

論文審査の要旨

博士の専攻分野の名称	博士（学術）	氏名	田中 圭介
学位授与の要件	学位規則第4条第①・2項該当		
論文題目			
過剰な心配に対するマインドフルネス・トレーニングの作用機序			
論文審査担当者			
主査	准教授	杉浦	義典
審査委員	教授	斎藤	祐見子
審査委員	教授	岩永	誠
審査委員	教授	関矢	寛史
〔論文審査の要旨〕			
<p>マインドフルネス瞑想（自分の呼吸などに注意を向ける訓練）は心配への有効な介入の候補であるが、その奏功メカニズムの検討が不十分である。その作用機序を研究することは、認知行動療法など他の介入にも共通する治療のメカニズムを検討する助けとなると考えられる。本研究は、注意機能とメタ認知を軸に、マインドフルネス瞑想が心配の低減につながる過程に関するモデルを提唱し、それを実証することを試みたものである。</p> <p>1章では、先行研究をレビューし、マインドフルネス瞑想の作用メカニズムのモデルとして、巨視的なものと微視的なものの双方がしめされた。まず、巨視的な視点から、マインドフルネス瞑想によって、注意機能が向上し、その結果としてメタ認知スキル（例：否定的な思考から距離をおくこと）が向上し、最終的には心配が低下するというモデルを提示した。より微視的には、マインドフルネス瞑想が注意機能を向上させるという場合も、注意の選択性を高めるという方向と、注意の幅をひろげるという2つの方向があることを示した。この2つは、前者はより短期の、後者はより長期の瞑想によって生じる変化であるという考え方もあるが、本研究では、異なったタイプの瞑想で生じる変化である可能性を提唱し、それを検討することとした。</p> <p>2章では、調査データによって、巨視的なモデル（注意機能の向上がメタ認知スキルの向上に媒介されて、心配の低減につながる）が妥当であることが示された。</p> <p>3章では、メタ認知スキルは心配も含むより幅広いネガティブな反復思考も低減することが示唆された。</p> <p>4章では、マインドフルネス瞑想による注意機能の変化が一様でないこと、また、注意機能とメタ認知スキルの関係を検討した研究では一貫した結果がえられていないことを踏まえ、注意機能を実験的に多角的に測定した。その結果、刺激への準備状態を維持する覚醒機能と情報を選択する定位機能の交互作用が治療効果につながる可能性が示された。この結果は、以下の研究で注意機能の側面を区分して検討する基盤となる。</p> <p>5章では、注意集中を目指す瞑想法を実践すると定位機能が高まり、その結果心配が低減することが示唆された。</p>			

6章では、マインドフルネス瞑想を、注意の集中／拡大のどちらを重視するかによって区分し、後者を行うと覚醒機能が向上することで心配やネガティブな反復思考が低減することが示唆された。また、メタ認知的スキルの中でも、自分の体験を観察する傾向が向上し、その結果幸福感が向上することもわかった。

7章では、知見を総括し、覚醒機能と定位機能という2つの注意機能を軸に、マインドフルネス瞑想の効果を説明するモデルを提示した。

本研究は、調査研究、実験研究、介入研究を組み合わせ、マインドフルネス瞑想がなぜ効くのか、という先行研究で十分に扱われてこなかったメカニズムを扱った点で独創性の高い研究である。特に、注意機能がメタ認知的スキルを経由して症状に影響することを示した点、注意集中と注意拡大という異なった種類の瞑想が、異なったプロセスを通じて症状低減につながることを示した点で、国際的にも先端的な内容である。また、研究結果をもとにしたモデルから、臨床介入や神経基盤の研究の方向を示している点でも、今後の研究への拡張性が高いといえる。このように、理論的・実践的な示唆に富んだ研究であるとして、高く評価できるものである。

以上、審査の結果、本論文の著者は博士（学術）の学位を授与される十分な資格があるものと認められる。