

適応的マインドワンダリングを維持するための感情制御を 目的とした脱中心化の有効性

田 口 遥* 小 林 加 奈* 藤 井 靖**

マインドワンダリング (MW) は、課題遂行や成績の低下、運転中の事故、精神疾患につながり、発達障害における抑うつや不安といった二次障害を引き起こす。一方で、MW は創造性や独自性の元となり、心理的負担の軽減などにも役立つ適応的な側面も持つ。しかし、これまでに MW に対する治療的介入が、適応的な MW に及ぼす影響については、十分に検討されていない。そこで本研究は MW 制御に関する治療的介入をレビューし、非適応的 MW のみを低減させ、適応的 MW を残す新たな介入を検討することを目的とする。本検討は MW の治療的介入においては、MW の内容は、課題と関係のあるものか、特定の条件下でどのような内容の MW が行われているのかを把握するものであった。結果、適応的な MW の測定、ならびにその方法、治療的介入に適応的 MW が考慮されていないことが示唆された。今後は、MW の低減のみならず、脱中心化や MW の意図性を考慮した尺度を導入、個人の MW の内容を考慮した適応的な MW を維持しつつ、抑うつなどを引き起こす非適応的な MW を低減させる治療的介入が求められる。

キーワード：マインドワンダリング、注意訓練法、マインドフルネストレーニング、感情制御、脱中心化

問題

マインドワンダリング (Mind Wandering: 以下、MW) は、現在行っている課題や外的な環境の出来事から注意が逸れて、目の前の状況とは直接関係のない自発的な思考や身体感覚などに注意が逸れる現象である (Smallwood & Schooler, 2015)。例えば、授業中に友人と放課後に遊びに行く予定のことを考えていたり、運転中の考え事やテレビの視聴中に自分の昔のことを考えていたりといったことが挙げられる。我々は日常の活動において、半分近い時間を MW に費やしていることが指摘されている (Killingsworth & Gilbert, 2010)。

MW は退屈な時間や疲労を感じた際に生じやすく (Smallwood & Schooler, 2006)、ネガティブな気分が MW を引き起こす (Poerio, G. L., Totterdell, P., & Miles, E., 2013) ことが明らかになっている。

例に挙げたように、講義中や読書中に MW が多いほど、文章理解や講義のテストの成績が悪くなる (Feng, D'Mello, & Graesser, 2013) ことや、運転中の

MW は危険な運転を引き起こし (Albert, Ouimet, Jarret, Cloutier, Paquette, Badeau, & Brown, 2018) 事故につながるなどが考えられるなど MW によるパフォーマンスの低下や危険性が示されている。

MW は課題のパフォーマンスを低下させるだけでなく、精神疾患との関連が示されている。例えば、注意欠如多動症は、MW が過剰であり (Mowlem et al., 2019)、MW に起因する不安や抑うつ症状が明らかになっている (Tiago et al., 2020)。また、うつ病患者は、ネガティブな内容や過去・自己に関連する MW が多く (Hoffmann et al., 2016)、気分障害、強迫性障害に関連するとの報告 (Acar & sen, 2013) もある。

一方、MW は創造性とも関連しているため、問題解決を促進することや、日常的にマインドワンダリングをほどほどにしている人は、他者が考えつかないような稀なアイデアが多く浮かぶ (山岡・湯川, 2016) ことから、創造性によるプランニングやアート、学業や仕事においてアイデアを生み出すだけではなく、そのアイデアは独自性を持つものであり、有用なものであることも考えられる。他にも、スポーツ分野ではバレーボールのサーブ時に、MW は選手の心理的負担を軽減することが示されている (高濱・鈴木, 2020)。以上のことから、MW は課題の成績低下や運

* 明星大学大学院心理学研究科

** 明星大学心理学部

転時の事故のリスク、精神疾患や発達障害との関連だけでなく、創造性や独自性、心理的負担の軽減の利益となる機能も持つといえる。

これまでに、MWの発生頻度や発生メカニズム、内容、精神疾患や発達障害との関連など、理解や特性の研究だけでなく、介入によって自発的な思考であるMWをコントロールすることで、MWに関連する問題やMW傾向の低減を目指す研究が行われてきた。

MWに対する介入は、注意訓練法(Attention training technique:以下、ATT)、とマインドフルネストレーニング(Mindfulness training:以下、MT)がある。現在、MWの制御に関しては、「注意制御説」と「感情制御説」が提唱されている。梅田・大月(2020)は、MTによって何らかの注意制御力が高まること、MWの減少に効果があると考え、彼らの治療的介入は注意制御説に基づいている。一方、Rahl et al. (2017)は、アクセプタンスによる感情制御が、MWの制御に有効であると述べ、感情制御説に位置付けられている。

しかし、Rahl et al. (2017)のMTは、呼吸や身体感覚、思考、感情に注意を向ける注意モニタリングを実施しており、トレーニング中の体験を受容し価値判断しない教示(受容トレーニング)の操作による注意モニタリングと受容トレーニングの組み合わせが、最もMWの減少に有効であることを報告している。彼らのMTは、注意と感情の両方の要素を含んでおり、注意と感情の組み合わせに効果があったと考えられ、感情制御と位置付けるのに疑問が残る。

MWの制御の要素を明確にするために、マインドフルネスによらない感情制御あるいは注意制御に特化した構成概念、技法を用いることで、より詳細な検討が可能であると指摘されているが、MWの制御において、感情制御のみに焦点をあてた研究はほとんどない。また、適応的なMWに関する報告や治療的介入についてもほとんど検討されていない。

そこで本研究では、MWに対する現状の介入方法を整理し概観することで、今後の介入研究における展望につなげることを目的とする。

MWに対する現状の介入研究

論文検索サイトCinii Articlesで「マインドワンダリング」、American Psychological Association(以下、APAと略記する)で「mind wandering intervention/mind wandering mindfulness intervention/mind wandering mindfulness training/mind wandering

attention training」と検索した(2022/9/5)。

その結果、Cinii Articlesでは計118本、APAでは、計7本の論文が抽出された。125本の論文の中から「MWに対する介入」が行われていたのは、Ciniiでは8本、APAでは3本であった(Table)。

MWにおけるATT

飯田・中川(2021)は、大学生69名を対象にATTを行い、その介入方法がMWとメタ認知的気づきに及ぼす影響を検討した。4週間のATT介入を実施したことで、MW指標である持続的注意を要求する課題として、Sustained Attention to Response Taskのエラー数と、思考プロープの「注意が課題とは関係のないことに向いていた」がATT群で有意に減少し、メタ認知的気づき指標の「注意が向いている箇所に気づいていた」がATT群で増加傾向が確認された。

梅田ら(2020)は、大学生および大学院生37名を対象にATTとMTを実施し比較することで、MWの低減に有効な要因を検証した。MT群はMTを行い、ATT群は15分のATTを行った。その後、2週間に渡って毎日トレーニングを行うように求めた。その結果、MTはMWの減少傾向が確認された。しかし、ATTはMWに有意な影響は見られなかった。

臼井ら(2015)は、大学生10名を対象にATTを行い、介入の実施によってMW、抑うつ、不安が相互に関連して変化するかを検討した。その結果、MWの低下は不安の低下を予測し、ATTの介入により注意の持続が可能になったことで、MWの低下、不安の低下が報告された。

MWにおけるMT

Hayleyら(2017)は、キャンパスコミュニティ147名を対象にMTを行い、MTの注意モニタリングの要素だけでMWが減少するのか、受容のトレーニングの要素が必要であるのかを検証した。その結果、MTの要素として、注意モニタリングと受容トレーニングの両方が実施されることがMWの低減に効果的であると示された。

Johnら(2021)は、大学生118名を対象にMT(ブレスカウンティング課題)を行い、うつ病、不安、性格、ワーキングメモリ容量などの個人変数が、課題パフォーマンス、MWや気分及ぼす影響を調査した。その結果、15分のトレーニングによってMWの低下の傾向が見られた。特に否定的気分はブレスカウンティング後に低下したと報告された。

Table 1 MW における介入研究

| 著者 | 参加者 | 介入内容 | アウトカム | 介入効果 |
|----------------------|-------------------|----------------|---|--|
| Hayley et al. (2017) | キャンパスバスコミュニティ147名 | MT | <ul style="list-style-type: none">• Mindful Attention Awareness Scale• 信頼性/相対度調査（トレーニングの期待度）• Sustained Attention to Response Task | アクセプタンスのMTは、注意モニタリングのみのMTと比べて有意にMWが減少 |
| 藤木ら (2017) | 大学生69名 | FB | <ul style="list-style-type: none">• Digital Cancellation Test | MWは持続的注意やFBの影響を受けない |
| 飯田ら (2021) | 大学生69名 | ATT | <ul style="list-style-type: none">• Sustained Attention to Response Task• 思考ブロープ• Voluntary Attention Control Scale | SARTのエラー数とprobe1「注意が課題とは関係ない」がATT群で有意に減少 probe2「注意が向いている箇所に気づいていた」はATT群のみ増加傾向 |
| John et al. (2021) | 大学生118名 | MT（プレスカウンティング） | <ul style="list-style-type: none">• Positive and Negative Affect Schedule Scale• State-Trait Anxiety Inventory• Beck Depression Inventory• The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale Revised | 呼吸を数えることが、リラクセスしたニュートラルな精神状態を引き起こした |
| 川島 (2019) | 瞑想経験のある17名 | MT | <ul style="list-style-type: none">• Mind Wandering Questionnaire• 思考ブロープ• MWからの復帰時間 | 介入の前後で、抑うつ得点の変化量と復帰時間の変化量が相関 |
| Kawashima (2022) | MBIの参加者37名 | MT | <ul style="list-style-type: none">• Mind Wandering Questionnaire• Sustained Attention to Response Task• Beck Depression Inventory-II | 介入後、抑うつとMW、エラー数が有意に低下 |
| 小室 (2021) | 50代女性1名 | MT（特異呼吸法） | <ul style="list-style-type: none">• インタビュー調査 | 意識が自然と骨盤に向いた |
| 鈴木ら (2021) | 女子専門学校生8名 | MT（ヨガ） | <ul style="list-style-type: none">• 安静時脈拍数• Japanese UWIST mood adjective checklist• MW頻度の自己報告 | MTによってMWの回数の減少と緊張状態の緩和が見られた |
| 梅田ら (2020) | 大学生・大学院生37名 | MT ATT | <ul style="list-style-type: none">• Mind Wandering Questionnaire• Six Factors Mindfulness Scale• Voluntary Attention Control Scale• Beck Depression Inventory - II• State-Trait Anxiety Inventory (STAI-T)• State-Trait Anger Expression Inventory | MWQ得点やSART RTCVに差は見られなかった |
| 梅田ら (2021) | 大学生・大学院生43名 | 慈悲の瞑想（LKM） | <ul style="list-style-type: none">• Sustained Attention to Response Task• Positive and Negative Affect Schedule Scale | LKMはMWに影響しないが、ネガティブ気分とポジティブ気分を低下 |
| 臼井 (2015) | 大学生10名 | ATT | <ul style="list-style-type: none">• Voluntary Attention Control Scale• Beck Depression Inventory - II• State-Trait Anxiety Inventory (STAI-T)• Visual Analogue Scale (MWの程度) | 大きい効果量から、介入によって注意制御機能の向上と抑うつの低下がみられた可能性 特定の対象へ注意を持続させる能力の向上により、思考に没頭することがなくなった ATTの介入により、注意の持続が可能となり、MWの低下が示され、不安の低下が見られた可能性 |

川島ら（2019）は、瞑想経験のある17名を対象にMT（Mindfulness Based Intervention, 以下、MBIと略記する）を行い、瞑想経験時間とMWからの復帰時間、抑うつについて脳波測定により検証した。その結果、介入の前後における抑うつ得点の変化量とMWからの復帰時間の変化量の相関が示された。

Kawashimaら（2022）は、37名を対象に、MT（MBI）を行い、脳波を用いた機械学習によるMWの強度推定により、MWを評価する方法の検証をした。その結果、介入の前後でMWからの離脱は瞑想経験の程度と相関があることが示唆された。

小室（2021）は、50代女性1名を対象に、骨盤呼吸法によるマインドフルネスワークを行い、その効果をインタビュー調査により、検証した。その結果、身体感覚（骨盤など）や思考の氾濫への意識が研究協力者より語られた。

鈴木ら（2021）は、女子専門学生8名を対象に、MTとしてのヨガを実践し、MW及び感情と気分にあはす影響を検討した。その結果、30分のヨガの介入前後でMWの低下と緊張覚醒のスコアの低下が認められた。

梅田ら（2021）は、大学生および大学院生43名を対象に、慈悲の瞑想を行い、MWに与える影響について検討した。その結果、慈悲の瞑想によってネガティブ気分・ポジティブ気分が低下していたが、MWには影響しなかったことが示唆された。

MWに対する治療的介入の課題

今回抽出した論文では、MWに対する治療的介入はATTかMTのどちらかであった。

MWは目の前の課題から注意が逸れるため生じると考えられ、注意のコントロールとしてATTや呼吸に集中する介入方法が取られてきた。ATTによる介入は、注意を向けている対象への気づき、課題に注意が向いているかという注意のモニタリングを改善する。しかし、ATTの中には、MWの低減が見られていない研究もある（Table）。

一方で、MTによるマインドフルネスに注目したアプローチは、MW低減の効果が認められている研究が確認されている（Table）。しかし、現状のMTの介入は、ヨガや慈悲の瞑想、ブレスカウンティングのようにマインドフルネスに基づくため、その介入方法は、研究によってバリエーションがあり、種類や内容が異なる。また、複合的な効果があるMTでは、MW改善のメカニズムが明らかでなく、長期的なMWの

改善や創造性をもたらす良いMWの保持が難しいことが推察された。

さらに、先行研究のレビューによって、MW制御に関する「注意制御説」「感情制御説」にも課題があると考えられた。梅田・大月（2020）は、MWの治療的介入において、ATTが注意に作用することでMWの低減を図る介入を注意制御説、マインドフルネスにおけるアクセプタンス教示の有無によってMWの低減に差があったこと（Mrazek et al, 2012）や、8週間のMTがMWの低減に効果があったと報告されたこと（Greenberg et al, 2018）から、MTを感情制御説として述べている。

しかし、MTは注意と感情の両者を制御するための要素を含んでいるため、感情制御のみを行うことによるMWへの影響は十分に検討されていない。したがってMTは感情制御説ではなく、マインドフルネス説として位置付けるのが適切であると考えられた。

MW研究におけるMWの測定方法は様々である。代表的なものとして、梶原・野村（2016）が作成した自発的思考傾向を測定する日本語版Daydream Frequency Scaleと、マインドワンダリング傾向を測定する日本語版Mind Wandering Questionnaire 質問紙が挙げられる。また、臼井ら（2015）の研究では、MWの測定にVisual Analogue Scaleを用い、「それぞれの課題を行なっているとき、どのくらい課題に関係のないことが浮かんでいましたか」として、0点（考え事がまったく浮かばない）～100点（考え事が非常に多く浮かぶ）で得点化した。その他にも、MWの測定法として、自身がMWをしていた時に報告をする自己報告法やモニターを用いた課題中に表示画面が切り替わり、直前にどのような思考をしていたかについて尋ねられる思考プロンプ法、持続的注意を要求する課題であるSustained Attention to Response Taskのエラー数をMWの高さと解釈する方法もある。以上のように、MWの測定方法は自発的思考の測定とMW傾向の測定といった違いがあることや、MWの測定にも、質問紙や脳波、実験課題といった幅があり、研究によってその測定方法は異なる。したがって、注意をしていない状態にMWをしているかどうかまでは言及できない。また、これらのMWの測定には、MWの文脈や個人にとってどのような機能を果たしているかは測定していないため、MWの文脈と機能は不明であり、MWの適応的な機能である創造性や独自性、心理的負担の軽減などの評価も測定されていない。したがって、MW自体の低減は、現状の、い

くつかの測定方法があるが、適応的MWについては、測定ができていない、もしくは治療的介入によって、適応的なMWが残されていない可能性が考えられた。

今後の展望

MWは抑うつやネガティブ気分を引き起こす非適応的な側面を持つが、プランニングや創造性といった適応的な側面も併せ持っている。しかし、現在の治療的介入においては、非適応的なMWの低減だけでなく、適応的なMWも低減している可能性があり、MWの低減が、必ずしも良いと評価できるものではないと考えられる。これまでのMWの研究において、MWの内容を問う項目を使った研究は多くされてきた。しかし、そのMWの内容の扱いは、参加者のMWの内容が課題と関係のあるものか、特定の条件下でどのような内容のMWが行われているのかを調査し把握する研究が多く、個人から得られたMWの内容やMWに紐づく感情価を治療的介入に利用した研究は行われていない。以上のことから、MWの低減には、トレーニング的な(MTやATT)ものではない別のMWの制御に関する治療的介入が必要であり、MWの内容の扱いが重要であると考えられた。そのためには、個人のMWの内容、MWに紐づくネガティブやポジティブなどの感情価、あるいはMWの機能を同時に評価した上で、MW制御の介入を実施することがMWの臨床心理学的な応用に繋がることが予想される。

一方、先行研究のレビューによって、MWの治療的介入では、脱中心化によるアプローチはほとんどされていないことが示唆された。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する(Bernstein et al., 2015)。伊東・伊藤(2020)は脱中心化傾向を高め、MWが生じたとき脱中心化することでMWに気づき、抑うつに陥りにくくする働きがあると述べている。また脱中心化により、ネガティブな反響を低減することで、抑うつに陥りにくくするという働きも挙げている。他にも、Konjedi & Singer(2017)は、意図しない無自覚的なMW傾向が抑うつに関連があることを示している。したがって、MWが非意図的で自身がコントロールできていないことや、MWが意識されていない状態であることも脱中心化ができていない状態であると考えられる。脱中心化傾向を高めることで抑うつやネガティブ気分が引き起こされるのを防ぐと考えられていることから、

MWがネガティブ気分を誘発し、ネガティブ気分がMWを誘発しやすくするといった悪循環を断ち切る可能性が考えられる。以上より、脱中心化に着目したMWの制御を行うことは感情制御に特化したものであると同時に、個人が持つMWへの感情価や機能に沿って適応的なMWへと変容を遂げることが可能となると考えられる。

今後はMWの低減のみならず、脱中心化やMWの意図性を考慮した尺度を導入することで、適応的なMWは維持しつつ、抑うつなどを引き起こす非適応的なMWへの介入が可能になるのではないだろうか。

【引用文献】

- Acar, S., Sen, S. (2013). A multilevel meta-analysis of the relationship between creativity and schizotypy. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 7, 214-228.
- Albert, D. A., Ouimet, M. C., Jarret, J., Cloutier, M. S., Paquette, M., Badaeu, N., & Brown, T. G. (2018). Linking mind wandering tendency to risky driving in young male drivers. *Accident Analysis and Prevention*, 111, 125-132.
- 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.
- Feng, S., D'Mello, S., & Graesser, A. C. (2013). Mind wandering while reading easy and difficult text. *Psychonomic Bulletin & Review*, 20, 586-592.
- Greenberg, J., Datta, T., Shapero, B. G., Sevinc, G., Mischoulon, D., & Lazar, S. W. (2018). Compassionate hearts protect against wandering minds: Self-compassion moderates the effect of mind-wandering on depression. *Spirituality in Clinical Practice*, 5, 155-169.
- Hayley, A., Rahl, Emily, K, Lindsay, Laura, E, Pacilio, Kirk, W, Brown., & J, David, Creswell. (2017). Brief Mindfulness Meditation Training Reduces Mind Wandering: The Critical Role of Acceptance. *Emotion*, 17(2), 224-230.
- Hollmann, F., Benzhafe, C., Kanske, P., Bermpohl, F., & Singer, T. (2016). Where the depressed mind wanders: Self-generated thought patterns as assessed through experience sampling as a state

- marker of depression. *Journal of Affective Disorders*, 198, 127-134.
- 飯田彩人・中川敦子 (2021). 注意訓練がマインドワンダリングとメタ認知的気づきに及ぼす影響. *日本心理学会第85回大会*
- Issaku, Kawashima., Toru, Takahashi., Tomoki, Kikai., Fukiko, Sugiyama., & Hiroaki Kumano. (2022). A Method of Measuring the Ability of Disengagement From Mind-Wandering Using Electroencephalogram and Its Relationship to Mindfulness and Depressive Symptoms. *Psychology & Neuroscience*, 15 (1), 14-27.
- 伊東沙也加・伊藤拓 (2020). マインドワンダリングと抑うつに関連に影響を及ぼす要因—脱中心化の緩衝効果・ネガティブな反すうの媒介効果の検討—. *明治学院大学大学院心理学研究科紀要*, 第25号, 29-36
- John, Clapper., Stephen, Ware., Fitria, Jong, Martinez., Kevin, Benitez, & Hideya, Koshino. (2021). Breath Counting as a Measure of Sustained Attention in Mindfulness Meditation and Its Effect on Mood. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, Advance online publication.
- 川島一朔 (2019). マインドワンダリングへの柔軟性がマインドワンダリングの抑うつに対する効果を媒介する. *人間科学研究*, 32 (1)
- 梶原昇吾・野村理朗 (2016). 日本語版 DDFS および MWQ の作成. *心理学研究*, 87 (1), 79-88
- Killingsworth, M. A. & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330, 932.
- Konjedi, S., & Maleeh, R. (2017). A closer look at the relationship between the default network, mind wandering, negative mood, and depression. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 17, 697-711.
- 小室弘毅 (2021). マインドフルネスと日本の身体文化: 腰肚文化と骨盤呼吸法によるマインドフルネスワーク. *人間健康学研究*, 14, 39-52
- Mrazek, M. D., Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2012). Mindfulness and mind-wandering: Finding convergence through opposing constructs. *Emotion*, 12, 442-448.
- Mowlem, F. D., Agnew Blais, J., Pingault, J.B., & Asherson, P. (2019). Evaluating a scale of excessive mind wandering among males and females with and without attention-deficit/hyperactivity disorder from a population sample. *Scientific Reports*, 9(1), 3071.
- Poerio, G. L., Totterdell, P., & Miles, E. (2013). Mind wandering and negative mood: Does one thing really lead to another? *Consciousness and Cognition*, 22, 1412-1421.
- Rahl, H. A., Lindsay, E. K., Pacilio, L., E., Brown, K. W., & Creswell, J. D. (2017). Brief mindfulness meditation training reduces mind wandering: The critical role of acceptance. *Emotion*, 17, 224-230.
- Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2006). The restless mind. *Psychological Bulletin*, 132, 946-958.
- Smallwood, J. & Schooler, J. W. (2015). The science of mind wandering: Empirically navigating the stream of consciousness. *Annual Review of Psychology*, 66, 487-518.
- 鈴木啓子・林聡・村上慎一郎・昇寛 (2021). マインドフルネストレーニングとしてのヨガの実践がマインドワンダリング及び心理的側面に及ぼす影響について. *国際エクササイズサイエンス学会誌*, 4 (1), 16-21
- 高濱祥子・鈴木健明 (2020) バレーボールのサーブにおけるマインドワンダリングの影響—男子高校生を対象とした予備的検討—. *瀬木学園紀要*, 16, 30-37
- Tiago, F., Gabriel, L., Pilar, E., Rafael, M., Priscila, C., Marcelo, L., Vanessa, A., Dídia, F., & Paulo, M., (2020). Mind-Wandering, Depression, Anxiety and ADHD: disentangling the relationship. *Psychiatry Research*, 285, 7.
- 梅田亜友美・大月友 (2020). マインドワンダリングの理解と制御に関する研究動向. *人間科学研究*, 第33巻第2号, 287-292
- 梅田亜友美・高橋恵理子・池田寛人・根建金男 (2019). マインドフルネストレーニングおよび注意訓練がマインドワンダリングの提言に及ぼす影響の比較. *日本心理学会大会発表論文集*, 83 (0)
- 白井香・灰谷知純・杉山風輝子・佐々木彩・高橋徹・熊野宏明 (2015). 注意訓練がマインドワンダリング及び抑うつ・不安へ及ぼす影響. *早稲田大学臨床心理学研究*, 15 (1), 91-99
- 白井香・川島一朔・灰谷知純・杉山風輝子・富田望・佐々木彩・高橋徹・熊野宏昭 (2015). 注意訓練が

- マインドワンダリング及び抑うつ・不安へ及ぼす影響. *早稲田大学臨床心理学研究*, 15(1), 91-99
- 山岡明奈・湯川進太郎 (2016). マインドワンダリングおよびアウェアネスと創造性の関連. *社会心理学研究*, 32(3), 151-162
- 山岡明奈・湯川進太郎 (2016). マインドワンダリングが創造的な問題解決を増進する. *心理学研究*, 第87巻第5号, 506-512
- 山岡明奈・湯川進太郎 (2019). 創造性および抑うつ傾向とマインドワンダリングの特徴との関連. *教育心理学研究*, 67, 73-86

Effectiveness of De-centering for Emotional Regulation to Maintain Adaptive Mind Wandering

HARUKA TAGUCHI (GRADUATE SCHOOL OF PSYCHOLOGY, MEISEI UNIVERSITY)

KANA KOBAYASHI (GRADUATE SCHOOL OF PSYCHOLOGY, MEISEI UNIVERSITY)

YASUSHI FUJII (DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY, MEISEI UNIVERSITY)

MEISEI UNIVERSITY THE BULLETIN OF PSYCHOLOGICAL STUDIES, 2023, 41, 41—48

Key Words : mind wandering, attention training technique, mindfulness training, emotion regulation, decentering