

機関番号：15401

研究種目：若手研究（B）

研究期間：2007～2010

課題番号：19730427

研究課題名（和文） 身体へ注意を向ける介入の心配に対する効果および作用プロセス

研究課題名（英文） The effect of body-focused attention on worrying and its mediating processes

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

研究成果の概要（和文）：全般性不安障害は執拗な心配を主症状とする。本研究では、(1)情動を回避する傾向を導入することで、心配や全般性不安障害の症状への予測力が向上するか、(2)身体に注意を向けるマインドフルネス瞑想は情動回避（ひいては心配）の低減に有効か、を検討し、以下の知見をえた。(1)情動回避の増分妥当性が示された。(2)マインドフルネス瞑想は心配の低減に有効であったが、身体への注意を含まない注意訓練よりも効果が高いわけではなかった。

研究成果の概要（英文）：Generalized anxiety disorder is characterized by persistent worrying. This study examined following questions: (1) Does emotional avoidance increase predictive power on worrying? (2) Does mindfulness meditation ameliorate worrying by reducing emotional avoidance, with its focus on bodily awareness? Results include: (1) incremental validity of emotional avoidance over existing predictors and (2) efficacy of mindfulness on reducing worry, but without superiority over attention training, which does not include bodily awareness.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2007年度	700,000	0	700,000
2008年度	700,000	210,000	910,000
2009年度	600,000	180,000	780,000
2010年度	600,000	180,000	780,000
年度			
総計	2,600,000	570,000	3,170,000

研究分野：臨床心理学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：心配，全般性不安障害，情動回避，身体への注意，予測モデル，介入実験，マインドフルネス瞑想

1. 研究開始当初の背景

全般性不安障害は執拗な心配を主症状とする。一見、ありふれた現象のようにみえるが、身体疾患のリスクを高めたり、他の不安障害よりも治療成績が悪いなど、研究の発展が待たれる臨床的問題である。

心配は認知的な症状であり、認知的なモデ

ルが提唱されている（メタ認知モデル，問題解決モデル）。メタ認知モデルでは、心配が役にたつという信念をもっていたり、逆に、心配は非常に有害であるという信念をもっていると、心配が持続し、制御困難になると考えている。問題解決モデルでは、心配は日常的な困り事を解決する試みとして始まるが、固執的になることによって制御困難な心

配につながると考えている。

一方、心配の背後には情動（特に生理的喚起）を回避しようとする傾向が存在するというモデルも提唱されている。不安なときに生じる心悸亢進などの生理的な症状への恐怖感が非常に強いために、言語的な思考（つまり、心配）を行うことで、生理的な喚起につながるようなイメージを避けていると考えられる。このモデルによれば、全般性不安障害の人は、情動に対するネガティブな評価が強いと考えられる。

本研究では、情動回避が心配の発生や維持にどの程度の役割を果たしているのか、もし果たしているのであれば、身体に注意を向けるという要素を含む介入（マインドフルネス瞑想）によって全般性不安障害の治療効果が向上するのかが検討することとした。

心配の研究においては、多数の競合するモデルが存在する。いずれも一定の実証的な支持を得ているが、その相対的な予測力の違いはよく分かっていない。新しいモデルを導入することが理論的、臨床的にどのような意義をもつのかということが本研究の背景にある関心の一つ目であった。

マインドフルネスは昨今の認知行動療法で注目されている。マインドフルネス瞑想は、呼吸や身体各部の感覚など、日ごろ注意を向けることがない、目立たない対象に能動的な注意を向けることを練習する。注意を能動的にコントロールする練習をすることで、不安な内容にとらわれがちであった注意に柔軟性を与えることで不安を低減すると考えられている。

注意のコントロールが不安を初めとする情動の制御に重要な要因であるという見解は広く共有されている。一方、マインドフルネス瞑想において、注意を向ける対象に身体が含まれることがどのような意味をもつかについて、十分な実証研究は進んでいない。そのため、本研究は全般性不安障害（心配）という個別的对象に関する研究であると同時に、マインドフルネスという新しい治療法のメカニズムについて検討することも目的となる。

上記のように、心配は認知的なメカニズムと、身体的な喚起を有害と見なして回避する傾向という2つの側面を含むため、マインドフルネス瞑想が効果をしめすメカニズムを検討するのに適した臨床的問題であると考えられた。このように、心配という問題を通じてマインドフルネス瞑想のメカニズムを検討しようというのが本研究の背景の二つ目である。

2. 研究の目的

本研究は以下の2つの目的をもつ。

(1)情動回避の予測力に関する調査研究：全般性不安障害（心配）については、多数の理論モデルが存在し、それぞれ一定の実証的支持をえている。よって、より新しいモデルを導入するには、これまでである予測変数と比較して、全般性不安障害、あるいは心配に対する予測力を向上させるかどうかを検討する必要がある。

具体的にはメタ認知モデルや問題解決モデルのような認知的なモデルに由来する予測変数と情動回避に関連する予測変数との比較を行った。認知的な予測変数を心配や全般性不安障害の症状を予測する重回帰分析に投入したあとに、情動回避に関連する変数を投入して独自の分散を説明できるかを検討した。

(2)マインドフルネス瞑想の効果に関する介入実験：マインドフルネス瞑想では、呼吸や身体各部の感覚などに能動的に注意を向けることを訓練する。それによって不安や抑うつへの低減に効果があることが分かっている。つまり、マインドフルネスには、注意のコントロールの向上と身体への気づきという2つの側面がある。すでに、注意のコントロールが向上すれば不安が低減することも分かっている。よって、他の対象ではなく特に身体に注意を向けることでさらに効果が向上するかどうか重要になる。

そこで、マインドフルネス瞑想を、それと類似しているが、身体以外の中性刺激に注意を向ける注意訓練と比較する。

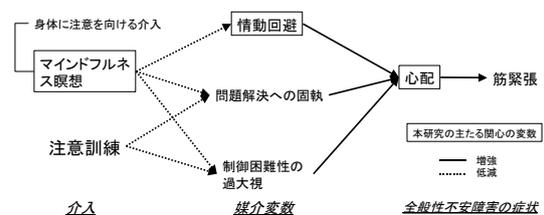


Figure 1 研究のモデル

さらに、マインドフルネス瞑想が情動回避を低減させるかどうかを検討するために、介入効果の媒介要因も検討する。具体的には介入の過程で、心配の症状尺度に加えて、情動回避の尺度も実施し、介入によって情動回避が低減するのか、また、情動回避の低減があるとすれば、それは症状の低減と共変動するのかを検討する。

3. 研究の方法

上記の2つの目的に対応して、調査研究と介入実験のそれぞれを行った。さらに、比較的新しいトピックを扱っていることから、文

献研究を通じた理論的な検討も併行しておこなった。

(1) 情動回避の予測力に関する調査研究：全般性不安障害の症状や心配を従属変数とし、既存の認知的理論に由来する変数、および情動回避を独立変数とする調査を行い、階層的重回帰分析によって予測力を比較した。

心配と全般性不安障害はほぼ同じものと考えられることが多いが、全般性不安障害には身体症状など心配以上の症状も含まれるため、それぞれを従属変数とした。

さらに、このような調査研究の前提として情動回避の尺度や、全般性不安障害の尺度を開発した。

(2) マインドフルネス瞑想の効果に関する介入実験：①身体に注意を向けることの特異的な効果（注意のコントロールが向上することに止まらない効果）を明らかにするために、マインドフルネス瞑想と注意訓練（身体に注意を向けない）とを比較する。従属変数は心配の程度とした。②マインドフルネス瞑想が心配に効果があるとして、それが情動回避の低減によるかどうかをみるために、マインドフルネス瞑想の効果を経験する要因を検討する。③同じようにマインドフルネス瞑想を行う場合でも、注意の向上のような認知的変化を強調する場合と、情動への直面化（情動を回避しないこと）を強調する場合で効果に差が出るかどうかを検討する。

(3) 理論的研究：マインドフルネス瞑想という介入法自体が、非常に新しく注目されているものであり、また全般性不安障害も、とりわけ国内では先行研究が少ない状態である。そのため、実証研究と並行して理論的な検討も行った。

さらに、非臨床群を対象として臨床的な問題について研究するアナログ研究の方法についても論考を行った。

最後に、メタ認知のような認知心理学の概念や、情動制御のような感情心理学の概念を臨床的問題に適用する可能性についても考察した。

4. 研究成果

(1) 調査研究の成果：①情動回避を測定する尺度の日本語版を開発した。なかでも、Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ; Baer ら, 2006) の日本語版については、現在投稿中である。また、心配性に加えて全般性不安障害の症状を測定する尺度である Generalized Anxiety Disorder Questionnaire (GAD-Q; Newman ら, 2002) の翻訳も行った。

②認知的な予測変数（心配の制御困難性や有害性を過大評価するようなメタ認知的信念、問題について長時間考え続けることが有用だとするメタ認知的信念）と情動回避に関する予測変数（情動を有害だと考える信念や、情動の理解の不十分さ、情動をコントロールする方略の欠如、など）による予測力の比較を行った。その結果、いずれのモデルに由来する変数も心配および全般性不安障害の症状に対して独自に予測力をもつことが分かった。異なったモデルに由来する変数を直接比較した研究は、世界的にも例をみないものであった。

③後述のように、介入研究の結果は、いづらか解釈の難しいものであった。そのため、調査研究を継続して、より重要な情動回避の次元を特定することを目指した。情動回避に関する変数の因子分析を行ったうえで、症状に対する予測力を検討した。その結果、心配と社交不安では関与する情動回避の側面が異なること、情動回避に関わる諸変数の中でも、制御に対する不全感が特に心配に対する予測力が高いことが分かった。

(2) 介入実験の成果：①マインドフルネス瞑想と注意訓練を比較した。その結果、心配低減効果は両者で同様であった。しかし、情動回避傾向を低減する効果は、むしろ身体への注意を含まない注意訓練でみられた。

②マインドフルネス瞑想の効果を経験する要因を検討した結果、介入によって情動回避のある側面（情動への恐れ）は減少するが、変わらない側面（アクセプタンス）もあることが分かった。

③マインドフルネス瞑想を何のためにするのかという介入の目的について、注意の向上のような認知的変化を強調する群、情動への直面化（情動を回避しないこと）を強調する群、特に説明を与えない群を比較した。その結果、いくつかの指標において、情動への直面を強調する群が認知的変化を強調された群よりも効果的であることが示された。

介入研究からは、全体として情動に直面することで有益な効果もみられる一方で、「マインドフルネス瞑想は、身体への注意という要素を含むために、含まない方法よりも効果が高い」という結論は一概には支持されることが分かった。そのため、(1)で述べたように調査研究を継続的に実施して心配と情動回避との関連についてさらに検討を行うこととした。

(3) 理論的研究の成果：まず、マインドフルネス瞑想をめぐって、注意というメカニズムから説明可能な部分についての知見をまとめるとともに、それ以上の部分（身体への意識も含む）が治療にどのようにつながるか

という可能性について述べた総説を發表した(心理学評論, 感情心理学研究, 教育心理学年報, など)。

また, 本研究は非臨床の参加者を対象としたアナログ研究という形態をとっているが, その前提となる臨床群と非臨床群の連続性や, アナログ研究の積極的意義などについてもまとめた(「パーソナリティと臨床の心理学: 次元モデルによる統合」培風館, 「アナログ研究の方法」新曜社)。

最後に, 認知心理学などの知見を臨床的問題に適應する可能性についても考察した(「現代の認知心理学2 記憶と日常」, 「メタ認知: 学習力を支える高次認知機能」いずれも北大路書房)。

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 9 件)

1. 田中圭介・杉浦義典・清水健司・神村栄一 マインドフルネス瞑想の心配に対する効果: 媒介変数の検討 認知療法研究 (査読有), 4, 2010年, 46-56.
2. 田中圭介・杉浦義典・神村栄一 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 (査読有), 5, 2010年, 47-55.
3. SUGIURA Yoshinori Consciousness and unconsciousness in clinical and educational psychology through the lens of mindfulness. 教育心理学年報 (査読無), 49, 2010年, 238-248.
4. 杉浦義典 治療過程におけるメタ認知の役割 現代のエスプリ (査読無), 497, 2008年, 130-141.
5. 杉浦義典 マインドフルネスにみる情動制御と心理的治療の研究の新しい方向性 感情心理学研究 (査読有), 16, 2008年, 167-177.
6. 杉浦義典 治療過程におけるメタ認知の役割—距離をおいた態度と注意機能の役割 心理学評論 (査読無), 50, 2007年, 328-340.

[学会発表] (計 25 件)

1. 杉浦義典 心配と問題解決・メタ認知・情動制御: 相対的予測力の検討 第35回日本行動療法学会, 2009年10月12日 幕張メッセ国際会議場
2. SUGIURA Yoshinori Psychopathic trait and altered risk perception: Role of looming vulnerability and attentional control British

Association for Behavioural and Cognitive psychotherapy 2009 Conference, 2009年7月17日, University of Exeter, U.K.

3. 杉浦義典 不安障害の心理療法の展開 (シンポジウム「不安障害の心理療法」での話題提供) 第1回日本不安障害学会学術大会, 2009年3月28日, 早稲田大学国際会議場
4. 杉浦義典・杉浦知子 マインドフルネスおもしろさはどこから? (ワークショップ「マインドフルネスとは何か? なぜ注目されるのか?」での話題提供) 日本心理学会第71回大会 2007年9月20日 東京 (東洋大学)
5. 杉浦義典 臨床心理学における意識的な認知の役割 (シンポジウム: 「認知科学と臨床心理学の接点をもとめて」の話題提供) 日本心理学会第71回大会 2007年9月18日 東京 (東洋大学)
6. SUGIURA Yoshinori, SUGIURA Tomoko, & TANNO Yoshihiko Responsibility to continue thinking and refraining from catastrophic thinking: New metacognitive dimensions to predict worrying World Congress of Behaviour and Cognitive Therapies 2007, 2007年7月14日 Barcelona, Spain

[図書] (計 15 件)

1. 杉浦義典 北大路書房 臨床と記憶 太田信夫・巖島行雄 (編集) 「現代の認知心理学2 記憶と日常」, 印刷中
2. 杉浦義典 新曜社 アナログ研究の方法 2009年, 275 ページ
3. 杉浦義典 星和書店 エーラーズの理論と実践 (クラーク, D. M., エーラーズ, A. 丹野義彦 (編・監訳) 対人恐怖と PTSDへの認知行動療法: ワークショップで身につける治療技法) 2008年, 149-184 ページ
4. 杉浦義典・杉浦知子 北大路書房 認知行動療法とメタ認知 (三宮真智子 編) メタ認知: 学習力を支える高次認知機能) 2008年, 189-206 ページ
5. 杉浦義典・丹野義彦 培風館 パーソナリティと臨床の心理学: 次元モデルによる統合 2008年, 270 ページ
6. SUGIURA Tomoko & SUGIURA Yoshinori CBT Unit Toowong Private hospital Negative life events and obsessive-compulsive symptoms: Moderating role of obsessive beliefs. In T. P. S. Oei & C. S. Tang (Eds.), Current research & practices on

cognitive behavior therapy in Asia
2008年, 149-184 ページ

〔その他〕
ホームページ等

えられた成果を臨床現場に還元するために、臨床の実務家を対象としたワークショップなど行った。

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

()

研究者番号：

(3) 連携研究者

()

研究者番号：