

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 27 年 6 月 16 日現在

機関番号：32666

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2012～2014

課題番号：24530891

研究課題名(和文) 自己への思いやりの態度を育成強化させる心理教育的介入法の開発

研究課題名(英文) Development of a psychoeducational intervention to cultivate self-compassionate attitude in Japanese college students.

研究代表者

鋤柄 のぞみ (Sukigara, Nozomi)

日本医科大学・医学部・助教

研究者番号：80614734

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,900,000円

研究成果の概要(和文)：自己への思いやりを育成するプログラム開発を目的とした。研究1では不安定型の愛着スタイルや自己嫌悪感、研究2では、恥感情、完璧主義的認知、情緒不安定性等が自己への思いやりと負の相関を示し、研究3ではネガティブ感情の受容困難が抑うつや反芻の危険因子であることが示され、研究4～6では自己への思いやりを育成する短期集中型のプログラムが認知、感情、対人関係に肯定的な影響を生むことが実証された。研究7では、一医療機関に通院する学生の精神科受診動向の調査を通じてプログラムの臨床群適用の可能性を探り、研究8では、本研究で開発したCFTプログラムを20代男性に試験的に運用し施行上必要な基礎資料が収集された。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this research was to develop the psychoeducational intervention to cultivate self-compassionate attitude. In Study 1, 2, the correlational analyses were conducted to explore the trait of self-compassion. The results indicated self-compassion was negatively correlated to anxious attachment style, self-disgust, shame, perfectionism. In Study 3, Difficulties in accepting negative emotion become a risk factor of depressive mood. In Study 4 to 6, shorted version of self-compassion program was demonstrated participants improved positive cognitive style, emotions and interpersonal relationships. In Study 7, exploratory investigation was conducted to comprehend the characteristics of undergraduate and graduate students with psychological symptoms to consider the possibilities of the application in clinical settings. In Study 8, CFT-program developed in this research was applied tentatively to graduate student to collect the information and notice necessary to this program.

研究分野：臨床心理学

キーワード：セルフ・コンパッション 自己への思いやり コンパッション・フォーカスト・アプローチ コンパッション・フォーカスト・セラピー 感情調整 心理教育的介入法 心理療法 効果研究

1. 研究開始当初の背景

近年、大うつ病性障害、心的外傷後ストレス障害、摂食障害、身体化障害、境界性人格障害、全般性不安障害、思春期の自傷・自殺行動等の様々な精神疾患において感情調整の機能不全がその症状維持に寄与していることが報告されている (Kring & Sloan, 2010)。感情調整の困難さを抱える人々に対しては Winnicott (1965) から近年に至るまで自分の感情を安心して感じられる基盤が必要であると考えられてきた (Greenberg & Goldman, 2008)。そこで、本研究では、不快感情に対して過度に囚われるのではなく感情制御のソーシング・システムを有効に機能させ、共感的に自分に思いやりを向け、強度の苦痛・嫌悪感情を緩和させる自己への思いやり (self-compassion) に注目する。

自己への思いやりとは、厳しい自己批判をしたり、苦痛を伴う思考や感情に過度に浸ったり、その苦しみを回避・否認したりするのではなく、「苦悩や失敗場面、あるいは自分が不十分であると感じる状況において共感的に自分に思いやりを向け、その苦しみを緩和させようとする心構え」と定義されている (Neff, 2003)。2003 年以降、200 以上の学術雑誌や学位論文で自己への思いやりに関する基礎研究が急速に展開しており (Germer & Neff, 2013)、自己への思いやりは神経生理的 (e.g. 脳機能・免疫機能を高める) 身体的 (e.g. 健康増進行動を促進させ、身体疾病を予防する) 心理的 (e.g. 抑うつや不安を低減させ、ストレス状況下で有効に作用する) 社会的 (e.g. 人間関係において共感性を高める) 側面に肯定的に機能しているという科学的根拠が蓄積されてきた。

しかしながら、本邦においては自己への思いやりは未開拓であり、ほとんど検討されていない。そこで、本研究では、自己への思いやりの態度を育成する心理教育的介入プログラムを開発するための基礎研究を実施することで、本邦における自己への思いやりの科学的根拠の蓄積と、臨床的応用に繋げることを主眼としてプログラムの開発に着手することを目的とした。

2. 研究の目的

自己への思いやりの態度を育成するプログラムの開発に先立って、愛着スタイルや自己嫌悪感 (研究 1)、恥感情や完璧主義認知、Big Five 尺度 (研究 2) の視点から、自己への思いやりの個人特性に関して探索的に検討する。また、自己への思いやりはネガティブ感情を回避・否認することではないとされているため、ネガティブ感情の受容困難さが抑うつや反芻の危険因子になっているかどうかを同時効果モデルにより検討する (研究 3)。研究 4~6 では、自己への思いやりを育成する短期集中型のプログラムにより、本来感、自尊感情、感情状態、対人関係性、反応スタイル、抑うつ、ホープ、自動思考、完璧

主義認知、心配傾向に効果が見られるか検討することを目的とする。また、研究 7 では、一医療機関に通院している大学生・大学院生の精神科受診動向の調査を通じて本プログラムの臨床群適用の可能性を探るために観察研究を実施する。さらに、研究 8 では、自己への思いやりの育成する既存の MSC プログラム (Mindful Self-Compassion Program; Germer, & Neff, 2013) やコンパッション・フォーカスト・セラピー (Compassion Focused Therapy; Gilbert, 2010) 等を基に作成した本邦向け CFT プログラム草案 (全 8 回分) を個別面接の形式を想定して臨床心理学を専門とする大学院生 1 名を対象に実施し、その検証を通して、プログラムの改変に必要な資料とプログラム実施時に観察される現象についての資料を得ることを目的とした。

3. 研究の方法

研究 1 の方法:

講義時間内に集団一斉方式により大学生 175 名 (男性 113 名、女性 58 名、平均年齢 19.97 ± 1.82 歳) を対象に質問紙調査を実施した。調査内容として、(a) 日本語版セルフ・コンパッション尺度 (石村他, 2014) 26 項目 5 件法、(b) ECR-GO 尺度 (中尾・加藤, 2004) 36 項目 7 件法、(c) 自己嫌悪感尺度 (水間, 1996) 21 項目 6 件法から構成されていた。

研究 2 の方法:

講義時間内に集団回答方式により大学生 175 名 (男性 61 名、女性 114 名、平均年齢 20.08 ± 1.76 歳) を対象に質問紙調査を実施した。調査内容として、(a) 日本語版セルフ・コンパッション尺度 (石村他, 2014) 26 項目 5 件法、(b) 恥の下位情緒尺度 (樋口, 2000) 17 項目 4 件法、(c) 多次元完璧主義認知尺度 (MPCI; 小堀・丹野, 2004) 15 項目 4 件法、(d) Big Five 尺度 (和田, 1996) 20 項目 7 件法であった。

研究 3 の方法:

大学生 511 名 (男性 276 名、女性 230 名、不明 5 名、平均年齢 18.81 ± 1.41 歳) を対象に質問紙調査を実施した。また、このうち 362 名 (男性 176 名、女性 184 名、不明 2 名、平均年齢 18.74 ± 1.26 歳) は 4 週間後に実施された 2 回目の調査にも参加した。調査内容は、否定的感情の受容の困難さを測定する (a) 否定的感情の受容困難さ尺度 (Difficulties in Accepting Negative Emotion Scale; DANES) 7 項目 5 件法、感情調整尺度の下位尺度である (b) 抑制方略に関する 4 項目 7 件法 (吉津・関口・雨宮, 2013)、Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版 (高野・丹野, 2008) の下位尺度である (c) 反芻に関する 12 項目 5 件法、(d) 自己評価式抑うつ性尺度 (SDS; 福田・小林, 1973) 20 項目 4 件法であった。2 回目の質問紙は (a) と (d) が含まれていた。

研究 4 の方法:

大学生 41 名 (男性 6 名、女性 35 名、平均年齢 21.34 ± 5.71 歳) が介入群、大学生 40

名(男性20名、女性20名、平均年齢20.25 ± .95歳)が統制群として参加した。介入群には資料が配布され、介入群は4週間にわたって自己への思いやり課題に取り組んだ。自己への思いやり課題では毎日5個自分自身に対してほめるように求め、配布した冊子に書き留めるように求めた。事前査定と事後査定には以下の(a)~(e)、介入群のみ事前査定と1週間毎に(f)が計5回測定された。(a)日本語版セルフ・コンパッション尺度(石村他, 2014)26項目5件法、(b)本来感尺度(伊藤・小玉, 2005)7項目5件法、(c)自尊感情尺度(Rosenberg, 1965)10項目5件法、(d)多面的感情状態尺度短縮版(寺崎・古賀・岸本, 1992)20項目4件法、(e)対人関係性尺度短縮版(高井, 1999)20項目5件法、(f)自己批判的・自己共感的な思考に関する週間日記(Mayhew & Gilbert, 2008)を用いた。

研究5の方法:

大学生24名(男性6名、女性18名、平均年齢27.75歳 ± 18.72)が介入群、大学生56名(男性24名、女性32名、平均年齢20.41歳 ± 2.76)が統制群として参加した。介入群には資料が配布され、介入群は4週間にわたって自己への思いやり課題に取り組んだ。自己への思いやり課題では毎日5個自分自身に対してほめるように求め、配布した冊子に書き留めるように求めた。事前査定と事後査定には以下の(a)~(d)が測定された。(a)日本語版セルフ・コンパッション尺度(石村他, 2014)26項目5件法、(b)反応スタイル尺度(Response Style Scale; 島津・越川・近藤, 2006)28項目4件法、(c)自己評価式抑うつ性尺度(Self-rating Depression Scale; Zung, 1965)20項目4件法、(d)日本版ホープ尺度(加藤・Shyder, 2005)8項目5件法を用いた。

研究6の方法:

大学生41名(男性5名、女性13名、平均年齢23.44歳 ± 8.06)が介入群、大学生35名(男性10名、女性15名、平均年齢19.77 ± 2.89歳)が統制群として参加した。介入群には資料が配布され、介入群は4週間にわたって自己への思いやり課題に取り組んだ。自己への思いやり課題では毎日5個自分自身に対してほめるように求め、配布した冊子に書き留めるように求めた。事前査定と事後査定には以下の(a)~(d)が測定された。(a)日本語版セルフ・コンパッション尺度(石村他, 2014)26項目5件法、(b)自動思考尺度(Automatic Thoughts Questionnaire; Hollon & Kendall, 1980)12項目5件法、(c)多次元完全主義認知尺度(Multidimensional Perfectionism Cognition Inventory; 小堀・丹野, 2004)15項目4件法、(d)心配性傾向尺度(Penn State Worry Questionnaire; 杉浦・丹野, 2000)16項目5件法を用いた。

研究7の方法:

精神科クリニックを初診した大学生・大学院生のうち調査への協力が得られた

64名(男性28名、女性36名、平均年齢21.70 ± 2.35歳)を対象とし、同年代の非学生群として無作為に抽出し、同意が得られた71名(男性29名、女性42名、平均年齢24.66 ± 2.18歳)を対象群とした。調査内容としては、(a)基本属性に関する項目(性別、年齢、学年)、(b)登校状況、(c)受診状況、(d)居住形態、(e)主訴分類、(f)身体・精神症状、(g)診断分類、(h)過去3ヶ月の自殺念慮・自殺企図・自傷行為、およびアルコール・薬物の問題の有無、(i)薬物療法の有無、(j)通院状況、(k)受診以前の状況(過去の不登校歴、精神科受診歴、いじめられ体験、被虐待経験の有無)、(l)学内相談機関への相談、(m)学内相談機関との連携の有無であった。なお、倫理的配慮として、主治医から研究協力者に研究概要を説明した後で同意書を得ており、精神科クリニックに設置されている倫理委員会で審査を受けて承認を得た。

研究8の方法:

臨床心理学を専門とする20代男性の大学院生1名を対象に、毎週1回の合計8セッションから構成されるCFTプログラムを実施した。本プログラムは、これまでに自己への思いやり(self-compassion)を育成するプログラムを網羅し(Cognitively-Based Compassion Training (Negi, 2005)、Compassion Cultivation Training (Jinpa, 2012)、Compassion Focused Therapy (Gilbert, 2010)、Cultivation Emotional Balance (Ekman, 2000)、Mindfulness Self-Compassion Program (Germer & Neff, 2013)、ReSource Training Program (Singer, 2007等)、本邦における文化的独自性を考慮に入れながら8セッションから構成されるCFTプログラム草案が作成した。

4. 研究成果

研究1の結果:

愛着スタイルのタイプによる自己への思いやりと自己嫌悪感の特徴を検討した結果、安定・回避型は自己への思いやりが高く、不安・混乱型は自己嫌悪感が高いことが示された。実際に、従来の実験室研究(Rockliff, et al., 2008)では自己への思いやりを活性化させるイメージ課題において不安定型の愛着スタイルを持った人には視床下部・下垂体・副腎皮質系における活動の抑制効果が見られないことが報告されており、本研究においても不安・混乱型の愛着スタイルは自己嫌悪感が強く自己への思いやりの態度を持ちにくいことが示された。

研究2の結果:

相関分析の結果より自己への思いやりを持ちにくい人の個人特性として、失敗やミスに囚われやすく、自分の欠点や欠陥を劣等感に感じ、人間関係で引け目に感じ、委縮して混乱しやすく、神経質で情緒が不安定であることが示された。

研究3の結果:

否定的感情の受容困難さと抑うつ傾向における双方向性の因果関係に関して検討した結果、否定的感情の受容困難さは反芻、抑うつと関連が認められた。また、同時効果モデルに基づいて抑うつ群 (N=106) と一般群 (N=256) にわけて否定的感情の受容困難さと抑うつ傾向の関連を検討した結果、双方向の因果モデルが検証され、特に抑うつの初期段階においてネガティブ感情の受容性を高めることが抑うつの介入として予防的効果を持つ可能性が示唆されている。

研究4の結果：

Figure 1 に示すように自己批判的・自己共感的な思考の得点 (7-70 点) を従属変数として分散分析を行った結果、両得点において有意差が見られた ($F(4,29)=5.25, p<.01, F(4,29)=2.80, p<.05$)。以上のことから、自己共感的な思考様式が獲得されたことが示された。

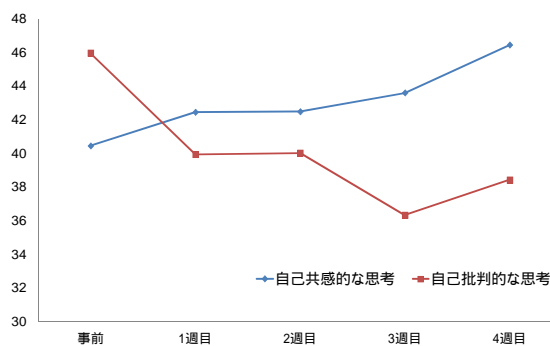


Figure 1 自己共感的な思考と自己批判的な思考の得点推移

また、調査内容(a)～(e)の下位尺度を従属変数として介入有無(介入群・統制群)および時間(事前・事後)の二要因分散分析を行った結果、抑鬱・不安感情が低減され、本来感、自尊感情、自己への思いやりが高められ、対人関係においてはありのままの自分で振る舞えるようになることが示された。

研究5の結果：

調査内容(a)～(d)の下位尺度を従属変数として介入有無(介入群・統制群)および時間(事前・事後)の二要因分散分析を行った結果、自己への思いやりが高められ、うつ状態を軽減することが明らかにされた。また、思考様式としては反すうが軽減され、問題解決策を探ろうとし、適度に気分転換できるようになることが示された。そして、将来を悲観するのではなく対処方法や希望を見い出せるようになることが示された。

研究6の結果：

調査内容の(a)～(d)の下位尺度を従属変数として介入有無(介入群・統制群)および時間(事前・事後)の二要因分散分析を行った結果、介入群において自己への思いやりの態度が高められ、否定的な自動思考が抑制され、肯定的な自動思考が出現し、より高い目標を設置するようになることが示された。特に、心配症とは関連が見られなかった。

研究7の結果：

全国平均と比べて精神科に受診した学生は不登校率が高くなっている。また、不安、抑鬱、意欲低下、集中困難などのうつ病と関連する精神症状が主訴であり、半数以上がカウンセリング適用と判断されており、本人が抱える精神症状や悩みの解消は望まれている。また、半数以下の学生が学内の相談機関に相談したことがなく、学内機関から情報提供が行われたケースは25%に留まっていることが示されており、学内相談機関との密接な連携が求められている。以上より、本プログラムが対象とする学生像を把握したことにより本プログラムの臨床群適用の可能性が示された。

研究8の結果：

CFTプログラムの試験的運用として臨床心理学を専門とする大学院生1名に、CFTプログラムの草案(8セッション)を実施した結果、試行するうえで専門用語が難解である部分があること、思いやりや共感を自分に向けてことが既存の価値観を変容させる可能性があること、それに伴ってプログラムの脱落率が高まることが想定されるためにカウンセラー自身がコンパッションやマインドフルネスを実践していくことが大事であることが示唆された。

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5件)

Ikuo Ishimura, Masahiro Yamaguchi, Toshiaki Nomura, & Nozomi Sukigara (2014). Effectiveness of a self-compassionate task for enhancing mental health in Japanese college students. Proceedings of the 3rd Annual International Conference on Cognitive and Behavioral Psychology (CBP2014), 48-55.

(DOI: 10.5176/2251-1865_CBP14.28)

櫻村正美・石村郁夫・竹下遥・大江悠樹・野村俊明・西松能子 (2014). 一医療施設における学生の精神科受診動向に関する調査研究 日本医科大学基礎科学紀要, 43, 73-85.

石村郁夫・羽鳥健司・浅野憲一・山口正寛・野村俊明・鋤柄のぞみ・岩壁茂 (2014). 日本語版セルフ・コンパッション尺度の作成および信頼性と妥当性の検討 東京成徳大学臨床心理学研究, 14, 141-153. (<http://www.tsu.ac.jp/Portals/0/resources/tsu/gra/pdf/kiyou/14/14-18.pdf>)

鋤柄のぞみ・野村俊明・石村郁夫・小金井希容子・山口正寛 (印刷中). 自己への思いやりを育成・強化するCFTプログラムの試行 日本医科大学基礎科学紀要, 44.

山口正寛・石村郁夫・鋤柄のぞみ・野村俊

明 (2015). ネガティブ感情の受容困難さと抑うつにおける双方向性の影響過程 東京未来大学研究紀要, 8, 169-177.

[学会発表](計 12 件)

石村郁夫・羽鳥健司・山口正寛・野村俊明・鋤柄のぞみ (2012). 自己への思いやりの態度を育成させる介入法の効果に関する研究 日本感情心理学学会第 20 回大会研究発表要旨, 2(P01), 大阪.

Ikuo Ishimura, Kenji Hatori, Naoki Kawasaki, & Masahiro Kodama (2012). Effects of the self-affirmative task for self-compassion on self- feelings, multiple mood states, and interpersonal relationships. Poster presented at the 6th European Conference on Positive Psychology, 253, Moscow, Russia.

石村郁夫・羽鳥健司・浅野憲一・山口正寛・野村俊明・鋤柄のぞみ (2012). 自己への思いやりの態度育成がうつ症状を軽減させる効果に関する研究 日本ヒューマン・ケア心理学会学術集会第 14 回大会プログラム・発表論文集, 60, 東京.

石村郁夫・羽鳥健司・浅野憲一・山口正寛・野村俊明・鋤柄のぞみ (2012). 愛着スタイルのタイプによる自己への思いやりおよび自己嫌悪感の検討 日本心理学会第 76 回大会発表論文集, 1031, 東京.

Kiyoko Koganei, Ikuo Ishimura, Kenji Hatori, Kenichi Asano, Masahiro Yamaguchi, Toshiaki Nomura, & Nozomi Sukigara (2012). Psycho-educational intervention on self-compassion attitude and its effects on depressive symptoms. International Journal of Psychiatry in Clinical Practice, 34-35, Barcelona, Spain.

Toshiaki Nomura, Ikuo Ishimura, Kiyoko Koganei, Kenji Hatori, Kenichi Asano, Masahiro Yamaguchi, & Nozomi Sukigara (2012). Characteristics of self-compassion and self-disgust on attachment styles. International Journal of Psychiatry in Clinical Practice, 51-52, Barcelona, Spain.

石村郁夫・野村俊明・鋤柄のぞみ・山口正寛 (2013). 自己への思いやりの態度の育成強化が気分、自信、対人関係に与える影響. 感情心理学研究 (第 20 回大会発表論文集), 20, 11-11.

石村郁夫・羽鳥健司・山口正寛・野村俊明・鋤柄のぞみ (2013). 自己への思いやりの態度育成が自動思考や心配に及ぼす影響の検討 日本ヒューマン・ケア心理学会学術集会第 15 回大会プログラム抄録集, 66.

Ikuo Ishimura, Kenji Hatori, Kenichi Asano, Masahiro Yamaguchi, Toshiaki Nomura, & Nozomi Sukigara (2013). Effects of the self-affirmative task for

self-compassion on automatic thoughts, perfectionism cognition and worry. Poster presented at the 4th Asian Cognitive Behavior Therapy Conference Tokyo.

石村郁夫・羽鳥健司・山口正寛・野村俊明・鋤柄のぞみ (2013). 自己への思いやりを支える個人特性に関する探索的検討 恥感情, 完璧主義, 5 因子性格特性との関連から 日本心理学会第 77 回大会発表論文集, 415.

山口正寛・石村郁夫・鋤柄のぞみ・野村俊明 (2013). ネガティブ感情の受容困難さと反芻および抑うつとの関連 日本心理学会第 77 回大会発表論文集, 918.

石村郁夫・羽鳥健司・山口正寛・野村俊明・鋤柄のぞみ (2014). Compassion Training Programs の概観と今後の展望 日本ヒューマン・ケア心理学会学術集会第 16 回大会プログラム抄録集, 96.

[図書](計 1 件)

石村郁夫・櫻村正美 (2014). セルフ・コンパッション あるがままの自分を受け入れる 金剛出版

6. 研究組織

(1) 研究代表者

鋤柄のぞみ (SUKIGARA, Nozomi)
日本医科大学・医学部・助教
研究者番号: 80614734

(2) 研究分担者

野村俊明 (NOMURA, Toshiaki)
日本医科大学・医学部・教授
研究者番号: 30339759

石村郁夫 (ISHIMURA, Ikuo)
東京成徳大学・応用心理学部・准教授
研究者番号: 60551679

山口正寛 (YAMAGUCHI, Masahiro)
東京未来大学・子ども心理学部・助教
研究者番号: 90583443