

短時間のマインドフルネス介入が記憶プロセスに与える影響



学習前の「15分のマインドフルネス」は、記憶の手段（内言・視覚）を問わず記憶力を向上させる

背景と仮説

背景：マインドフルネスは「音韻ループ」の負荷を軽減し聴覚からの記憶を向上させる

課題：現実の学習環境では常に聴覚（音声）が使えるとは限らない

解決策：心の中の声「内言（ないげん）」による記憶で代替できないか？

検証仮説

- ✓ 仮説1: マインドフルネスの高さは「内言（読める文字）」による記憶成績と関連する
- ✗ 仮説2: 音韻ループを使わない「視覚（読めない文字）」による記憶成績とは関連しない

検証結果

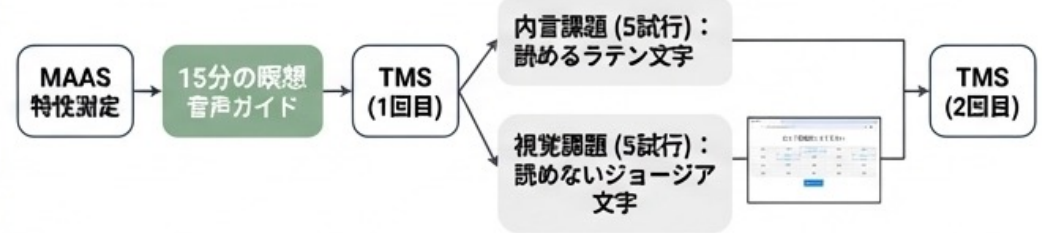
条件	好奇心 (TMS)	脱中心化 (TMS)	MAAS得点
内言課題 (ラテン文字)	-	+ (中程度の有意な相関 / 2回目)	+ (主効果・交互作用あり)
視覚課題 (ジョージア文字)	-	+ (中程度の有意な相関 / 1回目)	+ (主効果あり)

💡 インサイト：どちらの条件でも、マインドフルネス尺度（脱中心化・MAAS）との間に相関・主効果が確認された。

実験アプローチ

参加者: 17~24歳の男女29名

記憶課題 (全10試行/順序はカウンターバランス)



考察と結論



仮説1は支持：内言による記憶は強化された。



仮説2は矛盾：視覚による記憶も同様に強化された。



なぜ視覚記憶も向上したのか？

- 音韻ループの負荷軽減（反芻の低減）が否定されたわけではない。
- 介入によって「全般的な注意力」が向上し、それが記憶手段（視覚・内言）を問わずポジティブな影響を与えた可能性が高い。

実践的示唆：音韻ループの負荷軽減だけでなく、全般的な注意力向上の観点から、あらゆる学習前のマインドフルネス実践が推奨される。