



これは Claude とユーザーさんとのチャットのコピーです。コンテンツには、Anthropic の見解を代表しない未確認または安全でない内容が含まれている可能性があります。共有されたスナップショットには、ここに表示されていない添付ファイルやデータが含まれている可能性があります。

報告

下記の論文の全文を精読して内容を理解してください。そのうえで、研究で得られた知見を一般人でも分かるように説明してください。

<https://ray.yorks.ac.uk/id/eprint/14358/>

Anxiety and the Clarity of Future Self-Thoughts: Exploration of Mediators and Interventions

Abstract

The research presented within the present thesis investigated the role of clarity, or mental immersion, in generalised anxiety and examined the effectiveness of a positive future imagery technique, the Best Possible Self (BPS) technique, for reducing symptoms. Previous research, within the field of prospection, shows that anxious individuals experience more

that anxious individuals experience more mental immersion in negative future thoughts. For instance, when compared to a healthy control group, individuals with generalised anxiety disorder report negative events as clearer, more intense, and associated with greater pre-experiencing. Chapter 2 replicated the findings from existing research showing that generalised anxiety was associated with the tendency to envision negative future self-thoughts more clearly. Chapter 3 explored potential mechanisms through which clarity may influence symptomology, showing that self-esteem mediated the relationship between clarity and anxiety. Chapter 4 assessed the effectiveness of the BPS technique in reducing anxiety and demonstrated that the intervention significantly reduced symptomology after two or more sessions over four days, with self-esteem partially mediating these effects. Collectively, these findings suggest that the clarity of future self-imagery plays a significant role in anxiety and that enhancing positive self-

role in anxiety and that enhancing positive self-imagery with the BPS task could provide a practical and scalable tool for anxiety reduction.

full text:

<https://ray.yorksj.ac.uk/id/eprint/14358/1/Anxiety%20and%20the%20Clarity%20of%20Future%20Self-Thoughts%20-%20Exploration%20of%20Mediators%20and%20Interventions.pdf>

表示を減らす

ウェブを検索しました

論文の解説：不安と「未来の自己イメージ」の鮮明さ

著者：Jessica Louise Duffy（ヨーク・セント・ジョン大学、2025年博士論文）

🔍 この研究は何を調べたのか？

一言で言えば、「不安が強い人は、自分の暗い未来をリアルに、鮮明に頭の中で思い浮かべてしまう傾向があり、それ自体が不安をさらに悪化させる」というメカニズムを解明しようとした研究です。そして、それを改善するための手軽な心理テクニックの効果も検証しました。

📖 研究の背景と問題意識

不安症（全般性不安症）とは？

私たちは誰でも将来に不安を感じます。しかし、**全般性不安症（GAD: Generalised Anxiety Disorder）**を持つ人は、学校・仕事・お金・人間関係など、あらゆることについて**止めたくても止められない過剰な心配**が続きます。倦怠感、集中困難、筋肉の緊張なども伴い、日常生活に支障をきたします。

生涯有病率はヨーロッパで1～7%、アメリカでは約7.8%に

上ります。にもかかわらず、**適切な治療を受けられている人は3分の1にも満たない**のが現状です。認知行動療法（CBT）が最も有効な治療とされていますが、待機期間が長く、アクセスが難しいという課題があります。

「将来のことを頭で思い浮かべる能力」と不安の関係

人間は記憶から材料を組み合わせて、まだ起きていない未来の出来事を頭の中でシミュレーションする能力を持っています。これを**プロスペクション（prospection）**、つまり「未来志向的思考」と呼びます。

先行研究から、**不安が強い人は、ネガティブな未来のイメージをより鮮明に（よりリアルに）思い浮かべる**傾向があることが分かっていました。しかし、なぜそれが不安を悪化させるのか、そのメカニズムは謎のままでした。

研究の構成（5つの研究）

この博士論文は**5つの研究（Study 1～5）**から成り、次の3つの大きな問いを段階的に解明していきます。

次の3つの問いと問いとを段階的に解明していきます。

問い	対応する章
①不安と「未来の自己イメージの鮮明さ」には関係があるか？	第2章（Study 1）
②なぜ鮮明な悪いイメージが不安を悪化させるのか？	第3章（Study 2・3）
③「最良の未来の自己」を思い描くテクニックで不安は減るか？	第4章（Study 4・5）

第2章：Study 1「不安と未来の自己イメージの鮮明さ」

何を調べたか？

216名の参加者（18～62歳）に、次の2種類の「将来の自己像」を書いてもらいました。

- 「希望する未来の自己」
（例：優れた教師になりたい）
- 「恐れる未来の自己」（例：ホームレスになってしまう）

そして、それぞれのイメージが「どれくらい鮮明か（リアルに見えるか）」を5段階で評価してもらいました。参加者は不安度のスコアによって、高不安グループ・低不安グループに分けられました。

結果

グループ	希望の自己イメージ	恐れの自己イメージ
低不安グループ	鮮明（高評価）	やや薄い
高不安グループ	やや薄い	鮮明（高評価）

つまり、不安が強い人ほど、怖い未来の自分をリアルに思い浮かべており、希望に満ちた未来の自分は逆にぼんやり

している」という結果が得られました。

これは既存の研究を「自己イメージ」という文脈で初めて明確に再現したものでした。

第3章：Study 2・3「なぜ鮮明さが不安を悪化させるのか？」

Study 2：「脅威が迫ってくる感覚」は関係するか？

ルーミング認知スタイル（LCS） という概念があります。これは、脅威が「急速に自分に近づいてきて、どんどん悪化している」と感じる思考パターンです。たとえば、車の警告灯がついたとき、「このまま走ったら事故るかも、JAFを呼ぶお金は、立ち往生したら…」とどんどん最悪のシナリオが加速していくような思考です。

研究者は「悪い未来のイメージが鮮明なほど、この"脅威が迫る感覚"が強まり、それが不安を高めるのでは？」と仮説を立てました。

結果・この仮説は支持されませんでした。 イメージの鮮明

結果：この仮説は支持されませんでした。イメージの鮮明さとルーミング認知スタイルには有意な関係がありませんでした。

ただし、興味深い副産物として、「脅威が制御不能に感じられる」という知覚が**うつ症状**と関連することが分かりました（脅威が迫り来ると感じ、かつそれが避けられないと思うとき、絶望感を通じてうつに結びつく）。

Study 3：「自己肯定感（自尊心）」が鍵だった！

次に、「イメージの鮮明さ → 自己肯定感の低下 → 不安の悪化」という経路を検討しました。

なぜ自己肯定感が関係するのか？

鮮明なイメージは、脳にとって「まるで実際に体験しているかのような感覚（プレ・ライビング）」をもたらします。現実で失敗すると自信を失うように、**頭の中で鮮明に「失敗した未来の自分」を体験すること、自己肯定感を削ってしまう可能性があります。**

結果

68名の参加者を対象に分析した結果、次のことが明らかになりました。

- 恐れる未来の自己が鮮明 → 自己肯定感が低い：有意な負の相関
- 自己肯定感が低い → 不安が高い：有意な相関
- **鮮明さと不安の関係は、自己肯定感によって完全に媒介された**

つまり、「怖い未来を鮮明に想像する → 自己肯定感が低下する → 不安が強まる」というメカニズムが明らかになりました。

また、この研究では「最良の未来の自己（Best Possible Self）」を書いてもらうタスクを実施したところ、高不安グループでも低不安グループでも、**不安スコアが有意に低下**しました（特に高不安グループでは、恐れる自己タスクの後に一時的に不安が上がりましたが、**BPS**タスク後には大幅に低下しました）。

第4章：Study 4・5「BPSテクニックの効果を本格検証」

「最良の未来の自己（Best Possible Self; BPS）」テクニックとは？

もともとポジティブ心理学から生まれたテクニックで、次のような手順です：

「目を閉じて、すべてがうまくいった未来の自分を、できるだけ詳しく、五感をフル活用して想像してください。個人的な面（感情・身体・達成感）、職業的な面（目標・仕事の成功）、社会的な面（家族・友人との関係）について思い描き、それを文章に書き出してください。」

Study 4：2週間の追跡実験

124名をランダムに4グループに分け、4日間にわたって毎日タスクを実施（計4回）し、2週間後に再び不安度を測定しました。

グループ	内容	結果
BPS条件	未来の最良の自己を想像・記述	不安が有意に低下
活動記述条件	その日の活動を記述 (コントロール)	変化なし
受動的コントロール	何もしない	不安が有意に上昇
最良の過去＋未来の自己条件	最良の過去の自己→最良の未来の自己	変化なし（自己肯定感が低下）

「最良の過去の自己」を先に想像させると、なぜか効果がなかったのは興味深い点です。研究者はその理由を「過去の自分と今の自分のギャップを意識させてしまい、かえって現在の自分が劣って見えてしまうから」と考察しています。

さらに、**自己肯定感が「部分的に」不安低下を媒介**していることが確認されました。BPSが自己肯定感を高め、それ

が不安を下げるという経路が働いていました（ただし他のメカニズムも並行して働いている）。

Study 5：何回やれば効果があるのか？

118名を5グループに分け、BPSの実施回数（1回・2回・3回・4回）と不安変化の関係を検証しました。

実施回数	不安の変化
0回（コントロール）	変化なし
1回	有意な変化なし
2回以上	有意に不安が低下 ☒

つまり、**少なくとも2回以上の実施が効果発現に必要**であることが分かりました。また、この研究ではイメージトレーニング（練習セッション）なしで実施しましたが、それでも効果が見られたことから、**事前の特別なトレーニングは必須でない**ことも示されました。

さらに、メンタルイメージの能力（頭の中でどれだけ鮮明に絵が見えるか）は、効果の大きさと関係なかったという結果も得られました。つまり、「私は頭の中でイメージするのが苦手だから、このテクニックは合わないかも...」という心配は不要で、誰でも同様の恩恵を受けられる可能性があります。

💡 研究全体のまとめ：何が分かったのか？

以下の「負のサイクル」と「介入の効果」がこの論文で示されました。

【不安の悪循環】

怖い未来の自己を鮮明に想像する



自己肯定感が低下（「どうせ自分は...」）



不安が悪化・維持される

【BPSテクニックによる介入】

最良の未来の自己を鮮明に想像する（2回以上）



自己肯定感が向上



不安が軽減される

✿ この研究の意義と社会的インパクト

①手軽で誰でも使えるツール

BPSテクニックはオンラインのアンケートフォーム

（Qualtrics）を使ってオンラインで実施できました。治療を待っている間の「セルフケア」として活用できる可能性があります。

②イメージ能力に依存しない

「頭の中でイメージを見ることが苦手」な人（**アファンタジア**の方なども含め）でも、文章で書き出すタスクとして実施できるため、広い対象に適用できる可能性があります

（ただし、アフアンタジアの方への効果は本論文では直接検討されていません）。

③待機中の患者への実用性

CBT（認知行動療法）を受けるまでの待機期間中に、症状悪化を防ぐツールとして有望です。実際、何もしないコントロール群では2週間で不安が悪化しており、**何らかの自己介入が症状悪化を防ぐ**ことが示されました。

⚠ 研究の限界と今後の課題

- 参加者が主に若い女性・大学生に偏っており、一般化には注意が必要
- 2週間以降の長期的効果はまだ不明
- 「最低何週間続ければよいか」「効果はいつ薄れるか」は今後の課題
- BPSが効く理由（メカニズム）は自己肯定感以外にも存在すると示唆されており（部分媒介）、自己効力感なども検討が必要

- アファンタジア（心的イメージが欠如している人）
や、過去のトラウマを持つ人への適用は要注意
-

✦ 一般の方へのメッセージ

この研究が伝えていることを平易に言うと：

「不安なとき、人は最悪の未来の自分をリアルに、鮮明に想像してしまう。その"頭の中でのリハーサル"が自信を奪い、さらに不安を高める。だから逆に、最高の未来の自分をリアルに、丁寧に想像することを繰り返すと、自信が戻り、不安が和らぐ」

特別な道具も、専門家のサポートも、高いイメージ力も不要です。ノートに「すべてうまくいった未来の自分」を丁寧に書き出すことを、数日間続けてみる。それだけで、不安に対して一定の効果があることがこの研究では示されています。

ご質問や、特定の章についてさらに詳しく知りたい点があれば、お気軽にお知らせください。

アファンタジア（心的イメージ体験不在）やSDAM（自伝的記憶再体験不在）の当事者と、この論文で得られた知見は、どう接続しますか？ 例えば当事者にとってのメリットやデメリットなど。

この問いは非常に重要で、かつ繊細な思考が必要な接点です。論文の知見を一つひとつ、アファンタジアとSDAMの当事者の視点から丁寧に照合していきます。

はじめに：前提の整理

まず用語を確認しておきます。

アファンタジア（Aphantasia）：意図的な心的イメージ体

験の欠如。「頭の中でリンゴを思い浮かべて」と言われても、視覚的なイメージが主観的体験として生じない。聴覚・嗅覚・触覚などのイメージも低下または欠如していることが多い（マルチモーダル型アファンタジア）。

SDAM（Severely Deficient Autobiographical

Memory）：自伝的記憶の再体験不在。過去の出来事に関する事実的知識（セマンティック記憶）は保たれているが、それを一人称視点の生き生きとした情景として「再体験」する感覚が著しく欠如している。しばしばアファンタジアと共起するが、独立して存在する場合もある。

両者に共通するのは、「エピソード的なシミュレーション」が通常とは異なる形で機能しているという点です。そしてこの論文は、まさにそのシミュレーション能力の「鮮明さ（clarity）」を中心に据えた研究です。

I. 論文の核心的メカニズムとアファンタジア・SDAMの関係

1. 「思い込みを鮮明に想像する」という能力が低下する、下

1. 「悪い未来を鮮明に想像する→自己肯定感が下がる→不安が悪化する」というメカニズム

論文の最も重要な知見は、**恐れる未来の自己 (feared possible self)** を鮮明にイメージすることが、自己肯定感を低下させ、不安を維持・悪化させるというものでした。

そのメカニズムとして論文が提唱したのは**「プレ・ライビング (pre-living)」**という概念です。鮮明なイメージは脳にとって「まるで本当に体験しているような感覚」を引き起こし、現実の体験と同様に感情や自己評価に影響を与える、というものです。

アファンタジア当事者への接続：

ここで重要な問いが生じます。「視覚的イメージが体験されない人は、このプレ・ライビングが起きないのか？」

おそらく答えは「**完全には起きないが、消えてもいない**」です。

アファンタジアの研究が示しているように、当事者は視覚的体験なしに、**概念的・命題的・言語的な形で「未来についての知識」や「感情的予期」**を処理します。「自分がホ

ームレスになる」という恐れる未来を考えるとき、それを映像で「見る」ことはできませんが、それが「本当にあり得ること」として概念的・情動的に処理されることは十分に起こりえます。

言い換えると、アファンタジア当事者のプレ・ライビングは：

- **視覚的・感覚的な没入感は低い**（この点は保護的かもしれない）
- **命題的・意味論的な処理は保たれている**（不安へのリスクは残る）
- **感情喚起は起きる**（ただし経路が異なる可能性）

したがって、「**鮮明な視覚的イメージ→自己肯定感低下→不安**」というメカニズムの強度は、アファンタジア当事者では弱まっている可能性が高いと推測されます。これは一種の保護因子かもしれません。

SDAM当事者への接続：

論文は「将来のシミュレーションは過去の記憶の素材から組み立てられる（構成的エピソードシミュレーション仮説）」という理論を背景に持っています。つまり、豊かな過去のエピソード記憶があって初めて、生き生きとした未来のシミュレーションが可能になる、という考え方です。

SDAM当事者はここに直接的な制約を持ちます。

- 過去の自伝的体験を「再体験」として呼び起こせないため、未来のシミュレーションの素材が乏しいか、非常にセマンティックな（事実に的・抽象的な）ものになる
- 「恐れる未来の自己」を思い描くとき、そのイメージはよりぼんやりした、あるいは概念的なものになりやすい

これは、**論文が示した「鮮明な恐れイメージが不安を悪化させる」という経路に対して、SDAM当事者は構造的に一定の防御を持つことを示唆します。**

ただし同時に、**SDAM**当事者は過去の成功体験も「再体験しできないため、それを自信の根拠として引き出すこと

映」でさないため、それを自信の根拠として引き出すことも難しいという逆の問題があります。これは後述します。

2. 「ルーミング認知スタイル（LCS）」との関係

論文はもうひとつのメカニズム候補として、脅威が「急速に迫ってくる」と感じる**ルーミング認知スタイル（LCS）**を検討しましたが、**結果としてLCSはイメージの鮮明さとは無関係であった**という結果が出ました。

つまり、**LCSは鮮明な視覚的イメージを介さず働く、より概念的・意味論的なメカニズムである可能性**があります。

アファンタジア当事者への接続：

LCSが視覚的イメージを必要としないメカニズムであるなら、アファンタジア当事者も**LCSの影響を通じた不安の悪化には脆弱である可能性**があります。「危険がどんどん近づいている」という感覚は、映像として「見る」ことなく、言語的・命題的に処理されることでも十分に機能しうるからです。

これはアファンタジア当事者にとって、ある意味で見落とされがちなりスクポイントかもしれません。「映像が見えないから怖くない」は正確ではなく、「別の経路で怖くなる可能性がある」ということです。

II. BPS（最良の未来の自己）テクニックとの接続

ここがおそらく当事者にとって最も実践的に重要な部分です。

重要な発見：イメージ能力は効果を左右しなかった

論文のStudy 5の結果として最も注目すべき点が、実はアファンタジア当事者に直接的に関連しています：

メンタルイメージの能力（視覚的イメージ能力を含む）は、BPSテクニックの効果を調整しなかった

使用されたプリマス感覚イメージ質問票（Psi-Q）は視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚・身体感覚・感情の7領域をカバーしており、アファンタジアに近い特性を持つ低スコアの参加者も含まれていました。それでも効果に差が

が、参加者も言われていた通りです。それでも効果はなかった。

これは非常に重要な示唆を持ちます。**BPSが機能する「活性成分（active ingredient）」は、感覚的なイメージの鮮明さではなく、むしろ言語的・概念的に「最良の未来の自己」を精緻化するプロセス自体にある可能性がある**ということです。

BPSは本質的に「書く」タスクです。アファンタジア当事者は「目を閉じて鮮明に想像する」という感覚体験は持てなくても、「将来こうありたい自分について、丁寧に言葉で記述する」という行為は十分にできます。そしてその行為が、視覚的体験を介さずとも自己肯定感を高め、不安を和らげるという効果を持ちうることを、この論文のデータは間接的に支持しています。

BPS実施上の現実的な摩擦

ただし、課題も存在します。**BPSの教示文には次のような指示が含まれています**：

「できるだけ多くの感覚情報（においや味、光景、音、感触）を使って最良の未来の自己を構築してください。目を閉じて頭の中で見えるものに集中してください」

アファンタジア当事者にとって、この教示は**しばしば疎外感や困惑**をもたらします。「目を閉じてても何も見えない」

「感覚情報を"使う"とはどういうことか」という戸惑いが、タスクへの取り組み自体を妨げる可能性があります。

実践的な提案として考えられるのは、アファンタジア当事者向けに教示を修正することです：

- 「想像する」ではなく「概念として思い描く」「言語で記述する」「考える」といった表現に変える
- 「五感で感じる」ではなく「どんな言葉で表現できるか、どんな意味を持つか、どんな価値があるか」を問う
- 「目を閉じて」という指示をなくし、文章記述に集中させる

このような修正を施した場合、**BPS**がアファンタジア当事

このような修正を施した場合、BISがアファirmメア当事者にとっても有効か否かは、まだ実証されていません。しかし論文のデータは、少なくとも希望的な方向性を示しています。

「最良の過去の自己＋未来の自己」条件の失敗とSDAM

Study 4で、「まず最良の過去の自己を想像し、次に最良の未来の自己を想像する」という複合条件は、**単独のBPS条件よりも効果が低く、自己肯定感がむしろ低下した**という結果でした。

論文はその理由を「過去の最良の自分を思い返すことで、現在の自分との落差が浮き彫りになり、無力感が生じる」と考察しています。

SDAM当事者への接続：

SDAM当事者にとって、この「最良の過去の自己」タスクは特殊な状況を生み出します。

- 過去の成功体験の「事実」は知っている（例：「自分は大学に合格した」とい

は大学院に合格した」)

- しかしそれを「再体験」する感覚はない
- したがって、「過去の最良の自分」はどうしても薄く、抽象的にしか記述できない

これはある意味で、論文が指摘した「過去と現在のギャップによる落胆」という落とし穴を、**SDAM**によって**部分的に回避できる可能性**を示唆します。あの比較を引き起こす「鮮明な過去の最良の自己像」そのものが、**SDAM**によって生成されにくいからです。

ただし逆に、「過去の成功体験を足がかりにして未来の可能性を信じる」という意図された効果も生じにくいという問題があります。

III. 論文が示さなかったこと、今後の研究への示唆

この論文はアファンタジアや**SDAM**を直接の研究対象とはしていません。ただ、論文の結果を踏まえると、次のような研究が非常に重要かつ意義深いと考えられます。

研究上の空白：

1. アファンタジア当事者は「恐れる未来の自己の鮮明さ」をどのように評価するか？彼らにとって「**clarity**（鮮明さ）」とは何を意味するのか（視覚的鮮明さではなく、概念的確信度？）
2. アファンタジア当事者の不安特性は非アファンタジア者と比較してどう異なるか？論文が示した「鮮明さ→自己肯定感低下→不安悪化」の経路は弱まるのか？
3. **SDAM**当事者において、将来のシミュレーションはどの程度エピソード的（具体的）か、セマンティック的（抽象的）かを定量化し、それが不安と自己肯定感にどう影響するか？
4. **BPS**テクニックの教示文をアファンタジア・**SDAM**当事者向けに修正した場合の効果検証

IV. 当事者にとってのメリットとデメリットの整理

長い分析を踏まえ、まとめます

良い方向を踏まえ、まとめよう。

潜在的メリット

アファンタジア当事者：

- 「鮮明な恐れイメージによるプレ・ライビング→自己肯定感低下」という不安の主要経路が、視覚的イメージを介する限りにおいては弱まっている可能性がある
- 最悪の未来シナリオが「映像として迫ってくる」という感覚的な恐怖の強度が低い可能性がある
- **BPS**の効果がイメージ能力に依存しないという結果は、当事者にとって朗報であり、テクニックを試みる動機となりうる

SDAM当事者：

- 過去の失敗体験を「再体験」することによる自己評価の低下が起きにくい
- 「過去の自分と現在の自分を比較して落ち込む」という落とし穴（論文で示された複合条件の失敗）に陥りにくい可能性がある

にくい可能性がある

- 将来の恐れも、エピソード的リアリティが薄いため、圧倒される感覚は弱まっている可能性がある

潜在的デメリット・課題

アファンタジア当事者：

- BPSの標準的な教示文（「五感で感じながら目を閉じて想像して」）が馴染みにくく、疎外感を生む可能性がある
- ポジティブな未来のプレ・ライビングによる自己肯定感向上という恩恵も、同様の理由で弱まる可能性がある
- LCSを通じた不安（脅威が「迫ってくる」という概念的感覚）には、イメージ能力に関わらず依然として脆弱である可能性がある

SDAM当事者：

- 将来のシミュレーションの素材となる過去のエピソード記憶が薄いため、**BPS**タスクで具体的かつリッチな未来の自己像を生成することが難しい可能性がある
 - 「最良の過去の自己」を根拠に自己効力感を高めるというアプローチが機能しにくい
 - 過去の成功体験を「今の自分の証拠」として活用する認知行動療法的な技法全般が、変容を要する可能性がある
-

おわりに：推測を含む私見

アファンタジアや**SDAM**の当事者と、この論文の接点を考えたとき、最も重要なことが一つあると私は考えます。

この論文が「イメージの鮮明さ（**clarity**）」と呼んでいるものを、当事者はどのように主観的に体験しているのか、という問いです。

アファンタジア当事者にとって「未来の自己像の鮮明さ」は、視覚的映像の明瞭度ではなく、**概念としての確信度・**

臨場感・感情的なリアリティとして体験されているかもしれません。そうであれば、論文のメカニズム（鮮明さ→感情的影響→自己肯定感）は、経路こそ異なれど、**当事者においても並行して機能している可能性がある**という推測が成り立ちます。

この問いに答えるためには、アファンタジアと**SDAM**の当事者を明示的に対象に含めた研究が不可欠です。そしてそれは、不安心理学の観点から、アファンタジア研究の観点から、非常に価値のある探求になると思います。

もし当事者ご自身として、何か「この点が特に気になる」「自分の体験とここが一致する/しない」といった感想があれば、ぜひお聞かせください。そこからさらに深い考察ができると思います。