

令和 5 年 6 月 12 日現在

機関番号：32689

研究種目：若手研究

研究期間：2020～2022

課題番号：20K14197

研究課題名（和文）注意分割を伴う気晴らし技法が注意視野と反すう思考に及ぼす影響の検討

研究課題名（英文）The effect of dividing-attention distraction on attentional focus and rumination

研究代表者

石川 遥至（Ishikawa, Haruyuki）

早稲田大学・文学大学院・講師（任期付）

研究者番号：60822955

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 1,200,000 円

研究成果の概要（和文）：気晴らしは、反すう（ネガティブな反復的思考）をさえぎることで一時的に気分を改善する。しかし、同時に問題への直面化を避けることで長期的には抑うつを高めてしまうことが指摘されている。本研究は、意図的に不快な問題に意識を向けながら気晴らしに取り組む「注意分割気晴らし」の効果と、その作用プロセスを検討した。結果から、注意分割気晴らしは通常の気晴らしと比べて短期的な気分の改善効果は低いものの、不快な問題についての反すうが再度起こった際のネガティブな気分の高まりを和らげ、問題への対処方法の発想を促すことが示された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究の成果は、これまで不快な思考を遠ざけることでネガティブな気分を一時的に改善するものとして捉えられてきた気晴らしを、積極的に不快な対象と向き合い、受け入れることで、長期的にネガティブな気分や反すうを緩和する方略として使用できる可能性を示すものである。学術的観点からは、本知見は気晴らしの作用機序や反すうのメカニズムに関する研究の発展に寄与しうると考えられる。また社会的意義としては、日常生活の中で容易に実施可能な新たな反すうへの対処方法を提唱し、その有効性を確認したことで、抑うつをはじめとした精神的健康に関する問題の改善に貢献しうることが挙げられる。

研究成果の概要（英文）：Distraction improves one's mood by interrupting rumination (negative repetitive thought). However, it is also suggested that distraction increases depression in long term by preventing from facing the problem. This study examined the effect and the mechanism of "dividing-attention distraction" in which one engages in distraction while deliberately recalling his/her negative problem. Results showed that although dividing-attention distraction was less effective in reducing negative mood than the usual distraction in short term, it attenuated the increase of negative mood when rumination re-activated and promoted discovering strategies to cope with the problem.

研究分野：臨床心理学，感情心理学，健康心理学

キーワード：気晴らし 反すう 抑うつ 注意制御

1. 研究開始当初の背景

近年、うつ病をはじめとした精神衛生上のリスク要因の一つとして注目されるものに「反すう」がある。反すうは、不快な出来事などのネガティブな情報に関する反復的、固執的、受動的な思考であり、抑うつ気分の維持 (Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990) や思考におけるネガティブバイアス (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995) を招くこと、また眼前の問題の解決を阻害すること (Ward et al., 2003) などが示されてきた。このような反すうのメカニズムを説明するものとして、Whitmer & Gotlib (2013) の注意視野モデル (Attentional Scope Model) が挙げられる。このモデルでは、反すうは抑うつ気分によって注意の視野 (認知的に処理可能な情報の範囲) が狭まることで特定のネガティブな情報 (思考や記憶) のみが処理し続けられている状態とされる。この状態では極めて限局的な視点での思考が行われるため、自らの抱えている問題の解決には至りにくく、持続するほどにネガティブな気分の悪化を招くと考えられる。なお、注意視野には気分状態に応じた変化に加えて特性的な個人差もあるとされ、これが反すう傾向 (日常的な反すうへの陥りやすさ) の高さにつながると考えることができる。

上記のような点を考慮すれば、反すうが生じた際には早期に何らかの対処を行うことが重要である。反すうに対して最も一般的に用いられる方略として「気晴らし」が挙げられる。気晴らしはネガティブな対象に向けられた注意を他のニュートラルまたはポジティブな対象に転換する行為である。先行研究では、気晴らしがネガティブな気分を早期に改善する上で有効であること (e.g., Kuehner et al., 2009)、また特にワーキングメモリ負荷の大きい気晴らし課題の方が高い効果をもつこと (Van Dillen & Koole, 2007) が示されている。したがって、気晴らしにはネガティブな情報の処理を妨害して反すうを遮断するという作用機序が想定される。

ただし、こうした短期的な効果の一方で、長期的な視点からは必ずしも気晴らしが最適の方略とはいえない場合がある。なかでも重大な点として、気晴らしが回避行動として機能し、不快な問題を捉え直して受容していくプロセスを遅延させることが指摘される (村山・及川, 2005; Watkins & Teasdale, 2004)。実際、回避を主目的とした気晴らしの頻度は抑うつの高さと正の相関を示すことも明らかになっている (Ishikawa et al., 2018)。また、反すうには問題解決を助ける側面もあることが指摘されており (Treyner et al., 2003)、一定の条件下では問題への焦点化が適応的な認知処理をもたらすことが示唆される。すなわち、気晴らしによって不快な対象から目を背けることで一時的には気分が改善されたとしても、この対象へのネガティブな意味づけは維持されることになり、再び問題に向き合う場面では強い不快感が喚起されるために寧ろ反すうに陥りやすくなる可能性が考えられる。実際、調査研究では、注意転換スキルが高い場合に反すうと抑うつとの関連性が強まり、一方で注意分割スキルが高い場合にはこの結びつきが弱まること示唆されている (e.g., Ishikawa & Koshikawa, 2021)。

この点をふまえ、石川他 (2021) は、意図的に不快な対象 (嫌な出来事など) を想起しながら気晴らし課題に取り組む「注意分割気晴らし」を提唱した。この方略は、問題に焦点化しつつも注意の対象を分散することで注意視野の狭まりを防ぎ、適応的な認知処理を促すことをねらいとしている。これまでの研究から、注意分割気晴らしは特に高反すう傾向者に対して、不快な問題の捉え直しを促進すること、また気晴らし後に反すうを再活性化させた際のネガティブな情動反応を通常の気晴らしを行った場合よりも低減する可能性が示されている (石川他, 2021)。ただし、その具体的な作用機序や効果に寄与する要因については十分に検討されていない。

2. 研究の目的

本研究は、注意分割気晴らしが気分状態と不快な対象に関する認知に及ぼす効果およびその機序を、通常の気晴らしとの比較から明らかにすることを目的とした。具体的には以下の3点について、調査と実験による検討を行った。

(1) 反すう傾向と抑うつとの関連に対する注意分割スキルによる調整効果の検討

はじめに、反すうによる抑うつの上昇に対して注意分割スキルが保護要因として機能するというモデルをより厳密に検証するため、大学生と社会人のサンプルを対象として縦断的調査を行った。

(2) 注意分割気晴らしが気分と不快な思考における認知的注意視野に及ぼす影響の検討

実験によって、注意分割気晴らしがネガティブな気分状態にもたらす短期・中期的効果、および不快な対象に関する認知処理における認知レベルの注意視野に及ぼす影響を検討した。

(3) 注意分割気晴らしの効果の一般化可能性の検討

注意分割気晴らしという手続きの効果と気晴らしとして用いる作業自体による情動調整効果を切り分けるため、性質の異なる作業課題を用いた場合にも注意分割気晴らしの効果には一貫性がみられるかを、実験によって検証した。

3. 研究の方法

(1) 研究1：反すう傾向と抑うつに関連に対する注意分割スキルによる調整効果の検討

都内大学の学部生・院生、および全国の社会人（10～60代）を対象として、約3カ月の期間を空けた2時点（以下、1時点目をt1、2時点目をt2とする）の縦断的調査を行った。調査票では、反すう傾向（日本語版RRS；Hasegawa, 2013）、注意制御スキル（能動的注意制御尺度；今井他, 2015）、抑うつ（日本語版CES-D；島他, 1985）が測定された。大学の学部生・院生（以下、学生サンプル）に対しては大学のアルバイト募集ホームページを通じて参加者を募集し、オンラインフォームで回答を得た。社会人（以下、社会人サンプル）については株式会社ネオマーケティングに調査の業務委託を行い、全国のアルバイトを除く有職者を対象としてオンラインフォームで回答を得た。2回の調査に回答して分析対象となったのは、学生サンプルが150名、社会人サンプルが267名であった。

(2) 研究2：注意分割気晴らしが気分と不快な思考における認知的注意視野に及ぼす影響の検討

都内大学の学部生・院生を対象として実験を行った。参加者募集およびスクリーニング調査を大学のアルバイト募集ホームページを通じて行い、スクリーニング基準（調査時点の1カ月以内に不快な出来事についての反すうを経験していること、衝動的な自傷他害の恐れがないこと）を満たした者を対象とした。実験参加者は反すう傾向・抑うつの程度が偏らないように、注意分割気晴らし群21名（不快な出来事を想起しながら気晴らしを行う。以下、分割群）、集中的気晴らし群19名（不快な出来事を想起しないように気晴らしを行う。以下、集中群）、統制群20名（気晴らしを行わず安静に過ごす）の3群に分けられた。

実験は1週間の間隔を空けた2日間行われた。手続きをFigure 1に示す。初回実験では、参加者に抑うつ気分と自身が体験した不快な出来事に関する反すうを喚起後、切り絵課題（白黒の線画の白い部分をカッターで切り抜く作業）を用いた注意分割気晴らし・集中的気晴らしを行う時間、または気晴らしを行わず安静に過ごす時間を8分間設けた。その後、認知的注意視野の指標として問題解決課題（はじめに挙げた不快な出来事がもう一度起きたらどうするか、可能な限り多く挙げる）への回答を求めた。反すう喚起後（pre）、気晴らし/安静後（post1）、問題解決課題の回答後（post2）に抑うつ・不安気分と不快な出来事への嫌悪感を測定した。第二回実験では、初回と同じ出来事について反すうを喚起した後に気分状態、出来事への嫌悪感を測定し（follow）、問題解決課題への回答を再度求めて終了した。

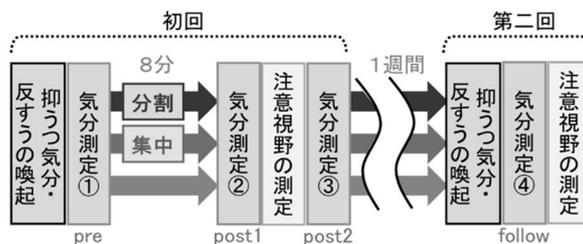


Figure 1 研究2，研究3の実験手続き

(3) 研究3：注意分割気晴らしの効果の一般化可能性の検討

研究2と同様の手順で参加者の募集および実験を行った。参加者は分割群・集中群・統制群それぞれ19名であった。本研究では気晴らし課題として塗り絵課題（幾何学模様の線画を好きな色で塗り分ける作業）を用いた。

4. 研究成果

(1) 研究1

学生サンプル・社会人サンプルのそれぞれのデータについて、反すうから3カ月後の抑うつへの影響に対する注意制御スキルの調整効果を検討するために、t2の抑うつを従属変数とした階層的重回帰分析を行った。まずStep1で統制変数として年齢・性別を投入し、Step2ではt1における反すう傾向（因子「反省的熟考」、「考え込み」のいずれか）と注意制御スキル（「選択的注意」、「転換的注意」、「分割的注意」の3因子）の主効果を投入した。そしてStep3では反すう傾向と各注意制御スキルの交互作用項を投入した。

この結果、学生サンプルでは反省的熟考から抑うつへの影響に対して、注意制御の3因子がいずれも調整効果（有意な交互作用）を示した（Figure 2）。単純傾斜分析を行ったところ、反省的熟考は選択的・分割的注意スキルが低い場合に抑うつへ正の影響を示したが（ $b=.38, p<.01$; $b=.31, p<.01$ ）、これらのスキルが高い場合は抑うつへの影響を示さなかった（ $b=-.13, n.s.$; $b=-.07, n.s.$ ）。一方、転換的注意スキルが高い場合には反省的熟考は抑うつへ正の影響を示し（ $b=.43, p<.01$ ）、低い場合には影響を示さなかった（ $b=-.18, n.s.$ ）。

一方、社会人サンプルでは、反省的熟考・考え込みから抑うつへの影響に対する注意制御スキルの調整効果はみられなかった。

以上より、研究1では、学生サンプルにおいては注意の分割スキルの高さが反すうによる抑うつの悪化を予防する保護要因として機能し、注意の転換スキルが高い場合には逆に抑うつの悪化を助長することが明らかになった。この結果は、注意を逸らすことに主眼を置いた通常の気晴らしが、長期的な観点からは反すうへの不適切な対処となることを示すとともに、注意を複数の対象に分割することが反すうの不適応性を緩和する要因となりうるという、本研究の仮説を支持するものであった。その一方で、社会人サンプルにおいては同様の結果は得られなかった。したがって、安定的なスキルとしての注意制御は、特に青年期において日常的な反すうに対する保

護要因として機能していることが示唆された。この学生と社会人の間の差異が年齢，社会的役割など，どのような要因によるものであるかは今後の検討によって明らかにする必要がある。

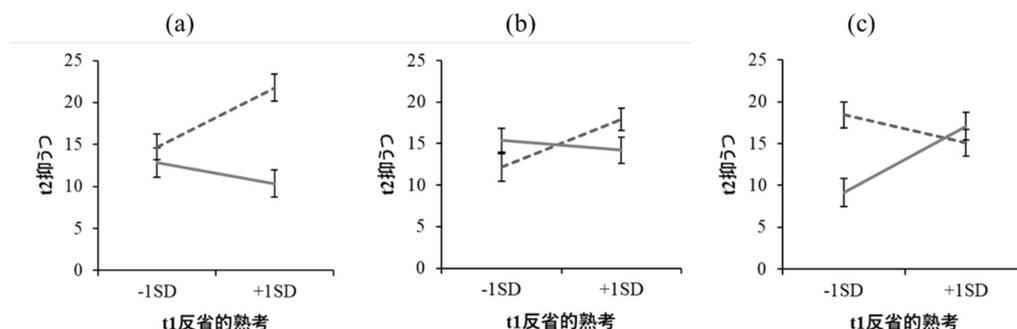


Figure 2 反省的熟考から抑うつへの影響に対する注意制御スキルの調整効果。(a)選択的注意, (b)分割的注意, (c)転換的注意; 実線は注意制御高グループ ($M+1SD$), 破線は低グループ ($M-1SD$)。

(2) 研究2

気分状態と不快な出来事への嫌悪感の変化を群間で比較するため，各指標について群×時点の2要因混合分散分析を行った (Figure 3)。抑うつ気分では交互作用が有意であり ($F(6, 171)=2.88, p<.05$)，post1 時点 (気晴らしの直後) において分割群の得点が集中群・統制群よりも高かった ($ps<.05$)。いずれの群も pre 得点に比べて post1・post2 得点が低かったが ($ps<.05$)，集中群・統制群では post2-follow 時点 (反すうの再喚起) 間で得点が上昇して ($ps<.05$) pre 時点と同等の水準に戻ったのに対し，分割群では post-follow 間での上昇はみられず，follow 時点の得点は pre 時点よりも低かった ($p<.05$)。不安気分でも交互作用が有意であり ($F(6, 171)=3.09, p<.01$)，post1 時点において分割群の得点が集中群よりも高い傾向がみられた ($p<.10$)。いずれの群も pre 時点と比べて post1, post2, follow 時点の得点が有意または有意傾向で低かったが，集中群のみ post2-follow 間で得点が上昇する傾向がみられた ($p<.10$)。

出来事への嫌悪感についても交互作用が有意であった ($F(6, 171)=2.38, p<.05$)。群間の差はみられなかったが，分割群・集中群では pre 時点に比べて post1, post2, follow 時点の得点が低かったのに対し ($ps<.05$)，統制群では pre 時点と follow 時点の間には差がみられなかった。また，集中群のみ post2-follow 間において得点が上昇する傾向がみられた ($p<.10$)。

問題解決課題の回答総数について，群×回 (初回・第二回) の2要因混合分散分析を行った。この結果，交互作用および要因の主効果はいずれも有意ではなかった。次に，回答総数に占める「問題への認知・行動的対処方略」に該当する回答の割合を参加者ごとに算出し，同じく2要因混合分散分析を行ったが，交互作用および要因の主効果はいずれも有意ではなかった。

研究2では，注意分割気晴らしの特徴として，通常気晴らしに比べて短期的な気分改善効果は劣るものの，通常気晴らしにみられる反すうの再活性化時のネガティブ気分の高まりや不快な対象への嫌悪感の上昇が抑えられることが見出された。これは先行研究 (石川他, 2021) の結果とも合致するものであり，切り絵課題を用いた注意分割気晴らしの効果については一定の再現性が確認されたと考えられる。ただし，注意分割気晴らしが反すう対象に関する思考における認知的注意視野を広げるという仮説は，本研究では支持されなかった。

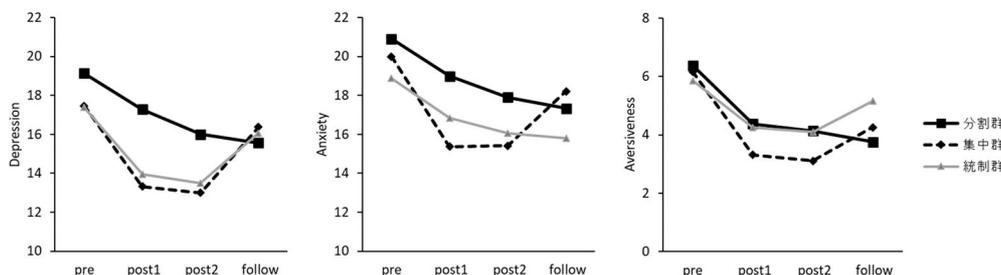


Figure 3 各群の抑うつ気分，不安気分，不快な出来事への嫌悪感得点の推移。

(3) 研究3

研究2と同様に，気分状態と不快な出来事への嫌悪感の変化を群間で比較するため，各指標について群×時点の2要因混合分散分析を行った (Figure 4)。抑うつ気分では交互作用が有意であった ($F(6, 159) = 2.63, p<.05$)。群間の差はみられなかったが，全ての群で pre 時点に比べて post1, post2, follow 時点の得点が有意または有意傾向で低かった一方，集中群では post1-post2 時点間 (問題解決課題の前後) で得点が上昇し ($p<.05$)，統制群では post2-follow 時点間で上昇

がみられた ($p < .05$)。不安気分でも交互作用が有意であり ($F(6, 159) = 3.16, p < .01$)、全ての群で pre 時点に比べて post1, post2, follow 時点の得点が有意または有意傾向で低かった。また、分割群では post1-post2 時点間で得点の低下がみられたのに対し ($p < .05$)、集中群では同区間で上昇する傾向がみられた ($p < .10$)。一方、出来事への嫌悪感については交互作用および主効果のいずれも有意ではなかった。

問題解決課題の回答総数について、群×回の 2 要因混合分散分析を行ったところ、交互作用および群の主効果はみられなかった。次に、回答総数に占める「問題への認知・行動的対処方略」の割合について同様に分析を行ったところ (Figure 5)、群の主効果が有意であり ($F(2, 52) = 4.23, p < .05$)、集中群の対処方略の割合が分割群より低く ($p < .05$)、統制群と比べても低い傾向にあった ($p < .10$)。

最後に、気晴らし課題の種類による効果と気晴らし方略の効果と同時に検討するため、研究 2 と研究 3 の分割群・集中群のデータを統合し、課題 (切り絵・塗り絵) × 気晴らし方略 (分割・集中) × 時点の 3 要因混合分散分析を行った。この結果、抑うつ気分で二次の交互作用が有意傾向を示した ($F(3, 222) = 2.22, p < .10$)。時点ごとに下位検定を実施したところ、post1 時点で集中方略が分割方略よりも低い得点を示した ($p < .05$)。post2 時点では切り絵集中群の得点が切り絵分割群よりも低い傾向がみられた ($p < .10$)。follow 時点では塗り絵課題の得点が切り絵課題よりも低かった ($p < .05$)。不安感については、気晴らし方略×時点の交互作用がみられ ($F(3, 222) = 8.00, p < .001$)、post1 時点において分割方略の得点が集中方略よりも高かった ($p < .05$)。また、集中方略のみ post1-follow 時点間で得点が上昇した ($p < .01$)。出来事への嫌悪感でも気晴らし方略×時点の交互作用がみられ ($F(3, 222) = 2.76, p < .05$)、集中方略のみ post1-follow 時点間で得点が上昇した ($p < .05$)。

問題解決課題における「問題への認知・行動的対処方略」の割合について、課題 × 気晴らし方略 × 実験回の 3 要因混合分散分析を行ったところ、課題 × 気晴らし方略の交互作用が有意傾向にあり ($F(1, 71) = 3.38, p < .10$)、分割方略の場合は切り絵課題よりも塗り絵課題で割合が高く ($p < .05$)、塗り絵課題では集中方略よりも分割方略で割合が高かった ($p < .05$)。

研究 3 では、塗り絵課題を用いた場合にも注意分割気晴らしが反すうの再活性化時のネガティブな気分の高まりを抑制することが示された。また、通常の気晴らしが認知レベルの注意視野を狭めて問題解決策の産出を妨げてしまうのに対し、注意分割気晴らしは広い注意視野を保ったまま不快な問題について思考することを助ける可能性が示された。さらに、注意分割気晴らしの効果の一貫性に関しては、気晴らし課題の種類を問わず、通常の気晴らしにみられる反すう再活性化時のネガティブ気分の上昇が抑えられることが確認された。一方で、気晴らし課題の種類によって認知レベルの注意視野に対する影響は異なることが示唆された。塗り絵課題を用いた場合は切り絵課題の場合よりも、注意視野を広げて問題解決的思考を促進する効果が大きいという結果が得られたことから、反すうの対象に関する認知再体制化のような長期的な効果を得る上では、使用する気晴らし課題に何らかの適切な性質が備わっていることが必要であると考えられる。

(4) 総括

本研究では、注意分割気晴らしという新たな情動制御方略について、その理論的裏付けとなるモデルの検証を行い、実験によって介入効果の検証と作用機序の検討を行った。今回得られた知見は、注意を複数の対象に分割する態度が反すうの不適応性を緩和し、これを応用した注意分割気晴らしが反すうによるネガティブな気分を長期的に低減する効果を安定的に示すというものであった。これらは気晴らしの作用機序に関する新たな視点を提供するとともに、新たな反すうへの介入方略の有効性の裏付けとなると考えられる。ただし、想定したモデルが青年期 (学生) 以外では支持されなかったこと、認知レベルの注意視野への効果が気晴らしに用いる課題間で異なっていたことから、注意分割気晴らしの適用対象、作用機序、効果に関わる要因について、さらなる研究が必要である。

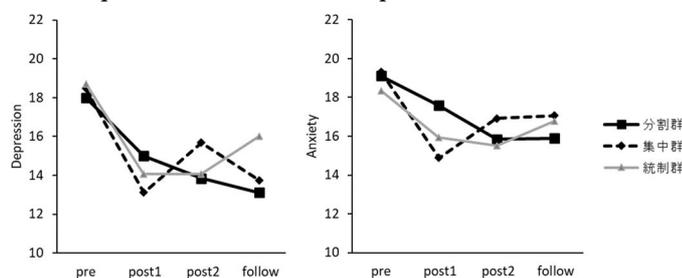


Figure 4 各群の抑うつ気分, 不安気分得点の推移。

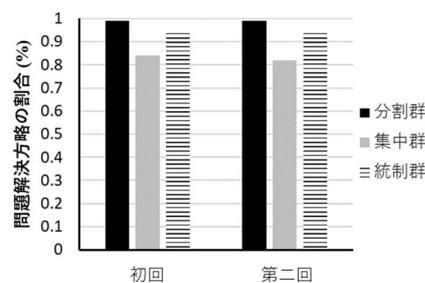


Figure 5 問題解決課題の群間比較。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計2件（うち査読付論文 2件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 2件）

1. 著者名 石川 遥至, 浮川 祐希, 野田 萌加, 越川 房子	4. 巻 92
2. 論文標題 注意の分割を伴う気晴らしが気分とネガティブな思考に及ぼす影響	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 心理学研究	6. 最初と最後の頁 227-236
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.4992/jjpsy.92.19037	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 Haruyuki Ishikawa, Fusako Koshikawa	4. 巻 11
2. 論文標題 Self-Reported Attention Control Skills Moderate the Effect of Self-Focused Attention on Depression	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 Sage OPEN	6. 最初と最後の頁 1-9
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1177/21582440211027965	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

〔学会発表〕 計6件（うち招待講演 0件/うち国際学会 1件）

1. 発表者名 石川遥至
2. 発表標題 反すうが抑うつに及ぼす影響に対する注意制御スキルの調整効果 縦断調査による検討
3. 学会等名 日本心理学会第85回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 Ishikawa, H, Ukigawa, Y, Noda, M, Koshikawa, F
2. 発表標題 The Effect of Dividing-Attention Distraction and Focused-Distraction on Mood and Rumination.
3. 学会等名 The 32nd International Congress of Psychology (国際学会)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 石川遥至
2. 発表標題 反すうが抑うつに及ぼす影響に対する注意制御スキルの調整効果 縦断調査による検討
3. 学会等名 日本心理学会第85回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 石川遥至・大川智佳・亀山和泉・越川房子
2. 発表標題 不快な対象の想起を伴う気晴らしが気分状態に及ぼす影響 塗り絵課題を用いて
3. 学会等名 第13回 Society for Tokyo Young Psychologists
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 石川遥至・亀山和泉・越川房子
2. 発表標題 不快な対象の想起を伴う気晴らしが気分状態と問題解決的思考に及ぼす影響
3. 学会等名 日本感情心理学会第31回大会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 石川遥至・大川智佳・亀山和泉・越川房子
2. 発表標題 気晴らしの内容と方略の違いが気分と問題解決に及ぼす影響
3. 学会等名 日本心理学会第87回大会
4. 発表年 2023年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 小塩 真司、川本 哲也、竹橋 洋毅、原田 知佳、西川 一二、平山 るみ、外山 美樹、千島 雄太、野崎 優樹、中川 威、登張 真稲、箕浦 有希久、有光 興記、石川 遥至、平野 真理、小野寺 敦子	4. 発行年 2021年
2. 出版社 北大路書房	5. 総ページ数 320
3. 書名 非認知能力	

〔産業財産権〕

〔その他〕

株式会社金子書房の公式noteに、本研究課題の成果に関する内容をまとめた記事「「ながら気晴らし」で繰り返す嫌な考えから距離をとる」が掲載された。 https://www.note.kanekoshobo.co.jp/n/n35fbdf943778?magazine_key=m10cf1cd73af1

6. 研究組織

氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------