マインドフルな観察の幸福感への影響

— 注意の定位による調整 —

○高田圭二¹ 杉浦義典¹ 守谷順^{1,2,3} 竹林由武¹ 田中圭介¹ 田村紋女¹

(¹広島大学大学院総合科学研究科・²Ghent University・³日本学術振興会)

キーワード：マインドフルネス，注意機能，幸福感

The effect of mindful observation on well-being: Moderation by attentional orienting

Keiji TAKATA¹, Yoshinori SUGIURA¹, Jun MORIYA^{1,2,3}, Yoshitake TAKEBAYASHI¹, Keisuke TANAKA¹, Ayame TAMURA¹

(¹Graduate School of Integrated Arts and Sciences of Hiroshima University, ²Ghent University, ³Research Fellow of Japan Society for the Promotion of Science)

Key Words: Mindfulness, Attentional function, Well-being

目 的

マインドフルネスは、「今，ここ」での経験に評価や判断を加えず能動的に注意を向けることである(Kabat-Zinn, J., 1994)。Baer et al(2008)は，マインドフルネスを5つの側面から測定する FFMQ を用いた調査によって，マインドフルネスの観察，すなわち「内的外的な環境に対する注意または気づき」という側面を除いて，瞑想経験者と非経験者で一貫して well-being の高さに関連することを示している。そのため，well-being に対するマインドフルな観察の効果は他の要因によって調整されている可能性が示唆される。また瞑想経験は注意機能を向上することが指摘されている(Jha et al., 2007)。そのため，観察の効果は注意機能によって調整されている可能性がある。以上から，本研究は，マインドフルな観察の well-being に対する効果が，注意機能によって調整されるか検討することを目的とした。

方 法

実験参加者 大学生 30 名(平均年齢 20.00±1.34 歳，女性 66%，年齢範囲 18～24 歳)。使用した測定 **注意機能** Attention Network Test-Revised (ANT-R ; Fan et al., 2009) : 注意機能を3つの側面(注意の警戒機能，注意の定位機能，実行機能)から測定する。刺激の呈示は MATLAB を使用した。Cueing 課題と Flanker 課題を組み合わせたものである。**質問紙** **幸福感** : Ryff's well-being 尺度(PWB) 日本語版 (西田，2000)。Savoring Beliefs Inventory (SBI) 日本語版 (杉浦，未発表)。**マインドフルネス** : Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) 日本語版 (Sugiura et al., 2011)。本研究では，下位尺度のうち観察を測定する 8 項目を用いた。

結 果

階層的重回帰分析で，FFMQ の観察尺度と ANT の注意の定位をステップ 1，両者の交互作用項をステップ 2，PWB、SBI の各下位尺度を目的変数とした場合，PWB の人格的成長，人生の目的，SBI の moment に対し，交互作用項による分散説明率の増分が有意であった ($\Delta R^2=.156\sim.351$, $p<.01\sim.05$)。また，交互作用が有意であった幸福感の側面について下位検定を行った結果，注意の定位が低い群では，観察が高いと各目的変数が高いことが示された。さらに，注意の定位が高い群で観察が高いと人生の目的が低いことが示

された(定位低群: 単純傾斜=0.9046~1.9155, $t(30)=2.1373\sim3.4095$, $p<.01\sim.05$; 定位高群: 人生の目的の単純傾斜=-1.5595, $t(30)=-2.938$, $p<.01$, Figure 1)。他の注意機能と観察の交互作用項はいずれも有意ではなかった。

Figure 1 観察(observe)と人生の目的(Purpose in life)での注意の定位(orient)の調整効果

考 察

注意の定位機能が低い場合に観察が高いと well-being が高くなることが示された。定位の低い状態ならば，何か目立つことがあってもその刺激に引きずられず全体を見渡すことができる。引きずられずに全体を見ることができれば，その中に埋もれがちなのがポジティブな出来事を見落とすことがなくなると考えられる。その結果，観察の効果は維持され，well-being の向上にもつながると考えられる。

他の注意機能と観察の交互作用は示されなかった。説明変数の観察は，気づきや注意といった意識をある対象に向ける行為だと言える。注意の警戒機能は注意の持続性を測定するものであり，また実行機能も矛盾，競合する情報を処理するものであるため，観察との関連は薄いと考えられる。そのため交互作用が示されなかったと考えられる。

引用文献

Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15, 329-342.