様式 C-7-2

# 自己評価報告書

平成２２年　４月６日現在

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

研究代表者の専門分野：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．研究計画の概要

心配は多くの臨床的問題で見られるが治療成績は芳しくない。本研究では，身体に受容的な注意を向ける介入法（マインドフルネス瞑想）によって，心配への治療効果が向上するかどうかを検討する。

(1)本研究の背景には，心配は言語的な思考によって不快な情動（特に身体的な反応）から注意をそらすことで強化される，というモデルがある。これまで不十分であった情動回避を測定する尺度を開発して，心配や全般性不安障害の症状に対する予測力の向上につながるかどうかを検証する。調査研究の手法を用いて研究を行っている。

(2)マインドフルネス瞑想の心配低減効果を検討する。特に，介入によって情動回避が低減するか，身体に注意を向けることで外的な刺激に注意を向ける訓練以上の効果があるか，を検討する。身体に注意を向けるマインドフルネス瞑想と外部の刺激に注意を向ける注意訓練の比較を主とした介入研究を行っている。

## ２．研究の進捗状況

本研究計画は，心配のモデルの予測力の向上を目指した質問紙調査と，身体に注意を向けることの効果を検討するための介入研究からなる。平成 21 年度までの３年間で，調査研究を実施するとともに，予備的な介入研究に着手した。

(1)調査研究：心配を予測する変数は，一定の妥当性が示されているものが既に複数存在する。そのため，まずとりわけ身体的な情動を回避する傾向が多数ある予測変数の候補の中でも強力なものであることを示す必要がある。まず，情動回避を測定する尺度や全般性不安障害の症状尺度を整備した。これらを用いて，心配や全般性不安障害症状の予測変数を比較したところ，情動回避は既に先行研究で高い予測力が示されている認知的な変数によって説明出来ない独自の分散を説明出来ることが見いだされた。よって，情動回避の低減を治療の目標とすることは有益だと考えられる。

(2)介入研究：マインドフルネス瞑想では，身体や外界に注意を向ける訓練を行う。この場合，注意を向ける対象が身体である場合とそうでない場合で，効果は違うのだろうか。介入研究では，心配性の高い人を対象として，マインドフルネス瞑想や注意訓練を行うことで，身体に注意を向けることで治療効果の向上がみられるかどうかを検討した。①マインドフルネス瞑想と身体への注意を含まない注意訓練とを比較した。その結果，心配低減の効果は同等であったが，情動回避の低減にはむしろ注意訓練の方が有効という結果が得られた。②同じマインドフルネス瞑想を実施すると場合でも，実験参加者に与える治療のメカニズムの説明（心理教育）の強調点を代えることで効果が変わるかどうかを検討した。その結果，いくつかの指標において，認知的変化を強調するよりも，情動への直面化を強調した方がより有効なことが示された。

３．現在までの達成度

②おおむね順調に進展している
（理由）
４年間の研究計画で前半２年は調査研究，後半２年は介入研究という予定であった。３年目で介入研究に取り掛かることが出来たため，おおむねスケジュール通りに進行していると言える。

４．今後の研究の推進方策

　最終年度においては，介入研究を継続し，介入方法の中でも特に身体に注意を向けるという要素のもつ効果について明らかにする。3年目にあたる平成21年度の結果では，身体に注意を向けることが治療効果の向上につながるか，という問いについては結果が一貫しない。よって，今後はどのような場合に，あるいはどのような経路で，身体への注意が有効となるのか，という調整変数・媒介変数を明らかにすることが中心となる。

５．　代表的な研究成果
（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７件）

①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.
②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 20 件）

③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

〔図書〕（計９件）

④杉浦義典　新曜社　アナログ研究の方法 2009 年，275 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