

論文審査の要旨

博士の専攻分野の名称	博士（学術）	氏名	高田 圭二
学位授与の要件	学位規則第4条第1・②項該当		
論文題目			
体験の観察が well-being を向上させるメカニズム			
論文審査担当者			
主査	准教授	杉浦 義典	
審査委員	教授	岩永 誠	
審査委員	教授	関矢 寛史	
審査委員	教授	坂田 桐子	
〔論文審査の要旨〕			
<p>心理療法や瞑想では自分の体験に意識を向けることで心理的な健康を向上させる。一方、「自意識過剰」という表現もあるように、自分の体験に意識を向け過ぎることで、心理的な健康が阻害されることもある。本論文は、どのような条件があれば体験の観察が well-being を高めるのか、を検討することを目指したものである。論文は、五部構成、全9章からなる。</p> <p>第一部（1章）では、瞑想や仏教心理学の文献の概観から、体験から生じた情動が快いものであれば追い求めようとし、不快なものであれば避けようとして、本来は一過性の情動に持続的に注意を向けることで、体験の観察の悪影響が生じるという仮説をたてた。逆に、体験から生じた情動にこだわらない非執着的態度があれば、体験の観察によって well-being が高まるという予測が導かれた。そして、本論文では非執着的態度を実現する条件として、注意機能と情動を引きずる時間のないことを取り上げて実証研究を行うことが述べられた。</p> <p>第二部では、体験の観察と well-being の関連が注意機能によって調整されるという可能性を検証している。2, 3章では、自己報告尺度を用いて、自分の注意を能動的に制御できる場合、体験の観察が well-being につながることを見いだしている。縦断データによって、この関連は体験の観察が well-being を高めるという方向性であることも確認された。4章では、注意機能を多面的に測定するために実験的な測定法を用いて、特定の場所に注意が引き付けられにくい、あるいは、一度注意を向けた刺激から注意を切り離すことが容易な場合に、体験の観察が高いと well-being も高いことを見いだしている。</p> <p>第三部では、体験サンプリング法という頻回に測定を行う方法によって、瞬間々々に移ろいゆく体験の観察と well-being の共変動を捉えた。非執着的態度は、体験から生じた情動にこだわって持続的に注意を向けないことである。ここから、体験の観察と well-being に時間差をおかずに測定することによって、体験の観察の適応的な効果を検出できる可能性がある。5, 6章では、体験の観察が高いときは well-being も高くなることを見いだされた。7章では、タイムラグを用いた分析によって、この関係が、体験の観察が well-being を高めるという方向性であることを確認された。</p> <p>第四部（8章）では、非執着的態度を直接に測定して、実際にそれが体験の観察と well-being</p>			

の関係を媒介することを確認している。

第五部（9章）は総合考察で、前の時点の体験を引きずらず、柔軟な注意をともなう場合、体験の観察が well-being を高めるといふモデルが提唱された。それをもとに、臨床介入への示唆も述べられた。

自意識過剰は心理的な健康を損ねるが、心理療法や瞑想では自分の体験の観察をすすめている、という一見した矛盾を統一的な枠組みで整合的に説明しようとした本研究の着想は、独創的かつ大胆なものといえる。さらに、注意機能という研究の蓄積の多い概念と体験サンプリングという先端的な調査技法を組み合わせることで実証する、という手堅さとチャレンジのバランスの優れた研究でもある。研究知見をもとに、注意の訓練や非執着的態度に関する心理教育といった実践的な示唆にも言及している。さらに、心理学の諸分野に加えて、仏教思想も取り入れた仮説の提示を行うという総合的な視角も評価できる。

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。

備考 要旨は、1,500 字以内とする。