

# 能動的場面と受動的場面における ためらい（躊躇）についての相違

— マインドワンダリングとマインドフルネスによる関連性の検討 —

## Differences in Hesitation in Active and Passive Situations: An Examination of the Relevance of Mind-Wandering and Mindfulness

鈴木 賢 男\*  
Masao SUZUKI

**要旨：**先行研究では、因子分析から「悩みを打ち明ける」などの項目で構成される、自分を晒すことに対する「受動性のためらい」と、「進路先を決める」などの項目で構成される、自分で評価を定める「能動性のためらい」を意味づけて目的変数とし、日本語 MWQ (Mind Wandering Questionnaire) 得点と特性不安得点、他尺度との6要因を説明変数としたステップワイズ法による重回帰分析を行った結果、「能動性のためらい」では、MWQ 得点が負の影響を与えていることがわかった。

本研究では、新たにマインドフルネス傾向を示す尺度を加えて調査を行い、相関分析によるためらい傾向との関連性を検討することとした。結果として、目の前のことに気を取られるようなマインドワンダリング特性が高い傾向にあると、自己の弱みを露わにするような「受動的場面」でのためらいを示す傾向が高く、逆に、自己の能力・人間性を問われるような「能動的場面」では、ためらいを示す傾向は低くなり、また特性不安が高いと「能動的場面」のためらいが低くなることも示唆された。マインドフルネスとの関連は両場面とも認められなかった。

キーワード：hesitation, mind-wandering, mindfulness

### はじめに

ためらい（躊躇）に影響を与える要因として、不安などのような感情面だけではなく、認知的側面に目を向けることを目的として、マインドワンダリングとの関連性が調べられ、マインドワンダリング傾向がためらいの度合い（長さ）に負の影響を与えることが明らかにされた（鈴木, 2019）。但し、ためらい場面として提示した項目の文章が長くて（例：思いもよらない不幸な事実を受け入れるかどうか）、冗長的でもあり、項目が意味する内容が調査対象者間で一致してい

\* すずき まさお 金沢学院短期大学幼児教育学科、文教大学附属生活科学研究所客員研究員

るかどうか疑わしく、実際、因子分析にて5因子を抽出したとしても、累積寄与率が30%台に留まるものであった(鈴木, 2016, 2018)。

もともと、自由記述の分析を通して、ためらいの場面を分類してきた研究(鈴木, 2008)によって記述をまとめる形で抽象化した文章を用いていたこともあり、多様な意味として受け取りやすくなってしまっていた。これを改善するために、今までの項目文を参考にしながら、項目文を単純にして(例:自分の意見を言う、病院で診察を受けるなどの35項目)、ためらい場面の構造を分析してみたところ、ためらいには、大きく2つの場面があることがわかった(鈴木, 2020)。因子負荷量が小さい値を示した項目を除外し26項目で2因子を抽出し、累積寄与率40%台と増加させることができた。因子は、自分を晒すこと、評価を受けることに対するためらいを意味する「受動性のためらい」と一方を排除し、自分で評価を定めることに対するためらいを意味する「能動性のためらい」とすることができた。

この2つのためらい場面をそれぞれの目的変数として、マインドワンダリングの影響を分析したところ、「受動性のためらい」では有意とならず、「能動性のためらい」で有意な負の影響があることがわかった(鈴木, 2020)。

以上の2年間にわたる結果から、マインドワンダリングがためらい場面に関しては、少なくとも、負の影響をもたらすものであることが考えられるので、マインドワンダリングとは対となる概念であるマインドフルネスとの関連性を調べることで、ためらい場面において、マインドワンダリングがもたらしている意味を検討してみることにした。

## 方 法

### 1. 質問紙調査方法

手続き: Google シートに所定の質問事項をシート別に配置し、回答者と調査実施者の間で共有を設定して Web 上で回答をしてもらった。調査用のファイルは筆者が後期に担当した2科目の受講生分だけ用意され、後期の定期試験終了後に、調査への協力を依頼して、2021年1月22日～2月10日までに回答されたもので、その後調査用紙の共有設定を解除して、データの回収を行った。これにより、58名中36名の回答を得ることができた(回収率62.1%)。

倫理的な配慮: ファイルを共有設定する都合上、一つのファイルが特定の調査対象者であることは調査者には分かるようになっていることは伝え、当然のことではあるが、調査協力による成績評価への影響がないこと、調査への協力は任意であること、調査によって知り得た個人情報、これを調査者一人のパソコン上で管理すること、個人別のデータを公表することなどないことを説明した。分析された結果の公表に関しては、個人名が特定されるような言及はなく、全体としての傾向を統計分析によって表すことなども説明した上で、任意に回答をしてもらっているので、調査協力への了承は得られているものと考えた。

調査内容: マインドワンダリング尺度に関しては、梶村・野村(2016)による日本語版 Mind Wandering Questionnaire (以降, MWQ) の「単純な作業に集中し続けられるか」等の5項目について、「常にある」～「全くない」までの6段階の評定を用いた。マインドフルネス尺度は、藤野・梶村・野村(2015)による日本語版 Mindful Attention Awareness Scale (以降, MAAS) の「生じていた感情に後から気がつく(逆転)」等の15項目について、「ほとんど常にある」～「ほとんど全くない」までの6段階の評定を用いた。特性不安尺度については、新版 STAI Y-2 (肥

田野 他, 2000) の問番号 21 ~ 40 (20 項目) の特性不安に関する項目について、「ほとんどいつも」「たびたびある」「ときどきある」「ほとんどない」の 4 段階の評定を用いた。ためらい場面の評定: 「自分の意見を言う」「病院で診察を受ける」などの 35 項目に対して、「以下のような状況化において、実際に行うときに、いったん立ち止まってすぐには取り掛かれない方だと思いますか」と教示し、「すぐには取り掛かれない~すぐに取り掛かれる」の 5 段階の評定を用いた。

## 2. 調査対象者

X 大学 2 年生 21 名 (内男性が 2 名)、短期大学 1 年生 15 名 (計 36 名) で、平均年齢は 19.4 才 ( $SD=0.76$ ) であった。

# 結 果

## 1. 各尺度における因子構造

日本語 MWQ マインドワンダリングの特性を測定する 5 項目を梶村・野村 (2016) と同様に 1 因子として、統計分析ソフト HAD (清水, 2016) を用いて確認的因子分析を行った結果、 $CFI=.95$ 、 $GFI=.94$ 、 $RMSEA=.07$  となっており、適合の良いモデルであると判断できたので、5 項目の平均を算出し尺度得点とした ( $\alpha =.64$ )。6 段階における平均値は 3.3 ( $SD=0.92$ ) であった。

日本語 MAAS マインドフルネスを測定する 15 項目について、主因子法による探索的因子分析をした結果、固有値減衰率より藤野・梶村・野村 (2015) と同様に 1 因子として解釈することができた ( $\alpha =.85$ ) ので、15 項目の平均値を算出して、尺度得点とした。6 段階における平均値は 4.6 ( $SD=0.76$ ) であった。

**ためらい項目** ためらい場面で時間をどの程度かけるかを評定した 35 項目に対して、鈴木 (2020) で負荷量が .40 未満であった項目の E\_05「別れを切り出す」E\_19「忘れ物を届け出る」E\_26「自分の適性を知る」、E\_04「人に合わせる」E\_06「自己を犠牲にする」E\_21「苦手なことをする」、負荷量が因子間で同程度であった項目の E\_10「新しいことを始める」の計 7 項目をあらかじめ除外した。更に、一度目の因子分析における 1 因子として抽出した場合の負荷量が極端に低かった ( $\leq .1$ ) E\_31「仲直りをする」や因子間で同程度の負荷量となった E\_07「新しい環境に馴染む」E\_31「仲直りをする」E\_15「病院で診察を受ける」E\_34「事実を受け入れる」E\_11「悩みを打ち明ける」E\_33「悩みを相談する」の計 7 項目、以上、総計 14 項目を除外した 21 項目での因子分析となった。

21 項目に対して主因子法を用いて、固有値減衰率を基準にして 2 因子を抽出し、プロマックス解を得た (累積寄与率 45.0%)。分析の結果、一方の因子を構成する項目が「失敗を報告する」「秘密を暴露する」などとなり、自分を晒すこと、自己の弱みを露わにするためらいを意味するものと解釈することができ、「受動性のためらい」と命名して得点化した ( $\alpha =.85$ )。他方の因子では「他人に親切にする」「試験の準備をする」「授業の課題をする」などであり、自己の能力や人間性が問われることに対するためらいを意味するものと解釈することができ、「能動性のためらい」と命名して得点化した ( $\alpha =.81$ )。

**特性不安尺度** 特性不安の 20 項目 ( $\alpha =.95$ ) について、逆転項目にいての得点を逆につけなおして合計した上で、尺度得点として平均値を算出した。4 段階における平均値は 2.7 ( $SD=0.58$ ) であった。

## 2. 日本語 MWQ、日本語 MAAS と特性不安の相関関係

Table 1 には、日本語 MWQ、日本語 MAAS と特性不安とのピアソンの積率相関係数を示した。日本語 MAAS と日本語 MWQ との相関係数は  $r=-.56$  で、1% 水準で有意な負の相関係数が認められた。従って、マインドワンダリング特性が高い人ほど、マインドフルネス特性が低くなっていることがわかった。次に、特性不安と日本語 MWQ との相関係数は  $r=.41$  で、5% 水準で有意な正の相関係数が認められた。従って、マインドワンダリング特性の高い人は特性不安が高い傾向にあることがわかった。更に、特性不安と日本語 MAAS との相関係数は  $r=-.39$  で、10% 水準で有意な負の相関係数が認められた。従って、特性不安の高い人ほど、マインドフルネス特性が低くなる傾向にあることがわかった。

Table 1. 日本語 MWQ、日本語 MAAS と特性不安の相関係数

	日本語 MWQ	日本語 MAAS	特性不安
日本語 MWQ	1.00	—	—
日本語 MAAS	-.56 **	1.00	—
特性不安	.41 *	-.39 +	1.00

有意水準：\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , + $p < .10$

## 3. 2つのためらい場面における日本語 MWQ と日本語 MAAS

Table 2 には、ためらいの場面として抽出された2因子である「受動性のためらい」と「能動性のためらい」ごとに、その傾向の高さと日本語 MWQ、日本語 MAAS との相関係数を示した。「受動性のためらい」は、日本語 MWQ との間の相関係数が  $r=.43$  となり、5% 水準で有意な正の相関が認められた。これにより、自分を晒すこと、自己の弱みを露わにする場面に対してためらい傾向が高い人ほど、マインドワンダリング特性が高いことがわかった。次に、「能動性のためらい」は、日本語 MWQ との間の相関係数が  $r=-.37$  となっており、10% 水準とはなるが有意な負の相関が認められた。この結果から、自己の資質や能力が問われるような事態にためらい傾向が高い人ほど、マインドワンダリング特性が低いことがわかった。更に、「能動性のためらい」は、特性不安との間の相関係数が  $r=-.42$  となっており、5% 水準で有意な負の相関が認められた。自己の資質や能力が問われるような事態にためらい傾向が高い人ほど、特性不安が低いことがわかった。

Table 2. 2つの場面のためらい傾向と日本語 MWQ、日本語 MAAS、特性不安との相関係数

	日本語 MWQ	日本語 MAAS	特性不安
受動性のためらい	.43 *	-.30	.20
能動性のためらい	-.37 +	.19	-.42 *

有意水準：\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , + $p < .10$

## 考 察

相関分析の結果は、鈴木（2020）の結果とは反対になってしまった。鈴木（2020）では受動性のためらいにマインドワンダリングとの負の相関が認められたのだが、本研究では「能動性のためらい」がマインドワンダリング特性との間に負の相関を示すことになった。逆に、受動性のためらいは、本研究では、正の相関を示すことになった。原因となるのは、因子分析によって構成される諸項目からの共通した意味の読み取り方の問題があるし、その意味に、能動性や受動性のような概念を当てはめて命名をする際の語用の問題がある。本研究では、研究課題の整理のため、両者のためらいにどのような理解が可能なのかを考えておきたい。

「受動性のためらい」としたのは、「失敗を報告する」「秘密を暴露する」などとなり、自分を晒すこと、自己の弱みを露わにするためらいを意味していると思われ、これらは内面的に心を煩わせている問題でもあり、実際に実行することを決心するまでも、それを認めたり、整理をしたり、取捨選択したりする必要が出てくる。自分で了解をするまでのためらいが主となる。結果的に、マインドワンダリング特性によって注意が逸らされて、了解をするための認知過程があれやこれやと惑わされるのかもしれない。

「能動性のためらい」としたのは、「他人に親切にする」「試験の準備をする」「授業の課題をする」などであり、自己の能力や人間性が問われることに対するためらいを意味しているが、これらは目前にある問題として生じており、心を煩わせている問題とはならない。やるべきことは比較的明確だし、やる方がいいことはわかってはいるので、自分で了解はできている。ただ、実行するとなると労苦があるなど億劫になるが、このような際には、マインドワンダリングが示すような注意を逸らす機能が逆に効果をもたらし、行動への切り替えをもたらすのかもしれない。

本論文は日本心理学会第 85 回大会（2021）における発表論文に加筆・修正を行ったものである。

### 引用文献

- 肥田野直・福原真知子・岩脇三良・曾我祥子・C. D. Spielberger（2000）『新版 STAI』、実務教育出版
- 梶村昇吾・野村理朗（2016）日本語版 DDFS および MWQ の作成、心理学研究、87、1、79-88.
- 藤野 正寛・梶村 昇吾・野村 理朗（2015）. 日本語版 Mindful Attention Awareness Scale の開発および項目反応理論による検討 パーソナリティ研究、24(1)、61-76.
- 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.
- 鈴木賢男（2018）感情体験の分析（IX）— ためらいについて —、文教大学生生活科学研究所紀要「生活科学研究」、30、77-91.
- 鈴木賢男（2015）ためらいと不安の構成要素間の関連 — 選択場面における許容できる失敗度・損害度・負担度 —、第 78 回日本心理学会発表論文、3EV-098、2015.9.24.
- 鈴木賢男（2016）ためらい場面での時間的要求と特性不安の主要因との関連 — 意志決定時に反応を弱める機能としての検討 —、文教大学生生活科学研究所紀要「生活科学研究」、38、173-178.
- 鈴木賢男（2017）場面ごとのためらい（躊躇）に作用する異なる要因の差異 — 特性不安と意思決定、行動習慣による複合要因の検討 —、文教大学生生活科学研究所紀要「生活科学研究」、39、275-280
- 鈴木賢男（2018）ためらい（躊躇）についての意識とマインドワンダリングとの関連性、第 83 回日本心理学会発表論文、1A-060、2019.9.11.