

《修士論文要旨》

マインドフルネスと対人恐怖心性との関連性

室 井 希*

I. 問題と目的

本研究は、マインドフルネスと認知的統制及び対人恐怖心性の関連性について調べることを目的としている。マインドフルネスとは Kabat-Zinn (1990) によって、“意図的に、今この瞬間に、価値判断をすることなしに、注意を向けること”として定義されている。

マインドフルネス瞑想の効果としては、2週間のマインドフルネス訓練が、大学生のメタ認知スキル（距離を置いた客観性）や抑うつ傾向を改善させることや（勝倉・伊藤・根健・金築、2009）、8週間のプログラムが、不安障害患者の不安症状を低減させることなどが報告されている（Miller, Fletcher, & Kabat-Zinn, 1995）。

認知的統制（cognitive control）とは、考え方を調節することによって行動を制御することをさす。杉浦（2007）は、認知的統制尺度を開発し、「論理的分析」、否定的な思考が浮かんだときでも、そこから距離をおき、それが暴走することを防止するスキルである「破局的思考の緩和」という構成概念を見いだした。また、抑うつと認知的統制との関連について、「破局的思考の緩和」が抑うつを低減すると同時に、「論理的思考」が「破局的思考の緩和」を強めることを通じて、抑うつを低減すると述べている。

対人恐怖とは、他者からの批判や嘲笑を恐れて社会的状況を回避する特徴を有し（清水、2009）、笠原（1972）によると、“他人と同席する場面で不当に強い不安と精神的緊張が生じ、そのため、他人に軽蔑されるのではないか、不快な感じを与えるのではないか、嫌がられるのではないかと案じて、対人関係から出来るだけ身を退こうとする神経症の一型”と定義されている。堀井・小川によると、対人恐怖症者の意識や対人恐怖的症状は、広く日本人一般の意識に共通する部分があると提唱し、「対人恐怖心性」と呼んだ。本研究においては、一般大学生を対象としてこの「対人恐怖心性」を取り扱うものとする。

これまでマインドフルネスそのものの働きや効果に着目した研究は行われているが、対人恐怖心性との関連を検討した先行研究は少ないように思う。そのため、本研究ではマインドフルネスおよび認知的統制が対人恐怖心性に与える影響を検討する。

II. 方法

2013年9月下旬に心理学科の学生112名を対象として質問紙調査を実施した。フェイスシートで年齢と性別を問うた。

平成25年度 *社会学研究科社会学専攻 臨床心理学コース

- 1) 認知的統制尺度を測定するために認知的統制尺度 (杉浦、2003) を用いた。
- 2) 対人恐怖心性の測定するために対人恐怖心性尺度 (堀井・小川、1996; 1997) を用いた。
- 3) マインドフルネスの測定に Five Facet Mindfulness Questionnaire 日本語版 (Bare, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006) を用いた。

Ⅲ. 結果・考察

1) マインドフルネスと対人恐怖心性との関連性

FFMQ の下位因子「描写すること」、「気づき」、「判断しないこと」、「反応しないこと」は対人恐怖心性の全ての下位尺度と有意な負の相関が見られた。「観察すること」因子は「自己不全感」と「対人関係不安」に有意な正の相関が見られた (順に、 $r = .24, p < .05$) ; ($r = .35, p < .01$)。また、「観察すること」因子は「対人関係不安」因子に有意な正の影響が見られた ($\beta = .19, p < .05$)。以上の結果から、「観察すること」因子は対人恐怖症状を強めるという結果が得られた。

2) 認知的統制の下位尺度と対人恐怖心性との関連性

認知的統制の下位因子「論理的分析」は対人恐怖心性の下位因子「自己不全感」、「<目が気になる>悩み」、「<自分を統制できない>悩み」と有意な負の相関が見られた (順に、 $r = -.23, p < .05$; $r = -.21, p < .01$; $r = -.29, p < .01$)。認知的統制の下位因子「破局的思考の緩和」因子は対人恐怖心性のすべての下位因子と有意な負の相関が見られた。「自己不全感」($r = -.46, p < .01$) ; 「他者関係不安」($r = -.49, p < .01$) ; 「<目が気になる>悩み」($r = -.38, p < .01$) ; 「<自分を統制できない>悩み」($r = -.37, p < .01$) 以上のことから、破局的思考の緩和は対人恐怖心性を弱めるという結果が得られた。また、論理的分析は、破局的思考の緩和を通じて対人恐怖心性を緩和する可能性が考えられる。

3) マインドフルネスの下位尺度と認知的統制の関連性

認知的統制の下位尺度「論理的分析」は「描写すること」($r = .38, p < .01$)、「観察すること」($r = .31, p < .01$) と有意な正の相関が見られた。認知的統制の下位尺度「破局的思考の緩和」は「描写すること」($r = .48, p < .01$)、「気づき」($r = .23, p < .05$)、「判断しないこと」($r = .20, p < .05$) と有意な正の相関が見られた。また、重回帰分析の結果、「論理的分析」と「反応しないこと」($\beta = .31, p < .01$)、「観察すること」($\beta = .31, p < .01$)、「描写すること」($\beta = .27, p < .01$) の有意な正の影響が見られた。「破局的思考の緩和」と「反応しないこと」($\beta = .43, p < .01$)、「描写すること」($\beta = .29, p < .01$) の有意な正の影響が見られた。

以上のことより、マインドフルネスの「反応しないこと」、「観察すること」、「描写すること」が「論理的分析」を強め、「反応しないこと」、「描写すること」が「破局的思考の緩和」スキルを強めるという結果が得られた。

以上のことより、マインドフルネスを習得することで認知的統制スキルを増加させ、対人恐怖心性を低減しうることが示唆された。