

論文審査の要旨

|  |                                |    |         |
|--|--------------------------------|----|---------|
| 博士の専攻分野の名称   | 博 士 （ 心 理 学 ）                  | 氏名 | 小 林 亮 太 |
| 学位授与の要件  | 学位規則第4条第1・2項該当                 |    |         |
| 論 文 題 目  |                                |    |         |
| 脱中心化に関わる再評価のプロセスの検討  |                                |    |         |
| 論文審査担当者  |                                |    |         |
| 主 査  | 教授 宮 谷 真 人                     |    |         |
| 審査委員   | 教授 森 永 康 子                     |    |         |
| 審査委員   | 教授 森 田 愛 子                     |    |         |
| 審査委員   | 准教授 中 尾 敬                      |    |         |
| 審査委員   | 准教授 笹 岡 貴 史 (脳・こころ・感性科学研究センター) |    |         |
| 〔論文審査の要旨〕  |                                |    |         |
| <p>仕事で失敗をしてしまった後に、「自分には価値がない」「みんなに邪魔だと思われている」などと考え続けるのではなく、そのような考えは自分そのもの、あるいは現実の反映ではないと認識された場合、それは脱中心化された状態といえる。このように、脱中心化とは、思考や感情を自己や現実そのものではなく、一時的な心的事象と認識し、思考や感情に対する反応性が低い状態を意味している。この脱中心化は、うつ病や不安障害の改善など、精神的健康に寄与することが報告されている。本研究はこの脱中心化の高さに関わる要因として、再評価を取り上げ、それらの関係性を検討したものである。再評価とは、生じた感情を認識（感情同定）した上で、ネガティブ感情の低減といったゴールの設定（目標設定）を行い、感情や出来事について新たな解釈を探索し、それまでの解釈を変容させる（捉え直し）方略である。</p> <p>論文は5章で構成されている。</p> <p>第1章「本研究の背景と目的」において、著者は先行研究における未検討課題として、次の二つをあげている。一つ目は、再評価が脱中心化を高めるプロセスとして「捉え直し」と「自身の感情変化の経験」のそれぞれが関わっていることが提案されているものの、検討がなされていないことである。二つ目は、再評価を日常的に実行する頻度である「再評価傾向」と、再評価を上手く実行できる程度である「再評価能力」の違いを考慮した検討がなされていないことである。これらの課題に取り組み、脱中心化に関わる再評価のプロセスを検討することが本研究の目的であると述べられている。</p> <p>第2章「気晴らしの観点からの脱中心化に関わる再評価のプロセスの検討（研究1）」では、再評価とは異なり捉え直しのプロセスを含まない気晴らしとの比較から、捉え直しの段階が脱中心化に関わる可能性について検討を行っている。横断調査（研究1-1）と縦断調査（研究1-2）の結果、再評価傾向については後の脱中心化の変化と関連することが明らかとなった一方で、気晴らしにはそのような関連が認められなかったことから、捉え直しのプロセスが脱中心化の高さに関わっていることが示唆されている。</p> <p>第3章「他者への再評価の観点からの脱中心化に関わる再評価のプロセスの検討（研究</p> |                                |    |         |

2)」では、研究 1 でも検討した(自身への)再評価傾向と、自身の感情変化の経験が生起しにくい他者への再評価傾向との比較から、捉え直しと感情の変化の経験のそれぞれが脱中心化に関わる可能性について検討を行っている。横断調査(研究 2-1)と縦断調査(研究 2-2)の結果、自身への再評価傾向だけでなく、他者への再評価傾向も脱中心化の高さと関連していることが示された。このことから、自身と他者への再評価の両方に含まれる捉え直しのプロセスが脱中心化に関わる可能性が高く、他者への再評価には伴いにくい自身の感情変化の経験が脱中心化と関わっている可能性は低いと結論している。

第 4 章「脱中心化に対する再評価傾向・能力の交互作用効果(研究 3)」では、先行研究における二つ目の未検討課題に取り組むため、研究 2 までで扱ってきた(自身への)再評価傾向だけでなく、再評価能力も取り上げ、脱中心化との関連について検討している。再評価能力も測定する実験から、再評価傾向(再評価を行う頻度)が高いだけでなく、再評価能力も高い(捉え直しが上手い)者において、特に脱中心化が高いことが示されている。

第 5 章「全体考察」では本研究の成果として、先行研究における二つの未検討課題について検討し、①脱中心化の向上に再評価における自身の感情の変化の経験ではなく、捉え直しのプロセスが関わっている可能性が示されたこと、そして②捉え直しを行う頻度が高いだけでなく、上手く捉え直しができることが脱中心化の向上に関わる可能性が示唆されたことがあげられている。その上で、本研究の知見はうつ病や不安障害などの改善や予防に貢献するものであることが述べられている。

本論文は、次の 3 点において高く評価できる。

- (1) 研究 1, 2 では再評価における「捉え直し」と「自身の感情変化の経験」のそれぞれが脱中心化と関連している可能性について検討されているが、捉え直しには自身の感情の変化の経験が伴うため、両者の分離が難しいことが先行研究において検討が進んでいない原因であった。本研究では、それぞれのプロセスとの関わりが異なる気晴らしや他者への再評価と自身への再評価とを比較する、といった巧妙なアプローチにより、この点についての検討を可能にし、研究の進展に大きく寄与している。
- (2) 「捉え直し」と「自身の感情変化の経験」を個別に操作することの困難さから、これらのプロセスと脱中心化との因果関係を確定するには至っていないものの、横断調査に留まらず、縦断調査も実施して交差遅延モデルによる解析を行うことで、再評価におけるプロセスと脱中心化の変化との関係が調べられている。そのことにより、これまで十分な証拠がないままに語られていた再評価と脱中心化の変化との関連について重要な知見をもたらしており、その学術的意義は大きい。
- (3) 再評価と脱中心化との関連についての先行研究では、再評価傾向のみが検討されていたが、本研究では再評価能力も取り上げ、再評価傾向とは異なる脱中心化との関わりを明らかにしている。このことは当該領域における今後の研究の精緻化をもたらすものとして高く評価できる。

以上、審査の結果、本論文の著者は博士(心理学)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。

令和 3 年 2 月 4 日