日常生活で行う思考抑制方略の頻度とその効果

○野畑 友恵¹

(¹ 獨協医科大学基本医学)

キーワード：思考抑制、抑制方略、代替思考

Frequency and effect of thought strategy in daily life

Tomoe NOBATA¹

(¹ Premedical Sciences, Dokkyo Medical University)

Key Words: thought suppression, suppression strategy, replacement strategy

目 的

本研究は、実際に日常生活で行われている思考抑制方略の頻度とその効果について調査した。

思考抑制とは、考えたくないことを考えないようにする認知活動のことである (Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987)。考えたくないことを考えないようにすることは難しく、抑制意図に反して考えてしまうことが知られている。

考えないようにする意図を達成するためには、抑制したい内容以外の別のことを考える代替思考を行うことが効果的だと言われている。そこで本研究では、実際に日常生活では代替思考がどの程度行われているのか、その効果は実感できているのかについて、調査を行った。

方 法

調査対象者 女子大学生 93 名が参加した。

調査内容 考えたくない思考が起こったとき、どのような方法をとるのか、「忘れる努力をする (ひたすら考えないようにする)」「今やるべきことを考える」「関係ないことを考える」「何も考えないようにする」「声を出す」の 5 つの方略について、使用頻度とその抑制効果について調査した。使用頻度は、「まったく使用しない」から「非常に使用する」までの 7 件法を用いた。効果は、「まったく効果がない」から「非常に効果がある」までの 7 件法を用いた。また、挙げた項目以外で使用方法がある場合は、項目を追加しその使用頻度と効果を回答させた。

手続き 調査は集団で実施した。調査用紙を配付し、回答の仕方を説明して、各自のペースで回答させた。

結 果

回答者のうち、記入もれのあったデータを除き、88 名のデータを分析の対象とした。抑制方略の使用頻度について、「まったく使用しない」から「非常に使用する」に 1 点から 7 点を割り当てた。また、抑制効果について「まったく効果がない」から「非常に効果がある」に 1 点から 7 点を割り当てた。

抑制方略ごとに使用頻度と抑制効果の平均値を求め、図 1 に示した。使用頻度について、一要因分散分析を行ったところ、抑制方略の主効果が得られた ($F(4, 348)=49.88, p<.001$)。Ryan 法による多重比較の結果、「今やるべきことを考える」は、「忘れる努力をする」「何も考えないようにする」「声を出す」よりも使用頻度が多いこと、「関係ないことを考える」は、「何も考えないようにする」「声を出す」よりも使用頻度が多いこと、「忘れる努力をする」は、「声を出す」よりも使用頻度が多いことが示された ($p<.05$)。また、効果について、一要因分散分析を行ったところ、抑制方略の主効果が得られた ($F(4, 348)=25.39, p<.001$)。Ryan 法による多重比較の結果、「今やるべきことを考える」と「関係ないことを考える」は、「忘れる努力をする」「何も考えないようにする」「声を出す」

よりも有意に効果があること、「忘れる努力をする」と「何も考えないようにする」は「声を出す」よりも効果が有意にあることが示された ($p<.05$)。

抑制方略ごとに使用頻度と抑制効果の相関係数を求め、表 1 に示した。相関係数の有意差検定を行ったところ、すべての相関係数が有意であることが示された ($p<.05$)。

考 察

結果より、思考抑制方略で使用頻度は、「今やるべきことを考える」と「関係ないことを考える」が多く、人は日常生活で抑制したい内容ではなく、別のことを考える方法 (代替思考) を行っていることがわかった。また、抑制方略の効果についても、「今やるべきことを考える」と「関係ないことを考える」という方法の効果を高く評価しており、実際よく用いる方法の効果を高く評価していることがわかった。

使用頻度と効果の相関をみると、「忘れる努力をする」は頻度と効果の相関が低く、抑制方略として実際に用いているかどうかと効果にはあまり関係がないことが示唆された。また、「関係ないことを考える」は、頻度と効果の相関が高く、実際に使用している人ほど効果を高く評価していることが示唆された。

引用文献

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5-13.

図 1 抑制方略の使用頻度と効果の評定値

表 1 使用頻度と効果の相関係数 (* $p<.05$)

	忘れる 努力をする	今やるべき ことを考える	関係ないこと を考える	何も考えない ようにする	声を出す
相 関 係 数	0.22*	0.44*	0.76*	0.56*	0.52*