

《修士論文要旨》

マインドフルネスにおける実証的研究

～思いやりとWell-beingとの関連性～

園 田 正 伸*

問題・目的

認知行動療法の歴史を遡ると、第一世代としての行動療法から第二世代としての認知療法へと発展し、そして今また、第三世代の認知行動療法として注目されているものとしてマインドフルネスがある。マインドフルネスとは、意図的に、今この瞬間に価値判断をすることなく注意をむけること (Kabat-jinn, 1993) である。マインドフルネスは、ネガティブなことへの対処としてだけでなく、特に病理を持たない人を対象にさらなる健康増進をねらってなされることもあり (Davidson, Kabat-jinn et al., 2003)、効果的な情動調整をもたらすことや情動知能を高めること、そしてその結果、より良いWell-beingをもたらさせることが示されてきている。よって、心理的Well-beingと考えられている主観的幸福感とマインドフルネスとの関連性を検討する。また、情動知能による対他者への共感性や援助的な対応や主観的幸福感との関連があるとされる親切行動などのこれらの概念は、しばしば思いやりという概念によって包括されているように思われる。

そこで本研究では、マインドフルネスがもたらす効果を明らかにするための一研究として、Well-being との関連にとどまらず、思いやりとの関連性を検討することを目的とし、以下の仮説を立てた。①マインドフルネスは主観的幸福感に正の影響を及ぼし、また、②マインドフルネスは思いやりに正の影響を及ぼす。そして、③思いやりと主観的幸福感は相互に正の影響を及ぼす。

方 法

<調査対象者>160名。有効回答数143名 (男性74名、女性69名; 平均年齢20.33歳、SD=1.31)。

<調査内容>

(1) フェイスシート (年齢、性別)

(2) 日本語版 FFMQ (Development and validation of the Japanese Five Facet Mindfulness Questionnaire, Mindfulness, Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y., Murakami, H., 2011) (以下、FFMQ) 39項目5件法。

(3) 主観的幸福感尺度 (伊藤・相良・池田・川浦、2003) 12項目4件法。

(4) 思いやり尺度 (内田・北山、2001) 21項目4件法。

結果・考察

まず、3つの尺度を因子分析し、「観察」、「反応しないこと」、「判断しないこと」、「描写」、「意

平成25年度 *社会学研究科社会学専攻 臨床心理学コース

識した行動」の5因子32項目から成るFFMQ尺度を構成し、次に、「人生に前向きな気持ち」、「自信」、「達成感」、「人生に対する失望感のなさ」の4因子12項目から成る主観的幸福感尺度を構成した。また、「親切心」、「共感性」、「他者への冷淡な気持ちのなさ」、「涙もろさ」の4因子19項目から成る思いやり尺度を構成した。

重回帰分析の結果、マインドフルネスが心理的 Well-being を高めるという先行研究の知見を追認する形となった。また、本研究により、マインドフルネスの中でも、「反応しないこと、描写、意識した行動」といった要素において、心理的 Well-being への影響因となっている可能性が示唆された。

また、マインドフルネスと思いやりの心理傾向との間では、「意識した行動」でのみ、思いやりの心理傾向である親切にしたいという動機づけの気持ちや、共感的な気持ちを抱くことへの影響因となっていることが考えられる。そして、思いやりの心理傾向と心理的 Well-being との間では、共感的な気持ちであることがポジティブな感情をもたらす前向きな気持ちを持ちやすいことにつながる可能性が示され、逆に、前向きなポジティブな感情状態にあると、親切さや共感的な気持ちを抱くことにつながる可能性も示唆された。よって、3つの仮説については、それぞれ部分的に支持されたことが窺える。

しかし、重回帰分析のモデルの説明率については十分でないものも多く、モデル自体の見直しや各尺度の概念の再検討などが今後、必要になると考える。

本研究では、マインドフルネスについて、心理的 Well-being である主観的幸福感と思いやりとの関連性を検討することで、心身の健康や、より良い対人関係といった、ポジティブな面に焦点をあわせた。しかし、Well-being や思いやりというのは、概念的にも幅が広義なものであったように思われる。よって今後、因子別の関連性をより詳細に検討していくことで、マインドフルネスによる具体的な特徴がより明らかになると考える。