

令和 5 年 6 月 19 日現在

機関番号：33936

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2018～2022

課題番号：18K03144

研究課題名(和文) マインドフルネス認知療法による総合的自殺対策

研究課題名(英文) Comprehensive Suicide Measures by Mindfulness-Based Cognitive Therapy

研究代表者

伊藤 義徳 (Ito, Yoshinori)

人間環境大学・総合心理学部・教授

研究者番号：40367082

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,400,000円

研究成果の概要(和文)：本研究課題の目的は、マインドフルネス認知療法(MBCT)による総合的な自殺予防対策システムを構築することであった。そのために、我々は以下の3つの目的のための研究を重ねてきた。MBCTの効果メカニズムの検討、O'Connor & Kirtley (2018)による自殺行動の統合的動機意志モデル(IMV Model)の妥当性の検証と、これに基づくマインドフルネスの効果機序の説明、さらに、これらの研究成果を踏まえた自殺念慮者のためのMBCTプログラムを構築と、その効果検証。その結果、本研究課題により構築した自殺念慮者のためのMBCTプログラムの有効性が確認された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究課題の成果は、3つの観点で学術的、社会的意義を有すると考えられる。一つは、マインドフルネスの効果機序の説明であり、特に経験に対するボトムアップ処理の比率を高めることがマインドフルネスの効果の中核にあることを明らかにした。2点目は、MBCTをより効果的に現場で用いるための示唆を提供した。特に、言語指示や質疑応答の有効性を実証的に検証した。こうした研究成果を踏まえて、自殺念慮者にMBCTを行う際のプログラムの工夫やプログラム実施の注意点について検討した。本研究で得られた成果を広く周知し、自殺に関する考えに苦しむ人を「1人もこぼさない」支援体制を社会全体で構築していきたい。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this research project was to develop a comprehensive suicide prevention system using mindfulness cognitive therapy (MBCT). To this end, we have conducted a series of studies for the following three objectives. (1) to examine the effect mechanism of MBCT, (2) to validate the Integrated Motive-Will Model of Suicidal Behavior (IMV Model) by O'Connor & Kirtley (2018) and to explain the effect mechanism of mindfulness based on this model, and, (3) to Construction of an MBCT program for suicidal ideation based on these research findings and verification of its effectiveness. As a result, the effectiveness of the MBCT program for persons with suicidal ideation established through this research project was confirmed.

研究分野：臨床心理学

キーワード：マインドフルネス MBCT 自殺予防 自殺念慮 トップダウン処理vs.ボトムアップ処理 質疑応答

## 1. 研究開始当初の背景

本研究の学術的背景

### 1) 本邦の自殺の問題

研究開始当時の自殺対策白書(厚生労働省, 2017)によれば, 1998年から13年連続で3万人を超えていた自殺者数は, 2009年をピークに減少傾向を示し, 2016年には2万1897人まで減少していた。しかし国際的には依然高い水準にある。日本の10万人あたりの自殺死亡率(14年)は19.5人でワースト6位, 特に女性(11.7人)はワースト3位であった。さらに, 日本の15~34歳の自殺死亡率は17.8人となっており, 事故による死亡率(6.9人)の約2.6倍に上った。

### 2) マインドフルネス認知療法

この状況に対して, マインドフルネス認知療法(Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT, Segal, Williams, & Teasdale, 2002)は大きく貢献すると考えられた。MBCTは, マインドフルネス瞑想と認知療法を融合させた心理療法プログラムである。MBCTは, うつ病の再発予防に一貫した効果が示されている(e.g., Kuyken et al., 2016)他, PTSD, OCD, ストレスや精神健康, ガンや心臓血管系疾患の補助的療法等, 多様な疾患に対する効果が確認されている(田中・甲田, 2021)。

自殺行動は多様な要因が引き金となり得るが, 最終的な決定要因は「大きな打ち負かされた(defeated)経験」「抜け出せないという(entrapment)認識」「助けがない(no rescue)という認識」の3点に集約される(Williams et al., 2015)。Teismann & Forkmann (2017)は, 反すうが, 「抜け出せないという認識」を媒介して, 自殺念慮に影響を及ぼすことを示しており, 反すうを緩衝する効果のあるMBCTが, 自殺念慮に効果を発揮しうることが想定される。そして実際MBCTは, 自殺企図歴のある慢性うつ病患者の自殺念慮を低減させる効果(Forkmann et al., 2014)や, 自殺企図者の自殺念慮を低減させる効果(Chesin et al., 2016)が示されている。

しかし, 上記のような内的連合は, うつ病者や自殺念慮者だけにある仕組みではない。辛い経験をした人なら誰もが持つ仕組みなのである。実際MBCTは, トラウマや虐待の経験(Williams et al., 2014), うつ病の重症度(Kuyken, et al. (2016)など, いわば「苦悩が深い人」ほど効果が出やすいことが指摘されている。そのように考えると, 自殺に関わる個人は, 本人も, その周囲の人も皆, 深い「苦悩」を経験している点で共通しており, こうした人々には, いずれもMBCTが有効であると想定される。MBCTという1つの技術が, そこに関わる多くの人の助けになる可能性があるのである。

そこで, 本研究の中核的な「問い」は, 「MBCTの価値観と技術は, 自殺問題の解消に「総合的に」貢献しうるか?」とした。

## 2. 研究の目的

本研究では, 同じ2時間×8セッションのMBCTプログラムを用いて, 自殺企図者/念慮者, の家族や知人等の支援者, 遺された方に対するMBCTの効果の検証を行う。以外の効果研究は行われておらず, やへのアプローチを行うことは, 本研究独自の点といえる。さらに, 中学・高校生に対しては, 学級内で行う簡易版のMBCTプログラムを学級担任が普段の授業の中で行えるプログラムとして開発し, その効果を検証する。

MBCTで最も重要なことは, 「苦悩を取り去るのではなく, うまくつき合う」というも価値観を参加者に伝えることである。多くの対象に同じ価値観を伝えるプログラムが効果を発揮するということは, 自殺対策にこうした価値観が必要であることを意味する。本研究の真の目的は, MBCTの効果の「多様性」や「効率性」を示すことだけではなく, こうした価値観を当該分野に広く普及することである。これにより, 自殺の問題を解決する新たな施策や対策の立案のための新たな「視点」を提供したい。

## 3. 研究の方法

新型コロナウイルスの影響が大きく, 予定した研究を全て実施することは出来なかった。本研究は, 主に4つの方向性をもって行われた。

- (1) 自殺行動の統合的動機 意志モデル(IMV Model; O'Connor & Kirtley, 2018)の妥当性の検証
- (2) マインドフルネス介入の効果メカニズムを明らかにする調査研究及び実験的研究
- (3) MBCTの効果メカニズムを明らかにする健常者を対象として介入研究
- (4) 自殺念慮傾向者に対するMBCTの効果研究

### (1) IMVモデルの妥当性検討

具体的には, 自殺念慮に影響する認知的要因である「敗北」と「エンタラップメント」を測定するDefeat and Entrapment Scale(DES)の日本語版の作成(研究1), 大学生を対象とした調査によるIMVモデルの検証(研究2), IMVモデルにおけるマインドフルネス及び関連概念の調整効果の検討(研究3)について検討を行った。さらに, IMVモデルで重視される媒介変数である過度に概括的な記憶(Over-general Memory: OGM)に着目し, その媒介効果や介入研究にお

ける位置づけについて検討を行った(研究 4)。

#### (2)マインドフルネス介入の効果メカニズムを明らかにする実験、及び調査研究

マインドフルネス介入において効果をもたらす要素はいくつか考えられた。そこで、大学生を対象に、実験(研究 5)及び調査(研究 6)の手法を用いて、実証的に検討した。具体的には、以下の問について検証した。

マインドフルネス介入において、瞑想中の言語的指導、及び終了後の質疑応答は、効果にクリティカルな要素か?(研究 5)

失敗経験の多い発達障がい傾向者に対するマインドフルネスは、セルフ・コンパッションを媒介して効果を発揮するか?(研究 6)

#### (3)MBCT の効果メカニズムを明らかにする健常者を対象として介入研究

ここでも、MBCT の効果をより高める介入方法を検討するために、健常者を対象に MBCT の 8 週間プログラムを実施し、以下の要素が介入効果にもたらす影響を検証した。

MBCT は、自身の経験に対して Top down 処理をしがちな通常の状態に対して、Bottom up 処理が出来るよう指導することが効果の中核である(研究 7、8)

MBCT は、仏教のヴィパッサナー瞑想における「正念」「正知」「捨」と呼ばれるスキルの獲得がその効果においてクリティカルな役割を果たす(研究 9、10)

#### (4)自殺念慮傾向者に対する MBCT の効果研究

自殺念慮傾向者を対象とした MBCT による介入研究を 2 つ行った。いずれも、自殺関連指標として、自殺念慮尺度、敗北-エントラップメント尺度(DES)、反芻傾向尺度を、精神健康指標として K6 を、マインドフルネススキル尺度として FFMQ、SCS-R-J、AAQ-II を測定した。介入 1 ヶ月前、介入直前(両者の平均を統制期得点とする)、ポストテスト、1 ヶ月後フォローアップ、6 ヶ月後フォローアップの角測定段階において指標を測定した。

対面による研究(研究 11)、オンラインによる研究(研究 12)を実施した。

## 4. 研究成果

### (1)自殺行動の統合的動機-意志モデル(IMV Model; O'Connor & Kirtley, 2018)の妥当性の検証

(研究 1) DES については、大学生 355 名を対象とした分析の結果、先行研究とほぼ同等の信頼性、妥当性を有する、日本語版 DES が作成された。

(研究 2)次に、これを用いて大学生 259 名を対象に媒介分析及び媒介調整分析による検討の結果、敗北がエントラップメントを介して自殺念慮傾向を高める媒介効果が検証された。

(研究 3)さらに、その媒介効果に対するマインドフルネス及びセルフ・コンパッションの媒介調整効果を検討したところ、マインドフルネスと関連する「セルフ・コンパッション」が、それぞれの媒介効果を調整する働きを有することが明らかとなった。

(研究 4)大学生 250 名を対象に、IMV モデルで想定される、敗北-エントラップメントの關係に 対する OGM の調整効果を検討したが、調整効果は検証されなかった。

### (2)マインドフルネス介入の効果メカニズムを明らかにする調査研究及び実験的研究

マインドフルネス介入において、瞑想中の言語的指導、及び終了後の質疑応答は、効果にクリティカルな要素か?(研究 5)

マインドフルネス介入の指導を行うにあたり、瞑想最中の声かけや瞑想後の質疑応答が不可欠と言われるが、本邦の禅瞑想の文脈においては、そうした指導はむしろ効果(悟り)を阻害するものとみなされてきた。そこで、瞑想中の声かけや終了後の質疑応答を行う「言語支援群」、終了後の質疑応答のみを行う「質疑応答群」、一切の言語支援を省く「言語支援無し群」の 3 群を設定し、それ以外の要素を統制した上で、大学生のストレス軽減のための 4 セッションプログラムの効果を比較した。その結果、介入前後のストレスに関する指標は、言語支援群のみで有意な軽減が見られた。他方で、マインドフルネスやコンパッションの程度については、各群で異なる効果が見られ、言語支援無し群が、最も気づきに関する指標の変化が大きかった。以上の結果から、短期的で目的を絞った介入を行う上で、言語支援は効率よく効果を得る上で有効だが、言語支援がなくてはマインドフルネスの効果が発揮されないものではないことが示唆された。

失敗経験の多い発達障がい傾向者に対するマインドフルネスは、セルフ・コンパッションを媒介して効果を発揮するか?(研究 6)

自殺念慮に影響を及ぼす要因として、ADHD 傾向の高さが指摘されている(Sun, Kujala-Halkola, Faraone et al., 2019)。ADHD 傾向はその特性に由来して「やりたいことがうまく出来ない」と感じる主観的失敗経験を多く蓄積していることが指摘されている(Ramsay, 2010)。そこで本研究では、失敗経験が自己批判傾向を高めることで精神健康に悪影響を及ぼす媒介モデルと、これに対するマインドフルネスやコンパッションの調整効果を検討した。308 名の大学生を対象とした分析の結果、ADHD 傾向が失敗経験を介して精神健康の悪化をもたらす部分媒介モデルが支持され、そのプロセスにおける自己批判傾向の軽減を介して、セルフ・コンパッ

ョンが精神健康の緩和をもたらす可能性が示唆された。

### (3) MBCT の効果メカニズムを明らかにする健常者を対象として介入研究

MBCT は、自身の経験に対して Top down 処理をしがちな通常の状態に対して、Bottom up 処理が出来るよう指導することが効果の中核である (研究 7、8)

(研究 7) 始めにマインドフルネス瞑想中 2 置ける TD 処理と BU 処理傾向を測定する尺度の開発を行った。マインドフルネス瞑想会に参加する 101 名を対象に、マインドフルネス瞑想中の TD 処理と BU 処理について尋ねたところ、これまでの瞑想経験が長いほど TD が減ることが明らかとなり、妥当性が一部示唆された。

(研究 8) 16 名 (男性 6 名, 女性 10 名, 平均年齢=43.25, SD=10.12) の一般健常者を対象に MBCT による 8 週間プログラムを実施した。研究 7 で作成した尺度について分析した結果、MBCT によってマインドフルネススキルが獲得されるほど TD 処理は減少し、BU 処理は増加する傾向が示唆された。

MBCT は、仏教のヴィパッサナー瞑想における「正念」「正知」「捨」と呼ばれるスキルの獲得がその効果においてクリティカルな役割を果たす (研究 9、10)

(研究 9) 始めに、瞑想中に使用される「正念」「正知」「捨」スキルの尺度を開発した。仏教瞑想の指導者と共に開発したそれぞれのチェックリストについて、マインドフルネス瞑想会参加者 101 名に回答を求めた。各尺度は、主成分分析でそれぞれ 13、7、10 項目が抽出された。Cronbach の  $\alpha$  はいずれも十分であった。妥当性を検討する為に、瞑想経験に基づき初心者群とベテラン群に分けて比較したところ、「正知」「捨」についてベテラン群の方が得点が高いことが示された。

(研究 10) 16 名 (男性 6 名, 女性 10 名, 平均年齢=43.25, SD=10.12) の一般健常者を対象に MBCT による 8 週間プログラムを実施した。研究 9 で作成した尺度について分析した結果、「正念」スキルがセッションを追う毎に高まり、また MBCT によってマインドフルネススキルが獲得されるほど、各指標得点も高まる傾向が示された。

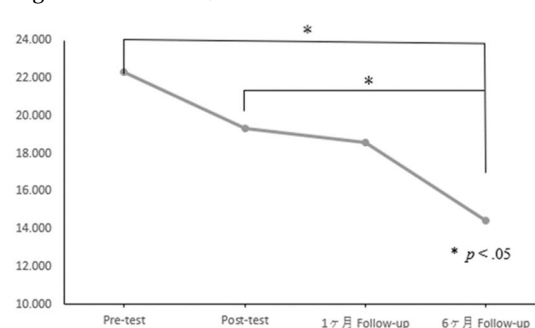
### (4) 自殺念慮傾向者に対する MBCT の効果研究

対面による研究 (研究 11)

15 名の参加者 ( $M=39.33$ ,  $SD=13.00$ ) を分析の対象とした。敗北、エントラップメント、及び複数のマインドフルネス指標において有意な改善が認められた。特に、1 ヶ月後フォローアップと 6 ヶ月後フォローアップの間に、1 回目の非常事態宣言が発出されたが、それにもかかわらず、その効果は持続するか、むしろより発揮される傾向が示された。

また、マインドフルネススキルが向上するほど自殺傾向は減少することが示唆された。

Figure1 測定段階毎の敗北得点の変化



オンラインによる研究 (研究 12)

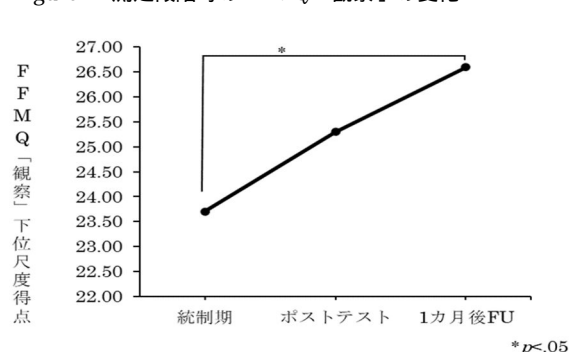
19 名の参加者のうち、10 名 (男性=3 名, 女性=7 名,  $M=53.50$ ,  $SD=7.71$ ) を分析対象とした。

現在まで、1 ヶ月後フォローアップが終了しているが、こちらでは、エントラップメント合計、内的エントラップメント、また複数のマインドフルネス指標に有意な改善が認められた。

また、マインドフルネススキルが向上するほど自殺傾向は減少することが示唆された。

MBCT はオンラインでも対面と同等に効果を発揮する可能性が示唆された。

Figure2 測定段階毎の FFMQ 「観察」 の変化



### < 引用文献 >

Chesin, M. S., Sonmez, C. C., Benjamin-Phillips, C. A., Beeler, B., Brodsky, B. S., & Stanley, B. (2015). Preliminary effectiveness of adjunct mindfulness-based cognitive therapy to prevent suicidal behavior in outpatients who are at elevated suicide risk. *Mindfulness*, 6(6), 1345-1355.

Forkmann, T., Wichers, M., Geschwind, N., Peeters, F., van Os, J., Mainz, V., & Collip, D. (2014). Effects of mindfulness-based cognitive therapy on self-reported suicidal ideation: results from a randomised controlled trial in patients with residual depressive symptoms. *Comprehensive psychiatry*, 55(8), 1883-1890.

厚生労働省 2017 自殺対策白書

- Kuyken, W., Warren, F. C., Taylor, R. S., Whalley, B., Crane, C., Bondolfi, G., ... & Segal, Z. (2016). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse: an individual patient data meta-analysis from randomized trials. *JAMA psychiatry*, 73(6), 565-574.
- O'Connor, R. C., & Kirtley, O. J. (2018). The integrated motivational–volitional model of suicidal behaviour. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 373(1754).
- Segal, Z. V., Williams, J. M G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. NY: Guilford Press. (越川 房子 (監訳) (2007). *マインドフルネス認知療法 うつを予防する新しいアプローチ* 北大路書房)
- 田中圭介・甲田宗良 2021 公認心理師の各職域におけるマインドフルネスに基づく心理的支援の発展と今後の課題 *心理学評論* 64(3), 244-259.
- Teismann, T. & Forkmann, T. 2017 Ruminative, Entrapment and Suicide Ideation: A Mediation Model. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(1), 226-234.
- Williams, J.M.G., Fennell, M., Barnhofer, T., Crane, R., & Silverton, S. 2015 *Mindfulness and the transformation of despair: Working with people at risk of suicide*. Guilford.

## 5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計17件（うち査読付論文 14件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 10件）

1. 著者名 Sunada Yasuhide、Sugiura Yoshinori	4. 巻 30
2. 論文標題 Does Mindfulness Linked to Harmful Behaviors?: The Moderating Effect of Ethics on the Relationships between Mindfulness and Proactive Aggression	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 The Japanese Journal of Personality	6. 最初と最後の頁 1~11
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.2132/personality.30.1.1	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -
1. 著者名 伊藤義徳・杉浦義典・佐藤 徳	4. 巻 64(3)
2. 論文標題 マインドフルネス再考(1)	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 心理学評論	6. 最初と最後の頁 225-227
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -
1. 著者名 伊藤義徳・杉浦義典・佐藤 徳	4. 巻 64(4)
2. 論文標題 マインドフルネス再考(2)	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 心理学評論	6. 最初と最後の頁 449-451
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -
1. 著者名 重松 潤、尾形 明子、伊藤 義徳	4. 巻 46
2. 論文標題 認知行動療法において「腑に落ちる理解」が生じたときには治療者にどのように観察されるのか??インタビュー調査による検討?	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 認知行動療法研究	6. 最初と最後の頁 179~189
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.24468/jjbct.19-014	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 佐藤 徳	4. 巻 5
2. 論文標題 自己感の社会的構成～試論～	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 エモーション・スタディーズ	6. 最初と最後の頁 16～24
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.20797/ems.5.1_16	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 砂田安秀・杉浦義典・伊藤義徳	4. 巻 28
2. 論文標題 マインドフルネスに倫理は必要か? マインドフルネスと無執着・視点取得の関連に対する倫理の調整効果の検討	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 パーソナリティ研究	6. 最初と最後の頁 150-159
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.2132/personality.28.2.13	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 佐藤 徳	4. 巻 62
2. 論文標題 こころの多様性(マインド・ダイバーシティ)の観点から「精神疾患」を捉え直す 特集号の刊行に寄せて	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 心理学評論	6. 最初と最後の頁 1-4
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.24602/sjpr.62.1_1	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 杉浦義典	4. 巻 62
2. 論文標題 診断横断的アプローチ	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 心理学評論	6. 最初と最後の頁 104-131
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.24602/sjpr.62.1_104	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 伊藤義徳	4. 巻 35
2. 論文標題 トラウマを扱うマインドフルネス	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 集団精神療法	6. 最初と最後の頁 44-52
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 伊藤義徳	4. 巻 34
2. 論文標題 瞑想に頼らないマインドフルネスは可能か?	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 精神科	6. 最初と最後の頁 121-126
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 伊藤義徳	4. 巻 61
2. 論文標題 認知療法, マインドフルネス, 原始仏教: 「思考」という諸刃の剣を賢く操るために	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 心理学評論	6. 最初と最後の頁 272-294
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 砂田安秀・甲田宗良・伊藤義徳・杉浦義典	4. 巻 26
2. 論文標題 ADHD 併存症状である Sluggish Cognitive Tempo の成人版尺度の開発	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 パーソナリティ研究	6. 最初と最後の頁 253-262
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.2132/personality.26.3.11	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -



1. 著者名 仲嶺実甫子・伊藤義徳・甲田宗良・佐藤 寛	4. 巻 9
2. 論文標題 コンパッションに基づく心理学的学級介入プログラムの効果の検討 - 中学生を対象とした介入効果の個人差の検討 -	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 関西大学心理学研究	6. 最初と最後の頁 1-12
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 増永希美・杉浦義典	4. 巻 27
2. 論文標題 ネガティブなメタ認知的信念と全般性不安症状および抑うつ症状の関連に対するウェルビーイングおよび感謝感情による調整効果	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 パーソナリティ研究	6. 最初と最後の頁 200-209
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.2132/personality.27.3.5	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 伊藤義徳	4. 巻 2
2. 論文標題 Editorial 特集「マインドフルネス認知療法」にあたって	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 マインドフルネス研究	6. 最初と最後の頁 22-24
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 伊藤義徳	4. 巻 34
2. 論文標題 瞑想に頼らないマインドフルネスは可能か?	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 精神科	6. 最初と最後の頁 121-126
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 佐藤徳	4. 巻 61
2. 論文標題 人と人の「間」にある叡智	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 心理学評論	6. 最初と最後の頁 363-378
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

〔学会発表〕 計17件 (うち招待講演 0件 / うち国際学会 4件)

1. 発表者名 伊藤義徳・仲嶺実甫子
2. 発表標題 マインドフルネスとセルフ・コンパッションの関係を探る
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会第47回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 伊藤義徳
2. 発表標題 ココだけは外せないマインドフルネスの基本
3. 学会等名 日本心理学会第85回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 伊藤義徳
2. 発表標題 マインドフルネスとコンパッション
3. 学会等名 日本マインドフルネス学会第8回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 Tomori, S., Shiokawa, M., Aniya, M., Inoue, V., & Ito, Y.
2. 発表標題 The development of "right mindfulness", "clear comprehension", and "equanimity" skills in meditation scales: Reliability and criterion validity.
3. 学会等名 10th International Congress of Cognitive Psychotherapy. (国際学会)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 Miyazato, R., Tomori, N., & Ito, Y.
2. 発表標題 The effect of Mindfulness-based Cognitive Therapy on reduction of suicidal risk
3. 学会等名 10th International Congress of Cognitive Psychotherapy (国際学会)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 友利彰悟・塩川満理香・安仁屋美香・伊藤義徳
2. 発表標題 マインドフルネス認知療法によって正念, 正知, 捨のスキルが獲得されるのか? 介入効果の分析
3. 学会等名 第47回認知・行動療法学会大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 友利彰悟・塩川満理香・安仁屋美香・伊藤義徳
2. 発表標題 マインドフルネス認知療法によって正念, 正知, 捨のスキルが獲得されるのか? マインドフルネス特性や精神的健康との関連
3. 学会等名 第8回マインドフルネス学会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 宮里琉真・井上ウイマラ・伊藤義徳
2. 発表標題 身体感覚の観察が三相（無常・苦・無我）の理解を促進する
3. 学会等名 第47回認知・行動療法学会大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 友利七海・宮里琉真・伊藤義徳
2. 発表標題 Defeat and Entrapment Scale日本語版の作成と信頼性および妥当性の検討
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会第46回大会
4. 発表年 2020年～2021年

1. 発表者名 宮里琉真・友利七海・伊藤義徳
2. 発表標題 マインドフルネス認知療法が自殺念慮に及ぼす影響
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会第46回大会
4. 発表年 2020年～2021年

1. 発表者名 伊藤義徳
2. 発表標題 自殺を予防するマインドフルネス認知療法
3. 学会等名 日本マインドフルネス学会第7回大会
4. 発表年 2020年～2021年

1. 発表者名 伊藤義徳
2. 発表標題 社交不安症に対する認知行動療法～他者のネガティブな評価に対する思い込みと顔の引きつりに対する認知的アプローチ～
3. 学会等名 第41回沖縄精神神経学会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 安仁屋 美香・伊藤 義徳
2. 発表標題 マインドフルネス瞑想中のトップダウン処理及びボトムアップ処理を測定する尺度の開発
3. 学会等名 日本認知・行動療学会第45回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 友利 七海・友利 彰悟・安仁屋 美香・伊藤 義徳
2. 発表標題 対人援助職者に対するマインドフルネス認知療法の効果の検討
3. 学会等名 日本認知・行動療学会第45回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Tomori, N., Tomori, S., Aniya, M., & Ito, Y.
2. 発表標題 The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Japanese Human Service Professionals: Focusing on Work stress and Self-Compassion.
3. 学会等名 the 9th World Congress of Behavioural & Cognitive Therapies
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Tomori, N., Kamiya, S., & Ito, Y.
2. 発表標題 Effects of Training in Mental Imagery on worry: Pilot study for Japanese undergraduates.
3. 学会等名 British Association for Behavioural & Cognitive Psychotherapies Glasgow 2018 (国際学会)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Tomori, N., Tomori, S., Aniya, M., & Ito, Y.
2. 発表標題 The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Japanese Human Service Professionals: Focusing on Work stress and Self-Compassion.
3. 学会等名 9th World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies. (国際学会)
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計8件

1. 著者名 デニス・ターシュ、ベンジャミン・シェンドルフ、ローラ・R・シルバースタイン、酒井 美枝、嶋 大樹、武藤 崇、伊藤 義徳、桑原 絢也、利重 裕子、木下 貴文、渡辺 孝文、井野 敬子、今井 理紗、柳澤 博紀、瀬口 篤史、木甲斐 智紀、甲田 宗良、関口 裕子	4. 発行年 2021年
2. 出版社 北大路書房	5. 総ページ数 336
3. 書名 ACT 実践家のための「コンパッションの科学」	

1. 著者名 伊藤義徳・杉浦義典・佐藤 徳 (編集)	4. 発行年 2022年
2. 出版社 心理学評論刊行会	5. 総ページ数 206
3. 書名 心理学評論 特集：マインドフルネス再考(1)	

1. 著者名 伊藤義徳・杉浦義典・佐藤 徳（編集）	4. 発行年 2022年
2. 出版社 心理学評論刊行会	5. 総ページ数 186
3. 書名 心理学評論 特集：マインドフルネス再考（2）	

1. 著者名 デニス・ターシュ、ベンジャミン・シェンドルフ、ローラ・R・シルバースタイン、酒井 美枝、嶋 大樹、武藤 崇、伊藤 義徳、桑原 絢也、利重 裕子、木下 貴文、渡辺 孝文、井野 敬子、今井 理紗、柳澤 博紀、瀬口 篤史、木甲斐 智紀、甲田 宗良、関口 裕子	4. 発行年 2021年
2. 出版社 北大路書房	5. 総ページ数 336
3. 書名 ACT 実践家のための「コンパッションの科学」	

1. 著者名 杉浦 義典	4. 発行年 2020年
2. 出版社 遠見書房	5. 総ページ数 200
3. 書名 感情・人格心理学	

1. 著者名 日本認知・行動療学会編	4. 発行年 2019年
2. 出版社 丸善出版	5. 総ページ数 828
3. 書名 認知行動療法事典	

1. 著者名 海谷久宣・長谷川洋介 編	4. 発行年 2019年
2. 出版社 サンガ	5. 総ページ数 393
3. 書名 マインドフルネスを極める：東京マインドフルネスセンターワークショップ集	

1. 著者名 日本感情心理学会、内山 伊知郎、中村 真、武藤 世良、大平 英樹、樋口 匡貴、石川 隆行、榊原 良太、有光 興記、澤田 匡人、湯川 進太郎	4. 発行年 2019年
2. 出版社 北大路書房	5. 総ページ数 472
3. 書名 感情心理学ハンドブック	

〔産業財産権〕

〔その他〕

<p>沖縄マインドフルネス瞑想会の継続的实施  <a href="http://okinawa-mindfulness-meditation.blogspot.com/">http://okinawa-mindfulness-meditation.blogspot.com/</a>  2022年7月以降、松山道後マインドフルネス瞑想会の継続的实施  <a href="https://www.dogomindfulness.com/">https://www.dogomindfulness.com/</a></p>
---

6. 研究組織			
	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究 分 担 者	佐藤 徳  (Sato Atsushi)  (00422626)	富山大学・学術研究部教育学系・教授    (13201)	



6. 研究組織（つづき）

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究 分 担 者	杉浦 義典  (Sugiura Yoshinori)  (20377609)	広島大学・総合科学研究科・准教授    (15401)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関