

# 抑制スタイルが抑制の逆説的効果の生起に及ぼす影響

木 村 晴\*

ある思考を抑制するとかえって関連する思考が増幅する抑制の逆説的効果が報告されている。この効果は、抑制の意図が高いほど生じやすいとされていることから、本研究では、個人が持つ抑制スタイルが抑制の成否に及ぼす影響を検討した。思考を徹底的に頭から締め出そうとする積極的抑制スタイルを持つ者は、抑制意図を高め、かえって抑制の逆説的効果を経験するが、侵入思考を受け流そうとする受動的抑制スタイルを持つ者は、相対的に逆説的効果が生じないと予測された。実験1では、参加者は受動的もしくは積極的な抑制スタイルを誘導され、中性刺激の抑制を行った。また、実験2では、事前に行われた質問紙によって、積極的抑制スタイル群、受動的抑制スタイル群に分けられ、個人的な日常の悩みを対象として抑制を行った。両実験において、積極的抑制スタイルを持つ者は、かえって逆説的効果を生じさせたのに対し、受動的な抑制スタイルを持つ者は、逆説的効果を生じさせず、予測どおりの抑制スタイルの影響が示された。また、抑制スタイルにかかわらず、抑制時に代替思考を用いた方略使用抑制群では、逆説的効果が生じなかった。抑制対象、抑制方略、そしてメタ評価が抑制の成否に及ぼす影響を論じる。

キーワード：思考抑制、逆説的効果、侵入思考、代替思考、抑制スタイル

## 問題と目的

禁酒、禁煙、ダイエットの経験がある者は、抑制を始めた途端に、予想以上の欲求や関連思考に驚いたり、悩まされることがあるだろう。このような強い決意を必要とする自己制御に限らず、我々は心的状態を良好に保つために日常の出来事や感情を心から締め出す努力をしている。自らの思考や感情の抑制に成功する者としない者には、どのような違いがあるのだろうか？

数ある自己制御の中でも、自らの欲求や感情を押さえ込もうとする抑制は、特に困難な制御の一つである。その理由の一つとして、近年、抑制の逆説的効果が指摘されている。抑制の逆説的効果とは、特定の思考や感情、欲求などを心から追い出そうと試みると、かえってそれに関連する思考が頭に浮かび易くなる現象を指す。これまでの研究では、白熊などの中性刺激(Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987)、フィルム(Davies & Clark, 1998)、ステレオタイプ(Macrae, Bodenhausen, Milne, & Jetten, 1994)、印象形成(Newman, Duff, Hedberg, & Blitstein, 1996)、ムード(Wegner, 1994b)、睡眠への影響(Harvey, 2003)など、幅広い分野で抑制の反意図的な思考増加現象が報告されている。

抑制の逆説的効果が特に問題となるのは、抑制中に

意図に反した思考が生じることで、更に抑制意図が強められ、一層思考の増加を生むというような抑制意図と侵入思考の増幅的悪循環に陥ることである。禁煙を試みると、以前以上にタバコ広告や喫煙者が目に付くようになり、それらを避けようと意識することで、かえって頭がタバコに関する思考でいっぱいになることがある。Salkovskis(1996)は、強迫神経症患者が積極的に強迫観念を排除しようとして躍起になることが、思考に対するバイアスを生み、強迫観念の制御を困難にする増幅的悪循環について理論化している。

このような思考の増幅的悪循環を防ぐ方法に関しては、現在までに2つの可能性が示唆されている。1つは、抑制対象に対する注意の分散を助ける方略の使用である。抑制対象から注意を逸らし続けることができれば、関連する思考が増加することはない。そのためには、抑制対象の他に積極的に注意を集め代替思考の利用が有効である。Boden & Baumeister(1997)は、抑制対象の他に考える思考を自発的に生成していた参加者は、抑制を容易に感じていたことを報告している。より直接的に、木村(2004a)は、あらかじめポジティブな代替思考を用意し、抑制中の抑制対象からの注意の分散を助けることで、逆説的効果が低減されることを示した。

思考の増幅的悪循環を防ぐもう1つのアプローチは、抑制対象自体への働きかけに注目した方法である。こ

\* 東京大学大学院教育学研究科  
haruka-sunny@bridge.ocn.ne.jp

こでは、逆説的効果を生じさせ易い抑制対象に対して、その捉え方を変容させることで、逆説的効果を生じ難くさせることを目指している。一例として、トラウマティックな体験を抑制している者が、その体験を話したり書いたりすると、心身の健康が向上する開示の効果があげられよう。これは、開示によってトラウマティックな体験が抽象性の高い非言語的な事象から、より具体的な記述的事象に変換された結果として考えられている (Pennebaker, 1997)。開示によって体験の理解が進み、過去の完結した経験として考えられるようになった結果、抑制が容易となったと考えることができるだろう。このような研究知見に鑑みて、木村(2004b)は、抑制対象の完結度が抑制困難性に及ぼす影響を検討するために、同じ内容のストーリーの完結度のみを操作した刺激を用いて、逆説的効果の程度を比較する実験を行っている。その結果、完結しているストーリーは、未完結なストーリーに比べて抑制が容易であり、逆説的効果が減じていた。抑制対象は、処理され易い形式に変換されることで、効果的な抑制が促進されるのだろう。

このように、他の対象に注意を集める抑制方略の利用や、抑制対象自体をより無害なものに変容させようとする試みは、抑制の逆説的効果を低減させる有効策として期待されている。しかし、これらの方法が日常の抑制的制御においても効果的であるかは疑わしい。ダイエットや禁煙に成功する者、失敗する者の差異は、方略や対象によってのみ決定されるのではなく、やはり個人が持つ信念によるところが大きいと考えられるからである（同様の議論は、Meijboom, Jansen, Kampman,& Schouten, 1999）。

**積極的な抑制スタイル、受動的な抑制スタイル**  
Wegner & Zanakos (1994) によると、抑制の達成基準は人によって異なっている。例えば、何かを抑制しようとするときに、関連する思考を完全に押さえこもうとする人と、浮かんできた思考を受け流そうとする人がいる。両者では、いつ、どのような抑制を試みるかの点で異なるだろう。このように、抑制に用いられる基準には個人差、状況差があると考えられる。

抑制基準の違いは、抑制のために投入される努力量や制御資源を規定するだけでなく、抑制を試みた結果について評価を下す基準にも影響を及ぼすと考えられる。完全な抑制を目指して抑制している者にとっては、反意図的な思考が生じた場合、それは、抑制の失敗と捉えられ、更なる抑制努力が促されるだろう。その結果、抑制と逆説的効果の増幅的悪循環につながるかも

しれない。このような「どこまで」抑制すべきかという基準は、抑制の逆説的効果の深化に密接に関わっているだろう。

このように、抑制の基準が緩過ぎても対象思考を防ぐことはできないが、逆に、厳しすぎる基準も逆説的効果につながると考えられる。高い基準を設定し、その達成を自ら義務付ける完全主義者は、問題状況への警戒を強める機能的な傾向を持つ半面、うつ気分や心身疾患と関連があることが知られている (e.g., Saboonchi & Lundh, 2003)。同様に、Baumeister, Heatherton, & Tice (1994) の自己制御に関するレビューによれば、過度に高い目標設定は制御の断念と関連していた。抑制それ自体が困難であることを考えると、思考の侵入を全く許さない積極的抑制スタイルはかえって危険なのかもしれない。

一方、抑制しつつも関連思考を自然のものとして捉える受動的抑制スタイルを持つこともある。Kimura (2002) は、抑制を行う前に、侵入思考を予期させた群は、予期させなかった群よりも 3 日間の抑制ピリオドの間、逆説的効果の生起が少なかったことを示している。侵入思考の予期は意図に反する思考を受け流すような受動的抑制スタイルを促進していた可能性がある。そうであれば、受動的抑制スタイルが長期的な抑制の成功と関連していることを示唆する、興味深い結果である。

おそらく、積極的抑制スタイル・受動的抑制スタイルの保持者は思考のコントロールの程度について異なる信念を持っているのだろう。積極的抑制スタイル保持者は、思考を完全にコントロールすべきものと考える一方、受動的抑制スタイルを持つ者は、思考を自然に消えるものと捉えているのかもしれない。そしてこのスタイルの違いは、抑制の成否に密接に関連しているようである。しかし、これを直接検討した研究は現在までにほとんど行われていない。そこで本研究では、受動的及び積極的な抑制スタイルが逆説的効果の生起に及ぼす影響を実証的に検討することを第 1 の目的とする。

積極的な抑制スタイルを促されて抑制を行った群では、統制群に比べて侵入思考が増す逆説的効果が生じるだろう。しかし、受動的抑制スタイルを促されて抑制を行った群では、このような効果が生じないだろう。このような予測を検証するために、本研究では 2 つの実験を行う。実験 1 では、抑制スタイルを操作した後に中性刺激を抑制させることで、実験 2 では、慢性的な抑制スタイルの個人差を持つ参加者に日常的な「悩

み」を抑制させて検討を行う。

また、日常での抑制を考える際には、信念に基づく個人のスタイルと別に、その場その場で用いる方略を併せて考える必要があるだろう。そこで、本研究では、抑制方略の使用も検討に入れ、その効果を同時に見ることを第2の目的とする。木村(2004a)によると、代替思考の存在は、抑制中の注意を積極的に集め、その結果、抑制対象への注意と思考を減らす強力な働きを持つという。これに基づけば、個人が持つスタイルにかかわらず、代替思考の使用は逆説的効果を生じさせ難いと考えられるだろう。しかし、もし、完全に思考を防ぎたいというスタイルを持つ者が代替思考を用いるといったように、スタイルと方略に一致、不一致関係があるのであれば、個人の持つスタイルによって方略の効果が異なってくるだろう。

## 実験 1

### 方法

**参加者** 都内の大学生87名(男性49名、女性38名; 平均年齢20.41 ( $SD = 2.69$ , 範囲=18-36) が参加した。

**実験計画** 2抑制スタイル(積極・受動) × 3実験条件(単純抑制・統制・方略使用抑制)の被験者間2要因計画。

**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。この際、積極的抑制スタイル条件か受動的抑制スタイル条件に無作為配置された。

参加者は、実験が幾つかの異なる課題で構成されていると説明を受けた後、抑制スタイルに関する操作を受けた。抑制スタイルに関する操作は、Gordijn, Hindriks, Koomen, Dijksterhuis, & Van Knippenberg, (2004) の課題を参考に作成・実施され、論文の要約課題との名目で行われた。具体的には、ランダムに選択されたと伝えられた偽の論文の一部を分かりやすく(中学生に分かるように)要約することが求められた。積極的抑制スタイルの条件では、論文中の研究結果は、欲求の完全な抑制を目指すことが自己制御成功の鍵であることを示すという内容であった(「・・・『蟻の穴から堤が崩れる』という格言があるが、効果的な自己制御のためには、小さなミスを許さず、望ましくない欲求を徹底的に締め出す態度が重要であるといえるだろう。」)

受動的抑制スタイルの条件では、論文中の研究結果は、欲求が頭に浮かんでも、気にせずに努力を続けることが自己制御の鍵であることを示すという内容であった(「・・・『病は気から』という格言があるが、効果的な自己管理のためには、小さなミスを気にせず、望ましくない思考が

浮かんでも動じない態度が重要であるといえるだろう。」)

その後、フィラー課題として無関連な質問に回答した後、抑制ピリオドのための教示が Wegner et al. (1987) を参考に与えられた。抑制対象は、『白ねずみ』であった。単純抑制群には、「今からの5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、『白ねずみ』に関することだけは絶対に考えないようにしてください。これ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、方略使用抑制群には、上記の抑制教示に次いで代替思考が与えられた。代替思考は、木村(2004a)のポジティブな代替思考が逆説的効果を低減するという知見を参考に、好きな活動や趣味についての思考が採択された。具体的には、「もし考えてしまったら、好きな活動もしくは趣味について考えて、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」と教示が加えられた。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5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。『白ねずみ』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、またこれに関連する事象も同様です。『白ねずみ』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、白ねずみ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。

5分間の抑制ピリオド後、参加者は、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、また課題中の思考抑制困難感に関する4項目に対する評定(e.g.,「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。

その後、5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5分間、何でも自由に好きなことを考えてください。『白ねずみ』のことを考えてもいいですし、考えなくともかまいません。」と教示した。この自由思考ピリオド後、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 2 抑制スタイル (積極・受動) × 3 実験条件 (単純抑制・統制・方略使用抑制) の分散分析を行った。実験条件の主効果が有意であり ( $F(2,81)=4.05, p<.05$ )、多重比較の結果、統制群 ( $M=2.66, SD=1.44$ ) に比べ、抑制を行った両群は抑制努力を高く報告していた (単純抑制群  $M=4.58, SD=1.88$ ; 方略使用抑制群  $M=4.62, SD=1.69$ )。抑制対象の主効果及び抑制対象と実験条件の交互作用効果は有意ではなかった。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** 抑制中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 2 抑制スタイル (積極・受動) × 3 実験条件 (単純抑制・統制・方略使用抑制) の分散分析を行った。この結果を TABLE 1 に示す。実験条件の主効果 ( $F(2,81)=11.52, p<.001$ )、抑制スタイル × 実験条件の交互作用効果 ( $F(2,81)=9.13, p<.001$ ) が有意であった。抑制スタイルの主効果は有意ではなかった ( $F(1,81)=1.71, ns.$ )。実験条件の主効果について多重比較 (HSD) を行った結果、単純抑制群 ( $M=6.75, SD=8.24$ ) は、統制群 ( $M=0.81, SD=1.54$ ) や方略使用抑制群 ( $M=5.84, SD=3.82$ ) に比べて、侵入思考を多く報告していた ( $MSe=1.27, p<.001, p<.01$ )。統制群と方略使用抑制群には有意な差は無かった ( $MSe=1.27, ns.$ )。しかし、この結果は抑制スタイル × 実験条件の交互作用効果の制限を受けていた。実験条件の単純主効果検定及び多重比較 (HSD) を行ったところ、積極群では実験条件の単純主効果が有意であり ( $F(2,81)=15.03, p<.001$ )、単純抑制群は、統制群や方略使用抑制群に比べて、侵入思考を多く報告していた ( $MSe=1.99, p<.001, p<.001$ )。統制群と方略使用抑制群には有意な差は無かった ( $MSe=1.99, ns.$ )。すなわち、抑制の逆説的効果は単純抑制群で生じていたが、方略使用抑制条件では生じていなかった。一方で、受動群では実験条件の単純主効果が有意ではなかった ( $F(2,81)=2.60, ns.$ )。

は実験条件の単純主効果が有意ではなかった ( $F(2,81)=2.32, ns.$ )。

**思考抑制困難感** 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 4 項目の合算平均得点に対し (クロンバッックの  $\alpha=.83$ )、2 抑制スタイル (積極・受動) × 3 実験条件 (単純抑制・統制・方略使用抑制) の分散分析を行った。実験条件の主効果 ( $F(2,81)=4.12, p<.05$ )、抑制スタイル × 実験条件の交互作用効果 ( $F(2,81)=14.87, p<.001$ ) が有意であった。抑制スタイルの主効果は有意ではなかった ( $F(1,81)<1, ns.$ )。実験条件の主効果について多重比較 (HSD) を行った結果、単純抑制群 ( $M=3.41, SD=1.77$ ) は、統制群 ( $M=2.46, SD=0.96$ ) に比べて、思考の統制困難感を高く報告していた ( $MSe=3.44, p<.05$ )。方略使用抑制群 ( $M=2.72, SD=1.74$ ) と他の群には有意な差は無かった ( $MSe=3.44, ns.$ )。しかし、この結果は抑制スタイル × 実験条件の交互作用効果の制限を受けていた。実験条件の単純主効果検定及び多重比較 (HSD) を行ったところ、積極群では実験条件の単純主効果が有意であり ( $F(2,81)=18.94, p<.001$ )、単純抑制群は、統制群や方略使用抑制群に比べて、思考の統制困難感を高く報告していた ( $MSe=0.46, p<.001, p<.001$ )。統制群と方略使用抑制群には有意な差は無かった ( $MSe=0.46, ns.$ )。一方で、受動群では実験条件の単純主効果が有意ではなかった ( $F(2,81)=2.60, ns.$ )。

**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) に対して 2 抑制スタイル (積極・受動) × 3 実験条件 (単純抑制・統制・方略使用抑制) の分散分析を行った (TABLE 1)。実験条件の主効果 ( $F(2,81)=5.98, p<.001$ )、抑制スタイル × 実験条件の交互作用効果 ( $F(2,81)=3.26, p<.05$ ) が有意であった。抑制スタイルの主効果は有意ではなかった ( $F(1,81)=1.45, ns.$ )。実験条件の主効果について多重比較 (HSD) を行った結果、単純抑制群 ( $M=5.25, SD=7.82$ ) は、統制群 ( $M=1.13, SD=2.50$ ) や方略使用抑制群 ( $M=1.82, SD=3.15$ ) に比べて、侵入思考を多く報告していた

**TABLE 1 条件ごとの思考頻度、統制困難感、リバウンド (研究 1)**

抑制スタイル 実験条件	積極的			受動的		
	抑制	方略使用抑制	統制	抑制	方略使用抑制	統制
<i>N</i>	14	13	16	14	15	15
思考数	10.50 ( 9.43 )	0.85 ( 1.21 )	0.75 ( 0.86 )	3.00 ( 4.69 )	4.13 ( 5.22 )	0.87 ( 2.07 )
困難感	4.32 ( 1.71 )	1.65 ( 0.95 )	2.20 ( 0.77 )	2.50 ( 1.35 )	3.65 ( 1.76 )	2.73 ( 1.08 )
リバウンド	7.71 ( 10.21 )	1.00 ( 1.41 )	1.31 ( 1.89 )	2.79 ( 3.12 )	2.53 ( 4.03 )	0.93 ( 3.08 )

\* 括弧内は標準偏差

( $MSe = 1.30, p < .01, p < .05$ )。統制群と方略使用抑制群には有意な差は無かった( $MSe = 1.30, ns.$ )。しかし、この結果は抑制スタイル×実験条件の交互作用効果の制限を受けていた。実験条件の単純主効果検定及び多重比較(HSD)を行ったところ、積極群では実験条件の単純主効果が有意であり ( $F(2,81) = 5.65, p < .01$ )、単純抑制群は統制群や方略使用抑制群に比べて、侵入思考を多く報告していた ( $MSe = 2.30, p < .05, p < .05$ )。統制群と方略使用抑制群には有意な差は無かった( $MSe = 2.30, ns.$ )。一方で、受動群では実験条件の単純主効果が有意ではなかった ( $F(2,81) = 2.32, ns.$ )。

**媒介の検討** 思考制御困難感による抑制の逆説的効果の媒介に関する予測を検討するために、単純抑制群のデータに対して、抑制スタイル、思考制御困難感、思考数の因果関係を検討するパス解析を行った。初期の単回帰分析において、抑制スタイルは思考数と有意に関連しており ( $\beta = .46, p < .01$ )、抑制スタイルは思考制御困難感と有意に関連しており ( $\beta = .52, p < .01$ )、思考制御困難感は思考数と有意に関連していた ( $\beta = .47, p < .01$ )。次に、思考数を従属変数とし、抑制スタイルと思考制御困難感を予測変数として投入した回帰分析を行った結果、思考制御困難感の影響のみが有意であり ( $\beta = .39, p < .05$ )、抑制スタイルの影響は有意ではなくなった ( $\beta = .30, p = .15, ns.$ )。よって、単純抑制群における抑制スタイルの効果は、思考制御困難感によって媒介されていた可能性が示唆された。これは、抑制スタイルが侵入してくる思考の解釈に影響し、二次的な抑制意図を促したため、思考数が増加したと考えられるだろう。データ全体、統制群のみ、方略抑制群のみにおいても同様に分析を行ったが、媒介効果は認められなかった。

## 考 察

実験1では、受動的・積極的な抑制スタイルを操作によって導出することで、中性刺激の抑制における抑制スタイルの影響を検討した。積極的な抑制スタイルを導出されて抑制を行った群では、統制群に比べて抑制中の思考数、抑制困難感、抑制後の思考数が高く、抑制の逆説的効果が生じていた。一方で、受動的な抑制スタイルを導出されて抑制を行った群では、いずれの指標においても統制群との差は見られず、この効果は生じていなかった。この結果は、予測された通りに、抑制スタイルが抑制の成否と関連することを示すものであった。

抑制を試みる際には様々な基準が設定されうる。抑

制自体が困難であり、ある程度の侵入思考は不可避であるという多くの報告 (e.g., Wegner, 1994a ; Clark, Ball, & Pape, 1991) を踏まえると、関連する思考を完全に押さえ込もうとする積極的スタイルよりも、浮かんできた思考を受け流そうとする受動的スタイルの方が、かえって効果的な抑制基準を促すのかもしれない。

また、代替思考方略を用いた群では、抑制スタイルにかかわらず、逆説的効果は見られなかった。この結果は、個人の持つ信念にかかわらず、代替思考を用いる抑制方略が少なくとも短期間では、有効であることを示すものであろう。つまり、積極的抑制スタイルを持っていても、代替思考を考えることが、対象思考からの注意分散を促し、侵入思考への過剰反応が緩和されたのだろう。

ただし、実験1の結果を日常の抑制に一般化させることは早急である。我々が持つ抑制スタイルは、実験1で想定されるよりも、変化し難い特性的なものかもしれない。また、木村(2003a)によると、日常の抑制が意図される対象は、中性刺激のように完結した事象とは異なり、現在進行している未完結な事象が多い。そこで、実験2では、個人的関与度や感情価の高い抑制対象(日常で感じている悩み)を用いて実験1の追試を目的とする。また、実験1では、操作によって積極的抑制スタイル群か、受動的スタイル群かに誘導したが、実験2では、抑制スタイルを操作ではなく事前質問紙によってスクリーニングし、慢性的な抑制スタイルの個人差が逆説的効果の生起に及ぼす影響を検討する。実験前に、予め抑制スタイルに関する調査を実施し、積極的・受動的抑制スタイルの個人差で参加者を分け、日常の悩みを抑制した際の逆説的効果の生起を検討する。

## 実 験 2

### 方法

**参加者** 都内の大学生、専門学校の学生90名(男性59名、女性31名；平均年齢20.24歳 ( $SD = 1.56$ 、範囲=18-24) が実験に参加した。

**実験計画** 2抑制スタイル(積極・受動)×3実験条件(単純抑制・統制・方略使用抑制)の被験者間2要因計画。

**手続き** 実験2に先立ち、実施3ヶ月前に、積極的抑制スタイルと受動的抑制スタイルを測定する質問が他の心理質問紙の一部として行われた。項目は、WBSI(White Bear Suppression Inventory ; Wegner & Zanakos, 1994)を参考に作成された7項目からなっており、得点が高いほど積極的、得点が低いほど受動的抑制スタイル

ルを示す（「いやな気分はすぐにでも解消したい」「望ましくない考えや感情は、少しでも感じていたくない」「自分の考え方や感情は自分でコントロールするべきだと思う」）。WBSI は現在までに十分な妥当性と時間的な安定性が確認されている尺度である（e.g., Muris, Merckelbach, & Horselenberg, 1996）。この評定の平均値において、中央値折半を行い、高得点者を積極的抑制スタイル群 ( $M = 4.29, SD = 0.58$ )、低得点者を受動的抑制スタイル群 ( $M = 5.87, SD = 0.50$ ) として、実験参加を依頼した。

実験 2 では、実験 1 とほぼ同様の手続きが採択された。実験室に訪れた参加者は、実験は「個人的な悩みや心配について」の研究であり、個人的な悩みの想起を伴うことなど、実験手続きの概要について説明を受けた上で参加に同意し、また、実験中の如何なる時点においても、参加者の意志によって自由に実験を中断できることについて説明を受けた。全ての参加者が実験の参加に同意し、また、実験の中止を求めた参加者はいなかった。参加者は、「現在、あなたを悩ます悩み・心配事」について簡単に書き出し、その深刻度に関する 3 項目（「考えるととてもつらい」「考えると落ち込んだ気分になる」「普段からよく頭に浮かぶ」）について、全く当てはまらない～非常によく当てはまるまでの 7 件法で評定した。その後、その悩みを 5 分間抑制（抑制ピリオド）し、抑制困難感を評定した。代替思考群は、代替思考として好きな活動・趣味を考えるよう教示された。抑制群は、自由に思考するように教示された。続いて、全ての群が自由に思考する自由思考ピリオド 5 分間を行い、デブリーフィングを行った。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（想起された思考対象）** 想起された個人的な悩み・心配事の深刻度が適切であり、また、群間で等質であったことを確認するために、深刻度に関する 3 項目の平均得点を算出した（クロンバッックの  $\alpha = .74$ ）。2 抑制スタイル（積極・受動）× 3 実験条件（単純抑

制・統制・方略使用抑制）の分散分析を行った結果、有意な主効果及び交互作用は認められなかった ( $F_{s} < 1.96, ns.$ )。また、各群の結果は理論的中央値(4)よりもやや高い値を中心に分布していた（積極単純抑制  $M = 5.33, SD = 1.45$ ；積極統制  $M = 5.65, SD = 1.45$ ；積極方略使用抑制  $M = 5.42, SD = 1.44$ ；受動単純抑制  $M = 4.93, SD = 1.55$ ；受動統制  $M = 5.02, SD = 1.19$ ；受動方略使用抑制  $M = 5.10, SD = 1.45$ ）。よって、参加者は適切に深刻な内容の悩みを想起していたと考えられた。

**操作チェック（抑制教示）** 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 2 抑制スタイル（積極・受動）× 3 実験条件（単純抑制・統制・方略使用抑制）の分散分析を行った。実験条件の主効果が有意であり ( $F(2,84) = 4.29, p < .05$ )、多重比較の結果、統制群 ( $M = 2.56, SD = 1.49$ ) に比べ、抑制を行った両群は抑制努力を高く報告していた（単純抑制群  $M = 4.78, SD = 1.97$ ；方略使用抑制群  $M = 4.52, SD = 1.58$ ）。抑制スタイルの主効果及び抑制対象と実験条件の交互作用効果は有意ではなかった。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** 抑制中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 2 抑制スタイル（積極・受動）× 3 実験条件（単純抑制・統制・方略使用抑制）の分散分析を行った。この結果を TABLE 2 に示す。実験条件の主効果 ( $F(2,84) = 4.52, p < .05$ )、抑制スタイル×実験条件の交互作用効果 ( $F(2,84) = 4.20, p < .05$ ) が有意であった。抑制スタイルの主効果は有意傾向であった ( $F(1,84) = 3.07, p = .08$ )。実験条件の主効果について多重比較 (HSD) を行った結果、単純抑制群 ( $M = 4.23, SD = 5.95$ ) は、統制群 ( $M = 1.60, SD = 2.98$ ) や方略使用抑制群 ( $M = 1.48, SD = 2.03$ ) に比べて、侵入思考を多く報告していた ( $MSe = 0.99, p < .05$ ； $MSe = 1.00, p < .05$ )。統制群と方略使用抑制群には有意な差は無かった ( $MSe = 1.01, ns.$ )。また、有意ではないが、積極群 ( $M = 3.20, SD = 5.16$ ) は受動群 ( $M = 1.71, SD = 2.78$ ) に比べて侵入思考を多く報告する傾向にあった。しか

TABLE 2 条件ごとの思考頻度、統制困難感、リバウンド（研究 2）

抑制スタイル 実験条件	積極的			受動的		
	抑制	方略使用抑制	統制	抑制	方略使用抑制	統制
<i>N</i>	16	14	16	15	15	14
思考数	6.38(7.47)	2.07(2.16)	1.00(1.71)	1.93(2.25)	0.93(1.79)	2.29(3.93)
困難感	4.03(1.34)	3.59(1.58)	2.67(1.68)	3.07(1.36)	2.57(1.39)	2.27(0.89)
リバウンド	4.38(6.88)	1.64(1.22)	0.19(0.54)	0.73(1.10)	0.93(1.83)	1.00(1.66)

\* 括弧内は標準偏差

し、これらの結果は抑制スタイル×実験条件の交互作用効果の制限を受けていた。実験条件の単純主効果検定及び多重比較(HSD)を行ったところ、積極群では実験条件の単純主効果が有意であり( $F(2,84)=5.85, p<.01$ )、単純抑制群は、統制群や方略使用抑制群に比べて、侵入思考を多く報告していた( $MSe=1.66, p<.01, MSe=1.71, p<.05$ )。統制群と方略使用抑制群には有意な差は無かった( $MSe=1.71, ns.$ )。すなわち、抑制の逆説的効果は単純抑制群で生じていたが、方略使用抑制群では生じていなかった。一方で、受動群では実験条件の単純主効果が有意ではなかった( $F(2,84)<1, ns.$ )。

**思考抑制困難感** 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4項目の合算平均得点に対し(クロンバッックの $\alpha=.80$ )、2抑制スタイル(積極・受動)×3実験条件(単純抑制・統制・方略使用抑制)の分散分析を行った。実験条件の主効果( $F(2,84)=4.53, p<.05$ )、抑制スタイルの主効果( $F(1,84)=7.26, p<.01$ )が有意であった。抑制スタイル×実験条件の交互作用効果は有意ではなかった( $F(2,84)<1, ns.$ )。実験条件の主効果について多重比較(HSD)を行った結果、単純抑制群( $M=3.56, SD=1.42$ )は、統制群( $M=2.48, SD=1.36$ )に比べて、思考の統制困難感を高く報告していた( $MSe=0.36, p<.01$ )。方略使用抑制群( $M=3.06, SD=1.55$ )と他の群には有意な差は無かった。また、積極群( $M=3.42, SD=1.61$ )は、受動群( $M=2.64, SD=1.25$ )に比べて困難感を多く報告する傾向にあった。

**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)に対して2抑制スタイル(積極・受動)×3実験条件(単純抑制・統制・方略使用抑制)の分散分析を行った(TABLE 2)。抑制スタイル×実験条件の交互作用効果( $F(2,84)=3.94, p<.05$ )が有意であった。実験条件の主効果( $F(2,84)=3.04, p=.053$ )、抑制スタイルの主効果は有意傾向であった( $F(1,84)=3.15, p=.08$ )。実験条件の単純主効果検定及び多重比較(HSD)を行ったところ、積極群では実験条件の単純主効果が有意であり( $F(2,84)=4.23, p<.05$ )、単純抑制群は、統制群に比べて、侵入思考を多く報告していた( $MSe=1.46, p<.05$ )。方略使用抑制群と他の群には有意な差は無かった( $MSe=1.51, ns.$ )。一方で、受動群では実験条件の単純主効果が有意ではなかった( $F(2,84)<1, ns.$ )。

**媒介の検討** 思考制御困難感による抑制の逆説的効果の媒介に関する予測を検討するために、単純抑制群のデータに対して、抑制スタイル、思考制御困難感、

思考数の因果関係を検討するパス解析を行った。初期の単回帰分析において、抑制スタイルは思考数と有意に関連しており( $\beta=.41, p<.05$ )、抑制スタイルは思考制御困難感と有意に関連しており( $\beta=.35, p<.05$ )、思考制御困難感は思考数と有意に関連していた( $\beta=.54, p<.01$ )。次に、思考数を従属変数とし、抑制スタイルと思考制御困難感を予測変数として投入した回帰分析を行った結果、思考制御困難感の影響のみが有意であり( $\beta=.65, p<.01$ )、抑制スタイルの影響は有意ではなくなった( $\beta=.18, p=.50, ns.$ )。よって、単純抑制群における抑制スタイルの効果は、思考制御困難感によって媒介されていた可能性が示唆された。これは、抑制スタイルが侵入思考の解釈に影響し、二次的な抑制意図の増幅を通じた思考数の増加につながるという増幅的悪循環の想定と整合する。データ全体、統制群のみ、方略抑制群のみにおいても同様に分析を行ったが、媒介効果は認められなかった。また、抑制スタイル群のダミー変数の代わりに、抑制スタイルの個人差得点をそのまま用いた分析においても、全て同様の結果が得られた。

## 考 察

実験2では、実験1の結果を受け、慢性的な抑制スタイルの個人差が日常の悩みの抑制に及ぼす影響を検討した。積極的な抑制スタイルを持つ参加者においては、統制群に比べて抑制中の思考数、抑制困難感、抑制後の思考数が高く報告されていた。一方で、受動的な抑制スタイルを持つ参加者においては、いずれの指標においても統制群との差は見られず、抑制の逆説的効果は生じていなかった。この結果は、実験1同様、抑制スタイルが抑制の成否と関連していることを示唆している。

同様に、代替思考方略を用いた群では、抑制スタイルにかかわらず、逆説的効果は見られなかった。この結果は、日常場面を考えると納得のいくものであろう。ちょうど悩みを持っていても大きな出来事があると一時的にそれを忘れることがあるように、代替思考には抑制中に注意を強く集め、抑制対象の思考を抑える働きがあるのだろう。

実験1と同じ結果が個人的な悩みの抑制においても再現されたことは、抑制に関する実践的示唆を考える際にも興味深い。抑制意図の影響が誰にでも同様に生じるのではなく、高い抑制の評価基準を持つ積極的抑制スタイルでのみ現れたことは、このスタイルが持つ侵入思考に対する脆弱性を示していると言えるだろう。

僅かな侵入思考を抑制の失敗とみなし、否定的感情や更なる抑制努力が生じることで、自己破壊的な悪循環を招いているのかもしれない。これは、コントロール欲求が高い人ほど、急性ストレス障害を発症することを明らかにした Harvey & Bryant (1998) の知見や、逆に、受容が促されコントロール欲求が低まると恐れの破局的な認知が収まることを示した Eifert & Heffner (2003) の知見に整合するものである。ここで、代替思考方略がある場合には、侵入思考の増加が見られなかったことから、この脆弱性は、侵入思考が顕現化されるまでは潜在しており、侵入思考に対する評価が生じる際に初めて生じてくるものと推測できるだろう。代替思考によって、注意が他に逸れていると、この否定的評価は緩和され、結果、逆説的効果が減じるのかもしれない。

### 総合考察

本研究では、抑制スタイルが逆説的効果の生起に及ぼす影響について、抑制スタイルを導出する操作(実験1)や、抑制スタイルの個人差(実験2)を用いて検討した。一貫して、積極的な抑制スタイルは逆説的効果を生じさせ、受動的な抑制スタイルではその効果が見られなかった。

2つの実験の結果から、抑制スタイルは、抑制を「どの程度厳格に」行うかという重要な基準として働いていると考えられた。侵入思考の生起がある程度不可避であるとされる思考抑制においては、完全な思考の封じ込みを求めるることは、逆効果であった。

なぜ、抑制スタイルの違いは逆説的効果の生起に影響を及ぼすのだろうか? Föster & Liberman (2001) の抑制の動機付けモデルは、侵入思考の誤帰属によって逆説的効果の生起を説明している。「考えないで下さい」という教示には、参加者は本来考えるように動機付けられているという実験者の含意があり、よって、「実は自分は考えたいのかもしれない」という推測を生む。そのような推測は抑制意図に反した侵入思考の生起によって確証され、それが内的に帰属されることで逆説的効果への脆弱性が高まるのだという。抑制スタイルが逆説的効果に影響する過程は、このような侵入思考の誤帰属という説明と類似していると考えられる。つまり、積極的な抑制スタイルは侵入思考に対する注目を高めるだけでなく、侵入思考の否定的評価や内的帰属(「私は思考をコントロールできない弱い人間である」)の傾向を促進しているのかもしれない。

また、本研究で見られた逆説的効果を抑制のための

モニターと制御資源から説明することもできるだろう。対象を抑制するためには、その対象をモニターする必要があるため、抑制意図が高まるほどかえってモニターによる対象の活性化が高まることが指摘されている(皮肉過程理論: Wegner, 1994b; 詳細は木村, 2003b 参照)。積極的抑制スタイルは、受動的抑制スタイルに比べ、高い抑制基準を持つことから、そもそも抑制の意図及びモニターを高めやすく、よって、高い制御資源を抑制に投じていると考えられる。しかし、この高い資源投入は、逆に負荷に対して脆弱であり、ネガティブな評価や感情などが生じると、かえって、抑制力を保てず、侵入思考を許してしまうのかもしれない(資源枯渇時の制御の失敗については Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998 を参照)。このように、本研究の抑制スタイルは、思考の解釈、モニター、制御資源など、抑制の様々な側面と関連し、抑制の成否に影響を及ぼしていると考えられる。今後は、影響の詳細なプロセスを明らかにしていく検討が望まれるだろう。

**抑制を構成する3要素** 本研究では、中性的な抑制対象、及び、日常的でネガティブな抑制対象を扱い、抑制スタイルが逆説的効果に及ぼす影響を検討した。また、抑制対象そのものや、侵入思考の評価への注目を分散させる方略の効果を同時に検討することで、抑制に投入される資源の影響についても、間接的に示唆を得た。このように、抑制の成否を考える際には抑制の3つの要素、抑制対象、抑制スタイル、抑制力が考慮されるべきであると考えられる。

抑制対象の属性によって、思考のコントロールは容易にも困難にもなるだろう。しかし、これまで抑制対象の違いを体系的に検討した研究は少ない(例外は木村, 2004b)。本研究では、中性刺激においても日常的な対象においても一貫した結果が得られていたが、困難感を実験間で比べると、やはり中性刺激の方が全体的な値が高く、抑制が容易であったように見える。思考抑制の研究は知見の一般化や応用可能性が期待されており、今後も抑制対象の影響や分類が体系的に検討されることが望まれるだろう。

抑制スタイルの違いが抑制の逆説的効果に及ぼす影響の検討が本研究の主要目的のひとつであった。近年では、このような侵入思考の評価や帰属傾向の素因の検討が盛んであり、侵入思考数が少なくても、否定的評価の程度が感情状態や症状の悪化を予測するというような報告も得られている(Koster, Rassin, Crombez, & Naring, 2003)。本研究の結果からは、逆説的効果の生起は、高い抑制の評価基準と関連する積極的な抑制スタイル

イルにおいて顕著であり、侵入思考を抑制の失敗とみなし、否定的感情や更なる抑制努力が生じることが、逆説的効果を増幅させていると考えられた。また、本研究の結果は、抑制スタイルには個人差があるものの、適切な操作によって、逆説的効果を低減させる受動的な抑制スタイルが導出可能であることを示唆していた。

更に、本研究の結果は、注意分散という抑制方略が抑制力を補完することを示唆するものであった。意志の力行使するほど、効果的なコントロールが可能であると一般には信じられているが、近年、Baumeisterを中心とする一連の研究によって、個人が持つ制御資源量は有限であるため、強いコントロールを必要とする課題は連続して行えないことが分かっている (e.g., Baumeister et al., 1998; Muraven & Baumeister, 2000)。方略を用いなかった単純抑制群において、逆説的効果が見られた原因のひとつは、このような制御資源の枯渇にあるのかもしれない。積極的な抑制スタイルは、高い基準の設定によって、制御資源を著しく消費させるが、代替思考方略を用いることで、注意の分散が楽に行われるため制御資源が減じずに抑制力が保たれたのだろう。

最後に、本研究が持つ日常の抑制への示唆及びその限界点を述べておく。我々の日常生活は抑制を切り離して考えることはできない。抑えようとするとかえってその思考が生じてしまう抑制の逆説的効果は、反舞を長引かせ (Wegner, 1997)，感情状態を悪化させ (Wegner, 1994b)，バイアス判断を生じさせ (Newman et al., 1996)，ひいては、心身の健康を脅かす。本研究では、この厄介だが、避けては通れない抑制を、弊害を最小限にとどめながら行う方法を明らかにしたと言えよう。受動的スタイル条件、及び、代替思考方略群においては、統制群と変わらない成績が示され、抑制を行わなかった場合と同程度の心的状態を保つことができたと考えられるだろう。今後は、統制群よりも侵入思考や困難感を抑えるより効果的な方法を模索していくことが重要になるだろう。

また、知見の一般化を行う際には、本研究の限界点も考慮しなくてはならない。まず、本研究では、積極抑制スタイルと受動的抑制スタイルは、思考のコントロール欲求という次元において量的な違いが想定されていた。しかし、この2つの抑制スタイル間には、単なる量的な違いにとどまらず、質的に異なる可能性があるかもしれない。例えば、受動的抑制スタイルに類似した概念のひとつに、不安症や強迫神経症の症状改善に有効とされるマインドフルネスがあげられる。こ

のマインドフルネスを主とした技法では、単に思考のコントロールを止めるというよりも、思考を受け止めようとする姿勢が重要視されている (e.g., Shapiro & Schwartz, 2000)。

また、本研究では、抑制スタイルと代替思考方略の交互作用は2つの実験で見られなかった。しかし、これは5分間という実験期間に限られているかもしれない。日常生活を考えると、抑制期間は何日、時には何年にもわたる。このような長期の抑制では、個人の持つスタイルと短期の方略にはなんらかの相性があり、効果的に働く組み合わせがあるかもしれない。このように抑制のスタイルの影響を明らかにするためには、今後の研究が期待されるだろう。

メンタルコントロールは、「意志の力」といった言葉に表わされるように現代社会で最も尊ばれる社会的スキルのひとつである。感情や衝動を抑え、自制的に振舞うことを美德とする社会的風潮は、いたるところで見ることができる。しかし、このメンタルコントロールの危険性については十分に認識されているとは言い難い。本研究の知見は、積極的な抑制努力がかえって反意図的な逆説的効果を生じさせる危険性を示した。積極的なメンタルコントロールはいわば諸刃の剣であり、失敗時のコストは思考数のみならず、感情面にも大きなダメージとなる。教育現場においては、その危険性の認識なしに、自己管理を単純に推奨することに注意が促されるべきであろう。

## 引用文献

- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. 1998 *Ego depletion : Is the active self a limited resource?* *Journal of Personality and Social Psychology*, **74**, 1252-1265.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. 1994 *Losing control : How and why people fail at self-regulation.* San Diego, CA : Academic Press.
- Boden, J. M., & Baumeister, R. F. 1997 *Repressive coping : Distraction using pleasant thoughts and memories.* *Journal of Personality and Social Psychology*, **73**, 45-62.
- 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.
- Eifert, G. H., & Heffner, M. 2003 The effects of acceptance versus control contexts on avoidance of panic-related symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, **34**, 293-312.
- Föster, J., & Liberman, N. 2001 The role of attribution of motivation in producing postsuppressional rebound. *Journal of Personality and Social Psychology*, **81**, 3, 377-390.
- Gordijn, E. H., Hindriks, I., Koomen, W., Dijksterhuis, A., & Van Knippenberg, A. 2004 Consequences of stereotype suppression and internal suppression motivation : A self-regulation approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **30**, 212-224.
- Harvey, A. G. 2003 The attempted suppression of presleep cognitive activity in insomnia. *Cognitive Therapy and Research*, **27**, 593-602.
- Harvey, A. G., & Bryant, R. A. 1998 The effect of attempted thought suppression in acute stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, **36**, 583-590.
- 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 2003a 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 2003b 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**(4), 584-596.
- 木村 晴 2004a 望まない思考の抑制と代替思考の効果 教育心理学研究, **52**, 115-126. (Kimura, H. 2004a The effects of suppressing unwanted thoughts and replacement strategy. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **52**, 115-126.)
- 木村 晴 2004b 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. 2004b The effects of suppressing thoughts about incomplete events. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **52**, 44-51.)
- Koster, E. H. W., Rassin, E., Crombez, G., & Naring, G. W. B. 2003 The paradoxical effects of suppressing anxious thoughts during imminent threat. *Behaviour Research and Therapy*, **41**, 1113-1120.
- 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.
- Meijboom, A., Jansen, A., Kampman, M., & Schouten, E. 1999 An experimental test of the relationship between self-esteem and concern about body shape and weight in restrained eaters. *International Journal of Eating Disorders*, **25**, 327-334.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. 2000 Self-regulation and depletion of limited resources : Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, **126**, 247-259.
- Muris, P., Merckelbach, H., & Horselenberg, R. 1996 Individual differences in thought suppression. The White Bear Suppression Inventory : Factor structure, reliability, validity and correlates. *Behaviour Research and Therapy*, **34**, 501-513.
- Newman, L. S., Duff, K. J., Hedberg, D. A., & Blitstein, J. 1996 Rebound effects in impression formation : Assimilation and contrast effects following thought suppression. *Journal of Experimental Social Psychology*, **32**, 460-483.
- 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)
- Saboonchi, F., & Lundh, L. G. 2003 Perfectionism, anger, somatic health, and positive affect. *Personality and Individual Differences*, **35**, 1585-1599.
- 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 intention

- tional systemic mindfulness. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation*. London : Academic Press. Pp.255-274.
- 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. 1997 Why the mind wanders. In J. D. Cohen & J. W. Schooler (Eds.), *Scientific approaches to consciousness*. Mahwah, NJ : Erlbaum. Pp.295-315.
- 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., & Zanakos, S. 1994 Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, **62**, 615-640.

## 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、針生悦子助教授、下山晴彦助教授にご指導いただきました。深く感謝申し上げます。

(2004.7.9 受稿, '05.1.29 受理)

## *Suppression Style : Paradoxical Effects on Thought Suppression*

HARUKA KIMURA (GRADUATE SCHOOL OF EDUCATION AND SCHOOL OF EDUCATION, UNIVERSITY OF TOKYO)  
JAPANESE JOURNAL OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY, 2005, 53, 230-240

Research on the paradoxical effect of thought suppression has suggested that suppressing a thought enhances intrusions of related thoughts, an effect that is more salient when intention to suppress is stronger. The present study examined paradoxical effects of suppression style on thought suppression. It was predicted that individuals with an active suppression style (shutting the thought completely out of their mind) would have a higher suppression intention and experience more paradoxical effect, whereas individuals with a passive suppression style (fending off the thought when it comes to mind) would have a lower suppression intention and experience relatively less paradoxical effect. Participants in the research were college students. In Experiment 1, participants (49 men, 38 women ; average age 20.41) were instructed to suppress a neutral stimulus after an active or passive suppression style was induced. In Experiment 2, participants (59 men, 31 women ; average age 20.24) were divided into active or passive suppression style groups, depending on their score on a chronic suppression style scale, and were instructed to identify and suppress one personal concern. The results from both experiments support the notion that active suppressors experience more paradoxical effects, compared to passive suppressors. Furthermore, in the strategic suppression group, in which participants were told to use the strategy of replacement thoughts during the suppression period, paradoxical effects did not emerge, regardless of suppression style.

Key Words : suppression style, paradoxical effects, thought suppression, thought intrusions, replacement thoughts