九州大学学術情報リポジトリ
Kyushu University Institutional Repository

感情制御にかかわる身体感覚研究の概観 : 注意方略に着目して

小田, 真二
九州大学大学院人間環境学研究院

https://doi.org/10.15017/1516132

出版情報：九州大学心理学研究. 15, pp.29-36, 2014-03-01. 九州大学大学院人間環境学研究院
バージョン：
権利関係：

Kyushu University Psychological Research
2014, Vol.15, 29-36

感情制御にかかわる身体感覚研究の概観
── 注意方略に着目して ──

小田　真二　　九州大学大学院人間環境学研究院

Review of studies on bodily sensations related to emotion regulation: With a focus on attentional regulation

Shinji Oda（*Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University*）

The aim of this article was to review the previous studies the relationship between emotion regulation and attention to bodily sensations. Conventionally, self-focused attention has been noted to be associated with sustained negative emotion and mental disorders. But on the other hand, avoidance from attending to negative emotions might increase the risk of failure of emotional regulation over the medium-and long-term. Therefore, in recent years, researchers have studied what concentrating to attention would lead to the promotion of emotion regulation. We considered that the knowledge about mindfulness was to provide one of perspectives on this issue. In particular, we thought studies conducted by John D. Teasdale and Ed Watkins as important. They suggested that, in emotion regulation, it was important to attend to negative emotions meta-cognitively and experientially. Based on such a useful view, we reviewed the previous studies on attention to bodily sensations related to emotion regulation and discussed the development of future research. Finally, we discussed the use of clinical practice of attention to bodily sensations on the basis of our review.

Key Words: attention to bodily sensations, emotion regulation, attentional regulation, review

1．はじめに

感情とは，ヒトを含む生物が進化の過程で発達させてきた，適応を高めるための行動的，生理的な反応傾向とされる（レビューとして，Keltner & Gross, 1999）。例えば，恐れという感情は，環境中の脅威を速やかに検出しそれに対処する行動を発動する。だが一方で，感情は時として過敏になりすぎてしまい，不必要な反応を引き起こす危険性も孕む。特に，現代に生きるわれわれ人間は野生環境ではなく社会環境に生きており，生命を脅かすような危機的状況に遭遇することはほとんどない。そのため，感情の命ずるままに行動することは不適応に陥る危険性を高めてしまう。実際，過度な不安に関係する不安障害，怒りの非機能的な表出である自傷他害などの問題は，感情制御の不全によるところが少なくないだろう。そこで，適切に感情を制御することが必要となり，脳神経的・心理的メカニズムが発達したと考えられている（大平，2010）。幸いにも感情は可塑性や一過性の性質を備えており，個人によって統制できる余地を十分に見込むことができる（Gross, 1998）。

感情制御にかかわる心理学的研究は，生理心理学，認知神経科学，臨床心理学などの様々な分野で研究が進み，感情制御の成果を網羅したハンドブックが発表されるに至っている（Gross, 2006）。感情制御に関する総説はそちらに譲り，本論では，マインドフルネスのアイデアの登場以降，一層活況を呈する「注意」方略に関する研究を概観した後，注意が向かう対象としての身体，とりわけ感情に伴う身体感覚へ注意を向けることに関する先行研究をレビューし，その臨床展開についても検討を加えたい。なお，感情制御は研究者によって様々に定義されるが，概ね好ましい感情（多くは快感情）を維持し，好ましくない感情（多くは不快感情）を鎮静化することと位置付けられており（Carstensen et al., 2000; Larsen, 2000 など），本研究でもそうした立場をとることとする。また，感情制御を表す emotion regulation については，「感情制御」と「情動制御」という 2 種類の訳語が混在している状況にある（大平・余語，2009）。これは，研究者によって立場や重視するポイントが微妙に異なることや，この研究分野自体が我が国では比較的新しく用語統一のための議論が十分に進んでいないことが影響していると考えられる（大平・余語，2009）。本研究では用語を「感情」及び「感情制御」に統一して議論を進めていくこととする。

2．注意と感情の関係

(1) 注意とは

注意は，我々が世界において経験する刺激を選択し，焦点づけ，鮮明に浮かび上がらせる望遠鏡のような道具であり（Wallace, 1999），注意という機能がなければ我々は情報の洪水に迷いこんでしまう（James, 1890）。注意の過程に関する理論には様々なものがあり，未だに統一

された理論はないものの，Posner & Petersen（1990）の「注意ネットワーク・モデル」は感情制御における注意の仕組みを捉えるうえで有用とされる（Wadlinger & Isaacowitz, 2011）。Posner & Petersen（1990）によれば，注意の過程（注意ネットワーク）は「警戒（alerting: 内的気づきに光をあてて初発反応に備える）」，「方向付け（orienting: 選択された入力に対して焦点化をいざなう）」，「実行制御（executive control: 高次の認知機能を駆使して解決を図る）」という３つのステージから構成され（Petersen & Posner, 2012），それら３つのステージが相互に関連し機能する複雑な認知システムであるという。以下，Posner & Petersen（1990）の注意ネットワーク・モデルを踏まえて感情と注意のつながりについて検討していく。なお，注意ネットワーク・モデルと注意過程や注意を用いた技法との関連については Wadlinger & Isaacowitz（2011）に詳しい。

(2) 感情と注意のつながり

我々の注意に係る資源には限りがあり，注意が向けられた「際立った情報」に我々の選択や行動は必然的に方向付けられることになる（Pashler et al., 2001）。しかもその方向付けは単に偶然や無作為のものではなく，動機づけのような個人レベルの変数と深い関連をもつ（Fiske, 1995）。一方，逆もまた真なりで，個人の動機づけや感情状態は注意のパターンに影響を及ぼすとされる（Tamir & Robinson, 2007）。ここでは，感情と注意の双方向的な関係について快感情と不快感情のそれぞれから整理してみたい。

快感情と注意　快感情と注意との関係については，第一に，「快情報への注意の傾性による快感情の維持」という構造が注目される。快感情は，その情報（刺激）が個人の目的追求の観点からみて，注意を方向付けるべき対象であるか否かを選別する重要な指標となる（Schwarz, 1990）。さらに個人は，次の段階として，現在の快な感情状態を維持しようと快感情と一致する刺激（快情報）を環境の中に探しだす（Wegener & Petty, 1994）。次第にそれは習慣化され，あるいはアプローチ傾向を形成し（Carver, 2001; Tamir & Robinson, 2007），「快感情の維持と快情報への注意傾性」という循環を構築していく。ある集団において，不快な刺激を避け，快な刺激を好むといった特徴的な注意のパターンが見られるのはその証左といえるだろう（Isaacowitz, 2005）。第二に，快感情には，注意の視野を広げたり（レビューとして Fredrickson, 1998），注意に係る視点を柔軟にする（レビューとして Ashby et al., 1999）といった特徴的な機能が認められる。快情報に基づく注意の広がりは，環境に存在する合目的的なものを捉える機会を増やすなどして感情制御を促進する可能性があり，一方，注意の視点の柔軟化は，無関連の不快情報からの離脱（警戒の解除）や快情報への注意のシフトを容易にすることにより感情制御に寄与する可能性が指摘されている（Wadlinger & Isaacowitz, 2011）。こうした注意の視野の広がりや視点の柔軟性については注意方略との関連からも注目される。

不快感情と注意　Fredrickson & Branigan（2001）によれば，快感情が注意の「拡張」を促すのだとすれば，不快感情は注意の「焦点化」を促すという。さらに，不快な情報に注意を方向付けてしまう傾向は，後の不快な刺激に対する感受性（警戒）を高めてしまうことが明らかになっている（例えば，MacLeod et al., 2002）。したがって，不快感情と注意が結びつく場合，次から次へと不快感情が刺激され維持されるネガティブ・ループに陥るリスクを一層高めてしまうと考えられる。また，こうした不快情報の源泉を個人内部に求め，注意を焦点化してしまうのが「自己注目」であり，自己注目の持続は不安や抑うつなど精神症状との関連が繰り返し指摘されてきた（レビューとして Mor & Winquist, 2002）。このように不快感情と注意という組み合わせは感情制御において大きなリスクを孕む一方で，不快感情に注意を向けなければ良い，という単純な話では決してないことに注意が必要だろう。むしろ近年においては，いかに反芻や回避に陥ることなく適切に不快感情に注意を向けるかが感情制御の良否を左右すると考えられており（Kross & Ayduk, 2008），適切な注意の向け方については後の感情制御に関する議論で詳しく検討したい。

3. 注意方略による感情制御

Gross（1998）は感情制御の内容分類を行い，「状況選択（situation selection）」「状況改善（situation modification）」「注意配置（attentional deployment）」「認知的変化（cognitive change）」「反応調整（response modulation）」の５つを設定している。このうち，本研究で注意（配置）に着目する理由について次の二点を挙げたい。第一に，注意配置は感情制御の初期に現れることが多く，少ない認知的資源で，後の不要な不快感情を早期に摘み取る効果が期待できるためである（Wadlinger & Isaacowitz, 2011）。第二に，注意の方略は感情に係る様々な過程との結びつきが強く（Koole, 2009），認知的変化などその他の感情制御方略の継起や結節点になるとされており（Ochsner & Gross, 2008），良質な注意配置は感情制御全般の質を高めることに寄与することが考えられるためである（Wadlinger & Isaacowitz, 2011）。

Gross（1998）によれば，注意配置の主要な方略には，「気そらし（distraction）」「反芻（rumination）」「集中（concentration）」の３種があるという。気そらしとは状況の

ひとつの側面から別の側面あるいはその状況そのものからの注意を転換すること，反芻とはある感覚やその帰結に対して選択的かつ内向きの注意を向けること，集中とは認知的資源を最大限用いて注目したい事象に焦点化すること，とそれぞれ位置付けられる（Gross, 1998）。また，各種注意方略には統制的・意識的な側面と自動的・無意識的な側面があることはその他の感情制御方略と同様であり，両者は異なる利点と限界点をもち，相互に支えあう関係にある（及川，2006）。以下，3種の注意方略の特徴と留意点を整理して述べる。

気そらし：気そらし方略は，若い成人をはじめ多くの人で通常の方略として用いられ，不快感情の制御に有効とされる（Gross, 1998）。逆に，気そらしが困難である，すなわち注意の視点が柔軟に切り替えられない場合，不快感情が継続して感情制御の失敗につながりやすく（Compton, 2000; Ellenbogen et al., 2006），また抑うつ的な人では不快情報に選択的注意が留まりやすいことが報告されている（Joormann & Gotlib, 2007）。また，こうした気そらし方略は意識化されない自動化された形で発動されやすいことも実験研究より明らかになっている（van Reekum et al., 2007; Xing & Isaacowitz, 2006）。例えば，van Reekum et al.（2007）は，対象者が（実験者が刺激から目を離さないように教示したにもかかわらず）自身の不快感情に対処するために，素早く視線を行き来させたり，刺激との視覚的な距離を遠ざけるなどの気そらしを無意識に行うことを確認している。加えて，気そらし方略は介入技法として活用されており，例えば，ドット・プローブ・トレーニング（視点操作により不快情報ではなく中立な情報に注意が向くようにする訓練）や視覚的探索トレーニング（例えば，笑顔を見つけるトレーニング）はその代表的なものと言えるだろう。いずれの技法も注意を不快な情報から遠ざけたり，快な情報に接近させ，気そらしの能力向上を図る特徴がある。一方で，気そらしの多用は短期的には感情制御の効果を認めても，長期的にはむしろ不快感情を憎悪させるとの報告や（Kross & Ayduk, 2008），記憶機能を阻害するなどの問題も指摘されており（Sheppes & Meiran, 2008），その有効性については慎重な検討が求められる。

反芻：反芻については，快感情への反芻（savoring: 味わう）の観点から検討されることもあるが（Bryant, 2007），基本的には不快感情との関連から検討されることが圧倒的に多い。例えば，長時間の不快感情の反芻が抑うつや不安などの精神障害につながる（例えば，Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993）などの知見はその代表的なものといえ，先行研究では反芻が感情制御を妨げるとの知見が大勢を占める。だが一方で，反芻は必ずしも不快感情につながるわけではないとの指摘もあり（Kross et al., 2005），評価が定まらない部分も残る。この点に関しては，Trapnell & Campbell（1999）によって，いわゆる抑うつ的反芻を表す非機能的な「反芻」と適応的な「省察」とに分けて考えるべきとの提案がなされており，反芻のメカニズムを解明するうえで重要な指摘と言えるだろう。なお，このカテゴリーに最も合致する介入技法は「慈愛の瞑想（living kindness meditation）」と考えられるが（Wadlinger & Isaacowitz, 2011），快感情に対する反芻であることは確認しておきたい。

集中：集中方略においては認知的資源を駆使して注目したい事象に焦点化が行われる。そしてこの方略は，多様な臨床的注意訓練（例えば聴覚的注意訓練 auditory attention training; ATT）や瞑想に関連する技法（マインドフルネスを含む）の基盤を提供している。この介入の具体においては，自身の呼吸や周囲の音，視覚的刺激などの対象に選択的注意を維持させ，注意がそれた場合にも再度対象に注意を向けさせる取り組みを続けることで注意の集中能力の向上がはかられる。例えば，Wells（1990）の ATT では，感情とは無関係な音（例えば，メトロノーム）に対象者の注意をシフトさせ，その後，より離れたノイズを含む音（例えば，コピー機の音）に注意を向けさせ，最後に双方の音への注意を行き来させる訓練が実施される。ATT は集中方略と気そらし方略を組み合わせた手法であり（Gross, 1998），不安障害や抑うつなどの精神障害の改善に効果があることが実証されている（例えば，Papageorgiou & Wells, 2000）。他方，非宗教的な瞑想トレーニングも集中のカテゴリーに含まれると考えられるが（Wadlinger & Isaacowitz, 2011），瞑想においては，焦点化のみならず，漠然とした「気づき（awareness）」の状態を保持することを併せて求める点に特徴が認められる。このように，集中方略は様々な技法に取り入れられていることからもその感情制御方略としての有用性が認められる一方，多くの認知的資源を必要とすることや技法習得にかなりの努力を要することを認識しておくべきであろう。

4. 注意の向かう対象としての身体感覚と先行研究の問題点

さて，ここまで感情制御における注意方略として，快・不快のそれぞれの感情に対してどのような注意の向け方が有効であるのかその可能性を先行研究に基づき検討してきた。一方，本来感情と共時的に生じているはずの身体感覚についてこれまで言及してこなかったことは感情制御にかかわる身体感覚に関する先行研究の実態とさほど乖離していないように思われる。すなわち，感情制御研究の文脈において身体感覚は十分に，あるいは適切に検討されてきたとは言い難く（Cioffi, 1991; Mehling

et al., 2009），先行研究の問題を以下の二点から整理してみる。

身体感覚研究のバイアスの問題　確かに先行研究において，身体感覚を構成概念に含む不安性過敏や身体感覚増幅といった概念が提起され，感情経験や感情制御との関連が検討されてきた。不安性過敏（Reiss & McNally, 1985）は「危険であるとの信念に基づき，惹起された身体感覚を恐れる傾向」，身体感覚増幅（Barsky et al., 1988）は「身体感覚を強く，有害に，支障あるものとして感じる傾向」とそれぞれ定義され，いずれの概念も不安障害などの種々の精神障害との関連が指摘されてきた（例えば，Taylor, 1999）。だが一方で，いずれの概念も身体感覚に注意を向けることを暗に病理的，不適応的なものとするバイアスが認められ，種々の精神障害との関連が見いだされてきたことはある意味当然の結果と考えられる。逆を言えば，既存の研究では，不快感情が惹起された今ここでの体験において身体感覚に注意を向けることが後の感情制御とどのように関連するのか適切に検討されてきたとは言い難い。こうした背景には，先に紹介した「自己注目」の概念のように，身体感覚を含め自己内部に注意を向けることのリスクが懸念され，外的に注意を向けることが推奨されてきたことや（Wells, 2002），不快感情に対して回避的に対処することの中・長期的に見た場合のデメリットが十分に認識されてこなかったこと（Kross & Ayduk, 2008）などがあると推察される。こうした中で登場し，身体感覚研究の嚆矢となったのがマインドフルネスの流れを生み出した John D. Teasdale やその同僚の Ed Watkins らの研究であり，彼らは不快感情であっても注意の仕方によっては後の感情制御を助ける可能性を示唆した。詳細については後述する。

身体感覚を活用した臨床技法と問題点　身体感覚的な要素を臨床活用する流れは心理的治療の草創期からあったと言っても過言ではなく（cf. メスメルの動物磁気），その後，さまざまな臨床技法として結実している。例えば，Schultz（1932）の自律訓練法，Gendlin（1964）のフォーカシング，Jacobson（1974）の漸進弛緩法はその代表的なものであり，また本邦においても成瀬（2000）の動作療法，河野（1989）の感情モニタリング法など独創的な治療技法が提案され，いずれも不安や抑うつなど不快感情の制御に一定程度の有効性を持つことが確認されている。だが一方で，そうした心理療法で扱われる身体感覚は，治療関係あるいは個人といったいわば「閉じられた関係」において「操作的」に惹起される身体感覚であり，日常生活において，あるいは対人交流場面において不快感情に伴っておのずと生じる身体感覚とは異なるものと考えられる。そのため，そうした日常的・体験的な身体感覚について個人としてどのように対峙すべきなのかという問いに対して，それらの心理療法に関する研究は十分に答えてこなかったように思われる。すなわち，不快感情が惹起された際に共時的に生じる身体感覚に対して，「今この時点で注意を集中すべきなのか，逸らすべきなのか」，「注意を集中するとしてどのような注意の向け方が感情制御の質を高めるのか」といった注意方略上の重要な問いは残されたままであり，身体感覚への注意の効果機序の解明に向けた取り組みにはマインドフルネスに関する実践・研究の登場を待つ必要があったと考えられる。

5. マインドフルネスと身体感覚

(1) 感情及び身体感覚に対する「メタ認知的」「経験的」な注意のあり方

マインドフルネスとは，第一世代の行動療法，第二世代の認知療法に続く，第三世代の認知行動療法として注目されており（Hayes et al., 2004），その実践においては，「自然に生じる呼吸」など，今ここでの経験に評価や判断を加えることなく能動的な温かな注意を向けることに重きが置かれる（Kabat-Zinn, 1994）。マインドフルネスが心理療法としてとりわけ異彩を放つのは，ネガティブな認知を直接変化させることなく種々の感情障害の改善に効果を上げている点にある（杉浦，2008）。そしてそのマインドフルネスの治療機序を明確な形で示したのが Teasdale（1999）の感情処理理論であり（理論解説は，伊藤ら（2010）に詳しい），その核となる概念が「メタ認知的気づき（metacognitive awareness）」（Teasdale et al., 2002）である。メタ認知的気づきとは，否定的な思考や認知が生じても，それが事実ではないと認識して「距離を置ける」スキルとされる（杉浦，2008）。重要なことは，不快な感情体験に対して注意を「集中」させながらも，適切な体験的距離を保ち続けることで不快感情の制御に成功することを示唆している点にある。

また Watkins のグループは自己注目を，「分析的自己注目」と呼ばれる分析的・評価的な自己への注意の向け方と，「経験的自己注目」と呼ばれる非評価的な自己への注意の向け方に分け，両者を実験的に誘導し比較検討している。その結果，思考・感情や身体感覚を今現在どのように感じているかに注意を向けさせる経験的自己注目へ誘導した群において，侵入的想起（Watkins, 2004）やうつ病の脆弱性を反映するとされる過度に概括的な記憶（Watkins & Teasdale, 2004）が減少することや，社会的問題解決能力（Watkins & Baracaia, 2002; Watkins & Moulds, 2005）が向上することが明らかになった。これらの結果は，言語ではない五感（身体感覚）から得られるより経験的な意味（経験的処理モード）が感情制御において重要であることを示唆している。

以上から，注意の対象が不快感情やそれに伴う身体感

覚であっても，メタ認知的・経験的な形で注意を向けられれば抑うつ的な悪循環に陥ることなく適切に注意・集中することが可能であることが示唆された。もし適切な注意が可能となれば，不快感情の惹起に素早く気づき，不快感情の鎮静化に向けた迅速な対応も可能となろう。Teasdale らと Watkins らの知見は，それを可能にする重要な視点を提供していると考えられる。なお，不快感情に距離を置くことや身体感覚を重視する視点は，従来の心理療法でも特にその実践において主張されてきた（例えば，フォーカシング）。しかし，それらを実証的に明示したという点において，Teasdale らと Watkins らによる研究の功績は少なくないと考えられる。

(2) とりわけ身体感覚に注意を向けることの意味

さて，すでに述べてきたように，マインドフルネスにおいては，感情や思考など今ここでの経験に能動的な注意を向けることが重視され，当然そこには身体感覚への注意も含まれる。また Watkins らの実験研究においても，具体的経験に注意を向けさせるための実験操作では身体感覚への注意喚起が教示に含まれる。だが，いずれにおいても能動的・経験的な注意こそが重要であり，必ずしも「身体感覚」へ注意を向けることが重要とは考えられていない。しかし，特に「身体」への注意には付加的な治療価値があるのではないかという視点も興味深く，検討の余地を残す（杉浦，2008）。実際，脳科学の領域では身体感覚が自己制御や意思決定といった人の高次の脳機能に不可欠であることが明らかになりつつあり（例えば，Damasio, 1994），その方面での知見の蓄積も進む。一方，心理学的な研究においては身体や身体感覚への注意がもつ付加的な治療価値について実証的に検討した研究は少なく，今後，実験的検討を含め多様な観点からの一層の研究の蓄積が望まれる。

6. 身体感覚への注意の心理臨床への展開

身体感覚への注意の臨床活用という点では，第１に，マインドフルネスに係る治療技法を実際の心理臨床場面において展開することが考えられる。具体的には，Kabat-Zinn（1990）のマインドフルネス・ストレス低減法（Mindfulness-Based Stress Reduction）　や Segal et al.（2002）のマインドフルネス認知療法（Mindfulness-Based Cognitive Therapy; MBCT）がそうした治療技法として挙げられよう。例えば，MBCT では１回２時間，週１回のセッションとホームワークを組みあわせた８週間からなる集団形式のプログラムが行われ，プログラムを進めていくことでおのずと身体感覚へ適切な注意を向けられる能力が涵養されていくことになる。

第２に，マインドフルネス的な注意方略のエッセンスを通常の心理療法に導入する方向性が考えられる。なぜなら，例えマインドフルネスが効果があるとわかっていても，それを定型（１回２時間など）のまま通常のセラピーに適用することは治療構造上困難なことも少なくないと考えられ，また特に対話を中心とするセラピーにおいてはクライエントからの抵抗も予想される。他方，通常の対話心理療法において不快感情に伴う身体感覚への注意を闇雲に扱うことのリスクについても心理臨床家は認識しておかなければならないだろう。なぜなら言語に基づく対話においては，クライエントが語る感情体験は即時の体験から離れており，必然的に言語的，価値判断的な処理が行われることになる。これは，Teasdale（1999）の感情処理理論に基づいて考えるならば，抑うつ的処理パターン（悪循環）につながる「命題的サブシステム」の活性化を促す構造に他ならない。そのため，対話に基づく心理療法においては，身体感覚など経験的な意味をもつ「含意的サブシステム」による「効果的な感情処理」をいかに展開していくかが鍵を握ると考えられ，対話心理療法とマインドフルネスの両者をつなぐ技法・介入の工夫が求められると言えよう。

ここではその一つの候補としてイメージ療法に注目し，その中でも特に安全性が高いとされる「壺イメージ療法」（田嶌，1987）の活用から両者をつなぐ工夫を考えてみたい。壺イメージ療法では，「心の中のことが少しずつ入った壺がいくつか浮かんできます」とガイド役のセラピストから（閉眼した）クライエントに教示がなされる。その後クライエントは，そのときどきの感情を羅針盤に（安心感の確保など），時にセラピストの支援を受けながら，浮かんできた壺にアプローチしたり，壺の中に入ってみることで様々な心理的・身体的体験をする。そして，そこでの様々なイメージ体験はクライエントの自己内界との体験の仕方（イメージの体験様式）を変え，結果としてクライエントは様々な気づきを得たり，種々の症状の改善を認めるという（田嶌，1987）。筆者が壺イメージ療法に有用性を認めるのは，a）クライエントの日常の体験を恐らく反映すると考えられるイメージ界において身体感覚的な要素を含め今ここでの経験ができている点と，b）ガイド役であるセラピストのサポートを得ながら，通常とは異なる形でクライエントが感情制御（安心感の確保や不快感の軽減など）に主体的に取り組める点にある。a）については，通常の感情体験に近いイメージ体験の活用によって身体感覚的な要素をセラピーに取り込むことを可能にしており，言語的な対話心理療法が陥りがちな「抑うつ的処理パターン」のリスクを回避することに成功していると考えられる。また b）については，通常クライエントが個人で対峙せねばならない（不快）感情に対して，ガイド役のセラピストの支援やクライエント―セラピスト関係の感情体験

の共有化（共同注視）により，一層複眼的・「メタ認知的」に，クライエントが自身の（不快）感情体験に注意を向けることを可能にしていると考えられる。以上から，壺イメージ療法は，クライエントが自身の感情や身体感覚に対して経験的・メタ認知的な形で対峙できる点において既存の心理療法として出色であり，またセラピーの展開によってセッションを重ねたりあるいは逆に通常の対話心理療法に戻ることができるなど，各種マインドフルネス療法以上に導入しやすい面も魅力といえる。メタ認知的，経験的な注意の観点において，今後の活用が期待される心理療法のひとつといえよう。

そのほか，身体感覚への注意の臨床活用という点ではバイオフィードバック法などもしばしば活用される。いずれの技法をとるにせよ，臨床と実証の両面から効果的な介入の在り方やメカニズムの解明について検証を重ねていくことが効果的な注意方略・感情制御方略の策定には欠かせないと考えられる。

7．おわりに

本研究の目的は，身体感覚への注意が感情制御とどのように関連するかについて先行研究を概観することであった。従来，身体感覚を含め自己内部に注目することは不快感情の持続や精神障害発症との関連が指摘されてきたが，近年においてはいかに回避や反芻に陥ることなく適切に不快感情に注意を向けるかに注目が集まる。この課題に対して，Teasdale は「メタ認知的気づき」の重要性を，Watkins は感情や身体感覚を今現在どのように感じているかという経験的な感情処理モードの重要性を指摘する。これらの「メタ認知的」「経験的」な視点は，不快感情やそれに伴う身体感覚に対峙する際の有用な視点を提供すると考えられ，壺イメージ療法など心理療法への展開を含め議論してきた。

一方で，感情は快と不快のヴェイレンスを持ち，両者の性質は異なる。近年注目される compassion などに代表される“温かな”経験が感情障害の改善に有効であることなどを考慮すると，本稿では不快感情とそれに伴う身体感覚にいかに対処するかという点から議論してきたが，今後においては，快感情に伴う身体感覚に注意を向けることの意味や効果についても併せて検討していくことが重要と考えられる。

引 用 文 献

Ashby, F. G., Isen, A. M., & Turken, U.（1999）. A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, **106**(3), 529-550.

Barsky, A. J., Goodson, J. D., Lane, R. S., & Cleary, P. D.（1988）. The amplification of somatic symptoms. *Psychosomatic Medicine*, **50**, 510-519.

Bryant, F. B.（2007）. Savoring: A new model of positive experience. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R.（2000）. Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, **79**, 644-655.

Carver, C. S.（2001）. Affect and the functional bases of behavior: On the dimensional structure of affective experience. *Personality and Social Psychology Review*, **5**(4), 345-356.

Cioffi, D.（1991）. Beyond attentional strategies: A cognitive-perceptual model of somatic interpretation. *Psychological Bulletin*, **109**(1), 25-41.

Compton, R. J.（2000）. Ability to disengage attention predicts negative affect. *Cognition and Emotion*, **14**(3), 401-415.

Damasio, A. R.（1994）. *Descates' error: Emotion, reason and the human brain*. New York: Grosset Putnam.

Ellenbogen, M. A., Schwartzman, A. E., Stewart, J., & Walker, C. D.（2006）. Automatic and effortful emotional information processing regulates different aspects of the stress response. *Psychoneuroendocrinology*, **31**, 373-387.

Fiske, S. T.（1995）. Social cognition. In A. Tesser（Ed.）, *Advanced social psychology*. New York: McGraw-Hill. pp.149-193.

Fredrickson, B. L.（1998）. What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, **2**(3), 300-319.

Fredrickson, B. L., & Branigan, C.（2001）. Positive emotions. In T. J. Mayen & G. A. Bonnano（Eds.）*Emotions: Current issues and future directions*. Guilford Press, pp.123-151.

Gendlin, E. T.（1964）. A theory of personality change. In P. Worschel & J. Byrne（Eds.）. *Personality Change*. New York: John Wiley & Sons. pp.102-148.

Gross, J. J.（1998）. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, **2**(3), 271-299.

Gross, J. J.（2006）. *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford.

Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M.（Eds.）.（2004）*Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. Guilford Press.

Issacowitz, D. M.（2005）. The gaze of the optimist. *Personality and Social Psychology Buletin*, **31**(3), 407-415.

伊藤義徳・長谷川晃・甲田宗良（2010）．うつ病の異常心理学―再発予防とマインドフルネス認知療法の観点から―　感情心理学研究，**18**(1)，51-63.

Jacobson, E.（1974）. *Progressive relaxation: A physical and clinical investigation of muscle states and their significance in psychology and medical practice*. Chicago: University of Chicago Press.

James, W.（1890）. *The principles of psychology（Vol. 1）*. New York: Henry Holt.

Joormann, J., & Gotlib, I. H.（2007）. Selective attention to emotional faces following recovery from depression. *Journal of Abnormal Psychology*, **116**（1）, 80-85.

Kabat-Zinn, J.（1994）*Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.

Keltner, D., & Gross, J. J.（1999）. Functional accounts of emotions. *Cognition and Emotion*, **13**（5）, 467-480.

Koole, S. L.（2009）. The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, **23**（1）, 4-41.

河野良和（1989）. 感情モニタリング双書　感情モニタリング＜実際編＞悩みを活かす心の技術　河野心理教育研究所

Kross, E., & Ayduk, O.（2008）. Facilitating adaptive emotional analysis: Distinguishing distanced-analysis of depressive experiences from immersed-analysis and distraction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **34**, 924-938.

Kross, E., Ayduk, O., & Mischel, W.（2005）. When asking "why" does not hurt: Distinguishing rumination from reflective processing of negative emotions. *Psychological Science*, **16**（9）, 709-715.

Larsen, R. J.（2000）. Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, **11**（3）, 129-141.

MacLeod, C., Rutherford, E., Campbell, L., Ebsworthy, G., & Holker, L.（2002）. Selective attention and emotional vulnerability: Assessing the causal basis of their association through the experimental manipulation of attention bias. *Journal of Abnormal Psychology*, **111**（1）, 107-123.

Mehling, W. E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C. J., Hecht, F. M., & Stewart, A.（2009）. Body awareness: Construct and self-report measures, *PLoS ONE*, **4**（5）, e5614.

Mor, N., & Winquist, J.（2002）. Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, **128**（4）, 638-662.

成瀬悟策（2000）. 動作療法―まったく新しい心理治療の理論と方法―　誠信書房

Nolen-Hoeksema, S.（2000）. The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, **109**（3）, 504-511.

Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J.（1993）. Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and emotion*, **7**（6）, 561-570.

Ochsner, K. N., & Gross, J. J.（2008）. Cognitive emotion regulation: Insights from social cognitive and affective neuroscience. *Currents Directions in Psychological Science*, **17**（2）, 153-158.

及川昌典（2006）. 感情と自動的過程　北村英哉・木村晴（編）感情研究の新展開　ナカニシヤ出版. pp.113-131.

大平英樹（2010）. 感情の生物学的基盤　大平英樹（編）感情心理学・入門　有斐閣アルマ pp.53-70.

大平英樹・余語真夫（2009）. 特集「感情制御」巻頭言　感情心理学研究，**17**（1），1-2.

Papageorgiou, C., & Wells, A.（2000）. Treatment of recurrent major depression with attention training. *Cognitive and Behavioral Practice*, **7**, 407-413.

Pashler, H., Johnston, J. C., & Ruthruff, E.（2001）. Attention and performance. *Annual Reviews of Psychology*, **52**, 629-651.

Petersen, S. E., & Posner, M. I.（2012）. The attention system of the human brain: 20years after. *Annual Review of Neuroscience*, **35**, 73-89.

Posner, M. I., & Petersen, S. E.（1990）. The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, **13**, 25-42.

Reiss, S., & McNally, R. J.（1985）. The expectancy model of fear. In S. Reiss, & R.R. Bootzin（Eds.）. *Theoretical issues in behavior therapy*. London, England: Academic Press. pp107-121.

Schultz, J. H.（1932）. *Das Autogene Training*. Thieme, Stuttgart, F.R.G.

Schwarz, N.（1990）. Feelings as information: Informational and motivational functions of affective states. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino（Eds.）, *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior*. New York: Guilford. pp.527-562.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D.（2002）. *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.

Sheppes, G., & Meiran, N.（2008）. Divergent cognitive costs for online forms of reappraisal and distraction. *Emotion*, **8**（6）, 870-874.

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**（2），167-177.

田嶌誠一（1987）. 壺イメージ療法―その生い立ちと事例研究　創元社

Tamir, M., & Robinson, M. D.（2007）. The happy spotlight:

Positive mood and selective attention to rewarding information. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **33**(8), 1124-1136.

Taylor, S. (1999). *Anxiety sensitivity: Theory, research, and treatment of the fear of anxiety*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Teasdale, J. D. (1999). Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse of depression. *Behaviour Research and Therapy*, **37**, S53-S77.

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**(2), 275-287.

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**(2), 284-304.

van Reekum, C. M., Urry, H. L., Jhonstone, T. Thurow, M. E., Frye, C. J., Jackson, C. A., Schaefer, H. S., Alexander, A. L., & Davidson, R. J. (2007). Individual differences in amygdala and ventromedial prefrontal cortex activity are associated with evaluation speed and psychological well-being. *Journal of Cognitive Neuroscience*, **19**(2), 237-248.

Wadlinger, H. A., & Isaacowitz, D. M. (2006). Positive mood broadens visual attention to positive stimuli. *Motivation and Emotion*, **30**, 89-101.

Wadlinger, H. A., & Isaacowitz, D. M. (2011). Fixing our focus: Training attention to regulate emotion. *Personality and Social Psychology Review*, **15**(1), 75-102.

Wallace, B. A. (1999). The Buddhist tradition of Samatha: Methods for refining and examining consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, **6**(2-3), 175-187.

Watkins, E. (2004). Adaptive and maladaptive ruminative self-focus during emotional processing. *Behaviour Research and Therapy*, **42**, 1037-1052.

Watkins, E., & Baracaia, S. (2002). Rumination and social problem-solving in depression. *Behaviour Research and Therapy*, **40**, 1179-1189.

Watkins, E., & Moulds, M. (2005). Distinct modes of ruminative self-focus: Impact of abstract versus concrete rumination of problem solving in depression. *Emotion*, **5**(3), 319-328.

Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of Affective Disorders*, **82**, 1-8.

Wegener, D. T., & Petty, R. E. (1994). Mood management across affective states: The hedonic contingency hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, **66**(6), 1034-1048.

Wells, A. (1990). Panic disorder in association with relaxation induced anxiety: An attentional training approach to treatment. *Behavior Therapy*, **21**, 273-280.

Wells, A. (2002). GAD, metacognition, and mindfulness: An information processing analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, **9**(1), 95-100.

Xing, C., & Isaacowitz, D. M. (2006). Aiming at happiness: How motivation affects attention to and memory for emotional images. *Motivation and Emotion*, **30**, 249-256.