

# 自己への思いやりを抑制する要因および効果的な介入技法の検討

The factors of suppressing self-compassion, effective intervention for self-compassion

江部 優奈

Yuna Ebe

大妻女子大学大学院 人間文化研究科 臨床心理学専攻 修士課程

キーワード：セルフ・コンパッション，完全主義，カウンセリング実験

Key words : Self-compassion, Perfectionism, Counseling experiment

## 1. 研究目的

困難な状況に直面したとき、自己嫌悪に陥り、それによって精神的健康の不調を訴える人もいれば、精神的健康の維持が可能な人、さらには困難な体験から自己成長へとつながる人もいる(水間, 2003)。このような違いには自己とどのように向き合うのかということが関連しており、近年セルフ・コンパッション (Self-Compassion : 以下 SC) に注目が集まっている。SC とは、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自己に向けられるケアや思いやりと定義されている (Neff, 2003a)。SC には下位概念があり、(1) 苦痛や困難に直面したときに自己への情動反応としての「自己への思いやり 対 自己批判」、(2) 自己の困難な体験への認知的理解である「共通の人間性 対 孤立」、(3) 苦しみへの注目の仕方を表すとされる「マインドフルネス 対 過剰なとらわれ」の相互に関連する 3 つの要素から構成されている。SC が高い人は、困難な出来事や自己の感情をバランス良く客観的に捉えることを促すため、自尊感情とは正の、反芻や失敗への恐れとは負の相関関係があるということが明らかになっている。したがって、SC は困難な場面における自己との肯定的なかかわり方であるとされるため、心理的資源の 1 つであるといえる。さらに SC は抑うつ、不安、ストレスなどを低下させ、精神的健康を増進することが明らかになっており、SC が高い人は困難にも積極的に向き合うと考えられている。

上記のように SC は精神的健康を増進することが明らかになっている概念でありながら、石村 (2014) の研究では、日本人の SC 得点のうち自己批判が諸外国と比較して高いことが示唆されている。また内閣府の「我が国と諸外国の若者の意

識に関する調査、平成 25 年度」では、先進国の中で日本人の自己肯定感が有意に低いことが示されている。このような文化差には、日本人は失敗について自己の能力や努力不足など内的帰属しやすい傾向があり (北山・高木・松本, 1995)、自己に対して冷ややかに接することが、改善すべき自己の欠点を見つめるために役立つという自己の関わり方が影響していると考えられる (北山・唐澤, 1995)。以上のことから、自己に厳しく接する態度が容認され、「自己への思いやり」という「甘え」や「怠惰」など欧米文化圏とは違う捉え方がされやすいのだと推測できる。このように冷ややかで、自己に対する厳しい接し方の背景には、過度に完全性を追求する完全主義の特性が考えられるのではないだろうか。完全主義は心理的不適応を招きやすい個人特性と考えられており、「完全でなければ意味がない、失敗と同じだ」と考える傾向が強いため、主観的に頻繁に失敗を経験することになる。完全主義に関する多くの研究では、抑うつ、不安、自殺企図、摂食障害、強迫性障害などの不適応と関連することが示されており、自己批判と類似した影響がみられている。

一方で、完全主義を多次的に捉えた桜井・大谷 (1997) においては、抑うつや絶望感に陥りやすい「失敗過敏：ミスを過度に気にする傾向」と「行動疑念：自分の行動に漠然とした疑いをもつ傾向」といった特徴の他に、抑うつや絶望感に陥りにくい「高目標設定：自分に高い目標を課する傾向」といった特徴が存在する研究結果も示されている。したがって、完全主義は適応的な側面と不適応的な側面をあわせもつパーソナリティとも考えられる。以上のような完全主義の特性が、自己批判にどのような影響を与えるのかということ

を調べたものではなく、合わせて精神的健康との関連を検討しているものはない。したがって、完全主義が自己批判に影響することで SC や精神的健康を妨げるのかを明らかにすることを研究1の目的としたい。

また、自己批判や完全主義が高くなると、抑うつリスクも高まると考えられる。これまでの知見を踏まえて、SCを高める心理臨床的アプローチが開発され、介入によってSCを高めることで抑うつ、不安、ストレスを緩和されることがわかっている (Gilbert, 2011)。近年 SC の育成に焦点を当てた介入技法としてコンパッション・フォーカスト・セラピー (以下:CFT) が注目されている。CFTの介入技法は、脅威システム・獲得システム・鎮静システムの3つの感情制御についての心理教育を重視し、クライアントの持つ恥感情や自己批判を和らげることが目標としている。日本においてもCFTの介入研究が進められており、介入によってSCが高まること、自己批判的な思考の抑制、肯定的な自動思考の出現によってより高い目標を設定するようになることが示されている (鋤柄ら, 2015)。加えて、否定的感情の受容困難さと抑うつ傾向における双方向の因果関係も示されており、特に抑うつの初期段階に受容性を高めることが予防につながるとされている。しかしながら、SCを高める介入技法について日本での研究は未だ未開拓な領域が多く、検討は不十分だといわれている (浅野, 2018)。CFTの開発者である Gilbert は、CFTはクライアントが抱える問題だけでなく、セラピスト側にも恩恵をもたらすと述べており、他の心理療法と競合することなく現在の治療スタイルにコンパッションを加えることで、深みと広がりを持たせる技法とされている。よって実際のカウンセリング場面での汎用性を高めるためにも他の技法との組み合わせの検討が必要であると考えられる。

カウンセリング場面を設定し、SCの変化をカウンセリングの経過とともに検討した藤田・福島 (2019) の研究では、認知再構成法・肯定介入・感情体験を深める介入の3条件のうち「感情体験を深める介入→認知再構成→肯定介入」の順で実施するとSCの下位概念である「過剰なとらわれ」が肯定介入を行った後に低下することが明らかになっている。しかしながら、「認知再構成→感情体験を深める介入→肯定介入」の順で実施すると、肯定介入を行った後に対人関係尺度の「冷淡でよ

そよそしい」「自己犠牲」が他の介入技法より有意に高まるという SC への影響とは矛盾した結果も示されている。また、感情体験を深める介入は、SC 得点の変化は見られなかったものの研究対象者へのインタビュー結果からは、自身に対しての深い認識やセラピストに対する信頼感が形成されることが示されており、介入による変化が見られている。以上より介入技法を多面的にみることでSCの新たな知見が得られている。

本研究では CFT が自己批判を低減させ、SC の上昇に影響を与えるかの効果検証を行うことを目的とする。藤田・福島 (2019) の研究結果を踏まえて、介入前後の質問紙による心理的変数の測定および介入後にインタビューを実施することで、これまで明らかになっていなかったクライアント視点での CFT の効果を明らかにしたい。複数の技法を用いることで、Gilbert が示唆している他の介入技法と CFT が競合しないことをカウンセリング場面のプロセスを追って詳細に明らかにすることが期待できる。

## 本研究の臨床的意義

### 研究1

完全主義と自己批判との関連を検討することで、結果的にSCを低減させる背景要因を明らかにし、介入技法を導く一助となることを期待できる。

### 研究2

SCを高める介入研究において、本邦でCFTを用いている研究は少なく、自己への思いやりを増進させるのかの影響を明らかにすることは、抑うつに対する予防的介入および治療技法の検討の一助となるといえる。また他の心理療法と競合しないことを同時に検討することで、臨床現場における介入技法の多様性につながることを期待できる。

## 仮説

### 研究1

(1)多元的完全主義における「失敗過敏」および「行動疑念」が高いほど SC の自己批判得点が高まるだろう。

(2)「高目標設定」が高い人ほど、SCの得点が高くなるだろう。

### 研究2

(1)3つの介入技法では、それぞれ SC 得点や完全主義の程度に変化が見られるだろう。

(2)CFT介入後は、完全主義の「失敗過敏」と「行

動疑念」が減少するだろう。

(3)CFT 介入後は、SC の「自己へのやさしさ」「共通の人間性」「マインドフルネス」が上昇するだろう。

## 2. 研究実施内容

### 研究1

SC における「自己への思いやり 対 自己批判」の関連および完全主義との関連を明らかにするために質問紙調査を実施する。質問紙に使用する尺度は以下のとおりである。

(1)多次元完全主義尺度 (桜井・大谷, 1997)

(2)反芻尺度

(3)CES-D

(4)日本語版セルフ・コンパッション尺度 (石村, 2014)

(5)自尊感情尺度 (山本・松井・山成, 1982)

(6)フェイスシート

### 研究2

カウンセラーの介入の違いが及ぼす影響について明らかにするために、より本格的な臨床場面を設定して効果研究を行う。臨床心理士にカウンセリングを依頼し、週1回50分のカウンセリングを行うこととする。初回のカウンセリングでは研究対象者の基礎情報を伺い臨床心理学的な問題の有無のアセスメントを行う。2回目以降は、CFT・肯定介入・感情体験を深める介入の3種類の技法をそれぞれ3回ずつ実施する。そしてカウンセリング後に質問紙を行い、得られたデータは量的に分析する。また1つの介入技法が終わる毎にインタビュー調査を行い、内容を逐語化して質的に分析する。使用する質問紙項目は以下のとおりである。

(1)多次元完全主義尺度 (桜井・大谷, 1997)

(2)反芻尺度

(3)CES-D

(4)日本語版セルフ・コンパッション尺度 (石村, 2014)

(5)自尊感情尺度 (山本・松井・山成, 1982)

(6)作業同盟尺度 (A.O.Horvath, 1981・1984)

(7)フェイスシート

研究対象者の選定：カウンセリングオフィスのホームページや研究実施責任者および共同研究者の有する SNS アカウントを使用し、成人以上に対して研究対象者を募る有意抽出で行う。そして、研究対象者が36名になった時点で募集を終了する。

**研究対象者選定における倫理的配慮**：研究対象者はあらかじめ臨床心理学的な問題のない健常な方に限って募集する。虚偽の申告によって潜在的な問題を抱える者が混入しないよう、インタビュー面接で臨床心理学視点からアセスメントを行う。以上のような選定とすることで、これまでの細谷・福島 (2016)、藤田 (2017)、藤田・福島 (2019) と同様、比較的健康度の高い研究対象者を募ることが可能となる。

## 3. まとめと今後の課題

研究1・2ともにさらに基盤となる概念の検討を行う。研究1は、2019年4月にアンケート調査を開始し、分析に移行できるよう準備する。研究2は、現在生命倫理審査委員会へ申請中のため、審議の結果を待って研究対象者の選定に入る予定である。

## 付記

本研究は、大妻女子大学人間生活文化研究所平成30年度大学院生研究助成(B)(課題番号 DB3003)「セルフ・コンパッションが自己嫌悪感場面における自己形成に及ぼす影響」、平成30年度大妻女子大学 戦略的個人研究費 課題番号：S3027より研究助成を受け行った。

## 主要参考文献

- 浅野憲一・伊里綾子・Chris Irons・Paul Gilbert. (2018). コンパッション・フォーカスト・セラピーの理論と実践 認知療法研究, 11, 2, 176-186.
- 藤田歩美・福島哲夫 (2019). カウンセラーの反応の違いが反芻・省察および抑うつなどの症状や自尊感情・自己への思いやりに及ぼす影響 大妻女子大学大学院 人間文化研究科 臨床心理学専攻 修士論文
- Gilbert, P., McEwan, K., Matons, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84, 239-255.
- 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.

北山 忍・唐澤真弓 (1995). 自己—文化心理学的視座— 実験社会心理学研究, **35**, 133-163.

水間玲子 自己嫌悪感と自己形成の関係について—自己嫌悪場面で喚起される自己変容の志向に注目して— 教育心理学研究, **51**, 43-53.

Neff, K, D. (2003a). Self-Compassion: : An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, **2**, 85-102.

桜井茂男・大谷佳子 (1997). “自己に求める完全主義”と抑うつ傾向および絶望感との関係 心理学研究, **68**, 179-186.