

修士論文（要旨）

2018年1月

東日本大震災被災地の高校生を対象とした集団マインドフルネスの効果

指導 小関 俊祐 先生

心理学研究科  
臨床心理学専攻  
216J4006  
土屋 さとみ

Master's Thesis(Abstract)  
January 2018

The Effectiveness of Group Mindfulness on High School Students  
Affected by the Great East Japan Earthquake

Satomi Tsuchiya  
216J4006  
Master's Program in Clinical Psychology  
Graduate School of Psychology  
J. F. Oberlin University  
Thesis Supervisor: Shunsuke Koseki

## 目次

第1章	はじめに	1
1.1	東日本大震災被災者の実態	1
1.2	被災地の高校生を対象とした従来の研究	1
1.3	アセスメントと介入	2
1.4	マインドフルネスの有効性	3
1.5	本研究の目的	3
1.6	本研究の全体像	4
第2章	研究1：学校における集団マインドフルネスの有効性と効果指標の検討	5
2.1	問題と目的	5
2.2	方法	6
2.3	結果	7
2.4	考察	8
第3章	研究2：心理的変数の高低の予測に対するマインドフルネス指標の検討	11
3.1	問題と目的	11
3.2	方法	11
3.3	結果	12
3.4	考察	14
第4章	研究3：東日本大震災被災地の高校生に対する短期マインドフルネスの効果	15
4.1	問題と目的	15
4.2	方法	15
4.3	結果	18
4.4	考察	33
第5章	研究4：東日本大震災被災地の高校生に対するマインドフルネス介入の効果	36
5.1	問題と目的	36
5.2	方法	36
5.3	結果	41
5.4	考察	66
第6章	総合考察	69
6.1	外傷後ストレス反応に対するマインドフルネスの有効性	69
6.2	抑うつやストレス反応に対するマインドフルネスの効果	70
6.3	集団におけるマインドフルネスの活用	70
6.4	臨床的意義と今後の展望	71
	謝辞	
	参考文献	
	資料	

## 第1章 はじめに

被災者に対する心理的支援は、大人だけでなく子どもへの支援が重要であることが報告されている（藤森・前田，2011）。実際に、東日本大震災に被災した高校生を対象とした介入プログラムが実施され、有効性が示されている（小関ら，2014）。このようななか、近年、トラウマの治療に対するマインドフルネスの有効性が示されている（babette, 2011）。マインドフルネスとは、「今ここ」に注意を集中し、過去や未来ではなく現在を体験することである（Kabat-Zinn, 1990）。マインドフルネスの手続きとしてもあげられるヨーガが、PTSDの補助的治療として認められつつある（Emerson et al., 2009）。

マインドフルネスの「注意」や「気づき」の獲得が、子どもを対象としたトラウマの治療に効果が期待されるとともに、震災支援の中長期的な視点から、抑うつ、ストレス反応の低減効果を促進する心理的支援の一方略となることを目的とする。なお、本研究の手続きは桜美林大学研究倫理委員会の承認を得て実施した（倫理申請番号 16030）。

## 第2章 研究1：学校における集団マインドフルネスの有効性と効果指標の検討

研究1では、学校集団を対象としてマインドフルネスの介入を行った研究について整理を行った。マインドフルネスの介入方法、手続き、指標、結果および研究上の課題が確認され、操作変数を明確にしたうえで介入を実施することの重要性が示唆された。

## 第3章 研究2：心理的変数の高低の予測に対するマインドフルネス指標の検討

研究2では、マインドフルネス指標と効果指標の関連を分析した。その結果、マインドフルネスは、①抑うつ：Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D: Radloff, 1977)の日本語版（島ら，1985）、②外傷後ストレス反応：IES-R (Weiss&Marmar, 1997)の日本語版（Asukai et al., 2002）、③ストレス反応：心理的ストレス反応尺度（SRS-18: 鈴木ら，1997）の高低に関連があることが示唆された。マインドフルネスの「注意」や「気づき」の側面を測定する Mindful Attention Awareness Scale (MAAS: Brown & Ryan, 2003)の日本語版（藤野ら，2015）が操作変数として同定された。MAASは得点が低いほどマインドフルネスの「注意」や「気づき」の傾向が高いことを示している。

## 第4章 研究3：東日本大震災被災地の高校生に対する短期マインドフルネスの効果

研究3では、被災地の高校生を対象として、集団におけるマインドフルネスのヨーガ瞑想法あるいは心理教育（対照群）を実施した。介入対象となった207名のうち、介入前、介入後、フォローアップのすべての質問紙調査を受けている188名（マインドフルネス介入群57名、心理教育群131名）を分析対象とした。

まず、介入の効果を検討するため、群と時期を独立変数とし、抑うつ、外傷後ストレス反応、ストレス反応を従属変数とする二要因分散分析を行った。あわせて、Cohen's *d*の効果量（Cohen, 1988）を用いて検討を行った。分散分析の結果、マインドフルネス介入群において介入前に比べて介入後（ $p<.10$ ）およびフォローアップ（ $p<.10$ ）の外傷後ストレス反応得点が低減していることが示され、マインドフルネスの介入による外傷後ストレス反応の低減効果が示唆された。

次に、マインドフルネスの介入による操作変数の機能的な変容が、効果に及ぼす影響を検討するため、マインドフルネス介入群の介入前後のMAASの合計得点を比較し、機能的な変容が認められた30名を有効群、変化がなかった、あるいは非機能的な変容が認められた27名を無効群として二要因分散分析および効果量の検定を行った。効果量の検定の

結果、抑うつについて、有効群において介入前を基準とした介入後の効果が中程度に近い効果量であることが示された。また、分散分析の結果から、ストレス反応の下位尺度である不機嫌・怒りについて、有効群において介入前に比べて介入後の不機嫌・怒り得点が低減していること ( $p<.05$ ) が示された。マインドフルネスの「注意」や「気づき」の獲得による、抑うつおよび不機嫌・怒りの低減効果が示唆された。一方で、本研究ではマインドフルネスの維持促進が課題となった。

#### 第5章 研究4：東日本大震災被災地の高校生に対するマインドフルネス介入の効果

研究4では、マインドフルネスの維持促進を目的として、ホームワークの実施、および、継続的な介入をもとに、マインドフルネスの効果を検討した。介入対象となった280名のうち、pre1, post1, pre2, post2のすべての質問紙調査を受けている268名（マインドフルネス介入群142名、心理教育群126名）を分析対象とした。

まず、介入の効果を検討した。分散分析の結果、マインドフルネス介入群においてpre2に比べてpost2の不機嫌・怒り得点が低減していること ( $p<.05$ ) が示され、研究3と同様にマインドフルネスが不機嫌・怒りの低減に効果があることが示唆された。

次に、pre1からpost2にかけてMAASの機能的な変容が認められた生徒92名を有効群、変化がなかった、あるいは非機能的な変容が認められた生徒50名を無効群として検討を行った。その結果、有効群において、pre1 ( $p<.05$ )、post1 ( $p<.10$ ) に比べてpost2の抑うつ得点が低減していること、pre1 ( $p<.001$ )、post1 ( $p<.001$ ) pre2 ( $p<.001$ ) に比べてpost2のストレス反応得点が低減していることが示された。約3分の2の生徒において操作変数が機能的に変容し、マインドフルネスの「注意」や「気づき」の獲得によって抑うつおよびストレス反応の低減効果が認められた。

さらに、マインドフルネスの維持促進の手続きおよびその効果を検討するため、介入1から介入2までの間、マインドフルネスを実践したかどうかについて質問した。マインドフルネス介入群146名のうち、すべての質問紙調査を受け、「マインドフルネスの継続的な実践」についての質問に回答している128名（継続群A「週1回以上」が21名、継続群B「月1回程度」が59名、非継続群「全くしない」が48名）を分析対象とした。分散分析の結果、継続群Aにおいて、post1に比べてpre2の抑うつ得点が増加していること ( $p<.10$ ) が示された一方で、post1に比べてpre2のMAAS得点が低減していること ( $p<.10$ ) が示された。このことから、継続群Aの生徒は、抑うつが高かったためにマインドフルネスを積極的に実施し、実践によってマインドフルネスの「注意」や「気づき」が獲得されたことが推察される。また、継続群Bにおいて、pre1 ( $p<.01$ )、post1 ( $p<.001$ )、pre2 ( $p<.05$ ) に比べてpost2のMAAS得点が低減していることが示された。継続的な実践による操作変数の機能的な変容が認められ、マインドフルネスの維持促進が示唆された。

#### 第6章 総合考察

本研究により、①外傷後ストレス反応に対するマインドフルネスの短期的な介入の効果、②マインドフルネスの「注意」や「気づき」の獲得による抑うつ、ストレス反応への効果、③継続的な実践によるマインドフルネスの維持促進が示唆された。また、マインドフルネスのヨガ瞑想法が、高校生において安全で非侵襲的であることが明らかとなった。本研究の成果が、震災支援やトラウマの支援に役立つとともに、マインドフルネスのヨガ瞑想法が今後さらに幅広い対象において実践されることを期待する。

## 参考文献

- Asukai, N., Kato, H., Kawamura, N., Kim, Y., Yamamoto, K., Kishimoto, J., ... & Nishizono-Maher, A. (2002). Reliability and validity of the Japanese-language version of the impact of event scale-revised (Ies-RJ): four studies of different traumatic events. *The Journal of nervous and mental disease*, 190(3), 175-182.
- Babette, R. (2011). *Trauma Essentials: The Go-To Guide*. W.W. Norton & Company. (バベット, R. 久保 隆司 (訳) (2015). *これだけは知っておきたい外傷後ストレス反応とトラウマの基礎知識* 創元社)
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2.
- Emerson, D., Sharma, R., Chaudhry, S., & Turner, J. (2009). Trauma-sensitive yoga: Principles, practice, and research. *International Journal of Yoga Therapy*, 19, 123-128.
- 藤森 和美・前田 正治 (2011). *大災害と子どものストレス—子どものこころのケアに向けて* 誠信書房.
- 藤野 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, 1, 61-76.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. The Bantam Dell Publishing Group, a division of Random House, Inc. (カバットジン, J. 春木 豊 (訳) (2007). *マインドフルネスストレス低減法* 北大路書房)
- 小関 俊祐・大谷 哲弘・小関 真実・伊藤 大輔 (2014). 東日本大震災被災高校生に対する集団認知行動的介入が外傷後ストレス反応症状と抑うつ症状に及ぼす効果 *ストレスマネジメント研究*, Vol.10, No.2.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied psychological measurement*, 1(3), 385-401.
- 島 悟・鹿野 達男・北村 俊則・浅井 昌弘 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について *精神医学*, 27(6), 717-723.
- 鈴木 伸一・嶋田 洋徳・三浦 正江・片柳 弘司・右馬 埜力也・坂野 雄二 (1997). 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討 *行動医学研究*, 4(1), 22-29.
- Weiss, D.S., & Marmar, C.R. (1997). The Impact of Event Scale-Revised. In J.P. Wilson & T.M. Keane (Eds.), *Assessing Psychological Trauma and 外傷後ストレス反応*, 399-411, New York: Guilford.