

内受容感覚への気づきは適応的な感情調整を説明するか？

— 共分散構造分析による探索的検討 —

○北原 祐理

(東京大学大学院教育学研究科)

キーワード: 内受容感覚への気づき, 脱中心化, 認知的再評価

How interoceptive awareness predicts adaptive emotion regulation: Examination by structural equation modeling
Yuri Kitahara

(Graduate School of Education, University of Tokyo)

Key Words: interoceptive awareness, decentering, cognitive reappraisal

目的

内受容感覚とは、心拍や胃腸の状態などの自己の身体内部に対する感覚である。これまで内受容感覚に関しては、その鋭敏さにより感情の認識や調整が促されるという立場と、身体感覚の知覚がネガティブ感情をより強く経験させ、不安を喚起するという立場が示されてきた(寺澤・梅田, 2014)。

今日では、内受容感覚への気づきは、適応的な感情調整の土台となるという見方が強まっている。例えば、マインドフルネスを主軸としたアプローチでは、身体感覚を通して“今ここで”の経験に能動的な注意を向けることをめざす(杉浦, 2008)。そして、自身の思考や感情を一過性の体験と捉え、それらと距離を置く脱中心化状態に至ることで精神的健康が向上するとされる(Bernstein et al., 2015)。

一方、脱中心化は認知変容の中核要素であり、適応的な感情調整である認知的再評価との関連が確認されている

(Williams, 2007)。この関連は、Webb et al. (2012) の認知的再評価の4類型: ①感情刺激の再評価, ②感情反応の再評価, ③視点取得を介した再評価, ④以上の方略の組み合わせ、から理解できるだろう。すなわち、脱中心化が進み、思考や感情と距離を取れることで、感情刺激や反応に対する適応的な再評価が可能になるとともに、他者視点から物事を捉えるための認知的な資源が増す可能性がある。

そこで、本研究では、内受容感覚の諸要素を測る尺度を用いて、各要素が、脱中心化, 視点取得, ひいては認知的再評価を説明するという仮説モデルの構築を試みる。併せて、身体感覚の知覚そのものは精神的問題を生じやすい一方で、内受容感覚への気づきによって適応的な感情調整が促された場合には、精神的問題が軽減されるという仮説を検討する。

方法

調査協力者

インターネット調査会社にモニター登録をしている高校生および大学生に調査を依頼し、300名より回答を得た。このうち回答に不備のない男性119名、女性162名の計281名(16~27歳; 平均年齢20.40歳; $SD=2.31$)を分析対象者とした。

使用尺度

(1) Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (Mehling et al., 2012; 庄子・大野, 2014) は、内受容感覚を多面的に評価する尺度である。快不快およびニュートラルな身体感覚に関する意識を指す「気づき」4項目、身体感覚に対する注意や制御を保つ能力を指す「注意制御」7項目、内受容感覚と感情状態との関連性についての意識を指す「感情への気づき」5項目を用いた(6件法)。

(2) Experiences Questionnaire (Fresco et al., 2007; 栗原・長谷川・根建, 2012) の「脱中心化」10項目(例: 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)を使用した(5件法)。

(3) Multi-dimensional Empathy Scale (鈴木・木野, 2008) の「視点取得」5項目(例: 常に人の立場に立つて、相手を理解するようにしている)を使用した(5件法)。

(4) Emotion Regulation Questionnaire (Gross & John, 2003; 吉津・関口・雨宮, 2013) における「再評価」6項目(例: ストレスを感じる状況では、考え方を変えて落ち着いていられるようにする)を使用した(7件法)。

(5) 抑うつ・不安を測るためKessler-6 (Kessler et al., 2002; Furukawa et al., 2008)を使用した(5件法)。

結果・考察

「気づき」を起点とし、内受容感覚が、「脱中心化」、「視点取得」、「再評価」を説明するモデルを生成して、共分散構造分析(最尤推定法)を行った。仮説モデルにおいて非有意だったパスを削除し、変数間の相関を参照してパスを加えた結果、採択可能なモデルを見出された(Figure 1)。

身体感覚に対する「気づき」、「感情への気づき」、「注意制御」の間には媒介モデルが認められたことから、内受容感覚には階層性があると推測される。また、「脱中心化」が「再評価」に対して正の直接効果、および「視点取得」を介した正の間接効果を示したことから、内受容感覚への気づきが脱中心化を促すことで、他者視点の獲得をも可能にして、認知的再評価の使用頻度を高める可能性が示された。さらに、パスモデル全体から、身体感覚の単純な知覚は「抑うつ・不安」を高めるが、身体感覚への「気づき」が「感情への気づき」や「注意制御」につながり、脱中心化に基づいた適応的な感情調整が促されると、「抑うつ・不安」が軽減されるという関連性が示唆された。

主要引用文献

寺澤悠理・梅田聡 (2014). 内受容感覚と感情をつなぐ心理・神経メカニズム. 心理学評論, 57(1), 49-66.
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(4), 775-808.

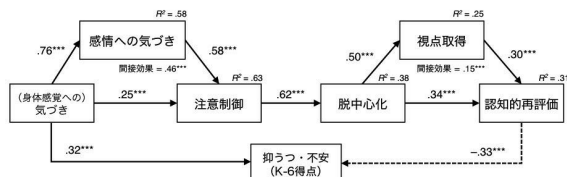


Figure 1. 共分散構造分析より採択されたパスモデル ($p = .007$).

Note. $\chi^2/df = 2.28$, GFI = .973, CFI = .983, RMSEA = .07, 95% CI (.03, .10), $***p < .001$.

図中では矢差を省略している。矢差は正の関連、点線は負の関連を示す。図中の間接効果はブートストラップ法(サンプリング回数: 5,000回, 信頼区間: 95%)によって検定された。