早稲田大学臨床心理学研究　第 18 巻　第 1 号　p.45～50

原 著 論 文
Original Article

注意の偏りが社交不安傾向に及ぼす影響

南出 歩美　平　結衣　新川 瑶子　佐々木 瞳　長澤 さやか
谷沢 典子　早稲田大学　熊谷 真人　合同会社カウンセリングルームさくら
富田　望　熊野 宏昭　早稲田大学

Effect of biased attention on social anxiety tendency

Ayumi MINAMIDE, Yui TAIRA, Yoko NIIKAWA, Hitomi SASAKI, Sayaka NAGASAWA, Noriko TANIZAWA (*Waseda University*), **Makoto KUMAGAI** (*The Counselingroom SAKURA*), **Nozomi TOMITA, and Hiroaki KUMANO** (*Waseda University*)

Social anxiety disorder (SAD) is a mental disorder characterized by significant fear of or anxiety about social situation. People with social anxiety show biased attention which includes self-focused attention and attentional bias. According to the cognitive models of SAD, it is clear that self-focused attention and attentional bias are associated with cognitive behavioral factors to maintain social anxiety. However, studies have not compared the effects of self-focused attention and attentional bias on the cognitive behavioral factors to maintain social anxiety. In this research, we explored the effect of biased attention, which was measured by the Focused Attention Scale, on interpretation bias, worry, fear of negative evaluation by others, and safety behavior. As a result, we found that others-focused attention had more effect on interpretation bias, worry, fear of negative evaluation by others, and safety behavior than self-focused attention. The study findings suggested that the assumption of others' presence elicit the cognitive behavioral factors to maintain social anxiety.

Key words: Social anxiety, Self-focused attention, Attentional bias

Waseda Journal of Clinical Psychology
2018, Vol. 18, No. 1, pp. 45 – 50

社交不安症（Social anxiety disorder: SAD）とは，他者の注視を浴びる可能性のある社交場面に対する著しい恐怖または不安を特徴とする精神疾患である（American Psychiatric Association, 2013）。SAD は学業面，職業面，社会的機能面で深刻な障害をもたらし，生活の質を低下させる（貝谷・金井・熊野・坂野・久保木，2004）。SAD の増悪・維持に関わると想定されている要因は複数存在している（Clark & Wells, 1995; Rapee & Heimberg, 1997）。例えば，肯定的とも否定的とも解釈できる曖昧な状況を否定的に解釈する解釈バイアスや（Clark & Wells, 1995），問題解決を目的とする否定的な思考やイメージの連鎖である心配（Borkovec, Robinson, Pruzinsky, & DePree, 1983），社交場面の経験後，繰り返しその出来事について回顧する Post-event processing（PEP）（Dannahy & Stopa, 2007），他者からの否定的評価を恐れる他者評価懸念（Watson & Friend, 1969），社交場面そのものや社交場面における破局的結果を回避する安全確保行動が挙げられる（Clark & Wells, 1995）。

社交不安者には，上記の維持要因に加えて，基礎的な認知機能である注意の問題があり，社交場面において注意が内外の情報に偏ることが指摘されている（藤原，2017）。上記の注意の偏りには，自己への注意の焦点づけである自己注目と，否定的な外部情報への注意の焦点づけである注意バイアスがある（Clark & Wells, 1995; Rapee & Heimberg, 1997）。SAD の認知モデルでは，自己注目や注意バイアスといった注意の偏りと SAD の維持に関わる認知行動的要因との関連が示唆されている（Clark & Wells, 1995; Rapee & Heimberg, 1997）。Clark & Wells（1995）のモデルでは，社交不安における注意の問題として自己注目が挙げられている。社交不安者は他者からの評価を推測するために，自身の身体感覚や思考といった内部情報に注意を向けるとされている（Clark & Wells, 1995）。また，

社交不安者は他者視点から自己を観察し，その際に自己を否定的に解釈するとされている（Clark, 2001）。過度な自己注目によって自身が置かれている状況や他者の行動を正確に認識することができなくなり，不安が維持されると考えられている（Clark & Wells, 1995）。一方で，Rapee & Heimberg（1997）のモデルでは，社交不安における注意の問題として自己注目だけでなく注意バイアスも挙げられている。社交不安者は他者からの評価を推測するために，内部情報に加えて外部情報にも注意を向けるとされている（Rapee & Heimberg, 1997）。外部情報は他者からの否定的評価の指標として扱われ，自己注目に結びつくと考えられている（Rapee & Heimberg, 1997）。

上記より，SADには，注意の偏りと複数の維持要因が関与している。このことから，SADの治療に際して，社交場面における注意の偏りを修正することで，上記の維持要因にアプローチすることが重要であると言える。その例として，メタ認知療法（Metacognitive therapy: MCT）によって提案されている注意訓練法（Attention training technique; ATT）や状況への再注意法（Situational attention refocusing: SAR）が挙げられている（Wells, 2009 熊野・今井・境監訳, 2012）。ATTとは，注意制御機能を高めることで自己注目を遮断する技法である（今井・今井，2011）。また，SARとは，情報をありのままに観察し，注意を制御する非機能的信念とは相容れない情報処理を高めることで注意の偏りを修正する技法である（今井・今井, 2013）。注意の偏りとSADの維持要因との関連や，SADの維持要因に対するATTやSARの有効性は既に示唆されている（e.g. 今井・今井・金山・熊野，2011; 今井・今井，2013）。しかし，多くの先行研究では，自己注目と注意バイアスが個別に扱われており，両者がSADの維持要因に及ぼす影響を同時に検討した研究は見当たらない。そこで，本研究では，自己注目と注意バイアスが解釈バイアス，心配，他者評価懸念，安全確保行動に及ぼす影響を探索的に比較検討することを目的とした。なお，SADの認知的要因の1つであるPEPについては，回顧する社交場面や，その社交場面を経験した時期における個人差を考慮し，本研究では扱わないこととした。

方　法

対象者と手続き

首都圏近郊の私立大学に通う学生および社会人150名に調査用紙を配布し，回答を求めた。無回答や欠損および記入ミスがあった回答を除いた129名を分析対象とした（男性59名，女性64名，性別不明6名；平均年齢26.30歳，*SD*= 11.68）。調査を実施する際には，調査の趣旨を十分に説明した上で，調査への参加は任意であり，不参加や中断による不利益は一切生じないこと，個人情報は厳重に管理されることを伝えた。調査用紙への回答をもって，調査への参加に同意したものとみなした。なお，調査の参加者募集にあたり，機縁法を使用した。そのため，実施者と対象者には面識がある場合もあった。

調査材料

（a）フェイスシート：年齢と性別を尋ねた。

（b）注意の焦点を測定する尺度（Focused Attention Scale: FAS; 山田・関口・伊藤・根建，2002）：社交場面における焦点別の注意の偏りを測定する尺度である。「自己に焦点づけられた注意」「他者に焦点づけられた注意」の2つの下位尺度から成り，各下位尺度の合計得点が高いほどその焦点に注意を向ける傾向にあると解釈できる。12項目5件法で構成されており，高い信頼性と妥当性を有している。本研究では，「自己に焦点づけられた注意」は自己注目に，「他者に焦点づけられた注意」は注意バイアスに相当すると仮定した。

（c）自己注目版場面想定法質問紙（守谷・佐々木・丹野, 2007）: 解釈バイアスを測定する尺度である。「肯定的解釈」「中性的解釈」「否定的解釈」の3つの下位尺度から成り，各下位尺度の合計得点が高いほどその感情価の考え方を行う傾向にあると解釈できるが，本研究では「否定的解釈」のみを使用した。6項目5件法で構成されており，信頼性と妥当性を有している。

（d）Penn State Worry Questionnaire 日本語版（PSWQ; 本岡・松見・林，2009）：心配を測定する尺度である。合計得点が高いほど心配を行う傾向にあると解釈できる。16項目5件法で構成されており，高い信頼性と妥当性を有している。

（e）短縮版 Fear of Negative Evaluation Scale（SFNE; 笹川他，2004）：他者評価懸念を測定する尺度である。合計得点が高いほど他者評価懸念が強い傾向にあると解釈できる。12項目5件法で構成されており，高い信頼性と妥当性を有している。

（f）Avoidance Behavior In-Situation Scale（ABIS; 岡島・金井・陳・坂野，2007）：社交場面における安全確保行動を測定する尺度である。「他者評価を回避する行動」「情動表出を抑制する行動」の2つの下位尺度から成り，各下位尺度の合計得点が高いほどその行動をとる傾向にあると解釈できるが，本研究では「他者評価を回避する行動」のみを使用した。15項目7件法で構成されており，高い信頼性と妥当性を有している。

分析方法

（1）相関分析

モデルの作成にあたり，各変数間の関連を検討する

ために実施した。

(2) 共分散構造分析

社交不安者の認知機能の問題である注意の偏りがSADの維持に関わる認知行動的要因に及ぼす影響を比較検討するために，解釈バイアス，心配，他者評価懸念，および安全確保行動を同一水準に並べたモデルを作成し，実施した。それぞれの尺度ごとに潜在変数に含める観測変数を選定する際には，回転のない最尤法による因子分析を実施し，因子負荷量の高い項目3つを観測変数として選定した。結果の解釈に重要な影響を及ぼすFASの各下位尺度から選定された項目を表に示した（Table1）。また，モデルの適合度の指標として GFI（Goodness of fit index），AGFI（Adjusted GFI），CFI（Comparative fit index），TLI（Tucker-Lewis index），RMSEA（Root mean square error of approximation）を使用した。小塩（2012）によると，各指標はそれぞれ0から1の値をとるが，GFIの値が1に近いほど説明力のあるモデルであり，AGFIおよびCFIの値が1に近いほどモデルがデータに適合している。TLIの値は0.95に近いほど良い（Hu & Bentler, 1999）。RMSEAの値が0.05以下であればモデルの当てはまりが良く，0.10以上であればモデルの当てはまりが悪い（小塩，2012）。

解析には，SPSS version 24（IBM, New York, USA）とAmos version 25（IBM, New York, USA）を使用した。

結　果

(1) 相関分析

各変数間の関連を検討するために，Pearsonの積率相関係数を算出した（Table2）。分析の結果，自己注目と注意バイアスとの間には有意な弱い正の相関が示された。また，自己注目と解釈バイアス，心配，他者評価懸念，および安全確保行動との間にはそれぞれ有意な弱い正の相関が示された。一方で，注意バイアスと心配，安全確保行動との間にはそれぞれ有意な弱い正の相関が，他者評価懸念との間には有意な中程度の正の相関が示された。注意バイアスと解釈バイアスとの間には有意な相関は示されなかった。また，解釈バイアス，心配，他者評価懸念，および安全確保行動間にはそれぞれ弱いから中程度の正の相関が示された。

Table 1
FASの各下位尺度から選定された項目

	Self-focused attention	Others-focused attention
Item1	自分の身体反応 (例: 心拍数)	他の人が自分をどのように見ているか
Item2	自分の心臓の鼓動	他の人がどんな態度をとっているか
Item3	自分の体温	他の人がどんな表情をしているか

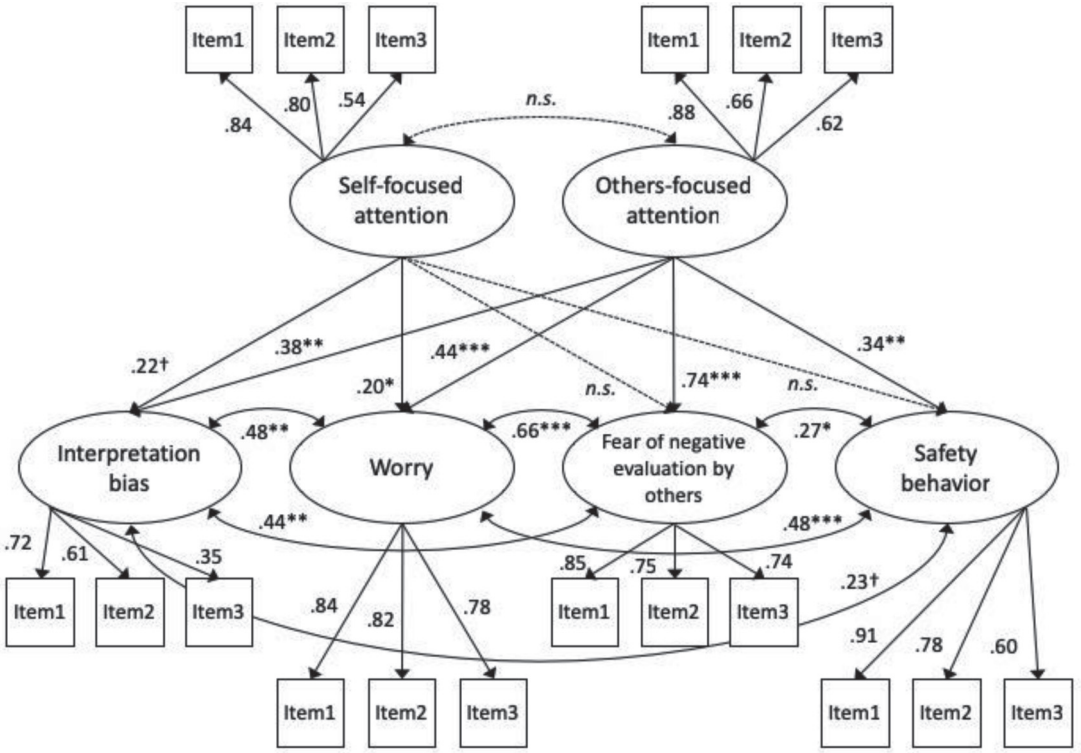
Table 2
各変数間における Pearson の積率相関係数

	1	2	3	4	5	6
1. Self-focused attention	-					
2. Others-focused attention	.21*	-				
3. Interpretation bias	.32**	.19*	-			
4. Worry	.32**	.38**	.42**	-		
5. Fear of negative evaluation by others	.30**	.55**	.37**	.68**	-	
6. Safety behavior	.29**	.26**	.42**	.57**	.46**	-

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

(2) 共分散構造分析

自己注目と注意バイアスが解釈バイアス，心配，他者評価懸念，および安全確保行動に及ぼす影響を比較検討するために，共分散構造分析を実施した（Figure1）。モデルの適合度を算出した結果，十分とは言えないが概ね許容できる値が得られた（GFI= .84，AGFI= .77，CFI= .89，TLI= .86，RMSEA= .09）。分析の結果，自己注目は心配に有意な弱い正の影響を及ぼすことが示された（β= .20，p< .05）。また，自己注目は解釈バイアスに有意傾向の正の影響を及ぼすことが示された（β= .22，p< .10）。一方で，注意バイアスは解釈バイアスと安全確保行動にそれぞれ有意な弱い正の影響を（β= .38; β= .34，それぞれ p< .01），心配に有意な中程度の正の影響を（β= .44，p< .001），他者評価懸念に有意な強い正の影響を及ぼすことが示された（β= .74，p< .001）。



GFI = .84, AGFI = .77, CFI = .89, TLI = .86, RMSEA = .09

N= 129

Figure 1　共分散構造分析の結果。
†p < .10，*p < .05，**p < .01，***p < .001

考　　察

本研究の目的は，自己注目と注意バイアスが解釈バイアス，心配，他者評価懸念，安全確保行動に及ぼす影響を探索的に比較検討することであった。共分散構造分析の結果，自己注目は解釈バイアスと心配に正の影響を及ぼすことが示された。一方で，注意バイアスは解釈バイアス，心配，他者評価懸念，および安全確保行動にそれぞれ正の影響を及ぼすことが示された。

解釈バイアスには，自己注目と注意バイアスの双方が影響を及ぼすことが示唆された。守谷他（2007）では，解釈バイアスは社交場面かつ自己注目状況でのみ生じることが指摘されているが，本研究の結果から，他者に注意を向けている状況でも生じる可能性が考えられる。

心配にも，自己注目と注意バイアスの双方が影響を及ぼすことが示唆された。社交不安者は社交場面において，「話をしている時に声が震えたり顔が引きつったりしていると他の人に気づかれて恥ずかしい思いをするのではないか」といったことを考えるとされている（朝倉，2015）。このことから，社交不安者は社交場面において，自身の身体感覚とそれに対する他者の反応に関して心配する傾向にあり，その過程で両者に注意を向けていると考えられる。また，自己注目より

も注意バイアスが及ぼす影響が強いことから，社交不安者は自身の身体感覚に対する心配よりも，それを他者に気づかれることに対する心配を強く保持していると考えられる。しかし，PSWQ は社交不安者の心配の測定に特化した尺度ではないことから，本研究の結果は慎重に解釈する必要がある。

一方で，他者評価懸念には，注意バイアスのみが影響を及ぼすことが示唆された。山田他（2002）では，FAS の各下位尺度と他者評価懸念との間の相関関係を検討した結果，「他者に焦点づけられた注意」と他者評価懸念との間に有意な弱い正の相関が示されたことから，他者評価懸念は他者に注意を向けることでのみ生じる可能性が指摘されている。本研究では，FAS の各下位尺度と他者評価懸念との因果関係を検討していることから，上記の指摘を支持する結果であると言える。

安全確保行動にも，注意バイアスのみが影響を及ぼすことが示唆された。Spurr & Stopa（2003）では，他者視点から自己を観察するようにスピーチを行う場合と，自身の視点からその場の状況を観察するようにスピーチを行う場合を比較したところ，前者の方が安全確保行動の生起頻度が増加することが指摘されている。このことも踏まえると，本研究の結果から，安全確保行動は他者の存在を想定することで生じると考えられる。

本研究では，FAS の下位尺度「自己に焦点づけられた注意」は自己注目に，「他者に焦点づけられた注意」は注意バイアスに相当すると仮定した。しかし，本研究の結果から，社交不安については，自己注目よりも注意バイアスが主要な問題であると結論づけることはできない。その理由として，SAD における自己注目および注意バイアスと，FAS の各下位尺度に含まれる項目の内容が完全に一致していないことがある。具体的には，SAD 特有の注意の偏りである他者視点からの自己注目を捉えられていないと考えられる。他者視点からの自己注目は他者の存在を知覚することで生じるが（Hass & Eisenstadt，1990），本研究で測定した自己注目は身体感覚に対する自己注目である。また，「他者に焦点づけられた注意」について，その項目によっては他者視点からの自己注目を測定している可能性がある。例えば，「他の人が自分をどのように見ているか」について注意を向ける程度を回答する項目は他者視点からの自己注目を測定していると言える。このように，「他者に焦点づけられた注意」には他者視点からの自己注目と注意バイアスを測定する項目が混在しており，SAD における注意の偏りを正確に捉えられていないと考えられる。実際に，他者視点からの自己注目を考慮した上で，社交不安においては自己注目が主要な維持要因であることを指摘している研究も報告されている（e.g. 富田，2018）。今後は，他者視点からの自己注目と注意バイアスを区別した上で，本研究の結果を再検討する必要がある。

本研究の限界点としては，上記の FAS の測定内容に関わるもの以外に，下記の 2 つが挙げられる。

1 つ目は，対象者が少ないことである。分析対象者が 129 名と少なく，本研究の結果が多くの大学生や社会人に当てはまる一般的な傾向を示しているとは言い難い。今後は，対象者を増やし，本研究の結果を再検討する必要がある。

2 つ目は，アナログ研究であることである。本研究の対象者は健常者であるため，SAD 患者の傾向とは根本的に異なっている可能性がある。しかし，SAD 患者と疾患レベルにない高社交不安者との間には認知行動的特徴の類似性と連続性が指摘されていることから（Turner，Beidel，& Townsley，1990），SAD に関する有用な知見を得ることができたと考えられる。

引用文献

American Psychiatric Association（2013）. *Diagnostic and statistical manual of mental disorder*（*5th ed.*）. Washington，DC: American Psychiatric Association.

朝倉 聡（2015）. 社交不安症の診断と評価　不安症研究，*7*，4–17.

Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. A.（1983）. Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy, 21*，9–16.

Clark, D. M.（2001）. A cognitive perspective on social phobia. In: Crozier, W. R. & Alden, L. E.（Eds.）*International handbook of social anxiety: Concepts, research and interventions relating to the self and shyness*. New York: John Wiley & Sons Ltd. 405-430.

Clark, D. M. & Wells, A.（1995）. A cognitive model of social phobia. In: Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D. A., & Schneier, F. R.（Eds.）*Social Phobia. Diagnosis, Assessment, and Treatment*. New York: Guilford Press, 69–93.

Dannahy, L. & Stopa, L.（2007）. Post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 45*，1207–1219.

Hass, R. G. & Eisenstadt, D.（1990）. The effects of self-focused attention on perspective-taking and anxiety. *Anxiety Research, 2*，165–176.

Hu, L. & Bentler, P. M.（1999）. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*，1–55.

藤原 裕弥（2017）. 社交不安における自己注目と他者注目―社交状況の違いは社交不安者の注意の向きを変えるか―　安田女子大学紀要，*45*，23–32.

今井 正司・今井 千鶴子（2011）. メタ認知療法（特集：認知／行動療法）心身医学，*51*，1098–1104.

今井 正司・今井 千鶴子（2013）. 状況への再注意法（SAR）が社交不安に及ぼす影響―視線追尾シス

テムを用いたSARの評価―　日本心理学会第77回大会発表論文集，314.
今井 正司・今井 千鶴子・金山 裕介・熊野 宏昭（2011）．能動的注意制御機能のコンポーネントと臨床症状との関連　日本行動療法学会大会発表論文集，*37*，296–297.
貝谷 久宣・金井 嘉宏・熊野 宏昭・坂野 雄二・久保木 富房（2004）．東大式社会不安尺度の開発と信頼性・妥当性の検討　心身医学，*44*，279–287.
守谷 順・佐々木 淳・丹野 義彦（2007）．対人状況における対人不安の否定的な判断・解釈バイアスと自己注目との関連　パーソナリティ研究，*15*，171–182.
本岡 寛子・松見 淳子・林 敬子（2009）．「心配」の自己評定式質問紙 ―Penn State Worry Questionnaire（PSWQ）日本語版の信頼性と妥当性の検討―　カウンセリング研究，*42*，247–255.
岡島 義・金井 嘉宏・陳 峻雯・坂野 雄二（2007）．社会不安障害における恐怖場面内での回避行動の評価 ―Avoidance Behavior In-Situation Scale の開発―　行動療法研究，*33*，1–12.
小塩 真司（2012）．研究事例で学ぶ SPSS と Amos による心理・調査データ解析 第2版　東京図書
Rapee, R. M. & Heimberg, R. G.（1997）．A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behavior Research and Therapy, 35*，741–756.
笹川 智子・金井 嘉宏・村中 泰子・鈴木 伸一・嶋田 洋徳・坂野 雄二（2004）．他者からの否定的評価に対する社会的不安測定尺度（FNE）短縮版作成の試み―項目反応理論による検討―　行動療法研究，*30*，87–98.
Spurr, J. M. & Stopa, L.（2003）．The observer perspective: Effect on social anxiety and performance. *Behavior Research and Therapy, 41*，1009–1028.
富田 望（2018）．社交不安における自己注目と注意バイアスの統一的理解　早稲田大学審査学位論文
Turner, S. M., Beidel, D. C., & Townsley, R. M.（1990）．Social phobia: Relationship to shyness. *Behavior Research and Therapy, 28*，497–505.
Watson, D. & Friend, R.（1969）．Measurement of social-evaluative anxiety. *Consulting and clinical psychology, 33*，448–457.
Wells, A.（2009）．*Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: The Guilford Press.
（ウェルズ，A.　熊野 宏昭・今井 正司・境 泉洋（監訳）（2012）．メタ認知療法―うつと不安の新しいケースフォーミュレーション―　日本評論社）
山田 幸恵・関口 由香・伊藤 義徳・根建 金男（2002）．注意の焦点を測定する尺度の作成と信頼性・妥当性の検討　ヒューマンサイエンス リサーチ，*11*，161–173.