

マインドフルネストレーニングの心理的・生理的効果の検証

Verification of the psychological and physiological effects of Mindfulness training

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, 身体感覚, セルフ・コンパッション, 自尊感情

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

1. 問題と目的

近年、マインドフルネス（以下、MF）は、心理学の分野のみならず様々な領域で取り入れられ、MF を実践することで、心身の健康保持増進に貢献すると考えられている。

MF 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つの意味を持ち、心理状態について Kabat-Zinn (1990 春木訳 2007) は、「今という瞬間のなかで、意図的に、そして評価も判断もすることなく、手順に沿って意識を向けていくことから生じる気づき」と定義づけている。私たちは、MF な状態であり続けることは難しく、“今”に意識を向けるトレーニング、つまりマインドフルネストレーニング（以下、MT）が必要となる。MT を実践する心構えには、傷つけないこと、思いやることという道徳観が基礎にあり (Jon, K.Z., 2002 春木・菅村編訳 2013)、これはセルフ・コンパッション（以下、SC）を意味する。MF と SC は、相互に高め合い相互に不可欠な要素として存在している事から、MT の実践は自己批判することなく、自己に優しさを与えるのではないだろうか。また、SC は、脅威に対して安心感を作り出すと考えられ、心理的な落ち着きと同時に自律神経系の働きにも影響することが予測される。

また MT は、身体感覚がキーワードでもあり、今野ら (2017) によれば、「体への尊重感」と「自尊感情」との間には有意な正の係数が示され、身体感覚への体験が自尊感情に影響をもたらしていることが示唆されている。MF の実践は、固定した自己概念を見直す機会を提供するとも言われ (山本, 2021)、MT を実践することで安定した自尊感情を得られるのではないだろうか。

以上のことから、本研究では、MT の実践において身体感覚に注目し、SC および自尊感情にどのような影響をもたらすのか、心理的側面と生理的側面から検討していく。

2. 方法

【実験参加者】1~4年生の女子大学生 14名

【実験期間】2023年3月6日~2023年7月6日

【実験内容】対象者は、2~3名のグループで、約1週間に1回、計4回のMTを実践した。実験1回目・3回目はボディスキャンを中心としたトレーニング、実験2回目・4回目はマインドフルネスヨガを中心としたトレーニングで構成され、実験参加中の約1ヵ月間、各自任意の場所で毎日宿題ワーク（以下、HW）の実践を求めた。実験開始前および実験終了後には、自尊感情尺度（10項目、5件法）、SC尺度（12項目、5件法）への回答を求め、各実験回のトレーニング実践前には日本語版 Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS ; 15項目、6件法)、身体感覚への体験尺度（12項目、7件法）への回答を求めた。生理指標は、各実験回にて平常時・トレーニング実践前・トレーニング実践後の3時点で測定し、グループインタビューは、実験2回目以降からトレーニング終了後に実施した。

3. 結果と考察

トレーニングの効果として、自尊感情得点および SC 得点の実験前後の差を用いてクラスター分析した結果、実験参加者は「自尊感情・SC 上昇クラスター（7名）」「自尊感情・SC 下降クラスター（3名）」「SC 下降クラスター（3名）」に分類された。

身体感覚への注目が SC および自尊感情に及ぼす影響として、MT に取り組む姿勢の在り方が SC および自尊感情に好影響を与えることが示唆された。「自尊感情・SC 上昇クラスター」では、実験を重ねるにつれ HW の実施頻度が上昇しており、加えて、身体感覚への体験尺度における“からだの尊重感とリラクセーション”得点が実験後半にかけて上昇している者が多かった。継続的な MT の実践は身体感覚に注目することを可能にし、身体感覚を大切にしようとする心構えが生じたと考えられる。これは、今野ら (2017) の身体感覚に対して、無関心群よりも身体感覚を尊重している群の方が、有意に自尊感情が高いという結果を支持しており、MT の実践における身体感覚への注目は、自尊感情を高めることが出来ると示唆された。また、継続的な MT の実践は、何かをするという doing の役割を果たし、「自尊感情・SC 上昇クラスター」の『MF への理解』の語りによって、体験とただともにあるという being の役割を果たしたと考えられる。つまり、being を示す MF と doing を示す SC が共存し、相互に高め合ったことで SC が上昇したと考えられる。

次に、評価的観点から“今”の自分への気づきという視点の変化が、SC および自尊感情に好影響を与えたことが示唆された。「SC 下降クラスター」では、実験 4 回目において“今”についてではなく“未来(先)”について語られていたものの、「自尊感情・SC 上昇クラスター」では、“今”の自分に気づいたことが語られた。つまり、MT の実践で“今”に意識を向けてきたことが、自身の言動を客観的に観察することを可能にしたと考えられる。その客観的な観察は、距離をおいて認知するメタ認知であり、ありのままの観察を可能にさせる。ありのままの観察は、自己と体験を同一化することなく、周囲の出来事に対して、感情的に巻き込まれることなく脱中心化の態度が育まれる。脱中心化は、否定的な思考から距離をおくスキルとも言われ(杉浦, 2008)、MT の実践によって養われていくスキルである。山本 (2021) によれば、MF の実践は固定した自己概念を見直す機会を提供し、脱中心化の態度によってそれが可能になるとされていることから、「自尊感情・SC 上昇クラスター」では、脱中心化の態度が育まれ、その態度は自己を見直す機会に繋がり、自尊感情に好影響を与えたと考えられる。

生理的側面からは、「自尊感情・SC 上昇クラスター」における α 波の出現率について、トレーニング後に上昇する者が他クラスターと比べて最も多かった。つまり、「SC は心理的な落ち着きと同時に自律神経系の働きにも影響することが予測される」という仮説を支持している。また、各クラスターの実験前と実験後の α 波の出現率を比較すると、実験後に α 波の出現率が上昇している者が多かった。つまり、MT の実践は身体的なリラクセーションを得ることができ、リラクセーション法の 1 つとしても効果を発揮することが出来るだろう。

4. まとめと今後の課題

本研究により、SC と自尊感情に好影響を与える要因として、継続的な実践による身体感覚への注目が明らかになった。身体感覚に注目することで、身体感覚を大切にしようとする心構えを養い、“今”この瞬間への気づきをもたらすことが示唆された。このようなくつかの要素が絡み合うことで、SC と自尊感情に好影響を与えられられる。しかし本研究では、統制群との比較を行っていないため、効果量を十分に示せていない。よって今後は、統制群と MT 実践群を比較した検討が必要であるだろう。また、本研究において自尊感情の変動は微小であり、原因として特性の自尊感情を測定したことが挙げられる。“状態”としての自尊感情を測定することで、より MT の効果を明晰にするだろう。最後に、1 か月間で MF な状態になることは限界があると考えられ、短期間の MT 実践の効果を示すには、より詳細に MT 実践に必要な態度や要素を明らかにする必要があると考えられる。

主要参考文献

[1]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.

付記

本研究は、令和 5 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た(承認番号: 04-047)。また、大妻女子大学人間生活文化研究所令和 5 年度大学院生研究助成(B)(課題番号: DB2324)より研究助成を受けて行った。