

## 学生相談室だより No. 44

東京富士大学／東京富士大学大学院  
学生相談室カウンセラー 松田美登子

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、自分の問題解決やこころの発達に役立ててください。

### マインドワンダリング（心の迷走）

— マインドワンダリングは生活時間の47%にも及び! —

私達は、気づかないうちに、今やっている事と関係のないことを考えてしまっている場合があります。目の前の仕事(学業)とは関係のない過去がふと心に浮かび、それが心の中でぐるぐると反復し、勝手に落ち込んでしまう。このような経験をしたことがあるのは私だけでしょうか?このような現象をマインドワンダリング(Mind Wandering:心の迷走)と呼び、多くの人が日常的に経験する現象であるといわれています。

キリングスワースとギルバートは、18~88歳の2250人に対して、スマートフォンを使って大規模な調査を行いました。ランダムなタイミングで通知を送ることで、日常生活における思考のサンプリングを行ったのです。その結果、私達は工作中や会話中、テレビを観ているときなど、日常の様々な状況で47%ものマインドワンダリングが生じることがわかりました。



人間の脳は、さまよいモードになっており、現在にいながら、過去や未来をも想像する能力を持っている。私達は、その代償を感情という形で支払っている。



#### マインドワンダリングとストレス

現実には起きていなくても脳はストレスを感じる仕組みを持っています。なぜなら、マインドワンダリングは現実ではなく、過去や未来にも考えを巡らせてしまうからです。例えば、職場でミスをして、上司から叱責を受けてしまった。過去も失敗ばかりしてきた。明日も叱責されるだろうと想像してしまう。人間の「記憶」や「想像力」がストレスをもたらしてしまうのです。人間の優れた能力が心配や不安を抱かせるのは皮肉な事です。マインドワンダリングの増加は、パフォーマンスの低下を導き、ネガティブな気分誘導によりさらに増加します。そのため、抑うつ、不安との関連性が示唆されています。

#### マインドワンダリングとマインドフルネス呼吸法

マインドワンダリングの時間を減らす方法の一つとして、マインドフルネス(Mind fullness)呼吸法や瞑想が注目されています。今回は、「マインドフルネス呼吸法」(仮題)について紹介します。

(なお、「マインドフルネス」に関しては、「学生相談室だより No.41 マインドフルネス認知療法」を参照してください。大学のホームページ→学生生活→学生相談室でダウンロードできます。)

