

**科学研究費助成事業 研究成果報告書**

平成 29 年 6 月 2 日現在

機関番号：15401

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2014～2016

課題番号：26380929

研究課題名(和文) マインドワンダリングと幸福感：価値とマインドフルネスによる調整効果

研究課題名(英文) Mindwandering and well-being: moderation by value and mindfulness

## 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) 3,600,000円

研究成果の概要(和文)：人は起きている時間の多くを「心ここにあらず」の状態度過している(マインドワンダリング)。本研究ではマインドワンダリングが幸福感につながる条件を検討し下記の結果を得た。(1)アニメの消費とマインドフルネスがマインドワンダリングが幸福感を予測するための条件である。(2)マインドフルネスはマインドワンダリングの低減に媒介されて多くの症状を低減させる。(3)自分の体験への信頼が適応的な自己注目を低減する。

研究成果の概要(英文)：We spend a large amount of our waking time not in a state attending to the present moment experiences, a state called mindwandering. This project aimed to examine conditions under which mindwandering is conducive to well-being. Our findings are as follows. (1) Otaku consumption and mindfulness revealed positive associations between mindwandering and well-being. (2) Mindfulness reduced diverse psychological symptoms, mediated by reduced mindwandering. (3) Trusting one's own experiencing reduced maladaptive self-focus.

研究分野：臨床心理学

キーワード：マインドワンダリング マインドフルネス 幸福感

## 1. 研究開始当初の背景

Lyubomirsky ら (2005) によれば、幸福感の規定要因の 40% はその人が意図的に取っている行動である。実際、日常的な活動性を高める行動活性化療法が抑うつを改善し、幸福感も向上させることが分かっている (Mazzucchelli ら, 2009)。一方で、Killingsworth ら (2010) は、人は起きている時間の約 50% を、目の前の活動に集中せずに、心ここにあらずの状態 (マインドワンダリング) で過ごしていることを明らかにした。そして、マインドワンダリングの状態にあるときは、幸福感が損なわれがちなことも分かった。マインドワンダリングは、ある課題の遂行中にそこから注意が離れること、と定義されている。課題から注意が離れているときには、自己や将来に関連した思考や空想 (白昼夢など) が生じている。これらの知見を総合すると、人の注意が内的な活動に向くと幸福感が損なわれ、目の前の課題などの外的な活動に向くと幸福感が増大するよう思われる。実際、自己注目や白昼夢が不適応につながりやすいことは知られている。

しかし、自己について振り返ったり、将来について思い描いたりすることや、空想をふくらませることは重要な機能をもつと考えられる。さらに、人が起きている時間の 50% を不適応な活動に費やしているということは考えにくい。そのため、マインドワンダリングがどのような条件 (調整要因) のもとで幸福感につながるかを検討することが有益である (Mar ら, 2012)。この研究ではその条件として活動の価値とマインドフルネスを取り上げる。

## 2. 研究の目的

1: 目の前の活動とマインドワンダリングの内容がその人にとってどの程度の「価値」があるかによって、マインドワンダリングと幸福感の関連が異なるだろう

マインドワンダリングを実験室で測定する時は、比較的単純な認知課題を行わせる。適宜プロンプトをいれて、そのときに、課題に注意が向いていたか、逸れていたかを質問する。しかし、この「課題」がその人にとってもつ価値は不明である。行動活性化療法では、楽しいことを行うだけでなく、その人にとって価値のある活動を増大させることを目指す。日常生活では、その時々々の活動は、その人にとって価値のあるものもそうでないものもある。また、マインドワンダリングの内容 (自己注目や空想など) も、そのときによって、本人にとってどれほど重要なものかは差

があるだろう。ここから、以下の仮説が導ける。

- ・目の前の活動に価値があるときは、その活動が幸福感を高める (逆に、マインドワンダリングは幸福感を損ねる)
- ・マインドワンダリングの内容に価値があるときは、マインドワンダリングは幸福感を向上させる

2: マインドフルネス傾向が高いと、マインドワンダリングが幸福感につながるだろう

マインドワンダリングは一般に課題の遂行を損ねるが、そのときに自分の注意がそれている (自分がマインドワンダリングの状態にある) という自覚があれば、課題の成績に悪影響が出にくい。

ここから、自己・将来に関する思考や白昼夢がどのようにモニターされ制御されているのか、が重要であると考えられる。また、空想などのマインドワンダリングの内容は複雑なものであるため、それを継続し、さらに内容を楽しむ (味わう) ためにも、その過程が適切にモニターされ制御されることが重要であろう。Smallwood ら (2012) は、マインドワンダリングと外的情報の処理の上位にメタレベルの気づき・制御を仮定するアーキテクチャを提唱した。

自分の体験に対して、その内容の善し悪しを決めつけない能動的な注意をむけるマインドフルネス瞑想が、抑うつや不安を低下させるとともに、幸福感を向上させる効果があることが見いだされている (例: Carmody ら, 2008)。マインドフルネス瞑想では、知覚、運動、認知、感情、生理反応などあらゆる体験に注意を向ける。マインドフルネスは Smallwood らの「メタレベルでの気づき・制御」と重なると考えられ、外的情報の処理と内的情報の処理のバランスをとることに寄与すると予想される。さらに、その時々々の体験に注意を向けて味わうことが満足感を向上させることも分かっている (Bryant, 2003)。瞑想をしていない人にも、マインドフルネス傾向の個人差があることが分かっているため (Baer ら, 2006; Sugiura ら, 2012), 以下の仮説が導ける。

- ・マインドフルネス傾向が高いとマインドワンダリングが幸福感を高める

## 3. 研究の方法

目的 1 (目の前の活動とマインドワンダリングの内容がその人にとってどの程度の「価値」があるかによって、マインドワンダリングと

幸福感の関連が異なるだろう)を検討するための方法

マインドワンダリングの内容を調べるために、オタク的なコンテンツの消費を測定する方法を採用した。

発展的な研究として、マインドワンダリングと幸福感を測定する前に、オタク的な内容の刺激を用いたプライミング操作をするという方法での実験も行った。

調査・実験はいずれも幅広い年齢、社会経済的地位の人を対象とする。

目的2 (マインドフルネス傾向が高いと、マインドワンダリングが幸福感につながるだろう)

マインドフルネスが、マインドワンダリングと幸福感の調整変数となる可能性を検証するデザインを用いた。

さらに、より長期的な幸福感への効果を検討するために、長期の縦断調査も行った(2年半、半年に1回測定)。

マインドフルネスの幸福感への効果が確認できる条件(調整変数)も検討した。

#### 4. 研究成果

平成26年度は横断研究を行った。マインドワンダリングの内容に影響する要因としてアニメやゲームの消費を取り上げた。マインドフルネスの中でも自分の現在の体験を評価・批判しない態度が高く、アニメやゲームの消費が少ない場合、あるいは、自分の現在の体験を評価・批判しない態度が低くアニメやゲームの消費が多い場合、マインドワンダリングが主観の幸福感につながる傾向があることが分かった。一方、自分の現在の体験を評価・批判しない態度とアニメやゲームの消費の双方が低い場合、マインドワンダリングは心理的幸福感を低めていた。

平成27年度は横断研究と縦断研究を行った。その結果、以下の知見を得た。(1)マインドワンダリングの下位概念である反復思考がどのような場合に悪化するかの条件を見いだした。(2)自分の体験を観察することは注意の制御が優れている場合に幸福感を向上させることを見いだした。(3)生産的な問題解決の思考がかえってストレス状況やストレス反応を悪化させる条件を明らかにした。

これらの成果として、Behaviour Reserach and Therapy という国際誌に1論文が掲載された。パーソナリティ研究と心理学評論にもそれぞれ1論文が採択された。Problem-Solving: Strategies, Challenges

and Outcomes (Nova Science) という図書に1論文が収録された(英文)。

平成28年度は横断研究と縦断研究を行った。下記の結果を得た。(1)マインドフルネスがマインドワンダリングの下位概念である反復思考に媒介されて多くの症状を低減させる。(2)自分の体験への信頼が適応的な効果をもつ。(3)オタク的な内容のプライミング操作によって、マインドフルネスと幸福感に、正の相関がみられた。

平成28年度は Journal of Happiness Studies, Journal of Anxiety Disorders, Neuropsychiatric Disease and Treatment, Psychology という国際誌に各1論文, Psychological Reports という国際誌に2論文が掲載された。国内誌パーソナリティ研究にも1論文が採択された。Advances in Psychology Research. Volume 121 (Nova Science) という図書に1論文が収録された(英文)。

#### 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37件)

1. Hong, R. Y., Riskind, J. H., Cheung, M. W. L., Calvete, E., Gonzalez-Diez, Z., Atalay, A. A., ...Sugiura, Y. & Samac, N. (2017). The Looming Maladaptive Style Questionnaire: Measurement Invariance and Relations to Anxiety and Depression across 10 Countries. Journal of Anxiety Disorders, 49, 1-11. 査読有 <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.03.004>
2. Jinnin, R., Okamoto, Y., Takagaki, K., Nishiyama, Y., Yamamura, T., Okamoto, Y., Miyake, Y., Takebayashi, Y., Tanaka, K., Sugiura, Y., Shimoda, H., Kawakami, N., Furukawa, T. A., & Yamawaki, S. (2017). Detailed course of depressive symptoms and risk for developing depression in late adolescents with subthreshold depression: cohort study. Neuropsychiatric Disease and Treatment, 13, 25-33. 査読有 <https://doi.org/10.2147/NDT.S117846>
3. Sugiura, Y. (2017). Metacognitive, emotional, and avoidance predictors of generalized anxiety disorder. Psychology, 8, 636-653. 査読有 <https://doi.org/10.4236/psych.2017.840>

4. Takebayashi, Y., Tanaka, K., & Sugiura, Y. (2017). Well-being and generalized anxiety in Japanese undergraduates: A prospective cohort study. *Journal of Happiness Studies*. 査読有 DOI 10.1007/s10902-017-9852-3.
5. 田村紋女・杉浦義典 (2017). サイコパスが向社会的行動と身体的攻撃に与える影響：情動的・認知的共感性による媒介効果 *パーソナリティ研究*, 26, 38-48. 査読有 <http://doi.org/10.2132/personality.26.1.4>
6. 山岡明奈・湯川進太郎 (2017). マインドワンダリングおよびアウェアネスと創造性の関連 *社会心理学研究*, 32, 151-162. 査読有 <http://doi.org/10.14966/jssp.0937>
7. Tamura, A., Sugiura, Y., Sugiura, T., & Moriya, J. (2016). Attention moderates the relationship between primary psychopathy and affective empathy in undergraduate students. *Psychological Reports*, 119, 608-629. 査読有 <https://doi.org/10.1177/0033294116667699>
8. Sugiura, T., & Sugiura, Y. (2016). Relationships between refraining from catastrophic thinking, repetitive negative thinking, and psychological distress. *Psychological Reports*, 119, 374-394. 査読有 <https://doi.org/10.1177/0033294116663511>
9. 高田圭二, 田中圭介, 竹林由武, & 杉浦義典. (2016). マインドフルネスとwell-beingと注意の制御の関連. *パーソナリティ研究*, 25(1), 35-49. 査読有 <http://doi.org/10.2132/personality.25.35>
10. 上條菜美子・湯川進太郎 2016 ストレスフルな体験の意味づけに関する質的研究 *筑波大学心理学研究*, 51, 35-46. 査読有 [https://tsukuba.repo.nii.ac.jp/?action=repository\\_action\\_common\\_download&item\\_id=37707&item\\_no=1&attribute\\_id=17&file\\_no=1](https://tsukuba.repo.nii.ac.jp/?action=repository_action_common_download&item_id=37707&item_no=1&attribute_id=17&file_no=1)
11. 森 正樹・丹野 義彦 (2016). 自己反芻から脱中心化への影響に対する自己内省の緩衝作用. *パーソナリティ研究*, 25, 158-161. 査読有 <http://doi.org/10.2132/personality.25.158>
12. 長谷川晃・服部陽介・西村春輝・丹野義彦 (2016). 抑うつエピソードの経験者と未経験者における社会的問題解決と反すうの差異 —日本人大学生を対象として—. *パーソナリティ研究*, 25, 162-165. 査読有 <http://doi.org/10.2132/personality.25.162>
13. Sugiura, T., & Sugiura, Y. (2015). 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*, 6, 610-623. 査読有 DOI: 10.1007/s12671-014-0296-0
14. Sugiura, Y., & Sugiura, T. (2015). Emotional intensity reduces later generalized anxiety disorder symptoms when fear of anxiety and negative problem-solving appraisal are low. *Behaviour Research and Therapy*, 71, 27-33. 査読有 <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2015.05.015>
15. 田中圭介・杉浦義典 (2015). 実行機能とマインドフルネス *心理学評論*, 58 (1), 139-152. 査読有 <http://ci.nii.ac.jp/naid/40020704118/>
16. 上條菜美子・湯川進太郎 2015 ストレスフルな体験の意味づけにおける侵襲的熟考と意図的熟考の役割 *心理学研究*, 86, 513-523. 査読有 [doi.org/10.4992/jjpsy.86.14037](http://doi.org/10.4992/jjpsy.86.14037)
17. 杉浦義典 (2014) 批評性のある幸福感研究へ, *感情心理学研究*, 21, 99-101. 査読有 <http://doi.org/10.4092/jsre.21.99>
18. 杉浦義典 (2014) 名状し難い心配のようなもの：診断横断的概念としてのネガティブな自己関連の思考, *臨床心理学*, 14, 439-443. 査読有 <http://ci.nii.ac.jp/naid/40020050143/>
19. 竹林由武・杉浦義典 (2014) 量的データの集め方・扱い方, *臨床心理学*, 増刊第6号, 59-65. 査読有 <http://kongoshuppan.co.jp/dm/75006.html>

[学会発表](計31件)

1. Sugiura, Y. (2016, 29 July). How and when mindfulness works: attention as a mediator/moderator. In F. Koshikawa (Chair), Mechanism of the effects of mindfulness-based practice: attention and acceptance as a mediator of intervention outcomes. Invited Symposium at the 31st International Congress of Psychology, Yokohama, Japan.

2. 杉浦義典 (2016). マインドフルネスを実証研究にのせる方法 日本マインドフルネス学会第3回大会 教育講演 早稲田 (東京) 11.6
3. 杉浦義典 (2016). 指定討論 川島一朔 (座長) マインドフルネスによるマインドワンダリング (MW) への影響 日本マインドフルネス学会第3回大会シンポジウム, 早稲田大学, 東京, 11月6日
4. 杉浦義典 (2015). 心理学の視点から (話題提供) 坂入洋右 (座長) マインドフルネスの効果機序を探る 日本マインドフルネス学会第2回大会 シンポジウム 東京: 井深ホール 8月30日
5. 高田圭二・杉浦義典 (2015). 体験を見つめることと well-being の関連 Experience Sampling Method による検討 (2PM-053) 日本心理学会第79回大会, 名古屋国際会議場, 愛知 9月23日
6. 高田圭二・杉浦義典・田中圭介 (2015). 日本語版 Nonattachment Scale の作成 マインドフルネス学会第2回大会, 早稲田大学, 東京 8月30日
7. 杉浦義典 (2014). 指定討論: マインドフルネスの生成力 武藤崇 (企画) 日本心理学会第78回大会企画シンポジウム 日本におけるマインドフルネス&アクセプトランスの10年: 「これまで」と「これから」 同志社大学 (京都), 9月11日。
8. 高田圭二・田中圭介・竹林由武・田村紋女・杉浦義典 (2014). マインドフルネスと幸福感の関連 注意機能の影響 日本心理学会第78回大会, 同志社大学 (京都), 9月12日, 3EV-1-021

〔図書〕(計 9件)

1. Sugiura, Y. (2017). Adaptive functions of experiencing relationships with depression, the big five, and coping styles. In A. M. Columbus (Ed.), *Advances in Psychology Research*. Volume 121 (pp. 113-128). New York: Nova Science Publishers.
2. Sugiura, Y., & Sugiura, T. (2016). A multi-dimensional scale to measure strategies for solving personal problems: validation and outcomes. In K Newton (Ed.), *Problem-solving: Strategies, Challenges and Outcomes* (pp. 133-154). New York: Nova Science Publishers.
3. 杉浦義典 (2016). マインドフルネスの心理学的基礎 貝谷久宣・熊野宏昭・越川房子 (編) マインドフルネス: 基礎と実践 (pp. 97-113) 日本評論社

4. 杉浦義典 (2015). 他人を傷つけても平気な人たち: サイコパシーは, あなたのすぐ近くにいる 河出書房新社 (184 ページ)
5. Sugiura, Y., Sasaki, J., Sugiura, T., Ito, A., & Tanno, Y. (2015). Appraisals and control strategies for intrusive thoughts of failure, dirt, and aggression. In A. M. Columbus (Ed.), *Advances in Psychology Research*, Volume 102 (pp. 103-116). New York: Nova Science Publishers.
6. 竹林由武・杉浦義典 (2015). PART II 第一章 全般性不安症 貝谷久宣 (編) こころの科学別冊「不安症の辞典」, (pp.46-49) 日本評論社

〔産業財産権〕

○出願状況 (計 0件)

名称:  
発明者:  
権利者:  
種類:  
番号:  
出願年月日:  
国内外の別:

○取得状況 (計 0件)

名称:  
発明者:  
権利者:  
種類:  
番号:  
取得年月日:  
国内外の別:

〔その他〕

ホームページ等

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・人間発達学部・教授  
研究者番号: 00422626

(3)研究分担者

伊藤 義徳 (ITO YOSHINORI)  
琉球大学・教育学部・准教授

研究者番号：40367082

(4)研究分担者

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

(5)研究分担者

湯川 進太郎 (YUKAWA  
SHINTARO)  
筑波大学・人間系・准教授  
研究者番号：60323234

(6)連携研究者

( )

研究者番号：

(7)研究協力者

( )