

修士論文（要旨）

2020年1月

マインドフルネス・セルフ・ボディタッチの効果の検討  
ーボディ・スキャンとマインドフルネス・セルフ・ボディタッチを比較してー

指導 石川 利江 教授

心理学研究科  
健康心理学専攻

218J4058

山口 伊久子

Master's Thesis(Abstract)  
January 2020

Effectiveness of Mindfulness Self - Body Touch Intervention  
: Comparison between Body - Scan and Mindfulness Self - Body Touch

Ikuko Yamaguchi  
218J4058  
Master's Program in Health Psychology  
Graduate School of Psychology  
J. F. Oberlin University  
Thesis Supervisor: Rie Ishikawa

<目次>

序章	1
第1章：背景	2
1-1 マインドフルネス	2
1-2 セルフ・コンパッション	7
1-3 攻撃性と攻撃行動，怒り	9
1-4 先行研究	10
第2章：目的	11
第3章：方法	13
第4章：結果	18
4-1 参加者の属性	18
4-2 介入前の対象者の等質性の検討	19
4-3 各尺度の介入前後の効果と群間における比較検討	20
4-4 各尺度における「技法の難易度」「継続の難易度」「効果・変化の実感」の影響と群間の比較	25
4-5 攻撃性・攻撃行動におけるマインドフルネスとSCの尺度の影響についての検討	28
4-6 ホームワークの振り返り	32
第5章：考察	33
5-1 参加者について	33
5-2 各尺度の介入前後の効果と群間における比較検討について	33
5-3 各尺度における「技法の難易度」「継続の難易度」「効果・変化の実感」の影響と群間の比較について	36
5-4 攻撃性・攻撃行動におけるマインドフルネスとSCに影響について	38
5-5 ホームワークの振り返りシート自由記述内の検討	39
第6章 総合考察	41
6-1 総合考察	41
6-2 本研究の問題と展望	43
謝辞	47
引用文献	
資料	

## 要 旨

### 第1章 背 景

苛立ちや怒りから他者にも自己に対しても攻撃的になり「優しくなれない」自分を責め苦しむ方々への心のトレーニングとして、マインドフルネスが新聞などで紹介をされている。筆者の主催する瞑想会では、オリジナルの技法マインドフルネス・セルフ・ボディ・タッチ（Mindfulness Self - Body Touch ; 以下、MSBT とする）を実践し、参加者から自己受容や自己肯定感の向上効果、攻撃性の抑制などと考えられる感想を得た。MSBT を含むマインドフルネスプログラムの介入効果の検証は行ってきたが、MSBT 技法単独の効果検証は行っていない。MSBT は、臨床マインドフル（2014, 大谷）において代表的な身体知覚を高める技法（藤野, 2018）であるボディ・スキャン（Body - scan ; 以下、BC とする）を応用したものである。BC が呼吸を媒介とした内受容感覚の身体知覚であるのに対し MSBT は手のひらという触覚刺激を媒介とした外部刺激によって間接的に生じる内受容感覚による身体知覚である。この BC を技法単独として用いた介入研究も、日本では、ほとんどない。マインドフルネスは、慢性疼痛の抑制や不安、ストレス低減、うつ病の再発防止などの臨床介入による効果（e.g., Kabat-Zinn, 1990）をはじめ、睡眠や食行動の改善など QOL や集中力の向上（e.g., Kristeller & Hallett, 1999）に至るまで幅広い効用が報告されており日本でも様々な研究が行われている（e.g., 越川・中山・前川, 2018）。攻撃性・攻撃行動においても、主に、怒りに対するマインドフルネスの介入効果を検討した研究（e.g., 平野・湯川, 2013）がある。

### 第2章 目 的

本研究は今後、身体に意識を向けるマインドフルネスの技法である MSBT 及び BC が、苛立ちや怒りから他者にも自己にも攻撃的になる「優しくなれない」自分を責め悩み苦しむ者へのウェルビーイングの向上につなげる為に、効果と特徴を明らかにし、今後、技法の改善や実践の方法に繋げるための基礎的研究と位置づけ、研究を進めた。本研究では、身体へ意識を向けるマインドフルネスの技法（BC・MSBT）の、マインドフルネスとセルフ・コンパッションの向上及び攻撃性・攻撃行動、怒りの抑制の作用について検証する。更に、攻撃性・攻撃行動、怒りに対する、マインドフルネスやセルフ・コンパッションの影響についても検討する。MSBT や BC が、誰もが日常的に使い易い技法となるよう、技法のやり易さや継続のし易さ等についての検証も行った。

### 第3, 4, 5, 6章 方法・結果・考察

本研究は桜美林大学研究倫理委員会の承認を得て行われた（2019年5月承認, 受付番号18035）。対象者を BC 群, MSBT 群に分け、各群それぞれに介入を行った（2週間の間で3回のセッションと週6日のホームワーク）。質問紙及びホームワークの振返り、「2週間の振返り」シートの分析結果と自由記述をまとめ考察した。

結果、BC・MSBT の両技法ともに、マインドフルネスとセルフ・コンパッションの向上、攻撃性・攻撃行動、怒りの抑制における有意な効果が認められた。また、内受容感覚である BC に比べ、MSBT は手のひらを用いた外受容感覚を媒介とするために分かり易い技法であり、誰にでも効果が期待できる可能性が示された。BC は、身体知覚を得るま

での継続が必要であると考えられ、身体知覚が困難な者はBCを行う前にMSBTをある程度実践し、身体の感覚や状態に慣れたところでBCを実践することも有用な方法だと考えられる。

今後、要介護者に苛立ちをおぼえる家族介護者や仕事・子育て・家事を抱える女性のストレス低減、少年院の再発防止などにおいて、MSBTやBCの特徴を活かしたプログラムの作成を行うためにも、継続的に研究を続ける必要がある。教示内容、技法のやり方、介入時間をさらに検討し、「優しくなれない」者にとって、有用である技法となるように検討を重ねることが求められる。

## 主な引用文献

- 有光興記 (2014). セルフ・コンパッション尺度日本語版の作成と信頼性, 妥当性の検討  
心理学研究, 85, 50-59.
- 有光興記, 青木康彦, 古北みゆき, 多田綾乃, 富樫莉子. (2016). セルフ・コンパシ  
ョン尺度日本語版の 12 項目短縮版作成の試み. 駒澤大学心理学論集: KARP, 18, 1-9.
- 安藤明人・曾我祥子・山崎勝之・島井哲志・嶋田洋徳・宇津木成介・大芦治・坂井明子  
(1999). 日本語版 Buss-Perry 攻撃性質問紙 (BAQ) の作成と妥当性, 信頼性の検討 心  
理学研究, 70, 384-392.
- 藤野正寛 (2018), マインドフルネスの効果の機序, 46-62, 佐渡充洋 (編), 藤澤 大介  
(編) マインドフルネスを医学的にゼロから解説する本医療者のための臨床応用入門,  
日本医事新報社
- 平野美沙, & 湯川進太郎. (2013). マインドフルネス瞑想の怒り低減効果に関する実験的  
検討. 心理学研究, 84(2), 93-102.
- 池埜聡, & 内田範子. (2019). マインドフルネスの多様性に呼応する指導者養成の課題:  
UCLA Training in Mindfulness Facilitation (TMF) の経験を踏まえて. *Human welfare: HW*,  
11(1), 55-69.
- 井上聡子, 日経 MJ (2017), トレンド「心のレッスン優しい女に」1月30日朝刊  
井上聡子, 日経新聞 (2017), トレンドサーチ「さよならイラつく私」2月21日朝刊
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face  
stress, pain, and illness*. New York: Delacorte. (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)
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*.  
New York: Hyperion.
- 前川真奈美 (2014). 新たなマインドフルネス測定尺度作成の試み—尺度開発に向けた  
項目の検討— 早稲田大学大学院文学研究科紀要, 59, 41-55.
- 前川真奈美, & 越川房子. (2015). 6 因子マインドフルネス尺度 (SFMS) の開発.  
健康心理学研究, 28(2), 55-64.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude  
toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self  
and Identity*, 2, 223-250.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for  
depression*. New York: Guilford Press. (シーガル, Z.V., ウィリアムズ, J.M.G., & ティー  
ズデール, J.D. 越川房子 (監訳) (2007). マインドフルネス認知療法—うつを予防  
する新しいアプローチ— 北大路書房)