集中瞑想と洞察瞑想が妨害刺激の価値低減効果に与える影響

○藤野正寛¹・上田祥行¹・井上ウィマラ²・大石悠貴^{3,*}・北川智利^{4,5}・野村理朗¹

(¹京都大学・²高野山大学・³NTT コミュニケーション科学基礎研究所・⁴立命館大学・⁵吉賀心理学研究所)

キーワード: マインドフルネス・単純接触効果・短期介入

The influences of focused attention and open monitoring meditations on the distractor devaluation effect

Masahiro FUJINO¹, Yoshiyuki UEDA¹, Vimara INOUE², Yuuki OOISHI^{3,*}, Norimichi KITAGAWA^{4,5}, and Michio NOMURA¹

(¹Kyoto University, ²Koyasan University, ³NTT Communication Science Laboratories, ⁴Ritsumeikan University, ⁵Yoshika Institute of Psychology)

Key Words: Mindfulness, Mere exposure effect, Short intervention

目 的

マインドフルネス瞑想は、特定の対象に注意を集中し他の対象を抑制する集中瞑想(FAM)と、そのような集中や抑制をせずに全ての対象に反応や判断をしない態度を維持する洞察瞑想(OMM)から構成される(Lutz et al., 2008)。どちらの技法も、妨害刺激の影響を低下させる点では共通しているが、その機序は異なると考えられる。本研究では、それらの機序を、単純接触効果と妨害刺激の価値低減効果に着目して検討する。

刺激に複数回接触すると、その刺激に対する選好が生じる(単純接触効果: Zajonc, 1968)。しかし、刺激が抑制の対象となる場合には、刺激に複数回接触しても、その刺激に対する選好は生じない(妨害刺激の価値低減効果: Raymond et al., 2003)。

課題非関連刺激を用いた注意課題を実施した場合に、FAMでは、その刺激を強く抑制するため、妨害刺激の価値低減効果が生じて、刺激に対する選好は生じないと予測される。一方、OMMでは、その刺激を抑制しないため、単純接触効果が生じて、刺激に対する選好が生じると予測される。

方 法

参加者 短時間の認知心理学実験として募集し、大学生・大学院生79名(女性39名,平均年齢21.0歳, $SD = 2.0$)が参加した。京都大学の倫理審査委員会の承認を得て実施した。

研究デザイン FAM群・OMM群・統制群が、介入前注意課題・介入・介入後注意課題・魅力度評定課題を実施した。

介入 30分の音声データを使用した。FAM群ではColzato et al. (2012)を修正した教示、OMM群では井上(2005)に基づいて開発した教示、統制群ではリラックスを指示する教示を用いた。

注意課題 介入前後に、情動調整が必要な注意課題を実施した。最初に画面中央に注視点を1-3秒間呈示し、次にTまたはYを0.4秒間呈示した。文字の背後には、課題非関連の怒り顔・中性表情顔・笑顔のいずれかを提示した。参加者は、文字の向きを、正確かつできるだけ早く回答した。男女各4名の3表情を用いた24試行を1ブロックとして7回繰り返した。なお、介入前後で、異なる人物の顔写真を用いた。

評定課題 介入後の注意課題の後に、魅力度評定課題を実施した。介入後の注意課題で呈示した人物8名と1度も呈示していない人物8名の中性表情顔16枚をランダムな順番で呈示した。参加者は、それぞれの顔の魅力度を9段階で評定した。

質問紙 介入前後に不安とリラックスの状態を、課題後にマインドフルネス・楽観性・社会恐怖・性格の特性を測定した。

結 果

データに不備のあった7名を除外し、72名(女性36名,平均年齢21.0歳, $SD = 2.0$)を対象に統計的検定を実施した。

質問紙 介入前後で、不安尺度が低下($F(1,69) = 30.2, p < .001$)し、リラックス尺度が上昇($F(1,69) = 38.0, p < .001$)したが、どちらの尺度の変化も群間に差はなかった。また、全ての特性尺度に関して、群間に差はなかった。

注意課題 介入方法・介入前後・表情を要因とする分散分析を実施した。介入前よりも介入後に有意に反応時間が減少し

た($F(1,69) = 8.3, p = .005$)。また、中性表情や笑顔よりも怒り顔で有意に反応時間が増加した($F(2,138) = 3.5, p = .03$)。

評定課題 介入方法・呈示を要因とする分散分析を実施した。非呈示顔よりも呈示顔で魅力度が有意に高かった($F(1,69) = 12.6, p < .001$)。また、交互作用が有意で($F(1,69) = 4.2, p = .02$)、FAM群($F(1,69) = 8.8, p = .004$)とOMM群($F(1,69) = 12.2, p < .001$)で、非呈示顔よりも呈示顔で魅力度が有意に高く(図1)、単純接触効果が見られた。一方、統制群で、有意な差はなく($F(1,69) = 0.1, p = .77$)、妨害刺激の価値低減効果が見られた。

介入群ごとに、個人の介入後の不安状態やリラックス状態の得点と単純接触効果の程度との相関分析を実施したところ、FAM群で、不安状態と単純接触効果に負の相関の傾向があり($r = -.37, p = 0.08$)、また、リラックス状態と単純接触効果に正の相関があり($r = .48, p = 0.02$)、不安が低くリラックスしているほど、単純接触効果が高まることが示された。

図1. 各介入条件の魅力度(エラーバーは標準誤差を示)

考 察

統制群では、妨害刺激の価値低減効果が生じた。この効果には刺激の抑制が関与していることから考えると(e.g., Doallo et al., 2012)、この結果は、統制群が、注意課題時に、課題非関連刺激を抑制していた可能性を示唆している。

OMM群では、予測通り単純接触効果が生じた。この結果は、OMM群が、注意課題時に、課題非関連刺激を抑制していなかった可能性を示唆しており、OMMが特定の対象への集中や抑制をしない技法であることを支持する結果となった。

FAM群では、予測と異なり単純接触効果が生じた。FAM群で、OMM群で見られなかった、リラックス状態と単純接触効果に正の相関があったことは、FAM群とOMM群が異なる認知プロセスを実施していたことの傍証と考えられる。FAM群が、多くの先行研究と同様に課題非関連刺激を抑制していた場合、①抑制に伴う価値の変容が生じなかった可能性と、②抑制に伴う価値の変容は生じたが、評価時にその価値の変容の影響が生じなかった可能性が考えられる。今後は、これらの可能性を検討するために、脳活動の測定を実施する。

引用文献

- Colzato, L. S. et al., (2012). *Front Psychol*, **3**, article116.
 Doallo, S. et al., (2012). *Soc Cogn Affect Neurosci*, **7**, 649-659.
 井上ウィマラ (2005). 呼吸による気づきの教え. 成成出版社.
 Lutz, A. et al., (2008). *Trends Cogn Sci*, **12**, 163-169.
 Raymond, J. E. et al., (2003). *Psychol. Sci*, **14**, 537-542.
 Zajonc, R. B. (1968). *J Pers Soc Psychol*, **9**, 1-27.