

早稲田大学審査学位論文  
博士（人間科学）  
概要書

マインドワンダリングへの柔軟性が  
マインドフルネスの抑うつに対する効果を媒介する

The Flexibility of Mind-Wandering  
is a Mediator between Mindfulness and Depression.

2019年1月

早稲田大学大学院 人間科学研究科  
川島 一朔  
KAWASHIMA, Issaku

研究指導教員： 熊野 宏昭 教授

マインドフルネスとは、今この瞬間の経験に対する判断を含まない注意態度を意味する。マインドフルネスを涵養するための介入技法を **Mindfulness Based Intervention (MBI)** と呼ぶ。MBI の治療機序に関しては、複数の媒介要因を経て効果を発揮していると考えられている。マインドフルネス瞑想の作用機序を説明する要素の 1 つとして近年着目されているのが、マインドワンダリング (**Mind-wandering: MW**) である。MW とは、現在取り組んでいることとは無関係なことについて考えることを指す。MW 傾向、すなわち MW に陥る傾向が、抑うつ症状や気分の落ち込みと関連することが示されている。MBI によって MW 傾向が減少することが報告されていることから、MBI は MW 傾向を媒介して抑うつ症状や気分にも効果を発揮しているという仮説が提唱されている。他方で、近年マインドフルネス瞑想は MW に対して、単純にその傾向を減少させるのではなく、MW に対する柔軟性を上げていると考えられつつある。MW の柔軟性とは、MW が生じたときに、必要に応じて素早く注意を切り替える能力を意味する。

MW への柔軟性は、MBI と抑うつ症状・気分の間にある媒介要因である可能性がある。しかし、この媒介関係を検討した先行研究は見受けられない。MBI による柔軟性の変化を測定するためには、対象の自己報告によらない柔軟性の測定方法が必要である。また、MW への柔軟性以外にも、MBI の媒介要因となりうる MW 関連特性は様々なものが挙げられる。そういった MW 特性を多面的に測定する指標はなく、MW に関する研究の発展は制限されている。

本研究の主たる目的は、MBI と抑うつ症状との間に介在する媒介要因の 1 つとして、MW への柔軟性が存在することを示すことである。そのために本研究はまず、脳波と機械学習を用いた、MW への柔軟性を含む MW 関連諸特性を測定する手法を提案する。続いて Kazdin (2007, 2009) の示す基準に従い、MW への柔軟性が MBI と抑うつとの間に介在する媒介要因であることを示すための検討を行う。そして、柔軟性を除く MW に関する特性について探索的な検討を行う。

瞑想経験者を対象に行った実験の結果、瞑想経験時間と、柔軟性の低さを表す指標である復帰時間との間に負の相関が確認され、復帰時間と抑うつ得点の間に正の相関が確認された。続いて、抑うつ傾向の高い母集団を対象とし、8 週間の MBI 実施前後で復帰時間を測定した。その結果、MBI 前後における抑うつ得点の変化量と復帰時間の変化量が相関した。これらより、MW への柔軟性につ

いては、媒介要因として妥当であることを示すための基準のうち2つが満たされた。これに対して、質問紙により従来測定されてきた MW 傾向は、BDI-II 得点と正の相関をしたものの、瞑想経験時間との相関を示さず、MWQ 減少量と BDI-II 減少量との相関が有意にならなかった。よって、本研究が検討した2つの基準に、MW 傾向は適合しなかった。以上の結果から、MBI と抑うつ症状に介在する媒介要因としては、MW より復帰時間の方が優れている可能性が示唆された。候補となる別の変数と比較して、より媒介要因として妥当であることを示すことは、Kazdin (2007) の提唱する基準のうち1つである。これについても、MW への柔軟性は適合すると言える。

本研究の結果を踏まえ、今後は Kazdin (2007) が示した基準のうち、本研究において検討していないものを調査することが望まれる。また、本研究が副次的に示した成果を確かめるために、ウェイトリングリストやアクティブコントロール群を用意した RCT を実施することが求められる。本研究の副次的な成果として、介入前における MW 傾向の高さおよび柔軟性の低さが、MBI の効果に影響する可能性を示した。RCT の実施により、この可能性について結論が得られれば、MBI の適用対象を選定する上で重要な知見となりうる。さらに、MW に関する様々な特性についての探索的検討によって、MW へ気づく早さもまた、MBI の媒介要因となる可能性が示された。この変数についても本研究と同様の調査を行うことで、MBI が作用する上での MW の役割についてより深く理解することができるだろう。

さらに本研究は、MW が始まってから、それに気がつくまでの時間が、瞑想経験時間と相関することを示した。この指標によって測られる、MW へ気づく早さもまた、MBI の効果の媒介要因となる可能性がある。今後の研究では、MW に気づくまでの時間についても並行して測定・検討されることが望まれる。

本研究は MW への柔軟性を調査する新しい手法を提案した。またこれを用い、Kazdin (2007) の提示するフレームワークに基づいて、MW への柔軟性が MBI と抑うつ症状の間にある媒介要因であることを示した。本研究を発展させ、マインドフルネスの媒介要因や MW の特質がより明らかにすることで、効果的に MBI を行うための知見が得られることを期待する。