poster session presented at the 3rd Asian Cognitive Behavior Therapy Conference, Seoul, Korea, 15th, July.
 10. 杉浦義典 (2011). 行動活性化と認知モデル: 気づき・注意・メタ認知 岡島義・国里愛彦・中島俊 (企画) うつ病に対する行動活性化療法 (4) 認知と行動の“機能”を重視する認知行動療法 日本心理学会第 75 回大会発表論文集, ws21 .(東京) (9 月 15 日)
 11. Takata, K., & Sugiura, Y. (2011). *Orienting attention moderates the adverse effect of mindful observation on emotion dysregulation.* Poster session presented at the 3rd Asian cognitive and behavior therapy conference 2011, Seoul, Korea, 15th, July.
 12. Takebayashi, Y., Sakano, Y., Sugiura, Y. (2011). *The mediating effects by intolerance of uncertainty of the relationship between stressor and excessive worry.* Poster session presented at the 3rd Asian Cognitive Behavior Therapy Conference 2011, Seoul, Korea, 14th, July.
 13. Takebayashi, Y., Tanaka, K., Sugiura, Y. (2011). *Negative belief about worry partially mediates the relationship between intolerance of uncertainty and excessive worry.* Paper presented at the 3rd Asian Cognitive Behavior Therapy Conference 2011, Seoul,

Korea, 14th, July.

〔図書〕(計 5 件)

1. Sugiura, T., & Sugiura, Y. (2014).
Cognitive decentering: Relation to
constructs from cognitive behavioral
therapy and positive psychology nova
science publishers. In K.
Murata-Soraci (Ed.) *Psychology of
mindfulness* (pp 45-68). New York:
Nova Science Publishers.
2. Sugiura, T., & Sugiura, Y. (2013).
Cognitive self-regulation skills and the
big five personality traits: A joint
factor analysis. In B. O. Hunter & T. J.
Romero (Eds.), *Psychology of Threat*.
New York: Nova Science Publishers.
pp. 95-109.

6 . 研究組織

(1)研究代表者

杉浦 義典 (SUGIURA YOSHINORI)
広島大学・大学院総合科学研究科・准教授
研究者番号：20377609

(2)研究分担者

佐藤 徳 (Sato Atsushi)
富山大学・人間発達科学部・教授
研究者番号：00422626

伊藤 義徳 (Ito Yoshinori)
琉球大学・教育学部・准教授
研究者番号：40367082

(3)連携研究者

丹野 義彦 (Tanno Yoshihiko)
東京大学・大学院総合文化研究科・教授
研究者番号：60179926