

学位論文要約

脱中心化に関わる再評価のプロセスの検討

広島大学大学院教育学研究科  
教育学習科学専攻 心理学分野

D180734 小林 亮太

## 目次

第 1 章 本研究の背景と目的 .....	3
第 1 節 脱中心化 .....	3
第 2 節 再評価と脱中心化 .....	3
第 3 節 再評価が脱中心化を高めるプロセスと未検討課題 .....	4
第 4 節 本研究の目的 .....	5
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).....	7
第 1 節 研究 1 の目的 .....	7
第 2 節 気晴らしと脱中心化の関連についての横断調査 (研究 1-1) .....	8
第 3 節 気晴らしと脱中心化の関連についての縦断調査 (研究 1-2) .....	8
第 4 節 研究 1 の考察 .....	10
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 2).....	10
第 1 節 研究 2 の目的 .....	10
第 2 節 他者への再評価と脱中心化の関連についての横断調査 (研究 2-1)....	10
第 3 節 他者への再評価と脱中心化の関連についての縦断調査 (研究 2-2)....	11
第 4 節 研究 2 の考察 .....	12
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) .....	13
第 5 章 全体考察 .....	15
第 1 節 本研究の成果と意義 .....	15
第 2 節 本研究の限界点と今後の展望 .....	16
引用文献 .....	17

## 第 1 章 本研究の背景と目的

### 第 1 節 脱中心化

脱中心化 (decentering) 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する (Bernstein et al., 2015)。脱中心化は、マインドフルネス認知療法における中核概念であり、うつ病や不安障害といった精神障害の改善、再発の防止に寄与することが報告されている (e.g., Fresco, Segal, Buis, & Kennedy, 2007)。

脱中心化を高める代表的な手法であるマインドフルネス認知療法についてはその効果にばらつきがあることが報告されている (e.g., Beshai, Dobson, Bockting, & Quigley, 2011)。こうした知見から、マインドフルネス認知療法が脱中心化を向上させる手法として誰にでも有効ではないと考えられるようになり、マインドフルネス認知療法以外の脱中心化を高めうる手法について検討がなされるようになった。そして、近年では感情制御 (emotion regulation)、特にその方略の 1 つである再評価 (reappraisal) を日常的に行うことで脱中心化が高まる可能性が示唆されている (Hayes-Skelton & Graham, 2013)。感情制御とは、感情体験の強度や時間、頻度、種類を調節しようとする意図的な試みと定義される (Gross, Unsborg, & Unsborg, 2019)。

### 第 2 節 再評価と脱中心化

再評価とは、生起した感情を認識 (i.e., 感情同定: emotion identification) した上で、ネガティブ感情の低減といったゴールの設定 (i.e., 目標設定: goal setting) 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 (i.e., 捉え直し:

reinterpretation) 方略である (Figure 1: Gross et al., 2019)。この再評価については、メタ分析の結果、ネガティブ感情の低減に有効であることが報告されている (Webb, Miles, & Sheeran, 2012)。

Hayes-Skelton & Graham (2013) は、認知再構成法を含む認知行動療法の介入によっても脱中心化が高まるという知見 (e.g., Fresco, Segal et al., 2007) に基づき、再評価を行うことでも脱中心化が高まると想定した。そして、横断調査を実施し、日々の生活の中で再評価を行う頻度 (再評価傾向) と脱中心化の程度の間には正の関連が認められることを報告している。

### 第3節 再評価が脱中心化を高めるプロセスと未検討課題

再評価が脱中心化を高めるプロセスとして、以下の2つが提案されている。1つ目は、再評価における「捉え直し」が脱中心化を高めるというものである。ネガティブ感情やその原因について別の解釈を試みる、すなわち捉え直す中で、感情や思考が自己や現実と区別されるようになっていくために、脱中心化が高まると考えられている (Hayes-Skelton & Graham, 2013)。2つ目は、再評価の結果として生じる「自身の感情変化の経験」が脱中心化を高めるというものである。再評価の実行はネガティブ感情の低減という感情が変化する経験に繋がる (Webb et al., 2012)。こうした経験をする中で、感情や思考は変化するものであり、一時的な心的事象に過ぎないということが理解されて脱中心化が高まると推察されている (Teasdale et al., 2002)。なお、この2つのプロセスは背反するものではなく、両方のプロセスが脱中心化の向上に関わる可能性も想定される。

このように再評価が脱中心化を高めるプロセスが提案されているもの

の、特に2つの未検討課題が指摘できる。未検討の課題の1つ目は、捉え直しには自身の感情の変化の経験が伴うため、両者の分離が難しく、検証が進んでいないことである。そして2つ目は、提案されたプロセス、および先行研究 (e.g., Hayes-Skelton & Graham, 2013) において再評価の傾向と能力の違いが考慮されていないことである。

#### 第4節 本研究の目的

本研究では、3つの研究により上述の2つの未検討の課題に取り組み、脱中心化に関わる再評価のプロセスを検討することを目的とする (Figure 1)。こうした検討は、再評価により脱中心化の向上を試みる際に、こういったプロセス (e.g., 捉え直し) に重点を置くべきかを明らかにし、介入プログラムの構築に役立つと考えられる。

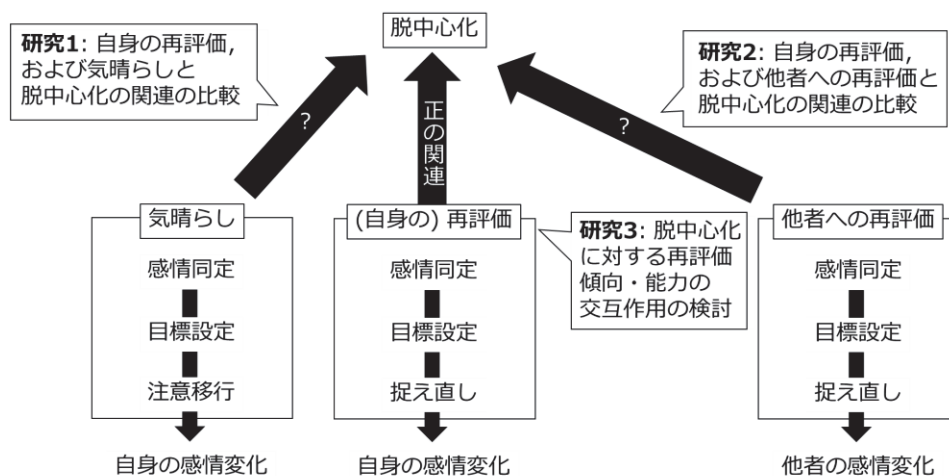


Figure 1. 再評価や気晴らしのプロセスと本研究の概観

1つ目の未検討課題については、脱中心化と再評価傾向、および他の感情制御方略 (研究1: 気晴らし, 研究2: 他者への再評価) の使用傾向の関連を比較することで、捉え直しと自身の感情変化の経験の共起性の

問題を回避しつつ、捉え直しと感情変化の経験のそれぞれが脱中心化に関わるか検討する。

具体的には、研究 1 では脱中心化と再評価、および気晴らし (distraction) の関係について比較を行う。気晴らしとは、感情同定と目標設定後に、注意をネガティブ感情やその原因からそうではない対象に移行する方略であり、再評価と同様にネガティブ感情を緩和することが示されている (Figure 1: Webb et al., 2012)。もし捉え直しが脱中心化に関わるのであれば、気晴らしには捉え直しが含まれないため、日々の生活の中で気晴らしを行う頻度 (気晴らし傾向) は脱中心化と関連しないと考えられる。他方で、自身の感情の変化の経験が脱中心化に関わるのであれば、気晴らしも再評価と同様にネガティブ感情を低減するため、気晴らし傾向が高い者ほど脱中心化が高いと考えられる。

続いて研究 2 では、脱中心化と (自身の) 再評価、および他者への再評価の関連を比較することで、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に関わるか検討する。近年、再評価の対象として自身の感情 (自身の再評価, e.g., 自分に起きている状況の良いところを探す) だけでなく、他者の感情 (他者への再評価, e.g., 起きている状況の良い面を相手が探せるように話をする) も含まれることが報告されている (Zaki & Williams, 2013)。捉え直しが脱中心化に関わるのであれば、他者への再評価には自身の再評価と同様に捉え直しが含まれることから、自身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と関連すると考えられる。他方で、自身の感情の変化の経験が脱中心化に関わるのであれば、他者への再評価では、自身の再評価ほど自身の感情が変化しないことから (e.g., Niven, Totterdell, & Holman, 2009), 自身の再評価傾向のみが脱中心化と関連すると考えられる。

研究 3 では 2 つ目の未検討課題，すなわち先行研究において，再評価傾向と再評価能力の区別がなされていない点について検討する。再評価傾向とは再評価を日常的に実行する頻度であり，再評価能力とは目標達成のために再評価を上手く実行できる程度である (McRae, 2013; McRae, Jacobs, Ray, John, & Gross, 2012)。提案されている再評価が脱中心化を高めるプロセスでは再評価傾向と再評価能力が区別されておらず，先行研究 (Hayes-Skelton & Graham, 2013) では再評価傾向と脱中心化の関係性しか検討されていない。再評価能力と脱中心化の関係性について，捉え直しと自身の感情の変化の経験のいずれもが再評価能力がないと生じにくいことを踏まえると，再評価能力も脱中心化に関わると考えられる。もしそうであれば，再評価をいくら行ったとしても，再評価が上手く実行できなければ，脱中心化は向上しないと推察される。この点に関連して，再評価傾向が高くとも，再評価能力が低いと，ネガティブ感情が低減せず，精神的健康も促進されないことが示されており (Ford, Karnilowicz, & Mauss, 2017)，同様の関係性が脱中心化の場合にも認められると推察される。そこで研究 3 では，再評価能力と脱中心化の関係性について検討を行う。より具体的には，脱中心化に対する再評価傾向と能力の交互作用，すなわち再評価傾向が高いだけでなく，再評価能力も高い者において脱中心化が高いかについて検討を行う。

## **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)**

### **第 1 節 研究 1 の目的**

研究 1-1 では横断調査，研究 1-2 では縦断調査を実施し，再評価，および気晴らし傾向と脱中心化の関連を比較することで，捉え直しと自身

の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うことを目的とする。

## 第 2 節 気晴らしと脱中心化の関連についての横断調査 (研究 1-1)

**方法** (1) 参加者 大学生 387 名 (女性 204 名, 平均年齢 20.22 歳,  $SD = 1.85$ ) を対象に横断調査を実施した。(2) 尺度 先行研究 (Hayes-Skelton & Graham, 2013) と同様に, 脱中心化を Experiences Questionnaire (EQ: Fresco, Moore et al., 2007; 栗原・長谷川・根建, 2010) により測定した。また, 再評価と気晴らしの傾向を, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ: Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; 榊原, 2015) により測定した。研究 1-1, および以降の研究では, 各尺度の得点が高いほど, 感情制御の傾向や脱中心化が高いことを意味する。

**結果** 再評価傾向と気晴らし傾向を同時に説明変数として投入すると, 両者に共通する自身の感情変化の経験が統制され, 感情変化の経験が脱中心化に関わっている可能性についての検討が困難になると考えられたため, 脱中心化と再評価傾向, および気晴らし傾向の相関係数を算出した。その結果, 再評価傾向 ( $r = .48, p < .01$ ), 気晴らし傾向 ( $r = .37, p < .01$ ) とともに脱中心化との有意な正の相関が認められた。

## 第 3 節 気晴らしと脱中心化の関連についての縦断調査 (研究 1-2)

**方法** (1) 参加者 大学生 138 名 (女性 62 名, 平均年齢 19.07 歳,  $SD = 1.48$ ) を対象とした 2 時点 (1 か月間隔) の縦断調査を実施した。(2) 尺度 各時点において, 再評価と気晴らしの傾向を CERQ, 脱中心化を EQ により測定した。

**結果** 再評価と気晴らしを同時にモデルに組み込むと, 両者に共通す



る自身の感情変化の経験が相互に統制され、脱中心化との関連を観察できなくなる可能性を考慮し、再評価と脱中心化 (Figure 2a)、および気晴らしと脱中心化 (Figure 2b) に関する交差遅延モデルをそれぞれ作成し、解析を行った。その結果、再評価傾向 (Time 1) から脱中心化 (Time 2) への交差遅延効果は認められたものの ( $\beta = .18, p = .02$ )、その逆の効果は確認されなかった ( $\beta = .01, p = .92$ )。気晴らし傾向と脱中心化に関しては、いずれの方向の交差遅延効果も有意ではなかった ( $\beta s < -.03, p s > .77$ )。

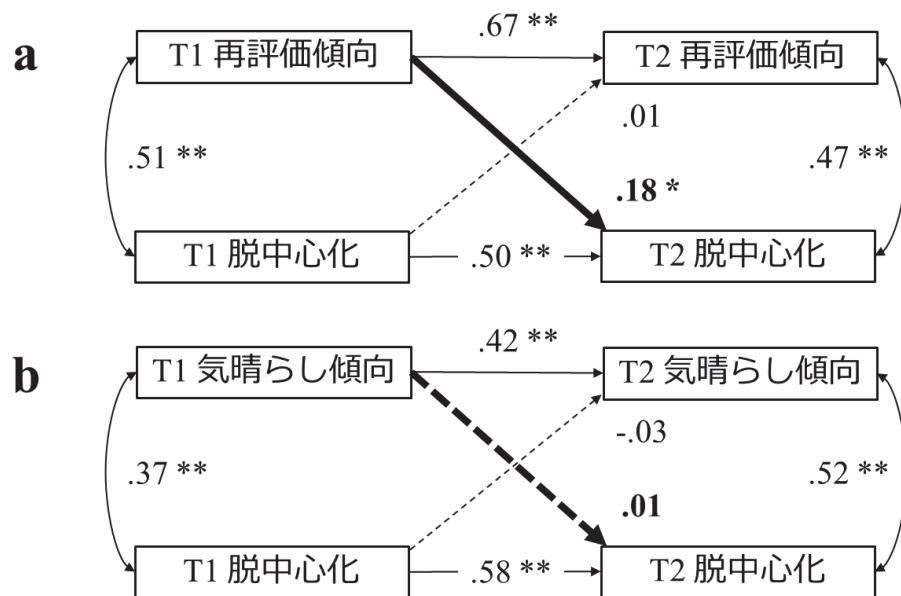


Figure 2. 再評価傾向、気晴らし傾向と脱中心化の関係性についての交差遅延モデル解析の結果。Note: 値は標準化偏回帰係数を示す。aは脱中心化と再評価傾向、bは脱中心化と気晴らし傾向の交差遅延モデルを示す。いずれのモデルの適合度も CFI = 1.00, RMSEA = .00, SRMR = .00 であった。T1: Time 1, T2: Time 2. \*\* uncorrected  $p < .01$ , \* uncorrected  $p < .05$ .

#### 第 4 節 研究 1 の考察

脱中心化が向上するプロセスとして、自身の感情が変化する経験が関わるのであれば、再評価と同様にネガティブ感情を低減する気晴らしを行うことでも脱中心化は高まると考えられる。しかし、気晴らし傾向から脱中心化への交差遅延効果が認められなかったこと (Figure 2b) を踏まえると、再評価が脱中心化を高めるプロセスとして、感情が変化する経験が関わっているとは考えにくい。

### 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 2)

#### 第 1 節 研究 2 の目的

研究 2-1 では横断調査、研究 2-2 では縦断調査を実施し、自身の再評価、および他者への再評価と脱中心化の関連を比較することで、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う。

#### 第 2 節 他者への再評価と脱中心化の関連についての横断調査 (研究 2-1)

**方法** (1) 参加者 大学生 206 名 (女性 134 名, 平均年齢 20.62 歳,  $SD = 2.21$ ) を対象に、横断調査を実施した。(2) 尺度 自身の再評価、および他者への再評価傾向を情動調整行動尺度 (野崎, 2013) により測定した。脱中心化については、EQ で測定を行った。

**結果** 自身の再評価傾向と他者への再評価傾向を同時に説明変数として投入すると、両者に共通する捉え直しが統制され、捉え直しが脱中心化に関わる可能性の検証が困難になると想定される。そのため、脱中

心化と自身の再評価傾向，および気晴らし傾向の相関係数をそれぞれ算出した。結果として脱中心化は自身の再評価傾向 ( $r = .36, p < .01$ ) だけでなく，他者への再評価傾向 ( $r = .32, p < .01$ ) とも正の関連を有することが示された。

### 第3節 他者への再評価と脱中心化の関連についての縦断調査 (研究 2-2)

**方法** (1) 参加者 大学生 106 名 (女性 43 名，平均年齢 20.38 歳， $SD = 3.08$ ) を対象に 2 時点 (3 か月間隔) の縦断調査を実施した。(2) 尺度 研究 2-1 と同様の尺度で，自身，および他者への再評価傾向を測定した。また EQ により脱中心化を測定した。

**結果** 研究 2-1 と同様に，自身と他者の再評価傾向を同時にモデルに投入すると，両者に共通する捉え直しが統制される可能性を考慮し，自身の再評価傾向と脱中心化 (Figure 3a)，および他者への再評価傾向と脱中心化 (Figure 3b) に関する交差遅延モデルをそれぞれ作成した。解析の結果，自身の再評価傾向 (Time 1) から脱中心化 (Time 2) への交差遅延効果だけでなく ( $\beta = .24, p < .01$ )，他者への再評価傾向 (Time 1) から脱中心化 (Time 2) への交差遅延効果も確認された ( $\beta = .22, p < .01$ )。一方で，脱中心化 (Time 1) から自身，および他者への再評価傾向への交差遅延効果は有意ではなかった ( $\beta s < .02, p s > .80$ )。

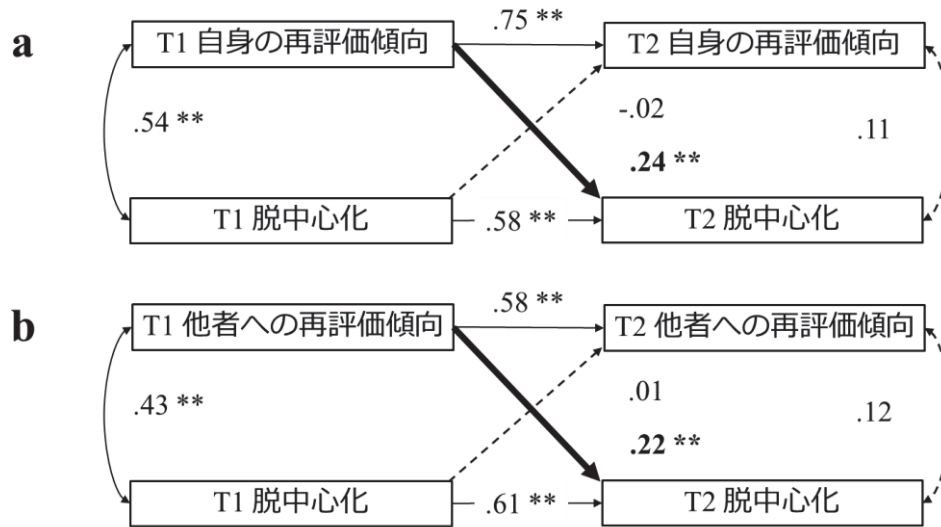


Figure 3. 自身、および他者への再評価傾向と脱中心化の関係についての交差遅延モデル解析の結果。Note: 値は標準化偏回帰係数を示す。a は脱中心化と自身の再評価傾向、b は脱中心化と他者への再評価傾向の交差遅延モデルを示す。いずれのモデルの適合度も CFI = 1.00, RMSEA = .00, SRMR = .00 であった。T1: Time 1, T2: Time 2. \*\* uncorrected  $p < .01$ , \* uncorrected  $p < .05$ .

#### 第 4 節 研究 2 の考察

捉え直しが脱中心化を高めるのであれば、他者への再評価にも自身の再評価と同様に捉え直しが含まれることから、自身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と関連すると考えられる。こうした予測と一致して、研究 2 の結果、自身の再評価傾向だけでなく、他者への再評価傾向からも脱中心化への交差遅延効果が確認された。こうした結果を踏まえると、再評価が脱中心化を向上させるプロセスとして、捉え直しが関わっていると推察される。

#### 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)

**目的** 研究 1, および研究 2 の結果, 再評価が脱中心化を高めるプロセスとして捉え直し関わっていることが示唆された。しかし, 先行研究, および研究 1 と 2 では再評価傾向のみを測定しているため, 捉え直しの頻度 (再評価傾向) ではなく, 捉え直しの上手さ (再評価能力) が脱中心化に関わるかは不明である。この点に関して, 単に捉え直しを高頻度に行っている (再評価傾向が高い) だけではなく, 捉え直しが上手できる (再評価能力も高い) 者において脱中心化が高いという交互作用が考えられる。そこで研究 3 では, こうした脱中心化と再評価能力の関係性について検討を行う。

**方法** (1) **参加者** 大学生 73 名 (女性 32 名, 平均年齢 21.40 歳,  $SD = 3.84$ ) が実験に参加した。(2) **手続き** 再評価傾向を CERQ, 脱中心化を EQ により測定した。再評価能力を測定する課題は先行研究に基づき実施した (Figure 4: McRae et al., 2012)。再評価能力測定課題の各試行では, 注視点が 0.5 秒提示された後に, 教示 (注視 or 再評価) が 2 秒間提示された。8 秒間の画像 (ニュートラル or ネガティブ) 提示後に, 自身のネガティブ感情の評定 ((1) 全くネガティブではない - (9) とてもネガティブである) を求めた。4 秒間の休憩時間後に次の試行へと進んだ。各試行は, 教示と画像の組み合わせにより 3 条件 (ニュートラル画像注視条件, ネガティブ画像注視条件, ネガティブ画像再評価条件) のいずれかに該当した。注視条件のときには提示画像をそのまま見るように教示し, 再評価条件のときには画像の状況や内容, 原因について別の観点から捉え直すように教示した。画像は先行研究を参考に, International Affective Picture System (IAPS: Lang, Bradley, & Cuthbert, 1997) を用いた。各条件 16 試行とし, 合計 48 試行実施した。再評価能力の指標とし

て、ネガティブ画像注視条件のときのネガティブ感情得点の平均値からネガティブ画像再評価条件のときのネガティブ感情得点の平均値を引いた値を算出した。この指標は、得点が高い (i.e., 差分が大きい) ほど、再評価能力が高いことを意味する。

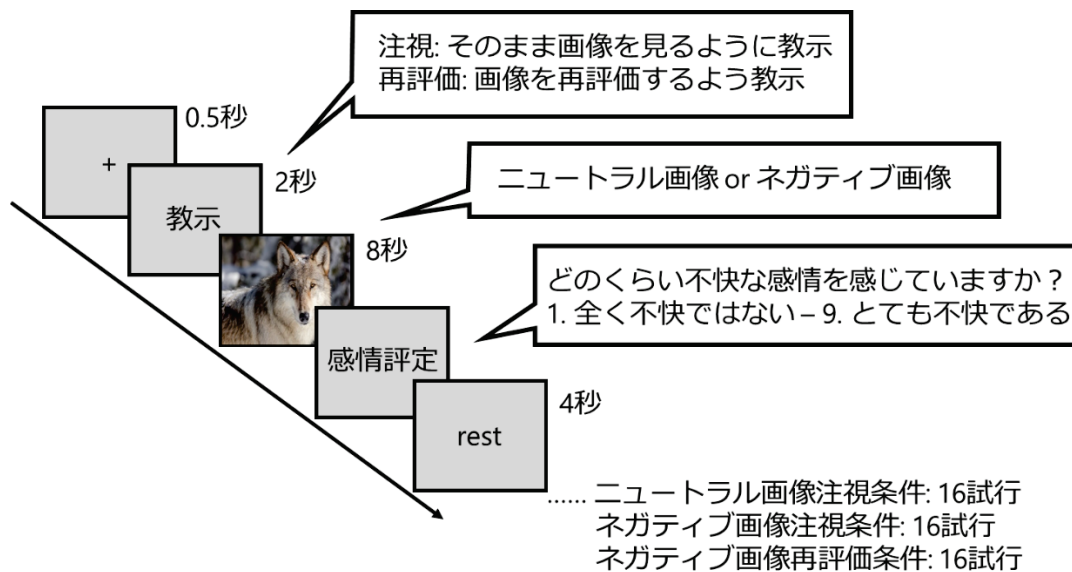


Figure 4. 再評価能力測定課題の流れ

**結果と考察** 脱中心化を目的変数，再評価傾向，再評価能力，および交互作用項を説明変数とした重回帰分析を実施した。その結果，再評価傾向の主効果は認められたものの ( $\beta = 30, p < .01$ )，再評価能力の主効果は認められなかった ( $\beta = .15, p = .16$ )。

一方で，再評価能力と再評価傾向の交互作用 ( $\beta = .24, p = .03$ ) が有意であったため，単純傾斜検定を実施した (Figure 5)。結果として，再評価傾向が高い者 (+1SD) において，再評価能力が高い者ほど脱中心化が高いことが見出された ( $\beta = .44, p < .01$ )。再評価傾向が低い者 (-1SD) においては，再評価能力と脱中心化の関連は認められなかった ( $\beta = -.14,$

$p = .43$ )。こうした結果から、再評価を行う頻度が高いだけでなく、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た。

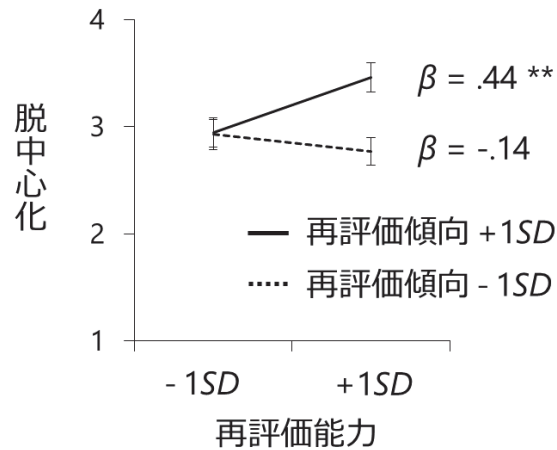


Figure 5. 脱中心化，再評価傾向，および再評価能力との関連。エラーバーは標準誤差を示す。\*\* uncorrected  $p < .01$ .

## 第 5 章 全体考察

### 第 1 節 本研究の成果と意義

研究 1 では、再評価と同様に自身の感情の変化の経験を伴う気晴らし傾向から脱中心化への交差遅延効果は確認されなかった。そして研究 2 では、自身の再評価と同様に捉え直しを含む他者への再評価傾向から脱中心化への交差遅延効果が認められた。こうした結果から、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、捉え直し関わっている可能性が示された。また、研究 3 において脱中心化への再評価傾向と能力の交互作用が確認され、捉え直しを行う頻度が多いだけでなく、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。

こうした成果を踏まえると、本研究には以下の意義があるといえる。

本研究では横断調査を実施した先行研究の知見 (Hayes-Skelton & Graham, 2013) を拡張し、縦断調査により再評価から脱中心化への交差遅延効果が認められることを示した。こうした脱中心化に再評価が関わること、およびそのプロセスの解明は、うつ病や不安障害などの改善や予防に貢献すると考えられる。また研究3では、脱中心化への再評価傾向と能力の交互作用が確認され、脱中心化を高める介入を行う際に、対象者の再評価傾向と能力を考慮したアプローチが重要であることが示唆された。

## 第2節 本研究の限界点と今後の展望

研究1と研究2では、捉え直しを操作できているわけではないため、本研究で扱っていない潜在変数が結果に影響した可能性を否定することはできない。今後は捉え直しが脱中心化を高めるという関係を検証するために、捉え直しのみを操作する手法を考案する必要がある。

また本研究では、再評価と気晴らしによる感情の変化の経験を同じものと見なした上で、気晴らしから脱中心化への交差遅延効果が有意でなかったことから、再評価による感情の変化の経験が脱中心化に関わらないと考察した。しかし、再評価と気晴らしによる感情変化の経験が質的に同じものではないという指摘も想定される。そしてその場合、気晴らしによる感情変化の経験は脱中心化に関わらないものの、再評価による感情変化の経験は脱中心化に関わる可能性も考えられる。この点に関しては、再評価と気晴らしによって生じる感情の変化の経験の差異について検討を進める必要がある。

研究1と研究2では、再評価から脱中心化への交差遅延効果を確認したものの、そうした結果が再評価と脱中心化が部分的に重複する概念で



あったために生じたのではないかという指摘が想定される。この点に関して、脱中心化の下位概念の1つであるメタ認知は再評価と概念的に重複していると考えられる (Bernstein, Hadash, & Fresco, 2019)。そのため、今後は再評価と脱中心化の概念整理をした上で、再評価と脱中心化を弁別して測定できる尺度を用いて、再評価と脱中心化の関係性を検討する必要がある。

研究3では再評価能力の指標として再評価によるネガティブ感情の低減の程度を用いた。しかし、感情の低減を再評価能力の指標とした場合には、再評価そのものの上手さではなく、再評価をネガティブ感情の低減に結び付ける上手さを測定しているのではないかという指摘も考えられる。そのため、今後は再評価の内容を参加者に尋ね、その内容から実験者が再評価能力を評定するといった手法も組み合わせて、再評価そのものの能力を測定すべきである。

## 引用文献

- Bernstein, A., Hadash, Y., Lichtash, Y., Tanay, G., Shepherd, K., & Fresco, D. M. (2015). Decentering and related constructs: A critical review and metacognitive processes model. *Perspectives on Psychological Science*, *10*, 599-617.
- Bernstein, A., Hadash, Y., & Fresco, D. M. (2019). Metacognitive processes model of decentering: Emerging methods and insights. *Current Opinion in Psychology*, *28*, 245-251.
- Beshai, S., Dobson, K. S., Bockting, C. L. H., & Quigley, L. (2011). Relapse and recurrence prevention in depression: Current research and future prospects. *Clinical Psychology Review*, *31*, 1349-1360.

- Ford, B. Q., Karnilowicz, H. R., & Mauss, I. B. (2017). Understanding reappraisal as a multicomponent process: The psychological health benefits of attempting to use reappraisal depend on reappraisal success. *Emotion, 17*, 905-911
- Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H., Segal, Z. V., Ma, S. H., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: Validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy, 38*, 234-246.
- Fresco, D. M., Segal, Z. V., Buis, T., & Kennedy, S. (2007). Relationship of posttreatment decentering and cognitive reactivity to relapse in major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75*, 447-455.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*, 1311-1327.
- Gross, J. J., Uusberg, H., & Uusberg, A. (2019). Mental illness and well-being: An affect regulation perspective. *World Psychiatry, 18*, 130-139.
- Hayes-Skelton, S., & Graham, J. (2013). Decentering as a common link among mindfulness, cognitive reappraisal, and social anxiety. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 41*, 317-328.
- 栗原 愛・長谷川 晃・根建 金男 (2010). 日本語版 Experiences Questionnaire の作成と信頼性・妥当性の検討 パーソナリティ研究, *19*, 174-177.
- Lang, P. J., Bradley, M. M., & Cuthbert, B. N. (1997). International affective picture system (IAPS): Technical manual and affective ratings. *NIMH Center for the Study of Emotion and Attention, 1*, 39-58.

- McRae, K. (2013). Emotion regulation frequency and success: Separating constructs from methods and time scale. *Social and Personality Psychology Compass*, 7, 289-302.
- McRae, K., Jacobs, S. E., Ray, R. D., John, O. P., & Gross, J. J. (2012). Individual differences in reappraisal ability: Links to reappraisal frequency, well-being, and cognitive control. *Journal of Research in Personality*, 46, 2-7.
- Niven, K., Totterdell, P., & Holman, D. (2009). A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. *Emotion*, 9, 498-509.
- 野崎 優樹 (2013). 定期試験期間の自他の情動調整行動が情動知能の変化に及ぼす影響 教育心理学研究, 61, 362-373.
- 榊原 良太 (2015). 認知的感情制御方略の使用傾向及び精神的健康との関連 感情心理学研究, 23, 46-58.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 275-287.
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138, 775-808.
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13, 803-810.