氏　　名	山岡　明奈
学 位 の 種 類	博士（心理学）
学 位 記 番 号	博甲第　9511　号
学位授与年月	令和 2 年 3 月 25 日
学位授与の要件	学位規則第４条第１項該当
審 査 研 究 科	人間総合科学研究科
学 位 論 文 題 目	マインドワンダリングによる創造性増進に関する基礎的研究

主　　査	筑波大学准教授	博士（心理学）湯川　進太郎
副　　査	筑波大学教授	博士（心理学）相川　充
副　　査	筑波大学准教授	博士（心理学）藤　桂
副　　査	筑波大学教授	博士（心理学）沢宮　容子

論文の内容の要旨

山岡明奈氏の博士学位論文では，マインドワンダリングという現象を利用して，精神的健康を阻害せずに創造性を増進する方法に関する 10 個の基礎的研究が行われている。論文は大きく三部構成となっており，第Ⅰ部が理論的検討，第Ⅱ部が実証的検討，第Ⅲ部が総括である。

まず，第Ⅰ部の理論的検討は第 1 章～第 3 章からなっている。第 1 章で著者は，マインドワンダリングに関する先行研究を概観し，マインドワンダリングのネガティブな影響に関する知見が多く，ポジティブな影響に関する知見が少ないことを指摘した上で，創造的な問題解決に行き詰まった後の「あたため期」にマインドワンダリングを行うことで創造性が増進される可能性があることや，マインドワンダリングが精神的不健康さをもたらす可能性があることを述べている。第 2 章で著者は，創造性や，拡散的思考に関する先行研究を整理した上で，創造性の高さと精神的不健康さに正の関連が指摘されており，創造性の増進方法を検討する際には，精神的健康に留意すべきであることを述べている。第 3 章で著者は，これまでの先行研究から，マインドワンダリングという現象を利用して，精神的健康を阻害せずに創造性を増進できる可能性を示すために，まずマインドワンダリングと創造性の関連を精緻化する必要があること，創造性の高さや精神的健康さと関連するようなマインドワンダリングを明らかにする必要があること，そしてそのようなマインドワンダリングの誘発方法を検討する必要があることを論じ，本論文の目的についてまとめている。

続く第Ⅱ部の実証的検討は，第 4 章～第 6 章からなっている。第 4 章で著者は，マインドワンダリングと創造性の関連の精緻化を目的として，第 1 節では，マインドワンダリングと創造性とアウェアネスの関連について 2 つの予備実験と 2 つの研究（研究 1～2）で検討している。まず【研究 1】では，マインドワンダリング傾向，創造性，およびアウェアネス傾向の関連について質問紙調査を行い，特性レベルでは，マインドワンダリング傾向が中程度に高いと創造性が高い一方で，アウェアネスとは有意な関連がみられないことを示した。次に【研究 2】では，状態的なマインドワンダリング，創造性，およびアウェアネスの関連について実験室実験を行い，あたため期にマインドワンダリングが頻繁に生じるほ

ど，創造的な問題解決が増進されるが，アウェアネスの有意な影響はないことを示した。続く第 2 節では，マインドワンダリングと創造性と精神的健康の関連について，1 つの予備実験と 2 つの研究（研究 3～研究 4）によって検討している。【研究 3】では， 創造性とマインドワンダリングと精神的不健康さの関連について質問紙調査を行い，特性レベルで，マインドワンダリング傾向が高いと，創造性が高く精神的不健康さも高いことを示した。【研究 4】では，状態的なマインドワンダリングと創造性と精神的不健康さ（感情状態）について実験室実験を行い，あたため期にマインドワンダリングが頻繁に生じるほど，創造的な問題解決が増進されるが，創造性が増進されているほど，ネガティブ感情が高いことを示した。

次に，第 5 章で著者は，創造性を増進しつつ，精神的健康を阻害しないようなマインドワンダリングを明らかにするために，2 つの研究（研究 5～研究 6）によって，創造性が高く精神的に健康な人がどのようなマインドワンダリングを行っているかを検討している。【研究 5】では，実験室実験を行い，動画視聴中のマインドワンダリングを思考プローブ法によって測定して，創造性が高く精神的に健康な人がどのようなマインドワンダリングを行っているかを検討した。その結果，創造性が高く抑うつ傾向が低い人は，過去に関するマインドワンダリングが少ないことが示された。続く【研究 6】では，日常生活中のマインドワンダリングの生起状況に着目し，経験サンプリング法を用いて，創造性が高く精神的に健康な人がどのようなマインドワンダリングをどのような状況で行っているかを検討した。その結果，創造性が高く抑うつ傾向が低い人は，他者に関するマインドワンダリングが少ないことが示された。

次に第 6 章で著者は，あたため期に過去や他者に関するマインドワンダリングを減らし，自己や現在，未来に関するマインドワンダリングを誘発する方法を検討している。第 1 節では，研究 7 にて，プライミングを利用した誘発方法について実験室実験を行い，あたため期の前に今後の自分の楽しみな予定について考えることで，マインドワンダリング中の過去に関する思考が減ることを示した。第 2 節では，2 つの研究（研究 8～研究 9）にて，マインドワンダリングの意図性に着目した検討を行い，研究 8 にて意図的なマインドワンダリングはより創造性と，非意図的なマインドワンダリングはより精神的不健康さと，正の関連にあることを示唆した。これを踏まえて研究 9 では，実験室実験を行い，あたため期に意図的なマインドワンダリングを喚起すると，ポジティブなことに関する思考が増え，ポジティブ気分が高く維持されることを示した。しかしながら，研究 7 や研究 9 のような思考内容を直接操作しようとする方法では，創造性の更なる増進には至らないという限界が示された。そこで第 3 節では，間接的に思考内容を操作する方法として身体運動に着目した検討を行い，研究 10 にて，あたため期に前方方向に歩くことで，現在に関する思考が増え，創造性がより増進されることを示した。

第Ⅲ部（第 7 章）で著者は，第Ⅱ部の実証的検討で示した研究を総括し，得られた知見の整理を行っている。そこでは，10 個の実証研究から得られた総合的な知見として，以下の 3 点が述べられている。（1）マインドワンダリングと創造性と精神的不健康さは，特性および状態レベルにおいて，正の関連にある。（2）創造性が高く精神的に健康な人は過去や他者以外のマインドワンダリングを頻繁に行っており，このようなマインドワンダリングであれば精神的健康を阻害せずに創造性を増進できる可能性がある。（3）あたため期に間接的なマインドワンダリングの思考内容の操作（身体運動）を行うことで，健康的な（過去や他者以外の）マインドワンダリングが増え，創造性がより増進される。最後に著者は，本論文の限界と今後の課題について論じている。

審査の結果の要旨

（批評）

本論文は，マインドワンダリングという現象を利用して，精神的健康を阻害せずに創造性を増進する方法に関して，質問紙調査と実験室実験を駆使して検討を行った極めて独創性の高いものである。本論文は，マインドワンダリングの持つポジティブな影響に関する知見を拡充したという学術的貢献のみならず，誰もが創造性を発揮することが求められている現代社会の中で，精神的に健康に創造性を発揮する方法を考案していくための応用的示唆も有しており，非常に高く評価できる。

令和元年 12 月 26 日，学位論文審査委員会において，審査委員全員出席のもと論文について説明を求め，関連事項について質疑応答を行い，最終試験を行った。その結果，審査委員全員が合格と判定した。

よって，著者は博士（心理学）の学位を受けるのに十分な資格を有するものと認める。