

## 能動的注意制御と脱中心化が対人不安に及ぼす影響

### *The Effects of Voluntary Attention Control and Decentering on Social Anxiety*

小見山 緑・向山泰代

Midori Komiyama and Yasuyo Mukoyama

**Abstract** : The objective of this study is to determine whether voluntary attention control and decentering affect social anxiety among young Japanese women. We distributed Japanese versions of the Experiences Questionnaire (J-EQ; Kurihara, A., et. al., 2010), the Voluntary Attention Control Scale (VACS; Imai, S., et. al., 2015), the Interaction and Audience Anxiety Scale (I-AA scale; Okabayashi, N. & Seiwa, H., 1992), and State-Trait Anxiety Inventory (STAI) to 156 female undergraduate students and analyzed their self-rating data. From path analysis we find 1) “selective attention” and “switching attention” have a negative impact on “interaction anxiety” and “audience anxiety” through enhancing “self-coping,” an aspect of decentering, and 2) among the voluntary attention controls, “divided attention” has no impact on decentering and social anxiety. From correlation analysis and ANOVA, we find that trait anxiety has an influence on voluntary attention control and social anxiety. Based on this study, we expect that clinical psychology intervention would be effective for decreasing social anxiety, through examination of the function of voluntary attention control and decentering on social anxiety.

**Key words** : social anxiety, voluntary attention control, decentering

#### 問 題

人は誰しも、目上の人との会話や、大勢の人がいる前では少なからず不安や緊張を経験したことがあるだろう。対人場面で経験する不安や緊張は対人不安と呼ばれており、「現実の、あるいは想像上の対人場面において、他者からの評価に直面したり、またはそれを予期したりすることから生じる不安状態（Leary, 1983 生和訳, 1990 pp.4）」と定義され、対人不安は社会心理学的な要因によって喚起される主観的な「状態」として概念づけられている。対人不安は自分に対する他者からの評価が脅威となり、他者からの評価が起これる場面で不安が発生する。

これまで対人不安はさまざまな観点から検討

されている。その中でも Clark & Wells の認知モデルにおいては自己注目の重要性が指摘されており、対人不安が高い人は対人場面で自己注目をしやすく、そのような自己注目が対人不安を維持する要因の1つと考えられている(佐藤・丹野・佐々木, 2004)。守谷・佐々木・丹野(2007)は、対人不安の否定的な判断バイアスに関して、対人場面かつ自己注目状況でのみ、対人不安が高い人は低い人より、場面を否定的に判断したことを示した。このことから、対人不安の維持要因となる否定的に歪んだ判断バイアスは、対人状況かつ自己注目時でのみ生じると示唆している。対人不安が高い人は、対人場面において自分自身のネガティブな情報に注意を向けるといった認知操作、すなわち自己注目が持続することによって対人不安が維持されると考えられ

る。従って、自己への注意を能動的に制御したり、注意の固着状態から脱したりすることが対人不安の軽減に繋がると期待できる。

Leary (1983 生和訳, 1990) は、対人場面は、行動が他者の反応に依存したり、随伴したりする度合いによって区別して考えられるべきであるとし、対人不安が喚起される場面を他者の反応の随伴性の高低から2つに分類している。1つ目が、講演会などで見られるように主として行為者のパフォーマンスで場面が進行し、行為者はあらかじめ準備した行動の枠組みに従っていれば、その後の行動の修正をほとんどしない非随伴的場面である。2つ目が日常会話や面接場面のように、相手の反応に依存して展開し、相手の反応に応じて行動を修正していく可能性の高い随伴的場面である。岡林・生和(1992)は、先のLeary (1983 生和訳, 1990) の考え方を反映し、自己報告される純粋な対人不安のみを調べることを目的として作成されたInteraction and Audience Anxiousness Scale (I-AA scale) の日本語版作成を試み、この対人不安感尺度が主観的な不安感を測定することが可能な十分に安定した尺度であることを確認している。また、この尺度は随伴的場面を示す「相互作用不安」と、非随伴的場面を示す「聴衆不安」の2つの下位尺度からなる。本研究ではこの対人不安感尺度を用い、対人不安と注意機能との関連について検討する。

ところで、不安や恐怖症などにおける臨床的特徴を把握する手がかりについては、従来から、自己の不愉快刺激に対して非随意的に注意するという受動性の注意制御の側面に焦点があてられることが多い(今井・熊野・今井・根建, 2015)。安西・苧阪・前田・彦坂(1994)によれば、注意の効果は受動的なものが優位であった、能動的なものに優先するとし、また、受動

的な注意は反射的・非随意的で素早い注意であるが、能動的な注意は早くはないものの意図的で持続的な注意であると述べている。私たちは、このような注意の相互作用があることによって、何かに集中しながらも外界の出来事に対して適切に対応できる。また、氏原・亀口・成田・東山・山中(2004)によると、自律訓練法は、注意を能動的側面と受動的側面から捉えており、能動的注意とは、理性的、現実適応的、目標志向的な努力を伴う様式であるが、時間の経過とともにそれは、受動的な注意の様式に変化すると述べている。これらのことから、ネガティブな感情・感覚を無くしたいと思ったときに、無意識的に生じてしまう感情を意図的にコントロールすることは難しいが、能動的に注意を向けている部分に介入することは可能であると考えられる。

実際に、自己注目を低減させることによって不安や抑うつなどを低減させる介入方法が適用されており、そのうちのひとつとして注意訓練法(Attention Training Technique: 以下ATTと記述する)が提唱されている。ATTは1990年にWellsにより開発された技法で、注意のコントロールを直接的に調整するための方法であり、これまで、パニック障害、社交不安障害、大うつ病、心気症、幻聴などに効果があるという報告がなされている(Wells, 2009 熊野・今井・境 監訳, 2012)。ATTは注意機能の向上に特化した技法であり、注意機能の向上がネガティブな思考から距離を置くことを促進し、症状の低減につながると考えられる。例えば佐々木・灰谷・富田・越川・熊野(2015)は、ATTが不適応なメタ認知的信念およびネガティブ感情を低減させるのか、また注意機能に影響を及ぼすのかを注意ネットワーク課題を用いて検討している。結果、ATTによる不適応

なメタ認知的信念や抑うつ感の軽減と、持続的な注意機能の向上が示唆された。また向井・柴山(2013)は、研究協力者にホームワーク形式でATTを実施させた結果、自己注目の持続しやすさが低減し、状態・特性不安に有効に働いたことを示している。したがって、注意制御における能動的側面に焦点を当てて考察することは臨床的にも重要なものとなり、今後の介入を考えるうえでの知見になり得ると考えられる。本研究では、注意の概念のうちATTの主唱者であるWells(2009 熊野・今井・境 監訳, 2012)によって挙げられた、能動的注意能力の3つの分類である「選択的注意」、「注意の転換」、「注意の分割」に着目する。

注意には多くの側面があり、さまざまなレベルで働くバイアスを総称して注意と呼んでいる。このうち、ある刺激にフォーカスする機能が「選択的注意」である。不安障害患者はネガティブな知識をたくさん持ち、危険に関連すると患者が判断した刺激に対しては過度の注目、つまり選択的注意を向けるようになり、不安に関連する事象を頭の中で繰り返して考える現象が認められている(坂野, 2012)。また、「注意の転換」とは、認知活動を一時的に中断し、他のより重要な情報に反応する注意機能であり、「注意の分割」とは、注意機能の中でもっとも侵されやすいという特徴を持ち、2つ以上の刺激に同時に注意を向けるような目的志向的な行動を制御する機能である(吉田・足立・中野・高崎・江端・河村・森岡・中野, 2010)。今井他(2015)は、これらの能動的注意制御の3つのコンポーネントと抑うつ及び不安との関連について検討している。その結果、抑うつは「選択的注意」との間に有意な負の相関が、不安は「選択的注意」と「分割的注意」との間に有意な負の相関が示された。このことは、抑うつと不安

には能動的注意の制御困難性が共通しているが、その背景にはそれぞれの症状に特有な能動的注意制御のコンポーネントが作用している可能性を示唆している。

以上の先行研究が示すように、これまでに注意機能が不安や抑うつ症状と関連していることが示唆されているが、これらの変数を媒介する要因については未だ明らかにされていない。その要因の1つとして考えられるのが脱中心化である。脱中心化とは、「思考や感情を自分自身や現実を直接反映したものとして体験し、解釈するのではなく、それらを心の中で生じた一時的な出来事として認識した状態である」と定義される(Teasdale, Moore, Hayhurst, Pope, Williams, & Segal, 2002 p.276)。田中・神村・杉浦(2013)は、注意の制御の増加が脱中心化を促進し、心配を低減させる作用プロセスを提示している。つまり、脱中心化はマインドフルネス・トレーニングが作用するための重要な媒介要因として考えられている。朝見・佐藤(2015)は、第三世代の認知行動療法で重視される要素が脱中心化であるとし、ネガティブな感情や認知を脱中心的な視点から体験するプロセスはメタ認知的自覚と呼ばれるとしている。マインドフルネス認知療法では、脱中心化は思考や感情、身体感覚を一步引いた視点から観察し、価値判断をせずに受け流すという態度によりもたらされるとされる(白水・越川, 2011)。先述のATTは注意を能動的に制御する能力に焦点をあてた技法であるが、自己注目という不適切な注意処理様式を、身体感覚から一步引いた視点で観察することを目指すとも考えられる。

なお、近年、注意制御機能は特性不安と関連があるという報告がみられる。特性不安とは比較的安定した性格傾向であり、その人に固有の不安水準のことである。またSpielberger(1966)

は、特性不安を「状態不安への陥りやすさの個人差」と述べている。ストレスが加わったときこの傾向が顕在化し、特性不安の高い人は低い人より、幅広い状況下で状態不安が喚起される。藤原・岩永・生和(2007)は、不安患者を対象とした場合は比較的安定して注意バイアスが認められるが、高特性不安者では認められない場合も多いと指摘し、特性・状態不安ともに高い臨床的患者と、特性不安だけが比較的高い健康者(高特性不安者)では、異なる結果が得られる可能性があるとして述べている。また、富田・西・今井・熊野(2014)は、特性不安の影響を取り除くことで、社交不安症状と注意制御機能との相関が低くなることを指摘している。これらの先行研究結果からも、特性不安の注意制御や対人不安への影響は、未だはっきりと検証されていない部分も多いと言える。

## 目 的

以上のことから本研究では、能動的注意制御と脱中心化が対人不安にどのような影響を及ぼすのかを検討することを目的とし、以下の3つの仮説を設定した。

仮説1：能動的注意制御が高いほど、対人不安が低い。

仮説2：脱中心化が高いほど、対人不安が低い。

仮説3：能動的注意制御は脱中心化を高め、対人不安を低減させる。

本研究を通して、対人不安を低減させる要因と、臨床心理学的な援助の方法について考察する。なお、近年、注意制御機能は特性不安と関連があるという報告がみられる。その一方で、特性不安の影響は未だはっきりと検証されていない部分も多いことから、本研究では、特性的

な不安の高さが注意制御や対人不安に影響を及ぼしている可能性を考慮し、特性不安を測定変数として加えることとする。

また、大学生を対象に精神的健康を調査した先行研究によると、対人不安は精神的訴えや抑うつ傾向と並び、女子が男子よりも得点が有意に高いと報告されている(武蔵・箭本・品田・河村, 2012)。さらに、青年期は男子よりも女子の方が、女子では中学生よりも大学生の方が、他者からの評価に対して不安を感じやすいと指摘されている(中村・高木, 2012)。このことから、女子大学生においては対人不安に関する臨床心理学的な援助や介入へのニーズも高いことが予想される。そこで、本研究における知見を臨床実践につなげることを視野に入れ、女子大学生を対象とした調査を実施する。

## 方 法

### 調査対象者と手続き

女子大学生169名に対して質問紙調査を行った。このうち、回答に不備があった13名を除く156名(平均年齢19.5歳)を分析の対象とした。なお、本研究は、京都ノートルダム女子大学研究倫理審査委員会の承認を受けて実施した(申請番号16-008)。フェイス・シートには、匿名性の保証や調査協力は自由意志によるものであることを明記し、年齢の記入欄を設けた。

### 質問紙の構成

**対人不安尺度** 岡林・生和(1992)が作成した対人不安感尺度は、聴衆不安尺度7項目、相互作用不安尺度7項目から成る。各項目について、自分にあてはまる程度を、「全くあてはまらない」から「非常にあてはまる」までの5段階で評定させ、それぞれに1～5点を与えた。

**能動的注意制御尺度** 今井・熊野・今井・根

建（2015）が作成した注意機能を測定する尺度で、選択的注意6項目、転換的注意6項目、分割的注意6項目から成る。各項目について、自分にあてはまる程度を、「全くあてはまらない」から「非常にあてはまる」までの6段階で評定させ、それぞれに1～6点を与えた。

**日本語版Experiences Questionnaire (J-EQ)**  
栗原・長谷川・根建（2010）が作成した脱中心化を測定するための尺度で、脱中心化10項目、反すう5項目から成る。本研究では、脱中心化10項目のみを使用した。各項目について、自分にあてはまる程度を、「全くあてはまらない」から「非常にあてはまる」までの5段階で評定させ、それぞれに1～5点を与えた。

**State-Trait Anxiety Inventory (STAI) 日本語版** 清水・今栄（1981）が作成した20項目から成るSTAI日本語版は、特性不安と状態不安を教示を変えることによって測定するが、本研究では特性不安を測定する際の教示を使用した。各項目について、自分にあてはまる程度を、「全くそうでない」から「全くそうである」までの4段階で評定させ、それぞれに1～4点を

与えた。

## 結 果

### 1 各尺度における因子分析結果

評定データは、主因子法または最尤法による因子分析を行った。その際、因子負荷量が0.40以上の項目を有効とみなし、2因子以上に重複して負荷した項目は削除した。

**対人不安感尺度** 最尤法（プロマックス回転）による因子分析を行った結果、因子負荷量が0.40に満たなかった1項目（項目番号5）を削除し、再度、最尤法（プロマックス回転）による因子分析を行った。その結果をTable 1に示す。先行研究と類似した因子構造が得られたため、第1因子を「聴衆不安」、第2因子を「相互作用不安」と命名した。また、「聴衆不安 ( $M=21.66, SD=6.15$ )」「相互作用不安 ( $M=23.15, SD=6.16$ )」とも、十分な内的整合性が得られた（それぞれ  $\alpha = .909, \alpha = .868$ ）。

**能動的注意制御尺度** 主因子法（プロマックス回転）による因子分析を行った。その結果を

Table 1 対人不安感尺度の因子分析結果（最尤法、プロマックス回転）

	I	II
<b>聴衆不安</b>		
4 私は人前で話したり、何かをしなければならない時、そわそわして考えただけでも怖い。	.874	-.031
2 私は人前に出て行かなければならない時、緊張する方だ。	.847	-.034
3 私がもし、たくさんの聴衆の前に出て行かなければならないとしたら、考えただけでも怖い。	.824	-.005
1 私は人前で話をしている間中、ずっと緊張している。	.797	-.024
7 私は人前で話すことがこんなに苦にならなければいいのと思う。	.670	.130
6 私は人前で話をする時、自分の考えがまとまらなくなってしまう。	.527	.213
<b>相互作用不安</b>		
12 私がもし仕事で人と会わなければならないとしたら、そのことがかなり気がかりとなる。	-.042	.790
11 私は同性の人でも、あまり親しくない人と話す時時々緊張する。	-.040	.789
13 私はあまり親しくない人に電話をかける時、そのことが苦になる。	-.060	.693
10 私はパーティなどで、しばしば不安になったり不快な気持ちになったりする。	.105	.574
8 私は知らない人の集まりの中にいると、いつも居心地が悪い。	.181	.570
14 私は偉い人に話しかける時、いつも緊張する。	.347	.459
9 私は先生や上司と話をしなければならないと、そのことが負担になる。	.247	.438
	因子間相関	II
		I
		.644

注) 全項目： $\alpha = .926$ , 聴衆不安： $\alpha = .909$ , 相互作用不安： $\alpha = .868$



Table 2に示す。先行研究と同様の項目のまとめが見られたため、第1因子を「分割的注意」、第2因子を「選択的注意」、第3因子を「転換的注意」と命名した。「分割的注意 ( $M=17.22$ ,  $SD=6.11$ )」「選択的注意 ( $M=20.46$ ,  $SD=5.63$ )」「転換的注意 ( $M=19.59$ ,  $SD=5.73$ )」のいずれも、十分な内的整合性が得られた(それぞれ  $\alpha = .936$ ,  $\alpha = .878$ ,  $\alpha = .925$ )。

**J-EQ尺度** 主因子法(プロマックス回転)による因子分析を行ったところ、2因子構造が得られた。その結果をTable 3に示す。第1因子はネガティブな思考が生じたときに、それにどう対処するのかを測っていると考えられる。そこで本研究では、第1因子を「自己対処」と命名した。第2因子は自身の内面への認知や気

づきを測定していると考えられる。本研究では、第2因子を「内面への気づき」と命名した。「自己対処 ( $M=17.80$ ,  $SD=5.23$ )」「内面への気づき ( $M=12.31$ ,  $SD=3.49$ )」の内的整合性は、それぞれ  $\alpha = .865$ と  $\alpha = .819$ となった。

## 2 能動的注意制御および脱中心化と対人不安との関連

対人不安、能動的注意制御、脱中心化との関連を検討するために、下位尺度間の相関分析を行った。次に、特性不安の影響を統制した上で、対人不安と能動的注意制御及び脱中心化との関連を検討するために、偏相関係数を算出した。結果をTable 4に示す。能動的注意制御の3つの下位尺度(選択的注意・転換的注意・分割的

Table 2 能動的注意制御尺度の因子分析結果(主因子法, プロマックス回転)

	I	II	III
<b>分割的注意</b>			
3 多くの物事に同時にすばやく注意を分配して集中できる。	.961	-.014	-.097
1 多くの物事に同時に注意を分割して集中することができる。	.853	-.062	.074
4 多くの物事に同時に注意深く取り組むことができる。	.827	-.032	.003
2 多くの物事に同時に集中して取り組み続けることができる。	.816	-.065	.098
6 身体感覚が気になったままでも、多くの物事に同時に注意を集中することができる。	.717	.011	.128
5 雑念が浮かんだままでも、多くの物事に同時に集中することができる。	.716	.143	-.018
<b>選択的注意</b>			
4 気になることがあっても、やらなければならない1つの物事に注意深く取り組むことができる。	.081	.918	-.165
5 雑念が浮かんでも、やらなければならない1つの物事に集中することができる。	.109	.836	-.113
2 やらなければならない1つの物事に集中して取り組み続けることができる。	-.106	.724	.013
1 周囲が騒がしい時でも、やらなければならない1つの物事に集中することができる。	-.064	.668	-.009
3 やらなければならない1つの物事にすばやく集中できる。	-.101	.654	.211
6 身体感覚が気になっても、やらなければならない1つの物事に集中することができる。	.043	.575	.199
<b>転換的注意</b>			
2 1つの物事からもう1つの別の物事に意図的に集中することを繰り返し行うことができる。	-.116	-.045	.987
1 2つの物事の間で、集中する作業を交互に繰り返し行うことができる。	.135	-.157	.806
3 1つの物事からもう1つの別の物事に対して、意図的に注意を切り替えて集中することがすばやくできる。	.160	-.051	.771
4 その時行っている物事から、別の新しい物事へ慎重に注意を意図的に切り替えることができる。	.037	.076	.731
6 身体感覚が気になっても、別の物事に意図的に注意を向けることができる。	.057	.235	.586
5 雑念が浮かんでも、別の物事に注意を意図的に切り替えることができる。	.165	.229	.539
	因子間相関		
	I	II	III
		.502	.714
	II		.582

注) 全項目:  $\alpha = .942$ , 分割的注意:  $\alpha = .936$ , 選択的注意:  $\alpha = .878$ , 転換的注意:  $\alpha = .925$

注意)と「聴衆不安」との間には弱い負の相関がみられた ( $r = -.199, r = -.202, r = -.225$ )。また、「選択的注意」「分割的注意」は「相互作用不安」との間でも、弱い負の相関が見られたが ( $r = -.239, r = -.222$ )、「転換的注意」との相関は有意ではなかった。

脱中心化は「自己対処」と「聴衆不安」との間で弱い負の相関が見られたが ( $r = -.352$ )、「内面への気づき」との相関は有意ではなかった。また、脱中心化の「自己対処」「内面への気づき」と「相互作用不安」の間にも、弱い負の相関が見られた ( $r = -.300, r = -.162$ )。なお、偏相関ではいずれも値は僅かに低くなるものの ( $|\text{相関係数}| - |\text{偏相関係数}| = .003 \sim .009$ )、特性不安の影響を制御しない分析結果と近似の値が得られた。

### 3 能動的注意制御および脱中心化が対人不安に及ぼす影響

能動的注意制御の3つのコンポーネントが脱中心化を媒介し、対人不安に及ぼす影響を検討するために、共分散構造分析によるパス解析を行った。本研究では、能動的注意制御の3つのコンポーネントの全てが「自己対処」と「内面への気づき」に、「自己対処」と「内面への気づき」が対人不安感の2つの変数のそれぞれに影響を及ぼすことを仮定して分析を行った。

まず、「聴衆不安」に及ぼす影響を検討した。その結果、「分割的注意」から「自己対処」および「内面への気づき」へのパス係数が有意ではなく、適合度指標は  $\chi^2 = 2.298, df = 3, p = .513, GFI = .995, AGFI = .966, CFI = 1.000, RMSEA = .000, AIC = 38.298$ であった。そこで、有意ではなかったパスを削除し、再度分析を行ったところ、適合度

Table 3 J-EQ尺度の因子分析結果 (主因子法, プロマックス回転)

	I	II
<b>自己対処</b>		
2 私は、ストレスを感じている時であっても、自分の考えを落ち着かせることができる。	.859	-.050
1 私は、自分自身をあるがままに受け入れることができる。	.783	-.193
6 私は、不快な感情に飲み込まれることなく、その感情を観察することができる。	.700	.150
5 私は、自分自身を思いやりをもって扱うことができる。	.658	.023
3 私は、自分の考えや感情から自分自身を切り離すことができる。	.584	.150
4 私は、困難な状況に対して落ち着いて応じることができる。	.516	.266
<b>内面への気づき</b>		
7 私は、自分の周囲や自分自身の内面で起きていることに十分に気づいている感覚がある。	-.118	.849
9 私は、自分の身体感覚全体を意識的に感じるようにしている。	-.060	.777
8 私は、自分自身が自分の思考とは別物であることを実際に認識できる。	.066	.704
10 私は、より広い視野で物事をとらえる。	.134	.578
	因子間相関	II
		I
		.733

注) 全項目:  $\alpha = .886$ , 自己対処:  $\alpha = .865$ , 内面への気づき:  $\alpha = .819$

Table 4 対人不安と能動的注意制御および脱中心化との相関

制御変数	能動的注意制御			脱中心化	
	選択的注意	転換的注意	分割的注意	自己対処	内面への気づき
聴衆不安	-.199*	-.202*	-.225**	-.352**	-.115
特性不安	-.195*	-.199*	-.216**	-.344**	-.106
相互作用不安	-.239**	-.129	-.222**	-.300**	-.162*
特性不安	-.236**	-.126	-.214**	-.293**	-.154 <sup>†</sup>

注) 枠内変数の上段は相関係数、下段は特性不安を制御変数とした偏相関係数を示す。\*  $p < .01$ , \*\*  $p < .05$ , <sup>†</sup>  $p < .10$

指標は、GFI = .991, AGFI=.964, CFI=1.000, RMSEA=.000, AIC=36.025となり、十分な適合を示した。係数はすべて標準化推定値であり「内面への気づき」から「聴衆不安」の有意傾向を除き、全て1%水準で有意であった。Figure 1に最終的なモデルを示す。

続いて、「相互作用不安」に及ぼす影響を検討した。その結果、「分割的注意」から「自己対処」および「内面への気づき」へのパス係数が有意ではなく、適合度指標は $\chi^2=6.900, df=3, p=.075, GFI=.985, AGFI=.897, CFI=.955, RMSEA=.091, AIC=42.900$ であった。そこで、有意ではなかつ

たパスを削除し、再度分析を行ったところ、適合度指標は、GFI = .981, AGFI=.934, CFI=.967, RMSEA=.056, AIC = 38.870となり、十分な適合を示した。係数はすべて標準化推定値であり、全て1%水準で有意であった。Figure 2に最終的なモデルを示す。

#### 4 能動的注意制御と特性不安が対人不安に及ぼす影響

能動的注意制御と特性不安が対人不安に及ぼす影響について検討するため、能動的注意制御と特性不安を独立変数、対人不安を従属変数と

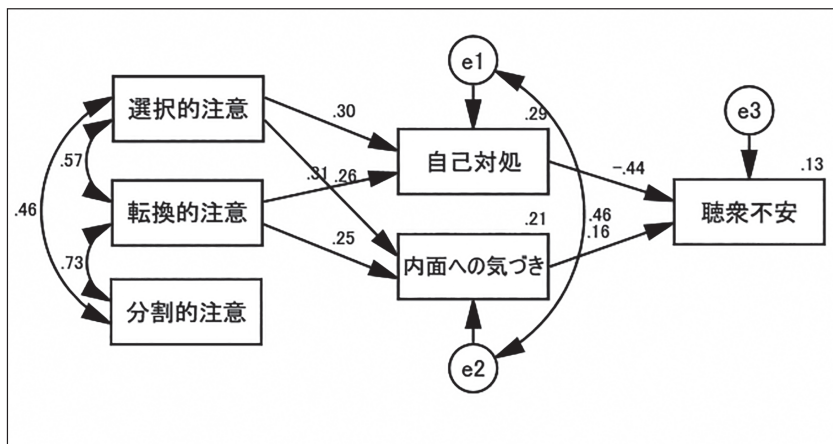


Figure 1 能動的注意制御が脱中心化を媒介し、聴衆不安に及ぼす影響

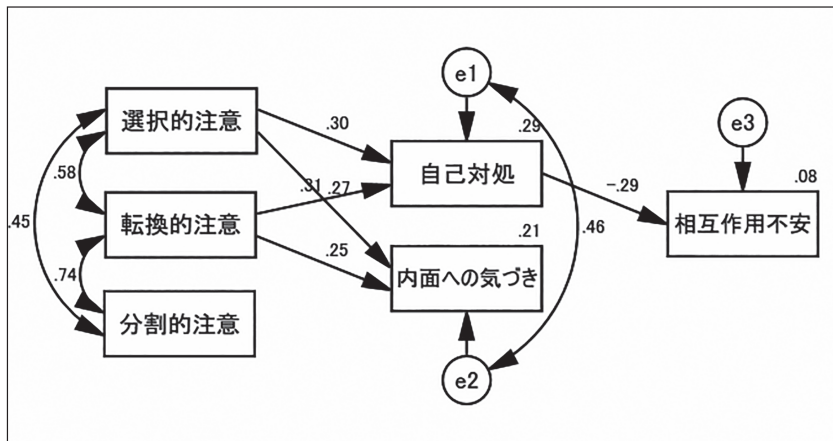


Figure 2 能動的注意制御が脱中心化を媒介し、相互作用不安に及ぼす影響



した二要因分散分析を行った。なお、特性不安得点の平均値の51.59を基準として、51点以下を特性不安低群、52点以上を特性不安高群とした。

#### 選択的注意と特性不安が対人不安に及ぼす影響

選択的注意得点は平均値の20.46を基準として、20点以下を低群、21点以上を高群とした。結果をTable 5に示す。「聴衆不安」において、「選択的注意」の主効果が0.1%水準で有意となり、選択的注意高群の方が低群よりも「聴衆不安」が低かった。「相互作用不安」では、「選択的注意」の主効果が1%水準で有意となり、選択的注意高群の方が低群よりも「相互作用不安」が低かった。なお、「聴衆不安」「相互作用不安」とも、有意な交互作用は見られなかった（それ

ぞれ $F(1,153) = .21, n.s.$ ,  $F(1,153) = 1.26, n.s.$ ）。

#### 転換的注意と特性不安が対人不安に及ぼす影響

転換的注意得点は平均値の19.59を基準として、19点以下を低群、20点以上を高群とした。結果をTable 6に示す。「聴衆不安」において、有意な交互作用が見られた（ $F(1,153) = 4.27, p < .05$ ）。単純主効果の検定を行った結果、特性不安低群の単純主効果が有意であった（ $F(1,153) = 9.05, p < .01$ ）。これより、特性不安低群において、転換的注意低群の方が高群よりも「聴衆不安」が高いことが分かった。また、「相互作用不安」において、交互作用が有意傾向となった（ $F(1,153) = 3.13, p < .10$ ）。単純主効果の検定を行った結果、特性不安低群の単純主効果が有意傾向となった（ $F(1,153) = 3.20, p < .10$ ）。こ

Table 5 選択的注意と特性不安による対人不安の分散分析結果

	特性不安・低群				特性不安・高群				主効果		
	選択的注意				選択的注意				選択的注意	特性不安	交互作用
	低群 (n=40)		高群 (n=32)		低群 (n=40)		高群 (n=45)				
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
聴衆不安	23.43	4.92	20.41	5.90	22.48	5.20	20.24	5.62	9.12**	0.41	0.21
相互作用不安	25.48	5.08	21.38	6.04	23.75	6.14	21.82	6.59	9.74**	0.44	1.26

\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$

Table 6 転換的注意と特性不安による対人不安の分散分析結果

	特性不安・低群				特性不安・高群				主効果		
	転換的注意				転換的注意				転換的注意	特性不安	交互作用
	低群 (n=39)		高群 (n=33)		低群 (n=37)		高群 (n=48)				
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
聴衆不安	23.85	4.65	20.00	5.86	21.43	5.60	21.19	5.50	5.52*	0.50	4.27*
相互作用不安	25.31	4.67	21.70	6.55	22.81	6.71	22.67	6.26	3.67†	0.61	3.13†

\* $p < .05$ , † $p < .10$

Table 7 分割的注意と特性不安による対人不安の分散分析結果

	特性不安・低群				特性不安・高群				主効果		
	分割的注意				分割的注意				分割的注意	特性不安	交互作用
	低群 (n=40)		高群 (n=32)		低群 (n=37)		高群 (n=48)				
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
聴衆不安	23.35	4.88	20.50	5.99	21.00	5.64	21.52	5.46	1.74	0.57	3.64*
相互作用不安	25.18	5.10	21.75	6.25	22.22	6.35	23.13	6.51	1.64	0.65	4.87†

\* $p < .05$ , † $p < .10$

れより、特性不安低群において、転換的注意低群の方が高群よりも相互作用不安が高い傾向にあることが分かった。

#### 分割的注意と特性不安が対人不安に及ぼす影響

分割的注意得点は平均値の17.22を基準として、17点以下を低群、18点以上を高群とした。結果をTable 7に示す。「聴衆不安」において、交互作用が有意傾向となった ( $F(1,153) = 3.64, p < .10$ )。単純主効果の検定を行った結果、特性不安低群の単純主効果が有意であった ( $F(1,53) = 4.82, p < .05$ )。これより、特性不安低群において、分割的注意低群の方が高群よりも「聴衆不安」が高いことが分かった。また、「相互作用不安」において、有意な交互作用結果が得られた ( $F(1,153) = 4.87, p < .05$ )。単純主効果の検定を行った結果、特性不安低群の単純主効果が有意であった ( $F(1,53) = 5.63, p < .05$ )。これより、特性不安低群において、分割的注意低群の方が高群よりも「相互作用不安」が高いことが分かった。

## 考 察

#### 能動的注意制御および脱中心化と対人不安との関連

相関分析結果から、能動的注意制御の3つのコンポーネントと「聴衆不安」との間には弱い負の相関が示され、能動的注意制御が高い人は「聴衆不安」が低いことが明らかになった。一方、「転換的注意」と「相互作用不安」との間には有意な相関がみられなかったことから、仮説1は一部支持された。今井他(2015)は、能動的注意制御の3つのコンポーネントのうち、「転換的注意」と不安の間には直接的な相関がみられないことを報告している。対人場面で経験する不安を取り上げた本研究においても、今井他(2015)の結果と一致する結果が得られたこ

とから、「転換的注意」は対人不安を含め、不安全般との直接的な関連は相対的に低いのではないかと考えられる。

脱中心化と対人不安の関連を検討した結果、「自己対処」と「聴衆不安」および「相互作用不安」との間には $r = -.300$ 程度の有意な負の相関が示された。このことから、自身の感情や思考を心の中で生じた一時的な出来事として捉え、それを上手く取り扱うことができると認識している人は、対人場面で感じる不安が低いと考えられる。一方、「内面への気づき」は「自己対処」に比べて対人不安との関連は低く、仮説2は一部支持された。J-EQ尺度の脱中心化10項目の因子分析から見出された「内面への気づき」は、自身の感情や感覚に意識を向け、認識しようとする状態であると捉えることができ、自己注目の意味内容が含まれている可能性が考えられる。自己注目は対人不安を増幅させる要因として挙げられるが、脱中心化のプロセスの中での「自己に注目することで得られる気づき」は、それ以外の自己注目とは異なり、必ずしも対人不安を強めるようには機能しない可能性が示唆された。

#### 能動的注意制御と脱中心化が対人不安に及ぼす影響

パス解析の結果から、「選択的注意」と「転換的注意」が「自己対処」と「内面への気づき」に正の影響を与え、「自己対処」が対人不安（聴衆不安・相互作用不安）に負の影響を及ぼしていることが明らかになった。自分が注意を向けるべき1つの物事に注意を向け持続させる「選択的注意」や、認知的な活動を一時的に中断し、他のより重要な情報に反応する「転換的注意」は、自身の感情や思考を上手く取り扱うことができると認識する力を表す脱中心化の「自己対処」を高め、対人不安を低減させると考えられる。一方で、2つ以上の刺激に同時に注意を向

ける「分割的注意」は、脱中心化を介しての対人不安に影響が見られないという知見が得られた。

なお、「選択的注意」と「転換的注意」は「自己対処」を通して対人不安に抑制的に働きかける一方、脱中心化のもう一つの側面である「内面への気づき」にも正の影響を与えており、「内面への気づき」は「相互作用不安」への影響はないものの、「聴衆不安」には弱いながらも正の影響が示された。このことから、相手の反応に応じた行動修正がなされにくい状況下（非随伴的場面）では、相手の反応の情報量が少なく、自身に向けられる注意量が多くなり、結果、自身の感情や感覚に注意を向けることで、脱中心化のプロセスの中での「自己に注目することで得られる気づき」であっても、対人不安（聴衆不安）を高めるような働きを持つ可能性があると考えられる。以上より、能動的注意制御は脱中心化を高め、対人不安を低めるとした仮説3は一部支持されたと言える。

#### 特性不安及び能動的注意制御と対人不安との関連

二要因分散分析結果から、特性不安の高さに関わらず、「選択的注意」は「聴衆不安」「相互作用不安」のいずれの対人不安をも低減させる可能性が示唆された。本研究において、「選択的注意」の対人不安の低減への寄与という結果は一貫しており、対人不安の低減には、能動的注意制御の中でも特に「選択的注意」を高めることが重要になるのではないかと考える。

「転換的注意」および「分割的注意」は、「聴衆不安」「相互作用不安」のいずれについても交互作用が有意、もしくは有意傾向となった。すなわち、特性不安が低い人は、「転換的注意」および「分割的注意」が高ければ、これらの注意制御が低い人よりも、有意に「聴衆不安」「相互作用不安」が低い、あるいは低い傾向が示さ

れた。一方で、特性不安が高い人は、「転換的注意」および「分割的注意」の高低に関わらず、「聴衆不安」「相互作用不安」には差が見られなかった。このことから、状態不安へ陥りにくい性格特性を持つ人（低特性不安者）は、能動的に注意をコントロールする能力の獲得により、対人不安が低減される可能性が示唆された。一方で、状態不安へ陥りやすい性格特性を持つ人（高特性不安者）は、例えば注意をコントロールする能力が高くても、対人不安が低減されにくい可能性が示され、特性不安の程度によって能動的注意制御が対人不安に及ぼす効果に差がみられることが分かった。

#### 本研究のまとめと今後の課題

本研究結果から、能動的に注意をコントロールする能力の獲得や、自身を一步離れた視点から眺める認知の獲得は、対人場面において高い不安を経験している人にとって効果的に働くと考えられる。本研究で使用した能動的注意制御尺度は、注意のコントロールの直接的な訓練法であるATTに対応して作成された尺度である。本研究結果は、対人不安が高い人に対してATTを導入するにあたっての実証的根拠の一つと成り得ると考えられ、対人不安が高い人に対してATTを実施することで、能動的注意制御能力を向上させ、対人不安の低減につながる事が期待できる。

また、本研究結果から、脱中心化を高めることは対人不安に有効に働くことが示唆された。脱中心化はマインドフルネス認知療法が作用するための重要な媒介要因として考えられており、マインドフルネス認知療法を行うことによって、思考や感情と距離をとる脱中心化が促進され、対人不安に効果的に働くと考えられる。

最後に、特性的な不安の個人差によって対人不安へのアプローチ方法が異なる可能性が示唆された。特性的な不安が低い人の場合には、先述したような注意を意図的にコントロールできるようにする介入を行うことで、対人不安の軽減が見込める。しかし特性的な不安が高い人の場合には、注意制御能力に関わらず、対人不安には差がみられないことが分かった。そのため、対人不安が高い人に対して注意制御能力による効果を得るためには、特性不安を低減させられるアプローチを取り入れることが重要になると考えられる。

本研究では、対人場面での不安の感じやすさや研究成果の臨床実践への適用を念頭に調査対象者を女子大学生としたが、女子大学生と男子大学生とでは、対人不安および緊張の構造が異なることが指摘されており（中村・高木, 2012）、対人不安を低減させる要因についても異なる結果が得られる可能性が十分にある。従って、性差について検討していくことが今後の課題である。また、実際に対人不安が高い人に対してATTによる効果を検証した研究は未だ見られていないため、本研究での知見を踏まえ、ATTによる介入が、対人不安にどのような影響を及ぼすのかを検討することも、今後の課題として挙げられる。

## 引用文献

安西祐一郎・葎阪直行・前田敏博・彦坂興秀  
1994 注意と意識 岩波書店  
朝見綾乃・佐藤健二 2015 マインドフルネス傾向が抑うつに及ぼす影響：脱中心化に注目して  
日本認知・行動療法学会第41回大会プログラム・抄録集, 262-263.  
藤原裕弥・岩永 誠・生和秀敏 2007 不安と抑うつ

における認知バイアスに関する研究 行動療法研究, **33**, 145-155.  
今井正司・熊野宏昭・今井千鶴子・根建金男  
2015 能動的注意制御における主観的側面と抑うつ及び不安との関連 認知療法研究, **8**, 85-95.  
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.  
守谷 順・佐々木 淳・丹野義彦 2007 対人状況における対人不安の否定的な判断・解釈バイアスと自己注目との関連 パーソナリティ研究, **15**, 171-182.  
向井秀文・柴山謙二 2013 注意訓練の自己注目と不安および自尊感情への効果 熊本大学教育学部紀要, **62**, 121-127.  
武蔵由佳・箭本佳己・品田笑子・河村茂雄 2012 大学生における学校生活満足感と精神的健康との関連の検討 カウンセリング研究, **45**, 165-174.  
中村千尋・高木秀明 2012 青年期における対人不安・緊張の構造：発達段階による変化に着目して 横浜国立大学教育相談・支援相談センター研究論文集, **12**, 31-52.  
岡林尚子・生和秀敏 1992 対人不安感尺度の信頼性と妥当性に関する一研究 広島大学総合科学部紀要, III, 情報行動科学研究, **15**, 1-9.  
リアリィ, M. R. / 生和秀敏 (監訳) 1990 対人不安 北大路書房 (Leary, M. R. 1983 *Understanding Social Anxiety: Social, Personality, and Clinical Perspectives*. SAGE Publications)  
坂野雄二 2012 不安障害に対する認知行動療法 精神神経学雑誌, **114**, 1077-1084.  
佐々木 彩・灰谷知純・富田 望・越川房子・熊野宏昭 2015 注意訓練法が注意機能及びメタ認知的信念・ネガティブ感情に与える影響 早稲田大学臨床心理学研究, **14**, 99-108.  
佐藤香織・丹野義彦・佐々木 淳 2004 女子短期

- 大学生の対人不安傾向と仮想的面接評価場面における自己注目の関係 パーソナリティ研究, **13**, 104-105.
- 清水 秀美・今栄国晴 1981 State-Trait Anxiety Inventoryの日本語版（大学生用）の作成 教育心理学研究, **29**, 348-353.
- Spielberger, C. D. 1966 *Anxiety and Behavior*. Academic Press.
- 白水 妙・越川房子 2011 身体に向けた注意と筋弛緩が気分と脱中心化に及ぼす効果 心理学研究, **82**, 115-122.
- 田中圭介・神村栄一・杉浦義典 2013 注意制御、マインドフルネス、脱中心化が心配へ及ぼす影響 パーソナリティ研究, **22**, 108-116.
- 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.
- 富田 望・西 優子・今井正司・熊野宏昭 2014 社交不安と注意制御機能、解釈バイアスの関連 早稲田大学臨床心理学研究, **13**, 33-41.
- 氏原 寛・亀口憲治・成田善弘・東山紘久・山中康裕 2004 心理臨床大辞典 培風館
- ウェルズ, A. / 熊野宏昭・今井正司・境泉洋(監訳) 2012 メタ認知療法 日本評論社 (Wells, A. 2009 *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. The Guilford Publications)
- 吉田慎一・足立由香・中野有貴・高崎聡美・江端梨紗・河村章史・森岡 周・中野英樹 2010 注意機能とその障害 愛知作業療法, **18**, 82-91.

付記) 本論文は、第一著者による京都ノートルダム女子大学大学院心理学研究科臨床心理学専攻2016年度修士論文をもとに、一部加筆修正したものである。本論文の作成にあたり、研究に

ご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。