

マインドフルネス瞑想訓練が自由再生課題の成績に及ぼす影響

谷口 弘一

(岡山理科大学教育学部)

問題と目的

マインドフルネスとは、「現在に注意を向け、価値判断せずに瞬間、瞬間の経験を明らかにしてゆくことによって得られる意識」のことである(春木他, 2008)。マインドフルネスの促進手段である瞑想を中核とした介入技法は、マインドフルネス瞑想訓練と呼ばれており、うつ病患者の再発率低下、がん患者の QOL 向上、健常者の不安・否定的感情の低下など心理的・医学的治療効果を持つことが確認されている(春木他, 2008)。近年では、瞑想による脳の変化について、MRI を用いた研究が活発に行われている。Lazar et al. (2005) は、日常的に瞑想を行っている人と普段瞑想を行っていない人の脳について、MRI を用いて比較検討した結果、日常的に瞑想を行っている人では、注意や感覚処理に関連する脳領域の皮質が厚いこと、また、加齢による前頭部の皮質の厚さの減少が瞑想により抑制されている可能性が示された。同様に、Hölzel et al. (2011) は、マインドフルネス・ストレス低減法(MBSR)に参加した人と参加していない人の脳を MRI で測定した結果、学習、記憶、感情調節に関わる左の海馬、社会的認知や共感と関連する側頭頭頂接合部、自己参照過程に関わる後帯状皮質の灰白質密度がそれぞれ増加していたことが確認された。

本研究では、先行研究の知見に基づき、一般大学生を対象として、マインドフルネス瞑想訓練を1週間にわたり実施し、瞑想訓練が自由再生課題の成績に及ぼす影響について検討を行った。

方法

参加者と手続き 大学4年生70名を対象とし、実験群に34名、統制群に36名を割り振った。実験群の学生は、毎日約10分間、同じ時間・場所で、マインドフルネス呼吸法を1週間続けるよう指示された。マインドフルネス呼吸法とは、①基本姿勢をとる、②身体の感覚に意識を向ける、③呼吸に注意を向ける、④雑念が浮かんだら、その事実に気づき、注意を呼吸に戻すという瞑想訓練

である。実際に瞑想を行う際には、ダイヤモンド社の許諾のもと、マインドフルネス瞑想の音声ガイドダンス CD (久賀谷, 2017) が利用された。1週間の瞑想訓練の前後で、自由再生課題(2字の漢字熟語15項目を1秒おきに提示し、直後に自由再生を行う課題)が4試行実施された。また、日々の瞑想の前後には、そのときの気分が Affect Grid (Russel et al., 1989) により測定された。統制群の学生は、瞑想訓練には参加せず、訓練群と同一時期に自由再生課題に取り組んだ。瞑想訓練の実施に際して、参加は任意であり、いつでも中断可能であること、プライバシーは保護されることなどが説明された。分析には、2回の自由再生課題に参加し、1週間毎日欠かさず瞑想を行った実験群12名と2回の自由再生課題に参加した統制群35名のデータを用いた。

結果

自由再生課題の成績の変化 自由再生課題の正再生数に対して、実験条件(2)×測定時期(2)の2要因分散分析を行った結果、主効果と交互作用のいずれも認められず、成績に有意な変化は見られなかった。

瞑想前後の気分の変化 日々の瞑想前後における気分(快-不快と覚醒-眠気)の週平均得点に対して、対応のある t 検定を行った結果、日々の瞑想後に、気分得点が快方向と眠気方向、すなわちリラックス方向へと有意に変化していた ($t(11) = -5.70, p < .05; t(11) = 2.35, p < .01$)。

考察

1日20分の瞑想を5日間行った研究では、注意機能の一つである実行注意(効率的な干渉処理)が有意に向上していたが、知能テスト得点の向上は有意傾向に留まっていた(Tang et al., 2007)。学習・記憶課題の成績向上には、より長期の瞑想が必要である可能性がある。日々の瞑想では、瞑想後に気分がリラックス方向に変化しており、先行研究(谷口, 2018)と同様に、瞑想による即時的な気分改善効果が再確認された。