

# セルフタッチが自己への注意に与える影響

齊藤 初音

## 背景

セルフタッチとは、胸に手をあてる、手首を握るといった、自分で自分の身体に触れる動作のことである。近年では、自分自身を労わるセルフケアの一つとして、不安やストレスを和らげる効果が期待されている。実際に、セルフタッチは、心理的な問題を抱えた人の抑うつ・不安・ストレスの程度を和らげたり、ストレス事態における生理反応を緩和したりすることが報告されている(Dreisoerner et al., 2021; Gursimran et al., 2015)。また、Kronrod & Ackerman (2019) では、セルフタッチをしながら見た広告の印象が良くなることを報告しており、そのメカニズムは、自分で自分に触れることで自己の内面に注意が向きやすくなるためだと考えられている。

自分の姿を写真で見たり、自分自身に関する情報に接したりすると、自己に注意を向けた状態(以下、自己への注意)が喚起される(Ainley et al., 2013; Silvia & Phillips, 2013)。自己への注意が高まることで、意味を知らない外国語代名詞に対し「私」を意味すると判断する確率が高くなったり、自分の額に文字を書くように指示されると相手から見て文字が読める向きで文字を書く傾向が増えたりする(Davis & Brock, 1975; Hass, 1984)。さらに、Silvia & Phillips (2013) では、課題遂行時に自己へ注意を向けさせると、与えられた課題目標に満たす程度(コミットメント)が高まることを報告した。具体的には、自己への注意を喚起した群では、速さを重視する教示の下で反応時間が短くなり、正確さを重視する教示の下でエラー数が減るという傾向が、自己への注意を喚起しなかった群よりも強くなった。

しかしながら、セルフタッチが自己への注意を高めるという効果は追試されておらず、セルフタッチが行動面へ与える効果を検討した研究も少ない。そこで、本研究では、セルフタッチが自己への注意を高めるかをオンライン実験で追試した上で、自己への注意という視点からセルフタッチが持つ効果を新たに示すことを目的とした。実験Ⅰでは、右手を胸に、左手を腹にあてるセルフタッチの動作が課題目標へのコミットメントに与える影響を検討した。実験Ⅱでは、利き手で非利き手の手首を握るセルフタッチの動作が自己への注意に与える影響を調べた。実験Ⅲでは、実験Ⅱにおいて、自己への注意を高めることが示された動作を用いて、セルフタッチが課題目標へのコミットメントに与える影響を検討した。

## 実験Ⅰ：セルフタッチが課題目標へのコミットメントに与える影響

セルフタッチが自己への注意を喚起し、課題目標へのコミットメントを高めるという仮説をオンライン実験で検討した。課題として、提示された文字列刺激(例えば、「2 くるま 3」)の両端にある数字に注目し、両方とも奇数・偶数であるか、奇数と偶数の組み合わせであるかを判断する課題(パリティ課題)を用いた。タッチの操作は、右掌を胸に左掌を腹に押しあてる動作(セルフタッチ)と、指定されたボタンやキーを押す動作(オブジェクトタッチ)を採用した。参加者( $N=203$ )は、タッチ操作(セルフタッチ vs. オブジェクトタッチ)×課題目標(速さ重視 vs. 正確さ重視)の4群にランダムに割り当てられた。20秒間のタッチ操作を経て、自己への注意尺度(Kronrod & Ackerman, 2019)に回答した後、与えられた課題目標の下で16試行×6ブロックの課題を実施した(全96試行)。実験開始時と課題終了時には、気分と覚醒度の評定を求めた。その結果、自己への注意尺度の得点にタッチの操作による差はなかった。パリティ課題における平均反応時間は、前半のブロックから後半のブロックにかけて、正確さ重視群よりも速さ重視群で短くなっ

たが、タッチによる効果は認められなかった。エラー数も、ブロックが進むにつれて、速さ重視群よりも正確さ重視群で低くなったが、この傾向にタッチによる差はなかった。操作前の気分と覚醒度には群間差が認められなかったが、操作後にはセルフタッチ群の方がオブジェクトタッチ群よりも快で落ち着いていた。

### 実験Ⅱ：セルフタッチが自己への注意に及ぼす影響

セルフタッチにより自己への注意が高まるという仮説をオンライン実験で検討した。参加者 ( $N = 135$ ) は、利き手で非利き手を握りながら脈拍数を数えるセルフタッチ群、指定されたキーに両手で触れながら画面上にマークが提示された回数を数えるオブジェクトタッチ群のいずれかに割り当てられた。45 秒間のタッチ操作の前後に、(A)自己・外界へ向けられた注意量を直接的に尋ねる質問、(B)自己への注意尺度 (Kronrod & Ackerman, 2019)、(C)未知の外国語代名詞の意味を推測する課題 (Davis & Brock, 1975)、(D)自分の思考や感情は一過的に生じたものであると認識する脱中心化傾向を測る日本語版 Experiences Questionnaire (栗原他, 2010) へ回答させた。実験開始時と実験終了時には、気分・覚醒度・不安の程度を評価させた。その結果、自己への注意尺度の得点は、タッチ操作前には群間差がなかったが、操作後はオブジェクトタッチ群よりもセルフタッチ群で有意に高かった。しかし、気分・覚醒度・不安を含むその他の指標にはセルフタッチの効果は認められなかった。

### 実験Ⅲ：セルフタッチによる自己への注意の増大が課題目標へのコミットメントに与える影響

実験Ⅰで検討したセルフタッチによって課題目標へのコミットメントが高まるという仮説を、実験Ⅱで自己への注意に対する効果が認められたセルフタッチの動作を用いて検討した。参加者 ( $N = 165$ ) をタッチ操作と課題目標により 4 群にわけ、実験Ⅰと同様のパリティ課題を実施した。タッチ操作の前後に、自己・外界へ向けられた注意量に関する質問と自己への注意尺度に回答を求めた。実験開始時と終了時には気分・覚醒度・不安を評価させた。その結果、自己への注意尺度の得点は、タッチ操作前には群間差がなかったが、操作後にはオブジェクトタッチ群よりもセルフタッチ群で有意に高かった。パリティ課題では実験Ⅰと同様に、タッチによる差はなかった。また、気分・覚醒度・不安の評定値にもセルフタッチの効果は認められなかった。

### 総合考察

実験Ⅰでは、セルフタッチは自己への注意や課題目標へのコミットメントには影響しなかったが、気分が不快になるのを防ぐ、興奮を抑制するといった心理的效果を持つことが示唆された。実験Ⅱ・Ⅲでは、セルフタッチにより自己への注意が高まるという先行研究を支持する結果が得られた。しかし、自己への注意が影響すると予想した指標 (実験Ⅱにおける外国語代名詞意味推測課題や脱中心化傾向、実験Ⅲにおけるパリティ課題) だけでなく、気分・覚醒度・不安の評定値にもセルフタッチの影響はなかった。

セルフタッチが自己への注意を高めた一方で課題目標へのコミットメントに影響しなかった要因として、オンライン実験のため、課題への動機づけが低かった可能性が考えられる。この点は実験室での再検討が望まれる。また、実験Ⅰ (自分を抱く) と実験Ⅱ・Ⅲ (手首を握って身体情報に注目する) でセルフタッチの種類を変えたところ、注意や感情に与える影響が変化した。具体的には、手首を握るセルフタッチには自己への注意を高める効果が、自分を抱くセルフタッチにはネガティブな感情状態を和らげる効果があることが示唆された。今後は、セルフタッチの種類や動作時間による効果の違い、セルフタッチの効果が生じやすい環境条件、セルフタッチの効果を客観的に測定しうる心理・生理・行動指標などをさらに明らかにすることによって、セルフタッチが持つ力の実証に繋がるだろう。(基礎心理学)