

自己注目を介したマインドフルな体験の観察が well-being に与える影響

埼玉学園大学人間学部 高田 圭二

The effect of mindful observation via self-focus attention on well-being

Keiji Takata (Faculty of Humanities, Saitama Gakuen University)

The purpose of this study was to examine the mechanism by which mindful observation decreases well-being. Theoretically, mindful observation has the effect of increasing well-being, but its association has not been consistent, except among meditation practitioners. It has been suggested that mindful observation may be associated with increased self-focused attention. Self-focused attention has two components, reflection, which is an adaptive aspect, and rumination, which is related to mental illness, and it is not clear how each component is related to mindful observation. We investigated the mechanism by which mindful observation decreases well-being in university students (N=119), focusing on reflection and rumination. The results of Structural Equation Modeling showed that reflection affected by mindful observation was associated with lower well-being owing to rumination.

Key words: Mindful observation, Reflection, Rumination, Well-being.

Well-being とは、良好な状態 (Being well) を示す言葉であり、身体的・精神的・社会的に良好な状態であることや社会福祉の充足を示す。何をもちって良好な状態とするかには様々な観点があると考えられるが、心理学における well-being 研究では、伝統的に二つの哲学的な立場から検討が進められてきた。

一つは、幸福主義 (Eudaimonism) である。幸福主義とは、自分の潜在能力を発揮し、自己実現に邁進していくことを良好な状態とする立場である (Waterman, 1993)。この立場を、心理学的に捉えたものが Psychological well-being (PWB) である。PWB とは先行する心理学の諸理論から導かれた心理学的に良好な状態を反映する well-being であり「人生全般に渡るポジティブな心理機能」と定義される (Ryff, 1989)。具体的には、人生に対して目標を持っている感覚や自分が人格的に成

長している感覚など自己実現と関わるもの、他者と良好な関係を築いているという対人関係に関わるもの、自己決定・制御ができ、自己を受け入れられるという感覚や、周囲の状況や環境をうまく利用できるという感覚などから構成され (Ryff, 1989; 西田, 2000)、良好な状態を広く捉えている概念といえる。

もう一つは、快楽主義 (hedonism) である。快楽主義は、幸福をポジティブ情動とネガティブ情動のバランスによって規定されると考え、より多くのポジティブ情動が得られることを良好な状態とする立場である (Diener, 1984)。この立場を反映した well-being が Subjective well-being (SWB) である。Diener によると、SWB は、人生の満足感、ポジティブ情動の多さ、ネガティブ情動の低さなどから規定される。つまり SWB とは個人の「良好な状態である」という主観的な感覚を反映する

ものであり、「自分の人生に対する情動的・認知的な側面からの評価」と定義される (Diener, 2000)。

Well-being の向上には、健康の増進 (Diener & Chan, 2011) や心理的な不適応の低減 (Wood & Joseph, 2010) など心理学的な効果が認められるほか、well-being そのものの望ましさによっても追及される。したがって、well-being に影響を与える要因を検討することは重要と言える。

では well-being を高めるために必要な要素にはどのようなものがあるだろうか。複数の研究が、自分の体験への能動的な気づきが well-being の向上をもたらすことを報告している。例えば、Langer (2000) では、実験参加者自身がつまらなと思う活動 (サッカー観戦やオペラ鑑賞) であっても、その活動に関するより多くの気づき (例えば、選手の仕草や使用される楽器の種類の数など) があるほどその活動をより好意的に評価することを報告している。また、Hanley et al. (2015) では、自分の感覚的な体験 (例: 洗剤の香り、水が手に触れる感覚など) に気づきながら皿洗いをを行うと、皿洗い前後でのポジティブ情動が高まることを報告した。更に、Erisman & Roemer (2010) は、自分の体験によく気がつけているとポジティブな映像を見たときに生じるポジティブ情動がより高まることを示した。これらの研究に共通する要素として、自分自身に生じている体験、すなわち感覚的な経験や思考や感情に意図的に気がついているということが挙げられる。

しかし、これらの研究で対象となった感覚的な経験は、日常的には深く処理されず無視されている (Wilson & Gilbert, 2008)。全ての経験が深く処理されないことは様々な活動を円滑に行う上では適応的であるが、体験を通して得られる気づきも失われることになる。Langer (2000) や Hanley et al. (2015) が示すように日常的に深く処理されない体験にも意図的に意識を向けることが well-being の向上につながる可言えよう。そこで本研究では自分の体験に意図的に気がつくことに注目する。

体験への意図的な気づきを示す概念にマインドフルネスがある。マインドフルネスとは「その瞬間の自分の体験に、意図的に、判断すること無く注意を向けるときに生じる気づき」であり (Kabat-Zinn, 1994, 2003)、抑うつや不安の低減に効果がある (Segal et al., 2002 ; Miller et al., 1995)。マインドフルネスでは、例えば一粒のレーズンの手触り、味、飲みこむ感覚など、その瞬間の体験をつぶさに見つめるレーズンエクササイズや、ネガティブなことに気づいても自分の呼吸に注意を向け続ける呼吸法などのマインドフルネス瞑想の技法によって、「この瞬間の体験に意図的に注意を向けること」と、体験に注意を向けた結果生じる「思考と距離を置くこと」などを訓練する。これらの要素は、well-being の向上や抑うつの改善など、マインドフルネスの適応的な効果の根幹をなしており (杉浦, 2008)、自分の体験を意図的に見つめる訓練によって向上する (Lilja et al., 2013)。つまりマインドフルネスの中核的な要素として、自分の体験に気がつくことがあるといえるだろう。

この体験に気がつくことは、マインドフルネスを測定する Five facets mindfulness questionnaire (FFMQ: Baer et al., 2006) の、体験の観察という因子に反映されている。体験の観察とは、感覚、認知、感情、視覚刺激、音、においなど、内的・外的な体験に対して気づいていること、注意を向けていることと定義される。具体的には、「髪に吹く風や、顔に当たる日光などの感覚に注意を向ける」や「自分の感情がどのように自分の考えや行動に影響するかに注意を向ける」などの項目からなる。すなわち、普段は気に留めないようなその時々を生じている自分の知覚的、認知的な体験に意図的に、つぶさに気がついていることを示している。これは、Langer (2000) や Hanley et al. (2015) における体験への気づきを反映していると言えるだろう。すなわち、マインドフルネスの構成因子である体験の観察は well-being との関連が示唆される。

しかし、体験の観察と well-being の関連について

ては一貫した結果が蓄積されているわけではない。例えば Baer et al. (2008) では、瞑想経験者、高学歴者、学生という3つのサンプルに対して、FFMQの各要素とPWBの関連を調べた。その結果、瞑想経験者では一貫して体験の観察とPWBの間には正の相関が示される一方で、学生や高学歴者サンプルでは関連が見られないか、負の相関が示されていた。また、精神症状との関連についても、瞑想経験者においては負の関連が示される一方で、学生サンプルでは心理的症状と負の相関が、高学歴者ではネガティブ情動や身体症状との関連が示されなかった。また、Neuser (2010) でも瞑想実践者では示されている体験の観察とSWBの関連が瞑想未経験者においては消失し、抑うつ症状との関連は瞑想経験者では負の関連がある一方で瞑想未経験者では関連が消失している。このように、体験の観察は、瞑想経験者では適応的に機能する一方で、瞑想経験がない場合には、適応的な働きが消失するか、不適応と関連している。

体験の観察の影響が矛盾する要因の一つとして、体験の観察と不適切な自己注目との関連が指摘されている (Baer, 2009 ; Josefsson et al., 2011 ; Mor & Winquist, 2002)。自己注目とは、身体感覚、認知、情動状態など、内的に生成された情報に気づくことと定義される (Ingram, 1990)。自己注目は非臨床群においてもネガティブ情動を誘発することや (Mor & Winquist, 2002) や多くの心理障害 (Harvey et al., 2004) と関連する。自己注目の対象となる自己には、他者から観察可能な側面である公的自己 (例: 自己の容姿、振る舞いなど) と他者から観察不能で自分のみが知りうる側面である私的自己 (感情・思考・動機など) があり (Carver & Scheiner, 1981), それぞれに注目している状態を公的自己注目、私的自己注目と呼ぶ (Fenigstein et al., 1975)。このうち私的自己注目については抑うつや心配との関連が報告されている (Mor & Winquist, 2002)。

体験の観察と私的自己注目が関連する理由として、体験の観察の増加による認知的対象への処理

の増加が想定される。私たちは環境から入力された刺激が意識に登ると、瞬間的、自動的に好悪の判断を下すという特徴を持つ (Bargh et al., 1996)。加えて、この好悪の判断は、判断の対象と関連した新たな感情・思考・イメージなどの認知的な対象を生じさせ、この認知的な対象へも好悪の判断が生じる (Grabovac et al., 2011)。すなわち好悪の判断が非意図的に連鎖する。この連鎖状態が私的自己注目の状態と捉えられている (Grabovac et al., 2011)。体験の観察の高まりは、自己の感覚や認知的な対象への気づきの増加を反映するため、普段ならば意識に留まらない刺激にも気が付くようになる。その結果、好悪判断の頻度の増加に比して私的自己注目に陥る頻度も増加すると考えられる。Royuela-Colomer & Calvete (2016) でも縦断研究により体験の観察が私的自己注目の一側面である反芻を高めることを報告しており、体験の観察の高まりが私的自己注目を導く場合があることを示している。

そこで、マインドフルネスでは、マインドフルネス瞑想訓練を行うことで注意機能を改善し、認知的反応が非意図的に連鎖している状態の解消を目指す (Teasdale et al., 1995)。マインドフルネス瞑想によって実行機能 (Tang et al., 2007) や定位機能 (van den Hurk et al., 2010) といった注意機能が改善し、これらの注意機能が、体験の観察に伴うことでSWBやPWBが向上することが報告されている (高田他, 2016 ; 高田, 2017)。すなわち、注意機能の改善が体験の観察の私的自己注目を防いでいると推測される。

ただ、体験の観察と私的自己注目の関連を検討する上で考慮すべきことがある。まず、私的自己注目には、抑うつや心配と関連する非機能的な側面である反芻と自己理解を促進するなど機能的な側面である省察に整理されている (高野・丹野, 2009 ; Trapnell & Campbell, 1999) 反芻は自己への脅威・喪失・不正によって自己へ注意を向けやすい特性を示し、注意が向いた対象について持続的に考えることと定義される (Nolen-Hoeksema, 1991 ; Trapnell & Campbell, 1999)。一方で省察は、

知的好奇心によって自己に注意を向けやすい特性として定義され、開放性、協調性、自己理解、感情調整などと関連する (McFarkand et al., 2007; Trapnell & Campbell, 1999)。さらに、省察によって PWB の一側面である人生の意味の得点が向上する一方で、短期的にはネガティブ情動が増大することも報告されている (Newman & Nezlek, 2019)。つまり、私的自己注目は相反する特徴を持つ 2 つの側面を内包しており、さらに省察単独でも、機能的な側面と非機能的な側面を併せ持つという特徴がある。加えて、省察が反芻を予測するという報告もある。大学生を対象とした縦断調査では、反芻の影響を統制しても、省察が 3 週間後の反芻を予測することが示された (Takano & Tanno, 2009)。省察についてのこれらの研究と、体験の観察が自己注目と関連することで不適応化するという研究 (e.g. Baer et al., 2009)、そして Royuela-Colomer & Calvete (2016) の体験の観察が反芻を予測するという研究をまとめると、体験の観察と私的自己注目の関連には、体験の観察が直接に反芻を高めるという可能性、体験の観察が省察を介して反芻を高めるという可能性、これら両方の関連が存在する可能性がある。

しかし、高田他 (2016) や高田 (2017) では私的自己注目を含めた検討はなされていない。したがって、体験の観察に注意機能が伴うことで SWB や PWB が向上するというメカニズムの背景に私的自己注目の低下が存在する、という想定は未だに理論的示唆にとどまっている。そしてそもそも、その前提となる体験の観察が well-being を低下させるプロセスについての検討が進んでいない。注意機能の改善が私的自己注目にどのように作用しているのかを検討する上でも、まず、体験の観察が私的自己注目を介して well-being を低下させるという関連性において、私的自己注目がどのようなプロセスで介在しているのかを明らかにする必要があるだろう。

では、体験の観察は私的自己注目の要素である反芻や省察といかなる関連があるだろうか。体験の観察は、五感を通して入力される環境の刺激や

自分の内的な状態に対して能動的に注意を向ける程度を示している (Baer et al., 2006)。すなわち、体験の観察を高めることは自己に注意を向けるという一般的な傾向を高めることに繋がる。その意味では、体験の観察は反芻も省察も高めると考えられる。

ただ、体験の観察の特徴には、日常生活の中でほぼ気に留めることのない慣れ親しんだ刺激へ注意を向けるという側面がある。例えば、通勤時の風景の視覚的な特徴やその時の感情状態などがあるだろう。こういった刺激は、情動的な顕著性や刺激そのものの新奇性に乏しく、一つ一つの刺激の持続時間もごく僅かであるため、意識には登りづらい (Wilson & Gilbert, 2008)。

このような刺激への注意は反芻とは根本的に異なる。反芻は個人的な目標や関心事に関連するテーマを扱う (Watkins, 2008)。このような自己との関連性の高い内容には注意が捕捉されやすいため (Wilson & Gilbert, 2008)、体験の観察の程度を問わず反芻は生じると考えられる。もちろん体験の観察には、思考や内的な感覚への注意も含まれているため、それらが個人的な目標や関心事と関連が深ければ、注意が捕捉され反芻の要因となる可能性は否定できない。しかし、体験の観察は、五感を通して生じる刺激に気づくことであり (井上, 2012)、マインドフルネスの実践においても体験を観察する瞑想では、呼吸や身体感覚などに注意を向けることが求められる (Segal et al., 2002 越川監訳 2007)。総じて、微かな感覚的体験へ能動的に注意を向ける程度を反映していると解釈でき、反芻がテーマとする内容とは異なるだろう。したがって、反芻との関連は示されないかあっても低いと想定される。

一方で、省察との関連は想定可能である。まず体験の観察も省察も自分の思考や感情から能動的に何かを見出そうとする共通の特徴がある (Baer et al., 2006; Trapnell & Campbell, 1999)。ただ、両者の違いとして、Trapnell & Campbell (1999) は省察を自己の存在についての考察と指摘しているように、好奇心や興味に基づいた自己についての

分析的な思考と言える。一方、体験の観察は、生じている思考や感情を分析的、判断的な見方をするのではなく、ただありのままに捉えることである (Baer et al., 2006)。つまり両者とも、意図的に自分の体験に気づいていることは共通するが、体験の観察は刺激の入力の段階を反映する一方で、省察は体験への解釈や意味づけをする認知的な段階を反映するといえよう。入力された刺激に対する瞬間的、自動的な好悪判断が認知対象を生み出すという Grabovac et al. (2011) の理論に基づけば、体験の観察による情報の入力に対して省察が生じるといえる。

また省察は、反芻のように注意を捕捉しやすいネガティブな対象による侵入的な思考 (江口・國方, 2021) ではなく、何らかの対象への好奇心や興味をきっかけに生じる能動的な思考 (Trapnell & Campbell, 1999) である。したがって、省察が生じるためには、省察の要因となる対象に気がつく必要がある。体験の観察によって、自分の経験している感覚や認知に関する情報の入力が増えることは、省察のトリガーとなる気づきも増えることにつながるだろう。すなわち、体験の観察によって省察が生じるという方向性が想定される。

では、次に反芻や省察は PWB や SWB とどのような関連が見られるだろうか。

反芻は SWB や PWB を低下させると考えられる。前述の通り反芻とは、自己への脅威・喪失・不正によって自己に注意を向けやすい特性であり、注目した対象を持続的に考えることを指す (Trapnell & Campbell, 1999)。また反芻が駆動する要素には、例えば日々のストレス経験や自分の望む理想と現実の不一致状態の知覚が含まれる (江口・國方, 2021)。このようなネガティブな出来事についての持続的な思考は、継続的なネガティブ情動を誘発すると言える。つまり、ポジティブ情動とネガティブ情動のバランスが崩れるために SWB は低下するだろう。また、反芻は侵入的、反復的、持続的に生じ、かつ制御の困難さも伴う (江口・國方, 2021)。つまり、1日のうちに繰り返し反芻の制御を強いられることとなり、日常的

に認知資源が枯渇する (Hallion et al., 2014)。その結果、対人場面で重要となる感情調整や長期的な目標への努力の基礎となる自己の統制が阻害されるなど (服部, 2015)、PWB に関わる場面での制御も困難になると推測される。

一方で省察は、PWB は高めるが SWB は低下させると考えられる。省察は、開放性、協調性、自己理解、感情調整など適応的な側面と関連する (McFarkand et al., 2007 ; Trapnell & Campbell, 1999)。加えて、自分の人生に意味を見出す程度を示す人生の意味を高めることから (Newman & Nezlek, 2019)、人生の目的の追求や人格的な成長を反映する PWB を高めると言える。一方、Trapnell & Campbell (1999) では、省察を抽象的あるいは哲学的思考に対する興味に基づく自己についての考察と捉えている。つまり、自己の概念や自己の存在について分析的に自己注目をしている状態と言える。分析的な自己注目は失敗体験についての侵入思考や抑うつ気分と関連する (Watkins, 2004)。加えて、短期的なネガティブ情動を高めるなど (Newman & Nezlek, 2019)、情動的な悪影響が報告されている。そのために SWB は低下するだろう。さらに、省察による失敗経験についての侵入思考や抑うつ気分の生起は反芻の要因となること (江口・國方, 2021)、省察が反芻を予測すること (Takano & Tanno, 2009) などから、省察が反芻を介して SWB を低めるという経路も想定される。

以上のことを考慮すると、体験の観察の不適応化したプロセスは次のように表現できる。まず、(a) 体験の観察の高さは省察を高めるが反芻との関連は示されない。次に、(b) 省察は PWB と反芻を高め SWB を低める。そして、(c) 反芻は PWB と SWB を低める。さらに、(d) 体験の観察は省察から反芻を通る経路で PWB を低めるが、(e) 省察のみを通る経路で PWB を高める。そして (f) 体験の観察は省察から反芻を通る経路で SWB を低める、という関連が想定できる。

そこで本研究では、まず仮説 (a) から (c) についての仮説モデルを検討し、(d) から (f) に

関しては間接効果を検討することで、私的自己注目を介した体験の観察による PWB や SWB へのネガティブな影響についてのメカニズムを明らかにすることを目的とした。

方法

参加者

大学生 119 名（平均年齢 18.80 ± 3.58 ，男性 42 名，女性 77 名）を分析対象とした。調査は心理学の講義中に配布され、その場で回収された。研究の目的を紙面および口頭で説明して調査協力に同意を得た。

倫理的配慮

研究は広島大学大学院総合科学研究科倫理委員会の承認を得た上で行われた。調査内容、調査への協力／拒否の自由、協力意志の撤回の可能性、個人情報保護などについて書面および口頭で説明し、同意が得られた者に回答を求めた。

調査材料

体験の観察の測定には、Five Facet Mindfulness Questionnaire 日本語版 (FFMQ: Sugiura et al., 2012) の体験の観察因子を使用した。自分の内的・外的な体験に気がついていることを測定する尺度である（例：髪に吹く風や、顔に当たる日光などの感覚に注意を向ける）。体験の観察は 8 項目からなり 5 件法（1「まったくあてはまらない」～5「いつもあてはまる」）で測定した。Sugiura et al. (2011) では、体験の観察は十分な信頼性、妥当性を有することが確認されており、本研究においても十分な信頼性を示していた ($\alpha = .76$)。

SWB の測定には、Satisfaction with Life Scale 日本語版 (SWLS: 大石, 2009) を使用した。人生の満足度を測定する尺度である（例：私の人生は、とてもすばらしい状態だ）。SWLS は 5 項目からなり 7 件法（1「まったく当てはまらない」～7「非常によく当てはまる」）で測定した。大石 (2009) では、SWLS は十分な信頼性、妥当性を有するこ

とが確認されており、本研究においても十分な信頼性を示していた ($\alpha = .84$)。

PWB の測定には、Ryff's Psychological Well-Being Scale 日本語版 (PWBS: 西田, 2000) を使用した。人生全般にわたるポジティブな心理機能を測定する尺度である（例：これからも、私はいろいろな面で成長し続けたいと思う）。PWBS は 43 項目からなり 6 件法（1「全くあてはまらない」～6「非常にあてはまる」）で測定した。西田 (2000) では、PWBS は十分な信頼性、妥当性を有することが確認されており、本研究においても十分な信頼性を示していた ($\alpha = .95$)。

省察と反芻の測定には Ruminative-Reflection Questionnaire 日本語版 (RRQ: 高野・丹野, 2008) を用いた。反芻は、自己への脅威、喪失、不正によって動機づけられた、自己へ注意を向けやすい特性を測定する（例：本当に長い間、自分に起こったことを繰り返し考えたり、つくづくと考えたりしがちだ）。省察は、知的好奇心によって動機づけられた、自己への注意を向けやすい特性を測定する（例：ものごとの本質や意味について深く考えることがとても好きだ）。それぞれ 12 項目からなり 5 件法（1「全く当てはまらない」～5「よく当てはまる」）で測定した。高野・丹野 (2008) では、十分な信頼性、妥当性を有することが確認されており、本研究においても十分な信頼性を示していた（反芻： $\alpha = .92$ ，省察： $\alpha = .88$ ）。

検定力の確認

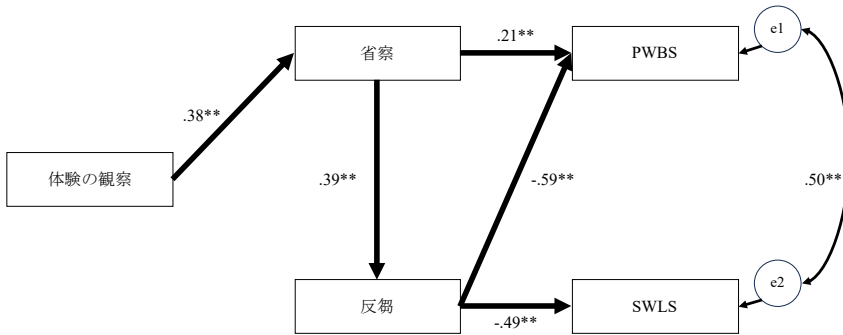
サンプルサイズの妥当性を確認するために事後の検定力分析を実施した。本研究の R^2 値から得られた効果量 (PWBS = .41, SWLS = .32)，予測するパラメタ数 (PWBS: 2, SWLS: 1)，有意水準 ($p = .01$)，サンプルサイズ ($n = 119$) を用いて検定力 ($1 - \beta$) を算出した。 $1 - \beta$ は .80 以上であることが求められる (Cohen, 1992)。分析の結果、 $1 - \beta$ は十分な値を示した (PWBS: 0.999, SWLS: 0.999)。以上から、本研究でのサンプルサイズは妥当であったと考えられる。

Table 1
各変数の記述統計量と相関係数

	Mean	SD	1	95%CI	2	95%CI	3	95%CI	4	95%CI
1 体験の観察	21.89	5.33	-							
2 反芻	42.13	9.17	.17	[-.01, .34]	-					
3 省察	37.14	8.69	.38**	[.21, .52]	.39**	[.22, .53]	-			
4 PWBS	174.62	29.09	.09	[-.09, .27]	-.51**	[-.63, -.36]	-.03	[-.21, .15]	-	
5 SWLS	19.97	6.27	-.17	[-.34, .01]	-.49**	[-.62, -.34]	-.23*	[-.39, -.05]	.60**	[.48, .71]

注) PWBS=Psychological well-being scale, SWLS=Satisfaction with life scale.
* $p < .05$ ** $p < .01$

Figure 1
共分散構造分析の結果



注) 図中の数値は標準化推定値である。全て0.1%水準で有意である。
PWBS=Psychological well-being, SWLS=Satisfaction with life scale.

結果

分析に先立ち、各変数の記述統計量と相関係数を算出した (Table 1)。体験の観察と省察には有意な正の相関が示されたが ($r = .38, p < .001, 95\%CI [.22, .52]$)、反芻とは関連が示されなかった。省察と well-being の関連については、SWLS とは負の相関が示され ($r = -.23, p = .012, 95\%CI [-.39, -.05]$)、PWBS とは関連が示されなかった。反芻と well-being の関連については、SWLS とは負の相関が示され ($r = -.49, p < .001, 95\%CI [-.62, -.34]$)、PWBS と負の相関が示された ($r = -.51, p < .001, 95\%CI [-.63, -.36]$)。省察と反芻の間には正の相関が示された ($r = .39, p < .001, 95\%CI [.22, .53]$)。

次いで、仮説モデルに従い各因子をパスで結んだモデルについて最尤法による共分散構造分析を行った。なお、bootstrap 法は 2000 回とした。有意にならないパスを削除し、モデル適合度を確認

し、修正指標を参考に SWLS と PWBS の誤差変数間に共分散を設定したところ、最終的に Figure 1 のモデルが得られた。モデルの適合度は、 $\chi^2 (4) = 7.72, p = .102, n.s., CFI = .97, RMSEA = .09, SRMR = .04$ となり、良好な値を示した。

次に変数間の関連について述べる。まず、体験の観察からは、省察へのパスが有意であったが ($\beta = .38, p < .001, 95\%CI [.34, .90]$)、反芻へのパスは有意ではなかった。また、省察からは、PWBS へのパスが有意であり ($\beta = .21, p = .003, 95\%CI [.24, 1.20]$)、反芻へのパスも有意であったが ($\beta = .39, p < .001, 95\%CI [.23, .59]$)、SWLS へのパスは有意ではなかった。反芻からは、PWBS へのパスが有意であり ($\beta = -.59, p < .001, 95\%CI [-2.38, -1.36]$)、SWLS へのパスも有意であった ($\beta = -.49, p < .001, 95\%CI [-.44, -.23]$)。

さらに、体験の観察の省察と反芻を介した PWBS や SWLS への影響を検討するために、間接効果を算出した。

Table 2

体験の観察から省察と反芻を介した SWLS と PWBS に対する媒介分析

	β	<i>B</i>	<i>SE</i>	BC95%CI		<i>p</i>
				下限値	上限値	
総合効果						
体験の観察→SWLS	-0.17	-0.20	0.11	-0.42	0.01	0.058
体験の観察→PWBS	0.09	0.49	0.50	-0.50	1.49	0.330
間接効果						
体験の観察→省察→反芻→SWLS	-0.07	-0.09	0.03	-0.12	-0.02	0.006
体験の観察→省察→反芻→PWBS	-0.09	-0.47	0.03	-0.14	-0.03	0.005
体験の観察→省察→PWBS	0.08	0.44	0.03	0.02	0.15	0.014

まず、PWBS について、総合効果を算出したところ関連が示されなかった。ついで、省察と反芻を媒介変数として間接効果を算出したところ、有意な間接効果が示された（間接効果： $-.09, p = .005, 95\%CI[-.14, -.03]$ ）。また、省察のみを媒介変数とした場合にも間接効果は有意であった（間接効果： $.08, p = .014, 95\%CI[.02, .15]$ ）。

次に SWLS について、総合効果を算出したところ関連が示されなかった。ついで、省察と反芻を媒介変数として間接効果を算出したところ、有意な間接効果が示された（間接効果： $-.07, p = .006, 95\%CI[-.12, -.02]$ ）。結果を Table2 に示した。

考察

本研究の目的は、マインドフルネスの下位因子である体験の観察が不適応化するメカニズムについて、省察や反芻を含めたモデルを構築し、体験の観察が省察と反芻を介して well-being に与える影響を検討することであった。

仮説モデルについて

共分散構造分析の結果、仮説モデルの適合度は良好な値を示した。したがって、体験の観察が well-being を低下させるメカニズムとして、体験の観察による省察の高まりが反芻を誘引することで PWB や SWB が低下するというモデルの妥当性が示唆された。

次に変数間の仮説について述べる。

まず、体験の観察は省察を高める一方で反芻との関連は示されなかった。この結果は、仮説 (a) を支持した。体験の観察が高ければ、感覚的な刺激の入力に、より多く気がつくことができる。その結果、入力に対する好悪判断も増加し、思考が生じる頻度も増加すると考えられる。ひいては自己の探究に関する思考も増えると考えられ、そのため省察が高くなったと推測される。

一方で、反芻は、ネガティブな出来事を対象とし、反復的、持続的、制御の困難さといった特徴から（江口・國方, 2021）、体験の観察や省察のように能動的に対象に注意を向けるという側面が弱い。このような状態は、例えばネガティブバイアスなど、注意が非意図的に対象へと引きつけられている状態と解釈でき、体験の観察による意図的に注意が制御された状態とは異なる。加えて、反芻は侵入的でもあるため、体験の観察によらず生じるものと推測される。そのために関連が示されなかったと考えられる。

次に、省察は PWBS と反芻を高める一方で、SWLS との関連は示されなかった。そのため、仮説 (b) は一部支持された。省察は自己理解や人生の意味を高める（Trapnell & Campbell, 1999; Newman & Nezlek, 2019）。こういった側面は、特に PWB と関連する要素といえるため（Ryff & Singer, 2004）、PWBS を高めたのだろう。また Takano & Tanno (2009) で示されていた省察が反

芻を高めるという結果は本研究でも繰り返された。省察が反芻を高めた理由として、省察における自己についての分析や探求が反芻に結びついた可能性がある。省察における自己の分析や考察は自分の欠点や現実と理想の乖離の自覚を生み出す (Duval & Wicklund, 1972)。また、省察によって一時的にネガティブ情動を生み出すことも指摘されている (Newman & Nezlek, 2019)。このようなネガティブな経験が反芻のトリガーとして機能した可能性がある。これと関連して SWLS との関連も示されなかった。PWB を高める経験は同時に SWB も高めることがわかっている (Waterman, 1993)。しかしながら、同時に短期的なネガティブ経験が生じたり、省察による自己探究が反芻へと転じたりした場合には、情動的な well-being である SWB は低下するだろう。このように省察には SWLS を高める影響と低める影響の両方を持つことから、SWLS の影響が示されなかった可能性がある。

最後に反芻は SWLS や PWBS を低めたことから、仮説 (c) は支持された。反芻は抑うつや不安、心配などの共通の要素として考えられており (Ehring & Watkins, 2008)、日常的にも生じる現象である。日常的な反芻はネガティブ情動経験を増加させるため、SWLS を低下させたと推測される。また、反芻は認知的な負荷の要因となり、良好な対人関係の構築や自己実現に向けた行動を阻害すると考えられる。そのため PWBS を低下させたと推測される。

間接効果の検討について

体験の観察から省察、反芻を介して PWBS や SWLS への影響について間接効果を検討した。その結果、体験の観察から省察、反芻を介して PWBS を低めるという間接効果が有意であった。したがって仮説 (d) は支持された。また体験の観察から省察を介して PWBS を高めるという間接効果も有意であり、仮説 (e) も支持された。さらに、体験の観察から省察、反芻を介して SWLS を低めるという間接効果も有意であった。

したがって仮説 (f) も支持された。

体験の観察が SWB や PWB を低下させるプロセスとして、省察から反芻が生じるという共通の経路が介在していることが示唆された。体験の観察の高まりは、普段は見落とすような認知的・感覚的反応に気が付く機会を増加させる。その結果、自分自身や自分の内面についての考察を行う機会も増加するだろう。このような分析的な自己注目は、過去の失敗経験の侵入思考や抑うつ状態を喚起させることで (江口・國方, 2021)、反芻を引き起こすと考えられる。反芻は侵襲的であり、また反復、持続することから、1日の中でも長期間、断続的にネガティブな認知に晒されることになる。そのために、情動的な well-being である SWLS は低下したと言える。また、反芻は、認知的な負荷が低い状況では、注意力を低減し、認知課題のパフォーマンスも低下させる (Brinker et al., 2013)。普段の生活など、認知負荷が低いと考えられる状況では、反芻に起因する問題が多発するだろう。また反芻が、他者との社会的な関わりへの回避、困難や不快さを伴う行動の回避、活動性の低下の要因となることも報告されている (Ruscio et al., 2015)。このような状況は、対人関係を良好に保つことや、自身の目標を追求することなどは困難であると推測される。そのため PWBS が低下したと言える。

また、体験の観察から省察を介して PWBS を高めるという間接効果も有意であった。省察は自己理解と関連するが (Trapnell & Campbell, 1999)、自己理解には良好な対人関係の構築や自己実現が反映されている (Check, 1989)。体験の観察による省察の向上が、これらの要素への理解を深めることで、PWBS も向上したと考えられる。

一方、体験の観察の SWLS への総合効果は示されなかった。理由としては、体験の観察の向上によってポジティブ情動経験もネガティブ情動経験とともに増加したためだと考えられる。体験の観察による気づきの増加は、ポジティブ情動を高めることがわかっている (e.g. Langer, 2000)。一方で、体験の観察による気づきの増加が痛みへの

気づきを増加させるという報告もある (Evans et al., 2014)。そのため、体験の観察の向上による SWLS への影響が現れなかった可能性がある。また体験の観察の PWBS への総合効果も示されなかった。理由としては、SWLS と同様に PWBS を高める影響と低める影響が混在するためと考えられる。体験の観察が高いと創造性が高まり、自身の得意とする領域での受賞歴や成果の社会への還元を行うなどの報告がある (Baas et al., 2014)。また体験の観察が高いことで勉強や仕事のパフォーマンスも向上する (Shao & Skarlicki, 2009; Dane & Brummel, 2013)。これらの報告は PWB の向上と関わるといえる。一方で体験の観察の高さはストレスの認知を増大させ (Brown et al., 2015)、ストレスの認知の高い状態においては体験の観察が抑うつ症状を増加させる (Bergin & Pakenham, 2016) など、PWB の低下と関連する報告もある。そのため、体験の観察の向上による PWBS の影響が現れなかった可能性がある。

このように、体験の観察と well-being の関連について間接効果が示され、省察から反芻への経路が重要であることが示唆された。体験の観察の適応的な影響を保つためには、省察から反芻への影響を遮断することが必要と言えよう。ではなぜ省察は反芻を誘引するのだろうか。また省察の適応的な働きを維持するためには何が必要となるのだろうか。

一つには、省察による抽象的な思考をより具体的なものへと変容させることが有効だと考えられる。省察は自己分析に関連する思考であり、抽象的な内容として捉えられている (Simsek, 2013)。自己に向けられる抽象的な思考は、具体的な思考と比較して弊害があることが示されている。例えば、Hixon & Swann (1993) では、自己について考える際に、「自分は何であるか (What)」ということに注目をさせるよりも「自分は何故そうであるのか (Why)」ということに注目させる方が、自己洞察が進まなかったことが示されている。問題解決を行う上で「何故」のような抽象性の高い思考は、具体的な思考と比べてうまく機能せず、

認知資源を消費するため、さまざまなタスクパフォーマンスが低下する (Watkins, 2008)。加えて、自己に向けられた抽象性の高い思考は心配や抑うつ反芻と関連する (Stoeber & Borkovec, 2002; Watkins & Moulds, 2007)。つまり、省察による自己に向けられる思考をより具体的なものへと変容させることで省察の適応性が保たれる可能性がある。

また省察によって生じるネガティブな事象に対して脱中心化の涵養を図ることも重要だと言える。脱中心化とは、マインドフルネス瞑想を通して求められる態度であり、自分の思考や感情を抑圧したり回避したりせずに、あるがままにしておくことを指す (Segal et al., 2002)。省察は、well-being などのより高次の欲求についての思考として捉えられ、思考の結果、自身の理想と現実の乖離を際立たせることで自分の欠点の自覚をもたらすと考えられている (Duval & Wicklund, 1972)。自分の欠点の自覚は悲しみや怒りなどのネガティブ感情をもたらすこと (Strauman & Higgins, 1987; Kross et al., 2005)、さらに現状と望ましい状態との間の不一致の認識によって生じる自己注目が反芻である可能性があること (Smith & Alloy, 2009) などから、理想と現実のギャップの認識やその際に生じる情動への対処が重要になる。Simsek et al. (2013) では、省察が脱中心化を通して PWB と関連する自己理解の向上をもたらすと報告していることから、脱中心化の涵養もまた省察の機能を維持するための要素と言えるだろう。脱中心化が涵養されることで、理想と現実のギャップやそこから生じるネガティブな感情も一時的なものとしてそのままにしておくことができるだろう。その結果、省察も反芻を誘引することなく適応的な働きを維持できると考えられる。

以上の結果から、体験の観察は省察と反芻を介するという経路で PWB や SWB へ悪影響をあたえることが示された。体験の観察が自己注目に陥ることで不適応と関連することが指摘されてきたが (e.g. Baer et al., 2009)、そのメカニズムとして、体験の観察が直接的に反芻という不適応な私的自

己注目と関連するわけではなく、省察という適応的な私的己注目を介することを明らかにした。学生サンプルにおける、体験の観察と well-being の関連の一貫性のなさは、体験の観察によって向上する省察の相反する特徴に起因する可能性がある。またマインドフルネスの向上を目指した介入において、介入が進展しない原因として省察を考慮することが必要だろう。短期的なマインドフルネスの介入では、かえって痛みの認知を増幅させるなどネガティブな影響が報告されている (Evans et al., 2014)。体験を見つめる瞑想を進める中で、自分自身の内面についての思考の考察が進むことが、ネガティブな影響をもたらしている可能性がある。省察の状況を考慮に入れた介入プログラムが有効になるかもしれない。

最後に今後の研究の限界と展望を述べる。

まず、本研究では、体験の観察による well-being の低減メカニズムについて検討したが、体験の観察の適応的な効果については考慮できていない。先行研究において、ネガティブな対象から距離を置く態度である無執着によって、注意の柔軟さを伴った体験の観察と PWB や SWB の関連が媒介されることがわかっている (高田他, 2016, 2023)。今回明らかになったモデルに加え、注意の指標や無執着を取り入れた体験の観察の well-being への影響を統合的に説明するモデルの検討が望まれる。

次に、対象者が大学生のみであることが挙げられる。Baer et al. (2008) では、大学生においては体験の観察と心理的な症状に負の関連が示されているが、コミュニティサンプルや高学歴サンプルでは関連が見られていない。本研究の知見と合わせて考えるならば、年齢や学歴によって、省察から反芻への影響が軽減する可能性がある。省察から反芻への影響を報告した Takano & Tanno (2009) でも対象者が大学生であること、年齢や教育年数によってマインドフルネスが向上すること (Baer et al., 2008)、マインドフルネスが反芻を低減する働きを持つこと (Deyo et al., 2009)などを考慮すると、本研究の結果が他の年齢層や教

育年数によっても再現されるのかを検討する必要があるだろう。

また本研究ではサンプル数の問題がある。検討にあたっては比較的小サンプルでも結果が頑健である最尤法を用いており (豊田, 2003)、検定力分析の結果も問題は認められなかった。一方で分散構造分析には 200 以上のサンプル数を推奨する文献もあり (平井, 2012)、サンプル数の不足は否めない。今後は、より多くのサンプルでの検討を行い、本研究の結果が再現されるかを確認する必要がある。

さらに、本体験の観察と省察は、自己に対する好奇心や開放性などのパーソナリティ特性との関連が指摘される。すなわち、体験の観察と省察の関連がパーソナリティ特性によって説明される可能性がある。今後は、パーソナリティ特性を統制してもなお本研究の結果が再現されるかを確認する必要がある。

最後に、横断研究であり、因果関係までに言及することはできない。今後は縦断データや介入研究を用いて因果関係を明確にしていく必要がある。

引用文献

- Baas, M., Nevicka, B., & Ten Velden, F. S. (2014). Specific mindfulness skills differentially predict creative performance. *Personality and Social Psychology Bulletin, 40*, 1092-1106. <https://doi.org/10.1177/0146167214535813>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment, 15*, 329-342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Baer, R. A. (2009). Self-focused attention and mechanisms of change in mindfulness-based treatment. *Cognitive behaviour therapy, 38*(S1), 15-

20. <https://doi.org/10.1080/16506070902980703>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bargh, J. A., Chaiken, S., Raymond, P., & Hymes, C. (1996). The automatic evaluation effect: Unconditional automatic attitude activation with a pronunciation task. *Journal of experimental social psychology, 32*, 104-128. <https://doi.org/10.1006/jesp.1996.0005>
- Bergin, A. J., & Pakenham, K. I. (2016). The stress-buffering role of mindfulness in the relationship between perceived stress and psychological adjustment. *Mindfulness, 7*, 928-939. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0532-x>
- Brinker, J. K., Campisi, M., Gibbs, L., & Izzard, R. (2013). Rumination, mood and cognitive performance. *Psychology, 4*, 224-231. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2013.43A034>
- Brown, D. B., Bravo, A. J., Roos, C. R., & Pearson, M. R. (2015). Five facets of mindfulness and psychological health: Evaluating a psychological model of the mechanisms of mindfulness. *Mindfulness, 6*, 1021-1032. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0349-4>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: A control theory approach to human behavior*. New York: Springer-Verlag.
- Cheek, J.M. (1989). Aspects of identity. In D. Buss & N. Cantor (Eds.), *Personality psychology: Recent trends and emerging directions* (pp. 275-285). New York: Springer-Verlag.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin, 112*, 155-159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Dane, E., & Brummel, B. J. (2013). Examining workplace mindfulness and its relations to job performance and turnover intention. *Human Relations, 67*, 105-128. <https://doi.org/10.1177/0018726713487753>
- Deyo, M., Wilson, K. A., Ong, J., & Koopman, C. (2009). Mindfulness and rumination: does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression? *Explore, 5*, 265-271. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2009.06.005>
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 3*, 1-43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin, 95*, 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national Index. *American psychologist, 55*, 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. New York: Academic Press.
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy, 1*, 192-205. <https://doi.org/10.1680/ijct.2008.1.3.192>
- 江口 実希・國方 弘子 (2021). 反すうの概念分析 日本看護科学会誌, *41*, 160-165. <https://doi.org/10.5630/jans.41.160>
- Erismann, S. M., & Roemer, L. (2010). A preliminary investigation of the effects of experimentally induced mindfulness on emotional responding to film clips. *Emotion, 10*, 72-82. <https://doi.org/10.1037/a0017162>
- Evans, D. R., Eisenlohr, Moul, T. A., Button, D. F., Baer, R. A., & Segerstrom, S. C. (2014). Self-regulatory deficits associated with unpracticed mindfulness strategies for coping with acute pain. *Journal of applied social psychology, 44*, 23-30. <https://doi.org/10.1111/jasp.12196>
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975).

- Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-527. <https://doi.org/10.1037/h0076760>
- Grabovac, A. D., Lau, M. A., & Willett, B. R. (2011). Mechanisms of mindfulness: A Buddhist psychological model. *Mindfulness*, 2, 154-166. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0054-5>
- Hallion, L. S., Ruscio, A. M., & Jha, A. P. (2014). Fractionating the role of executive control in control over worry: A preliminary investigation. *Behaviour Research and Therapy*, 54, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2013.12.002>
- Hanley, A. W., Warner, A. R., Dehili, V. M., Canto, A. I., & Garland, E. L. (2015). Washing dishes to wash the dishes: Brief instruction in an informal mindfulness practice. *Mindfulness*, 6, 1095-1103. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0360-9>
- Harvey, A., Watkins, E., Mansell, W. and Shafran, R. (2004). *Cognitive behavioral processes across psychological disorders: A transdiagnostic approach to research and treatment*. Oxford University Press Inc., New York.
- 服部 陽介 (2015). 自己と他者に関する思考・感情の意図的抑制と実行機能 心理学評論, 58, 115-134. https://doi.org/10.24602/sjpr.58.1_115
- 平井 明代 (編) (2012). 教育・心理系研究のためのデータ分析入門——理論と実践から学ぶ SPSS 活用法—— 東京図書
- Hixon, J. G., & Swann, W. B., Jr (1993). When does introspection bear fruit? Self-reflection, self-insight, and interpersonal choices. *Journal of personality and social psychology*, 64, 35-43. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.64.1.35>
- van den Hurk, P. A., Gionmi, F., Gielens, C., Speckens, A. E., & Barendregt, H. P. (2010). Greater efficiency in attentional processing related to mindfulness meditation. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 63, 1168-1180. <https://doi.org/10.1080/17470210903249365>
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 107, 156-176. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.2.156>
- 井上 ウイマラ (2012). 26 四念処 (気づきの確立) 井上 ウイマラ・葛西 賢太・加藤 博己 (編) 仏教心理学キーワード事典 (p. 59) 春秋社
- Josefsson, T., Larsman, P., Broberg, A. G., & Lundh, L. G. (2011). Self-reported mindfulness mediates the relation between meditation experience and psychological well-being. *Mindfulness*, 2, 49-58. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0042-9>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10, 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kross, E., Ayduk, O., & Mischel, W. (2005). When asking "why" does not hurt. Distinguishing rumination from reflective processing of negative emotions. *Psychological science*, 16, 709-715. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01600.x>
- Langer, E. J. (2000). Mindful learning. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 220-223. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00099>
- Lilja, J. L., Lundh, L. G., Josefsson, T., & Falkenström, F. (2013). Observing as an essential facet of mindfulness: A comparison of FFMQ patterns in meditating and non-meditating individuals. *Mindfulness*, 4, 203-212. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0111-8>
- McFarland, C., Buehler, R., von Ruti, R., Nguyen, L., & Alvaro, C. (2007). The impact of negative moods on self-enhancing cognitions: The role of reflective versus ruminative mood orientations. *Journal Personality and Social Psychology*, 93, 729-750. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.5.728>

- Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry, 17*, 192-200. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(95\)00025-M](https://doi.org/10.1016/0163-8343(95)00025-M)
- Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological bulletin, 128*, 638-662. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.4.638>
- Neuser, N. J. (2010). Examining the factors of mindfulness: A confirmatory factor analysis of the five facet mindfulness questionnaire. (Doctoral dissertation, Pacific University). Retrieved from <http://commons.pacific.u.edu/spp/128>
- Newman & Nezelek (2019). Private self-consciousness in daily life: Relationships between rumination and reflection and well-being, and meaning in daily life. *Personality and individual differences, 136*, 184-189. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.039>
- 西田 裕紀子 (2000). 成人女性の多様なライフスタイルと心理的 well-being に関する研究 教育心理学研究, 48, 433-443. https://doi.org/10.5926/jjep1953.48.4_433
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 569-582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 115-121. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology, 102*, 20-28. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.102.1.20>
- 大石 繁宏 (2009). 幸せを科学する 心理学からわかったこと 新曜社
- Royuela-Colomer, E., & Calvete, E. (2016). Mindfulness facets and depression in adolescents: Rumination as a mediator. *Mindfulness, 7*, 1092-1102. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0547-3>
- Ruscio, A. M., Gentes, E. L., Jones, J. D., Hallion, L. S., Coleman, E. S., & Swendsen, J. (2015). Rumination predicts heightened responding to stressful life events in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of abnormal psychology, 124*, 17-26. <https://doi.org/10.1037/abn0000025>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9*, 1-28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002) *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Gilford Press. (シーガル, Z. V.・ウィリアムズ, J. M. G.・ティーズデール, J. D. 越川 房子 (監訳) (2007). マインドフルネス認知療法——うつを予防する 新しいアプローチ—— 北大路書房)
- Shao, R., & Skarlicki, D. P. (2009). The role of mindfulness in predicting individual performance. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, 41*, 195-201. <https://doi.org/10.1037/a0015166>
- Şimşek, Ö. F. (2013). Self-absorption paradox is not a paradox: illuminating the dark side of self-

- reflection. *International journal of psychology: Journal internationale de psychologie*, 48, 1109-1121. <https://doi.org/10.1080/00207594.2013.778414>
- Şimşek, Ö. F., Ceylandağ, A. E., & Akcan, G. (2013). The need for absolute truth and self-rumination as basic suppressors in the relationship between private self-consciousness and mental health. *The Journal of general psychology*, 140, 294-310. <https://doi.org/10.1080/00221309.2013.831804>
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: a review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical psychology review*, 29, 116-128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>
- Stöber, J., & Borkovec, T. D. (2002). Reduced concreteness of worry in generalized anxiety disorder: Findings from a therapy study. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 89-96. <https://doi.org/10.1023/A:1013845821848>
- Strauman, T. J., & Higgins, E. T. (1987). Automatic activation of self-discrepancies and emotional syndromes: when cognitive structures influence affect. *Journal of personality and social psychology*, 53, 1004-1014. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.53.6.1004>
- Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y., Murakami, H. (2012). Development and validation of the Japanese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire, *Mindfulness*, 3, 85-94. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0082-1>
- Takano, K., & Tanno, Y. (2009). Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection. *Behavior Research and Therapy*, 47, 260-264. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.12.008>
- 高野 慶輔・丹野 義彦 (2008). Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版作成の試み パーソナリティ研究, 16, 259-261. <https://doi.org/10.2132/personality.16.259>
- 高田 圭二 (2017). 体験の気づきが well-being を向上させるメカニズム：マインドフルネスの効果が発揮される条件 日本心理学会第 81 回大会, L-009
- 高田 圭二・杉浦 義典 (2023). 注意の切り替えを伴う体験の観察は無執着を介して well-being を高める 調整媒介効果の検討 日本心理学会第 87 回発表論文集, 3C-080-PR
- 高田 圭二・田中 圭介・竹林 由武・杉浦 義典 (2016). マインドフルネスと well-being と注意の制御の関連 パーソナリティ研究, 25, 35-49. <https://doi.org/10.2132/personality.25.35>
- Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ...Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 104, 17152-17156. <https://doi.org/10.1073/pnas.0707678104>
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, J. M. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33, 25-39. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)E0011-7](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)E0011-7)
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the Five-Factor Model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284-304. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284>
- 豊田 秀樹 (編) (2003). 共分散構造分析 [疑問編] ——構造方程式モデリング—— 朝倉書店
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64, 678-691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>

- Watkins, E.R. (2004). Adaptive and maladaptive ruminative self-focus during emotional processing. *Behaviour research and therapy*, *42*, 1037-1052. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.01.009>
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, *134*, 163-206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- Watkins, E., & Moulds, M. (2007). Reduced concreteness in depression: A pilot study. *Personality and Individual Differences*, *43*, 1386-1395. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.007>
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2008). Explaining away: A model of affective adaptation. *Perspectives on Psychological Science*, *3*, 370-386. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00085.x>
- Wong, Q. J. J., & Moulds, M. L. (2009). Impact of rumination versus distraction on anxiety and maladaptive self-beliefs in socially anxious individuals. *Behavior Research and Therapy*, *47*, 861-867. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.06.014>
- Wood, A. M., & Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *Journal of affective disorders*, *122*, 213-217. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.06.032>

—2023.9.29 受稿, 2023.12.12 受理—