

注意訓練の自己注目と不安および自尊感情への効果

— 個人介入と小グループ介入の比較を通して —

向井秀文*・柴山謙二

The Effects of the Attention Training Technique on Self-focused Attention, Anxiety and Self-esteem

— Comparing Individual Intervention with Group Intervention —

Hidefumi MUKAI and Kenji SHIBAYAMA

(Received October 1, 2013)

This study was aimed to reveal the effects of Attention Training Technique (ATT) on self-focused attention, self-esteem and anxiety. The ATT intervention was applied to individuals and small groups. The procedure of the ATT was based on a technique which was developed by Wells (2011), the results showed that ATT intervention had an effect on individual participants, where as it had no effect on small group participants. Therefore, in conclusion ATT was effective in individual participants, but was not effective in small group participants. However, there were some indications that ATT has the possibility of application on small group participants. By evaluating homework settings and the number of applications, may resolve the problem when applying ATT to small groups.

Key words : Attention Training Technique, Self-focused attention, Self-esteem, Anxiety

問 題

不安の発症・維持には注意のバイアスが深く関わっていることがこれまで明らかにされている。例えば、河崎・高島・岩永(2009)は、スピーチを行う社会的場面を設定し、対人不安者の注意が内的情報に向けられやすいかどうかの検討を行っているが、対人不安高群は低群よりも、内的情報に注意に向けやすいことを明らかにしている。このような、注意が内的情報に向けられやすいバイアスは、自己注目という概念でまとめられ、長らく抑うつハイリスク要因として検討されてきた(松浦・坂本, 2010)。しかしながら、近年、自己注目は抑うつよりも不安と深く関わっている可能性が指摘されており、自己注目は不安の発生・維持における脆弱要因として考えられ始めている(田中・佐藤・境泉・坂野, 2007)。中でも、Wells & Matthews(1994)は、S-REFモデル(self-regulatory executive function model)という、自己注目を中核概念とした感情障害の発症・維持モデルを提起している。このモデルでは、

自己注目という認知的な作用がその後の具体的な行動の計画、実行、そして評価に関わっており、それが不安や抑うつなどの様々な精神病理的現象に影響を及ぼすと考えている。また、その他にも自己注目と不安の関連についての研究として、例えば、守谷・佐々木・丹野(2007)の研究が挙げられる。守谷らは、対人不安の否定的な判断・解釈バイアスと自己注目との関連について研究を行っているが、否定的に歪んだ判断・解釈バイアスともに対人状況かつ自己注目時にものみ生じるとしている。このことは、自己注目という認知的な作用が、否定的に歪んだ判断・解釈バイアスをもたらしていると考えられ、不安の発生、あるいは維持において重要な役割を果たしていることを示唆している。

自己注目は、以上のように不安と強い関連を持つ変数であると考えられるが、既に述べた不安、抑うつだけでなく、アルコール依存、統合失調症などその他の様々な精神病理的現象とも関わりを持つ変数であると指摘されている(Ingram, 1990)。さらに、様々な精神病理的現象の発症・維持に強い関連を持つと考えら

*医療法人横田会 向陽台病院 臨床心理科

れる自尊感情との関係についての研究も多い。例えば、Ickes, Wicklund & Ferris (1973) は、被験者の声を録音し、被験者に自分自身の声を聞かせることで客体的自覚を高める群と、他人の声を聞かせることで客体的自覚を高めない群の2群に分け、現実自己と理想自己の不一致を自尊感情の指標としてその比較を行っている。その結果、客体的自覚を高められた群の自尊感情と客体的自覚を高められなかった群の自尊感情の差は有意であることが示された。さらに、私的自己意識と自尊感情を測定する質問紙調査でも、2変数間の間に負の相関関係が見出されており (Turner, Scheier, Carver, & Ickes, 1978), このことも自己に注目する傾向が高いことが、自尊感情を低下させることを示している。

以上のように、自己注目は様々な精神病理に影響を及ぼすだけでなく、精神病理的現象の発症の結果、あるいは発症の素因の一つとして考えられる自尊感情の低下にも大きな影響を及ぼす概念である。なお、自尊感情が精神病理的現象と強い関わりを有すると述べたが、実際、抑うつや不安などの研究において、自尊感情との関連から行っている研究は多い。例えば、岡田・永井 (1990) は、中学・高校・大学の各世代を対象とし、対人恐怖の心性と自己評価との関係について研究を行っており、中学生と大学生において対人恐怖の心性と自己評価との間に負の相関関係を見出している。そして、調・高橋 (2002) は、対人不安と自尊心、他者評価との関連について検討しており、対人不安意識が高い場合には自尊心が低いことから、自分の価値が低下させられそうな状況において、それを守る能力が低いため、他者の否定的な評価をそのまま取り入れてしまう。一方、対人不安意識が低い場合には、自尊心が高いことから、たとえ否定的な評価をされたとしても、それをそのまま取り入れず、心理的な均衡を維持することができるのではないかと考察している。ここまでの議論から推察されることは、自己注目という認知的プロセスが自尊感情の低下をもたらし、不安の発症に寄与していること、あるいは、自己注目という認知的プロセスが不安の発生に寄与し、自尊感情の低下をもたらしていると考えられる。

自己に注目する傾向が、自尊感情の高低や精神病理的現象の発症・維持と深い関わりを持つとされているが、このような自己注目に着目した心理療法的アプローチとして Attention Training Technique (注意訓練; 以下、ATT と記述する) という技法が開発されている。ATT は、Wells (1990) により開発された技法であり、注意のコントロールを直接的に調整するための方法である。具体的には、15分間程度の時間の中で、自分の外から聞こえてくる複数の音に対して、一つの音に

注意を集中する選択的注意の段階 (6分間)、音と音との間で注意を素早く切り替える注意の切り替えの段階 (6分間)、今までに向けたすべての音に同時に注意を向ける注意の分割の段階 (3分間)、の3段階からなる技法である (Wells, 2011)。ATT は、この方法単独でパニック障害、大うつ病、健康不安、幻聴などに効果があるという報告がなされており (熊野, 2011a, 2011b)、特に海外では多くの研究が積み重ねられている (Papageorgious & Wells, 2000; Valmaggia, Bouman & Schuurman, 2007; Wells, White & Carter, 1997)。一方で、我が国においては、ATT の様々な精神疾患に対するその有効性にもかかわらず、研究がほとんどなされていないのが現状である。従って、ATT が我が国においても不安に対して有効な技法であるのか検討することには意義があると考えられる。また、既に述べたように、ATT は様々な精神疾患に有効であるとの報告が多いが、そのどれもが個人介入で行ったものであり、グループで実施したものは見られない。これまでの報告と同様に ATT がグループに対しても大きな効用を有するのならば、それは臨床的にも効率の高い有用な技法となると考えられる。

以上の議論を踏まえ、本研究では、ATT が不安に対して有効な技法であるのかに加え、不安の発症・維持に深い関わりがあるとされる自己注目および自尊感情にもどのような効果を与えるのかを検討することを目的とした。さらに、個人介入だけでなく、小グループへの介入も行い、その効果を比較検討することとした。

方 法

1) プログラム参加者

A 市内の大学で ATT プログラムへの参加者を募集した。その結果6名の協力者を得た (男性1名、女性5名、平均年齢19歳)。

プログラムの実施の際、6名のうち3名を1グループとして介入を行い、そして残りの3名はそれぞれ個人介入を行った。

2) 指標

(1) 没入尺度 (Preoccupation Scale; Sakamoto, 1998)

Sakamoto (1998) によって作成された尺度である。本尺度は、自己への注意の持続を測定する自己没入11項目と、外的な作業や活動に対する注意の持続を測定する外的没入8項目の計19項目で構成されており、信頼性と妥当性が確認されている。本研究ではこの自己没入尺度を自己注目を表すものとみなすことと

した。回答は「全くあてはまらない：1」から「かなりあてはまる：5」の5段階で評定を求めた。

(2) State-Trait Anxiety Inventory (状態-特性不安尺度; STAI)

Spielberger, Gorsuch, & Lushene (1970) によって開発された不安尺度の日本語版(水口・下仲・中里, 1991)を用いた。本尺度は、特性不安と状態不安をはかる尺度で、それぞれ20項目、計40項目からなる。状態不安とは、その時々で状況で変化する不安状態を指し、特性不安とは不安になりやすいパーソナリティ傾向を指す。信頼性と妥当性が確認されている。回答は、特性不安尺度において「ほとんどない：4」から「しょっちゅう：1」の4段階で、状態不安尺度において「全くちがう：4」から「その通りだ：1」の4段階で評定を求めた。

(3) 自尊感情尺度 (Self-Esteem Scale (SES) ; Rosenberg, 1965)

Rosenberg (1965) によって開発された尺度で、10項目で構成されている。日本語版(山本・松井・山成, 1982)を用いた。信頼性と妥当性が確認されている。回答は、「あてはまらない：1」から「あてはまる：5」の5段階で評定を求めた。

3) 手続き

プログラムは、11月から12月にかけて合計3回、各30分で構成し、セッションごとの間隔を約1週間とした。介入デザインとしては、ABAB デザインを採用した。すなわち、Aが処遇をしないベースライン期に当たり、Bが処遇期に当たる。それぞれの時点で指標となる質問紙を実施し、効果の比較を行った。なお、最初のベースライン期のデータに関しては、ATTプログラムへの参加を募集した時に収集したデータを用いた。従って、4回分のデータを収集した。

第1回目は、①ATTの理論的背景についての簡単な説明、②ATTの実施の手順についての説明、そして最後に、③実際にATTの練習を行った。なお、終了時にはホームワークの記録用紙も配布し、10～15分毎日行って記録用紙に記入するように教示した。ATTの理論的背景の説明に関して、不安の発生および維持に対する自己注目の役割を強調した。すなわち、症状に注目することが不安感をもたらし、さらにその不安感が維持され得る、ということである。伝えられた基本的なメッセージは、高められた自己注目が不安の発生に関わっていること、そしてそのような自己注目傾向が習慣化し、結果的に、自動的に不安を誘発することになり得ること、である。以上から、不安を克服するための有効な方略は、過剰な自己注目を減らすことであり、ATTという技法を練習することで達成

され得ると説明を行った。そして、実際の練習に当たっては、プログラム実施者の声、机をペンで叩く音、空調の音、鳥のさえずり、車の音、などを用いてATTを実施した。

第2回目は、前回配布したホームワークの記録用紙を回収し、質問紙の評定を行った(2回目のデータに当たる)。なお、処遇の撤回のために、次回までのホームワークは課さなかった。

第3回目は、初めに質問紙の評定を行い(3回目のデータに当たる)、その後、再度ATTの練習を行った(音の種類に関しては、第1回目と同じ)。そして、再度ホームワークの記録用紙を1週間分配布し、毎日記録用紙に記入するよう求めた。同様に、最後の質問紙も配布し、1週間後に記入するよう注意を促して、回収した(4回目のデータ)。

ATTの介入手続きは、Wells (2011)を参考に作成し、実施した。具体的には、①一つの音に注意を集中する選択的注意の段階、②音と音の間で注意を素早く切り替える注意の切り替えの段階、③今までに向けたすべての音に注意を向ける注意の分割の段階の3段階で構成された。1回の実施時間は10～15分程度で構成し、セッション中の訓練はあらかじめ作成しておいた教示文に基づいてすべての参加者に実施した。ホームワークの記録用紙に関しても、具体的な手順を記した用紙を配布した。

結 果

1) 各参加者のプログラム初回時の様子

ATTを実施する際には、ATTの不安に対する有効性を、被験者自身がある程度信用している必要があるとされている(Wells, 2011)。従って、理論的背景の説明に際して、そのメカニズムについての理解を得て、ある程度信用してもらうことが必要となる。以下、各参加者の様子について概観する。

(1) 参加者 A

ATTの理論的背景の説明の際、「注意を外に向けるだけで、なぜ不安が低下するのかが分からない」とATTの有効性についての理解を得ることができなかった。それゆえ、再度、不安障害では注意が自分の内面に固着していることを強調し、人前での発表時など具体的な場面を挙げて説明を行った。また、実際の研究例も挙げ、ATTが不安の改善にどれほどの効果があるのかの説明も行った。

(2) 参加者 B

ATTの理論的背景の説明の際、①外に30秒程度注意を向けるのは、不安が強い人には無理なのではない

のか、②外に注意が向くようになって、自分の内側に注意が向く傾向は変わらないのではないかと指摘を受けた。以上の指摘に対して、①については、だからこそ注意を向け直そうと努めることに意味があると説明し、②については、自分の内側への注意を止めさせるというよりは、注意に柔軟性を持たせるように努めることに意味があると説明し、理解を得ることができた。

(3) 参加者 C

参加者 C に関しては、ATT のメカニズム、およびその有効性に対して、初めからある程度高い信用を得ることができた。

(4) 参加者 D

ATT の理論的背景の説明の際、参加者 A と同様に、「なぜ注意を外に向けるだけで不安が低下するのかが分からない」とのことであった。従って、再度、不安障害では注意が自分の内側に固着していることを強調し、人前での発表時などの具体的な場面を挙げ、説明を行った。

(5) 参加者 E

参加者 E に関しては、参加者 C と同様に、ATT のメカニズム、およびその有効性に対して、初めからある程度高い信用を得ることができた。

(6) 参加者 F

参加者 F に関しては、参加者 C、E と同様に、ATT のメカニズム、およびその有効性に対して、初めからある程度高い信用を得ることができた。

2) ホームワークの実施回数と平均時間

各参加者のホームワークの実施回数と一回あたりの平均時間を示した（表 1）。なお、参加者 A から C が個人形式で介入した参加者であり、参加者 D から F が 3 人 1 グループとして介入した参加者である。

3) 各指標の得点

参加者ごとのそれぞれの時点における尺度得点を算出し、表 2 に示した。各指標のとりうる得点の下限と上限は、自己没入が 11 点から 55 点、自尊感情が 10 点から 50 点、そして状態不安と特性不安がそれぞれ 20 点から 80 点である。

4) 各参加者の指標の変化

参加者ごとの各指標の得点の推移を図 1 に示した。

表 1 参加者ごとのホームワーク実施回数と 1 回あたりの実施時間

	実施回数			1 回あたりの実施時間 (分)
	期間 1	期間 2	合計	
参加者 A	1 (5 回中)	2 (6 回中)	3 (11 回中)	11
参加者 B	9 (13 回中)	4 (6 回中)	13 (19 回中)	15
参加者 C	4 (7 回中)	5 (6 回中)	9 (13 回中)	11
参加者 D	1 (6 回中)	4 (6 回中)	5 (12 回中)	13
参加者 E	4 (6 回中)	3 (6 回中)	7 (12 回中)	8
参加者 F	0 (6 回中)	3 (6 回中)	3 (12 回中)	10

* 期間 1 は、介入 1 回目から 2 回目の間の期間、期間 2 は、介入 3 回目から 4 回目の間の期間を指す。また、表のカッコ () 内は、ホームワークを実施しうる最大限の値を指す。

* 参加者 B に関して、介入 1 回目から 2 回目の期間が、他の参加者の約 2 倍 (約 2 週間) になっているが、これは参加者 B が体調を崩し、2 回目のプログラムの実施予定が 1 週間延びたためである。

表 2 参加者ごとの各指標の得点

評定時点	自己没入				自尊感情				状態不安				特性不安			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
参加者 A	44	42	43	38	23	23	27	27	32	39	45	43	62	64	59	57
参加者 B	26	19	22	17	39	40	40	44	41	39	31	24	38	35	38	33
参加者 C	25	22	22	16	41	41	41	46	45	33	35	25	55	38	36	27
参加者 D	42	42	40	35	21	24	24	25	42	40	35	40	60	52	59	47
参加者 E	50	48	31	29	33	32	31	30	34	39	30	39	55	61	46	43
参加者 F	35	37	35	31	31	28	28	33	32	62	36	35	52	51	56	49

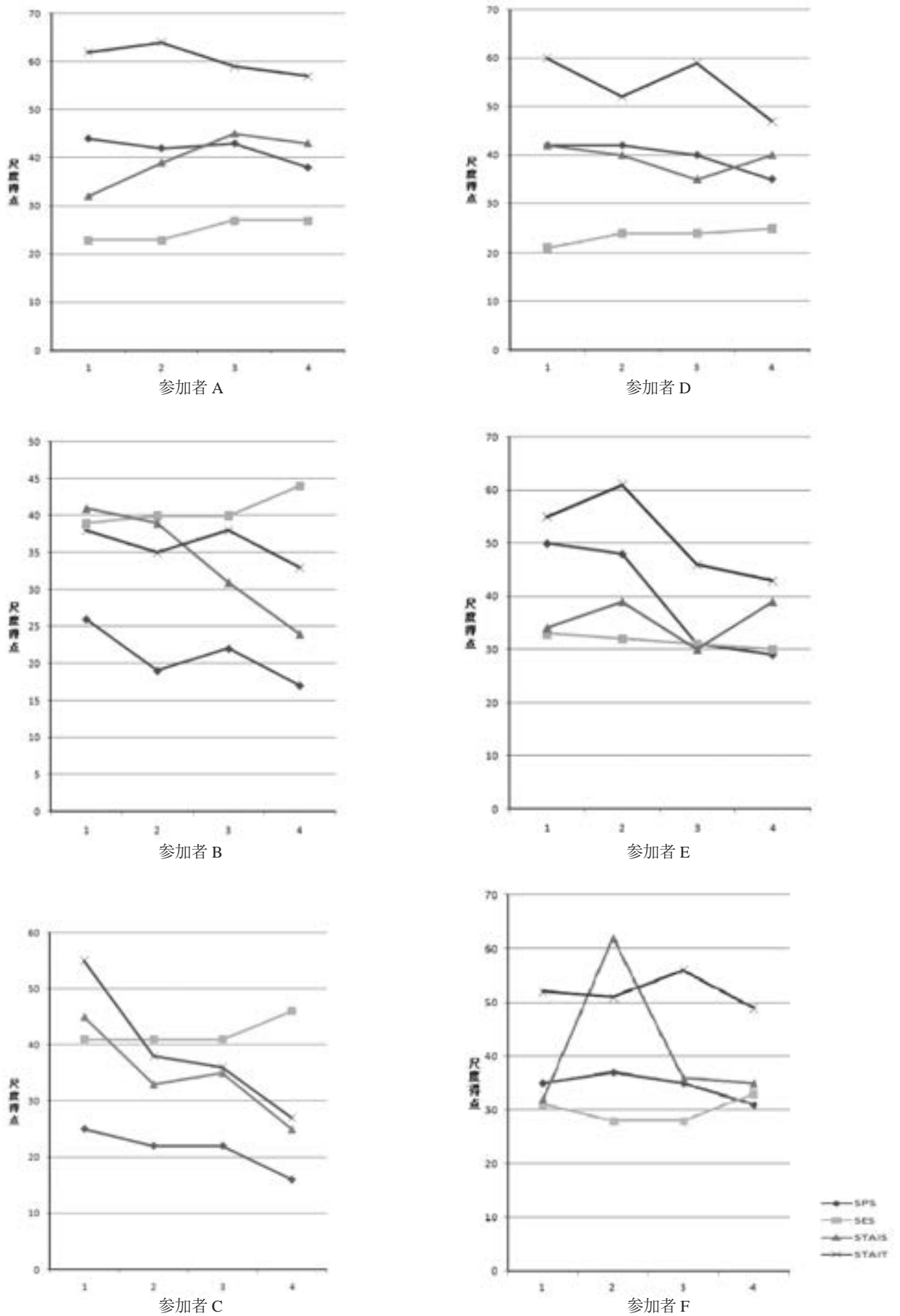


図1 参加者ごとの各指標の得点の推移

考 察

本研究において、ある程度ホームワークを実施してきた、個人介入群の参加者 B と参加者 C に関して想定通りの結果が得られた (図 1)。すなわち、自己没入、状態不安、特性不安の得点に関して、1 回目から 2 回目にかけては低下、あるいは低下傾向を示し、2 回目から 3 回目にかけては、全体的に増加、あるいはほとんど変わらないことが示された。そして 3 回目から 4 回目にかけては、再びすべての尺度得点において低下することが示された。自尊感情に関しては、1 回目から 3 回目にかけて、尺度得点はほとんど変わらなかったが、4 回目には増加傾向を示した。

上記のように、ATT が状態不安と特性不安に対して有効であったことは、これまでの研究と一致するものである (Wells, 1990; Wells et al., 1997; 田中ら, 2010)。そして、ATT によって、自己没入尺度の得点も低下していた。これに関して、ATT は注意のコントロールを直接的に改善する技法であるため、注意の偏りを表す自己没入尺度の得点が低下するのは当然のことだと考えられる。また、自己没入尺度が、注意の偏りだけでなく、その持続をも考慮して作成された (Sakamoto, 1998) ことを考えると、ATT の有効性をより理解することができると考えられる。つまり、感情障害は注意の偏りだけでなく、その持続とも関わっているという議論 (坂本, 1998) を考慮すると、本研究において自己没入尺度得点が低下した結果は、感情障害に対して大きな効用を有する治療であると言える。そして、自尊感情尺度の得点が増加したことに関しては、Ickes ら (1973) の研究結果と合致する。彼らの研究では、自覚状態を高めるだけで、自尊感情が低下することを示していた。ATT は自覚状態を低めることになるので、今回の参加者の自己注目得点が低下したという結果をもたらす共に、自尊感情得点が増加したという結果ももたらしたからである。

以上のことから、ATT が注意機能を改善し、自尊感情を高め、不安を低減させることが示された。しかし、個人介入群において、参加者 A においてのみ効果がなかったため、その理由について検討する必要があるだろう。既に述べたように、参加者 A はホームワークをほとんど実施していなかった。また、プログラム初回時での、ATT の理論的背景の説明に際し、ATT がいかに不安に対して有効であるか、その信用度をあまり高めることができなかった。

Wells (2011) によると、ATT の効果は、クライアントのある程度の信用がないと、求めている効果が得られないとしており、この点からも、参加者 A に対

しては想定していた効果が得られなかったと考えられる。

以上が、個人介入群における ATT の不安に対する有効性を考察したものであるが、本研究では、ATT の小グループへの適用の可能性を検討することも目的としていた。結果として、個人介入群にのみ効果が見られ、グループ介入群には効果が見られなかった。従って、ATT はグループで実施するには不向きと考えられるが、グループ介入群の方が、個人介入群よりも、明らかにホームワークを実施していなかった点、そして一回あたりの実施時間が少なかった点を考慮する必要があるだろう。しかしながら、グループ介入群の参加者たちの訓練後の得点を概観すると、確かに不安得点自体に特別な変化は見られないが、自己没入尺度得点に関しては、一様に低下傾向を示している。このことに関しては、次のように考えられる。つまり、数回の訓練で、少しは注意機能の改善につながったが、それ以降に関わる自尊感情や不安に影響を及ぼすには訓練が足りなかったと考えることができる。この点から、グループ介入群において、ホームワークを実施していた場合には、十分に効果があった可能性もあると言える。なお、本研究において、なぜホームワークを実施してこない参加者が多かったのかを考察する必要があるだろう。この点については、まず第一に、今回のプログラム参加者が健常な大学生であり、実際に悩みを持つクライアントではなく、治療に対する動機づけやニーズがなかったことが考えられる。そして第二に、ATT は一日 1, 2 回、毎日取り組む必要がある技法である点が挙げられる。第一の点と重なるが、もともと治療のニーズがない参加者にとっては、毎日の訓練はかなりの負担になると考えられる。つまり、今回のプログラムにおいて、ホームワークを実施してこない参加者が多かった主要な理由は、「ニーズがなかったため」だと言える。

以上から、ATT のグループ適用の可能性に関して、本研究では効果がなかったことが示されたが、適用の仕方によっては (実際のクライアントなど、ニーズがあるグループに対しては)、グループに対して適用することも可能であると考えられる。

最後に、本研究の限界、および課題について述べる。第一に、本研究におけるプログラム参加者は、健常な大学生であった。それゆえ、本研究における結果を不安障害の患者に一般化することはできない。今後は臨床群を対象とした検討も必要だと言える。第二に、ホームワークに関わる問題が挙げられる。本研究では、プログラム参加者にホームワークを実施してもらうことが重要であった。しかし、結果で示されたように、ほとんど実施していない参加者が多かった。毎日訓練に取り組むことは、ホームワーク実施者にとってかなり

の負担であると考えられる。その点で、訓練の実施への動機づけが重要であり、今後の課題であると言える。このことから、第三に、グループへの適用の可能性を再検討する必要があると考えられる。第四に、グループの人数についての問題が挙げられる。本研究では、3名を1グループに検討を行ったが、今後は、グループを構成する際の人数についての検討も重要な課題であると言える。不安障害に関しては、たとえそのメカニズムがおおよそ同じであったとしても、症状は様々である。従って、ATTのグループへの適用を検討する際には、対象者がどのような状態かを常に意識して取り組んでいく必要があると考えられる。第五に、ATTの実施期間の問題が挙げられる。本研究では、研究デザイン上、1週間の介入の撤回をはさみ、計2週間の介入を行った。結果、ホームワークをある程度実施した参加者については効果があることが示されたが、日本においては、ATTの効果研究はまだほとんどなされていない。従って、ATTはどの程度の期間実施する必要があるのかを明確に検討することが望まれる。日本では、田中ら(2010)の研究が示しているように、1週間という短期介入で、注意機能や心配に効果があったことを見出しているが、海外の研究では、もっと長期間にわたって介入を行っている研究が多い(Wells, 1990; Wells, White, & Carter, 1997; Papageorgious, & Wells, 2000)。従って、どの程度のATTの介入が、注意機能を有効に改善させるのか、その期間についての検討も必要であろう。最後に、本研究においてはフォローアップをとっていない。今後はフォローアップを適切な時期でとった研究が望まれる。

文 献

- Ickes, W. J., Wicklund, R. A., & Ferris, C. B. (1973) : Objective self-awareness and self esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, **9**, 202-219.
- Ingram, R. E. (1990) : Self-focused attention in clinical disorders; review and a conceptual model. *Psychological bulletin*, **107** (2), 156-176.
- 河崎千枝・高島佳奈・岩永誠(2009) : 社会的場面とその予測における対人不安者の注意処理 行動療法研究, **35** (3), 205-216.
- 熊野宏昭(2011a) : 新世代の認知行動療法入門 (6) メタ認知療法 (その1) —メタ認知の内容を変えることで認知の機能を変える こころの科学, **154**, 133-139.
- 熊野宏昭(2011b) : 新世代の認知行動療法入門 (7) メタ認知療法 (その2) —自己注目に對抗する注意訓練とディタッチト・マインドフルネス こころの科学, **155**, 135-143.
- 松浦隆信・坂本真士(2010) : 自己注目の軽減が不安の緩和に及ぼす影響 心理臨床学研究, **28** (5), 677-686.
- 水口公信・下仲順子・中里克治(1991) : 日本版 STAI 使用手引 三京房
- 守谷順・佐々木淳・丹野義彦(2007) : 対人状況における対人不安の否定的な判断・解釈バイアスと自己注目との関連 パーソナリティ研究, **15** (2), 171-182.
- 岡田 努・永井徹(1990) : 青年期の自己評価と対人恐怖的心性との関連 心理学研究, **60** (6), 386-389.
- Papageorgious, C., & Wells, A. (2000) : Treatment of Recurrent Major Depression With Attention Training. *Cognitive and Behavioral Practice*, **7**, 407-413.
- Sakamoto, S. (1998) : The Preoccupation Scale: Its Development and Relationship with Depression Scales. *Journal of Clinical Psychology*, **54** (5), 645-654.
- 調 優子・高橋靖恵(2002) : 青年期における対人不安意識に関する研究—自尊心、他者評価に対する反応との関連から—九州大学心理学研究, **3**, 229-236.
- 田中誠一・佐藤寛・境泉洋・坂野雄二(2007) : 自己注目と抑うつおよび不安との関連 心理学研究, **78** (4), 365-371.
- 田中圭介・杉浦義典・神村栄一(2010) : 心配に対する注意訓練とマインドフルネスの比較 広島大学大学院総合科学研究科紀要, 人間科学研究, **5**, 47-55.
- Turner, R. G., Scheier, M. F., Carver, C. S. & Ickes, W. (1978) : Correlates of self-consciousness. *Journal of Personality Assessment*, **42**, 285-289.
- Valmaggia, L., Bouman, T. K., & Schuurman, L. (2007) : Attention Training With Auditory Hallucinations; A Case Study. *Cognitive and Behavioral Practice*, **14**, 127-133.
- Wells, A. (1990) : Panic Disorder in Association With Relaxation Induced Anxiety: An Attentional Training Approach to Treatment. *Behavior Therapy*, **21**, 273-280.
- Wells, A. (2011) : *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. The Guilford Press, 56-70.
- Wells, A., & Matthews, G. (1994) : *Attention and emotion : A clinical perspective*. ウェルズ, A.・マシューズ, G., 箱田裕司・津田彰・丹野義彦(監訳)(2002) : 心理臨床の認知心理学; 感情障害の認知モデル, 培風館
- Wells, A., White, J., & Carter, K. (1997) : Attention Training: Effects on Anxiety and Beliefs in Panic and Social Phobia. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, **4** (4), 226-232.
- 山本真理子・松井豊・山成由紀子(1982) : 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, **30** (1), 64-68.