

川島 一朔

国際電気通信基礎技術研究所

認知機構研究所 数理知能研究室 川島一朔 研究員

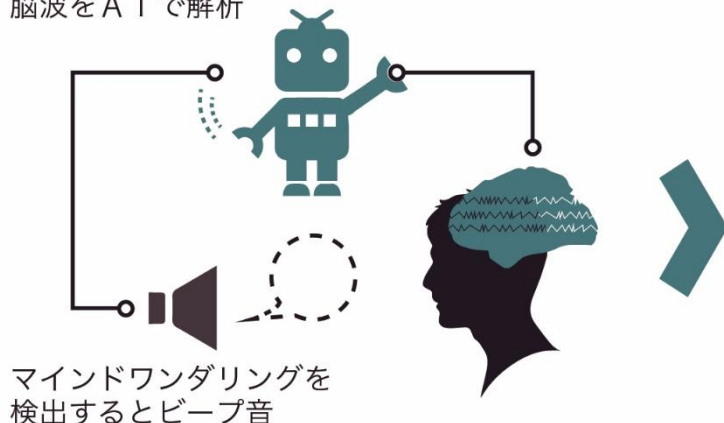


マインドワンダリングへの気づきを操作するパブロッ型 ニューロフィードバック

なにかに集中しようとしているのに、いつの間にか注意が逸れて別のことを考えてしまう—こういった現象はマインドワンダリング (Mind-Wandering: MW) と呼ばれています。MWは抑うつといった心理的問題に繋がる一方、創造性にも貢献することが示されています。そのため、MWを減らすのではなく、上手に付き合うことが求められてきました。

MWを制御するための第一歩が、MWへの気づきです。自分が今MWしていると気づくことで、それを続けたり止めたりすることに繋がります。私たちは、古典的条件づけの原理を応用したニューロフィードバックを用い、「MWへの気づきやすさ」を高めることに成功しました。実験参加者は、自身がニューロフィードバックを受けたことを知らないまま、気づきの能力を高めている点が一つの特徴です。

脳波をAIで解析



マインドワンダリングへの
気づきを示す行動成績と
脳波パターンに有意な介入効果

