

## 科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成 25 年 5 月 15 日現在

機関番号：32617  
 研究種目：基盤研究(C)  
 研究期間：2010 ～ 2013  
 課題番号：22530758  
 研究課題名（和文） 自己への思いやりに焦点を当てた認知行動療法プログラムの開発  
 研究課題名（英文） Development of a self-compassion focused cognitive behavioral program  
 研究代表者  
 有光 興記 (ARIMITSU KOHKI)  
 駒澤大学・文学部・教授  
 研究者番号：10341182

研究成果の概要（和文）：本研究は、自己思いやりに焦点を当てた認知行動療法プログラムを開発し、その効果を明らかにすることを目的とした。研究1では、自己思いやり尺度(Neff, 2003)を邦訳し、原版と同様の6因子構造であること、十分な内的整合性を持つこと、様々なメンタルヘルスの指標と相関を示すことを確かめた。研究2では、全7回、7週間の介入プログラムを開発し、自己思いやりの低い大学生を対象に実施した。その結果、介入プログラムによって自己思いやりと自尊心が上昇し、特性不安と抑うつが減少することが明らかになった。研究3では、自己思いやりの低い一般成人（コミュニティ・サンプル）を対象に、研究2と同様の介入プログラムを実施し、その効果を確認した。

研究成果の概要（英文）：The effectiveness of a cognitive behavioral intervention focused on self-compassion was examined in the present study. The self-compassion scale(Neff, 2003) translated into Japanese demonstrated the same six-factor structure, adequate internal consistency, and correlation with mental health measure(Study 1). A 7-session Compassion focused therapy(CFT) treatment program was developed and carried out during 7weeks(Study 2). Participants with low self-compassion were recruited in the Psychology classes of university and randomly assigned to either treatment or control group. The CFT treatment group showed significantly higher self-compassion and self-esteem and lower self-critical thoughts, trait anxiety, shame, and depression. The same CFT program was carried out for a community sample of low-self-compassion, and the effects of the program was evaluated(Study 3).

### 交付決定額

(金額単位：円)

|        | 直接経費      | 間接経費    | 合計        |
|--------|-----------|---------|-----------|
| 2010年度 | 1,000,000 | 300,000 | 1,300,000 |
| 2011年度 | 700,000   | 210,000 | 910,000   |
| 2012年度 | 700,000   | 210,000 | 910,000   |
| 年度     |           |         |           |
| 年度     |           |         |           |
| 総計     | 2,400,000 | 720,000 | 3,120,000 |

研究分野：臨床心理学

科研費の分科・細目：臨床心理学

キーワード：自己思いやり，認知行動療法，抑うつ，恥，罪悪感

## 1. 研究開始当初の背景

自己思いやり (self-compassion; 自己慈しみ, 自己慈悲, 自己慈しみとも訳される) とは, 困っている他者に対する励まし, なぐさめ, 許しや援助行動を自分自身に対して行うことである (Neff, 2003)。自己思いやりは, 自分自身へのやさしさ, 共通の人間らしさの理解 (誰しも完璧ではないこと), マインドフルネス (否定的感情を抑えついたりせず, ありのままに受け入れる) という 3 要素をもつ。Neff (2003) は, 自己思いやりを測定する self-compassion scale を開発し, 多くの調査を行っており, 自己思いやりの程度が高い人ほど, 抑うつ程度が低く, 心理的適応が良いことを明らかにしている (Leary et al., 2007; Neff, 2003, 2004, 2007)。

Gilbert & Irons (2005) は, 恥に基づく様々な心理的な問題に対する心理療法として, 思いやりに焦点を当てた心理療法 (compassion focused therapy; CFT) を提唱している。恥の経験は, 自分自身を否定する, いわば自分への攻撃であり, 自己卑下や自己嫌悪から抑うつにつながる点が問題である。さらに, 恥により自分に対する思いやりのこころや自信などの感覚を持てなくなる点も問題である。恥の経験により強い自己批判をする人は, その背景要因として, 罰せられることで, 救われ, 愛されるというスキーマを持つ。このスキーマは, 泣くとたたかれるという親子関係により培われた, 脳内の神経基盤が元になっている。そして, 安全方略として, 他者に服従し, 自己表現を抑制し, 嫌われないように (怒られないように), 他者の表情などの非言語的なメッセージに敏感になる。その結果, コントロール感を失い, 自他の境界が曖昧となり, 他者を避け, 抑うつや怒りなどの否定的な感情を経験する。このようなモデル

に基づき, 自己への攻撃を低減させることだけでなく, 脅威への対処として自信や思いやりの気持ちを生み出す能力を開発することを目的とした CFT が開発された。CFT は, 9 段階からなる介入プログラムから構成され, 自己批判, 不安, 抑うつの低減効果に関する介入知見が存在する (Gilbert & Procter, 2006)。

本邦では, CFT の効果に関する研究はほとんど行われていない。そこで, 本研究では, 自己思いやりに焦点を当てた認知行動療法プログラムを開発する。

## 2. 研究の目的

研究 1 では, 自己思いやりを測定する尺度を作成し, Neff (2003) の尺度を邦訳し, その信頼性, 妥当性を確認する。

研究 2 では, CFT プログラムを作成し, 自己批判が高く (自己思いやりが低い) 大学生を対象に, 実験的に効果を検討する。

研究 3 では, コミュニティを対象に CFT プログラムを実施し, その効果を検証する。

## 3. 研究の方法

### (1) 研究 1

調査 1 では, 自己思いやり尺度 (Neff, 2003), ベック抑うつ尺度 (Beck et al., 2003), 特性不安尺度 (Spielberger, 2000), 自己愛人格目録 (小塩, 1998), Rosenberg 自尊心尺度 (山本他, 1982) を実施し, 大学生 272 名から回答を得た。

調査 2 では, 自己思いやり尺度, ベック抑うつ尺度, 特性不安尺度, 自己愛人格目録, Rosenberg 自尊心尺度に加え, 自己批判を測定できる Depressive Experience Questionnaire (Blatt, 1976) を実施し, 大学生 163 名から回答を得た。

## (2) 研究 2

Gilbert(2009), Gilbert & Procter(2006)を参考に開発した CFT プログラムを 2-5 名グループで実施した。CFT プログラムには、慈悲の瞑想、マインドフルネス・トレーニング、思いやりのある手紙を書く、思いやりのある考えを思い出す、感情のアクセプタンス、第3の椅子の練習などが含まれていた。第3の椅子練習であれば、恥の経験による自己批判に対して、自分を攻撃する椅子、攻撃されたことに反論する椅子、2つの椅子に対して共感する椅子に座り、それぞれの立場で考えを述べるようにした。

介入プログラムの開発後、自己思いやりが低い大学生に実験参加を依頼し、承諾した者を対象とした。参加者を統制条件と介入群にランダムに配分し、7回のCFTプログラムを実施した。

## (3) 研究 3

インターネット等の広報を通じて参加を希望した一般成人(半数が待機群)。スクリーニングを行い、セルフ・コンパッションの低い人を対象にした。精神疾患の診断としては、大うつ病、広汎性発達障害を受けた者がいた。

## 4. 研究成果

### (1) 研究 1

自己思いやり尺度の因子分析を行ったところ、「自己へのやさしさ」、「自己の判断」、「人間らしさ」、「孤独感」、「マインドフルネス」、「過剰同一化」という Neff(2003)と同様の結果が得られた。また、自己思いやりは、自尊心、自己愛、自己批判を統制しても、不安、抑うつと負の相関を示した。このことから、自己思いやりは、他の構成概念では測定できない要素を持っていることが我が国でも明らかになった。

### (2) 研究 2

介入の前後に自己思いやり、自尊心、否定

的自動思考、抑うつ、不安、多面的感情特性(恥、罪悪感など)を測定し、介入前後での評定値の違いを検討した。分散分析の結果、介入群で自己思いやり(図1)と自尊心が上昇し、自己否定(自動思考)、恥傾向が減少し、3ヶ月フォローアップでもその効果が持続していた。この結果から、Compassion Focused Therapy(CFT)が、我が国でも欧米と同等の効果があることが示された。

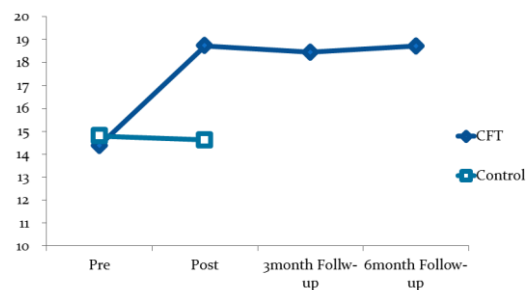


図1 CFT プログラム実施による自己思いやりの得点経過

### (3) 研究 3

研究2の同様の尺度に対して介入の前後で回答してもらった。コミュニティを対象とした場合でも、介入の前後で、セルフ・コンパッション、抑うつの得点が減少することが確かめられた。現在、参加者が持つ精神疾患(気分障害、発達障害など)により効果が異なるかなど、詳細について分析中である。

## 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3件)

①井上美沙・有光興記 (2012). 未来結果熟慮傾向における肯定的・否定的側面の検討: 肯定的、否定的自動思考、主観的幸福感、強迫現象との関連から 認知療法研究, 5, 107-114.

②佐々木淳・有光興記・金井嘉宏・守谷 順 (2010). 社会不安障害の異常心理学と認知行動療法 感情心理学研究, 18, 42-50.

③有光興記 (2010). ポジティブな自己意識的感情の発達 心理学評論, 53, 124-139.

〔学会発表〕（計 9 件）

- ① 小室央允・有光興記 (2012). 数息感瞑想尺度作成の試み 第 12 回日本認知療法学会抄録集, 171.
- ② 阿左見康成・有光興記 (2012). 自閉症スペクトラム障害傾向, 否定的自動思考, 自己思いやり, マインドフルネス, . 社交不安との関連 日本行動療法学会第 38 回大会発表論文集.
- ③ Arimitsu, K. (2012). Effects of compassion focused therapy on self-compassion, anxiety and depression in University students: A randomized controlled study. EABCT2012, Geneva, Switzerland.
- ④ 天野雄太・阿左見康成・有光興記 (2011). 自己思いやり, 否定的自動思考と放射線被曝感情, PTSD 症状との関係 日本行動療法学会第 37 回大会発表論文集, 278-279.
- ⑤ 阿左見康成・天野雄太・有光興記 (2011). 放射線被曝感情尺度およびその対処行動尺度の作成 日本行動療法学会第 37 回大会発表論文集, 270-271.
- ⑥ Arimitsu, K. (2011). Blaming self and others, versus self-compassion as effective coping strategies against Shame (Haji) and Guilt (Zaiakukan) in Japan. ISRE2011, Kyoto, Japan.
- ⑦ Arimitsu, K. (2011). Self-compassion, automatic thoughts, well-being, depression, and anxiety. ICCP2011, Istanbul, Turkey.
- ⑧ Arimitsu, K. (2011). The nonverbal expressions of pride, shame, and embarrassment in Japan. SPSP2011, San Antonio, Texas.
- ⑨ Arimitsu, K. (2010). Cognitive behavioral coping with shame (*Haji*) and guilt (*Zaiakukan*) by a non-clinical Japanese population. WCBCT2010, Boston, Massachusetts.

〔図書〕（計 1 件）

- ①有光興記 (2013). 感情・情動の個人差 二宮克美・浮谷秀一・堀毛一也・安藤寿康・藤田圭一・小塩真司・渡邊芳之(編) パーソナリティ心理学ハンドブック 福村出版 pp. 159-165.

6. 研究組織

(1) 研究代表者

有光 興記 (ARIMITSU KOHKI)

駒澤大学・文学部・教授

研究者番号：10341182

(2) 研究分担者

なし

(3) 連携研究者

なし