

マインドフルネスがレジリエンスに及ぼす影響

—感覚処理感受性に着目して—

The Impact of Mindfulness on Resilience
—Focusing on Sensory Processing Sensitivity—

森 賢美

Satomi Mori

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，レジリエンス，感覚処理感受性

Key words：Mindfulness, Resilience, Sensory Processing Sensitivity

1. 研究目的

対人援助職にとってバーンアウト（燃え尽き症候群）は職業病ともいわれており，精神的健康問題と併せて，これまでも数多くの研究がなされている（北田，2017）．対人援助職は感情労働と呼ばれ，心理臨床家もその1つである．

Hochschild（2000）は感情労働を「公的に観察可能な表情と身体的表現を作るために行う感情の管理」と定義している．阿部（2010）は感情労働を「労働者が対人サービス労働を遂行するにあたり，顧客に適切な精神状態を呼び起こすことを目的に，公的に観察可能な表情と身体表現を作るために行われる，顧客に向けられる自身の感情を管理する労力」とより詳しく定義している．

三橋（2007）は文献精査や事例分析から，感情労働とバーンアウト（燃え尽き）の関連を検討し，感情労働することが燃え尽きを引き起こすのではなく，「感情労働職はその特性として自己と職務として課された役割の境界が曖昧なためそれらが同一化しやすく，結果その度合いの高い労働者が，感情労働過程のありように依存して引き起こされた心からの感情労働ができない状況で，それでも頑張ってしまうと燃え尽きうる」というものがHochschildの示唆した関連のありようであったと考察している．

田中（2017）対人援助者のレジリエンスを高めることは，バーンアウトや抑うつを予防するうえで重要な意味を持つと検討している．

バーンアウトが引き起こされる要因や過程は様々であり，情緒的巻き込まれはその一つとして

考えられる．鈴木・小川（2001）は情緒的巻き込まれを「心理的に自他の境界が曖昧な状態と関連した，不安定な心配しすぎの関わり」と定義している．また，情緒的巻き込まれとの類似性が指摘されている共生と纏綿状態の両概念において，「境界」というキーワードが挙げられていることは，情緒的巻き込まれについても自他の心理的境界の曖昧さを前提と考えることも可能であると検討している．

バウンダリー（自他境界線）の確立という概念は，海外のソーシャルワーク，教育，保育，心理臨床，医療，看護などの対人援助領域におけるプロフェッショナルの間においては，提供される援助の質を高く保証するための必要不可欠な根本的要素として共通して重要視され，援助者の養成機関や実際の援助が展開される現場においても認知され理解されている事柄である（小山，2016）．

心理臨床家はクライアント（以下：CI）に提供する援助の質を保つだけでなく，自身がバーンアウト等の心身の不調を予防するためにも，心理臨床家自身のメンタルヘルスケアが重要である．

心理臨床家の訓練生は主に講義への参加，研究への取り組み，心理臨床実習（学外実習，学内実習）への参加の3つ両立が求められる．心理臨床家の訓練生が過ごす大学院生活は充実していることから「己の限界を知る時期」と言われることもあり，これは「自己管理能力を鍛える時期」と言うことも可能だろう．例えば物事の両立という観点からは，時に自身の満足のいく結果までやりきることができずにもどかしさを感じることもある

だろう。この際自己と他者を比較し、自己批判的な感情に陥ることも考えられる。また、心理臨床実習では、訓練生でありながら実際にCIと関わることの責任感から、自身の限界を超えて過剰に適応しようとしてしまうことも考えられる。このように心理臨床家の訓練生は、心理的に自他の境界が曖昧な状態を経験し、情緒的に揺さぶられ、巻き込まれる体験をする可能性が高いと考えられる。

以上のように、バーンアウトとその周辺概念について先行研究を読み進めていくことで、本研究では、心理臨床家の訓練生の情緒的巻き込まれに着目して研究することを明確に定めた。そして修士論文の題目を「心理臨床家訓練生のためのマインドフルネストレーニング—情緒的巻き込まれに着目して—」とし、心理臨床家の訓練生を対象に、メンタルヘルスキューアの方法と有効性を探る。

メンタルヘルスキューアは様々あり、富岡 (2016) によると、心身医学領域では、主に漸進的筋弛緩法、自律訓練法、バイオフィードバック法、呼吸法などのリラクゼーション法が用いられているという。また、メンタルヘルスキューアの1つにはマインドフルネスがある。

Kabat-Zinn (1994) は、マインドフルネスを簡潔に「今ここでの経験に、評価や判断を加えることなく能動的な注意を向けること」と定義している。マインドフルネスは心理療法に取り入れられ、その広範な効果が示されている。日常的にマインドフルネスを経験する程度(マインドフルネス傾向)が高い人ほど、抑うつや不安が低く、人生満足度やウェルビーイングが高いことが報告されている (Brown & Ryan, 2003)。マインドフルネス傾向を達成するための介入方法は、マインドフルネス瞑想やマインドフルネストレーニング (以下、MT) と呼ばれる。

Carmody, Baer, Lykins, & Olendzki (2009) は、大学生に対して MT を実施し、マインドフルネス傾向や脱中心化の向上を媒介して、抑うつや不安、ストレスが改善される媒介モデルを示している。脱中心化とは、感情や思考を現実や自己と混同せず、心の中で生じた一時的な出来事として受け取ることである (Bernstein et al., 2015; Teasdale et al., 2002)。

MT により脱中心化が促されることや、マインドフルネス傾向が高まることで、心理的に自他の境界が曖昧な状態に陥ったとしても、その状態に気づき、評価せずに受け入れ、手放すことにつな

がると考える。

本研究では、心理臨床家訓練生である臨床心理学専攻の大学院生に MT を用いることで、自他境界、情緒的巻き込まれの気づきから、バーンアウトの予防可能性について、情緒的巻き込まれに着目して検討することを目的とする (研究II)。

ところで、個人に合ったメンタルヘルスキューアが様々あるように、MT にも適性があると考えられる。例えば、黒沢 (2020) は無作為に選ばれた警察官を対象とする6週間のマインドフルネスプログラムにおいて、神経症傾向が高い参加者ほどマインドフルネスに効果があり、開放性傾向が高い参加者ほど心拍変動 (HRV) が改善したことを明らかにしている。

また、Takahashi, Kawashima, Nitta, & Kumano (2019) は感覚処理感受性の高い Highly Sensitive Person (HSP) の人にとっては MT が心理的および身体的問題に有効であることを示唆している。

Aron & Aron (1997) によると、感覚処理感受性 (SPS) は生得的な特性であり、感覚器自体ではなく感覚情報の脳内処理過程における基本的な個人的な特性である。約 15% とされる SPS が高い人 (HSP と呼ばれる) は、微細な刺激に敏感であり、刺激過剰になりやすく、新奇刺激に対し次の行動を決める前にこれまでの経験と照合し確認する傾向があると定義している。具体的には、HSP であると、刺激を受けた時、神経が迎える遮断点である超限界抑制により早く達するため、音や光、痛みなどの様々な刺激に圧倒されやすい (Aron, 2004)。また、知覚処理が敏感な人は他者の情動に強く影響される (Aron, 2004)。その結果、ささいな変化や他者の感情に気づきやすく、生得的に傷つきやすい特性を持つと考えられる (苑田, 2014)。

赤城・中村 (2017) は HSP とソーシャルスキル、精神的回復力の関連を検討し、HSP は他者の感情刺激を敏感に受け止めているにもかかわらず、自身をコントロールすることが困難な為、生きにくさを抱えていると推察し、また、HSP のポジティブな敏感さである順応的敏感さが高ければその困難さはカバーできる側面があると考察している。森 (2022) は、高橋 (2016) の Highly Sensitive Person Scale (HSPS) を用いて3つの因子ごとに HSP の特性について検討し、HSP は非 HSP と比べ主観的幸福感が低い、HSP であってもポジティブな敏感さである美的感受性が高ければ主観的幸福感が低くならないことを考察している。これらの先行

研究から、HSPを1つのまとまりとしてではなく、各因子別の特徴を踏まえて検討することが重要であると考えられる。

情緒的巻き込まれは自他の境界が曖昧な状態と関連していることから、HSPの他者の感情刺激に敏感な特性から自身の感情のコントロールが困難になりうる状況は、自他の境界が曖昧で他者の感情に巻き込まれた結果である情緒的巻き込まれに相当すると考えられる。

したがって、本研究では情緒的巻き込まれにHSPという個人差が影響を及ぼすと考え、参加者の個人特性として Highly Sensitive Person Scale (HSPS) を測定する。

先行研究において、MTの個人適性について十分に検討されているとは言えない。そこで本研究では将来、心理臨床家を目指す学生となる心理学専攻の大学生を対象とし、心理学専攻に入学したばかりの大学1年生を対象とするセミナーである、社会・臨床心理学基礎セミナーで体験するマインドフルネスの体験授業を通しての受講者の意識、態度、行動を検証する。さらに個人特性として、高橋(2016)が作成した日本語版 Highly Sensitive Person Scale (HSPS) の19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 Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) 15項目、小塩・阿部・カトローニ(2012)の日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J) の10項目を用いて、マインドフルネスの体験授業の意識、態度、行動と個人特性との関連について検証する。(研究I)

2. 研究実施内容

<研究I>

【目的】

心理学専攻の大学1年生を対象とし、マインドフルネスの体験授業を通しての受講者の意識、態度、行動を検証すること、また受講者の意識、態度、行動と個人特性との関連を明らかにすることを目的とする。

【方法】

調査期間 2023年1月17日(火)から1月31日(火)までであった。

調査対象者 A女子大学心理学専攻の大学1年生60名、平均年齢は18.9歳(SD:0.65;18歳~22歳)であった。

調査方法 調査は google フォームで作成した質

問紙を用い Web 上で実施された。実施は集団調査と A 女子大学 manaba 内での google フォーム付依頼状の掲示を通じて行われた。依頼文書の配布と説明に5分、回答時間は7分程度であり、回答は全て無記名で行われた。

質問内容 質問は設問1から設問4で構成されていた。

設問1 マインドフルネス体験授業に関する質問

1- (1) マインドフルネス体験授業の記憶 教示文は「1年生の最初に八城先生のご担当の『社会・臨床心理学基礎セミナー』の中で、マインドフルネスのお話や実際にマインドフルネスを体験する授業があったと思いますが、どのくらい覚えていますか?もっともあてはまるものを選んでください。」とし、「全く覚えていない」「なんとなく覚えている」「とてもよく覚えている」の3件法で回答を求めた。

1- (2) ワークの記憶 教示文は「次の5つのワークについてどのくらい覚えていますか?もっともあてはまるものを1つ選んでください。」とし、「音を聴く(聴覚に意識を向ける)ワーク」、「見る(視覚に意識を向ける)ワーク」、「呼吸に意識を向けるワーク」、「触る(皮膚感覚に意識を向ける)ワーク」、「歩く(身体感覚に意識を向ける)ワーク」の5つのワークそれぞれに「やっていない・全く覚えていない(0点)」「ほとんど覚えていない(1点)」「あまり覚えていない(2点)」「どちらともいえない(3点)」「やや覚えている(4点)」の5件法で回答を求めた。

1- (3) 向いていると思うかどうか 教示文は「どのマインドフルネスのワークがあなた自身に向いている・合っていると思いませんか?もっともあてはまるものを選んでください。」とし、1- (2)と同様の各5つのワークについて、「やっていない・全く覚えていない(0点)」「全く向いていない(1点)」「あまり向いていない(2点)」「どちらでもない(3点)」「やや向いている(4点)」「とても向いている(5点)」の5件法で回答を求めた。

1- (4) 家で試したワーク 教示文は「家で行うマインドフルネスのワークでは、どんなものを試しましたか?」とし、自由記述で回答を求めた。

1- (5) 継続の有無 教示文は「1- (4)のワークを今も継続してやっていますか?もっともあてはまるものを1つ選んでください。」とし、「今はやっていない(0点)」「ときどき思い出

てやっている (1点)」「よくやっている (2点)」の3件法で回答を求めた。

1- (6) またやりたいと思うかどうか 教示文は「チャンスがあったら、またやりたいと思いますか?」とし、「全くやりたくない (0点)」「あまりやりたくない (1点)」「どちらともいえない (2点)」「少しやりたい (3点)」「とてもやりたい (4点)」の5件法で回答を求めた。

1- (7) マインドフルネスの必要性 教示文は「あなたの生活の中にマインドフルネスを意識した生活は必要だと思いますか? もっともあてはまるものを一つ選んでください。」とし、「全く必要ではないと思う (0点)」「あまり必要ではないと思う (1点)」「どちらともいえないと思う (2点)」「やや必要であると思う (3点)」「とても必要であると思う (4点)」の5件法で回答を求めた。

設問2 MAAS15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 Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) 15項目を使用した。1因子で構成されるものである。教示文は、「下記の文章はあなたが日頃体験するだろう出来事を表したものです。それぞれの体験がどの程度頻繁であるか、もしくは頻繁でないか、最もあてはまると思う数字を選んでください。あなたが考える理想の体験ではなく、『実際の体験』を基に答えてください。」とし、回答は「ほとんど常にある (1点)」「とても頻繁にある (2点)」「やや頻繁にある (3点)」「あまりない (4点)」「めったにない (5点)」「ほとんど全くない (6点)」の6件法で回答を求めた。

設問3 HSPS19項目 高橋 (2016) が作成した日本語版 Highly Sensitive Person Scale (Aron&aron,1997)の19項目を使用した。低感覚閾、易興奮性、美的感受性の3因子で構成される。教示文は「次の各文章を読んで、それが自分に当てはまる程度を考えてください。」とし、回答は「まったくあてはまらない (1点)」「ほとんどあてはまらない (2点)」「あまりあてはまらない (3点)」「どちらとも言えない (4点)」「ややあてはまる (5点)」「かなりあてはまる (6点)」「非常にあてはまる (7点)」の7件法で回答を求めた。

設問4 TIPI-J 10項目 小塩・阿部・カトローニ (2012)の日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J)の10項目を使用した。外向性、協調性、誠実性 (勤勉性)、情緒不安定性 (神経症傾向)、開放性の5因子で構成される。教示文は「1から

10までのことばがあなた自身にどのくらいあてはまりますか。もっとも適切なものを選んでください。文章全体を総合的に見て、自分にどれだけ当てはまるか評価してください。」とし、回答は「全く違うと思う (1点)」「おおよそ違うと思う (2点)」「少し違うと思う (3点)」「どちらでもない (4点)」「少しそう思う (5点)」「まあまあそう思う (6点)」「強くそう思う (7点)」の7件法で回答を求めた。

分析方法 HADを用いて分析する予定である。尚、本研究は令和4年度の大妻女子大学生命科学研究の倫理審査委員会の承認を得て行っている (承認番号: 04-042)。

<研究II>

【目的】

心理臨床家訓練生である臨床心理学専攻の大学院生が、マインドフルネストレーニングを行うことの効果について、情緒的巻き込まれを中心にマインドフルネストレーニングの効果を検討することを目的とする。

【方法】

実験期間 2023年6月～8月を検討している。

実験参加者 臨床心理学専攻の大学院生6～10名を検討している。

データ収集方法 Web調査、インタビュー調査、生理指標を検討している。

実施方法 マインドフルネストレーニングの期間としては4週間を検討している。毎日参加者個人で実施するものと、週に1度は3、4人のグループで集まり、研究者が全体に直接教示して行うものとの検討している。トレーニング内容としては「呼吸法」「ボディスキャン」「マインドフルネスヨガ」「歩く瞑想」「ジャーナリング (書く瞑想)」を検討している。情緒的巻き込まれに関して、小川 (2001)の情緒的巻き込まれ尺度を用いて量的に、またインタビューを通じて質的に検討することを考えている。内容に関しても現在検討中である。

3. まとめと今後の課題

今年度はマインドフルネス、レジリエンス、感覚処理感受性、感情労働やバーンアウト、情緒的巻き込まれに関する文献や先行研究を読み、知見を深めると共に、本研究の焦点を「心理臨床家のためのマインドフルネストレーニング—情緒的巻き込まれに着目して—」と定めることができた。

今後の予定としては令和5年4月に大妻女子大
学生命科学研究倫理委員会に研究計画を提出し、
承認が得られ次第、6月～8月に研究Ⅱの調査を
実施する。1月までに分析と結果・考察をまとめ、
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)(DB2235)より研究
助成を受け行った。

主要引用文献

- [1] 阿部浩之 (2010). 感情労働論—理論とその可能性 経済理論, 47, 64-76.
- [2] 赤城知里・中村真理 (2017). 感覚処理感受性とソーシャルスキル, 精神的回復力の関連の検討 東京成徳大学臨床心理学研究, 17, 59-67.
- [3] Aron, E. (2004). Revising Jung's concept of innate sensitiveness. *Journal of Analytical Psychology*, 49, 337-367.
- [4] Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-Processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345-368.
- [5] Bernstein, A., Hadash, Y., Lichtash, Y., Tanay, G., Shepherd, K., & Fresco, D. M. (2015). Decentering and related constructs: A critical review and metacognitive processes model. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 599-617.
- [6] Carmody, J., Baer, R. A., Lykins, E. L.B., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 613-626.
- [7] Hochschild, A. R. (1983). *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*, University of California Press (石川准・室伏亜希訳 (2000) 『管理される心—感情が商品になるとき』世界思想社)
- [8] Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- [9] 北田雅子 (2017). 対人援助職のバーンアウトの予防に動機づけ面接が果たす役割 札幌学院大学総合研究所紀要, 4, 37-45.
- [10] 黒沢拓夢 (2021). 論文 Today マインドフルネスの恩恵を享受するのは誰なのか?—職場環境やパーソナリティ特性を考慮した効果検証 日本労働研究雑誌, 735, 79-80.
- [11] 三橋弘次 (2007). 感情労働で燃え尽きたのか?—感情労働とバーンアウトの関連を経験的に検証する— 社会学評論, 58, 576-591.
- [12] 森賢美 (2022). 感覚処理感受性が主観的幸福感に及ぼす影響 大妻女子大学人間関係学部人間関係学科社会・臨床心理学専攻 令和3年度卒業論文抄録集 (未刊行)
- [13] 武藤正寛・梶村昇吾・野村理朗 (2015). 日本語版 Mindful Attention Awareness Scale の開発および項目反応理論による検討 パーソナリティ研究, 24, 61-76.
- [14] 小塩真司・阿部晋吾・カトローニ ピノ. (2012). 日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J) 作成の試み. パーソナリティ研究, 21, 40-52.
- [15] 小山 顕 (2016), 相談援助実施者の情緒的・関係的健全性: バウンダリー (自他境界線) の機能と重要性 聖和短期大学紀要, 1, 3-16.
- [16] 苑田純子 (2014). Highly Sensitive Person の気質特性の理解と気質による問題点への対処法 武蔵野大学紀要, 人間学研究論集, 第4号, 79-89.
- [17] 鈴木久美子・小川俊樹 (2001). 「情緒的巻き込まれ」に関する心理学的研究 I—尺度の作成— 筑波大学心理学研究, 23, 237-245.
- [18] 高橋亜希 (2016). Highly Sensitive Person 日本版 (HSPS-J19) の作成 感情心理学研究, 23, 68-77.
- [19] Takahashi, T., Kawashima, I., Nitta, Y., & Kumano, H. (2019). Dispositional mindfulness mediates the relationship between sensory-processing sensitivity and trait anxiety, well-being, and psychosomatic symptoms. *Psychological Reports*.
- [20] 富岡光直 (2017). リラクゼーション法, Japanese journal of psychosomatic medicine, 57, 1025-1031