

平成 30 年 6 月 27 日現在

機関番号：18001

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2014～2017

課題番号：26380932

研究課題名(和文) コンパッションに基づくいじめ予防教育プログラムの開発と普及

研究課題名(英文) Development and Dissemination of Compassion-Based Educational Program for Bullying Prevention

研究代表者

伊藤 義徳 (ITO, Yoshinori)

琉球大学・法文学部・准教授

研究者番号：40367082

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,600,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、学校現場で大きな問題となっている「いじめ」について、コンパッションに基づく総合的教育プログラムを考案し、中学生を対象にその効果の検討と普及を行うことであった。本研究の結果、道徳のカリキュラムで実施可能な5回の授業からなるプログラムが作成された。また、プログラムの中で取り扱うべき要因として、コンパッションへの恐れ、公正世界信念、仲間を下に見る感覚などが検討された。最終的に、本プログラムの有効性が検証されたほか、生存分析を用いて、未介入学級よりも介入を行った学級においていじめの生起に関わる「学級で冷たくされる経験」の生起頻度が少ないことが明らかとなった。

研究成果の概要(英文)：The purpose of the series of the studies was to develop and evaluate the efficacy of an ethic curriculum for junior high school students, designed for bullying prevention, which was attained by cultivating compassion. Especially, some studies examined the following three factors, “fear of compassion”, “belief in a just world”, and “an inclination of assuming classmate as lower,” mediate between bullying prevention and compassion. Finally, we composed the compassion-based ethic curriculum consisted of five times of lessons. The open trial to junior high school students indicated the efficacy of the curriculum on compassion and “an inclination of assuming classmate as lower”. Furthermore, a survival analysis revealed that an incidence of the “cold attitude toward their classmate” in a classroom was more suppressed in the implementation classes than that of the wait list control classes in one month period.

研究分野：臨床心理学

キーワード：コンパッション いじめ予防 学級介入 級友を下に見る感覚 セルフ・コンパッション マインドフルネス

## 1. 研究開始当初の背景

いじめの認知件数は H23 年度現在 14,894 件に上り、ここ数年は 1 万 5 千件前後を推移して減少する気配は見られない(文部科学省, 2012)。そんな中、H25 年 9 月 28 日にいじめ防止対策推進法が施行され、いじめ問題への取り組みは新たな局面を迎えたと言える。本法案の基本的施策の一つとして「学校におけるいじめの防止」が掲げられ(第十五条)、学校全体でいじめを防止するための具体的措置を講ずる必要性が明記されている。この施策は本法案の目出しの一つともなっているが、こうした施策を達成するために、各学校が活用可能なプログラムの開発はほとんど行われていないのが現状である。数少ない例として、日本と同様にいじめ問題の対応に苦慮してきたフィンランドにおいて、「いじめと被害者減少のための学校ベースプログラム KiVa」が 9 割以上の小中学校で実施されている(e.g., Salmivalli, Kärnä, & Poskiparta, 2011)。また本邦においては、ピア・サポートによるいじめ減少の取り組みや(戸田, 2005)、鳴門教育大学予防科学教育センターによる予防教育プログラム(Trial Of Prevention School Education for Life and Friendship: TOP SELF)が成果を上げている(例えば、山崎・佐々木・内田, 2013)。しかし、学校の特色やニーズは多様であり、それらに応える多様なサービスが今以上に開発されなければ、学校としても具体的な策の講じようがなく、結果として上記の法案も形骸化してしまうことが懸念される。

こうした現状に対して本研究では、臨床心理学的立場から、「コンパッション」という概念に基づきいじめ予防教育プログラムを提案したい。コンパッション(compassion)とは、思いやり、哀れみ、深い同情、慈しみ等と訳される。また仏教用語では慈悲と呼ばれ、慈(mettā)は他者の幸せが増加することを望み、悲(karunā)は、他者の苦しみが減少することを望む心的態度や行動実践を意味する(大智度論)。さらに、こうした態度を自分自身に向けることを自慈心(self-compassion)と呼ぶ。近年の実証的研究の成果として、コンパッションや自慈心は、3 つの要素から構成されることが明らかにされている(Neff, 2003)。すなわち、自己や他者への優しい気持ち(kindness)、「人間みな同じ」という感覚(a sense of common humanity)、昔や未来ではなく、今ここでの経験にバランスのよい注意を向けること(mindfulness)である。最近、このコンパッションの概念の重要性を示す研究が増加している。例えば、従来精神健康を高める要因として自尊心が研究されてきたが、その影響は自慈心を統制すると消失する(Neff & Vonk, 2009)。また、第 3 世代の認知行動療法として注目されてきたマインドフルネスに基づく心理療法の効果は、実はマインドフルネススキルの獲得よりも自慈心の獲得により説明される率が大き

い(Van Dam et al., 2011)。この様に、従来精神健康に寄与すると言われた概念の背景にコンパッションがあったことが示唆されるのである。さらに、「自分に優しさを向ける」と聞くと自分を甘やかすことのように誤解され、特に本邦では忌避されがちだが、実際には失敗経験に対する自慈心はむしろ反対に自己向上動機を高める(Breines & Chen, 2012)。そして、こうしたコンパッションを涵養することは、個人の恥や罪悪感などの感情を低減させ(Gilbert, 2010)、他者とのコミュニケーションを円滑にし、精神健康を高める(Jinpa, 2010)ことが示されている。文部科学省が示すいじめの原因と背景において、児童生徒、家庭、学校のいずれにおける問題においても「思いやりの欠如」「異質性排除の傾向」等が指摘されている(東京学校臨床心理研究会, 2003)。子ども達が他者に思いやりを持ち、優しさを示す態度を獲得することは、こうしたいじめの根幹を絶つことに繋がり、いじめ防止に有効であると考えられる。

## 2. 研究の目的

本研究の目的は、学校現場で懸案となりながらも中々具体的な対応策が打ち出せない「いじめ」の問題について、近年心理学分野で注目される「コンパッション」の概念に基づく総合的予防プログラムを考案し、中学生を対象にその効果の検討と普及を行うことであった。本プログラムは、道徳等の授業時間に行うことを念頭に置いた、コンパッションの涵養を目指した学級集団介入プログラムと、教員にもコンパッションエイトな態度を涵養し、学級経営にそうした態度を活かす力を高める教員トレーニングプログラムから構成される。コンパッションとは、人への優しさや思いやりを意味する新しい概念である。その可能性を確認する基礎的研究を重ねた上で、いじめ予防教育プログラムを開発し、その効果を実証的に検討し、普及していくことを目的とした。

## 3. 研究の方法

本研究では、コンパッションがどのような場面で、どのようなプロセスを経て効果を発揮するのかを明らかにするため、コンパッション、及びセルフ・コンパッションの効果のメカニズムに関する要因分析的研究を複数行った。これらは、実験研究と、大学生を対象とした介入アナログ研究からなっていた。さらに、コンパッションといじめ予防を媒介する変数をけんとうするため、3 つの尺度開発研究を行った。こうした基礎的研究の成果を反映させながら、合計 3 つの中学生の学級を対象とした介入研究を行った。基礎研究、アナログ介入の成果を量的、質的に検討し、プログラムの内容や指導方法に反映させ、介入プログラムも年ごとに改変を重ね、より効果の高いプログラムの開発を目指した。

#### 4. 研究成果

〔平成 25 年〕

本年度は、compassion の概念特性を明らかにする基礎的研究を 6 つ行った。はじめに、compassion の獲得を妨げる特性として注目される Fear of Compassion (FoC) に注目し、これを測定する尺度の作成 (研究 1) と、本概念の妥当性を検討する実験研究 (研究 2) を行った。Gilbert et al. (2011) が作成した Fear of Compassion Scale を邦訳し、信頼性と妥当性を検討した。そして、FoC の中でも自身に対して思いやりを表現することを恐れる FoC for Self と Self-compassion の概念的特徴を明らかにするため、失敗場面において、自身を模したアバターに対する反応を比較する実験を行った。その結果、for Self のみが自己への攻撃行動の増加に影響することが明らかとなった。次に、Self-compassion (SC) が思春期青年の心情に及ぼす影響を検討する一環として、自尊心との関連を検討した。自尊心の低さを SC が補完することを示す研究はあるが (Leary et al. (2007)、本研究では自尊心の不安定さに対する調整効果に着目し、顕在的自尊心と潜在的自尊心の不一致に及ぼす SC の影響を検討した。Go/No-GO Association Task を用いて潜在的自尊心を測定し、自尊心の不安定さが不安に及ぼす影響を SC が調整することを示した (研究 3)。さらに、3 週間の SC トレーニングにより、自尊心の不安定が改善される傾向が示された (研究 4)。さらに、SC が社交不安傾向に及ぼす影響を検討した。SAD 傾向と SC 傾向には負の相関が示され (研究 5)、SAD 傾向者のスピーチ状況に対する自己批判傾向を、SC 教示が緩和することが実験により示された (研究 6)。

〔平成 26 年度〕

本年度は、一つの介入研究と、一つの調査研究、および一つの実験研究を行った。実験研究においては、開発中のプログラムにおいて重視すべき要因の一つとして、イクアニミティの効果について検討した。イクアニミティは、刺激や感情に流されない平静な心的態度を意味する。このスキルにより、感情と距離を置くことが可能となる。仏教では「捨 (ウペッカー)」と呼ばれ、重要な心的態度の一つと考えられてきたが、心理学的な検討はこれまで行われてきていない。そこで、怒り感情が喚起する場面で、イクアニミティが発揮できた人とできなかった人のその後の感情反応や課題成績を比較した。その結果、イクアニミティが発揮できると、感情に流されず、その後の課題に冷静に取り組めることが明らかとなった。イクアニミティはプログラムに反映させるべき重要なよそであることが確認された (研究 7)。

さらに、いじめ予防教育プログラムの効果を検討する上で、いじめに対する予防効果を

いかにして検証するかが重要である。本研究では、その予測因子として「「クラスメイトを下に見る経験」に関する質問紙を作成した。中学生 290 名 (M=14.24, SD=0.99) を対象に調査を行い、4 因子からなる「クラスメイトを「下に見る」気持ち尺度」が開発され、信頼性と妥当性が確認された (研究 8)。

以上の研究、および前年度までの知見を踏まえて、コンパッションに基づくいじめ予防教育プログラムを策定し、中学 1 年生 4 クラスを対象にその効果を検証した。50 分×4 回のセッションのプログラムであり、最長 4 ヶ月のフォローアップ調査を実施した。その結果、短期的には気分の改善は見られるものの、長期的には効果が見られないという結果になった。プログラムのさらなる改善、教員向け研修の早期導入などが検討材料となった (研究 9)。

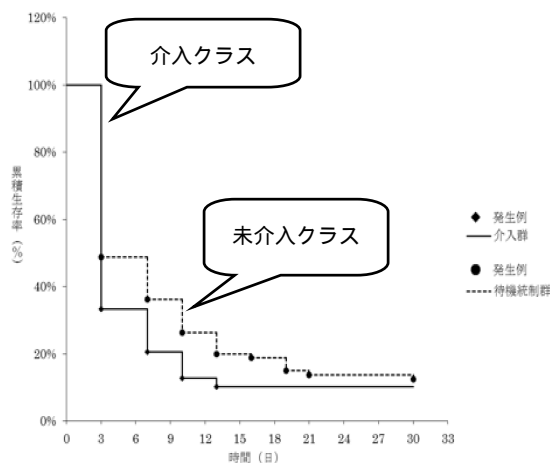
〔平成 27 年度〕

本年度は、compassion に基づくいじめ予防教育プログラムの洗練と効果検証に関わる研究を 3 件行った。本年度は、いじめが生じる学級風土の中でも多勢を占める、「傍観者」に焦点を当て、傍観者の冷たい態度がいじめを助長する雰囲気形成に寄与するとの過程のものと、傍観者の態度を形成する要因として「公正世界信念 (Belief in a Just World: BJW)」に焦点を当て、これがいじめ予防に及ぼす影響を検討した。初めに、本邦では BJW を測定する尺度が開発されていないため、Lipkus, Dalbert, & Siegler (1996) による "Belief in Just World Scales for Self and Others" を著者の許諾を得て翻訳し、信頼性と妥当性を検討した (研究 10)。次に、BJW といじめ傾向、及び compassion の関連を検討するため、中学生 155 名を対象に質問紙による調査研究を実施した (研究 11)。その結果、BJW・Self はいじめ加害行動や傍観者の態度を低減し、compassion を促進することが示された。また BJW・Other は、compassion 傾向や「他者を助けたい気持ち」と関連するが、実際の援助行動を増加することはないことが示された。さらに、Self と Other の交互作用において、Other が低いとき、Self が高いと冷淡さが上昇することが示された。そこで、これまでのプログラムにさらに両者のバランスの向上に関わる要素を追加し、その効果を中学生 159 名 (4 クラス) を対象に介入を行い、その効果を検討した。4 コマの授業と教員研修からなるプログラムの効果を検証した結果、compassion スキルの向上は認められず、傍観者の態度の減少が認められた。compassion の尺度の問題、介入プログラムの改善、教員プログラムの強化などが課題となった (研究 12)。

〔平成 28 年度〕

本年度は、コンパッション、及びセルフコンパッションの効果のメカニズムに関する

二つの研究を行い、さらに、従来の学級介入プログラムの集大成として、プログラムを5回セッションに改編し、教員、保護者向けプログラムも追加し、その効果を検証する介入研究を行った。はじめに、セルフ・コンパッションが大学生にむちゃ食い傾向を緩和する可能性について、調査研究(研究13)と短期の介入研究(研究14)により検討した。調査研究の結果、恥感情が自己憐憫を媒介してむちゃ食い傾向を高めるプロセスに対して、恥と自己憐憫の緩和を通してセルフ・コンパッションがむちゃ食い傾向の緩和に効果を発揮する可能性が示唆された。この成果に基づき、4セッションからなるグループコンパッショントレーニングを大学生を対象に行った結果、むちゃ食い傾向の軽減は認められなかったものの、恥と自己憐憫傾向の緩和に一定の効果を発揮することが示された。セルフ・コンパッションの要素は若者のストレス反応の軽減に有効である可能性が示唆された。介入の際の注意点についても有益な知見が得られた。こうした知見を反映させ、さらにこれまでの研究の成果を総括し、新たに5セッションからなるいじめ予防のために道徳の授業で使用可能な、コンパッションに基づく授業プログラムを開発した。教員向け研修、さらに保護者向け研修も含めた、トータルなアプローチとした。中学校1年生4クラスを、介入群2クラス、待機統制群2クラスに分けて、効果を検証した。その結果、介入群の一方のクラスにおいて大きな人間関係トラブルが介入期間に生じたため、むしろ指標のネガティブな変化が確認された。そのため、もう一方のクラスのみを対象に、待機統制群と比較する分析をしたところ、いじめ被害経験の減少、セルフ・コンパッションの増加が確認された。さらに、生存分析の結果、他者から優しくされる経験がより早い段階で生じていたことが明らかとなった。以上の結果より、本プログラムがいじめ予防に効果的であることが示唆されたと言える。



## 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6件)

仲嶺実甫子・伊藤義徳・甲田宗良・佐藤 寛  
2018 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 - 関西大学心理学研究 査読有, 9, 1-12.

伊藤義徳 2017 トピック マインドフルネスの「経験」 ヘルスサイコロジスト 査読無, 74, 2-3.

伊藤義徳 2017 特集2 マインドフルネス マインドフルネス - 認知行動療法の観点から 心理臨床の広場 査読無, 9(2), 30-31.

伊藤義徳 2016 マインドフルネス認知療法 - 科学的心理療法と仏教の邂逅 - 精神療 査読無, 42(4), 46-53.

伊藤義徳 2016 マインドフルネス系 CBT のアセスメントとケースフォーミュレーション 臨床心理学 査読無, 16(4), 444-449.

仲嶺実甫子・甲田宗良・伊藤義徳・佐藤 寛  
2015 Self-Compassion Scale Short Form 中学生版の作成と信頼性・妥当性の検討 関西大学「社会学部紀要」 査読有, 47(1), 21-30.

[学会発表](計13件)

林 亜美・平仲 唯・伊藤義徳 2016 自憐心が社交不安傾向者の Post-Event Processing に及ぼす影響 PEP の内容及び経験頻度の比較から 日本認知・行動療法学会第42回大会発表論文集, 454-455. Hayashi, A., Hiranaka, Y., & Ito, Y. 2016 The effects of self-compassion on post-event processing of social anxiety disorder. The 31st International congress of psychology(Yokohama, Japan), 232.

Hayashi, A., Hiranaka, Y., & Ito, Y. 2016 The relationship between social anxiety disorder and self-compassion. 8th World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies, (Melbourne, Australia), 70.

林 亜美・平仲 唯・伊藤 義徳 2016 自憐心が社交不安傾向者の Post-Event Processing に及ぼす影響: 思考内容に着目して 沖縄心理学会第43回大会.

Nakamine, M., Ito, Y., Koda, M., & Sato, H. 2016 Compassion-Based Classroom Group Intervention: Effects on Helping Behavior and Classroom Climate 8th World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies, 108.

名嘉村愛里沙・又吉由紀子・平仲唯・木甲

斐智紀・伊藤義徳 2016 イクアニミティが欲求不満耐性課題に及ぼす影響 沖縄心理学会第43回大会-

坂本大河・伊藤義徳 2016 Compassion Training Program がいじめの予防に及ぼす影響 日本認知・行動療法学会第42回大会発表論文集, 304-305.

崎山さつき・金城勝大・伊藤義徳 2016 自慈心の涵養によるマインドワンダリングの変容に関する検討 沖縄心理学会第43回大会 -.

崎山さつき・神谷信輝・玉榮伸康・平仲唯・木甲斐智紀・井出野尚・伊藤義徳・松永美希 2016 セルフ・コンパッションの向上がマインドワンダリングの生起頻度に及ぼす影響 日本認知・行動療法学会第42回大会発表論文集, 318-319.

赤嶺結希・伊藤義徳 2015 慈しみへの恐れについての検討 沖縄心理学会第42回大会-

Akamine, Y. & Ito, Y. 2014 Development of Japanese version of fears of compassion scales 8<sup>th</sup> International Congress of Cognitive Psychotherapy-

赤嶺結希・伊藤義徳 2014 慈しみへの恐れ尺度の日本語版作成及び信頼性と妥当性の検討 第14回日本認知療法学会・第18回日本摂食障害学会学術集会合同学会プログラム・抄録集, 132.

赤嶺結希・伊藤義徳 2014 慈しみへの恐れと精神健康との関連 日本マインドフルネス学会第1回大会プログラム, 24.

〔図書〕(計1件)

伊藤義徳 2016 マインドフルネスと自己: 自己の心理学は人を救えるか? 現代社会の中の自己・アイデンティティ(梶田叡一・中間玲子・佐藤徳(編著))金子書房, 108-128.

〔産業財産権〕

出願状況(計 0 件)

名称:  
発明者:  
権利者:  
種類:  
番号:  
出願年月日:  
国内外の別:

取得状況(計 0 件)

名称:  
発明者:  
権利者:  
種類:  
番号:  
取得年月日:  
国内外の別:

〔その他〕  
ホームページ等

<http://gitokuken-top.blogspot.jp/>

<http://mindfulway-gitoku.blogspot.jp/>

<http://okinawa-mindfulness-meditation.blogspot.jp/>

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) 研究分担者

佐藤 徳 (SATO Atsushi)  
富山大学・人間発達科学部・教授  
研究者番号: 00422626

杉浦 義典 (SUGIURA Yoshinori)  
広島大学・総合科学研究科・准教授  
研究者番号: 20377609

湯川 進太郎 (YUKAWA Shintaro)  
筑波大学・人間学系・准教授  
研究者番号: 60323234

(3) 連携研究者 なし

(4) 研究協力者 なし