

令和 2 年 6 月 15 日現在

機関番号：32689

研究種目：研究活動スタート支援

研究期間：2018～2019

課題番号：18H05818・19K21010

研究課題名（和文）注意分割気晴らしによる注意視野の拡張および反すう緩和効果の検討

研究課題名（英文）The efficacy of dividing-attention distraction on broadening attentional scope and reducing rumination

研究代表者

石川 遥至（Ishikawa, Haruyuki）

早稲田大学・文学大学院・助教

研究者番号：60822955

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 500,000円

研究成果の概要（和文）：ネガティブな持続的思考（反すう）は不快な対象への過剰な注意集中に起因すると考えられ、一般的には気晴らしによる対処が有効とされる。ただし、気晴らしによる思考の回避や抑制が長期的には不適応的に機能することも指摘される。そこで本研究は、不快な思考と気晴らし課題を同時に行う注意分割気晴らしの効果を検討した。

不快な思考を抑制しようとする気晴らしは短期的には気分の改善に有効であるものの、長期的には抑うつの上昇や反すう時の気分の悪化を招くことが示唆された。一方、注意分割気晴らしは不快な対象への注意集中を防ぎ、ネガティブな思考を緩和することで、長期的な反すうの改善につながる可能性が示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

従来、気晴らしの有効性の中核は不快な対象から注意をそらすことと考えられてきた。しかしながら、不快な思考に向き合わないことで起こる問題や、気晴らしの実行が困難な場合があることは既に指摘されており、この点は気晴らしの効果の限界として捉えられていた。本研究からは、不快な対象から注意をそらすことを意図しない気晴らしが一定の効果をもたらし、上記の問題点を解決するものであることが示唆された。この知見は、気晴らしに含まれる新たな効果機序に焦点を当てるものであり、この情動制御方略の日常での適用性、有効性の向上に資する可能性があるものであるといえよう。

研究成果の概要（英文）：Negative repetitive thought (rumination) is suggested to be caused by excessive attention focusing on negative object. Distraction is effective on reducing rumination. However, it is also suggested that the avoidance or suppression of negative thought by using distraction could subsequently lead to maladaptive consequences. This study investigated the effect of dividing-attention distraction, a new strategy involving thinking about unpleasant past event while engaging in distraction.

Results suggested that although distraction which aims to suppress negative thought was effective on reducing negative mood immediately, it might worsen depressive symptom and exacerbated negative mood accompanied with rumination in the long term. On the other hand, it was suggested that dividing-attention distraction could decrease rumination by preventing concentrating attention on unpleasant object and mitigating negative thought.

研究分野：心理学

キーワード：気晴らし 注意の分割 反すう

様式 C-19、F-19-1、Z-19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

ネガティブな内容について反復的・固執的に考え続けてしまう「反すう」は抑うつ気分の長期化を招くのみならず、うつ病の発症を予測する要因でもあり、早期の介入を要する。反すうを即時的に解消し、気分を改善する方略に「気晴らし」がある。これはネガティブな思考からニュートラルもしくはポジティブな対象へ注意を転換する活動であり、気晴らしに集中し、ネガティブな情報の処理を阻害することが気分の改善につながると思われる (van Dillen & Koole, 2007)。

ただし、気晴らしによる対処の問題点も指摘されている。ネガティブな思考から注意を背け、回避することは、問題の受容や解決に向けた行動の遅延につながる (村山・及川, 2005; Watkins & Teasdale, 2004)。また、ネガティブな思考を抑制しようとする努力は、かえって反すうの生起を助長することが示唆されている (服部, 2018)。したがって、気晴らしは短期的に反すうを緩和し、気分を改善するものの、長期的にみると思考対象へのネガティブな感覚を維持し、この対象についての反すうが再活性化しやすい状態を招く可能性が考えられる。これと対照的に、不快な思考への非抑制的ないし受容的な態度での気晴らしは、精神的健康度の高さや不快な思考の侵入想起の低減につながることを示唆されている (木村, 2005; 及川, 2002; Wolgast & Lundh, 2017)。以上より、気晴らしにおいて不快な対象から注意を逸らそうとすることは、ある側面ではその有効性を限定するものであると考えられる。

Whitmer & Gotlib (2013) は、反すう的思考の反復性・固執性を注意視野の狭まりによって説明する *Attentional Scope Model* を提唱した。このモデルにおいて反すうは、ネガティブな情報に注意が焦点化された状態で抑うつ気分により注意視野が狭まることで、限局的な情報のみが繰り返し処理されてしまう状態として説明される。したがって、特定の情報への過剰な注意の集中を妨げることで、反すうを緩和することができるかもしれない。こうした点をふまえ、石川・越川 (2018) は気晴らしの実施時に並行して不快な思考対象を意図的に想起する「注意分割気晴らし」の効果を検討した。この結果、反すう後に注意分割気晴らしを行うことで短期的には通常気晴らしと同等の効果が得られることが示された。しかしながら、注意分割気晴らしが通常気晴らしと異なるメカニズムを有するのか、また長期的な効果が通常気晴らしと異なるのかといった点は検証できていなかった。

2. 研究の目的

本研究は、注意分割気晴らしがネガティブな気分、不快な対象に関する反すうの強度に及ぼす効果を検討し、その効果が注意の分割による注意視野の拡大によるものであるかを検証することを目的とした。まず研究1では、質問紙調査により注意の分割を含む注意制御が反すう・気晴らしの不応性性に及ぼす影響を検討した。研究2では、注意分割気晴らしがネガティブな気分と反すうの対象となる不快な出来事に関する認知に及ぼす短期的・長期的影響を、不快な対象に関する思考を抑制することを目的とした集中的気晴らしとの比較から検討した。そして研究3では、注意分割気晴らしと集中的気晴らしが気分、不快な出来事に関する認知に加えて注意視野の広さに及ぼす影響を比較し、さらにこれらの気晴らしを反復して行った場合の効果についても検討することを目的とした。

3. 研究の方法

研究1では大学生248名を対象として質問紙調査を行った。質問紙は適応的・不適応的な反すう・気晴らしを行う傾向を測定する反応スタイル尺度 (島津, 2010)、注意の集中・注意の転換・注意の分割スキルを測定する能動的注意制御尺度 (今井他, 2015)、抑うつの高さを測定する CES-D (島他, 1985) から構成された。

研究2では大学生・院生65名を対象として実験を行った。参加者は注意分割気晴らし群 (分割群)、集中的気晴らし群 (集中群)、気晴らしを行わない統制群に無作為に分けられた。実験初回、参加者は最近体験した不快な出来事に関する反すうを喚起された後、8分間の課題に取り組んだ。分割群は不快な出来事についての思考を行いながら気晴らし課題 (切り絵作業) を行った。集中群は不快な出来事に考えないように集中して気晴らし課題を行った。統制群は安静に過ごし、思考内容は何も指示されなかった。その後、全ての群で5分間安静に過ごし、初回を終了した。反すう後、課題後、安静後にネガティブな気分 (緊張・抑うつ感・不安感) と不快な出来事の認知 (嫌悪感・鮮明さ・非完結感) が測定された。約1週間後の実験第2回では、初回と同様の反すう喚起手続きを行った後に気分・不快な出来事の認知を測定し、出来事についての思考・感覚を自由記述で回答した。

研究3では、大学生・院生88名を対象として実験を行った。参加者は注意分割気晴らし群 (分割群)、集中的気晴らし群 (集中群)、気晴らしを行わず反すうを続ける反すう群、気晴らしを行わない統制群に無作為に分けられた。実験初回、参加者は最近体験した不快な出来事に関する反すうを喚起された後、8分間の課題に取り組んだ。分割群は不快な出来事についての思考を行いながら気晴らし課題である切り絵作業を行った。集中群は不快な出来事について考えないように集中して気晴らし課題を行った。統制群は安静に過ごし、思考内容は何も指示されなかった。反すう後、課題後にネガティブな気分 (抑うつ感・不安感) と不快な出来事の認知 (嫌悪感・過去感 (どのくらい過去のことだと思えるか)) が測定された。加えて、課題後の測定に続いて注意視野を測定するための *Global-Local* 課題 (Kimchi & Palmer, 1982) を測定した。*Global-Local* 課題は画面に表示された図形に対して大局レベルと局所レベルのいずれに基づいた反応をするか

を測定するもので、全 40 試行中、大局レベルに基づいた反応が多いほど注意視野が広いとみなした。初回の翌日もしくは翌々日に第 2 回実験として同じ手続きを繰り返し、さらに初回の約 1 週間後には、反すうの喚起に続いて注意視野、気分、不快な出来事の認知を測定する最終回実験を実施した。

4. 研究成果

研究 1 不適応的な反すう・気晴らしから抑うつへの影響における注意制御スキルの調整効果を検討するために階層的重回帰分析を実施した。この結果、注意の分割スキルが高い場合、不適応的な反すう（否定的考え込み反応）による抑うつの上昇が緩和され、また不適応的な気晴らし（回避的気そらし反応）による抑うつの上昇がみられなくなることが示された。一方、注意の転換スキルが高い場合には、不適応的な気晴らしによる抑うつの上昇が助長されることが示された（図 1）。次に、適応的な反すう（問題解決的考え込み反応）・気晴らし（気分転換的気そらし反応）から抑うつへの影響における、注意制御の媒介効果を検討した。この結果、適応的な反すう・気晴らしのいずれも、注意の集中スキル・注意の分割スキルの高さを介して抑うつを低減する事が示された。

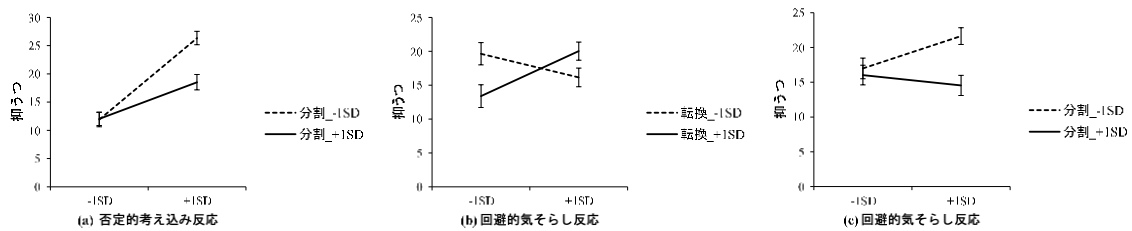


図 1 不適応的な反すう・気晴らしから抑うつへの影響における注意制御スキルの調整効果

以上より、2 つ以上の対象に同時に注意を向ける（分割する）ことが、反すうによる抑うつの上昇を緩和し、かつ気晴らしの適応性を高める要素であること、一方で注意の転換は不快な思考の回避を目的とした気晴らしの不適応性を高めてしまうことが示唆された。これは、注意の分割が反すう・気晴らしの適応性を説明することを示した初めての知見であり、注意分割気晴らしの理論的妥当性を示すものであると考えられる。

研究 2 各群の気分状態・不快な出来事の認知の推移を群×反すう傾向（高・低）×時点の三要因混合分散分析によって比較した結果、気分状態のうち緊張で群×反すう傾向×時点の二次の交互作用が有意傾向を示し、不安感では有意な群×時点の交互作用がみられた。まず、集中的気晴らしを行った高反すう傾向者は統制群の高反すう傾向者と比べ、実験第 2 回の反すう再喚起後に高い緊張得点を示す傾向がみられた（図 2）。一方、集中群は他の 2 群と比べて、初回の課題直後の不安感が低い傾向がみられた（図 3）。不快な出来事の認知については群間での差はみられなかった。

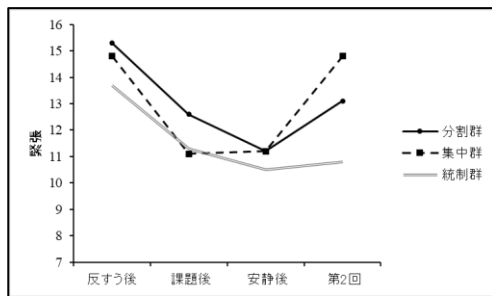


図 2 高反すう傾向者の緊張得点の推移

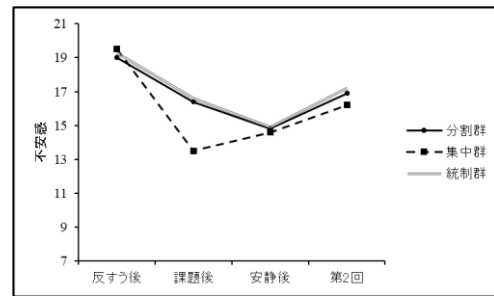


図 3 不安感得点の推移

次に、実験第 2 回で得られた不快な出来事についての記述として、不快感などのネガティブな内容のみを報告した者の割合を、カイ二乗検定によって群間で比較した。その結果、全参加者および高反すう傾向者のみを抽出した場合のいずれでも、集中群に比べて分割群ではネガティブな内容を報告した者の割合が有意に低かった（図 4）。

以上より、反すう時に集中的気晴らしを行うことは即時的な不安感の低減に有効である一方で、長期的な視点では、ネガティブな思考を行いやすい高反すう傾向者に対して反すうの再活性化時により強いネガティブ気分を生起させてしまうことが示

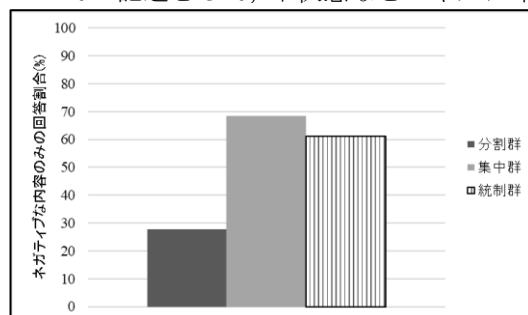


図 4 不快な出来事に関するネガティブな記述の割合

された。これに対して注意分割気晴らしは、即時的な効果は集中的気晴らしに劣るものの、長期的には不快な出来事の捉え直しや受容を促進する効果をもつ可能性が示唆された。従来、気晴らしの効果は主に短期的な視点で検討されており、また一般的には気晴らしの有効性は注意を不快な対象に向けないことによって説明されてきた。本研究は、不快な思考から注意を逸らすことに重きを置いた気晴らしが、短期的に気分を改善するものの長期的には反すうの脆弱性を維持する可能性があること、そして注意分割気晴らしが長期的には反すうの緩和をもたらす可能性をもつことを初めて実証的に示したものであったといえる。

研究3 気分状態と不快な出来事の認知得点について、群・反すう傾向・時点を要因（固定効果）、参加者・抑うつ傾向の影響を変量効果として統制した線形混合モデルによる三要因分散分析を行った。この結果、不快な出来事への嫌悪感で有意な群×時点の交互作用がみられた。初回の課題後では集中群・統制群に比べて反すう群の得点が高く、第2回の課題後では統制群に比べて反すう群の得点が高い傾向にあった。また、不快な出来事の過去感では群×反すう傾向、群×時点の交互作用が有意傾向を示した。高反すう傾向者では集中群に比べて反すう群の得点が高く、初回の課題後では集中群・統制群に比べて反すう群の得点が高かった。

次に、注意視野課題について、群・反すう傾向・時点を要因（固定効果）、参加者と刺激を変量効果として統制した一般化線形モデルによる三要因分散分析を行った。従属変数には二項分布を仮定した。この結果、群×反すう傾向×時点の二次の交互作用が有意であり、反すう傾向高グループでは初回・第2回・最終回のいずれも統制群に比べて分割群の注意視野が広がった（図5）。また、集中群では注意視野が初回に比べて第2回で広く、第2回に比べて最終回で狭い傾向がみられたのに対し、分割群では初回に比べて第2回・最終回のいずれでも注意視野が広がった。

以上より、高反すう傾向者が反すう後に注意分割気晴らしを行うことで、何も行わない場合と比べて注意視野が拡大されることが示された。さらに反すうの喚起のみを行った最終回でも同様の差がみられたことから、不快な対象を想起しながら気晴らしを行うことで、この対象に関する不快な思考が再活性化した場合にも注意視野の狭まりを予防できる可能性が示唆された。一方、集中的気晴らし群では第2回の気晴らし後に比べて最終回の反すう後に注意視野

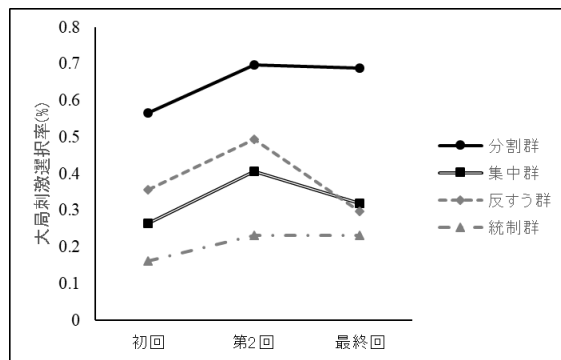


図5 高反すう傾向者の注意視野の推移

が狭まったことから、こうした予防効果をもたないのかもしれない。ただし、この注意視野の変化と気分状態や出来事への嫌悪感の間には対応関係がみられず、注意分割気晴らしによる注意視野の拡大が反すうの緩和効果をもたらすことは確認されなかった。また、研究2で得られた結果が再現されない部分もあったことから、現時点では注意分割気晴らしの有効性の評価には慎重を要するべきと考えられる。しかしながら、反すう後の気晴らし方略の違いが注意視野の広さに影響を及ぼすという知見は、気晴らしの効果を評価する上での新たな指標を提案したのものとして価値があると考えられる。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計1件（うち査読付論文 1件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 1件）

1. 著者名 石川遥至	4. 巻 -
2. 論文標題 適応的・不適応的な形式の反応スタイルと能動的注意制御の関連について	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 感情心理学研究	6. 最初と最後の頁 -
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	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5件（うち招待講演 0件/うち国際学会 0件）

1. 発表者名 石川遥至・越川房子
2. 発表標題 ネガティブな気分に対する反応スタイルの適応性と注意機能の関連性の検討
3. 学会等名 日本感情心理学会第27回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 石川遥至・越川房子
2. 発表標題 自己注目から抑うつへの影響における注意制御能力の調整効果について
3. 学会等名 日本心理学会第83回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 石川遥至
2. 発表標題 反すう対象の想起を伴う「注意分割気晴らし」の有効性について
3. 学会等名 日本心理学会第83回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 石川遥至
2. 発表標題 注意の分割を伴う気晴らしが反すう後の注意視野に及ぼす効果の検討
3. 学会等名 日本感情心理学会第28回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 石川遥至・浮川祐希・野田萌加・越川房子
2. 発表標題 思考抑制意図の異なる気晴らしが反すうに及ぼす効果
3. 学会等名 日本心理学会第84回大会
4. 発表年 2020年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

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