

博士論文

体験の観察が well-being を向上させるメカニズム  
(要約)

平成 29 年 1 月

高田 圭二

# 目次

はじめに

## 第一部 体験を見つめることと well-being の関連

### 第一章 Well-being と体験の観察の関連に関する研究動向と理論モデル

1. Well-being とは
  - 1-1 Well-being の内容——快樂主義における well-being と幸福主義における well-being——
  - 1-2 Well-being の下位概念としての SWB と PWB の関連
  - 1-3 Well-being に注目する意義
2. 体験を見つめることと well-being
  - 2-1 体験を見つめることと well-being の関連
  - 2-2 体験を見つめる技法としてのマインドフルネス
  - 2-3 体験の観察の難しさ 1—体験を見落とす状態—
  - 2-4 体験の観察の難しさ 2—体験を見つめてもうまくいかない状態—
  - 2-5 従来の理論の適用とその限界
  - 2-6 適応的な体験の観察とは—仏教からの示唆
3. 体験の観察が well-being につながるための条件——情動価に捉われないための非執着的態度——
  - 3-1 仏教心理学モデル (Buddhist Psychological Model: BPM)
  - 3-2 体験される事柄のもつ特徴の無理解と過剰な注目との関連
  - 3-3 習慣的反応から情動価への過剰な注目への変化を促す要因
  - 3-4 非執着的態度——体験の観察の適応的な状態——
4. 非執着的態度が成り立つメカニズム
  - 4-1 非執着的態度の働きの注意機能による解釈
  - 4-2 時間的近接から非執着的態度をとらえる
5. 注意機能から非執着的態度を捉える
  - 5-1 非執着的態度を可能にする注意機能の役割
  - 5-2 注意機能の多面性
  - 5-3 非執着的態度との関連が想定される注意機能
6. 体験の観察と well-being の時間的な近接から非執着的態度を捉える
  - 6-1 過剰な注目が生じる前の体験の観察

- 6-2 その瞬間の体験の観察の効果をとらえる方法—経験抽出法 (Experience Sampling Method: ESM)
- 6-3 ESMによる体験の観察研究
- 7. 体験の観察, well-being, 注意機能, 時間的近接, 非執着的態度の関連—モデル提示—
  - 7-1 モデル提示
  - 7-2 本論文の検討内容

## 第二部 体験の観察と well-being の関連—条件としての注意機能の観点からの検討—

### 第二章 研究 1 体験の観察と well-being の関連

- 1. 問題と目的
- 2. 方法
  - 2-1 参加者
  - 2-2 倫理的配慮
  - 2-3 調査材料
  - 2-4 統計解析
- 3. 結果
  - 3-1 記述統計量と相関分析
- 4. 考察
- 5. 要約と展望

### 第三章 研究 2-1 体験の観察と well-being の関連に対する注意機能の影響—質問紙で測定された注意機能による調整効果—

- 1. 問題と目的
  - 1-1 調整変数としての注意機能の役割
  - 1-2 実行注意の一つとしての注意の制御
  - 1-3 研究 2-1 の目的
- 2. 方法
  - 2-1 参加者
  - 2-2 倫理的配慮
  - 2-3 調査材料
  - 2-4 統計解析
- 3. 結果
  - 3-1 記述統計量と相関分析
  - 3-2 注意の制御による調整効果を検討した階層的重回帰分析
  - 3-3 単純傾斜の検定

4. 考察
  - 4-1 PWB を目的変数としたときの注意の制御による調整効果
  - 4-2 SWB を目的変数としたときの注意の制御による調整効果
5. 要約と展望
  - 研究 2-2 体験の観察と well-being の関連の方向性の検討
1. 問題と目的
2. 方法
  - 2-1 参加者
  - 2-2 倫理的配慮
  - 2-3 調査材料
  - 2-4 統計解析
3. 結果
  - 3-1 記述統計量と相関分析
  - 3-2 多母集団同時分析
4. 考察
5. 要約と展望

#### 第四章 研究 3 体験の観察と well-being の関連に対する注意機能の影響—実験的に測定された注意機能による調整効果—

1. 目的
  - 1-1 注意機能の種類
  - 1-2 多面的な注意機能と非執着的態度との関連
  - 1-3 注意機能の測定- Attention Network Test-Revised-
  - 1-4 研究 3 の目的
2. 方法
  - 2-1 参加者
  - 2-2 倫理的配慮
  - 2-3 実験課題
  - 2-4 注意機能得点の算出
  - 2-5 実験手続き
  - 2-6 調査材料
  - 2-7 統計解析
3. 結果
  - 3-1 ANT-R の操作チェック, 記述統計量
  - 3-2 体験の観察と well-being の関連に対する注意機能による調整効果
  - 3-3 単純傾斜の検定

4. 考察
  - 4-1 定位機能；移動・捕捉機能による調整効果——PWB に対する影響——
  - 4-2 定位機能；解放機能による調整効果——PWB に対する影響——
  - 4-3 実行注意による調整効果
  - 4-4 警戒機能による調整効果
5. 要約と展望

### 第三部 体験の観察と well-being の関連に対する時間的観点からの検討

#### 第五章 研究4 その瞬間の体験の観察と well-being の関連——学生を対象とした予備調査——

1. 目的
  - 1-1 その瞬間の体験と well-being
  - 1-2 今を味わう力
  - 1-3 ESM による well-being 研究
  - 1-4 ESM が明らかにする体験の観察の効果
2. 方法
  - 2-1 参加者
  - 2-2 倫理的配慮
  - 2-3 調査方法
  - 2-4 質問紙
  - 2-5 統計解析
3. 結果
  - 3-1 質問紙の信頼性の検討
  - 3-2 状態として測定された体験の観察と今を味わう力の関連
4. 考察
5. 要約と展望

#### 第六章 研究 5-1 その瞬間の体験の観察と well-being の関連——コミュニティ調査——

1. 目的
2. 方法
  - 2-1 参加者
  - 2-2 倫理的配慮
  - 2-3 調査方法
  - 2-4 質問紙
  - 2-5 統計解析
3. 結果
  - 3-1 事前分析

- 3-2 HLM
- 4. 考察
  - 4-1 今を味わう力に対する体験の観察の影響（固定効果）
  - 4-2 時間的な近接による体験の観察の影響の明確化
  - 4-3 活動の内容に影響を受けない、状態で測定された体験の観察の影響
  - 4-4 今を味わう力に対する体験の観察の影響の個人差
- 5. 要約と展望

## 第七章 研究 5-2 その瞬間の体験の観察と well-being の影響の方向性

- 1. 目的
- 2. 方法
  - 2-1 参加者
  - 2-2 分析方法
- 3. 結果
- 4. 考察
- 5. 要約と展望

## 第四部 体験の観察と well-being の関連に対する非執着的態度の影響

### 第八章 研究 6 体験の観察と非執着的態度の関連——体験の観察の well-being に対する影響を媒介するメカニズムとして——

- 1. 目的
  - 1-1 研究 2 から研究 5 の結果を総合する視点としての非執着的態度
  - 1-2 体験の観察と well-being の関連をつなぐ非執着的態度
  - 1-3 体験の観察と well-being の関連を媒介する非執着的態度に対する注意機能による影響
  - 1-4 研究 6 の目的
- 2. 方法
  - 2-1 参加者
  - 2-2 倫理的配慮
  - 2-3 調査材料
  - 2-4 統計解析
- 3. 結果
  - 3-1 記述統計量と相関分析
  - 3-2 日本語版 Nonattachment scale の信頼性・妥当性
  - 3-3 PWBS, SWLS を目的変数とした調整-媒介分析
- 4. 考察

- 4-1 体験の観察と well-being の関連に対する注意の切り替えと非執着的態度による調整—媒介効果
- 4-2 注意の切り替えの特異性について
- 5. 要約と展望

## 第五部 総合考察—体験の観察が well-being を向上させる条件とメカニズム—

### 第九章 総合考察

- 1. 本論文の目的
- 2. 結果の総括
- 3. 体験の観察と well-being が関連する条件
  - 3-1 注意機能から捉えた場合
  - 3-2 時間的近接から捉えた場合
  - 3-3 注意機能と時間的観点で共通する要因としての非執着的態度
- 4. 本論文を通して示された体験の観察と well-being が関連するメカニズム
  - 4-1 検討結果を通して示された非執着的態度の注意の働きによる再解釈
  - 4-2 その瞬間を捉えた場合の、体験の観察の効果から非執着的態度の再解釈
  - 4-3 注意機能とその瞬間の体験の観察と well-being の関連の統合—二つの機能から見た非執着的態度の役割—
- 5. 本論文の意義と応用可能性
- 6. 限界と展望

## 論文の要約

Well-being とは、良好な状態 (being well) を示す言葉であり、人生における満足度や自己実現などを反映する言葉である。心理学では、伝統的に Psychological well-being (PWB) と Subjective well-being (SWB) の二つの well-being が扱われている。Well-being の向上や追求は、より豊かな人生を送るために必要なことである。また、Well-being には疾患の改善や予防といった効果や、健康の増進や長寿との関連が示されている。すなわち、well-being 研究は人生をよりよく生きるといった哲学的価値だけにとどまらず、臨床心理学や社会福祉に好影響を与える重要なテーマであり、その取り組みには極めて重要な意義がある。

Well-being を向上させるためには、その瞬間に起きている自身の体験に気づくことが必要である。この働きを持つものの一つにマインドフルネスがある。マインドフルネスは、その瞬間の体験に、意図的に、判断することなく注意を向けることによって well-being を達成する方法である。しかし、マインドフルネスの中心的な要素と考えられる体験の観察と well-being の関連は、瞑想者においては頑健に見いだされるものの、瞑想未経験者においては一貫していない。理論的には体験に対する気づきの向上は well-being を高めると予想される。しかし、体験の観察と well-being の向上との関連について、一貫性のある研究データが得られているわけではない。

両者の関連が一貫しない原因として、体験の観察が不適応的に機能している可能性がある。マインドフルネス瞑想の作用機序を説明する仏教心理学モデルでは、情動価に過剰に注目することによって体験の観察が不適応的に機能することが示されている。一方で、体験を万遍なく観察できる態度である非執着的態度があれば、体験の観察は好ましい影響をもつとされている。したがって、どのような条件下で体験の観察が適応的に機能し、well-being を高めるのかを検討し、体験の観察の作用メカニズムを検討する必要がある。

体験の観察が非執着的態度として機能する背景にあると予想される条件が2つある。一つ目は注意機能である。非執着的態度の高い人は、ネガティブな事柄から注意を切り替える能力が高いことが示されている。そのため、注意機能によって体験の観察は非執着的態度として機能する可能性がある。2つ目は時間的に引きずらないことである。仏教心理学モデルによれば体験の観察が自己注目となり不適応となるには、情動価に過剰に注目するという過程が関与している。一方で、その瞬間を見つめられる場合、見つめる情動価の種類によらず適応的な結果がもたらされることが示されている。したがって、体験を幅広くみつめられる注意機能や体験の観察と体験を味わうことの間時間に時間的なずれがないことが、非執着的態度の働きを支える要因と想定される。

そこで本論文では、自分の体験に気づくことが well-being を高めるメカニズムとして、非執着的態度を想定し、その機能を注意機能と時間的な観点から明らかにすることを目的とした。

まず研究1では、体験の観察と well-being の関連を検討するに先立って、両者に先行研究



と同様の相関関係が示されるかどうかを確認した。その結果、先行研究と同様に体験の観察と PWB の間に弱い正の相関関係が示された。また SWB とは関連しなかった。この結果は、体験の観察が過剰な注目として機能している可能性を示唆している。その効果と、体験の観察が well-being を高める影響とが相殺しあって、弱い相関しか見いだせなかった可能性がある。

そこで研究 2 では両者の関連が、注意機能のひとつの側面である注意の制御によって調整されるかどうかを検討した。その結果、注意の制御による調整効果が認められ、注意の制御が高い場合に、体験の観察が高いと well-being が高いことが明らかとなった。この結果は、体験の観察が well-being を高めるためには注意を意図的に制御できることが必要であることを示している。

加えて、研究 2-2 では研究 2-1 で示された関連を縦断調査によって再現することを試みた。BPM では体験の観察が well-being から受ける影響については想定されていない。しかし、横断調査では影響の方向性を調べられないため、縦断調査によって両者の影響関係を同定することを試みた。検討の結果、注意の制御が高い群で体験の観察は 1 年後の well-being を向上させた。一方で well-being は 1 年後の体験の観察を予測しなかった。この結果は、注意を意図的に制御できる場合に、体験をよく見つめられると well-being が高まるという方向の因果関係が成立したことを示している。

研究 3 では、注意機能による調整効果をより多面的な方法で検討するために、注意機能を実験的な注意課題を用いて測定した。そして、幅広い注意機能を含め、体験の観察と well-being に対する調整効果を検討した。その結果、移動・捕捉機能、解放機能による調整効果が認められた。移動・捕捉機能が低い場合と解放機能が高い場合に体験の観察が高いと well-being が高いことが明らかとなった。これらの結果から、体験の観察と well-being が関連するには、空間内の顕著な刺激に引き付けられにくいこと、何らかの刺激に焦点化してもそこから容易に注意を切り離せることが必要であることが示唆された。

研究 3 までは、非執着的態度の働きを注意機能から捉えることを試みた。一方、時間的に引きずらないことも、非執着的態度にとって重要な観点である。BPM では、その瞬間の様々な体験を見つめることは well-being の維持や向上に寄与するが、情動価に過剰に注目すると不適応と関連すると想定されている。体験を見つめることと well-being の関連を、時間を区切って検討することで、過剰な注目が生じる前の体験を見つめることの影響が抽出できる可能性がある。

そこで研究 4 では日常生活の中で、体験の観察と well-being の関連を調査参加者ごとに複数回測定して、両者の関連を検討した。その結果、個人内のその瞬間の体験の観察と well-being は正の相関関係にあるという可能性が示唆された。時間を区切って測定した場合には、体験の観察が過剰な注目となる前の段階を抽出できるため、well-being を高める可能性があることを示している。しかし、体験の観察と well-being が示されない調査参加者もいたため、両者の関連に個人差が影響している可能性がある。また、調査参加者がすべて大学院生であ

った。したがって、コミュニティサンプルを対象として、その瞬間の体験の観察の well-being に対する影響を個人差の要因を含め検討する必要がある。

そこで、研究 5-1 では体験の観察が well-being を高めるかどうかを、注意機能の影響を含め検討した。さらに、調査参加者をコミュニティサンプルに拡大して検討した。その結果、日常生活での体験の観察は、注意機能の影響を受けずに well-being を高めることが示された。これは、体験の観察と well-being を時間的に近接させて測定したことで過剰な注目が生じる時間的幅がなかったことが要因としてあげられる。ただし、両者の関連は、個人によって正の関連にならない場合もわずかながらあり、注意機能以外の要因が調整要因として働いている可能性が示唆された。またその瞬間の体験の観察はその瞬間の well-being を高めるという結果が示されたが、前の時点での well-being の影響は考慮されていなかった。つまり well-being が高いために体験の観察が高い可能性がある。

そこで、研究 5-2 では、その瞬間の体験の観察に対する、前の時点の well-being の影響を検討した。また、前の時点の体験の観察の影響も合わせて検討した。検討の結果、その瞬間の体験の観察は、前の時点の well-being の影響を受けていなかった。この結果は、その瞬間の体験を見つめることに前の瞬間の well-being の影響が示されなかったことを表している。研究 5-1 の結果と併せて考えると、その瞬間の体験の観察はその瞬間の well-being を高めるという因果関係を示すことができたといえる。

研究 5-2 までは BPM に基づき、体験の観察が適応的に機能している状態である非執着的態度を、注意と時間という観点から捉え、well-being への影響メカニズムを検討してきた。2つの観点から検討した結果、情動価にとらわれず、様々な体験に意図的に注意を切り替えられるときに、体験の観察は well-being と関連することが分かった。つまり、このような体験の観察の状態が非執着的態度であり、well-being を向上させると予想した。

そこで研究 6 では、実際に非執着的態度を直接測定する尺度を作成した上で、体験の観察と注意機能による交互作用が非執着的態度に媒介され well-being を高めるというモデルを検討した。検討にあたって、注意の制御のどの側面が、非執着的態度に調整効果を持つのかを多面的に検討した。その結果、注意の切り替えが高い場合、体験の観察は非執着的態度に媒介されて well-being を向上させることが示された。注意をある刺激から意識的に切り替えることができる場合、体験を見つめることで何らかの顕著な刺激に気づいても、その刺激に過度にひきつけられることなく、体験の観察による気づきを維持できると考えられる。この状態は非執着的態度を反映すると解釈され、その結果、well-being も向上したと考えられる。

一連の研究から、体験の観察は特定の事柄や刺激に注意が引きつけられにくく、そして注意が引き付けられ焦点化した場合でも意図的に注意を切り離せたり切り替えられたりできる場合や、体験の観察と well-being の測定に時差がない時に、well-being を高めることが示された。また、そのような状態である体験の観察は非執着的態度を反映し well-being を高めることも示された。

これらの結果は、体験の観察が対象に過剰に引きつけられずに、注意機能によって能動的

に制御されている状態であることが well-being の向上のためには重要であることを示している。体験の観察の高さは、情動価を問わず様々な事柄に気づくことを示している。そのような体験の観察を注意機能によって意識的に制御することで、過剰な注目に陥らずに非執着的態度を涵養できる。その結果 well-being も高まると考えられる。

本研究を通して、体験の観察が well-being と関連する条件を明らかにし、体験の観察の well-being に対する作用プロセスのモデルを提案した。さらに、well-being の向上を目的とした介入において、非執着的態度が重要になることを示唆した。

## 論文目録

### 参考文献

1. 著者名：高田圭二・田中圭介・竹林由武・杉浦義典  
論文題目：マインドフルネスと well-being と注意の制御の関連  
雑誌名：パーソナリティ研究（査読制度あり）  
巻（号），頁，発行年：25(1), pp. 35-49, 2016.