

## 望まない思考の抑制と代替思考の効果

木村 晴\*

不快な思考の抑制を試みるとかえって関連する思考の侵入が増加し、不快感情が高まる抑制の逆説的效果が報告されている。本研究では、日常的な事象の抑制が侵入思考、感情、認知評価に及ぼす影響を検討した。また、このような逆説的效果を低減するために、抑制時に他に注意を集める代替思考方略の有用性を検討した。研究1では、過去の苛立った出来事を抑制する際に、代替思考を持たない単純抑制群は、かえって関連する思考を増加させていたが、代替思考を持つ他3つの群では、そのような思考の増加は見られなかった。研究2では、落ち込んだ出来事の抑制において、異なる内容の代替思考による効果の違いと、抑制後の思考増加（リバウンド効果）の有無について検討した。ポジティブな代替思考を与えられた群では、単純抑制群に比べて、抑制中の思考数や主観的侵入思考頻度が低減していた。しかし、ネガティブな代替思考を与えられた群では、低減が見られなかった。また、ネガティブな代替思考を与えられた群では、単純抑制群と同程度に高い不快感情を報告していた。代替思考を用いた全ての群において、抑制後のリバウンド効果は示されず、代替思考の使用に伴う弊害は見られなかった。よって、代替思考は逆説的效果を防ぎ効果的な抑制を促すが、その思考内容に注意を払う必要があると考えられた。

キーワード：思考抑制、逆説的效果、侵入思考、代替思考

### 問題と目的

我々の社会生活において、自らの思考や感情の制御は欠かすことができない。他者との交流では、不適切な思考や感情は律されなければならないし、目の前の仕事を能率よく進めるためには、無関連な記憶や衝動を振り払うことが必要だろう。このように、特定の思考や感情を押さえ込む抑制は日常頻繁に見られるが、これらは必ずしも成功するわけではない。時に、その試みが反意図的な効果を生じさせることもある。

**抑制とその逆説的影響** 過度の抑制は、心身に負担を課し、様々な悪影響を及ぼすことで知られている。抑制は、短期的な免疫機能を低下させ (Gross & Levenson, 1997)、長期的な健康を脅かし (Pennebaker & O'Heeron, 1984)、表面的な認知処理を促し (Beavers & Scott, 2001)、選択的な注意や記憶のバイアスを生じさせる (e.g., Eysenck, 1997)。

中でも、近年注目を集めているのが抑制を試みると関連する思考がかえって頻繁に浮かぶという抑制の逆説的效果である。Wegner, Schneider, Carter, & White (1987) の実験では、「白熊について考えないで下さい」と教示された参加者は、教示されない統制群よ

りも後にかえって白熊に関する思考を多く経験していた。この反意図的な思考の高まりは、緑のウサギ (Clark, Ball, & Pape, 1991)、ストーリー (木村, 2004) などの中性刺激を始めとして、火災のフィルム (Davies & Clark, 1998) や急性ストレス患者の事故の記憶 (Harvey & Bryant, 1998) などで繰り返し報告されている。

Wegner は、1994年に提唱したメンタルコントロールに関する理論、皮肉過程理論 (Ironic Processes Theory: Wegner, 1994a) の中で、この逆説的效果の生起過程を巧みに説明している。例えば、「白熊」を抑制したいと願うならば、常に何を抑制すべきか、すなわち「白熊」を心に留めておかなければならない。「白熊」を避けるということを忘れてしまったら、それを抑制することはできないだろう。すなわち、抑制意図を持つ限り、抑制したい事象「白熊」を考え続けることになる。この結果、活性化が高まった「白熊」は、容易に侵入思考となり、かえって「白熊」に関する思考が浮かぶ逆説的效果が生じるという。この理論に沿うと、抑制対象を活性化することによる逆説的效果は抑制の不可避的な付随物と考えられる。

この理論を礎にした一連の研究は、抑制が単に困難というだけでなく、試みが反意図的な結果を招くという抑制の危険性を明示した。避けようと努力すると、ステレオタイプは後にかえって判断に使われやすく

\* 東京大学教育学研究科  
haruka-k@ma.kcom.ne.jp

なってしまうし (Macrae, Bodenhausen, Milne, & Jetten, 1994), 秘密にしていた事象に関する思考は高まり (Smart & Wegner, 1999), 不快気分はかえって激化して感じられてしまう (Wegner, 1994b)。更に, 抑制すべきことが頭に浮かんでくれば二次的な抑制意図が生じ, それによって抑制意図と侵入思考の増幅的悪循環が生じるかもしれない (e.g., Kimura, 2002; Salkovskis, 1996)。

このように, 意図的な抑制は一般に考えられている以上に達成し難く, しばしば思考制御の困難やストレス増加など深刻な問題を引き起こす。ところが, 現時点では, このような逆説的效果を低減させる方法はほとんど検討されていない。皮肉過程理論に基づけば, 抑制に抑制対象の表象の活性化は不可欠であり, その結果生じる逆説的效果も避け難い (Wenzlaff & Wegner, 2000) と考えられるためだろう。

**代替思考方略とその功罪** では, 我々は日常考えたくない事象がある場合, どのように対応しているのだろうか? 「考えないようにする」状態が問題なのであれば, 考えないようにすることを止める, つまり抑制意図を弱めることが有効かもしれない (木村, 2003)。実際, 臨床心理学の分野では, 森田療法やマインドフルネスといった心配事やそれが浮かぶ心的状態をありのままに受け入れ, それにより思考への囚われを解消しようとする取り組みが盛んである (e.g., Shapiro & Schwartz, 2000; 伊藤・金築・中園・根建, 2003)。しかし, 現実には避けたい不快な事象が浮かぶままにするのは必ずしも容易なことではない。受け入れる心構えを持つまでに時間がかかり慣れない内はうまくいかないことも多いだろう。また, トラウマ体験など心構えだけでは受け入れ難い事象もあるかもしれない。多くの人は不快な事象を抱えつつも, その影響をなんとか避けようとしているのが現状であろう。

このような時, 身近にとられる抑制の方略として, 何か別の事象を考える代替思考の利用が考えられる。不快な出来事が気にかかって仕方がない場合は, 読書をしたり, 映画に出かけたりする。これら代替思考を用いることによって, 一時的に不快事象から離れ, 平静さや活力を取り戻し, 後に事象と向かい合うことが可能になるかもしれない。コーピング研究では, 気晴らしを適時使用できる者は, 反芻やうつ状態から抜け出しやすいことが繰り返し報告されている (e.g., Nolen-Hoeksema, 1991; 及川, 2002)。Boden & Baumeister (1997) は, 記憶指標を用いて不快刺激を呈示し, それがどのように抑制されるかを検討したところ, 参加者はこの不快刺激を他の良い事象を思い出すことによって抑制

していた。

このようにみると, 事象の抑制を試みるときに代替思考は大きな役割を果たしていると考えられる。抑制時に, 他の思考対象が同時に存在すると, 一時的にせよ抑制を容易に行うことができるのかもしれない (同様の議論は Wegner et al., 1987)。ところが, この代替思考の有用性については, 否定的な見解も少なくない。まとめると以下の3点が挙げられ, 現時点で代替思考の有効性について結論付けることは適切ではない。

まず, どのような状況で, 代替思考が有効となるのか明らかではない。代替思考は常に思考の低減に役立つと言うわけではないようだ。例えば, Wenzlaff, Wegner, & Roper (1988) によると, うつ患者は, うつ気分を抑制するために他のネガティブな事象を考えていることを指摘し, そのため, うつ気分が持続してしまうと論じている。また, ステレオタイプはそれに代わる思考 (例えば平等主義) が活性化すれば, 抑制されると主張した Macrae, Bodenhausen, & Milne (1998) の研究においても, もともと平等主義への志向性が低い参加者にとっては, この抑制効果は見出されていない。我々が日常行う抑制では, 抑制時に単に別の思考が存在すれば良いというわけではないようだ。よって, 中性単語の検討だけでなく (e.g., Wegner et al., 1987), 何を抑制するか? (抑制対象), その代わりに何を考えるのか? (代替思考), そして抑制対象と代替思考の関連性について考慮する必要があるだろう。

2つ目に, 代替思考の存在は, 抑制後に思考を増加させる現象, 抑制のリバウンド効果を生じさせるきっかけとなる可能性が挙げられる。抑制対象から注意を逸らすために代替思考について考えるよう努めることで, その抑制対象と代替思考の間に新しく連合が形成されるかもしれない。その結果, 抑制後には, 代替思考を見るだけで事象が思い出されるかもしれない。例えば, 甘いものを避けるために努めて音楽を聴くようにした結果, ダイエットを止めても, その音楽を聴くだけで甘いものが思い出されてしまうかもしれない。この考えに基づいて, Wegner, Schneider, Knutson, & McMahan (1991) は, 抑制後に部屋を変えたりリバウンド効果が低減することを示した。ところが, その後の研究が反する結果を提出したり (e.g., Macrae et al., 1994), 前述した皮肉過程理論 (Wegner, 1994a) がこの見解の代わりに台頭したため, 現在ではこの見解に関する検討は進んでいない。しかし, 代替思考について考えるときには, それが思考の低減に有効か否かだけでなく, このような弊害も考慮に入れる必要があるだ

ろう。

最後に、代替思考は抑制している対象への理解に少なからず影響を及ぼすことがある。おそらく指摘される代替思考の最大の問題は、それが取り組むべき出来事への解決を先延ばしにしたり、その出来事に対する自発的な理解や認知変化を妨げることであろう (e.g., Vaillant, 1977)。不快な出来事が生じたからといってテレビばかり見ている、その出来事の解決にはならないばかりかその出来事に対して新しい見方や取り組みを行うことが妨げられてしまう。その一方で、代替思考を用いることで、抑制対象への見方の建設的な変化が促されることもある。不快な経験に対する友人の慰めや先輩の励ましの言葉を思い出せば、経験自体に対して新たな視点や取り組みを勇気付けられることもあるだろう。このように代替思考によっては抑制事象への理解が妨げられたり、逆に促進されたりすると推測できるが、この影響にまで踏み込んだ研究は行われていない。

以上のように、代替思考の有効性は概ね示唆されているものの、具体的に有効な代替思考の内容や抑制対象との関係、またその使用に伴う問題やその影響に関しては不明な点が多い。

何かを考えまいと試みるとき、他の事象に注意を逸らす気晴らしなどの代替思考方略は最も身近な方略と言える (及川, 2002)。代替思考を用いれば比較的心的コストを消費せずに抑制することができる。だからこそ、代替思考の役割や使用に伴う弊害を明らかにすることは、心的制御を考える上で重要な課題である。本研究は、抑制の影響と抑制時における代替思考の役割を2つの実証実験によって検討する。本研究では中性刺激ではなく、日常抑制されがちな個人的な出来事を同定し、それを抑制対象として取り上げる。思考を意図的に抑制することは、思考の増加に、感情の悪化などの感情状態に、そして抑制対象への見方の変化など認知面に影響を及ぼすだろう。抑制時に代替思考がなければ、抑制の逆説的效果は顕著に生じるだろう。しかし、抑制時に、他に注意を集める代替思考が同時に与えられていれば、逆説的效果は低減され、抑制が容易になるだろう。

研究1では、抑制における代替思考の有効性を検討する。代替思考の存在は抑制の逆説的效果を防ぐだろうか、また、その効果は代替思考の内容によって異なるのだろうか？ これらを検討するために、中性単語と、事象への見方の変換を促進することわざ、そして参加者が実験を行う「教室」の様子を視覚的に利用可能な

周辺代替思考として用意する。

研究2では、代替思考の内容に更に踏み込んでその効果を検討するために4種類の異なる代替思考を用いる。また、測定を抑制中だけでなく抑制後にも行い、代替思考の弊害(リバウンド効果)の把握を試みる。

## 研究 1

研究1では、日常抑制される対象のひとつとして過去の苛立った出来事(木村, 2003)を取り上げる。腹立たしい出来事の抑制の影響と代替思考の役割に関する本研究の予測は以下のとおりである。

予測1-1: 抑制教示を受けた群は受けていない群よりもかえって関連する思考が上昇するだろう。

予測1-2: 抑制教示を受けた群は受けていない群よりも悪感情を報告するだろう。

予測1-3: 抑制教示を受けた群は受けていない群よりも抑制後、抑制対象に対する評価を極化させるだろう。

予測1-4: 予測1-1, 1-2, 1-3の効果は、抑制時に代替思考がある場合には生じないだろう。

## 方 法

**参加者** 都内の大学生64名(男性33名, 女性31名; 平均年齢20.16 (SD=2.27, 18-35))が参加した。

**代替思考の選択** 抑制事象の代わりに注意を集める代替思考として、中性単語、抑制事象に関連しその見方に変化を促すようなことわざ、視覚的に利用可能な思考の3種類を用意した。異なる特徴の代替思考を用意したのは、どのような代替思考の内容が有効かを探るためである。中性単語の代替思考には、Wegner et al. (1987)の実験での刺激「白熊」に習って『白ねずみ』を用いた。「白熊」は、商品名として広く知られていたため使用を避けた。次に、不快事象に対し快事象を考えると抑制が可能になると報告するRenaud & McConnell (2002)の知見に基づき、他者の行為による腹立たしい出来事を緩和する思考としてことわざが選ばれた。ことわざを選択したのは、多くの人が意味を共有しており、物事の捉え方を論じるものが多く、物事の見方の変化を促しやすいと考えられたためである。まず、「成語林—故事ことわざ慣用句」(尾上監修, 1993)より、常用慣用句の中から、出来事の捉え直しを促進する目的で、4つのことわざが選択され、最終的に心理学専攻の大学院生3名の協議によって『旅は道連れ世は情け』が採択された。これは、実験に参加しない他の心理教職者および大学院生14名が「このことわざが他者に寛容になる意味を持つか」の問いに対して「全

く当てはまらない」から「非常に当てはまる」の7件法で回答しており、十分に高い値 ( $M=5.82, SD=1.11$ ) で評定されている。研究1の抑制対象(他者の行為によって苛立った出来事)に対し、その見方を緩和する意を持っていると考えられた。最後に、抑制時に参加者の身近にあり、具体的な記述が可能である代替思考として、『教室(番号)』が採択された。これは、参加者が実験を実際に行う教室(実験室)を指しており、参加者は抑制時に、その教室の様子を代替思考として用いることができると考えられた。この教室は普段はほとんど使用されることがなく、参加者が実験時に同定する個人的なエピソードと関連する可能性が極めて低い。この代替思考を周辺代替思考と呼ぶ。

**手続き** 参加者は、単独もしくは数名ずつで実験室に訪れ、互いに十分な距離を置いて壁側に向かって配置された席についた。参加者は、代替思考のない単純抑制群、中性単語代替思考群、ことわざ代替思考群、周辺代替思考群、そして抑制教示のない統制群の5つに無作為配置された。

参加者は、最初に、「最近経験した(できれば今も)あなたをイライラさせた出来事」として苛立ちを覚えた他者の行いについて簡単に書き出し、その深刻度や当時の自分の感情について評定した。その後、Wegner et al. (1987) を参考に教示が与えられた。単純抑制群には、「今からの3分間、何もせずに静かに座っていて下さい。その間何を考えても構いませんが、今記した出来事だけは絶対に考えないようにしてください。出来事に関連する事象も一切考えてはいけません。これらを頭から追い出すことは実験において非常に大切ですので、考えないよう最大の努力を払ってください。」と教示した。また、代替思考を持つ3群には、上記の抑制教示に次いで「もし考えてしまったら次の言葉、(代替思考)、を考えて、一刻も早く出来事を頭から追い出すようにしてください」と教示した。代替思考となる言葉は、中性単語代替思考群では、『白ねずみ』、ことわざ代替思考群では、『旅は道連れ世は情け』、周辺代替思考群では、『(実験が行われている)教室(番号)』であった。統制群には抑制対象を指す語句が他の群と同じ回数になるように「今からの3分間、何もせずに静かに座っていて下さい。その間何を考えても構いません。今記した出来事について考えてもよいですし、考えなくても構いません。これは、また出来事に関連する事象も同様です。出来事について考えるか考えないかは、重要ではないので、思うまま好きなことを考えてください」と教示した。また、全参加者は、後続の抑制ピ

リオドの間、出来事に関連する思考が浮かぶたびに、机の上にある白紙に印を記し、その数を記録するように求められた。

3分間の抑制ピリオド後、参加者は、現在の感情状態を聞いた4つの項目(「不快である」、「落ち込んだ」、「暗い」、「不安」に「非常に当てはまる」から「全く当てはまらない」の7段階評価)に答え、次いで抑制ピリオド中の思考抑制努力の程度(「出来事に関してどの程度考えないように努力しましたか?」)について「非常に努力した」から「全く努力しなかった」の7段階評価で、思考の主観的侵入の程度(「3分間の間事象についての考えがずっと頭に浮かんでいた」)、思考の制御困難感の評定(「自分の考えがコントロールできなかった」)をそれぞれ「非常に当てはまる」から「全く当てはまらない」の7段階で評定した。また、抑制対象となる出来事への見方の変化(「実験前と比べて悲観的になった-楽観的になった」のSD法7段階評価)を評定した。最後に、デブリーフィングが行われ質問が受け付けられた。実験を通して不快感を報告した参加者はいなかった。

## 結 果

**操作チェック** 抑制教示が適切であったことを確認するために、出来事について考えないように努力した程度に対して一要因の分散分析を行った。群間の主効果が有意であり ( $F(4,59)=2.99, p<.05$ )、統制群 ( $M=2.80, SD=1.62$ ) に比べ、抑制を行った全ての抑制群は抑制努力を高く評定していた(単純抑制群  $M=4.50, SD=2.01$ ; 中性単語代替思考  $M=4.63, SD=1.59$ ; 周辺代替思考  $M=4.62, SD=1.32$ ; ことわざ代替思考  $M=4.48, SD=1.80$ )。よって抑制教示は成功していたと考えられた。

**侵入思考数** 抑制後の侵入思考数の差異を検討するために、抑制ピリオドにおける侵入思考数(度数)に対して一要因の分散分析を行った。この結果を FIGURE 1 に示す。群間の主効果が有意であり ( $F(4,59)=2.84, p<.05$ )、多重比較の結果、単純抑制群 ( $M=2.30, SD=2.00$ ) は、統制群 ( $M=0.40, SD=0.52$ ) に比べて侵入思考を多く報告していた ( $MSe=0.63, p<.01$ )。これは、先行研究同様、抑制の逆説的効果を示すもので、予測1-1を支持するものであった。

全ての代替思考群と統制群の侵入思考数に有意な差は見られず、抑制の逆説的効果は生じていなかった(思考に関して予測1-4支持)。さらに、2つの代替思考群、周辺代替思考群 ( $M=0.93, SD=1.10$ ) とことわざ代替思考群 ( $M=0.71, SD=1.27$ ) の参加者は単純抑制群に比べて侵入思考を有意に低く報告していた ( $MSe=0.58, p<.05$  ;

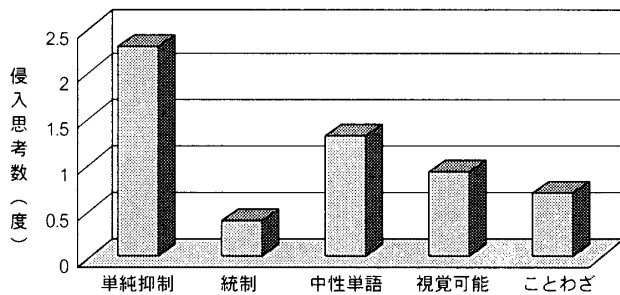


FIGURE 1 抑制ピリオドにおける侵入思考数の平均値 (研究1)

MSe=0.58,  $p<.01$ )。つまり、逆説的效果が代替思考を用いることで減じていたことを意味している。しかし、中性単語代替思考群 ( $M=1.33$ ,  $SD=1.72$ ) ではその低減効果は見られず、代替思考の内容による差異が見られた。**主観的侵入思考の程度** 主観的な侵入思考程度の差異を検討するために、抑制ピリオドにおける侵入思考の程度の自己報告に対して一要因の分散分析を行った。群間の主効果が有意であり ( $F(4,59)=3.44$ ,  $p<.05$ )、多重比較の結果、単純抑制群 ( $M=3.40$ ,  $SD=1.65$ ) は、統制群 ( $M=2.00$ ,  $SD=0.82$ ) に比べて主観的な侵入思考程度を高く報告していた ( $MSe=0.53$ ,  $p<.05$ )。よってここでも抑制の逆説的效果が見られ、予測1-1は支持された。また、全ての代替思考群は (中性単語  $M=2.33$ ,  $SD=1.35$ ; 周辺  $M=1.80$ ,  $SD=0.77$ ; ことわざ  $M=1.86$ ,  $SD=1.17$ )、統制群に比べて同程度の主観的侵入思考を報告しており、同時に、単純抑制群に比べて有意に思考程度を低く報告していた ( $MSe=0.48$ ,  $ps<.05$ )。すなわち、代替思考があったことによって抑制の逆説的效果が減じたと考えられる (思考に関して予測1-4 支持)。

**思考制御困難感** 抑制後、自分の思考をコントロールする困難さについての項目に対し、一要因の分散分析を行った。どの群においても有意な差は見られなかった ( $F(4,59)=0.63$ , ns.)。

**感情** 感情状態を測定した4項目の平均値を求めて感情得点とした ( $\alpha=.76$ )。これに対し、一要因の分散分析を行ったが、いずれの群間においても有意な差は見られなかった ( $F(4,59)=0.20$ , ns.)。よって予測1-2は支持されなかった。

**認知変化** 抑制対象への見方の変化の項目について、一要因の分散分析を行ったが、いずれの群間においても有意な差は見られなかった ( $F(4,59)=0.83$ , ns.)。よって予測1-3は支持されなかった。

## 考 察

研究1では、苛立った出来事の意図的抑制の影響と代替思考の役割について検討を行った。まず、抑制教示を与えられ代替思考を持たなかった単純抑制群では、抑制ピリオド3分間において統制群よりも関連思考をかえて多く経験するという抑制の逆説的效果が生じていた。これは先行研究と整合するもので (e.g., Clark et al, 1991; Davies & Clark, 1998; Smart & Wegner, 1999)、意図的に何かを頭から追い出すことの困難さが改めて示されたといえよう。

研究1の予測は、抑制教示を与えられていても、他に注意を集める代替思考が存在する場合は、逆説的效果は生じないだろうというものであった。予測どおり代替思考を持つ3つの群では、侵入思考数に統制群との間に差は見られず、単純抑制群で見られたような逆説的效果は生じていなかった。また、周辺代替思考群とことわざ代替思考群では、単純抑制群よりも思考数が有意に低く、逆説的效果が代替思考によって低減される可能性が示された。しかし、中性単語を用いた群では、この低減が見られず、代替思考内容によって低減効果が異なっていた。

逆説的效果低減のパターンは、事後の自己報告である侵入思考の程度においても明らかである。ここでは、全ての代替思考群で、単純抑制群よりも有意に低く、また統制群と変わらない程度が報告された。これは、代替思考群では、逆説的效果が生じずに、参加者の意図通りに抑制が成功していたことを示唆している。

しかし、これらの侵入思考とは異なり、抑制後の感情状態と出来事に対する見方の変容を測った認知指標、また、思考の制御困難感では、有意な差異は見られなかった。おそらく、3分間という短い抑制ピリオドは感情状態や見方の変化を生じさせるのに十分ではなかったのだろう。または、本研究で用いた抑制対象(苛立たしい出来事)が要因とも考えられる。苛立たしい出来事に伴う怒り感情は、他の感情とは異なった沈静化パターンを示すことで知られている。通常感情は抑制することで激化し、表出することで沈静化する (Pennebaker, 1997) と考えられているが、怒りはかえて激化するのかもしれない (e.g., 湯川・日比野, 2003)。抑制対象を変えて検討することが必要だろう。

このように本研究では、代替思考の逆説的效果を防ぐ効果は概ね認められたが、代替思考内容によってその効果の差があることも示唆された。中性単語を代替思考に用いた群は、主観的には侵入思考を単純抑制群

よりも少なく報告していたが、実際の思考数では単純抑制群と差がなかった。一方、視覚的に利用可能な周辺代替思考やことわざを用いた群では、主観的にも実際にも思考の低減が生じていた。次に明らかにすべき問題は、どのような代替思考が抑制に最も有効であるか？また、これら代替思考を用いることによって弊害は生じないか？という点であろう。

前述した Wenzlaff et al. (1988) の研究では、うつ感情の持続は、ネガティブな事象を抑制の代替思考として用いることに一因があることを示唆している。つまり、どの思考でも有効な代替思考になるわけではなく、不適切な代替思考はかえって事態の深刻化を招きかねない。さらに、Wegner et al. (1987) の実験においては、抑制ピリオドでは、代替思考は思考を減じるのに役立ったが、抑制後には、単純抑制群と同程度に思考が上昇するというリバウンドが生じてしまっていた。抑制に代替思考が有益であると結論付ける前に、より詳細な代替思考の検討が必要であろう。

## 研究 2

研究 2 では、研究 1 の怒り関連出来事(苛立った経験)に替わり、うつ関連出来事(落ち込んだ経験)を抑制対象として取り上げ、抑制時における抑制の影響と代替思考の役割を検討する。感情価(ポジティブ-ネガティブ)と抑制対象との関連性(関連-無関連)の 2 軸を用いて代替思考を 4 種用意し、内容による効果の違いを探る。また、研究 1 では、使用した中性単語が参加者にとってイメージすることが困難であり、代替思考として使用し難かった可能性も考えられたため、研究 2 では、全ての思考をことわざに統一する。さらに、抑制ピリオド後、自由に思考できる自由思考ピリオドを新たに設け、代替思考が抑制後に思考を上昇させるきっかけとなる可能性を合わせて検討する。

新しく自由思考ピリオドを設けたのは、代替思考の弊害としてリバウンド効果が生じる可能性を検討するためである。抑制ピリオドで代替思考を用いて抑制を行えば、抑制対象と代替思考に連合が生じ、抑制を止めた途端に、思考の上昇が生じてしまうかもしれない。ある思考が頭から離れないとき、代わりに考える事象は、その思考と関連があるものがよいのか、ないものがよいのか、ポジティブな思考が有効か、それともネガティブな思考が有効か、また、それらを用いることに問題はないのか。このような抑制と代替思考の関連を侵入思考、認知(事象への見方の変容)、感情の 3 側面から再度検討する。

予測 2-1: 抑制教示を受けた群は受けていない群よりも抑制中にかえって関連する思考が上昇するだろう。  
予測 2-2: 抑制教示を受けた群は受けていない群よりも悪感情を報告するだろう。

予測 2-3: 抑制教示を受けた群は受けていない群よりも抑制後、抑制対象に対する評価を極化させるだろう。  
予測 2-4: 抑制教示を受けた群は受けていない群よりも抑制後に侵入思考を上昇させるリバウンド効果が生じるだろう。

予測 2-5: 予測 2-1, 2-2, 2-3, 2-4 の効果は、抑制時、代替思考があると生じないだろう。

## 方 法

**参加者** 都内の大学生、専門学校生 120 名 (男性 50 名、女性 69 名、不明 1 名; 平均年齢 20 (SD=1.71, 18-30)) が実験に参加した。

**代替思考の選択** 代替思考の内容による有効性の差異を検討するために、4 種類の代替思考、落ち込み事象に対して関連するポジティブ代替思考、無関連なポジティブ代替思考、関連するネガティブ代替思考、無関連なネガティブ代替思考が用意された。まず、これらに相当することわざが「成語林—故事ことわざ慣用句」(尾上監修, 1993) より選択され、関連性と情動価が明確で、使用頻度が高いことを条件に心理学専攻の大学院生 10 名の協議を行った。最終的には、落ち込み事象に対して関連ポジティブ代替思考『失敗は成功の素』、無関連ポジティブ代替思考『笑う門には福来る』、関連ネガティブ代替思考『身から出たさび』、無関連ネガティブには『血で血を洗う』が採択された。

この選択の妥当性を確保するために実験に参加しない 14 人の心理教職者および大学生が代替思考の評定を行った。参加者は、感情価(「ネガティブ」から「ポジティブ」の 7 段階 SD 法)と落ち込み事象に対して関連がどの程度深いと思うか(「全く関係がない」から「非常に関連が深い」の 7 段階評価)、また、使用頻度(「ことわざがそれぞれの程度馴染みのあるものか」に対し、「全く見ない/使わない」から「非常に頻繁に見る/使う」の 7 段階評価)に回答した。4 つのことわざの使用頻度に差は見られなかった (TABLE 1)。

**手続き** 研究 1 とほぼ同様の手続きが採択された。研究 2 では、抑制ピリオド後、1 分程度で主観的侵入思考の程度を測定する 1 つの質問に回答した後、3 分間の自由思考ピリオドが設けられた。このピリオドでは、全群に「今からの 3 分間、何でも自由に好きなことを考えてください。先ほど書いた落ち込んだ出来事のこ

TABLE 1 ことわざ代替思考の感情価、関連性、使用頻度

	関連ポジティブ 失敗は成功のもと	無関連ポジティブ 笑う門には福来る	関連ネガティブ 身から出たさび	無関連ネガティブ 血で血を洗う
感情価	5.57(1.09)	6.71(0.47)	1.36(0.50)	1.14(0.36)
関連性	6.50(0.52)	3.57(0.85)	6.07(0.73)	1.93(0.92)
使用頻度	5.29(1.54)	5.07(1.14)	4.93(1.07)	4.07(1.64)

\*感情価は数値が高いほどポジティブなことを示す

とを考えてもいいですし、考えなくても構いません。」と教示した。この自由ピリオド後、実験1と同じように、感情、認知に関する質問項目に答えた。この実験を通じて不快感を報告した者はいなかった。

## 結 果

**操作チェック** 抑制教示が適切であったことを確認するために、ストーリーについて考えないように抑制努力をした程度に対して一要因の分散分析を行った。群間の主効果が有意であり ( $F(5,114)=9.95, p<.001$ )、統制群 ( $M=1.50, SD=1.15$ ) に比べ、全ての抑制を行った群は抑制努力を高く評定していた(単純抑制群  $M=5.15, SD=1.72$ ; 関連ポジティブ  $M=4.35, SD=1.81$ ; 無関連ポジティブ  $M=4.05, SD=1.79$ ; 関連ネガティブ  $M=3.95, SD=1.70$ ; 無関連ネガティブ  $M=4.15, SD=2.15$ )。よって抑制教示は成功していたと考えられた。

**侵入思考数** 抑制後の侵入思考数の差異を検討するために、抑制ピリオドにおける侵入思考数(度数)に対して一要因の分散分析を行った。この結果を FIGURE 2 に示す。群間の主効果が有意であり ( $F(5,114)=4.38, p<.001$ )、多重比較の結果、単純抑制群 ( $M=2.25, SD=2.67$ ) は、統制群 ( $M=0.45, SD=0.94$ ) に比べて侵入思考を多く報告していた ( $MSe=0.61, p<.05$ )。これは、研究1同様、抑制の逆説的効果を示すもので、予測2-1は支持された。

関連ポジティブ ( $M=0.35, SD=0.67$ )、無関連ポジティブ ( $M=0.95, SD=1.32$ )、関連ネガティブ代替思考群 ( $M=1.35, SD=2.52$ ) では、統制群との間に有意な差は見られ

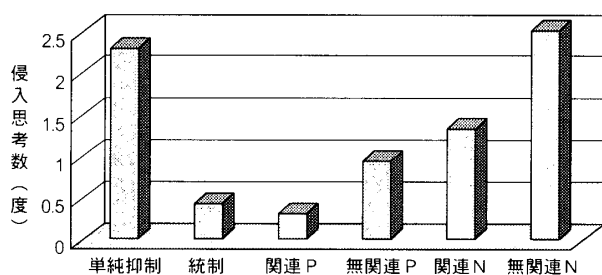


FIGURE 2 抑制ピリオドにおける侵入思考数の平均値 (研究2)

ず、抑制中の逆説的効果が生じないとする予測2-5を一部支持するものであった。そのうち、2つのポジティブな代替思考群の思考数は、単純抑制群に比べても有意に低いものであった(関連ポジティブ  $MSe=0.61, p<.05$ ; 無関連ポジティブ  $MSe=0.61, p<.001$ )。抑制の逆説的効果を減らすには、ポジティブな代替思考が有効であると考えられた。

一方、ネガティブな2つの代替思考では、このような低減効果はみられなかった。特に無関連ネガティブ代替思考群 ( $M=2.5, SD=2.42$ ) は、統制群に比べて侵入思考を多く報告しており ( $MSe=0.61, p<.05$ )、単純抑制群と同程度に抑制の逆説的効果を経験していた。代替思考が活用できる場合でも、その内容次第では抑制の助けにならないことが示唆された。

**主観的侵入思考の程度** 抑制ピリオド後に行った主観的な思考程度に対しても一要因の分散分析を行った (TABLE 2)。ここでも群間の主効果が有意であった ( $F(5,114)=4.48, p<.001$ )。多重比較の結果、単純抑制群と統制群の主観的侵入程度の差異が有意であり ( $MSe=0.37, p<.05$ )、抑制の逆説的効果の予測に一致していた(予測2-1支持)。

関連ポジティブ、無関連ポジティブ代替思考群においては、統制群との間に侵入思考数に有意な差は見られず、この2つの代替思考において予測2-5は支持された。しかし無関連ポジティブ群では10%水準で統制群よりも高い傾向を経験するという傾向差が見られており ( $MSe=0.37, p<.06$ )、同じポジティブでも関連と無関連では効果が異なる可能性にも注意すべきである。

一方、関連ネガティブ代替思考群と、無関連ネガティブ代替思考群では、統制群に比べ侵入思考を多く経験する逆説的効果が報告されており ( $MSe=0.37, p<.001$ )、ポジティブとネガティブ間の明らかな差が見られた。さらに、無関連ネガティブ代替思考群においては、10%水準で単純抑制群よりも高い主観的侵入思考の程度を示す傾向があった ( $MSe=0.37, p<.06$ )。これは、代替思考を用いたほうが、用いないよりもかえって逆説的効果が高まる危険性を示唆しているのかもしれない。

**感情** 研究1同様、感情状態を測定した4項目の平均

TABLE 2 条件ごとの主観的侵入思考頻度, 悪感情, リバウンド

条件	単純抑制 (n=20)	統制 (n=20)	関連P (n=20)	無関連P (n=20)	関連N (n=20)	無関連N (n=20)
思考頻度	2.15(0.99)	1.25(0.55)	1.65(0.67)	1.95(1.05)	2.30(1.49)	2.85(1.76)
悪感情	3.00(1.65)	1.20(0.70)	2.05(1.39)	2.16(1.50)	3.00(1.81)	3.25(2.00)
リバウンド	3.35(8.09)	0.50(0.95)	0.35(0.67)	0.45(0.83)	1.10(2.75)	0.85(1.42)

\*悪感情は数値が高いほどネガティブなことを示す

値を感情得点とし ( $\alpha=0.79$ ), 一要因の分散分析を行った (TABLE 2)。群間の主効果が有意であり ( $F(5,114)=4.98$ ,  $p<.001$ ), 単純抑制群は, 統制群に比べて課題中の不快度を高く報告していた ( $MSe=0.49$ ,  $p<.001$ )。これは, 抑制によって感情が悪化することを示すもので, 予測2-2を支持するものであった。また, 関連ネガティブおよび無関連ネガティブ代替思考群は, 統制群に比べて課題中の不快度を高く報告していた ( $MSe=0.49$ ,  $ps<.001$ ) 一方, 関連ポジティブ, 無関連ポジティブ代替思考群では, 統制群との間に侵入思考数に有意な差は見られなかった。よって予測2-5は代替思考がポジティブな場合に限り支持された。

**自由思考ピリオドにおける思考数(リバウンド)** 代替思考の弊害であるリバウンド効果を検討するために, 自由思考ピリオドにおける侵入思考数(度数)に対し一要因の分散分析を行った (TABLE 2)。群間の主効果に傾向差がみられた ( $F(5,114)=2.01$ ,  $p=.08$ )。傾向差ながら詳細を見るために下位検定を行うと, 単純抑制群と統制群の間の思考数に有意差があり ( $MSe=1.13$ ,  $p<.05$ ), リバウンド効果の予測(予測2-4)に整合する結果を示していた。一方, 他の全ての代替思考群と統制群の侵入思考数に, そのような差は見られなかった(抑制後の思考数に関して予測2-5を支持)。

**認知変化** 抑制対象となる出来事への見方の変化を測定した項目について, 一要因の分散分析を行ったが, いずれの群間においても有意な差は見られず予測2-3は支持されなかった ( $F(5,114)=0.49$ , ns.)。

## 考 察

研究2は, 落ち込んだ出来事に対する抑制の影響と代替思考の役割と弊害, また, 代替思考の内容による効果の差の検討を目的として行われた。まず, 研究1同様, 代替思考を持たない単純抑制群は統制群よりも抑制ピリオドにおいて思考数の増加, 自由思考ピリオドでの思考数が増加する傾向 (10%水準) が見られ, 抑制の逆説的效果が確認された。

また, 抑制ピリオドにおいて, 代替思考の内容によって思考数や主観的な侵入思考程度に差が見られた。抑

制時に関連および無関連なポジティブ思考を代替思考として用いた群は, 単純抑制群よりも思考数が有意に減少しており, 逆説的效果が低減されていたと考えられた。しかし, 代替思考がネガティブである場合には, それが関連であっても無関連であっても思考数の低下は見られなかった。同様に, 主観的な侵入思考程度の指標においても2つのポジティブな代替思考は, 統制群と程度が変わらなかった一方, 2つのネガティブ代替思考群では統制群に比べて思考程度が有意に高く, 単純抑制群同様の抑制の逆説的效果を示していた。特に, 無関連ネガティブ代替思考群では代替思考を用いない単純抑制群よりもかえって主観的な侵入思考程度が高まる傾向 (10%水準) が示された。抑制対象と関連のないネガティブな思考を抑制対象の代わりに用いると, 逆説的效果をかえって高めてしまう可能性を示唆している。

研究2のもう一つの目的は, 代替思考を用いることでリバウンド効果が生じるかどうかを検討することであった。抑制ピリオドの後に, 自由思考ピリオドを設けると, リバウンド効果傾向 (10%水準) を見せた単純抑制群とは異なり, 代替思考を用いた全ての群では, 思考数が, 統制群と同程度に低かった。よって, 少なくとも本研究からは, 先行研究で指摘されるような(e.g., Muris, Merckelbach, & de Jong, 1993; Wegner et al., 1991) 代替思考の副作用のようなリバウンド効果は生じ難いと考えられるだろう。

代替思考の内容による差は抑制後の感情状態にも見ることができる。参加者は, 感情に関する項目に, 自由思考ピリオドの後に回答しており, その前の抑制操作と共に自由思考の効果も混同していたかもしれない。それでも, 代替思考の内容による差が見られた。関連, 無関連にかかわらずネガティブ代替思考群の両群は, 単純抑制群と同様に不快感情を示した一方, 関連および無関連ポジティブ代替思考群では, 不快感情は統制群と同程度に低かった。

最後に, 抑制によって抑制事象に対して認知変化が生じたかを問うた質問への評定では, 第一研究同様, 全群で有意な差は見られなかった。過去の事象の見方



は、本研究のような短時間ではなく徐々に変化していくのかもしれない。また、この項目は、感情項目同様、抑制ピリオド直後ではなく、その後の自由思考ピリオド後に回答されている。抑制と自由思考の効果が混同した可能性も考えられ慎重な解釈が必要である。

### 総合考察

研究は、抑制の影響と代替思考の役割について苛立った事象(研究1)と落ち込んだ事象(研究2)を用いて検討を行った。両研究において抑制の逆説的效果がみられ、代替思考は内容によってその効果である侵入思考や感情に異なる影響を及ぼしていた。

**代替思考の内容** 先行研究では、代替思考の有用性に関する議論が分かれていた。この非一貫は、日常我々が用いる代替思考の多様性を考慮すれば、不思議ではない。何か不快な事象があったとき、その出来事と全く関係のないスポーツや趣味に打ち込むこともあれば、励まされるような本を読んだり誰かに慰めを求めることもある。場合によっては沈んだ気分合うような暗い音楽や映画を好んで選ぶこともあるだろう。研究1では、単純な単語とことわざ、視覚利用可能な代替思考を用いることで、研究2では、抑制事象と代替思考の関連性と(関係-無関連)と感情価(ポジティブ-ネガティブ)の異なることわざを用いて検討を行った。関連であっても無関連であってもポジティブな代替思考は思考数を低減する一方、中性単語(研究1)およびネガティブな関連と無関連代替思考にはその効果がみられなかった(研究2)。特に、無関連ネガティブ代替思考を用いた群では、単純抑制群よりも侵入思考の程度をかえって高く報告する傾向(10%水準)が見られたことは、興味深い。従来考えられてきたよりも代替思考に何を選ぶかは重要で、その選択を誤ればかえって思考を増すことになりかねない。無関連だがネガティブな思考はムードを悪化させ、同じ不快事象である抑制事象を考えやすくしたのかもしれないし(気分状態依存効果; Bower, Monteiro, & Gilligan, 1978)、別のネガティブ思考によって、抑制している体験が般化しやすくなったのかもしれない。あるいは、無関連ネガティブ思考を持つこと自体が認知資源を消費し(e.g., Isen, 1987)、抑制を困難にしたのかもしれない。いずれにせよ、今後は、従来の代替思考が有効か無効かという議論を超えて、内容とそのプロセスに踏み込んだ議論を展開していく必要があるだろう。

最も抑制を助ける効果があったのは、感情価がポジティブな代替思考であった。この理由には、2つ考え

られる。ひとつは、ネガティブな抑制対象からの注意転換にはポジティブな代替思考の方が容易であった可能性、ひとつは、代替思考によって出来事のポジティブな側面に注目が集まった可能性である。本研究の結果では、ポジティブな側面への注目を促進すると考えられる関連代替思考と無関連代替思考の間には差が見られなかったことから、注意が別のポジティブな思考に転換されただけでも思考増加を効果的に防ぐと考えられる。しかし、長期的な思考の低減を目指すならば、代替思考とポジティブな側面に注目する再評価方略などとの関連を十分に検討することが望まれるだろう。例えば、及川(2003)は、うつ状態と気晴らし方略を検討する中で、気晴らしと再評価が併用された場合にうつ感情から抜け出し易いことを論じている。

**代替思考の弊害** 代替思考を使用するにあたって、代替思考は抑制後に思考を増加させるリバウンド効果を促進するかという疑問点があった。代替思考を使用することによって抑制がいくら成功しても、抑制努力を止めた途端にかえって頭に浮かぶようでは、長期的に有効とは言えない。研究2では、抑制ピリオド後に、自由に思考する自由思考ピリオドを設け、リバウンド効果の有無を検討した。単純抑制群とは異なり、全ての代替思考群で思考数の増加は見られなかった。よって、本研究においては、代替思考を使うことによる弊害は生じなかったと考えられる。

思考や行動の抑制を扱う研究では、一般に、当事者に十分な資源と動機付けがあれば抑制は成功しやすいと考えられている(e.g.,ステレオタイプ抑制研究, Monteith, Sherman, & Devine, 1998; 行動制限, Polivy, 1998)。問題となるのは、むしろその抑制を持続(習慣化)させること、または、抑制努力を止めた後に、反動を生じさせないことであろう。思考増加が生じなかった今回の結果をもって、代替思考が抑制対象と連合していない、もしくは抑制対象の想起する引き金にならないと結論付けることはできない。リバウンド効果は、直後に行われた自由思考ピリオドよりも長い遅延時間を持っていて、単に本研究で見出せなかった可能性もある。しかし、研究2で4つ全ての代替思考群において思考増加が見られなかった結果を考えると、代替思考があたかも抑制対象自体であるかのように思考のきっかけとなるとは考え難い。代替思考によって抑制対象から一旦注意が逸れてしまえば、我々は、もう抑制対象については考えなくなるのかもしれない。代替思考の逆説的效果との関係をより詳細に探ることは今後ますます重要となっていくだろう。

このように、抑制および代替思考の効果が最もよく示されたのは思考においてであった。本研究では、実際に思考が生じる度にそれを記録する思考カウント法と、事後に侵入思考の程度を評定する主観的侵入指標を用いた。しかし、この方法による本研究の限界も考えられる。思考カウントを行うことによって、その行為が思考に影響していたかもしれない。すなわち、思考の度にカウントすることで思考が顕現的になり思考数が上がる、もしくは下がるがあったかもしれない。また、主観的な侵入程度は事後評定であり、今回は特に単項目で測定していた。今後は、思考だけではなく、その思考に沿った行動面や判断で測定したり、反応時間で測定するような工夫が必要だろう。

本研究では、侵入思考以外でも、感情、認知の側面から影響を捉えることを試みている。以下には、感情面、認知面への代替思考の影響をまとめ、研究の示唆と解釈の限界点を挙げる。

**感情への影響** 意図的な抑制は、それ自体が心身に負担となるため、抑制後には不快感や疲労を報告することが多い (Polivy, 1998)。実際、単純抑制群と統制群を比較すると、単純抑制群は有意に不快感を報告している(研究2)。この感情状態の評定にも、代替思考の感情価によって異なる効果が見出された。ポジティブ代替思考を用いた群の感情は統制群と変わらないのに対し、ネガティブ代替思考を用いた群は、統制群に比べて有意に不快と評定されていた。この結果には、代替思考のネガティブ感情価自体の効果も混入している可能性があるが、単純に考えると、ポジティブな代替思考は抑制による不快感を緩和する一方、ネガティブな代替思考では低減されないのかもしれない。そうであれば、抑うつ者がネガティブ事象を代替思考として用いるために抑うつが持続するとした Wenzlaff et al. (1988) の主張と整合した結果と考えられる。代替思考の選択を誤れば、ネガティブ感情やそれに関連する事象を抑制することは難しいのだろう。

**認知への影響** 本研究は、過去の経験の抑制に代替思考を用いることによってその事象の理解に変化が生じるのではないかと予測した。しかし、研究1研究2共に、全ての群において抑制前後で対象に対する見解が変化したという報告はなかった。単に抑制を試みただけでは、事象に対する認識を変化させるのには不十分であったのかもしれない。また、たとえ抑制によって事象への認識になんらかの変化が生じるとしても、本研究のような実験後の質問では、意識的な回答は難しいのかもしれない。

何か動揺する出来事が生じたときに、別の何かを考えて制御する代替思考方略は、我々にとって最も身近で使いやすい方略である。代替思考を上手に使うことが心的制御の大きな鍵であることは間違いない。本研究は、代替思考が思考増加を防ぐ役割を持ち、その代替思考の内容がその効果に関わることを示した点で有益であったが、まだ解明すべき点が多い。今後も代替思考の内容や弊害の検討が望まれている。

## 引用文献

- Beevers, C. G., & Scott, W. D. 2001 Ignorance may be bliss, but thought suppression promotes superficial cognitive processing. *Journal of Research in Personality*, **35**, 546-553.
- Boden, J. M., & Baumeister, R. F. 1997 Repressive coping : Distraction using pleasant thoughts and memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, **73**, 45-62.
- Bower, G. H., Monteiro, K. P., & Gilligan, S. G. 1978 Emotional mood as a context for learning and recall. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, **17**, 573-585.
- Clark, D. M., Ball, S., & Pape, D. 1991 An experimental investigation of thought suppression. *Behaviour Research and Therapy*, **29**, 253-257.
- Davies, M. I., & Clark, D. M. 1998 Thought suppression produces rebound effect with analogue post-traumatic intrusions. *Behaviour Research and Therapy*, **36**, 571-582.
- Eysenck, M. W. 1997 *Anxiety and cognition : A unified theory*. Hove, UK : Psychology Press.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. 1997 Hiding feelings : The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, **106**, 95-103.
- Harvey, A. G., & Bryant, R. A. 1998 The effect of attempted thought suppression in acute stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, **36**, 583-590.
- Isen, A.M. 1987 Positive affect, cognitive processes, and social behavior. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, (Vol.20) San Diego. : Academic Press. Pp. 203-253.
- 伊藤義徳・金築 優・中園隼人・根建金男 2003

- Mindfulness と調整呼吸—呼吸法の効果のメカニズム— 日本心理学会第67回大会論文集, 338.
- Kimura, H. 2002 Does anticipation reduce the paradoxical effects of thought suppression? Poster presented at 25th conference of the International Congress of Applied Psychology, Singapore.
- 木村 晴 2003 抑制される思考の分類 日本心理学会第67回大会論文集, 986.
- 木村 晴 2003 思考抑制の影響とメンタルコントロール方略 心理学評論, **46**, 584-596.
- 木村 晴 2004 未完結な思考の抑制とその影響 教育心理学研究, **52**, 44-51. (Kimura, H. 2004 Effects of suppressing thoughts about incomplete events. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **52**, 44-51.)
- Macrae, C. N., Bodenhausen, G. V., & Milne, A. B. 1998 Saying no to unwanted thoughts: Self-focus and the regulation of mental life. *Journal of Personality and Social Psychology*, **74**, 578-589.
- Macrae, C. N., Bodenhausen, G. V., Milne, A. B., & Jetten, J. 1994 Out of mind but back in sight: Stereotypes on the rebound. *Journal of Personality and Social Psychology*, **67**, 808-817.
- Monteith, M., Sherman, J., & Devine, P. 1998 Suppression as a stereotype control strategy. *Personality and Social Psychology Review*, **2**, 63-82.
- Muris, P., Merckelback, H., & de Jong P. F. 1993 Verbalization and environmental cueing in thought suppression. *Behavioral Research and Therapy*, **31**, 609-612.
- Nolen-Hoeksema, S. 1991 Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, **100**, 259-282.
- 及川 恵 2002 気晴らし方略の有効性を高める要因—プロセスの視点からの検討— 教育心理学研究, **50**, 185-192. (Oikawa, M. 2002 Distraction as an intervention for depression: *The distraction process*. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **50**, 185-192.)
- 及川 恵 2003 再解釈と計画が気晴らしの依存に及ぼす影響—ストレス状況の文脈を考慮して— 教育心理学研究, **51**, 319-327. (Oikawa, M. 2003 Effects of reframing and planning for dependence on distraction. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **51**, 319-327.)
- 尾上兼英 監修 1993 成語林—故事, ことわざ, 慣用語— 旺文社
- Pennebaker, J. W. 1997 *Opening up: The healing power of expressing emotions*. New York: Morrow. 余語真夫 (監訳) 2000 オープニングアップ—秘密の告白と心身の健康— 北大路書房
- Pennebaker, J. W., & O'Heeron, R. C. 1984 Confiding in others and illness rate among spouses of suicide and accidental-death victims. *Journal of Abnormal Psychology*, **93**, 473-476.
- Polivy, J. 1998 The effects of behavioral inhibition; Integrating internal cues, cognition, behavior, and affect. *Psychological Inquiry*, **9**, 181-204.
- Renaud, J. M., & McConnell, A. R. 2002 Organization of the self-concept and suppression of the self-relevant thoughts. *Journal of Experimental Social Psychology*, **38**, 79-86.
- Salkovskis, P. M. 1996 Cognitive-behavioral approaches to the understanding of obsessional problems. In R. Rapee (Ed.), *Current controversies in the anxiety disorders*. New York: Guilford Press. Pp.103-133.
- Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. 2000 The role of intention in self-regulation: Toward intentional systemic mindfulness. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-regulation*. London, UK: Academic Press. Pp.255-274.
- Smart, L., & Wegner, D. M. 1999 Covering up what can't be seen; Concealable stigma and mental control. *Journal of Personality and Social Psychology*, **77**, 474-486.
- Vaillant, G. E. 1977 *Adaptation to life*. Boston: Little, Brown.
- Wegner, D. M. 1994a Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, **101**, 34-52.
- Wegner, D. M. 1994b *White bears and other unwanted thoughts: Suppression, obsession, and the psychology of mental control*. New York:

- Guilford Press.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. 1987 Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, **53**, 5-13.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Knutson, B., & McMahon, S. R. 1991 Polling the stream-of-consciousness : The effect of thought suppression on the mind's environment. *Cognitive Therapy and Research*, **15**, 141-152.
- Wenzlaff, R. M., & Wegner, D.M. 2000 Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, **51**, 59-91.
- Wenzlaff, R. M., Wegner, D. M., & Roper, D. W. 1988 Depression and mental control : The resurgence of unwanted negative thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, **55**, 882-892.
- 湯川進太郎・日比野桂 2003 怒り経験とその沈静化過程 心理学研究, **74**, 428-436.

## 謝 辞

本論文の執筆にあたり東京大学教育学研究科の市川伸一教授ならびに及川恵さんに大変貴重なご指摘を頂きました。深く感謝申し上げます。

(2003.7.4 受稿, '04.2.23 受理)

## *The Effects of Suppressing Unwanted Thoughts and Replacement Strategy*

HARUKA KIMURA (GRADUATE SCHOOL OF EDUCATION AND SCHOOL OF EDUCATION THE UNIVERSITY OF TOKYO)  
*JAPANESE JOURNAL OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY*, 2004, 52, 115-126

Studies of the paradoxical effects of thought suppression have reported that suppressing unpleasant thoughts paradoxically increases intrusions and negative affect towards the target thoughts. The present study investigated the effects of suppressing everyday events on intrusions, affective reactions, and cognitive appraisals. The experiments examined the effectiveness of a replacement strategy (focusing attention on some replacement thoughts) for preventing paradoxical effects. In Study 1, participants were asked to suppress a past irritating event. An increase in thought intrusions relative to control group results was observed only among the suppression-only group with no replacement thoughts, whereas the 3 groups with replacement thoughts showed no signs of paradoxical effects. In Study 2, the content of the replacement thoughts was systematically varied, and the effectiveness of the replacement thoughts examined both during and after the suppression of a past depressing event. The positive replacement thought group exhibited a significant reduction in paradoxical effects in terms of both actual frequency and self-reported frequency of thought intrusions. However, the negative replacement thought group showed no reduction in thought intrusions, and reported levels of negative affect as high as those reported by the suppression-only group. An increase in thoughts after the suppression period (the delayed rebound effect) due to the use of replacement thoughts was not observed. Thus, a replacement thought strategy seems to be useful in preventing paradoxical effects and promoting effective suppression. However, the effectiveness of this strategy is contingent on the content of the replacement thoughts.

Key Words : thought suppression, paradoxical effects, intrusive thoughts, replacement thoughts