

どんな研究

私たちは、集中してタスクを行う際、視覚などから入ってくる**タスクに無関係な感覚刺激を無意識的に抑制**しています。この抑制には疲労が伴います。一方、**マインドフルネス瞑想を実施するとこの抑制が低下**すると考えられています。本研究では、この考えが正しいかを行動データで検証しました。

どこが凄い

タスクと無関係な妨害刺激に対する抑制の程度を評価する方法を考案しました。妨害刺激を抑制すると、その妨害刺激に対する**好意度が低下**するという**妨害刺激の価値低減効果**を活用した方法です。この方法を用いることで、**30分の瞑想介入が妨害刺激に対する抑制を低下させる**ことを示しました。

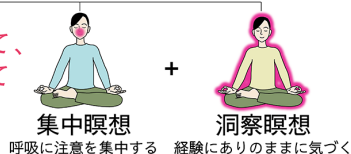
めざす未来

近年、瞑想がウェルビーイングに貢献することがわかってきています。本研究を活用することで、瞑想において重要な、**感覚や感情を抑制しないことの生理・心理・神経メカニズムの解明に迫**ることができます。そして、**より効果的・効率的な瞑想実践法の開発に貢献**することができます。

マインドフルネス瞑想研究の問題点

マインドフルネス瞑想

- ・今この瞬間の経験に対して、抑制することなく気づいている状態を実現する方法



従来の瞑想研究の問題点

- ・瞑想が感覚や感情に対する抑制を低下させることを行動指標レベルで確認できていない
 - ・従来の注意妨害課題は、刺激に妨害されない程度は評価できるが、**刺激に対する抑制の程度は評価できない**
- 評価方法を考案(実験1)→瞑想の影響を検証(実験2)

抑制の程度を評価する方法を考案(実験1)

ポイント:単純接触効果と妨害刺激価値低減効果に注目

無関係な刺激に繰り返し接触すると慣れが生じてその刺激に対する**好意度が高まる効果**

無関係で邪魔な刺激に繰り返し接触すると抑制が生じてその刺激に対する**好意度が高まらない効果**

方法:注意課題と好意度判断課題を組み合わせる

- 表情顔が**注意対象刺激**となる注意課題(条件1)
- 表情顔が**注意妨害刺激**となる注意課題(条件2)



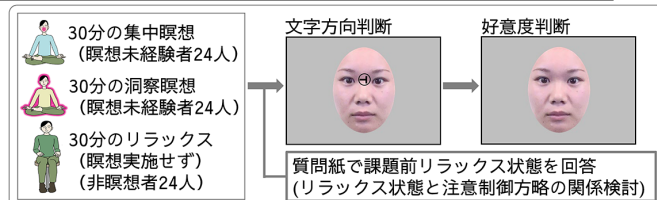
結果

- ①条件1: **好意度上昇** → **単純接触効果**
 - ②条件2: **好意度変化なし** → **妨害刺激価値低減効果**
- 繰り返し接触すると好意度が高まる表情顔でも(条件1)、抑制すると好意度が下がる(条件2)
- 条件2の課題セットで、抑制の程度を評価できる

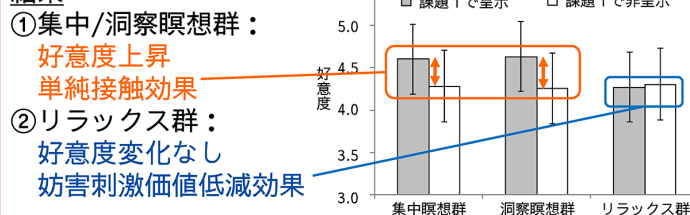
瞑想が抑制に与える影響の検証(実験2)^[1]

仮説 瞑想によって妨害刺激に対する抑制が低下するなら、**表情顔が妨害刺激でも好意度は高まるはず**

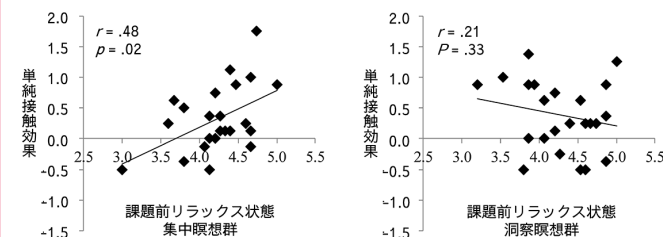
方法:実験1の条件2の課題セットに瞑想介入を導入



結果



→集中瞑想と洞察瞑想で妨害刺激に対する抑制が低下



- ③集中瞑想群: リラックス状態と単純接触効果に相関あり
→**リラックス状態の影響を受ける注意制御方略使用**
- ④洞察瞑想群: リラックス状態と単純接触効果に相関なし
→**リラックス状態の影響を受けない注意制御方略使用**

結論 瞑想による妨害刺激に対する抑制の低下が確認できた
論 集中瞑想と洞察瞑想では方略が異なる可能性がある

関連文献

[1] M. Fujino, Y. Ueda, V. Inoue, Y. Ooishi, N. Kitagawa, M. Nomura, "Evidence of difference in emotion regulation between focused attention meditation and open monitoring meditation," in *Proc. Contemplative Science Symposium* (Poster sessions), 2019.

連絡先

藤野 正寛 (Masahiro Fujino)
人間情報研究部 感覚共鳴研究グループ