

## コンパッション・フォーカスト・セラピーの効果に関する研究

## —他の介入技法との比較において—

The effects of Compassion Focused Therapy  
—In comparison with other intervention techniques—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，カウンセリング実験，効果比較  
Key words：Self-Compassion, Counseling experiment, Comparative effect

## 1. 研究目的

人々が精神的問題を含む様々な困難にどのように向き合うのかという課題に関して，近年仏教思想を取り入れた「コンパッション」が注目されている。特にコンパッションの1種であるセルフ・コンパッション (Self-Compassion：以下 SC) は，自分が不十分だ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 (Neff, 2003)，社会的側面の向上，恥感情，不安，抑うつ，自己批判の低減など心理的資源として機能することが報告されている (Gilbert, 2009)。SC を高める心理療法には，Gilbert の開発したコンパッション・フォーカスト・セラピー (以下 CFT) がある。CFT は，従来の認知行動療法 (以下 CBT) が，恥感情や自己批判の強いクライアントに適応しづらいという指摘 (Gilbert, 2000) に基づいて開発され，他の技法と競合することなく，これまでの治療スタイルに深みと広がりをもたらすというセラピスト側への恩恵も述べられている (Gilbert, 2011)。しかしながら，SC 及び CFT に関する本邦での研究は少なく，検討が不十分である (浅野, 2018)。したがって，臨床場面での汎用性を高めるために，CFT の効果や他の技法と併用した際の効果の検討が必要だと考える。

本研究では，CFT, CBT の他に介入技法が SC に与える影響を検討した藤田・福島 (2019) で用いられた感情体験を深める介入 (以下 AEDP) を加え，3つの介入技法とその順序がどのような影響を及ぼすのかを明らかにすることを目的とした。

## 2. 研究実施内容

介入条件の群分けを行い (図 1)，1回 50 分のカウンセリングを臨床心理士および公認心理師である女性カウンセラーに依頼し，初回のインテーク面接，1条件 3回ずつ計 10回実施した。毎回のカウンセリング後に質問紙 (表 1)，1条件が終了するごとにインタビューを行った。

**実験参加者** 各群 7名，計 21名。内訳は，I群：平均年齢 28.4 (SD：10.9) 歳，男性 1名；女性 6名，II群：平均年齢 27.9 (SD：11.1) 歳，男性 1名；女性 6名，III群：平均年齢 28.9 (SD：7.20) 歳，男性 2名；女性 5名) であった。

**実験期間** 2019年4月1日から2019年12月7日。

表 1 質問紙の構成

1. 表紙
2. 完全主義尺度 (桜井・大谷, 1997) 【設問1】
3. 対人関係問題質問票：IP (Horowitz, Alden, Wiggins, & Pincus (2000) より岩壁が翻訳) 【設問2】
4. 日本語版セルフ・コンパッション尺度 (石村, 2014) 【設問3】
5. 自尊感情尺度 (山本・松井・山成, 1982) 【設問4】
6. “思い出し羞恥” 尺度 (高坂, 2017) 【設問5】
7. 心理症状尺度：SPACE (Jeremy E Halstead (1990/2000) より岩壁が翻訳) 【設問6】
8. 作業同盟尺度：WAI (A.O.Horvath, 1981・1984) 【設問7】
9. 面接後クライアント・フィードバック尺度 (岩壁, 2019) 【設問8】
10. フェイスシート

	介入条件の順序		
	第1介入 (2~4回目)	第2介入 (5~7回目)	第3介入 (8~10回目)
I群	CFT	CBT	AEDP
II群	CBT	CFT	AEDP
III群	AEDP	CBT	CFT

分析方法：  
Friedman検定

分析方法：Kruskal-WallisのH検定

図 1 群ごとの実験手続き

### 3. まとめと今後の課題

はじめに、介入条件が各尺度に与える影響を検討するため、Kruskal-Wallis の H 検定による群間比較を行い、有意差が認められたものは、Dann-Bonferroni の方法による多重比較を行った。その結果、日本語版セルフ・コンパッション尺度の下位尺度「共通の人間性」は、AEDP 群よりも CBT 群の得点が有意に高い傾向、「マインドフルネス」は AEDP 群よりも CFT 群の得点が有意に高い傾向、CBT 群の得点が有意に高いことが示された。また KJ 法による分析の結果、CBT では認知の変容が促され、否定的な思考へのコーピングを行うことで、問題に付随する感情にとらわれにくくなり、第三者の視点で問題を振り返られたことが効果に繋がったと推測された。一方「自己への思いやり」が馴染みのない概念と捉えられた CFT は、効果が反映されにくかったと考えられる。

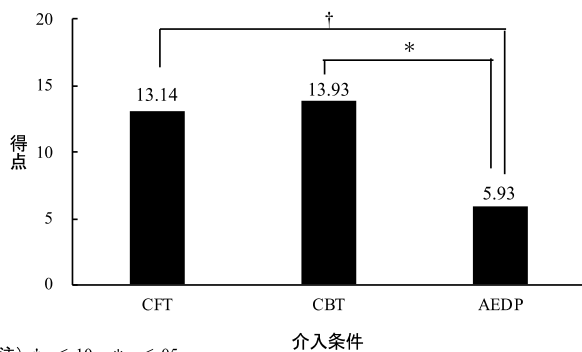


図2 介入条件ごとの「マインドフルネス」得点

次に、各群における介入条件の影響を検討するため、Friedman 検定による群内比較を行い、有意差が認められたものは、Dann-Bonferroni の方法による多重比較を行った。各群の結果を以下に示す。  
I群：思い出し羞恥尺度の下位尺度「評価懸念恥」「行動的恥」、心理症状尺度の下位尺度「全般性不安」「全般性抑うつ」が、インテークよりも第3介入の AEDP 後に低下した。初回に CFT を行うことで、心理教育によって恥感情や抑うつの気分への対処法が得られ、日常生活での実践に繋がったこと、自己の問題と向き合う準備が整い、AEDP で過去の傷つき体験に触れられることが示された。  
II群：日本語版セルフ・コンパッション尺度の下位尺度「自分への優しさ」が、インテークよりも第3介入の AEDP 後に上昇する傾向にあった。初回

に CBT を行うことで認知の変容が促され、CFT の自己への思いやりを感じやすくなり、さらに AEDP で感情体験を深めることが、カタルシス効果をもたらすことが明らかとなった。徐々に感情体験を深めた介入順序が、クライアントにポジティブな印象を与えていた。

III群：インテークよりも第3介入の CFT 後で、対人関係問題評定票の下位尺度「冷淡でよそよそしい」思い出し羞恥尺度「思い出し羞恥」が低下し、日本語版セルフ・コンパッション尺度の下位尺度「自分への優しさ」は上昇していた。初回に感情体験を深める AEDP を行うことで、ラポール形成が強固なものとなり、第3介入の CFT における自己に思いやりを向けるワークに取り組みやすくなったことが明らかとなった。

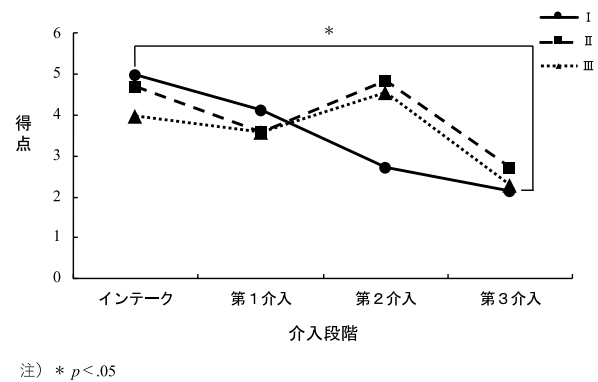


図3 介入段階における群ごとの「全般性不安」得点の変化

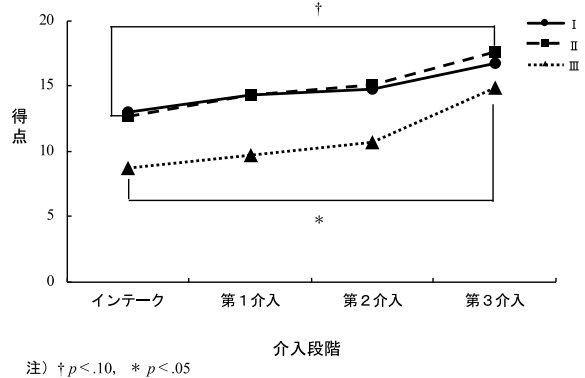


図4 介入段階における群ごとの「自分への優しさ」得点の変化

以上から、恥・抑うつ・不安に関しては CFT による初期介入が効果的であり、「自分への優しさ」に関しては、AEDP・CBT による初期介入と CFT による後続介入が効果的であることが推測された。

#### 4. 主要引用文献

浅野憲一・伊里綾子・Chris Inons・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, 176-185.

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.

#### 付記

本研究は 2019 年度大妻女子大学人間生活文化  
研究所大学院生研究助成 (B) (DB1902) 「他の介  
入技法との関連におけるコンパッション・フォー  
カスト・セラピーの効果」を受けて行なったもの  
である。

なお、本研究は以下の研究の一部としても着手  
され、筆者が主に行うものであった。

2019 年度大妻女子大学戦略的個人研究費 (S1929)  
「心理療法の異なった 3 技法の効果比較と介入順  
序効果に関する研究」