注意訓練がマインドワンダリング及び抑うつ・不安へ及ぼす影響

○白井香¹・川島一朔¹・灰谷知純¹・杉山風輝子¹・佐々木彩¹・高橋徹¹・熊野宏昭²

(¹ 早稲田大学大学院人間科学研究科・² 早稲田大学人間科学学術院)

キーワード: 注意訓練・マインドワンダリング・ネガティブ感情

The effects of the attention training on mind wandering, depression and anxiety

Kaori USUI¹, Issaku KAWASHIMA¹, Tomosumi HAITANI¹, Fukiko SUGIYAMA¹, Aya SASAKI, Toru TAKAHASHI¹ and Hiroaki KUMANO²

(¹ Graduate School of Human Sciences, Waseda Univ., ² Faculty of Human Sciences Waseda Univ.)

Key Words: Attention training, Mind wandering, Negative affect

目 的

抑うつや不安を発症・維持させる認知的要因として注意制御機能の問題が挙げられる (Ólafsson et al., 2011)。抑うつや不安の強い状態では注意制御機能がうまく働かず、ネガティブな思考に対して注意が固着してしまいやすい。注意制御機能を向上させる訓練として注意訓練 (Attention Training; ATT; Wells, 1990) があり、訓練は「選択的注意」「注意の転換」「注意の分割」の3つの要素から構成される。これまで ATT 実施による抑うつや不安の低下が示されてきた (Wells et al., 1997; Papageorgiou & Wells, 2000)。

一方、マインドワンダリング (Mind Wandering; MW) とは、意図していないのに現行の課題とは関係のないことを考える現象である (Smallwood & Schooler, 2006)。MW は注意の欠陥を促し、注意制御を要する課題で MW の増加は課題パフォーマンスの低下を導く (Smallwood, 2004)。また、MW はネガティブな気分誘導により増加する (Smallwood et al., 2009)。よって、抑うつや不安が高いとネガティブな思考への接近が増え、MW が働きやすくなる可能性が考えられる。これらより、ATT と MW、抑うつ、不安との関連性が示唆されるが、これらの関連を検討した研究はない。

そこで、本研究では ATT を一定期間実施したことによって MW や抑うつ、不安が相互に関連して変化するかを検討する。

方 法

対象: 大学生 10 名 (男性 1 名, 女性 9 名; 19.90 ± 1.29 歳) を分析対象とした。調査尺度: (1) 能動的注意制御尺度 (VACS; 今井他, 2009), (2) Beck Depression Inventory II 日本語版 (BDI-II; 小島・古川, 2003), (3) State-Trait Anxiety Inventory 日本語版 (清水・今栄, 1981) の Trait のみ (STAI-T), (4) ATT の各条件実施中における MW の程度を 0~100 点で得点化する Visual Analogue Scale (MW)。手続き: 参加者は ATT を 20 日間実施した。さらにその前後において、実験室にて (1) (2) (3) の尺度への回答と「選択条件」「転換条件」「分割条件」から構成され、5 種類の音声を使用する ATT 課題を実施し、その後 (4) の尺度の回答を求めた。

結 果

介入前後の各尺度得点を従属変数として、ウィルコクソンの符号付順位検定を行った結果、VACS の介入後における得点の増加が有意傾向であった ($Z(9)=1.94$, $p=.052$, $r=.61$)。また、BDI-II 得点では介入後の低下が有意傾向であり ($Z(9)=1.66$, $p=.096$, $r=-.53$)、STAI-T 得点に有意差は認められなかった ($Z(9)=.42$, $p=.67$, $r=-.13$)。MW 得点においては、介入後の選択条件における得点の低下が有意傾向であり ($Z(9)=1.84$, $p=.07$, $r=-.58$)、転換条件、分割条件では有意な差は認められなかった (転換条件: $Z(9)=.36$,

$p=.72$, $r=-.11$; 分割条件: $Z(9)=1.13$, $p=.26$, $r=-.36$)。次に、各尺度の変化量 (介入後-介入前) におけるスピアマンの順位相関分析により、VACS と BDI-II、MW、STAI-T、また、MW と BDI-II、STAI-T の順位相関係数を求めた。結果、STAI-T と選択条件における MW の変化量間に強い正の相関が認められた ($r=.82$, $p=.004$)。他は 5%水準で有意でなかった。

考 察

ウィルコクソンの符号付順位検定の結果より、介入後の VACS、BDI-II の得点において 5%水準で有意差は認められなかったが大きい効果量がみられた。これより、介入によって注意制御機能の向上と抑うつの低下がみられた可能性が示唆される。STAI-T 得点の効果量が小さかったのは、尺度の特徴として特性的な項目のみを扱っているため、20 日間の介入では変化が現れなかった可能性がある。VAS により測定した MW が選択条件のみで低下が有意傾向であり、大きい効果量がみられたことから、特定の対象へ注意を持続させる能力が向上したことで、注意を向けるべき対象から注意が離れ、思考に没頭することが少なくなった可能性が示唆される。

次に、相関分析の結果から、VACS と MW の変化量の間には関連が示されなかった。ここで、注意が内的な思考に向かう MW と注意が外的環境へ向かう気ざらしについて区別し、それらと注意制御課題のパフォーマンスとの関連性を調べた研究では、注意の欠陥状態は気ざらしによってより生じやすいという結果が得られている (Stawarczyk et al., 2014)。ATT では注意を向ける対象として指定されていない音刺激が気ざらしとして働きやすく、MW よりも、気ざらしとして機能する刺激によって注意をそらされにくくなることから、注意制御機能の向上と関連する可能性がある。また、STAI-T と選択条件における VAS の変化量の間に正の相関が示されたことより、選択条件中の MW の低下は不安の低下を予測することが確認された。ATT の介入により、注意の持続が可能となり、MW の低下が示され、不安の低下がみられた可能性がある。

これらの結果より、今後は、サンプル数を増やし、検定力を高めた上で、ATT が MW と抑うつ、不安に与える影響をより詳細に明らかにしていくことが求められる。

引用文献

Wells, A. (1990). Panic disorder in association with relaxation induced anxiety: An attentional training approach to treatment. *Behavior Therapy*, 21, 273-280.