

<原 著>

マインドフルネス傾向とネガティブ感情反応性の関連 —場面イメージ法による気分誘導手続きを用いて—

高橋 徹* 灰谷 知純* 杉山 風輝子* 川島 一朔*
佐々木 彩* 白井 香* 本田 暉* 熊野 宏昭**

要 約

マインドフルネス傾向が高い人は、気分誘導においてネガティブ感情が高まりにくい傾向にあることが示されている。マインドフルネスの作用機序において、杉浦（2008）は、「否定的な思考から距離を置くスキル」が重要であるとした。そこで本研究では、気分誘導における「否定的な思考から距離を置くスキル」の効果を検討するために、ネガティブな場面をイメージする気分誘導手続きを用いて、マインドフルネス傾向とネガティブ感情反応性の関連を検討した。その結果、マインドフルネス傾向の下位因子の「判断しないこと」と不安気分、「思考・感情の言語化」と抑うつ気分の増加の間に負の関連が見られ、これらの因子が「否定的な思考から距離を置くスキル」と関連がある可能性が考えられた。しかし、効果量は概して小さく、マインドフルネス傾向は状態的な気分とは強く関連しない可能性と、気分誘導手続きの妥当性を検討していく必要性に関して考察がなされた。

キーワード：マインドフルネス傾向，ネガティブ感情反応性，場面イメージ法による気分誘導

問題と目的

Kabat-Zinn (1994) は、マインドフルネスを“今ここでの経験に、評価や判断を加えることなく能動的な注意を向けること”と定義している (p.4)。マインドフルネスは心理療法に取り入れられ、その広範な効果が示されている。また、日常的にマインドフルネスを経験する程度（マインドフルネス傾向）が高い人ほど、抑うつや不安が低く、人生満足度やウェルビーイングが高いことが報告されている (Brown & Ryan, 2003)。したがって、マインドフルネスは、心理的な適応を促すために重要な要因であると言える。

また、マインドフルネスは感情制御と関連があることが多くの研究によって示されている。例えば、マインドフルネス傾向は、ネガティブな感情の感じやすさ (Giluk, 2009)、感情制御の困難さ (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006) と負の相関を持つことが調査研究によって示されている。

マインドフルネス傾向と感情制御の関連を実験的に検討した研究として、気分誘導法を用いた研究がある。Ostafin, Brooks, & Laitem (2013) は、マインドフルネス傾向が高いほど、ネガティブな感情を喚起する写真を見たあとのネガティブ感情が低いことを示した。この研究では、マインドフルネス傾向の指標として、5因子のFive Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ; Baer et al., 2006) が用いられた。その下位尺度

* 早稲田大学大学院人間科学研究科

** 早稲田大学人間科学学術院

の「判断しないこと」と「注意を向けながらの活動」の2つが、ネガティブ感情の自己評定式の指標と行動的指標の両方と弱い負の相関 ($r = -.26 \sim -.34$) を示した。本研究では、ネガティブな感情を喚起するような刺激が与えられた時のネガティブ感情が高まる程度のことをネガティブ感情反応性と定義する。

杉浦 (2008) は「否定的な思考から距離をおくスキル」が、マインドフルネスを含めた多くの心理療法における重要な治療的因子であると示した。しかし、Ostafin et al. (2013) が用いた映像視聴法 (e.g. Gross & Levenson, 1995) による気分誘導では、思考を介さずともネガティブな感情を喚起できると考えられるため、「思考から距離をおく」ことで誘導後のネガティブ感情が低く抑えられているのかどうかを明らかにすることはできない。そこで我々は、ネガティブな場面などを想像させることで気分を誘導するイメージ法 (e.g., Rusting & DeHart, 2000) を用いることによって、マインドフルネスの「否定的な思考から距離をおくスキル」の効果を検討することができると考えた。イメージを用いた手続きは、現実場面と同様の生理反応や自己報告が得られることが報告されており (Cuthbert, Vrana, & Bradley, 1991), 妥当性が確認されている。マインドフルネス傾向と、イメージ法を用いた気分誘導によるネガティブ感情の高まりの関連を検討した研究は見当たらない。

したがって、本研究では、マインドフルネス傾向と、イメージ法を用いたときのネガティブ感情反応性との関連を検討することを目的とする。ネガティブ感情反応性は、心理的な不調に寄与すると考えられるため、マインドフルネス傾向とネガティブ感情反応性の関連を検討することは有意義である。また、マインドフルネス傾向のどの下位因子が関連を示すかは、イメージ法においては明らかになっていない

ため、探索的にそれを検討する。加えて、Ostafin et al. (2013) は誘導前の気分を考慮に入れておらず、気分誘導によるネガティブ感情の高まりを十分に検討することができていないと考えられるため、本研究では気分誘導前の気分も考慮に入れて分析することで、ネガティブ感情の変動を検討することとした。

方法

対象者

調査は2014年11月中旬から12月中旬にかけて、主に関東圏の学生および就労者に対して行われた。調査協力者627名のうち、回答に欠損があったものと年齢が30歳以上であったものを除き、528名 (男性262名, 女性266名: 平均年齢21.1歳, $SD = 1.97$, 範囲18~29歳, 有効回答率85.4%) をデータ分析の対象とした。年齢が30歳以上のデータ ($n = 9$) を除いた理由は、知見を一般化できる範囲を考慮し、サンプルのある程度の等質性を保つためであった。

測定尺度

- 1) Five Facet Mindfulness Questionnaire 日本語版 (FFMQ; Sugiura, Sato, Ito, & Murakami, 2012): マインドフルネス傾向を測定するために用いた。「体験の観察 (本研究でクロンバックの α は .723)」「反応しないこと (.672)」「判断しないこと (.862)」「思考・感情の言語化 (.859)」「注意を向けながらの活動 (.805)」の5つの下位尺度からなる。39項目5件法で構成され、Sugiura et al. (2012) によって信頼性・妥当性が確認されている。得点が高いほど、マインドフルネス傾向が高いことを意味する。
- 2) Depression and Anxiety Mood Scale (DAMS; 福井, 1997): 気分誘導前後の感情を測定す

るために用いた。「不安気分（本研究で α は $pre = .890, post = .852$ ）」、「抑うつ性否定的気分（ $pre = .866, post = .824$ ）」、「肯定的気分（ $pre = .829, post = .848$ ）」の3つの下位尺度からなる。9項目7件法で構成されている。得点が高いほど、それぞれ不安気分、抑うつ性否定的気分、肯定的気分が高いことを意味する。

- 3) 場面の経験の有無に関する指標：甲田・伊藤（2009）の方法に従って、ネガティブ気分の喚起場面のイメージ後に、その場面と類似した経験の有無を尋ねるため、『この場面と類似の経験をしたことがありますか?』と尋ね、「経験がない = 1, 少し違うがある = 2, 似た経験がある = 3, かなり似た経験がある = 4, 同じ経験がある = 5」の5件法で回答を求めた。本研究では、1点と回答したものを経験無し、2~5点と回答したものを経験有りとした。
- 4) 場面のイメージしやすさに関する指標：甲田・伊藤（2009）の方法に従って、イメージ後に、場面のイメージのしやすさを尋ねるため、『この場面はどの程度イメージしやすいですか?』と尋ね、5件法で回答を求めた。数値が高いほど、イメージがしやすいことを表す。
- 5) フェイスシート：回答者の性別、年齢、所属（「大学学部、大学院修士、大学院博士、短大、専門学校、その他」の選択肢の中から選択。機縁法で用いたウェブアンケートでは、「その他」の選択肢がなく、「その他学生、就労者」の選択肢を追加。加えて学生には、学校名、学部・研究科・分野、学科・コース・専修・科類、学年）を尋ねた。

気分誘導手続き

甲田・伊藤（2009）が作成した場面イメージ法による気分誘導手続きを用いた。質問紙に記

述した教示は、『下に、ある場面の記述があります。あなたはこの場面の主人公になり、自分がその場面にいるイメージをしてください。』というものであった。イメージ場面は、『あなたは一週間後にレポートを提出することになっています。今回こそは早く仕上げようと思ったのですが、まだ何も手をつけていません。「やらなければ」と考えるのですが、なかなか行動に移せません。日にちばかりがどんどん過ぎていき、そのことであなたの気持ちは沈んでいきます。』というものであった。十分にイメージできたら、「場面の経験の有無」、「場面のイメージのしやすさ」、「イメージ時に喚起する気分状態」について回答するよう求めた。甲田・伊藤（2009）は、抑うつ気分のみを喚起する気分誘導手続きを作成するために、8つのイメージ場面を検討したが、本研究で用いた場面は、DAMSの不安気分、抑うつ気分（抑うつ性気分総合；福井，1997参照）および肯定的気分を全てネガティブに誘導していた（甲田・伊藤，2009）ため、本研究の目的に即しているとみなした。

手続き

本調査は、関東圏の4年制大学の教場において、講義終了後の時間に受講生に質問紙あるいはウェブアンケートへの回答をお願いする用紙を配布することで行われた。また、機縁法による募集も行った。機縁法では、調査者と関わりのある人を介して、質問紙あるいはウェブアンケートのURLが配布された。全ての調査において、本研究の内容および方法の説明に加えて、研究協力は任意であり同意の撤回は自由であること、研究結果は学会および学術雑誌において公表され、個人情報为他人に知られるようなことは決してないこと、について記載された文章が、質問紙やウェブアンケートの最初に添付された。教場での調査では、調査者の口頭

よる説明も行われた。

解析方法

SPSS (ver.21) を用いて、相関分析と偏相関分析、重回帰分析を行った。

倫理的配慮

本研究は、東京大学倫理審査専門委員会の承認を受け、その倫理基準の範囲内で行われた(審査番号 14-117)。

結果

本研究では、回答者 528 名のうち、場面のイメージしやすさに関する指標が 2 点以下だったものと、場面の経験の有無に関する指標で経験無しだったものを除いて、485 名(男性 234 名、女性 251 名: 平均年齢 21.1 歳, $SD = 1.93$, 範囲 18 ~ 29 歳)を最終的なデータ分析の対象とした。

① 気分誘導の検討

気分誘導前後の気分の変化を検討するため、

対応のある t 検定を行った。その結果、不安気分は効果量 $d' = 1.00$ ($t(484) = 22.0, p < .001$)、抑うつ性否定的気分(以下、抑うつ気分)は効果量 $d' = 1.25$ ($t(484) = 27.6, p < .001$)、肯定的気分は効果量 $d' = -1.53$ ($t(484) = -33.6, p < .001$) の有意な変化があった(post - pre)。

② 気分誘導前後の気分とマインドフルネス傾向の関連の検討

気分誘導前後それぞれの気分とマインドフルネス傾向の関連を検討するため、各下位尺度間でピアソンの積率相関係数を算出した。結果を Table 1 に示す。

Ostafin et al. (2013) は誘導後の気分とマインドフルネス傾向の間の関連を検討したが、本研究では誘導前の気分も測定しているため、誘導前の気分とマインドフルネス傾向および誘導後の気分との関連の強さを見ることで、気分の変化を見るために誘導前の気分を統制することができる。相関分析の結果、マインドフルネス傾向の下位因子と誘導前の気分の間に弱い相関、誘導前の気分と誘導後の気分の間に弱い相関があることがお

Table 1 各下位尺度間の Pearson の積率相関係数

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 FFMQ合計	—											
2 体験の観察	.36 ***	—										
3 反応しないこと	.55 ***	.23 ***	—									
4 判断しないこと	.49 ***	-.31 ***	.09	—								
5 思考・感情の言語化	.68 ***	.21 ***	.25 ***	.10 *	—							
6 注意を向けながらの活動	.61 ***	-.05	.11 *	.29 ***	.23 ***	—						
7 不安気分pre	-.28 ***	.11 *	-.21 ***	-.23 ***	-.19 ***	-.22 ***	—					
8 抑うつ気分pre	-.34 ***	.02	-.21 ***	-.25 ***	-.19 ***	-.27 ***	.60 ***	—				
9 肯定的気分pre	.27 ***	.13 **	.15 **	.02	.29 ***	.13 **	-.18 ***	-.49 ***	—			
10 不安気分post	-.21 ***	-.01	-.08	-.17 ***	-.14 **	-.14 **	.14 **	.10 *	-.08	—		
11 抑うつ気分post	-.23 ***	-.05	-.09	-.13 **	-.18 ***	-.16 **	.05	.19 ***	-.19 ***	.66 ***	—	
12 肯定的気分post	.05	.06	.06	.02	.07	-.06	-.03	-.04	.21 ***	-.39 ***	-.43 ***	—

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ 注. 多重性の問題に対する有意確率の補正は行っていない。

おむね示された。したがって、気分誘導による気分の変化を検討するためには、誘導前の気分を統制する必要があると考えられた。

③ 気分の変化とマインドフルネス傾向の関連の検討

気分誘導による気分の変化とマインドフルネス傾向の関連を検討するために、誘導前の気分を統制したときの誘導後の気分とマインドフルネス傾向の偏相関係数を算出した。結果を Table 2 に示す。

誘導前の不安気分を統制したとき、誘導後の不安気分と、マインドフルネス傾向の下位因子である「判断しないこと」、「思考・感情の言語化」、「注意を向けながらの活動」が弱い負の関連を示した ($r = -.117 \sim -.142$)。誘導前の抑うつ気分を統制したとき、誘導後の抑うつ気分と、「思考・感情の言語化」および「注意を向けながらの活動」が弱い負の関連を示した（それぞれ $r = -.152, -.109$ ）。誘導前の肯定的気分を統制したとき、誘導後の肯定的気分と「注意を向けながらの活動」が弱い負の関連を示した ($r = -.092$)。

④ 気分の変化と独自に関連するマインドフルネス傾向の下位因子の検討

マインドフルネス傾向のどの下位因子が気分誘導による気分の変化と独自に関連するかを検討するために、階層的重回帰分析（強制投入法）を行った。誘導後の気分を従属変数とし、統制変数として性別、年齢、誘導前の気分をステップ1で投入し、独立変数としてマインドフルネス傾向の5つの下位因子をステップ2で投入した。不安気分、抑うつ気分、肯定的気分の結果を Table 3 に示す。

Table 3 をみると、不安気分を従属変数としたとき、判断しないことの標準偏回帰係数 $\beta = -.144$ ($p = .004$) のみが有意であった ($R^2 = .075, p < .001$; $\Delta R^2 = .040, p < .01$)。抑うつ気分を従属変数としたとき、思考・感情の言語化の $\beta = -.112$ ($p = .020$) のみが有意であった ($R^2 = .091, p < .001$; $\Delta R^2 = .032, p < .01$)。肯定的気分を従属変数としたとき、注意を向けながらの活動の $\beta = -.098$ ($p = .041$) のみが有意であったが、ステップ2の分散説明率の増分は有意でなかった ($R^2 = .076, p < .001$; $\Delta R^2 = .010, p = .386$)。3つのモデルを検定していることによる多重性の問題に対して、Bonferroniの補正をした場合、1.7% (= $5.0 \div 3$) 水準で有意であれば適切である (Wright, 1992) ため、不安気分および抑うつ気分を従属変数としたときの階

Table 2 誘導前の気分で統制した偏相関係数

	不安気分post (不安気分pre)	抑うつ気分post (抑うつ気分pre)	肯定的気分post (肯定的気分pre)
FFMQ合計	-.183 ***	-.178 ***	-.007
体験の観察	-.028	-.057	.032
反応しないこと	-.055	-.046	.027
判断しないこと	-.142 **	-.080	.015
思考・感情の言語化	-.120 **	-.152 ***	.003
注意を向けながらの活動	-.117 **	-.109 *	-.092 *

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

注. ()内は統制変数。

多重性の問題に対する有意確率の補正は行っていない。

Table 3 気分postを従属変数としたときの階層的重回帰分析（強制投入法）

従属変数	不安気分 (post)		抑うつ気分 (post)		肯定的気分 (post)	
	Step1	Step2	Step1	Step2	Step1	Step2
説明変数	β	β	β	β	β	β
Step1						
性別	.123 **	.122 **	.144 **	.144 **	-.143 **	-.137 **
年齢	.022	.058	-.021	.007	-.015	-.030
気分pre (それぞれ不安, 抑うつ, 肯定的)	.146 **	.083	.203 ***	.145 **	.208 ***	.213 ***
Step2						
体験の観察		-.056		-.064		.045
反応しないこと		.001		.024		.004
判断しないこと		-.144 **		-.076		.060
思考・感情の言語化		-.087		-.112 *		.004
注意を向けながらの活動		-.073		-.082		-.098 *
R^2	.035 **	.075 ***	.059 ***	.091 ***	.066 ***	.076 ***
ΔR^2		.040 **		.032 **		.010

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

注. 性別は「男性=0, 女性=1」

層的重回帰分析の ΔR^2 の有意性は担保されたと判断した。

考 察

本研究の目的は、マインドフルネス傾向と、場面イメージ法を用いたときのネガティブ感情反応性との関連を検討することであった。

誘導前の気分を統制する必要があるかどうかを検討するため、単相関分析が行われた。その結果、マインドフルネス傾向の下位因子と気分preの間に弱い相関、気分preと気分postの間に弱い相関が示された。したがって、気分誘導による気分の変化を検討するためには、誘導前の気分を統制して、誘導後の気分とマインドフルネス傾向の関連を検討する必要があると判断された。

偏相関分析の結果、誘導前の気分で統制したとき、マインドフルネス傾向の「判断しないこと」、「思考・感情の言語化」、「注意を向けながらの活動」が、誘導後の不安気分と弱い負の関連を示した。誘導後の抑うつ気分とは、「思考・感情の言語化」と「注意を向けながらの

活動」が弱い負の関連を示した。「判断しないこと」と「注意を向けながらの活動」に関しては、Ostafin et al. (2013)が誘導後のネガティブ感情と弱い負の相関を示したことと一致しており、ネガティブな刺激を評価判断しないことや目の前のことに集中することが、ネガティブ感情の高まりを抑える効果がある可能性が考えられる。本研究ではさらに、思考・感情の言語化との関連が示され、特にイメージによってネガティブ感情が喚起されるようなときは、自分の感情を言葉で表現する傾向を持っていることで、ネガティブ感情の高まりを抑えることができるということが推測される。また、誘導前の気分で統制したとき、誘導後の肯定的気分とは「注意を向けながらの活動」が弱い負の関連を示し、予想と反する結果であった。しかしながら、誘導後の肯定的気分においてのみ、床効果が示された（項目数で割った平均 = 2.00, $SD = 1.04$ ）ことを考慮すると、測定に問題があった可能性があり、その意義を論じることは難しいと考えられる。7件法によって気分を測定する本研究の方法では、回答得点の範囲が制限され、誘導後の肯定的気分の十分な分散を確保で

きなかったと考えられる。そのため、100点満点の Visual Analogue Scale (VAS) などを用いることによって、十分な分散を確保することが必要であったと考えられる。

偏相関分析ではマインドフルネス傾向の下位因子に共通する因子が影響している可能性があるため、気分の変化に独自に影響する下位因子を検討するために、重回帰分析が行われた。その結果、誘導後の不安気分に対しては、誘導前の気分や他の下位因子を統制したときの「判断しないこと」のみが関連を持つことが示された。Baer et al. (2006) は、「判断しないこと」が、他の因子に比べて、感情制御の困難さと最も強い負の相関を持つことを示しており、感情制御において、体験を評価判断しないことの重要性が一貫して示されたと言える。「判断しないこと」が、杉浦 (2008) のいう「否定的な思考から距離を置くスキル」を最も強く反映している可能性が考えられる。一方で、抑うつ気分に対しては、「思考・感情の言語化」のみが関連を持つことが示された。この結果は、Bohlmeijer, Klooster, Fledderus, Veehof, & Baer (2011) が、弱～中程度の抑うつ症状および不安症状を有するサンプルにおいてではあるが、思考・感情の言語化が不安とは相関を持たずに、抑うつと弱い負の相関を示したことと一貫していると言える。どのマインドフルネス傾向の下位因子がどのようなネガティブな感情と特に関連が強いかに関して、今後詳細に検討していく必要があると考えられる。また、肯定的気分に対しては「注意を向けながらの活動」のみが負の関連を持つことが示され、予想に反する結果であった。肯定的気分の低下を高い注意能力で鋭敏に捉え、正確に報告することができた、と解釈することもできる可能性があるが、この解釈によってはその他の不安気分と抑うつ気分の変化との関連が示されなかったことを説明することができない。また、マインドフルネス傾向の5

つの下位因子をステップ2で投入したときの分散説明率の増分は有意でなかったことから、その意義を論じることは難しいと考えられる。

「反応しないこと」の下位因子は、自身の考えや感情に気づきながらも、それらと距離をおいた態度をとることを表しており、誘導後の気分および気分の変化と関連があることが予想された。Ostafin et al. (2013) においても、「反応しないこと」は、ネガティブ感情喚起後の自己評定式のネガティブ感情と弱い負の相関 ($r = -.34$) を示していた。しかし、「反応しないこと」と誘導後の気分および気分の変化との関連は見られなかった。その理由として、「反応しないこと」のクロンバックの α が .672 と低く、十分な内的整合性が示されなかったことが考えられる。Ostafin et al. (2013) においても、「反応しないこと」と慢性的な不安が予想に反して関連を示さず、その理由として「反応しないこと」の α が他の下位因子に比べて低く、内的整合性が低かったことが挙げられている。FFMQ 日本語版の信頼性・妥当性を検討した Sugiura et al. (2012) においても、「反応しないこと」の α は .67 と低く、内的整合性が一貫して十分に示されていない因子であると言える。もう一つの理由として、「反応しないこと」はそもそも短期的な気分の変動を抑える効果があるわけではない可能性が考えられる。「反応しないこと」は、例えば「つらい考えやイメージが浮かんだとき、大抵じきに気持ちが落ち着く」などの項目を含んでおり、気分の変動を長期的に安定させる効果を持つ因子である可能性が考えられる。

本研究の限界点として、重回帰分析における決定係数を含めたすべての効果量が非常に小さいことが挙げられる。その理由としてまず、気分誘導前のネガティブ感情とマインドフルネス傾向との相関も低く、「反応しないこと」と短期的な気分の変動との関連の弱さに関する考察

と同じように、そもそも状態的な感情とマインドフルネス傾向があまり強く関連しない可能性が考えられる。Ostafin et al. (2013) においても、誘導後の気分とマインドフルネス傾向の関連は比較的小さかった ($r = -.26 \sim -.34$) ことから、マインドフルネス傾向は短期的な気分を強く予測しないと言えるかもしれない。次に、気分誘導手続きが十分に妥当でなかった可能性が考えられる。気分誘導の検討によって、不安気分、抑うつ気分、肯定的気分ともに大きく変化したことが示されたが、気分誘導におけるイメージ場面に「そのことであなたの気持ちは沈んでいきます」という文が入っており、調査者の期待に応えるようにイメージ時のネガティブ気分を高く回答した可能性がある。そのため、調査者の期待に応える傾向が大きな説明要因となってしまった可能性が考えられる。本研究で用いた気分誘導手続きを作成した甲田・伊藤 (2009) も述べているように、今後は、文章表現の工夫や、測定指標として生理指標や行動指標を導入することを検討し、イメージ法による気分誘導手続きの妥当性を高めるとともに、調査者の期待などに影響されることがないようにより客観的に気分喚起を測定する必要があると考えられる。

引用文献

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27-45.
- Bohlmeijer, E., ten Klooster, P. M., Fledderus, M., Veehof, M., & Baer, R. (2011). Psychometric properties of the five facet mindfulness questionnaire in depressed adults and development of a short form. *Assessment, 18*, 308-320.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822-848.
- Cuthbert, B. N., Vrana, S. R., & Bradley, M. M. (1991). Imagery: Function and physiology. *Advances in Psychophysiology, 4*, 1-42.
- 福井 至 (1997). Depression and anxiety mood scale (DAMS) 開発の試み 行動療法研究, 23, 83-93.
- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, big five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 47*, 805-811.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1995). Emotion elicitation using films. *Cognition & Emotion, 9*, 87-108.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- 甲田 宗良・伊藤 義徳 (2009). 新たな抑うつ気分誘導手続きの作成——喚起する抑うつ気分の程度の検討—— *Japanese Journal of Research on Emotions, 17*, 157-165.
- Ostafin, B. D., Brooks, J. J., & Laitem, M. (2013). Affective reactivity mediates an inverse relation between mindfulness and anxiety. *Mindfulness, 1*-9.
- Rusting, C. L., & DeHart, T. (2000). Retrieving positive memories to regulate negative mood: Consequences for mood-congruent memory. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*, 737.
- 杉浦 義典 (2008). 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, 16*, 167-177.
- Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y., & Murakami, H. (2012). Development and validation

of the Japanese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness*, 3, 85-94.

Wright, S. P. (1992). Adjusted p-values for simultaneous inference. *Biometrics*, 1005-1013.

Relationship between dispositional mindfulness and negative affective reactivity: Mood induction using the situation image method

Toru TAKAHASHI*, Tomosumi HAITANI*, Fukiko SUGIYAMA*,
Issaku KAWASHIMA*, Aya SASAKI*, Kaori USUI*, Hikari HONDA*,
and Hiroaki KUMANO**

*Graduate School of Human Sciences, Waseda University

**Faculty of Human Sciences, Waseda University

Abstract

Prior research shows that persons with higher dispositional mindfulness do not tend to experience increases in negative emotions by mood induction. Sugiura (2008) suggests that “a skill of distancing negative thoughts” is important for the mechanism of mindfulness. In this study, to explore the effect of that skill in mood induction, we examine the relationship between dispositional mindfulness and negative affective reactivity using a method in which participants imagine a negative situation. Results showed that the nonjudging and describing factors of mindfulness have a significant negative effect on the increase in anxiety and depression, respectively. Therefore, it is possible that these factors might relate to “a skill of distancing negative thoughts.” However, the effect sizes were so small on the whole. We discussed the possibility that dispositional mindfulness might not strongly correlate with mood states and the necessity of improving the validity of mood induction using the situation image method.

Key words: dispositional mindfulness, negative affective reactivity, mood induction using the situation image method