

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 6 月 30 日現在

機関番号：32617

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2015

課題番号：25380944

研究課題名(和文) コンパッション・セラピーによる認知行動変容の比較文化研究

研究課題名(英文) Cultural differences in cognitive behavioral improvement with compassion focused therapy.

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

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,700,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、コンパッション・セラピーに関する比較文化研究を行うことを目的とした。研究1では、日本人の自己批判傾向が高いことを確かめるために、自己批判スキーマ尺度を作成し、3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、日本とアメリカでweb調査を行い、コンパッションに関連する諸変数と肯定的、否定的感情の関係性が文化間で異なることを明確にした。研究3では、社交不安症の成人を対象に、12週間の慈悲の瞑想プログラムを実施し、介入プログラムによってセルフ・コンパッションと肯定的感情が上昇し、社交不安と抑うつが減少することを明らかにした。

研究成果の概要(英文)：The present study explored cross-cultural differences of compassion focused therapy between Japan and the United States. Study 1 developed the self-criticizing schema scale and revealed that it had three-factor structure, adequate internal consistency, and correlation with mental health measure. In study 2, a web survey showed self-compassion had effects on positive affect and life satisfaction in both countries, but compassion for others had the effects only in Japan. A 12-week loving-kindness meditation program was carried for patients with social anxiety disorder in study 3. The treatment group showed significantly higher self-compassion and positive emotions, and lower social anxiety and depressive symptoms.

研究分野：臨床心理学

キーワード：コンパッション・セラピー 不安 抑うつ セルフ・コンパッション 慈悲の瞑想 マインドフルネス
瞑想

1. 研究開始当初の背景

コンパッション・セラピー(Compassion Focused Therapy; CFT)は、仏教の慈悲(compassion)の考えに基づき、他者と同じように自分を思いやり、また嫌いな人も思いやることで、自分自身に対する暖かい気持ちを生起させ、不安、悲しみ、怒り、恥、罪悪感などの否定的感情を低減することを目的とする心理療法である(Gilbert & Procter, 2006)。CFTでは、自分の幸せ、他人の幸せ、生きとし生けるものの幸せを願うという慈悲の瞑想(Loving-kindness meditation: LKM)を行い、他人の幸せは自分の幸せがあったこと、逆も同じであるという考えを持つことを促す。慈悲の瞑想は、前頭前皮質の活動を促すことが神経科学的に証明されている(Lutz et al., 2008)。CFTには、LKMの他にも思いやりのある自己のイメージをしたり、思いやりのある行動を行うなど、コンパッションを高めるワークが含まれている。

CFTには、いくつかの治験が示されている(Gilbert & Procter, 2006; Mayhew & Gilbert, 2008)が、我が国では報告されておらず、今後さらに治験を積み重ねることが求められる。

2. 研究の目的

本研究では、下記のような段階でコンパッション・セラピーに関する比較文化的研究を行い、介入法の改善を練り、新たなプログラムの効果を検討することを目的とした。

平成 25 年度 自己批判に対するスキーマ尺度の作成

平成 26 年度 コンパッションに関する心理敵変数の比較文化

平成 27 年度 慈悲の瞑想の社交不安に対する効果の検討

3. 研究の方法

平成 25 年度

参加者 大学生 171 名(女性 = 59.0%, 平均年齢 19.6 歳, 範囲 18-27 歳)

手続き 自己批判スキーマ尺度を作成し、大学生を対象に実施し、自尊心尺度(山本・松井・山成, 1982), Self-compassion Scale(Neff, 2003), 特性不安尺度(STAI-T; Spielberger, 2000), 自己評価式抑うつ尺度(Zung, 1965), 人生満足感尺度(SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), 抑うつ不安認知尺度(福井, 1991)の自己否定尺度, the Weekly Diary of Self-Critical Thoughts(Gilbert & Irons, 2004; Gilbert & Procter, 2006), 抑うつの反すうに関するポジティブな信念尺度(PBDRQ; 長谷川・金築・根建, 2009), 反すうに関する肯定的信念尺度(PBR; 高野・丹野, 2010)に回答を求めた。

平成 26 年度

参加者 成人 250 名程度(日本, アメリカ在住者)

手続き Web 上で, Self-compassion Scale(Neff, 2003; 有光, 2014), Compassionate Love Scale(Sprecher & Fehr, 2005), Differential Positive Emotions Scale (Shiota et al., 2006), Trait Guilt Scale (Onishi, 2008), Rosenberg 自尊心尺度(10 項目, 5 件法; 山本他, 1982), 相互独立的 協調的自己観尺度(Markus & Kitayama, 1991), Social Anxiety Questionnaire for adults (Vicente et al., 2015), Taijin Kyofusho Scale (Kleinknecht et al., 1997), ベック抑うつ尺度(Beck et al., 2003), Satisfaction With Life Scale (Diener et al., 1995), Interdependent Happiness Scale (Hitokoto & Uchida, 2015)等を実施した。

平成 27 年度

参加者 社交不安症の診断基準を満たした成人

手続き 12 週間の慈悲の瞑想プログラムを 6 - 8 名のグループで実施した。効果指標として, Self-compassion Scale(Neff, 2003; 有光, 2014), Compassionate Love Scale(Sprecher & Fehr, 2005), Differential Positive Emotions Scale (Shiota et al., 2006), Social Anxiety Questionnaire for adults (Vicente et al., 2015), ベック抑うつ尺度(Beck et al., 2003), Satisfaction With Life Scale (Diener et al., 1995)等を実施した。

4. 研究成果

平成 25 年度

自己批判に関する信念として、自尊心、不安、抑うつの低減につながる自己向上、逆にそれらを高めてしまう悪化回避、ネガティブ信念という 3 つの因子があることが明らかになった。

平成 26 年度

セルフ・コンパッション、コンパッション・ラブ、ポジティブ感情が日本人よりもアメリカ人の評定値が高いなど、予測に従った結果が得られている。一方、コンパッションと抑うつ、社交不安といった精神疾患の関係には文化的な違いはなかった。

平成 27 年度

結果については分析中であるが、12 週に及ぶ慈悲の瞑想プログラムによって、肯定的感情が増加し、社交不安、抑うつの症状が低減することが予測される。

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 8 件)

1. Arimitsu, K. (2016). The Effects of a Program to Enhance Self-Compassion in Japanese Individuals: A Randomized Controlled Pilot Study. The Journal of

- Positive Psychology.
DOI:10.1080/17439760.2016.1152593 (査読有り)
- 有光興記・青木康彦・古北みゆき・多田綾乃・富樫莉子 (2016). セルフ・コンパッション尺度日本語版の12項目短縮版作成の試み 駒澤大学心理学論集, 18, 1-9. <http://repo.komazawa-u.ac.jp/opac/repository/all/35874/rsr018-01-arimitsu.pdf>
 - Arimitsu, K., & Hofmann, S.G. (2015). Effects of compassionate thinking on negative emotions. *Cognition and Emotion*. DOI:10.1080/02699931.2015.1078292 (査読有り)
 - Hofmann, S. G., Petrocchi, N., Steinberg, J., Lin, M., Arimitsu, K., Kind, S., Mendes, A., & Stangier, U. (2015). Loving-kindness meditation to target affect in mood disorders: A proof-of-concept study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. DOI:10.1155/2015/269126 (査読有り)
 - Arimitsu, K., & Hofmann, S.G. (2015). Cognitions as mediators in the relationship between self-compassion and affect. *Personality and Individual Differences*, 74, 41-48. DOI:10.1016/j.paid.2014.10.008 (査読有り)
 - 有光興記 (2015). 自己意識的感情の経験的定義の言語間比較 感情心理学研究, 22, 53-59. DOI:10.4092/jsre.22.53 (査読有り)
 - 有光興記 (2014). セルフ・コンパッション尺度日本語版の作成と信頼性, 妥当性の検討 心理学研究, 85, 50-59. DOI:10.4992/jjpsy.85.50 (査読有り)
 - 有光興記 (2014). 福島第一原子力発電所事故による放射線被曝恐怖への偏見解消教育の効果 関東地域住民を対象として 駒澤大学心理学論集, 16, 11-16. <http://repo.komazawa-u.ac.jp/opac/repository/all/33876/rsr016-02-arimitsu.pdf>

〔学会発表〕(計 7 件)

- 有光興記 (2015). コンパッションの感情科学 日本心理学会第79回大会(名古屋大学, 9月22日)
- 有光興記 (2015). セルフ・コンパッションと自己関連指標との関係 日本パーソナリティ心理学会第23回大会(北海道教育大学, 8月21日)
- Arimitsu, K. (2015). Nonverbal expressions of pride, hubris, jealousy and envy in Japan. SPSP2015, Long Beach, USA, February 27.
- Arimitsu, K. (2014). Comparing the

- effects on negative emotions of compassionate thinking with those of other CBT techniques. ABCT2014, Philadelphia, USA. November 22.
- Arimitsu, K. (2014). The relationship between self-compassion, automatic thoughts, and emotions related to radiation exposure after Fukushima Daiichi Nuclear Disaster: Three years results among non-evacuee in Kanto area. EABST2014, Den Hague, Netherland. September 14.
 - Arimitsu, K. (2013). Predicting life satisfaction, depression, and anxiety from self-compassion and self-esteem: The mediating role of positive automatic thoughts WCBCT2013, Lima, Peru. July 26.
 - 有光興記 (2013). 福島第一原発事故による放射線被曝恐怖への偏見解消教育の効果 関東地域住民を対象として 日本社会心理学会第54回大会(沖縄国際大学, 11月2日)

〔図書〕(計 3 件)

- 有光興記 (2016). うつ病に対する慈悲の瞑想の効果 貝谷久宣・熊野宏昭・越川房子(編著) マインドフルネス: 基礎と実践 日本評論社 pp.193-204.
- 有光興記・藤澤文(編著)(2015). モラルの心理学 北大路書房(全273頁)
- 有光興記 (2015). 自己意識的情動 今田純雄・北口勝也(共編) 動機づけと情動 培風館 pp.111-120 .

〔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〕

- 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
()

研究者番号：

(3)連携研究者
()

研究者番号：