

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 26 年 6 月 11 日現在

機関番号：18001

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2010～2013

課題番号：22530746

研究課題名(和文) 瞑想に頼らない新しいマインドフルネスに基づく認知行動プログラムの提案と効果の検討

研究課題名(英文) Creation and efficacy of the new type of cognitive behavioral intervention program that was constructed by non-meditative element

研究代表者

伊藤 義徳 (Ito, Yoshinori)

琉球大学・教育学部・准教授

研究者番号：40367082

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,300,000円、(間接経費) 990,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、瞑想に頼らない新しいマインドフルネスに基づく認知行動プログラムを提案し、その効果を検討することであった。そのために、6つの実験研究と7つのアナログ介入研究を実施した。実験研究においては、これまであまり注目されてこなかった腑に落ちる理解、身体性、自慈悲などを効果の要因として検討した。また、介入研究においては、3～8セッションの、大学生や一般成人を対象とした、様々なプログラムを考案し、その効果を検討した。ある研究では、瞑想とレクリエーションに基づくプログラムの効果は同等であることが示された。マインドフルネス認知行動プログラムにおいては、何をするかよりも如何に行うかが重要となる。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this research project was to create the new type of cognitive behavioral intervention program that was constructed by non-meditative element and to investigate the effect of it. To achieve this object, we administrated 6 experimental and 7 analog intervention studies. In the experimental studies, the concept that much interest had not been sent like "conviction", "body awareness", and "self-compassion" were examined as important active ingredients of mindfulness training. Furthermore, effects of various intervention program were examined including 3w to 8w sessions periods or for undergraduate or adults programs. These were all aimed at cultivating mindfulness or self-compassion. A study showed that meditation-based and the recreation-based program had an equivalent efficacy for undergraduate students. The results of the current project suggest that the important point of effective mindfulness-based program is not "what" but "how" to use program.

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：mindfulness self-compassion emotion regulation

1. 研究開始当初の背景

マインドフルネスは、「今ここ」での経験に、評価や判断をせず注意を向ける注意のあり方と、様々な経験に対して「受容的」「開放的」「関心を持って」接することの出来る心的態度を可能にする、心のモードである(Bishop et al., 2004)。このマインドフルなモードを活用した認知行動療法を、マインドフルネスに基づく認知行動療法(Mindfulness-Based Cognitive Behavior Therapy: MBCBT)と呼ぶ。

マインドフルネスに関わる近年の研究動向には、3つの柱がある。一つ目は、マインドフルネスに基づく心理療法の効果を検討した無作為化統制試験(Randomized Controlled Trial: RCT)である。H21年10月1日までに42本のマインドフルネスに関わるRCTが行われ(Pub Med)、心身症、治療抵抗性のうつ病やパーソナリティ障害、発達障害に至るまで、その効果は多様な領域で確認されている。二つ目は、マインドフルネスのメカニズムに関わる研究である。Jha et al.(2007)に代表されるように、注意の制御能力と内的感覚へのモニタリング能力の向上が注目されている。さらに3つめは、マインドフルネス特性とパーソナリティの関連に関する研究である。例えば、マインドフルネス傾向が高いものはプライミングの影響を受けにくい、経済的困窮に直面しても不幸を感じにくい(e.g., Brown et al., 2009)等といった知見が得られている。こうした研究から、(1)MBCBTは一定の効果を有している、(2)その効果は注意の制御能力の向上や、自身の経験に対するメタ認知的気づきの能力の向上に媒介される、(3)MBCBTにより目指される人間像は、外的な刺激やストレスの影響を受けにくく、かつ柔軟な思考をもった人間である、といったことが示唆されている。

2. 研究の目的

これまでの動向から、マインドフルネスの効果性や意義については概ね示されつつあることが伺える。しかし、従来の研究は、マインドフルネスの誘導法に関する吟味が不足している。マインドフルネスは瞑想により誘導されることが一般的であるが、どんなやり方でも効く程簡単なものではないし、瞑想を行うことそのものに抵抗感を感じる人にとって、瞑想中心の心理療法は敷居が高いであろう。そこで本研究では、(1)瞑想は「如何に」行うべきか？(2)そもそも瞑想でなくてはならないのか？という疑問に答える基礎研究を行う。(1)については特に、マインドフルネスにおける「心的態度」の重要性の観点から、**腑に落ちる理解**、self-compassion(SC)の影響を中心に検討を行う。こうした知見に基づき、(3)瞑想のみに頼らない、新しいマインドフルネストレーニングプログラムを考案し、その効果を実証的に検討する。

3. 研究の方法

本研究では、上記の目標を達成するために9つの調査、実験を含む基礎的研究と、4つの介入アナログ研究を実施した。実験研究は、腑に落ちる理解についての研究が3件、SCの効果に関わる研究が4件、その他の効果の要因分析的検討を2件行った。さらに、介入アナログ研究としては、大学生の居場所感のなさを対象としたSCに基づく3週間のプログラムの効果研究、瞑想によらない介入プログラムとして瞑想、ヨガ、レクリエーションに基づくプログラムを策定し、その効果を比較する研究、人の支援に携わる専門家を対象とした瞑想に基づく8週間プログラムの効果研究、中学生を対象とした瞑想によらないcompassion-basedの介入プログラムの効果研究の4件が行われた。

4. 研究成果

(1)「腑に落ちる理解」に関する研究

研究1：認知的介入が効果を発揮する必要条件として、Ito & Nagamine(2009)は「腑に落ちる理解」の重要性を提唱している。本研究では、「腑に落ちる理解」が、実際に心理療法の治療効果を高めるかどうかを確認するために、マインドフルネスに関わる心理教育と体験的エクササイズそれぞれに対して、腑に落ちる理解が生じているか否かを独立変数として、コールドプレッシャー課題における苦痛耐性時間に及ぼす影響を検討した。その結果、エクササイズに対して腑に落ちたものは、そうでない者と比して耐性時間の遅延量が大きかった。また、心理教育に対して腑に落ちる程度は直接的な遅延効果は示されなかったものの、エクササイズが腑に落ちた者には、心理教育が腑に落ちているものが多く見られた。以上の結果から、心理教育を十分行った上でエクササイズを行い、そのエクササイズの意味が腑に落ちて理解されたとき、エクササイズの効果十分に現れることが示唆された。

研究2：研究2では、マインドフルネストレーニングの効果を発揮する上で重要な「腑に落ちる理解」をもたらす個人要因に着目し、特に先行研究から示唆される「認知的柔軟性」の影響について検討を行った。認知的柔軟性が高いと腑に落ちる理解を得やすい、という仮説のもと、研究1では、認知的柔軟性が高い者と低い者を対象に、腑に落ちる理解の程度とそれが行動に及ぼす影響を検討した。Ito & Nagamine(2009)の実験手続きに基づき腑に落ちる理解を示した人数を比較したが、特性による差は見られなかった。

研究3：さらに、研究3では状態操作の影響を検討するため、ホワイトノイズによって認知的柔軟性を低下させる操作が腑に落ちる理解に及ぼす影響を検討した。その結果、認知的柔軟性の高さは必ずしも腑に落ちる理解をもたらす要因でなく、むしろ認知的柔

軟性を低下させると腑に落ちる理解を得やすいことが示された。感想に対する質的分析から、ここで得られた理解は「盲信」に近いものであることが示唆された。認知的柔軟性が低いと、情報を妄信的に信じてしまい、腑に落ちたと感じやすいと考えられる。

(2)self-compassion に関する研究

マインドフルネストレーニングの効果をもたらす構成要素として、SC が注目されている。Kueken et al.(2010)は、MBCT のうつ病の再発予防効果を予測する要因として、トレーニングによるマインドフルネス特性の変化よりも、SC 特性の変化の方が説明率が高いことを示している。そこで本研究でもマインドフルネストレーニングにおける SC の影響を検討する一連の研究を行った。

研究 4：こうした一連の検討を行う手始めに、日本語版尺度の作成と妥当性の検討を行った。世界中で SC の測定のために標準的に使用される Self-Compassion Scale Short Form(Raes et al., 2011)の日本語版を作成した。230 名を対象とした調査の結果、原尺度と同様の 6 因子構造と高次の 3 因子構造を抽出し、十分な信頼性、妥当性が確認された。

研究 5：SCS-SF を使用し、本概念の構成概念を検討するため、自尊心と SC の関係に関する Neff & Vonk (2009) の追試研究を行った。大学生を対象に検討を行った結果、先行研究では自尊心は SC を統制すると精神健康との関連が消失したが、本研究では、怒りを除いてそうした効果は示されなかった。少なくとも怒りの鎮静に対しては、自尊心は SC を介して関連していることが示された。

研究 6：そこで研究 5 では、他者から拒絶される怒りに対する自尊心と SC の影響を実験的に検討した。大学生を対象に、共同で作業を行う場面で自分だけが協同者から阻害される場面を実験的に設定し、こうした場面で喚起される怒り感情を主観的、行動的に測定した。その結果、通常怒りが喚起される場面においても、自尊心が低く SC が高い人は怒りの表出反応が見られないことが明らかとなった。

研究 7：さらに、SC が精神健康に及ぼす影響を検討するため、大学生の精神健康向上に関わる介入アナログ研究を計画した。本研究では、大学生の精神健康に関わる要因として、集団不適応の指標といえる「居場所感のなさ」に焦点を当てた。はじめに、大学生 809 名を対象に居場所感と SC の関連について調査研究を行った。その結果、両者の間には正の相関があり、階層的重回帰分析によって、SC が居場所感の向上に寄与する可能性が示唆された。

研究 8：この結果を受けて研究 7 では、居場所感の低い大学生 8 名を対象に、2 週間/3 セッションからなる SC トレーニングプログラムを作成し、その効果を検討した。プログラムは、SC の構成要素である 1)mindfulness,

2)common humanity, 3)self-kindness に焦点を当て、Gilbert(2010)などを参考に作成した。その結果、SC トレーニングは、居場所感の向上には影響を与えなかったが、SC の向上をもたらし、その効果は 1 ヶ月後 follow-up においても維持されていることが明らかとなった。

(3)その他の要因に関する研究

研究 9：マインドフルネストレーニングの効果は多くの研究により示されているが、個人が持つ特性にどのような影響を受けるかは検討されていない。そこで、マインドフルネスの特性と状態の交互作用に関わる実験研究を行った。Watkins(2004)の研究を参考に、失敗経験中の doing モードと being モードの誘導を行い、失敗経験に対する囚われの程度を従属変数として、その効果に対するマインドフルネス特性の交互作用を検討した。その結果、短期的には状態操作の影響が色濃く見られるが、翌日には特性の影響も現れ始めることが示された。状態操作の影響は時間とともに薄れやすいことから、継続的なトレーニングが必要であることが示唆された。

研究 10：さらに、マインドフルネストレーニングにおいて身体への気づきの重要性が指摘されているが、他方で身体感覚への過剰な注意は自己注目を高めることが懸念されている(Wells, 2000)。そこで、マインドフルネストレーニングの効果における身体への気づきの影響を検討する実験研究を行った。嫌悪導入によって道徳判断が厳しくなる影響性をマインドフルネスが調整する、とする佐藤・杉浦(2013)を参照し、マインドフルネス特性だけでなく、身体感覚への気づきの誘導を行い、こうした操作が道徳判断に及ぼす影響を検討した。その結果、単なる注意操作と比較して、身体的気づきの誘導は嫌悪導入による道徳判断の厳しさを調整することが示された。身体感覚に気づくことは、マインドフルネスの効果の中核要素であることが示唆された。

(4)アナログ介入研究

研究 11：以上のような基礎研究を通して、プログラムにおいて腑に落ちた理解が得られるよう導入すること、SC の向上を目指すこと、身体的気づきを媒介とすること、繰り返しのトレーニングをすることがマインドフルネストレーニングにおいて重要な核となることが示された。さらに、多くの先行研究において注意や気づきの向上がマインドフルネストレーニングの中核であることが示されている。これらの知見を総合し、これらの要素を捜査する手続きが含まれていれば、伝統的な瞑想法を行わなくても同等の効果を発揮するプログラムを考案することが可能かどうかを検討するため、従来の坐る瞑想を中心とした「瞑想群」、伝統的瞑想法の一つでありながら現代の若者に受け入れられ

やすい「ヨーガ群」と、全く瞑想の要素を含まず、楽しみながら注意や気づきの涵養を目指す「レクリエーション群」の3群を設定し、3週間/4セッションからなるプログラムを作成して、精神健康が高くない大学生28名を対象に効果を検討した。その結果、3群はいずれもマインドフルネス傾向や認知機能の向上に寄与することが示され、注意やSCの指標の一部で、レクリエーション群が最も効果を発揮する可能性が示唆された。マインドフルネストレーニングにおいて瞑想法を用いなくとも、同等の効果を発揮しうることが示された。なお、各群のドロップアウト率に差は無かったが、ホームワーク実施率に差があり、継続を促す意味では、より気軽なレクリエーション群に分があることが考えられた。他方で、瞑想に対する忌避感もそれほど多く報告されず、実施者の主観的経験からは、トレーニングに対する取り組みの姿勢は瞑想群が最も真摯であったという報告もなされた。

研究12：研究11を経て、マインドフルネストレーニングプログラムを検討する際にはより自由な発想が可能であることが示唆されたが、一方で、瞑想に対してそれほど多くの忌避感が伴うわけではないことも又示唆された。むしろ、一般健常者には瞑想によるプログラムに強い関心を持つ者もいると考えられる。そこで、研究12では、医療、教育、福祉領域での人の支援に携わる専門家を対象で、マインドフルネスに高い関心を報告する者を対象に、MBCTに出来るだけ準拠したマインドフルネスに基づく8週間プログラムを策定し、その効果を検討した。インフォームドコンセントに同意した16名の参加者に対して、MBCTに準拠した瞑想中心の2時間×8週間のプログラムを策定し、介入を実施した。8週間継続的に参加できた者は10名(M=44.4, SD=7.13, 62.5%)であり、それほど高いとはいえなかった。この10名を対象に効果の分析を行ったところ、マインドフルネス、セルフコンパッション、ワークストレスの各指標において有意な低減が示され、1ヶ月後のフォローアップでも効果は維持されていた。プログラムの効果は確認されたが、他方で、瞑想に対する関心は高くとも、8週間の訓練を続けることは難しい可能性が示唆された。

研究13：本研究の最後に、中学生を対象とした介入研究を行った。中学生は、瞑想に対する忌避感が大学生や成人よりも高いことが想定されるほか、学内で瞑想を行うことは、宗教的なアプローチが行われたと周囲から誤解を生じる懸念もあり実施がより困難となる。そこで、同様のターゲットを持ちながら瞑想を全く使用しない4セッションプログラムを考案し、学校適応感を従属変数に、特別活動の一環として4週間実施した。その際、重視したのは自己や他者への compassion であった。1年生4クラスの生徒に対して週1

コマ×4回、遊びやゲームを通してマインドフルネスやコンパッションを高めるワークを導入した。その結果、学校適応感に有意な変化は見られなかった者の、マインドフルネス、セルフコンパッションの指標に有意な改善が示され、また、生徒が感じるクラスの「暖かさ」の指標において有意な改善が見られた。

(5)まとめ

以上の研究により、マインドフルネスに基づくCBTプログラムを考案する際には、必ずしも瞑想に頼る必要は無く、より自由な発想で様々な技法を工夫しうることが示唆された。その際、注意や気づきの向上だけでなく、自己や他者への compassion の向上や身体への気づきの要素を取り入れ、そうした要素が腑に落ちて理解されるよう導入の仕方を工夫し、さらに継続的に訓練する体制を整えることが必要であることが示唆された。とはいえ、MBCBTに瞑想が不必要というわけではない。本来、瞑想は上記の要素をより効率よく身につけることの出来る方法として体系化されている。瞑想の本来の効果を得るには、継続的な練習が不可欠であるが、忙しい現代人にとっては、日常の中でそうした時間をとることが最も難しいと考えられる。今後は、週1回の瞑想会に、より簡便なホーム枠を組み合わせるなどして、継続的トレーニングを促す工夫を行うことが可能といえるかもしれない。

なお、当初の研究では、本研究の集大成としてうつ病患者を対象とした8週間のオリジナルプログラムを策定し効果を検討する予定であったが、時期的に十分な患者数が整わなかったなど、いくつかの不備から実験の開始が遅れている。今後、こうした研究を実施し、その成果を検討することで、本研究の本当の総括を行っていきたい。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文](計7件)

酒井美枝, 伊藤義徳, 甲田宗良, 武藤 崇, Creative Hopelessness 獲得の効果: 言行一致の枠組みからの検討, 行動療法研究, 査読有, 39(1), 2013, 1-12

Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y., & Murakami, H. Development and Validation of the Japanese Version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire, Mindfulness, 査読有, 3(2), 2012, 85-94
勝倉りえこ, 伊藤義徳, 根建金男, 金築, 日本版メタ認知的気づき評定法の開発, 心身医学, 査読有, 51(9), 2011, 821-830

伊藤義徳, 慢性疼痛への認知行動療法: マインドフルネスに基づく集団認知行動療法における1症例, Monthly Book Medical Rehabilitation 特集 リハビリテーショ

ンの効果をあげる認知行動療法, 査読無
138, 2011 46-52

伊藤義徳, 社交恐怖とシャイネス: 社交恐怖はシャイネスから何を学ぶのか, 精神療法 特集 対人恐怖・社交恐怖の臨床, 査読無, 1, 37(3), 2011, 323-324

伊藤義徳, 長谷川 晃, 甲田宗良, うつ病の異常心理学: 再発予防とマインドフルネス認知療法の観点から, 感情心理学研究, 査読有, 18(1), 2010, 51-63

伊藤義徳, 自己への慈しみ, 心理学ワールド 特集 自己に関する多様な視点: 疑いから慈しみへ, 査読無, 50, 2010, 4-7

[学会発表] (計21件)

赤嶺結希, 甲田宗良, 伊藤義徳, 2013, Self-Compassion の向上が居場所感に及ぼす影響の検討: 介入が Self-Compassion の3要素に及ぼす影響に着目して, 第39回日本行動療法学会

<2013年8月25日 東京>

玉城美波, 砂田安秀, 伊藤佐陽子, 甲田宗良・伊藤義徳, 2013, マインドフルネストレーニングに瞑想は必要か?: ホームワークに焦点を当てて, 第39回日本行動療法学会

<2013年8月25日 東京>

赤嶺結希, 仲嶺実甫子, 甲田宗良, 伊藤義徳, 2013, 居場所感と Self-Compassion の関連性の検討, 第13回日本認知療法学

<2013年8月24日 東京>

甲田宗良, 伊藤義徳, 近藤 毅, 2013, マインドフル・エモーションレギュレーション: マインドフルネスと感情調節方略との関連, 第13回日本認知療法学

<2013年8月24日 東京>

玉城美波, 砂田安秀, 伊藤佐陽子, 甲田宗良, 伊藤義徳, 2013, マインドフルネストレーニングに瞑想は必要か?: 瞑想にこだわらないトレーニングの考案, 第13回日本認知療法学

<2013年8月24日 東京>

Akamine, Y., Nakamine, M., Koda, M., & Ito, Y. 2013 The effect of the self-compassion training on a sense of "IBASHO". The 4th Asian Cognitive Behavior Therapy Conference 2013

<2013年8月23日 東京>

Nakamine, M., Koda, M., & Ito, Y. 2013 Study for process of anger expression to closely related person: The effect of familiarity of relationship to anger expression behavior. The 4th Asian Cognitive Behavior Therapy Conference 2013

<2013年8月23日 東京>

Sunada, Y., Matsuoka, K., & Ito, Y. 2013 The effect of controllability of lucid dreaming on mental health. The 4th Asian Cognitive Behavior Therapy Conference 2013

<2013年8月23日 東京>

Tamaki, M., Sunada, Y., Ito, S., Koda, M., & Ito, Y. 2013 Is meditation necessary to mindfulness training? The 4th Asian Cognitive Behavior Therapy Conference 2013 <2013年8月23日 東京>

Ito, Y. & Takeichi, S. 2013 Development of measure of metacognitive insight: Examination of validity with mindfulness intervention. 7th World Congress of Behavioral & Cognitive Therapies

<2013年7月25日 Lima, Peru>

Karaki, S., Chiba, H., & Ito, Y. 2013 The importance of the "present" moment in mindfulness. 7th World Congress of Behavioral & Cognitive Therapies.

<2013年7月25日 Lima, Peru>

Nakamine, M., Koda, M., & Ito, Y. 2013 The effect of expectation to anger expression to the closely related person. 7th World Congress of Behavioral & Cognitive Therapies

<2013年7月25日 Lima, Peru>

Sunada, Y., Ito, Y., & Matsuoka, K. 2013 Relationship between controllability of lucid dreaming and affect in ream imagery. 7th World Congress of Behavioral & Cognitive Therapies

<2013年7月23日 Lima, Peru>

伊藤義徳, 2013, 親密な他者に対する攻撃行動が生じるメカニズムの検討, 日本感情心理学会第21回大会

<2013年5月18日 仙台>

Ito, Y. 2012 Development of Measure of Metacognitive Insight: Emptiness and metacognition, 41th Annual congress of European Association for Behavioral and Cognitive Therapies Abstracts.

<2012年8月28日 Geneva, Swiss land>

甲田宗良, 伊藤義徳, 2010, 抑うつ状態における励ましの逆効果に関する研究(5)—励ましの効果を規定する送り手の認知行動プロセスについて—, 日本行動療法学会第36回大会発表論文集

<2010年12月 愛知>

甲田宗良, 伊藤義徳, 2011, 抑うつ気分欲求の充足が willingness に及ぼす影響(2)—willingness の認知的な側面に焦点を当てて—, 日本認知療法学会第10回大会発表論文集

<2010年9月24日 愛知>

甲田宗良, 伊藤義徳, 2010, 抑うつ気分欲求の充足が willingness に及ぼす影響—サンプル課題を用いた行動指標に焦点を当てて—, 日本心理学会第74回大会発表論文集

<2010年9月20日 大阪>

甲田宗良, 伊藤義徳, 2010, 抑うつ状態における励ましの逆効果に関する研究(4)—励

ましによる送り手自身の情動緩和作用についてー, 沖縄心理学会第 37 回研究発表会
<2010 年 3 月 20 日 沖縄>

久貝このみ, 大隅友恵, 伊藤義徳, 2010, マインドフルネス特性が大学生における自閉症スペクトラム特性に及ぼす影響, 日本認知療法学会第 10 回大会発表論文集

<2010 年 9 月 24 日 愛知>

②富村盛聖, 田代恭子, 伊藤義徳, 2010, 怒りの表出傾向の選択にマインドフルネスが及ぼす影響, 日本認知療法学会第 10 回大会発表論文集

<2010 年 9 月 24 日 愛知>

〔図書〕(計 5 件)

伊藤義徳, 2014, マインドフルネストレーニング, 運動器リハビリテーション新時代セラピストの動きの基本(山口光國・春木豊(編著)), 文光堂, 222-242

武藤 崇(監修), 伊藤義徳, 石川信一, 三田村 仰(監訳), 2013, 子どもと青少年のためのマインドフルネス&アクセプタンス: 新世代の認知/行動療法実践ガイド, 明石書店

伊藤義徳, 2012, 認知行動療法 よくわかる健康心理学, (森 和代・石川利江・茂木俊彦(編)), ミネルヴァ書房, 110-113

伊藤義徳, 2012, マインドフルネス, よくわかる健康心理学, (森 和代・石川利江・茂木俊彦(編)), ミネルヴァ書房, 114-115

伊藤義徳, 2011, 自己への慈しみ, 心理学ワールド 50 号刊行記念出版, (日本心理学会(編)), 300-305

6. 研究組織

(1)研究代表者

伊藤 義徳 (ITO Yoshinori)

琉球大学・教育学部・准教授

研究者番号: 40367082

(2)連携研究者

近藤 毅 (KONDO Tsuyoshi)

琉球大学・医学部・教授

研究者番号: 40215455