

マインドフルネス呼吸法の実践が自尊感情に及ぼす影響

Effects of the practice of mindfulness breathing on Self-Esteem

志間 菜乃子

Nanoko Shima

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：マインドフルネス，自尊感情，セルフ・コンパッション

Key words : Mindfulness, Self-Esteem, Self-Compassion

1. 研究目的

1-1. マインドフルネスとは

近年、マインドフルネスは慢性疼痛や悪性疾患、線維筋痛症、関節リウマチなど、特定の疾患領域に限定されず広く臨床に応用されるようになった（山本，2021）。さらに、マインドフルネスは心理学の分野のみならず様々な領域で、瞑想や呼吸法、ヨガといったマインドフルネスのトレーニングが取り入れられている。

マインドフルネスという用語は、特定の介入技法とそれによって達成される心理状態の2つの意味を持つ。介入技法によって達成される心理状態について、Kabat-Zinn (1990 春木訳 2007) は「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観る（気づいている）こと」と定義づけており、今、この瞬間の体験に意図的に意識を向けることができれば、過去の体験について反芻やこれから起きるであろう不安へのとらわれから抜け出すことができる。

その機序として考えられるのが、「することモード」と「あることモード」である。「することモード」とは、駆り立てられているような状態を指し、普段から「することモード」に入りやすくなっていると、自分を俯瞰することができず、遠い目標を追い求めることで、知らず知らずのうちにネガティブな気分や考えに入り込みやすくなる（吉田，2014）。北川・武藤（2013）によれば、「することモード」は課題に集中してがむしゃらに取り組む時には必要なモードだが、何か問題が生じた時、ネガティブな思考・感情が生じた時には、自然と「することモード」のスイッチが入ってしまい、上手な対処法にはなりえないことが分かっている。一方で「あることモード」とは、自分の

心の動きについて距離をとって眺めることが出来る状態を指し、今この瞬間に意識を向け、過去や将来を意識しない（吉田，2014）。これが、マインドフルネスの心理状態である。「あることモード」は、何か特定のゴールを決めることはなく、今ここにある現状の情報収集に注意を向けることが出来るようになる。つまり、「することモード」から「あることモード」への柔軟な切り替えを行うことが出来れば、前述したように過去の体験について反芻やこれから起きるであろう不安へのとらわれから抜け出すことができる。

そこで用いられるのが、マインドフルネスによる特定の介入技法である。介入技法としては、主にマインドフルネス瞑想を指す。Kabat-Zinn が開発したマインドフルネス・ストレス低減法（Mindfulness-Based Stress Reduction : MBSR）は、臨床的な技法として体系化した8週間のプログラムであり、具体的な技法としては、咀嚼瞑想、呼吸法、ボディスキャン、ヨガ、歩行瞑想、静座瞑想がある。各週で様々な課題が提示されているが、8週間以内にプログラムを終了させることが重要なのではなく、最後までプログラムをやり直し継続的に実践することが重要である（Williams, M., & Penman, D., 2011 佐渡・大野訳 2016）。しかし、マインドフルネスの実践には、多少の辛抱強さ、根気強さが必要である。マインドフルネス未経験者が、いきなりMBSRに取り組むことは、継続的な実践へのモチベーションを損なわせてしまうため、モチベーション維持に関しては今後の研究課題として挙げられている（越川，2014）。その中で、永井・灰谷・川島・熊野・越川（2016）は、短期間のマインドフルネス呼吸法実習が注意機能と体験回避に与える影響として、10分間の訓練を

毎日 14 日間行う実験的研究を行っている。結果、嫌悪的な自身の感情や身体感覚などを回避しようとする「体験の回避」が低減されることが有意傾向で示されている。また、平野・湯川 (2013) は、マインドフルネス瞑想の怒り低減の効果に関して、実験群と統制群に分かれて実験的に検証している。1 週間の実験介入の前後および介入後 4 週間後の 3 時点で、質問紙による効果測定を行い、怒りの反すう傾向は、統制群に比べて実験群の方が有意に低減したと示している。したがって、短期間のマインドフルネストレーニングにおいても、マインドフルネスの効果が十分に発揮され、有効であることが考えられる。

1-2. マインドフルネスとセルフ・コンパッションの関連

マインドフルネス実践の心構えとして Kabat-Zinn は、傷つけないこと、そして思いやること、という道徳観が基礎にあると示しており、これはセルフ・コンパッションを意味している。セルフ・コンパッションとは、傷ついた他者をいたわるように、自分に対して慈しみの気持ちを向けることである (有光・青木・古北・多田・富樫, 2016)。セルフ・コンパッションの下位概念には、①自分への優しさ②共通の人間性③マインドフルネスがあり、①自分への優しさとは、自分自身に対する優しく、支持的で、理解を示す態度で、温かい、無条件の自己受容を意味する。②共通の人間性は、すべての人間が、自分と同じような失敗をすることがあり、完璧でないことを理解し、人類がそうした経験を共有していることに認識である。③マインドフルネスは、今現在の苦しみの経験を否定的に偏って判断するのではなく、バランスを保って受け入れることである。セルフ・コンパッションにおけるマインドフルネスは、上述にある Kabat-Zinn が定義するマインドフルネスに対して、ネガティブな思考や感情に気付くことを意味する狭義のマインドフルネスを指している (Germer, C., & Neff, K., 2019 富田・山藤訳 2022)。

さらに、マインドフルネスとセルフ・コンパッションの関係において、Germer, C., & Neff, K. (2019 富田・山藤訳 2022) は、ある種の逆説的関係にあると述べている。マインドフルネスは、体験とただともにあるという being であることに対し、セルフ・コンパッションは何かをするという doing である。being と doing は、同時に存在することが可能であり、“生きとし生けるもの”の心の

体験のありように関わろうとするとき、何かをすることつまり、doing することが重要である。苦痛を消去するために自分に優しくしようとする態度は、かえって苦痛を増強させるが、マインドフルネスがあるからこそ、広がりのある気づきの中で物事をありのままに受け入れられる態度を保つことができる。

このように、マインドフルネスとセルフ・コンパッションは密接に関連しており、相互に高め合い相互に不可欠な要素として統合的に存在する。

1-3. マインドフルネス (身体感覚への注目) と自尊感情の関連

James (1884) は、感情とは身体的変化から興奮している事実を感じとることであると定義し、速い心拍、深い深呼吸、唇のふるえ、鳥肌、内臓の動きといった身体的変化がなければ感情も存在しえないと述べている。

今野・吉川 (2017) によれば、身体の体験の仕方が、マインドフルネス、抑うつへの反すう、レジリエンス、自尊感情に及ぼす影響について検討することを目的とした研究を行っている。身体感覚への体験尺度の下位尺度である「体の尊重感」「不調への囚われ感」と「MAAS (Mindfulness Attention Awareness Scale)」を独立変数、「自尊感情」を従属変数として重回帰分析を行っている。その結果、「体への尊重感」と「自尊感情」の間には有意な正の係数を示し、さらに、「体への尊重感」と「自尊感情」の間に「MAAS」を介した場合においても、それぞれの間に有意な正の係数を示している。また、「不調への囚われ感」と「自尊感情」の間には有意な負の係数が示され、身体感覚への体験が自尊感情に大きな影響をもたらしていることが示唆された。さらに、今野・吉田 (2017) は、調査対象者を「無関心群」「囚われ群」「尊重群」に群分けし、それらの群の間で「自尊感情」の得点を一元配置分散分析によって比較検討している。その結果、「自尊感情」は「無関心群」「囚われ群」よりも「尊重群」が有意に高かった。

これらの結果から、マインドフルネストレーニングから得られる身体感覚への体験が自己の拠り所となり、安定した自尊感情を得ることができるのではないかと考えられる。

1-4. 自律神経への影響

セルフ・コンパッションの構成概念である、自分への優しさ、共通の人間性、マインドフルネスは、脅威に対して、安心感をつくりだすと考えら

れており (Germer, C., & Neff, K., 2019 富田・山藤 訳 2022), 心理的な落ち着きと同時に自律神経系の働きも影響することが予測されている。

また、鈴木・林・村上・昇 (2021) は、マインドフルネストレーニングとして短期間のヨガの実践による生理的・心理的効果を明らかにするため、介入前後におけるマインドワンダリング (以下、MW) および感情・気分の変化を比較検討している。MW とは、現行課題とは関係のない思考を示し、不安や緊張状態に囚われやすい状態を指している。研究の結果、ヨガの介入前の安静時脈拍数と MW の回数において正の相関がみられ、脈拍数が高いほど MW の回数が多いことが示されている。MW の制御には、マインドフルネストレーニングが有効である可能性が示唆されており (梅田・高橋・池田・根建, 2020), マインドフルネストレーニングは生理的効果において期待が寄せられる。

1-5. 本研究の目的と意義

以上のことを踏まえ、本研究では、マインドフルネストレーニングを実践することでセルフ・コンパッションと自尊感情にどのような効果をもたらすのかを実験的に検証する。さらに、生理的指標を用いることで生理的側面からのマインドフルネストレーニングの効果も検討をすることで今後のマインドフルネストレーニングの可能性について検討することを目的とする。

マインドフルネスは、一般への認知度も高くなっており、様々な分野においてもマインドフルネストレーニングが取り入れられている。そのため本研究の目的を達成することは、さらなる健康の保持増進やスキル、パフォーマンスの向上に繋がり、今後のマインドフルネス研究の可能性をさらに拡大させることができると言える。

方法

研究対象: 本学に通う成人女性で 15~21 名程度を予定している (1 グループ最大 3 名としたグループを 5~7 グループ構成予定)。

実験期間: 2023 年 3 月~2023 年 8 月末までを予定している。

研究方法: web アンケート調査, グループインタビュー調査および生理指標 (心拍・脳波) を用いる。

調査項目: web アンケート調査の構成は表 1 の通りである。

表 1. web アンケート調査の構成

実験前後で使用使用するWebアンケート調査	
I.	表紙
II.	自尊感情尺度 (山本・松井・山成, 1982) 【設問1】
III.	セルフ・コンパッション尺度 (有光・青木・多田・富樫, 2016) 【設問2】
IV.	マインドフルネストレーニング経験の有無 【設問3】
V.	運動・スポーツ経験について 【設問4】
VI.	フェイスシート 【設問5(1)(2)(3)】
各実験 (4回) の事前調査で使用使用するWebアンケート調査	
I.	表紙
II.	日本語版Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (藤野・梶村・野村, 2015) 【設問1】
III.	身体感覚への体験尺度 (井上, 2011) 【設問2】 ※「からだへの尊重感とリラクゼーション」因子と「からだへの調子への囚われ」因子のみ使用
IV.	実験実施日から次回の実験実施日までのマインドフルネストレーニング実施の頻度と感想 【設問3(1)(2)】 ※実施1日目事前調査はこの設問を含まない

(1) 自尊感情尺度 10 項目

Rosenberg (1965) の Self Esteem Scale を用いて開発された、山本・松井・山成 (1982) の自尊感情尺度を使用する。これは、自己認知の外的側面、能力的側面、内面的側面と自己評価との関連を調べ、自己認知の各側面が全体的な自己評価にどのように影響しているかを明らかにした上で、構成された尺度である。「少なくとも人並みには、価値のある人間である」「色々な良い素質をもっている」「敗北者だと思えることがよくある」といった項目で構成されており、「あてはまらない」「ややあてはまらない」「どちらともいえない」「ややあてはまる」「あてはまる」の 5 件法で回答を求める。

(2) セルフ・コンパッション尺度 12 項目

Neff (2003) によるセルフ・コンパッション尺度 (SCS) の日本語版 (SCS-J: 有光, 2014) を用いて開発された、有光・青木・古北・多田・富樫 (2016) のセルフ・コンパッション尺度日本語短縮版を使用する。これは、「苦労を経験しているとき、必要とする程度に自分自身をいたわり、やさしくする」「自分のパーソナリティの好きでないところについては理解し、やさしい目で見ようとしている」の項目を含む「自分への優しさ (Self-Kindness)」因子、「自分自身の欠点や不十分なところについて、不満に思っているし、批判的である」「自分のパーソナリティの好きでないところについては、やさしくなれないし、いらだちを感じる」の項目を含む「自己評価 (Self-Judgement)」因子、「自分自身にどこか不十分なところがあると感じると、多くの人も不十分であるという気持ちを共有していることを思い出すようにする」「自分の失敗は、人間のありよりの 1 つであると考えようとしている」の項目を

含む“共通の人間性 (Common Humanity)”因子、「気分が落ち込んだとき、多くの人がおそらく自分よりも幸せであるという気持ちになりがちである」「自分にとって大切な何かに失敗したとき、自分の失敗の中でひとりぼっちでいるように感じる傾向がある」の項目を含む“孤独感 (Isolation)”因子、「何かで苦しい思いをしたときには、感情を適度なバランスに保つようにする」「何か苦痛を感じる事が起こったとき、その状況についてバランスのとれた見方をするようにする」の項目を含む“マインドフルネス (Mindfulness)”因子、「気分が落ち込んだときには、間違っただけのことすべてについて、くよくよと心配し、こだわる傾向にある」「自分にとって重要なことに失敗したとき、無力感で頭がいっぱいになる」の項目を含む“過剰同一化 (Over-Identification)”因子の6因子から構成されている。評定の選択肢は、“全くあてはまらない”“あまりあてはまらない”“どちらでもない”“ややあてはまる”“よくあてはまる”の5件法で回答を求める。

(3) MAAS 尺度 15 項目

藤野・梶村・野村 (2015) の気づきと注意の程度に注目して開発された日本語版 Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) を使用する。「気づいたら注意を払わずに何かをしている」「自分のしていることをあまり意識しないまま、自動的に動いている気がする」「自分のしていることを意識しないまま、機械的に仕事や課題を行う」といった項目で構成されており、“ほとんど常にある”“とても頻繁にある”“やや頻繁にある”“あまりない”“めったにない”“ほとんど全くない”の6件法で回答を求める。

(4) 身体感覚への体験尺度 12 項目

井上 (2011) の自らの身体感覚をどのように受け止め感じているかという「感じ方」「捉え方」といった意識的態度に注目して開発された身体感覚への態度尺度を使用する。これは、“からだへの尊重感とリラクゼーション”因子、“外面的身体への囚われ”因子、“からだへの調子への囚われ”因子の3因子で構成され、本研究では“からだへの尊重感とリラクゼーション”因子と“からだへの調子への囚われ”因子の2因子を使用する。“からだへの尊重感とリラクゼーション”因子には、「日常生活のなかで、意識的に自分のからだの感じを大切にしている」「言葉にはなりにくいからだの感じに触れることは自分にとって大切だと思う」といった項目が含まれ、“からだへの調子への囚われ”因子には、

「からだの調子が悪いと、そこばかりに注意が向いてしまう」「自分のからだの不調にこだわってしまう」といった項目が含まれる。評定の選択肢は、“全くあてはまらない”“あまりあてはまらない”“あてはまらない”“どちらでもない”“あてはまる”“よくあてはまる”“非常によくあてはまる”の7件法で回答を求める。

実験内容: 実験のフローチャートを図1に示す。実験は、個別自記入式の web アンケート調査、グループインタビュー調査および生理指標 (心拍、脳波) の計測を含む、実験調査である。実施は、対面で約1週間ごとに1回、計4回のマインドフルネストレーニング (実験) に参加していただく。初日に研究説明オリエンテーションを行い、同意書の提出が完了した人から実験前 web アンケート調査への回答を求める。グループ全員の回答が終了次第、マインドフルネストレーニング (実験) を開始し、トレーニング終了後は、グループインタビュー調査を実施する。最後に各自任意の場所で行っていただく宿題ワークに関して説明をし、終了となる。

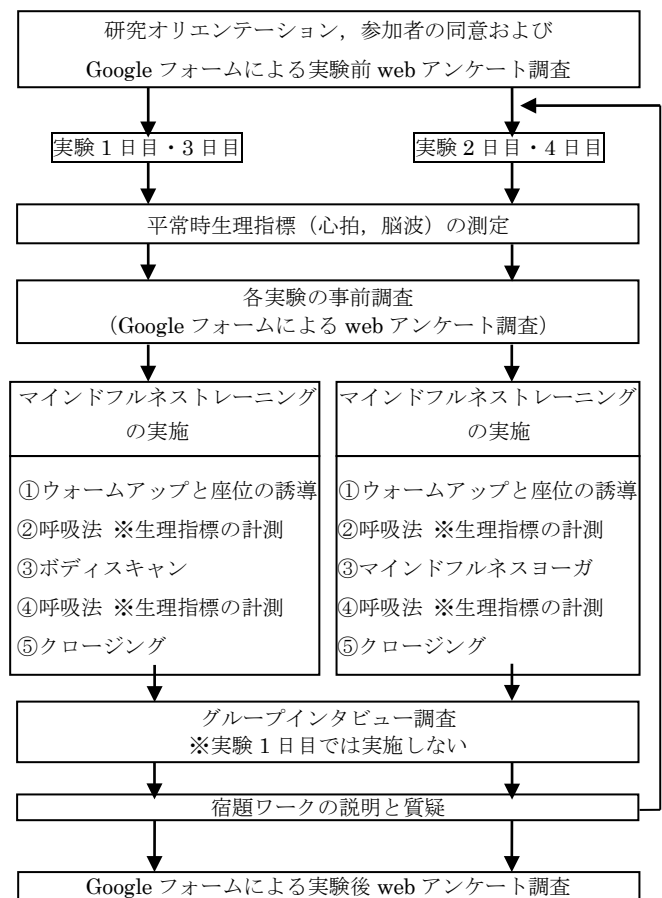


図1. 実験のフローチャート

2. 研究実施内容

日本心理学会第 86 回大会において発表参加し、自分が発表した研究に関して新たな視点をいただくことで、本研究に繋がるさまざまな知見を得ることができた。7 月～9 月にかけてマインドフルネスとセルフ・コンパッションの関係やマインドフルネスと自尊感情の関連に関する文献、書籍を読み、本研究に関わる多くの情報を得ることができた。また、8 月にはマインドフルネスプログラム研修に参加したことで、マインドフルネスのトレーニングという点において理解を深め、本研究の方法について検討することができた。12 月には、大妻女子大学生命科学研究倫理委員会に研究計画を提出し、承認を得た。3 月には、専攻内で行われる修士論文構想発表会にて発表を行い、さまざまな指摘を得ることで、より詳細な研究計画へと修正を行った。

3. まとめと今後の課題

今年度は、マインドフルネスやセルフ・コンパッション、自尊感情について理解を深めた。さらに、先行研究を読み情報収集し、研修に参加することで、本研究の方向性を定め、意義を明確化した。

今後の課題としては、実験を進めデータをできるだけ多く収集し、9 月～10 月にかけて分析を行う予定である。分析後は、その結果と考察をまとめ、1 月までに修士論文として提出する。

付記

本研究は、大妻女子大学人間生活文化研究所令和 4 年度大学院生研究助成 (B) (課題番号:DB2222) より研究助成を受け行った。

主要参考文献

- [1] 木村洋子 (2016). マインドフルネストレーニングについての文献研究 同志社女子大学学術研究年報, 67, 79-84.
- [2] Christopher, G., & Kristin, N. (2019). *Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for Professionals*. The Guilford Press. (クリストファー, G., クリスティン, N. 富田拓郎 (監訳) 山藤奈穂子 (訳) (2022). マインドフルネス・セルフ・コンパッション——セルフ・コンパッションを教えたい専門家のために——星和書店)
- [3] 今野義孝・吉川延代 (2017). 身体の体験の仕方がマインドフルネスの態度と抑うつとの反すう、レジリエンス、および自尊感情に及ぼす影響 人間科学研究, 39, 105-114.
- [4] Jon, K. Z. (2002). *GUIDED MINDFULNESS MEDITATION: A Complete Mindfulness Meditation Program*. SOUNDS TRUE INC. (ジョン, K. Z. 春木 豊・菅村玄二 (編訳) (2013). 4 枚組の CD で実践するマインドフルネス瞑想ガイド 北大路書房)
- [5] 鈴木啓子・林 聡・村上慎一郎・昇 寛 (2021). マインドフルネストレーニングのヨガの実践がマインドワンダリング及び心理的側面に及ぼす影響について 国際エクササイズサイエンス学会誌, 4, 16-21.
- [6] Mark, W., Danny, P. (2011). *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World*. Curtis Brown Group. (マーク, W., ダニー, P. 佐渡充洋・大野 裕 (監訳) (2016). 自分でできるマインドフルネス——安らぎへと導かれる 8 週間のプログラム—— 創元社)