

高反すう傾向者をターゲットとした気晴らしの
有効性についての検討
—注意状態との関連から—

石川 遥至

目次

第1章 序論・研究史・・・・・・・・・・・・・・・・・・1

1-1 反すうとは何か 1

1-2 反すうによる臨床的問題 2

1-3 なぜ反すうするのか 6

1-4 なぜ反すうは問題解決に至らないのか 9

1-5 反すうという概念の広がり 11

1-6 反すうへの介入 16

第2章 問題提起・・・・・・・・・・・・・・・・・・25

2-1 気晴らしに関する研究の不足点 25

2-2 本研究のねらいと構成 27

第3章 高度な注意を要する気晴らしによる高反すう者 への介入効果の検討（研究1）・・・・・・・・・・28

3-1 問題と目的 28

3-2 研究1-1 気晴らしが自己注目，気分状態に及ぼす効果
の予備的検討 30

- 3-3 研究 1 – 2 気晴らしが気分，注意状態に及ぼす影響
—特性的反すう傾向との関連から— 46
- 3-4 研究 1 のまとめ，研究 2 への展望 75

第 4 章 脱中心化が反すうと気晴らしの適応性に及ぼす 影響の検討（研究 2）・・・・・・・・・・ 77

- 4-1 問題と目的 77
- 4-2 研究 2 反すう・気晴らしと抑うつとの関連における
脱中心化の媒介効果の検討 81
- 4-3 研究 2 のまとめ，研究 3 への展望 90

第 5 章 注意の分割を伴う気晴らしの効果の検討 （研究 3）・・・・・・・・・・ 91

- 5-1 問題と目的 91
- 5-2 研究 3 – 1 注意分割を伴う気晴らしの効果に関する
予備的検討 96
- 5-3 研究 3 – 2 注意分割を伴う気晴らしの効果機序と
高反すう傾向者への効果の検討 106
- 5-4 研究 3 のまとめ，研究 4 への展望 149

**第6章 注意の分割を伴う気晴らしにおける反すう対象の
想起形式と効果の関連の検討（研究4）・・・150**

6-1 問題と目的 150

6-2 研究4 イメージ，言語による反すう対象の想起と注意
分割を伴う気晴らしの効果の関連の検討 153

6-3 研究4のまとめ 200

第7章 総合考察・・・・・・・・・・・・・・・・・・202

7-1 各研究のまとめ 202

7-2 高反すう傾向者への気晴らしの適用 205

7-3 限界点，今後の展望 208

引用文献・・・・・・・・・・・・・・・・・・215

付録・・・・・・・・・・・・・・・・・・237

第1章 序論・研究史

1-1 反すうとは何か

現代において、「うつ」は深刻な社会問題として認知されるようになってきた。厚生労働省の患者調査では、うつ病を含む気分障害を有する外来患者は平成26年に約109万人にのぼり、平成23年時点での同調査から16万人近い増加が報告された（ただし23年の調査では宮城県の一部と福島県を含まない）。ストレス社会といわれる状況の中で、うつは今後ますます重大な脅威となることが予想される。なお、健常人における軽度の抑うつ気分と疾患としてのうつ病にみられる抑うつが質的に異なるものか連続的なものか、という問題については立場が分かれるが、近年では連続性を支持する研究結果が多いとされる（坂本・大野，2005）。すなわち、うつ病の予防という観点からは、抑うつ気分に対する早期の適切な対処が極めて重要であると考えられる。

こうした抑うつの研究が進められる中で、注目を浴びるようになってきた概念が「反すう (rumination)」である。反すうの定義は研究間で様々であり、一貫していない。反すうと抑うつの関連性を最初期に指摘した Nolen-Hoeksema (1991) では、反すうは抑うつ気分に対する反応スタイルの1つとされる。ここでは反すう反応（考え込み反応）は、抑うつの症状、原因、意味、結果に対して繰り返し注意が焦点づけられる思考や行動とされ、反すうの対象は自身のネガティブな気分状態であることが強調されている。しかし、後の Nolen-Hoeksema & Jackson (2001) は、反すうには抑うつ症状と関連する問題（出来事）への注意も含まれるとしている。Martin & Tesser (1996) では、反すうは一般的、道具的な主題を周回し、直近の状況での必要性を欠いて再発する、ある種の意識的思考とされ、その主題は必ずしもネガティブなものに限られない。さらに本邦においては、伊藤・上里 (2001) がネガティブな反すうを、否定的・嫌悪的な事柄を長い間、何度も繰り返し考え続けることと定義している。以上のように、反すう思考の対象が何であるかについては、研究者によってやや捉え方が異なるようである。しかし、いずれの定義にも共通する要素として「特定の内容に対する反復的な思考」であるという点が挙げられることから、この部分が反すうの中核であると考えられる。

また、反すうと類似した概念との区別にも注意が必要である。Papageorgiou & Wells (2004) では、反すうと類似した認知プロセスとして、ネガティブな自動思考、自己注目・私的自己意識、心配を挙げている。まず、ネガティブな自動思考は反すうと比

べて短期的である点で区別される。自己注目は何らかの失敗の後に自己の理想と現実の不一致に注意が向けられること (Pyszczynski, Greenberg, Hamilton, & Nix, 1991), 私的自己意識は慢性的に自己注目, 自己分析を行う性質 (Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975) とされる。これに対して反すうは, 焦点がより明確であり, 必ずしも失敗の後に起こるわけではなく (Wells & Matthews, 1994), また自己関連的な内容にも限られないことから, 自己注目は反すうの一側面であると考えられている。そして心配は予期的, 将来についてのものであるのに対し, 反すうは過去についてのものであるなどの点で区別される (Beck, 1967; 1976; Borkovec, Robinson, Pruzinsky, & DePree, 1983)。このように, いわば狭義の反すうの枠組みを示す試みがある一方で, 上述のような研究間での定義のばらつきや類似する概念との境界の曖昧さ, また研究数の増加に伴って様々な変数との関連が検討されてきたことにより, 反すうの裾野は実質的に広がり続けているようにも感じられる。

1-2 反すうによる臨床的問題

反すうと抑うつとの関連性は Nolen-Hoeksema (1987) において初めて検討された。この研究は, 男性に比べて女性のうつ者が多い理由として, 女性の方が落ち込んだ際に反すう反応をとりやすく, 逆に男性はネガティブな気分から気をそらす反応をとりやすいことを指摘し, 抑うつ気分に対してどちらの反応を行うかが気分の改善を左右するという反応スタイル理論 (response styles theory) を提唱した。反応スタイル理論においては, 反すう反応 (ruminative responses) は抑うつ気分の増大, 長期化を招く一方で, ストレス経験時に, 自分の不快な気分やその原因から注意をそらすために, 他のことをしたり考えたりすること (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991) と定義される気晴らし (気そらし) 反応 (distractive responses) は, 気分の改善を促すとされる。Morrow & Nolen-Hoeksema (1990) は, 抑うつ気分を誘導した後に反すう反応と気晴らし反応を行う群を比較し, 実際に反すう反応が気晴らし反応と比べて抑うつ気分の持続を招くことを明らかにした。Nolen-Hoeksema & Morrow (1993) では, 抑うつ者と非抑うつ者を対象に同様の手続きを行い, 抑うつ者において反すう反応が抑うつ気分を高める一方, 気晴らし反応は気分を改善することを示した。なお, これらの実験ではカードに書かれた文章を読み, それについて考えさせるという手続きによって反すう反応 (「私はしばしば, なぜこのように感じるのか不思議に思う」など, 自己や感情に焦点を当てた内容) と気晴らし反応 (「カナダの最も大きな産業は製材業である」など, 外的なものに焦点を当てた内容) を喚起しているが, これはその後の実験研究における一般的な反応スタイルの操作手続き (Response task) と

して用いられている。

このような実験研究においては、反すうは「状態」として扱われ、その前後での短期的な気分変化が検討される。その一方で、反すうを含む反応スタイルを「特性」、すなわち日常の中でどの程度、特定の反応スタイルを行いやすいかという観点から捉え、より長期的に抑うつなどの関連を検証する研究も盛んに行われてきた。例えば Schwartz & Koenig (1996) は、反すう傾向の高さが6週間後の抑うつ、不安の高さを予測することを示した。本邦においても島津・越川 (2014) が、否定的に反すうを行う傾向が4週間後の抑うつを高めることを示している。また、反すうはネガティブなライフイベントなどの影響力を長期的に高めることが示唆されている。Nolen-Hoeksema & Morrow (1991) では、震災を体験した学生を対象に調査を行い、震災前に抑うつ気分に対する反すう傾向が高かった人は、低かった人に比べて震災の10日後と7週間後の抑うつ症状がより重度であることを明らかにした。さらに Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson (1994) では、約1カ月以内に家族などを亡くした人を対象として調査を行い、反すう傾向の高い人は6カ月後の抑うつが高いことを示した。なお、これらの研究では調査開始時点での抑うつ等の変数は統制されている。すなわち、実験研究における知見と併せれば、短期的にも長期的にも反すうは抑うつレベルの上昇に先行しており、抑うつの症状というよりはリスク要因として捉えることが妥当である。

反すうが気分、感情に及ぼす影響は抑うつ以外でも観測されている。例えば Blagden & Craske (1996) は Response task を用いて、反すうが気晴らしに比べて不安、悲しみ、怒りといったネガティブな気分全般からの回復を妨げることを示した。特性的な側面では、反すう傾向の高さが怒り経験後の攻撃行動の高まり (Collins & Bell, 1997)、敵意や怒りの高さ (Borders, Earleywine, & Jajodia, 2010) と関連することなどが示されている。また、反すうの対象を抑うつの的なものに限定しない研究も多く行われている。例えば Conway, Csank, Holm, & Blake (2000) では、悲しみについて反すうする傾向を測定する尺度 (Rumination on Sadness Scale) が作成された。Sukhodolsky, Golub, & Cromwell (2001) は怒りに関する反すう傾向の尺度を作成し、Barber, Maltby, & Macaskill (2005) において、この怒りの反すう傾向の高さが「赦し」の低さと関連することが示された。また、Peled & Moretti (2007; 2010) では、悲しみと怒りに関する反すう傾向をそれぞれ別個のものとして捉え、前者は抑うつと、後者は攻撃性と関連することを示した。怒りに関する反すうは、状態的なものとしても、その後の攻撃行動を増大させることが明らかにされている (Bushman, Bonacci, Pedersen, Vasquez, & Miller, 2005)。

以上のように、反すうは抑うつのみならず、様々な感情、およびそれに伴う行動に

影響を及ぼす。ここで注目すべきは、反すうの対象とそれによる結果の対応関係である。Wilkowski & Robinson (2010) では、怒りや敵意に注意を向けて反すうすることが、怒りや攻撃性の上昇に繋がることが指摘されているが、同様のことは怒りに関するもの以外についても言えるであろう。すなわち、刺激によって生じた何らかの情動に注意を向け続けることによる、その情動の増幅、長期化が「反すう」というプロセスであると考えることができる。当初、Nolen-Hoeksema らが提唱した抑うつ反すうは、その対象を抑うつ気分に限定したものであったが、実際にはその他のあらゆる気分について適用可能な概念であったということになる。例えば、ネガティブな気分ではなくポジティブな気分に関心する「ポジティブな反すう」の存在も検証されている (Feldman, Joormann, & Johnson, 2008; Hou & Ng, 2014; Raes, Smets, Nelis, & Schoofs, 2012)。

反すうは認知処理の様々な側面にも影響を及ぼすことが明らかになっている。まず、反すうが思考をネガティブにバイアス化することが早い段階から指摘されていた。反すうを喚起された抑うつ者は、非抑うつ者や気晴らしを喚起された者と比べて、自己の問題についての悲観的な帰属、ネガティブにバイアス化された自己評価や解釈を行うとされる (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell, & Berg, 1999)。また、抑うつ気分を伴う反すうは、気晴らしをした場合と比べて過去のネガティブな記憶の検索を高めること (Joormann & Siemer, 2004; McFarland & Buehler, 1998)、かつネガティブな記憶の生成を促進することが示されている (Lyubomirsky, Caldwell, & Nolen-Hoeksema, 1998)。こうした反すうによるネガティブなバイアスは、抑うつ者に対して自身の問題を解決不能なものだと評定しやすくさせ、問題の解決策を考えることや実行することを妨げる (Lyubomirsky et al., 1999; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Lyubomirsky & Tkach, 2004; Ward, Lyubomirsky, Sousa, & Nolen-Hoeksema, 2003; Watkins & Moulds, 2005)。また、反すうを喚起された抑うつ者は気晴らしを喚起された場合と比べて、与えられた課題への集中が困難になり、達成までの所要時間といったパフォーマンスの低下がみられること (Lyubomirsky, Kasri, & Zehm, 2003)、感情価のニュートラルな記憶課題の再生成績が低下すること (Hertel, 1998) が示されている。これらの研究では、抑うつ者や抑うつ気分を喚起された後の反すうにおいてのみ、影響がみられることが報告されている。抑うつ気分は、記憶や注意におけるネガティブなバイアス (Bower, 1981; Carr, Teasdale, & Broadbent, 1991; Clark & Teasdale, 1982; Koster, De Raedt, Leyman, & De Lissnyder, 2010) やワーキングメモリの枯渇 (Hubbard, Hutchison, Hambrick, & Rypma, 2016) をもたらす。一方、うつ病の症状としても記憶のネガティブバイアス (Denny & Hunt, 1992; Dozois & Dobson, 2001; Matt, Vazquez, & Campbell, 1992)、ネガティブな自

己関連思考 (Bradley & Mathews, 1988; Haaga, Dyck, & Ernst, 1991), そして集中, 記憶力の低下 (Hertel & Hardin, 1990; Hertel & Rude, 1991; Ellis, Thomas, & Rodriguez, 1984) が挙げられる。さらに, 反すうとネガティブな認知スタイルの交互作用が, その後のうつ病の発症や症状の持続を予測することを踏まえると (Ciesla & Roberts, 2002; Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008; Robinson & Alloy, 2003), 抑うつ気分時に自身のネガティブな気分や情報を対象とした反すうが生起することで, 抑うつ気分による記憶や注意への影響が増幅, 慢性化され, うつ病の呼び水となると考えることができるであろう。うつ病患者における反すう傾向の高さがネガティブな単語に対する扁桃体の賦活の持続と関連すること (Siegle, Steinhauer, Thase, Stenger, & Carter, 2002), うつの症状を統制した上でもネガティブな単語に対する注意バイアスと関連すること (Donaldson, Lam, & Mathews, 2007) も, 反すうをうつの症状というよりは発症, 持続要因とみなすことができる裏付けになると考えられる。

近年では, 反すうと注意のコントロールに関する研究が多く行われ, 特に反すうが注意の抑制や切り換えの困難と関連することが示唆されてきた。例えば Watkins & Brown (2002) は, 反すうを喚起されたうつ病患者は, 気晴らしを喚起された場合と比べて実行リソースが枯渇し, 慣習的な反応の抑制が困難になることを指摘した。健常者を対象とした Davis & Nolen-Hoeksema (2000) では, 高反すう傾向者が非反すう者に比べて, 抑うつの高さを統制した上でもウィスコンシンカード分類検査 (認知セットの柔軟な更新を要する課題) のエラーが多いことを明らかにした。同様に, Altamirano, Miyake, & Whitmer (2010) においても, 反すう傾向の高い健常者では認知課題における目標の更新が妨害されるが, 1 つの目標を維持し続ける能力が高いことを示した。これらの研究では感情価のニュートラルな課題が用いられているが, Zetsche & Joormann (2011) では反すう傾向の高さがネガティブな妨害情報を無視する能力の高さと関連し, 反すう傾向者は非反すう傾向者よりも外的な妨害刺激の無視に優れていることが示唆された。ここから, 反すうが注意の固着を高め, 柔軟さを奪うようなプロセスであることが窺える。

ただし, 反すうと注意の関連は必ずしも明快に示されているわけではない。Whitmer & Banich (2007) では, 抑うつ気分に対する反すう傾向が既に不要になった情報 (達成不可能な目標など) を抑制する能力の困難と関連するのに対し, 怒りに対しての反すう傾向, 冷静に思考を省察するような反すう傾向は新たな情報へ注意を転換する能力の困難と関連することが示され, 反すうの内容や形式によって異なる認知的基盤をもつことが示唆されている。

こうした知見を踏まえ, Whitmer & Gotlib (2013) は注意のコントロールを, 既に不要になった情報, 認知セットの抑制 (Backward Inhibition: 非意図的で実行リソース

を要さないプロセス) と、抑制を伴わない認知セットの切り替え (Noninhibitory Switching: 意図的で実行リソースを要するプロセス) に区別し、特性的な反すう傾向は前者の障害、状態的な反すうは後者の障害と関連することを主張している。例えば Whitmer & Gotlib (2012) では、反すうを喚起されたうつ病患者は、健常者あるいは気晴らしを喚起されたうつ患者に比べて、認知セットの切り替え能力が低下する一方で非意図的な情報の抑制は低下しないこと、これに対して反すう傾向の高さは逆に非意図的な抑制の低さと関連し、認知セットの切り換えとは関連しないことを実証した。この見方に従えば、反すう状態とは一度考え始めたことを同じ形式で堂々巡りに考え続けてしまいやすい状態であり、また特性的な反すう傾向の高い人は、過去に悩んだ問題に関する思考などが不意に再発しやすく、思考の堂々巡りの入り口が現れやすい、と表現することができるであろう。ただし、高反すう傾向者の方が低反すう傾向者に比べてネガティブな情報の抑制が困難であるのに加えて、刺激の感情価に関わらず認知セットの切り替えも困難であることを示した研究もあり (De Lissnyder, Koster, Derakshan, & De Raedt, 2010)、反すうの特性と状態を完全に区別して考えることは困難である。さらに、多くの研究において反すう状態による認知プロセスへの影響は抑うつ (特性, レベル) の高い人でのみ示されている (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell, & Berg, 1999; Philippot & Brutoux, 2008; Whitmer & Gotlib, 2012)。ここから、この影響は反すう状態 (注意の固着) そのものの効果というよりは、抑うつによって実行リソースがネガティブな情報に費やされ、そこに注意が固着することによってリソースの枯渇が維持されたものとして捉えるべきであるかもしれない。この抑うつ気分と反すうの連携的な作用機序を説明したものとして、後述する Whitmer & Gotlib (2013) の Attentional Scope Model がある。

1-3 なぜ反すうするのか

これまで概観したように、反すうは様々な問題を引き起こしうるものである。しかしながら、当事者にとっては必ずしも不適応な方略として認知されていないことが指摘されている。例えば、Martin & Tesser (1996) では、反すうが未達成の重要な目標への到達を目指して生起するとされる。自己注目に関する一連の研究は、このような目標 (理想) と現実 (未達成の状態) の不一致に注意を向けることで抑うつが高まることを指摘している (Duval & Wicklund, 1972; Ingram, 1990; Pyszczynski & Greenberg, 1987; Pyszczynski, Greenberg, Hamilton, & Nix, 1991; Spasojevic, Alloy, Abramson, Maccoon, & Robinson, 2004)。また、Smith, Alloy, & Abramson (2006) は、あ

る出来事の理想的な結果と現実の結果の間で不一致が起こると、その解決や低減を目指して注意が向けられるが、うまく解決されない場合は注意を転換することができなくなり、再帰的で自動的な反すうに陥るというプロセスを提唱した。以上から、まず反すうという注意状態の発端は、自身が理想とする水準に到達していない現状を鑑み、どうにかしてその水準まで辿り着こうとする思考であるが、その過程では現状の不十分さに対するネガティブな感情が生じると考えられる。さらに、この不一致が直ちに修正できないものである場合には、いつまでも理想と現状の落差に注意が向け続けられることになり、ますますネガティブな感情が強められていくという流れが想定される (Segal, Williams, & Teasdale, 2002; Watkins, 2008)。

このような反すうの生起から維持には、個人のもつ特定の信念が寄与していることが指摘されている (Papageorgiou & Wells, 2003)。Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema (1993) は、反すうを喚起された抑うつ者が、実際には問題の解決能力が下がっているにも関わらず、自身や問題について洞察を得ていると感じたことを示した。同様に、反すう傾向者やうつ病患者が、反すうを情動調整のためのコーピング方略として、あるいは自己への気づきや問題解決、将来の失敗を予防するために役立つものとして捉えていること (Papageorgiou & Wells, 2001a; Watkins & Baracaia, 2001)、また、このような反すうによる利益の認知と反すう傾向の高さが関連すること (Papageorgiou & Wells, 2001b; Watkins & Baracaia, 2001) が明らかになっている。これらは反すうに関するポジティブな信念¹とよばれるものであるが、長谷川・金築・根建 (2009) では、この信念を「反すうすることによる利益 (問題解決能力の向上, 感情制御の促進)」と「反すうしないことによる不利益 (人生への悪影響の回避, 現状の悪化の回避)」という二側面で整理し、特に後者が反すう傾向と関連することを示した。すなわち、反すうは自分にとって有益な方略 (例えば、眼前の問題の解決において) であるという信念によって、ある程度は能動的に反すうの生起、維持がなされていると考えることができるかもしれない。

一方、反すうの生起後には異なる信念が影響を及ぼすと考えられている。Papageorgiou & Wells (2001a) では、反すうに関するポジティブな信念と共に、反すうのコントロール不可能性 (自分は反すうを止めることができない, など) や反すうによる不利益 (反すうしていると、周囲は私を拒絶するだろう, など) についての思

¹ 厳密には、この信念は反すうすること (反復的で目標志向的でない考え込み) についてのものではなく、問題の解決を目指して考え続けることに関するポジティブな信念であり、その結果として反すう的思考に陥ってしまうことを助長するという表現が適切であると考えられる。ただし、先行研究では「反すうに関するポジティブな信念 (positive beliefs about rumination)」という表記で統一されているため、本論文もこれに倣った。

考などを含むネガティブな信念を見出した。この信念は、既に生起した反すうなどのネガティブな思考に対するメタ的なネガティブ思考（心配することについての心配）を引き起こし、反すうの引き金となるような刺激の回避や思考抑制といった不適応な行動を促すとされる (Wells & Carter, 2001)。Papageorgiou & Wells (2003) では、うつ病患者と健常者の双方において、反すうに関するポジティブな信念の強さが特性的反すう傾向に正の影響を及ぼし、そこからネガティブな信念を媒介して抑うつ症状に正の影響を及ぼすことが示された。また、長谷川・金築・井合・根建 (2011) において、反すうに関するネガティブな信念の強さは特性的反すう傾向、抑うつの高さとの相関があり、さらに反すう傾向を統制した上でも抑うつと有意な相関を示すことが明らかになった。反すうに関するネガティブな信念の強さが反すう傾向の高さと独立して抑うつを高めるという知見は、複数の研究で得られている (Huntley & Fisher, 2016; Papageorgiou & Wells, 2003; Roelofs, Huibers, Peeters, Arntz, & van Os, 2010)。すなわち、反すうの起こりやすさとは別に、生起した反すうに関する認知の歪みがあることで、二重に抑うつを高めるような影響が生じると考えられる。

これらの反すうに関する 2 種類の信念と反すう、抑うつの関連性は以下のようにモデル化されている。まず、反すうに関するポジティブな信念によって、理想と現実の乖離を改善するためのコーピング方略として反すうが開始、維持される。しかしながら、この乖離がうまく改善されないと反すうは増強され、気分の悪化や問題解決能力の低下が引き起こされる。この段階になると、反すうがコントロール不能で有害なものであり、個人、社会的に好ましくない結果を招くといったネガティブな信念が活性化する。そして反すうに関するネガティブな信念や評価が、さらに抑うつを増幅、長期化させる (Papageorgiou & Wells, 2003; 2004; Roelofs et al., 2010)。

しかしながら、反すうが常にこのモデルに沿って維持されるとは限らないであろう。例えば Segal, Williams, & Teasdale (2002) では、理想と現実の不一致をうまく修正できない場合に、その不一致の原因を自身の根本的な問題だと考えることで解決不能なものとして認知してしまい、それにも関わらず習慣的な心のモード (doing mode) によっていつまでも狭い視野で不一致に着目し続けるような思考パターンが、うつの再発につながることを指摘している。ここでは反すうに関するネガティブな信念のはたらきは強調されていない。すなわち、反すうの生起および維持には、ポジティブな信念によって生起したコーピング方略としての考え込みが、(a) やがてネガティブな信念による二次的な反すう（反すうすることに対するネガティブな反すう）へと移行していく道筋と、(b) そのまま問題の解決不能性に注意が固着した反すうに陥っていく道筋の 2 つがあると考えることができる。ただし、これらは相反するプロセスというわけではなく、当初は特定の問題に対して焦点づけられていた能動的

な思考が、やがてその問題とは無関係な自身の状態に対して焦点づけられた自動的な反復的思考に推移していくという点では同様のものといえるであろう。

以上のように、反すうは主観的には有効な手段として認知されており、多くの場合、自身の問題を乗り越えることを目的として行われる思考であると考えられる。しかしながら、反すうは積極的に抑うつ症状を緩和するための行動や、何らかの決断や具体的な行動計画を含まないという点で、構造化された問題解決とは異なるとされる (Lyubomirsky & Tkach, 2004)。つまり、ネガティブな状況から抜け出すことを目指して起こされた反応でありながら、最終的にはネガティブな情報に注意を向け続けるばかりでそこから動けなくなってしまうという点が、不適応な認知、行動としての反すうを特徴づけるものであるといえよう。

1-4 なぜ反すうは問題解決に至らないのか

それでは、一体なぜ思考は堂々巡りしてしまうのであろうか。これまで述べたように、反すうが様々な不適応状態を引き起こすのは、特にネガティブな気分と結びついた場合であることが明らかになっている。既に述べたように、抑うつをはじめとしたネガティブ気分は情報の処理にバイアスを引き起こし、ワーキングメモリや長期記憶においてネガティブな情報を活性化しやすくさせる。しかしながら、反すうはネガティブな内容の思考であるのに加えて、問題の解決などに至ることができない反復的、固執的な思考プロセスであることが特徴であり (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008)、単なる思考のネガティブなバイアスとしては十分に説明することができない。Whitmer & Gotlib (2013) はこの点に注目し、反すうの Attentional Scope Model を提唱した。

このモデルでは、気分と反復的な思考の間を媒介するものとして「注意視野の幅」を仮定している。この注意視野の幅は気分状態に応じて変化するとされる。例えば、ネガティブな気分のもとでは注意視野は狭まり、ワーキングメモリのうちで活性化し、あるいは長期記憶内から選択可能な思考や知覚、行動が狭められる。この作用により、一旦ワーキングメモリに貯蔵されたり、長期記憶から活性化した主題に対して過剰な実行リソースを費やした処理（符号化、保持）が行われるため、ここから長期記憶内および外界の刺激に関連する他の主題へと思考を転換することが困難になる。つまり、注意視野の狭まりと情報処理のネガティブバイアスが組み合わさることによって、自己が抱える問題について考える際に、限られたネガティブな自己関連情報ばかりが繰り返し処理されるようになった状態が反すうであると考えられる。反対に、ポジティブな気分のもとでは注意視野が広がり、反復的な思考

には陥りにくい。ただし、ネガティブな気分が全ての人において反すうを引き起こすわけではない。Attentional Scope Model では気分による注意視野の変化に加えて、気分状態に左右されない注意視野の個人差を想定し、これによって反すうへの脆弱性、つまり特性的な反すう傾向を説明している。すなわち、元々狭い注意視野をもつ人ではネガティブな気分時に一層注意視野が収縮することになり、反復的な思考が起りやすくなる。一方、生得的に注意視野の広い人では、ネガティブな気分によって幾分視野が狭まったとしても、思考を転換するのに十分なだけの広さが保たれるために反すうに陥りにくいとされる。

Whitmer らは、このモデルによって、反すう傾向者におけるワーキングメモリの更新や不要な情報の抑制の困難さ、妨害刺激による干渉されにくさといった認知プロセスの特徴を包括的に説明している。さらに、注意視野自体と気分による思考のバイアスは異なることが強調されており、例えばネガティブな気分によって視野が狭まったとしても、注意の対象がネガティブな情報ばかりに制限されるわけではないということになる。反すう傾向者が感情価のニュートラルな課題においても抑制や目標の更新の困難さを示すこと (Altamirano, Miyake, & Whitmer, 2010; Davis & Nolen-Hoeksema, 2000) は、この点で説明することができる。加えて、ポジティブな反すうに関する知見も、このモデルから整理することができるかもしれない。Johnson, McKenzie, & McMurrich (2008) は双極性障害の患者を対象として、うつ状態ではネガティブな気分についての反すう、躁状態ではポジティブな気分や自己の肯定的な情報に対するポジティブな反すうがみられることを示した。また、ウィスコンシンカード分類検査やストループ課題によって、双極性障害に認知機能の低下がみられることも報告されている (Ghaznavi & Deckersbach, 2012; Martinez-Aran et al., 2004)。ここから、双極性障害の患者は特性的な注意視野が狭いために、躁状態およびうつ状態において活性化した情報に対する反復的な思考を行いやすいと考えることができるかもしれない。また、双極性障害の患者はネガティブな中核的信念や低い自尊心を有し、躁はその対処としての役割をもつことが指摘されている (Goldberg, Gerstein, Wenzel, Welker, & Beck, 2008; Mansell, Colom, & Scott, 2005)。この知見からは、躁状態におけるポジティブな反すうは、持続的なネガティブな気分によって注意視野が狭まった状態で気分を立て直すためにポジティブな情報に注意を向けるものの、根源的な信念が払拭されないために狭い注意視野が維持され、限られたポジティブな情報のみが反復的に活性化した状態と考えることができるかもしれない。

なお、注意を捉える枠組みとして一般的なものに、注意機能を「喚起」、「定位」、「実行注意」に分類する考え方がある (Posner & Petersen, 1990)。Attentional Scope Model で説明される注意視野の変化は、気分状態や注意の対象となる情報の感情価

に応じて、これらの注意機能に影響を与えると考えることができる。例えば、注意視野の狭まったネガティブな気分状態では、ネガティブな自己関連情報に対しては注意の喚起、定位が促進される一方で、ポジティブ・ニュートラルな情報に対してはこれらの機能が抑制されると考えられる。また、注意視野が狭まった状態では特定の情報のみに認知リソースが注がれるため、分割注意や葛藤モニタリングを反映する（田中・杉浦・竹林, 2013）機能である実行注意は抑制されることになるであろう。

ここまで概観したように *Attentional Scope Model* からは、問題解決などの目標を達成するために生じた思考が反復的、固執的で不適応な方略である反すうに陥ってしまうプロセスを以下のように描くことができる。まず、自分にとって好ましくない問題について考えるうちに、ネガティブな気分が生じることによって注意視野が狭まると同時に、ネガティブな情報が優先的に処理されるようになる。これによって、限られたネガティブな情報ばかりに注意が向くようになり、好ましくない現状の改善に役立つような内的、外的な情報は処理されにくい状態になる。解決策が思い浮かばないまま問題について考えることで、ネガティブな気分はさらに増幅し、注意視野がますます狭まり、利用可能な情報が制限される。このような悪循環が続くことで、どれほど深く考えようとしても問題解決に至らない、堂々巡りの反すうが完成すると考えることができる。元から注意視野の狭い反すう傾向者ほど、このプロセスが速やかに進行する。現時点で *Whitmer* らのモデルを実証的に扱った研究は少ないが、例えば *Grol, Hertel, Koster, & De Raedt (2015)* では、高反すう傾向者に反すうを喚起した場合に、問題解決志向的な思考を喚起した場合よりも自己関連情報処理時の注意視野が狭まることを示した。反すうという思考パターンの特徴を捉える上で、*Attentional Scope Model* は有用な手掛かりになるであろう。

1-5 反すうという概念の広がり

ここまで述べたように、反すうは一般的に抑うつ持続、長期化につながる不適応な反応として捉えられてきた。しかしながら、ネガティブな気分、出来事などに注意を向け続けることが必ずしも不適応な結果を招くばかりではない。何か課題に直面した際、それを乗り越えるためには多少のネガティブな気分を伴いつつも、どのような解決策があるか、乗り越えない場合にはどのような結果が予想されるかなどを考えることが必要であろう。寧ろ、こうした体験を過剰に恐れて回避しようとすることは種々の心理的、社会的問題につながる (*Kashdan, Barrios, Forsyth, & Steger, 2006*)。それでは、課題の解決をはじめとした適応的な結果を生む考え込みには、一体どのような特徴があるだろうか。

この点を扱ったものとして、問題解決におけるメンタル・シミュレーションに関する研究が挙げられる。メンタル・シミュレーションとは、ある出来事の詳細な経緯や展望、そこでの自分の行動などを思い描くことを指す。Pham & Trayer (1999) は、試験を控えた学生が勉強するプロセスを想像した場合と、高得点を取ったという結果を想像した場合では、前者の方が試験の得点が高く、その効果は行動計画の詳細さとネガティブな気分の低減によって媒介されることを示した。また Rivkin & Taylor (1999) は、現在抱えているストレスフルな出来事について、その出来事の推移やそれに伴う感情を想像する条件と、出来事が解決した状況を想像する条件とを比較し、前者でよりポジティブな感情および積極的なコーピングがみられることを示した。これらの知見からは、出来事の結果だけでなく、そこに至るまでの詳細なプロセスをシミュレーションすることが、問題の解決に向けた具体的な行動を促進する適応的な考え込みの一例であることが示唆される。

そして、当初は不適応な反応とされていた反すうという概念についても見直しが行なわれた。問題解決や抑うつ低減に有効な、適応的な側面の存在が指摘されるようになったのである。その先駆けとして Trapnell & Campbell (1999) は、自己の内的感情、思考や身体感覚についての意識である私的自己意識のうちに Ruminative Response Scale (RRS) (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991) の主成分分析を行い、反すうが Reflection と Brooding の二側面を含むこと、双方とも同時点での抑うつの高さと関連するものの、前者の得点が高いほど一年後の抑うつが低減するのに対して後者の得点の高さは抑うつの上昇を予測することを示した。どちらもネガティブな感情によって生起するが、Reflection は抑うつ症状を軽減するために、認知的な問題解決を目的として意図的に内省すること、Brooding は現在の状況と到達できていない基準を受動的に比較することとされる (Treyner et al., 2003)。Joormann, Dkane, & Gotlib (2006) では、うつ病群とうつ病寛解群の Brooding 得点が健常者群より高く、Brooding 得点のみが表情刺激でのドット・プローブ課題における悲しみ表情刺激への注意バイアスと関連することが示された。一方、Bagby & Parker (2001) はうつ病患者の RRS 得点について因子分析を行い、抑うつ症状（抑うつ気分、身体症状など）についての反すうと、自己についての反すう（自己非難、自己分析など）の 2 因子に分かれること、後者のみが神経症傾向の高さと関連することを報告した。また本邦においても、反すうのうちに抑うつと正の相関をもつ不適応な側面と、負の相関をもつ適応的な側面があることが指摘されている (松本, 2008; 島津, 2010)。これらの研究は、反すうが不適応な側面とそうでない側面を含む

多面的な構成概念であることを示すものである。

上記のような反すうの適応的な側面と不適応な側面を区別する要因としては、様々なものが提案されてきた。例えば、反すう思考の内容がネガティブなもの（自己のネガティブな側面など）であるか否かは、抑うつ気分をはじめとした不適応な結果の生起を左右する (Ito, Takenaka, Tomita, & Agari, 2006; Mor & Winquist, 2002; Segerstrom, Stanton, Alden, & Shortridge, 2003)。しかしながら、これまで述べたように、自己の抱える問題を解決する上では理想とする状態に及ばない現状に注意を向けることになり、思考の内容が多少なりともネガティブなものになることは避けがたい。このようなネガティブな内容の反すうの適応性を左右する要因は、多側面から検討されてきたものの、未だ各研究による断片的な知見に留まっている印象がある。また、反すう尺度の因子分析などによる研究のみでは、その分類は結果論に帰結しかねないという問題もあるだろう。こうした点を踏まえて反すうの適応性を考える上で、重要な要素の 1 つとして指摘されているものが、反すうに含まれる価値判断の有無である。Watkins & Baracaia (2002) は、人間関係における問題について考える際、その問題の原因帰属や抽象的な評価に関する反すうが問題解決を妨害する一方、問題の具体的な対処に関する反すうは問題解決に役立つことを示した。また、自己の気分や感覚に注意を向ける際に、具体的な体験そのものに注意を向けることは、より抽象的な原因、意味、結果について評価的に注意を向ける場合と比べて、ネガティブな自己評価や概括的な自伝的記憶の低減、問題解決的思考の促進を招くことが示されている (Rimes & Watkins, 2005; Watkins & Moulds, 2005; Watkins & Teasdale, 2001)。さらに、ネガティブな対象についての具体性を欠く思考は、全般性不安障害のような過度の不安の高さ (Stöber & Borkovec, 2002; Stöber, Tepperwien, & Staak, 2000)、自殺企図 (Pollock & Williams, 2001) とも関連することが指摘されている。何らかの問題について抽象的で悲観的、否定的に考え込んだ場合、その問題の本質や解決のための行動指針が不明確であることから、ただネガティブな気分を掻き立てるばかりで現状の改善につながらない不適応な反すうに陥りやすいことは想像に難くない。これに対して、具体的な外的、内的体験そのものに対して価値判断を下すことなく注意を向けることは、明確に問題を整理し、自らが対処可能な課題とその方針を見極めるような目標志向的思考、すなわち適応的な反すうを行う上での中核的な要素であると考えられる。

また、よし悪しといった価値判断を保留して対象に注意を向けることは、問題から一步引いた広い視野で状況を俯瞰するような態度と関連すると考えられる。このような態度を表すものとして、近年注目を集めるマインドフルネスの中核である、“ネガティブな認知を無理に抑えることもなく、しかしそこから距離をおく” (杉浦,

2008, p. 168) スキル, 脱中心化 (decentering) を挙げることができる。脱中心化と適応的な反すうについては第四章で詳述するが, 実際に対象から心的に距離を置いた状態での考え込みは, 不適応な反すうにつながりにくいことが示唆されている。例えば, 怒りを感じた体験やネガティブな記憶を, 心的に距離を置いた視点から想起すると, 短期, 長期的にネガティブな情動反応が高まりにくく, 問題解決が促進されることが報告されている (Ayduk & Kross, 2010; Kross, Ayduk, & Mischel, 2005)。さらに, こうした効果は健常者よりも, うつ病患者において顕著にみられることが示されている (Kross, Gard, Deldin, Clifton, & Ayduk, 2012)。自らの不快な体験を第三者の目線から振り返るような想起の仕方は, 価値判断などの主観的な認知と切り離された客観的事実として体験を整理し直すことを助け, 徒らな情動の活性化を防ぐはたらきをもつと考えられる。また, Attentional Scope Model (Whitmer & Gotlib, 2013) に従えば, ネガティブな感情が高まらなければ注意の視野は広く保たれ, 反復的な思考には陥りにくいと推察される。すなわち, 問題から心的に一定の距離をとってニュートラルに近い感情状態で考え続けることで, 視野を狭めずに問題について多角的に検討し, 適切な解決策を導き出しやすくなることが期待できるであろう。

ただし, これらの知見は, どのような場合でも視野を広げて考え続けることが適応的であるということの意味するわけではない。例えば, 反すうの適応性を考える際, どのように考えるかという点のみならず, その対象となる問題の要因を考慮することも重要であろう。直面した問題が解決可能なものであり, その道筋も明確であれば, 敢えて視野を広げようとせずに思考を一点に集中することが問題解決への最善策となるかもしれない。一方で, 解決策や正しい選択が不明瞭な問題や, 対人関係でのいざこざのように自分の力だけでコントロールすることが不可能な問題であった場合には, 視野が狭まることによって解決志向的でない不適応な反すうに陥る可能性が考えられる。すなわち, 問題がどのような性質のものであるかによって, 効果的な反応は変化する。Spasojevic et al. (2004) は, ネガティブなライフイベントによって理想と現実の乖離に注意が向けられた際, 問題の解決策を見つけるか, 目標を放棄するか, あるいは注意を逸らすかによって反すうのサイクルから抜け出すことができるとしている。もし, 問題が自力で直ちに解決できるものでなければ, それについて考え続けるよりも, 達成可能な新たな目標を立てるか, あるいは情動焦点型のコーピングを実行することが建設的な結果につながるかもしれない。このように, 問題の性質に応じた適切な対処の選択, 実行に至るうえでは, まずは広い視野で現在の状況を見渡し, そこから必要に応じて注意を集中したり, 問題から転換するといったコントロールの柔軟性こそが重要であるといえるであろう。Spasojevic らは, 反すうのサイクルから抜けることを困難にする認知的脆弱性として, 失敗を自身の

能力などに安定的かつ全般的に帰属させることや、ネガティブな結果をより高次の目標の達成不可能性と結びつけて考えることを挙げている。これらは価値判断的、自己批判的な態度によって、自身の問題の特性を的確に把握し、臨機応変に対処することを妨げるような思考パターンであると考えられる。これに対して、心的に距離を置いた視点からネガティブな体験を観察することは、当該の問題に見合った柔軟で適応的な（形骸化されていない）反応の基盤となるであろう。Watkins (2008) は反すうの適応性を規定する要因として、思考の具体性、思考に伴う感情価や反すうの生起する内的、外的な状況（例として、自尊心の高さ、ストレスフルな出来事）などを挙げているが、反すうにおける思考対象との心的な距離、および注意コントロールの柔軟性は、こうした諸要素と包括的に関連する要因として考えることができるかもしれない。

反すうとは何かを考える上で、それが心理的、社会的にどのような結果を招くものであるかを捉えることは重要である。しかしながら、ここまで述べたように反すうは一概に適応的、あるいは不適応な方略として扱うことができるものではない。言い換えれば、反すうはどの側面に焦点を当てるかによって異なる意味を持ちうる概念であり、このことが冒頭で触れた研究間での定義の不一致にも関連していると考えられる。また、その適応性を左右する要因についても、様々な研究が行われているものの十分に系統化されているわけではない。これらの点が整理されないままでは、例えば反すうへの介入を行おうという場合に、一体反すうの何にどのような方法ではたらきかけ、結果としてどうなることが望ましいのかといった方向性を見出すことは困難である。そこで、これまで概観した知見からこの部分の総括を試みるならば、(1) 反すうの中核的な要素は「特定の対象に注意が向けられ続ける」ことであり、それ自体は問題解決のような適応的な結果にも、抑うつや増幅のような不適応な結果にもつながりうる(2) 不適応な反すうは、ネガティブな気分の生起などにより注意の視野が狭まり、特定のネガティブな情報ばかりが反復的に活性化するために現状の改善に向けた認知、行動が阻害される状態であり、一方で適応的な反すうとは、ネガティブな思考から心的な距離をおくことなどによって注意の視野を広く保ち、問題の本質や対処方法を吟味、実行できる状態である、ということができるのではないだろうか (Figure 1. 1)。

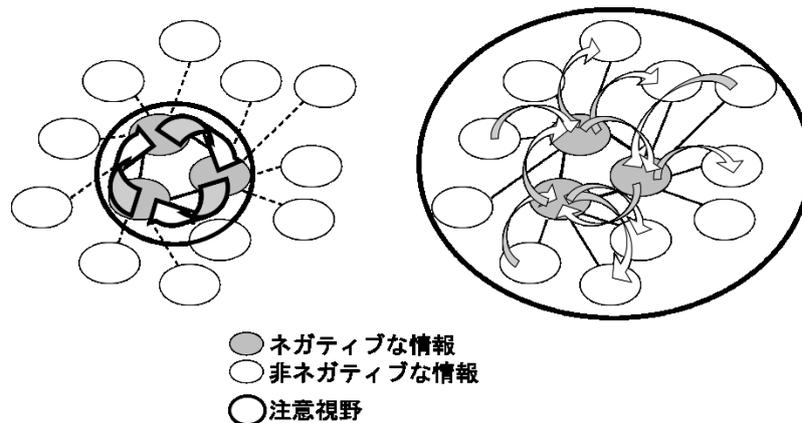


Figure 1.1 Attentional Scope Model から想定される，注意視野と反すうの関係
 (左:不適応な反すう状態; 右:適応的な反すう状態)

1-6 反すうへの介入

うつ予防，また寛解後の再発防止という観点から，反すうへの介入は臨床的に極めて重要な問題である。反すうを抑うつ症状として捉えれば，うつ病などに対して行われてきた従来の介入による効果が期待できるように思われる。しかし，抑うつ傾向者と過去に抑うつ傾向にあった人は，非抑うつ傾向者と比べて高い反すう傾向にあり，抑うつ寛解者は現在の抑うつ症状を統制した上でも，非抑うつ者より高い反すう傾向を示すことが報告されている (Roberts, Gilboa, & Gotlib, 1998)。さらに，反すう傾向の高さがうつ病の発症や再発，抑うつの高まりを予測することを踏まえれば (Just & Alloy, 1997; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991; Nolen-Hoeksema, Morrow, & Fredrikson, 1993; Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994; Papageorgiou & Wells, 2004)，反すうそのものを焦点とした介入の必要性は明白である。これまでに提唱されてきた反すうへの介入には様々なものがあるが，それらは生起した反すう（状態的反すう）への介入と，不適応な反すうに陥りやすい認知，行動のパターン（特性的反すう）への介入に大別することができる。この観点から，以下に反すうへの主な介入を挙げる。

1-6-1 状態的反すうに対する介入

気晴らし 気晴らし（気そらし）は先述のように，反応スタイル理論において反すうと対になる反応として提唱されたものである。抑うつ気分時に気晴らし反応を行うと，反すう反応を行った場合よりもネガティブな気分が大きく改善することが示されている (Blagden & Craske, 1996; Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990)。直接的に反す

うをターゲットとした文脈以外でも、例えば生月（1993）は、不安時に頭の中で数を唱えることや身体部位に注意を転換することが不安レベルの低減に有効であることを示している。また銅島・田中（2013）は、気晴らしの利用と有効性の認知を促すプログラムによって、反すう傾向および抑うつが改善することを報告した。これらの知見から、ネガティブな思考が生じた際に、そこから注意を逸らして別の対象に向ける気晴らしを行うことによって、ネガティブな情報への注意の固着を妨害し、反すうを断ち切ることができると考えられる。一方、Whitmer & Gotlib (2013) は気晴らしの効果機序を、ネガティブな気分が改善されることによって注意視野が広がることで反復思考に陥りにくくなるとして説明している。すなわち、気晴らしはネガティブな気分を引き金として反すうが生起する直前、あるいは一度陥った反すうを断ち切るための対症療法として有用なものであると考えられる。

日常的に気晴らしとして行われる活動には多種多様なものがあり、様々な観点からの分類が試みられてきた（及川, 2003; 田中・林, 2012; Wells & Davies, 1994）。こうした気晴らしの有効性を高める要因として、及川（2002）は気晴らしへの集中、何をすべきか整理しようという目標明確化志向、自分の気分調節の自信といったものの高さが影響することを示した。一方で、無目標に何となく気晴らしを行うことや、嫌な気分を解消することを目的とした場合には、却って気分の悪化を招きうることを示された。ここからは、どのような気晴らしに、どのような目的、態度で取り組むかという点によって結果が左右されること、すなわち、場合によっては反すうと同様に不適応な方略となり得ることが示唆される。

気晴らしは、嫌な対象から注意を逸らすことで早期に気分の改善を可能にするが、この性質は逆説的な効果につながる危険性も孕んでいる。まず、気晴らしが問題から逃避するための反応として用いられた場合には、その問題に対する意味づけの改善、受容、具体的な対処などが妨げられること（及川, 2003; Steil & Ehlers, 2000）、抑うつと正の相関をもつこと（島津, 2010）が指摘されている。不快な問題から目を背けて気晴らしに没頭することで、短期的には気分の改善がされたとしても、長期的な視点では問題に対する認知を変容させる機会を失うことになると考えられる。次に、ネガティブな対象から注意を逸らそうとすることが、逆にこの対象に関する情報処理を活性化させてしまう場合がある。Hattori & Kawaguchi (2010) は、集中的気晴らし（「ある対象について考えないようにするために、特定の行動や思考に注意を集中すること」（服部・川口, 2013, p. 268））による侵入思考の抑制効果を検討し、抑うつ者は気晴らしに集中できていたにも関わらず侵入思考を抑制できないことを示した。Wenzlaff, Wegner, & Roper (1988) も同様に、ネガティブな思考の抑制を試みた際、抑うつ者が非抑うつ者に比べて侵入思考を経験しやすいことを報告した。すな

わち、自身の問題についての思考を抑え込むことを目的として気晴らしを行うと、却ってその問題に注意が向くことで気分が悪化し、さらに気晴らしに失敗したことによっても不快な情動が生じると考えられよう。気晴らし反応を行う傾向の高さが反すう傾向と正の相関を示した研究もあり (Schmaling, Dimidjian, Katon, & Sullivan, 2002), 気晴らしの失敗がますます反すうを助長するという可能性も示唆される。

気晴らしの有効性は、それを行う人の性質とも関連させて検討しなければならない。気晴らしによる介入を特に必要とするのは、反すうに陥りやすい高反すう傾向者や抑うつ者であると考えられる。しかしながら、前述の抑うつ者における思考抑制の困難にみられるように、こうした人々に対する気晴らしの有効性は十分に実証されているとは言い難い。坂本 (1993) は、抑うつ者が注意を自己の内面から外的な対象へと転換することが困難であることを示した。注意コントロールの障害を示す反すう傾向者においても、反すうを中断して気晴らしに注意を切り替えることは極めて難しいと考えられる。また、反すう傾向者は反すうによって生起するネガティブな気分が強く、その後の気晴らしによる気分の改善が困難であることが示されている (Kuehner, Holzhauer, & Huffziger, 2007)。気分の改善効果が得られないとすると、注意視野を拡げて反すう状態を脱却することもできないと考えられよう。

気晴らしは反すうに対する即時的な介入であり、以下に触れる他の介入と比べて訓練期間などを要さない簡易な方法であるという長所がある。一方で、長期的なメリットや対象者の性質などの面からみると、現状ではその効果は限局的なものであると考えられる。

1-6-2 特性的反すうに対する介入

反すう焦点型認知行動療法 (RFCBT) うつ病をはじめとした精神病理への代表的な心理的介入として認知行動療法 (CBT) が挙げられる。しかし、例えば CBT の一種である問題解決療法 (自身の問題について、具体的な解決策を考え、実行する) では、反すうの改善効果が薬物療法やプラシーボ群と同程度にしかみられないことが示されている (Schmaling et al., 2002)。日常生活で直面する様々な問題に対して、建設的な解決策をそのつど考えるという介入では、個々の反すうに対処しきれないのかもしれない。こうした点を踏まえ、認知行動療法を反すうへの介入に特化させて作成されたのが RFCBT (Watkins, 2009; Watkins et al., 2007) である。

RFCBT は行動活性化療法における機能分析を取り入れており、反すうを回避行動の一種として捉えた上で、より役立つ行動、あるいは適応的な形での反すう (具体的に、体験のプロセスに焦点を当てたもの) に置き換えることを目的とする。具体的には、まずネガティブな体験についての反すうが有用なものにも不要なものにもなり

得ることを教え、最も有効な思考スタイルに切り替えることを指導していく。また、これまでにどのような場面で不適応な反すうが生起していたかを振り返ることで、反すうに陥る危険サインに気付き、予防のための対応策を行えるようにしていく。Watkins et al. (2007) は薬物療法の残遺うつ病患者を対象に RFCBT を行い、患者の 71% で抑うつ症状における治療効果がみられ、さらに 50% で完全寛解がみられたことを報告した。また、この介入によって反すう傾向にも有意な低下がみられた (Watkins, 2009)。すなわち、RFCBT は不適応な反すうを生起、持続させる思考や行動のパターンを改善する有効な介入手段であることが示唆される。

Concreteness training (CNT) 反すうの形式を適応的なものに変えていくことを目的とした介入が CNT (Watkins, 2009; Watkins, Baeyens, & Read, 2009) である。この訓練では、反すうやうつ病の特徴である抽象的で概括化された記憶や思考がターゲットとされる。手続きは、何らかの感情を喚起した一連の出来事を思い浮かべ、それぞれの出来事の詳細な特徴や、どのようなプロセスで起きたか、といった点を具体的に把握するように教示されるというものである。音声テープなどを使って毎日の訓練が行われる。

Watkins & Moberly (2009) は抑うつ者を対象として CNT の効果を検証し、7 日間の CNT とリラクゼーション訓練を行った群において、リラクゼーション訓練のみの群よりも大きく抑うつ症状が低減したことを報告した。また、同様に抑うつ者を対象とした Watkins, Baeyens, & Read (2009) は CNT 群、偽 CNT 群、統制群での比較を行い、CNT 群で他の 2 群よりも大きく抑うつ症状が低減、思考の具体性が向上したこと、また統制群よりも大きく反すう傾向が低減したことを報告している。さらに、うつ病患者に対する介入においても、CNT は訓練終了時、3 カ月後と 6 カ月後のフォローアップにおける抑うつ症状や、訓練終了時の反すう傾向などの低減効果を示した (Watkins et al., 2012)。以上より、CNT はネガティブな対象についての思考の内容を抽象的なレベルから具体的なレベルに変化させることで、日常における不適応な反すうを予防する効果をもつ介入であると考えられる。

メタ認知療法 Wells & Matthews (1994; 1996) は、反すうの維持メカニズムにおけるメタ認知的信念のはたらきに焦点を当て、S-REF (Self-Regulatory Executive Function) モデルを提唱した。S-REF モデルの詳細については他稿に譲るが、ここでは反すうは、ネガティブな自己関連情報に対して選択的に注意が焦点化され続け、さらに回避行動や思考抑制といったコーピングによって症状が増悪するという認知注意症候群 (Cognitive Attention Syndrome: CAS) の一側面として位置付けられている (今

井・今井,2011)。CAS はうつ病をはじめ、全般性不安障害、PTSD など多くの精神病理の基盤になる思考状態とされるが、この CAS の発生、維持に寄与するのが、反すうに関するポジティブなメタ認知的信念とネガティブなメタ認知的信念だと考えられている。また、Wells らは思考を経験する 2 つのモードとして、対象 (object) モードとメタ認知モードを挙げている (Wells 2009; 熊野・今井・境監訳 2012)。対象モードとは、思考や信念を直接的経験 (知覚)、外的な出来事と区別しない通常の経験であり、このモードではネガティブな思考は現実の表れであると捉えられて、コーピングが実行される。一方でメタ認知モードにおいては、思考は自身や世界とは別の物として、意識的に、距離を置いて観察される。

メタ認知療法 (Wells, 2009) は、メタ認知モードを培い、CAS から抜け出すことを目的とする。具体的には、患者が CAS に陥っていること、そしてどのようなメタ認知的信念を有しているかに気付かせ、ソクラテス式問答などを用いてメタ認知的信念の変容を促す。また、技法の 1 つとして、実行制御の柔軟性の向上や固着した自己注目の中断を目的とする注意訓練法 (Attention Training Technique: ATT) がある。ATT は聴覚的な刺激を用いた訓練であり、選択的注意 (複数の音の中から、特定の音に強い注意を向ける)、注意の転換 (ある音から別の音へと注意を切り替える)、注意の分割 (同時に複数の音に注意を向ける) という 3 つの要素から構成されている。この技法は単体でも不安やパニック発作などの低減に有効な介入であることが報告されている (Papageorgiou & Wells, 1998; Wells, 1990; Wells, White, & Carter, 1997)。例えば、ATT は注意を自己から外的な対象へと向ける効果があること (Nassif & Wells, 2014; Sharpe et al., 2010)、この注意の変化が不安の低減と関連することが示されている (Moritz, Wess, Treszl, & Jelinek, 2011)。また、田中・杉浦・神村 (2010) は ATT によって注意の分割能力などが向上し、この変化が心配や不安感受性の改善に関連することを示した。すなわち、ATT は自己に向けた注意が固着する前に、柔軟に外的対象へと転換できるような実行制御能力を養うことで、反すうに陥ることを予防するトレーニングであると考えられる。

メタ認知療法では介入を通じて、CAS からデタッチト・マインドフルネス (DM) とよばれる状態に移行することを目指す。DM は、内的出来事への反応停止や内的出来事と自己の意識が区別されている状態であるデタッチメントとマインドフルネスから構成される (越川, 2014)。つまり、メタ認知療法のねらいは、ネガティブな気分に対して自動的あるいは能動的に注意を焦点化し、そこに呑み込まれていくことにつながっていた習慣 (メタ認知的信念) を改善することで、反すうを予防あるいは早期に断ち切ることにあるといえる。その方略として認知制御スキルの向上という要素を含む点は、後述するマインドフルネスとの類似性として挙げるができる。

しかしながら、メタ認知療法において、ATTのようにネガティブな思考から注意を「逸らす」ことに価値が置かれる部分はマインドフルネスとの相違点であり、寧ろ気晴らしに近い要素も併せ持った介入であると考えられるであろう。

マインドフルネス マインドフルネスという言葉は「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」(Kabat-Zinn,1994, p. 4)と定義される心理状態と、それを達成するための瞑想を中心とした介入技法の2つを指す(杉浦, 2008)。第三世代の認知行動療法とよばれるマインドフルネスの特徴は、認知や信念の内容を矯正することを目的とせず、それらに対する態度、距離の取り方に対してアプローチするという点にある。

うつ病の再発予防に主眼を置いて構成されたマインドフルネス認知療法(MBCT)は、抑うつ気分時に自動的、習慣的に生起する反すう的思考を再発の認知的脆弱性であると捉えており、トレーニングによって脱中心化を涵養することで自動的な反すうに気づき、そこから抜け出せるようになることを目的とする(Segal, Williams, & Teasdale, 2002)。MBCTでは、呼吸や身体感覚といった特定の対象に注意を向けるエクササイズが用いられるが、その中では注意のコントロールによって自己の思考や感情への「気づき」を高め、あるがままを「受容」してそのままにさせておくという態度が強調される。ここで重視されるのは、不適応な思考や行動のパターンを特定の適応的な(ものとされる)パターンへと変化させることではない。寧ろ、「思考や感情を、自分自身や現実を直接反映したものとして体験したり、解釈するのではなく、それらを心の中で生じた一時的な出来事として捉える」(Teasdale et al., 2002 p. 276) ことによって、ネガティブな思考に対する自動的な反応(反すう)を起こさず、その時々によどのような選択肢があるかを吟味して自覚的に反応できるようになることが目標であると考えられる。

マインドフルネスの効果は様々な側面から実証されている。例えば、8週間のMBCTプログラムによって、過去3回以上の再発歴をもつうつ病患者の再発率の低減が報告されている(Ma & Teasdale, 2004; Teasdale et al., 2000)。また、田中・神村・杉浦(2013)は、マインドフルネスおよび脱中心化が注意制御能力の高さによる心配の低減を媒介することを示した。反すうとの関連では、マインドフルネス特性と反すう傾向が負の相関を示すこと(Brown & Ryan, 2003)、マインドフルネス技法の1つであるマインドフルネスストレス低減法(MBSR)によって反すう傾向が低減すること(Deyo, Wilson, Ong, & Koopman, 2009; Ramel, Goldin, Carmona, & McQuaid, 2004)が報告された。加えて、マインドフルネスは反すうの低減を介して抑うつを改善することが、調査研究(Coffey & Hartman, 2008)、介入研究(Labelle, Campbell, & Carlson,

2010) の双方で示されている。さらに、MBCT が不適応な反すうを低減する一方で適応的な反すうを高めること (Heeren & Philippot, 2011) や、MBSR を元にした介入によって反すう、気晴らし反応を行う傾向の双方に低下がみられること (Jain et al., 2007) が報告されている。これらの知見から、マインドフルネスによる抑うつ改善、うつ病の再発防止効果は、抑うつ気分から反すう思考への移行を防ぐことによるものであるといえる。マインドフルネス技法の特色は、注意コントロールの向上や脱中心化の涵養を促し、ネガティブな気分から距離を置きつつ、それをあるがままに受容する態度を培うことで、ネガティブな気分、思考との関わり方を変化させるという点にあると考えられる。

1-6-3 各介入の特徴と相違点

以上、主な反すうへの介入を、状態的反すうと特性的反すうへの対処という観点から概観した。状態的反すうへの介入である気晴らしは、生起した反すうに対して直ちに実行可能な短期的対症療法としての役割をもつ。一方、特性的反すうへの介入である RFCBT, CNT, メタ認知療法, マインドフルネスは、特定のスキルを習得することによって不適応な反すうを長期的に予防することを目的としている。両者は優劣のあるものではなく、必要性に応じて適切なものを選択することが重要であるといえるだろう。

次に、これらの介入を「何をねらいとするか」という観点から整理し直してみたい。まず第一に、不適応な反すう反応を特定の適応的な反応パターンに置き換えることを主目的とした介入グループとして、Watkins らの提唱した RFCBT と CNT を挙げることができる。これらは、習慣化した不適応な反すう思考（反復的、価値判断的、抽象的、意味焦点的）を、より建設的で適応的な思考スタイル（非価値判断的、具体的、プロセス焦点的）に置き換えることによって効果を発揮する。すなわち、認知プロセスをターゲットとした介入ということになる。このグループでは、問題を引き起こしている思考スタイルが直接的に矯正されること、目指すべき思考スタイルが明確に示されているなどの点によって、比較的短期間で反すう傾向の変化が期待できると予想される。一方で、介入においてあらかじめ設定されたような特定の思考パターンが、どのような状況、どのような問題、どのような個人に対しても適応的であるとは限らないかもしれない。適応性は社会的環境や個人の特性に影響されるものと考えられることから、これらの要因と切り離して規定された特定の反応は、場合によっては問題解決や決断の遅延といった不適応につながる危険性も意識するべきであろう。

第二に、認知スタイルと注意制御の双方をターゲットとした介入として、Wells ら

のメタ認知療法が挙げられる。反すうの生起，維持に寄与するようなメタ認知的信念を改善するという点では，先のグループと同様に不適応な認知の修正が目的となる。しかし，メタ認知療法は認知の内容のみに焦点を当ててのではなく，より根源的なスキルである注意のコントロール能力にも影響する。ある外的，内的な対象に注意を向ける，転換する，分割するといった注意制御自体を高めることは，特定の固定化された思考スタイルを助長するというよりも，ネガティブな事態への過剰な反応を抑え，状況に応じて臨機応変に対処することで反すう的な思考パターンへの没入を防ぐことに有効であると考えられる。一方で，メタ認知療法の到達点となる DM は情動や脅威を制御するためのものではないことが強調されるゆえに (Wells, 2005)，実施者にとっては何を目標としたものであるのかという点が理解しづらく，継続的な訓練が困難になってしまうことも考えられる。また，ATT によるメタ認知的信念や気分障害などへの介入には一定期間の反復的なトレーニングを必要とする可能性が指摘されており (Watson & Purdon, 2008)，短期間で明確な効果を得たい場合にはあまり適さない方法であるかもしれない。

そして第三に，注意制御を主なターゲットとした介入グループとして，マインドフルネスと気晴らしを挙げることができる。これらは認知の内容への直接的なはたらきかけを含まず，何に対してどのように注意を向けるかという点から介入を行うものである。ただし，認知をターゲットとしないことと認知の変化をもたらさないことは同義ではない。注意の制御による気分や行動面での効果は，ボトムアップ的に信念などを変化させることがあると考えられる。例えば，自身のネガティブな思考を脱中心化された視点から捉えることで，反すうをコントロールすることはできないという信念は変容するかもしれない。あるいは，不快な問題に取り組む前に気晴らしを行った結果，気分が改善されて良い解決策を閃いたという経験によって，反すう的思考が問題解決に最も有効な方略であるという信念は弱められるかもしれない。

なお，注意制御という要素を共有しているとはいえ，マインドフルネスと気晴らしにおける注意へのアプローチは大きく異なる。先述の通り，マインドフルネスではネガティブな思考から注意を背けず，かつ囚われずに，心的な距離を保って自覚的に注意を向けることが訓練される。一方で気晴らしは，不快な対象から注意を逸らすことのみが強調され，場合によっては逃避反応としての非自覚的な注意コントロールも含まれる。このように，気晴らしは必ずしも（少なくとも長期的な視点からは）適応的な結果を生むばかりではない。しかしながら，マインドフルネスや上述の様々な介入と比較して，訓練を要さず即時に気分の改善，反すうの緩和を期待できるという点は，決定的な強みであるともいえるだろう。さらに日常場面への適用と

いう面からも、気晴らしは多くの人にとって馴染み深いものであるために実生活の中に組み込むことが容易であり、かつ個人で手軽に実践できるという長所を挙げることができる。これまで論じたような種々の問題点を何らかの形で改善することができれば、日々のライフイベントなどによって生じた反すうに対して早期に対処し、その長期化を防ぎ、適応的な結果につなぐための極めて有効な方略として気晴らしを再提唱することができると考えられよう。

第2章 問題提起

2-1 気晴らしに関する研究の不足点

第1章において整理を試みたように、反すうというものの本質は「特定の対象に注意が固着すること」であるといえる。そして多くの場合、その対象が不快な内的、外的事象であるために、抑うつをはじめとしたネガティブな気分を過剰に持続させることになる。ネガティブな気分の持続は、うつ病をはじめとした様々な精神疾患のリスクとなるため、反すうにいかに対処するかは心的健康を保つうえで重要な問題である。この対処としては、生起した反すうを早期に解消することを目的としたものと、反すうに陥りやすい思考や注意制御のパターンをあらかじめ緩和することを目的としたものが提唱されている。この中で、本研究では前者の対処方略である「気晴らし」に注目し、その有効性を高める要因についての検討を行う。

気晴らしの効果機序は、不快な気分や対象から注意を逸らすこととされる。すなわち、注意の焦点を抑うつの反すう思考からずらして、ネガティブな情動を引き起こす情報をワーキングメモリ内から取り除くことが、気晴らしによる気分の改善プロセスであると考えられるだろう。しかしながら、単に何らかの行為によって気を紛らわすことが、常に反すうに対する有効な対処であるとは限らない。以下に、現状における気晴らし研究の不足点を挙げる。

第一に、気晴らしの内容と対象者の問題がある。反応スタイル理論に関する多くの研究は調査法を用いて行われており、それぞれの反応の頻度が得点化されて扱われている。この手法は反応スタイルと他の変数の関連性を大局的に検討する上で有用であるが、ここでの気晴らし反応とは「抽象化された、気晴らしを目的として行われるあらゆる行動の集合体」である。すなわち、具体的にどのような行動が気晴らしとして有効であるのか、という点を論じることはできない。実験法によって気晴らしの性質と効果の関連を検討した先行研究としては、例えば Morrow & Nolen-Hoeksema (1990) や Blagden & Craske (1996) において、立った状態でカードの仕分けを行う active な気晴らし課題と、ただカードに書かれた文章を読む passive な課題の比較が行われた。しかし、これらの研究結果は一致しておらず、気晴らし課題の活動性が効果に大きく影響する要因であるとは言い難いかもしれない。最も直接的に効果と関わる要因として考えられるのは、気晴らし課題の遂行に要する注意容量であろう。気晴らしに集中することが有効性を高めることが指摘されることから（及川, 2002）、気晴らし課題を、どれほど注意集中を要するかという観点から捉えることが

有用であると考えられる。このような観点から様々な気晴らしの実証的な比較検討を行うことで、実際の気晴らしにおける有効性の要因についての新たな知見が得られるであろう。

また、気晴らしの介入効果を検討する上では、個人の特性的反すう傾向の高さとの関連性を明らかにすることが必要である。反すう傾向が高いことは、生起した反すうから抜け出すこと、すなわち注意を転換することが困難であることを意味すると考えられる。これに対して、気晴らしの効果は反すうからの自発的な注意の転換に依存したものであるといえる。すなわち、特定の気晴らし課題が反すう傾向の低い人に対して効果を発揮したとしても、高反すう傾向者の場合には注意を十分に転換させることができないという可能性が想定されよう。反すう傾向の高い人に対して有効な気晴らしの方法は、現状では提唱されていない。しかしながら、臨床的な介入という立場からは、より気分の改善が困難な高反すう傾向者に対して適用可能な気晴らし課題の性質を検討することは極めて重要であるといえる。

第二に、気晴らしがもたらす長期的なデメリットへの対策を講じる必要がある。繰り返しになるが、従来、気晴らしは不快な対象から注意を逸らすための方略として論じられてきた。しかしながら一方で、第1章において言及したように、反すうの対象から注意を逸らしてしまうことによる様々な問題点も指摘されている。すなわち、気晴らしにおける注意の転換は効果の中核でありながらも、同時に気晴らしを一時的な気分の改善のみのための「その場しのぎ」の方略たらしめるものであるといえるだろう。ここで浮かび上がるのは、そもそも気晴らし時に不快な対象に注意が向くことは必ず不適応な結果を招くのか、という疑問である。反すうに対する介入のうち、注意制御に焦点を当てた諸技法で強調されるのは、ネガティブな思考や対象から注意を背けることばかりではない。寧ろ、マインドフルネスに代表されるように、こうした思考、対象へとどのように注意を向けるかという態度の変容を目的とするものが多くみられる。これらは持続的な訓練によって注意制御スキルを向上させるという点では、気晴らしと異なるものである。しかし、一定時間の気晴らしによって特定の注意状態を喚起することは可能であるかもしれない。ここから、反すうの対象から注意を逸らすばかりでなく、その対象への注意の向け方を変化させるような新しい気晴らしの方法を考えることができる。回避を目的とせず、寧ろ気晴らしを通して反すうの対象に向き合い直すように促すことができれば、従来の気晴らしが抱えてきた長期的なデメリットを解決することができるかもしれない。

2-2 本研究のねらいと構成

以上の不足点を踏まえ、本研究では気晴らしにおける注意状態と効果の関連性を検証する。特に、気晴らしの適用が困難であると考えられる高反すう傾向者への有効性と、気晴らしによる長期的なデメリットの改善に焦点を当て、研究1～4による検討を行う。

まず研究1では、気晴らし課題の内容に焦点を当てた検討を行う。要する注意の容量や処理が異なると考えられる複数の気晴らし課題が、特に高反すう傾向者に対してどのような効果を示すかを、実験によって明らかにすることを目的とする。研究2では、気晴らしと反すうの双方が適応的、不適応なものになることを踏まえ、反応スタイルの適応性と注意制御の関連性を調査によって検討する。そして研究3、4では、反すうの対象となる不快な問題への注意の向け方を変化させることを目的とした新しい気晴らしの手法を作成し、その効果を実験によって検証する。

第3章 高度な注意を要する気晴らしによる

高反すう者への介入効果の検討（研究1）

3-1 問題と目的

第1章で触れたように、これまでの気晴らしに関する研究からは、自己のネガティブな気分・思考から十分に注意をそらし、気晴らしの対象に集中することが、気分を改善する上で重要であることが指摘されてきた（及川, 2002）。つまり、何らかの気晴らしを行っていたとしても、嫌なことが頭から離れていないような場合には気分が改善されないということであり、気晴らしが効果を発揮するためには「意図的に注意を切り替え、気晴らしの内容に焦点化する」ことが必要であると考えられる。

ここで問題となるのが、意図的な注意対象の切り替えが困難な状態における介入である。日常場面における気晴らしは、ぐるぐると不快なことを考え続けてしまう反すう状態からの脱却を目的として行われることが多いであろう。しかし、そもそも反すうとはネガティブな気分や情報に注意が固着した状態であり、他の外的対象へと注意を転換することが困難であるためにネガティブな気分が持続するものである。そして反すうが強固になるほど、この注意の転換はますます困難になると考えられる。実際、特性的な反すう傾向が高いほど、反すうの生起に伴うネガティブな気分は強くなり、気晴らしによる気分の改善が困難になることが報告されている（Kuehner, Holzhauser, & Huffziger, 2007）。すなわち、特性的反すうの高い人に対して、自発的に注意を転換することが必要な気晴らしが十分な効果を発揮することは難しいと考えられる。抑うつをはじめとしたネガティブな気分が持続しやすい高反すう者は、即時的な気分の改善を目的とする気晴らし研究の介入対象として最も重視されるべきであろう。それにも関わらず、知りうる限りでは、これまでに高反すう者をターゲットとした気晴らしの介入研究は行われていない。

そこで研究1では、このような高反すう者に対しても有効な気晴らし課題の検討を目的とする。先述のように、高反すう者の気分改善を妨げる要因は、自発的に注意の対象をネガティブな情報から転換するのが困難なことであると考えられる。これに対して、意図的に注意を転換することを求めるのではなく、半ば強制的に注意対象を移行させてしまうような（反すうに囚われた「うわのそら」状態では遂行困難

な) 気晴らし課題であれば、高反すう者を対象としてもネガティブな情報から注意をそらし、気分を改善することができるかもしれない。さらに、気晴らし中に再度反すうが生起するのを避けるためには、一定以上の注意を気晴らし対象に持続的に集中し続ける必要があるだろう。このような気晴らし課題としては、例えば高度な注意集中を要し、かつ持続的に注意を向け続けなければ遂行できないような作業などが適切であると考えられる。

以上のような条件を満たす気晴らし課題として、本研究では「切り絵」作業に注目した。切り絵とは、カッターを使って紙に描かれた線画の線の部分だけを残すように切り抜くという美術手法である。この切り絵は、細い線に沿ってゆっくりと紙を切り進めていく繊細な作業であり、誤って線自体を切ってしまうと絵を完成させることができない。つまり、作業中には高度な注意集中を持続させる必要がある。また、カッターナイフを使用するため、手先の感覚にも常に注意が向けられると考えられる。さらに、1人で趣味としても手軽に行えるような作業であるため、日常生活での使用という面からも極めて実用性の高い気晴らしであろう。加えて、図案を操作することで課題自体は特定の感情価を持たないニュートラルなものとして用いることができるため、課題による気分の変化が気分誘導によるものである可能性を取り除くことができるという実験上のメリットもある。このような点から、切り絵作業は今回用いる気晴らし課題として適切であると考えられるだろう。

本研究の意義は、これまで殆ど検討されてこなかった、特性的反すう傾向と気晴らしによる効果の関連を扱うという点にある。加えて、特に高反すう者に焦点を当てた気晴らしの実験研究は初めてのものであると考えられる。しかしながら、これまでに切り絵作業を気晴らし課題として使用した研究はなく、この課題が実際にどのような性質を持つものであるのかは分からない。そこで本章では、まず研究1-1として切り絵作業が注意状態、気分状態にどのような影響を及ぼし、気晴らし課題として使用できるものであるのかを探索的に検討する。ここでは比較対象として、一般的に用いられる気晴らしと考えられ、切り絵同様に着席した状態で実行可能な読書手続きを用いる。そして研究1-2において、実際の高反すう者への有効性についての検証を行う。

3-2 研究1-1 気晴らしが自己注目，気分状態に

及ぼす効果の予備的検討

3-2-1 方法

実験参加者

都内の大学生，大学院生 22 名（平均年齢 22.5 歳（SD=1.45）；男性 9 名（平均年齢 22.4 歳，SD=1.01）；女性 13 名（平均年齢 22.6 歳，SD=1.76）を対象とした。各参加者は休憩時間を挟み，切り絵作業と読書作業の両方に取り組んだ。

実験材料

切り絵課題 実験者が作成した図案を用いた。実験参加者の多くは今回初めて切り絵に取り組むことが予想されたため，過度に難易度が高いと実験参加者のモチベーションを下げってしまう恐れがあった。そこで図案の作成に際しては，（1）細かすぎないモチーフであること，（2）カッターで線の縁を切り抜く際に，不慣れな人でも線自体を切らないように作業を進めることが十分に可能な線の太さ（2mm 程度）にすることに留意した。作業時間は 20 分としたが，この間は作業への注意を持続させるため，時間内には完成させられない程度の図案として作成した (Figure 3.1)。この図案を B6 サイズの紙に印刷してホチキスで黒画用紙に固定したものを，デザインナイフ，カッターマットと共に配布した。

読書課題 ドストエフスキー著・原卓也訳『カラマーゾフの兄弟（中）』（新潮社，2012）から pp. 11-52 を用いた。本研究では，読書を単なる注意焦点化の対象として使用するため，その内容によって特定の気分が喚起されることは測定上望ましくない。そこで，登場人物が多く，その名前が難解であるため読解に注意集中を要することから，本書が適切であると考え，採用した。さらに，実験では物語の途中から配布したため，内容の把握がさらに困難になり，中性刺激として使用可能なものであったと考えられる。なお，時間内に読み終わらないよう留意してページ数を設定した。この該当ページを A4 用紙に両面印刷し，ホチキスで綴じたものを配布した。



Figure 3.1 実験で用いた切り絵課題

質問紙

気分状態 気分状態の測定に、多面的感情状態尺度（以下 MMS）・短縮版（寺崎・古賀・岸本, 1991）を使用した。本尺度は 8 種類の感情状態の測定を目的として作成されたものであるが、今回は「抑うつ・不安」（5 項目）「集中」（5 項目）、計 10 項目を取り出して使用した。寺崎・古賀・岸本（1991）において、十分な信頼性・妥当性をもつことが示されている。本尺度の回答は 1（全く感じていない）から 4（はっきり感じている）の 4 件法で行った。

自己注目状態 反すう状態は、自己に関連するネガティブな情報（気分やイベントについて）に注目し続ける状態である。すなわち、反すう時には自己に対して注意が焦点化される自己注目が起こっていると考えられる。そこで、自己注目状態の指標として Wells (2009) を参考に作成したスケールを使用した。Wells (2009) のスケールは、「現在、あなたの注意は、あなた自身、あるいはあなたの外的環境にどの程度向いていますか？以下のスケールの数字で示してください。」という教示文に対して、-3（ほとんど外的なものに注目している）～0（同じ程度）～3（ほとんど内的なものに注目している）で回答するものであった。本研究では、特に反すうと関連すると考えられる気分や思考に焦点を当てた自己注目を測定するため、教示文を「現在、あなたの注意は、あなたの内面（気分・思考など）、あるいはそれ以外のものにどの程度向いていますか？以下のスケールの数字に○をつけてください。」とし、回答は-3（ほとんどそれ以外に注目している）から 3（ほとんど内面に注目している）で行うよう変更した。

外的対象への注意状態 自己注目と対照に、外的な対象へどれほど注意が向けられ

ているかの指標として、中島（2012）の注意課題（探索課題）を使用した。この注意課題は、画面に混在して並ぶ2種類の絵（4本足で立った馬と2本足で立った馬）のうち、一方（2本足で立った馬）のみを探し出して、時間内になるべく多く正確に丸をつけるものであった。この課題は本来、高次脳機能障害者のリハビリ課題として作成されたものであり、中島（2012）では3分間で行うことになっている。しかし今回は、健常者の注意状態の測定を目的として用いるため、課題成績の天井効果を防ぐ目的から、30秒間で行うよう教示した。なお、課題の途中で間違い（4本足で立った馬に丸をつけたこと）に気付いた場合は、消しゴムを使わず二重線によって訂正するよう教示した。時間内につけた正しい丸の数を得点とした。

実験刺激の印象、自己評価 切り絵手続きで用いた図案、読書手続きで用いた文章について、その印象を-3（嫌い）から3（好き）のスケールで測定した。加えて切り絵手続きでは、自身の達成度の自己評価を-3（不満）から3（満足）で回答させた。

手続き

実験は1回につき2～4人に対して同時に行った。実験室は中央に参加者用の机（180cm × 90cm）・椅子、その机から1m程度離れた位置に実験者用の小さな机を配置した。実験者と参加者、および参加者同士は、作業への集中を妨げないため、互いに正面で向き合わないよう着席した。実験者は同室に待機し、作業に関して質問があった場合には対応した。

はじめに実験についての説明を行い、参加への同意が得られたところで実験を開始した。各参加者は20分間の切り絵・読書手続きの両方を行い、2つの手続きの間には15分間の休憩を挟んだ。そして各手続きの前にpre測定としてMMS、自己注目スケール、注意課題の測定、手続きの後にはpost測定としてMMS、自己注目スケール、注意課題に加えて、図案の印象と自身の達成度の自己評価（切り絵課題）または文章の印象評価（読書課題）、そして課題中に考えていたことについての内観報告への回答を求めた。切り絵・読書課題の順序はカウンターバランスを取ったが、同時に実験を行う参加者間では全員同じ順序になるよう調整した。各課題の手順は以下の通りである。

切り絵課題 はじめに切り絵の方法（カッターの使い方、切り進め方など）をまとめたA4用紙1枚のレクチャーシートと道具一式を配布し、レクチャーシートを各参加者に読んでもらった上で質問があれば受け付けた。次に口頭で「今から20分間、切り絵作業に取り組んでいただきます。時間内に完成させる必要はありませんので、ご自分のペースで進めてください。作業中に何か質問などがあれば実験者に声をかけていただいても構いませんが、それ以外での発話は控えてください。」との教示を行

い、課題を開始した。そして 20 分が経過したところで作業を止めるよう教示した。
読書課題 読書課題を配布し、口頭で「今から 20 分間、読書をしていただきます。時間内に全て読み切る必要はありませんので、ご自分のペースで読み進めてください。もし時間内に全て読み終わってしまった場合には、もう一度最初に戻って読み返してください。」との教示を行った後、読書を開始した。切り絵課題同様に、20 分が経過したところで作業を止めるよう教示した。

3-2-2 結果

3-2-2-1 pre 測定時の等質性

各手続きにおける得点を Table 3. 1 に示す。はじめに、MMS の「抑うつ・不安」「集中」、自己注目スケール、注意課題の得点について、両気晴らし課題の pre 得点を比較するために対応のある t 検定を行った。その結果、「抑うつ・不安」 ($t(21) = 0.05, n.s.$)、「集中」 ($t(21) = 0.35, n.s.$)、自己注目スケール ($t(21) = 1.47, n.s.$)、注意課題 ($t(21) = 0.71, n.s.$) のいずれにおいても有意な差はみられなかった。

Table 3. 1 各群における自己注目、注意課題、MMS の得点

		自己注目スケール		注意課題	
		Pre	Post	Pre	post
切り絵	M	0.1	-0.4	44.0	47.0
	<i>SD</i>	<i>1.65</i>	<i>1.92</i>	<i>8.37</i>	<i>7.41</i>
読書	M	-0.5	0.4	45.4	47.6
	<i>SD</i>	<i>1.41</i>	<i>1.65</i>	<i>10.12</i>	<i>7.97</i>
		MMS 抑うつ・不安		MMS 集中	
		Pre	Post	Pre	Post
切り絵	M	10.5	9.6	10.6	13.8
	<i>SD</i>	<i>3.65</i>	<i>2.61</i>	<i>2.65</i>	<i>2.58</i>
読書	M	10.5	9.7	10.5	11.7
	<i>SD</i>	<i>4.17</i>	<i>3.34</i>	<i>2.36</i>	<i>3.03</i>

3-2-2-2 気晴らし課題前後での気分、注意状態の変化

気晴らし課題間での得点の推移を比較するため、MMS の「抑うつ・不安」「集中」、自己注目スケール、注意課題の得点について、気晴らし課題（切り絵・読書）×時点（pre・post）の 2 要因被験者内分散分析を行った。

自己注目スケール 時点の主効果 ($F(1, 21) = 0.40, n.s., \eta_p^2 = .02$)、気晴らし課題の主

効果 ($F(1, 21) = 0.29, n.s., \eta_p^2 = .01$) は有意ではなかったが、交互作用が有意であった ($F(1, 21) = 6.22, p < .05, \eta_p^2 = .23$)。単純主効果の検定を行ったところ、読書課題における時点の単純主効果が有意であり ($F(1, 21) = 5.81, p < .05, \eta_p^2 = .22$)、また post 時における気晴らし課題の単純主効果が有意傾向であった ($F(1, 21) = 4.19, p < .10, \eta_p^2 = .17$)。切り絵課題では有意には至らなかったが pre から post 時点にかけて得点が低下したのに対して、読書課題では得点の上昇がみられた (Figure 3. 2)。

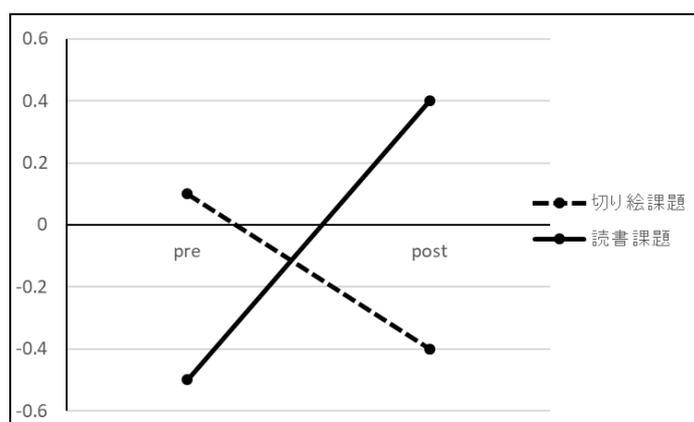


Figure 3. 2 自己注目スケールの得点推移

注意課題 時点の主効果のみが有意であり ($F(1, 21) = 21.27, p < .001, \eta_p^2 = .50$)、気晴らし課題の主効果 ($F(1, 21) = 0.52, n.s., \eta_p^2 = .02$)、交互作用 ($F(1, 21) = 0.37, n.s., \eta_p^2 = .02$) は有意ではなかった。いずれの気晴らし課題においても、pre から post 時点にかけて得点は上昇した。

抑うつ・不安 時点の主効果が有意傾向であったが ($F(1, 21) = 3.81, p < .10, \eta_p^2 = .15$)、気晴らし課題の主効果 ($F(1, 21) = 0.01, n.s., \eta_p^2 = .00$)、交互作用 ($F(1, 21) = 0.05, n.s., \eta_p^2 = .00$) は有意ではなかった。得点はいずれの気晴らし課題においても低下した。

集中 時点 ($F(1, 21) = 32.86, p < .001, \eta_p^2 = .61$)、気晴らし課題 ($F(1, 21) = 6.23, p < .05, \eta_p^2 = .23$) の主効果と、交互作用 ($F(1, 21) = 8.78, p < .01, \eta_p^2 = .30$) が有意であった。単純主効果の検定を行ったところ、切り絵課題と読書課題における時点の単純主効果 ($F(1, 21) = 34.58, p < .001, \eta_p^2 = .62$; $F(1, 21) = 6.83, p < .05, \eta_p^2 = .25$)、また post 時における気晴らし課題の単純主効果 ($F(1, 21) = 11.94, p < .01, \eta_p^2 = .36$) が有意であり、切り絵課題において、より大きく得点が上昇した (Figure 3. 3)。

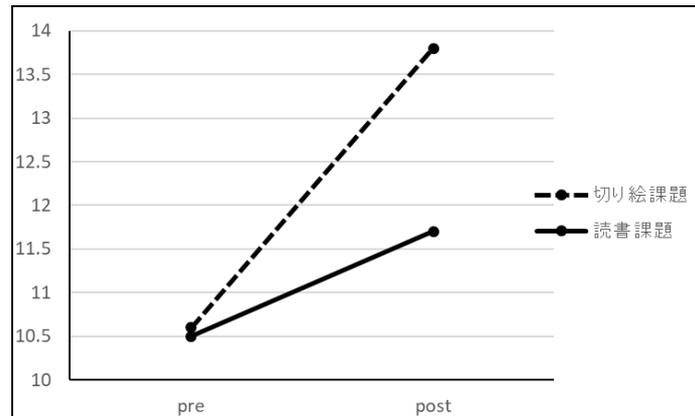


Figure 3.3 MMS 集中の得点推移

3-2-2-3 気晴らし課題の印象評価

切り絵課題と読書課題に対する印象評価を比較するため、両課題における印象得点について、対応のある t 検定を行った。その結果、印象評価に有意差がみられ ($t(20) = 6.53, p < .001$)、切り絵課題 ($M = 2.2, SD = 0.70$) の方が読書課題 ($M = 0.1, SD = 1.50$) よりも高く評価されていた。

3-2-2-4 抑うつ・不安 pre 得点の高低による比較

反すう状態は、自己に関するネガティブな情報に注意が焦点化された状態であり、抑うつや不安との関連が指摘されている。すなわち、気晴らし課題前の pre 時点で抑うつ・不安気分が高かった人は、低かった人に比べて反すう状態に近い状態であった可能性が考えられる。そこで、各気晴らし課題による抑うつ・不安気分の高かった人、低かった人への影響を比較するため、参加者のデータを MMS 「抑うつ・不安」の pre 得点によって 2 群に分別し、各気晴らし課題における pre 得点の平均値以上を高群、平均値以下を低群とした。pre 得点の平均値は両気晴らし課題とも 10.5 であり、切り絵課題は高群 11 名（「抑うつ・不安」平均 13.55 点, $SD = 1.92$ ）、低群 11 名（「抑うつ・不安」平均 7.45 点, $SD = 1.97$ ）、そして読書課題では高群 12 名（「抑うつ・不安」平均 13.58 点, $SD = 2.68$ ）、低群は 10 名（「抑うつ・不安」平均 6.70 点, $SD = 1.77$ ）であった。各気晴らし課題における抑うつ高群・低群の得点を Table 3.2 に示す。

Table 3.2 「抑うつ・不安」高・低群ごとの自己注目，注意課題，MMS 集中の得点

		自己注目スケール			注意課題		MMS 集中	
		抑うつ	pre	Post	Pre	post	Pre	post
切り絵	高	M	0.1	-1.1	43.4	48.4	10.5	14.0
		SD	1.64	1.76	9.06	6.31	2.21	2.57
	低	M	0.0	0.3	44.6	45.6	10.8	13.6
		SD	1.73	1.90	8.02	8.44	3.12	2.69
読書	高	M	0.1	0.6	43.3	47.5	10.8	12.0
		SD	1.38	1.31	8.59	7.35	2.33	3.02
	低	M	-1.1	0.1	48.0	47.6	10.0	11.3
		SD	1.20	2.02	11.62	9.06	2.45	3.16

気晴らし課題間での比較

抑うつ・不安高群と低群に対する 2 種類の気晴らし課題の効果を比較するため、抑うつ・不安高群と低群のそれぞれについて、自己注目スケール，注意課題，MMS 集中を従属変数として、気晴らし課題（切り絵・読書）×時点（pre・post）の 2 要因混合分散分析を行った。また、課題の印象評価について、対応のない *t* 検定を行った。

自己注目スケール 高群において交互作用が有意 ($F(1, 21) = 6.48, p < .05, \eta_p^2 = .24$) であり、時点の主効果 ($F(1, 21) = 1.06, n.s., \eta_p^2 = .05$)，気晴らし課題の主効果 ($F(1, 21) = 2.35, n.s., \eta_p^2 = .10$) は有意ではなかった。交互作用について単純主効果の検定を行ったところ、切り絵課題における時点の単純主効果 ($F(1, 10) = 5.18, p < .05, \eta_p^2 = .34$)，post 時点における気晴らし課題の単純主効果 ($F(1, 21) = 6.78, p < .05, \eta_p^2 = .24$) が有意であった (Figure 3.4)。低群においては、時点の主効果が有意傾向 ($F(1, 19) = 3.09, p < .10, \eta_p^2 = .14$) であり、交互作用 ($F(1, 19) = 1.23, n.s., \eta_p^2 = .06$)，気晴らし課題の主効果 ($F(1, 19) = 0.99, n.s., \eta_p^2 = .05$) は有意ではなかった。

注意課題 高群において時点の主効果が有意 ($F(1, 21) = 26.56, p < .001, \eta_p^2 = .56$) であり、気晴らし課題の主効果 ($F(1, 21) = .02, n.s., \eta_p^2 = .00$)，交互作用 ($F(1, 21) = 0.18, n.s., \eta_p^2 = .01$) は有意でなかった。低群においては、時点 ($F(1, 19) = 0.22, n.s., \eta_p^2 = .01$)，気晴らし課題の主効果 ($F(1, 19) = 0.46, n.s., \eta_p^2 = .02$)，交互作用 ($F(1, 19) = 1.01, n.s., \eta_p^2 = .05$) のいずれも有意ではなかった。

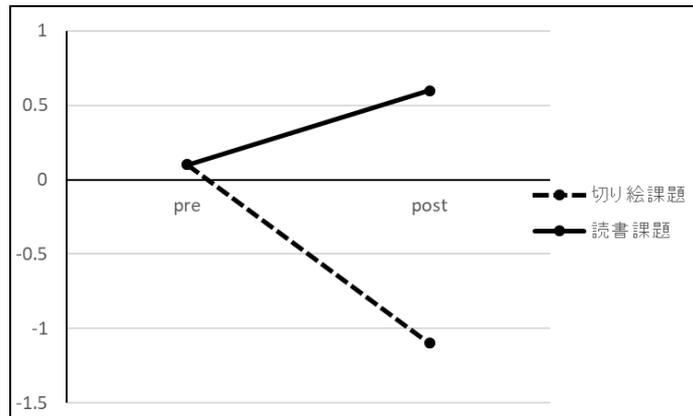


Figure 3.4 抑うつ・不安高群における自己注目スケールの得点推移

集中 高群において時点の主効果 ($F(1, 21) = 21.17, p < .001, \eta_p^2 = .50$), 交互作用 ($F(1, 21) = 5.40, p < .05, \eta_p^2 = .20$) が有意であり, 気晴らし課題の主効果 ($F(1, 21) = 0.75, n.s., \eta_p^2 = .03$) は有意でなかった。交互作用の単純主効果を検定したところ, 切り絵課題における時点の主効果が有意であった ($F(1, 10) = 27.26, p < .001, \eta_p^2 = .73$) (Figure 3.5)。低群では, 時点の主効果が有意 ($F(1, 19) = 15.67, p < .01, \eta_p^2 = .45$) であり, 交互作用 ($F(1, 19) = 2.13, n.s., \eta_p^2 = .10$), 気晴らし課題の主効果 ($F(1, 19) = 1.90, n.s., \eta_p^2 = .09$) は有意ではなかった。

課題の印象評価 高群 ($t(21) = 4.88, p < .001$), 低群 ($t(19) = 2.75, p < .05$) のいずれにおいても有意な差がみられ, 切り絵課題の得点が読書課題よりも高かった。

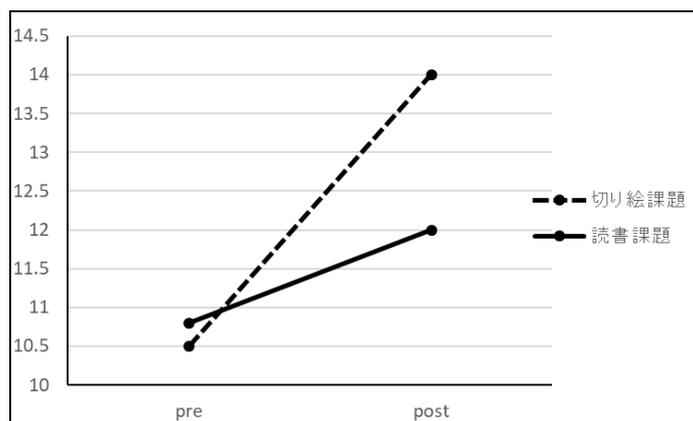


Figure 3.5 抑うつ・不安高群における MMS 集中の得点推移

気晴らし課題内での比較

次に, 同じ気晴らし課題が抑うつ・不安高群と低群に及ぼす効果を比較するため,

切り絵課題と読書課題のそれぞれについて、自己注目スケール、注意課題、MMS 集中を従属変数とした群（高・低）×時点（pre・post）の2要因混合分散分析を行った。また、課題の印象評価、切り絵課題の達成度の自己評価について、対応のない t 検定を行った。

自己注目スケール 切り絵課題において交互作用が有意傾向 ($F(1, 20) = 3.24, p < .10, \eta_p^2 = .14$) であり、時点の主効果 ($F(1, 20) = 1.27, n.s., \eta_p^2 = .06$)、群の主効果 ($F(1, 20) = 1.01, n.s., \eta_p^2 = .05$) は有意ではなかった。交互作用について単純主効果の検定を行ったところ、抑うつ・不安高群における時点の単純主効果が有意であり ($F(1, 10) = 5.18, p < .05, \eta_p^2 = .34$)、post 時点における群の単純主効果が有意傾向 ($F(1, 20) = 3.05, p < .10, \eta_p^2 = .13$) であった (Figure 3. 6)。読書課題においては、時点の主効果が有意 ($F(1, 20) = 6.23, p < .05, \eta_p^2 = .24$) であり、群の主効果 ($F(1, 20) = 2.36, n.s., \eta_p^2 = .11$)、交互作用 ($F(1, 20) = 1.06, n.s., \eta_p^2 = .05$) は有意ではなかった。

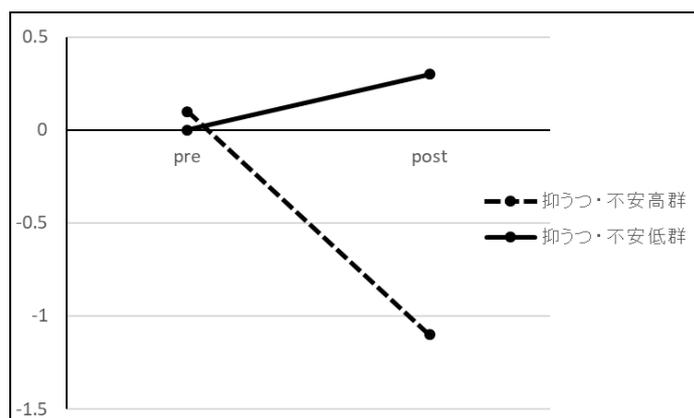


Figure 3. 6 切り絵課題における自己注目スケールの得点推移

注意課題 切り絵課題において交互作用 ($F(1, 20) = 5.08, p < .05, \eta_p^2 = .20$)、時点の主効果 ($F(1, 20) = 12.33, p < .01, \eta_p^2 = .38$) が有意であり、群の主効果は有意ではなかった ($F(1, 20) = 0.06, n.s., \eta_p^2 = .00$)。交互作用について単純主効果の検定を行ったところ、抑うつ・不安高群における時点の単純主効果が有意であった ($F(1, 10) = 9.62, p < .05, \eta_p^2 = .49$)。読書課題においては、交互作用 ($F(1, 20) = 8.53, p < .01, \eta_p^2 = .30$)、時点の主効果 ($F(1, 20) = 5.85, p < .05, \eta_p^2 = .23$) が有意であり、群の主効果は有意でなかった ($F(1, 20) = 0.40, n.s., \eta_p^2 = .02$)。交互作用について単純主効果の検定を行ったところ、抑うつ・不安高群における時点の単純主効果が有意であった ($F(1, 11) = 23.32, p < .001, \eta_p^2 = .68$) (Figure 3. 7)。

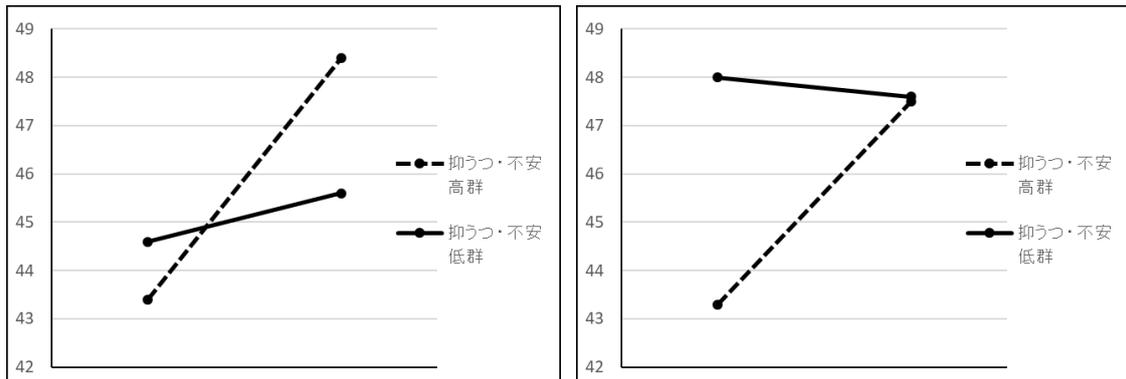


Figure 3.7 切り絵課題（左）と読書課題（右）における注意課題の得点推移

集中 切り絵課題における時点の主効果が有意 ($F(1, 20) = 33.65, p < .001, \eta_p^2 = .63$) であり，交互作用 ($F(1, 20) = 0.44, n.s., \eta_p^2 = .02$)，群の主効果 ($F(1, 20) = 0.00, n.s., \eta_p^2 = .00$) は有意ではなかった。読書課題においても時点の主効果が有意 ($F(1, 20) = 6.52, p < .05, \eta_p^2 = .25$) であり，交互作用 ($F(1, 20) = 0.02, n.s., \eta_p^2 = .00$)，群の主効果 ($F(1, 20) = 0.51, n.s., \eta_p^2 = .03$) は有意でなかった。

課題の印象評価 切り絵課題 ($t(20) = 0.25, n.s.$)，読書課題 ($t(20) = -1.33, n.s.$) のいずれにおいても有意な差はみられなかった。

切り絵課題の自己評価 抑うつ・不安高群と低群の間で，切り絵達成度の自己評価に有意な差はみられなかった ($t(20) = 0.40, n.s.$)。

3-2-2-5 相関分析

実験刺激の印象，自己評価と他尺度の関連

切り絵課題で用いた図案の印象評価，達成度の自己評価，そして読書課題の印象評価と，気分・注意状態との関連を検討するため，手続きごとに相関分析を行った。この際，各尺度の平均値±2SD に含まれない値を外れ値として分析対象から除外した。

分析の結果，切り絵課題において，図案の印象は MMS 抑うつ・不安の post 値と有意な負の相関 ($r(21) = -.46, p < .05$)，MMS 集中の増加量 (post 値-pre 値) と有意傾向の正の相関 ($r(20) = .42, p < .10$)，達成度の自己評価と有意な正の相関 ($r(20) = .60, p < .01$) を示した。また，達成度の自己評価は MMS 集中の post 値 ($r(20) = .39, p < .10$)，注意指標の pre 値 ($r(21) = .43, p < .10$) と有意傾向の正の相関を示した。一方，読書課題においては，文章の印象と他の尺度の間に相関はみられなかった。

注意状態と気分状態の関連

本研究で使用した注意状態の尺度（自己注目スケール、注意課題）と MMS の関連を検討するため、手続きごとに相関分析を行った。その結果、両気晴らし課題において、pre 抑うつ・不安と注意課題得点の増加量（post 値-pre 値）の間に有意な正の相関（切り絵: $r(20) = .45, p < .05$; 読書: $r(21) = .53, p < .05$ ）がみられた。また、同じく両気晴らし課題において、抑うつ・不安高群では、pre 自己注目と pre 抑うつ・不安の間に有意な正の相関（切り絵: $r(11) = .68, p < .05$; 読書: $r(12) = .70, p < .05$ ）がみられた。MMS 集中と注意課題の間には有意な相関はみられなかった。

3-2-2-6 結果のまとめ

はじめに、全ての参加者をまとめた気晴らし課題×時点の分散分析からは以下のことが示された。自己注目は読書課題で有意に上昇し、post 時点において切り絵課題より有意傾向で高かった。注意課題はいずれの気晴らし課題でも上昇し、課題内容による差異はみられなかった。そして、気分状態のうち「抑うつ・不安」はいずれの気晴らし課題でも低下する傾向がみられ、課題内容による差異はみられなかった。「集中」はいずれの気晴らし課題でも上昇したが、post 時点において切り絵課題の方が有意に高い得点になった。

次に、気晴らし課題前に抑うつ・不安気分が高かった人（高群）と低かった人（低群）を分けた分析では以下のことが示された。まず、高群、低群ごとの気晴らし課題×時点の分散分析によって、気晴らし課題の種類による効果の比較を行ったところ、高群は切り絵課題で自己注目が有意に低下し、post 時点において読書課題よりも有意に低い得点になった。また、同じく高群は切り絵課題で読書課題よりも大きく集中が上昇した。高群の注意課題得点と抑うつ・不安については、気晴らし課題による違いはみられなかった。これに対して、低群ではいずれの尺度についても気晴らし課題の種類による違いはみられなかった。

そして、気晴らし課題ごとに群×時点の分散分析を行い、それぞれの気晴らし課題が高群と低群に及ぼす効果を比較したところ、切り絵課題では高群の自己注目が有意傾向で低下し、post 時点において低群よりも有意傾向で低い得点を示した。また、同じく切り絵課題で高群の注意課題得点が低群よりも大きく上昇した。これに対して、読書課題でも高群の注意課題得点が低群よりも大きく上昇したが、自己注目については群による違いはみられなかった。そして集中については、いずれの気晴らし課題でも群による違いはみられなかった。

最後に、相関分析からは以下のことが示された。まず、切り絵課題における図案の印象評価が高いほど、課題後の抑うつ・不安は低くなり、課題前後で集中が増加する

傾向がみられた。また、凶案の印象評価が高いほど切り絵課題の達成度の自己評価も高かった。そして、切り絵課題後の集中、あるいは課題前の注意課題得点が高いほど、自己評価が高くなる傾向がみられた。これに対して、読書課題における文章の印象評価と気分や注意状態には関連がみられなかった。注意状態と気分状態の関連では、いずれの気晴らし課題においても、気晴らし課題前の抑うつ・不安気分が高いほど、課題前後での注意課題得点の増加が大きかった。また抑うつ・不安高群では、気晴らし課題前において自己注目が高いほど、抑うつ・不安も高かった。

3-2-3 考察

本研究の主な目的は、切り絵作業が注意状態と気分状態に及ぼす影響を検証することであった。そして、気晴らしとしての切り絵作業の特徴を明らかにするため、対照となる気晴らし課題として読書を用い、効果の比較を行った。

3-2-3-1 切り絵作業が注意状態に及ぼす影響

まず、切り絵作業が自己注目に及ぼす影響について考察する。参加者全体についての分析からは、読書によって自己注目が高まり、課題後には切り絵よりも強く自己に注意が向けられることが示された。そして抑うつ・不安の高低を分けた分析では、抑うつ・不安の高い人において切り絵が読書に比べて自己注目を低下させること、切り絵による自己注目の低下が抑うつ・不安の高い人においてのみ起こることが示された。つまり、切り絵作業は特に抑うつ・不安というネガティブな気分が高い人に対して、自己注目を緩和するのに有効であった。

ネガティブな気分状態においては、気分と一致したネガティブな記憶が想起されやすく(Bower, 1981)、自己に注意を向けた場合でも自己に関するネガティブな側面や情報が想起されやすいことが明らかになっている(坂本, 1997)。そして本研究においても、抑うつ・不安高群で pre 時点の自己注目と抑うつ・不安気分が正の相関がみられたことから、抑うつ・不安の高い人はネガティブな気分を持続させるような内容の自己注目を行っていたと考えられる。高抑うつ者は一旦自己に向いた注意を逸らすことが困難であることが示されているが(坂本, 1993)、今回の結果からは、切り絵作業がこうした人々に対して有効な気晴らしとなりうる可能性が示唆された。この理由としては、切り絵が注意集中を要する能動的な作業であると考えられることに加えて、参加者が読書よりも切り絵を好ましい内容の課題だと感じたことが挙げられるかもしれない。課題の印象評価についての分析からは、抑うつ・不安が低い人・高い人の双方が、読書課題に比べて切り絵課題をより好意的に評価していたこ

とが示された。このことによって、参加者が切り絵課題に対して積極的に取り組み、注意が自己の内面に向けられにくくなった可能性が考えられる。

一方、外的対象への注意を測定した注意課題では、参加者全体についての分析で切り絵と読書による違いはみられず、どちらも同程度に得点を上昇させた。抑うつ・不安の高低を分けた分析でも切り絵・読書課題間での差はみられず、いずれの気晴らし課題においても抑うつ・不安の高い人の方が外的対象への注意が上昇した。ここから、内容に関わらず何らかの気晴らし課題を一定時間行うことによって注意が外的な対象に向けられるようになること、そして特に抑うつ・不安が高い状態にある人ほど、気晴らしによって注意状態を大きく変化させ、必要に応じて外的な対象へと注意を焦点化できるようになる可能性が示唆された。

しかし、気晴らし課題間では外的対象への注意の変化に違いがないという結果は、先に述べた自己注目の低下における切り絵の優位性と齟齬をきたすものである。ここで考えられる可能性としては、まず注意課題に関する手続きの妥当性の問題が挙げられる。本研究で用いた注意課題は高次脳機能障害者のリハビリ課題として作成されたものであり、今回の参加者のような健常な大学生、大学院生にとっては容易なものであったと考えられる。そのため、さほど意図的な注意集中を要さずとも一定の水準に達してしまい、気晴らし課題間での差が表れなかったのかもしれない。さらに、実験手続きの中で1人あたり計4回、同一の注意課題を反復測定したため、練習効果による得点の上昇が大きくなってしまったと考えられる。また、本実験では手続きの中に抑うつ気分の喚起などを含んでおらず、抑うつ・不安気分の程度がさほど高くなかった。抑うつ・不安高群の参加者においても、尺度得点の上限が20点であるのに対して、平均点は13.6点(SD=1.92)であった。これに対して、同様に抑うつと外的対象への注意の関連を扱った坂本(1993)では、一時的な抑うつ気分ではなく抑うつ傾向の測定によって高抑うつ者を選定している。すなわち、今回のような軽度な抑うつ・不安気分では、外的対象への注意集中を際立って困難にするほどの自己注目や反すうが生起しておらず、気晴らし課題の内容による効果の違いが表れなかったのかもしれない。

3-2-3-2 切り絵作業が気分状態に及ぼす影響

次に、本研究で測定した抑うつ・不安気分、集中の結果について考察する。参加者全体についての分析では、いずれの気晴らし課題においても抑うつ・不安の低下がみられ、課題による違いはみられなかった。集中はいずれの気晴らし課題でも上昇したが、post時点では切り絵手続きの方が高い得点を示した。そして抑うつ・不安の高低を分けた分析では、抑うつ・不安の高い人において切り絵作業が読書よりも

大きく集中を上昇させることが示された。

本研究で測定した気分としての集中は「慎重な」「注意深い」などの項目からなり、post 時点での得点は主として気晴らし課題への態度を反映していたと考えられる。すなわち、切り絵作業は読書に比べ、主観的な注意集中や緊張感を伴う気晴らし課題であったと考えられる。今回、同時に測定した客観的な注意指標である注意課題では、先に述べた通り、気晴らし課題間での違いは見出されなかった。このことから、自己回答による集中度が指標として正確なものであるかどうかには疑問が生じるかもしれない。しかしながら、あくまで主観的なものであれ、気晴らし課題に集中していると感じることは少なからず注意の向け方（についての認知）や、気晴らしによる充足感などを経由した気分の改善等の効果に繋がりをうるものであると考えられる。実際、気晴らしについての主観的な捉え方が効果に影響すること（及川, 2002）や、本研究における自己注目についての結果からは、切り絵作業が気晴らし課題として抑うつ・不安の高い人に一定の効果をもつものであることが示唆されたといえよう。

これに対して、気晴らしの効果を最も直接的に反映すると考えられた抑うつ・不安では、課題による違いが見出されなかった。ここから、今回気晴らし課題として用いた切り絵作業と読書は、ネガティブな気分の改善という観点では同等の効果をもつものである可能性が示唆された。ただし、ここには手続き上の問題点による影響があるとも考えられる。第一に、既に述べたように本研究では課題前に抑うつ気分を喚起するような手続きを含まず、また参加者の抑うつ傾向についても検討を行わなかった。そのため、pre 時点での抑うつ・不安気分が一時的かつ軽微なものであり、気晴らし課題の内容よりは単なる時間の経過によって改善されてしまった可能性がある。第二に、今回測定に使用した MMS の下位尺度では、「抑うつ・不安」の因子名が示すように、抑うつ気分と不安気分を 1 つにまとめている。しかしながら、この 2 つの気分は主題や性質が異なることが指摘されており (Beck & Clark, 1988)、自己注目に関する研究においても、不安の影響を統制すると抑うつと自己注目は殆ど関連を示さないことが指摘されている (Beuke, Fischer, & McDowall, 2003; 田中・佐藤・境・坂野, 2007)。このため、仮に特定の気晴らしが抑うつと不安のいずれかの緩和に有効であったとしても、今回の測定ではその効果が埋もれてしまった可能性がある。以上の点から、気晴らし課題の内容と気分の関連については、より精緻な測定を行った上で検討することが望ましいと考えられる。

3-2-3-3 切り絵作業によるその他の心理的効果

本研究の主たる目的ではないが、切り絵という芸術技法がもたらす心理的な効果

を探索的に検討するため、今回は課題内容と自己の達成度についても測定を行った。この結果からは、まず切り絵の図案の印象評価が高いほど、切り絵作業の達成度の自己評価も高くなることが示された。加えて、図案の印象評価は手続き後の抑うつ・不安の低さ、手続き前後での集中の増加量とも関連することが示された。ここから、切り絵を用いた介入に際しては、まず受け手にとって好ましいと感じられるような図案を使用することが重要であると考えられる。自己の作業の達成度を高く評価できることは、芸術療法の効果として報告されている自己肯定感の上昇（荻野, 1999）などに寄与するかもしれない。また、気分状態との関連からは、魅力を感じるような図案を用いることで、より切り絵作業に注意を集中することができ、ネガティブな気分の改善という気晴らし効果を高めることができる可能性が示唆された。

次に、手続き前の注意課題得点、あるいは手続き後の集中が高いほど、自己評価が高くなるという傾向がみられた。これらの結果は、切り絵作業に取り組む段階または作業を終えた段階で、十分に作業に対して注意を集中できていたこと（あるいは、そう認知していたこと）が、作業に伴う充実感などを喚起することを示唆するかもしれない。すなわち、切り絵作業に際しては受け手が好きであると感じるような図案を使用することが、作業への注意集中を促進することによる気晴らし効果や、自己の取り組みへの満足といったポジティブな影響を及ぼすと考えられる。一方で読書による気晴らしでは、文章に対する印象と気分、注意状態との関連はみられなかった。ここから、上記のような効果は受動的な課題ではなく、創造性を含むような能動的、主体的な態度を要する課題に特有のものであるという可能性も考えられる。

3-2-3-4 研究1－2に向けた展望

最後に、本研究から研究1－2へ向けた改善点について述べる。まず、既に触れた通り、本研究では抑うつ気分の喚起や事前の抑うつ傾向の測定を行わなかった。そのため、抑うつ気分が強く生起している状態における気晴らしの効果や、高抑うつ者における効果の検討という観点からは不十分な手続きであったと考えられる。例えば、必ずしもネガティブな気分を伴わない自己注目である私的自己意識 (private self-consciousness) は反すうを統制すると抑うつを予測しなくなるが、反すうは私的自己意識の統制後も抑うつを予測する (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993) という知見からは、ネガティブな気分状態における反すうや自己注目は、ニュートラルな気分状態のものとは異なる影響を気分、注意に及ぼすことが推測される。そこで研究1－2では手続きを改善し、高い抑うつ状態における注意と気分に対する気晴らしの効果を検証する。

次に、本研究における対照群の妥当性の問題が挙げられる。今回は切り絵作業の

対照群に、気晴らしとして一般的な内容だと考えられる読書を選定し、文章の内容による気分の誘導が起こらないよう配慮したうえで小説の抜粋を使用した。しかしながら、物語の展開などに伴う何らかの感情の喚起を完全に統制できていたかは疑問である。また、読書による気晴らしでは自己注目の上昇がみられたが、これは小説の登場人物に対する感情移入によるものであるかもしれない。加えて、今回の読書課題に対する評定は切り絵に比べて否定的なものであったことから、一部の参加者においては読書課題そのものがネガティブな気分を喚起するようなものとして受け取られていたのかもしれない。これらの点から、気晴らし課題による注意状態と気分状態の変化を検討するうえでは、小説は実験刺激としては適切でなかった可能性が考えられる。加えて、切り絵作業と読書には、能動的あるいは受動的な課題か、言語性の課題かどうか、など多くの点で性質上の差異がある。この点を考慮し、研究1-2では対照群としての気晴らし課題についても再検討を行う。

3-3 研究1-2 気晴らしが気分，注意状態に及ぼす

影響—特性的反すう傾向との関連から—²

研究1-1では，切り絵作業が自己注目の低下と主観的な集中の上昇に効果を持ち，特に抑うつ不安気分の高い人において，この傾向が強くみられることが示唆された。そこで研究1-2では研究1-1での不足点を踏まえ，抑うつ気分時における切り絵作業による気分・注意状態への効果を，特性的反すうとの関連から検討する。また，対照群として，感情移入や気分喚起などの要素を統制した文章だと考えられる新聞を用いた読書課題，切り絵同様に非言語性で手の運動を伴う計算課題の2つを用いる。

切り絵作業は手先への注意集中，空間認識といった領域に関わる課題だと考えられる。一方で計算作業は数的概念の処理に関する課題であり，特にワーキングメモリを使用する課題であることが指摘されている (Swanson & Beebe-Frankenberger, 2004; Van Dillen & Koole, 2007)。このワーキングメモリは反すうとも深く関連しており，抑うつ者ではワーキングメモリ内にネガティブな情報が入ることや留まることを予防できないために，それについて繰り返し考える反すうが起り，ネガティブな気分が長引いてしまうとされる (Joormann, Yoon, & Zetsche, 2007)。そして Van Dillen & Koole (2007) は，ワーキングメモリ負荷が大きな難しい計算課題ほど，ネガティブな刺激を呈示した後の気分の改善に有効であることを示し，気晴らしの効果がワーキングメモリの入れ替えによるものであると主張している。なお，ワーキングメモリは文章の理解においても重要なはたらきをもつ (苧阪, 2006) ことから，読書課題もこの点で計算課題と共通した性質である考えられる。

そこで本研究は，手先や空間への注意集中を要する切り絵作業と，ワーキングメモリ容量をより多く要すると考えられる計算作業，読書を用いて，どのような性質の気晴らしが自己注目の低減および気分の改善に有効であるかを検証する。特に，自発的な注意の切り替えが困難とされる特性的反すうの高い人に対して，どの気晴らしが高い効果を示すかということの主眼として検討を行う。

² 石川 遥至・越川 房子 (2016). 切り絵作業が高反すう者の抑うつ・不安気分および注意状態に及ぼす影響 ストレス科学研究, 30, 125-130 のデータを再検討した。

3-3-1 方法

3-3-1-1 スクリーニング調査

2013年10月から11月にかけて、都内の大学生、大学院生を対象にスクリーニング調査を行った。本研究では、抑うつ、反すうの喚起を行うこと、刃渡り5mm程度の工作用デザインナイフを使うことから、実験中に自傷、他傷などの危険行為に及ぶ可能性のある者を実験参加者から除外する必要があるがあった。そこで、事前に抑うつ・衝動性についてのスクリーニング調査を行い、実験の参加に支障がないと考えられた回答者のみに実験参加を依頼した。調査は講義後の複数の大学教室で、教員の許可を得た上で質問紙を配布するという形式で行った。配布に際して、回答が任意であること、提出をもって調査への同意とみなすことを口頭および質問紙の表紙で説明した。

抑うつのスクリーニングとして、日本語版ベック抑うつ尺度（以下BDI）（林・瀧本, 1991）を使用し、林・瀧本（1991）で得られた大学生の平均値と標準偏差（男性 $M = 9.5$, $SD = 6.71$; 女性 $M = 11.8$, $SD = 7.47$ ）を用いて平均値+2SD以内に得点が収まった人のみを選出した。また衝動性のスクリーニングとして、ミロン臨床多軸目録-II境界性スケール短縮版（MCMI-II）（井沢・大野・浅井・小此木, 1995）の「衝動性」因子の6項目（「この2, 3週間、私はちょっとうまくいかないだけで泣いてしまう」「私は最近自殺したいと深刻に考えている」「この2, 3年、私はとても強く罪悪感を感じるようになり、自分自身に対してもひどいことをしたのではないかと思うほどになっている」「私はずっと昔から、自殺しようとは何度も真剣に考えた」「私には深く愛してほしいと思っている人から愛されなくなるのではないかという強い恐怖がいつも存在している」「最近私は物をたたきこわしたいと感じるようになってきている」）を使用した。MCMI-IIでは、先行研究において「衝動性」因子得点のみでの基準は算出されていないため、今回配布して回答のあった全てのスクリーニング用質問紙から平均値と標準偏差を算出し（ $M = 0.8$, $SD = 1.14$ ）、平均値+2SD以内に得点が収まった人のみを選出した。以上の基準の双方を満たした回答者のみに対し、後日メールで実験の参加を依頼した。

3-3-1-2 本実験

実験参加者

スクリーニング調査の基準を満たし、実験の参加に同意した都内の大学生、大学院生47名（平均年齢21.7歳（ $SD = 1.52$ ）；男性17名（平均年齢20.9歳, $SD = 1.59$ ）；女性30名（平均年齢21.5歳, $SD = 1.46$ ））であった。参加者は切り絵群（16名（男

性 7 名，女性 9 名))，計算群 (16 名 (男性 4 名，女性 12 名))，読書群 (15 名 (男性 6 名，女性 9 名)) に無作為に振り分けられた。

実験材料

切り絵課題 実験者が作成した図案を用いた。作成に際しては，研究 1-1 と同様に (1) 細かすぎないモチーフであること，(2) カッターで線の縁を切り抜く際に，不慣れな人でも線自体を切らないように作業を進めることが十分に可能な線の太さ (2mm 程度) であることに留意した上で，難易度の異なる図案を 2 種類用意し，各自の能力を考慮した上で好きな方を選ぶよう教示した。作業時間は 20 分としたが，この間は作業への注意を持続させるため，いずれも時間内には完成させられない程度の図案として作成した (Figure 3.8)。余白には作業がスムーズになるよう，切り絵作業のポイントをまとめて箇条書きで記述した。この下絵を B5 サイズの紙に印刷してホチキスで黒画用紙に固定したものを，デザインナイフ，カッターマットと共に配布した。

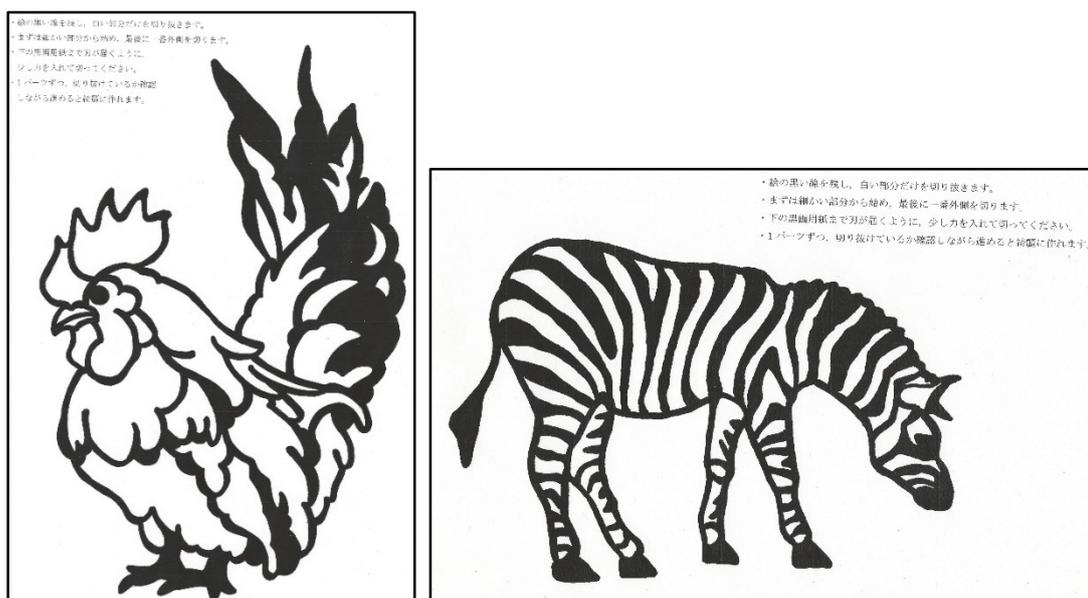


Figure 3.8 実験で用いた 2 種類の切り絵課題

計算課題 計算ドリルを自動作成する Web サイト³上で 3 ケタ×3 ケタの筆算問題集を作成した。なお，切り絵課題との間で手の運動による影響を統制するため，計算は暗算ではなく，必ず筆算で行うよう事前に教示した。本課題においても 20 分間は作

³ 算数の計算問題 自動作成 [計算ドリル用]. Retrieved from <http://www.shoshinsha.com/study/>, (2015 年 8 月 31 日).

業への注意を持続させるため、1 ページに 24 問を 6 ページ分と多めに用意した。これを両面印刷し、ホチキスで閉じた。

読書課題 感情価のニュートラルな文章刺激として新聞を用いた。ただし実験日に直近の新聞を用いると、掲載された出来事を参加者が記憶しており、何らかの感情反応を起こす可能性が考えられたため、実験開始日の約 2 ヶ月前の朝刊を用いた。

質問紙

特性的反すう傾向 特性としての反すう傾向の測定に、ネガティブな反すう尺度(伊藤・上里, 2001)を使用した。本尺度は、日常の中でどの程度、嫌なことについて反すうするかを問う尺度であり、「ネガティブな反すう傾向(以下、「反すう傾向」)」(7 項目)、「ネガティブな反すうのコントロール不可能性(以下、「不可能性」)」(4 項目)の 2 つの下位尺度、全 11 項目から構成される。伊藤・上里(2001)において、十分な信頼性・妥当性をもつことが示されている。本尺度の回答は 1 (あてはまらない) から 6 (あてはまる) の 6 件法で行った。なお、本研究では 2 つの下位尺度得点に加えて、両者を加算した合計得点(以下、「反すう合計」)も使用した。

自己への注意 反すう状態は、自己に関連するネガティブな情報に注目し続ける状態である。すなわち、反すう時には自己に対して注意が焦点化される自己注目が起こっていると考えられる。そこで、反すう状態の程度を測る指標として、私的自覚状態尺度(坂本, 1997)を用いた。本尺度は、私的自己意識尺度(押見・渡辺・石川, 1986)をもとに作成された、自己の私的側面(感情, 思考など)に向けられた注意の状態を測定する尺度であり、全 9 項目で構成される。坂本(1997)において、本尺度は十分な妥当性をもつことが示されている。ただし、今回の使用にあたって、回答時点における自覚状態を測定するために、項目の語尾の表記を過去形から現在形へ改変した(項目例:「自分をかえりみていた」→「自分をかえりみている」、「自分の心の動きに気をくばっていた」→「自分の心の動きに気をくばっている」)。本実験では 2 回の測定を行ったが、信頼性係数は順に .59, .70 であり、高くはないものの、概ね許容できる信頼性が得られていたと考えられる。回答は 1 (全くあてはまらない) から 7 (非常によくあてはまる) の 7 件法で行った。

気分状態 ネガティブな気分状態の測定に、日本語版 POMS 短縮版(横山, 2005)を使用した。本尺度は下位尺度「緊張-不安」「抑うつ-落込み」「怒り-敵意」「活気」「疲労」「混乱」各 5 項目、全 30 項目から構成され、十分な信頼性・妥当性をもつことが確認されている。今回は反復した回答による参加者への負担を考慮し、反すうと特に関連すると考えられる「緊張-不安」「抑うつ-落込み」の 10 項目のみを抽出して使用した。回答は 1 (全くあてはまらない) から 5 (非常にあてはまる) の

5 件法で行った。

外的対象への注意状態 自己への注意と反対に、外的対象へどれほど注意が向けられているかを測定する課題として、労働省編「一般職業検査」(GATB) から検査 10 (形態照合検査) を使用した。この内容は、図形群の中から同一のものを 2 つずつ見つけるという作業を、90 秒の制限時間内に、なるべく速く正確に行うというものである。図形群には似通った形状のものが混在しており、高い成績を得るためには課題に対して十分に注意が配分されている必要がある。本検査を注意測定課題として用いた研究(坂本, 1997) では、抑うつ傾向の高い人は低い人に比べて有意に得点が低く、また自己注目の喚起によって有意に得点が低くなることが示されている。このことは、自己に対して注意が強く焦点化されるほど課題の成績が低下し、本検査が自己ではなく外的対象に対してどれほど注意が配分されているかを測定する指標として妥当であることを示すと考えられる。本研究では、回答数から誤答数を引いた正答数を注意課題得点とした。

手続き

研究 1-1 と同様に、実験は 1 回につき 2~4 人に対して同時に行った。実験室は中央に参加者用の机 (180cm×90cm) ・椅子、その机から 1m 程度離れた位置に実験者用の小さな机を配置した。実験者と参加者、および参加者同士は、作業への集中を妨げないため、互いに正面で向き合わないよう着席した。実験者は同室に待機し、作業に関して質問があった場合には対応した。

はじめに文書で実験についての説明を行い、実験参加の同意書へのサインが得られた後、実験を開始した。実験手順を Figure 3.9 に示す。まず、全ての参加者に対してネガティブな反すう尺度への回答を求めた後、反すうの喚起を行った。先行研究で用いられた反すう喚起の手続きとしては、文章や音楽による気分誘導を行った後に自己の感情や感覚に注意を向けるというものがある (e. g. Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990; Huffziger & Kuehner, 2009)。しかしながら、実験室において喚起した抑うつ気分に対する反すうは、日常場面のストレスフルな状況に対して起こる反すうとは必ずしも同様のものでない可能性が指摘されている (Trask & Sigmon, 1999)。そこで本研究では、より日常場面に近い自然な形の反すうを喚起するため、「否定的・嫌悪的な事柄を長い間、何度も繰り返し考え続けること」という伊藤・上里 (2001) の反すうの定義に従い、参加者が実際に経験したネガティブな出来事、または現在不安を感じている事について、目を瞑り 45 秒間考え込むという手続きを用いた。教示は口頭で行い、以下の文章を読み上げた。

「最近あった嫌な出来事や、今不安に思っていることを一つ思い出してください

い。・・・(思い浮かんだら) それではこれから 45 秒間、目をつぶってその事について考えて下さい。はじめ。」



Figure 3.9 実験の手続き

45 秒経過したところで目を開けてもらい、私的自覚状態尺度、POMS への回答を求めた後、GATB の形態照合検査を実施した (pre 測定)。GATB では、はじめに【やり方】【練習問題】の記されたページを見て、やり方を讀んだ上で練習問題に取り組むよう指示した。この際、【やり方】に記述された、「検査は必ず図形の番号順に行うこと」と「やり終わった図形に印をつけないこと」を強調するために口頭でも教示した。全員が練習問題を終え、やり方を理解したことを確認したところで 90 秒間の本検査を行った。教示は口頭で行い、以下の文章を讀み上げた。

「次のページから本検査を始めます。本検査は 90 秒間でなるべく速く、正確に行ってください。それではページを捲ってください。はじめ。」

90 秒が経過したところで検査を止めるよう指示した。次に、各群で 20 分間の作業を行った。群ごとの手続きは以下の通りである。

切り絵群 はじめに切り絵の方法(カッターの使い方、切り進め方など)をまとめた A4 用紙 1 枚のレクチャーシートと道具一式を配布し、レクチャーシートを各参加者に讀んでもらった上で質問があれば受け付けた。次に口頭で「今から 20 分間、切り絵作業に取り組んでいただきます。時間内に完成させる必要はありませんので、ご自分のペースで進めてください。作業中に何か質問などがあれば実験者に声をかけ

ていただいても構いませんが、それ以外での発話は控えてください。」との教示を行い、課題を開始した。

計算群 参加者に計算問題を配布し、「今から 20 分間、計算問題に取り組んでいただきます。時間内に全て終える必要はありませんので、ご自分のペースでなるべく正確に行ってください。課題中に何か質問などがあれば実験者に声をかけていただいても構いませんが、それ以外での発話は控えてください。」との教示を行い、課題を開始した。

読書群 参加者に新聞を配布し、「今から 20 分間、新聞を読んでいただきます。時間内に全て読み終える必要はありませんので、内容が頭に入るよう、ご自分のペースで読み進めてください。基本的には一面から順に目を通していくようお願いいたします。読書中に何か質問などがあれば実験者に声をかけていただいても構いませんが、それ以外での発話は控えてください。もし時間内に全て読み終わってしまった場合には、もう一度最初に戻って読み返してください。」との教示を行い、課題を開始した。

20 分が経過したところで課題を止めるよう指示し、私的自覚状態尺度、POMS、GATB に回答を求めた (post 測定)。なお、post 試行では GATB の説明、練習課題は省略した。そして最後に、作業を行った 20 分間についての内観報告を自由記述で求めた。

倫理的配慮

本研究は、早稲田大学 人を対象とする研究に関する倫理審査委員会の承認を得て実施した(承認番号 2013-094(1))。

3-3-2 結果

今回得られた各従属変数の得点について、全体の平均点 $\pm 2SD$ に収まらないデータは外れ値として以下の分析から除外した。各群の得点を Table 3.3 に示す。

3-3-2-1 群の等質性の確認

作業を行う前の注意、気分状態の得点到群間で統計的な差がないことを確認するため、群(切り絵、計算、読書)を独立変数、私的自覚状態尺度、GATB、POMS 各尺度の pre 得点を従属変数とする 1 要因分散分析を行った。その結果、私的自覚状態尺度 ($F(2, 43) = 0.76, n.s., \eta_p^2 = .03$)、GATB ($F(2, 41) = 0.47, n.s., \eta_p^2 = .02$)、「緊張—不安」 ($F(2, 43) = 0.04, n.s., \eta_p^2 = .00$)、「抑うつ—落込み」 ($F(2, 44) = 1.17, n.s., \eta_p^2 = .05$)

とも群間での有意差はみられなかった。

3-3-2-2 群間での分析結果

私的自覚状態尺度, GATB, POMS の各尺度得点を従属変数とした, 群 (切り絵, 計算, 読書; 被験者間要因, 3 水準) × 時点 (pre・post; 被験者内要因, 2 水準) の 2 要因混合分散分析を行った。

私的自覚状態尺度 時点の主効果が有意であり ($F(1, 43) = 31.38, p < .001, \eta_p^2 = .42$), pre から post にかけて得点が低下した。また交互作用が有意 ($F(2, 43) = 3.95, p < .05, \eta_p^2 = .16$) であったため単純主効果の検定を行ったところ, 切り絵群 ($F(1, 15) = 4.67, p < .05, \eta_p^2 = .24$), 計算群 ($F(1, 14) = 18.27, p < .001, \eta_p^2 = .57$), 読書群 ($F(1, 14) = 7.94, p < .05, \eta_p^2 = .36$) における時点の単純主効果が有意であった。pre・post 時点における群の単純主効果はみられなかったが, post 時点では計算群が他の 2 群と比べて低い値を示した (Figure 3. 10)。群の主効果は有意ではなかった ($F(2, 43) = 0.48, n.s., \eta_p^2 = .02$)。

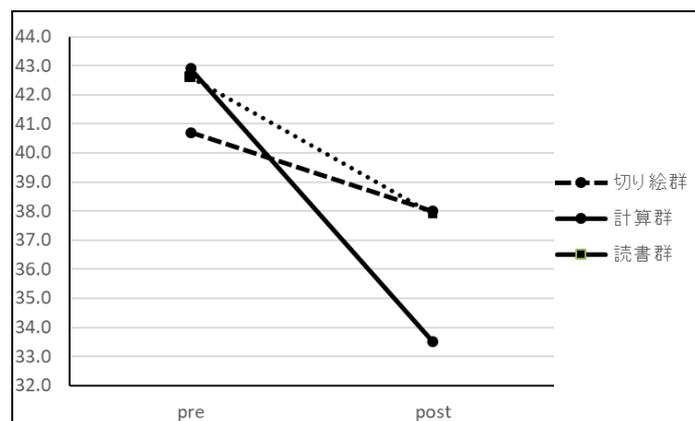


Figure 3. 10 私的自覚状態尺度の得点推移

GATB 時点の主効果が有意であり ($F(1, 39) = 15.80, p < .001, \eta_p^2 = .29$), pre から post にかけて得点が上昇した。交互作用 ($F(2, 39) = 1.10, n.s., \eta_p^2 = .05$), 群の主効果 ($F(2, 39) = 0.23, n.s., \eta_p^2 = .01$) は有意ではなかった。

POMS 「緊張—不安」, 「抑うつ—落込み」 時点の主効果が有意 ($F(1, 41) = 86.33, p < .001, \eta_p^2 = .68; F(1, 40) = 66.29, p < .001, \eta_p^2 = .62$) であり, とともに pre から post にかけて得点が低下した。どちらも交互作用 ($F(2, 41) = 0.00, n.s., \eta_p^2 = .00; F(2, 40) = 1.00, n.s., \eta_p^2 = .05$), および群の主効果 ($F(2, 41) = 0.19, n.s., \eta_p^2 = .01; F(2, 40) = 0.96, n.s., \eta_p^2 = .05$) は有意ではなかった。

Table 3.3 各群における注意・気分状態得点の推移

		切り絵		計算		読書		
		M	SD	M	SD	M	SD	
私的自覚 状態尺度	pre	40.7	6.49	42.9	4.89	42.6	4.93	
	post	38.0	7.38	33.5	9.36	37.9	5.11	
GATB	pre	17.5	3.09	19.1	3.60	18.3	3.59	
	post	20.9	2.83	20.6	4.13	20.0	3.92	
POMS	緊張－ 不安	pre	9.9	3.46	9.9	3.46	9.2	4.76
		post	2.7	2.55	3.1	3.31	2.5	2.56
	抑うつ－ 落込み	pre	7.7	4.78	7.4	4.78	5.3	3.79
		post	1.1	1.75	1.1	1.75	1.2	1.28

3-3-2-3 特性的反すうとの関連

反すう特性と気分、注意状態の関連を明らかにするため、ネガティブな反すう尺度の各下位尺度（「反すう傾向」、「不可能性」）および「反すう合計」得点のそれぞれについて、平均点以上の人を高グループ、平均点以下の人を低グループに分類した。

「反すう傾向」では高グループが 25 人（切り絵群 7 人，計算群 9 人，読書群 9 人；平均 29.4 点（SD=3.71）），低グループが 22 人（切り絵群 9 人，計算群 7 人，読書群 6 人；平均 19.1 点（SD=3.49））であった。「不可能性」では高グループが 23 人（切り絵群 8 人，計算群 7 人，読書群 8 人；平均 16.4 点（SD=2.02）），低グループが 22 人（切り絵群 7 人，計算群 9 人，読書群 6 人；平均 10.0 点（SD=2.48））であった。そして「反すう合計」では高グループが 25 人（切り絵群 8 人，計算群 8 人，読書群 9 人；平均 44.5 点（SD=4.08）），低グループが 21 人（切り絵群 7 人，計算群 8 人，読書群 6 人；平均 28.9 点（SD=5.52））であった。各得点の推移を Table 3.4 に示す。

（1）群内での比較

各群内において、POMS「緊張－不安」、「抑うつ－落込み」と私的自覚状態尺度、GATB を従属変数とする、特性的反すう（反すう傾向・不可能性・反すう合計）高低（被験者間要因，2水準）×時点（被験者内要因，2水準）の 2 要因混合分散分析を行った (Table 3.5)。

Table 3.4 各群における特性的反すう高・低グループごとの得点

		切り絵						計算						読書						
		反すう傾向		不可能性		合計		反すう傾向		不可能性		合計		反すう傾向		不可能性		合計		
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
緊張不安	高	pre	11.7	3.77	12.3	3.62	11.9	3.52	10.0	3.85	10.2	4.07	10.3	3.82	9.8	4.20	10.3	4.23	9.8	4.20
		post	2.4	2.64	3.0	2.45	2.5	2.45	4.0	3.42	4.0	3.16	4.0	3.70	3.5	2.98	3.1	3.02	3.5	2.98
	低	pre	7.4	4.34	6.5	3.21	5.3	2.50	9.7	3.25	9.7	3.24	9.5	3.34	8.5	5.75	8.5	5.75	8.5	5.75
		post	3.0	2.62	2.8	2.86	3.0	3.10	2.0	3.06	2.4	3.43	2.3	2.92	1.2	0.98	1.2	0.98	1.2	0.98
抑うつ 落込み	高	pre	10.0	4.16	10.0	4.43	10.3	4.23	8.0	4.97	9.6	5.29	8.8	5.34	5.3	4.82	5.8	5.04	5.3	4.82
		post	1.6	2.23	1.4	2.15	1.9	2.12	1.7	2.06	1.3	1.89	1.8	2.19	1.3	1.11	1.2	1.17	1.3	1.11
	低	pre	5.6	5.10	5.1	5.08	4.7	4.75	6.5	4.76	5.5	3.59	5.9	3.85	5.3	2.58	5.3	2.58	5.3	2.58
		post	1.5	2.00	1.9	2.12	1.4	2.15	0.2	0.41	0.9	1.73	0.3	0.49	1.0	1.55	1.0	1.55	1.0	1.55
私的自覚 状態尺度	高	pre	38.6	6.32	39.5	7.39	38.1	6.70	42.0	5.15	40.9	3.29	40.1	3.56	42.8	4.49	42.8	4.49	42.8	4.49
		post	34.6	5.50	36.1	8.11	35.0	7.14	32.9	9.62	31.6	7.91	30.4	9.53	37.8	6.36	37.8	6.36	37.8	6.36
	低	pre	42.3	6.48	41.9	5.69	44.0	4.76	44.3	4.55	44.8	5.52	46.1	4.30	42.3	5.96	42.3	5.96	42.3	5.96
		post	40.7	7.81	39.9	6.53	41.9	6.09	34.5	9.77	37.1	10.70	37.1	8.38	38.0	2.90	38.0	2.90	38.0	2.90
GATB	高	pre	17.5	3.27	17.3	3.04	17.9	3.04	18.1	3.44	18.0	3.85	18.5	3.27	18.6	3.78	18.6	3.78	18.6	3.78
		post	21.0	4.15	20.1	3.02	21.0	3.55	19.1	3.64	20.8	4.36	19.7	3.71	19.4	3.60	19.4	3.60	19.4	3.60
	低	pre	17.6	3.17	17.8	3.33	17.1	3.34	20.3	3.72	19.9	3.44	20.1	3.44	18.0	3.69	18.0	3.69	18.0	3.69
		post	20.8	1.79	21.5	2.67	20.7	1.98	22.7	4.13	20.5	4.24	21.7	4.23	20.7	4.50	20.7	4.50	20.7	4.50

Table 3.5 各群内における特性的反すう高低×時点の分散分析結果

		切り絵			計算			読書		
		反すう傾向	不可能性	合計	反すう傾向	不可能性	合計	反すう傾向	不可能性	合計
緊張不安	$F(\text{Group} \times \text{Time})$	4.41	5.33	12.35	0.59	0.21	0.18	0.15	0.00	0.15
	p	.06	+	.04	*	.00	**	.46	.66	.68
	η_p^2	.25		.31	*	.51	**	.04	.02	.01
	$F(\text{Group})$	1.98	6.83	5.98	*	0.69	0.53	0.86	1.39	1.33
	p	.18		.02		.03		.42	.48	.37
	η_p^2	.13		.36		.33		.05	.04	.06
抑うつ 落込み	$F(\text{Time})$	34.14	28.50	34.14	37.50	33.51	35.44	22.95	26.02	22.95
	p	.00	***	.00	***	.00	***	.00	***	.00
	η_p^2	.72		.70		.74		.74		.73
	$F(\text{Group} \times \text{Time})$	3.07	4.60	4.39	0.00	2.53	0.33	0.03	0.03	0.03
	p	.10		.05	+	.06	+	1.00	.14	.58
	η_p^2	.19		.28		.27		.00	.16	.02
私的自覚 状態尺度	$F(\text{Group})$	2.43	2.06	4.42	1.09	2.84	2.66	0.01	0.05	0.01
	p	.14		.18		.06	+	.31	.12	.13
	η_p^2	.16		.15		.27		.08	.18	.17
	$F(\text{Time})$	26.14	23.14	22.77	24.43	31.44	25.59	20.01	23.22	20.01
	p	.00	***	.00	***	.00	***	.00	***	.00
	η_p^2	.67		.66		.65		.65	.71	.66
GATB	$F(\text{Group} \times \text{Time})$	0.86	0.29	0.14	0.02	0.00	0.03	0.04	0.04	0.04
	p	.37		.60		.71		.88	.96	.87
	η_p^2	.06		.02		.01		.00	.00	.00
	$F(\text{Group})$	2.50	.89	4.75	.35	1.47	5.29	.00	.00	.00
	p	.13		.36		.05	*	.56	.25	.04
	η_p^2	.15		.06		.25		.03	.10	.29
GATB	$F(\text{Time})$	5.06	4.45	4.14	16.57	16.87	16.84	6.89	6.89	6.89
	p	.04	*	.05	+	.06	+	.00	**	.00
	η_p^2	.27		.24		.23		.56	.56	.56
	$F(\text{Group} \times \text{Time})$	0.03	0.63	0.08	0.41	1.19	0.04	0.64	0.64	0.64
	p	.87		.44		.78		.54	.30	.85
	η_p^2	.00		.05		.01		.03	.09	.00
GATB	$F(\text{Group})$	0.00	0.29	0.14	2.83	0.17	1.44	0.03	0.03	0.03
	p	.95		.60		.72		.12	.69	.25
	η_p^2	.00		.02		.01		.19	.01	.09
	$F(\text{Time})$	17.47	18.76	18.05	2.55	2.92	2.12	2.42	2.42	2.42
	p	.00	**	.00	***	.14		.11	.17	.15
	η_p^2	.57		.61		.58		.18	.20	.12

反すう傾向との関連

緊張—不安 切り絵群において時点の主効果 ($F(1, 13) = 34.14, p < .001, \eta_p^2 = .72$) が有意, 交互作用が有意傾向 ($F(1, 13) = 4.41, p < .10, \eta_p^2 = .25$) であった (Figure 3. 11)。交互作用について単純主効果の検定を行ったところ, 時点の単純主効果が高グループ ($F(1, 13) = 29.58, p < .001, \eta_p^2 = .70$), 低グループ ($F(1, 13) = 7.50, p < .05, \eta_p^2 = .37$) とも有意であり, また pre における反すう傾向の単純主効果が有意傾向であった ($F(1, 13) = 4.21, p < .10, \eta_p^2 = .24$)。反すう傾向の主効果は有意ではなかった ($F(1, 13) = 1.98, n.s., \eta_p^2 = .13$)。計算群, 読書群では時点の主効果のみが有意 ($F(1, 13) = 37.50, p < .001, \eta_p^2 = .74; F(1, 12) = 22.95, p < .001, \eta_p^2 = .66$) であり, 交互作用 ($F(1, 13) = 0.59, n.s., \eta_p^2 = .04; F(1, 12) = 0.15, n.s., \eta_p^2 = .01$), 反すう傾向の主効果 ($F(1, 13) = 0.69, n.s., \eta_p^2 = .05; F(1, 12) = 1.39, n.s., \eta_p^2 = .10$) は有意ではなかった。

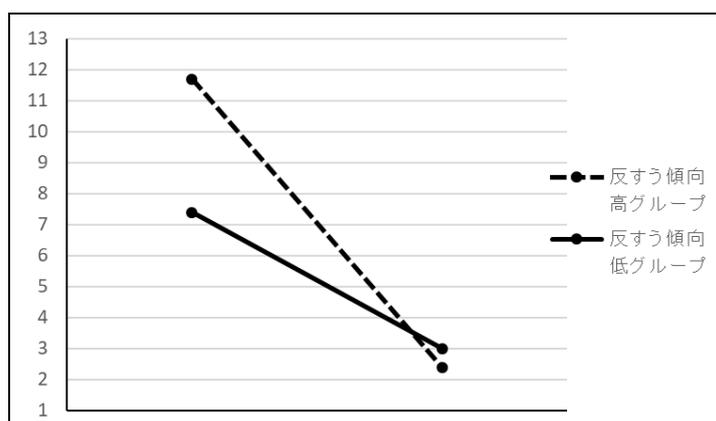


Figure 3. 11 切り絵群における反すう傾向高・低別, POMS 緊張—不安の得点推移

抑うつ—落込み 切り絵群, 計算群, 読書群のすべてにおいて時点の主効果が有意であったが ($F(1, 13) = 26.14, p < .001, \eta_p^2 = .67; F(1, 13) = 24.43, p < .001, \eta_p^2 = .65; F(1, 11) = 20.01, p < .01, \eta_p^2 = .65$), 交互作用 ($F(1, 13) = 3.07, n.s., \eta_p^2 = .19; F(1, 13) = 0.00, n.s., \eta_p^2 = .00; F(1, 11) = 0.03, n.s., \eta_p^2 = .00$), 反すう傾向の主効果 ($F(1, 13) = 2.43, n.s., \eta_p^2 = .16; F(1, 13) = 1.09, n.s., \eta_p^2 = .08; F(1, 11) = 0.01, n.s., \eta_p^2 = .00$) は有意ではなかった。

私的自覚状態尺度 切り絵群, 計算群, 読書群のすべてで時点の主効果が有意であったが ($F(1, 14) = 5.06, p < .05, \eta_p^2 = .27; F(1, 13) = 16.57, p < .01, \eta_p^2 = .56; F(1, 13) = 6.89, p < .05, \eta_p^2 = .35$), 交互作用 ($F(1, 14) = 0.86, n.s., \eta_p^2 = .06; F(1, 13) = 0.02, n.s., \eta_p^2 = .00; F(1, 13) = 0.04, n.s., \eta_p^2 = .00$), 反すう傾向の主効果 ($F(1, 14) = 2.50, n.s., \eta_p^2 = .15; F(1, 13) = 0.35, n.s., \eta_p^2 = .03; F(1, 13) = 0.00, n.s., \eta_p^2 = .00$) は有意ではなかった。

GATB 切り絵群において時点の主効果が有意であり ($F(1, 13) = 17.47, p < .01, \eta_p^2 = .57$), 交互作用 ($F(1, 13) = 0.03, n.s., \eta_p^2 = .00$), 反すう傾向の主効果 ($F(1, 13) = 0.00, n.s., \eta_p^2 = .00$) は有意ではなかった。計算群, 読書群では, 時点の主効果 ($F(1, 12) = 2.55, n.s., \eta_p^2 = .18$; $F(1, 11) = 2.42, n.s., \eta_p^2 = .18$), 交互作用 ($F(1, 12) = 0.41, n.s., \eta_p^2 = .03$; $F(1, 11) = 0.64, n.s., \eta_p^2 = .06$), 反すう傾向の主効果 ($F(1, 12) = 2.83, n.s., \eta_p^2 = .19$; $F(1, 11) = 0.03, n.s., \eta_p^2 = .00$) のいずれも有意ではなかった。

不可能性との関連

緊張—不安 切り絵群において時点 ($F(1, 12) = 28.50, p < .001, \eta_p^2 = .70$), 交互作用 ($F(1, 12) = 5.33, p < .05, \eta_p^2 = .31$), 不可能性の主効果 ($F(1, 12) = 6.83, p < .05, \eta_p^2 = .36$) が有意であった (Figure 3. 12)。交互作用について単純主効果の検定を行ったところ, 高グループにおける時点の単純主効果 ($F(1, 11) = 30.28, p < .001, \eta_p^2 = .73$), pre における不可能性の単純主効果 ($F(1, 11) = 7.57, p < .05, \eta_p^2 = .41$) が有意であった。計算群, 読書群では時点の主効果のみが有意 ($F(1, 13) = 33.51, p < .001, \eta_p^2 = .72$; $F(1, 11) = 26.02, p < .001, \eta_p^2 = .70$) であり, 交互作用 ($F(1, 13) = 0.21, n.s., \eta_p^2 = .02$; $F(1, 11) = 0.01, n.s., \eta_p^2 = .00$), 不可能性の主効果 ($F(1, 13) = 0.53, n.s., \eta_p^2 = .04$; $F(1, 11) = 1.33, n.s., \eta_p^2 = .11$) は有意ではなかった。

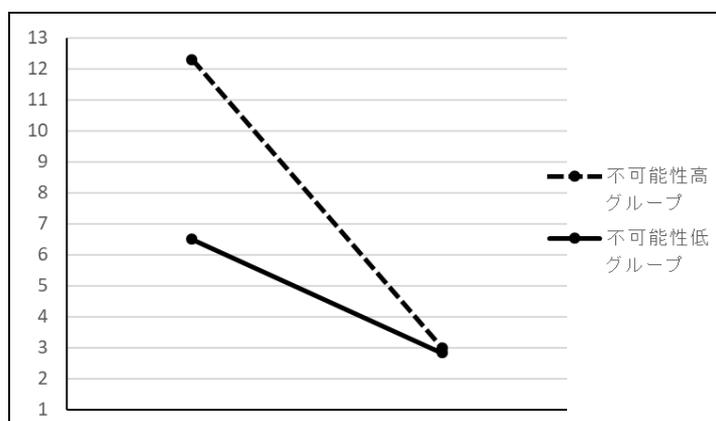


Figure 3. 12 切り絵群における不可能性高・低別, POMS 緊張—不安の得点推移

抑うつ—落込み 切り絵群において時点の主効果が有意 ($F(1, 12) = 23.14, p < .001, \eta_p^2 = .66$), 交互作用が有意傾向 ($F(1, 12) = 4.60, p < .10, \eta_p^2 = .28$) であり, 不可能性の主効果は有意ではなかった ($F(1, 12) = 2.06, n.s., \eta_p^2 = .15$)。交互作用について単純主効果の検定を行ったところ, 高グループにおける時点の単純主効果が有意 ($F(1, 12) = 24.19, p < .001, \eta_p^2 = .67$) であり, 低グループにおける時点の単純主効果 ($F(1,$

12) = 3.55, $p < .10$, $\eta_p^2 = .23$), preにおけるグループの単純主効果 ($F(1, 12) = 3.63$, $p < .10$, $\eta_p^2 = .23$) が有意傾向であった (Figure 3. 13)。計算群, 読書群では時点の主効果のみが有意 ($F(1, 13) = 31.44$, $p < .001$, $\eta_p^2 = .71$; $F(1, 10) = 23.22$, $p < .01$, $\eta_p^2 = .70$) であり, 交互作用 ($F(1, 13) = 2.53$, $n.s.$, $\eta_p^2 = .16$; $F(1, 10) = 0.03$, $n.s.$, $\eta_p^2 = .00$), 不可能性の主効果 ($F(1, 13) = 2.85$, $n.s.$, $\eta_p^2 = .18$; $F(1, 10) = 0.05$, $n.s.$, $\eta_p^2 = .01$) は有意ではなかった。

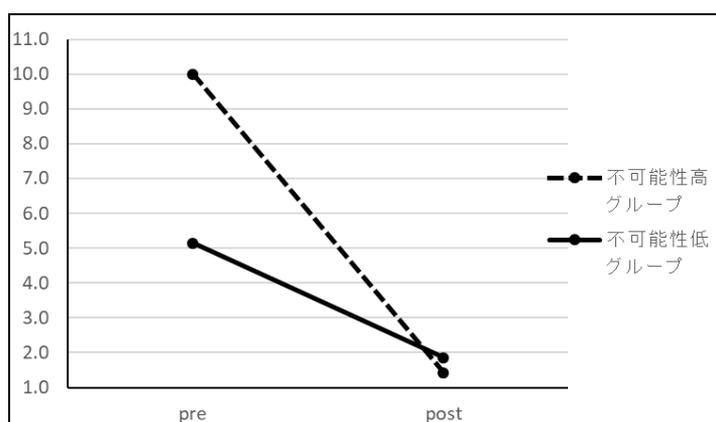


Figure 3. 13 切り絵群における不可能性高・低別, POMS 抑うつ-落込みの得点推移

私的自覚状態尺度 切り絵群において時点の主効果が有意傾向 ($F(1, 14) = 4.45$, $p < .10$, $\eta_p^2 = .24$), 計算群と読書群で有意 ($F(1, 13) = 16.87$, $p < .01$, $\eta_p^2 = .56$; $F(1, 13) = 6.89$, $p < .05$, $\eta_p^2 = .35$) であり, 切り絵群, 計算群, 読書群のいずれにおいても交互作用 ($F(1, 14) = 0.29$, $n.s.$, $\eta_p^2 = .02$; $F(1, 13) = 0.00$, $n.s.$, $\eta_p^2 = .00$; $F(1, 13) = 0.09$, $n.s.$, $\eta_p^2 = .00$), 不可能性の主効果 ($F(1, 14) = 0.89$, $n.s.$, $\eta_p^2 = .06$; $F(1, 13) = 1.47$, $n.s.$, $\eta_p^2 = .10$; $F(1, 13) = 0.00$, $n.s.$, $\eta_p^2 = .00$) は有意ではなかった。

GATB 切り絵群において時点の主効果が有意 ($F(1, 13) = 17.90$, $p < .001$, $\eta_p^2 = .58$) であり, 交互作用 ($F(1, 13) = 0.33$, $n.s.$, $\eta_p^2 = .02$), 不可能性の主効果 ($F(1, 13) = 0.45$, $n.s.$, $\eta_p^2 = .03$) は有意ではなかった。計算群, 読書群では時点 ($F(1, 12) = 2.92$, $n.s.$, $\eta_p^2 = .20$; $F(1, 11) = 2.42$, $n.s.$, $\eta_p^2 = .18$), 不可能性の主効果 ($F(1, 12) = 0.17$, $n.s.$, $\eta_p^2 = .01$; $F(1, 11) = 0.03$, $n.s.$, $\eta_p^2 = .00$), 交互作用 ($F(1, 12) = 1.19$, $n.s.$, $\eta_p^2 = .09$; $F(1, 11) = 0.64$, $n.s.$, $\eta_p^2 = .06$) のいずれも有意ではなかった。

反すう合計との関連

緊張-不安 切り絵群において時点 ($F(1, 12) = 34.14$, $p < .001$, $\eta_p^2 = .74$), 反すう合計

の主効果 ($F(1, 12) = 5.98, p < .05, \eta_p^2 = .33$), 交互作用 ($F(1, 12) = 12.35, p < .01, \eta_p^2 = .51$) が有意であった (Figure 3. 14)。単純主効果の検定を行ったところ, 高グループにおける時点の単純主効果 ($F(1, 12) = 51.07, p < .001, \eta_p^2 = .81$), preにおける反すう合計の単純主効果 ($F(1, 12) = 14.89, p < .01, \eta_p^2 = .55$) が有意であった。計算群, 読書群では時点の主効果が有意 ($F(1, 13) = 35.44, p < .001, \eta_p^2 = .73$; $F(1, 12) = 22.95, p < .001, \eta_p^2 = .66$) であり, 交互作用 ($F(1, 13) = 0.18, n.s., \eta_p^2 = .01$; $F(1, 12) = 0.15, n.s., \eta_p^2 = .01$), 群の主効果 ($F(1, 13) = 0.86, n.s., \eta_p^2 = .06$; $F(1, 12) = 1.39, n.s., \eta_p^2 = .10$) は有意ではなかった。

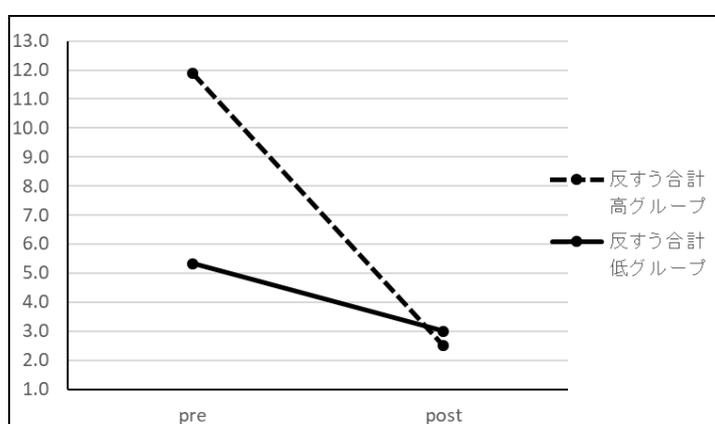


Figure 3. 14 切り絵群における反すう合計高・低別, POMS 緊張-不安の得点推移

抑うつ-落込み 切り絵群において時点の主効果が有意 ($F(1, 12) = 22.77, p < .001, \eta_p^2 = .66$), 交互作用 ($F(1, 12) = 4.39, p < .10, \eta_p^2 = .27$) と反すう合計の主効果 ($F(1, 12) = 4.43, p < .10, \eta_p^2 = .27$) が有意傾向であった (Figure 3. 15)。交互作用について単純主効果の検定を行ったところ, 高グループにおける時点の単純主効果 ($F(1, 12) = 23.57, p < .001, \eta_p^2 = .66$), preにおける反すう合計の単純主効果 ($F(1, 12) = 5.37, p < .05, \eta_p^2 = .31$) が有意であり, 低グループにおける時点の単純主効果が有意傾向 ($F(1, 12) = 3.58, p < .10, \eta_p^2 = .23$) であった。計算群, 読書群では時点の主効果のみが有意 ($F(1, 13) = 25.59, p < .001, \eta_p^2 = .66$; $F(1, 11) = 20.01, p < .01, \eta_p^2 = .65$) であり, 交互作用 ($F(1, 13) = 0.33, n.s., \eta_p^2 = .03$; $F(1, 11) = 0.03, n.s., \eta_p^2 = .00$), 反すう合計の主効果 ($F(1, 13) = 2.66, n.s., \eta_p^2 = .17$; $F(1, 11) = 0.01, n.s., \eta_p^2 = .00$) は有意ではなかった。

私的自覚状態尺度 切り絵群において時点の主効果が有意傾向 ($F(1, 14) = 4.14, p < .10, \eta_p^2 = .23$), 反すう合計の主効果が有意 ($F(1, 14) = 4.75, p < .05, \eta_p^2 = .25$) であ

り、交互作用は有意ではなかった ($F(1, 14) = 0.14, n.s., \eta_p^2 = .00$)。計算群では時点、反すう合計の主効果が有意 ($F(1, 13) = 16.84, p < .01, \eta_p^2 = .56; F(1, 13) = 5.29, p < .05, \eta_p^2 = .29$) であり、交互作用は有意ではなかった ($F(1, 13) = 0.03, n.s., \eta_p^2 = .00$)。読書群では時点の主効果のみが有意であり ($F(1, 13) = 6.89, p < .05, \eta_p^2 = .35$)、交互作用 ($F(1, 13) = 0.04, n.s., \eta_p^2 = .00$)、反すう合計の主効果 ($F(1, 13) = 0.00, n.s., \eta_p^2 = .00$) は有意ではなかった。

GATB 切り絵群において時点の主効果が有意 ($F(1, 13) = 18.05, p < .001, \eta_p^2 = .58$) であり、交互作用 ($F(1, 13) = 0.08, n.s., \eta_p^2 = .01$)、反すう合計の主効果 ($F(1, 13) = 0.14, n.s., \eta_p^2 = .01$) は有意ではなかった。計算群、読書群においては、時点 ($F(1, 15) = 2.12, n.s., \eta_p^2 = .12; F(1, 11) = 2.42, n.s., \eta_p^2 = .18$)、反すう合計の主効果 ($F(1, 15) = 1.44, n.s., \eta_p^2 = .09; F(1, 11) = 0.03, n.s., \eta_p^2 = .00$)、交互作用 ($F(1, 15) = 0.04, n.s., \eta_p^2 = .00; F(1, 11) = 0.64, n.s., \eta_p^2 = .06$) のいずれも有意ではなかった。

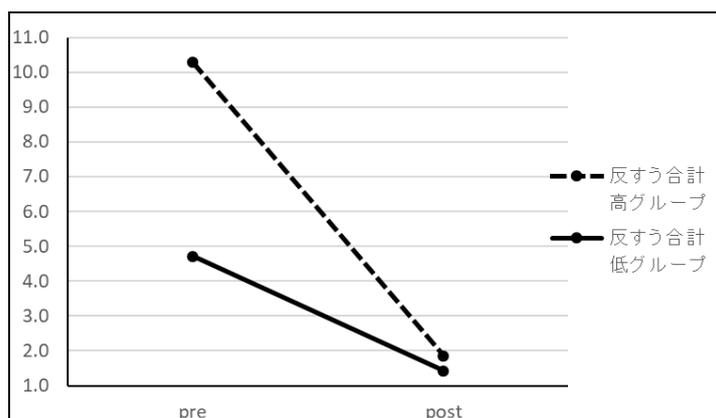


Figure 3. 15 切り絵群における反すう合計高・低別、POMS 抑うつー落込みの得点推移

マッチング分析

上記の分析でみられた切り絵群における交互作用において、特性的反すうの高・低グループ間で、POMS の pre 値に有意な差が示された。この pre 値の差による影響を統制するため、切り絵群について POMS の pre 値を共変量とした共分散分析によって特性的反すう高・低グループ間の検定を試みたが、前提条件である回帰の有意性を満たしていなかった。そこで、切り絵群、計算群、読書群それぞれの群内において、POMS の pre 値が反すう傾向高・低グループ間で近似になるようデータをマッチングして抽出し、再度各群内で POMS を従属変数とした特性的反すう傾向×時点の 2 要因混合分散分析を行った (Table 3. 6)。

抽出したデータ数は、緊張－不安については反すう傾向高：切り絵群 5 人，計算群 7 人，読書群 6 人，反すう傾向低：切り絵群 5 人，計算群 7 人，読書群 6 人；不可能性高：切り絵群 4 人，計算群 5 人，読書群 5 人，不可能性低：切り絵群 4 人，計算群 6 人，読書群 4 人；反すう合計高：切り絵群 4 人，計算群 4 人，読書群 4 人，反すう合計低：切り絵群 4 人，計算群 5 人，読書群 4 人であり，抑うつ－落込みについては反すう傾向高：切り絵群 5 人，計算群 4 人，読書群 5 人，反すう傾向低：切り絵群 6 人，計算群 5 人，読書群 5 人；不可能性高：切り絵群 5 人，計算群 4 人，読書群 4 人，不可能性低：切り絵群 5 人，計算群 4 人，読書群 4 人；反すう合計高：切り絵群 4 人，計算群 5 人，読書群 5 人，反すう傾向低：切り絵群 5 人，計算群 5 人，読書群 4 人であった。

分散分析の結果，いずれの群においても交互作用は有意ではなかった。しかし効果量の比較を行ったところ，「緊張－不安」を従属変数とした反すう尺度合計得点の高・低グループ間での分析において，切り絵群の交互作用の効果量 ($F(1, 5) = 2.23, p = .20, \eta_p^2 = .31$) が計算群 ($F(1, 7) = 0.24, p = .64, \eta_p^2 = .03$)，読書群 ($F(1, 6) = 0.47, p = .52, \eta_p^2 = .07$) と比べて大きな値を示した。

Table 3. 6 マッチング後の，各群内での特性的反すう高低×時点の分散分析結果

		切り絵						計算						読書						
		反すう傾向		不可能性		合計		反すう傾向		不可能性		合計		反すう傾向		不可能性		合計		
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
緊張－不安	高	pre	10.2	3.35	9.8	3.59	9.3	2.99	9.0	2.83	8.8	2.59	9.6	2.97	8.8	4.54	7.8	3.59	10.3	5.12
		post	3.2	2.77	4.3	2.75	3.3	3.20	3.3	2.98	3.0	2.24	0.8	1.79	3.7	2.94	3.0	2.58	3.5	3.42
	低	pre	9.8	3.56	8.3	2.06	7.3	1.53	9.7	3.25	9.5	2.43	10.5	2.08	8.5	5.75	9.4	5.94	10.8	5.91
		post	4.0	2.45	3.3	3.20	4.7	3.21	2.0	3.06	3.3	3.93	3.3	3.40	1.2	0.98	1.4	0.89	1.3	0.96
		$F(\text{Group} \times \text{Time})$	0.21		0.03		2.23		0.70		0.02		0.24		0.49		0.62		0.47	
		p	.66		.86		.20		.42		.88		.64		.50		.46		.52	
		η_p^2	.03		.01		.31		.06		.00		.03		.05		.08		.07	
		$F(\text{Group})$	0.02		0.61		0.02		0.07		0.16		4.60		0.70		0.00		0.15	
		p	.89		.46		.90		.80		.70		.07		.42		.99		.71	
		η_p^2	.00		.09		.00		.01		.02		.40		.07		.00		.02	
		$F(\text{Time})$	23.95		15.21		15.09		31.71		24.14		26.10		16.15		9.48		16.35	
		p	.00		.01		.01		.00		.00		.00		.00		.02		.01	
	η_p^2	.75		.72		.75		.73		.73		.79		.62		.58		.73		
抑うつ－落込み	高	pre	9.8	4.54	8.6	4.45	7.8	3.86	6.8	3.83	6.3	4.35	5.6	3.85	4.8	4.32	5.8	4.35	5.8	4.35
		post	1.7	2.42	0.4	0.55	1.3	1.50	2.2	2.59	1.8	2.36	2.4	2.51	1.2	0.84	1.5	0.58	1.5	0.58
	低	pre	8.4	4.28	8.4	3.85	6.6	4.28	7.0	4.08	6.2	3.31	6.8	3.49	5.4	2.88	5.0	3.16	5.0	3.16
		post	1.2	0.84	1.4	1.14	2.0	2.35	0.0	0.00	1.2	1.94	0.4	0.55	1.2	1.64	1.5	1.73	1.5	1.73
		$F(\text{Group} \times \text{Time})$	0.15		0.19		0.32		1.03		0.06		3.41		0.08		0.10		0.10	
		p	.71		.68		.59		.34		.82		.10		.78		.77		.77	
		η_p^2	.02		.02		.04		.13		.01		.30		.01		.02		.02	
		$F(\text{Group})$	0.34		0.09		0.02		0.34		0.04		0.06		0.05		0.05		0.05	
		p	.57		.77		.89		.58		.85		.81		.83		.82		.82	
		η_p^2	.04		.01		.00		.05		.01		.01		.01		.01		.01	
		$F(\text{Time})$	36.77		29.85		11.00		24.00		20.39		30.72		13.83		10.33		10.33	
		p	.00		.00		.01		.00		.00		.00		.01		.02		.02	
	η_p^2	.80		.79		.61		.77		.72		.79		.63		.63		.63		

(2) 群間での比較

次に、特性的反すうの高・低グループごとに、POMS「緊張－不安」、「抑うつ－落込み」と私的自覚状態尺度、GATBを従属変数とする、群（被験者間要因、3水準）×時点（被験者内要因、2水準）の2要因混合分散分析を行った。

反すう傾向との関連

緊張－不安 反すう傾向高グループ、低グループのいずれにおいても時点の主効果のみが有意であり ($F(1, 20) = 55.57, p < .001, \eta_p^2 = .74$; $F(1, 18) = 37.69, p < .001, \eta_p^2 = .68$), 交互作用 ($F(2, 20) = 1.15, n.s., \eta_p^2 = .10$; $F(2, 18) = 1.09, n.s., \eta_p^2 = .11$), 群の主効果 ($F(2, 20) = 0.06, n.s., \eta_p^2 = .01$; $F(2, 18) = 0.25, n.s., \eta_p^2 = .03$) は有意ではなかった。

抑うつ－落込み 反すう傾向高グループ、低グループのいずれにおいても時点の主効果のみが有意であり ($F(1, 20) = 43.95, p < .001, \eta_p^2 = .69$; $F(1, 17) = 25.40, p < .001, \eta_p^2 = .60$), 交互作用 ($F(2, 20) = 1.70, n.s., \eta_p^2 = .15$; $F(2, 17) = 0.51, n.s., \eta_p^2 = .06$), 群の主効果 ($F(2, 20) = 1.44, n.s., \eta_p^2 = .13$; $F(2, 17) = 0.05, n.s., \eta_p^2 = .01$) は有意ではなかった。

私的自覚状態尺度 反すう傾向高グループにおいて時点の主効果のみが有意であり ($F(1, 22) = 15.41, p < .001, \eta_p^2 = .41$), 交互作用 ($F(2, 22) = 1.06, n.s., \eta_p^2 = .09$), 群の主効果 ($F(2, 22) = 1.13, n.s., \eta_p^2 = .09$) は有意ではなかった。反すう傾向低グループにおいては、時点の主効果が有意 ($F(1, 18) = 15.11, p < .01, \eta_p^2 = .46$), 交互作用が有意傾向 ($F(2, 18) = 3.24, p < .10, \eta_p^2 = .26$) であり、群の主効果は有意ではなかった ($F(2, 18) = 0.23, n.s., \eta_p^2 = .03$) (Figure 3. 16)。交互作用について単純主効果の検定を行ったところ、計算群における時点の単純主効果が有意であった ($F(1, 5) = 9.91, p < .05, \eta_p^2 = .66$)。

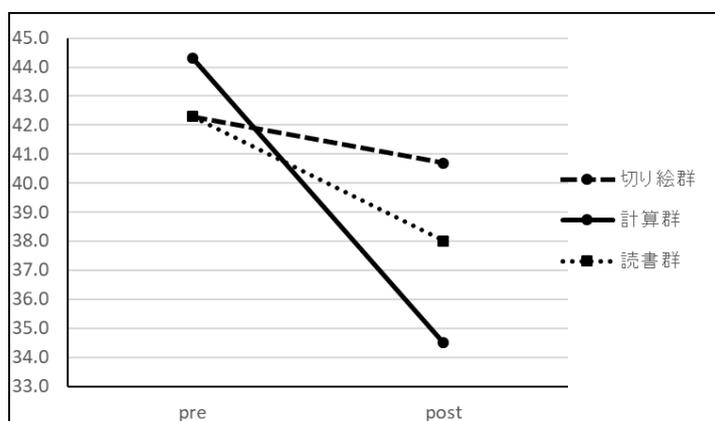


Figure 3. 16 反すう傾向低グループにおける各群の私的自覚状態尺度の得点推移

GATB 反すう傾向高グループ, 低グループの両方で時点の主効果のみが有意であり ($F(1, 18) = 6.25, p < .05, \eta_p^2 = .26$; $F(1, 18) = 9.37, p < .01, \eta_p^2 = .34$), 交互作用 ($F(2, 18) = 1.34, n.s., \eta_p^2 = .13$; $F(2, 18) = 0.09, n.s., \eta_p^2 = .01$), 群の主効果 ($F(2, 18) = 0.07, n.s., \eta_p^2 = .01$; $F(2, 18) = 1.40, n.s., \eta_p^2 = .14$) は有意ではなかった。

不可能性との関連

緊張—不安 不可能性高グループ, 低グループとも時点の主効果が有意であり ($F(1, 18) = 68.63, p < .001, \eta_p^2 = .79$; $F(1, 18) = 28.60, p < .001, \eta_p^2 = .61$), 交互作用 ($F(2, 18) = 1.04, n.s., \eta_p^2 = .10$; $F(2, 18) = 1.06, n.s., \eta_p^2 = .11$), 群の主効果 ($F(2, 18) = 0.21, n.s., \eta_p^2 = .02$; $F(2, 18) = 0.77, n.s., \eta_p^2 = .08$) は有意ではなかった。

抑うつ—落込み 不可能性高グループ, 低グループとも時点の主効果のみが有意であり ($F(1, 17) = 51.13, p < .001, \eta_p^2 = .75$; $F(1, 18) = 22.45, p < .001, \eta_p^2 = .56$), 交互作用 ($F(2, 17) = 1.49, n.s., \eta_p^2 = .15$; $F(2, 18) = 0.23, n.s., \eta_p^2 = .03$), 群の主効果 ($F(2, 17) = 1.04, n.s., \eta_p^2 = .11$; $F(2, 18) = 0.04, n.s., \eta_p^2 = .01$) は有意ではなかった。

私的自覚状態尺度 不可能性高グループ, 低グループとも時点の主効果のみが有意であり ($F(1, 21) = 20.54, p < .001, \eta_p^2 = .49$; $F(1, 19) = 10.12, p < .01, \eta_p^2 = .35$), 交互作用 ($F(2, 21) = 1.72, n.s., \eta_p^2 = .14$; $F(2, 19) = 1.97, n.s., \eta_p^2 = .17$), 群の主効果 ($F(2, 21) = 1.05, n.s., \eta_p^2 = .09$; $F(2, 19) = 0.05, n.s., \eta_p^2 = .01$) は有意ではなかった。

GATB 不可能性高グループ, 低グループとも時点の主効果のみ有意であり ($F(1, 17) = 6.64, p < .05, \eta_p^2 = .28$; $F(1, 19) = 9.97, p < .01, \eta_p^2 = .34$), 交互作用 ($F(2, 17) = 0.63, n.s., \eta_p^2 = .07$; $F(2, 19) = 1.68, n.s., \eta_p^2 = .15$), 群の主効果 ($F(2, 17) = 0.09, n.s., \eta_p^2 = .01$; $F(2, 19) = 0.13, n.s., \eta_p^2 = .01$) は有意ではなかった。

反すう合計との関連

緊張—不安 反すう合計の高グループ, 低グループとも時点の主効果のみが有意であり ($F(1, 20) = 63.51, p < .001, \eta_p^2 = .76$; $F(1, 17) = 29.31, p < .001, \eta_p^2 = .63$), 交互作用 ($F(2, 20) = 1.31, n.s., \eta_p^2 = .12$; $F(2, 17) = 2.42, n.s., \eta_p^2 = .22$), 群の主効果 ($F(2, 20) = 0.11, n.s., \eta_p^2 = .01$; $F(2, 17) = 0.86, n.s., \eta_p^2 = .09$) は有意ではなかった。

抑うつ—落込み 反すう合計の高グループ, 低グループ双方において時点の主効果が有意 ($F(1, 19) = 40.83, p < .001, \eta_p^2 = .68$; $F(1, 17) = 26.31, p < .001, \eta_p^2 = .61$) であり, 交互作用 ($F(2, 19) = 1.59, n.s., \eta_p^2 = .14$; $F(2, 17) = 0.63, n.s., \eta_p^2 = .07$), 群の主効果 ($F(2, 19) = 1.82, n.s., \eta_p^2 = .16$; $F(2, 17) = 0.00, n.s., \eta_p^2 = .00$) は有意ではなかった。

私的自覚状態尺度 反すう合計高グループにおいて時点の主効果が有意 ($F(1, 23) = 20.00, p < .001, \eta_p^2 = .47$) であり, 交互作用 ($F(2, 23) = 2.13, n.s., \eta_p^2 = .16$), 群の主効

果 ($F(2, 23) = 1.87, n.s., \eta_p^2 = .14$) は有意ではなかった。反すう合計低グループにおいては、時点の主効果のみが有意であり ($F(1, 17) = 9.82, p < .01, \eta_p^2 = .37$)、交互作用 ($F(2, 17) = 1.59, n.s., \eta_p^2 = .16$)、群の主効果 ($F(2, 17) = 0.64, n.s., \eta_p^2 = .07$) は有意ではなかった。

GATB 反すう合計の高グループ、低グループの両方において時点の主効果のみ有意であり ($F(1, 19) = 6.33, p < .05, \eta_p^2 = .25$; $F(1, 17) = 8.72, p < .01, \eta_p^2 = .34$)、交互作用 ($F(2, 19) = 0.86, n.s., \eta_p^2 = .08$; $F(2, 17) = 0.45, n.s., \eta_p^2 = .05$)、群の主効果 ($F(2, 19) = 0.08, n.s., \eta_p^2 = .01$; $F(2, 17) = 0.86, n.s., \eta_p^2 = .09$) は有意ではなかった。

3-3-2-4 抑うつと特性的反すうの関連

本研究のデータにおける抑うつ傾向と特性的反すうの関連を検証するため、実験参加者のスクリーニング質問紙でのBDI得点と、本実験時のネガティブな反すう尺度得点の間で相関係数を算出した (Table 3. 7)。その結果、BDI得点とネガティブな反すう尺度の合計得点との間に有意な正の相関がみられた ($r(45) = .30, p < .05$)。

Table 3. 7 抑うつ得点と特性的反すう傾向の相関

	M	SD	I	II	III
I. 反すう傾向	24.58	6.32			
II. 不可能性	13.27	3.99	.61**		
III. 反すう合計	37.37	9.26	.93**	.83**	
IV. BDI	11.64	6.11	.28	.19	.30*

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

3-3-2-5 内観報告

作業中の20分間にどのようなことを考えていたかについて自由記述で回答を求めたところ、切り絵群では16人、計算群では15人、読書群では14人から回答が得られた。各群での内観報告をTable 3. 8にまとめた。

Table 3. 8 各群における作業中の内観報告

切り絵群
何も考えずに切っていた。頭をからっぽにしてカッターを走らせていた。

<p>サークルで合唱のパートソロがうまく歌えないので、どうすればいいか考えながら作業していた。切り絵がだんだん適当になりそうだったので、丁寧に作業しようと気を引き締めていた。切り絵のコツが気になっていた。</p>
<p>図案について。曲線が難しい。シマウマの模様ってなんでこんななのか。最近図工的なことやってないな、とか。</p>
<p>不器用な自分には向いてないな…。正確さよりもなるべく多く切り抜こう。など。</p>
<p>音楽がずっと頭の中で鳴っていた。切り絵の図案を作るのは大変そうだ。高校生の時、同じ作業をしてスタンドグラス風のものをつくったことを思い出した。</p>
<p>なかなか思い通り綺麗にできない。他の人と比べて作業速度はどうだろうか。楽しい。軽やかな気分になる。もっとやっていたい。頭が回転している感じがする。</p>
<p>初めての切り絵だったので、ものすごい作業に集中していた。しかし途中から飽きてきたのか、今何分だろう？とか考えていた。ただ、一線一線に対しては集中して綺麗に切れるよう細心の注意を払っていたと思う。</p>
<p>恋愛について、所属サークルについて。</p>
<p>思いのほか力を入れなくてはいけない。どのパーツから切っていけば、以降の作業がやりやすくなるのか。カッターを真っ直ぐ思い通りに動かすのが難しい。体に余計な力が入ってしまっていること。</p>
<p>上手に白い箇所だけ切れなかったことが多く、自分を雑だなと思った。外の物音を聞いていた。</p>
<p>細かいところを切るのが難しくて苦戦していた。切り絵の事以外は特には考えていなかったと思う。</p>
<p>紙をどちらの方向に回すか、どの部分を次に切り取るか、下の黒い紙まで切れているか。</p>
<p>昨日の出来事(サークルのテニスの大会)を考えながら作業していた。この切り絵の作業が実験とどう結びつくのか気になっていた。</p>
<p>特に何も考えていなかった。いかにきれいに切るか、線ギリギリを狙おうとすると切った後に白いところが残ってしまっていやだな、など。</p>
<p>(色々なことを考えていたような気がするが、あまり記憶が鮮明でないが)自分のサークル活動が終わった後の過ごし方について主に考えていたように思う。</p>
<p>思うように切れず、角が毎回残ってしまうので、どうしたらうまく切れるのかということ、彼女について、図案について。とても眠かったので寝たいと思っていた。</p>

計算群
特に何も考えていない。強いて言うならば、他の参加者のペースはどうか、今晚のご飯はどうでしょうか、の二つ。
計算ミスをしていないか少し不安になっていた。他の参加者より速く計算を進めたいという思いがあった。
筆算が分からない、どうしようと思ったが、やっているうちに慣れてきた。どんどん先へ進もう。字が汚い、読めるかな、など。
就活で似たような計算問題があって、その時に何が測られていたのか気になった。そして就活がうまくいかなかったため、こういう問題への苦手意識があった。
時々つかれたなとか右手が痛いなど感じた。基本的にはひたすら目の前の計算課題をこなしていくといった感じで取り組んだ。
計算をする以外の事は特に何も考えていなかった。自分が計算遅くなったなあとか、周りの人たちは速いなあと感じた。
ひっ算のやり方を忘れてしまった。疲れた。
筆算を久しぶりにやった、数学が苦手だった、手が疲れた、九九の発表が小2の時にあったこと、卒論について少し考えた。
久し振りに筆算をすることになったので緊張し、少し焦った。他の人が自分より早く計算していたので気持ち的に急かされる感じがした。途中から自分が何をやっているか分からなくなってきて面白かった。
計算って楽しい。他の人より早く解けるようにしよう。お腹がすいた。帰ったら何しよう。
もう一人の計算速いなあ。最近あまり計算問題をしていなくて鈍ったなあ。その後わりと集中できて、余計な事はあまり考えずにできて気持ち良かった。
何も考えずに、ただ集中して計算していた。前より解くスピードが遅くなったなと思いながら作業していた。
集中していた為ほとんど何も考えていない。計算は案外大変だなあ。
不安な事柄だけでなく最近の出来事が思い出されてきたが、それを抑制して計算しようと考えていた。後半は飽きてきたので、終わったら甘いものでも食べよう、頑張ろうという気持ちでいた。
集中してやっていたせいか、頭がすっきりしていく感じがした。もう一人の方の鉛筆の音で「急がなきゃ」という気持ちになり、効率が上がった気がする。あまり他のことを考えずにいられたので、その前に考えた嫌なことを忘れられた。

読書群
新聞の記事の内容と自分の経験等を照らし合わせながら、記事の内容に集中していた。自分がいま抱えている不安に関する思考は一切なかった。
新聞のニュースで世の中が暗い、つまらないと思い、こんなのを毎朝読んでる人は気分が沈まないのかな、気分が沈まない人は他の人の事に左右されないんだろかな、すごいなー(エンドレスリピート)。
自分の家の新聞と違うので、随分書き方が違うな、など。
普段新聞はテレビ欄しか見ないので、正直どう読めば良かったのか分からなかった。しかしかなり新聞の内容に没頭していたような気がした。
色々な記事を読めたので文章に集中していたと思う。一部の記事に、思い出した「嫌なこと」に関係するような内容があり気持ちが沈んだ。他の記事を読むことで気分が良くなって、プラスなことを考えられるようになったと思う。
新聞を読んでいる間に、最初に思い出した嫌なことを忘れていた。
2か月前の新聞は面白くない、面倒。
一度読んだ内容を理解できているか時々考え、見直したりした。他の人よりも読む速度が遅いと感じていたが、しっかり理解することに意識を置いていた。
はじめの5分ほどは、頭の中にあっただけの”過去の嫌なこと”のせいほとんど文章内容が頭に入らなかった。だんだん読んでいるうちに文章に集中するようになり、最後の方ではほとんど無心で読んでいるような感じだった。
普段あまり新聞を読まないで、興味のある記事には目が向いて面白いと思った。最初の方は新聞を読みながらも不安に思ったことを少し考えていたが、10~15分たった頃にはそのことを考えず無心で読んでいた。
特に何も考えずに、ただ新聞を読んでいた。少し眠くなった。
読んでいる記事に関することやそのこと自体について考えていた。それ以外に注意がそれることはなかった。
ほとんど思い出せない。新聞の記事について、後半10分間ほど集中して読んでいた。
記事の内容について。想起した嫌なことに関連して、サークルとの時間配分が大丈夫かなど関係ないことも多く考えた。眠かった。レポートがまずい。

3-3-2-6 結果のまとめ

はじめに、全参加者を対象とした群×時点の分散分析からは以下のことが明らかになった。私的自覚状態尺度では時点の主効果が有意であり、pre 時点から post 時点

にかけて得点の低下がみられたのに加えて、交互作用が有意であり、post 時点において計算群が切り絵・読書群よりも有意ではないが低い得点を示した。GATB, POMS 「緊張－不安」「抑うつ－落込み」はいずれも時点の主効果のみが有意であり、GATB は pre 時点から post 時点にかけて得点が上昇し、POMS の 2 下位尺度は低下した。

次に、特性的反すう（反すう傾向・不可能性・反すう合計）の高グループと低グループを分けた分析では以下のことが示された。まず、各群内においてグループ×時点の分散分析を行ったところ、私的自覚状態、GATB ではいずれの群でも有意な交互作用がみられなかったのに対し、「緊張－不安」では切り絵群において反すう傾向×時点の交互作用が有意傾向、不可能性×時点、反すう合計×時点の交互作用が有意であった。また「抑うつ－落込み」でも切り絵群における不可能性×時点、反すう合計×時点の交互作用が有意傾向であった。これらの交互作用からは、切り絵群では特性的反すうの高い人が低い人よりも大きく pre-post 間で得点を低下させるという傾向がみられたが、一方で pre 時点における高グループと低グループの得点に差があったことも示された。そこで各群で特性的反すう高・低グループ間の pre 得点が近くなるようマッチングして一部のデータを抽出し、再度同様の分析を行った。その結果、「緊張－不安」を従属変数とした反すう合計×時点の分析において、いずれの群でも有意な交互作用はみられなかったものの、切り絵群における効果量が計算群、読書群と比べて大きな値を示した。

また、特性的反すう高・低グループごとに群×時点の分散分析を行ったところ、私的自覚状態尺度では反すう傾向低グループにおいて群×時点の交互作用が有意傾向であり、計算群が切り絵・読書群よりも大きな得点の低下を示した。GATB, 「緊張－不安」「抑うつ－落込み」では有意な交互作用はみられなかった。

最後に、BDI とネガティブな反すう尺度の相関係数を算出したところ、BDI と反すう合計得点に有意な正の相関がみられた。

3-3-3 考察

本研究の目的は、切り絵作業が特に反すう傾向の高い人に対して、気分、注意状態にどのような影響を及ぼすかを明らかにすることであった。

3-3-3-1 作業による気分状態への効果

気分状態の指標として用いた POMS を従属変数とした分析からは以下のことが明らかになった。まず、特性的反すうの高い人・低い人を分けずに行った分析では、測定時点の主効果が有意であり、気晴らし前から気晴らし後にかけて「緊張－不安」、

「抑うつ-落込み」気分の有意な低減がみられたが、気晴らしの種類（切り絵・計算・読書）の主効果、気晴らしの種類×測定時点の交互作用は有意ではなかった。すなわち、特性的反すうを考慮しなければ、反すうを行った後に何らかの気晴らしを行うとネガティブな気分が改善されるが、その改善の程度には気晴らし内容の種類による差はみられないということが示された。ただし、本研究では何の気晴らしも行わない統制群を設けなかったことから、この気分の改善が気晴らしを行ったことによるものか、単に反すう時から時間が経過したことによるものかについては論じることができない。

一方、特性的反すうの程度は、気晴らしとして取り組む作業による気分の変化に影響することが示唆された。切り絵作業群における、POMS を従属変数としたネガティブな反すう尺度得点の高・低×測定時点の分散分析では交互作用が有意であり、特性的反すうの高い人は低い人よりも作業前後でネガティブな気分が大きく低減する傾向がみられた。特にネガティブな反すうのコントロール不可能性、反すう合計得点の高低の比較では、低い人では有意な緊張-不安気分の低減がみられなかったのに対し、高い人では切り絵作業前後での低減がみられた。ここから、切り絵作業は特性的反すうの低い人よりも高い人に対して、特にネガティブな気分の改善に有効であることが示唆された。一方で計算、読書作業では、切り絵作業のような反すう傾向の高い人に対する選択的な効果はみられなかった。

しかし、本研究では切り絵群において特性的反すう高・低グループ間で POMS の pre 時点での得点に有意な差がみられ、特性的反すう高グループの pre 得点が低グループと比べて高い値を示していた。切り絵群においてみられた交互作用が、この影響を受けたものである可能性、すなわち、何らかの要因によって切り絵群における特性的反すうの高グループのみで pre 時点に特に高いネガティブな気分が喚起されてしまい、その分（切り絵作業の性質に関係なく）平常時の気分に戻るまでの得点変化が大きくなったに過ぎないという可能性は否めない。ただし、この pre 時点での差を統制するために、特性的反すう高・低グループ間で pre 得点が同等になるようデータを抽出し、補足的な再分析を行ったところ、一部の分析で切り絵群における反すう尺度合計得点×時点の交互作用の効果量が他群と比べて大きな値を示した。サンプル数が少なく限定的な結果ではあるが、切り絵群における高反すう者への効果が pre 得点の高さのみに起因するものではないことが示唆されたと考えられる。

特性的反すうの高い人は、低い人と比べて反すうの生起に伴うネガティブな気分が強くなり、その後ニュートラルな対象について考えるような気晴らしに取り組んでも、気分の改善が困難になることが示されている (Kuehner, Holzhauser, & Huffziger, 2007)。しかし今回の結果からは、切り絵作業が計算作業や読書と異なり、特性的反

すうの高い人であるほど、反すうによるネガティブな気分を改善しやすいような特徴をもつ気晴らし課題である可能性が示唆された。

3-3-3-2 作業による注意状態への効果

自己注目状態の指標として用いた私的自覚状態尺度の結果では、まず全体を対象とした分析において、いずれの群でも気晴らし前から気晴らし後にかけて得点の低下がみられた。さらに、群×時点の交互作用が有意であり、数値からは計算群が post 時点で他群より低い値になることが示された。すなわち、計算作業は切り絵作業、読書よりも自己注目の低減に有効であったという可能性が示唆された。さらに特性的反すうとの関連では、ネガティブな反すう傾向の低い人は計算作業によって切り絵、読書よりも自己注目が低減することが示された。つまり、計算作業は特に日常的な反すう傾向が弱い人に対して、高い自己注目の低減効果をもつことが示唆されたといえるだろう。反すう状態は、ワーキングメモリ内に存在する自己に関するネガティブな情報に注意のリソースが向けられている状態と考えられる。ここから、低反すう傾向者がワーキングメモリ負荷の高い計算作業を行なうことでワーキングメモリの内容が更新され、自己に関するネガティブな情報が含まれなくなることによって、自己に固着していた注意が弱まったという可能性が考えられる。読書作業も計算と同様にワーキングメモリの負荷を伴う課題であったが、より負荷量の高い計算作業の方が、低反すう傾向者の自己注目の低減に選択的な効果をもつのかかもしれない。一方、特性的反すうの高い人では、一度ワーキングメモリ内で活性化した情報を、注意対象の切り替えに応じて自動的に取り除くことが困難であることが指摘されている (Mayr & Keele, 2000; Whitmer & Gotlib, 2012)。そのため、ワーキングメモリ負荷の高い計算作業を行っても自己に関するネガティブな情報が取り除かれず、そこに一定の注意が向けられ続けたのかかもしれない。すなわち、反すう傾向の低い人に対してはワーキングメモリに高い負荷をかけるような課題によって反すうを改善できる可能性が示唆されたが、反すう傾向の高い人に対して自己注目を特に低減させるような課題の性質は明らかにならなかった。

一方、外的対象への注意の指標である GATB では、気晴らし内容による違いや特性的反すうとの関連はみられず、一様に作業前から作業後にかけて得点が上昇した。すなわち、自己注目とは異なり、反すう後に必要に応じて外的な対象へと注意を向けるためには、その内容に関わらず一定時間、何らかの気晴らしを行うことが有効であることが示唆された。坂本 (1993) では同検査について、自己注目の直後には高抑うつ者の得点が低抑うつ者と比べて低くなることが報告された。本研究は抑うつではなく特性的反すうによる検討を行っている点で異なるが、抑うつと反すうの関

連を考慮すれば、高反すう者も反すうの喚起直後は低反すう者より低い得点を示す可能性がある。仮にそうであるとすれば、今回の結果からは、一定時間の気晴らしによって、高反すう者も低反すう者と同程度まで外的対象に注意を向けられるようになるという可能性が示唆されるかもしれない。

ただし、先述のように本研究では統制群を設けなかったことから、この注意状態の変化には気晴らしの効果と時間の経過による効果の交絡が生じていると考えられる。今回のような 20 分間の課題時間は、気晴らしの内容に関わらず注意状態が平常時のニュートラルな状態に戻るまでに十分な時間であった可能性もある。また、反すうは抑うつ気分を伴った場合のみ、課題への集中やパフォーマンスを低下させることが報告されている (Lyubomirsky, Kasri, & Zehm, 2003)。本研究では、45 秒間のネガティブな出来事の想起によって抑うつ気分と反すうの喚起を試みたが、この手続きによって十分に抑うつ気分が誘導されなかったために、GATB 得点と特性的反すうに関連がみられなかったのかもしれない。以上の点から、外的対象への注意については解釈に慎重を要すると考えられる。

3-3-3-3 気分と注意からみた切り絵作業の効果

今回の結果からは、切り絵作業が高反すう者に対して特に高い気分の改善効果を持つ一方で、自己注目の低減効果は計算作業に比べて低いということが示された。当初、本研究では、高反すう者は自発的に注意を自己から外的対象へと転換することが困難なため、強制的に注意の転換を促すような高い集中を要する切り絵作業を行うことで、気晴らし効果が得られるであろうと推測していた。そしてネガティブな気分状態の変化に関しては、切り絵作業の効果が期待した方向にみられた。しかし一方で、注意状態の変化からは、切り絵作業後の自己注目状態が計算作業に比べて逆に高かったことが明らかになり、予想とは異なる結果になった。つまり、切り絵作業における高反すう者の気分の改善は、単に気晴らし作業によって注意が自己のネガティブな情報から逸れたという注意の転換とは異なるプロセスによって生じた可能性が考えられる。

第一に考えられるプロセスは、切り絵による気晴らしそのものが参加者にとってポジティブな内容であったために、注意状態とは関係なく気分が改善したというものである。しかし、課題中の内観報告では切り絵群におけるポジティブな気分の記述が他群と比べて多いということにはなかったことから、切り絵作業自体が計算や読書と比べて特別に快感情を喚起する性質であったとは考え難い。

第二に考えられるのは、反すう喚起後の切り絵作業によって、自己に対する注意の向け方が変化したというプロセスである。既に述べたように切り絵作業後の自己

注目は計算作業後と比べて高かった。それにも関わらず、切り絵作業において特に高反すう者に対する高い気分の改善効果が示唆されたことは、切り絵作業によって自己注目がネガティブな気分を喚起しないような性質に変化したことを意味するのかもしれない。

自己注目と抑うつとの関連は多くの研究で報告されてきたが (Smith & Greenberg, 1981; Ingram & Smith, 1984; Smith, Ingram, & Roth, 1985; Larsen & Cowan, 1988), 近年では自己に注意を向けることが必ずしも抑うつを高めるばかりではないことが指摘されている。例えば, Huffziger & Kuehner (2009) は「価値判断せず, 瞬間瞬間に気付く」というマインドフルな態度での自己注目が, 気晴らしと同等に気分を改善することを明らかにした。また, 自己のネガティブな側面についての自己注目はネガティブな気分の高さに関連し, ポジティブな側面についての自己注目ではその反対になることが示されている (Mor & Winquist, 2002)。自己注目と同様に反すうも, 必然的にネガティブな気分につながるわけではない。特に抑うつと関連するのは, 自己批判的, 評価的な態度での反すう (Treyner, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003; Rude, Maestas, & Neff, 2007) や, ネガティブな内容についての反すう (Ito, Takenaka, Tomita, & Agari, 2006) であることが報告されている。すなわち, 自己に注意が向いていたとしても, それが批判的な態度やネガティブな評価を伴わないものであれば, 抑うつ気分の上昇は起こらないと考えられる。実際, 抑うつの低減に効果をもつマインドフルネスの技法では, 自己の思考に対する価値判断的でない距離を置いた注意の向け方が強調される (田中・神村・杉浦, 2013)。この態度は脱中心化 (decentering) と呼ばれ, マインドフルネスの中核をなすと考えられている。白水・越川 (2011) では, 動作を行いながら身体に注意を向けることで脱中心化が起こることが報告されている。ここから, 手先の感覚に注意集中を促すと考えられる切り絵作業においても同様に脱中心化が起こったために, 自己に注意が向けられていてもネガティブな気分が軽減されたという可能性が考えられる。実際, 切り絵群の内観報告ではカッターの動かし方や作業の遂行に関する記述が多くみられ, 計算群や読書群に比べて身体 (手先) に高いレベルの注意が向けられていたことが示唆された。特に高反すう者は, 切り絵作業中に比較的高い自己注目状態にあったために, このような注意の向け方の変化による効果が低反すう者よりも大きく表れたのかもしれない。

そして第三に, 切り絵作業中に, 反すうの対象となったネガティブな出来事と作業に同時に注意が向けられたことによって, 出来事に対する嫌悪感が低減したというプロセスが考えられる。長期記憶に保存された特定の記憶を想起すると, 一時的にその記憶が短期記憶のような不安定な状態になり, 再び安定した記憶として保存される再固定化 (reconsolidation) という現象がある (Nader, 2003)。Haubrich et al.

(2015) はラットを用いた実験で、恐怖記憶が不安定化した状態で無関連の刺激を呈示することによって、恐怖記憶への嫌悪が低減することを報告している。ここから、切り絵作業を行っている最中、高反すう者は低反すう者よりも作業前に想起した嫌な出来事、不安に感じていることに関する記憶が不安定な状態になっており、切り絵作業という妨害刺激による嫌悪感の低下が顕著に起きたという可能性が考えられる。また、切り絵作業は計算、読書に比べてワーキングメモリ負荷の低い課題であったことから記憶が想起されやすかったために、この影響を大きく受けたのかもしれない。

以上より、本研究で示された切り絵作業の効果は、脱中心化、あるいは記憶の再固定化によるものである可能性が考えられる。ただし、今回の結果から述べられることはあくまで推測に過ぎない。後の研究では、実際にこれらのプロセスが機能するのかを実証していく必要がある。

3-3-3-4 研究の限界

最後に、本研究の問題点について述べる。まず、既に述べたように、本研究では気晴らし内容による効果の比較を目的としていたことから、気晴らしを行わない統制群を設けなかった。このため、今回みられた気分や注意状態の変化が、気晴らしを行ったことによるものか、あるいは反すうの喚起から時間が経過したためにベースラインに戻ったものであるのかを区別することができない。以後の研究では統制群を設けて、この交絡を取り除く必要がある。

次に、反すう喚起の手続きが十分であったかという点が挙げられる。本研究では、より日常で生起する反すうに近い形で喚起を行うために、参加者自身が経験した嫌な出来事を 45 秒間想起するという手続きを用いた。しかし、この時間設定は、反すうの「繰り返し考え続ける」という特徴を鑑みると不十分なものであったかもしれない。今後の研究では、この時間を長くするなど、より確実に反すうを喚起する手続きの検討が必要だと考えられる。

また、気晴らし課題を行う時間の長さについても再調整が必要かもしれない。本研究では、十分な注意状態の変化を促すために、気晴らしを行う時間を 20 分間に設定した。しかしながら、この時間が長過ぎたことによって、各従属変数の変化において気晴らし課題の効果と時間経過による影響との交絡や、課題中の疲労などによる歪みが生じたことが疑われる。こうした影響を取り除くために、今後の研究では気晴らし時間を短縮することが望ましいかもしれない。

切り絵課題で用いた 2 種類の図案の選択がどのように行われたか、その選択が効果に何らかの影響を及ぼすものであったかという点にも、検討の余地があったと考

えられる。事前の気分状態や課題への自信といった変数が難易度の異なる図案の選択に影響することや、図案の難易度によって要する注意量が異なることで気晴らしとしての効果に差異があるという可能性があったかもしれない。気晴らしとしての実際的な適用を考えるうえで、どのような対象者にどのような切り絵図案が望ましいのかという点を検討することは一つの重要な方向性であるだろう。

最後に、いずれの群においても気晴らし中に一定の課題に無関連な思考（嫌な出来事について、その他について）が生起していた点に留意する必要がある。特に不快な思考については、それを抑制して気晴らしに集中しようとした参加者と、浮かんできた思考をそのままにして気晴らしに取り組んだ参加者が混在していたことが、内観報告より示唆された。すなわち、気晴らしを思考抑制の手段として用いたか、あるいは思考抑制を目的としない単なる課題として用いたかという違いが、本研究の結果に何らかの影響（思考抑制による逆説的な思考の活性化など）を及ぼした可能性は否定できない。

3-4 研究1のまとめ，研究2への展望

研究1では，持続的な注意集中を要する作業として切り絵作業に着目し，2つの研究によって，その気晴らしとしての効果を検討した。まず研究1-1では，切り絵作業と小説を用いた読書の2つの気晴らし課題が，抑うつ気分を高め，持続する要因とされる自己注目と，主観的な気分及ぼす影響を検討した。その結果，抑うつ・不安気分の高い人において，切り絵作業が読書に比べて自己注目の低減および主観的な集中の上昇に効果をもつことが示された。ここから，切り絵作業はネガティブな気分状態にある人に対して，作業への集中を促すことで自己に向けて固着した注意を作業に転換させ，自己注目状態を改善する有効な気晴らし課題であることが示唆された。しかし，抑うつ・不安気分の変化に関しては切り絵作業と読書の間で差がみられず，いずれの気晴らしにも一定の気分改善効果があることが示された。ただし，この研究では作業前に抑うつ気分や反すうの喚起を行わなかったため，反すうが生じた際の介入としての効果を検討する上では不十分であった。

次に研究1-2では，研究1-1を踏まえて，反すうを喚起した状態において気晴らし課題が気分・注意状態に及ぼす効果を，特性としての反すうの起こりやすさとの関連から検討した。また，気晴らし課題としては，手先への注意集中を要する切り絵作業に対して，ワーキングメモリへの負荷を伴う課題と考えられる計算作業，新聞を用いた読書を用いて効果の比較を行った。その結果，自己注目の低減には計算作業が最も効果を示し，中でも特性的反すうの低い人に対しては，計算が切り絵と比べて高い効果をもつことが示された。すなわち，反すう傾向が比較的軽い人の自己注目状態を改善するためには，気晴らしとしてワーキングメモリ負荷の高い課題に取り組むことが有効であることが示唆された。しかし一方で，ネガティブな気分の改善については，切り絵作業のみにおいて特性的反すうの高さによる効果の違いがみられ，切り絵作業が特に反すうしやすい人に対してネガティブな気分の改善に有効であることが示唆された。ここから，高反すう者に対して反すう生起後の気分の改善を促すためには，気晴らしとして計算や読書のようにワーキングメモリ負荷の高い課題を用いるよりも，切り絵作業のように手先への注意集中を伴う課題を用いることが効果的である可能性が示された。ただし，この研究では切り絵作業においてどのようなプロセスが起きたために高反すう者の気分が改善されたのかは検証することができなかった。特に，抑うつ・不安気分の持続要因とされる自己注目が他の作業と比べて低下しなかったにも関わらず，なぜ切り絵作業で気分の改善がみられたのかという点を明らかにしていく必要がある。研究1-2の結果からは「脱中心化」と

「再固定化」という 2 つのプロセスの存在が推測された。そこで、続く研究では、切り絵作業による気晴らしがこれらのプロセスのいずれかを生起させるのかどうかを検証していく。まず研究 2 において、気晴らしと反すうによる効果に脱中心化が及ぼす影響を検討する。

第4章 脱中心化が反すうと気晴らしの適応性に

及ぼす影響の検討（研究2）⁴

4-1 問題と目的

研究1では、切り絵作業を用いた気晴らしによって高反すう者に気分改善効果がみられた機序の1つとして、脱中心化が起きた可能性を挙げた。そこで研究2では、この脱中心化が反すう、気晴らし反応スタイルとどのように関連しているのかを検討する。

第1章で述べたように、反すう反応と気そらし反応の2つの反応スタイルは、それぞれ適応的な側面と不適応な側面を持つことが示されている。特に、Nolen-Hoeksema (1991) の反応スタイル理論において抑うつ気分の持続を招くとされた反すう反応については、ある条件のもとでは問題解決へ至る適切な方略となりうることが多くの研究で主張されている。Treyner, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema (2003) は、反すう反応の程度を測定する質問紙である Ruminative Response Scale (RRS) (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991) の主成分分析を行い、反すう反応が Reflection と Brooding の2つの側面を含むことを示した。Reflection は情動価がニュートラルな問題解決に向けた適応的な考え込みであるのに対し、Brooding は不安などを含む消極的で不適応な考え込みとされる。Treyner らの研究では、Reflection の程度は1年後の抑うつ低減を予測するのに対し、Brooding の程度は逆に抑うつの上昇を予測することが報告された。これに関連して、Joormann, Dkane, & Gotlib (2006) は、大うつ病群とうつ病寛解群の Brooding 得点が健常者群より高いこと、また Brooding 得点のみがドット・プローブ課題における悲しみ表情刺激への注意バイアスと相関することを示した。また、反すうの方略や内容によって結果の適応/不適応が左右されることが指摘されている（レビューとして Watkins, 2008）。例えば、自己への評価的で批判的な態度での考え込みが特に抑うつと関連すること (Treyner et al., 2003; Rude et al., 2007)、ネガティブな内容についての反すうはネガティブな気分の上昇などの不適応な結果を招くこと (Segerstrom et al., 2003; Mor & Winquist,

⁴ Ishikawa, H., Mieda, T., Oshio, A., & Koshikawa, F. (2017). The relationship between decentering and adaptiveness of response styles in reducing depression. *Mindfulness*, 9, 556-563 のデータを再検討した。

2002) が明らかになっている。

一方、ネガティブな気分の早期改善を促すとされる気そらし反応も、不適応な結果を招きうるということが報告されている。例えば、ストレス状況からの回避を目的として行われる気そらしは、状況への否定的な意味づけの維持に寄与してしまうことが指摘されている (Steil & Ehlers, 2000; 及川, 2003)。また、特定の思考を抑制することを目的とした気そらしは、かえって侵入思考の頻度を高めてしまうとされる (Hattori & Kawaguchi, 2010; Lin & Wicker, 2007)。気そらし反応を、抑うつとの関連から適応的な側面と不適応な側面に分けた研究も行われている。例えば、可能な限りネガティブな出来事について考えることや向き合うことを避ける目的で行われる気そらしが抑うつと正の相関を示す一方、気分転換を目的とした一時的な気そらしは負の相関を示すことが報告されている (島津・越川, 2014; 島津, 2010)。また松本 (2008) では、気分転換のために何かを行うような気そらしは抑うつに負の影響を及ぼす一方、ネガティブな対象に直面することを避けるための気そらしは抑うつと関連を示さないことが報告されている。

以上のように、反すう反応と気そらし反応の双方が適応的、不適応的側面を持つことは様々な研究で指摘されてきた。しかしながら、これらの反応スタイルの適応性を左右する根本的な要因が何であるかについては十分な検討がなされていない。これに加えて、反すう反応と気そらし反応という様式の異なる反応スタイルの双方が適応的な結果に繋がりうるのであれば、この両者の間にも共通して適応性を高めるような要因が存在するかもしれない。そこで本研究では、この要因として脱中心化が機能している可能性を検討する。

脱中心化は、近年注目を集めるマインドフルネスの中核とされる概念である。マインドフルネスは「瞬間瞬間の体験の広がり、意図的に、今ここで、評価をせずに注意を向けることを通して現れる気づき」 (Kabat-Zinn, 2003, p.145) と定義され、体験に対する好奇心を持ち、開かれた、受容的な態度が強調される (Bishop et al. 2004)。マインドフルネス認知療法 (MBCT) は大うつ病の再発防止に有効であることが示されているが (Teasdale et al., 2000)、この効果の基礎をなすのが脱中心化であると考えられている。Teasdale et al. (2002) では、脱中心化は「思考や感情を、自分自身や現実を直接反映したものとして体験したり、解釈するのではなく、それらを心の中で生じた一時的な出来事として捉えること」として定義される。脱中心化は、うつと関連する認知バイアスを低減し (Watkins, Teasdale, & Williams, 2000)、抑うつ気分やネガティブな出来事への適切な反応を促進すると考えられる。

これまでに、脱中心化やマインドフルネスが反応スタイルの適応性とどのように関連しているかについては十分な検討が行われてこなかった。しかし、これらの関

連性を示唆するいくつかの研究がある。例えば松本 (2013) は健常者を対象とした調査で、問題解決のために行動を起こすことを目的とした適応的な反すうによる抑うつへの低減効果が、部分的に脱中心化によって媒介されることを明らかにした。つまり、マインドフルネスのトレーニングで強調されるような、自己の内的もしくは外的な体験に対する非評価的な注意の向け方は、ネガティブな対象をバイアス化されないニュートラルな状態で認知する上で重要なかもしれない。Wahl, Huelle, Zurowski, & Kordon (2013) は強迫性障害の患者を対象とした研究で、強迫思考へのマインドフルネスに基づくコーピングが、思考からの気そらしと比べて高い不安低減効果を持つことを報告した。また、マインドフルネス瞑想が気そらしと反すうの双方に比べて、ネガティブな気分からの立ち直りに有効であることも報告されている (Broderick, 2005)。これらの知見は、ネガティブな出来事に直面した際、非評価的なマインドフルな態度で注意を向けることが、その出来事を避けたり、ネガティブな気分の中で反すうを行う方略よりも建設的な思考を助けるということを示唆するかもしれない。

反応スタイルのうち、特に反すうの適応的側面と脱中心化の関連は比較的明確に示されており、脱中心化がネガティブな出来事に対して適応的に注意を向け、考え込むための重要な要素であることが想定される。マインドフルネスは反すうを低減するが (Ramel et al. 2004; Shapiro, Brown, & Biegel, 2007), 中でも brooding と負の相関を示し、認知再評価とは正の相関があることが報告されている (Fresco et al., 2007)。また、非評価的態度、好奇心、体験への開放性といったマインドフルネスの要素を含む反すうは、適応的な結果につながるということが指摘されている。Watkins & Teasdale (2004) は、分析的、評価的な思考ではなく、いま現在の思考や感情、感覚の直接的な体験に注意を向ける「経験的な」自己注目が、様々な精神疾患と関連する概括的な自伝的記憶 (overgeneral memory) を低減することを報告した。また、ガンの発症リスクが高い人において、ネガティブな対象についての探索的で可能性の模索などを目的とした反すうが、ポジティブな感覚や全般的なメンタルヘルスの高さと関連することが示されている (Segerstrom et al., 2003)。このような態度での反すうは、体験への開放性、好奇心を含むものであったと考えられる。すなわち、マインドフルネスの中核である脱中心化された注意の向け方が、反すうの適応的側面の基盤である可能性は十分に考えられるであろう。

その一方で、気そらし反応の適応性と脱中心化の関連は、これまでの研究では殆ど扱われていない。これは、「今ここでありのままの体験を受容する」というマインドフルネスの態度が、一見すると、ネガティブな気分や対象から注意をそらすという気そらし反応と相容れないように感じられるためかもしれない。しかしながら、

適応的な気そらしとはネガティブな対象を永続的に回避することを目的としたものではなく、寧ろ一旦気分を落ち着かせることでネガティブな対象に向き合い、それらを客観的に観察して対処方法を考えるための方略であると考えられる。これは気そらしを行っている瞬間瞬間の内的体験への気づきを伴うものであるかもしれない。また、自らのネガティブな気分や、それに伴う歪んだ認知が一時的なものであることを踏まえて、意識的、自覚的に行われる反応であることなどを考慮すると、適応的な気そらしが脱中心化と関連している可能性は十分に想定できると考えられる。Jain et al. (2007) は、4週間のマインドフルネストレーニングによって、抑うつ気分への反すう反応に加え、「良いことについてだけ考える」といった内容の気そらし反応も減少することを報告している。これは、不快な事象から遠ざかることを主目的とした不適応な気そらしが、マインドフルネス訓練による脱中心化の涵養によって低減することを示唆しているのかもしれない。

以上の知見から、反応スタイルの適応的な側面は脱中心化と関連しており、適応的な反すう・気そらし反応はいずれも脱中心化を内包していると考えられる。そこで本研究は、「目標指向的で非評価的な反すうと一時的な気分転換を目的とした気そらしは抑うつを低減、一方で評価的、批判的な反すうと問題からできるだけ離れようという逃避を目的とした気そらしは抑うつを上昇させ、これらの反応スタイルから抑うつへの影響は脱中心化によって媒介されている」という仮説の検証を目的とする。

4-2 研究2 反すう・気晴らしと抑うつに関連における 脱中心化の媒介効果の検討

4-2-1 方法

調査対象者

都内の大学生，大学院生 241 名（男性 75 名，女性 166 名（平均年齢 20.0 歳，SD = 1.01））であった。

質問紙

反応スタイル 日常的にどのような反応スタイルを用いるかという傾向を測定するために，反応スタイル尺度（島津，2010）を使用した。本尺度は，ネガティブな状況进行分析し，問題解決のための行動を起こすための目標指向的な思考スタイル（考え込み反応の適応的側面）である「問題解決的考え込み反応」，ネガティブな対象についての評価的，批判的でコントロール不能な思考（考え込み反応の不適応側面）である「否定的考え込み反応」，問題と向き合うための気分の調整を目的とした一時的な気分転換（気そらし反応の適応的側面）である「気分転換的気そらし反応」，問題からの永続的な回避を目的とした逃避反応（気そらし反応の不適応側面）である「回避的気そらし反応」（各 7 項目）の 4 下位尺度，全 28 項目で構成される。島津（2010）では，信頼性の検証とともに，問題解決のために行動を起こす傾向を測定する問題焦点コーピング尺度（児玉・片柳・嶋田・坂野，1994）を用いて妥当性の検証を行い，いずれの下位尺度にも十分な信頼性があること，また「問題解決的考え込み反応」と「気分転換的気そらし反応」は問題焦点コーピング尺度との間に正の相関 ($r = .64, p < .01$; $r = .24, p < .01$)，「否定的考え込み反応」と「回避的気そらし反応」では負の相関 ($r = -.14, p < .05$; $r = -.28, p < .01$) があることを報告した。すなわち，本尺度の適応的な 2 つの反応スタイルがいずれも問題の解決を目的としたものである一方，不適応的な 2 つの反応スタイルはその反対であることが確認されている。さらに，適応的な 2 つの反応スタイルは抑うつと負の相関（問題解決: $r = -.23, p < .05$; 気分転換: $r = -.27, p < .01$ ），不適応的な 2 つの反応スタイルは正の相関（否定的: $r = .45, p < .01$; 回避的: $r = .28, p < .01$ ）をもつことが示されている（島津，2010; 島津・越川，2014）。以上から，本尺度には十分な信頼性，妥当性があると考えられる。回答は 1（全くしない）から 4（いつもする）の 4 件法で行った。

脱中心化 脱中心化特性の程度を測定するために、日本語版 Experiences Questionnaire (以下 EQ) (栗原・長谷川・根建, 2010) を使用した。本尺度は The Experiences Questionnaire (Fresco et al., 2007) の日本語版として作成され、「脱中心化」10 項目、「反すう」5 項目の 2 下位尺度、全 15 項目で構成される。栗原・長谷川・根建 (2010) において、十分な信頼性、妥当性をもつことが確認されている。本研究ではこの尺度のうち、「脱中心化」因子のみを使用した。回答は 1 (まったくくない) から 5 (いつも) の 5 件法で行った。

抑うつ 抑うつの程度を測定するために、日本語版 The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) (島・鹿野・北村, 1985) を使用した。本尺度は CES-D scale (Radloff, 1977) の日本語版として作成され、直近の 1 週間で抑うつ反応がどれほどみられたかを尋ねる全 20 項目から構成される。回答は 0 (週のうち 1~2 日) ~3 (週のうち 5 日以上) の 4 件法で行った。

手続き

大学の教室において、教員の許可を得た上で講義後に質問紙を配布、回収した。配布の際に口頭で、本研究は思考・行動と抑うつの関連についての調査であること、回答は任意であること、回答と提出をもって研究参加への同意とみなすことを説明した。274 名から回答が得られたが、欠損値のあるものを除き、241 名分のデータを分析の対象とした。

4-2-2 結果

4-2-2-1 各変数間の相関

各変数の平均値、標準偏差と変数間の相関係数を Table 4.1 にまとめた。抑うつは「問題解決的考え込み反応」「気分転換的気そらし反応」と負の相関を示し、「否定的考え込み反応」「回避的気そらし反応」とは正の相関を示した。また、脱中心化は「問題解決的考え込み反応」「気分転換的気そらし反応」と正の相関を示し、「否定的考え込み反応」「回避的気そらし反応」とは負の相関を示した。

Table 4.1 各変数の平均値・標準偏差と相関係数

	否定的	回避的	問題解決	気分転換	抑うつ	M	SD
否定的						16.1	4.77
回避的	.30 **					16.5	4.35
問題解決	-.05	-.16 *				18.6	4.31
気分転換	.01	.25 **	.33 **			20.2	4.51
抑うつ	.60 **	.31 **	-.22 **	-.16 *		37.2	9.05
脱中心化	-.37 **	-.12 +	.40 **	.23 **	-.41 **	31.2	6.45

否定的：否定的考え込み反応；回避的：回避的気そらし反応；問題解決：問題解決的考え込み反応；気分転換：気分転換的気そらし反応；* $p < .05$; ** $p < .01$; + $p < .10$.

4-2-2-2 年齢・性別が反応スタイルと抑うつの関連に及ぼす影響

不適応な考え込み反応である反すうは、男性よりも女性に起こりやすく、その性差は様々な変数によって媒介されることが指摘されている (Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001)。そこで、年齢と性別が各反応スタイルと抑うつとの関連に何らかの影響を及ぼしているかを検討するために階層的重回帰分析を行った。抑うつを従属変数とし、Step1 では説明変数として年齢と性別、Step2 では加えて各反応スタイルを投入した。その結果、Step1 における決定係数は有意ではなく ($R^2 = .00, n.s.$)、Step2 における R^2 変化量が有意であり ($\Delta R^2 = .43, p < .01$)、年齢と性別の統制後も各反応スタイルから抑うつへの影響は有意であった (Table 4. 2)。そこで、以降は年齢・性別の違いを考慮せずに分析を行った。

4-2-2-3 反応スタイルから抑うつへの影響における脱中心化の媒介効果

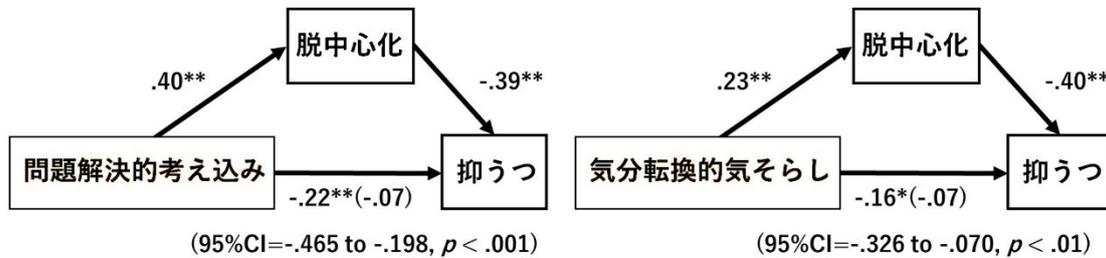
各反応スタイルと抑うつの関連における脱中心化の媒介効果を検討するため、媒介分析 (Baron & Kenny, 1986) を行った。4つの反応スタイルのそれぞれについて、反応スタイルを説明変数、抑うつを従属変数、脱中心化を媒介変数として、バイアス修正を行ったノンパラメトリックなブートストラップ法による間接効果の検定 (2000回のブートストラップ抽出) を実施した。

Table 4.2 年齢, 性別, 反応スタイル, 抑うつ の階層的重回帰分析

	95%		95%	β	t	R^2	ΔR^2
	B	Lower CL	Upper CL				
Step 1						.00	.00
Age	0.37	-0.78	1.53	.04	0.64		
Gender	-0.80	-3.32	1.71	-.04	-0.63		
Step 2						.43 **	.43 **
否定的	1.02	0.83	1.22	.54	10.39 **		
回避的	0.37	0.14	0.6	.18	3.19 **		
問題解決	-0.25	-0.47	-0.02	-.12	-2.14 *		
気分転換	-0.33	-0.55	-0.11	-.16	-2.92 **		

否定的: 否定的考え込み反応; 回避的: 回避的気そらし反応; 問題解決: 問題解決的考え込み反応;
 気分転換: 気分転換的気そらし反応; * $p < .05$; ** $p < .01$.

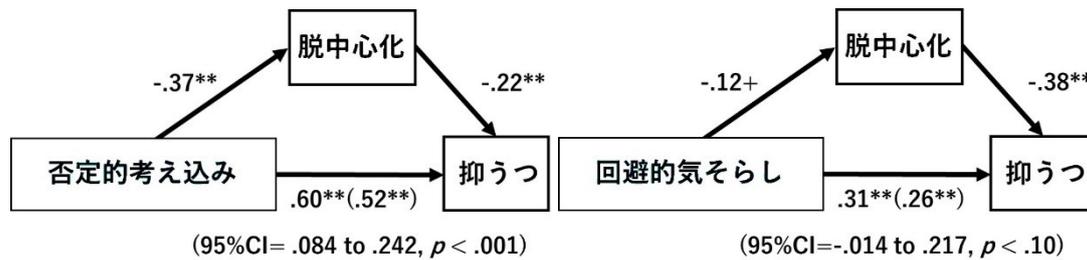
その結果, 「問題解決的考え込み反応」から抑うつへの影響における脱中心化の間接効果が有意であり (95% CI = -.46 to -.20, $p < .001$), 脱中心化を投入後の直接効果は有意でなかった ($\beta = -.07, n.s.$). 同様に, 「気分転換的気そらし反応」から抑うつへの影響における脱中心化の間接効果も有意であり (95% CI = -.33 to -.07, $p < .01$), 脱中心化を投入した後の直接効果は有意でなかった ($\beta = -.07, n.s.$) (Figure 4.1). すなわち, これらの反応スタイルから抑うつへの影響は脱中心化に完全媒介されていた。



変数間の数字は標準偏回帰係数(β); 括弧内の数字は媒介変数を投入後の直接効果; * $p < .05$; ** $p < .01$.

Figure 4.1 適応的な反応スタイルにおける脱中心化の媒介効果

「否定的考え込み反応」では脱中心化の間接効果が有意であり (95% CI = .08 to .24, $p < .001$), 脱中心化を投入した後の直接効果も有意であった ($\beta = .52, p < .001$). 同様に「回避的気そらし反応」でも脱中心化の間接効果が有意傾向 (95% CI = -.01 to .22, $p < .10$), 脱中心化を投入後の直接効果も有意であった ($\beta = .26, p < .001$) (Figure 4.2). すなわち, これらの反応スタイルから抑うつへの影響は脱中心化に部分媒介されていた。



変数間の数字は標準偏回帰係数(β)；括弧内の数字は媒介変数を投入後の直接効果；** $p < .01$ ；+ $p < .10$ 。

Figure 4.2 不適応な反応スタイルにおける脱中心化の媒介効果

4-2-3 考察

本研究では考え込み反応、気そらし反応という2つのタイプの反応スタイルの適応性を左右する要因として脱中心化を想定し、各反応スタイルと抑うつに関連における脱中心化の媒介効果を検討した。結果から、適応的な反応スタイルとされる「問題解決的考え込み反応」と「気分転換的気そらし反応」は抑うつを低減、不適応な反応スタイルとされる「否定的考え込み反応」と「回避的気そらし反応」は抑うつを上昇させ、いずれの反応スタイルにおいても脱中心化の有意な媒介効果があることが示された。すなわち、「目標指向的で非評価的な反すうと一時的な気分転換を目的とした気そらしは抑うつを低減、一方で評価的、批判的な反すうと問題からできるだけ離れようという逃避を目的とした気そらしは抑うつを上昇させ、これらの反応スタイルから抑うつへの影響は脱中心化によって媒介されている」という本研究の仮説は支持された。先行研究では、適応的な考え込み反応に限って脱中心化との関連が検討されているが（松本, 2013）、本研究の結果からは脱中心化が反応スタイル全般の適応性を左右する可能性が示唆された。

4-2-3-1 考え込み反応の適応性と脱中心化

考え込み反応の適応的な側面である「問題解決的考え込み反応」は脱中心化と正の相関を示し、またこの反応スタイルの抑うつへの低減効果は脱中心化に完全媒介されていた。すなわち、「問題解決的考え込み反応」の適応性は全体的に脱中心化の機能によって説明できることが示唆された。目標の達成や、失敗後に過去の誤りをどのように直すことができるかについての考え込みは、課題の達成を高めることが指摘されている（Ciarocco, Vohs, & Baumeister, 2010）。しかしながら、単に失敗体験について繰り返し考えるだけでは、抑うつ気分が維持され、ネガティブにバイアス化された思考によって問題解決能力が阻害されるような不適応な心的状態が引き起こ

されかねない (Teasdale, 1983)。つまり、ネガティブな対象や状況について抑うつ気分
に陥らずに考え続けるためには、状況そのものや、それについての自身のネガテ
ィブな感情についての、客観的で距離を置いた注意の向け方が必要であると考
えられる。この点から、思考や感情から距離を保ちながら注意を向けるという
脱中心化の要素が、考え込み反応の適応的側面に寄与していると考えら
れる。この考え込み反応の適応的な側面は、何をすべきかを広い視野から熟考
することで、困難な状況を乗り越えるための様々な計画を立てることに役立
つかもしいない。

一方、考え込み反応の不適応的な側面である「否定的考え込み反応」は脱
中心化との相関があり、また脱中心化の低さに部分媒介されて抑うつを高
めることが示された。つまり、「否定的考え込み反応」の不適応性の一部は、
思考や感情から距離を置くことができていないという点から説明できるこ
とが示唆された。これは、この反応スタイルに含まれる評価的、批判的な
態度によるものであると考えられる。ネガティブな感情価の考え込みは、
抑うつ気分の上昇 (Mor & Winquist, 2002; Rude et al., 2007; Treynor et al., 2003; Ito et al., 2006) や問題解決能力の低下 (Lyubomirsky et al., 1999; Lyubomirsky et al., 2003) と関連することが報告されている。こうした不適応な考え込み感応も、適応的な考え込みと同様に問題解決を目的として行われるが (Martin & Tesser, 1996; Wells & Matthews, 1994)、認知の歪みによって問題を不正確に捉えることで、かえって問題の解決を妨げてしまうと考
えられる (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Lyubomirsky et al., 1999)。つまり、ネガティブな出来事に注意を焦点化するという点は適応的・不適応な考え込み反応のどちらにおいても同じであるものの、反復的に思考する際に自身のネガティブな気分や認知から距離を置くことができるという能力が、両者の結果を左右するということが示唆された。

以上から、何らかの形で脱中心化を促す、あるいはその能力を高める (例
えばマインドフルネスの訓練) ことによって、ネガティブな対象に持続的、
反復的な注意を向け続けたとしても抑うつ気分をはじめとした不適応な結
果に陥らず、寧ろ問題の解決や気分の改善といった建設的な結果を導くこ
とができるようになるという可能性が考えられる。

4-2-3-2 気そらし反応の適応性と脱中心化

気そらし反応の適応的側面である「気分転換的気そらし反応」は脱中心
化との正の相関を示し、「問題解決的考え込み反応」と同様に、脱中心化に
完全媒介されて抑うつを低減することが示された。先述のように、ネガテ
ィブな気分状態で問題解決に取り組むことは逆効果となり得ることから、
まず気そらしや気晴らし活動によって気分を改善した後に問題について考
えることが適応的な方法であると考えられてい

る (Lyubomirsky et al., 1999; 及川, 2002)。ここで注意すべきは、既に述べた通り、この方略が問題からの逃避を目的としたものではないという点である。一時的な気分転換として適応的な気そらし反応を行うためには、まず自身が現在ネガティブな気分状態にあり、またそれによって問題についての認知がバイアス化された状態にあることに気付く必要があるであろう。ここには、自身の瞬間瞬間の体験への客観的な気付きという脱中心化の要素が関連していると考えられる。さらに、適応的な気そらしでは、気分状態を改善するための一時的な気そらしを行なうことが、問題をより客観的な視点から理解するために役立つという点に自覚的であることが重要かもしれない。このような態度での気そらし、気晴らし活動は、あくまで自身の問題を広い視野から捉えることに主眼が置かれている（問題から完全に注意を逸らすことを主目的としていない）ため、その活動自体が脱中心化を促すような性質のものである可能性も考えられる。以上のような理由から、「気分転換的気そらし反応」の適応性が脱中心化の機能によって説明されたと考えられる。

これに対して、気そらし反応の不適応な側面である「回避的気そらし反応」は脱中心化と負の相関があり、また脱中心化に部分媒介されて抑うつを高めるという結果が得られた。この反応スタイルを「気分転換的気そらし反応」と対比すると、最も大きく異なるのは、回避的な気そらし反応が最終的な問題の解決を目的としていないという点である。この反応スタイルはネガティブな感情に強く影響されたものであるため、脱中心化とは相容れない性質であると考えられる。すなわち、不適応な気そらし反応は自身のネガティブな気分への受容や気づきを妨げ、またネガティブな出来事に向き合うことを避けることによって対象の再評価が阻害され、さらなる逃避を促すという悪循環を引き起こすかもしれない。ネガティブな気分や出来事から注意を逸らすという行動は 2 つの気そらし反応に共通するものであるが、その際に自身のネガティブな感情、認知が一時的な内的経験に過ぎないと（脱中心化された視点で）捉えるか、あるいは対処不能な回避対象であると捉えるかが、気そらし反応の適応性を左右すると考えられるであろう。

以上を踏まえると、単にネガティブな対象からの逃避を目的とした気そらし、気晴らし活動が、短期的には気分を改善したとしても長期的には抑うつを増幅のような不適応な結果を招きかねないのに対し、脱中心化された視点で行われる、あるいは脱中心化を促すような気晴らし活動は、問題解決や長期的な抑うつ改善といった「一時的ではない」効果を生む可能性が考えられる。まず、恒常的な特性としての脱中心化を高める方法としては、マインドフルネスの諸技法 (Carmody, Baer, Lykins, & Oldendzki, 2009; Erisman & Roemer, 2010; Feldman, Greeson, & Senville, 2010; Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006)、認知再体制化を含む認知行動療法などの有効性が

指摘されている (Fresco, Segal, Buis, & Kennedy, 2007; Hayes-Skelton & Graham, 2013)。これらの方法は、事前に一定時間の訓練を行うことで脱中心化された視点を涵養するものであるといえる。一方、特定の気晴らし活動そのものが状態的な脱中心化を促す可能性も指摘されている。白水・越川 (2011) では、身体に注意を向けながら身体動作を行う動作法によって脱中心化尺度の得点が上昇することが示され、何らかの対象に意図的で観察的な注意を向けることが脱中心化を喚起する可能性が示唆された。もし、気晴らしを行う際の注意の向け方によって、事前の訓練を行わずとも脱中心化を促すことができるとすれば、日常的に実践している気晴らし活動の適応性を高める方法として極めて有用であると考えられる。そこで、続く研究 3 では、気晴らしにおける注意状態と効果の関連を検討する。

4-2-3-3 研究の限界

最後に本研究の課題、限界について述べる。まず、本研究の結果からは適応的な 2 つの反応スタイルから抑うつへの影響が脱中心化に完全媒介されることが示されたが、不適応な 2 つの反応スタイルでは、脱中心化を媒介した間接効果に加えて抑うつへの直接効果もみられた。ここから、不適応な反応スタイルから抑うつへの影響は、脱中心化とは別の変数によって、より強く媒介されているという可能性が考えられる。加えて、反応スタイル全体の適応性を左右する要因としても、脱中心化が最も大きな影響をもつといえるかどうかを検討する必要がある。本研究では媒介変数として脱中心化のみを扱ったが、今後の研究では関連性のある他の変数についても検証を行うべきだと考えられる。

また、従属変数についても同様に再検討することが望ましい。本研究では従属変数として抑うつを用いたが、例えばストレスの程度や侵入思考の頻度などの指標が、反応スタイルの適応的/不適応な側面と脱中心化の関連性をより明確に反映するという可能性も考えられる。

次に、本研究は一時点での横断的研究であるため、反応スタイルの適応性と脱中心化の因果関係については検討が行えないという点が挙げられる。今後の研究では、適応的な反応スタイルの使用が脱中心化を高めるのか、あるいは脱中心化を涵養することで適応的な反応スタイルの使用が促進されるのかを明らかにする必要がある。

そして最後に、脱中心化を異なる尺度 (Toronto Mindfulness Scale (Davis, Lau, & Cairns, 2009; Lau et al., 2006) など) によって測定した場合にも同様の結果が得られるかを検討することが望ましいと考えられる。本研究で使用した EQ では脱中心化は 1 因子で測定されたが、Fresco et al. (2007) は脱中心化が、思考を自身から切り離

す能力, ネガティブな経験に習慣的な反応を起こさない能力, 自己を慈しむ能力の 3 つの側面から構成されることを主張している。今後の研究では, このような脱中心化の多面的な特徴を考慮し, どの側面が特に反応スタイルの適応性と関連するのかなどを検討するべきだと考えられる。

4-3 研究2のまとめ，研究3への展望

研究2では，考え込み（反すう）反応と気そらし（気晴らし）反応の双方に適応的な側面と不適応な側面があることに着目し，その適応性を左右する要因として脱中心化が機能しているという仮説を検証した。媒介分析の結果，適応的な2つの反応スタイルから抑うつへの負の影響は脱中心化に完全媒介され，不適応な2つの反応スタイルから抑うつへの正の影響は脱中心化に部分媒介されていることが示された。つまり，仮説は支持された。考え込み反応と気そらし反応の双方の適応性に影響する共通要因はこれまでに検討されてこなかったが，本研究から「思考や感情から距離を置いて注意を向ける」という脱中心化の高さが，ネガティブな対象について考える場合，あるいはそこから注意をそらす場合のいずれにおいても，反応の適応性を規定する要因として機能していることが示唆された。

これは，研究1における高反すう者への切り絵作業による気晴らしの効果を，脱中心化によって説明することができる可能性を示すものであると考えられる。すなわち，脱中心化された状態でネガティブな対象についての批判的，評価的でない反すうを行なう，または問題解決に向けた一時的な気分転換として自覚的に気晴らしを行うことができれば，ネガティブな対象から注意を転換することが困難な高反すう者に対して，効果的な気分の改善を促すことができるかもしれない。言い換えれば，不適応な反すうや，それに伴う抑うつなどの気分の持続から抜け出すためには，ネガティブな対象から注意を逸らすことが不可欠なのではなく，どのような反応を起こすにせよ，ネガティブな対象や気分から距離を置いて客観的に観察するように注意の向け方の変化を促すことが重要であると考えられる。研究1において，切り絵作業群は計算作業群よりも高い自己注目状態にあったにも関わらず，高反すう者に対する選択的な気分の改善効果があることが示唆された。これを研究2の知見と併せると，ネガティブな対象についての反すうを喚起された高反すう者が切り絵作業を行うことによって，作業中にネガティブな対象へと向けられていた注意が批判的，評価的なものでなくなったために気分が改善されたという可能性が考えられる。すなわち，切り絵作業には脱中心化を促すような性質があると考えられるかもしれない。そこで，続く研究3では切り絵作業による気晴らしにおける注意状態を操作し，反すうや気分の改善効果を高める要因の検討を行う。

第5章 注意の分割を伴う気晴らしの効果の検討

(研究3)

5-1 問題と目的

研究1の結果からは、切り絵作業による気晴らしにおいて、作業中に反すう対象となるネガティブな思考を想起していたことが高反すう者の気分改善に寄与したのではないかという仮説が立てられた。すなわち、ネガティブな思考対象と気晴らしの対象に注意を分割したことが効果に繋がった可能性が考えられる。その効果機序と考えられるものとして、思考や感情に対して距離を置いて客観的に注意を向ける「脱中心化」と、「記憶の再固定化」の2つを挙げた。そして研究2では、反すう(考え込み)反応と気晴らし(気そらし)反応の双方が、脱中心化を伴う場合には特に適応的な方略となることが示された。そこで本研究では、実際に気晴らしをしながらネガティブな思考を想起するという手続きを用いて、どのようなプロセスが生起するのかを検証する。

従来の気晴らしに関する研究で強調されてきたのは、気晴らしを行うことによってネガティブな対象から注意を逸らすことの重要性であった (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991; 及川, 2002; Stone & Neale, 1984)。しかしながら、既に述べたように、反すうや抑うつが重度になるにつれて注意対象の転換は困難になることが示唆されており (Kuehner, Holzhauer, & Huffziger, 2007; 坂本, 1993)、この状態で気晴らしを行ってもネガティブな対象から注意を逸らすことができないことが予想される。また、こうしたネガティブな対象についての思考を抑制しようという試みが有効でない場合がある (Hattori & Kawaguchi, 2010; Wenzlaff, Wegner, & Roper, 1988)。加えて、特性的な反すう傾向が高いとワーキングメモリ内の情報を意図的に抑制することが困難であるということが示されている (Joormann, Nee, Berman, Jonides, & Gotlib, 2010; Zetsche, D'Avanzato, & Joormann, 2012)。すなわち、気晴らしによってネガティブな思考を無理矢理に抑えようという試みは成功しないことが多く、却って気晴らしの失敗による抑うつ気分の高まりなどを招いてしまうことも考えられる。

さらに、気晴らしの有効性を検討する上で重要だと考えられるのが長期的な効果という観点である。研究2で触れたように、ネガティブな対象からの回避・逃避を目的として気晴らしを行うことは、その対象への否定的な意味づけを維持し続けるこ

とも繋がる（及川, 2003; Steil & Ehlers, 2000）。このような場合には、気晴らしの最中、およびその直後にはネガティブな対象がワーキングメモリ内にないために気分が改善されているものの、その後再びネガティブな対象に直面せざるを得ない状況に置かれると、また元通りの抑うつ、不安気分や反すう状態に陥ってしまうことが予想される。すなわち、気晴らしに没頭することは短期的な気分の改善効果を得る上では重要である一方、気晴らしを終えて一定時間が経過した後の効果の維持という長期的な視点からみた場合には、寧ろ不適応な方略となっている可能性が考えられる。

気晴らしへの没頭による不適応な結果は、反すうの Attention Scope Model (Whitmer & Gotlib, 2013) からも予測される。このモデルにおける反すうは、ネガティブな気分などによって注意の焦点が狭まることで、活性化する思考や行動が制限された結果として起こる反復的、固執的思考とされる。この観点からは、気晴らしは気分を改善することで注意の焦点を広げ、反すうの解消に役立つと説明される。確かに、反すう時に一旦気晴らしを行うことで気分を改善し、注意の焦点を広げた上で再度ネガティブな対象に向き合うことができれば、反すうに陥らずに問題の解決に取り組む機会が得られやすいと考えられる。しかし、この注意焦点の広さが気分状態に左右されるのだとすれば、気晴らし後にネガティブな気分を喚起するような対象に向き合った際には再び焦点が狭まり、反すう状態に回帰してしまうという可能性も想定される。さらに Whitmer らは、注意の焦点の広さには気分に影響されない個人差があり、元々の注意焦点が狭い人では反すうが起りやすいことを指摘している。こうした注意焦点の狭い人、つまり特性的反すう傾向の高い人が気晴らしへの没頭を試みることは、取り組んでいる気晴らしの対象のみに認知のリソースを集中させることになり、結果としてますます注意の焦点を狭めてしまうことになるかもしれない。この注意が気晴らしに向くのであれば問題ないが、仮にこの状態で注意がネガティブな対象に向いた場合、ネガティブな情報だけに注意が焦点化されることで、さらに重度の反すうを引き起こすという可能性が考えられる。すなわち、ネガティブな思考とニュートラルあるいはポジティブな気晴らしのどちらが対象であっても、その一点に注意を狭め、焦点化するというプロセスは、反すうの生起に繋がる可能性があるといえる。

以上の点を踏まえると、従来強調されてきた「ネガティブな対象に注意を向けないための気晴らし」は、高反すう傾向者への適用性、長期的な効果という点で改善の余地があるものであるように考えられる。具体的には、（１）気晴らしへの集中を促し、かつネガティブな侵入思考の意図的な抑制を目的としない（２）気晴らしへの没入によるネガティブな思考からの逃避的方略とならない（３）気晴らしあるいはネ

ガティブな対象の一方に対して注意の焦点を狭めないような手法を取り入れることができれば、先述の問題点を解消することができるかもしれない。この方略の1つとして本研究が提唱するのが、「意図的にネガティブな対象へ注意を向けながら行う気晴らし」(Figure 5.1)である。この際、特に重要となるのが、ネガティブな思考対象を気晴らしと同時に想起する(注意を分割する)、そして想起を意図的に行うという2点であると考えられる。

まず、注意を分割することの重要性は、研究1で触れた記憶の再固定化に関する知見から示唆される。既に述べた通り、長期記憶は検索されることで一時的に修正されやすい不安定な状態になる。この性質を利用し、再固定化のプロセスでは、既に固定化されていた記憶に新たな情報を統合することで、恐怖記憶の感情価の低減などといった記憶の更新を促すことができるとされる(Haubrich, et al., 2015)。再固定化は味覚嫌悪学習、薬物に関する記憶、恐怖記憶など、様々な記憶との関連が検討されており(Besnard, Caboche, & Laroche, 2012)、特にトラウマ記憶に対する嫌悪度の低減という観点から心的外傷後ストレス障害(PTSD)との関連性が注目されている(Debiec & LeDoux, 2006; Haubrich, et al., 2015)。例えば Deeproose, Zhang, Dejong, Dalglish, & Holmes (2012) では、トラウマ的な映像を観た30分後に映像のリマインダー課題を行った上で視空間(ボタン押し)課題に取り組むことで、その後一週間におけるトラウマ映像に関する侵入記憶が低減したが、この効果機序の1つとして再固定化が起きた可能性を指摘している。

この再固定化のプロセスで重要となるのが、ターゲットとなる記憶を不安定化させるために検索、想起を促すという点である。Forcato, Rodríguez, Pedreira, & Maldonado (2010) では記憶課題を用いて、リマインダーによって既に記憶した情報を不安定化した直後に新たな情報を提示すると、両者は統合されて記憶の更新が起こるが、リマインダーを与えずに新たな情報を提示した場合には記憶が更新されないことを示した。すなわち、既に安定した形で長期記憶に保存されている情報(例えば、特定の対象へのネガティブな意味づけ、感情)を想起させた状態で、それと拮抗する新たな情報(ネガティブではない対象、感情など)を提示することが、ネガティブな情動反応を低減するために有効な手続きであると考えられる。PTSDへの介入として代表的なものに両側性の眼球運動などを用いるEMDR(Shapiro, 1989)があるが、この手続きにおいてもトラウマ記憶のイメージを思い浮かべながら両側性の刺激に注意を向けることから、その効果を再固定化のプロセスで説明することができるかもしれない。以上から、気晴らしによる介入においても、反すうの対象となるようなネガティブな記憶を活性化(想起)しながらネガティブな感情を伴わない気晴らし作業を行うことで、対象の嫌悪度を低減することができる可能性が考えられる。

次に、ネガティブな対象を意図的に想起する（注意を向ける）ことの重要性については、様々な臨床技法の効果から示唆されている。例えば、恐怖症などへの介入として用いられる曝露療法では、恐怖や不安を伴うネガティブな対象に注意を集中することで対象に関する記憶を活性化し、実際の対象と食い違う部分を修正して新しい記憶を形成することで、情動的变化が起こるとされる (Foa & Kozak, 1986)。実際、恐怖刺激への曝露時に、刺激に対して注意を集中した場合と他の刺激による気そらしを行った場合では、前者において特に恐怖刺激への生理的反応（心拍）(Grayson, Foa, & Steketee, 1982; 1986) や不安 (Schmid-Leuz, Elsesser, Lohmann, Jöhren, & Sartory, 2007) が大きく改善したことが報告されている。また EMDR においても、トラウマ場面をイメージしながら眼球運動を行うという点で、ネガティブな対象の意図的な想起が行われている。筆記療法に関する研究からは、日々の不快な出来事やトラウマについて文章として書き出すことによる生理・行動・心理指標の改善が報告されている (Pennebaker, 1997)。そして、その効果機序について、単に筆記によって情動を表出するだけではなく、そこに認知的な処理が加わることによるスキーマの変化の重要性が指摘されている (Lutgendorf & Ullrich, 2002)。さらに、マインドフルネスで強調される態度においても、今この瞬間の体験に（それがネガティブなものであったとしても）評価を含まない意図的な注意を向けることが求められる。これらの諸技法に共通するのは、意図的な注意によって認知処理を変化させるという要素である。すなわち、ネガティブな対象へ意図的に注意を向けることは、反すうのような受動的な注意焦点化とは対照的に、その対象に関する認知の変容を促し、気分の改善をはじめとした様々な効果をもたらすはたらきがあると考えられる。

以上から、反すうを引き起こすようなネガティブな対象を意図的に想起しながら気晴らし課題に取り組むことで、従来の気晴らしと比べて高反すう傾向者への適用性、効果の維持性という点で、より高い効果を得ることができる可能性があると考えられる。そこで本研究では、ネガティブな対象へ意図的に注意を向けながら行う気晴らしの有効性を検討する。

このような用途での気晴らし課題には、ネガティブな思考のみに囚われないように気晴らしに対して一定量の注意を向け続けることを要し、かつネガティブな思考の想起と干渉し合わないよう、非言語的で感情価のニュートラルな性質のものが適切であると考えられる。そこで本研究では研究 1 と同様に、継続的な注意集中を要する作業である「切り絵」作業を用いる。切り絵は刃物を使う微細な作業であるため、作業中は持続的に注意を集中する必要がある。かつ、非言語的で感情価を持たないニュートラルな作業であることから、上記の条件に適合すると考えられる。

まず研究 3-1 では、意図的にネガティブな思考対象へ注意を向けながら行う気

晴らしが、気分とネガティブな思考対象への評価にどのような効果をもたらすか、および、その効果が気晴らし後にも維持されるのかを検証する。記憶の再固定化のプロセスから考えると、ネガティブな思考対象を想起しながら気晴らしを行うことで、気分の改善に加えて思考対象に対する嫌悪感が低減することが期待される。このネガティブな対象に注意を焦点化しながら無関連の課題を遂行するというパラダイムは、トラウマ記憶を想起・保持しながら眼球運動等を行う EMDR と近いものであるといえる。EMDR による介入では、トラウマ記憶の鮮明さや情動性を低減する効果が示されている (Andrade, Kavanagh, & Baddeley, 1997; Gunter & Bodner, 2008; 2009)。EMDR の対象となるトラウマ記憶と反すうには性質的に異なる点もあるが (研究4において詳述)、特定の不快な対象への情動性を低減することは、反すうへの介入としても有用であると考えられることができる。対象への嫌悪感 (ネガティブな意味づけ) を低減することは、気晴らしを終えた後にも、この対象に関する反すう思考が生起しにくくなるといった長期的な効果に繋がるかもしれない。研究3-1では、予備実験として、反復的にネガティブな対象を想起しながら気晴らしを行う「切り絵+想起群」、想起を行わずに気晴らしを行う「切り絵群」、想起のみを行う「想起群」による比較を行い、この新しい気晴らし方略の効果を検証する。そして研究3-2では、これに加えて特性的反すう傾向との関連、作業中の注意状態、作業の種類による効果の違いについても検討を行う。

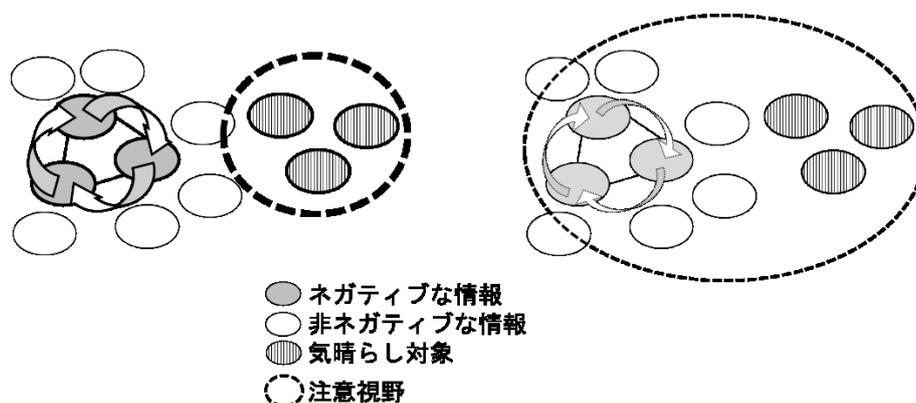


Figure 5.1 従来の気晴らし (左) と本研究の提唱する気晴らし (右)

5-2 研究3-1 注意分割を伴う気晴らしの効果に

関する予備的検討⁵

研究2の結果からは、不快な対象に対する反すうと気晴らしの双方が適応的な結果を招くうえで、脱中心化が重要なはたらきをもつことが示唆された。すなわち、不快な対象から心的に距離を取れていない状態では、反すう同様に気晴らしも、却って抑うつの上昇を招く方略となる可能性が考えられる。ここで、研究3が扱う不快な対象と気晴らしへの注意の分割は、不快な対象に関する固執的思考に没頭すること、およびその対象からの逃避に没頭することを防ぐ役割を果たすかもしれない。ある対象や思考から距離を取る能力は注意の分割能力と関連することが示唆されている (Sugiura, 2006)。以上より、不快な体験についての反すうに対して、この反すう対象への意図的な注意分割を伴う気晴らしが適応的な対処方略として機能する可能性がある。まず研究3-1では、この注意の分割という要素に絞って気晴らしの効果を検証する。

5-2-1 方法

実験参加者

大学生、大学院生 24 名（男性 7 名，女性 17 名）を対象として実験を行った。全体の平均年齢は 21.4 歳 (SD = 1.58) であった。参加者は、切り絵群（男性 2 名，女性 6 名（平均年齢 22.0 歳，SD = 1.73））、切り絵+想起群（男性 3 名，女性 5 名（平均年齢 21.9 歳，SD = 1.17））、想起群（男性 2 名，女性 6 名（平均年齢 20.3 歳，SD = 1.09））に無作為に振り分けられた。

実験材料

切り絵課題 図案が特定の感情価を持たないように、複数の図形を重ねた線画を作成し (Figure 5.2)，コピー用紙に印刷したものをカッター，カッターマットとともに配布した。課題の開始前に、白い部分を切り抜いて黒い線を残すよう教示した。

⁵ 石川遥至・越川房子 (2018). 反すうの対象への注意を伴う気晴らしが気分と反すう対象の評価に及ぼす影響 *Journal of Health Psychology Research*, 30, 65-73 のデータを再検討した。

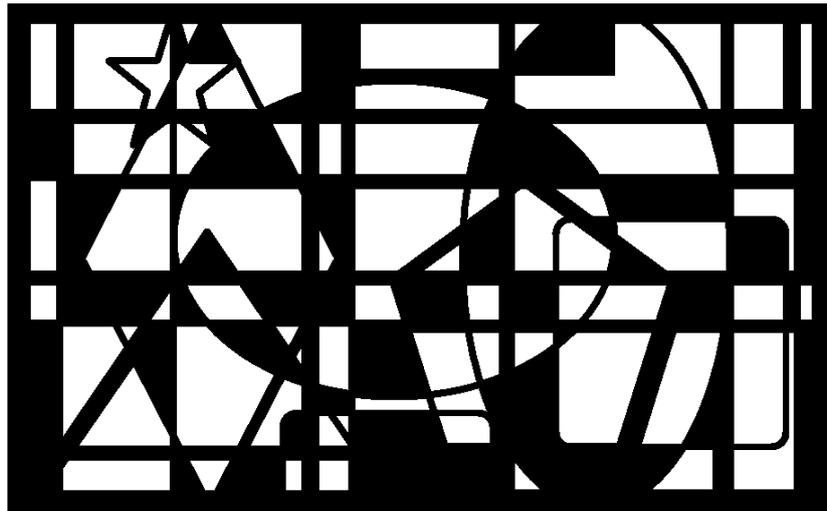


Figure 5.2 実験で用いた切り絵課題

質問紙

POMS 短縮版 気分状態を測定するために、研究1と同じく、POMS 短縮版（横山, 2005）を使用した。本研究では反復して測定を行うことから参加者への負担を考慮し、ネガティブな気分についての下位尺度である「緊張－不安」「抑うつ－落込み」「怒り－敵意」各5項目、全15項目のみを用いた。回答は1（全くあてはまらない）から5（非常にあてはまる）の5件法で行った。

私的自覚状態尺度 自身の体験した嫌な出来事を想起している、あるいはそれに関連する反すう的思考を行っている状態であれば、自分に対して向けられた注意である自己注目が高まると考えられる。そこで、作業中の10分間にどの程度自己注目を行っていたかを測定するため、研究1と同じく、自己の私的側面（感情、思考など）に向けられた注意の状態を測定する尺度である私的自覚状態尺度（坂本, 1997）を用いた。回答は1（全くあてはまらない）から7（非常によくあてはまる）の7件法で行った。

ネガティブな出来事の影響評価 最近体験した嫌な出来事の1つについて、今どのくらい嫌だと感じるかを0（全く嫌でない）から10（とても嫌だ）のスケールで測定した。

手続き

実験参加者の募集はメールで行い、参加意思の返信があり、後日実験室に来た人を対象として実験を実施した。実験は研究1の手続きと同様に、一度に参加者1～2人を対象として行った。開始前に、実験手続きといつでも中止が可能なことを口頭

および紙面で説明し、同意を得た上で実験を開始した。

まず、反すう喚起の手続きとして、参加者に「最近体験した嫌な出来事」を具体的に1つ想起し、目を瞑って1分間その出来事について詳しく思い出すよう教示した。次に10分間、切り絵作業（A群）、切り絵+ネガティブな思考の想起（B群）、ネガティブな思考の想起のみ（C群）のいずれかを行った（作業）。A群は切り絵作業のみを行った。B・C群ではネガティブな思考の想起手続きとして、実験者が2分ごとにベルを鳴らし、音が聞こえた時に、初めに思い出した「嫌な出来事」を再び想起するよう教示した。B群では嫌な出来事を想起しながらも切り絵作業を続けるよう教示した。そしてC群では切り絵作業を行わず、嫌な出来事を想起しながら時間内を安静に過ごすよう教示した。そして最後にフォローアップのため、全ての群で2分間目を瞑って安静に過ごした。POMSと出来事の印象評価は反すう喚起後（pre）、作業後（post1）、安静後（post2）の3回、私的自覚状態尺度は作業後に1回測定した。加えて、実験の最後に、作業中などに考えていたこと、気付いたことについて自由記述での回答を求めた。

5-2-2 結果

各群における得点を Table 5.1 に示す。

Table 5.1 各群における POMS, 嫌な出来事の印象, 私的自覚状態尺度の得点

		Group A (N = 8)		Group B (N = 8)		Group C (N = 8)	
		M	SD	M	SD	M	SD
緊張— 不安	pre	15.8	3.88	16.9	3.91	17.8	4.62
	post1	10.0	3.59	12.6	4.44	14.9	3.94
	post2	8.6	4.03	9.5	2.20	13.9	4.97
抑うつ— 落込み	pre	15.0	4.78	12.5	4.78	16.1	5.82
	post1	9.1	4.97	9.4	3.38	13.4	3.46
	post2	7.9	2.70	8.3	3.58	11.9	4.70
怒り— 敵意	pre	12.8	5.23	13.6	5.34	12.5	4.24
	post1	6.1	1.89	7.1	4.12	10.4	3.85
	post2	6.4	2.00	6.1	2.10	8.0	3.16
出来事の 印象評価	pre	7.5	1.31	7.5	0.76	7.9	1.13
	post1	5.4	2.45	6.3	1.67	7.6	1.19
	post2	5.3	2.60	5.4	1.19	7.3	1.49
私的 自覚状態		27.4	11.30	29.9	11.34	33.8	10.78

Note. pre: 反すう喚起後, post1: 作業後, post2: 安静後; A: 切り絵作業群, B: 切り絵+ネガティブな思考想起群, C: ネガティブな思考想起群

5-2-2-1 pre 時点の群間差の確認

はじめに、pre 時点において気分状態と出来事の影響評価に群間差がないことを確認するため、POMS の各下位尺度とネガティブな出来事の影響評価の pre 得点について、群を独立変数とする 1 要因分散分析を行った。その結果、POMS の緊張-不安 ($F(2, 21) = 0.47, n.s., \eta_p^2 = .04$), 抑うつ-落ち込み ($F(2, 21) = 1.04, n.s., \eta_p^2 = .09$), 怒り-敵意 ($F(2, 21) = 0.11, n.s., \eta_p^2 = .01$), またネガティブな出来事の影響評価 ($F(2, 21) = 0.32, n.s., \eta_p^2 = .03$) のいずれにも有意差はみられなかった。

5-2-2-2 気分、ネガティブな出来事の影響の変化

POMS の各下位尺度とネガティブな出来事の影響評価について、群×時点の 2 要因混合分散分析を行った。

POMS 時点の主効果は、緊張-不安 ($F(2, 42) = 32.13, p < .001, \eta_p^2 = .60$), 抑うつ-落ち込み ($F(2, 42) = 24.51, p < .001, \eta_p^2 = .54$), 怒り-敵意 ($F(2, 42) = 28.19, p < .001, \eta_p^2 = .57$) のいずれも有意であった。そこで Bonferroni 法による多重比較を行ったところ、緊張-不安では反すう喚起後から作業後、作業後から安静後にかけて、それぞれ有意な得点の低下がみられた ($ps < .05$)。抑うつ-落ち込み、怒り-敵意では反すう喚起後から作業後と、反すう喚起後から安静後にかけて有意な得点の低下がみられた ($ps < .05$)。いずれの下位尺度においても有意な交互作用はみられなかった。緊張-不安のみ群の主効果が有意傾向 ($F(2, 21) = 2.96, p < .10, \eta_p^2 = .22$) であった。

ネガティブな出来事の影響評価 時点の主効果 ($F(2, 42) = 22.47, p < .001, \eta_p^2 = .52$) に加えて、交互作用が有意 ($F(4, 42) = 3.11, p < .05, \eta_p^2 = .23$) であった (Figure 5. 3)。単純主効果の検定を行ったところ、時点の単純主効果は A 群 ($F(2, 14) = 10.91, p < .01, \eta_p^2 = .61$), B 群 ($F(2, 14) = 14.06, p < .001, \eta_p^2 = .67$) において有意であった。Bonferroni 法による多重比較を行ったところ、B 群では反すう喚起後-作業後 ($p < .05$), 作業後-安静後 ($p < .10$) 間でそれぞれ得点の低下がみられた。また A 群においても、反すう喚起後-作業後および反すう喚起後-安静後の間で有意に得点が低下したが ($ps < .001$), 作業後-安静後間の得点には有意差はみられなかった。群の単純主効果は作業後 ($F(2, 21) = 3.03, p < .10, \eta_p^2 = .22$), 安静後 ($F(2, 21) = 2.89, p < .10, \eta_p^2 = .22$) において有意傾向であった。Bonferroni 法による多重比較を行ったところ、作業後において C 群の得点が A 群の得点よりも有意傾向 ($p < .10$) で高かった。

5-2-2-3 自己注目状態の比較

私的自覚状態尺度得点について、群を独立変数とする 1 要因分散分析を行った。その結果、群間の差は有意ではなかった ($F(2, 21) = 0.67, n.s., \eta_p^2 = .06$)。

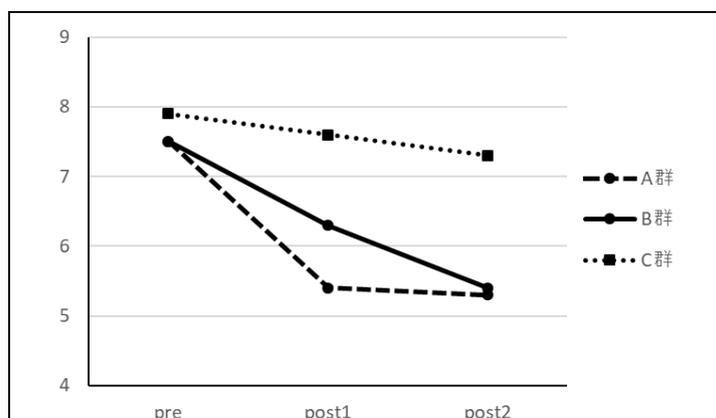


Figure 5.3 嫌な出来事の印象の得点推移

5-2-2-4 内観報告

A・B群では5人、C群では4人から回答が得られた。各群での内観報告を Table 5.2 に示す。一部、語尾を改変した。

Table 5.2 各群における作業中の内観報告

切り絵作業(A群)
切り絵を集中してやっていたら「10分間が早く感じた。切り絵をやった後は、嫌なことを思い浮かべてイライラした気持ちがなくなり、落ち着いた気持ちになった。
切り絵をしている時は切り絵に集中していて嫌な出来事を考えなかった。
切り絵作業の際、思い浮かべた出来事とは別に自分の手先の器用さに意識が向いた。安静にしている時間中、これからしておこうと思っていることなどに考えが及び、あれこれ心配な気持ちが大きくなった。
切り絵に夢中になって、10分間があつという間だった。
カッターを上手に扱えなくて少し作業中イライラした。
切り絵+ネガティブな思考の想起(B群)
切り絵作業中にベルが鳴って嫌な出来事を思い出そうとしても、「切り絵をちゃんとやらなきゃ」という気持ちが強くて、うまく思い出せなかった。
ベルが鳴った時に思い出しても、切り絵をするうちにそのことを忘れて集中していた。時間が経つほど、切り絵への集中力が高まった気がする。
意外と、ものごとを考えながらも切り絵作業に集中できると感じた。

切り絵作業中の質問紙で「自分について考えたか」という内容が多く、そのような視点は作業中には全く持てなかった。でもその内容から安静にしているとき、自分のことも考えるという視点でほんの少しはマイナスがやわらいだ気がした。
ベルが鳴った際、出来事を思い浮かべたが、次のベルが鳴るまでとはいかなくてもかなり長い間考えてしまったような気がする。
ネガティブな思考の想起のみ(C群)
10分間で、自分の考えていることが一回一回変化するのを感じた。
10分間と2分間両方寝て、両方夢を見た。
気分と出来事への嫌悪感が不思議なほど結びつかなくなった。
10分間でベルが鳴るとき出来事を思い出していたので、鳴ってからしばらくずっとそれについて考えていたが、それでよかったか。たまたま、その出来事の詳細を振り返っている間に再度ベルが鳴って、そんなずっと考えてたかとなった。

5-2-2-5 結果のまとめ

POMS の各下位尺度（「緊張－不安」「抑うつ－落込み」「怒り－敵意」）、嫌な出来事の影響評価について、群×時点の2要因混合分散分析を行った。その結果、POMS の下位尺度ではいずれも交互作用はみられなかったが、時点の主効果が有意であり、反すう喚起後、作業後、安静後間にかけての得点の低下がみられた。また、「緊張－不安」のみ群の主効果が有意傾向であったが、多重比較では群間に有意な差はみられなかった。

嫌な出来事の影響評価では時点の主効果と交互作用が有意であり、単純主効果を検定したところ、A群とB群において時点の単純主効果が有意であった。A群では反すう喚起後－作業後間、反すう喚起後－安静後間で有意に得点が低下し、B群では反すう喚起後－作業後間、作業後－安静後間、反すう喚起後－安静後間で有意に得点が低下した。また、群の単純主効果が作業後と安静後において有意傾向であり、多重比較の結果、作業後においてC群の得点がA群の得点よりも有意傾向で高かった。

作業後に測定した私的自覚状態尺度について1要因分散分析を行ったところ、群間での有意差はみられなかった。

そして自由記述の内観報告では、参加者が概ね教示した通りの注意状態で課題時間を過ごしていたことが示唆された。

5-2-3 考察

本研究では、意図的にネガティブな思考対象を想起しながら行う気晴らしが、気分とネガティブな出来事の影響評価に及ぼす効果を検討した。

5-2-3-1 気晴らし方略と気分の変化の関連

まず、POMS 短縮版（緊張－不安，抑うつ－落込み，怒り－敵意）得点の分析では、いずれの下位尺度においても時点の主効果が有意であり，得点の減少がみられた。交互作用がみられなかったことから，ネガティブな気分の変化には群間で差はなかったと考えられる。ここから，気晴らし中にネガティブな思考対象へと意図的に注意を向けることは，気分の改善に特別な効果をもつものではないことが示唆された。一方で津村・嶋田（2014）では，自己注目をしながら運動を行う群は自己注目のみを行う群よりも抑うつ気分が低かったという結果が得られている。本研究では「自身の体験した嫌な出来事」に対して注意を向けるよう教示したが，これは身体感覚への自己注目よりも直接的かつ強固に抑うつ気分を引き起こすものであったと考えられる。すなわち，反すうを抑制できない場面で意図的な注意の分割を伴う気晴らしを行うことは，即時的な気分の改善を目的とする方略としては最善の方略とは言えないかもしれない。

ただし，本研究では気晴らしのみを行った A 群とネガティブな思考の想起のみを行った C 群との間にも気分得点に差がみられなかったことから，以下の可能性が考えられる。まず，本研究の手続きが反すうを喚起する上で不十分であり，実験開始時に誘導されたネガティブな気分が時間の経過によって解消されたという可能性である。また，本研究のサンプル数が十分でないために各群の得点の分散が不安定であった可能性も考えられる。この点については研究 3－2 において手続きを改良し，再度検討を行う。

5-2-3-2 気晴らし方略とネガティブな出来事の影響評価の関連

ネガティブな出来事の影響評価得点では，時点の主効果に加えて交互作用が有意であり，切り絵による気晴らしを行った A・B 群では有意に影響評価が改善された一方，この出来事の想起のみを繰り返した C 群では改善がみられなかった。また，post1 時点において切り絵のみを行った A 群が C 群よりも有意傾向で低い得点を示した。すなわち，ネガティブな出来事を反復的に想起するだけでは出来事の影響が改善されないのに対し，気晴らしに没頭する，あるいはネガティブな出来事を想起しながらも気晴らしに取り組むことで，印象が改善されることが示された。特に，気

晴らしのみに没頭できた場合には、気晴らし直後に得られる即時的な効果が最も大きく、ネガティブな出来事を想起したのみの場合とは明確な差がみられることが示唆された。

これに対して、ネガティブな出来事を想起しながら気晴らしを行った B 群は、気晴らし直後における即時的な効果は A 群に及ばないものの、その後の安静時間においても印象が改善される傾向がみられた。安静時間後の post2 時点では A 群(5.3 点)と同程度の平均点(5.4 点)になったことから、ネガティブな出来事を想起しながら気晴らしを行った場合でも印象が改善され、一定時間の経過後には気晴らしのみに没頭した場合に近い効果が得られる可能性が示唆された。なお、ネガティブな出来事を想起するという点で B 群と共通する C 群では印象の改善が起こらなかったことから、この効果はネガティブな記憶に注意を向けながらも気晴らしを行ったことによるものだと考えられる。この B 群での気晴らし後にみられた印象の改善について、1 つには、気晴らしの最中にネガティブな出来事を想起したことで A 群に比べて嫌な印象の低下に時間がかかったため、という可能性がある。しかし、もう 1 つの可能性として、ネガティブな対象と気晴らしに注意を分割し、気晴らし中にネガティブな対象へと意図的に注意を向けたことによって、何らかのプロセスが生起したということが考えられる。

例えば津村・嶋田(2014)では、自己注目と気晴らしに注意を分割することで、ストレス状況への認知的評価の一部が変化する可能性が指摘されている。これを踏まえると、B 群のように自己に関するネガティブなエピソード記憶と気晴らし作業の双方に同時に注意を向けることで、同様にネガティブな記憶への認知的評価の変化が促されたために、安静時間中における印象の改善が起こった可能性が考えられる。ネガティブな記憶についての否定的な意味づけを改善し、それを維持することができれば、その記憶を対象とした抑うつ的な反すうの生起を長期的に抑制する効果が期待できる。今回の実験条件では気晴らしのみを行った A 群でも post1 から post2 時点で効果が維持されたため、気晴らし中の注意状態による長期的な効果の差は確認されなかったが、post2 時点までの時間の延長など、条件を変更して再検討を行うことで何らかの効果の差が表れるかもしれない。

本研究の結果からは、ネガティブな出来事を想起しながらも気晴らしを行うことで、気晴らしに没頭した場合には及ばないものの、出来事の印象の改善に一定の効果が得られることが示された。例えば実生活において、特定のネガティブな体験が頭から離れず、何か別の対象に没頭しようと試みても上手く注意を逸らせないという状況は起こりうる。このような状況で反すうを抑制しようとして危険を伴うような気晴らし(過度の飲酒など)を行うことは、かえって反すうの増加につながること

が指摘されている (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)。そこで、無理に注意を逸らすとするのではなく、寧ろ反すう思考の対象へと意図的に注意を向けながら気晴らしを行うことで、少なくともただ単に反すう思考を繰り返す場合と比較すると、反すう対象に対する嫌悪感を下げることができるというのが本研究からの示唆である。特に、反すうが重度であるほど、そこから注意を逸らす事は困難であり、気晴らしの失敗が更なる抑うつ気分を引き起こす恐れもある。無理に注意を逸らす必要のない注意分割を伴う気晴らしは、重度の反すうへの対処として実施の容易さ、効果ともに優れた方略となり得るかもしれない。

5-2-3-3 研究3-2に向けた展望

最後に、続く研究3-2へ向けた展望、改善点について述べる。まず、本研究では私的自覚状態尺度の測定を気晴らし課題後の1回のみしか行わなかった点が挙げられる。これは実験参加者の疲労や要求特性による回答の歪みを危惧したためであったが、反すうの喚起・気晴らし課題後・安静後での経時的な自己注目状態の変化を検討するために、研究3-2では複数時点での測定を行うことが望ましいと考えられる。

次に、本研究では特性的な反すう傾向を測定しなかったという点が挙げられる。反すう傾向の高い人は、反すうに伴って生起するネガティブな気分が強く、その後の気晴らしによる気分の改善も困難であり (Kuehner, Holzhauer, & Huffziger, 2007)、一度焦点化した情報から注意を逸らすなどのコントロール機能が低下すること (Whitmer & Gotlib, 2012) が指摘されている。すなわち、反すうが生起した際にその対象から注意を逸らすことが困難な高反すう者においては、本研究が提唱したような反すう対象からの注意の転換を要さない気晴らしが、より効果的な方略となるかもしれない。まず、本研究において注意の分割を伴う気晴らしに一定の効果があることが示唆された。そこで、続く研究3-2では、この気晴らしが実際に高反すう傾向者に対して有効な方略となるのかを検討する。

加えて、本研究では気晴らし課題として切り絵作業のみを使用したという点が挙げられる。今回みられた効果が切り絵作業を使用したことによるものなのか、あるいは作業内容に関わらず同様の効果がみられるのかを検証するため、切り絵以外の課題を気晴らしとして用いて注意の分割を行う場合との比較が必要である。例えば、気晴らし課題が注意集中を要さない性質のものであれば、想起したネガティブな情報のみで注意が焦点化されて反すうと同様の状態に陥り、ポジティブな効果は得られないという可能性が考えられる。そこで研究3-2では、異なる気晴らし課題を行う群を加えて効果の検討を行う。

最後に、手続き上の問題点としては、サンプル数の少なさに加え、post2 時点までの安静時間が 2 分間と短かったことが挙げられる。注意の分割を伴う気晴らしや従来の気晴らしの効果がどの程度維持されるかは臨床上重要な問題であるため、研究 3-2 ではフォローアップまでの時間を延長して再検討を行う。

5-3 研究3-2 注意分割を伴う気晴らしの効果機序と 高反すう傾向者への効果の検討

研究3-1では、ネガティブな思考対象（嫌な出来事）に意図的に注意を向けながら行う気晴らしが、短期的には通常気晴らしに及ばないものの、嫌な出来事の印象改善に一定の効果をもつことが示唆された。すなわち、従来主張されてきたような「ネガティブな対象から注意を逸らすこと」を主眼に置いた気晴らしだけでなく、そのような対象に注意が向いている状態で行う気晴らしも、状況によっては有効な方略となり得ると考えられる。例えば先述のように、従来の気晴らしはネガティブな対象から注意を逸らすことが困難な高反すう者に対しては十分な効果を持たない可能性がある。しかし、ネガティブな対象から注意を逸らすことを要さず、寧ろ積極的にそこに注意を向けるような本研究の気晴らし方略は、反すうの抑制ができない高反すう者に対して選択的な効果をもたらすことができるかもしれない。そこで研究3-2では、まず特性的反すう傾向との関連から注意分割を伴う気晴らしの効果を検討する。

また、作業中にどのような注意状態にあるか、という点も重要である。研究1の結果からは、切り絵作業における身体感覚への集中が高反すう者に脱中心化を喚起し、ネガティブな対象への注意の向け方を変化させた可能性が示唆された。そして研究2では、実際に脱中心化を含んだ反すう、気晴らしが抑うつ低減という適応的な結果に繋がることが示唆された。そこで研究3-2では、脱中心化を喚起することが指摘されている身体感覚への注意（白水・越川, 2011）を促しつつ気晴らしを行った場合、そうでない場合と効果に違いが表れるのかを検証する。

そして、切り絵作業が特に気晴らし方略として優れたものであるのかについても、研究1に続いて検討を行う。切り絵作業の特徴として、持続的な注意集中を要し、認知リソースにおいて反すうに干渉しない非言語的課題である点を挙げた。特に気晴らしとしての有効性を考える上では、ネガティブな対象へ注意を向けた際に単なる反すうに陥らないために持続的な一定以上の気晴らしへの注意を促す作業であることが重要であると考えられる。そこで研究3-2では対照となる作業として、切り絵と同様に手指運動を伴う非言語的課題であるが刃物を使わず、日常的な行動であることから難易度も高くないという点で切り絵作業よりも注意を要さないと考えられる、文字なぞり作業を用いた比較検討を行う。線からはみ出さないようにペンで文字をなぞる文字なぞり作業は、研究1で用いた計算や読書などの作業と比べると

切り絵作業に近い性質をもつ。すなわち、より明確に「どの程度注意集中を要する内容か」という観点から比較を行う上で適切な作業であると考えられる。なお、使用するものがカッターかペンかという点のみを操作するならば、切り絵に使用するものと同じ線画をペンでなぞるという方法が望ましいであろう。しかし、大半の参加者において、カッターで切り抜く速度とペンでなぞる速度には差があると考えられる点が問題となる。すなわち、切り絵作業に合わせた図案では、なぞり作業が時間内に全て完了してしまい、一方でなぞり作業に合わせた図案を使用すると、切り絵作業の難易度が過度に高いものになったり、時間内に殆ど形になる見込みがなくなることで、参加者の動機づけを低下させてしまうことが予想される。この点を踏まえ、研究3-2では作業時間の調整を行いやすい文字なぞり作業を、切り絵作業の対照課題として採用することとした。この2つの課題を用いることにより、改めて他の作業と対比した切り絵作業の特徴を明らかにすることができる可能性がある。

5-3-1 方法

5-3-1-1 スクリーニング調査

2015年1月から2016年12月にかけて、都内の大学生、大学院生を対象にスクリーニング調査を行った。本研究は抑うつ気分、反すうを喚起すること、また群によってはカッターナイフを使った作業を行うため、事前に抑うつ・衝動性についてのスクリーニング調査を行い、実験への参加に支障がないと考えられた回答者のみに実験参加を依頼した。調査は講義後の複数の大学教室で、教員の許可を得た上で質問紙を配布するという形式で行った。配布に際して、回答が任意であること、提出をもって調査への同意とみなすことを口頭および質問紙の表紙で説明した。

抑うつのスクリーニングには日本語版自己評価式抑うつ性尺度（以下 SDS）日本版（福田・小林, 1973）を使用し、福田・小林（1983）において軽度の抑うつ性と中程度の抑うつ性の境界とされている50点をカットオフポイントとした。衝動性のスクリーニングには、ミロン臨床多軸目録境界性スケール短縮版（以下 MCMI-II）（井沢他, 1995）の衝動性因子項目から、自傷と破壊衝動に関する3項目（「私は最近自殺したいと深刻に考えている」「私はずっと昔から、自殺しようとは何度も真剣に考えた」「最近私は物をたたきこわしたいと感じるようになってきている」）を使用し、いずれにも当てはまらないことを基準とした。以上の基準の双方を満たした回答者のみに対し、後日メールで実験の参加を依頼した。

5-3-1-2 本実験

実験参加者

スクリーニング調査の基準を満たし、実験の参加に同意した都内の大学生、大学院生 76 名（男性 23 名，女性 53 名）を対象に実験を行った。全体の平均年齢は 20.8 歳 (SD=2.43) であった。参加者は、切り絵+身体感覚群（以下，切り絵身体群）（男性 4 名，女性 12 名（平均年齢 20.4 歳，SD = 1.62)），切り絵群（男性 6 名，女性 10 名（平均年齢 20.3 歳，SD=2.17)），文字なぞり+身体感覚群（以下，なぞり身体群）（男性 1 名，女性 15 名（平均年齢 21.0 歳，SD=3.30)），文字なぞり群（以下，なぞり群）（男性 4 名，女性 12 名（平均年齢 20.6 歳，SD = 1.76)），統制群（男性 8 名，女性 4 名（平均年齢 21.8 歳，SD = 2.74)）に無作為に振り分けられた。

実験材料

切り絵課題 実験者が作成した線画を使用した (Figure 5. 4)。作成の際には，(1) 作業が十分に注意を要するものになるように曲線を多く用いること，(2) 過度に困難な課題にならないよう，線を 2mm 程度にすること，(3) 時間内に完了してしまわないような作業量とすることに留意した。この線画を B6 サイズのコピー用紙に印刷して黒画用紙に固定したものを，デザインカッター・カッターマットとともに参加者に渡した。

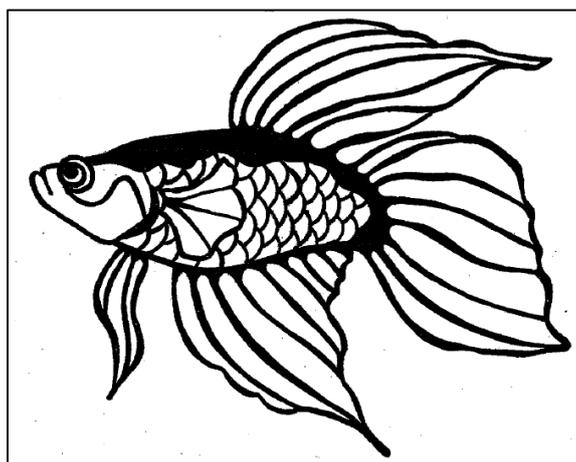


Figure 5. 4 実験で用いた切り絵課題

文字なぞり課題 実験者が Microsoft Word で作成した課題を使用した (Figure 5. 5)。文字のサイズは 36 で，上からペンでなぞれるように薄い灰色とした。また，作業が十分に注意を要するように文字のフォントは装飾的な French Script MT を使用し，か

つ実験中に特定の意味を喚起しないように完全に無意味な文字列として作成した。
この課題を B5 サイズのコピー用紙に印刷したものを 3 枚，参加者に渡した。

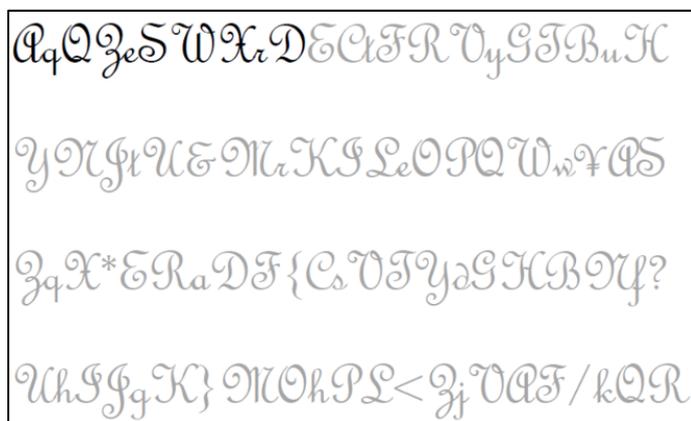


Figure 5.5 実験で用いた文字なぞり課題

質問紙

特性的反すう傾向 特性としての反すう傾向の測定に，研究 1 と同じく，ネガティブな反すう尺度（伊藤・上里, 2001）を使用した。下位尺度「ネガティブな反すう傾向（以下，「反すう傾向）」，「ネガティブな反すうのコントロール不可能性（以下，「不可能性）」の得点と，両者を加算した合計得点（以下，「反すう合計）」を使用した。回答は 1（あてはまらない）から 6（あてはまる）の 6 件法で行った。

気分状態 ネガティブな気分状態の測定に，研究 1，3 - 1 と同じく，日本語版 POMS 短縮版（横山, 2005）を使用した。今回は反復した回答による参加者への負担を考慮し，反すうと特に関連すると考えられる「緊張 - 不安」「抑うつ - 落込み」の 10 項目のみを抽出して使用した。回答は 1（全くあてはまらない）から 5（非常にあてはまる）の 5 件法で行った。

自己への注意 自己注目状態の測定に，研究 1，3 - 1 と同じく，私的自覚状態尺度（坂本, 1997）を使用した。回答は 1（全くあてはまらない）から 7（非常によくあてはまる）の 7 件法で行った。

嫌な出来事の印象 自身が最近体験した嫌な出来事一つについて，今どのくらい嫌だと感じるかを，0（全く嫌でない）から 10（とても嫌だ）のスケールで測定した。

身体感覚への注意 作業時間（統制群では安静時間）中に，どの程度自分の手などの身体感覚に注意が向いたかを，0（全く注意を向けなかった）から 10（とても注意を向けていた）のスケールで測定した。

作業への集中 切り絵・文字なぞり作業を行った，統制群以外の 4 群の参加者のみ

を対象に、作業にどの程度集中していたかを、0（全く集中しなかった）から10（とても集中していた）のスケールで測定した。

手続き

実験は1回につき1～2人を対象に行った。実験室は中央に参加者用の机（180cm×90cm）・椅子、その机から1m程度離れた位置に実験者用の小さな机を配置した。実験者と参加者、および参加者同士は、互いに向き合わないよう同じ向きで着席した。

はじめに文書で実験についての説明を行い、実験参加の同意書へのサインが得られた後、実験を開始した。実験手順をFigure 5.6に示す。まず、全ての参加者に対してネガティブな反すう尺度への回答を求めた。次に、参加者が最近体験した、反すうの対象となるネガティブな出来事を1つ想起し、それについて2分間瞑目して考えるよう教示した（反すうの喚起）。教示は口頭で行い、以下の文章を読み上げた。

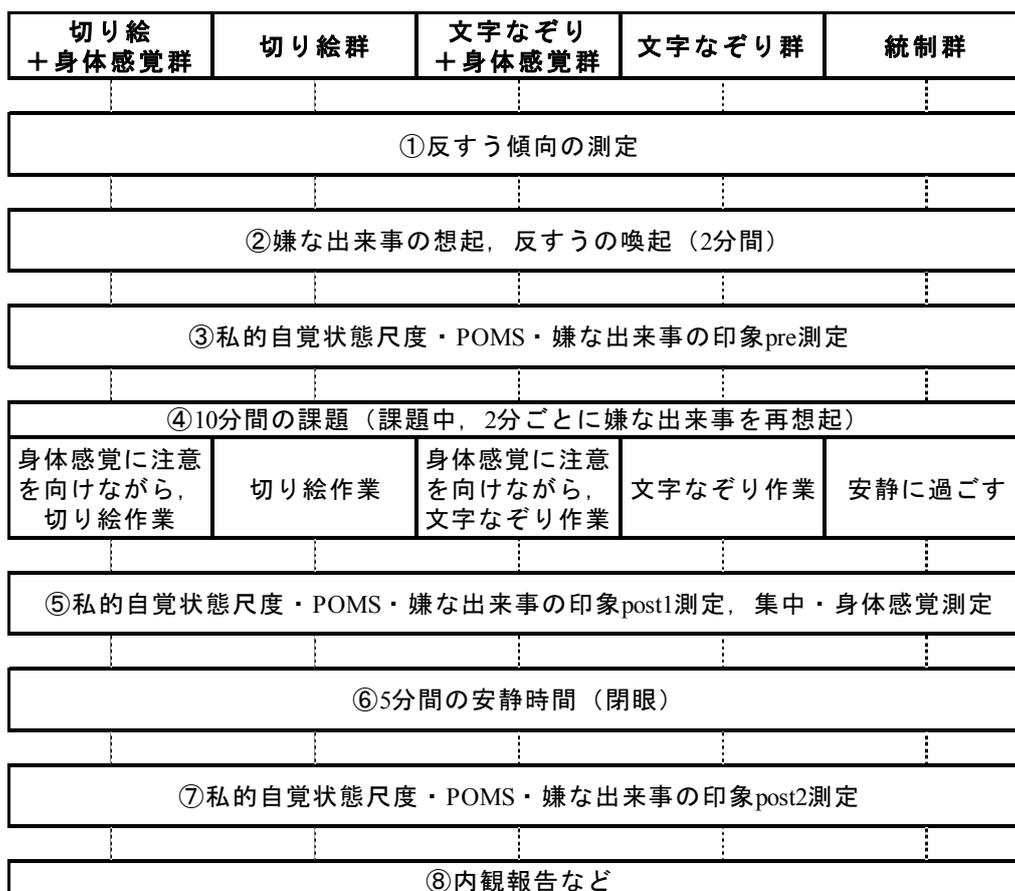


Figure 5.6 実験手続きの流れ

「それでは、最近あった嫌な出来事、不快な気分になったことを1つ思い浮かべて下さい。これから、目を瞑って、合図をするまでその出来事について考えていただきます。その時、それによってどうして嫌な気分になったのか？ということになるべく深く考えてください。それでは目を瞑ってください。はじめ。」

2分経過したところで目を開けてもらい、私的自覚状態尺度、POMS、嫌な出来事の印象への回答を求めた（pre測定）。次に、各群で用いる課題を渡して10分間の作業を行うよう口頭で教示した。また、課題開始から2分、4分、6分、8分が経過したところで実験者がベルを鳴らし、それと同時に初めに挙げた嫌な出来事を想起させた。群ごとの教示文は以下の通りである。

切り絵身体群 「これから10分間、切り絵作業を行っていただきます。お渡ししたカッターで、紙の白い部分を切り抜き、黒い部分が残るようにしてください。下の画用紙まで刃が届くよう、少し力を入れて一筆書きのように切ってください。なるべく黒い線を切ってしまうように注意して下さい。時間内に全て終わらせる必要はありませんので、自分のペースで丁寧に進めてください。この時、カッターを握る手の感覚や腕の感覚など、なるべく自分の身体感覚に注意を向け続けながら作業を行ってください。」

切り絵群 「これから10分間、切り絵作業を行っていただきます。お渡ししたカッターで、紙の白い部分を切り抜き、黒い部分が残るようにしてください。下の画用紙まで刃が届くよう、少し力を入れて一筆書きのように切ってください。なるべく黒い線を切ってしまうように注意して下さい。時間内に全て終わらせる必要はありませんので、自分のペースで丁寧に進めてください。」

なぞり身体群 「これから10分間、文字をなぞる作業を行っていただきます。紙の上の列から順に、左から右へと文字をなぞって行ってください。なるべく線からはみ出ないように注意してなぞって行ってください。時間内に全て終わらせる必要はありませんので、自分のペースで丁寧に進めてください。この時、ペンを握る手の感覚や腕の感覚など、なるべく自分の身体感覚に注意を向け続けながら作業を行ってください。」

なぞり群 「これから10分間、文字をなぞる作業を行っていただきます。紙の上の列から順に、左から右へと文字をなぞって行ってください。なるべく線からはみ出ないように注意してなぞって行ってください。時間内に全て終わらせる必要はありませんので、自分のペースで丁寧に進めてください。」

統制群 「これから10分間、安静に過ごしていただきます。目は閉じていても開けていても構いません。また、途中で姿勢を変えても構いません。」

加えて「また、作業中に何度かベルを鳴らします。音が聞こえたら、はじめに挙げていただいた嫌な出来事のことをもう一度思い出してください。(統制群以外の4群のみ) この間も作業は続けてください」と教示し、不明点等がないことを確認した後、課題を開始した。10分が経過したところで課題を止めるよう指示し、私的自覚状態尺度、POMS、嫌な出来事の影響、身体感覚への注意、作業への集中(統制群を除く)に回答を求めた(post測定)。

次に、「これから5分間、安静に過ごしていただきます。軽く目をつぶり、好きな姿勢でお過ごしください。途中で姿勢を変えていただいても結構です。」と教示し、5分間の安静時間を取った後、私的自覚状態尺度、POMS、嫌な出来事の影響に回答を求めた(follow測定)。最後に、課題中の10分間に考えていたことについて自由記述で回答してもらい、実験を終了した。なお、統制群の参加者9名にのみ、嫌な出来事を想起する際にどのように想起していたか(イメージ・言語・その両方など)について質問を行った。

倫理的配慮

本研究は早稲田大学 人を対象とする研究に関する倫理審査委員会の承認を得て実施した(申請番号2015-126)。

5-3-2 結果

本研究では、各従属変数について群ごとの平均値と標準偏差を算出し、群の平均 $\pm 2SD$ の範囲に収まらないデータは外れ値として、その従属変数に関する分析から除外した。特性的反すうは、ネガティブな反すう尺度の下位尺度(「反すう傾向」、「不可能性」と「反すう合計」得点のそれぞれを平均点で分け、平均以上を高グループ、平均以下を低グループとした。「反すう傾向」では高グループが39人(切り絵身体群8人、切り絵群8人、なぞり身体群6人、なぞり群10人、統制群7人;平均31.1点($SD=4.00$)),低グループが37人(切り絵身体群8人、切り絵群8人、なぞり身体群10人、なぞり群6人、統制群5人;平均19.2点($SD=4.02$))であった。「不可能性」では高グループが36人(切り絵身体群9人、切り絵群7人、なぞり身体群7人、なぞり群7人、統制群6人;平均15.3点($SD=1.76$)),低グループが40人(切り絵身体群7人、切り絵群9人、なぞり身体群9人、なぞり群9人、統制6人;平均9.5点($SD=2.21$))であった。そして「反すう合計」では高グループが38人(切り絵身体群10人、切り絵群7人、なぞり身体群6人、なぞり群8人、統制群7人;平均45.9点($SD=5.43$)),低グループが38人(切り絵身体群6人、切り絵群9人、な

ぞり身体群 10 人, なぞり群 8 人, 統制群 5 人; 平均 29.2 点 (SD=5.52)) であった。

5-3-2-1 pre 測定時の等質性

各群における得点を Table 5.3 に示す。はじめに, 私的自覚状態尺度, 嫌な出来事
の印象, POMS「緊張-不安」「抑うつ-落込み」について, 群と特性的反すう高低
グループ間での pre 得点を比較するために, 各尺度の pre 得点を従属変数とした群×
特性的反すう (反すう傾向・不可能性・反すう合計) の 2 要因被験者間分散分析を行
った。その結果, 群×反すう傾向では, 嫌な出来事の印象における反すう傾向の主効
果 ($F(1, 62) = 5.28, p < .05, \eta_p^2 = .08$), 緊張-不安における反すう傾向の主効果 ($F(1,$
 $65) = 9.69, p < .01, \eta_p^2 = .13$), 抑うつ-落込みにおける反すう傾向の主効果 ($F(1, 64)$
 $= 9.15, p < .01, \eta_p^2 = .13$), 交互作用 ($F(4, 64) = 2.58, p < .05, \eta_p^2 = .14$) が有意であった。
交互作用について単純主効果の検定を行ったところ, 反すう傾向高グループにおけ
る群の単純主効果が有意傾向であったが ($F(4, 64) = 2.33, p < .10, \eta_p^2 = .13$), Shaffer 法
による多重比較では有意な群間の差はみられなかった。群×不可能性では, 緊張-
不安における不可能性の主効果 ($F(1, 65) = 13.61, p < .001, \eta_p^2 = .17$) が有意であった。
そして群×反すう合計では, 嫌な出来事の印象における反すう合計の主効果が有意
傾向 ($F(1, 62) = 3.32, p < .10, \eta_p^2 = .05$), 緊張-不安における反すう合計の主効果 ($F(1,$
 $65) = 15.34, p < .001, \eta_p^2 = .19$), 抑うつ-落込みにおける反すう合計の主効果 ($F(1, 64)$
 $= 7.27, p < .01, \eta_p^2 = .10$) が有意であった。いずれも, 特性的反すうの高グループが低
グループに比べて高い得点を示した。

以上より, 特性的反すう傾向の高グループと低グループの間で, 介入前の従属変
数の pre 得点に差が生じていたことが示された。そこで, この pre 時点での得点差に
よる影響を統制するため, 以降の分析では pre-post 時点間の得点変化量 (pre 得点-
post 得点), post-follow 時点間の得点変化量 (post 得点-follow 得点) を被験者内要
因 (2 水準) として使用した。なお, 特性的反すう傾向の高グループ・低グループ別
では pre 得点に有意な群間差がみられなかったことから, 特性的反すう傾向の高低
を分けた分析では, 各時点の得点を被験者内要因 (3 水準) として使用した。

5-3-2-2 各群における得点変化量と特性的反すうの関連⁶

私的自覚状態尺度, 嫌な出来事の印象, 「緊張-不安」, 「抑うつ-落込み」の各得

⁶ pre 時点の得点差を統制する方法としては, 各従属変数の pre 時点の得点を共変量と
する共分散分析を行うことが考えられる。しかし, 今回は一部の従属変数で, 共分散分
析の前提条件である回帰の平行性, 有意性が満たされなかったため, 時点間の差得点を
用いた分散分析を採用した。

点を従属変数とする，群（被験者間要因，5水準）×特性的反すう（反すう傾向・不可能性・反すう合計）高低（被験者間要因，2水準）×時点間（被験者内要因，2水準（pre-post・post-follow））の3要因混合分散分析を行った。

（1）群×反すう傾向×時点間の分散分析

私的自覚状態尺度 時点間の主効果が有意であり ($F(1, 61) = 27.87, p < .001, \eta_p^2 = .31$)，得点の低下量は pre-post1 間が post1-post2 間よりも大きかった。また，群×時点間の交互作用 ($F(4, 61) = 3.03, p < .05, \eta_p^2 = .17$) が有意であった (Figure 5. 7)。

群×時点間の交互作用について単純主効果の検定を行ったところ，切り絵身体群 ($F(1, 14) = 4.67, p < .05, \eta_p^2 = .25$)，切り絵群 ($F(1, 12) = 36.56, p < .001, \eta_p^2 = .75$)，なぞり身体群 ($F(1, 13) = 30.24, p < .001, \eta_p^2 = .70$) における時点間の単純主効果が有意であった (pre-post1 > post1-post2)。また，post1-post2 間における群の単純主効果が有意であり ($F(4, 61) = 3.77, p < .01, \eta_p^2 = .20$)，Shaffer 法による多重比較を行ったところ，統制群の得点低下量が切り絵身体群，切り絵群，なぞり身体群より大きかった ($ps < .05$)。

群の主効果 ($F(4, 61) = 1.40, n.s., \eta_p^2 = .08$)，反すう傾向の主効果 ($F(1, 61) = 0.05, n.s., \eta_p^2 = .00$)，群×反すう傾向 ($F(4, 61) = 0.85, n.s., \eta_p^2 = .05$)，反すう傾向×時点間 ($F(1, 61) = 0.01, n.s., \eta_p^2 = .00$)，群×反すう傾向×時点間 ($F(4, 61) = 0.33, n.s., \eta_p^2 = .02$) の交互作用は有意でなかった。

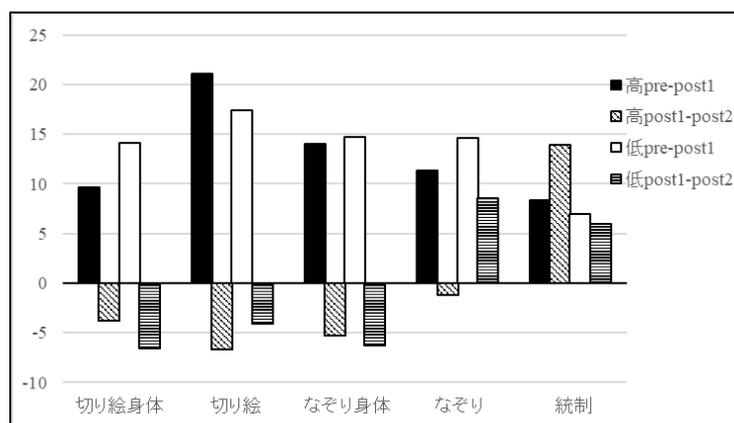


Figure 5. 7 ネガティブな反すう傾向高・低グループにおける，私的自覚状態尺度の得点変化量

嫌な出来事の印象 時点間の主効果が有意であり ($F(1, 59) = 13.36, p < .001, \eta_p^2 = .18$)，

pre-post1 間の低下量が post1-post2 間よりも大きかった。

群 ($F(4, 59) = 0.53, n.s., \eta_p^2 = .03$), 反すう傾向 ($F(1, 59) = 2.33, n.s., \eta_p^2 = .04$) の主効果, および群×反すう傾向 ($F(4, 59) = 0.80, n.s., \eta_p^2 = .05$), 群×時点間 ($F(4, 59) = 1.11, n.s., \eta_p^2 = .07$), 反すう傾向×時点間 ($F(1, 59) = 0.43, n.s., \eta_p^2 = .01$), 群×反すう傾向×時点間 ($F(4, 59) = 0.55, n.s., \eta_p^2 = .04$) の交互作用は有意ではなかった。

緊張—不安 反すう傾向の主効果が有意傾向 ($F(1, 60) = 3.26, p < .10, \eta_p^2 = .05$) であり (高グループ > 低グループ), 時点間の主効果が有意 ($F(1, 60) = 30.69, p < .001, \eta_p^2 = .34$) であった (pre-post1 > post1-post2)。

群の主効果 ($F(4, 60) = 1.06, n.s., \eta_p^2 = .07$), および群×反すう傾向 ($F(4, 60) = 1.57, n.s., \eta_p^2 = .09$), 群×時点間 ($F(4, 60) = 0.75, n.s., \eta_p^2 = .05$), 反すう傾向×時点間 ($F(1, 60) = 0.78, n.s., \eta_p^2 = .01$), 群×反すう傾向×時点間 ($F(4, 60) = 1.93, n.s., \eta_p^2 = .11$) の交互作用は有意ではなかった。

抑うつ—落込み 同様に, 反すう傾向の主効果が有意傾向 ($F(1, 56) = 3.62, p < .10, \eta_p^2 = .06$) であり (高グループ > 低グループ), 時点間の主効果が有意 ($F(1, 56) = 21.50, p < .001, \eta_p^2 = .28$) であった (pre-post1 > post1-post2)。

群の主効果 ($F(4, 56) = 0.56, n.s., \eta_p^2 = .04$), および群×反すう傾向 ($F(4, 56) = 0.34, n.s., \eta_p^2 = .02$), 群×時点間 ($F(4, 56) = 1.93, n.s., \eta_p^2 = .12$), 反すう傾向×時点間 ($F(1, 56) = 0.03, n.s., \eta_p^2 = .00$), 群×反すう傾向×時点間 ($F(4, 56) = 0.45, n.s., \eta_p^2 = .03$) の交互作用は有意ではなかった。

Table 5. 3-1 各群における私的自覚状態, 嫌な出来事の影響, POMS の得点推移

群	特性的反すう	pre		post1		post2		pre-post1		post1-post2				
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
切り絵身体群	反すう傾向	高	自覚状態	36.6	13.74	28.5	11.72	30.4	12.51	8.1	16.30	-1.9	13.06	
			嫌な出来事	6.4	1.49	5.5	1.41	5.3	1.79	0.9	1.96	0.3	1.39	
			緊張-不安	13.0	4.39	9.0	2.35	8.5	4.18	4.0	4.64	0.5	2.96	
		抑うつ-落込み	11.4	4.61	8.1	3.92	7.8	4.02	3.3	3.86	0.4	3.08		
		低	自覚状態	37.6	11.78	22.0	6.10	30.5	16.32	15.6	15.44	-8.5	16.98	
			嫌な出来事	5.9	1.69	3.8	1.79	3.2	2.22	2.1	0.60	0.6	1.15	
	緊張-不安		10.5	2.50	7.3	2.05	6.5	1.66	3.3	2.22	0.8	1.09		
	抑うつ-落込み	11.0	4.21	6.4	1.87	6.1	1.69	4.6	3.97	0.3	1.20			
		不可能性	高	自覚状態	36.3	12.98	27.7	11.29	29.3	12.16	8.7	15.44	-1.7	12.33
				嫌な出来事	6.7	1.63	5.7	1.41	5.3	1.70	1.0	1.89	0.3	1.33
	緊張-不安			12.8	4.18	8.9	2.23	8.3	3.97	3.9	4.38	0.6	2.79	
	抑うつ-落込み		11.9	4.58	8.2	3.71	8.0	3.86	3.7	3.83	0.2	2.94		
低	自覚状態		38.1	12.51	22.1	6.51	31.8	17.03	16.0	16.48	-9.7	17.83		
	嫌な出来事		5.4	1.29	3.3	1.39	2.7	2.07	2.1	0.64	0.5	1.22		
	緊張-不安	10.4	2.66	7.1	2.17	6.4	1.76	3.3	2.37	0.7	1.16			
抑うつ-落込み	10.3	4.03	6.0	1.69	5.6	0.90	4.3	4.13	0.4	1.18				
反すう合計	高	自覚状態	35.2	12.77	26.4	11.37	27.6	12.65	8.8	14.65	-1.2	11.78		
		嫌な出来事	6.6	1.56	5.5	1.43	5.2	1.66	1.1	1.81	0.3	1.27		
		緊張-不安	12.9	3.99	9.2	2.32	8.4	3.77	3.7	4.20	0.8	2.75		
	抑うつ-落込み	11.8	4.35	8.4	3.56	7.9	3.67	3.4	3.72	0.5	2.91			
	低	自覚状態	40.3	12.20	23.3	6.29	35.1	16.18	17.0	17.60	-11.8	18.43		
		嫌な出来事	5.3	1.37	3.2	1.46	2.5	2.17	2.2	0.69	0.6	1.29		
緊張-不安		9.8	2.41	6.3	0.94	6.0	1.53	3.5	2.50	0.3	0.75			
抑うつ-落込み	10.2	4.34	5.3	0.47	5.3	0.75	4.8	4.22	0.0	0.58				
切り絵群	反すう傾向	高	自覚状態	40.8	6.20	21.6	6.28	28.1	10.43	19.1	9.02	-6.5	9.45	
			嫌な出来事	6.9	2.03	4.1	2.42	4.0	2.78	2.8	1.92	0.1	1.62	
			緊張-不安	15.5	3.87	9.0	2.69	8.4	3.43	6.5	2.50	0.6	2.06	
		抑うつ-落込み	13.1	4.86	6.9	2.09	6.9	3.59	6.3	4.94	0.0	2.92		
		低	自覚状態	39.1	9.20	20.1	12.24	27.1	13.57	19.0	16.16	-7.0	15.42	
			嫌な出来事	5.6	2.39	5.5	1.12	3.3	2.22	0.1	3.10	2.3	2.33	
	緊張-不安		11.0	2.24	8.5	3.74	6.9	2.03	2.5	3.84	1.6	2.87		
	抑うつ-落込み	11.0	4.56	9.1	4.43	6.4	2.55	1.9	5.44	2.8	3.07			
	不可能性	高	自覚状態	42.3	5.01	21.1	6.58	27.9	11.13	21.1	7.77	-6.7	10.08	
			嫌な出来事	7.0	2.14	4.4	2.44	4.0	2.98	2.6	1.99	0.4	1.50	
			緊張-不安	15.1	4.02	9.0	2.88	8.6	3.62	6.1	2.47	0.4	2.13	
		抑うつ-落込み	13.6	5.04	7.1	2.10	7.1	3.76	6.4	5.26	0.0	3.12		
低		自覚状態	38.1	9.13	20.7	11.64	27.4	12.82	17.4	15.86	-6.8	14.55		
		嫌な出来事	5.7	2.26	5.1	1.52	3.3	2.11	0.6	3.17	1.8	2.57		
	緊張-不安	11.8	3.05	8.6	3.53	6.9	1.91	3.2	4.16	1.7	2.71			
抑うつ-落込み	10.9	4.31	8.7	4.37	6.2	2.44	2.2	5.22	2.4	3.02				
反すう合計	高	自覚状態	42.3	5.01	21.1	6.58	27.9	11.13	21.1	7.77	-6.7	10.08		
		嫌な出来事	7.0	2.14	4.4	2.44	4.0	2.98	2.6	1.99	0.4	1.50		
		緊張-不安	15.1	4.02	9.0	2.88	8.6	3.62	6.1	2.47	0.4	2.13		
	抑うつ-落込み	13.6	5.04	7.1	2.10	7.1	3.76	6.4	5.26	0.0	3.12			
	低	自覚状態	38.1	9.13	20.7	11.64	27.4	12.82	17.4	15.86	-6.8	14.55		
		嫌な出来事	5.7	2.26	5.1	1.52	3.3	2.11	0.6	3.17	1.8	2.57		
緊張-不安		11.8	3.05	8.6	3.53	6.9	1.91	3.2	4.16	1.7	2.71			
抑うつ-落込み	10.9	4.31	8.7	4.37	6.2	2.44	2.2	5.22	2.4	3.02				

Table 5. 3-2 各群における私的自覚状態, 嫌な出来事の印象, POMS の得点推移

群	特性的反すう	pre		post1		post2		pre-post1		post1-post2			
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
なぞり 身体群	反すう傾向	高	自覚状態	44.3	8.30	30.3	6.67	35.7	8.40	14.0	14.48	-5.3	7.32
		嫌な出来事	7.5	0.76	5.2	1.21	5.0	1.29	2.3	1.11	0.2	0.69	
		緊張-不安	15.5	3.86	9.5	3.15	8.3	4.23	6.0	1.53	1.2	2.54	
		抑うつ-落込み	15.7	3.86	8.8	3.08	8.5	4.57	6.8	3.24	0.3	1.89	
		自覚状態	35.5	8.61	22.6	7.21	26.7	11.54	12.9	12.32	-4.1	10.89	
		嫌な出来事	6.7	1.27	5.7	1.00	4.8	1.47	1.0	0.77	0.9	0.83	
	低	緊張-不安	11.3	3.35	7.3	1.95	6.3	1.73	4.0	2.28	1.0	0.89	
	抑うつ-落込み	10.2	3.97	6.7	2.37	6.2	2.14	3.5	2.50	0.5	0.50		
	不可能性	高	自覚状態	44.1	7.70	29.1	6.83	32.9	10.38	15.0	13.63	-3.7	7.85
		嫌な出来事	7.4	0.73	5.4	1.29	5.3	1.39	2.0	1.31	0.1	0.64	
		緊張-不安	15.7	3.61	9.7	2.96	8.4	3.92	6.0	1.41	1.3	2.37	
		抑うつ-落込み	14.9	4.09	8.4	3.02	8.0	4.41	6.4	3.16	0.4	1.76	
自覚状態		34.7	8.68	22.7	7.60	27.9	11.57	12.0	12.67	-5.2	10.92		
嫌な出来事		6.7	1.33	5.6	0.96	4.6	1.34	1.1	0.74	1.0	0.82		
低	緊張-不安	10.7	2.91	6.9	1.59	6.0	1.56	3.8	2.30	0.9	0.87		
抑うつ-落込み	10.2	4.18	6.8	2.48	6.3	2.21	3.4	2.63	0.4	0.50			
反すう合計	高	自覚状態	44.3	8.30	30.3	6.67	35.7	8.40	14.0	14.48	-5.3	7.32	
	嫌な出来事	7.5	0.76	5.2	1.21	5.0	1.29	2.3	1.11	0.2	0.69		
	緊張-不安	15.5	3.86	9.5	3.15	8.3	4.23	6.0	1.53	1.2	2.54		
	抑うつ-落込み	15.7	3.86	8.8	3.08	8.5	4.57	6.8	3.24	0.3	1.89		
	自覚状態	35.5	8.61	22.6	7.21	26.7	11.54	12.9	12.32	-4.1	10.89		
	嫌な出来事	6.7	1.27	5.7	1.00	4.8	1.47	1.0	0.77	0.9	0.83		
低	緊張-不安	11.3	3.35	7.3	1.95	6.3	1.73	4.0	2.28	1.0	0.89		
抑うつ-落込み	10.2	3.97	6.7	2.37	6.2	2.14	3.5	2.50	0.5	0.50			
なぞり 群	反すう傾向	高	自覚状態	43.6	9.17	32.9	9.84	30.0	13.14	10.7	8.88	2.9	17.56
		嫌な出来事	7.2	1.79	5.0	1.84	4.3	2.10	2.2	1.28	0.7	1.35	
		緊張-不安	16.9	4.99	11.4	2.58	9.9	3.65	5.5	4.57	1.5	2.77	
		抑うつ-落込み	12.5	2.91	8.6	2.58	7.4	2.24	3.9	2.66	1.2	1.78	
		自覚状態	38.9	16.90	32.2	9.62	24.3	7.18	6.7	22.13	7.8	8.61	
		嫌な出来事	5.7	2.29	4.2	1.86	5.0	2.38	1.5	1.26	-0.8	1.34	
	低	緊張-不安	10.5	3.95	7.7	2.13	7.5	2.63	2.8	2.67	0.2	1.21	
	抑うつ-落込み	11.3	3.40	8.2	2.03	7.8	1.95	3.2	3.39	0.3	1.70		
	不可能性	高	自覚状態	44.1	8.32	31.1	8.61	31.0	12.58	13.0	9.74	0.1	12.23
		嫌な出来事	6.7	1.75	4.6	1.84	3.6	2.06	2.1	1.04	1.0	1.07	
		緊張-不安	15.9	3.60	11.1	2.90	9.6	2.44	4.7	3.99	1.6	1.50	
		抑うつ-落込み	13.3	3.10	9.1	2.80	7.6	2.44	4.1	3.14	1.6	1.05	
自覚状態		40.0	15.22	33.8	10.43	25.4	10.14	6.3	18.08	8.3	16.02		
嫌な出来事		6.6	2.36	4.8	1.93	5.3	2.05	1.8	1.47	-0.6	1.50		
低	緊張-不安	13.4	6.52	9.1	2.81	8.6	4.09	4.3	4.29	0.6	2.83		
抑うつ-落込み	11.1	2.85	7.9	1.85	7.6	1.89	3.2	2.78	0.3	2.05			
反すう合計	高	自覚状態	44.3	7.79	32.3	8.57	31.0	11.77	12.0	9.49	1.3	11.81	
	嫌な出来事	7.1	1.97	4.9	1.90	4.0	2.24	2.2	1.01	0.9	1.05		
	緊張-不安	17.0	4.53	11.4	2.78	9.5	2.29	5.6	4.44	1.9	1.62		
	抑うつ-落込み	12.9	3.10	8.8	2.82	7.5	2.29	4.1	2.93	1.3	1.30		
	自覚状態	39.4	16.04	33.0	10.82	24.8	10.56	6.4	19.17	8.3	16.99		
	嫌な出来事	6.1	2.15	4.5	1.87	5.1	2.09	1.6	1.49	-0.6	1.58		
低	緊張-不安	12.0	5.39	8.6	2.60	8.5	4.33	3.4	3.53	0.1	2.71		
抑うつ-落込み	11.3	2.99	8.1	1.83	7.6	2.00	3.1	2.93	0.5	2.12			
統制群	反すう傾向	高	自覚状態	45.4	7.07	36.1	11.86	23.3	12.29	9.3	9.65	12.9	10.48
		嫌な出来事	7.6	1.40	6.0	2.83	4.4	2.13	1.6	2.32	1.6	1.92	
		緊張-不安	15.0	4.66	11.7	3.84	9.1	2.70	3.3	4.23	2.6	2.26	
		抑うつ-落込み	14.6	5.55	10.6	3.58	8.4	2.66	4.0	5.66	2.1	2.29	
		自覚状態	38.4	13.62	32.6	8.01	25.2	10.91	5.8	10.57	7.4	17.33	
		嫌な出来事	6.0	2.10	4.6	1.50	3.2	1.72	1.4	0.80	1.4	0.80	
	低	緊張-不安	13.2	2.71	7.8	2.48	6.0	1.10	5.4	3.20	1.8	1.47	
	抑うつ-落込み	9.8	3.19	7.8	2.79	5.4	0.80	2.0	1.10	2.4	2.06		
	不可能性	高	自覚状態	44.8	7.47	34.0	11.49	22.3	13.03	10.8	9.58	11.7	10.87
		嫌な出来事	8.0	1.00	6.2	3.02	4.7	2.21	1.8	2.41	1.5	2.06	
		緊張-不安	16.5	3.10	12.8	2.91	9.8	2.27	3.7	4.46	3.0	2.16	
		抑うつ-落込み	16.0	4.65	11.5	2.99	9.0	2.45	4.5	5.97	2.5	2.29	
自覚状態		40.2	13.04	35.3	9.53	25.8	10.06	4.8	9.89	9.5	16.50		
嫌な出来事		5.8	1.95	4.7	1.37	3.2	1.57	1.2	0.90	1.5	0.76		
低	緊張-不安	12.0	3.65	7.3	2.49	5.8	1.07	4.7	3.35	1.5	1.50		
抑うつ-落込み	9.2	3.24	7.3	2.75	5.3	0.75	1.8	1.07	2.0	2.08			
反すう合計	高	自覚状態	45.4	7.07	36.1	11.86	23.3	12.29	9.3	9.65	12.9	10.48	
	嫌な出来事	7.6	1.40	6.0	2.83	4.4	2.13	1.6	2.32	1.6	1.92		
	緊張-不安	15.0	4.66	11.7	3.84	9.1	2.70	3.3	4.23	2.6	2.26		
	抑うつ-落込み	14.6	5.55	10.6	3.58	8.4	2.66	4.0	5.66	2.1	2.29		
	自覚状態	38.4	13.62	32.6	8.01	25.2	10.91	5.8	10.57	7.4	17.33		
	嫌な出来事	6.0	2.10	4.6	1.50	3.2	1.72	1.4	0.80	1.4	0.80		
低	緊張-不安	13.2	2.71	7.8	2.48	6.0	1.10	5.4	3.20	1.8	1.47		
抑うつ-落込み	9.8	3.19	7.8	2.79	5.4	0.80	2.0	1.10	2.4	2.06			

(2) 群×不可能性×時点間の分散分析

私的自覚状態尺度 時点間の主効果が有意 ($F(1, 61) = 30.34, p < .001, \eta_p^2 = .33$) であった (pre-post1 > post1-post2)。加えて、群×時点間の交互作用が有意であり ($F(4, 61) = 3.25, p < .05, \eta_p^2 = .18$)、切り絵身体群 ($F(1, 14) = 5.77, p < .05, \eta_p^2 = .29$)、切り絵群 ($F(1, 12) = 34.22, p < .001, \eta_p^2 = .74$)、なぞり身体群 ($F(1, 13) = 30.24, p < .001, \eta_p^2 = .70$) における時点間の単純主効果が有意であった (pre-post1 > post1-post2) (Figure 5.8)。また post1-post2 間における群の単純主効果が有意であり ($F(4, 61) = 3.70, p < .01, \eta_p^2 = .20$)、Shaffer 法による多重比較を行ったところ、統制群の得点が切り絵身体群、切り絵群、なぞり身体群に比べて大きく低下した ($ps < .05$)。

群 ($F(4, 61) = 1.15, n.s., \eta_p^2 = .07$)、不可能性 ($F(1, 61) = 0.42, n.s., \eta_p^2 = .01$) の主効果、および群×不可能性 ($F(4, 61) = 0.17, n.s., \eta_p^2 = .01$)、不可能性×時点間 ($F(1, 61) = 0.93, n.s., \eta_p^2 = .02$)、群×不可能性×時点間 ($F(4, 61) = 1.44, n.s., \eta_p^2 = .09$) の交互作用は有意でなかった。

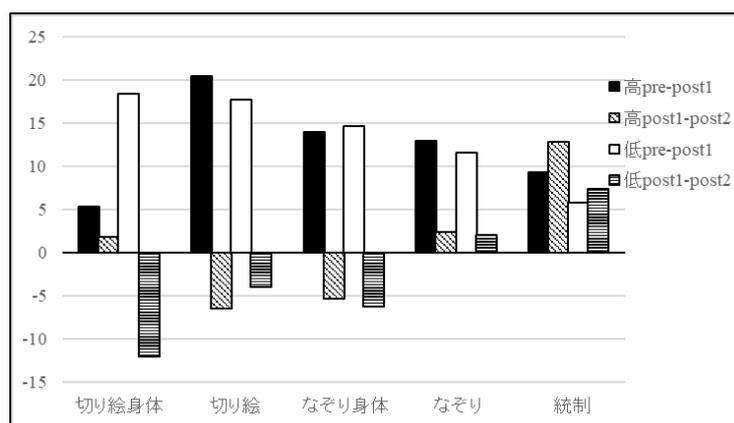


Figure 5.8 ネガティブな反すうのコントロール不可能性高・低グループにおける、私的自覚状態尺度の得点変化量

嫌な出来事の影響 時点間の主効果 ($F(1, 59) = 15.74, p < .001, \eta_p^2 = .21$) (pre-post1 > post1-post2)、不可能性×時点間の交互作用 ($F(1, 59) = 4.08, p < .05, \eta_p^2 = .06$) が有意であった。不可能性×時点間の単純主効果の検定を行ったところ、pre-post1 間における不可能性の単純主効果が有意傾向 ($F(1, 59) = 3.61, p < .10, \eta_p^2 = .06$) であり (高グループ > 低グループ)、また不可能性高グループにおける時点間の単純主効果が有意 ($F(1, 29) = 16.81, p < .001, \eta_p^2 = .37$) であった (pre-post1 > post1-post2)。

さらに、群×不可能性×時点間の二次の交互作用が有意 ($F(4, 59) = 3.45, p < .05, \eta_p^2 = .19$) であったため (Figure 5.9)、各群で単純交互作用の検定を行ったところ、切

り絵群となぞり身体群における不可能性×時点間の単純交互作用が有意であった ($F(1, 13) = 11.33, p < .01, \eta_p^2 = .47$; $F(1, 13) = 5.28, p < .05, \eta_p^2 = .29$)。切り絵群における単純単純主効果の検定を行ったところ、pre-post1 における不可能性の単純単純主効果 ($F(1, 13) = 11.16, p < .01, \eta_p^2 = .46$) (高グループ > 低グループ)、不可能性高グループにおける時点間の単純単純主効果 ($F(1, 7) = 13.38, p < .01, \eta_p^2 = .66$) (pre-post1 > post1-post2) が有意であった。同様に、なぞり身体群における単純単純主効果の検定を行ったところ、pre-post1 における不可能性の単純単純主効果が有意傾向 ($F(1, 13) = 4.33, p < .10, \eta_p^2 = .25$) (高グループ > 低グループ)、不可能性高グループにおける時点間の単純単純主効果が有意であった ($F(1, 4) = 6.00, p < .10, \eta_p^2 = .60$) (pre-post1 > post1-post2)。

群 ($F(4, 59) = 0.45, n.s., \eta_p^2 = .03$), 不可能性 ($F(1, 59) = 0.17, n.s., \eta_p^2 = .00$) の主効果, および群×不可能性 ($F(4, 59) = 1.38, n.s., \eta_p^2 = .09$), 群×時点間 ($F(4, 59) = 1.30, n.s., \eta_p^2 = .08$) の交互作用は有意ではなかった。

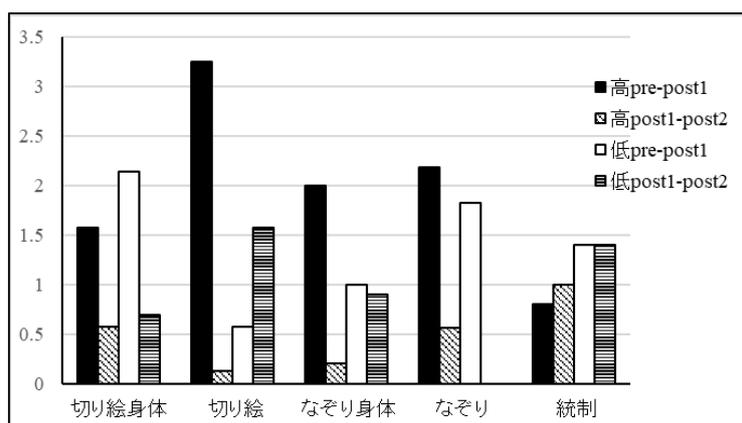


Figure 5.9 ネガティブな反すうのコントロール不可能性高・低グループにおける、嫌な出来事の影響変化量

緊張—不安 不可能性の主効果が有意傾向 ($F(1, 60) = 3.50, p < .10, \eta_p^2 = .06$) であり (高グループ > 低グループ), 時点間の主効果が有意 ($F(1, 60) = 28.66, p < .001, \eta_p^2 = .32$) であった (pre-post1 > post1-post2)。

群の主効果 ($F(4, 60) = 0.97, n.s., \eta_p^2 = .06$), 群×不可能性 ($F(4, 60) = 0.90, n.s., \eta_p^2 = .06$), 群×時点間 ($F(4, 60) = 0.63, n.s., \eta_p^2 = .04$), 不可能性×時点間 ($F(1, 60) = 0.00, n.s., \eta_p^2 = .00$), 群×不可能性×時点間 ($F(4, 60) = 1.38, n.s., \eta_p^2 = .08$) の交互作用は有意ではなかった。

抑うつ—落込み 時点間の主効果が有意 ($F(1, 56) = 23.64, p < .001, \eta_p^2 = .30$) であり

(pre-post1 > post1-post2), また群×時点間の交互作用が有意傾向であった ($F(4, 56) = 2.20, p < .10, \eta_p^2 = .14$) (Figure 5. 10)。交互作用について単純主効果の検定を行ったところ, 時点間の単純主効果が切り絵身体群 ($F(1, 11) = 7.38, p < .05, \eta_p^2 = .40$), なぞり身体群 ($F(1, 12) = 18.67, p < .001, \eta_p^2 = .61$), なぞり群 ($F(1, 13) = 7.85, p < .05, \eta_p^2 = .38$) において有意であり, 切り絵群において有意傾向 ($F(1, 11) = 4.44, p < .10, \eta_p^2 = .29$) であった (pre-post1 > post1-post2)。また, post1-post2 間における群の単純主効果が有意 ($F(4, 56) = 3.50, p < .05, \eta_p^2 = .20$) であり, Shaffer 法による多重比較を行ったところ, 統制群の低下量が切り絵身体群, なぞり群と比べて有意に大きく ($ps < .05$), なぞり身体群と比べて有意傾向で大きかった ($p < .10$)。

群 ($F(4, 56) = 0.47, n.s., \eta_p^2 = .03$), 不可能性 ($F(1, 56) = 0.83, n.s., \eta_p^2 = .01$) の主効果, および群×不可能性 ($F(4, 56) = 0.52, n.s., \eta_p^2 = .04$), 不可能性×時点間 ($F(1, 56) = 0.00, n.s., \eta_p^2 = .00$), 群×不可能性×時点間 ($F(4, 56) = 1.12, n.s., \eta_p^2 = .07$) の交互作用は有意ではなかった。

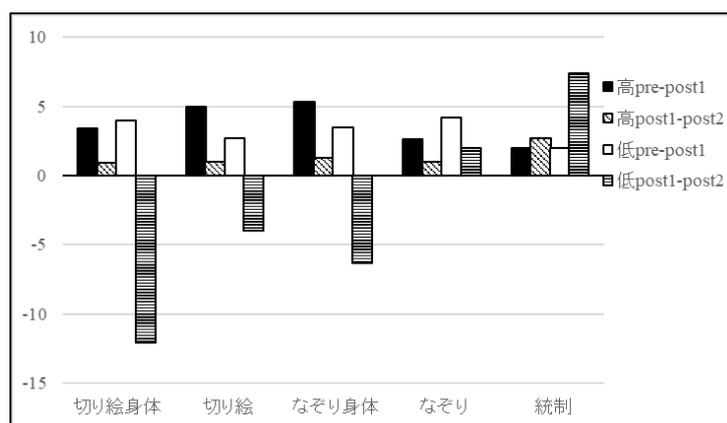


Figure 5. 10 ネガティブな反すうのコントロール不可能性高・低グループにおける、抑うつー落込みの得点変化量

(3) 群×反すう合計×時点間の分散分析

私的自覚状態尺度 時点間の主効果が有意 ($F(1, 61) = 31.21, p < .001, \eta_p^2 = .34$) であり (pre-post1 > post1-post2), また群×時点間の交互作用が有意 ($F(4, 61) = 3.28, p < .05, \eta_p^2 = .18$) であった (Figure 5. 11)。群×時点間について単純主効果の検定を行ったところ, 時点間の単純主効果が切り絵身体群 ($F(1, 14) = 6.16, p < .05, \eta_p^2 = .31$), 切り絵群 ($F(1, 12) = 36.56, p < .001, \eta_p^2 = .75$), なぞり身体群 ($F(1, 13) = 30.24, p < .001, \eta_p^2 = .70$) において有意であった (pre-post1 > post1-post2)。加えて, post1-post2 間における群の単純主効果が有意 ($F(4, 61) = 3.90, p < .01, \eta_p^2 = .20$) であり, Shaffer 法による

多重比較を行ったところ、統制群の得点が切り絵身体群、切り絵群、なぞり身体群に比べて有意に大きく低下した ($ps < .05$)。

群 ($F(4, 61) = 1.23, n.s., \eta_p^2 = .07$), 反すう合計 ($F(1, 61) = 0.24, n.s., \eta_p^2 = .00$) の主効果, および群×反すう合計 ($F(4, 61) = 0.26, n.s., \eta_p^2 = .02$), 反すう合計×時点間 ($F(1, 61) = 0.34, n.s., \eta_p^2 = .01$), 群×反すう合計×時点間 ($F(4, 61) = 0.72, n.s., \eta_p^2 = .05$) の交互作用は有意ではなかった。

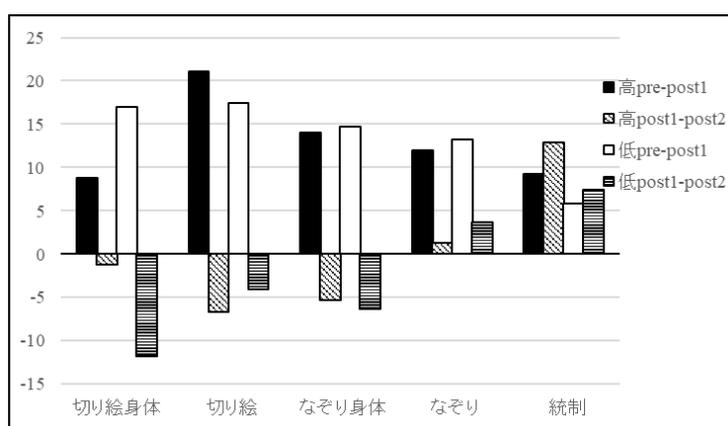


Figure 5.11 反すう合計得点高・低グループにおける、私的自覚状態尺度の得点変化量

嫌な出来事の影響 時点間の主効果 ($F(1, 59) = 14.34, p < .001, \eta_p^2 = .20$) (pre-post1 > post1-post2) が有意であった。

群の主効果 ($F(4, 59) = 0.52, n.s., \eta_p^2 = .03$), 反すう合計の主効果 ($F(1, 59) = 0.12, n.s., \eta_p^2 = .00$), および群×反すう合計 ($F(4, 59) = 1.37, n.s., \eta_p^2 = .09$), 群×時点間 ($F(4, 59) = 1.13, n.s., \eta_p^2 = .07$), 反すう合計×時点間 ($F(1, 59) = 0.50, n.s., \eta_p^2 = .01$), 群×反すう合計×時点間 ($F(4, 59) = 1.16, n.s., \eta_p^2 = .07$) の交互作用は有意ではなかった。

緊張—不安 反すう合計 ($F(1, 60) = 4.34, p < .05, \eta_p^2 = .07$) (高グループ > 低グループ), 時点間 ($F(1, 60) = 30.97, p < .001, \eta_p^2 = .34$) (pre-post1 > post1-post2) の主効果が有意であった。

群の主効果 ($F(4, 60) = 1.01, n.s., \eta_p^2 = .06$), および群×反すう合計 ($F(4, 60) = 1.17, n.s., \eta_p^2 = .07$), 群×時点間 ($F(4, 60) = 0.59, n.s., \eta_p^2 = .04$), 反すう合計×時点間 ($F(1, 60) = 0.01, n.s., \eta_p^2 = .00$), 群×反すう合計×時点間 ($F(4, 60) = 1.16, n.s., \eta_p^2 = .07$) の交互作用は有意ではなかった。

抑うつ—落込み 時点間の主効果が有意 ($F(1, 56) = 20.77, p < .001, \eta_p^2 = .27$) であった (pre-post1 > post1-post2)。

群 ($F(4, 56) = 0.56, n.s., \eta_p^2 = .04$), 反すう合計 ($F(1, 56) = 1.76, n.s., \eta_p^2 = .03$) の主効果, および群×反すう合計 ($F(4, 56) = 0.20, n.s., \eta_p^2 = .01$), 群×時点間 ($F(4, 56) = 1.99, n.s., \eta_p^2 = .12$), 反すう合計×時点間 ($F(1, 56) = 0.08, n.s., \eta_p^2 = .00$), 群×反すう合計×時点間 ($F(4, 56) = 0.11, n.s., \eta_p^2 = .01$) の交互作用は有意ではなかった。

5-3-2-3 各群の特性的反すう高グループ間での得点推移の比較

各群の特性的反すう傾向 (反すう傾向・不可能性・反すう合計) 高グループのみを抽出し, 私的自覚状態尺度, 嫌な出来事の印象, 「緊張—不安」, 「抑うつ—落込み」の各得点を従属変数とする, 群 (被験者間要因, 5水準) ×時点 (被験者内要因, 3水準 (pre・post1・post2)) の2要因混合分散分析を行った。

(1) 反すう傾向高グループを対象とした分析

私的自覚状態尺度 時点の主効果が有意であり ($F(2, 66) = 23.80, p < .001, \eta_p^2 = .42$), Shaffer 法による多重比較を行ったところ, pre 時点の得点が post1, post2 時点と比べて有意に大きかった ($ps < .05$)。

また, 群×時点の交互作用が有意であり ($F(8, 66) = 2.48, p < .05, \eta_p^2 = .23$), post1 時点における群の単純主効果が有意傾向 ($F(4, 33) = 2.55, p < .10, \eta_p^2 = .24$), 時点の単純主効果が切り絵群 ($F(2, 14) = 14.50, p < .001, \eta_p^2 = .67$), なぞり群 ($F(2, 18) = 4.42, p < .05, \eta_p^2 = .33$), 統制群 ($F(2, 10) = 17.92, p < .001, \eta_p^2 = .78$) において有意, なぞり身体群では有意傾向 ($F(2, 10) = 3.20, p < .10, \eta_p^2 = .39$) であった (Figure 5. 12)。群について Shaffer 法による多重比較を行ったところ, なぞり群の得点が切り絵群に比べて有意傾向で高かった ($p < .10$)。同様に, 時点について多重比較を行ったところ, 切り絵群において pre 時点の得点が post1, post2 時点と比べて有意に高く ($ps < .05$), post2 時点の得点が post1 時点と比べて有意傾向で高かった ($p < .10$)。また, なぞり群では pre 時点の得点が post1, post2 時点と比べて有意に高く, 統制群では pre, post1 時点の得点が post2 時点と比べて有意に高かった ($ps < .05$)。

群の主効果は有意ではなかった ($F(4, 33) = 1.24, n.s., \eta_p^2 = .13$)。

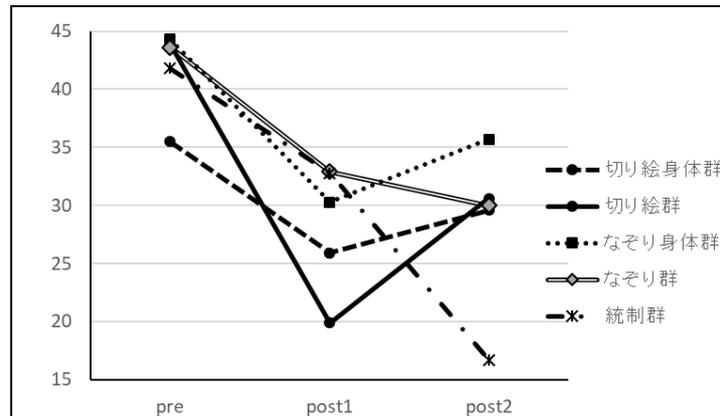


Figure 5.12 反すう傾向高グループにおける私的自覚尺度の得点推移

嫌な出来事の影響 時点の主効果が有意であり ($F(2, 58) = 41.17, p < .001, \eta_p^2 = .59$), Shaffer 法による多重比較を行ったところ, pre 時点の得点が post1, post2 時点と比べて有意に高く, post1 時点は post2 時点と比べて有意に高かった ($ps < .05$).

群の主効果 ($F(4, 29) = 1.82, n.s., \eta_p^2 = .20$), 群×時点の交互作用 ($F(8, 58) = 1.63, n.s., \eta_p^2 = .18$) は有意ではなかった。

緊張—不安 群の主効果が有意であったが ($F(4, 29) = 3.23, p < .05, \eta_p^2 = .31$), Shaffer 法による多重比較を行ったところ, 群間での有意な差はみられなかった。また, 時点の主効果も有意であり ($F(2, 58) = 58.58, p < .001, \eta_p^2 = .67$), 同様に多重比較を行ったところ, pre 時点の得点が post1, post2 時点と比べて有意に高く, post1 時点の得点は post2 時点と比べて有意に高かった ($ps < .05$).

群×時点の交互作用は有意ではなかった ($F(8, 58) = 0.82, n.s., \eta_p^2 = .10$).

抑うつ—落込み 群の主効果が有意であり ($F(4, 28) = 4.58, p < .01, \eta_p^2 = .40$), Shaffer 法による多重比較を行ったところ, 統制群の得点が切り絵身体群, 切り絵群, なぞり群と比べて有意に高かった ($ps < .05$)。また, 時点の主効果も有意であり ($F(2, 56) = 59.46, p < .001, \eta_p^2 = .68$), 同様に多重比較を行ったところ, pre 時点の得点が post1, post2 時点と比べて有意に高く, post1 時点の得点は post2 時点と比べて有意に高かった ($ps < .05$)。

群×時点の交互作用は有意ではなかった ($F(8, 56) = 1.01, n.s., \eta_p^2 = .13$)。

(2) 不可能性高グループを対象とした分析

私的自覚状態尺度 時点の主効果が有意であり ($F(2, 58) = 24.94, p < .001, \eta_p^2 = .46$), Shaffer 法による多重比較を行ったところ, pre 時点の得点が post1, post2 時点と比べて有意に高かった ($ps < .05$)。

また、群×時点の交互作用が有意であった ($F(8, 58) = 2.45, p < .05, \eta_p^2 = .25$) (Figure 5. 13)。単純主効果の検定を行ったところ、まず群の単純主効果が pre 時点において有意 ($F(4, 29) = 3.72, p < .05, \eta_p^2 = .34$)、post1 時点において有意傾向 ($F(4, 29) = 2.30, p < .10, \eta_p^2 = .24$) であり、Shaffer 法による多重比較の結果、pre 時点においてなぞり群の得点が切り絵身体群に比べて有意に高く ($p < .05$)、なぞり身体群の得点が切り絵身体群に比べて有意傾向で高かった ($p < .10$)。post1 時点では群間の有意な差はみられなかった。加えて、時点の単純主効果が切り絵群 ($F(2, 12) = 11.35, p < .01, \eta_p^2 = .65$)、なぞり身体群 ($F(2, 12) = 4.80, p < .05, \eta_p^2 = .44$)、なぞり群 ($F(2, 10) = 5.17, p < .05, \eta_p^2 = .51$)、統制群 ($F(2, 8) = 21.39, p < .001, \eta_p^2 = .84$) において有意であった。同様に多重比較を行ったところ、切り絵群において pre 時点の得点が post1、post2 時点よりも有意に高く、統制群において pre、post1 時点の得点が post2 時点よりも有意に高かった ($ps < .05$)。また、なぞり群では pre 時点の得点が post1、post2 時点よりも有意傾向で高かった ($ps < .10$)。なぞり身体群では時点間の有意な差はみられなかった。

群の主効果は有意ではなかった ($F(4, 29) = 2.13, n.s., \eta_p^2 = .23$)。

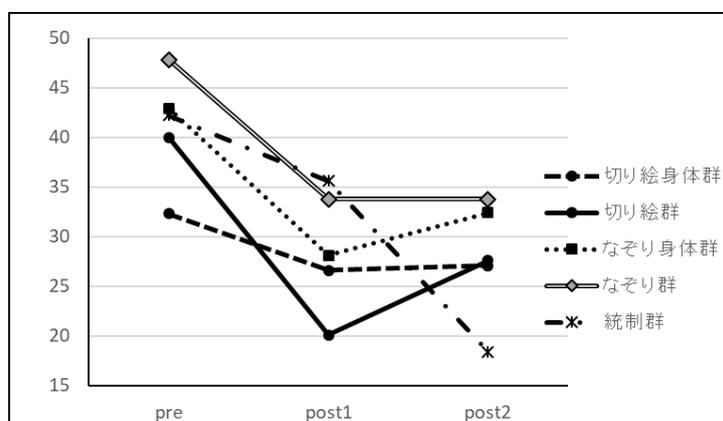


Figure 5. 13 不可能性高グループにおける私的自覚尺度の得点推移

嫌な出来事の影響 時点の主効果が有意であり ($F(2, 52) = 41.28, p < .001, \eta_p^2 = .61$)、Shaffer 法による多重比較を行ったところ、pre 時点の得点が post1、post2 時点に比べて有意に高く、また post1 時点の得点が post2 時点に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。

群の主効果 ($F(4, 26) = 1.61, n.s., \eta_p^2 = .20$)、群×時点の交互作用 ($F(8, 52) = 1.66, n.s., \eta_p^2 = .20$) は有意ではなかった。

緊張—不安 群の主効果が有意であり ($F(4, 27) = 5.46, p < .01, \eta_p^2 = .45$)、Shaffer 法による多重比較を行ったところ、統制群の得点が切り絵身体群、なぞり身体群に比

べて有意に高く、なぞり群の得点も切り絵身体群、なぞり身体群に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。また、時点の主効果も有意であり ($F(2, 54) = 63.89, p < .001, \eta_p^2 = .70$)、同様に多重比較を行ったところ、pre 時点の得点が post1, post2 時点に比べて有意に高く、また post1 時点の得点が post2 時点に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。

群×時点の交互作用は有意ではなかった ($F(8, 54) = 0.66, n.s., \eta_p^2 = .09$)。

抑うつ—落込み 時点の主効果が有意であり ($F(2, 52) = 41.22, p < .001, \eta_p^2 = .61$)、Shaffer 法による多重比較を行ったところ、pre 時点の得点が post1, post2 時点に比べて有意に高く、また post1 時点の得点が post2 時点に比べて有意に高かった ($p < .05$)。

群の主効果 ($F(4, 26) = 2.05, n.s., \eta_p^2 = .24$)、群×時点の交互作用 ($F(8, 52) = 0.63, n.s., \eta_p^2 = .09$) は有意ではなかった。

(3) 反すう合計高グループを対象とした分析

私的自覚状態尺度 時点の主効果が有意であり ($F(2, 64) = 31.56, p < .001, \eta_p^2 = .50$)、Shaffer 法による多重比較を行ったところ、pre 時点の得点が post1, post2 時点と比べて有意に高かった ($ps < .05$)。

また、群×時点の交互作用が有意であった ($F(8, 64) = 2.34, p < .05, \eta_p^2 = .23$) (Figure 5.14)。単純主効果の検定を行ったところ、時点の主効果が切り絵群 ($F(2, 12) = 15.46, p < .001, \eta_p^2 = .72$)、なぞり群 ($F(2, 14) = 7.41, p < .01, \eta_p^2 = .51$)、統制群 ($F(2, 10) = 20.62, p < .001, \eta_p^2 = .80$) において有意、切り絵身体群 ($F(2, 18) = 2.64, p < .10, \eta_p^2 = .23$)、なぞり身体群 ($F(2, 10) = 3.20, p < .10, \eta_p^2 = .39$) において有意傾向であった。Shaffer 法による多重比較を行ったところ、切り絵群となぞり群では pre 時点の得点が post1, post2 時点と比べて有意に高かった ($ps < .05$)。統制群では pre, post1 時点の得点が post2 時点と比べて有意に高く ($ps < .05$)、また pre 時点の得点が post1 時点と比べて有意傾向で高かった ($p < .10$)。切り絵身体群、なぞり身体群では時点間の有意な差はみられなかった。

群の主効果は有意ではなかった ($F(4, 32) = 1.22, n.s., \eta_p^2 = .13$)。

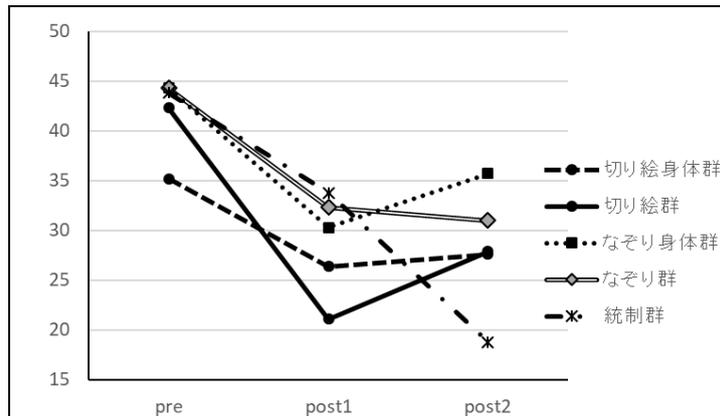


Figure 5.14 反すう合計高グループにおける私的自覚尺度の得点推移

嫌な出来事の影響 時点の主効果が有意であり ($F(2, 56) = 41.54, p < .001, \eta_p^2 = .60$), Shaffer 法による多重比較を行ったところ, pre 時点の得点が post1, post2 時点に比べて有意に高く, また post1 時点の得点が post2 時点に比べて有意に高かった ($ps < .05$).

群の主効果 ($F(4, 28) = 0.68, n.s., \eta_p^2 = .09$), 群×時点の交互作用 ($F(8, 56) = 1.68, n.s., \eta_p^2 = .19$) は有意ではなかった。

緊張—不安 群の主効果が有意であり ($F(4, 28) = 4.09, p < .01, \eta_p^2 = .37$), Shaffer 法による多重比較を行ったところ, なぞり群と統制群の得点がいずれも切り絵身体群, なぞり身体群の 2 群と比べて有意傾向で高かった ($ps < .10$)。また, 時点の主効果が有意であり ($F(2, 56) = 59.58, p < .001, \eta_p^2 = .68$), Shaffer 法による多重比較を行ったところ, pre 時点の得点が post1, post2 時点に比べて有意に高く, また post1 時点の得点が post2 時点に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。

群×時点の交互作用は有意ではなかった ($F(8, 56) = 0.53, n.s., \eta_p^2 = .07$)。

抑うつ—落込み 時点の主効果が有意であり ($F(2, 52) = 49.34, p < .001, \eta_p^2 = .65$), Shaffer 法による多重比較を行ったところ, pre 時点の得点が post1, post2 時点に比べて有意に高く, また post1 時点の得点が post2 時点に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。

群の主効果 ($F(4, 26) = 1.75, n.s., \eta_p^2 = .21$), 群×時点の交互作用 ($F(8, 52) = 0.66, n.s., \eta_p^2 = .09$) は有意ではなかった。

5-3-2-4 各群の特性的反すう低グループ間での得点推移の比較

高グループと同様に, 各群の特性的反すう傾向 (反すう傾向・不可能性・反すう合計) 低グループについても, 私的自覚状態尺度, 嫌な出来事の影響, 「緊張—不安」, 「抑うつ—落込み」の各得点を従属変数とする, 群 (被験者間要因, 5 水準) × 時点 (被験者内要因, 3 水準 (pre・post1・post2)) の 2 要因混合分散分析を行った。

(1) 反すう傾向低グループを対象とした分析

私的自覚状態尺度 時点の主効果が有意であり ($F(2, 54) = 22.41, p < .001, \eta_p^2 = .45$), Shaffer 法による多重比較を行ったところ, pre 時点の得点が post1, post2 時点に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。

群の主効果 ($F(4, 27) = 1.09, n.s., \eta_p^2 = .14$), 群×時点の交互作用 ($F(8, 54) = 1.12, n.s., \eta_p^2 = .14$) は有意ではなかった。

嫌な出来事の影響 時点の主効果が有意であり ($F(2, 56) = 42.50, p < .001, \eta_p^2 = .60$), Shaffer 法による多重比較を行ったところ, pre 時点の得点が post1, post2 時点に比べて有意に高く, また post1 時点の得点が post2 時点に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。

群の主効果 ($F(4, 28) = 1.34, n.s., \eta_p^2 = .16$), 群×時点の交互作用 ($F(8, 56) = 0.88, n.s., \eta_p^2 = .11$) は有意ではなかった。

緊張-不安 時点の主効果が有意であり ($F(2, 60) = 66.18, p < .001, \eta_p^2 = .69$), Shaffer 法による多重比較を行ったところ, pre 時点の得点が post1, post2 時点に比べて有意に高く, また post1 時点の得点が post2 時点に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。

群の主効果 ($F(4, 30) = 0.13, n.s., \eta_p^2 = .02$), 群×時点の交互作用 ($F(8, 60) = 1.27, n.s., \eta_p^2 = .15$) は有意ではなかった。

抑うつ-落込み 時点の主効果が有意であり ($F(2, 60) = 27.68, p < .001, \eta_p^2 = .48$), Shaffer 法による多重比較を行ったところ, pre 時点の得点が post1, post2 時点に比べて有意に高く, また post1 時点の得点が post2 時点に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。

群の主効果 ($F(4, 30) = 1.14, n.s., \eta_p^2 = .13$), 群×時点の交互作用 ($F(8, 60) = 0.44, n.s., \eta_p^2 = .06$) は有意ではなかった。

(2) 不可能性低グループを対象とした分析

私的自覚状態尺度 時点の主効果が有意であり ($F(2, 62) = 27.31, p < .001, \eta_p^2 = .47$), Shaffer 法による多重比較を行ったところ, pre 時点の得点が post1, post2 時点と比べて有意に高かった ($ps < .05$)。

群の主効果 ($F(4, 31) = 0.73, n.s., \eta_p^2 = .09$), 群×時点の交互作用 ($F(8, 62) = 1.54, n.s., \eta_p^2 = .17$) は有意ではなかった。

嫌な出来事の影響 時点の主効果が有意であり ($F(2, 62) = 45.37, p < .001, \eta_p^2 = .59$), pre 時点の得点が post1, post2 時点に比べて有意に高く, post1 時点の得点が post2 時点に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。

群の主効果 ($F(4, 31) = 0.62, n.s., \eta_p^2 = .07$), 群×時点の交互作用 ($F(8, 62) = 1.03, n.s., \eta_p^2 = .12$) は有意ではなかった。

緊張-不安 時点の主効果が有意であり ($F(2, 64) = 60.31, p < .001, \eta_p^2 = .65$), Shaffer

法による多重比較を行ったところ、pre 時点の得点が post1, post2 時点に比べて有意に高く、post1 時点の得点が post2 時点に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。

群の主効果 ($F(4, 32) = 0.61, n.s., \eta_p^2 = .07$)、群×時点の交互作用 ($F(8, 64) = 0.75, n.s., \eta_p^2 = .09$) は有意ではなかった。

抑うつ—落込み 時点の主効果が有意であり ($F(2, 64) = 40.92, p < .001, \eta_p^2 = .56$)、Shaffer 法による多重比較を行ったところ、pre 時点の得点が post1, post2 時点に比べて有意に高く、post1 時点の得点が post2 時点に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。

群の主効果 ($F(4, 32) = 0.35, n.s., \eta_p^2 = .04$)、群×時点の交互作用 ($F(8, 64) = 0.75, n.s., \eta_p^2 = .09$) は有意ではなかった。

(3) 反すう合計低グループを対象とした分析

私的自覚状態尺度 時点の主効果が有意であり ($F(2, 56) = 19.53, p < .001, \eta_p^2 = .41$)、Shaffer 法による多重比較を行ったところ、pre 時点の得点が post1, post2 時点に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。

群の主効果 ($F(4, 28) = 1.29, n.s., \eta_p^2 = .16$)、群×時点の交互作用 ($F(8, 56) = 1.38, n.s., \eta_p^2 = .17$) は有意ではなかった。

嫌な出来事の印象 時点の主効果が有意であり ($F(2, 58) = 45.83, p < .001, \eta_p^2 = .61$)、Shaffer 法による多重比較を行ったところ、pre 時点の得点が post1, post2 時点に比べて有意に高く、post1 時点の得点が post2 時点に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。また、群の主効果が有意傾向であり ($F(4, 29) = 2.66, p < .10, \eta_p^2 = .27$)、Shaffer 法による多重比較を行ったところ、なぞり身体群の得点が切り絵身体群より有意に高かった ($p < .05$)。

群×時点の交互作用は有意ではなかった ($F(8, 58) = 1.03, n.s., \eta_p^2 = .12$)。

緊張—不安 時点の主効果が有意であり ($F(2, 62) = 61.94, p < .001, \eta_p^2 = .67$)、Shaffer 法による多重比較を行ったところ、pre 時点の得点が post1, post2 時点に比べて有意に高く、post1 時点の得点が post2 時点に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。

群の主効果 ($F(4, 31) = 0.48, n.s., \eta_p^2 = .06$)、群×時点の交互作用 ($F(8, 62) = 0.97, n.s., \eta_p^2 = .11$) は有意ではなかった。

抑うつ—落込み 時点の主効果が有意であり ($F(2, 64) = 33.88, p < .001, \eta_p^2 = .51$)、Shaffer 法による多重比較を行ったところ、pre 時点の得点が post1, post2 時点に比べて有意に高く、post1 時点の得点が post2 時点に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。

群の主効果 ($F(4, 32) = 0.81, n.s., \eta_p^2 = .09$)、群×時点の交互作用 ($F(8, 64) = 0.51, n.s., \eta_p^2 = .06$) は有意ではなかった。

5-3-2-5 課題中の注意状態

各群の課題中における集中，身体感覚への注意得点を Table 5. 4 に示す。

Table 5. 4 各群の課題中における集中，身体感覚への注意得点

			反すう傾向		不可能性		反すう合計	
			高	低	高	低	高	低
切り絵 身体群	集中	M	7.4	8.0	7.4	8.0	7.1	8.7
		SD	2.00	1.58	1.89	1.69	2.07	0.47
切り絵群	集中	M	8.5	8.1	8.4	8.2	8.4	8.2
		SD	1.00	1.90	1.05	1.81	1.05	1.81
なぞり 身体群	集中	M	6.7	8.0	6.7	8.1	6.7	8.0
		SD	1.37	1.41	1.28	1.45	1.37	1.41
なぞり群	集中	M	7.7	7.5	7.3	7.9	7.3	8.0
		SD	1.79	0.96	1.83	1.20	1.71	1.22
統制群	集中	M	7.7	7.5	7.3	7.9	7.3	8.0
		SD	1.79	0.96	1.83	1.20	1.71	1.22
統制群	身体感覚	M	5.1	5.2	4.8	5.5	5.1	5.2
		SD	2.90	2.64	3.02	2.50	2.90	2.64

集中

集中の程度について，群（統制群を除く 4 群）×特性的反すう（反すう傾向・不可能性・反すう合計）の 2 要因被験者間分散分析を行った。まず，群×反すう傾向の分析では，群の主効果が有意傾向であったが ($F(3, 51) = 2.22, p < .10, \eta_p^2 = .12$)，Shaffer 法による多重比較ではいずれの群間にも有意な差はみられなかった。反すう傾向の主効果 ($F(1, 51) = 0.52, n.s., \eta_p^2 = .01$)，群×反すう傾向の交互作用 ($F(3, 51) = 1.24, n.s., \eta_p^2 = .07$) は有意ではなかった。

群×不可能性の分析では，群 ($F(3, 51) = 2.01, n.s., \eta_p^2 = .11$)，不可能性 ($F(1, 51) = 1.47, n.s., \eta_p^2 = .03$) の主効果，および群×不可能性の交互作用 ($F(3, 51) = 0.92, n.s., \eta_p^2 = .05$) のいずれも有意ではなかった。

そして群×反すう合計の分析でも同様に，群 ($F(3, 51) = 2.07, n.s., \eta_p^2 = .11$)，反すう合計 ($F(1, 51) = 2.55, n.s., \eta_p^2 = .05$)，群×反すう合計の交互作用 ($F(3, 51) = 0.25, n.s., \eta_p^2 = .01$) のいずれも有意ではなかった。

身体感覚への注意

身体感覚への注意についても同様に，群（5 群）×特性的反すうの 2 要因被験者間分散分析を行った。まず，群×反すう傾向の分析では，群の主効果が有意であった ($F(4, 63) = 7.26, p < .001, \eta_p^2 = .32$)。Shaffer 法による多重比較を行ったところ，切り

絵身体群, 切り絵群, なぞり身体群, なぞり群の得点が統制群に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。反すう傾向の主効果 ($F(1, 63) = 0.02, n.s., \eta_p^2 = .00$), 群×反すう傾向の交互作用 ($F(4, 63) = 0.42, n.s., \eta_p^2 = .03$) は有意ではなかった。

群×不可能性の分析においても, 群の主効果が有意であり ($F(4, 63) = 7.54, p < .001, \eta_p^2 = .32$), Shaffer 法による多重比較の結果, 統制群に比べて他の 4 群の得点が有意に高かった ($ps < .05$)。不可能性の主効果 ($F(1, 63) = 2.40, n.s., \eta_p^2 = .04$), および群×不可能性の交互作用 ($F(4, 63) = 0.21, n.s., \eta_p^2 = .01$) は有意ではなかった。

群×反すう合計の分析でも同様に, 群の主効果が有意であり ($F(4, 63) = 7.98, p < .001, \eta_p^2 = .31$), Shaffer 法による多重比較の結果, 統制群に比べて他の 4 群の得点が有意に高かった ($ps < .05$)。反すう合計の主効果 ($F(1, 63) = 0.15, n.s., \eta_p^2 = .00$), 群×反すう合計の交互作用 ($F(4, 63) = 0.14, n.s., \eta_p^2 = .01$) は有意ではなかった。

5-3-2-6 内観報告

作業中の 10 分間に考えていたこと

切り絵身体群の 16 人, 切り絵群の 15 人, なぞり身体群の 16 人, なぞり群の 16 人, 統制群の 12 人から回答が得られた。各群での内観報告を Table5. 5 にまとめた。一部, 語尾を改変した。

Table5. 5 各群における作業中の内観報告

切り絵身体群
嫌なことについて, なぜ, どの程度嫌だったのか, 身体感覚。
いかに白い部分を残さずに切るかどうかで頭がいっぱいだった。
頑張っって手の感覚や作業の方へ頭を持っていこうとしたが, 集中はできても没頭はできず。たまに次のテスト何だっけとか, 常日頃から頭の中をぐるぐるしている諸々が出てきていた。ベルが鳴ったしばらく後は, 嫌なことに関連しなくもない別に嫌でもないことがうろうろしたりした。
細かい作業は苦手だなあ, 切り絵が趣味の友人は上手く切れてすごいなあ, 力入れ過ぎて指痛いな, 肩凝ったな……。
どうして自分が失敗したのか, どうしてあの時周りに認めてもらえなかったのか, 自分には何が足りなかったのか, 悔しい。
たまっている課題をどの順番で終わらせるか思案していた。

細かい部分が上手く切れないと集中してできた。ベルが鳴って嫌なことを思い出そうとしても、作業に集中していてあまりうまく思い出すことができなかった。思い出そうとしてもぼんやり浮かんでくる程度だった。
最初のうちは切り絵が楽しくて集中できたが、一回目のベルが鳴り嫌なことを思い出したら、切り絵よりそちらに意識が向いてしまい、二回目のベル、またそれ以降ずっとその嫌なことのほうに意識が向いていたので、切り絵をキレイに仕上げようと思えなくなった。
嫌なことを思い返して、あの時自分がこうしていればあんならずに済んだかな、とか、でも逆にそんな行動をとれる人って悟り開けてるな、とか・・・。
人見知りなので、サークルの食事会で皆と話し合えずに一人でいたことや、年下の先輩に上から目線で話されたこと、未来の不安などが思い浮かんだ。
楽しい、難しいとか考えていて、結構集中していたので嫌なことをベルが鳴ってもあまり思い出せなくて、なんとなく事実を眺めるだけという感じで、それによって悲しくなったりは全くしなかった。
嫌なことが最初のベルではそれなりに思い出されて自分をかえりみたりしたが作業を進めていくうちに段々と思いが作業に関連したことにとってかわって行って、最後の方のベルでは嫌なことがなんだったのか思い出すことさえ少し時間がかかった。
昨日のサークル活動中の楽しかったこと、友達の事、今日のお昼ご飯の事、バイトだー大変、課題終わるかな、疲れた、眠い・・・。
作業に集中していて特に何も考えていなかった。合図で嫌なことを思い出してもすぐ忘れてしまった。
画用紙まで切るのは結構力があるのだなあ、指が痛い。嫌なことの解決策を考えていた。
カッターの感覚が普段使い慣れていないのでおもしろいなあと思っていた。初めのうちはベルが鳴ってからしばらくは思い浮かべたことについて考えていたが途中からそれについて考える時間が短くなっていったように思う。
切り絵群
サークルで行ったハワイが楽しかったこと、カッターを使うのが久しぶりで難しかったこと、鼻風邪をひいてしまったかもしれないということ。
作業を始めた頃は嫌な出来事がどうしても思い浮かび、作業に集中することでそれを忘れようとした。作業中は刃が危ないのでなるべく気を付けようとした。そして嫌な出来事はほとんど忘れ、集中できた。それ以降、なにかを具体的に考えたりはしなかった。
ほとんど作業に集中していたが、ベルが鳴って少しの間は初めに考えていた事に注意が向き、手が止まる場面もあった。

嫌なことを思い出していたり、切り絵が楽しかったので、家でもやってみようかなと考えていた。また家に帰ってからやることや、近々の予定について考えていた。
白い枠に沿って切っているつもりなのにうまく切れなくて難しいと思っていた。
自分の手先が不器用だと思っていた。
最初は初めに思い浮かべた嫌なことを考えていたが、知らない間に次の授業のこととか、昨日読み終わった本のことについて考えていた。
小学生の時より切り絵が下手くそになってる。手が痛いと思っていた。
サークルでの役割、しなければならないことについて。嫌なことで想像していたこともサークル絡みなのでそこから派生して考えていた。
切り絵下手だなと基本的には考えていた。いつの間にか刃の向きが間違っていることに気づき、いつ間違えたんだろうなどと考えていた。
友人と些細なことからけんかしてしまったため、どうすればそこまで至らずに済んだか、自分に非はないか、向こうが悪いのか。
作業が難しく感じられたため、集中していて、途中で嫌なことを思い出すことはあまりなかった。ベルが鳴った時は少し嫌なことについて考えたが、実験の最初に考えたほど深く思い出すことはなく、また今考えるとそれほど根に持つような重要なことでもないような気もした。
作業から意識を逸らすと上手く作業ができなかったため、あまり考えなかったが、考えた内容は修行に行くの嫌だなあという個人的に変えることの出来ない、ある程度受け入れている内容だった。
うまく切りたい、今日の予定、想起した嫌なことについて。
作業を始めた段階では完全に手元に集中できていなくて、少しだけ嫌なことと、それに対してどうしたいのかを考えていた。あまりうまく切れなかったが、段々切り絵にだけ意識がいくようになっていた。
一番自分が傷ついた場面を繰り返し考えた。何がいけなかったのか、こうしていればよかったのにということをぼんやり考えた。少し胸が苦しくなっている自分を認識した。
なぞり身体群
嫌なことに対して、どうしてそうなってしまったのか、私にもきっと原因はあるのだろうか、私はどういうところが原因に関係しているのか、違うタイミングなら上手くいったのか、なんで嫌と感じるのか、何が嫌なのか。
直前の授業内レポートで間違いに気づけたのに時間切れで書き直せなかったことが気になって仕方ない。
他人がミスしたことで自分の仕事が増えて大変だったときのこと。

不器用なので、きれいに文字をなぞるのにとっても集中していた。その結果、ベルが鳴って嫌な出来事を思い出してもすぐに切り替えることができた。
お腹すいたなー、4限学館行こうかなー、今日も一日長いなー。
いつの間にかネガティブな事を考えていた。自分の良くないくせの事について考えていた。また、期末の事と就活の事。
筆記体の筆順が分かりにくい。
とにかく線をなぞること、手の感覚に気を配っていた。
最初は線からはみ出さないようにということを意識していたが、嫌なこととか色々考え始めて雑になってしまった気がする。ベルが鳴らされている時以外は次の授業のこととか考えていた。
バイト先の上司に怒られたこと。
ひたすら作業に没頭していて、ベルが鳴ったら「あーそんな事もあったな」と思い返した。最近あった嫌な出来事なのに遠い昔の出来事のように思えた。
ベルが鳴るまで「右手が疲れ始めた。このフォントはなんだろう」程度。ベルが鳴って以降「事故で友人を亡くしたことについて、生きるとは、遺族の気分、メディアのあり方などについて」。
正確にゆっくりとなぞること。
作業内容のカリグラフィーについて。ベルが鳴って嫌なことを思い出した時、作業能率が落ちるのを感じた。それまで没頭していた作業が急にどうでもよくなってしまって、なぞる筆致がそれまでより少し粗くなったりスピードが落ちているのを感じた。でも持続はせず割とすぐに頭を切り替えられたように思う。
手が痛い、夏休みの旅行先、おいしいもの食べたい。
この字はどんな順番なんだろうか。字体は何か。
なぞり群
嫌な出来事の状態を思い出して自分の発言を反省したり、相手に言われたことの意味を考えていた。しかしベルが鳴らされて時間が経つと、文字を書くことに集中していたのであまり考えなくなっていた。
よりきれいに文字をなぞるコツはないか見つけたい、字体が可愛らしい、カーブになっている場所をなぞるのが楽しい。
2年生のコース分けについての不安。
絵を描くことは一番集中できる時間。元々就職に対する様々な不安を思いついたが、文字をなぞる時にあまり不安する暇がなくて落ち着いた。どのように今の不安を乗り越えればよいか考えた。

作業中、1回目のベル以降は自分のことや嫌なことについて途切れなくずっと考えていた。しかし作業にも注意が向いていたのであまり深く考えるというよりは嫌なことが浮かんで消えるという感じ。嫌なことに没頭するというより距離を持って眺めていた感じ。
卒業の可否について。
嫌な出来事について、今までは相手のこととその状況にどう対処するのが最善かをあれこれ考えていた。しかしその後の質問で「自分」のことが出てきたため、10分間では自分にも非があったのかと思ってそれをずっと考えていた。
文字がはみ出さないように注意していた。右手が疲れた、長いなと思っていた。
手が疲れた。
嫌な出来事について、なるべく線からはみ出さないようにしなければいけないということ、フォントについて、手が痛い。
ベルが鳴って20秒程度は、今自分が不安に思っていることを思い出そうとしていたが、しばらく経つとまた作業の方に集中していた。最後ら辺はほぼ無心に近い状態で作業していた。
何も考えずひたすら作業に没頭していた。ベルが鳴って嫌なことを思い出しても、いつの間にか忘れていて次のベルでそれに気づくほどだった。
何も自分について考えていなかった。窓の外の風景を見て、それについて考えることはあってもアンケートで答えていたことに関しては頭を空っぽにしていた。
音が鳴って嫌なことを繰り返し思い出していると、自分の悪いところについて分析し始めてつらくなった。
自分の欠点について。
対人関係、要望されていた事に応えられていなかったのでは？
統制群
今後の予定について考え、ベルが鳴ると最初はちゃんと嫌なことを思い出していたが段々どーでも良くなったので、嫌なことの画だけパッと思い浮かべてすぐ違うことを考えていた。面白かった。
失恋についての状況を考えていた。
自身がこれまでに行ってきたことを振り返っていた。
嫌な出来事の詳細(何が嫌だったのか)。実験室の天井や身体の状態など。その他無関連のことを色々。
対人関係でのトラブルによる嫌な出来事。
合気道の技の構成。昨日見た真田丸のラストシーン。
エアコンの音とかに気がいていた。なんとなくぼうとしていた。

基本的には先の予定だったりについて考えていたが、ベルが鳴り嫌だったことを思い出すと、気持ちを少し引きずってしまった。
今日のこれからの予定と最近あった嬉しい出来事。
今日の授業、実験室の様子、最近ハマっているゲーム、今日の帰り道になにしようか、試験とレポート、就活、サークルの今後のことについて。
直近ですること、したいこと等、未来のことについてあれこれ考えていた。
今日の晩御飯のこととか。

嫌な出来事の想起形式

統制群の参加者9名に対して、嫌な出来事を想起する際、それをイメージ・言語・その両方など、どのような形式で想起していたかについて質問を行った。その結果、まず初めの反すう喚起時では、イメージとして想起した参加者が5名、言語的に想起した参加者が1名、イメージを想起した後に言語的処理による想起を行った参加者が3名であった。また、課題中の再想起時についても、1名以外は初めの反すう喚起時と同様の形式で想起を行ったという回答が得られた。1名は、反すう喚起時にはイメージの後に言語によって想起を行ったが、課題中には言語のみによる想起を行ったと回答した。

5-3-2-7 相関分析

各群において、身体感覚への注意と POMS 各下位尺度、出来事の影響の pre-post1 間での変化量の相関分析を行った。その結果、切り絵群では身体感覚への注意と出来事の影響の変化量 ($r = .70, p < .01$) に有意な正の相関がみられた。その他の群では、身体感覚への注意は POMS、出来事の影響変化量との有意な相関を示さなかった。

5-3-2-8 結果のまとめ

はじめに私的自覚状態尺度、嫌な出来事の影響、抑うつ・不安気分について、群(切り絵身体群・切り絵群・なぞり身体群・なぞり群・統制群)×特性的反すう傾向(反すう傾向, 不可能性, 反すう合計それぞれの高・低)×時点間(pre-post1・post1-post2)の3要因分散分析を実施した(Table 5.6)。その結果、いずれの従属変数も時点間の主効果が有意であり、課題前後の pre-post1 間において安静時間前後の post1-post2 間よりも大きく得点が低下した。私的自覚状態尺度では、切り絵身体群・切り絵群・なぞり身体群において pre-post1 間で得点が低下した一方、post1-post2 間では上昇した。一方、統制群は post1-post2 間において、切り絵身体群、切り絵群、なぞ

り身体群より大きく得点の低下がみられた。嫌な出来事の印象では、切り絵群・なぞり身体群において、pre-post1 間でのネガティブな反すうのコントロール不可能高グループの得点低下量が低グループよりも大きかった。POMS 緊張-不安では、特性的反すう傾向高グループの得点が低グループよりも大きく低下した。そして POMS 抑うつ-落込みでは、pre-post1 間において、気晴らし課題を行った 4 群（切り絵身体群・なぞり身体群・なぞり群）の得点が post1-post2 間よりも大きく低下した。また、post1-post2 間において、統制群の得点が切り絵身体群、なぞり身体群、なぞり群と比べて大きく低下した。

次に、特性的反すう傾向高グループ・低グループのそれぞれに対して、群×時点 (pre・post1・post2) の 2 要因混合分散分析を行った (Table 5.7)。私的自覚状態尺度では、反すう傾向高グループにおいて、課題後の post1 時点でなぞり群の得点が切り絵群よりも高かった。嫌な出来事の印象では、反すう合計低グループにおいて、なぞり身体群の得点が切り絵身体群よりも高かった。POMS 緊張-不安では、ネガティブな反すうのコントロール不可能性・反すう合計得点の高グループにおいて、切り絵身体群・なぞり身体群がなぞり群・統制群より低い得点を示した。そして POMS 抑うつ-落込みでは、ネガティブな反すう傾向高グループにおいて群の主効果が有意であり、統制群の得点が切り絵身体群、切り絵群、なぞり群と比べて有意に高かった。

最後に、集中・身体感覚への注意について群×特性的反すう傾向の 2 要因被験者間分散分析を行ったところ、身体感覚への注意は気晴らし課題を行った 4 群が統制群と比べて高かった。一方、集中得点には有意な差がみられなかった。

Table 5.6 群×特性的反すう×時点間の 3 要因混合分散分析結果のまとめ

	群	反すう	時点間	交互作用			
				群×反すう	群×時点間	反すう×時点間	二次の交互作用
私的自覚状態	n.s.	n.s.	*** pre-p1>p1-p2	n.s.	A, B, C群でpre-p1>p1-p2 p1-p2でE群>A, B, C群	n.s.	n.s.
出来事の印象	n.s.	n.s.	** pre-p1>p1-p2	n.s.	n.s.	*(不可能性のみ) pre-p1で高>低 高でpre-p1>p1-2	*(不可能性のみ) B, C群において pre-p1で高>低 高でpre-p1>p1-2
緊張-不安	n.s.	+ 高>低	*** pre-p1>p1-p2	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
抑うつ-落込み	n.s.	+ 高>低	*** pre-p1>p1-p2	n.s.	+(不可能性のみ) A, B, C, D群でpre-p1>p1-p2 p1-p2でE群>A, C, D群	n.s.	n.s.

A 群: 切り絵身体群, B 群: 切り絵群, C 群: なぞり身体群, D 群: なぞり群, E 群: 統制群; p1: post1, p2: post2; * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$; + $p < .10$

Table 5.7 特性的反すう高・低別の群×時点の2要因混合分散分析結果のまとめ

	反すう高グループ			反すう低グループ		
	群	時点	交互作用	群	時点	交互作用
			*(反すう傾向のみ) p1でD群>B群 B群でpre>p2>p1 D群でpre>p1, p2 E群でpre, p1>p2			
私的 自覚状態	<i>n.s.</i>	*** pre>p1, p2	*(不可能性のみ) preでC, D群>A群 B, D群でpre>p1, p2 E群でpre, p1>p2	<i>n.s.</i>	*** pre>p1, p2	<i>n.s.</i>
			*(合計のみ) B, D群でpre>p1, p2 E群でpre>p1>p2			
出来事 の印象	<i>n.s.</i>	*** pre>p1>p2	<i>n.s.</i>	+(合計のみ) C>A群	*** pre>p1>p2	<i>n.s.</i>
緊張— 不安	*(不可能性, 合計のみ) D, E群>A, C群	*** pre>p1>p2	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	*** pre>p1>p2	<i>n.s.</i>
抑うつ— 落込み	** (反すう傾向のみ) E群>A, B, D群	*** pre>p1>p2	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	*** pre>p1>p2	<i>n.s.</i>

A 群: 切り絵身体群, B 群: 切り絵群, C 群: なぞり身体群, D 群: なぞり群, E 群: 統制群; p1: post1, p2: post2; * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$; + $p < .10$

5-3-3 考察

本研究の目的は、ネガティブな対象への注意を伴う気晴らしの効果を、特性的反すう傾向、気晴らし課題の内容との関連から検討することであった。

5-3-3-1 自己注目状態について

自己注目状態の指標として用いた私的自覚状態尺度の得点は、切り絵身体群、切り絵群、なぞり身体群において、課題の前後（pre-post1 間）で得点が安静時間の前後（post1-post2 間）よりも大きく低下し、安静前後では得点の上昇がみられた。これに対して統制群では、安静前後で切り絵身体群、切り絵群、なぞり身体群よりも大きな得点の低下がみられた。反すう特性との関連では、ネガティブな反すう傾向の高グループにおいて、課題後の post 時点でなぞり群が切り絵群よりも高い自己注目状態にあった。

反すう喚起後から課題後にかけて自己の思考・感情への注意が低減したことから、反復的にネガティブな思考に注意を向けながらも気晴らしを行うことが、その作業内容に関わらず、即時的に反すうを改善することが示唆された。これは、研究3-1と同様に、反すうを抑制することができない状況でも何らかの気晴らしを行うことで、一定の効果をj得ることができる可能性を示すと考えられる。ただし、気晴らし

を行わない統制群においても得点の低下がみられたことから、反すう喚起からの時間の経過による効果との交絡が起きていたことが疑われる。また、特に自発的な注意のコントロールが難しい高反すう傾向者に対しては、切り絵作業が文字なぞり作業よりも作業後の自己注目のレベルを下げる性質をもつことが示された。ここから、切り絵作業は文字なぞり作業に比べて、作業中にネガティブな対象を想起していた場合でも自己関連思考に囚われにくいような、高い注意集中を要する気晴らしであったと考えられる。

注目すべきは、切り絵身体群、切り絵群、なぞり身体群では気晴らしを終えた後の安静時間に再び、ある程度のレベルまで自己注目が高まる傾向が示されたことである。また、後述するように、この自己注目の上昇はネガティブな気分の上昇を伴うものではなかった。なぞり群、統制群では課題前後と安静前後での得点変化量に有意な差がみられなかったことから、この3群には気晴らしの一定時間後に自己注目の上昇を促すような要因があったと考えられる。

まず、この3群の共通点として、課題中に身体感覚に対して持続的に注意を向けていたと考えられる点が挙げられる。切り絵身体群・なぞり身体群では教示によって身体感覚に注意を向けるよう指示が与えられていた。また、切り絵群の内観報告にも細かい作業や手の疲れなどへの言及がみられたことから、ことさらに教示せずとも身体感覚に注意が向きやすい課題だった可能性がある。作業の内容からみても、切り絵作業は文字なぞり作業に比べて、微細な手指の運動や紙を切るための力を要し、手の感覚に注意が集中しやすい作業であったといえる。このように作業を行いながら身体感覚に注意を向けることは、自己の瞬間瞬間の身体状態を観察することであり、普段意識することの少ない微小な感覚への気づきなどを促すことが期待される。こうした観察、気づきは、気分や状況に対する脱中心化を喚起することが指摘されている(白水・越川, 2011)。研究2では、脱中心化された視点での考え込みは、抑うつ気分の上昇に繋がらない問題解決指向の適応的な反応となることが示唆された。ここから、気晴らし課題によって脱中心化が喚起され、想起していた嫌な出来事に対して否定的、価値判断的でないニュートラルな視点で注意が向けられるようになったことで、安静時間中に積極的な問題解決的考え込みとして自己関連思考が行われたという可能性が考えられる。

もう1つの解釈としては、気晴らし課題に要する注意のリソースとの関連が示唆される。先述のように、切り絵作業は文字なぞり作業に比べると高度な注意集中を要する気晴らし課題であったと考えられる。すなわち、課題中には文字なぞり作業を行った2群よりも切り絵作業を行った2群の方が、より多くの注意のリソースを作業に配分していたことが予想される。また、作業に加えて持続的に身体感覚に対

して注意を向けることも一定のリソースを要することから、切り絵を用いた 2 群に加え、身体感覚への注意を促した文字なぞり作業でも、気晴らし中に多くのリソースが作業に割かれていたと考えられる。ここから、これらの 3 群では気晴らし中に想起していた嫌な出来事に対して、なぞり群、統制群と比べると少ないリソースしか配分されていなかった可能性がある。そして安静時間には、解放されたリソースが気晴らし中に阻害されていた自己関連思考に配分され、自己注目が上昇したのかもしれない。

なお、統制群では、課題時間中にはネガティブな出来事について反復的に思考するよう教示していたものの、内観報告からはこうした思考が十分に行われていなかった可能性が示唆された。これは、実験参加者を健常な学生に限定したことや、反すう喚起・嫌な出来事の想起の手続きが不十分であったことによるかもしれない。このような影響から、統制群では自己に関する情報に対して課題中に注意が集中されず、さらに安静時間には想起の指示もなかったために、さらなる自己注目の低減が起きたと考えられる。

以上より、身体感覚に注意を向けながら行う切り絵・文字なぞり作業、および切り絵作業は、ネガティブな対象に注意を向けながら行った場合でも作業直後に大きく自己注目を低減させる効果がある一方、その後一定時間が経過すると再び自己注目を上昇させる性質をもつこと、そして切り絵作業が文字なぞり作業と比べて、高反すう者の自己注目を低減させることが示された。また、この自己注目の変化には作業間での脱中心化の有無の他、作業に要する注意のリソース量が関連している可能性が示唆された。

5-3-3-2 嫌な出来事の影響について

過去に体験した嫌な出来事の影響度は、特性的反すう傾向の高グループ、低グループのいずれも、課題前後、安静前後で低下した。また、課題前後において、ネガティブな反すうのコントロール不可能性の高グループで低グループよりも大きな低下がみられた。群ごとにみると、切り絵群、なぞり身体群では課題前後において、ネガティブな反すうのコントロール不可能高グループの得点が低グループよりも大きく低下した。

嫌な出来事の影響得点に関する結果からは、自身の体験した嫌な出来事を反復的に想起しながら一定時間の気晴らし作業を行うことによって、課題後、またその後の安静時間中にかけても、出来事に対するネガティブな印象が改善されることが示唆された。この点は研究 3-1 の結果とも合致するものであった。しかし、研究 3-1 と異なり、本研究では統制群における反復的な想起を行うだけの手続きでも同様

な印象の改善が起こった。実験手続き上の違いとしては、予備実験である研究3-1では参加者のスクリーニング基準を設けなかったのに対し、本研究では倫理的な配慮から抑うつ、衝動性が一定の範囲に収まった人のみを対象としたという点が挙げられる。このスクリーニング基準によって、実験への参加意思を表明した人の約1割は実験対象者から除外された。ここから、研究3-1には本研究と比べて抑うつや衝動性傾向の比較的高い人が含まれていたことで、統制群における得点の低下が起こらなかったということが考えられるかもしれない。また、内観報告からは、統制群において嫌な出来事の想起がイメージで行われた場合と言語的処理で行われた場合が混在していたことが示された。研究3-1、および本研究の統制群以外の群でどのように出来事の想起が行われたかは明らかでないが、このような想起の方法の違いが何らかの形で結果に影響したという可能性も考えられるかもしれない。

特性的反すう傾向との関連では、一度生起した反すうをコントロールできない傾向が高い人ほど、課題の前後で出来事の印象が改善され、さらに切り絵群となぞり身体群では、この効果が特に顕著にみられた。ここから、ネガティブな対象を反すうしながら特定の気晴らし課題を行うことは、特に反すうを中断したり、そこに没頭せずに行動することが困難な人において、反すう対象へのネガティブな意味づけを緩和するための有効な方略であることが示唆された。私的自覚状態尺度の結果からは、身体感覚への注意を伴う切り絵作業、切り絵作業、身体感覚への注意を伴う文字なぞり作業が即時的に自己注目を低減する一方で、安静時間中には再び注意を自己に向けることが示されていたが、このうち身体感覚への注意を伴う切り絵作業では、高反すう者に対する選択的なネガティブな記憶の印象改善効果がみられなかったということになる。すなわち、切り絵群、なぞり身体群における注意状態が反すうの対象となる出来事の印象の改善と関連している一方、切り絵身体群では異なる注意状態が生起していた可能性があるかもしれない。

本研究の仮説では、気晴らし作業中に身体感覚に注意を向けて脱中心化が促された状態で、同時にネガティブな対象に注意を向けることによって、対象の嫌悪度が低減するというプロセスを想定していた。これに従えば、身体感覚への注意によって脱中心化を喚起する2群（なぞり身体群・切り絵身体群）では、ネガティブな対象について否定的に考え込む傾向の強い高反すう者における嫌な出来事の印象改善が起こることが期待される。しかし、実際には身体感覚への注意を促した切り絵群において、高反すう者に対する選択的な効果はみられなかった。すなわち、ネガティブな対象を想起しながら行う気晴らしの効果が脱中心化によって説明されるという仮説は支持されなかったといえる。

ただし、ここで疑問となるのが、切り絵身体群で実際に教示されたような注意状

態（ネガティブな対象，切り絵作業，身体感覚に同時に注意を向ける）が喚起されていたのかという点である。先述のように，切り絵は高い注意集中を要する作業であるため，この遂行と並行してネガティブな対象を想起し，さらに身体感覚にも注意集中を持続することは困難であったという可能性が考えられる。本研究では，ネガティブな対象を想起しながら身体感覚に集中する操作によって脱中心化の喚起を促したが，これは言い方を変えれば，身体感覚とネガティブな対象の双方に注意を分割した状態ということである。もし，脱中心化よりも根本的に注意の分割というプロセスそのものが効果をもつとすれば，必ずしも注意が「身体感覚」に向けられることが重要であるとは限らない。それよりも寧ろ，ネガティブな対象との間で認知リソースを分割し，双方に対して同時に注意を向けることが可能な気晴らし対象であるかどうかの問題になるであろう。すなわち，気晴らしに要するリソースが注意の分割に際して適度なものであれば，ネガティブな対象への嫌悪度の低下といった効果につながると考えられる。

この観点から考えると，上記のように切り絵身体群の課題は，切り絵群，なぞり身体群と比べて多くのリソースを要するものであったことから，気晴らし作業中に嫌な出来事を想起することが妨害されていた可能性がある。これに対して，切り絵群，なぞり身体群において高反すう者，特にネガティブな反すうをコントロールするのが困難な人に対する選択的な効果がみられたことには，こうした人たちの「一度想起したネガティブな対象に注意が向きやすく，それに関する反すうを抑制しにくい」という性質が関係しているかもしれない。嫌な出来事を想起しながら気晴らし作業を行った際，高反すう者は非反すう者よりも強固にネガティブな出来事を想起し，それに関連する思考を行っていたと考えられる。この時，切り絵作業や身体への注意を伴う文字なぞり作業は，出来事を想起しながらも適度な作業自体への注意を要求することで，嫌な出来事とその他の対象に注意を分割させるよう機能したのかもしれない。これに対して，身体への注意を伴う切り絵作業は，高反すう者であっても出来事の想起が十分になされないほどのリソースを要したために，切り絵群・なぞり身体群のように注意が分割されず，逆に文字なぞり作業，統制群では必要なリソースが少ないため，単に嫌な出来事についての反すうが生じてしまったと考えることができる。この注意の分割を再固定化のプロセスで考えれば，ネガティブな記憶を想起することで不安定化し，その状態を保ちながら適度な注意を要する気晴らし作業に取り組むことで，嫌悪的な記憶をよりネガティブでないものとして再固定化したと説明できる。高反すう者は注意焦点が狭いことによって注意のコントロール機能が低下することが指摘されている (Whitmer & Gotlib, 2013)。すなわち，高反すう者に対する介入を検討する上では，気晴らし作業自体が適切なリソースの配分

を促すようなものであることが重要であると考えられる。

以上より、切り絵作業と身体感覚への注意を伴う文字なぞり作業は、特に高反すう者に対して、嫌な出来事の印象改善に効果的な気晴らし課題であることが示された。研究3-1では、ネガティブな思考対象を想起しながら気晴らし課題として切り絵作業を行うことで印象の改善が起こることが示されたが、本研究からは、この気晴らし課題に過不足ない注意を要する作業を用いることで、高反すう者に対して選択的な効果をもたらすことができる可能性が示唆された。

5-3-3-3 気分状態について

ネガティブな気分状態の従属変数である POMS の緊張-不安、抑うつ-落込みの分析からは以下のことが示された。まず、特性的反すう傾向の高グループ、低グループのいずれも、緊張-不安、抑うつ-落込みは課題前後と安静前後で低下し、課題前後での低下量の方が大きかった。緊張-不安は、特性的反すう傾向の高い人で低い人よりも大きく低減し、またネガティブな反すうのコントロール不可能性、反すう合計得点の高い人においては、切り絵身体群・なぞり身体群がなぞり群・統制群より低い得点を示した。抑うつ-落込みは、ネガティブな反すう傾向の高い人で低い人よりも大きく低減し、統制群の得点がなぞり身体群以外の3群よりも高かった。また、気晴らしを行った4群では、課題前後の低下量が安静前後より大きかった。

課題前後と安静前後における得点の低下がみられたことから、ネガティブな対象の想起を伴う気晴らし課題と時間の経過の双方が、不安や抑うつ-落込みの低減に寄与することが示された。統制群でも課題前後で得点が低下した点については、嫌な出来事の嫌悪度が統制群でも低下した点と関連している可能性がある。ただし、抑うつ気分については、統制群以外の群で課題前後において特に大きな低下がみられたことから、単にネガティブな対象を反復的に想起するよりも、何らかの気晴らし課題に取り組みながら想起を行うことで、より即時的に高い低減効果が得られることが示唆された。

特性的反すう傾向との関連では、緊張-不安、抑うつ-落込みのどちらも、特性的反すう傾向の高い人の方が大きく低下することが示された。特に、ネガティブな反すう傾向が高い人は、気晴らし課題を行った3群の抑うつ得点が統制群と比べて低かったことから、反すうを行いやすい人は単にネガティブな対象を反復的に想起するよりも、これと並行して何らかの気晴らしを行うことが抑うつ気分の低減に有効であることが示唆された。一方、ネガティブな反すうのコントロール不可能性と反すう合計得点の高い人では、切り絵身体群・なぞり身体群の不安得点がなぞり群と統制群よりも低かった。ただし、この結果はなぞり群・統制群の pre 得点が切り絵身

体群・なぞり身体群に比べて高かったことによる影響が大きいと考えられる。

以上より、ネガティブな対象を想起しながら行う気晴らしは抑うつ・不安気分の改善に一定の効果をもつ方略であることが示された。また研究3-1では、嫌な出来事の想起のみを行った場合と気晴らしを行った場合で気分の変化に差がみられなかったが、本研究の結果は間接的ではあるものの、高反すう者を対象とした場合には嫌な出来事の想起と同時に気晴らしを行うことで、より効果的に抑うつ気分を改善できることを示唆するものであった。すなわち、反すうの抑制が困難で気晴らしに十分集中できないような高反すう者に対しては、無理に反すう対象から注意を逸らすための努力を強いるばかりでなく、逆に意図的に反すう対象に注意を向けながら一定の注意を要する気晴らしを行うことが、気分の改善および反すうの軽減に有効な方略の1つである可能性が示された。

5-3-3-4 気晴らし作業の性質と効果について

ここまで述べた各従属変数の推移から、それぞれの気晴らし作業の特徴をまとめる。まず、切り絵身体群、切り絵群、なぞり身体群は作業前後で自己注目を大きく低減させる一方、安静時間には自己注目の上昇を起こした。また、切り絵群となぞり身体群では、特に高反すう者において嫌な出来事の印象が大きく改善した。そして抑うつ気分に関しては、気晴らしを行った4群では気晴らし前後で同等の低減がみられ、特に高反すう者において大きく低減することが示唆された。

本研究では注意の分割を伴う気晴らしの有効性を高める要因として、気晴らし中の身体感覚に注意を向けることによる脱中心化と、気晴らし課題に要する注意集中の程度という2つを想定した。このうち、作業による即時的な自己注目の低減、想起した嫌な出来事の印象改善、ネガティブな気分の改善という点から高反すう者に対して最も効果を発揮することが示唆されたのは、切り絵作業と身体感覚への注意を伴う文字なぞり作業の2つであった。この結果から、少なくとも意図的に身体感覚に注意を向けること自体は、注意の分割を伴う気晴らしの有効性を高める決定的要因ではなかったといえる。ただし、留意すべき点として、まず先述のように切り絵という作業自体が、身体感覚への注意を促す性質であった可能性が挙げられる。実際、切り絵群でのみ、身体感覚への注意と課題前後での出来事の嫌悪度低下量に正の相関がみられた。ここから、切り絵作業において自然に喚起される身体への注意には、気晴らしの有効性を高める何らかの要素が含まれている可能性があるかもしれない。切り絵という作業の性質については、さらなる検討が望まれる。次に、方法論的な問題点として、まず身体感覚に注意を向け続けるよう教示することで、本研究で実際に脱中心化が喚起されていたかが不明であるという点が挙げられる。また、

今回測定したスケールでは気晴らし課題間における身体感覚への注意の程度に差がみられなかったことから、実際に教示の通りの注意状態が喚起されていたかも疑わしい。以上から、注意の分割を伴う気晴らしにおける脱中心化の効果については、今後さらなる研究によって検討していく必要がある。

一方、気晴らし作業そのものに要する注意集中という観点からみると、作業に要する注意が最も低いと考えられた文字なぞり作業、最も高いと考えられた身体感覚に注意を向けた切り絵作業は、高反すう者への効果が限定的なものに留まった。これに対して、高反すう者における嫌な出来事の印象改善に、切り絵作業、身体感覚への注意を伴う文字なぞり作業で選択的な効果がみられたことから、先述のように、気晴らし作業に要する注意が過大でも過少でもないという点が重要であるということが示唆される。例えば、気晴らしに要する注意のリソースが過大である場合には、今回のような手続きではネガティブな対象の想起や気晴らし作業への集中が不十分になってしまうことによって、双方への注意の分割がうまく行えなかったと考えられる。これに対して、適度なリソースの配分によって複数の対象に注意を分割することができた場合には、例えばネガティブな対象に関する記憶が非ネガティブな気晴らしに関する記憶と統合され、再固定化されることで、比較的嫌悪度の低い記憶として更新されることが期待できるであろう。

あるいは、記憶の再固定化のように記憶そのものが変容せずとも、注意の分割によってネガティブな対象への感情反応が低減するプロセスがはたらいた可能性も考えられる。気晴らし課題とネガティブな対象の双方に注意が分割された状態では、狭まった注意焦点の拡大が促されると考えられるが、この焦点の拡大はネガティブな対象への感情反応と関連することが報告されている。Lieberman & Förster (2009) では、注意焦点の大きさと、刺激と自己との心理的距離（時間的、空間的、社会的）の大きさが関連することが示された。ある対象との心理的距離が大きいほど、その対象について考えた際の抑うつ気分、感情価の高い情報への注意の囚われが低減し、ネガティブな感情の自己制御が高まることが示されている (Gable & Harmon-Jones, 2012; Hanif et al., 2012; Kross & Ayduk, 2008)。さらに、反すう傾向者は自発的に小さい心理的距離を用いることが指摘されている (Ayduk & Kross, 2010)。これらを踏まえると、ネガティブな対象への注意の分割を伴う気晴らしによって注意の焦点を拡げると、ネガティブな対象との心理的な距離を拡げ、その対象への嫌悪的な反応を低減することに繋がるかもしれない。

以上を踏まえると、切り絵身体群における嫌な出来事の印象評価について、高反すう者に対する選択的な改善効果がみられなかったことは、作業中の注意の分割が困難であったために、嫌な出来事に関する記憶の更新や認知の再体制化が切り絵群・

なぞり身体群と比べて不十分なレベルに留まったと説明することができるかもしれない。従来の気晴らしに関する研究では、気晴らしに集中し、ネガティブな対象や思考から注意を逸らすという点が注目されてきた（及川, 2002; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991）。この観点からは、気晴らし課題に要する注意のリソースが多ければ多いほど望ましいという結論が導かれる。しかしながら、特に高反すう者では、このような気晴らし課題に取り組んだとしてもネガティブな対象から完全に注意を逸らすことができないという状況が予想される。あるいは、既に指摘されているように逃避・回避や思考抑制を目的として気晴らしに没頭することを試みて、却って不適応な状態に陥ることも考えられる。これに対して本研究からは、寧ろ反すうに自発的にリソースを分配しつつ行えるような気晴らしを用いることで、生じた反すうのコントロールが困難な人でもネガティブな気分、反すうの引き金となる出来事への嫌悪感が軽減され、この出来事に関する反すうが生起しにくくなるかもしれないという可能性が示唆された。Sugiura (2006) は質問紙調査によって、注意分割能力がネガティブな思考や対象から距離を置く能力に影響する要素の 1 つであることを示した。ここからも、反すうの対象と気晴らしの双方への注意分割が、ネガティブな対象への囚われを軽減する効果をもつことは十分に考えられることであろう。今回得られた結果は、あくまで各群内における特性的反すう傾向の高さによる効果の違いであり、直接的にいずれの気晴らし作業が最も優れたものであるかを明示することはできなかった。しかし、今後さらに効果の機序、要因を明確化していくことで、注意分割を伴う気晴らしが高反すう者への有効な介入として使用可能になることが期待される。

5-3-3-5 研究の限界

最後に本研究の問題点、今後の展望を述べる。第一に、本研究における脱中心化の喚起手続きが適切なものであったかについて再検討が必要だと考えられる。今回の教示は「手などの身体感覚に注意を向ける」というものであったが、例えば脱中心化を培うマインドフルネスのトレーニングでは、「好奇心をもってあるがままの呼吸の状態に注意を向ける」というような対象への態度も含めた教示が行われる。加えて、脱中心化はこのような継続的なトレーニングを通じて習得されるメタ認知のスキルであるとされていることから (Teasdale et al., 2002), 本研究のような単独試行における教示は脱中心化を促すものとしては不十分なものであったと考えられる。また、スケールで測定した身体感覚の注意には気晴らし課題間での差がみられなかったことから、今回用いたような簡単な教示による注意状態の操作自体が困難であったという可能性がある。改めて気晴らしにおける脱中心化の効果を検討する上では、

継続的なトレーニングを行い、脱中心化の測定に主眼を置いた計画を立てることが必要と考えられる。

第二に、反すう状態の指標である自己注目状態の測定に用いた私的自覚状態尺度が、本研究において妥当なものであったかという点が挙げられる。本尺度では、「どの程度自己の思考に注意を向けているか」、「どの程度自分について考えているか」という内容が測定される。しかしながら、研究2などで触れたように、自己に注意を向けることそのものが反すうに繋がるわけではなく、例えば批判的・評価的な態度での自己注目が抑うつや反すうと特に関連することが指摘されている (Treyner et al., 2003; Rude et al., 2007)。すなわち、反すう状態をより確実に測定するためには自己注目の量のみではなく、それがどのような態度を含むものであるかという点も明らかにすることが必要であろう。ただし、反すうそのものが自覚されずに生起するという場合も考えられ、参加者が事後的に「どの程度反すうしていたか」を客観的に回答すること自体が困難であるとも考えられる。ここから、時間・程度的なものとは異なる側面から反すうを測定することがより望ましいのかもしれない。

第三に、ネガティブな出来事に関する評定についても改善すべき点が挙げられる。研究3では「過去の出来事をどのくらい嫌だと思うか」というスケールによって測定を行ったが、例えば気晴らし中の想起によって、その出来事に関する思考への受容的な態度や、出来事の鮮明さといった側面での変化が起きていた可能性も考えられる。今後の研究では、気晴らしによる反すう対象の変化を多面的に捉えていくことが必要だと考えられる。

第四に、本研究における反すうの喚起手続きが不十分であった可能性が挙げられる。今回の実験では、従属変数である自己注目状態・出来事の印象・気分状態の得点が気晴らしを行った4群のみならず、嫌な出来事の想起のみを繰り返した統制群においても経時的に低減するという結果になった。しかしながら、本来反すうはネガティブな気分の持続要因であるとされており (Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990)、実験開始時の誘導によって反すうが十分に喚起されていたとすれば統制群のような手続きで気分が短時間のうちに改善されるとは考えにくい。本研究で用いた反すう喚起手続きは、研究1、研究3-1と同様に、過去に体験した嫌な出来事を想起するというものであった。しかし、Nolen-Hoeksemaの定義における反すうはネガティブな気分に対して行う反応の1つとされており、まず前提としてネガティブな気分状態にあることが想定されている。実際、単にネガティブなことを考える傾向と比べて、ネガティブ気分時に気分や症状について考える傾向の方が抑うつと関連すること (長谷川・根建, 2011)、抑うつ気分を伴わない反すうは課題への集中の欠如と関連しないこと (Lyubomirsky, Kasri, & Zehm, 2003) などが示されている。すなわち、単

にネガティブな内容について反復的に思考させるだけではなく、抑うつ気分を誘導した上で自己の体験したネガティブな内容の反復思考を促すことで、より十分な程度の反すうを喚起することができると考えられる。

第五に、本研究で用いた嫌な出来事についての想起手続きが十分なものであったとは言い難いかもしれない。今回、参加者に嫌な出来事を想起させるため、課題中にベルを鳴らして想起の合図としていた。しかし、内観報告からは、ベルが鳴った時にだけ嫌な出来事を想起した参加者と、その後も想起し続けながら作業を行った参加者が混在していたことが示唆された。さらに、同じ手続きを用いた研究3-1においても同様の内観が得られていた。ここから、嫌な出来事を想起しながら気晴らしに取り組ませるという操作が参加者間で異なる注意状態を喚起していた可能性が考えられる。嫌な出来事を想起しながら気晴らしを行う（注意を分割する）という状態を全ての参加者に統一させるためには、課題中の想起手続きを改善する必要がある。

第六に、気晴らし課題として用いた2つの作業の違いが何らかの剰余変数となっていたことが考えられる。このため、研究3-2の結果を純粹に、気晴らしに要する注意量の差によるものとすることはできない。例えば、単純な文字列に比べ、イラストの線画は課題への動機づけを高めるような効果をもっていたかもしれない。また、文字をなぞる作業に比べて、切り絵作業は参加者にとって馴染みのない課題であったために、気分の高揚などをもたらしていた可能性がある。研究3-2は異なる作業による気晴らし効果の比較を目的の一つとしていたが、より厳密に注意量のみを焦点とした検討を行うためには、作業の種類を統一することが望ましいと考えられる。

そして最後に、本実験におけるフォローアップまでの時間の短さが挙げられる。研究3-1ではフォローアップ測定までの安静時間を2分間としていたが、本研究ではこれを延長して5分間とした。しかしながら、依然として極めて短い時間であったことには変わりがない。一方で、本研究と同様にネガティブな対象への意図的な注意を伴う介入研究では、より長いスパンで効果を検証することの重要性が示唆されてきた。例えば恐怖症や不安障害に対する曝露療法では、治療による効果が試行の直後に全て表れるわけではなく、長期的な効果を検討する必要があることが指摘されている (Craske et al., 2008)。また、曝露時にネガティブな対象へ注意を集中した場合と注意を向けないようにした場合では、実施1週間後の効果が異なることが報告されている (Schmid-Leuz et al., 2007)。ここから、ネガティブな対象に注意を向けつつ気晴らしを行った場合と気晴らしのみに注意を向けた場合に異なる効果機序がはたらくことで、例えば1週間から数週間後に効果の差が表れるという可能性が考えられる。今後の研究では、実験実施日から期間を置いたフォローアップ測定を

行うことが望ましい。

5-4 研究3のまとめ，研究4への展望

研究3では，従来提唱されてきた気晴らしにおける「ネガティブな対象から注意を逸らす」ことのデメリットに注目し，意図的にネガティブな対象を想起しながら気晴らしを行うことの効果を検討した。まず研究3-1では，過去に体験した嫌な出来事を想起しながら切り絵作業による気晴らしを行う群，気晴らしのみを行う群，出来事の想起のみを行う群による効果を比較した。その結果，気晴らしの前後では，通常の気晴らしを行った群において最も大きく嫌な出来事の影響の改善がみられた。さらに，出来事を想起しながら気晴らしを行った群では，気晴らし前後に加えて，その後の安静時間においても影響の改善がみられた。一方，出来事の想起のみを行った群では，影響の改善効果は確認されなかった。ここから，ネガティブな対象を想起しながら気晴らしを行うことによって，気晴らし直後の一時的な効果とは異なる適応的結果を得られることが示唆された。

研究3-2では，この効果機序を検討するため，気晴らし課題として切り絵と文字なぞり作業を用意し，また作業中に特に身体感覚に注意を向けさせる教示の有無によって注意状態の操作を試みた。この結果，気分や出来事の影響に関して，群間での明確な効果の違いはみられなかった。しかしながら，切り絵群と身体感覚に注意を向けながら文字なぞり作業を行う群では，高反すう者に対する選択的な出来事の影響の改善効果がみられた。この点については研究3-1と同様の効果が再確認されたといえるが，その効果機序は，身体感覚に注意を向けることによる脱中心化ではなく，嫌な出来事と気晴らし対象の双方に対して注意を分割することである可能性が示唆された。すなわち，反すうの制御が困難な高反すう者の場合には，嫌な出来事について考える余裕がなくなるような過度の注意集中，没頭を要する気晴らしを用いるばかりでなく，その出来事について意図的に考えながらも遂行可能な気晴らし課題を用いることで，ネガティブな反すう思考を緩和することができるのではないかと考えられる。

本研究からは，意図的にネガティブな対象と気晴らしに注意を分割するという方略が，特に高反すう者に対する新たな介入として有効である可能性が示された。そこで，研究4では，「同時に注意を向ける」という部分をさらに強めて注意の分割を促すこと，またネガティブな対象をどのように想起するかという点を操作することによって，この新しい気晴らし方略の効果をより詳細に検討する。

第6章 注意の分割を伴う気晴らしにおける

反すう対象の想起形式と効果の関連の検討(研究4)

6-1 問題と目的

研究3では、注意の分割を伴う気晴らしの効果を検討した。そして、反すうの対象となるネガティブな出来事を想起しながら気晴らしを行うことによって、一定の介入効果が得られることが示された。ただし、注意の分割を促すにあたって改善すべき点や、新たに検討すべき要因が残されている。そこで研究4では、これらを踏まえて、注意の分割を伴う気晴らしをさらに明確な介入方略として確立するための検証を行う。

研究3の一部の実験参加者に対して行った調査では、反すうの対象となりうる嫌な出来事を想起する際に、その出来事そのもののイメージ(映像など)を思い浮かべた場合と、出来事に関する言語的な処理がなされた場合があったことが示唆された。そこで研究4では、この「ネガティブな対象をどのように想起するか」という点に着目したい。

不快な体験に関する侵入的な思考という点で反すうと類似するものに、トラウマ記憶の侵入想起がある。トラウマ記憶は主にイメージとして想起されるが(Hackmann & Holmes, 2004)、介入研究ではトラウマ記憶のイメージを意識的に保持しながら何らかの課題に取り組む技法によって、トラウマ記憶の嫌悪度や鮮明さを低減できることが示されている。Issacs (2004) は、視覚的なトラウマ記憶を想起、保持した状態で数字を数え上げることによって、PTSD患者のイメージ記憶の内容が明るくなり、鮮明さが低下し、記憶に関するネガティブな感情が低減すること、さらにこのイメージの変化が2~4か月後も維持されることを報告した。Van Den Hout et al. (2010) では、健常者に不快な出来事を想起させながら、要するワーキングメモリ(WM)容量が異なる2種類の課題を行わせ、課題におけるWMの負荷とイメージの鮮明さ、情動性の低減の程度に正の相関がみられることを示した。ここから、WMに負荷がかかった状態でトラウマ記憶のイメージを想起すること、すなわちイメージとそれ以外の対象に注意を分割することが、トラウマ記憶の軽減に有効であると考えられることができる。

さらに、この際に用いる課題の性質と効果の関連性も検討されている。Andrade,

Kavanagh, & Baddeley (1997) は健常者を対象とした実験によって、事前に呈示された画像のイメージを保持しながら眼球運動課題、キーを見ずに特定の順番にキーを押す課題などを行うと、特に眼球運動によってイメージの鮮明さが低下すること、また過去の体験をイメージとして想起した場合にも同様の効果が得られることを示した。PTSD 患者に対しても、トラウマ記憶のイメージを喚起後、眼球運動課題または数字を読み上げる課題を行う手続きを反復すると、眼球運動課題においてイメージの鮮明さと情動性がより大きく低下したことが報告されている (Lilley, Andrade, Turpin, Sabin-Farrell, & Holmes, 2009)。また、眼球運動以外の視空間課題を用いたものとして、Iyadurai et al. (2017) では、交通事故の体験者に対して、トラウマ記憶の想起を促した後にゲームのテトリスと筆記課題のどちらか一方を行わせた。この結果、テトリスを行った場合の方がその後の侵入記憶が少なく、かつ、より短期に減少することが示された。これらの知見からは、視覚的なイメージであるトラウマ記憶と、同様に視覚的な刺激である別の課題との間で注意を分割することで、特に高い効果を得られることが示唆される。

視聴覚的なイメージとして想起されるトラウマ記憶に対して、反すうは一般的に言語的な性質をもつとされてきた (Ehring & Watkins, 2008)。実際、反すうがネガティブな意味的处理 (思考) の連鎖であることは明確であろう。ただし、一方で反すうも部分的にイメージの要素を含むことが指摘されている (McLaughlin, Borkovec, & Sibrava, 2007; Speckens, Ehlers, Hackmann, Ruths, & Clark, 2007)。例えば、自己の失敗体験について反すうが起きた場合、まずは失敗の場面がイメージとして再生され、その後に「なぜあのような失敗をしてしまったのか」というような意味的处理が連なるのではないだろうか。また、トラウマ記憶についての反すうが PTSD の維持要因となることが指摘されている (Ehlers & Clark, 2000)。これらを踏まえると、言語的处理を主とする反すうも、その引き金となるのは思考に先立って生起するイメージであるという可能性が考えられる。すなわち、トラウマ記憶の侵入想起に対する介入と同様に、反すうの元となる体験をイメージとして想起しながら気晴らしを行うことで、このイメージの鮮明さや情動性を低下させ、結果として当該の体験に関する反すう思考を軽減させることができるかもしれない。そこで研究 4 では、注意の分割を伴う気晴らしにおける反すう対象の想起の形式と効果の関連を検討することを目的とする。

また、研究 1, 3 における実験手続きの問題点を踏まえ、これらを改善した上で気晴らしの効果を再検討することが必要である。まず、研究 1, 3 では反すうの喚起として、最近体験した嫌な出来事について考えるよう教示する手続きを用いた。しかしながら、先行研究では、反すうは不快な気分状態において生起した場合のみ不適

応な結果を引き起こすことが指摘されている (e.g. Whitmer & Gotlib, 2012)。反応スタイル理論においても、反すうは抑うつ気分に対する反応として定義される。すなわち、単に不快な出来事について考えさせるだけでは、不適応な反すうの喚起手続きとしては不十分であり、反すう思考に先立って抑うつや不安気分を誘導することが望ましいと考えられる。

次に、気晴らし中に注意の分割を促す手続きについても改善すべき点が挙げられる。研究3では、気晴らし課題中に一定間隔でベルを鳴らし、その音が聴こえたら嫌な出来事を思い浮かべるように教示を行っていた。しかし、この手続きでは厳密には、嫌な出来事と気晴らし課題に対して同時ではなく交互に注意を向けることを促していたと考えることもできる。実際に内観報告の中には、ベルの音を聞いて一旦嫌な出来事を思い浮かべた後は、再び気晴らし作業に没頭しようとしたという内容が含まれていた。一方、上述のトラウマ記憶への介入研究などにおいては、体験した不快場面のイメージを保持しながら課題に取り組むという手続きが用いられる。本研究のねらいである「注意の分割」は、2つの対象に同時に注意を向け続けることを指す。すなわち、気晴らし課題中に嫌な出来事についての思考を保持し続けるよう教示する必要があると考えられる。

以上の点を見直した上で、研究4では反すうの対象となるネガティブな出来事を想起しながら行う気晴らしの効果について、この出来事をどのような形式で想起するかという観点から検討する。従来、反すうは言語的プロセスとしての側面が注目され、その意味的内容を修正するための介入などが提唱されてきた (Watkins, 2009; Watkins et al., 2007; Watkins, Baeyens, & Read, 2009)。しかしながら、一方でより感覚的なイメージも反すうの中に含まれると考えられることから、トラウマ記憶への介入と同様に、不快な体験のイメージをターゲットとした介入による効果も期待できる。気晴らしと並行して不快な場面のイメージに注意を向けることにより、この場面への脅威度やイメージの鮮明さを修正することができれば、イメージを引き金とする、あるいは内包するネガティブな反すうを緩和することができるかもしれない。これに関連するものとして、PTSDに対する介入技法には、トラウマ記憶のイメージを想起し、より脅威度の低い意味的内容に修正する *imagery rescripting* がある。この技法は侵入想起を改善し (Ehlers & Clark, 2008)、トラウマ記憶への単なる曝露療法よりも PTSD の治療に有効である可能性が指摘されている (Brockman & Calvert, 2016)。そこで本研究は、反すう対象となり得る不快な体験を感覚的なイメージとして想起しながら気晴らしを行う場合と、いわゆる不適応な反すうの形で考え続けながら気晴らしを行う場合での効果を比較する。

6-2 研究4 イメージ、言語による反すう対象の想起と 注意分割を伴う気晴らしの効果の関連の検討

6-2-1 方法

6-2-1-1 スクリーニング調査

2017年7月から2018年1月にかけて、都内の大学生、大学院生を対象にスクリーニング調査を行った。研究1, 3と同様に、本研究の実験においても抑うつ気分、反すうの喚起およびカッターナイフを使った作業を行うことから、抑うつの程度について事前にスクリーニング調査を実施し、実験への参加に支障がないと考えられた回答者のみに実験参加を依頼した。調査は主に講義後の複数の大学教室で、教員の許可を得た上で質問紙を配布するという形式で行った。配布に際して、回答が任意であること、提出をもって調査への同意とみなすことを口頭および質問紙の表紙で説明した。

抑うつのスクリーニングには、The Center for Epidemiology Studies Depression Scale (CES-D) 日本語版（島他, 1985）を使用した。今回は中程度の抑うつレベルの基準（Cho, Nam, & Suh, 1998; 梶他, 2011）とされる25点以下に収まった回答者を実験対象者とした。この基準を満たした回答者に対し、後日メールで実験の参加を依頼した。

6-2-1-2 本実験

実験参加者

スクリーニング調査の基準を満たし、実験の参加に同意した都内の大学生、大学院生55名（男性19名、女性36名）を対象に実験を行った。全体の平均年齢は21.3歳（SD = 2.44）であった。参加者は、切り絵イメージ群（男性6名、女性9名（平均年齢22.1歳、SD = 2.70））、切り絵言語群（男性4名、女性9名（平均年齢21.7歳、SD = 2.58））、イメージ群（男性6名、女性8名（平均年齢20.9歳、SD = 2.52））、言語群（男性3名、女性10名（平均年齢20.3歳、SD = 1.14））に無作為に振り分けられた。

実験材料

切り絵課題 研究3-1で使用したものと同一線画を使用した。なお、研究1, 3

ー 2 では本来の切り絵作業に倣い、コピー用紙に印刷した線画と黒画用紙を重ねて手渡し、2 枚の紙を一度に切り抜くことを求めた。しかしながら、実験中にカッターの刃が下の画用紙まで届かずに作業が滞る様子が度々みられ、手先を使う微細な作業への持続的な注意が阻害されていた可能性も考えられた。そこで研究 4 では、研究 3-1 と同様に、線画を印刷したコピー用紙のみを画用紙と重ねずに参加者に渡した。同時に、カッターの使い方と切り絵の進め方をまとめた A4 サイズの用紙を提示した。

ネガティブな気分誘導刺激 反すう喚起の前にネガティブな気分を誘導するため、甲田・伊藤（2009）の作成した文章刺激を使用した。この刺激は 8 つの抑うつ場面（「自責」「裏切り」「喪失」「恥」「陰口」「やろうと思ってできない」「失敗・無能」「合わない人と仕事をする」）についての短い文章であり、それぞれの文章の場면을イメージさせることで一定のネガティブな気分が喚起されることが報告されている（甲田・伊藤, 2009）。

質問紙

特性的反すう傾向 反すう傾向の尺度として、日本語版 Ruminative Responses Scale (RRS) (Hasegawa, 2013; 長谷川, 2013a) を使用した。元の RRS (Treyner et al., 2003) は、反すうに関する研究で最も広く使用されている尺度であり、適応的な反すうである“reflective pondering”と不適応な反すうである“brooding”の 2 因子から構成される。日本語版 RRS も同様の因子構造をもち、下位尺度「考え込み」（項目例：「なぜ自分はいつもこのような反応をしてしまうのだろうか」と考える）と「反省」（項目例：なぜ自分が落ち込んでいるのか理解するために、自分自身の性格について分析する）の各 5 項目、全 10 項目からなる。Hasegawa (2013) において、いずれの下位尺度も概ね十分な信頼性をもつことが示されている。本研究では、2 つの下位尺度と反すう合計得点を算出して使用した。反すう合計得点は、不快な対象に注意を向け続ける一般的傾向の高さと考えることができる。回答は 1（ほとんどなかった）から 4（ほとんどいつもそうだった）の 4 件法で行った。

気分状態 気分状態の測定に、坂野他（1994）の気分調査票を使用した。本尺度は「緊張と興奮」「爽快感」「疲労感」「抑うつ感」「不安感」の 5 因子（各 8 項目）から構成されるが、本研究では「緊張と興奮」（項目例：興奮している）「抑うつ感」（項目例：気持ちがめいっている）「不安感」（項目例：何か物足りない）の全 24 項目のみを使用した。坂野他（1994）において、気分調査票は十分な信頼性、妥当性をもつことが示されている。回答は 1（全く当てはまらない）から 4（非常に当てはまる）の 4 件法で行った。

また、気分誘導および反すう喚起手続きの操作チェックには、気分調査票の過剰な反復測定による参加者の負担や回答への影響を軽減するため、「落ち込み」「不安」「怒り」気分をそれぞれどのくらい感じているかを測定する 0～8 の VAS スケールを用いた。

嫌な出来事の評価 過去に体験した特定の不快な出来事について、どのくらい嫌だと感じるか（嫌悪度）、どのくらい鮮明に思い浮かぶか（鮮明さ）、安静時間中にどの程度思い浮かんだか（安静中の想起）を、それぞれ 0～10 の VAS スケールによって測定した。また、フォローアップ調査においては、その出来事が実験後からの約 1 週間でどの程度思い浮かんだかを、同じく 0～10 の VAS スケールで回答させた。

手続き

実験は 1 回に参加者 1 人を対象として行った。実験室は中央に参加者用の机（180cm×90cm）・椅子、その机から 1m 程度離れた位置に実験者用の小さな机を配置した。実験者と参加者は、互いに向き合わないよう同じ向きで着席した。開始前に、実験手続きといつでも中止が可能なことを口頭および紙面で説明し、同意を得た上で実験を開始した。

はじめに文書で実験についての説明を行い、実験参加の同意書へのサインが得られた後、実験を開始した。実験手順を Figure 6.1 に示す。まず、全ての参加者に対して日本語版 RRS と VAS スケール (pre)への回答を求めた後、最近 2 週間以内に体験した嫌な出来事（参加者に対する教示では「落ち込んだ出来事」という表現で統一した）を 1 つ想起し、その内容を簡潔に記述するよう指示した。2 週間以内という条件は、詳細な状況を想起可能な出来事を選択してもらうためであり、長谷川（2013b）の手続きに倣った。次に、ネガティブな気分誘導刺激の 8 つの場面の題目から、自身が体験した出来事と最も近そうだと感じる題目を 1 つ選択させた。そして、その題目の文章を提示し、1 分間、自分がその場面を体験しているイメージを思い浮かべるよう教示した。この手続きにおいて、参加者自身が体験した出来事に近い題目を選択させたのは、その後の出来事の想起がより容易かつ明瞭になると考えたためである。1 分経過後、先ほど記述した嫌な出来事に関して「どのような気分になったのか、なぜそのような気分になったのか」を 2 分間、目を瞑ってなるべく深く考えるよう教示した（反すうの喚起）。この教示は、Nolen-Hoeksema (1991) における抑うつの反すうの定義、および不適応な反すうの特徴 (Rimes & Watkins, 2005; Watkins & Moulds, 2005; Watkins & Teasdale, 2001) を踏まえ、不快な気分の原因や意味への注意を促すことを目的とした。反すうの喚起後、VAS スケール (post) と気分調査票、出来事の嫌悪度・鮮明さ (pre) の測定を行った。

次に、各群の課題について口頭で説明し、実施した。本研究では課題時間を 8 分間に設定した。なお、課題時間を 10 分間に設定した研究 3 では、時間の経過による気分などへの影響が交絡要因として疑われたため、本研究では課題時間を 8 分に短縮した。これは反応スタイル理論に関する実験研究で多く用いられる Response task の時間に準拠したものである。切り絵作業による気晴らしを行う 2 群では、課題開始前に説明用紙に目を通し、作業についての不明点があれば実験実施者に尋ねるように促した。また、全ての群において、Apple iPad のアプリケーション “Insight Timer” を用いて課題中 2 分ごとにベルの音を鳴らした。各群における教示は以下の通りである。

切り絵イメージ群 「これからカッターを使った切り絵作業をしていただきます。また、作業をしながら、先ほど挙げた落ち込んだ出来事の場面をイメージし続けてください。今現在その状況をもう一度、視覚的、聴覚的に体験しているかのように、どんな場面であったかをなるべく細かく思い浮かべ続けながら、手を動かしてください。作業中に何度かベルが鳴りますので、その音が聴こえた時にもし場면을イメージできていなかったら、もう一度どんな場面だったかを思い浮かべ直してください。何か質問はありますか？では、はじめ。」

切り絵言語群 「これから、カッターを使った切り絵作業をしていただきます。また、作業をしながら、先ほど挙げた落ち込んだ出来事の場面について考えてください。その時どのような気分になったのか、なぜそのような気分になったのかをもう一度深く考え続けながら、手を動かしてください。作業中に何度かベルが鳴りますので、その音が聴こえた時にもし出来事について考えていなかったら、もう一度、どのような気分になったのか、なぜそのような気分になったのかを考え直してください。何か質問はありますか？では、はじめ。」

イメージ群 「これから、先ほど挙げた落ち込んだ出来事の場面についてイメージしていただく時間を取ります。今現在その状況をもう一度、視覚的、聴覚的に体験しているかのように、どんな場面であったかをなるべく細かく思い浮かべ続けてください。目は開けていても閉じていても結構です。楽な姿勢でお過ごしください。途中、何度かベルが鳴りますので、その音が聴こえた時にもし場면을イメージできていなかったら、もう一度どんな場面だったかを思い浮かべ直してください。何か質問はありますか？では、はじめ。」

言語群 「これから、先ほど挙げた落ち込んだ出来事の場面について考えていただく時間を取ります。その時どのような気分になったのか、なぜそのような気分になったのかをもう一度深く考え続けてください。目は開けていても閉じていても結構です。楽な姿勢でお過ごしください。途中、何度かベルが鳴りますので、その音が聴

こえた時にもし出来事について考えていなかったら、もう一度、どのような気分になったのか、なぜそのような気分になったのかを考え直してください。何か質問はありますか？では、はじめ。」

8分が経過したところで課題を止めるよう指示し、気分調査票、出来事の嫌悪度・鮮明さ (post1) に回答を求めた。その後、「次に、目を瞑って安静に過ごしていただく時間を取ります。眠らないように気を付けて、楽な姿勢でお過ごしください。では、はじめ。」と教示して3分間の安静時間を設けた。そして気分調査票、出来事の嫌悪度・鮮明さ (post2)、安静中の想起の測定と内観報告への回答を求め、実験を終了した。最後に、実験の約1週間後、参加者に対してメールでフォローアップ調査への返信を依頼した。



Figure 6.1 実験手続きの流れ

倫理的配慮

本研究は早稲田大学 人を対象とする研究に関する倫理審査委員会の承認を得て実

施した（申請番号 2016-295）。

6-2-2 結果

各群における気分状態と出来事の嫌悪感，鮮明さ得点の推移を Table 6. 1 に示す。本研究では，各従属変数について群ごとの平均値と標準偏差を算出し，群の平均±2SD の範囲に収まらないデータは外れ値として，その従属変数に関する分析から除外した。

Table 6. 1 各群における気分状態，出来事の印象得点の推移

	切り絵イメージ群 (N = 15)						切り絵言語群 (N = 13)					
	pre		post1		post2		pre		post1		post2	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
緊張と興奮	12.3	2.39	10.4	2.47	9.1	1.12	13.2	3.33	11.2	2.41	9.2	1.40
抑うつ感	21.7	2.53	15.2	3.16	11.6	4.27	19.2	4.36	14.6	3.62	12.3	4.31
不安感	17.6	3.43	14.4	2.77	12.7	3.34	21.2	2.92	16.8	3.19	14.7	3.75
嫌悪度	7.0	0.71	5.9	1.80	4.6	2.47	7.4	0.92	5.5	1.57	4.5	1.97
鮮明さ	7.6	1.74	6.6	1.91	5.5	1.91	8.5	0.93	6.5	1.97	6.0	1.61
	イメージ群 (N = 14)						言語群 (N = 13)					
	pre		post1		post2		pre		post1		post2	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
緊張と興奮	15.8	5.23	14.1	4.59	11.8	4.55	14.6	3.29	14.0	3.57	10.8	2.90
抑うつ感	20.9	4.13	20.7	5.33	18.5	6.36	22.5	4.10	22.2	4.55	17.6	5.16
不安感	19.2	2.33	18.9	3.68	17.5	3.53	20.8	2.92	20.1	3.82	18.1	4.98
嫌悪度	7.6	1.12	6.6	1.98	5.5	2.54	7.0	1.58	6.8	2.65	5.8	1.79
鮮明さ	8.1	1.38	8.0	1.87	6.8	2.15	7.5	1.44	8.0	1.18	5.9	1.14

6-2-2-1 pre 時点の等質性

はじめに，気分調査票「緊張と興奮」「抑うつ感」「不安感」，出来事の嫌悪度，鮮明さについて，群間での pre 得点を比較するために，各尺度の pre 得点を従属変数とした 1 要因被験者間分散分析を行った。その結果，緊張と興奮 ($F(3, 50) = 2.86, p < .05, \eta_p^2 = .15$)，不安感 ($F(3, 48) = 3.61, p < .05, \eta_p^2 = .18$) が有意であった。Shaffer 法による多重比較を行ったところ，緊張と興奮ではイメージ群の得点が切り絵イメージ群より有意に高かった ($p < .05$)。不安感では，切り絵言語群の得点が切り絵イメージ群に比べて有意に高かった ($p < .05$)。抑うつ感 ($F(3, 50) = 1.19, n.s., \eta_p^2 = .07$)，出来事の嫌悪度 ($F(3, 47) = 0.77, n.s., \eta_p^2 = .05$)，出来事の鮮明さ ($F(3, 50) = 0.83, n.s., \eta_p^2 = .05$) では群間に差はみられなかった。

6-2-2-2 抑うつ的反すう喚起手続きの操作チェック

手続き前後で測定した VAS スケール（落ち込み、不安、怒り）の得点を Table 6.2 に示す。抑うつ気分の喚起、および嫌な出来事についての反すう喚起手続きによる気分の変化を確認するため、VAS スケールの得点について、群ごとに対応のある *t* 検定を行った。

その結果、落ち込みについては、切り絵イメージ群 ($t(13) = -4.70, p < .001$)、切り絵言語群 ($t(12) = -4.47, p < .01$)、イメージ群 ($t(12) = -4.81, p < .001$)、言語群 ($t(12) = -4.78, p < .001$) のいずれも有意または有意傾向な得点の上昇がみられた。不安についても同様に、切り絵イメージ群 ($t(14) = -2.01, p < .10$)、切り絵言語群 ($t(11) = -4.76, p < .01$)、イメージ群 ($t(12) = -4.64, p < .01$)、言語群 ($t(12) = -2.74, p < .05$) のいずれにおいても有意または有意傾向な得点の上昇がみられた。そして怒りについては、切り絵イメージ群 ($t(12) = -2.54, p < .05$)、言語群 ($t(10) = -3.10, p < .05$) において得点の上昇がみられたが、切り絵言語群 ($t(10) = -1.17, n.s.$)、イメージ群 ($t(13) = -1.65, n.s.$) では変化がみられなかった。

Table 6.2 各群における VAS スケール得点の推移

	切り絵イメージ群 ($N = 15$)				切り絵言語群 ($N = 13$)			
	pre		post		pre		post	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
落ち込み	2.4	1.28	4.9	1.35	2.9	2.21	5.7	0.90
不安	2.3	1.83	3.3	2.02	3.0	1.60	5.6	1.38
怒り	0.2	0.44	1.8	2.05	0.5	0.82	1.2	1.60
	イメージ群 ($N = 14$)				言語群 ($N = 13$)			
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
	落ち込み	3.2	2.17	5.2	1.41	3.3	1.80	5.5
不安	3.8	1.69	5.5	1.51	4.2	2.01	5.8	1.36
怒り	2.6	2.92	3.8	2.89	0.4	0.50	2.1	1.87

6-2-2-3 各群における得点の比較

従属変数の変化を群間で比較するため、「緊張と興奮」「抑うつ感」「不安感」、出来事の嫌悪度、鮮明さのそれぞれについて、群（被験者間要因）×時点（被験者内要因）の 2 要因混合分散分析を実施した。気分調査票は pre, post1, post2 時点で測定したため、時点を 3 水準として分析を行った。出来事の嫌悪度と鮮明さについては、実験から 1 週間後の follow 時点でも測定を行ったが、follow 時点における回答の欠損の割合が高かったため、気分調査票と同様に post2 時点までの 3 水準で分析を行い、follow 時点の得点については 1 要因分散分析で群間の比較を行うこととした。

緊張と興奮 群の主効果 ($F(3, 46) = 3.56, p < .05, \eta_p^2 = .19$)、および時点の主効果

($F(2, 92) = 47.63, p < .001, \eta_p^2 = .51$) が有意であった。群について Shaffer 法による多重比較を行ったところ、イメージ群の得点が切り絵イメージ群よりも有意に高かった ($p < .05$)。同様に時点についても多重比較を行ったところ、pre > post1 > post2 の順にそれぞれ有意な得点の差がみられた ($ps < .05$)。

一方、群×時点の交互作用は有意ではなかった ($F(6, 92) = 0.67, n.s., \eta_p^2 = .04$)。

抑うつ感 群の主効果 ($F(3, 48) = 6.10, p < .01, \eta_p^2 = .28$)、時点の主効果 ($F(2, 96) = 72.55, p < .001, \eta_p^2 = .60$) が有意であった。群の多重比較を行ったところ、イメージ群と言語群の得点が切り絵イメージ群、切り絵言語群よりも有意に高かった ($ps < .05$)。時点の多重比較では、pre > post1 > post2 の順にそれぞれ有意な得点の差がみられた ($ps < .05$)。

また、群×時点の交互作用が有意であった ($F(6, 96) = 7.35, p < .001, \eta_p^2 = .31$) (Figure 6. 2)。単純主効果の検定を行ったところ、まず post1, post2 時点における群の単純主効果が有意であった ($F(3, 48) = 10.35, p < .001, \eta_p^2 = .39$; $F(3, 48) = 6.28, p < .01, \eta_p^2 = .28$)。多重比較を行ったところ、post1, post2 時点のいずれにおいても、イメージ群と言語群の得点が切り絵イメージ群、切り絵言語群に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。

加えて、全ての群における時点の単純主効果が有意であった (切り絵イメージ群 ($F(2, 24) = 40.81, p < .001, \eta_p^2 = .77$); 切り絵言語群 ($F(2, 24) = 21.27, p < .001, \eta_p^2 = .64$); イメージ群 ($F(2, 26) = 5.19, p < .05, \eta_p^2 = .29$); 言語群 ($F(2, 22) = 15.63, p < .001, \eta_p^2 = .59$)。多重比較を行ったところ、切り絵イメージ群と切り絵言語群では pre > post1 > post2 の順にそれぞれ有意な得点の差がみられた ($ps < .05$)。一方、イメージ群と言語群では post1 時点から post2 時点にかけてのみ有意な得点の低下がみられた ($ps < .05$)。

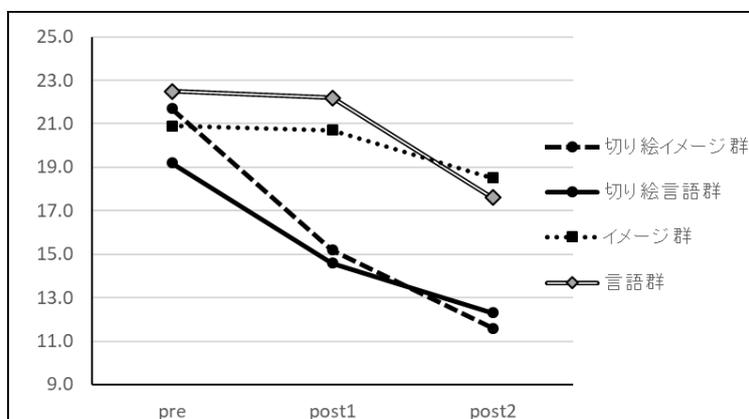


Figure 6. 2 抑うつ感の得点推移

不安感 群の主効果 ($F(3, 46) = 6.06, p < .01, \eta_p^2 = .28$), 時点の主効果 ($F(2, 92) = 44.32, p < .001, \eta_p^2 = .49$) が有意であった。群の多重比較を行ったところ、イメージ群、言語群の得点が切り絵イメージ群よりも高く ($ps < .05$), 切り絵言語群の得点は切り絵イメージ群に比べて有意傾向で高かった ($p < .05$)。時点の多重比較では, $pre > post1 > post2$ の順にそれぞれ有意な得点の差がみられた ($ps < .05$)。

また、交互作用も有意であった ($F(6, 92) = 4.01, p < .01, \eta_p^2 = .21$) (Table 6. 3)。単純主効果の検定を行ったところ、まず群の単純主効果が pre 時点 ($F(3, 46) = 3.97, p < .05, \eta_p^2 = .21$), post1 時点 ($F(3, 46) = 7.13, p < .001, \eta_p^2 = .32$), post2 時点 ($F(3, 46) = 5.28, p < .01, \eta_p^2 = .26$) のいずれにおいても有意であった。多重比較を行ったところ、pre 時点では切り絵言語群、言語群の得点が切り絵イメージ群より有意に高く ($ps < .05$), post1, post2 時点ではイメージ群、言語群の得点が切り絵イメージ群に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。加えて、時点の単純主効果が切り絵イメージ群 ($F(2, 26) = 24.76, p < .001, \eta_p^2 = .66$), 切り絵言語群 ($F(2, 22) = 19.27, p < .001, \eta_p^2 = .64$), イメージ群 ($F(2, 22) = 4.33, p < .05, \eta_p^2 = .28$), 言語群 ($F(2, 22) = 4.67, p < .05, \eta_p^2 = .30$) の全てで有意であった。多重比較を行ったところ、切り絵イメージ群、切り絵言語群では $pre > post1 > post2$ の順にそれぞれ有意な得点の差がみられた ($ps < .05$)。言語群では pre, post1 時点の得点が post2 時点より有意に高かった ($ps < .05$)。イメージ群では時点間の有意差はみられなかった。

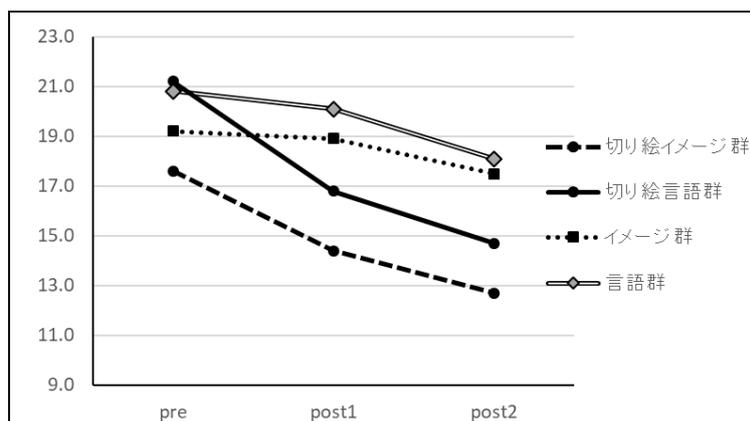


Figure 6.3 不安感の得点推移

出来事の嫌悪度 時点の主効果 ($F(2, 92) = 43.47, p < .001, \eta_p^2 = .49$) が有意であった。多重比較を行ったところ、 $pre > post1 > post2$ の順にそれぞれ有意な得点の差がみられた ($ps < .05$)。

群の主効果 ($F(3, 33) = 1.37, n.s., \eta_p^2 = .11$), 交互作用 ($F(6, 92) = 1.37, n.s., \eta_p^2 = .08$)

は有意ではなかった。

出来事の鮮明さ 時点の主効果 ($F(2, 90) = 42.89, p < .001, \eta_p^2 = .49$), 交互作用 ($F(6, 90) = 3.61, p < .01, \eta_p^2 = .19$) が有意であった (Figure 6. 4)。時点について多重比較を行ったところ, $pre > post1 > post2$ の順に有意な差がみられた ($ps < .05$)。

次に, 交互作用について単純主効果の検定を行ったところ, まず $post1$ 時点における群の単純主効果が有意傾向であったが ($F(3, 45) = 2.68, p < .10, \eta_p^2 = .15$), 多重比較では有意な群間差はみられなかった。また, 時点の単純主効果が切り絵イメージ群 ($F(2, 26) = 12.23, p < .001, \eta_p^2 = .48$), 切り絵言語群 ($F(2, 20) = 16.04, p < .001, \eta_p^2 = .62$), イメージ群 ($F(2, 24) = 5.94, p < .01, \eta_p^2 = .33$), 言語群 ($F(2, 20) = 31.87, p < .001, \eta_p^2 = .76$) の全てで有意であった。多重比較の結果, 切り絵イメージ群では $pre > post1 > post2$ の順に有意な差がみられ ($ps < .05$), 切り絵言語群では pre 時点から $post1$ 時点にかけてのみ有意な得点の低下がみられた ($p < .05$)。イメージ群, 言語群では $pre, post1$ 時点の得点が $post2$ 時点に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。

群の主効果は有意ではなかった ($F(3, 45) = 1.27, n.s., \eta_p^2 = .08$)。

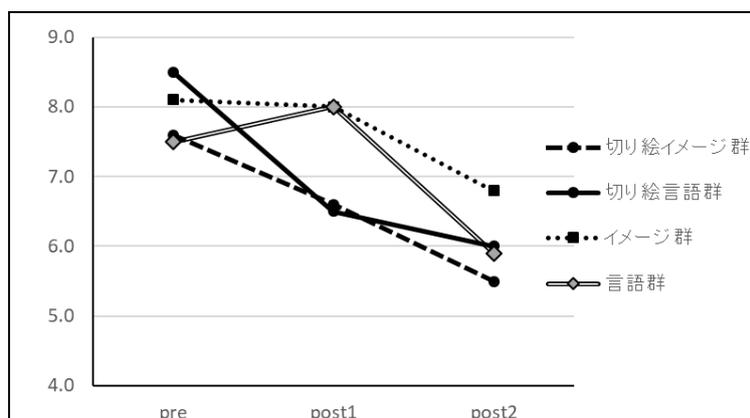


Figure 6. 4 出来事の鮮明さの得点推移

安静中, フォローアップ期間での出来事の想起 実験で扱った嫌な出来事を, 安静時間, フォローアップまでの1週間でどの程度想起したかの主観的評価得点を Table 6. 3 に示す。これを群間で比較するため, 各時点の得点について, 群を独立変数とする1要因分散分析を行った。その結果, 安静中の得点では群の主効果が有意であったが ($F(3, 50) = 3.17, p < .05, \eta_p^2 = .16$), 多重比較では有意な群間の差はみられなかった。フォローアップ期間の得点では群の主効果が有意ではなかった ($F(3, 40) = 2.05, n.s., \eta_p^2 = .13$)。

Table 6.3 安静中，フォローアップ期間における嫌な出来事の想起の程度得点

切り絵イメージ群				切り絵言語群			
安静中 (N = 15)		フォロー (N = 11)		安静中 (N = 13)		フォロー (N = 12)	
M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1.1	1.7	1.6	1.58	3.8	2.94	2.3	2.02
イメージ群				言語群			
安静中 (N = 14)		フォロー (N = 12)		安静中 (N = 13)		フォロー (N = 10)	
3.6	2.87	2.8	2.38	3.2	2.59	3.9	2.42

フォローアップにおける不快な出来事の嫌悪度，鮮明さ follow 時点における出来事の嫌悪度，出来事の鮮明さ得点を Table 6.4 に示す。群間での得点の比較のため，それぞれ群を独立変数とする 1 要因分散分析を行った。その結果，嫌悪度 ($F(3, 40) = 2.15, n.s., \eta_p^2 = .14$)，鮮明さ ($F(3, 40) = 1.29, n.s., \eta_p^2 = .09$) のいずれも有意な群間の差はみられなかった。

Table 6.4 フォローアップ時点における各群の嫌な出来事の印象，鮮明さ得点

	切り絵イメージ群 (N = 11)		切り絵言語群 (N = 12)	
	M	SD	M	SD
嫌悪度	3.4	2.66	1.7	1.19
鮮明さ	3.4	1.58	4.0	1.81
	イメージ群 (N = 12)		言語群 (N = 10)	
	M	SD	M	SD
嫌悪度	3.8	2.42	3.8	2.25
鮮明さ	5.1	2.75	3.7	2.31

6-2-2-4 高反すう傾向者を対象とした分析

特性的反すう傾向が一定以上の高さにある人における，各群の得点推移を比較するため，日本語版 RRS（考え込み，反省，合計）得点が全体の平均以上の人のみを抽出した（切り絵イメージ群：考え込み高 7 名（男性 4 名，女性 3 名），反省高 8 名（男性 5 名，女性 3 名），反すう合計高 9 名（男性 4 名，女性 5 名）；切り絵言語群：考え込み高 7 名（男性 2 名，女性 5 名），反省高 5 名（男性 3 名，女性 2 名），反すう合計高 6 名（男性 2 名，女性 4 名）；イメージ群：考え込み高 9 名（男性 3 名，女性 6 名），反省高 6 名（男性 3 名，女性 3 名），反すう合計 8 名（男性 3 名，女性 5 名）；言語群：考え込み高 7 名（男性 2 名，女性 5 名），反省高 6 名（女性 6 名），反すう合計高 6 名（男性 1 人名，女性 5 名））。抽出された参加者の各従属変数の得点を Table 6.5 に示す。この際，各従属変数の平均 \pm 2SD に含まれなかった数

値を外れ値として除外した。このデータを対象として、再度、群×時点 (pre, post1, post2) の2要因混合分散分析を実施した。

(1) 考え込み得点によるカットオフ

緊張と興奮 時点の主効果が有意であった ($F(2, 52) = 30.93, p < .001, \eta_p^2 = .54$)。多重比較を行ったところ、pre > post1 > post2 時点の順に有意な得点の低下がみられた ($ps < .05$)。また交互作用が有意傾向であり ($F(6, 52) = 2.04, p < .10, \eta_p^2 = .19$)、単純主効果の検定を行ったところ、切り絵イメージ群 ($F(2, 12) = 9.92, p < .01, \eta_p^2 = .62$)、切り絵言語群 ($F(2, 12) = 6.74, p < .05, \eta_p^2 = .53$)、言語群 ($F(2, 12) = 19.06, p < .001, \eta_p^2 = .76$) における時点の単純主効果が有意であった (Figure 6. 5)。多重比較の結果、切り絵イメージ群では pre 時点の得点が post2 時点に比べて有意に高く ($p < .05$)、切り絵言語群では pre, post1 時点の得点が post2 時点に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。そして言語群では pre > post1 > post2 時点の順に有意な得点の低下がみられた ($ps < .05$)。

群の主効果は有意ではなかった ($F(3, 26) = 1.38, n.s., \eta_p^2 = .14$)。

Table 6. 5 高反すう傾向者における各群の気分状態、出来事の印象得点の推移

		考え込み高 (N = 7)						反省高 (N = 8)						反すう合計高 (N = 9)					
		pre		post1		post2		pre		post1		post2		pre		post1		post2	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
イメージ群	緊張と興奮	14.3	3.45	11.7	2.87	9.7	1.38	14.1	3.63	11.0	2.83	9.6	1.27	13.9	3.33	11.0	2.87	9.4	1.33
	抑うつ感	21.9	2.27	15.6	4.12	11.7	4.23	20.8	0.75	15.5	2.35	10.7	2.58	21.1	1.73	14.6	3.54	9.8	2.25
	不安感	17.9	3.58	15.0	1.73	11.9	2.19	16.8	4.23	14.6	3.66	12.1	3.52	16.2	4.55	13.8	2.86	11.0	2.55
	嫌悪度	7.4	0.98	6.0	1.73	5.3	2.14	7.3	0.52	5.2	1.47	3.8	1.47	7.1	1.17	5.7	1.66	4.8	2.11
	鮮明さ	8.2	1.17	6.7	1.86	5.8	2.23	8.3	0.95	7.3	1.25	5.7	1.80	8.4	1.19	6.9	1.64	5.8	1.91
切り絵言語群	緊張と興奮	(N = 7)						(N = 5)						(N = 6)					
	抑うつ感	13.0	3.61	11.9	2.54	10.0	2.08	14.4	2.70	12.6	1.52	9.4	1.34	13.0	3.95	11.3	2.34	9.7	2.07
	不安感	18.7	5.38	13.6	4.28	12.0	3.51	19.8	5.07	14.0	2.92	12.4	4.51	19.7	5.20	13.2	4.54	11.3	3.33
	嫌悪度	19.7	4.27	15.9	3.98	15.1	2.91	21.2	2.59	17.6	2.30	14.0	2.83	20.0	4.60	15.0	3.58	14.5	2.59
	鮮明さ	6.4	2.15	4.1	2.54	3.3	2.21	6.2	1.92	4.8	2.28	3.2	1.92	6.3	2.34	3.7	2.42	2.7	1.63
イメージ群	緊張と興奮	(N = 9)						(N = 6)						(N = 8)					
	抑うつ感	15.6	4.64	15.1	5.11	14.2	6.50	14.8	5.74	13.3	5.72	13.2	7.41	15.0	4.63	14.5	5.10	13.6	6.67
	不安感	20.9	4.73	20.9	5.51	18.6	7.35	19.2	4.36	19.5	5.54	15.8	7.19	21.3	4.92	21.0	5.88	18.6	7.85
	嫌悪度	18.9	2.32	18.1	3.79	17.0	4.92	18.2	2.04	17.2	4.12	15.2	4.92	18.4	1.85	17.5	3.55	16.3	4.68
	鮮明さ	7.5	0.93	6.4	1.77	5.3	2.25	7.4	0.55	6.0	1.87	4.4	2.07	7.7	0.76	6.6	1.81	5.6	2.23
言語群	緊張と興奮	(N = 7)						(N = 6)						(N = 6)					
	抑うつ感	8.1	1.36	8.3	1.17	7.3	1.98	7.4	1.14	8.4	0.89	6.6	1.67	8.3	1.38	8.4	1.13	7.3	2.14
	不安感	15.0	3.70	14.1	3.72	10.7	2.87	16.5	4.09	17.3	5.96	13.0	4.38	14.0	3.16	13.2	3.70	9.6	0.89
	嫌悪度	24.3	3.20	24.0	3.51	20.0	3.92	23.3	4.97	22.3	5.85	17.2	5.27	25.0	2.83	24.0	3.85	19.2	3.54
	鮮明さ	22.3	2.25	21.8	0.98	21.3	1.51	21.8	3.31	19.5	5.79	17.7	4.76	22.4	2.51	22.0	1.00	20.8	0.84
	嫌悪度	8.2	0.75	8.5	1.38	7.0	1.26	6.8	1.47	6.8	3.31	6.0	1.41	7.3	1.75	7.5	2.59	6.7	1.51
	鮮明さ	7.2	0.75	8.2	0.75	6.3	0.52	8.0	1.67	8.3	1.21	6.5	1.97	7.7	1.37	8.3	0.82	6.5	0.55

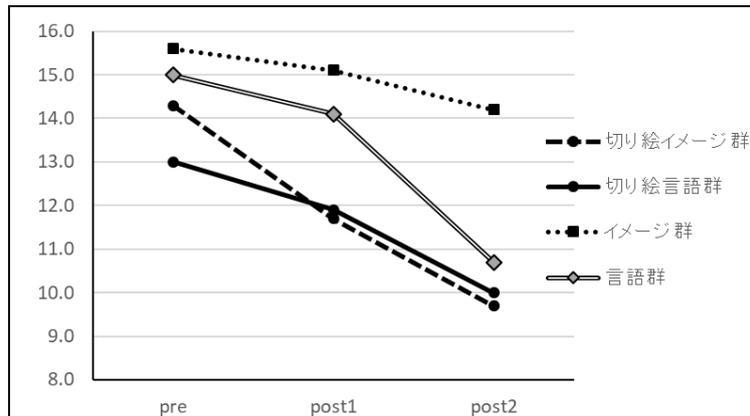


Figure 6.5 考え込み高グループにおける緊張と興奮の得点推移

抑うつ感 群の主効果 ($F(3, 26) = 5.56, p < .01, \eta_p^2 = .39$), 時点の主効果 ($F(2, 52) = 35.62, p < .001, \eta_p^2 = .58$) が有意であった。群の多重比較を行ったところ, 切り絵イメージ群, 切り絵言語群に比べて言語群の得点が高く ($ps < .05$), また切り絵言語群に比べてイメージ群の得点が高かった ($p < .05$)。時点の多重比較では, $pre > post1 > post2$ 時点の順に有意な得点の低下がみられた ($ps < .05$)。

また, 交互作用が有意であった ($F(6, 52) = 4.10, p < .01, \eta_p^2 = .32$) (Figure 6.6)。単純主効果の検定を行ったところ, まず群の単純主効果が $post1$ ($F(3, 26) = 8.08, p < .001, \eta_p^2 = .48$), $post2$ 時点 ($F(3, 26) = 5.03, p < .01, \eta_p^2 = .37$) で有意であった。多重比較の結果, $post1$ 時点では切り絵イメージ群, 切り絵言語群に比べて言語群の得点が高い ($ps < .05$), 切り絵言語群に比べてイメージ群の得点が高い ($p < .05$)。また, $post2$ 時点では, 切り絵イメージ群と切り絵言語群に比べて言語群の得点が高い ($ps < .05$), さらに切り絵イメージ群に比べてイメージ群の得点が高い ($p < .05$)。

加えて, 時点の単純主効果が, 切り絵イメージ群 ($F(2, 12) = 24.36, p < .001, \eta_p^2 = .80$), 切り絵言語群 ($F(2, 12) = 10.50, p < .01, \eta_p^2 = .64$), 言語群 ($F(2, 12) = 4.78, p < .05, \eta_p^2 = .44$) において有意であり, イメージ群において有意傾向であった ($F(2, 16) = 3.16, p < .10, \eta_p^2 = .28$)。多重比較を行ったところ, 切り絵イメージ群では $pre > post1 > post2$ 時点の順に有意な得点の低下がみられ ($ps < .05$), 切り絵言語群では pre から $post1$ 時点にかけてのみ, 有意な低下がみられた ($p < .05$)。一方, イメージ群と言語群では時点間での有意な差はみられなかった。

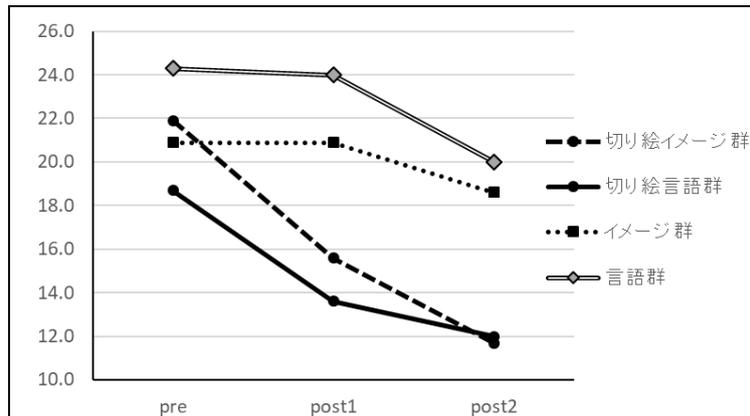


Figure 6.6 考え込み高グループにおける抑うつ感の得点推移

不安感 群の主効果 ($F(3, 25) = 7.03, p < .01, \eta_p^2 = .46$), 時点の主効果 ($F(2, 50) = 20.82, p < .001, \eta_p^2 = .45$) が有意であった。群の多重比較を行ったところ, 切り絵イメージ群, 切り絵言語群, イメージ群に比べて言語群の得点が有意に高かった ($ps < .05$)。時点の多重比較では, $pre > post1 > post2$ 時点の順に有意な得点の低下がみられた ($ps < .05$)。

また, 交互作用が有意であった ($F(6, 50) = 2.82, p < .05, \eta_p^2 = .25$) (Figure 6.7)。単純主効果の検定を行ったところ, まず群の単純主効果が $post1$ 時点 ($F(3, 25) = 6.39, p < .01, \eta_p^2 = .43$), $post2$ 時点 ($F(3, 25) = 8.88, p < .001, \eta_p^2 = .52$) で有意であった。多重比較の結果, $post1$ 時点において言語群の得点が切り絵イメージ群, 切り絵言語群よりも高く ($ps < .05$), $post2$ 時点では, 切り絵イメージ群に比べてイメージ群, 言語群の得点が高く ($ps < .05$), また切り絵言語群と比べて言語群の得点が高かった ($ps < .05$)。

加えて, 時点の単純主効果が, 切り絵イメージ群 ($F(2, 12) = 21.47, p < .001, \eta_p^2 = .78$), 切り絵言語群 ($F(2, 12) = 6.51, p < .05, \eta_p^2 = .52$) において有意であった。多重比較を行ったところ, 切り絵イメージ群では $pre > post1 > post2$ 時点の順に有意な得点の低下がみられた ($ps < .05$)。一方, 切り絵言語群では有意な時点間の差はみられなかった。

出来事の嫌悪度 群の主効果 ($F(3, 24) = 4.90, p < .01, \eta_p^2 = .38$), 時点の主効果 ($F(2, 48) = 26.24, p < .001, \eta_p^2 = .52$) が有意であった。群について多重比較を行ったところ, 切り絵言語群に比べて言語群の得点が有意に高かった ($p < .05$)。また, 時点についての多重比較の結果, $pre > post1 > post2$ 時点の順に有意に得点が低下した ($ps < .05$)。

交互作用は有意ではなかった ($F(6, 48) = 1.68, n.s., \eta_p^2 = .17$)。

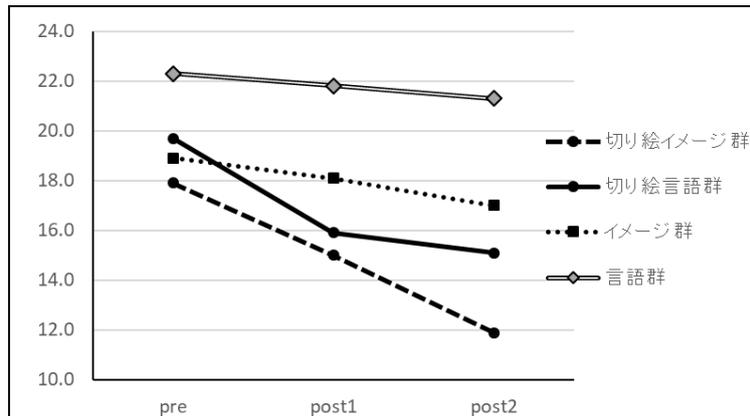


Figure 6.7 考え込み高グループにおける不安感の得点推移

出来事の鮮明さ 時点の主効果 ($F(2, 44) = 20.95, p < .001, \eta_p^2 = .49$), 交互作用 ($F(6, 44) = 5.16, p < .001, \eta_p^2 = .41$) が有意であった (Figure 6.8)。時点について多重比較を行ったところ, $pre > post1 > post2$ の順に有意に得点が低下した ($ps < .05$)。

次に交互作用について単純主効果の検定を行ったところ, まず post1 時点における群の単純主効果が有意傾向であったが ($F(3, 22) = 2.90, p < .10, \eta_p^2 = .28$), 多重比較では群間の有意な差はみられなかった。また, 時点の単純主効果が, 切り絵イメージ群 ($F(2, 10) = 7.06, p < .05, \eta_p^2 = .59$), 切り絵言語群 ($F(2, 10) = 11.85, p < .01, \eta_p^2 = .70$), 言語群 ($F(2, 10) = 19.78, p < .001, \eta_p^2 = .80$) で有意であり, イメージ群では有意傾向であった ($F(2, 14) = 3.35, p < .10, \eta_p^2 = .32$)。多重比較の結果, 切り絵言語群において pre 時点の得点が post1, post2 時点に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。言語群では pre 時点から post1 時点にかけて有意に得点が上昇し, post1 から post2 時点にかけては有意に低下した ($ps < .05$)。一方, 切り絵イメージ群, イメージ群においては有意な時点間の差はみられなかった。

群の主効果は有意ではなかった ($F(3, 22) = 0.80, n.s., \eta_p^2 = .10$)。

安静中, フォローアップ期間での出来事の想起 特性的反すう傾向が高い人の安静中, フォローアップにおける出来事の想起得点を Table 6.6 に示す。考え込み得点が高い人について, 1 要因分散分析による群間での比較を行ったところ, 安静中において群の主効果が有意傾向 ($F(3, 25) = 2.56, p < .10, \eta_p^2 = .24$) であったが, 多重比較では有意な差はみられなかった。一方, フォローアップ時点では群の主効果は有意ではなかった ($F(3, 18) = 1.19, n.s., \eta_p^2 = .17$)。

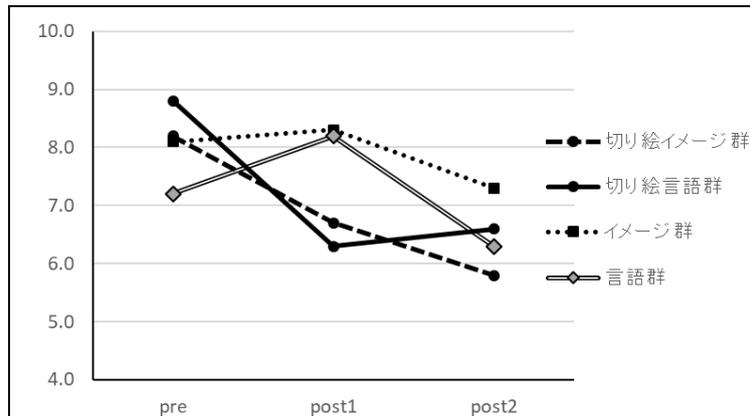


Figure 6.8 考え込み高グループにおける出来事の鮮明さの得点推移

Table 6.6 安静中，フォローアップ期間における高反すう傾向者の嫌な出来事の想起得点

		安静中							
		切り絵イメージ群		切り絵言語群		イメージ群		言語群	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
考え込み高	N = 7	0.8	0.98	3.7	3.09	4.4	3.13	4.3	2.56
反省高	N = 8	0.7	0.76	2.2	2.28	2.8	3.71	2.3	1.86
反すう合計高	N = 9	0.8	0.89	3.0	2.68	4.1	3.18	3.8	2.48
		フォローアップ							
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
考え込み高	N = 3	2.0	1.00	2.1	2.19	2.9	2.27	4.4	2.61
反省高	N = 6	1.5	1.05	2.2	1.79	1.6	1.82	4.3	2.75
反すう合計高	N = 5	1.4	1.14	2.2	2.40	3.0	2.45	4.5	3.00

フォローアップにおける不快な出来事の嫌悪度，鮮明さ 特性的反すう傾向が高い人の，フォローアップ時点における出来事の嫌悪感，鮮明さ得点を Table 6.7 に示す。考え込み得点が高い人について，1 要因分散分析による群間での比較を行ったところ，出来事の嫌悪度 ($F(3, 18) = 2.03, n.s., \eta_p^2 = .25$)，鮮明さ ($F(3, 18) = 0.75, n.s., \eta_p^2 = .11$) とともに群の主効果は有意ではなかった。

Table 6.7 フォローアップ時点における、高反すう傾向者の嫌な出来事の嫌悪度、鮮明さ得点

	嫌悪度											
	切り絵イメージ群			切り絵言語群			イメージ群		言語群			
		M	SD		M	SD	M	SD	M	SD		
考え込み高	N = 3	3.7	1.53	N = 7	1.7	1.25	N = 7	3.1	2.27	N = 5	4.2	1.92
反省高	N = 6	2.8	2.32	N = 5	1.6	1.52	N = 5	3.4	2.07	N = 4	4.5	2.89
反すう合計高	N = 5	2.4	2.07	N = 6	1.5	1.22	N = 6	2.8	2.32	N = 4	3.8	1.89

	鮮明さ											
	切り絵イメージ群		切り絵言語群		イメージ群		言語群					
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD				
考え込み高	N = 3	4.0	1.73	N = 7	4.0	1.91	N = 7	5.0	2.94	N = 5	3.0	1.87
反省高	N = 6	2.8	0.41	N = 5	4.6	1.34	N = 5	4.2	3.35	N = 4	3.8	3.30
反すう合計高	N = 5	3.6	1.34	N = 6	3.5	1.52	N = 6	4.8	3.19	N = 4	3.0	2.16

(2) 反省得点によるカットオフ

緊張と興奮 時点の主効果が有意であった ($F(2, 40) = 24.97, p < .001, \eta_p^2 = .56$)。多重比較の結果、pre > post1 > post2 時点の順に有意な得点の低下がみられた ($ps < .05$)。また、交互作用が有意であった ($F(6, 40) = 2.58, p < .05, \eta_p^2 = .28$) (Figure 6.9)。単純主効果の検定を行ったところ、時点の単純主効果が、切り絵イメージ群 ($F(2, 12) = 12.73, p < .01, \eta_p^2 = .68$)、切り絵言語群 ($F(2, 8) = 8.22, p < .05, \eta_p^2 = .67$)、言語群 ($F(2, 10) = 6.81, p < .05, \eta_p^2 = .58$) において有意であり、イメージ群において有意傾向であった ($F(2, 10) = 2.94, p < .10, \eta_p^2 = .37$)。多重比較の結果、切り絵イメージ群では pre 時点の得点が post1, post2 時点に比べて有意に高く ($ps < .05$)、切り絵言語群では pre, post1 時点の得点が post2 時点に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。一方、イメージ群、言語群では時点間の有意な差はみられなかった。群の主効果は有意ではなかった ($F(3, 20) = 1.21, n.s., \eta_p^2 = .15$)。

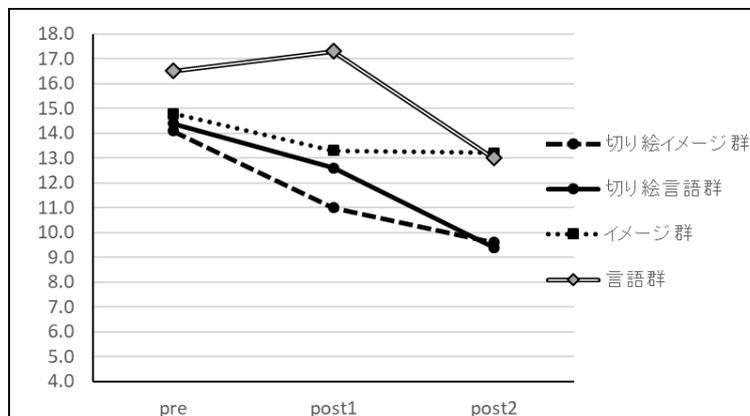


Figure 6.9 反省高グループにおける緊張と興奮の得点推移

抑うつ感 時点の主効果 ($F(2, 38) = 53.57, p < .001, \eta_p^2 = .74$), 交互作用 ($F(6, 38) = 3.93, p < .01, \eta_p^2 = .38$) が有意であった (Figure 6. 10)。時点について多重比較を行ったところ, pre > post1 > post2 時点の順に有意な得点の低下がみられた ($ps < .05$)。交互作用について単純主効果の検定を行ったところ, まず post1 時点において群の単純主効果が有意であり ($F(3, 19) = 3.99, p < .05, \eta_p^2 = .39$), 言語群の得点が切り絵言語群と比べて有意に高かった ($p < .05$)。また, 時点の単純主効果が, 切り絵イメージ群 ($F(2, 10) = 54.76, p < .001, \eta_p^2 = .92$), 切り絵言語群 ($F(2, 8) = 10.38, p < .01, \eta_p^2 = .72$), イメージ群 ($F(2, 10) = 4.40, p < .05, \eta_p^2 = .47$), 言語群 ($F(2, 10) = 14.97, p < .001, \eta_p^2 = .75$) の全てにおいて有意であった。多重比較の結果, 切り絵イメージ群では pre > post1 > post2 時点の順に有意な得点の低下がみられた ($ps < .05$)。切り絵言語群では pre 時点の得点が post1, post2 時点と比べて有意に高かった ($ps < .05$)。言語群では pre, post1 時点の得点が post2 時点と比べて有意に高かった ($ps < .05$)。一方, イメージ群では時点間の有意な差はみられなかった。群の主効果は有意ではなかった ($F(3, 19) = 2.12, n.s., \eta_p^2 = .25$)。

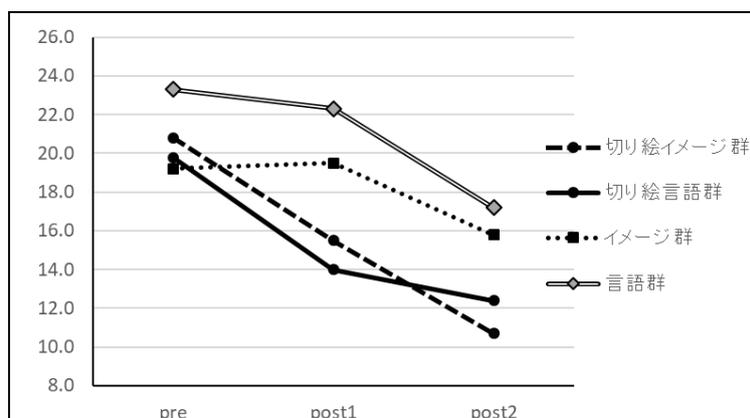


Figure 6. 10 反省高グループにおける抑うつ感の得点推移

不安感 群の主効果が有意傾向 ($F(3, 21) = 2.57, p < .10, \eta_p^2 = .27$), 時点の主効果が有意 ($F(2, 42) = 32.77, p < .001, \eta_p^2 = .61$) であった。群について多重比較を行ったところ, 有意な差はみられなかった。一方, 時点についての多重比較では, pre > post1 > post2 時点の順に有意な得点の低下がみられた ($ps < .05$)。

交互作用は有意ではなかった ($F(6, 42) = 1.05, n.s., \eta_p^2 = .13$)。

出来事の嫌悪度 時点の主効果が有意であり ($F(2, 36) = 25.52, p < .001, \eta_p^2 = .59$), 多重比較の結果, pre > post1 > post2 時点の順に有意な得点の低下がみられた ($ps < .05$)。群の主効果 ($F(3, 18) = 1.35, n.s., \eta_p^2 = .18$), 交互作用 ($F(6, 36) = 1.63, n.s., \eta_p^2 = .13$)

= .21) は有意ではなかった。

出来事の鮮明さ 時点の主効果が有意であり ($F(2, 38) = 24.53, p < .001, \eta_p^2 = .56$), 多重比較の結果, pre, post1 時点の得点が post2 時点に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。また, 交互作用が有意であった ($F(6, 38) = 3.27, p < .05, \eta_p^2 = .34$) (Figure 6. 11)。単純主効果の検定を行ったところ, まず post1 時点における群の単純主効果が有意であったが ($F(3, 19) = 3.75, p < .05, \eta_p^2 = .37$), 多重比較では有意な群間の差はみられなかった。また, 時点の単純主効果が, 切り絵イメージ群 ($F(2, 12) = 11.95, p < .01, \eta_p^2 = .67$), 切り絵言語群 ($F(2, 8) = 7.13, p < .05, \eta_p^2 = .64$), イメージ群 ($F(2, 8) = 10.17, p < .01, \eta_p^2 = .72$), 言語群 ($F(2, 10) = 7.92, p < .01, \eta_p^2 = .61$) の全てにおいて有意であった。多重比較の結果, 切り絵イメージ群, 言語群において pre, post1 時点の得点が post2 時点に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。切り絵言語群, イメージ群では有意な差はみられなかった。

群の主効果は有意ではなかった ($F(3, 19) = 0.79, n.s., \eta_p^2 = .11$)。

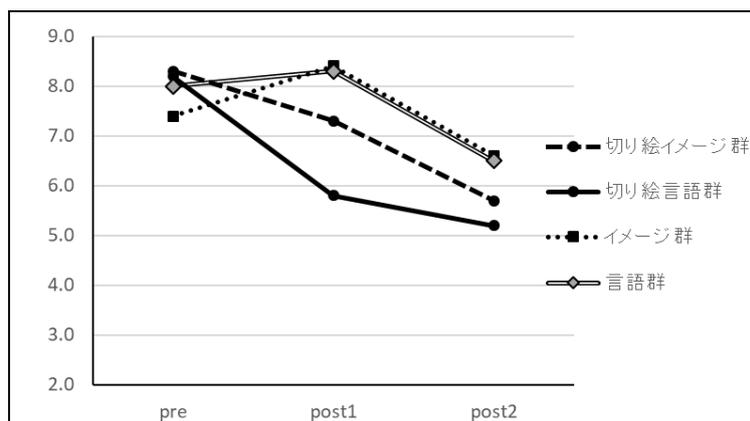


Figure 6. 11 反省高グループにおける出来事の鮮明さの得点推移

安静中, フォローアップ期間での出来事の想起 安静中, フォローアップにおける出来事の想起得点を群間で比較したところ, 安静中 ($F(3, 20) = 1.00, n.s., \eta_p^2 = .13$), フォローアップ ($F(3, 16) = 2.11, n.s., \eta_p^2 = .28$) のいずれにおいても群の主効果は有意ではなかった。

フォローアップにおける不快な出来事の嫌悪度, 鮮明さ 出来事の嫌悪度 ($F(3, 16) = 1.35, n.s., \eta_p^2 = .20$), 鮮明さ ($F(3, 16) = 0.60, n.s., \eta_p^2 = .10$) とも群の主効果は有意ではなかった。

(3) 反すう合計得点によるカットオフ

緊張と興奮 時点の主効果が有意であり ($F(2, 48) = 26.45, p < .001, \eta_p^2 = .52$), 多重比較を行ったところ, pre > post1 > post2 時点の順に有意な得点の低下がみられた ($ps < .05$)。群の主効果 ($F(3, 24) = 1.24, n.s., \eta_p^2 = .13$), 交互作用 ($F(6, 48) = 1.90, n.s., \eta_p^2 = .19$) は有意ではなかった。

抑うつ感 群の主効果 ($F(3, 24) = 6.01, p < .01, \eta_p^2 = .43$), 時点の主効果 ($F(2, 48) = 66.59, p < .001, \eta_p^2 = .74$) が有意であった。群について多重比較を行ったところ, 切り絵イメージ群, 切り絵言語群に比べて言語群の得点が有意に高かった ($ps < .05$)。また, 時点についての多重比較の結果, pre > post1 > post2 時点の順に有意な得点の低下がみられた ($ps < .05$)。

加えて, 交互作用が有意であった ($F(6, 48) = 6.81, p < .001, \eta_p^2 = .46$) (Figure 6.12)。単純主効果の検定を行ったところ, まず群の単純主効果が post1 ($F(3, 24) = 8.19, p < .001, \eta_p^2 = .51$), post2 時点 ($F(3, 24) = 6.93, p < .01, \eta_p^2 = .46$) において有意であった。多重比較の結果, post1, post2 時点のいずれにおいても, 切り絵イメージ群, 切り絵言語群に比べてイメージ群, 言語群の得点が有意に高かった ($ps < .05$)。

また, 時点の単純主効果が切り絵イメージ群 ($F(2, 14) = 45.45, p < .001, \eta_p^2 = .87$), 切り絵言語群 ($F(2, 10) = 32.67, p < .001, \eta_p^2 = .87$), 言語群 ($F(2, 10) = 11.55, p < .01, \eta_p^2 = .70$) において有意であり, イメージ群において有意傾向であった ($F(2, 14) = 2.97, p < .10, \eta_p^2 = .30$)。多重比較の結果, 切り絵イメージ群では pre > post1 > post2 時点の順に有意な得点の低下がみられた ($ps < .05$)。切り絵言語群では, pre 時点の得点が post1, post2 時点に比べて有意に高く ($ps < .05$), 言語群では pre, post1 時点の得点が post2 時点に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。イメージ群では時点間の有意な差はみられなかった。

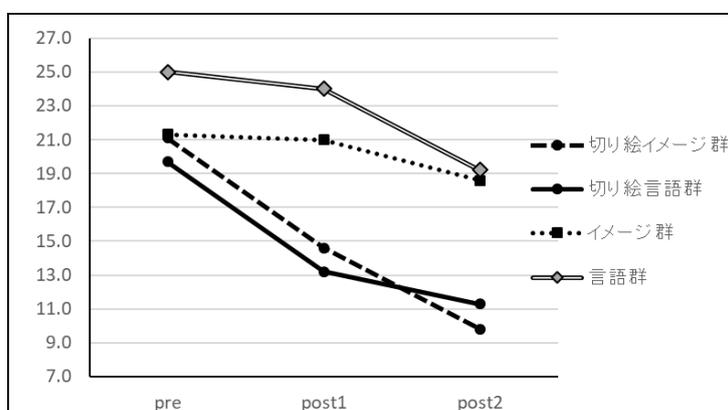


Figure 6.12 反すう合計高グループにおける抑うつ感の得点推移

不安感 群の主効果 ($F(3, 24) = 8.30, p < .001, \eta_p^2 = .51$), 時点の主効果 ($F(2, 48) = 25.15, p < .001, \eta_p^2 = .51$) が有意であった。群の多重比較を行ったところ, 切り絵イメージ群と切り絵言語群, イメージ群に比べて言語群の得点が有意に高く ($ps < .05$), 切り絵イメージ群に比べてイメージ群の得点が有意に高かった ($p < .05$)。時点の多重比較では, $pre > post1 > post2$ 時点の順に有意な得点の低下がみられた ($ps < .05$)。

また, 交互作用が有意であった ($F(6, 48) = 2.89, p < .05, \eta_p^2 = .27$) (Figure 6. 13)。単純主効果の検定を行ったところ, 群の単純主効果が pre ($F(3, 24) = 3.36, p < .05, \eta_p^2 = .30$), $post1$ ($F(3, 24) = 8.64, p < .001, \eta_p^2 = .52$), $post2$ 時点 ($F(3, 24) = 10.79, p < .001, \eta_p^2 = .57$) の全てにおいて有意であった。多重比較の結果, pre 時点では切り絵イメージ群に比べて言語群の得点が有意に高く ($p < .05$), $post1$ 時点では切り絵イメージ群, 切り絵言語群, イメージ群に比べて言語群の得点が有意に高かった ($ps < .05$)。 $post2$ 時点では切り絵イメージ群と切り絵言語に比べて言語群の得点が有意に高く ($ps < .05$), さらに切り絵イメージ群に比べてイメージ群の得点が有意に高かった ($p < .05$)。

加えて, 時点の単純主効果が, 切り絵イメージ群 ($F(2, 16) = 20.02, p < .001, \eta_p^2 = .71$), 切り絵言語群 ($F(2, 10) = 11.81, p < .01, \eta_p^2 = .70$) において有意であった。多重比較の結果, 切り絵イメージ群では $pre > post1 > post2$ 時点の順に有意な得点の低下がみられた ($ps < .05$)。切り絵言語群では pre 時点の得点が $post1, post2$ 時点に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。

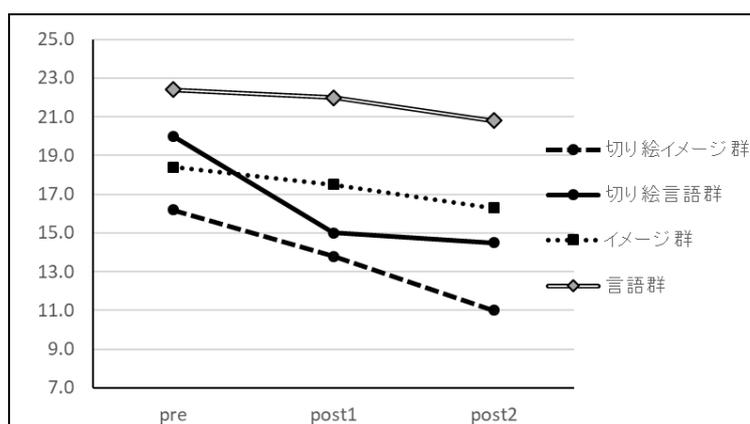


Figure 6. 13 反すう合計高グループにおける不安感の得点推移

出来事の嫌悪度 群の主効果 ($F(3, 24) = 3.75, p < .05, \eta_p^2 = .32$), 時点の主効果 ($F(2, 48) = 26.87, p < .001, \eta_p^2 = .53$) が有意であった。群について多重比較を行ったとこ

る、切り絵言語群に比べてイメージ群、言語群の得点が有意に高かった ($ps < .05$)。また、時点についての多重比較の結果、pre > post1 > post2 時点の順に有意な得点の低下がみられた ($ps < .05$)。

加えて、交互作用が有意であった ($F(6, 48) = 2.32, p < .05, \eta_p^2 = .22$) (Figure 6. 14)。単純主効果の検定を行ったところ、まず、群の単純主効果が post1 時点 ($F(3, 24) = 3.74, p < .05, \eta_p^2 = .32$), post2 時点 ($F(3, 24) = 4.62, p < .05, \eta_p^2 = .37$) において有意であった。多重比較の結果、post1 時点においては切り絵言語群に比べて言語群の得点が有意に高く ($p < .05$), post2 時点では切り絵言語群に比べてイメージ群、言語群の得点が有意に高かった ($ps < .05$)。

また、時点の単純主効果が、切り絵イメージ群 ($F(2, 16) = 8.19, p < .01, \eta_p^2 = .51$), 切り絵言語群 ($F(2, 10) = 31.29, p < .001, \eta_p^2 = .86$), イメージ群 ($F(2, 12) = 5.83, p < .05, \eta_p^2 = .49$) において有意であった。多重比較の結果、切り絵イメージ群、切り絵言語群では pre 時点の得点が post1, post2 時点に比べて有意に高く ($ps < .05$), イメージ群では有意な時点間の差はみられなかった。

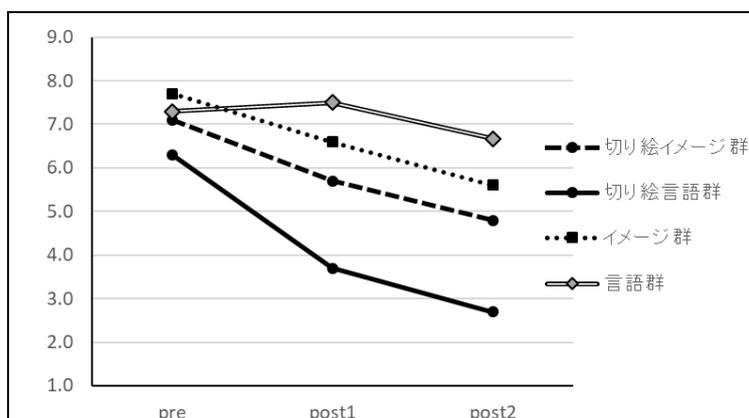


Figure 6. 14 反すう合計高グループにおける出来事の嫌悪感の得点推移

出来事の鮮明さ 時点の主効果 ($F(2, 44) = 27.90, p < .001, \eta_p^2 = .56$) が有意であり、多重比較の結果、pre > post1 > post2 時点の順に有意な得点の低下がみられた ($ps < .05$)。また、交互作用が有意であった ($F(6, 44) = 5.54, p < .001, \eta_p^2 = .43$) (Figure 6. 15)。単純主効果の検定を行ったところ、まず post1 時点における群の単純主効果が有意であり ($F(3, 22) = 4.97, p < .01, \eta_p^2 = .40$), 多重比較の結果、切り絵言語群に比べてイメージ群、言語群の得点が有意に高かった ($ps < .05$)。

加えて、時点の単純主効果が、切り絵イメージ群 ($F(2, 14) = 14.30, p < .001, \eta_p^2 = .67$), 切り絵言語群 ($F(2, 8) = 17.30, p < .01, \eta_p^2 = .81$), 言語群 ($F(2, 10) = 10.33, p$

< .01, $\eta_p^2 = .67$) において有意であり、イメージ群では有意傾向であった ($F(2, 12) = 3.53, p < .10, \eta_p^2 = .37$)。多重比較を行ったところ、切り絵イメージ群では pre > post1 > post2 時点の順に有意な得点の低下がみられ ($ps < .05$)、切り絵言語群では pre 時点の得点が post1, post2 時点に比べて有意に高かった ($ps < .05$)。言語群では post1 時点の得点が post2 時点と比べて有意に高かった ($p < .05$)。イメージ群では時点間の有意な差はみられなかった。

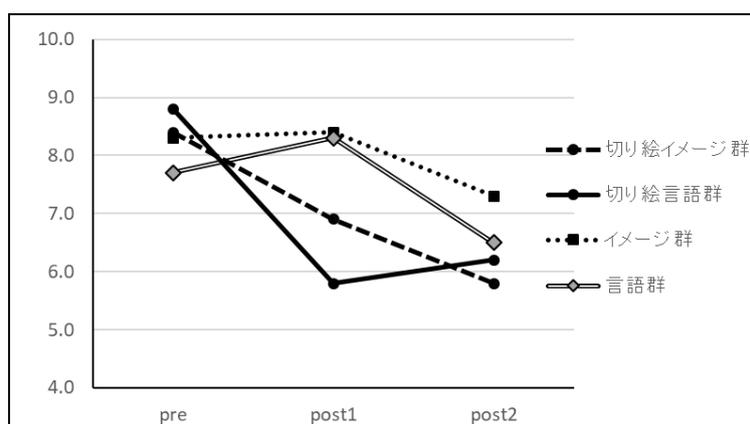


Figure 6.15 反すう合計高グループにおける出来事の鮮明さの得点推移

安静中，フォローアップ期間での出来事の想起 安静中，フォローアップにおける出来事の想起得点を群間で比較したところ，安静中において群の主効果が有意であったが ($F(3, 24) = 3.03, p < .05, \eta_p^2 = .27$)，多重比較では有意な群間の差はみられなかった。フォローアップでは群の主効果は有意ではなかった ($F(3, 17) = 1.47, n.s., \eta_p^2 = .21$)。

フォローアップにおける不快な出来事の嫌悪度，鮮明さ 出来事の嫌悪度 ($F(3, 17) = 1.18, n.s., \eta_p^2 = .17$)，鮮明さ ($F(3, 17) = 0.66, n.s., \eta_p^2 = .10$) とも群の主効果は有意ではなかった。

6-2-2-5 内観報告

課題中に考えていたこと

全ての参加者から自由記述の内観報告を得ることができた。まず，各群の8分間の課題時間において考えていたことについて得られた回答を Table 6.8 に示す。一部，語尾を改変した。

Table 6.8 課題中に考えていたことについての内観報告

切り絵イメージ群
考えただけで心臓がバクバクした。
相手のちょっとした態度で信頼が崩れ、不信感でいっぱいになった時のことを考えていた。
出来事の内容について、またそれ自体を思い出すスイッチを押すことが難しいと思った。ただ思い出すと、ある映像がこびりついているように感じた。また、課題でうまく切れなかった部分などが気になったりした。
出来事について思い出しながらやったが、刃物を使う緊張感や作業の緻密さで中々どちらにも集中できなかったが、慣れてくると作業と思考を分けてできるようになった気がした。作業のおかげで落込みなどは感じにくくなった気もする。
なぜ自分はいつも決めたいときに空回りするのだろうか。(就活の選好で)思っていたほど気持ちが落ち込んでいなかったということは、そもそもそこまでやる気が自分の中になかったのではないか。
嫌な出来事を考えようとしていたが、あまり集中できないなあと思っていた。
何となく不安な感じだった。
自分の過去の感情がうまく想起しにくかった。出来事や情景は鮮明なのだが・・・。
正確に思い出すだけでなく課題もやるので途中で面倒くさいと感じるようになった。
他にも嫌なことがあったとあとから思い出した。
自分の何が原因だったのか、将来的にどう展開するか。
努めて先程挙げた嫌な事を考えようとしていた。ともすると作業に集中し、いかに綺麗に切り抜くかに熱中してしまいそうになるのを抑えるのに苦労した。
何で思い浮かべた出来事が起こったのか、について考えていて、悲しくなった。原因が少し思い当たったけど、その相手に怒るというよりはただ悲しかった。
ずっとやっていたい。
はじめに挙げた出来事の原因について思いをめぐらせていた。「切る」という行為を通して、嫌気を感じた相手に対してアプローチしているようだった。
切り絵言語群

最初は自分自身の悪いところはどのように生じたかということについて考えていたが、切り絵の最中は少しポジティブになった。
スマホが壊れたのは無料ゲームをやってウィルスにかかったからだ。ゲームばかりに現実逃避したせいで時間とお金を無駄にした。情けない。
アンケートの意図や仕組みはどうなっているのだろうと考えた。嫌なことは、よく考えてみればなんとかなるかなと思えた。
嫌だったことについて考えながら次どこを切ろうとかどう切れば効率が良いのかななども考えていた。
この夏に自分で立てた目標が全然達成できてないなと反省した。この実験は臨床心理学でやったんとソの見分け？と関係してるのかなーと思った。
なぜそうなってしまったか、反省と次回はどうすればよいか、なぜ？に重きを置いていた。
何回も思い出しているうちに自分の中で結論を出して満足してしまった。同じ場面を思い出すことに慣れた。
嫌な出来事について考えるのが難しかった。記憶の表面をなぞっているだけのようで、気持ちや原因についての思考に没入しづらかった。
自分はなぜそのようなことをする、そのような状態になるのかと考えた。どんな相手に対しても良く見せたいと思っているからであるとは常に思うのだが、それが分かっている自分で改善できないことも嫌だと思った。
切り絵に集中していると、出来事について思い出すのが妨げられるような気がした。切り絵をすること自体面白かった。ただ、自分の失敗の原因が作業中別のことを考えてしまうことでぼんやりしてしまうことにあるかもしれないと考えていた。
相手に対して悪いことをしたなと思ったり、嫌だった相手の行動や発言を思い出していた。
相手の気持ち（つき合う前も含めて）、自分がこれからどうあるべきか。
切り絵に集中しながら自分の思考に注意を向けることが難しかった。きれいに切り取ることを考えながら取り組んだ。
イメージ群
感じた感情の割合（怒り 10%，めんどくささ 80%，その他 10%みたいな）。
ベルの音が、部で以前、精神統一のために使用していたエナジーチャイムの音と同じだったので、懐かしかった。嫌だったことに関しては、結構どうでも良かった感じがしてきた。

つい最近起きた出来事だったので、情景や言葉まではっきり思い出せた。
相手から言われたことを、何故そう言われてしまったか、また、相手はどんな気持ちでそうやってきたのだろうと考えていた。
バイトでの失敗に対して「こうしていれば良かった」という反省が何度も頭をよぎった。
どんなに頑張っても他者から見れば怠けているように見え、本当に一部分しか評価されたり考慮されることはないのかと考えていた。自分は心身を削っているのに、あいつは怠けているというレッテルを貼られるのかもしれないのかなと感じていた。
自分の何が悪かったのかを分析していた。
サークルで役割に立候補する人が出ず、今後の運営に支障が出ていることを考えていた。皆の無責任さと自分の過去の行動のまずさを考え、いらいら、落ち込んでいた。
不快な出来事の起こる前後に何をしていたか、出来事の内容、どんな場所だったか、どんなものが見えたか、どんなことが聞こえたか、それらから連想される出来事とは関係ない考え。
最初は落ち込んだ事についてもう一度考える事によって再び落ち込んだ気持ちになったが、徐々にそれほど落ち込む事でもないかという気持ちになった。
嫌な出来事がどのように起こったか、そしてそれが今後どのように影響しそうか、そしてそれに対してどのような手を打てるかを考えていた。
足をケガしたときに練習をアウトして見ることしかできなかった敗北感、みんなが自分より多く練習できている焦り。
ある程度期待していたことが実現されなかった悲しさ、将来への不安感、どのようにすれば良い結果を得ることができるのか、など。
ベルが鳴ると、イライラしていた自分が我に返る気がした。
言語群
出来事と関連する、もっと前にあったことを考えていた。そのもっと前にあったことの方が根本的な原因な気がして、この前のことはあまり気にならなくなった。
思い出すのも嫌だと思っていたが、意外と冷静に考えることができ不思議な感じだった。
言われた言葉をどうとらえて、どう反応するか考えていた。解決策というか考えが少しまとまったら落ち着いた。

<p>挙げた出来事について「なぜ起きたか」を改めて繰り返し考えると、考える度にどんどん自分の「こうすれば良かった」ということが芋づる式に出てくるなあと思った（結果、気が滅入る）。</p>
<p>過去の自分の行動について、どうしてそのように行動したのか考えていた。相手が自分のことをどう思っているのか考えていた。</p>
<p>なぜこうなったのかの過程をぐるぐると考えていた。考えていると焦りなのか体が硬くなる感じがした。</p>
<p>思い出すほど後悔してしまい、自分を責める気持ちを強く感じた。</p>
<p>問題となった出来事だけでなく、関連のある違う嫌なことも思い出された。本当に怒りが増した。</p>
<p>嫌な出来事だったな、でもなんでこれが自分にとって嫌なことなんだろう。いつからこういうことが起きるようになったんだろう。</p>
<p>自分のペースで仕事している時に口を挟んできて威圧的な態度と発声をする上司のことを考えていた。なぜこの人はこんな態度をとるのだろうと初めはイライラしていたが、後半のほうにはそういう人だからしょうがないかと思いはじめようになっていた。</p>
<p>自分はその過去の状況下でどのように当たり障りがなく、言うべき事を言えただろうかと考えていた。</p>
<p>なぜ負けたのか、もっと考えるべきだった、相手を見下していたのでは、おごっていた、悔しい。</p>
<p>どのようにすれば現状が解決できるか、自分に何ができるかを考えていた。</p>

安静時間中に考えていたこと

次に、課題後の3分間の安静時間において考えていたことについて得られた回答を Table 6.9 に示す。一部、語尾を改変した。

Table 6.9 安静時間中に考えていたことについての内観報告

切り絵イメージ群
<p>何も考えずに腹式呼吸を繰り返した。</p>
<p>対人関係で最近あった嬉しかったことを思い出していた。</p>
<p>思い出すスイッチを押さなければ、殊の外、思い出さないなと思った。また、やや空腹気味だったので自分の身体の状態が気になっていたこともあったかもしれない。</p>

出来事のことを少し考えてはいたが、初めほどではなく、冷静に場面を思い返したり、全く関係ないことを思い浮かべたりもした。
意外とじっとしているのが難しい。脳裏に突然、明日の予定が出てきた。
この実験をやってもらう人（私の知り合いの）のことを考えていた。
今はまっているもののことを考えていた。リラックスした気持ちになった。
夜ごはん、クリスマスケーキなど楽しいこと。
この後の予定について。
先週の旅行について思い出していた。
周囲の音などに気が向いてリラックスしていた。
今後の予定について考えていた。嫌な事は頭から抜け落ちていたように思う。基本的に前向きになる様な事ばかり考えていたように思う。
特に何か考えようと意識していたわけではないけど、自然と思いつかんでしまって、ひたすら悲しかった。
色々なことが頭に浮かんでくるのが嫌だから何も考えないようにしようと考えた。
小説が読みたい、4限の講義について。
切り絵言語群
色々なことが連想されたが、言葉とイメージが同時に浮かんでくるなと思っていて。自分自身のことというよりは、周りの環境のことについてよく考えていたような気がする。
過ぎたことは仕方ない。切り絵楽しかった。
このあとの予定についてと、寝ないようにすることを考えていた。
最近流行っていたバブリーダンスについて考えていた。
この夏の自分の行動を振り返っていた。あと、この後の食餌のこととかちらっとよぎった。
これからまた同じことをしないためにはどうすべきか（6）、切り絵楽しい（3）、おなかすいた（1）。
楽しいことを考えようと思って、好きなことを考えていたらそわそわしてきた。あまり嫌なことは思い出さなかった。
嫌だった出来事、お腹が空いたという自分の状態、これからやるべき仕事。
出来事が頭から離れなかった。安静時間であるため落ち着くべきであると思ったが、余計に重たい気持ちになった。何もしないのは好きではない。
特に思い出そうとしたわけではないが、落ち込んだ出来事に関係することをい

ろいろ思い出してしまった。
好きな先輩に名前を呼ばれたり、ギュッとしてもらったりしたことを考えていた。
自分の時間を作って落ち着いた生活をする。
好きな音楽が頭に流れていた。すっきりとした感覚だった。
イメージ群
今日これからのこと。
帰ったら洗濯しようかなと思っていた。
先輩に言われた言葉がずっと頭の中をぐるぐる回っているような感じがした。
今日のこれからの予定やバイトのような、たわいないことが浮かんできた。目は閉じていたが、ボーっとしていた。
1から10までの数字を数えていた。
嫌なことがあっても、自分軸で物事は回っている訳ではないのだから、しょうがないことだし、もしかしたらちょっと傲慢な態度で（自己中心的）物事を今まで見てたのではないかという様なことを考えていた。
次の気になる人に考えていた（注：原文通り）。その人と行きたい場所などを考えていた。
上記のこと、今後の予定。色々考えていたので少し気がまぎれたように感じた。
これからすること、今日中にしなければならないこと。
落ち込んだ出来事は本当に落ち込むという感情だけだったかを検討した。落ち込みだけでなく、あきらめ、怒りの感情も入り混じっていたなと気が付いた。また以前にも似たような事があったのを思い出した。
安静中は先ほどまで嫌なことについて考えていた反動か、頭に嫌なことは浮かばず、ゲームのBGM等が浮かんできていた。
昨日あった高校サッカー選手権のゴールのシーン、その応援ソング。
何も考えずに頭を空にすることは実現可能か、家族や友人といった親しい人達のこと。
嫌なことを考えたくなと思い、彼とケンカしていない時のことを思い出していた。しかし、ちょっとするとケンカのことを思い出してしまった。
言語群
今日これから起こる良いことを考えていた。辛かった出来事に対する怒りはな

いように感じた。
これからどうしようかなー，困ったなー，とぼんやり考えていた。
その人に関する別の楽しかった思い出を考えていた。
課題中は意識して思考していた感じがあったので，本当にただぼーっと脳を解放していた。言語化できるような考えはしていなかったと思う。
相手が自分のことをどう思っているのか考えていた。
この後どうしようとか，身近にあることについて考えていた。時間が経つにつれ強張りがなくなった感じがした。
今日この後何をするか、夜何を食べたいか、など。
なにも考えていない。
頭の中に浮かんでくる風景みたいなものをあるがままに（？）見ていた。
楽しいことを考えていた。フラをやっているのでハワイアンソングの歌詞を頭に浮かべて歌っていた。
両親のもめ事に関して回想していたので，果たしてどちらに大きな原因があるのか，双方の言っている事は嘘偽りのないものなのだろうかと考えた。ただ，ずっとその事だけを考えている事はできなかった。
次に何をすべきか，何が足りないのか，次やるときは絶対に負けない，早く練習したい。
この後何をしようか考えていた。楽しいことをメインに考えていた（遊び，彼女のことなど）。

6-2-2-6 結果のまとめ

まず，全てのデータを対象とした分析からは以下の事が示された。抑うつ感、切り絵イメージ群・切り絵言語群において課題前後、安静前後で低下し、課題後と安静後にはイメージ群・言語群と比べて低い得点を示した。イメージ群と言語群は安静前後でのみ得点が低下した。不安感では、pre 時点における差の影響が考えられるものの、課題後と安静後において切り絵イメージ群がイメージ群・言語群よりも低い得点を示した。また、切り絵イメージ群・切り絵言語群の得点が課題前後、安静前後で低下したのに対し、言語群では安静前後でのみ得点の低下がみられ、イメージ群ではいずれの時点でも低下がみられなかった。不快な出来事の鮮明さ得点については、切り絵イメージ群で課題前後と安静前後の両方で低下がみられ、切り絵言語群では課題前後のみ、イメージ群と言語群では安静前後でのみ低下がみられた。

次に、特性的反すう傾向が平均以上であった人を対象とした分析からは、以下の事が示された。まず考え込み傾向が平均以上の人では、緊張と興奮得点が切り絵イメージ群では課題前に比べて安静後で低く、切り絵言語群では課題後から安静後の間で低減した。言語群では課題前後、安静前後のいずれにおいても得点が低下したが、イメージ群では時点間での変化はみられなかった。抑うつについては、課題後の時点では切り絵言語群がイメージ・言語群の双方より低い得点を示し、切り絵イメージ群は言語群との間にのみ差を示したが、安静後の時点では逆に、切り絵イメージ群がイメージ・言語群より低い得点を示し、切り絵言語群は言語群との間にのみ差を示した。また、切り絵イメージ群は課題前後と安静前後の両方で、切り絵言語群では課題前後のみで得点が低下し、イメージ・言語群では低下がみられなかった。不安得点では、課題後の時点で切り絵イメージ群、切り絵言語群が言語群よりも低い値を示した。安静後には切り絵イメージ群がイメージ・言語群の双方に比べて低い得点であったのに対し、切り絵言語群では言語群との間にのみ差がみられた。また、切り絵イメージ群では全ての時点間で得点の低下がみられた一方、他の3群では時点間での変化はみられなかった。出来事の嫌悪度では群の主効果が有意であり、切り絵言語群に比べて言語群の得点が高かった。そして出来事の鮮明さでは、切り絵言語群で課題前後における得点の低下がみられ、言語群では課題前後で上昇、安静前後で低下した。一方、切り絵イメージ群、イメージ群では時点間での変化はみられなかった。

反省傾向が平均以上の人では、緊張と興奮得点が切り絵イメージ群において課題前後で、切り絵言語群において安静前後で有意に低下した。一方、イメージ・言語群では時点間での低下はみられなかった。抑うつ得点では、切り絵イメージ群のみ課題前後、安静前後の両方で有意な得点の低下がみられ、切り絵言語群は課題前後、言語群は安静前後でのみ得点が有意に低下した。イメージ群では時点間での変化はみられなかった。そして出来事の鮮明さについては、切り絵イメージ群と言語群において安静前後で得点が低下し、切り絵言語群とイメージ群では変化がみられなかった。

最後に、反すう合計が平均以上の人では、抑うつ感得点が切り絵イメージ群のみ課題前後、安静前後の両方で低下し、切り絵言語群は課題前後、言語群は安静前後でのみ低下がみられた。イメージ群では時点間での変化はみられなかった。また、課題後と安静後で、切り絵イメージ・切り絵言語群の得点がイメージ・言語群よりも低かった。不安得点では、pre 時点での差の影響が考えられるものの、課題後において切り絵イメージ・切り絵言語群とイメージ群の得点が言語群より低かった。安静後においては切り絵イメージ群の得点がイメージ・言語群より低かったのに対し

し、切り絵言語群は言語群との間にのみ差を示した。さらに、切り絵イメージ群のみ課題前後と安静前後の両方で得点が低下した一方、切り絵言語群は課題前後でのみ得点の低下がみられた。イメージ・言語群では時点間での変化はみられなかった。出来事の嫌悪度では、課題後の時点で切り絵言語群が言語群よりも低い得点を示し、さらに安静後にはイメージ群と言語群よりも低い得点を示した。切り絵イメージ群、切り絵言語群では課題前後で得点の低下がみられた一方、イメージ群と言語群では時点間での低下はみられなかった。

6-2-3 考察

本研究では、反すうの対象となる不快な出来事を想起しながら行う「注意分割を伴う気晴らし」において、出来事を想起する形式（イメージ・言語）による気分状態および出来事に関する認知（嫌悪感・鮮明さ）の変化を比較することを目的とした。

6-2-3-1 実験における群の等質性と気分操作について

まず、全データを対象とした実験開始時の pre 時点における気分調査票の得点からは、「緊張と興奮」（切り絵イメージ群 < イメージ群）と「不安感」（切り絵イメージ群 < 切り絵言語群）について、介入前の時点で群間に差が生じていたことが示された。また同様に、反すう合計得点の低い人を除いた分析では「不安感」の pre 得点で差がみられた（切り絵イメージ群 < 言語群）。上記以外の変数では群間の等質性が示されたといえるが、考察に際しては注意が必要である。

次に、抑うつ気分、反すうの操作手続き前後での VAS スケールの得点を比較したところ、切り絵言語群、イメージ群の「怒り」以外においてはいずれも得点の上昇がみられた。ここから、本研究の操作手続きによって、概ねネガティブな気分および反すう状態を喚起することができていたと考えられる。

6-2-3-2 気分状態の変化について

全ての参加者を対象とした分析からは、不快な対象をイメージあるいは言語的思考の形式で想起しながら気晴らし課題に取り組むことによって、安静時間後の抑うつ気分、課題直後および安静時間後の不安気分が、イメージ・言語で不快な対象を想起するのみの場合よりも低くなることが示された。ここから、注意分割を伴う気晴らしは、単に不快な体験を反復的に想起するよりもネガティブな気分を低減し、さらにその効果は気晴らしを終えた後にも持続すると考えられる。これらは研究 3

において示唆された知見を支持するものである。

また、反すう傾向が一定以上の人では、注意分割を伴う気晴らしにおいて、不快な対象を想起する形式による効果の差がみられた。抑うつに関しては、考え込み・反省・合計得点のいずれが高い人においても、不快な対象をイメージとして想起して気晴らしを行った場合にのみ、課題前後と安静時間の前後の両方で低減がみられた。不安に関しても、考え込み・合計得点の高い人では同様の効果がみられた。特に考え込み傾向が高い人では、切り絵イメージ群で安静時間後における抑うつ・不安得点がイメージ・言語群の双方より低い一方、切り絵言語群では言語群より低いみに留まった。ここから、不快な体験を想起し続けながら気晴らしを行う場合には、言語的思考として想起するよりも視聴覚的なイメージとして想起することによって、高反すう傾向者における持続的な抑うつ・不安の改善効果を得られることが示唆された。考え込みは自己非難的な要素を含み、反すうの内で特に不適応な側面であると考えられる。このような反すうを行いやすい人は、不快な出来事を言語的に想起した際にも、その出来事自体や不快な結果の原因を自分自身に帰属するような思考が生起していた可能性がある。すなわち、切り絵言語群においては、気晴らしを同時並行することによってこうした自己批判的思考への没頭がある程度抑えられ、言語的思考を単独で行った場合よりは抑うつ・不安気分が下がるものの、思考に伴う一定のネガティブな気分は残存していたと考えることができるかもしれない。

ただし、注目すべきは、不快な場面のイメージ想起課題のみによっては注意分割時と同等の気分改善が起こらなかったという点である。また、イメージ群の高反すう傾向（考え込み・反省）者では、「緊張と興奮」得点の低下もみられなかった。これらの結果は、不快な場面をイメージとして想起し続けるだけでは、場面に対する認知や情動反応が反すう後から変化しないことを示す。抑うつ的な認知や思考がイメージの要素を含む場合には、言語的な抑うつ認知の場合に比べて、反すうによる抑うつの高まりが顕著であることが報告されている (Lawrence, Haigh, Siegle, & Schwartz-Mette, 2018)。ここから、単に不快なイメージを想起すると、高反すう者は不快な場面を再体験することになり、それについてのネガティブな反すう思考が活性化しやすい状態になってしまうことが考えられる。一方、イメージの想起と同時に気晴らしをする意図的な注意の分割を行うと、こうしたネガティブな思考状態に陥ることなく不快な対象に注意を向けることができるのかもしれない。これらの点については後述する。

6-2-3-3 不快な出来事の嫌悪度・鮮明さの変化について

全ての参加者を対象とした分析では、過去に体験した不快な出来事の鮮明さが、切り絵イメージ群では課題後と安静時間後の双方で低下した一方、切り絵言語群では課題後のみ、イメージ/言語群では安静時間後のみで低下したことが示された。ここから、イメージあるいは言語の形式で不快な出来事を想起しながら行う気晴らしは、想起のみを行った場合に比べて、この出来事に関する記憶を即時的に不鮮明なものにする効果をもつこと、また気晴らし時の想起をイメージの形式で行った場合には、その効果が持続することが示唆された。ただし、各時点において群間に有意な差はなく、明確な効果の違いは表れなかったといえる。

これに対して、反すう傾向が一定以上の人においては、出来事の嫌悪感、鮮明さの変化に群間での差がみられた。出来事の嫌悪度に関しては、反すう合計得点が高い人において、切り絵言語群が課題後の時点で言語群より低い得点を示し、さらに安静時間後にはイメージ群と言語群よりも低い得点を示した。すなわち、不快な出来事について言語的に思考しながら気晴らしを行うことで、イメージあるいは言語の形での想起のみを行うよりも、出来事に対する嫌悪度が改善された。なお、気晴らし時の出来事の想起形式がイメージ・言語のいずれであっても課題後には嫌悪度の低減が起こるが、その効果は言語による想起の場合で特に顕著であることが示唆された。

出来事の鮮明さに関しては、考え込み傾向の高い人において、切り絵言語群でのみ、課題後に得点が低下した。しかし、言語による想起のみを行った場合には、逆に課題後に鮮明さが上昇した。不適応な反すうを行う傾向が高い人は、単に不快な出来事について言語的に想起した場合に、抑うつ的な反すうに近い状態が生じやすいと考えられる。抑うつ的な侵入思考にはイメージなどの感覚的な要素が少なからず含まれることから (Williams & Moulds, 2007a)、不快な出来事の言語的な想起が一時的に、こうした記憶の再生を促したのかもしれない。一方、言語による想起と同時に気晴らしを行うことで、不快な対象の鮮明な知覚は阻害されるという可能性が示唆された。この点については後述する。これに対して、より不適応ではない反すうの側面である反省傾向の高い人の場合には、切り絵言語群における鮮明さの低下はみられず、切り絵イメージ群・言語群において安静時間後に低下がみられた。すなわち、反すう傾向者の中でもどのような思考パターンで反すうを行いやすいかという特性によって、不快な出来事に関する記憶の鮮明さを低減する介入の種類が異なるのかもしれない。

以上より、不適応な反すうや全般的な反すうの特性が高い人においては、不快な出来事への嫌悪感、記憶の鮮明さを低減する上で、出来事を言語的に想起（思考）

しながら気晴らしを行うことが最も効果的であることが示唆された。この結果を気分の変化について得られた知見と併せると、不適応な反すう傾向が高い人において、抑うつ・不安気分の低減には不快な出来事をイメージとして想起（視覚，聴覚的に再生）しながら気晴らしを行うことが最も有効であるのに対し、出来事そのものへの嫌悪感や鮮明さを低減するためには、これを言語的に想起（どんな気分になったか、なぜそうなったかを思考）しながら気晴らしに取り組むことが最も有効であるということになる。

6-2-3-4 各課題の効果と性質について

本研究の結果から、各群の課題によって引き起こされた具体的なプロセスについて考察する。

切り絵イメージ群

不快場面を感覚的なイメージとして想起しながら切り絵による気晴らしを行う課題は、他の課題と比べて最も明確で持続的な気分改善効果を示した。すなわち、不快な場面を視覚的，聴覚的に再体験するように想起しながら、その内容に無関連の気晴らし作業を行うことによって、不快な記憶に注意を向けていながらも気分を改善し、さらに課題の終了後もある程度持続的な効果を得られることが示された。既述したように、抑うつ的な認知や反すうは言語的，意味的な認知処理に加えて、トラウマ記憶と同様にイメージなどの感覚的な要素も含むことから、このイメージが言語的処理の引き金や基盤となっている可能性が考えられる。PTSDに関する先行研究では、イメージを想起しながら無関連の課題を行うことでトラウマ記憶の鮮明さ，情動性が軽減されることが示されている (e.g. Issacs, 2004)。ここから、反すう対象となる不快な記憶についても同様の効果を得られることが期待された。切り絵イメージ群の高反すう傾向者における持続的な気分の改善は、これを部分的に支持するものであった。すなわち、ネガティブな反すうの対象となっていた出来事をイメージの形で想起しながら無関連の気晴らし課題を行うことは、この対象を想起していても不適応な反すう状態に陥らないように機能したと考えられる。さらに、気晴らしを終えた後の安静時間中にも気分の改善がみられたことから、その効果は従来の気晴らしのような一時的な注意の転換によるものではなく、より持続的に、注意をネガティブな対象にのめり込ませないよう作用するようなものであった可能性がある。

しかしながら、不快な出来事の認知に関する指標からは、反すう対象とトラウマ記憶における効果が必ずしも重なるものではないことが示唆される。不快な出来事

のイメージの想起を伴う気晴らしは出来事の嫌悪度、鮮明さの低減に一定の効果を示したものの、イメージや言語による想起のみを行った場合との間で差はみられなかった。特に反すう傾向の高い人に対しては、全体として言語による想起を伴う気晴らしが最も高い効果を示し、不適応な反すうを行いやすい人においては、イメージ想起を伴う気晴らしで出来事の鮮明さが低減されなかった。すなわち、イメージ想起を伴う気晴らしによる気分の改善は、トラウマ記憶の場合のように反すうの対象となる体験への嫌悪感や鮮明さが低下したことによるものではない可能性が考えられる。

それでは何故、過去の不快な記憶がそのまま変わらず不快であり、かつ現時点でも鮮明に想起されるにも関わらず、それを想起していながら気分が改善されたのであろうか。この理由として、不快な出来事についての時間感覚が変化した可能性が考えられるかもしれない。健常な大学生を対象とした Williams & Moulds (2007a) は、抑うつ的な侵入思考における“Nowness (今現在起きている)”の感覚の高さが抑うつのレベルと関連し、さらに抑うつ傾向者のみを抽出した場合にも同様の結果が得られることを報告した。Nowness の高い侵入思考とは、過去の出来事を思い出しているにも関わらず、通常の自伝的記憶のような想起感がなく (Tulving, 2002)、生々しい再体験感を伴うものであり、マインドフルネスにおける意図的で気づきを伴う「今、ここ」の感覚、present focus とは全く異なるものである。Patel et al. (2007) は、うつ病患者の侵入思考、イメージにも Nowness の感覚や、身体・感覚的な再体験感が含まれることを示している。ここから、抑うつ的な過去の体験が想起されることによる気分への影響は、これらの体験が今現在、もう一度自分に起きているかのように感じられることによる部分があると考えられる。特にイメージによる想起では、こうした再体験感が高まることが示唆されており (Berntsen & Rubin, 2006)、過去の出来事をもう一度視覚的、聴覚的に体験しているかのように想起させるという本研究の教示は、まさに再体験を喚起するものであったといえる。ただし、切り絵イメージ群では想起と同時に切り絵課題を行っていた。繰り返して述べているように、切り絵作業は手先の感覚（身体感覚）への注意集中を促し、かつ視空間課題としての性質も併せ持つと考えられる。これらは不快場面の再体験によって喚起される感覚と同じ神経基盤、認知リソースを共有するものであると想定される。すなわち、切り絵作業を行いながら不快場面をイメージした際には、イメージによって喚起される感覚的な反応が弱められていた可能性がある。あるいは、Attentional Scope Model から説明するならば、注意の分割によって視野が拡張された状態でイメージを想起することで、このイメージと同時に内的、外的な様々な情報が並行的に処理されていたといえるであろう。その結果として、不快な出来

事は *Nowness* の感覚が低い状態で体験されることになる。すなわち、出来事そのものに関する記憶の内容は変化しないものの、「今現在とは離れた過去に起きたこと」として直覚されることによって、この出来事が今現在の気分及び負の影響が低減したと考えることができるかもしれない。さらに、内観報告の内容からは、切り絵イメージ群の参加者が課題後の安静時間に、不快な出来事に関する思考を殆ど行っていなかったことが示唆される。この点についても、不快な出来事を過去の事象として整理することによって、それが現在や未来の自己にとって重要度の低いものとして評価されるようになったために、注意を向ける必要がなくなったと解釈することができる。その結果、気晴らしを行っていない安静時間にもネガティブな気分が改善されるという、持続的な効果がみられたのかもしれない。トラウマ記憶の文脈では、当時の場面を詳細に記述したり、実際に現場を再訪問することが、トラウマが過去のものであることに気付き、再体験感を低減するうえで有効であるとされる (Ehlers & Clark, 2008)。トラウマ記憶と同様にネガティブな体験を起点とする反すうにおいても、出来事そのものに再度注意を向けることで、こうした時間的感覚の認識が促されることは不自然ではないであろう。特に、イメージ群との効果の比較からは、不快な場面の様子を想起しながら切り絵という「今ここ」での作業に取り組むことが、2つの注意対象を時間的に相対化し、不快な体験が過去のものであることを強く認識させるうえで重要だったことが示唆される。

なお、不快なイメージを想起しながら無関連の課題を行うという手続きは先行研究においても用いられているが、上記のように、本研究で得られた結果にはこれらと一致しない部分があった。まず、この手続きは PTSD 患者におけるトラウマ記憶の情動性や鮮明さを低減し、さらにこの効果が数カ月間維持されることが報告されているが (Issacs, 2004)、本研究では高反すう者に対する鮮明さの低減効果が十分に示されなかった。この点には、後述するような PTSD におけるトラウマ記憶と健常者のネガティブな認知の性質の違いが影響していると考えられる。

次に、本研究と同じく健常な大学生を対象とした Van Den Hout et al. (2010) では、不快な出来事のイメージを想起しながら数字の引き算を行う課題によって、課題による出来事の不快さや鮮明さが低減することが示されている。この相違点は、1つには本研究が特に高反すう傾向者を対象としたことによるかもしれない。実際、反すう傾向の高低による切り分けを行わなかった場合には、切り絵イメージ群は課題前後と安静時間前後でイメージの鮮明さを低減する効果を示した。ここから、反すう傾向の高さと不快な記憶の頑健性に関連のあることが示唆される。あるいは、高反すう傾向者がイメージ想起に伴って意図せず言語的な思考を行ってしまい、イメージと気晴らしの間で十分な注意の分割が行われなかったのかもしれない。

い。もう1つの理由として考えられるのは、Van Den Hout et al. (2010) で用いられた課題が WM 負荷の高いものであった一方、本研究では不快な出来事との注意の分割を促すために、作業に伴う情報の保持のような負荷が小さいと考えられる切り絵作業を用いたことである。つまり、前者では不快な対象の想起を阻害することによって嫌悪感や鮮明さが低減したのに対し、後者では過去の出来事と今現在取り組んでいる気晴らしの双方に、同時に自覚的な注意を向けることが可能であったために、異なる結果が得られたという可能性が考えられる。

以上より、不快な体験のイメージ想起を伴う気晴らしは、高反すう者の認知的な変化を促す効果は高くないものの、この体験を過去の出来事として「今現在」と切り離すことによって、想起によるネガティブな気分を低減させる効果をもつことが示唆された。この効果は、イメージの再生が喚起する感覚の再体験を、現在の気晴らし課題による感覚への注意によって緩和するというプロセスに基づいている可能性が考えられた。

切り絵言語群

不快場面について言語的な想起（思考）を行いながら切り絵による気晴らしに取り組む課題は、高反すう者における不快な出来事の嫌悪感と鮮明さの低減に、他の課題と比べて顕著な効果を示した。一方、気分状態については、反すう傾向による選別を行わない場合には切り絵イメージ群と同等の改善効果がみられたものの、不適応な反すう傾向の高い人を対象とした場合には、切り絵イメージ群と比べて持続的な効果がやや劣ることが示された。

本研究では不快な出来事の言語的想起として、「その出来事について、どのような気持ちになったか、なぜそのような気持ちになったのか」を考えるよう教示した。これは反すうの喚起に用いた手続きと同じものであり、出来事そのものを事実として分析するよりも、その当時の自分の感情体験に焦点を当てるよう促すものであったと考えられる。このような抽象的で原因帰属に関する考え込みは、通常、抑うつ気分の長期化 (e.g. Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993) や問題解決の遅延 (e.g. Watkins & Baracaia, 2002) を招くとされる。しかしながら、切り絵言語群でみられた短期的な気分の改善および出来事に対する認知の持続的な変化からは、課題に際して行われた言語的思考が不適応な反すうとは異なる性質のものであったことが示唆される。

まず嫌悪感、鮮明さの低減の原因として考えられるのは、気晴らしと不快な出来事の双方に注意を分割したことで注意視野が広がり、固執的、反復的な思考パターンに陥らずに出来事についての思考を行うことができたという可能性である。

Whitmer & Gotlib (2013) が指摘するように、自己に関する不快な事象について考え込む際には、この思考に伴って生起するネガティブな気分が注意の視野を狭め、限られた特定の情報のみを反復的に処理し続ける状態に陥りやすい。注意視野の狭まった反すう状態では、不快な対象についての認知がポジティブな方向へと変化することは稀であると考えられる。実際、本研究において不快な出来事の言語的な想起のみを行った場合には、高反すう者のネガティブな気分や認知は、課題前後での低減がみられなかった。これに対して、不快な出来事と無関連課題との間で注意を分割する場合には、注意の焦点を思考の一点に絞り込むことが困難であり、必然的に注意の焦点やリソースを拡散した状態で不快な対象についての考え込みを行うことになったと考えられる。ここでは、反すうのような一点集中型の認知処理ではなく、言わば広く浅い処理が実行されると想定される。このような拡散的思考の誘導は、気分をポジティブに変化させることが示されている (Chermahini & Hommel, 2012)。さらに、気晴らしの実行によって気分の悪化が予防されることも、認知のネガティブバイアスを抑制し、注意視野を拡大する効果を生むであろう。これにより、過去の不快な出来事が多面的に捉え直される機会が得られ、「当初感じていたほど鮮烈で嫌な体験ではない」という認知的な再評価がなされたのかもしれない。また、内観報告からは、安静時間中にも不快な出来事について想起した参加者が、切り絵言語群では切り絵イメージ群に比べて多かった事が示された (切り絵言語群：13人中7人；切り絵イメージ群：15人中2人)。これは、安静時間に不快な出来事に対して注意が向けられていたにも関わらず、嫌悪感や鮮明さが低減し続けたことを意味する。言語的反すうを伴う気晴らしによって拡散された注意視野は、気晴らしを終えた一定時間後にも維持され、引き続き認知的な再評価を含む考え込みを促進するのかもしれない。

ただし、出来事に対する認知の変化が必ずしも上記のような適応的な処理によるものとは限らない。例えば、気晴らしと考え込みを同時に行うことで、考え込みにおける認知リソースが不足し、不快な出来事に関する思考が妨害されたことによって嫌悪感や鮮明さの評定が低下したという可能性が考えられる。このようなプロセスによる変化は一時的なものであり、後に不快な出来事に対して注意が焦点化された際には、再度、抑うつ的な処理モードが活性化してしまうことになるであろう。

さらに、不快な対象に関する言語的な考え込み自体が、対象に関する嫌悪感や鮮明さを低減することも示唆される。記憶を想起する際、それを主観 (一人称) 的な視点 (field perspective) と観察者 (三人称) 的視点 (observer perspective) のいずれから再生するかが、感情反応や鮮明さを左右するとされる (Williams & Moulds, 2010)。後者は前者と比較して、感覚的、感情的な再体験感が低く (Berntsen &

Rubin, 2006), 不快さや鮮明さも低減される (Williams & Moulds, 2008) ことなどが報告されている。このように、観察者視点による不快な対象の想起は、短期的には有用な方略であるといえよう。しかし一方で、こうした想起の仕方が、長期的には適応的とはいえない側面をもつことが指摘されている。McIsaac & Eich (2004) は、観察者視点からトラウマ記憶を想起することが、当時の体験の具体的な細部について注意を焦点化することによる情動活性化を制限し、情動的要素に関する記憶の統合(整理)を妨害しうると主張している。これに関連するものとして、観察者視点によって侵入思考を体験する抑うつ傾向者では反すうが生じやすいこと (Williams & Moulds, 2007b), うつ病患者における観察者視点での想起傾向はネガティブな自己評価, マインドフルネス特性の低さ, 回避の高さと関連し, 主観的視点での想起傾向が高い人ほど3ヵ月間のMBCTプログラム後のうつ症状が低減したこと (Kuyken & Moulds, 2009) が示されている。すなわち, 観察者視点による不快な記憶の想起は, 一種の回避方略として逆説的效果をもつと考えられる。そして Kuyken & Moulds (2009) は, 反復的な想起によって記憶が観察者視点に変換されること (D'Argembeau & Van der Linden, 2004) などを踏まえ, 不適応な反すうが観察者視点から行われる可能性を主張した。実際, 「なぜ」に注目した抽象的, 評価的な反すうは, トラウマ体験そのものではなく原因や結果についてのみ注意を焦点化することで, 感情体験を抑制し, その処理を妨げるような回避方略として機能することが指摘されている (Ehlers & Clark, 2000; Williams & Moulds, 2008; 2010)。ここから, 本研究で喚起したような不快な出来事の言語的な考え込みも, このような回避的な機能のために嫌悪感や鮮明さを低減していたという可能性が考えられる。ただし, 言語的な考え込みのみを行った群では, 逆に課題後に鮮明さが上昇したことを踏まえると, 言語的な想起が必ずしも直接的な要因であるとは言い切れない。例えば, 高反すう傾向者に対しては, 考え込みに並行して行った気晴らしと言語的な想起が, 二重に情動的な処理を阻害する要因として機能しうるのかもしれない。

以上より, 不快対象に関する言語的な考え込みを無関連課題と並行することは, 短期的には対象へのネガティブな認知を改善し, 意味づけを変容させるような効果をもつことが示唆された。これにより, この対象に関する消極的, 否定的な反すうが生じにくくなることが期待される。ただし一方で, 先行研究の知見に照らし合わせると, こうした認知の指標上の好転は, 対象の記憶に関する処理が妨害されたことを意味するという可能性も考えられる。自伝的記憶への統合が不十分な状態のままになった不快な記憶は, 侵入思考として度々経験され, 反すうの脆弱性となり続けてしまうかもしれない。実際, うつ病患者において, 観察者視点での自伝的記憶は主観的視点のものとは比べて不鮮明ではあるものの, より頻繁に想起されることが

示されている (Kuyken & Moulds, 2009)。こうした点を明らかにするためには、長期的な視点からの効果検討が重要であろう。本研究のフォローアップ測定では群間での差は認められなかったが、これは手続きの不十分さによる部分があると考えられる。例えば、フォローアップ時点で再度、不快な対象への反すうを喚起した上での測定を行うことで、認知面の変化が長期的に適応的なものであったかを明らかにすることができるかもしれない。この点については今後のさらなる研究が必要である。

イメージ群

不快な出来事をイメージとして想起し続ける課題では、気分状態や出来事に対する認知に特筆すべき影響がみられず、特に高反すう傾向者に対しては指標の低減がみられなかった。切り絵イメージ群の結果との比較からは、単に不快な場面をイメージとして想起し続けるのみでは気分の改善等は起こらず、気晴らし対象との注意の分割が重要であることが示唆されたといえる。

既に触れたように、イメージによる抑うつ的な認知は、高反すう傾向者における抑うつ症状を高める要因であることが示されており (Lawrence et al., 2018)、本研究の結果はこれに合致するものであった。感覚的イメージによる不快な対象の想起は、言語的想起と対照的に、主観的な視点による当時の出来事の再体験を引き起こし、不快な気分や嫌悪感を喚起するものであったと考えられる。ただし、主観的視点によって不快対象を想起することが、長期的には抑うつや反すうの低減に繋がることを示す知見もあることから (Kuyken & Moulds, 2009; Williams & Moulds, 2007b)、より長いスパンでは、意図的な不快イメージの想起が適応的な方略となりうることも考えられる。しかし一方で、PTSD 患者を対象とした Speckens, Ehlers, Hackmann, & Clark (2006) では、侵入思考に対する Nowness の感覚が高いほど、トラウマ場面のイメージに対する介入による侵入思考の低減効果が得られにくいことが示されている。PTSD と健常者の抑うつ的な認知の相違点を考慮する必要はあるが、この観点からは、単なるイメージの想起が不快な記憶の維持につながる可能性もあるといえよう。すなわち、切り絵イメージ群との対比から示唆されるように、「過去」の不快な出来事と「今現在」の気晴らし対象を対呈示することによる、不快な記憶に関する Nowness の低減が、イメージ想起に伴う気分や認知の改善において重要な役割を果たしていることが期待される。

ただし、本研究でのイメージ群の参加者が、実際に不快な体験時の感覚的イメージのみを想起していたかには疑問が残る。教示では視覚的、聴覚的に当時の場面を細かく思い浮かべるように指示をしたが、内観報告の内容からは、一部の参加者が

出来事に対する分析的な思考を行っていたことが示唆された。すなわち、今回得られた結果が純粹にイメージを想起し続けたことによる効果であるとは言い切れず、イメージに対する言語的処理による効果との交絡が起きていた可能性がある。ネガティブな感情に関する記憶はポジティブなものに比べて観察者視点で想起されやすいという報告もあることから (Berntsen & Rubin, 2006), 不快な記憶による情動への影響を低減するための対処方略として、意図的ないし非意図的にイメージから言語的処理への切り換えが起こったのかもしれない。

以上より、不快な出来事をイメージとして想起することは、少なくとも短期的にはネガティブな気分や認知の持続に繋がることを示唆された。ただし、イメージによる想起には反すうのような言語的処理が付随しやすいことから、より厳密に当時の感覚的イメージのみを想起させる手続きを使用し、情動や認知への長期的な影響を検討することが望ましいと考えられる。

言語群

不快な対象について言語的に考え込みを行う課題では、イメージ群と同様、課題直後における目立った気分や認知の改善はみられなかった。しかし、イメージ群との相違点として、不適応な反すう傾向の高い人において課題前後と安静前後における「緊張と興奮」が低下し、課題前後で不快な出来事の鮮明さが上昇したことが挙げられる。緊張感や興奮感といった覚醒度の低減は、上述したように、言語的な考え込みが観察者視点から行われる傾向があることに由来すると考えられるであろう。ただし、観察者視点からの不快な記憶の想起は鮮明さを低減するとされており (Williams & Moulds, 2008; 2010), 本研究の結果とは相反するようみえる。

この点は、本研究で扱った記憶の性質によるものである可能性が考えられる。Williams & Moulds (2008) では、参加者が日常的に想起している侵入思考を対象としているが、本研究は「最近体験した嫌な出来事」として思い浮かんだものを対象とした。まず、本研究では実験参加者がどの程度、日常的に当該の嫌な出来事を反復的に想起していたかを確認しなかった。仮に参加者がこの出来事について、これまでに殆ど想起してこなかったとすると、意図的に当時の記憶を検索し、再生するという本研究の実験手続きによって、一時的に以前よりも鮮明に出来事が想起される状態になったのかもしれない。すなわち、本研究のような結果が、自然に生起する反すうに対しても同様にみられるかは不明である。

また、本研究が特定の出来事そのものに焦点を当てて、反復的な想起を促したことも一因であるかもしれない。不適応な反すう状態においては、反すうの起点となった出来事について考え続けるだけでなく、そこから自己の能力不足など、本来

とは異なる事柄に注意が焦点化されていくことが指摘されている (Papageorgiou & Wells, 2003; Spasojevic et al., 2004)。これに対して、本研究では意図的に注意の対象を1つの出来事に絞り込むよう指示が出されており、内観報告からも、多くの参加者がそのような思考を行ったことが示唆された。このことが、日常で半ば無自覚的に生起する反すうと比べて、不快な対象からの回避という意味合いを弱める効果もっていた可能性がある。

以上より、不快な出来事についての意図的な言語的思考は、特に高反すう傾向者に対して、短期的には気分の改善を妨げ、出来事に関する記憶の鮮明さを高めるといった不適応な方略であることが示された。ただし、不快な出来事そのものに的を絞り、意図的に分析的な反すうを行うことは、漠然と受動的な反すうに陥る場合に比べると、対象への認知処理を促進するのに役立つ方略であるかもしれない。一時的に不快な記憶の鮮明さが高まることによって、長期的には認知の内容にどのような影響がみられるのかを検証することが望まれる。

6-2-3-5 注意の分割という方略の有効性

ここまで各課題の効果の特色、およびその機序についての考察を行った。これらを概括すると、少なくとも反すうに対する短期的（反すうへの対処の実行から、その対処を終えた一定時間後）な効果は、不快な対象の意図的な想起と気晴らし課題を並行して行った2群において、単に不快対象を想起する群よりも優れていることが示されたといえる。すなわち、何らかの体験によって生起した反すうのコントロールが困難な際に、その体験についてのイメージの想起や言語的反すうを抑制せずとも、それらに並行して気晴らしに取り組むことで、抑うつ的な反すう状態から抜け出すことができるといえる。研究3からの改善点として、より抑うつ的な反すうの喚起を強めたこと、また注意の転換ではなく分割を促す手続きを見直した上で、このような結果が得られたことは、注意分割を伴う気晴らしの有効性および介入としての妥当性を示すものであるといえるであろう。なかでも、2つの注意分割を伴う気晴らしが、特に高反すう傾向者に対する気分の改善や不快な対象への認知の改善に有効な方略であるという点は、大きな臨床的意義をもつと考えられる。

既に述べたように、高反すう傾向者が反すう状態に陥った際、通常気晴らしによる対処を行うことには以下のような問題が生じる；(1) 反すうから注意を転換することが困難であるため、気晴らしに集中して反すうを断ち切る効果が得られにくい(2) 気晴らしへの一点集中を促すことは注意視野を狭めることになり、より一層反すうの起こりやすい注意状態を作りかねない(3) 回避や思考抑制を目的として、無理に気晴らしに没頭しようとすることで、反すうの頻度の増加や問題解決

の遅延といった逆説的な効果が生じる可能性がある。これらの問題点は、いずれも「反すうから注意を逸らす」ことに起因するものと考えられる。これに対して、本研究の提案する注意分割を伴う気晴らしでは、反すうの対象から無理に注意を逸らすことを必要としない。この点は、反すう状態に陥ってしまった高反すう傾向者にとっての実行可能性を高める大きな要因になるであろう。さらに、研究3に続いてネガティブな気分状態や認知の改善が確認されたことは、注意分割を伴う気晴らしが、軽度ではない反すう状態の緩和効果、反すうが生起しやすい人に対する再発予防効果をもつことを示唆するといえるであろう。

研究3でみられた注意分割を伴う気晴らしの効果を左右する要因として、本研究では不快な対象を思い浮かべる際の形式を取り上げて検討した。その結果、いずれの形式による想起も気分や認知への効果を発揮するものの、イメージと言語的思考による想起は、それぞれ特に気分の変化と認知内容の変化に影響を及ぼすことが示唆された。注意の分割は、注意視野の拡大や認知リソースの分散を促すことによって、特定の対象に注意を向けつつも、それに関するパターン化された反復的、固執的な情報処理（反すう）を妨げると考えられる。すなわち、不快な出来事のイメージあるいは言語的思考を想起しながら注意を分割することは、これらに対する半ば自動化された処理パターンを抜け出すことを助長しうるものであろう。さらに、本研究の結果からは、不快な場面のイメージを対象とした反すうが当時の再体験を引き起こすことでネガティブな気分の持続に寄与する一方、不快場面についての言語的な反すうは、出来事に対する嫌悪的な意味づけを繰り返すことでネガティブな認知を持続させるという可能性が示唆された。ここから、不快な記憶についての反すうへの対処として、この記憶がもたらす不快気分と記憶に関するネガティブな意味づけの双方をターゲットとした介入を考えることができるかもしれない。例えば、反すう対象のイメージ想起を伴う気晴らしによって、反すうによる気分状態の悪化を防ぎつつ、次に言語的な想起を伴う気晴らしによって、対象そのものに付与されたネガティブな意味づけを変容させるというような方法は、意図的なコントロールが困難な反すうを即時的かつ持続的に緩和する効果を発揮することが期待される。ただし、本研究では不十分であった、より長期的な効果の維持についての検討を行うことが不可欠である。

本研究はトラウマ記憶の侵入想起に対する介入等に着想を得て、反すう対象のイメージに注目した実験を行った。しかしながら、高反すう者に対するイメージをターゲットとした介入では、対象の鮮明さの低減などの面で、トラウマ記憶の場合ほどの効果を得られないことが示唆された。これは、トラウマ記憶と抑うつ的な反すうの構造的な相違点によるものであると考えられる。Ehlers & Clark (2000) による

と、トラウマ記憶は断片化された未処理の記憶であり、特に組織化、文脈化された意味的処理による符号化プロセスが欠落していると考えられている。また、感覚的な手掛かりによって引き起こされる侵入想起は身体感覚を伴うイメージの形をとる。すなわち、トラウマ記憶は意味化されていない感覚的イメージを主成分とすることから、無関連刺激との対呈示によってイメージに対する覚醒水準を低下させることによって、気分や認知内容全般の変化がみられるのかもしれない。一方、抑うつ的認知および反すうは、イメージの要素を含むものの、主には言語的なプロセスであり (Ehring & Watkins, 2008; McLaughlin, Borkovec, & Sibrava, 2007)、侵入記憶に比べて持続時間が長いことが報告されている (Speckens et al., 2007)。さらに、トラウマ記憶と比較すると、既に自伝的記憶の中に組み込まれた (= 文脈化された) 内容が対象になると考えられる。すなわち、反すうは不快な体験に関する連鎖的な意味的処理であり、体験そのもののイメージの想起を妨害した場合にも、既に反復的な処理によって強固に形成されたネガティブな意味づけは維持されやすいのかもしれない。ただし、Brewin et al. (2009) では、うつ病患者における侵入記憶のイメージ内容をよりポジティブに修正することを目的とした約3ヵ月の介入によって、侵入記憶に対する苦痛に加え、反すうも低減することを報告している。これは、不快場面のイメージへの介入が、それを対象とした反すうを緩和する効果をもつことを示唆するものといえるであろう。本研究は1回の介入に関する効果検証に留まったが、イメージの想起を伴う気晴らしを繰り返すことによる認知内容の変化、反すうの生起頻度の変化を測定することにより、さらなる効果の検証を行うことが必要であろう。

6-2-3-6 研究の限界

最後に、本研究の不足点、問題点について述べる。まず、本研究では参加者が経験した不快な出来事を対象として反すうの喚起や介入を行ったが、この出来事に関する反すうがどの程度の頻度で生起するかという点を確認しなかった。既述のように、反すうは反復されることによって、より固定化された回避的方略として機能するようになり、反すう対象に関する認知への介入も困難になると考えられる。ここから、一般的な反すう傾向の高さのみを考慮するのではなく、日常的に反すうの対象となっている不快な出来事についての介入を行うことによって、各課題の実際的な適応性を、より妥当な形で検証することができたかもしれない。

第二に、本研究で扱った不快な出来事の性質を統制しなかった点が挙げられる。及川 (2011) は、現在抱えている未完結、未解決の問題が思考抑制の対象になりやすく、かつ思考抑制による逆説的な侵入思考の増加につながりやすいことを示し

た。また、例えば対象が自力ではコントロール不可能な問題である場合には、注意の焦点化によって不適応な反すうが生起しやすいかもしれない。すなわち、単に不快な出来事として一括するのではなく、反すうを引き起こしやすいような性質の出来事を介入対象として効果を検討することで、より反すうに適用性の高い知見が得られると考えられる。

第三に、イメージと言語的思考による想起の操作が十分ではなかったと考えられる。内観報告の内容からは、不快な出来事のイメージ想起に付随して、その体験の原因や今後に関する思考が生起していたことが示唆された。例えば、反すうなどの意味的、価値判断的プロセスが PTSD 患者におけるトラウマ場面への曝露療法の効果を阻害することが報告されており (Echiverri, Jaeger, Chen, Moore, & Zoellner, 2011)、本研究においてもイメージと共に起きた反すう的思考が何らかの影響を及ぼしていた可能性がある。今後の研究では、より明確に、思考とは切り離れたイメージそのものを再生させるような手続きについての検討も必要であろう。

第四に、フォローアップの不十分さが挙げられる。本研究では手続きの都合上、実験から 1 週間後のフォローアップ調査をメールで行い、その時点での不快な出来事の嫌悪度、鮮明さ、また 1 週間での想起の程度を尋ねた。この結果からは、いずれの指標についても群間の差が示されなかったが、これは欠損値によるデータの少なさに加えて、メールによる簡略化された調査であったことが影響している可能性が考えられる。反すうは、特定のネガティブな対象に注意が固着した状態が続くことによって、それに関するネガティブな認知や自己注目が連鎖的に生起し、不快な気分が持続するものである。ここから、反すうが生起していない状態における対象への認知は、必ずしも反すう生起後の認知と同質のものであるとは限らないと考えられる。すなわち、注意分割を伴う気晴らしによる効果の維持性を検証するためには、フォローアップ時に再び、同じ不快な出来事に関する反すう喚起手続きを行った上で、その状態における嫌悪度や鮮明さを測定するべきであったろう。この測定によって指標の改善がみられれば、介入によって不快な出来事に関する認知が変容し、反すうの対象となりにくいようなものになった、あるいは生起したとしても軽度な反すうに収まるようになったことが示されると考えられる。

第五に、本研究で用いた各課題を複数回、反復することによる効果を検証する必要がある。不快な出来事をただ想起する手続きも、それを反復的に行うことによって曝露療法のような効果を発揮する可能性がある。注意分割を伴う気晴らしの長期的な有効性を確認するためには、こうした想起のみを繰り返す場合よりも高い効果がみられることを検証する必要がある。

最後に、実験において設定した群が不十分である点が挙げられる。本研究では実

験の実行可能性などの面から、注意分割を伴う気晴らしの2群と、不快な出来事の想起を行う2群の、計4群のみを設定した。しかしながら、従来の気晴らしとの相異点を改めて確認する上では、不快な対象に注意を向けずに気晴らしを行う群との比較を行うことが必要である。注意分割を伴う気晴らしが気分状態や認知に及ぼす効果が、従来の気晴らしとは異なるものであるかを検証することで、気晴らしの利用に関する、さらに臨床的に有意義な知見を得ることができると考えられる。

6-3 研究4のまとめ

研究4では、注意分割を伴う気晴らしの有効性に影響する要因として、反すうの対象となる不快な出来事を想起する際の形式（イメージ/言語）に着目した。イメージ/言語による不快な出来事の想起を伴う気晴らし群、イメージ/言語による想起のみを行う群を設け、不快な出来事についての反すうの喚起後における、それぞれの課題によるネガティブな気分と認知の変化を比較した。

その結果、特に不適応な反すう傾向の高い人に対しては、想起のみを行う場合と比べて、注意分割を伴う気晴らしを行うことによって高い効果が得られることが示された。ただし、気晴らし時の想起をイメージ/言語のどちらで行うかによって、その効果に違いのあることが示唆された。視聴覚的なイメージによる想起と共に気晴らしを行うことは、高反すう傾向者の抑うつ・不安気分の低減に高い効果を示した。ここから、イメージによる不快な出来事の再体験と気晴らしに注意を分割することにより、今現在と隔てられた過去の体験として不快な出来事を捉えられるようになった可能性が考えられた。一方、言語的な想起を伴う気晴らしは、高反すう傾向者の出来事に対する認知（嫌悪感、鮮明さ）の改善に、最も高い効果を示した。ここから、注意分割を伴う気晴らしによって注意視野を拡げた状態で考え込みを行うことにより、不快な出来事に対して反すうに陥らない形での認知的な捉え直しが起きた可能性が考えられた。すなわち、注意分割を伴う気晴らしの際に、反すう対象をイメージと言語的思考のどちらの形で活性化するかにより、異なるプロセスによる処理が行われることが示唆されたといえる。Ehlers & Clark (2008) は、トラウマ記憶への介入として、トラウマ記憶を精緻化し時間的に整理するものと、トラウマ記憶に対する解釈を変容させるものとを提唱している。これに沿って整理するならば、イメージによる想起は前者、言語的な想起は後者として機能したと考えることができるであろう。反すうの対象となる体験の時間的な整理を促すことは、その体験を想起することで現在の気分状態に生じるネガティブな影響と共に、この対象について考え続ける傾向を低減すると考えられる。これに対して、反すう対象に関する解釈の変容を促すことは、パターン化した自己批判的思考を解消して反すうを緩和するであろう。今後の展望として、この2つのプロセスを組み合わせることで反すうをより効率的に改善するような長期的な介入プログラムを考えることもできるかもしれない。

以上より、不十分な点はあるものの、不快な対象への注意の分割を伴う気晴らしが気分状態や対象への認知を改善させることが、研究3に引き続き確認された。す

なわち、注意分割を伴う気晴らしが、自発的な注意の転換が困難な反すうを緩和する上で有効な方略となることが示されたといえるであろう。また、気分状態と不快な対象の認知に対する効果には、対象をどのような形式で気晴らしと同時に想起するかが影響するかもしれないという新たな知見が得られた。

気晴らしに取り組みながらも反すうの対象を想起したことによって引き起こされると考えられる、「脱中心化」と「記憶の再固定化」という2つのプロセスの介在が推測された。

研究2 脱中心化が反すうと気晴らしの適応性に及ぼす影響の検討

研究2では、反応スタイル理論に含まれる、考え込み（反すう）反応と気そらし（気晴らし）反応の双方に適応的な側面と不適応な側面があることに着目し、その適応性を左右する要因として脱中心化が機能しているという仮説を検証した。質問紙調査で得られたデータに対する媒介分析の結果、適応的な2つの反応スタイルから抑うつへの負の影響は脱中心化に完全媒介され、不適応な2つの反応スタイルから抑うつへの正の影響は脱中心化に部分媒介されていることが示された。すなわち、仮説は支持された。考え込み反応と気そらし反応の双方の適応性に影響する共通要因はこれまでに検討されてこなかったが、本研究から「思考や感情から距離を置いて注意を向ける」という脱中心化の高さが、ネガティブな対象について考える場合、あるいはそこから注意をそらす場合のいずれにおいても、反応の適応性を規定する要因として機能していることが示唆された。これは、研究1における気分の改善が、脱中心化の効果によるものである可能性を示すと考えられた。

研究3 注意の分割を伴う気晴らしの効果の検討

研究1からは、高反すう傾向者が切り絵作業中に自己注目を行い、不快な対象への注意の向け方が変化した可能性が示唆されていた。そこで研究3では、気晴らし課題と反すう対象への注意の分割というプロセスに注目し、意図的にネガティブな対象を想起しながら気晴らしを行う新たな方略の効果を検討した。まず研究3-1では、過去に体験した不快な出来事についての反すう喚起後、その出来事を想起しながら切り絵作業による気晴らしを行う群、気晴らしのみを行う群、出来事の想起のみを行う群による、気分状態と不快な出来事への嫌悪感の変化を比較した。その結果、気晴らしの前後では、通常気晴らしを行った群において最も大きく不快な出来事の影響の改善がみられた。さらに、出来事を想起しながら気晴らしを行った群では、気晴らし前後に加えて、その後の安静時間においても印象の改善がみられた。一方、出来事の想起のみを行った群では、印象の改善効果は確認されなかった。ここから、ネガティブな反すう対象を想起しながら気晴らしを行うことによって、気晴らし直後の一時的な効果とは異なる適応的結果を得られることが示唆された。

研究3-2では、この効果機序を詳しく検討することを目的とした。まず、気晴らし課題として切り絵（注意リソース大）と文字なぞり作業（注意リソース小）を用意

し、気晴らしの特性による効果を比較した。また、研究2より、気晴らしと不快な対象への注意焦点化における脱中心化の適応的機能が示されたことから、作業中に特に身体感覚に注意を向けさせる教示の有無によって脱中心化の操作を試みた。研究3-1と同様の手続きを実施した結果、気分や出来事の印象に関して、群間での明確な効果の違いはみられなかった。しかしながら、切り絵群と身体感覚に注意を向けながら文字なぞり作業を行う群では、高反すう者に対する選択的な出来事の印象の改善効果がみられた。この点については研究3-1と同様の効果が再確認されたといえる。ただし、その効果は身体感覚に注意を向けることによる脱中心化が中核をなすものとは言い切れず、不快な出来事と気晴らし対象の双方に対して同時に注意を向ける、注意の分割プロセスが重要であることが示唆された。自発的な反すうの制御が困難な高反すう者の場合には、不快な出来事について考える余裕がなくなるような過度の注意集中（没頭）を要する気晴らしを用いるばかりでなく、その出来事について意図的に考えながらも遂行可能な気晴らし課題を用いることで、ネガティブな反すう思考を緩和することができる可能性が示された。加えて、このような気晴らしとして切り絵作業が有用であることが確認された。

研究4 注意を伴う気晴らしにおける反すう対象の想起形式と効果の関連の検討

研究3の内観報告から、注意分割を伴う気晴らしにおける不快な出来事の想起が、言語で行われる場合とイメージで行われる場合のあることが窺われた。そこで研究4では、反すう対象を想起する際の形式（イメージ/言語）と効果の関連性を検討した。不快な出来事についての反すう喚起後に、イメージ/言語による不快な出来事の想起を伴う気晴らし、あるいは単なるイメージ/言語による想起を行うことによる、ネガティブな気分と反すう対象への認知の変化を比較した。

その結果、特に不適応な反すう傾向の高い人に対しては、想起のみを行う場合と比べて、注意分割を伴う気晴らしを行うことによって、気分・認知の双方に関して高い効果が得られることが示された。また、イメージによる想起を伴う気晴らしは高反すう傾向者の抑うつ・不安気分の低減に最も高い効果を示す一方、言語による想起を伴う気晴らしは、高反すう傾向者の出来事に対する認知（嫌悪感、鮮明さ）の改善に、最も高い効果を示した。前者は、不快な反すう対象を今現在と隔てられた過去の体験として直覚させることによって、対象が現在の気分に及ぼす影響を緩和した可能性が考えられた。これに対して後者は、注意視野を拡げた状態での考え込みを促すように機能し、反すう対象について抑うつの、固執的な思考パターンに陥らない形での認知的な捉え直し（意味づけの変容）を引き起こした可能性が考えられた。

7-2 高反すう傾向者への気晴らしの適用

本研究は、数ある反すうへの介入のうち、気晴らしという方略に焦点を当てて有効性の検証を行った。他の方略と比較した気晴らしの長所には、効果の即時性の高さ、単独での実行が可能であること、そして日常における利用が極めて容易であることが挙げられる。抑うつ気分によって生じた情報処理のネガティブバイアスは、注意を自己の内的、外的なネガティブな情報に焦点化し (Lyubomirsky et al., 1999; Joormann & Siemer, 2004), こうした気分が注意視野を狭めることによって、ますます限られたネガティブな情報のみが処理されるようになる (Whitmer & Gotlib, 2013)。これにより、自己の抱える問題の解決やネガティブな状況の打開に向けた行動が抑制されてしまい (Lyubomirsky & Tkach, 2004; Nolen-Hoeksema et al., 2008), ただ抑うつ気分を高めるだけの機能を果たす循環的な思考パターンである反すうに陥ると考えられている。すなわち、臨床的には反すう状態に陥る前に気分の改善を図ること、あるいは生じた反すうを速やかに解消することが重要となる。ただし、反すうの開始が必ずしも自覚されるとは限らないため、現実的には、反すう的思考に陥っていることに気付いた時点で対処を行う場合が大半となるだろう。この対処として気晴らしを行うことは、ネガティブな情報に固着した注意を他の対象へと転換することで反すう状態を断ち切り、早期に気分を改善する上で有用である (Blagden & Craske, 1996; Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990)。しかしながら、繰り返し述べてきたように、高反すう傾向者においては気晴らしの短期的・長期的な有効性に疑問が呈される。

7-2-1 短期的な問題点と、その解決策

まず短期的な問題の1つとして、反すう状態に陥った高反すう傾向者は、気晴らしを行うことができるのかという点を挙げた。第1章にまとめたように、高反すう傾向者では様々な側面で注意のコントロール能力の低下がみられることが報告されている。そのため、反すう状態で固着した注意を、自発的に気晴らしの対象へと転換することが困難である (Kuehner et al., 2007)。

この点を解決するための方策として、研究1では、自発的な注意の転換を要求するのではなく、強制的に気晴らしに対して注意を集中させるという方法を提案、検証した。ここで用いた切り絵作業は高い注意集中を促し、実際に反すう喚起後の高反すう傾向者に対して、選択的な気分改善効果をもつことが示された。ただし、その効果は、高反すう傾向者の注意を気晴らしに転換させ、反すうを遮断したことによるとは説明しにくいものであった。この結果は当初の仮説とは相反するものであり、

また、気晴らしによる気分の改善にはネガティブな気分・思考から十分に注意をそらし、気晴らしの対象に集中することが重要であるという、従来の指摘(及川, 2002)とも食い違うものである。切り絵作業は持続的な注意集中を要すると共に、ワーキングメモリの負荷が比較的小さいという特徴をもつと考えられるが、これは高反すう傾向者に対して、作業中における反すう対象の想起を抑制せず、寧ろ許容するように機能する性質であるといえる。しかし、もし反すう対象に注意が向けられている状態で気晴らしを行ったとしても、気分の改善がみられるのであれば、これは次に挙げる、短期的な第2の問題点を克服する上での突破口となるものと考えられた。

高反すう傾向者における気晴らしの利用についての2つめの問題点は、無理に反すう対象を抑制して気晴らしに没頭しようとすることによる逆説的な効果である。抑うつ傾向者は、特定の対象を考えないことを目的とした気晴らしでは侵入思考を防ぐことが困難なことから(Hattori & Kawaguchi, 2010)、抑うつとの関連が強い高反すう傾向者においても、同様の結果が想定される。不快な対象の抑制の失敗は、さらなる抑うつ気分や反すうを引き起こすリスクになると考えられる。

そこで、この点を改善した方略として、研究3, 4では不快な反すう対象からの注意の転換を要さず、逆に意図的に注意を向けながら気晴らしを行う「注意分割を伴う気晴らし」を提案した。これらの実験結果からは、注意分割を伴う気晴らしが気分の改善に加えて不快な出来事へのネガティブな認知を緩和すること、また、その効果が高反すう傾向者に対しても十分にみられることが示された。すなわち、従来の定義における気晴らしでは失敗とされるような、反すうから注意が逸れていない状態で実行される気晴らしであっても、ネガティブな反すう状態を緩和し、抑うつ気分を低減させる効果をもつことが初めて示された。その効果機序については現時点で不明瞭な部分もあるが、反すう対象と気晴らし対象に対して注意を分割することで注意視野が拡散され、限局的な情報に注意の固着した不適応な反すう状態が解消されたと考えられる。

以上より、高反すう傾向者への気晴らしの適用に関する短期的な問題点は、注意分割を伴う気晴らしの使用によって解決される可能性が示されたといえる。反すう状態の即時的な緩和という気晴らしの利点に加え、高反すう傾向者において困難が指摘される注意の抑制(Whitmer & Gotlib, 2012; 2013)や転換(Altamirano et al., 2010; Davis & Nolen-Hoeksema, 2000; De Lissnyder et al., 2010)を中核としないという点で、注意分割を伴う気晴らしは高反すう傾向者にとって実用性、実行可能性の高い反すうへの対処方略であると考えられる。従来の気晴らしの理論は、不快な反すう対象から気晴らしの対象へと注意を転換する、いわば0か1かの注意焦点化に基づくも

のであった。それに対し、気晴らしに並行して反すう対象にも意図的に注意を分配することこそが、高反すう傾向者における気分状態や反すう対象への認知の改善を促すという本研究の知見は、より幅広く現実的な気晴らしの活用法を提唱するものであるといえる。

7-2-2 長期的な問題点と、その解決策

高反すう傾向者における気晴らしの利用には、即時的な効果の不十分性に加えて、より長期的にみて不適応な「その場しのぎ」の方略として機能するという問題点が考えられた。不快な対象から注意を逸らし、それについて考えないようにする気晴らしは、成功した場合には一時的に反すうを中断させ、気分を改善する。しかしながら、こうした気晴らしの活用が問題からの逃避反応にあたり、認知の再体制化や具体的な対処といった現状への本質的な対処を妨げることは、既に多く指摘されている（及川, 2003; 島津, 2010; Steil & Ehlers, 2000）。この問題は高反すう傾向者に限らず、気晴らしという方略そのものの短所であるといえる。ただし、特に反すうの生起に伴う気晴らしの利用頻度が高くなることが想定される高反すう傾向者においては、この問題がより顕著に表れると考えられよう。Ehlers & Clark (2000) によれば、トラウマ記憶は精緻化、自伝的記憶への組み込みといった処理が不十分であるために、侵入思考として非意図的に想起されやすい。さらに Ehlers らは、反すうが事実ではなく解釈や反実仮想を繰り返し焦点化することで、認知的逃避と同様に作用し、トラウマ記憶の処理を妨げる可能性を指摘している。すなわち、気晴らしによって不快な対象、体験に関する処理を妨害してしまうことで、却って長期的に反すうの生起しやすい状態を維持してしまうことになる可能性が考えられた。

この点についても、注意分割を伴う気晴らしが一つの解決策となることが示唆された。研究4では、気晴らしと並行して反すう対象を想起する際に、想起の形式を操作することによって、高反すう傾向者の気分状態/反すう対象への認知を選択的に改善することができる可能性が示された。まず、反すうの対象となる不快な出来事を感覚的なイメージとして想起した場合、過去の出来事における感覚の再体験と、現在取り組んでいる気晴らしの感覚体験が同時に起こり、それらに注意が分割される。この際に生じるプロセスについては不明瞭な部分が残る。例えば研究3-2では支持されなかった脱中心化の効果も含めて再検討する必要がある。しかし、抑うつ的な侵入思考や反すうなどが、それを「今の体験」として感じることで維持、促進され、抑うつを高めることを踏まえれば (Ehlers & Clark, 2000; Patel et al., 2007; Speckens et al., 2006; Williams & Moulds, 2007a), 2つの感覚への注意分割によって、反すうしていた不快な体験と今現在の状況とは異なるものだという知覚を引き起こすことが、

気分の改善に寄与したと考えることは妥当であろう。一方、注意分割を伴う気晴らしにおいて反すう対象の言語的な想起を促した場合は、注意視野がある程度拡散された状態で、不快な体験についての意味的処理を行うことになる。注意視野が狭まった状態で自己に関連した情報の認知処理を続けることが固執的な反すう状態を招くならば (Grol et al., 2015; Whitmer & Gotlib, 2013), 注意の分割によって視野を拡げることは、不快な情報の処理を行いながらも反すう状態に陥ることを防ぐと考えられる。すなわち、注意分割を伴う気晴らしによって、習慣化された反すうとは異なる注意状態を喚起した上で反すう対象に関する言語的思考を行うことで、対象へのネガティブな意味づけを変容させる認知再体制化が促進された可能性は十分に考えられるであろう。

以上より、注意分割を伴う気晴らしは、高反すう傾向者における気晴らしの長期的な問題点に対しても有効な解決策となることが示唆されたといえよう。まず、従来の気晴らしとは異なり、不快な対象に注意を焦点化して認知処理を促すという点から、この対象に関連する侵入思考や反すうの非意図的な生起を長期的に軽減することができるであろう。さらに、対象へのネガティブな認知が改善されることで、仮に侵入的な想起が起きたとしても抑うつ的な反すうへと発展しにくくなると考えられる。注意分割を伴う気晴らしによる長期的な効果については今後、研究を重ねて実証していく必要がある。しかしながら、本論文の一連の研究から得られた知見からは、少なくとも従来の気晴らしと比較すれば、注意の分割を伴う気晴らしが高反すう傾向者に対して短期、長期的に有効な反すうへの対処方略であることを十分に期待できると考えられるだろう。

7-3 限界点、今後の展望

ここまで述べたように、本研究で提唱した注意分割を伴う気晴らしは、高反すう傾向者に対する即時的な反すうの緩和、気分改善のための介入として、また長期的な反すうの生起を予防するものとしても、一定の効果をもつ可能性が示唆された。ただし、これらの知見を一般化する上では、今後さらなる研究を積み重ねていく必要がある。以下に本研究の限界を示し、今後の展望について述べる。

7-3-1 気晴らしとしての切り絵作業の妥当性

本研究では、気晴らし課題として切り絵作業を用いた検討を重ねた。Nolen-Hoeksema & Morrow (1991) の定義では、気晴らしは「ストレス経験時に、自分の不快な気分やその原因から注意をそらすために、他のことをしたり考えたりすること」

とされ、その具体的内容については指定されていない。つまり、「不快な気分、対象と関連しないニュートラルあるいはポジティブな感情価をもつものであり、ある程度の注意を要するもの」であれば、あらゆる行為が気晴らしとして使用可能であると考えられる。本研究は、(1) 実験における効果の交絡を防ぐために、気晴らしそのものの感情価はニュートラルなものであること、(2) 日常生活で使用できるような内容であり、一人で実行可能であること(3) 持続的な一定以上の注意集中を要すること、という条件から、切り絵作業を選定した。加えて、注意の分割という観点からは、切り絵作業が言語的な処理やワーキングメモリの高い負荷を要さないため、反すう思考と干渉せずに並行して遂行しやすいというメリットが想定された。各研究の結果は、高反すう傾向者に対する切り絵作業の有効性を示すものであったといえる。すなわち、少なくとも本研究のなかで使用した他の気晴らし課題(読書、計算、文字なぞり)との比較に限れば、切り絵作業は注意分割を伴う気晴らしに適した気晴らし課題であったといえることができる。

ただし、臨床的な有効性という観点からは、必ずしも切り絵作業のような性質の気晴らしが最適であるとは言い切れないであろう。まず、切り絵課題の達成度には個人のスキルなどの特性が大きく影響する。本研究は、一定時間の気晴らしによる個人の内的な変数の推移に焦点を当て、切り絵そのものの達成度(どの程度、丁寧に正確に切れているか、どの程度の速さで進められたか、など)については検討を行わなかった。しかしながら、例えば容易かつ正確に作業を進めた人と、細かい点には注意せず大雑把に作業を進めた人、あるいは非常に苦心して用心深く作業を進めた人の間では、同じ気晴らしを用いていたとしても大きく異なる注意状態が喚起された可能性がある。広範な適用対象者への有効性を保証するためには、より個人の能力や特性に遂行度を左右されないような性質の気晴らし課題を用いた検討が必要であるかもしれない。

また、刃物を使うという切り絵作業の特徴は、持続的な注意の集中を促す上ではメリットになるものと考えられるが、一方で適用対象を狭めるものでもある。各研究において事前のスクリーニングを行ったように、極めて高い抑うつレベルにある人や、自殺企図、高い衝動性をもつ人に対しては、当然ながら刃物を用いる作業は高いリスクを伴うものとなる。しかし、こうした人々こそが本来、反すうへの介入を必要とすることを考慮すると、より健康へのリスクが低い代替課題を用いることも必要であると考えられる。

さらに、注意の分割を伴う気晴らしが、あらゆる気晴らし課題の適応性を高めるとは限らない。Bushman (2002) では、怒りを感じる人物について反すうしながらサンドバッグを殴ることで、他のことを考えながら同課題に取り組んだ場合や何もし

なかった場合と比べて、怒りや攻撃性の高い状態になることが報告された。つまり、反すう対象を想起しながら運動という一種の気晴らしを行うことが、却ってネガティブな気分を増幅させたことになる。ここから、注意の分割を伴う気晴らしとして使用できる課題には、何らかの条件が存在すると考えられる。例えば、反すうと関連するネガティブな気分を表出、発散させるような気晴らし課題ではなく、あくまでニュートラルで反すうの内容と無関連な気晴らし課題を用いることが必要であるのかもしれない。

これらの点を踏まえ、今一度、切り絵という作業の性質を整理しておく。まず、繰り返しになるが、本研究が注目した切り絵作業の特徴は、手先という身体感覚への持続的な注意集中を要し、かつワーキングメモリの負荷が小さいというものであった。当然ながら、この条件を満たす作業は切り絵に限ったものではなく、例えば皿洗いや裁縫、絵画、写経などといったものにも同様の気晴らし効果を期待することができる。一方で、切り絵という課題にはこれ以外の特徴も挙げることができる。その一つは、あらかじめ決められた図案の決められた線を辿って切り進めるという点である。切る順番等の自由はあるにしても、描画や芸術療法的な課題にみられるような自己表現や創意工夫の余地は比較的小さい課題であったといえるだろう。この点は、自己の内面（不快な体験の記憶や感情など）に浸り、それらを発散しようというような認知、行動を制約し、反すうのコントロールに寄与するものであったかもしれない。これに関連するものとして、Drake らの一連の研究は、不快気分を表現する描画課題と、不快気分と無関連な気晴らしとしての描画課題を比較し、後者の方が短期・長期的な気分の改善に有効であることを主張している (Drake, Coleman, & Winner, 2011; Drake, Hastedt, & James, 2016; Drake & Winner, 2012)。一方で、切る線が定められているということが、どれだけ正確に課題を達成できているかというフィードバックを返すような機能を果たしていた可能性もある。本研究の内観報告において、自身の切り絵の出来不出来に関する内容（不器用、苦手など）が度々みられたことは、これに関連するのかもしれない。

また、「刃物で切る」という行為には何らかの付加的な意味づけが行われる場合があるかもしれない。先述の Bushman (2002) における知見のように、これをある種の暴力的な行為として捉えた場合には、怒りをはじめとした情動の発散手段として切り絵が使用され、その情動を活性化させてしまう可能性も考えられる。ただし、上述した「あらかじめ決められた線を辿る」という切り絵の特徴は、こうした情動の横溢を制限する機能を果たすことを期待できるかもしれない。例えば、加地・関谷・鎌田 (2014) は、箱庭療法において物を置く順序を教示した場合、自由な順序で配置させた場合と比べて主観的・生理的にリラックスした状態で取り組むことができること

を報告した。すなわち、遂行に伴う強固な枠（制約）をもつことで、切り絵課題は衝動的な情動の高まりを防ぐような性質の作業であるといえるかもしれない。なお、本研究の内観報告においては、他作業と比べて「切る」ことに注目したような記述は多くみられず、研究4に参加した1名（切り絵イメージ群）のみが、「切る」という行為を通して、嫌気を感じた相手に対してアプローチしているようだった。」として、何らかの意味づけを行っていたことが窺われた。

以上の点から、今後の研究では切り絵という作業のもつ性質を、課題自体のみならず、それを行う人の性質とも関連させて多面的に検討していくことが重要である。さらに、一方では切り絵作業に限らず、注意分割を伴う気晴らしとして適切な気晴らし課題の性質を明らかにしていく必要もあると考えられる。

7-3-2 切り絵作業の遂行度の評価、図案による影響

本研究では、切り絵作業を気晴らし対象として使用し、上記の通り、主に作業中の注意状態という観点に着目して検討を行った。ただし、こうした注意状態の確認は課題時の教示や事後の内観報告によるものに限られており、実際に各参加者がどのように作業に取り組んだのかという点は十分に検討できなかった。これに関しては、切り絵作業そのものに対する評価を行うことが有用であると考えられる。例えば、時間内にどれだけ数の切片を切り抜いたか、下絵の線からの逸脱はどの程度であったか、などを数値化することができれば、これらを切り絵作業への集中の指標として用いることができるかもしれない。現段階では、大きさの異なる切片を切片数だけで集計することが妥当なのか、逸脱の程度を面積や回数等によってどのように数値化するかといった問題から、これらの指標を採用することはできなかった。しかしながら、今後の研究においてこうした情報を利用することができれば、作業への集中度合いと効果の関連や、注意の分割を伴う気晴らしと通常の気晴らしによる注意状態の差異などを、より具体的に検討することが可能になると考えられる。

また、切り絵作業に使用した図案が、何らかの形で気晴らしの効果に影響していた可能性も予想される。特に、図案の難易度（細かさ、線の細さなど）は作業中の注意状態や、それに取り組む個人の動機づけを大きく左右すると考えられる。研究1-2では、参加者それぞれにとって適切な難易度を選択できるよう、異なる2種類の図案を用意した。しかしながら、各参加者が選択した図案と課題による効果の関連を検討できるようなデータは収集していなかったため、図案の難易度と効果の関連性については本研究からは検証を行うことはできなかった。今後、切り絵作業の気晴らしとしての効果をより詳細に検討するためには、例えば難易度を操作した複数の図案を用意し、図案の好き嫌いの評価、課題前における作業遂行への自信、動機

づけの高さ、および課題後における遂行度の自己評価等を測定し、これらの変数が抑うつや反すう傾向の高さとどのように関連して気晴らし効果に影響を及ぼすかを分析するといった方法が考えられる。なお、侵入思考を抑制する集中的気晴らしの文脈では、内発的動機づけと関連した気晴らしが特に有効であることが示唆されている (Wang, Chatzisarantis, & Hagger, 2017)。抑制を目的としない注意分割を伴う気晴らしにおいても同様の結果が得られるかを検証することは、通常気晴らしとの相違点をより明確に示すことにつながるかもしれない。

7-3-3 注意の分割による作用のプロセス

本研究からは、高反すう傾向者への有効性の高い気晴らしの条件が、反すう対象と気晴らしに同時に注意を向けること、すなわち注意の分割を促すものであることが示された。しかしながら、実際に注意の分割によってどのような処理が行われるのかという点については、現状ではあくまで推測の段階を出ない。研究2では気晴らしや考え込み(反すう)に対して、思考や感情を心の中で生じた一時的な出来事として捉える認知である「脱中心化」(Teasdale et al., 2002)が適応性を高める要因となりうることが示された。しかしながら研究3-2では、注意分割を伴う気晴らしにおける脱中心化の喚起が、効果を高めることは実証されなかった。ただし、これには脱中心化の喚起手続き(身体感覚への注意)や測定の不十分さが関連していたとも考えられる。例えば、気晴らしと共に反すう対象を想起する際、マインドフルネス技法のように、価値判断せずただ観察する態度を強調する教示によって脱中心化を促した場合、この教示を使用しない場合と比べて気分や反すう対象への認知が大きく改善されるかもしれない。注意の分割能力と脱中心化の関連性を示す知見もあることから(Sugiura, 2006)、この点については改めて検証を行うことが望まれる。

また、本研究では、不快な対象を想起した状態で無関連刺激を呈示するプロセスが記憶の再固定化(Nader, 2003)を引き起こす可能性に触れた。これは、想起によって一時的に不安定な状態になった不快な記憶が、妨害刺激によって不鮮明に知覚された状態で再び安定化されることで、不鮮明で嫌悪感の低いものに変容するというものである。このプロセスは不快な記憶そのものを変化させるという点で、極めて長期的に当該の記憶に関連した反すうを低減する効果をもつと期待される。しかしながら、本研究は短期的な効果の検証に重点を置いたため、記憶の再固定化に関する検証を行うには手続きが不十分であった。Dunbar & Taylor (2017)の指摘を踏まえると、記憶の再固定化が生起していたことを実証する上では、気晴らしに並行して反すう対象の想起を行う条件と行わない条件を設け、さらに嫌悪反応の消去プロセスとの区別のため、介入による対象への嫌悪感の低下が長期的に維持されることを

確かめる必要がある。

あるいは、注意の分割による気分や認知の変化が、単純にリソースの分散によるものである可能性も否定できない。例えば Gunter & Bodner (2008) は、トラウマ記憶に対する EMDR による不快さの低減効果が、記憶想起時のワーキングメモリの中央実行系への負荷を高めることで、不快な感情反応のリソースを奪うことに起因する可能性を示している。このプロセスは感覚、イメージの要素が強いトラウマ記憶に対しては有効なものであるかもしれないが、より言語的、意味的な性質をもつ反すうに対しては機能的でないかもしれない。つまり、注意分割を伴う気晴らしが、気晴らし課題によってリソースを奪うことで反すう対象の十分な想起を妨げていただけであるとすると、気分の改善とそれに伴う認知の変化は一時的なものに過ぎない可能性がある。実際、注意すべき点として、研究 3-1 において注意の分割を行わない通常の気晴らしによっても、反すう対象への嫌悪感が気晴らしの前後で低減したことが挙げられる。すなわち、従来の気晴らしと同様に反すう対象から注意を奪うことが、注意分割を伴う気晴らしの効果機序ではないことを確認する必要がある。研究 3-1、研究 4 では、気晴らしを終えた後の安静時間においても、注意分割を伴う気晴らしを行った群ではネガティブな認知が改善されることが示されていることから、気分と認知の変化が一時的なものである可能性は積極的に支持されるものではない。ただし、フォローアップにおいて、再び反すう対象への注意を喚起した上で気分と認知の測定を行うなどの方法によって、注意分割を伴う気晴らしによる効果が長期的に維持されるような性質のものであることを検証することが望ましいと考えられる。

7-3-4 気晴らしにおける意図の影響

本研究では、主に気晴らしの内容を操作して効果の検討を行ったが、これに加えて、個人がどのような目的で気晴らしを実行するののかという点も、大きく効果を左右する要因である（及川, 2002; 2003; 島津, 2010）。特に、気晴らしは不快な対象を考えないことを目的として用いられた場合、すなわち、不快な対象の抑制に注意を割きながら行われる場合に、不適応なものとなりうることを示唆される（Hattori & Kawaguchi, 2010）。ここから、例えば注意分割を伴う気晴らしを行う条件と、同じ気晴らしの内容を用いつつ、これと対照的に反すう思考の抑制のために気晴らしを行う条件を比較することで、気晴らしの目的による効果の違いを明瞭化することができるかもしれない。

7-3-5 高反すう傾向者、抑うつ傾向者への適用可能性

本研究は健常な大学生・大学院生を対象としたアナログ研究であり、臨床群のような高いレベルの抑うつ状態にある者は、倫理的配慮によって実験対象から外された。したがって、本研究における高反すう傾向者とは、あくまで健常者のうちでの一定基準以上に含まれる者に過ぎない。健常者と非健常者の抑うつが連続的なものであるという指摘を踏まえれば（坂本・大野，2005），注意分割を伴う気晴らしが健常者のみならず非健常者に対しても，ある程度の効果を有することは期待できるかもしれない。しかしながら，日常生活が困難であるような，より高い反すう傾向や抑うつ傾向にある人に対する有効性については，今後の研究で検証を行う必要がある。

7-3-6 長期的な効果

最後に，繰り返し述べてきた長期的な効果の検証の必要性が挙げられる。気晴らしは，一般的には反すうに対する短期的な緩和効果を得るための方略である。しかしながら，その短期的なメリットが長期的にはデメリットとして機能することを問題視し，本研究では長期的にも反すうの低減に有効であることが予想される，新たな気晴らし方略を提案した。ただし，この長期的な効果については，本論文では実証の段階には至っていないため，既述したようなフォローアップの手続きを用いた再検討が必要である。加えて，1回きりの気晴らしの効果に終始せず，同じ手続きを一定間隔で複数回反復することによる反すう対象への認知の変化を検討することで，反すうへの長期的な影響をより明確に示すことができるかもしれない。

通常気晴らしとは異なり，不快な反すう対象への自発的な注意を促す気晴らしを繰り返すことは，高反すう傾向者が抱いていた反すうへの信念（Papageorgiou & Wells, 2003）を徐々に変容させる可能性が考えられる。例えば，注意分割を伴う気晴らしによってネガティブな気分や反すう対象への認知が改善した経験を重ねるうちに，自己の抱える問題に対して反すう以外の方略を適用できるということに気付き，反すうに関するポジティブな信念（反すうが自分にとって役立つものであるという信念）が低減されるかもしれない。さらに，反すうの中断が困難な高反すう傾向者でも実行可能な本気晴らしは，反すうの維持に寄与するとされるネガティブな信念（反すうのコントロール不可能性など）の緩和にも有効であるかもしれない。従来気晴らしや注意分割を伴う気晴らしをそれぞれ複数回行った場合の，反すうの生起や維持の要因となる信念や特性（注意視野の狭さなど）の変化に焦点を当てた，長期的な反すうの緩和効果についての実証的な検討を行うことが重要である。

引用文献

- Altamirano, L. J., Miyake, A., & Whitmer, A. J. (2010). When mental inflexibility facilitates executive control: Beneficial side effects of ruminative tendencies on goal maintenance. *Psychological Science*, 21, 1377-1382.
- Andrade, J., Kavanagh, D., & Baddeley, A. (1997). Eye-movements and visual imagery: A working memory approach to the treatment of post-traumatic stress disorder. *British Journal of Clinical Psychology*, 36, 209-223.
- Ayduk, Ö & Kross, E. (2010). From a distance: Implications of spontaneous self-distancing for adaptive self-reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 809-829.
- Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (2001). Relation of rumination and distraction with neuroticism and extraversion in a sample of patients with major depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 91-102.
- Barber, L., Maltby, J., & Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences*, 39, 253-262.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects*. New York: Harper & Row.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A.T. & Clark, D. A. (1988). Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety Research*, 1, 23-36.
- Berntsen, D. & Rubin, D. C. (2006). Emotion and vantage point in autobiographical memory. *Cognition and Emotion*, 20, 1193-1215.
- Besnard, A., Caboche, J., & Laroche, S. (2012). Reconsolidation of memory: A decade of debate. *Progress in Neurobiology*, 99, 61-80.
- Beuke, C. J., Fischer, R., & McDowall, J. (2003). Anxiety and depression: Why and how to measure their separate effects. *Clinical Psychology Review*, 23, 831-848.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ...Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science*

- and Practice*, 11, 230-241.
- Blagden, J. C., & Craske, M. G. (1996). Effects of active and passive rumination and distraction: A pilot replication with anxious mood. *Journal of Anxiety Disorder*, 10, 243-252.
- Borders, A., Earleywine, M., & Jajodia, A. (2010). Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination? *Aggressive Behavior*, 36, 28-44.
- 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.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Bradley, B. P., & Mathews, A. (1988). Memory bias in recovered clinical depressiveness. *Cognition and Emotion*, 2, 235-245.
- Brewin, C. R., Wheatley, J., Patel, T., Fearon, P., Hackmann, A., Wells, A., Fisher, P., & Myers, S. (2009). Imagery rescripting as a brief stand-alone treatment for depressed patients with intrusive memories. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 569-576.
- Brockman, R. N. & Calvert, F. L. (2017). Imagery rescripting for PTSD and personality disorders: Theory and application. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 47, 23-30.
- Broderick, P. C. (2005). Mindfulness and coping with dysphoric mood: Contrasts with rumination and distraction. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 501-510.
- 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.
- Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 724-731.
- Bushman, B. J., Bonacci, A. M., Pedersen, W. C., Vasquez, E. A., & Miller, N. (2005). Chewing on it can chew you up: Effects of rumination on triggered displaced aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 969-983.
- Carmody, J., Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 613-626.
- Carr, S. J., Teasdale, J. D., & Broadbent, D. (1991). Effects of induced elated and depressed mood on self-focused attention. *British Journal of Clinical Psychology*, 30, 273-275.
- Chermahini, S. A. & Hommel, B. (2012). Creative mood swings: Divergent and convergent

- thinking affect mood in opposite ways. *Psychological Research*, 76, 634-640.
- Cho, M. J., Nam, J. J., & Suh, G. H. (1998). Prevalence of symptoms of depression in a nationwide sample of Korean adults. *Psychiatry Research*, 81, 341-352.
- Ciarocco, N. J., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2010). Some good news about rumination: Task-focused thinking after failure facilitates performance improvement. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29, 1057-1073.
- Ciesla, J. A., & Roberts, J. E. (2002). Self-directed thought and response to treatment for depression: A preliminary investigation. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16, 435-453.
- Clark, D. M. & Teasdale, J. D. (1982). Diurnal variation in clinical depression and accessibility of memories of positive and negative experiences. *Journal of Abnormal Psychology*, 91, 87-95.
- Coffey, K. A. & Hartman, M. (2008). Mechanisms of action in the inverse relationship between mindfulness and psychological distress. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 13, 79-91.
- Collins, K., & Bell, R. (1997). Personality and aggression: The dissipation-rumination scale. *Personality and Individual Differences*, 22, 751-755.
- Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75, 404-425.
- Craske, M. G., Kircanski, K., Zelikowsky, M., Mystkowski, J., Chowdhury, N., & Baker, A. (2008). Optimizing inhibitory learning during exposure therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 5-27.
- D'Argembeau, A. & Van der Linden, M. (2004). Phenomenal characteristics associated with projecting oneself back into the past and forward into the future: Influence of valence and temporal distance. *Consciousness and Cognition*, 13, 844-858.
- Davis, K. M., Lau, M. A., & Cairns, D. R. (2009). Development and preliminary validation of a trait version of the Toronto Mindfulness Scale. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23, 185-197.
- Davis, R. N. & Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 699-711.
- Debiec, J. & LeDoux, J. E. (2006). Noradrenergic signaling in the amygdala contributes to the reconsolidation of fear memory: Treatment implications for PTSD. *Depress Anxiety*, 28, 186-193.
- Deepröse, C., Zhang, S., Dejong, H., Dalgleish, T., & Holmes, E. A. (2012). Imagery in the

- aftermath of viewing a traumatic film: Using cognitive tasks to modulate the development of involuntary memory. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43, 758-764.
- De Lissnyder, E., Koster, E. H. W., Derakshan, N., & De Raedt, R. (2010). The association between depressive symptoms and executive control impairments in response to emotional and non-emotional information. *Cognition and Emotion*, 24, 264-280.
- Denny, E. B. & Hunt, R. R. (1992). Affective valence and memory in depression: Dissociation of recall and fragment completion. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 575-580.
- Deyo, M., Wilson, K. A., Ong, J., & Koopman, C. (2009). Mindfulness and rumination: Does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression? *EXPLORE: The Journal of Science and Healing*, 5, 265-271.
- Donaldson, C., Lam, D., & Mathews, A. (2007). Rumination and attention in major depression. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2664-2678.
- 銅島 裕子・田中 輝美 (2013). 気晴らしを中心とした認知行動療法の効果—うつ病を対象とした無作為化比較試験— 行動療法研究, 39, 13-22.
- Dozois, D. J. & Dobson, K. S. (2001). Information processing and cognitive organization in unipolar depression: Specificity and comorbidity issues. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 236-246.
- Drake, J. E., Coleman, K., & Winner, E. (2011). Short-term mood repair through art: Effects of medium and strategy. *Art Therapy*, 28, 26-30.
- Drake, J. E., Hastedt, I., & James, C. (2016). Drawing to distract: Examining the psychological benefits of drawing over time. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 10, 325-331.
- Drake, J. E., & Winner, E. (2012). Confronting sadness through art-making: Distraction is more beneficial than venting. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6, 255-261.
- Dunbar, A. B. & Taylor, J. R. (2017). Reconsolidation and psychopathology: Moving towards reconsolidation-based treatments. *Neurobiology of Learning and Memory*, 142, 162-171.
- Duval, T. S. & Wicklund, R. A. (1972). *A Theory of Objective Self-awareness*. New York: Academic.
- Echiverri, A. M., Jaeger, J. J., Chen, J. A., Moore, S. A., & Zoellner, L. A. (2011). “Dwelling in the past”: The role of rumination in the treatment of posttraumatic stress disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18, 338-349.

- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2008). Post-traumatic stress disorder: The development of effective psychological treatments. *Nordic Journal of Psychiatry*, 62, 11-18.
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 319-345.
- Ehring, T. & Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1, 192-205.
- Ellis, H. C., Thomas, R. L., & Rodriguez, I. A. (1984). Emotional mood states and memory: Elaborative encoding, semantic processing, and cognitive effort. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 10, 470-482.
- Erismann, S. M. & Roemer, L. (2010). A preliminary investigation of the effects of experimentally induced mindfulness on emotional responding to film clips. *Emotion*, 10, 72-82.
- Feldman, G., Greeson, J., & Senville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 1002-1011.
- Feldman, G. C., Joormann, J. & Johnson, S. L. (2008). Responses to positive affect: A self-report measure of rumination and dampening. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 507-525.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-527.
- Foa, E. B. & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99, 20-35.
- Forcato, C., Rodriguez, M. L. C., Pedreira, M. E., & Maldonado, H. (2010). Reconsolidation in humans opens up declarative memory to the entrance of new information. *Neurobiology of Learning and Memory*, 93, 77-84.
- Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H. M., Segal, Z. V., Ma, S. H., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. (2007). Initial psychometric properties of the Experiences Questionnaire: Validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy*, 38, 234-246.
- Fresco, D. M., Segal, Z. V., Buis, T., & Kennedy, S. (2007). Relationship of posttreatment decentering and cognitive reactivity to relapse in major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75, 447-455.
- 福田 一彦・小林 重雄 (1983). 日本版 SDS (Self-rating Depression Scale) 自己評価

式抑うつ性尺度使用手引 三京房

- 福田 一彦・小林 重雄 (1973). 自己評価式抑うつ性尺度の研究 精神神経学雑誌, 75, 673-679.
- Gable, P. A. & Harmon-Jones, E. (2012). Reducing attentional capture of emotion by broadening attention: increased global attention reduces early electrophysiological responses to negative stimuli. *Biological Psychology*, 90, 150-153.
- Ghaznavi, S. & Deckersbach, T. (2012). Rumination in bipolar disorder: evidence for an unquiet mind. *Biology of Mood & Anxiety Disorders*, 2. doi: 10.1186/2045-5380-2-2
- Goldberg, J. F., Gerstein, R. K., Wenze, S. J., Welker, T. M., & Beck, A. T. (2008). Dysfunctional attitudes and cognitive schemas in bipolar manic and unipolar depressed outpatients: implications for cognitively based psychotherapeutics. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 196, 207-210.
- Grayson, J. B., Foa, E. B., & Steketee, G. S. (1986). Exposure in vivo of obsessive-compulsives under distracting and attention-focusing conditions: Replication and extension. *Behaviour Research and Therapy*, 24, 475-479.
- Grayson, J. B., Foa, E. B., & Steketee, G. S. (1982). Habituation during exposure treatment: Distraction versus attention focusing. *Behaviour Research and Therapy*, 20, 323-328.
- Grol, M., Hertel, P., Koster, E. H. W., & De Raedt, R. (2015). The effects of rumination induction on attentional breadth for self-related information. *Clinical Psychological Science*, 3, 607-618.
- Gunter, R. W. & Bodner, G. E. (2009). EMDR works . . . but how? Recent progress in the search for treatment mechanisms. *Journal of EMDR Practice and Research*, 3, 161-168.
- Gunter, R. W. & Bodner, G. E. (2008). How eye movements affect unpleasant memories: Support for a working-memory account. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 913-931.
- Haaga, D. A., Dyck, M. J., & Ernst, D. (1991). Empirical status of cognitive theory of depression. *Psychological Bulletin*, 110, 215-236.
- Hackmann, A. & Holmes, E. A. (2004). Reflecting on imagery: A clinical perspective and overview of the special issue of memory on mental imagery and memory in psychopathology. *Memory*, 12, 389-402.
- Hanif, A., Ferrey, A. E., Frischen, A., Pozzobon, K., Eastwood, J. D., Smilek, D., & Fenske, M. J. (2012). Manipulations of attention enhance self-regulation. *Acta Psychologica*, 139, 104-110.
- Hasegawa, A. (2013). Translation and initial validation of the Japanese version of the

- ruminative responses scale. *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 112, 716-726.
- 長谷川 晃 (2013a). 日本語版 Ruminative Responses Scale の下位尺度と自己志向的完全主義の関連性：考え込みと反省的熟考の比較 東海学院論叢, 68-80.
- 長谷川 晃 (2013b). 抑うつ的反すうの持続を測定する面接課題の作成 感情心理学研究, 20, 47-55.
- 長谷川 晃・金築 優・井合 真海子・根建 金男 (2011). 抑うつ的反すうに関するネガティブな信念と抑うつとの関連性 行動医学研究, 17, 16-24.
- 長谷川 晃・金築 優・根建 金男 (2009). 抑うつ的反すうに関するポジティブな信念の確信度と抑うつ的傾向との関連性 パーソナリティ研究, 18, 21-34.
- 長谷川 晃・根建 金男 (2011). 抑うつ的反すうとネガティブな反すうが抑うつに及ぼす影響の比較 パーソナリティ研究, 19, 270-273.
- 服部 陽介・川口 潤 (2013). 集中的気晴らしに関するメタ認知的信念と抑うつとの関係に関する検討 パーソナリティ研究, 21, 267-277.
- Hattori, Y., & Kawaguchi, J. (2010). Decreased effectiveness of a focused-distraction strategy in dysphoric individuals. *Applied Cognitive Psychology*, 24, 476-386.
- Haubrich, J., Crestani, A. P., Cassini, L. F., Santana, F., Sierra, R. O., Alvares, L. de O., & Quillfeldt, J. A. (2015). Reconsolidation allows fear memory to be updated to a less aversive level through the incorporation of appetitive information. *Neuropsychopharmacology*, 40, 315-326.
- 林 潔・瀧本 孝雄 (1991). Beck Depression Inventory (1978 年版) の検討と Depression と Self-efficacy との関連についての一考察 白梅学園短期大学紀要, 27, 43-52.
- Hayes-Skelton, S. & Graham, J. (2013). Decentering as a common link among mindfulness, cognitive reappraisal, and social anxiety. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 41, 317-328.
- Heeren, A. & Philippot, P. (2011). Changes in ruminative thinking mediate the clinical benefits of mindfulness: Preliminary findings. *Mindfulness*, 2, 8-13.
- Hertel, P. T., & Hardin, T. S. (1990). Remembering with and without awareness in a depressed mood: Evidence of deficits in initiative. *Journal of Experimental Psychology: General*, 119, 45-59.
- Hertel, P. T. & Rude, S. S. (1991). Depressive deficits in memory: Focusing attention improves subsequent recall. *Journal of Experimental Psychology: General*, 120, 301-309.
- Hertel, P. T. (1998). Relation between rumination and impaired memory in dysphoric moods.

- Journal of Abnormal Psychology*, 107, 166-172.
- Hou, W. K. & Ng, S. M. (2014). Emotion-focused positive rumination and relationship satisfaction as the underlying mechanisms between resilience and psychiatric symptoms. *Personality and Individual Differences*, 71, 159-164.
- Hubbard, N. A., Hutchison, J. L., Turner, M., Montroy, J., Bowles, R. P., & Rypma, B. (2016). Depressive thoughts limit working memory capacity in dysphoria. *Cognition and Emotion*, 30, 193-209.
- Huffziger, S., & Kuehner, C. (2009). Rumination, distraction, and mindful self-focus in depressed patients. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 224-230.
- Huntley, C. D. & Fisher, P. L. (2016). Examining the role of positive and negative metacognitive beliefs in depression. *Scandinavian Journal of Psychology*, 57, 446-452.
- 生月 誠 (1993). 注意対象の転換が不安制止に及ぼす効果—拮抗制止法の治療機制に関する研究— 心理学研究, 63, 425-429.
- 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.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 107, 156-176.
- Ingram, R. E., & Smith, T. W. (1984). Depression and internal versus external focus of attention. *Cognitive Therapy and Research*, 8, 139-152.
- 井沢 功一郎・大野 裕・浅井 昌弘・小此木 啓吾 (1995). ミロン臨床多軸目録-II 境界性スケール短縮版の構成とその妥当性・信頼性の検証 季刊精神科診断学, 6, 473-483.
- Issacs, J. S. (2004). Numerical distraction therapy: Initial assessment of a treatment for posttraumatic stress disorder. *Traumatology*, 10, 39-54.
- 伊藤 拓・上里 一郎 (2001). ネガティブな反すう尺度の作成およびうつ状態との関連性の検討 カウンセリング研究, 34, 31-42.
- Ito, T., Takenaka, K., Tomita, T., & Agari, I. (2006). Comparison of ruminative responses with negative rumination as a vulnerability factor for depression. *Psychological Reports*, 99, 763-772.
- Iyadurai, L., Blackwell, S. E., Meiser-Stedman, R., Watson, P. C., Bonsall, M. B., Geddes, J. R., ...Holmes, E. A. (2017). Preventing intrusive memories after trauma via a brief intervention involving Tetris computer game play in the emergency department: A proof-of-concept randomized controlled trial. *Molecular Psychiatry*, 00, doi:10.1038/mp.2017.23

- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I., & Schwartz, G. E. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33, 11-21.
- Johnson, S., McKenzie, G., & McMurrich, S. (2008). Ruminative responses to negative and positive affect among students diagnosed with bipolar disorder and major depressive disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 702-713.
- Joormann, J., Dkane, M., & Gotlib, I. H. (2006). Adaptive and maladaptive components of rumination: Diagnostic specificity and relation to depressive biases. *Behavior Therapy*, 37, 269-280.
- Joormann, J., Nee, D. E., Berman, M. G., Jonides, J., & Gotlib, I. H. (2010). Interference resolution in major depression. *Cognitive, Affective, and Behavioral Neuroscience*, 10, 21-33.
- Joormann, J. & Siemer, M. (2004). Memory accessibility, mood regulation, and dysphoria: Difficulties in repairing sad mood with happy memories? *Journal of Abnormal Psychology*, 113, 179-188.
- Joormann, J., Yoon, K. L., & Zetsche, U. (2007). Cognitive inhibition in depression. *Applied and Preventive Psychology*, 12, 128-139.
- Just, N. & Alloy, L. B. (1997). The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 221-229.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- 梶 達彦・三島 和夫・北村 真吾・榎本 みのり・長瀬 幸弘・李 嵐...内山 真 (2011). 中高年における抑うつ症状の出現と生活上のストレスとの関連—日本の一般人口を代表する大規模集団での横断研究— *精神神経学雑誌*, 113, 653-661.
- 加地 雄一・関谷 大輝・鎌田 弥生 (2014). 箱庭の手続きを構造化することの効果について—主観的自己評価と心拍変動による検討— *東京成徳大学研究紀要—人文学部・応用心理学部—*, 21, 55-63.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1301-1320.
- 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

- つ気分の程度の検討— 感情心理学研究, 17, 157-165.
- 児玉 昌久・片柳 弘司・嶋田 洋徳・坂野 雄二 (1994). 大学生におけるストレスコーピングと自動思考, 状態不安, および抑うつ症状との関連 ヒューマンサイエンス, 7, 14-26.
- 越川 房子 (2014). 日本の心理臨床におけるマインドフルネス—これまでとこれから— 人間福祉学研究, 7, 47-62.
- Koster, E. H., De Raedt, R., Leyman, L., & De Lissnyder, E. (2010). Mood-congruent attention and memory bias in dysphoria: Exploring the coherence among information-processing biases. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 219-225.
- Kross, E., Ayduk, Ö. (2008). Facilitating adaptive emotional analysis: Distinguishing distanced-analysis of depressive experiences from immersed-analysis and distraction. *Personality & social psychology bulletin*, 34, 924-938.
- Kross, E., Ayduk, Ö, & Mischel, W. (2005). When asking "why" does not hurt. Distinguishing rumination from reflective processing of negative emotions. *Psychological science*, 16, 709-715.
- Kross, E., Gard, D., Deldin, P., Clifton, J., & Ayduk, Ö. (2012). "Asking why" from a distance: Its cognitive and emotional consequences for people with major depressive disorder. *Journal of abnormal psychology*, 121, 559-569.
- Kuehner, C., Holzhauser, S., & Huffziger, S. (2007). Decreased cortisol response to awakening is associated with cognitive vulnerability to depression in a nonclinical sample of young adults. *Psychoneuroendocrinology*, 32, 199-209.
- 栗原 愛・長谷川 晃・根建 金男 (2010). 日本語版 Experiences Questionnaire の作成と信頼性・妥当性の検討 パーソナリティ研究, 19, 174-177.
- Kuyken, W. & Moulds, M. L. (2009). Remembering as an observer: How is autobiographical memory retrieval vantage perspective linked to depression? *Memory*, 17, 624-634.
- Labelle, L. E., Campbell, T. S., Carlson, L. E. (2010). Mindfulness-based stress reduction in oncology: Evaluating mindfulness and rumination as mediators of change in depressive symptoms. *Mindfulness*, 1, 28-40.
- Larsen, R. J., & Cowan, G. S. (1988). Internal focus of attention and depression: A study of daily experience. *Motivation and Emotion*, 12, 237-249.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., ...Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1445-1467.
- Lawrence, H. R., Haigh, E. A. P., Siegle, G. R. & Schwartz-Mette, R. A. (2018). Visual and

- verbal depressive cognition: Implications for the rumination–depression relationship. *Cognitive Therapy and Research*, 42, 421-435.
- Liberman, N. & Förster, J. (2009). The effect of psychological distance on perceptual level of construal. *Cognitive Science*, 33, 1330-1341.
- Lilley, S. A., Andrade, J., Turpin, G., Sabin-Farrell, R., & Holmes, E. A. (2009). Visuospatial working memory interference with recollections of trauma. *British Journal of Clinical Psychology*, 48, 309-321.
- Lin, Y. J., & Wicker, F.W. (2007). A comparison of the effects of thought suppression, distraction and concentration. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2924-2937.
- Lutgendorf, S. K. & Ullrich, P. (2002). Cognitive processing, disclosure, and health: Psychological and physiological mechanisms. In Lepore, S. J. & Smyth, J. M. (Eds.), *The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*. Washington: American Psychological Association.
- (ルトゲンドルフ, S. K. & ウルリッチ, P. 藤原修治 (訳) (2004) . 認知処理と開示と健康—心理学的メカニズムと生理学的メカニズム— 余語真夫・佐藤健二・河野和明・大平英樹・湯川進太郎 (監訳) 筆記療法 トラウマやストレスの筆記による心身健康の増進 北大路書房 pp.171-189.)
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 166-177.
- Lyubomirsky, S., Kasri, F., & Zehm, K. (2003). Dysphoric rumination impairs concentration on academic tasks. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 309-330.
- Lyubomirsky, S. & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176-190.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 339-349.
- Lyubomirsky, S. & Tkach, C. (2004). The consequences of dysphoric rumination. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (pp.21-42). New York: Wiley.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1041-1060.
- Ma, S. H. & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression:

- Replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 31-40.
- Mansell, W., Colom, F., & Scott, J. (2005). The nature and treatment of depression in bipolar disorder: A review and implications for future psychological investigation. *Clinical Psychology Review*, 25, 1076-1100.
- Martin, L. & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer (Ed.), *Advances in Social Cognition, Vol. 9. Ruminative Thoughts* (pp. 1-47). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Martinez-Aran, A., Vieta, E., Reinares, M., Colom, F., Torrent, C., Sanchez-Moreno, J., ...Salamero, M. (2004). Cognitive function across manic or hypomanic, depressed, and euthymic states in bipolar disorder. *Am J Psychiatry*, 161, 262-270.
- 松本 麻友子 (2013). 反すうとメタ・ムードおよび脱中心化が抑うつに及ぼす影響 : 大学生・専門学校生を対象として 応用心理学研究, 38, 211-221.
- 松本 麻友子 (2008). 拡張版反応スタイル尺度の作成 パーソナリティ研究, 16, 209-219.
- Matt, G. E., Vazquez, C., & Campbell, W. K. (1992). Mood-congruent recall of affectively toned stimuli: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 12, 227-255.
- Mayr, U. & Keele, S. W. (2000). Changing internal constraints on action: The role of backward inhibition. *Journal of Experimental Psychology: General*, 129, 4-26.
- McFarland, C. & Buehler, R. (1998). The impact of negative affect on autobiographical memory: The role of self-focused attention to moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1424-1440.
- McIsaac, H. K. & Eich, E. (2004). Vantage point in traumatic memory. *Psychological Science*, 15, 248-253.
- McLaughlin, K. A., Borkovec, T. D., & Sibrava, N. J. (2007). The effects of worry and rumination on affect states and cognitive activity. *Behavior Therapy*, 38, 23-38.
- Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128, 638-662.
- Moritz, S., Wess, N., Treszl, A., & Jelinek, L. The attention training technique as an attempt to decrease intrusive thoughts in obsessive-compulsive disorder (OCD): From cognitive theory to practice and back. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 41, 135-143.
- Morrow, J. & Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58,

519-527.

- Nader, K. (2003). Memory traces unbound. *Trends in Neurosciences*, 26, 65-72.
- 中島 恵子 (2012). みんなでわかる高次脳機能障害 生活を立て直す脳のリハビリ
「注意障害」編 保育社
- Nassif, Y., & Wells, A. (2014). Attention training reduces intrusive thoughts cued by a narrative of stressful life events: A controlled study. *Journal of Clinical Psychology*, 70, 510-517.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101, 259-282.
- Nolen-Hoeksema, S. & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25, 37-47.
- Nolen-Hoeksema, S. & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561-570.
- Nolen-Hoeksema, S. & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115-121.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92-104.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400-424.
- 荻野 正廣 (1999). 自己啓発・自己理解としてのコラージュ体験授業 兵庫県立教育
研修所心の教育授業実践研究, 1, 101-111.
- 及川 晴 (2011). 思考抑制の3要素モデル 風間書房
- 及川 恵 (2003). 気晴らしの情動調節プロセス—効果的な活用に向けて— 教育心
理学研究, 51, 443-456.
- 及川 恵 (2002). 気晴らし方略の有効性を高める要因 : プロセスの視点からの検討
教育心理学研究, 50, 185-192.
- 荻原 満里子 (2006). ワーキングメモリにおける注意のフォーカスと抑制の脳内表
現 心理学評論, 49, 341-357.
- 押見 輝男・渡辺 浪二・石川 直弘 (1986). 自意識尺度の検討 立教大学心理学科
研究年報, 28, 1-15.
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2004). Nature, functions, and beliefs about depressive

- rumination. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (pp. 3-20). New York: Wiley.
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 261-273.
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2001a). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8, 160-164.
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2001b). Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior Therapy*, 32, 13-26.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (1998). Effects of attention training on hypochondriasis: A brief case series. *Psychological Medicine*, 28, 193-200.
- Patel, T., Brewin, C. R., Wheatley, J., Wells, A., Fisher, P., & Myers, S. (2007). Intrusive images and memories in major depression. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2573-2580.
- Peled, M. & Moretti, M. M. (2007). Rumination on anger and sadness in adolescence: Fueling of fury and deepening of despair. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36, 66-75.
- Peled, M. & Moretti, M. M. (2010). Ruminating on rumination: Are rumination on anger and sadness differentially related to aggression and depressed mood? *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 108-117.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162-166.
- Pham, L. B. & Taylor, S. E. (1999). From thought to action: effects of process-versus outcome-based mental simulations on performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 250-260.
- Pollock, L. R. & Williams, J. M. G. (2001). Effective problem solving in suicide attempters depends on specific autobiographical recall. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 31, 386-396.
- Posner, M & Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13, 25-42.
- Pyszczynski, T. & Greenberg, J. (1987). Self-regulatory perseveration and the depressive self-focusing style: A self-awareness theory of reactive depression. *Psychological Bulletin*, 101, 122-138.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Hamilton, J., & Nix, G. (1991). On the relationship between

- self-focused attention and psychological disorder: A critical reappraisal. *Psychological Bulletin*, 110, 538-543.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Raes, F., Smets, J., Nelis, S., & Schoofs, H. (2012). Dampening of positive affect prospectively predicts depressive symptoms in non-clinical samples. *Cognition and Emotion*, 26, 75-82.
- Ramel, W., Goldin, P. R., Carmona, P. E., & McQuaid, J. R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 433-455.
- Rimes, K. A., & Watkins, E. (2005). The effects of self-focused rumination on global negative self-judgements in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1673-1681.
- Rivkin, I. D. & Taylor, S. E. (1999). The effects of mental simulation on coping with controllable stressful events. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1451-1462.
- Robinson, L. A., & Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 275-292.
- Roberts, J. E., Gilboa, E., & Gotlib, I. H. Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 401-423.
- Roelofs, J., Huibers, M., Peeters, F., Arntz, A., & van Os, J. (2010). Positive and negative beliefs about depressive rumination: A psychometric evaluation of two self-report scales and a test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 196-205.
- Rude, S. S., Maestas, K. L., & Neff, K. (2007). Paying attention to distress: What's wrong with rumination? *Cognition & Emotion*, 21, 843-864.
- 坂本 真士・大野 裕 (2005). 抑うつとは 坂本 真士・丹野 義彦・大野 裕 (編) 抑うつ
の臨床心理学 (pp. 7-28) 東京大学出版会
- 坂本 真士 (1997). 自己注目と抑うつ
の社会心理学 東京大学出版会
- 坂本 真士 (1993). 自己に向けた注意の硬着性と抑うつとの関係 教育心理学研究,
41, 407-413.
- 坂野 雄二・福井 知美・熊野 宏昭・堀江 はるみ・川原 健資・山本 晴義・野村 忍・
末松 弘行 (1994). 新しい気分調査票の開発とその信頼性・妥当性の検討 心身

- 医学, 34, 629-636.
- Schmaling, K. B., Dimidjian, S., Katon, W., & Sullivan, M. (2002). Response styles among patients with minor depression and dysthymia in primary care. *Journal of Abnormal Psychology, 111*, 350-356.
- Schmid-Leuz, B., Elsesser, K., Lohrmann, T., Jöhren, P., & Sartory, G. (2007). Attention focusing versus distraction during exposure in dental phobia. *Behaviour Research and Therapy, 45*, 2691-2703.
- Schwartz, J. A. J. & Koenig, L. J. (1996). Response styles and negative affect among adolescents. *Cognitive Therapy and Research, 20*, 13-36.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: Guilford Press.
- Segerstrom, S. C., Stanton, A. L., Alden, L. E., & Shortridge, B. E. (2003). A multidimensional structure for repetitive thought: What's on your mind, and how, and how much? *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 909-921.
- Shapiro, F. (1989). Efficacy of the eye movement desensitization procedure in the treatment of traumatic memories. *Journal of Traumatic Stress, 2*, 199-223.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology, 1*, 105-115.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*, 373-386.
- Sharpe, L., Perry, K. N., Rogers, P., Dear, B. F., Nicholas, M. K., & Refshauge, K. (2010). A comparison of the effect of attention training and relaxation on responses to pain. *Pain, 150*, 469-475.
- 島 悟・鹿野 達男・北村 俊則 (1985). 新しい抑うつ 性自己評価尺度について 精神医学, 27, 717-723.
- 島津 直実・越川 房子 (2014). 反応スタイルと抑うつに関する因果モデルの検討 心理学研究, 85, 392-397.
- 島津 直美 (2010). 反応スタイル尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 早稲田大学教育学部 学術研究, 58, 29-39.
- 白水 妙・越川 房子 (2011). 身体に向けた注意と筋弛緩が気分と脱中心化に及ぼす効果 心理学研究, 82, 115-122.
- Siegle, G. J., Steinhauer, S. R., Thase, M. E., Stenger, V. A., & Carter, C. S. (2002). Can't

- shake that feeling: event-related fMRI assessment of sustained amygdala activity in response to emotional information in depressed individuals. *Biological Psychiatry*, 51, 693-707.
- Smith, J. M., Alloy, L. B. and Abramson, L. Y. (2006), Cognitive vulnerability to depression, rumination, hopelessness, and suicidal ideation: Multiple pathways to self-injurious thinking. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 36, 443-454.
- Smith, T. W., & Greenberg, J. (1981). Depression and self-focused attention. *Motivation and Emotion*, 5, 323-331.
- Smith, T. W., Ingram, R. E., & Roth, D. L. (1985). Self-focused attention and depression: Self-evaluation, affect, and life stress. *Motivation and Emotion*, 9, 381-389.
- Spasojevic, J., Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Maccoon, D., & Robinson, M. S. (2004). Reactive rumination: Outcomes, mechanisms and developmental antecedents. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (pp. 43-58). Chichester, UK: Wiley.
- Speckens, A. E. M., Ehlers, A., Hackmann, A., Ruths, F. A., & Clark, D. M. (2007). Intrusive memories and rumination in patients with post-traumatic stress disorder: A phenomenological comparison. *Memory*, 15, 249-257.
- Speckens, A. E., Ehlers, A., Hackmann, A., & Clark, D. M. (2006). Changes in intrusive memories associated with imaginal reliving in posttraumatic stress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20, 328-341.
- Steil, R., & Ehlers, A. (2000). Dysfunctional meaning of posttraumatic intrusions in chronic PTSD. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 537-558.
- Stöber, J. & Borkovec, T. D. (2002). Reduced concreteness of worry in generalized anxiety disorder: Findings from a therapy study. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 89-96.
- Stöber, J., Tepperwien, S., & Staak, M. (2000). Worrying leads to reduced concreteness of problem elaborations: Evidence for the avoidance theory of worry. *Anxiety, Stress, & Coping*, 13, 217-227.
- Stone, A. A., & Neale, J. M. (1984). New measure of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 892-906.
- 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. (2006). Personality correlates of mindfulness. In M. G. T. Kwee, K. J. Gergen, & F. Koshikawa (Eds.), *Horizons in Buddhist Psychology: Practice, Research & Theory* (pp. 251-266). Chagrin Falls, Ohio: Taos Institute Publications.

- Sukhodolsky, D., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences*, 31, 689-700.
- Svendsen, J. L., Kvernenes, K. V., Wiker, A. S., & Dundas, I. (2016). Mechanisms of mindfulness: Rumination and self-compassion. *Nordic Psychology*, 69, 1-12.
- Swanson, H. L. & Beebe-Frankenberger, M. (2004). The relationship between working memory and mathematical problem solving in children at risk and not at risk for serious math difficulties. *Journal of Educational Psychology*, 96, 471-491.
- 田中 圭介・神村 栄一・杉浦 義典 (2013). 注意制御, マインドフルネス, 脱中心化が心配へ及ぼす影響 パーソナリティ研究, 22, 108-116.
- 田中 圭介・杉浦 義典・神村 栄一 (2010). 心配に対する注意訓練とマインドフルネスの比較 人間科学研究, 5, 47-55.
- 田中 圭介・杉浦 義典・竹林 由武 (2013). 注意の定位機能とマインドフルネス傾向の関連—注意の喚起機能による調整効果— パーソナリティ研究, 22, 146-155.
- 田中 桃子・林 美都子 (2012). 大学生が抑うつ気分を感じた時に行う気晴らし対象について 学校教育学会誌, 17, 65-74.
- 田中 誠一・佐藤 寛・境泉 洋・坂野 雄二 (2007). 自己注目と抑うつおよび不安との関連 心理学研究, 78, 365-371.
- Teasdale, J. D. (1988). Cognitive vulnerability to persistent depression. *Cognition and Emotion*, 2, 247-274.
- Teasdale, J. D. (1983). Change in cognition during depression-psychopathological implications: Discussion paper. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 76, 1038-1044.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 275-287.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615-623.
- 寺崎 正治・古賀 愛人・岸本 陽一 (1991). 多面的感情状態尺度・短縮版の作成 日本心理学会第 55 回大会発表論文集, 435.
- Trapnell, P. D. & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284-304.
- Trask, P. C., and Sigmon, S. T. (1999). Ruminating and distracting: the effects of sequential

- tasks on depressed mood. *Cognitive Therapy and Research*, 23, 231-246.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247-259.
- 津村 秀樹・嶋田 洋徳 (2014). 自己注目に対する運動が認知的評価と抑うつ気分および注意資源に及ぼす効果 健康心理学研究, 27, 124-130.
- Tulving, E. (2002). Episodic memory: From mind to brain. *Annual Review of Psychology*, 53, 1-25.
- Van Den Hout, M. A., Engelhard, I. M., Smeets, M. A. M, Hornsveld, H., Hoogeveen, E., de Heer, E., ...Rijkeboer, M. (2010). Counting during recall: Taxing of working memory and reduced vividness and emotionality of negative memories. *Applied Cognitive Psychology*, 24, 303-311.
- Van Dillen, L. F. & Koole, S. L. (2007). Clearing the mind: A working memory model of distraction from negative mood. *Emotion*, 7, 715-723.
- Wahl, K., Huelle, J. O., Zurowski, B., & Kordon, A. (2013). Managing obsessive thoughts during brief exposure: An experimental study comparing mindfulness-based strategies and distraction in obsessive-compulsive disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 37, 752-761.
- Wang, D., Chatzisarantis, N. L. D., & Hagger, M. S. (2017). Mechanisms underlying effective thought suppression using focused-distraction strategies: A self-determination theory approach. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 4, 367-380.
- Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 29, 96-107.
- Watkins, E. R. (2009). Depressive rumination: Investigating mechanisms to improve cognitive behavioural treatments. *Cognitive Behaviour Therapy*, 38, 8-14.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134, 163-206.
- Watkins, E. R., Baeyens, C. B., & Read, R. (2009). Concreteness training reduces dysphoria: Proof-of-principle for repeated cognitive bias modification in depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 118, 55-64.
- Watkins, E., & Baracaia, S. (2002). Rumination and social problem solving in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 1179-1189.
- Watkins, E. & Baracaia, S. (2001). Why do people ruminate in dysphoric moods? *Personality and Individual Differences*, 30, 723-734.
- Watkins, E. & Brown, R. G. (2002). Rumination and executive function in depression: An

- experimental study. *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry*, 72, 400–402.
- Watkins, E. R. & Moberly, N. J. (2009). Concreteness training reduces dysphoria: A pilot proof-of-principle study. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 48-53.
- Watkins, E. & Moulds, M. (2005). Distinct modes of ruminative self-focus: Impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression. *Emotion*, 5, 319-328.
- Watkins, E., Scott, J., Wingrove, J., Rimes, K., Bathurst, N., Steiner, H., ...Malliaris, Y. (2007). Rumination-focused cognitive behaviour therapy for residual depression: A case series. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2144-2154.
- Watkins, E. R., Taylor, R. S., Byng, R., Baeyens, C., Read, R., Pearson, K., & Watson, L. (2012). Guided self-help concreteness training as an intervention for major depression in primary care: A phase II randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 42, 1359-1371.
- Watkins, E. & Teasdale, J. D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of Affective Disorders*, 82, 1-8.
- Watkins, E. & Teasdale, J. D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: Effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 353-357.
- Watkins, E., Teasdale, J. D., & Williams, R. M. (2000). Decentering and distraction reduce overgeneral autobiographical memory in depression. *Psychological Medicine*, 30, 911-920.
- Watson, C. & Purdon, C. (2008). Attention training in the reduction and reappraisal of intrusive thoughts. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36, 61-70.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. New York: Guilford Press. (ウエルズ, 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)
- Wells, A. (2005). Detached mindfulness in cognitive therapy: A metacognitive analysis and ten techniques. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23, 337-355.
- Wells, A. (1990). Panic disorder in association with relaxation induced anxiety: An attentional training approach to treatment. *Behavior Therapy*, 21, 273-280.
- Wells, A. & Carter, K. (2001). Further tests of a cognitive model of generalized anxiety disorder: Metacognitions and worry in GAD, panic disorder, social phobia, depression, and nonpatients. *Behavior Therapy*, 32, 85-102.
- Wells, A. & Davies, M. I. (1994). The thought control questionnaire: A measure of individual

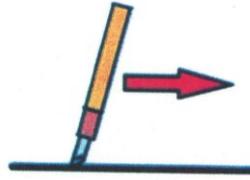
- differences in the control of unwanted thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 32, 871-878.
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 881-888.
- Wells, A., & Matthews, G. (1994). *Attention and Emotion: A Clinical Perspective*. Hove, UK: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wells, A., White, J., & Carter, K. E. P. (1997). Attention training: Effects on anxiety and beliefs in panic and social phobia. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 4, 226-232.
- Wenzlaff, R. M., Wegner, D. M., & Roper, D. W. (1988). Depression and mental control: The resurgence of unwanted negative thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 882-892.
- Whitmer, A. J. & Banich, M. T. (2007). Inhibition versus switching deficits in different forms of rumination. *Psychological Science*, 18, 546-553.
- Whitmer, A. J. & Gotlib, I. H. (2013). An attentional scope model of rumination. *Psychological Bulletin*, 139, 1036-1061.
- Whitmer, A. J. & Gotlib, I. H. (2012). Switching and backward inhibition in major depressive disorder: The role of rumination. *Journal of Abnormal Psychology*, 121, 570-578.
- Wilkowski, B. M & Robinson, M. D. (2010). The anatomy of anger: An integrative cognitive model of trait anger and reactive aggression. *Journal of Personality*, 78, 9-38.
- Williams, A. D. & Moulds, M. L. (2010). 'The content, nature, and persistence of intrusive memories in Depression. In J. H. Mace (Ed), *The Act of Remembering: Toward an Understanding of How We Recall the Past* (pp. 361-383). Chichester, UK: Wiley.
- Williams, A. D. & Moulds, M. L. (2008). Manipulating recall vantage perspective of intrusive memories in dysphoria. *Memory*, 16, 742-750.
- Williams, A. D. & Moulds, M. L. (2007a). An investigation of the cognitive and experiential features of intrusive memories in depression. *Memory*, 15, 912-920.
- Williams, A. D. & Moulds, M. L. (2007b). Cognitive avoidance of intrusive memories: Recall vantage perspective and associations with depression. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 1141-1153.
- 横山 和仁 (2005). POMS 短縮版を活用するために 横山和仁 (編) POMS 短縮版—手引きと事例解説 (pp. 1-9) 金子書房
- Zetsche, U., D'Avanzato, C., & Joormann, J. (2012). Depression and rumination: Relation to components of inhibition. *Cognition & Emotion*, 26, 758-767.
- Zetsche, U. & Joormann, J. (2011). Components of interference control predict depressive

symptoms and rumination cross-sectionally and at six months follow-up. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42, 65-73.

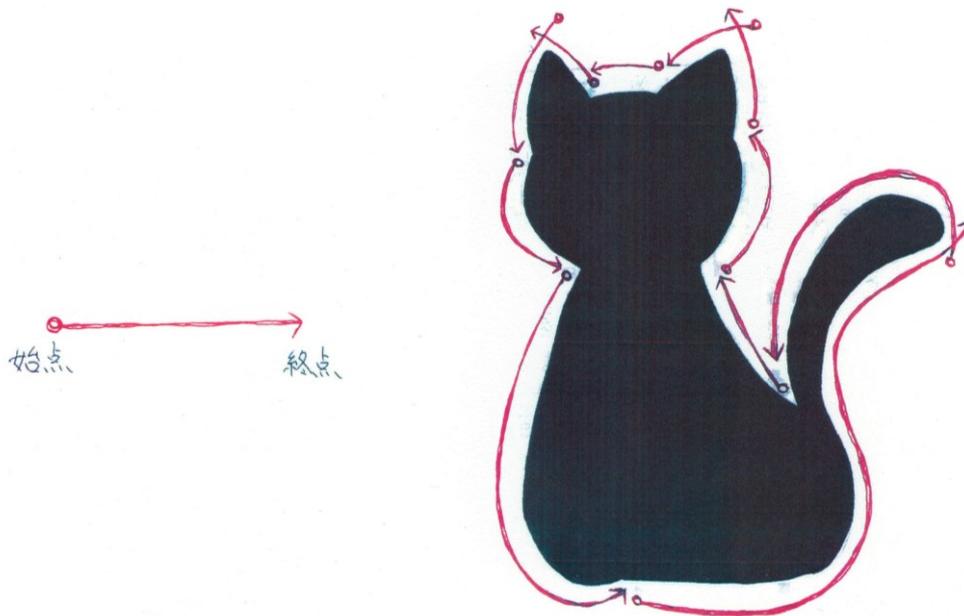
切り絵課題について

ルール

- ・カッターは鉛筆のように握り、立てて持つ。
- ・白い部分を切り抜き、黒い線が途切れずに残るようにする。
- ・カッターは必ず奥から手前に向かってゆっくり動かす。
紙の向きを変えながら切り進める。
- ・下の黒面用紙まで刃が届くように、適度に力を入れ続けてカッターを動かす。
- ・一辺の始点から終点まではカッターを上げない、止めない。
- ・絵の中心に近い部分、細かい部分から切り始め、最後に外枠を切る。
- ・もし間違えて黒い線を一部分切ってしまうても、そのまま続けてください。
- ・時間内に完成させる必要はございませんので、焦らずに作業してください。



他に何かご不明な点がありましたらお尋ねください。



以下の8つのテーマの中で、先ほど選んだ出来事に最も近そうだと思うものを1つ選んでください。もし、近いと思うものがない場合には、ご自分が経験したら一番落ち込みそうだと思うテーマを1つ選んでください。

- ① 自責
- ② 裏切り
- ③ 喪失
- ④ 恥
- ⑤ 陰口
- ⑥ やろうと思ってできない
- ⑦ 失敗・無能
- ⑧ 合わない人と仕事をする

今から1分間、以下の文章を読んで、そ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。

【場面①：自責】

あなたは大事な用事があるにも関わらず友人と会う約束をしてしまい、友人との約束をキャンセルしなければならなくなりました。友人にキャンセルしたいといえ、迷惑がかかるうえに、気分を悪くさせることになるでしょう。安易に友人との約束をした自分に不甲斐なさと情けなさを感じてきます。

今から1分間、以下の文章を読んで、そ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。

【場面②：裏切り】

あなたは仲の良い友人と会う約束をしていました。しかし、約束の時間ギリギリになって、友人から「他の友人に誘われて食事に行くことになった」と一方的にキャンセルされてしまいました。仲が良いと思っていたのに、簡単にキャンセルされたことで、気分が沈み悲しくなってきます。

今から1分間、以下の文章を読んで、そ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。

【場面③：喪失】

あなたは大好きな恋人と些細^{きさい}なことがきっかけでケンカをしてしまい、それ以来その恋人とは口をきいていません。仲直りのキッカケもつかめず、このまま2人の関係は壊れてしまうのかと考えると、悲しい気持ちになります。

今から1分間、以下の文章を読んで、そ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。

【場面④：恥】

あなたは大学の講義でグループ実習をしています。グループの人たちは順調に作業をこなし、活発な議論を展開しています。しかし、あなたはグループの人たちに比べ、作業が遅く、議論の最中もほとんど発言できません。みんなの足を引っ張っているような気がして、自分を恥ずかしく思います。そのことを考えると気分が落ち込んできます。

今から1分間、以下の文章を読んで、そ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。

【場面⑤：陰口】

あなたは学科の飲み会に遅れて参加しました。あなたが店に入ると、みんながあなたの失敗談を話しながら笑っていました。陰口をいわれていたようで腹立たしく、気分も沈んできます。

今から1分間、以下の文章を読んで、そ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。

【場面⑥：やろうと思ってできない】

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。

今から1分間、以下の文章を読んで、そ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。

【場面⑦：失敗・無能】

あなたは友人の引越しの手伝いをしています。あなたは家具を運び出そうとしたとき、よそ見をしていたため、その家具に傷をつけてしまいました。その傷はかなり目立ちます。手伝いにきたのに、なんて不注意なことをしてしまったのだろうと思い、気分が沈みます。

今から1分間、以下の文章を読んで、そ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。

【場面⑧：合わない人と仕事をする】

あなたはアルバイトをしています。ある日、苦手な先輩と2人だけの勤務になりました。その先輩といると、何を話せばよいのかわからず、先輩に気を遣ったりして居心地の悪さを感じます。今後もこの先輩と2人で勤務をすることがあるのかと思うと、気分が沈んできます。

●カッターの持ち方、動かし方・・・

- ・鉛筆と同じように持ち、自分から見て奥側から手前側に向かって引いて切ります（図1）。
- ・切る場所に合わせて、紙の向きを変えてください。
- ・図2のように、カッターの刃が下を向くように持ちます。
- ・しっかり紙が切れるよう、少し力を入れながらカッターを動かしてください。
- ・刃の進行方向に手を置かないように注意してください。



図1



図2

●紙の切り方・・・

- ・絵の白い部分を切り抜き、黒い線だけが残るように進めていきます。
- ・黒い線を切らないように気を付けながら、線の境目（例：図3の赤線）を切ってください。
- ・どこから切り始めても構いませんが、紙の中心近くから始めると、切り進めやすいです。

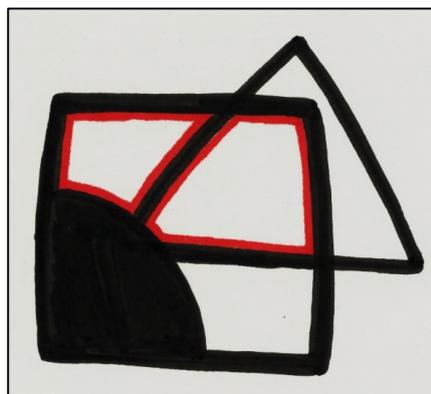


図3