

令和 6 年 6 月 19 日現在

機関番号：14201

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2020～2023

課題番号：20K03332

研究課題名（和文）英国で開発された子ども向けマインドフルネスプログラムの日本への導入

研究課題名（英文）Introduce and Evaluate .b Program, a UK Mindfulness Program for Japanese Children

研究代表者

芦谷 道子 (Ashitani, Michiko)

滋賀大学・教育学系・教授

研究者番号：70452232

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,300,000円

研究成果の概要（和文）：英国で開発された子どものためのマインドフルネス・プログラム.b（ドットビー）を本邦に導入し、実施可能性及び有効性を多施設共同試験により検討した。

まず、開発者である英国MiSPと連携してプログラム資料の邦訳版を作成し、4日間の指導者養成プログラムを実施するシステムを構築した。指導者をサポートするオンラインプラットフォーム、ホームページも作成した。指導者が各自のフィールドでプログラムを実施し、効果評価を行った。プログラムは13校で計250名の中高生を対象に実践され、抑うつや幸福感といった様々な心理指標で有意な効果が示唆された。短時間のビデオコンテンツ、関連書籍の翻訳出版も行った。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本邦では子どもに対する系統的なマインドフルネスプログラムは存在しておらず、また実践研究は少なく、効果検証は殆どなされていないのが実情である。

本研究において、10週間にわたる系統的なマインドフルネスプログラムを我が国に導入し、その指導者養成システムを設立できたことの意義は大きい。さらに、一般の中高生の教育にユニバーサルにマインドフルネスを取り入れ、プログラム受講者のポジティブな効果を複数フィールド試験で検証できたことの意義は大きい。マインドフルネスのユニバーサルな教育への導入が、子どもたちの心理的健康の増進や、本邦において深刻である青少年の心の問題に大きく寄与できる可能性が示唆された。

研究成果の概要（英文）：A mindfulness program .b for children developed in the U.K. was introduced to Japan and its feasibility and effectiveness were examined through a multicenter collaborative study.

First, the program materials were translated into Japanese prepared in collaboration with MiSP (UK), the developer of the program, and a system was established to implement a 4-day teacher training program. An online platform and website were also created to support teachers. Teachers implemented the program in their own fields and evaluated its effectiveness. The program was implemented in 13 schools with a total of 250 middle and high school students, and significant effects were suggested by various psychological indices such as depression and well-being. Short video contents and related books were also translated and published.

研究分野：臨床心理学

キーワード：マインドフルネス 子ども ドットビー MiSP 効果評価 講師養成 イギリス ユニバーサル教育

## 1. 研究開始当初の背景

マインドフルネスとは、「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態でただ観ること」と定義される(日本マインドフルネス学会, 2013)。東洋思想において実践されてきた瞑想から宗教的な側面を除き、エビデンスをもとに米国で開発され、意図的に継続して注意を集中する力の育成を目指して世界中で実践されている。

健康的な一般成人において、マインドフルネスのトレーニングによって集中を妨げる刺激下においても制御力が増し(Brown et al., 2012)、陰性・反芻思考(Heeren et al., 2009)及び衝動的行動を減弱させる能力(Witkiewitz et al., 2010)が増強されることが示されている。また臨床事例に対しても応用可能なプログラムが確立されており、慢性疾患患者への身心に対する効果が報告され、さらに脳科学の側面からも、前頭前野及び前方帯状皮質における灰白質増大と機能活性化(Lazar et al., 2005)、情動調整力の向上(Hölzel et al., 2007)などが示唆されている。

子どもに対するマインドフルネスの効果としては、ADHDに見られる多動や不注意の改善と学習能力の向上の可能性が示唆されている(Burke, 2010; van der Oord et al., 2012)。自殺やいじめ、不登校といった問題が深刻となる中高生において、精神的健康を維持増進し、充実した人生を送るためのスキルを育むユニバーサルな予防教育の重要性が認識され、国内外において様々なプログラムが開発されてきている(山崎他, 2013)。また感情労働を伴う長時間勤務が常態化している教員の、精神疾患率の高さやバーンアウトも社会的問題となっている。

国際教育団体である英国のMindfulness in Schools Project (MiSP)は、中高生向けマインドフルネス・プログラム、.b(ドットビー)を開発している。ドットビーは子ども向けに開発された世界でも数少ない系統的プログラムの一つであり、成人向けのMBSRやMBCTを基に発達段階に応じて作成されている。教材が13か国語に翻訳されて世界各国で実践が行われ、大学との共同研究によりエビデンスも蓄積されている(Hawkins, 2017)。ドットビーでは指導者養成システムや研修も確立され、指導者の質担保も考慮されている。

## 2. 研究の目的

本研究では、英国で開発されたマインドフルネス・プログラム .b(ドットビー)の指導者養成システムを日本に導入する、養成された指導者が各自のフィールドでドットビーを実施し、プログラムを受講する子どもたちに、肯定的な影響を与えることができるのかどうか検証する。

## 3. 研究の方法

本研究は以下の4期のステップより行った。なお、パンデミックの影響により、予定より1年遅れての実施となった。

### 【準備期(2020年度): プログラム資料の翻訳及びMiSPとの関係構築】

MiSPと連携体制を構築し、日本における講師養成システムを確立した。また、.bプログラム資料(指導者手引き、スライド、ビデオ)の日本語版を完成させ、MiSPのサイトにアップロードした。

プレ試験において、筆者が高校生22名の実践の効果評価を行った。

### 【第1期(2021年度): プログラム指導者教育】

.bプログラムを主催する英国MiSPより講師を招聘し、英国で実施されている4日間のTeach .bを実施してプログラム指導者(38名)を養成した。さらに、MBSR講師による2日間の補講ワークショップ及び月に一度程度のWebワークショップを実施した。

### 【第2期(2022年度~2023年度): 中高生へのプログラムの実施及び評価】

第2期で指導者教育を受けたプログラム指導者13名が、各自のフィールドで中高生のプログラム受講者(250名)を募集し、10週間の.bプログラムを実施し、実施可能性及び効果について各種の評価を行った。プログラム受講者に対し、プログラム実施2ヶ月前、実施直前、実施直後、実施2ヶ月後の計4回、調査票を用い、プログラムの有効性を評価した。調査票は、英国で実施されているMYRIAD Studyで使用されている、抑うつ度評価(CES-D)、社会性・情動・行動機能評価(SDQ)、ウェルビーイング評価(WEMWBS)の他に、気分を測定するPOMS2を用いた。

### 【第3期(2023年度): 効果評価の分析】

プログラム受講者の調査票の各項目における変化量の比較を行い、有意差の有無及び効果量を評価した。年齢や性差についても比較した。またこれらの結果とMYRIAD Studyで得られた結果とを国際比較することにより、今後の本邦でのプログラムの展開や必要となる試験等の検討を加えた。研究結果を踏まえ、今後の子どもマインドフルネスプロジェクトの方向性を検討し

た。

本研究は、英国と日本で研究組織体制を組み、連携協力し研究を実施した。日本組織として、芦谷（滋賀大学）が研究の統括、各種プログラムマネジメントを行い、伊藤・山本（関西医科大学）がマインドフルネス指導、結果分析の中軸を担った。英国組織としては、**W.Kuyken**（オックスフォード大学）が研究指導を行い、**MiSP** がプログラム実施について実践指導を行った。

#### 4. 研究成果

(1) 英国で開発されたマインドフルネス・プログラム **.b** (ドットビー) の指導者養成システムの日本への導入

英国 **Mindfulness in Schools Project (MiSP)** で開発された子どもを対象としたマインドフルネス・プログラム「**.b** (ドットビー)」を日本の学校に導入するために、**MiSP** と連携し、日本語で指導者資格を得られるシステムを構築した。**.b** プログラム資料(指導者手引き、スライド、ビデオ)の日本語版を完成させ、**MiSP** のサイトにアップロードした。

本システムによる子どもマインドフルネス講師養成研修「**Teach .b**」を 21 年度から年に一度開催し、累計 **88** 名の **.b Teacher** (日本全国から公募した教育、心理、医療関係者など) を養成した。さらにオンライン上で講師のプラットフォームを作り、情報交換、定例ミーティング、参考図書配布等を行って講師の実践力向上をサポートした。また **MfCP (Mindfulness for Children's Project)** という団体を立ち上げてホームページ (<https://mfcp.info/>) を作成し、子どもマインドフルネスに関連する情報や 無料公開コンテンツ、講師のティーチャーズ・マップなどを広く社会に公開した。

(2) ドットビーの効果評価

プレ試験において、筆者が高校生 **22** 名に対してドットビーを実施したところ、プログラム実施後に抑うつが低下し、幸福感が上昇し、行動上の問題に改善が見られ、一部の指標ではその効果が 2 か月後も継続した。また毛髪のコルチゾールをプログラム実施前後で比較したところ、抗ストレスホルモンとされる **DHEA** 及びレジリエンス指標とされる **DHEA/コルチゾール** 比が、プログラム実施後に有意に上昇した (芦谷, 2024)。

2021 年 12 月より、日本において養成された講師が、各自のフィールドにて中高校生を対象に 10 週間の **.b** プログラムを実施した。パンデミック禍において対面実施が困難なフィールドでは オンラインでの実施を模索した。13 校で計 250 名の中高生を対象に実践され、自由記述にて不眠や不安の改善、心の安定といった肯定的な感想を得た。抑うつ、**Well-being**、気分、行動の問題について自己記述式質問紙による効果評価を実施し、統計による解析を行ったところ、プログラム実施後に上記指標の改善が示唆された。英国の同様の試験と比較したところ、本研究における効果がより高い傾向にあった。

(3) 独自のマインドフルネスコンテンツの作成及び関連書籍の翻訳

短時間で実施できる動画コンテンツも作成し、関連書籍の執筆、翻訳も行った (**Hawkins, 2017**, 伊藤・芦谷訳; 芦谷, 2022 など)。

#### <引用文献>

芦谷道子 . (2022). 子どもマインドフルネス・プログラム「ドットビー」. 山崎勝之編著 . 日本心理教育プログラム . 福村出版 , 60-74 .

芦谷道子 . (2024). 高校生を対象としたマインドフルネス・プログラム **.b** (ドットビー) の主観・生体指標による効果評価, 教育心理学研究 , 72 (2), 掲載予定.

**Brown, K. W., Goodman, R. J., & Inzlicht, M. (2013). Dispositional mindfulness and the attenuation of neural responses to emotional stimuli. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 8(1), 93–99. <https://doi.org/10.1093/scan/nss004>**

**Burke, C. A. (2010). Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field. Journal of Child and Family Studies, 19(2), 133–144. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9282-x>**

**Hawkins, K. (2017), Mindful Teacher, Mindful School; Improving wellbeing in teaching and learning. SAGE Publishing.** (伊藤靖・芦谷道子訳 . (2023). マインドフルな先生、マインドフルな学校 . 金剛出版)

**Heeren, A., Van Broeck, N., & Philippot, P. (2009). The effects of mindfulness on executive processes and autobiographical memory specificity. Behaviour Research and Therapy, 47(5), 403–409. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.01.017>**

Hölzel, B. K., Ott, U., Hempel, H., Hackl, A., Wolf, K., Stark, R., & Vaitl, D. (2007).

**Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators. Neuroscience Letters, 421(1), 16–21.**

<https://doi.org/10.1016/j.neulet.2007.04.074>

- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., McGarvey, M., Quinn, B. T., Dusek, J. A., Benson, H., Rauch, S. L., Moore, C. I., & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1893–1897. <https://doi.org/10.1097/01.wnr.0000186598.66243.19>**
- van der Oord, S., Bögels, S. M., & Peijnenburg, D. (2012). **The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for their Parents. *Journal of Child and Family Studies*, 21(1), 139–147. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9457-0>**
- Witkiewitz, K., & Bowen, S. (2010). Depression, craving, and substance use following a randomized trial of mindfulness-based relapse prevention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(3), 362–374. <https://doi.org/10.1037/a0019172>**
- 山崎勝之・戸田有一・渡辺弥生.(2013). 世界の学校予防教育: 心身の健康と適応を守る各国の取り組み. 金子書房.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計1件（うち査読付論文 1件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 1件）

1. 著者名 芦谷道子	4. 巻 72(2)
2. 論文標題 高校生を対象としたマインドフルネス・プログラム .b (ドットビー) の主観・生体指標による効果評価	5. 発行年 2024年
3. 雑誌名 教育心理学研究 (掲載予定: DOI未定)	6. 最初と最後の頁 未定
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2件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 山口裕美夏・芦谷道子
2. 発表標題 マインドフルネス・プログラムが中学生のストレスに及ぼす影響
3. 学会等名 日本マインドフルネス学会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 芦谷道子
2. 発表標題 子どもを対象としたマインドフルネス・プログラム .b (ドットビー) の主観的・生理的効果評価
3. 学会等名 日本心理臨床学会第40回大会
4. 発表年 2021年

〔図書〕 計8件

1. 著者名 ハイディ・フランス 芦谷道子訳	4. 発行年 2023年
2. 出版社 創元社	5. 総ページ数 64
3. 書名 小さな子どもといっしょに楽しむマインドフルネス すこやかな心を育てる30のアクティビティ	

1. 著者名 シャロン・セルビー 芦谷道子訳	4. 発行年 2023年
2. 出版社 創元社	5. 総ページ数 48
3. 書名 子どものためのおだやかマインドフルネス 感情の波をしずめて心がやすらぐ	

1. 著者名 ローレン・ストックリー 芦谷道子訳	4. 発行年 2023年
2. 出版社 創元社	5. 総ページ数 48
3. 書名 こどもすこやかマインド シリーズ ものがたりとワークで身につく ところが落ち着き集中力が高まる！ マインドフルなところ	

1. 著者名 エイミー・ウェーバー 芦谷道子訳	4. 発行年 2023年
2. 出版社 創元社	5. 総ページ数 48
3. 書名 こどもすこやかマインド シリーズ ものがたりとワークで身につく 人のやさしさにありがとうが言える！ 感謝のこころ	

1. 著者名 レア・レイナ 芦谷道子訳	4. 発行年 2023年
2. 出版社 創元社	5. 総ページ数 48
3. 書名 こどもすこやかマインド シリーズ ものがたりとワークで身につく 勇気をもって挑戦できる！ 自分を信じるこころ	

1. 著者名 コリ・ブッソラーリ 芦谷道子訳	4. 発行年 2023年
2. 出版社 創元社	5. 総ページ数 48
3. 書名 こどもすこやかマインド シリーズ ものがたりとワークで身につく 相手に寄り添い仲良くできる！ 思いやりのこころ	

1. 著者名 ケビン・ホーキンス、伊藤 靖、芦谷 道子	4. 発行年 2023年
2. 出版社 金剛出版	5. 総ページ数 304
3. 書名 マインドフルな先生，マインドフルな学校	

1. 著者名 山崎 勝之	4. 発行年 2022年
2. 出版社 福村出版	5. 総ページ数 308
3. 書名 日本の心理教育プログラム	

〔産業財産権〕

〔その他〕

<p>MFCP：子どもマインドフルネスプロジェクト  <a href="https://mfcp.info/">https://mfcp.info/</a>          子どもマインドフルネス・プログラム” .b：ドットビー” の指導者養成ワークショップを英国と共同で開催  <a href="https://www.edu.shiga-u.ac.jp/news/15620/">https://www.edu.shiga-u.ac.jp/news/15620/</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	伊藤 靖  (Ito Yasushi)  (00865769)	関西医科大学・医学部・研究員    (34417)	
研究分担者	山本 和美  (Yamamoto Kazumi)  (30838149)	関西医科大学・医学部・研究員    (34417)	

## 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1件

国際研究集会 Teach .b	開催年 2021年～2021年
--------------------	--------------------

## 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