

否定的な自伝的記憶想起に認知的再評価が及ぼす影響

－ 社会性による記憶の種類に着目して－

(教育学研究科心理発達臨床専攻) 櫻井 亮輔

(教育臨床講座) 水口 啓吾

Effects of cognitive reappraisal
on negative autobiographical memory recall
－ Focusing on a difference in social context－

Ryosuke SAKURAI and Keigo MINAKUCHI

(2022年9月1日受付・2022年11月17日受理)

1. 問題と目的

日常生活において、“友人が約束した時間に来ない”、“同僚にメールを送ったのに連絡をしてくれない”、“作業中に突然パソコンが故障してデータがすべて消えた”など、不快な出来事や辛い出来事を経験したことは誰しもあるだろう。このような否定的体験が起こった際、その後、その出来事に関する否定的な記憶をどのように捉えるかが重要となる。例えば、伊藤・竹中・上里(2001)は、否定的出来事を反すうすることは、その人の持つ性格特性よりも強く抑うつに関連していることを示唆している。それでは、否定的な経験をした際、私たちはどのようにその体験に関する否定的な記憶にアプローチすることで、記憶に付随する否定的な認知や感情を低減させることができるのだろうか。

否定的記憶を想起した際などに喚起される、怒りなどの否定的感情を制御する認知的感情制御については、これまで様々な研究が行われてきた(e.g., Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001)。その中で近年注目されているのが、マインドフルネスである。マインドフルネスとは「意図的に、今現在の瞬間に、

判断なしに注意を向けること」と定義されている心理的状态である(Kabat-Zinn, 2003)。マインドフルネスについては日常的に体験されるものであるが、その程度には個人差が見られる。日常的なマインドフルネスが行われる程度については、マインドフルネス・トレーニングと呼ばれる手法により高められることが指摘されている(田中・杉浦・神村, 2013)。このトレーニングでは、呼吸のみに意識を向け、その他の出来事については注意を向けないことが求められる。このような意識的な注意の制御により、感情や思考を現実や自己と混同せず、心の中の一時的なものとして受け取る“脱中心化(decentering)”(Teasdale, Moore, Hayhurst, Pope, Williams, & Segal, 2002)が促進され、その結果、うつや不安傾向を低減させることが明らかとなっている(Hofmann et al., 2010)。また、田中・杉浦・神村(2013)は、マインドフルネス・トレーニングで使用される注意制御能力はマインドフルネス傾向、脱中心化を媒介することによって心配の緩和に繋がることを明らかにしている。

このように、マインドフルネスは注意の制御がで

きるようになることによって脱中心化を介し、精神的健康に繋がることが示されている。他方で、マインドフルネスはスキルが不足した状態で実施した場合、十分な効果が示されない可能性も指摘されている。田中・杉浦・神村（2010）は、心配の高い大学生を対象として、心配、注意スキル、認知的スキル、不安感受性、アレキシサイミアに対する注意訓練技法とマインドフルネス技法の効果検討を行った。その結果、アレキシサイミアの中でも感情を表現することが困難である“感情の描写困難”において、マインドフルネス群では増加が示された。この結果は仮説に反していたが、これについて田中ほか（2010）は、実験期間が1週間と短期間であったことや、マインドフルネス群においては注意機能や認知的スキルの習得が十分でなかったことが原因であると指摘している。また、研究参加者からは、“難しかった”、“よく分からなかった”などの内省報告もあったことから、多くの要素で構成されるマインドフルネス瞑想の困難さも課題であることが指摘されている。この点を踏まえた場合、マインドフルネスは日常的に取り入れる場合や、一人で行う場合などは、スキルの習得が不十分の場合には逆効果となることや、効果を十分に実感できない可能性があり、実施自体の難しさもあると考えられる。

マインドフルネス以外に脱中心化を促進する方法として、認知的再評価がある（Hayes-Skelton & Graham, 2013）。認知的再評価とは、否定的感情や思考、状況について、別の解釈を試みることであり、Webb et. al. (2012) は、認知的再評価について、より良い解釈を指示されたうえで再解釈を行う「情動反応の再評価」、感情を引き起こす原因について再解釈を行う「感情刺激の再評価」、客観的目線に立つことにより感情刺激の影響を下げる「遠近法を用いた再評価」およびこれらを組み合わせたものという4つの手法を挙げている。これらの手法により否定的感情を緩和することができた経験を積み重ねることで、感情や思考は変化するといった理解が可能となり、脱中心化に繋がることが示唆されている（Beck, 2005）。池田・仁平（2009）は、自伝的記憶想起において、否定的記憶を肯定的体験として転

換的に語りなおす「転換的語りなおし」に関する効果について検討を行っている。その結果、事実を別の視点から見るができることを伝え、出来るだけ楽しかった思い出となるように語りなおすように教示を行った場合、否定的感情表現の頻度が減少するだけではなく、肯定的感情表現の頻度も増加しており、記憶に対する感情価についても肯定的変化が生じたことが示されている。他方で、Sheppes, Scheibe, Suri, & Gross (2011) は、否定的感情が高い場合には感情的に中立なことを考える気晴らしを用い、低い場合には否定的感情を低減させる認知的再評価を用いると述べている。また、榊原（2015）は強い否定的感情は認知資源を抑制するため、否定的感情を低減させる方略が使用できなくなる可能性を示唆している。このように、否定的な自伝的記憶に対する認知的再評価の効果がどの程度見込めるのかについては一貫した知見は示されていない。

しかしながら、認知的再評価を用いて否定的感情の緩和を積み重ねることにより、脱中心化を促進することが示唆されていることを踏まえると（Beck, 2005）、日常生活での些細な否定的感情の緩和が脱中心化に最も効果的な方法であると考えられる。その場合、認知的再評価により否定的な自伝的記憶によって生じる否定的感情が低減したという実感が得やすい記憶の傾向について明らかにすることで、より容易に脱中心化を促進することができるのではないかと考える。しかしながら、否定的な自伝的記憶の具体的な種類に着目しての認知的再評価の効果については検討されていない。

そこで本研究では、否定的な自伝的記憶の種類に着目し、認知的再評価の効果について検討を行うことを目的とする。

本研究では、自伝的記憶の種類として“他者の存在（社会性）”に着目した。Speer & Delgado (2020) は肯定的記憶について、親密な他者が存在する自伝的記憶の方が感情価、主観的価値が高く、より肯定的であることを明らかにしている。しかし否定的記憶においても社会性が感情価や主観的価値に影響するのかについては検討されていない。そこで本研究においては、否定的記憶に対する社会性の影響、

認知的再評価による認知の変化について3つの仮説を軸として以下の点を検討することとする。

第一に、否定的記憶の感情価、感情強度、主観的価値に対する社会性の影響について検討する。ストレスと親密性について日米比較を行った橋本・吉田・矢崎・森・高井・Oetzel (2011) は、日本人はアメリカ人と比べて、身近な人間関係の重要性が高く、心理的適応により重要となることを示している。このことを踏まえた場合、日本人は否定的記憶に親密な他者が関わっている、つまり社会性が高いほど回避すべきものとして捉えやすいことが予測される。そこで仮説として、自伝的記憶の内容に親密な他者が存在するほど感情価、感情強度、主観的価値のすべてが高くなると設定した。

第二に、否定的な自伝的記憶における感情強度、主観的価値に認知的再評価が及ぼす影響について検討する。仮説として、認知的再評価によって、自伝的記憶に対する否定的感情価が低減した場合、自伝的記憶についての感情強度、主観的価値も同時に低減すると設定した。

第三に、認知的再評価の効果における自伝的記憶の社会性の影響について検討する。仮説として、自伝的記憶の内容に親密な他者が存在するほど認知的再評価の効果が大きくなると設定した。

2. 方法

実験参加者 大学(院)生15名(男性9名、女性6名;平均年齢26.53、 $SD = 11.09$ 歳)を対象とした。実施時期 2021年から2022年にかけて実施した。

実験計画 実験は個別に実施した。否定的な自伝的記憶における社会性を要因として、親密他者との記憶条件(以降;親密条件)、知人(非親密他者)との記憶条件(以降;知人条件)、一人での記憶条件(以降;一人条件)を参加者内実験計画で設定した。各条件に該当する自伝的記憶の分類基準として以下を設定した。親密条件:親密さを抱きやすい他者(家族、友人、恋人など)が存在する否定的な自伝的記憶(例;恋人から別れを告げられた)、知人条件:比較的親密さを感じにくい他者(同級生、知人など)が存在する否定的な自伝的記憶(例;同級生に邪険に扱われた)、一人条件:他者が存在しない

否定的な自伝的記憶(例;夏場にエアコンが壊れた)。

実験課題

①想起した否定的な自伝的記憶に関する調査項目

想起時期 否定的な自伝的記憶について、出来事が起こった時期を「0ヵ月~24ヵ月前まで」に限定して回答を求めた。

親密度 否定的な自伝的記憶に存在する他者との関係性について4件法(1:まったく親密ではない~4:非常に親密である)で回答を求めた。

感情価 否定的な自伝的記憶に対して、どのような感情イメージを抱いているかについて7件法(1:非常にネガティブ~7:非常にポジティブ)で回答を求めた。

感情強度 否定的な自伝的記憶に対して、どの程度の感情の強さを持っているかについて4件法(1:全く強くない~4:非常に強い)で回答を求めた。

なお、親密度の調査については認知的再評価を行う前の親密条件、知人条件でのみ実施し、一人条件と認知的再評価実施後には実施していない。

②主観的価値 Speer & Delgado (2020) のWTR課題を実施した。先行研究では、想起した肯定的記憶に対して再体験できるならばいくらまで支払うか、について0~1000ドルで回答を求めるものであった。そこで否定的記憶を扱う本研究では、「今あなたは10万円持っていると仮定してください。思い出した記憶について再体験することを回避できるとすればいくらまで支払いますか」に改変して実施した。参加者には0円~100,000円で回答を求めた。

③気分評定 実験開始直後および終了後の2回、Depression and Anxiety Mood Scale (DAMS; 福井、1997)を実施した。DAMSは抑うつ気分(D)、肯定的気分(PD)、不安気分(AN)の3つの因子によって構成されている。本研究でも先行研究同様の手順で9項目7件法(1:全く当てはまらない~7:非常に良くあてはまる)で回答を求めた。

実験手続き 実験開始前に、実験者(第一著者)は参加者に対して研究該概要・方法を説明し、同意書を得た。参加者にはまずDAMSについて回答を求めた。その後、親密条件・知人条件・一人条件それぞれに対して過去2年間(24ヵ月)に起こった否定的

な出来事を想起するよう求めた。Speer & Delgado (2020) 同様に、想起した否定的記憶について 14 秒間経験当時の出来事かのように思い出すよう教示した。想起後、その記憶の具体的内容について自由記述を求め、想起した否定的な自伝的記憶に関する調査項目（感情価・感情強度）、および、WTP 課題の回答を求めた。各条件の実施順序については参加者間でランダムに実施した。また、認知的再評価を行う際には参加者自身が想起した否定的記憶を思い出す必要があるため、記憶についての記述、想起時期および親密度についての回答用紙と感情価、感情強度、主観的価値についての回答用紙の 2 枚に分けて手渡した。

各条件実施後、認知的再評価を行った。Speed, Levinson, Gross, Kiosses, & Hajcak (2020) に基づき、否定的気分を減らすよう思い出すことや、第三者や観察者の視点から状況を見てみる、という指示を与えた。参加者には事前練習として「授業中に質問に答えるために手を挙げた時、教授はあなたの答えが正しくないことを示し、クラスの他の学生がくすくす笑っているのが聞こえたように思えた」「あなたは午後 6 時に友人と食事をするようになっていた。しかし彼らは午後 6 時 30 分になっても彼らはまだ到着していないし、あなたに連絡を取ろうともしていない」という 2 つの具体例を提示し、これらに対する認知的再評価を求めた。参加者が具体的方法について理解したことを確認した後、先ほど想起した

否定的な自伝的記憶に対して認知的再評価を求めた。その際には先に否定的な自伝的記憶の内容について記述した用紙のみを手渡し「以前想起していた（条件）の記憶がこちらになります。このことについて何かネガティブを減らすような考えが浮かびましたらお声がけください」という教示を与えた。考えが浮かんだことを確認した後、その考えを踏まえた状態で否定的記憶について 14 秒間、目の前の出来事かのように思い出すよう求めた。その後、どのような考えが浮かんだかについて自由記述を求め、親密度を除いた否定的記憶に関する調査項目と WTP 課題の回答を求めた。なお、認知的再評価を行う条件の順番は否定的記憶についての想起時の順番と同じになるように設定した。各条件ですべての実施が終了した後、過去の親密他者との肯定的記憶の想起を求め、DAMS への回答を求めた。

倫理的配慮 本研究は愛媛大学教育学部研究倫理委員会の承認（承認番号 R3-30）を得て実施した。

3. 結果

統計ソフト HAD16.000（清水，2016）を用いた。

解析 1. 各調査項目の平均値と標準偏差

否定的な自伝的記憶に関する調査項目（感情価・感情強度、主観的価値）、および、気分評定の平均値と標準偏差を全体と条件別に算出した。結果を Table 1 に記した。

解析 2. 各調査項目に関する分析

まず、条件による親密度について分析を行った。

Table1 各調査項目の平均値と標準偏差

認知的再評価		全体		社会性条件					
				親密条件		知人条件		一人条件	
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
感情価	pre	2.71	1.27	2.31	0.51	2.94	0.27	2.88	0.50
	post	3.63	1.52	3.13	0.51	3.63	0.27	4.13	0.50
感情強度	pre	2.75	0.78	3.13	0.25	2.38	0.22	2.75	0.25
	post	2.29	0.87	2.75	0.25	1.94	0.22	2.19	0.25
主観的価値	pre	32,038		52,813		9,356		33,944	
	post	21,008		39,156		5,119		18,750	
気分評定				抑うつ気分 (D)		肯定的気分 (PD)		不安気分 (AN)	
	pre			6.63	4.08	10.81	4.13	9.25	4.78
	post			6.69	4.47	12.81	4.32	7.94	4.59

親密条件と知人条件について親密度に違いがあるかを検定するために t 検定を行った結果、有意差が示された ($t(15) = 11.667, p < .001$)。

次に、条件による感情価について分析を行った。第一に、認知的再評価実施前の否定的な自伝的記憶に対する感情価について分析を行った。条件を要因とした 1 要因分散分析を行った結果、条件間で有意差は示されなかった。第二に、認知的再評価実施後における感情価について分析を行った。条件と測定時点を要因とする 2 要因分散分析を行った結果、社会性条件 ($F(2, 30) = 3.72, p < .05$, 偏 $\eta^2 = .20$) および測定時点 ($F(1, 15) = 16.06, p < .01$, 偏 $\eta^2 = .52$) の主効果が有意であった。交互作用は有意ではなかった。条件について単純主効果の検定を行ったところ、すべての条件において有意差が示された(親密条件: $F(1, 45) = 6.18, p < .05$, 偏 $\eta^2 = .29$ 、知人条件: $F(1, 45) = 4.43, p < .05$, 偏 $\eta^2 = .23$ 、一人条件: $F(1, 45) = 14.63, p < .001$, 偏 $\eta^2 = .49$)。主要な結果を Figure 1 に示した。

次に、条件による感情強度について分析を行った。第一に、認知的再評価実施前の否定的な自伝的記憶に対する感情強度について分析を行った。条件を要因とした 1 要因分散分析を行った結果、条件間で有意差が示された ($F(2, 28) = 6.17, p < .01$, 偏 $\eta^2 = .31$)。Holm 法を用いた多重比較を行った結果、親密条件と知人条件間においてのみ有意差が示された ($t(15) = 4.32, p < .01$, $d = 1.20$)。

意差が示された ($F(2, 30) = 4.55, p < .05$, 偏 $\eta^2 = .23$)。Holm 法を用いた多重比較を行った結果、親密条件と知人条件間においてのみ有意差が示された ($t(15) = 4.39, p < .01, d = 1.01$)。第二に、認知的再評価実施後における感情強度について分析を行った。条件と測定時点を要因とする 2 要因分散分析を行った結果、条件 ($F(2, 30) = 6.07, p < .05$, 偏 $\eta^2 = .29$) および測定時点 ($F(1, 15) = 10.37, p < .01$, 偏 $\eta^2 = .41$) の主効果が有意であった。交互作用は有意ではなかった。条件について単純主効果の検定を行ったところ、知人条件 ($F(1, 45) = 5.38, p < .05$, 偏 $\eta^2 = .26$) および一人条件 ($F(1, 45) = 8.89, p < .01$, 偏 $\eta^2 = .37$) において有意差が示された。主要な結果を Figure 2 に示した。

最後に、条件による主観的価値 (WTP 課題) について分析を行った。第一に、認知的再評価実施前の否定的な自伝的記憶に対する主観的価値について分析を行った。条件を要因とした 1 要因分散分析を行った結果、条件間で有意差が示された ($F(2, 28) = 6.17, p < .01$, 偏 $\eta^2 = .31$)。Holm 法を用いた多重比較を行った結果、親密条件と知人条件間においてのみ有意差が示された ($t(15) = 4.32, p < .01, d = 1.20$)。

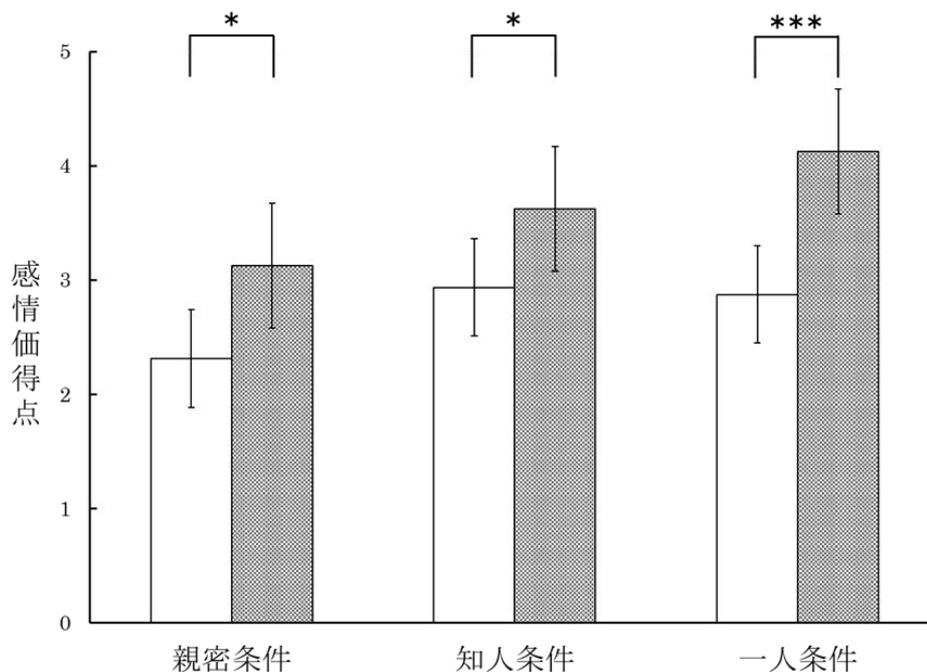


Figure 1. 条件別認知的再評価実施前後の感情価平均値

注1. 左図 (白) : 実施前、右図 (黒) : 実施後

注2. *** $p < .001$, * $p < .05$

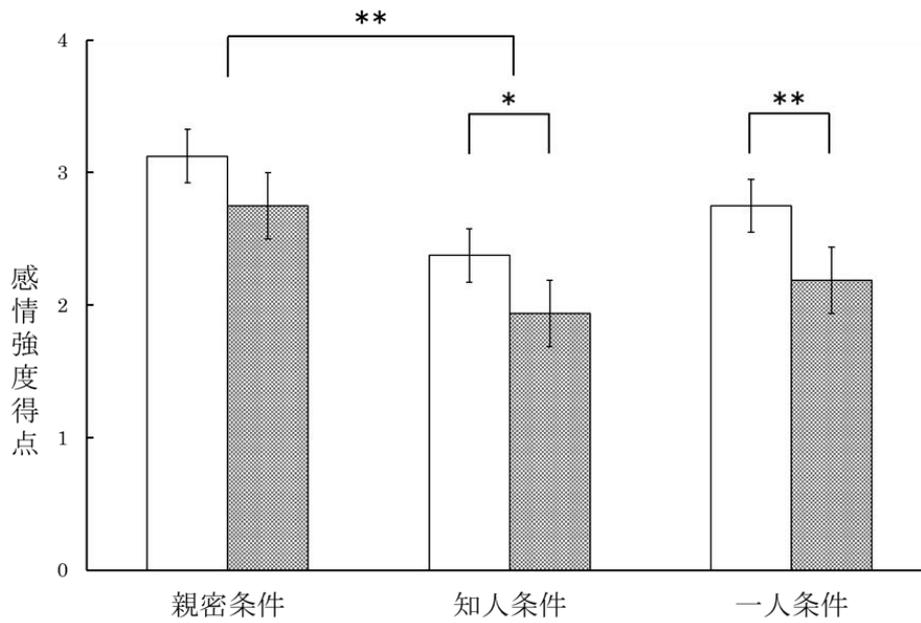


Figure 2. 条件別認知的再評価実施前後の感情強度平均値

注1. 左図 (白) : 実施前、右図 (黒) : 実施後
 注2. ** $p < .01$ 、* $p < .05$

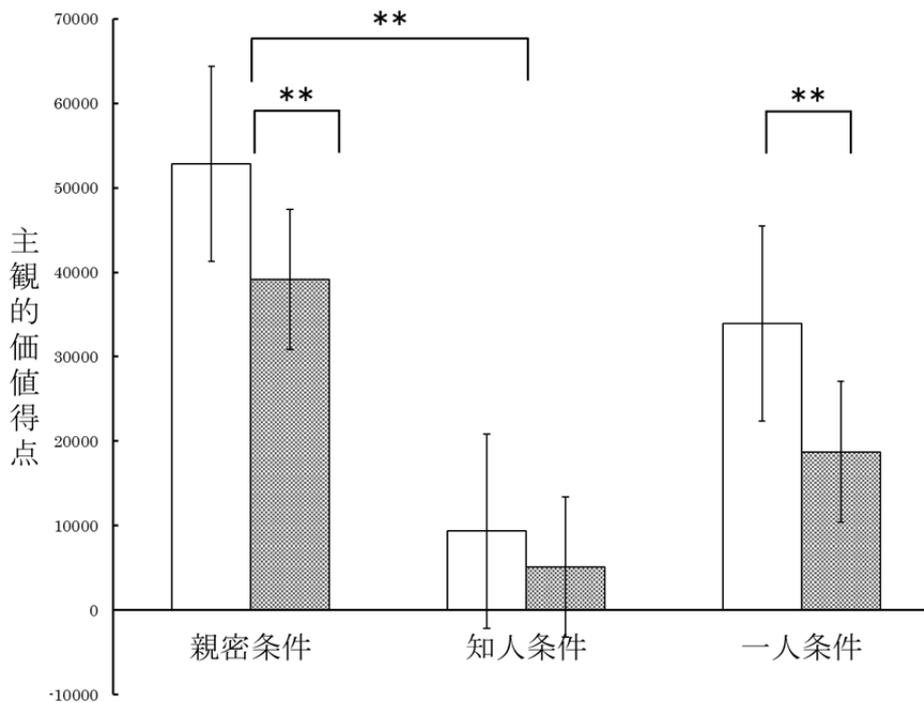


Figure 3. 条件別認知的再評価実施前後の主観的価値平均値

注1. 左図 (白) : 実施前、右図 (黒) : 実施後
 注2. ** $p < .01$

第二に、認知的再評価実施後における主観的価値について分析を行った。条件と測定時点を要因とする2要因分散分析を行った結果、条件 ($F(2, 30) = 7.32$, $p < .01$, 偏 $\eta^2 = .33$) および測定時点 ($F(1, 15) = 9.75$, $p < .01$, 偏 $\eta^2 = .39$) の主効果が有意であった。交互作用は有意ではなかった。条件について単純主効果の

検定を行ったところ、親密条件 ($F(1, 45) = 8.27$, $p < .01$, 偏 $\eta^2 = .36$) および一人条件 ($F(1, 45) = 10.24$, $p < .01$, 偏 $\eta^2 = .41$) において有意差が示された。主要な結果を Figure 3 に示した。

解析 3. 実験実施前後における参加者の状態変化に関する分析

実験実施前と実施後において参加者の気分の状態に変化が生じているかを検討するために、DAMS得点を従属変数として t 検定を行った。その結果、抑うつ気分・肯定的気分・不安気分すべてにおいて有意差は示されなかった。

4. 考察

本研究は、否定的な自伝的記憶の社会性が評価にどのような影響を与えるか、および、認知的再評価の効果およびその社会性の影響について明らかにすることを目的としていた。その結果、以下の点が明らかとなった。1) 否定的な自伝的記憶における社会性は、親密他者が関与する記憶と知人程度の他者が関与する記憶との間において感情強度と主観的価値のみ差が生じた、2) 認知的再評価による感情価、感情強度、主観的価値の影響が部分的に示された、3) 認知的再評価と自伝的記憶における社会性に関する仮説は支持されなかった。本研究の結果について、以降、仮説と照らし合わせながら考察する。

否定的な自伝的記憶と社会性

社会性の条件において、感情価では関連は見られなかったが、感情強度および主観的価値において親密条件と知人条件間で有意差が見られた。よって、「自伝的記憶の内容において他者との親密関係が深いほど否定的な度合いが高くなる」という仮説については部分的に支持されたと言える。つまり、否定的記憶は親密な他者が関わっている場合ほどインパクトが強く、再体験したくないと感じる忌避的な記憶であることが示唆された。本結果は、日本人は心理的適応において身近な人間関係の重要性が高いという橋本ほか(2011)とも符合する結果であると言えるだろう。否定的出来事は、他者との関係性を変化させるため、親密な他者との出来事は特にインパクトを持って受け止められた可能性が考えられる。

他方で感情価については、インパクトが強く、再体験したくない否定的記憶であっても差がない、つまり記憶の否定的イメージについては同程度であった。これについては、否定的出来事を体験した後、記憶に関して何らかの変化が生じた可能性がある。例えば、小川(2011)は親密な他者から受ける同情

は、知人程度の他者から受ける同情よりも嬉しい、安心といった肯定的感情を喚起させることを示している。親密な他者との記憶においては、親密な他者がその場に居合わせているため、その場で同情や手助けといったフォローが生じやすく、その結果、否定的感情の低減に繋がった可能性が考えられる。

また一人の記憶については、その場で他者と共有している内容ではないため、感情価、感情強度、主観的価値のすべてが高くなった可能性が考えられる。しかしながら、これに関しては一人である場合に体験した記憶の内容について改めて収集し、出来事についてどのように対処を行っているのかについて更に検討する必要がある。

否定的な自伝的記憶に対する認知的再評価の効果

認知的再評価の実施により、社会性の条件すべてにおいて自伝的記憶に対する否定的感情価の低減が示された。他方で、感情強度については親密条件が有意傾向にとどまり、主観的価値においては知人条件において有意差は見られなかった。よって、「認知的再評価によって否定的な自伝的記憶に対する否定的な感情価、感情強度、主観的価値が低減される」という仮説については部分的に支持されたと言える。また、一人条件での記憶においては、すべての要素について有意差が見られており、認知的再評価を実施する意義が明瞭に示された。

認知的再評価により、感情強度について低減が見られたことは、認知的再評価は自伝的記憶における否定的側面について、否定的感情だけでなく記憶に対するインパクトに対しても低減させたと考えられる。榊原(2015)は、強い否定的感情のある場合は否定的感情を抑制する方略が使用できなくなる可能性を示しているが、認知的再評価によってどの程度まで感情強度を下げるができるのかについては、更に検討が必要である。

また、認知的再評価によって主観的価値においても低減が見られた。つまり、認知的再評価が否定的出来事に対する否定的な感情イメージだけでなく、出来事に対する回避欲求も低下させたと考えられる。これは、認知的再評価によって、否定的な出来事に対して付随していた否定的イメージの緩和に

繋がった可能性が考えられる。

認知的再評価と社会性

認知的再評価の効果と記憶の社会性についての交互作用は感情価、感情強度、主観的価値のすべてにおいて認められず、社会性は認知的再評価の効果に影響しないという結果となった。よって、「自伝的記憶の内容に親密な他者が存在するほど認知的再評価の効果が大きくなる」という仮説については支持されなかった。つまり、否定的な自伝的記憶における他者の存在やその他者との関係性は、否定的記憶について第三者視点で考える際に特に影響を及ぼす要因ではないことが考えられる。これについては、否定的な自伝的記憶に対してどのように捉えるようになったのかなど、記憶に対するイメージを掘り下げ、どのような概念が認知的再評価の効果を増幅させるかについて検討する必要がある。

本研究では、認知的再評価によって、否定的な自伝的記憶における感情価、感情強度および主観的価値を低減させることが可能であることを明らかにすることができた。認知的再評価の効果と自伝的記憶の社会性による種類との関連については明確な結果を示すことができなかったものの、認知的再評価の効果についての新たな知見を示すことができたことは、マインドフルネスや気晴らしとは異なり、自伝的記憶を用いて脱中心化することのメリットを示すことができたという点で意義のある研究と考えられる。

今後の課題

最後に本研究の限界点と今後の課題について述べる。本研究は、肯定的記憶を対象として“他者の存在(社会性)”に着目した Speer & Delgado (2020) を参考に、肯定的記憶を否定的記憶へと変えて、先行研究と同様の傾向が示されるかについて検討した。しかしながら、否定的記憶に影響を及ぼす要素は社会性に限られたものではない。例えば、仁田・高橋・熊野 (2019) は、現実的なストレス体験について類似した幼少期の体験へと移行させ、幼少期の体験での緩和をすることで現実のイメージも変化させる「イメージ書き直し」という手法の効果について検討しており、この手法においては幼少期の体

験に、助けてくれる人物を登場させることで欲求のケアを行っている。また、齋藤・岡安 (2014) は、高いソーシャルサポートはストレスの影響を抑制し、その影響から回復する力であるレジリエンスを促進させることを明らかにしている。これらの先行研究を踏まえた場合、過去の否定的経験においては、他者との関係性(社会性)だけではなく、否定的経験に対する他者の関与度(援助度)も重要な要因となる可能性が考えられる。今後は社会性以外にも着目したうえで、否定的な自伝的記憶の種類が認知的再評価の効果に及ぼす影響についてより詳細に検討していく必要があり、今後の課題である。

5. 引用文献

- Beck, A. T. (2005). Buddhism and cognitive therapy. *Cognitive Therapy Today*, **10**, 1-4.
- 福井 至 (1997). Depression and Anxiety Mood Scale (DAMS) 開発の試み 行動療法研究, **23**, 83-93.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, **30** (8), 1311-1327.
- 橋本 剛・吉田琢哉・矢崎裕美子・森 泉哲・高井次郎・Oetzel, J. G. (2011). 対人ストレスの日本比較—親密性とソーシャルスキルの観点から— 実験社会心理学研究, **51** (2), 91-103.
- Hayes-Skelton, S., & Graham, J. (2013). Decentering as a common link among mindfulness, cognitive reappraisal, and social anxiety. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, **41** (3), 317-328.
- 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** (2), 169-183.
- 池田和浩・仁平義明 (2009). ネガティブな体験の肯定的な語り直しによる自伝的記憶の変容 心理学研究, **79** (6), 481-489.
- 伊藤 拓・竹中晃二・上里一郎 (2001). うつ状態に関与する心理的要因の検討—ネガティブな

- 反すうと完全主義, メランコリー型性格, 帰属様式との比較— 健康心理学研究, **14 (2)**, 11-23.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, **10 (2)**, 144-156.
- 仁田雄介・高橋 徹・熊野宏昭 (2019). 恐怖記憶に対するイメージ書き直しと記憶の再固定化の関係— 不安症研究, **11 (1)**, 2-12.
- 小川翔大 (2011). 他者からの同情によって生じる感情—出来事の原因帰属と相手との親密さによる感情の違い— 教育心理学研究, **59 (3)**, 267-277.
- 榊原良太 (2015). 認知的感情制御方略の使用傾向及び精神的健康との関連—日本語版 Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) の作成及びネガティブ感情強度への着目を通して— 感情心理学研究, **23 (1)**, 46-58.
- 齊藤和貴・岡安孝弘 (2014). 大学生のソーシャルスキルと自尊感情がレジリエンスに及ぼす影響— 健康心理学研究, **27 (1)**, 12-19.
- 清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD—機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案— メディア・情報・コミュニケーション研究, **1**, 59-73.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J.J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological science*, **22 (11)**, 1391-1396.
- Speed, B. C., Levinson, A. R., Gross, J. J., Kiosses, D. N., & Hajcak, G. (2020). Emotion regulation to idiographic stimuli: Testing the autobiographical emotion regulation task. *Neuropsychologia*, **145**, 106346.
- Speer, M. E., & Delgado, M. R. (2020). The social value of positive autobiographical memory retrieval. *Journal of Experimental Psychology: General*, **149 (4)**, 790-799.
- 田中圭介・杉浦義典・神村栄一 (2010). 心配に対する注意訓練とマインドフルネスの比較— 広島大学大学院総合科学研究科紀要, **5**, 47-55.
- 田中圭介・杉浦義典・神村栄一 (2013). 注意制御, マインドフルネス, 脱中心化が心配に及ぼす影響— パーソナリティ研究, **22 (2)**, 108-116.
- 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.
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of Strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, **138 (4)**, 775-808.

謝 辞

本研究の実験に快くご協力していただきました参加者の皆さまに深く感謝申し上げます。