

# マインドフルネス特性と注意制御が共感性に及ぼす影響

土原浩平<sup>1</sup>・長谷川晃<sup>2</sup>

(1: 専修大学大学院文学研究科, 2: 東海学院大学人間関係学部)

## 要約

大学生 180 名に対して質問紙調査を行い、共感性に及ぼすマインドフルネス特性と注意制御の主効果、交互作用の検討を行った。分析の結果、注意制御は共感性に負の影響を及ぼしており、共感性は受動的な側面を有することが示唆された。また、共感性の一側面である感受性を従属変数とした分析において、マインドフルネス特性の一側面である観察と注意制御の交互作用項が有意であり、注意制御が高い者のうち、観察が高い者は能動的に相手の表情等に注意を向けるため、感受性が保たれることが示唆された。更に、マインドフルネス特性の一側面である描写と注意制御の両者が高い者のみ、共感性の一側面であるポジティブな感情への好感・共有が増加することが示された。描写と注意制御の両者が高い者は他者のポジティブな感情状態に注意を向け、そこから読み取った感情を適切に言語化し共有できるためにポジティブな感情への好感・共有が高くなると推測された。

キーワード：マインドフルネス、共感性、注意制御

(2017.9.6 受稿 査読審査を経て 2017.10.23 受理)

## 問題と目的

マインドフルネスとは、「刻々と展開する体験に対し、意図して判断をせず、いまこの瞬間において注意を向けることで現れる気づき」と定義される(Kabat-Zinn, 2003)。以下では、この状態の経験や、この状態を促す技法の総称を「マインドフルネス」と表記し、マインドフルネスという状態の経験のしやすさの個人差を「マインドフルネス特性」と表記する。また、マインドフルネスを高めるための介入技法は、マインドフルネス・トレーニング(以下 MT)と呼ばれる。

マインドフルネスは MT の経験がない人でも日常的に体験され、その程度には個人差があるとされる(Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006)。マインドフルネス特性を測定する尺度として Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ; Baer et al., 2006)が開発された。FFMQ は意識的行動(その瞬間に行っている行動への気づき)、描写(内的な経験の言語化)、判断しないこと(感覚や認知や情動に対して判断をしない)、反応しないこと(思考や感情を取り上げたり押しのけたりせずそのままにしておく)、観察(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)の 5 因子から構成され、マインドフルネスに関する研究で幅広く使われている。FFMQ で測定されるマインドフルネス特性が高い者は抑うつ、不安、ストレスが低く、well-being が高いことが示されている(Baer et al., 2008)。

MT の臨床的効用としては、2 週間のトレーニングで大学生のメタ認知スキル(距離をおいた客観性)や抑うつ傾向を改善させる(勝倉・伊藤・根建・金築, 2009)、抑うつや不安に対して安定した効果を示す(Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010)、全般不安症の患者の心配を緩和させる(Craigie, Rees, Marsh, & Nathan, 2008)といった結果が得られている。また、MT によって向上が見込まれる要素に注意制御が挙げられる(杉浦, 2008)。注意制御は、山形・高橋・繁樹・大野・木島(2005)によって日本語訳がなされたエフォートフル・コントロール尺度の低位尺度として含まれており、「必要に応じて集中したり注意を切り替えたりする能力」と定義されている。

マインドフルネスと関連する要素の 1 つに共感性が挙げられる(田中・杉浦, 2015)。共感性には、認知的な側面(他者の思考・感情・行為の中に自分自身を想像的に置き

換えて、その人のあるがままの世界を構築すること)を強調する定義と、感情的側面(他者が経験しているか、または経験しようとしている情動状態を知覚したために、観察者にも生じた情動的な反応)を強調する定義がある。このような状況を踏まえ、Davis(1994)は共感性を「他者の経験についてある個人が抱く反応を扱う一組の構成概念」と包括的に定義した。共感性は、向社会的行動と正の関連、攻撃性と負の関連があることが示されており(櫻井他, 2011; 村上・中山・西村・櫻井, 2017)、適応的な能力であると考えられる。共感性を測定する代表的な尺度として、Davis(1980, 1983)の対人的反応性指標(Interpersonal Reactivity Index; IRI)が挙げられる。IRIは、認知的側面である視点取得(他者の立場に立って物事が考えられる程度)、空想(小説、映画などの架空の世界の人と同一視する程度)、感情的側面である共感的関心(他者に対して同情や配慮をする程度)、個人的苦痛(援助が必要な場面で動揺する程度)から構成される。

しかし、IRIは共感性ではなく自己制御や想像力を測定する面を有するという指摘がある(Baron-Cohen & Wheelwright, 2004)。さらに、近年では「相手の態度から感情を読み取ることが出来る」等の「他者を察知できる」能力が共感性として挙げられている(浮谷, 2005)。以上を踏まえ、葉山他(2008)は共感性の認知的側面として、他者の感情に対する敏感性(他者の感情に関心を持ち、注意を向ける傾向; 以下、敏感性)と、視点取得(相手の立場に立って、相手の感情を理解する傾向)、感情的側面としてポジティブな感情への好感(他者のポジティブな感情に対する他者志向的反応を持つ傾向)、ポジティブな感情の共有(他者のポジティブな感情と同じ感情を持つ傾向)、ネガティブな感情の共有(他者のネガティブな感情と同じ感情を持つ傾向)、ネガティブな感情への同情(他者のネガティブな感情に対する他者志向的反応を持つ傾向)を取り上げて、共感性を多次的に測定可能な共感性プロセス尺度を作成した。なお、本尺度は、櫻井他(2011)によってポジティブな感情への好感とポジティブな感情の共有が、ポジティブな感情への好感・共有という1因子にまとめられている。

FFMQで測定されるマインドフルネス特性は、一貫してIRIの視点取得と正の相関、個人的苦痛と負の相関が得られている(e.g., John, Allen & Gordon, 2015; Keane, 2014; Thomas & Otis, 2010)。その一方で、マインドフルネス特性と共感的関心との間に正の相関を示す研究と(e.g., John et al., 2015)、関連を示さない研究(e.g.,

Tomas & Otis, 2010)が報告されており結果は一貫していない。

また、MTを実施することにより、マインドフルネスと共感性の関連を検討する介入研究も実施されている。Birnie, Speca, & Carlson(2010)は51名の健常者を対象にマインドフルネスストレス低減法(Mindfulness Based Stress Reduction: MBSR; Kabat-Zinn, 1990)を実施した結果、視点取得が有意に向上し、個人的苦痛が有意に減少したが(Cohen's  $d = .40, .49$ )、共感的関心には変化が見られなかったと報告している。その一方で、MBSRを基盤とした介入を実施しても、共感性に変化が見られないという結果も報告されており(Galantino, Baime, Szapary, & Farrar, 2005)、結果は一貫していないのが現状である。これらの知見の不一致を踏まえると、MTによって高められる何らかの要因がマインドフルネスと共感性の関係を強めている可能性がある。

前述のように、MTによって高められる要因の1つに注意制御が挙げられる。先行研究では、マインドフルネス特性と注意制御の得点が共に高い場合、特に精神的健康を導くことが示されている。高田・田中・竹林・杉浦(2016)は、マインドフルネス特性と注意制御がWell-beingに及ぼす影響を検討し、注意制御とFFMQの下位尺度である観察が高い場合にSubjective Well-being(喜びの実現や苦痛の回避など快楽的な側面を示す概念; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)が高くなることを示した。その理由として、観察された体験や感覚の特定の側面に過剰に注目することなく接することができるため、対象の情動価に関係なく穏やかで安定した心理状態が維持されることを挙げている(Desbordes et al., 2015)。さらに、注意制御とFFMQの下位尺度である描写が高い場合にPsychological Well-being(意義のある人生や自己実現の希求といった人生全般にわたるポジティブな心理機能を示す概念; Ryff, 1989)が高くなることが認められた。注意制御と描写が高い場合、思考や情動を適切にとらえ言語的に表現することができる。これらはPsychological Well-beingに含まれる適切な自己理解や積極的な他者関係などの向上に繋がると考察された。

注意制御と共感性には直接的な関連があると考えられ、注意制御の高い者はある対象に対して適切に注意を向けることによって相手の表情の変化を捉えたり(敏感性)、自己の視点を抑制し他者の視点を優位にして物事を考えたり(視点取得)、ポジティブ、ネガティブな感情状態に

ある他者をみても注意をそらさずに向け続けることができる(ポジティブな感情への好感・共有, ネガティブな感情の共有, ネガティブな感情への同情)といった関係にあると推測される。つまり, 共感性は, 能動的に注意を制御した結果生じると考えられる。さらに, 注意制御に加えてマインドフルネスの1側面である観察の得点が高い場合, 対象の表情の変化といった共感的反応をするために必要な情報に特に注意を向ける(敏感性), 自身の視点を抑制し相手の視点に注意を切り替えた上で相手の事を観察できる(視点取得)といった形で共感性の認知的側面に影響を及ぼすと考えられる。また, ポジティブ感情やネガティブ感情を経験している他者に対しても注意を向け続け, 観察可能であるために強い共感的感情反応が生じる(ポジティブな感情への好感・共有, ネガティブな感情の共有, ネガティブな感情への同情)と考えられる。また, マインドフルネスは複数の側面を持つ単一のスキルとして捉えられており(Lilja, Lundh, Josefsson, & Falkenström, 2013), MTはすべての要素を向上させることが示されている(e.g., Carmody & Baer, 2008)。したがって, 観察以外のマインドフルネス特性の側面も共感性に影響を及ぼしている可能性がある。

以上を踏まえると, MTによって共感性が向上しなかった先行研究においては, 注意制御が十分に改善されていない可能性が挙げられる。つまり FFMQ の 5 因子と注意制御の交互作用が共感性の向上に関連していると推測される。しかし, これまでの研究においてマインドフルネスと共感性の関連についての知見は十分に蓄積されておらず, これらの関係における注意制御の調整効果も検討されていない。そこで本研究では大学生を対象に, マインドフルネスの 5 次元, 注意制御, 共感性の 5 次元を測定する質問紙に回答を求め, マインドフルネスの各要素と注意制御の主効果および交互作用項が共感性に及ぼす影響について階層的重回帰分析を用いて検討する。

## 方 法

### 調査協力者

東海地方の大学生 244 名を対象に質問紙調査を行った。全調査対象者の内, 回答に不備があったものを除外し, 180 名(男性 53 名, 女性 127 名,  $M=19.96$  歳,  $SD=2.85$ )を有効回答者とした。

### 調査期間

調査は 2016 年 6 月上旬から 7 月上旬にかけて, 大学

の教室で行った。授業終了後にその授業の受講者に対して調査参加の協力を依頼した。その際, 調査への参加は任意であり, 参加の可否が授業の成績に影響することはないこと, 回答したくない項目に対して回答しなかったり, 回答を途中でやめても良いこと, 調査のデータは数量化されるため, 個人の情報が公開される恐れはないことを説明した。その上で調査参加に同意した者に対して下記の質問紙に加え, 攻撃性の質問紙への回答を求めた。なお, 攻撃性の質問紙に対しては本稿の目的と関連がないため分析の対象としなかった。

### 質問紙の構成

**マインドフルネス特性の評価** Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ; Baer et al., 2006) の日本語版として Sugiura, Sato, Ito, & Murakami(2012)が作成した尺度を用いた。本尺度は, 意識的行動(「自分がしていることに注意を払わずに自動的に仕事をしている(逆転項目)」等)・描写(「自分の感情を表現する言葉を見つけるのが得意である」等)・判断しないこと(「自分の考え方に対して, そんなふうを考えるべきではないと自分に言い聞かせる(逆転項目)」等)・反応しないこと(「つらい考えやイメージが浮かんだとき, 大抵じきに気持ちが落ち着く」等)・観察(「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」等)の 5 因子から構成され, 全 39 項目に対して 5 件法で評定を求めた。得点が高い程マインドフルネス特性が高いことを示している。日本語版 FFMQ の尺度合計得点( $\alpha=.80$ )と下位尺度得点( $\alpha=.75 - .91$ )は十分な信頼性を示しており, 抑うつ症状や情動制御不全と負の相関を示すことなどから, 妥当性も確認されている(Sugiura et al., 2012)。

**注意制御の評価** Effortful Control Scale(Rothbart, Ahadi, & Evans, 2000)の日本語版として山形他(2005)が作成した成人用エフォートフル・コントロール尺度の下位尺度である「注意制御」を用いた。注意制御は「何かのことで悲しい時, 課題に集中し続けるのは難しい(逆転項目)」といった 12 項目から構成され, 5 件法で評定を求めた。得点が高いほど注意制御が高いことを示す。注意制御は十分な信頼性( $\alpha=.84$ )が報告されており, ストープ課題の干渉効果と負の相関を示すことから, その妥当性も確認されている(山形他, 2005)。

**共感性の評価** 共感性の認知的側面については, 葉山他(2008)から, 敏感性(「人の心の動きに気を配る方だ」等)と視点取得(「相手の立場になって, その人のつらい

気持ちを理解するようにしている」等)の2因子を用いた。感情的側面については、櫻井他(2011)から、ポジティブな感情への好感・共有(「成功して嬉しそうな人を見ると祝いたい気持ちになる」等)、ネガティブな感情の共有(「相手が不安を感じていると、自分も同じ気持ちになる」等)、およびネガティブな感情への同情(「困っている人がいると、かわいそうだと思う」等)の3因子を用いた。合計5因子について30項目5件法で評定を求めた。得点が高いほど共感性が高いことを示す。本尺度は十分な信頼性( $\alpha = .76 - .91$ )が確認されている(葉山他, 2008; 櫻井他, 2011)。

## 結果

Table 1 に各尺度の記述統計量を、Table 2 に各尺度間の相関を示した。共感性に対するマインドフルネスの各要素と注意制御の交互作用を検討するために、マインドフルネスの下位尺度ごとに階層的重回帰分析を行った。分析では、独立変数の平均を0に中心化した値を用いた。共感性との関連を検討するために、共感性の各下位尺度を従属変数として Step 1 にマインドフルネスの下位尺度と注意制御を独立変数として投入した。Step 2 では Step 1 の独立変数にその交互作用項(マインドフルネス×注意制御)を追加した。共感性の各下位尺度を従属変数とした階層的重回帰分析の結果を Table 3 に示した。

敏感性を従属変数とした重回帰分析を行った結果、観察の標準偏回帰係数は正の、判断しないことは負の有意な値であった。また、注意制御は描写や反応しないこと

を独立変数に投入した場合、負の有意な標準偏回帰係数が得られた。さらに、観察と注意制御の交互作用項が有意な影響を及ぼしていた。交互作用項が有意であったため単純傾斜の検定(Preacher, Curran, & Bauer, 2006)を行った。その結果、注意制御が高い場合(+1SD)には観察と敏感性の間に有意な関連が認められ、観察が高いほど敏感性が高いことが示された( $b = .33, p < .01$ )。一方で注意制御が低い場合(-1SD)には、観察と敏感性の間に有意な関連が認められたがその関連性は注意制御が高い場合よりも弱かった( $b = .14, p < .05$ ; Figure 1)。

視点取得を従属変数とした結果、描写、観察の標準偏回帰係数は正の、判断しないことは負の有意な値であった。また、注意制御は描写や反応しないことを独立変数に投入した場合、負の有意な標準偏回帰係数が得られた。

ポジティブな感情への好感・共有を従属変数とした結果、描写と注意制御の交互作用項が有意な影響を及ぼしていた。単純傾斜の検定の結果、注意制御が高い場合(+1SD)には描写とポジティブな感情への好感・共有の間に有意な関連が認められ、描写が高いほどポジティブな感情への好感・共有が高いことが示された( $b = .35, p < .01$ )。一方、注意制御が低い場合(-1SD)には有意な関連が認められなかった( $b = -.10, n.s.$ ; Figure 2)。

ネガティブな感情の共有を従属変数とした場合、判断しないことの標準偏回帰係数が負の有意な値であった。注意制御は、意識的行動や描写、反応しないこと、観察を独立変数に投入した場合、負の有意な標準偏回帰係数が得られた。さらに意識的行動と注意制御の交互作用項が有意な影響を及ぼしていた。単純傾斜の検定の結果、

Table 1 各尺度の記述統計量

	<i>M</i>	<i>SD</i>	歪度	尖度	$\alpha$
注意制御合計	27.53	6.50	0.42	0.58	.85
意識的行動	25.46	6.13	-0.14	0.13	.86
描写	21.90	6.27	-0.03	-0.10	.86
判断しないこと	24.00	6.28	0.00	0.15	.87
反応しないこと	19.77	4.08	0.37	0.97	.68
観察	22.54	5.11	0.15	0.46	.72
敏感性	18.86	3.79	-0.71	1.16	.84
視点取得	17.68	3.58	-0.58	0.87	.84
ポジティブな感情への好感・共有	36.96	7.44	-0.54	0.60	.91
ネガティブな感情の共有	16.10	4.34	-0.16	-0.10	.87
ネガティブな感情への同情	17.62	4.01	-0.66	0.70	.84

Table 2 尺度間の相関係数

	1	2	3	4	5
1. 注意制御合計					
2. 意識的行動	.65 **				
3. 描写	.30 **	.17 **			
4. 判断しないこと	.50 **	.60 **	.19 **		
5. 反応しないこと	.19 **	-.08	.24 **	-.15 *	
6. 観察	-.30 **	-.46 **	.16 *	-.42 **	.36 **
7. 感性	-.24 **	-.24 **	.03	-.27 **	.05
8. 視点取得	-.14	-.11	.14	-.33 **	.09
9. ポジティブな感情への好感・共有	.01	.02	.08	-.09	.11
10. ネガティブな感情の共有	-.32 **	-.24 **	-.05	-.39 **	.01
11. ネガティブな感情への同情	-.33 **	-.24 **	-.04	-.37 **	.06

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ 

Table 2 尺度間の相関係数(続き)

	6	7	8	9	10
1. 注意制御合計					
2. 意識的行動					
3. 描写					
4. 判断しないこと					
5. 反応しないこと					
6. 観察					
7. 感性	.35 **				
8. 視点取得	.31 **	.45 **			
9. ポジティブな感情への好感・共有	.11	.40 **	.60 **		
10. ネガティブな感情の共有	.19 *	.40 **	.68 **	.48 **	
11. ネガティブな感情への同情	.26 **	.36 **	.57 **	.40 **	.67 **

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ 

注意制御が高い時(+1SD)も低い時(-1SD)も有意な関連は認められなかった( $b = -.12, .04, n.s.$ )。

ネガティブな感情への同情を従属変数とした場合、判断しないことの標準偏回帰係数は負の、観察は正の有意な値であった。注意制御は意識的行動や描写、反応しないこと、判断しないこと、観察を独立変数に投入した場合、負の有意な標準偏回帰係数が得られた。さらに意識的行動と注意制御の交互作用項が有意な影響を及ぼしていた。単純傾斜の検定の結果、注意制御が高い時(+1SD)も低い時(-1SD)も有意な関連は認められなかった( $b = -.12, .04, n.s.$ )。

## 考 察

本研究では、マインドフルネスと注意制御が共感性に及ぼす影響を明らかにすることを目的とした。感性、視点取得、ネガティブな感情の共有、ネガティブな感情への同情を従属変数とした分析において、同時に投入するFFMQの因子によっては注意制御が負の影響を与えていた。つまり注意制御が高いほど共感性が低くなる傾向が示された。前述の通り、本研究では共感的反応は能動的な注意制御によって生じると想定したが、注意制御と共感性の負の関連が得られ、その予想と矛盾する結果が示された。注意制御が低い場合に共感性が高くなる傾向

マインドフルネス特性と注意制御が共感性に及ぼす影響

Table 3 共感性を従属変数とした階層的重回帰分析の結果

独立変数	感性		$\Delta R^2$	$\beta$	ポジティブな感情への好感・共有		$\Delta R^2$	$\beta$	ネガティブな感情への同情		$\Delta R^2$	$\beta$
	$\Delta R^2$	$\beta$			$\Delta R^2$	$\beta$			$\Delta R^2$	$\beta$		
Step 1	.07 **		.02		.00		.10 **		.11 **			
意識的行動		-.14		-.03		.29		-.05		-.05		
注意制御		-.15		-.12		-.01		-.29 **		-.30 **		
Step 2	.00		.00		.00		.02 *		.02 *			
意識的行動		-.14		-.03		.03		-.06		-.06		
注意制御		-.16		-.12		-.02		-.26 **		-.27 **		
意識的行動 × 注意制御		.02		-.03		.02		-.14 **		-.16 *		
Step 1	.07 **		.06 **		.01		.11 **		.11 **			
描写		.12		.20 *		.09		.06		.07		
注意制御		-.28 **		-.20 **		-.02		-.34 **		-.35 **		
Step 2	.01		.00		.06 **		.01		.02			
描写		.13		.19 *		.11		.04		.05		
注意制御		-.31 **		-.19 *		-.09		-.30 **		-.31 **		
描写 × 注意制御		.11		-.04		.24 **		-.12		-.14		
Step 1	.07 **		.04 *		.01		.11 **		.12 **			
反応しないこと		.11		.12		.12		.07		.13		
注意制御		-.26 **		-.17 *		-.02		-.33 **		-.36 **		
Step 2	.01		.00		.02		.01		.01			
反応しないこと		.09		.12		.11		.08		.13		
注意制御		-.29 **		-.17 *		-.04		-.31 **		-.34 **		
反応しないこと × 注意制御		.12		.01		.14		-.12		-.07		

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

Table 3 共感性を従属変数とした階層的重回帰分析の結果(続き)

独立変数	感性性		視点取得		ポジティブな感情への好感・共有		ネガティブな感情の共有		ネガティブな感情への同情	
	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$
Step 1										
判断しないこと	.09 **	-.20 *	.11 **	-.35 **	.01	-.13	.17 **	-.31 **	.16 **	-.27 **
注意制御		-.14		.03		.07		-.17		-.20 *
Step 2										
判断しないこと	.00	-.20 *	.01	-.34 **	.01	-.13	.00	-.31 **	.00	-.27 **
注意制御		-.14		.01		.05		-.16		-.18 *
判断しないこと × 注意制御		.00		.08		.10		-.03		-.06
Step 1										
観察	.15 **	.31 **	.10 **	.29 **	.02	.13	.11 **	.10	.14 **	.18 *
注意制御		-.15 *		-.06		.05		-.29 **		-.28 **
Step 2										
観察	.03 *	.32 **	.00	.29 **	.01	.13	.00	.10	.00	.18 *
注意制御		-.13		-.06		.06		-.29 **		-.27 **
観察 × 注意制御		.16 *		-.01		.09		.01		.06

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

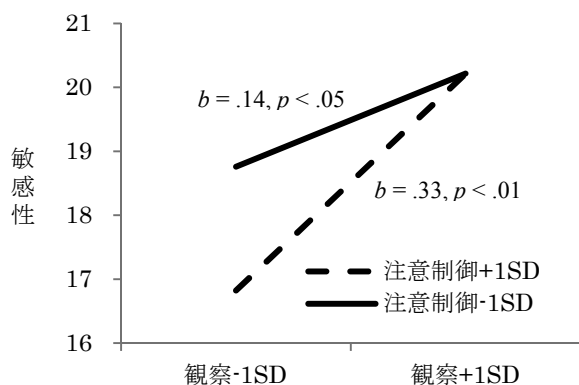


Figure 1 感性に及ぼす観察と注意制御の交互作用の効果

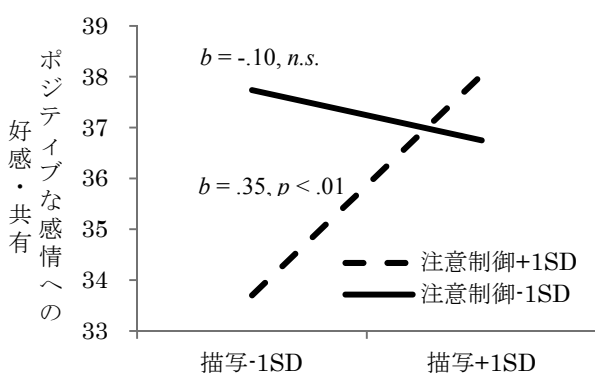


Figure 2 ポジティブな感情への好感・共有に及ぼす描写と注意制御の交互作用の効果

が示されたことより、相手の表情が視界に入った際に変化に気づいたり(感性)、自動的に相手の視点に立って物事を考えたり(視点取得)、ネガティブな感情状態にある他者が視界に入った際に自動的にその感情を共有したり他者に同情したりしてしまう(ネガティブな感情の共有、ネガティブな感情への同情)、というように、受動的に共感的反応が生じている可能性がある。

次に FFMQ の下位尺度が感性に及ぼす影響について考察する。重回帰分析の結果、観察は、感性に正の影響を及ぼしていた。観察が高い者は他者の表情や視覚刺激に対して向ける注意の量が多いため(Baer et al., 2006)、他者の表情の変化等を捉えるために必要な情報を多く得ることができる。したがって感性が高くなると考えられる。さらに、感性に対しては観察と注意制御の交互作用項が有意な影響を及ぼしていた。Figure 1 に示した通り、観察が低い場合、注意制御が低い者よりも高い者の方が感性が低く、これは、前述のように感性は受動的な側面を有していることを示していると考えられる。しかし、観察が高い場合、注意制御の高い者

も低い者も同等の感性の得点を示した。この結果から、注意制御の高い者においても、能動的に相手の表情の変化等について観察することによって感性が保たれると考えられる。

また、観察は視点取得に正の影響を与えていた。葉山他(2008)では感性が視点取得に正の影響を及ぼす可能性が示唆されている。つまり、相手の様子を観察することによって感性が高まり、それによって相手の感情を認知し、相手の立場に立って物事を考えるようになると推測される。したがって、観察が視点取得に対して間接的に影響を与えたのだと考えられる。さらに観察はネガティブな感情への同情に正の影響を与えていた。観察の高い者は低い者に比べて、ネガティブな感情状態にある他者から得る情報が多いため、それに強く反応し、ネガティブな感情への同情の値が高くなるのだと考えられる。

描写は、視点取得に正の影響を及ぼしていた。描写が高い場合、自己と他者の感情および情動を認識して区別することができる(Baer et al., 2006)。自己と他者の感情を区別し、相手の立場に立って考えることができるため視点取得が高くなると考えられる。また、ポジティブな感情への好感・共有に対しては描写と注意制御の交互作用項が有意な影響を及ぼしていた。Figure 2 に示したように、描写が低い場合には、注意制御が高い者よりも低い者の方がポジティブな感情への好感・共有が高くなるが、描写が高い場合には、注意制御が高い者の方が低い者の方よりもポジティブな感情への好感・共有が高いことが示された。描写と注意制御が共に高い場合、ポジティブな感情状態の他者に注意を向け、そこから読み取った感情を言語的に表現し、ポジティブ感情を共有することができると考えられる。

判断しないことは、感性・視点取得・ネガティブな感情への同情・ネガティブな感情の共有に負の影響を及ぼしていた。判断しないことは自己の思考や感情を評価しないという側面をもつ(Baer et al., 2006)。したがって、他者の感情についても評価をしないため、共感的な反応が起きにくくなると考えられる。

本研究ではマインドフルネスと注意制御が感性に及ぼす影響について検討した。その結果、注意制御は感性に負の影響を及ぼしていたが、観察が高ければ感性が保たれることが示された。注意制御が高い場合でも能動的に相手の表情等を観察することによって感性が補われるのだと考えられる。また、ポジティブな感情への好感・共有に対する描写と注意制御の交互作用項が有意



な影響を及ぼしていた。この結果については以下のように解釈できる。注意制御が高い者は他者のポジティブな感情に注意を向けることで、それを的確にとらえることができるだろう。一方、描写が高い者は、他者の感情を含む様々な側面を言語化することに長けている。そのため、注意制御と描写が高い者は、他者のポジティブな感情を的確にとらえることができ、かつ、それらを言語化することができるため、他者とポジティブな感情を共有することにつながると考えられる。

次に本研究の限界点と今後の課題について述べる。本研究の限界点として、まず横断研究であることが挙げられる。そのためマインドフルネスと注意制御の影響関係について言及するには限界がある。今後は縦断研究や介入研究を用いてより頑健に関連を示す実験計画を立てる必要がある。

また、今回は自己報告式の尺度を用いて注意制御を測定した。質問紙では調査参加者の主観の影響を受ける可能性がある。また、注意機能には実行注意の他に定位機能や持続的注意があることが知られている(Ponsner & Rothbart, 2007)。今後は Attention Network Test (Fan, McCandiss, Sommer, Raz, & Ponsner, 2002)といった複数の注意機能を測定可能な実験課題を用いて、より客観的なデータを集めた上でマインドフルネスと注意制御が共感性に及ぼす影響について検討する必要がある。また、共感性についても、自己報告式の尺度を用いて測定を行っており、社会的望ましさの影響を受けて得点が高くなっている可能性がある。今後は、自己報告に依存しない手法を用いてより客観的に共感性のデータを収集し検討を行う必要がある。

最後に、本研究は共感性が高いことは適応的であるという立場を取っていたが、実際に適応的であるのかどうかについては更なる検討が必要である。少なくとも共感性の5次元の内、ネガティブな感情の共有とネガティブな感情への同情はネガティブ感情と正の相関が認められており(堀井・長谷川, 印刷中)、共感性には不適応的な側面も存在することが示唆されている。したがって、今後は共感性を規定する要因を探索し、共感性を向上させる介入プログラムの開発を行うのに加えて、共感性の増加がどのような結果を導くのかについても検討を行う必要があるだろう。

## 引用文献

- 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.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating sample. *Assessment, 15*, 329-342.
- Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2004). The Empathy Quotient: An investigation of adults with asperger syndrome or high Functioning autism, and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 34*, 163-175.
- Birnie, K., Speca, M., Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction(MBSR). *Stress and Health, 26*, 359-371
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine, 31*, 23-33.
- Craigie, M. A., Rees, C. S., & Marsh, A. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder: A preliminary evaluation. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy, 36*, 553-568.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology, 10*, 85.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*, 113-126.
- Davis, M. H. (1994). Empathy. A social psychological approach. Westview Press. (菊池章夫(訳) (1991). 共感の社会心理学 川島書店)
- Desbordes, G., Gard, T., Hoge, E. A., Hölzel, B. K., Kerr, C., Lazar, S. W., ... Vago, D.R. (2015). Moving beyond mindfulness: Defining

- equanimity as an outcome measure in meditation and contemplative research. *Mindfulness*, 6, 356-372.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Fan, J., McCandliss, B. D., Sommer, T., Raz, A., & Posner, M. I. (2002). Testing the efficiency and independence of attentional networks. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14, 340-347.
- Galantino, J., Baime, M., Szapary, P. & Farrar, J. (2005). Association of psychological and physiological measures of stress in health-care professionals during an 8-week mindfulness meditation program : mindfulness in practice. *Stress and health*, 21, 255-261.
- 葉山大地・植村みゆき・荻原俊彦・大内晶子・及川千都子・鈴木高志・倉住友恵・櫻井茂男 (2008). 共感性プロセス尺度作成の試み, 筑波大学心理学研究, 36, 39-48.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression : A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169-183.
- 堀井美里・長谷川晃 (印刷中). 共感的感情反応と向社会的行動および攻撃行動の関連——普段経験されている感情の影響を統制して—— パーソナリティ研究.
- Johns, K. N., Allen, E. S., Gordon, K. C. (2015). The relationship between mindfulness and Forgiveness of infidelity. *Mindfulness*, 6, 1462-1471.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, New York: Delacourt.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- 勝倉りえこ・伊藤義徳・根建金男・金築優 (2009). マインドフルネストレーニングが大学生の抑うつ傾向に及ぼす効果——メタ認知的きづきによる媒介効果の検討—— 行動療法研究, 35, 41-52.
- Keane, A. (2014). The influence of therapist mindfulness practice on psychotherapeutic work: A mixed-methods study, *Mindfulness*, 5, 689-703.
- Lilja, J. I., 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.
- 村上達也・中山伸一・西村多久磨・櫻井茂男 (2017). 共感性と向社会的行動および攻撃行動の関連——成人用認知・感情共感性尺度を作成して—— 筑波大学心理学研究, 53, 91-102.
- Posner, M. I., Rothbart, M. K. (2007). Research on attention networks as a model for the integration of psychological science. *The Annual Review of Psychology*, 58, 1-23.
- Preacher, K. J., Curran, P. J., & Bauer, D. J. (2006). Computational tools for probing interaction effects in multiple linear regression, multilevel modeling, and latent curve analysis. *Journal of Educational and Behavioral Statistics*, 31, 437-448.
- Rothbart, M. K., Ahadi, S. A., & Evans, D. E. (2000). Temperament and personality: Origins and outcomes. *Journal of Personality and Social psychology*, 78, 122-135.
- 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.
- 櫻井茂男・葉山大地・鈴木高志・倉住友恵・荻原俊彦・鈴木みゆき・大内昌子・及川千都子 (2011). 他者のポジティブ感情への共感的反応と向社会的行動, 攻撃行動との関連 心理学研究, 82, 123-131.
- 杉浦義典(2008). マインドフルネスにみる情動制御と心理的治療の研究の新しい方向性 感情心理学研究, 16, 167-177.
- 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.

- 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.
- 田中圭介・杉浦義典 (2015). 実行機能とマインドフルネス 心理学評論, *58*, 139-152.
- Tomas, T., & Otis, D. (2010). Intrapsychic Correlates of Professional Quality of life: Mindfulness, Empathy, and Emotional Separation, *Journal of the Society for Social Work and Reserch*, *1*, 83-98.
- 浮谷秀一 (2005). EQ 測定のための基礎的研究——共感性と表情の関連—— 日本パーソナリティ心理学会第14回大会発表論文集, 173-174.
- 山形伸二・高橋雄介・繁樹算男・大野裕・木島伸彦 (2005). 成人用エフォートフル・コントロール尺度日本語版の作成とその信頼性・妥当性の検討 パーソナリティ研究, *14*, 30-41.

## The influence of mindfulness traits and attention control on empathy

Kohei TSUCHIHARA<sup>1</sup> and Akira HASEGAWA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduate School of the Humanities, Senshu University

<sup>2</sup>Faculty of Human Relations, Tokai Gakuin University

### Abstract

This study examined the main effects of mindfulness traits and attention control and interactions of them on empathy. One-hundred and eighty undergraduate students completed the self-report measures assessing each variable. Hierarchical regression analyses showed that attention control was negatively associated with empathy, which indicated that empathy may have a passive aspect. An analysis with sensitivity to the emotions of others which is one dimension of empathy as a dependent variable showed that interaction of observing which is a sub-dimension of mindfulness traits and attention control was significant. It is probable that because individuals with high scores on observing pay attention to facial expressions of others carefully, negative effect of attention control on sensitivity to the emotions of others was attenuated among them. Furthermore, empathic affective responses toward positive affect of others which is another dimension of empathy could increase if the ones had high scores on both describing which is another sub-dimension of mindfulness traits and attention control. While it may be necessary to describe inner experiences accurately for increasing empathic affective responses toward positive affect of others, individuals with high attention control can do. Therefore, effect of describing on empathic affective responses toward positive affect of others was significant among group with high attention control.

Keywords: mindfulness, empathy, attention control