

2021年7月21日

博士学位審査 論文審査報告書（課程内）

大学名 早稲田大学
研究科名 大学院人間科学研究科
申請者氏名 梅田 亜友美
学位の種類 博士（人間科学）
論文題目（和文） 能動的注意制御機能とセルフコンパッションがマインドワンダリングに与える影響
論文題目（英文） Effects of voluntary attentional control and self-compassion on mind wandering

公開審査会

実施年月日・時間 2021年6月17日・19:45-21:15

実施場所 早稲田大学 所沢キャンパス101号館303教室・オンライン（zoom）

論文審査委員

	所属・職位	氏名	学位（分野）	学位取得大学	専門分野
主査	早稲田大学・准教授	大月 友	博士（臨床心理学）	広島国際大学	臨床心理学
副査	早稲田大学・教授	熊野 宏昭	博士（医学）	東京大学	臨床心理学
副査	早稲田大学・教授	嶋田 洋徳	博士（人間科学）	早稲田大学	臨床心理学
副査	琉球大学・教授	伊藤 義徳	修士（人間科学）	早稲田大学	臨床心理学

論文審査委員会は、梅田亜友美氏による博士学位論文「能動的注意制御機能とセルフコンパッションがマインドワンダリングに与える影響」について公開審査会を開催し、以下の結論を得たので報告する。

公開審査会では、まず申請者から博士学位論文について30分間の発表があった。

1 公開審査会における質疑応答の概要

申請者の発表に引き続き、以下の質疑応答があった。

1.1 **コメント**：中間報告会後も継続的に研究を進め、調査研究と実験研究を構造的に積み上げながら、よくまとめられている。

1.2 **質問**：研究3において、マインドフルネスよりもセルフコンパッションが媒介効果は高いと考察しているが、どのデータを元に述べているのか？

回答：相関分析と多重媒介分析の結果からそのように考察している。ただし、多重媒介分析では非標準化係数を用いた比較からの言及となっているため、その点は適切に修正したいと考えている。

1.3 **質問**：マインドワンダリングという包括的な概念を取り上げることのメリットは

発表されているが、デメリットについてはないのか？その点をどのように考えているのか？

回答：包括的概念として扱うことは、メンタルヘルスの予防という観点からは利便性が高い。一方で、反すうや心配などその内容も含めた詳細な概念の方が、精神疾患との対応性もあるため、治療等の文脈において有用性が高い。そのため、精神病理学的理解や支援方法の最適化という観点からすると、包括的概念を用いることはデメリットになると考えている。

1.4 **質問：**感情制御という概念をどのように定義して研究で用いているのか？

回答：本論文では、ネガティブな感情を必要な時にコントロールできるというような一般的な意味合いとして用いている。

1.5 **質問：**タイトルの中に臨床心理学的理解という用語が用いられているが、それはどのような意味か？

回答：マインドワンダリングそのものを理解するというのではなく、いかに制御するかという観点が本論文では主になることから、理解と制御の両方にかけて臨床心理学的という言葉を用いている。

2 公開審査会で出された修正要求の概要

2.1 博士学位論文に対して、以下の修正要求が出された。

2.1.1 研究6において、介入についての結果と考察の対応が不明瞭であるため、その根拠となる分析を追加し、結果と考察を加筆すること。

2.1.2 研究3の媒介分析において、標準化係数を追記すること。

2.1.3 感情制御 (emotion regulation) 研究の領域からすると、本論文での用い方や説明では十分でないため、感情制御という用語は使わずに導入部分の概念を整理して論じること。

2.1.4 研究4および研究6において、Loving-kindness meditation (LKM) の効果が仮説と異なる結果であったことについて、先行研究との対比をしながら多角的に考察すること。

2.2 修正要求の各項目について、本論文最終版では以下の通りの修正が施され、修正要求を満たしていると判断された。

2.2.1 第5章 (研究6) において媒介分析を追加し、その分析結果に基づいた考察を加筆した。

2.2.2 第4章 (研究3) の媒介分析の結果を標準化係数に修正した。

2.2.3 第1章および第2章では感情制御という用語は使わず、マインドワンダリングに影響すると考えられる変数として、マインドフルネストレーニング等の先行研究から能動的注意制御機能とセルフコンパッションをあげ、本論文で着目する変数としての位置づけが明確となるよう記述を修正した。また、これに伴い論文題目も修正した。

2.2.4 第4章 (研究4) および第5章 (研究6) において、LKMがポジティブ気分を与える影響が仮説と異なることに関して、LKM研究やポジティブ気分に関する

先行研究の知見も踏まえて考察を加筆した。

3 本論文の評価

- 3.1 本論文の研究目的の明確性・妥当性：本論文は、マインドワンダリングに対する短期かつ簡易な制御法として、能動的注意制御機能とセルフコンパッションによる気分の改善に着目し、その効果を明らかにするという目的を明確に設定している。マインドワンダリングは診断横断的な現象であり、メンタルヘルス上のリスク要因ともなることから、本論文の目的は臨床心理学領域の研究として妥当であると判断できる。
- 3.2 本論文の方法論（研究計画・分析方法等）の明確性・妥当性：本論文では、質問紙調査および認知課題を用いた実験によって、マインドワンダリングと能動的注意制御機能、セルフコンパッションの関連を多角的に検討している。各研究の方法論およびデータ解析は、心理学および関連領域の先行研究の手法を踏襲した方法である。したがって、本論文の方法論は明確かつ妥当であると判断できる。なお、本論文で実施した研究の手続きについては、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」の承認を取得し（研究1：2017-054、研究2：2017-196、研究3：2020-106、研究4：2019-027、研究5：2018-095、研究6：2020-023）、調査、実験の前には参加者に対して研究内容についての十分な説明を行い、インフォームドコンセントが得られた上で実施したとしており、倫理的な配慮が十分になされていると評価した。
- 3.3 本論文の成果の明確性・妥当性：本論文の成果は、短期間の継続的な LKM の実施によるセルフコンパッションの向上が、マインドワンダリングの制御に有効であるという明確な結果としてまとめられている。これらの知見は、先行研究と照らし合わせても、マインドワンダリングに対する心理的介入に寄与する実証的知見として妥当であると判断できる。
- 3.4 本論文の独創性・新規性：本論文は、以下の点において独創的である。
 - 3.4.1 先行研究において、マインドワンダリングは実行機能と関連することが示されてきたが、ワーキングメモリーや受動的注意制御機能は成人後の変容が容易でないという問題を有する。本論文では、変容可能性が高い臨床心理学的な変数に基づくマインドワンダリングの制御メカニズムを検討した点で独創性を有すると考えられる。
 - 3.4.2 本論文によって、短期間の継続的な LKM がマインドワンダリングの制御に有効であることが示された。マインドフルネストレーニングがマインドワンダリングの制御に有効であるとする従来の研究知見に対して、本研究の結果はその作用機序に関する新たな知見を提供したという点に新規性を有する。
- 3.5 本論文の学術的意義・社会的意義：本論文は以下の点において学術的・社会的意義がある。
 - 3.5.1 従来、気分に影響する認知プロセスとして、反すうや心配に関する研究が行われており、反すうや心配は主観指標によって検討がなされてきた。本論文

では、認知課題によって測定可能であるマインドワンダリングをターゲットとして扱うことによって、主観指標による検討だけでなく、より客観性の高い指標による検討も行っている。このような多角的な知見の積み上げは、臨床心理学における基礎研究・臨床研究の発展につながるものであり、学術的な意義を有すると考えられる。

- 3.5.2 マインドワンダリングは様々な心理的問題、精神疾患と関連する診断横断的な現象であり、メンタルヘルスのリスク要因とされている。本論文によって、短期間の継続的な LKM がマインドワンダリングの制御に有効であることが示されたことは、心理的問題の低減、精神疾患の予防に応用できる可能性を示していることから、社会的意義があるといえる。
- 3.6 本論文の人間科学に対する貢献：本論文は、以下の点において、人間科学に対する貢献がある。
 - 3.6.1 マインドワンダリングは認知心理学、認知科学の領域で提唱された概念であり、マインドワンダリングが生じる背景についてさまざまな領域において研究が行われてきた。マインドワンダリングを臨床心理学の観点から検討することは、認知心理学、認知科学と臨床心理学の橋渡しとなり、人間科学に貢献するものである。
 - 3.6.2 マインドワンダリングは誰もが体験する日常的な現象である一方で、パフォーマンスの低下や心理的問題と関連する。このような広範な現象に関する制御法について本論文で得られた知見は、課題や集中を要する作業場面など様々な場面においても応用可能で、近接学問領域における新たな着眼点を提供するものであり、人間科学の発展に寄与するものと考えられる。
- 3.7 不適切な引用の有無について：本論文について類似度を確認したうえで精査したところ、不適切な引用はないと判断した。

- 4 学位論文申請要件を満たす業績（予備審査で認められた業績）および本論文の内容（一部を含む）が掲載された主な学術論文・業績は、以下のとおりである。

- ・梅田 亜友美, 大月 友: 2021 マインドワンダリングと能動的注意制御機能の関係に対するセルフコンパッションの調整効果. 認知療法研究, 14 巻 2 号, 185-194 頁.
- ・梅田 亜友美, 大月 友: 2020 マインドワンダリングの理解と制御に関する研究動向. 人間科学研究, 33 巻 2 号, 287-292 頁.
- ・梅田 亜友美, 高橋 恵理子, 池田 寛人, 根建 金男: 2020 マインドフルネス、注意制御機能、マインドワンダリングおよび感情の関連. 行動医学研究, 25 巻 1 号, 14-23 頁.

5 結論

以上に鑑みて、申請者は、博士（人間科学）の学位を授与するに十分値するものと認める。

以上