

マインドワンダリングが思考の反すうを介して 精神的健康に与える影響

○青井 蒼汰・井蓑崎 浩史

(広島修道大学大学院人文科学研究科)・(広島修道大学健康科学部)

目的

マインドワンダリング (mind wandering : MW) とは、現在の課題から注意が逸れて内的な思考や空想に浸る現象のことであり、MW を頻繁に行うことは抑うつ症状の増加と関連することが報告されている (Killingsworth & Gilbert, 2010)。また、抑うつに影響を及ぼす認知的要因のひとつに、物事を何度も繰り返し、考え続ける反すう思考があり、特に抑うつ的な反すうが抑うつ気分の持続に影響することが示されている (Nolen-Hoeksema, 2004)。MW と反すう思考は、類似する点もあるものの、意図的な制御可能性に違いがあり、反すう思考に比べると MW の方が、制御可能性が相対的に高いことが指摘されている (Seli et al., 2014)。そこで本研究では、比較的制御可能な MW が、比較的制御困難な反すう思考を介して、抑うつに影響するという仮説を立て検討を行うことと目的とした。加えて、近年、MW の内容の違いによって、精神的健康への影響が異なる可能性が指摘されているものの (Guan et al., 2025)、従来の研究では、MW の内容による影響の違いは十分に検討されていないため、MW および反すう思考の内容 (ポジティブ、ネガティブ)、精神的健康 (主観的幸福感、抑うつ症状) も考慮することとした。

方法

調査参加者 株式会社クラウドワークスが提供するクラウドソーシングシステムに登録しているワーカー253名 (男性141名、女性111名、その他1名; 平均年齢42.32±10.20歳)。

測度 MW 傾向 (多面的空想特徴質問紙短縮版: 松井・小玉, 2004)、反すう思考 (ポジティブ反芻尺度およびネガティブ反芻尺度: 合津・三浦, 2019)、抑うつ症状 (日本語版 PHQ-9: 村松, 2014; Muramatsu et al., 2018)、主観的幸福感 (日本語版人生満足度尺度: Uchida et al., 2008; 橋本・子安, 2011) を使用した。

倫理的配慮 広島修道大学における人を対象とする研究倫理審査専門委員会の承認を得て実施した (承認番号: 第2025-0016号)。

結果と考察

MW と反すう思考が抑うつ症状に及ぼす影響

MW が反すう思考に影響を及ぼし、反すう思考が抑うつ症状に影響を及ぼすかどうかを検討するために、パス解析を行った。その結果、モデルの適合度は許容できるものであった (CFI = .976, GFI = .974, AGFI = .911, RMSEA = .098)。ネガティブな内容の MW はネガティブな反すう思考に有意な正の影響 ($\beta = .689, p < .01$) を、ネガティブな反すう思考は抑うつ症状に有意な正の影響を及ぼすこと ($\beta = .435, p < .01$) が示された。またポジティブおよびネガティブな内容の MW は、ポジティブな反すう思考に対して、それぞれ有意な正の影響を及ぼしていたものの ($\beta = .534, p < .01$; $\beta = .170, p < .01$)、ポジティブな反すう思考と抑うつ症状の間のパスは有意ではなかった。

MW と反すう思考が主観的幸福感に及ぼす影響

MW が反すう思考に影響を及ぼし、反すう思考が主観的幸福感に影響を及ぼすかどうかを検討するために、パス解析を行った。その結果、モデルの適合度は許容できるものであった (CFI = .985, GFI = .983, AGFI = .930, RMSEA = .080)。ポジティブな内容の MW はポジティブな反すう思考に有意な正の影響 ($\beta = .534, p < .01$) を、ネガティブな内容の MW はポジティブな反すう思考に有意な正の影響 ($\beta = .170, p < .01$) を、ポジティブな反すう思考は主観的幸福感に有意な正の影響 ($\beta = .437, p < .01$) を及ぼすことが示された。またネガティブな内容の MW はネガティブな反すう思考に有意な正の影響 ($\beta = .689, p < .01$) を、ネガティブな反すう思考は主観的幸福感に有意な負の影響 ($\beta = -.325, p < .01$) を及ぼすことが示された。

これらの結果から、抑うつ症状と主観的幸福感ではプロセスが異なり、ネガティブ内容の MW はネガティブな反すう思考を介して抑うつ症状を強め、主観的幸福感を弱めること、ポジティブ内容の MW はポジティブな反すう思考を介して主観的幸福感を強めることが示唆された。