日本語版セルフコンパッション反応尺度 (SCRI-J) の作成

宮川 裕基¹ 谷口 淳一 帝塚山大学

Development of the Japanese version of the Self-Compassionate Reactions Inventory

Yuki Miyagawa and Junichi Taniguchi (Tezukayama University)

Self-compassion is defined as being compassionate towards the self in times of suffering, and is composed of the following three components: self-kindness, common humanity, and mindfulness. This article reports the development of the Japanese version of the Self-Compassionate Reactions Inventory (SCRI-J). The SCRI-J measures self-compassion based on the degree to which people choose self-compassionate reactions to 8 hypothetical hardships. Study 1 ($N = 179$) showed that the SCRI-J had sufficient internal consistency. In terms of its validity, results showed a positive correlation between the SCRI-J and the Japanese version of the Self-Compassion Scale, supporting its concurrent validity. In addition, the SCRI-J was positively correlated with self-esteem and negatively correlated with psychological stress responses. Moreover, the association between the SCRI-J and stress responses remained significant when the effect of self-esteem was removed. In Study 2 ($N = 90$), the SCRI-J demonstrated high test-retest reliability over 3 weeks. Overall, the present study indicates that the SCRI-J has sufficient reliability and validity as a new scale for self-compassion.

Key words: self-compassion, self-esteem, psychological stress responses, scale development.

The Japanese Journal of Psychology

2016, Vol. 87, No. 1, pp. 70–78

J-STAGE Advanced published date: January 15, 2016, doi.org/10.4992/jjpsy.87.14220

精神的につらい状況に遭遇したとき、精神的不調を訴える人もいれば、その状況を乗り越え、肯定的な自己像を維持できる人もいる。従来、人々の精神的健康を維持及び促進させる自己概念として自尊感情が取り上げられてきた。しかしながら、苦難に遭遇すると、自尊感情が高い人は自尊感情の低下を防ぐため自己防衛を優先させ、対人関係をおろそかにするなどの自尊感情の弊害が指摘されている (Crocker & Park, 2012)。これを受けて、近年、精神的につらい状況においても、自己を大切にしつつ、他者との関係性も意識する概念であるセルフコンパッションに注目が集まっている (Crocker & Park, 2012; Neff, 2009)。

セルフコンパッションとは、精神的につらい状況において、自己に生じた苦痛をありのまま受け入れ、その苦痛を緩和させるような、思いやりに溢れた自己との関わり方である (Barnard & Curry, 2011; Neff, 2009)。Neff (2003, 2009) によると、セルフコンパッションは以下の 3 要素から構成される。それらは、(a) 自己批判せずに、自分自身に愛情を注ぐ側面 (自己批判 対 自分への優しさ)、(b) つらいことは自己のみに生じると思わず、誰しも何かしら不完全な側面を持っていると、他者との共通性を意識する側面 (孤立 対 人としての共通体験)、(c) 否定的感情に流されず、そのような感情や直面している苦難がどのようなものであるかを客観的に捉える側面 (過度の一致 対 マインドフルネス) である。Neff (2003) はこれら 3 側面を捉える尺度として、6 因子構造 26 項目からなる Self-Compassion Scale (以下 SCS とする) を作成した。SCS を用いたこれまでの先行研究において、セルフコンパッションが精神的健康、人生満足度、他者への思いやりなどの適応指標と関連することが報告され (Neff,

Correspondence concerning this article should be sent to: Yuki Miyagawa, Graduate School of Psychological Science, Tezukayama University, Gakuen-Minami, Nara 631-8585, Japan. (E-mail: yuif.miyagawa@gmail.com)

¹ 本尺度の作成にあたり、法政大学の新谷 優先生にご指導賜りました。厚く御礼申し上げます。

2003; Neff & Vonk, 2009; Niiya, Crocker, & Mischkowski, 2013), 近年, セルフコンパッションを高める介入研究が進められている (Gilbert & Proctor, 2006; Neff & Germer, 2013)。セルフコンパッションと上記の適応指標との関連性は日本人大学生を対象とした研究においても確認されている (有光, 2014; 石村他, 2014; 宮川・新谷・谷口・森下, 2015)。例えば, 有光 (2014), 石村他 (2014), 宮川他 (2015) は, それぞれ Neff (2003) の SCS を邦訳し, 本邦における SCS の妥当性を検討しているが, これらの研究は一貫して Neff (2003) と同じ因子構造を確認し, セルフコンパッションが自尊感情, 精神的健康, 人生満足度といった適応指標と関連することを報告している。それゆえ, 本邦においてもセルフコンパッションは推奨される自己との肯定的な関わり方であると考えられる。また, セルフコンパッションは自尊感情と強い正の相関関係にあるが, 自尊感情の影響を統制しても, セルフコンパッションが精神的健康と関連することや, セルフコンパッションは自己愛傾向と関連性が弱いという点で, セルフコンパッションが自尊感情と異なる概念であることが示されている (Neff, 2003; Neff & Vonk, 2009)。

これまで, セルフコンパッションを測定する尺度として, 主に SCS (Neff, 2003) が用いられてきたが, SCS には項目数の多さや, 尺度の抽象性の高さという点で利便性に欠ける一面がある。例えば, SCS は 26 項目から構成されており, 項目数が多いという点で回答者の心理的負担が大きいと考えられる。SCS は 6 つの下位因子ごとの使用も出来るという利点があるものの, SCS を用いた多くの研究ではセルフコンパッションという 26 項目の平均値を用い, 他の変数との関連性が検討されてきた (Neff, 2003; Neff & Vonk, 2009)。それゆえ, セルフコンパッションという 1 因子を, より少ない項目数で捉え, 回答者への心理的負担を軽減した尺度が必要であろう。

また, SCS (Neff, 2003) では, 様々な苦難場面での自己のあり方を内省し, 集約するという回答者の認知能力に依拠する点, 及び, そのような内省が心理的負担となる点に留意する必要がある。SCS では, 各項目が精神的苦痛を感じている自己にどの程度当てはまるのか, 抽象的に苦難時の自己との関わり方を尋ねるため, 回答者は様々な自己の体験を振り返る必要がある。それゆえ, 内省を苦手とする人, 精神疾患により認知機能が阻害されている人が回答する場合, 自己を内省するという点で, SCS への回答に困難が生じる場合が予測される。さらに, 精神的苦痛が生じた様々な場面における自己のあり方を内省し, 抽象的にまとめることが必要とされる SCS は, 回答者の心理的負担が大きくなる可能性がある。例えば, テストで良い点を取ることができなかったなど精神的苦痛が比較的小さな場面を想起し, その内省をまとめた人は心理的負担

が少ないが, 離別や震災などを想起し, それらの場面における自己のあり方を抽象的にまとめた人は心理的負担が大きいであろう。

心理的負担が過度になることを抑え, 学生, 内省を苦手とする人, 臨床群など様々な人々から安定した回答を得る 1 つの方法として, 苦難場面やその場面における反応を具体的に限定し, 様々な体験を内省する必要性を減らすことが考えられる。この方法を活用した尺度として, Leary, Terry, Allen, & Guadagno (2011) が開発した Self-Compassionate Reactions Inventory (以下 SCRI とする) がある。回答者の内省に基づき, 苦難が生じた時に普段どのように自己に接するのかについて尋ねる SCS に対して, SCRI は, 人生において遭遇しうる具体的な苦難場面を提示し, その場面における反応からセルフコンパッションを捉える尺度である。SCRI では, 場面想定法を用いて 8 つの困難遭遇場面でのどのような反応を取るのかを回答者に尋ねる。それらの場面とは, 愚かな失敗をした場面, 怪我や病気になり自己の欲求が満たされない場面, 自己の嫌いな一面に気付かされた場面等である。1 場面につき, 4 つの具体的な反応を提示し, そのうち 2 つの反応を選ぶように求める。提示される 4 つの反応のうち, 2 つがセルフコンパッションを示す項目 (「自分に対して優しく振る舞うだろう」など) であり, 残りの反応はフィラー項目 (「今までおかした他の間違いも全て思い出してしまうであろう」など) である。

さらに, 場面や反応の具体性に加え, Leary et al. (2011) は, 既存の SCS (Neff, 2003) と対比させ, SCRI の特徴として以下の 2 点を挙げている。1 点目として, SCRI は, SCS とは異なった回答形式を用いていることが挙げられる。SCS はリッカート式の尺度であるが, SCRI は場面想定法に基づくカテゴリカルな尺度である。SCRI と SCS の 2 つ目の相違点は, SCRI が SCS よりも平易な言葉を使い, より幅広い人に回答しやすい尺度の開発を目指した点である。SCRI では可能な限り平易な言葉を使うようにし, 項目数を少なくする (SCS の 26 項目に対し, SCRI は 8 項目) ことで回答者への負担を減らしている。さらに, SCRI は場面想定法であるという点も負担軽減となる。SCRI は, 将来生じうる場面を提示し, その時どう反応するかというプロアクティブな視点からセルフコンパッションを捉えている。精神的苦痛が生じる場面における自己のあり方を回答者に求めることは, 心理的負担となる。SCRI は項目数が少なく, 自己の経験ではなく, 想定場面における具体的な反応からセルフコンパッションを捉えるため, 回答者の心理的負担の軽減に繋がるであろう。上述した特徴はいずれも SCRI の利便性という点に集約できるであろう。

SCRI は信頼性及び妥当性を有していることが報告

されている。まず、SCRI の内的整合性は $\alpha = .84$ であり、十分に高い信頼性が確認されている (Terry, Leary, Mehta, & Henderson, 2013)。また、SCRI の併存的妥当性として、Leary et al. (2011) は 5 つの調査研究により、SCRI が SCS (Neff, 2003) と強い正の相関関係にあることを報告している ($r = .70 - .79$)。SCRI の収束的妥当性に関して、SCRI は自尊感情 ($r = .48 - .68$) と正の相関関係を示し、抑うつ ($r = -.48$)、心配 ($r = -.38$)、健康に関する不安 ($r = -.47$) という精神的不調を示す指標と負の相関関係にあることが報告されている (Leary et al., 2011)。また、SCRI は不健康を避けようとする動機や健康に対する満足度と正の相関関係にあったことが報告されている (それぞれ $r = .29$, $r = .35$, Terry et al., 2013)。これまで、SCS で測定されたセルフコンパッションは自尊感情 ($r = .59$) や抑うつ ($r = -.55$) 及び特性不安 ($r = -.66$) といった精神的不調を表す変数との関連性が示されており (Neff, 2003)、上述の SCRI を用いた研究 (Leary et al., 2011; Terry et al., 2013) によっても類似した結果が確認されたと言える。SCS、自尊感情及び精神的不調を表す概念との相関分析の結果から、SCRI は妥当性を有した尺度であると考えられる。

以上のように、SCRI はセルフコンパッションを捉える尺度として安定した回答が期待でき、利便性が高いと考えられる。本邦においても、セルフコンパッションが注目されており (有光, 2014; 石村他, 2014; 宮川他, 2015)、利便性の高い尺度の開発は本邦におけるセルフコンパッション研究の活性化を促すであろう。そこで、本研究では、セルフコンパッションを測定する尺度の 1 つである SCRI (Leary et al., 2011) を邦訳し、日本語版セルフコンパッション反応尺度 (以下 SCRI-J とする) の作成及びその信頼性と妥当性の検討を行う。

本研究では、SCRI-J の併存的妥当性に関して、Leary et al. (2011) の結果と同様に、SCRI-J が日本語版 SCS (以下 SCS-J とする) と強い正の相関関係にあることを示す。また、SCRI-J の収束的妥当性として、セルフコンパッションと同様に自己に対する肯定的態度とされる自尊感情と正の相関関係にあり、精神的不調に関連する変数と負の相関関係にあることを示す。本研究では、精神的不調の指標として、心理的ストレス反応を取り上げる。Sirois (2014) によると、SCS (Neff, 2003) で測定されたセルフコンパッションが高い人ほど、ストレス反応が低いことが示されている。それゆえ、SCRI-J も、SCS-J と同様に、それぞれ抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無力感といった心理的ストレス反応と負の相関関係にあることを確認する。また、セルフコンパッションと自尊感情は自己に対する肯定的態度という点で類似性があるため (Neff, 2009)、セルフコンパッションと精神的不調との間に有意な関連

性が見られたとしても、それは自尊感情の影響である可能性が考えられる。しかしながら、自尊感情の影響を統制しても、SCS で測定されたセルフコンパッションは精神的不調を表す変数と有意な負の関連性にあることが報告されている (有光, 2014; Neff, 2003)。それゆえ、SCRI-J がセルフコンパッションを測定しているならば、自尊感情の影響を統制しても、SCRI-J は心理的ストレス反応と有意な負の関連性があると予測され、本研究ではこの予測を検討する。

以上のような予測を踏まえ、本研究では、研究 1 において、SCRI の邦訳版である SCRI-J を作成し、SCRI-J の信頼性及び妥当性を確認する。また、研究 2 において、研究 1 で作成された SCRI-J の再検査信頼性を検討する。

研究 1

目的

研究 1 の目的は SCRI-J を作成し、信頼性を確認すること、及び SCS-J、自尊感情、心理的ストレス反応との関連性から SCRI-J の妥当性を検討することである。Leary et al. (2011) で示された SCRI と SCS (Neff, 2003) の強い関連性に基づき、本研究で作成した SCRI-J は SCS の邦訳版の 1 つである宮川他 (2015) による SCS-J と強い正の相関関係にあると予測する。また、セルフコンパッションは自己に対する肯定的態度であり (Neff, 2009)、これまでも SCS 及び SCS-J と自尊感情の間に正の相関関係が報告されていることから (有光, 2014; 石村他, 2014; 宮川他, 2015; Neff, 2003)、SCRI-J も自尊感情と正の相関関係にあると予測する。一方、前述のように、SCRI-J は心理的ストレス反応と負の相関関係にあり、その関連性は自尊感情の影響を統制しても有意であると予測する。

方法

調査参加者 関西圏の男女大学生 211 名に調査参加を依頼し、回答に 1 つ以上記入漏れがあった 32 名のデータを分析から除いた。それゆえ、本研究では 179 名 (男性 70 名、女性 109 名) のデータを分析対象とした。平均年齢は 18.8 歳 ($SD = 0.9$) であった。

手続き 調査時期は 2014 年 4 月下旬であり、授業中に同意を得た大学生を対象に質問紙調査を一斉実施した。調査に要した時間は約 20 分であった。なお、調査の実施にあたり、所属機関の倫理委員会の承諾を事前に得た。

質問紙の構成 1. 日本語版セルフコンパッション反応尺度：日本語版セルフコンパッション反応尺度 (SCRI-J) の邦訳にあたり、原著者の許可を得て、第 1 著者が邦訳した。次に、英語に堪能であり、セルフコンパッションを研究する別の心理学者が日本語訳に対

してバックトランスレーションを行った。その後、第2著者を加え、原版とバックトランスレーションを行った。英語訳の意味に不一致が見られた項目に関しては、日本語訳が忠実に原版の意味を反映するように協議し、日本語訳を修正した。修正した日本語訳に関しては、バックトランスレーションを担当した心理学者が再び英語訳をし、最終的な英語訳と原版の整合性を原著者に確認した。原著者により意味の等価性が認められた SCRI-J の具体的な項目例は付録に示す。SCRI-J の教示は「あなたに悪い出来事が生じた時に、あなたは何を考え、感じ、行動するかお尋ねします。いくつかの悪い出来事が下記に記載しており、それぞれの出来事に対して、人々がよく行う4つの反応があげてあります。その出来事があなたに生じたと想像し、あなたならどのように反応するかを考えてください。4つの反応のうち、あなたが行う反応にもっとも近い反応を2つ選び、( ) の中に○をつけてください」である。Leary et al. (2011) では、場面ごとにセルフコンパッションを示す反応（以下 SC 反応とする）を選んだ数を得点化しており、各場面における SC 反応は0点から2点の間の得点をとる。全体で16の SC 反応があり、それらを選択した個数を SCRI の尺度得点とする。本研究ではその総数を SCRI-J と名付けた。それゆえ、SCRI-J の得点の範囲は0点から16点であった。

2. 自分への思いやり尺度日本語版：宮川他 (2015) による自分への思いやり尺度日本語版 (SCS-J) を使用した。SCS-J は SCS (Neff, 2003) の邦訳版であり、SCS (Neff, 2003) と同様の因子構造や十分な信頼性と妥当性が報告されている (宮川他, 2015)。ただし、SCS (Neff, 2003) は26項目であるが、因子負荷量が十分な値を示さなかった2項目を自分への優しさ下位尺度から削除してあるため、SCS-J (宮川他, 2015) は24項目から成り立っている²。SCS-J の具体的な項目例は、「困難を体験している時は、自分自身に必要な優しさや愛情をそそぐ」、「自分の嫌いなところが目につくと、自分を非難する (逆転項目)」である。「精神的につらい状況において、以下のような態度はあなたにどの程度当てはまりますか」という教示を与え、それぞれの項目に「1: 全く当てはまらない」から「5: とてもよく当てはまる」までの5件法で回答を求めた。本研究では逆転項目に逆転処理を施した後に、24項目の平均値を算出し、その平均値を SCS-J とした。本研究における α 係数は .83 であった。

3. 自尊感情尺度：山本・松井・山成 (1982) の自尊

感情尺度より9項目を用いた³。各々の項目に普段の自分自身がどの程度当てはまるかについて、「1: 全く当てはまらない」から「5: とてもよく当てはまる」までの5件法で回答を求めた。本研究では逆転項目に逆転処理を施した後に、全項目の平均値を自尊感情とした。本研究における α 係数は .85 であった。

4. 心理的ストレス反応尺度：鈴木他 (1997) の SRS-18 を使用した。鈴木他 (1997) によって、十分な信頼性と妥当性が示されている。各々の項目に関して、自分自身の2, 3日の感情や行動の状態にどれくらい当てはまるかという教示を与え、「1: 全くちがう」から「4: その通りだ」までの4件法で回答を求めた。鈴木他 (1997) に基づき、抑うつ・不安 ($\alpha = .90$)、不機嫌・怒り ($\alpha = .88$)、無力感 ($\alpha = .85$) の3因子を使用した。

結果と考察

SCRI-J の因子的妥当性及び信頼性の検討 SCRI-J の因子的妥当性を検討するために、各場面の SC 反応がセルフコンパッション反応という1因子によって説明されるのかを確認の因子分析により検討した。分析の結果、SCRI-J のモデル適合度は $GFI = .937$, $AGFI = .887$, $CFI = .918$, $RMSEA = .089$ であり、データとモデルの適合性は良いことが示された。また、本研究における SCRI-J の内的整合性は $\alpha = .81$ であり、Terry et al. (2013) で報告されている SCRI の $\alpha = .84$ と同程度の値を示した。

SCRI-J の記述統計量と男女差の検討 SCRI-J の分布について、歪度が0.08、尖度が-0.81であり、正規性が確認された。SCRI-J の平均値は $M = 7.85$ ($SD = 3.67$) であり、成人を対象とした Terry et al. (2013) で報告されている SCRI の値 ($M = 9.86$, $SD = 3.96$) より低いものであった⁴。SCRI-J の男女差について検討したところ、男性 ($M = 7.86$, $SD = 3.67$) と女性 ($M = 7.85$, $SD = 3.68$) で有意差は見られなかった ($t(177) = 0.01$, ns)。Terry et al. (2013) では、性別の要因は SCRI に影響を与えないことが報告されており、本研究の結果と一致するものであった。

SCRI-J の妥当性の検討 SCRI-J の併存的妥当性について、セルフコンパッションという同一の概念を測定している SCS-J との相関係数を算出し、検討した (Table 1)。分析の結果、SCRI-J は SCS-J と強い有意

² Raes, Pommier, Neff, & Van Gucht (2011) によると、自分への優しさ下位尺度には、自己に優しく接する側面と自己の弱みや不十分さを理解する側面が含まれているとされる。宮川他 (2015) では後者の側面を示す2項目が削除されている。

³ 自尊感情尺度 (山本他, 1982) に含まれる「もっと自分自身を尊敬できるようになりたい」という項目は因子負荷量が低いことが報告されている (伊藤・小玉, 2005)。したがって、本研究においても、この項目を除いた9項目によって自尊感情を測定した。

⁴ SCRI の平均値に関して、本研究の値と Terry et al. (2013) において報告されている値を対応のない t 検定により検討したところ、有意差が認められた ($t(373) = 5.08$, $p < .01$)。

Table 1
SCRI-J と SCS-J 及びその下位尺度との相関係数

	SCS-J	自分への 優しさ	自己批判	人としての 共通体験	孤立	マインド フルネス	過度の一致
SCRI-J	.62 ***	.10	-.43 ***	.22 **	-.58 ***	.29 ***	-.41 ***
SCS-J	—	.41 ***	-.69 ***	.40 ***	-.74 ***	.48 ***	-.63 ***

*** $p < .001$, ** $p < .01$

Table 2
主要変数の記述統計量及び相関係数

	<i>M</i>	<i>SD</i>	α	1	2	3	4	5	6
1. SCRI-J	7.85	3.67	.81	—					
2. SCS-J	2.93	0.47	.83	.62 ***	—				
3. 自尊感情	3.00	0.72	.85	.56 ***	.58 ***	—			
4. 抑うつ・不安	2.06	0.79	.90	-.45 ***	-.42 ***	-.42 ***	—		
5. 不機嫌・怒り	1.90	0.70	.88	-.37 ***	-.31 ***	-.29 ***	.76 ***	—	
6. 無力感	2.18	0.78	.85	-.44 ***	-.45 ***	-.47 ***	.77 ***	.67 ***	—

注) SCRI-J の得点範囲は 0 点から 16 点, SCS-J 及び自尊感情の得点範囲は 1 点から 5 点, 心理的ストレス反応の下位尺度の得点範囲は 1 点から 4 点である。

*** $p < .001$

な正の相関関係にあることが示された ($r = .62$, $p < .001$)。この結果は, Leary et al. (2011) と一致するものであった。しかしながら, Leary et al. (2011) は 5 つの調査研究で, SCRI と SCS (Neff, 2003) の間に $r = .70$ から $r = .79$ という相関係数を報告している。それゆえ, 本研究における SCRI-J と SCS-J の相関係数は相対的に低いものであった。ただし, 自尊感情の影響を統制しても, SCRI-J は SCS-J と有意な正の相関関係にあり ($r = .45$, $p < .001$), SCRI-J と SCS-J の関連性は自尊感情の影響を受けた偽相関ではないことが示された。

また, 探索的な分析として, SCRI-J と SCS-J の下位尺度との関連性についても検討した。宮川他 (2015) に基づき, 下位尺度である自分への優しさ ($\alpha = .75$, $M = 2.92$, $SD = 0.77$), 人としての共通体験 ($\alpha = .82$, $M = 2.93$, $SD = 0.90$), マインドフルネス ($\alpha = .69$, $M = 3.20$, $SD = 0.68$), 自己批判 ($\alpha = .78$, $M = 3.00$, $SD = 0.77$), 孤立 ($\alpha = .84$, $M = 2.79$, $SD = 0.97$), 過度の一致 ($\alpha = .82$, $M = 3.68$, $SD = 0.84$) を算出した。このうち, 自己批判, 孤立, 過度の一致は全て逆転項目から形成されるが, 得点の算出に際して, これらの項目に逆転処理を施さず, 得点が高いほど, これらの下位尺度で表される特徴が強いことを意味するようにした。相関分析の結果, SCRI-J は人としての共通体験 ($r = .22$, $p < .01$), マインドフルネス ($r = .29$, $p < .001$), 自己批判 ($r = -.43$, $p < .001$), 孤立 ($r = -.58$, $p < .001$), 過度の一致 ($r = -.41$, $p < .001$) と有意な関連性を示した。つまり, SCRI-J が高いほど, 人

としての共通体験やマインドフルネスが高く, 自己批判, 孤立, 過度の一致が低いことが示された。一方, SCRI-J では自分への優しさとの関連性は, 予測された正の方向性にあったものの, 有意ではなかった ($r = .10$, ns)。ただし, 宮川他 (2015) の SCS-J の自分への優しさ下位尺度は原版より 2 項目を削除し, 3 項目から構成されている。それゆえ, SCRI-J と自分への優しさの関連性の弱さは項目数の影響を受けている可能性もあり, 留意する必要がある。このように, 自分への優しさとの関連性は弱いものの, SCRI-J はその他の SCS-J の下位尺度及び SCS-J 全体得点と予測された相関関係にあることから, SCRI-J はセルフコンパッションを測定する尺度として, 一定の併存的妥当性があることが示唆された。

Table 2 より, SCRI-J の収束的妥当性に関して, SCRI-J は自尊感情と有意な正の相関関係を示した ($r = .56$, $p < .001$)。また, SCRI-J は抑うつ・不安 ($r = -.45$, $p < .001$), 不機嫌・怒り ($r = -.37$, $p < .001$), 無力感 ($r = -.44$, $p < .001$) といった心理的ストレス反応と有意な負の相関関係にあることが示された。以上の結果より, SCRI-J は一定の収束的妥当性を有していると考えられる。さらに, SCS-J も自尊感情と有意な正の相関関係にあり ($r = .58$, $p < .001$), 抑うつ・不安, 不機嫌・怒り, 無力感と有意な負の相関関係にあった (それぞれ, $r = -.42$, $r = -.31$, $r = -.45$, $ps < .001$)。SCRI-J 及び SCS-J という 2 つの尺度が類似の結果を示したことより, SCRI-J は SCS-J と同様にセルフコンパッションを捉えていると考えられる。

Table 3
自尊感情を統制した、SCRI-J と SCS-J の心理的ストレス反応との偏相関係数

	1	2	3	4	5
1. SCRI-J	—				
2. SCS-J	.45 ***	—			
3. 抑うつ・不安	-.29 ***	-.25 **	—		
4. 不機嫌・怒り	-.26 ***	-.19 *	.73 ***	—	
5. 無力感	-.24 **	-.25 **	.72 ***	.63 ***	—

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

SCRI-J と自尊感情の相関係数が .56 と高かったため、SCRI-J と心理的ストレス反応の関連性は自尊感情の影響によるものである可能性が考えられた。それゆえ、SCS を用いた有光 (2014) や Neff (2003) と同様に、自尊感情の影響を統制した、SCRI-J と心理的ストレス反応との偏相関係数を算出した (Table 3)。その結果、自尊感情の影響を統制しても、SCRI-J は抑うつ・不安 ($r = -.29, p < .001$)、不機嫌・怒り ($r = -.26, p < .001$)、無力感 ($r = -.24, p < .01$) と有意な負の相関関係にあることが示された。また、SCRI-J を統制した、自尊感情と心理的ストレス反応の偏相関係数を算出したところ、自尊感情は抑うつ・不安 ($r = -.22, p < .01$) 及び無力感 ($r = -.29, p < .01$) と有意な負の相関関係にあったが、不機嫌・怒り ($r = -.11, ns$) との関連性は有意ではないことが明らかとなった。以上の結果は、自尊感情とは独自に、SCRI-J が心理的ストレス反応と関連することを示唆していた。

研究 1 の結果をまとめると、欧米における先行研究と比べ (Leary et al., 2011; Terry et al., 2013)、SCRI-J は平均値や SCS-J との関連性が低いものの、SCRI-J は自尊感情や心理的ストレス反応と予測された相関関係にあった。それゆえ、SCRI-J は一定の妥当性を有し、SCS (Neff, 2003) と同等に、セルフコンパッションという構成概念を測定することが可能な尺度であると考えられる。

研究 2

目 的

研究 2 では、研究 1 で作成された SCRI-J の再検査信頼性を検討することを目的とする。

方 法

調査参加者 関西圏の男女大学生 97 名に依頼し、1 度目及び 2 度目のデータ照合を確認することが出来た 90 名 (男性 28 名、女性 62 名) のデータを分析対象とした。平均年齢は 19.8 歳 ($SD = 0.7$) であった。

手続き 1 度目の調査時期は 2014 年 11 月下旬であ

り、3 週間を空けた 12 月中旬に 2 度目の調査を実施した。データ照合のために、質問紙への学籍番号の記入を求め、個人を特定するなどの目的では使用しないことを説明した。研究参加に同意を得た大学生を対象に質問紙を一斉配布し、SCRI-J への回答を求めた。調査に要した時間は約 10 分であった。本調査の実施に際して、所属機関の倫理委員会の承諾を事前に得た。

結果と考察

研究 1 と同様に、SCRI-J の内的整合性を検討したところ、1 度目及び 2 度目の α 係数はそれぞれ .86、.87 であり、十分な内的整合性が確認された。次に、第 1 回目調査における SCRI-J の男女差を検討したところ、男性 ($M = 8.14, SD = 3.34$) 及び女性 ($M = 8.13, SD = 4.23$) の間に有意な得点差は見られなかった ($t(88) = 0.02, ns$)。また、第 2 回目調査においても、男性 ($M = 8.68, SD = 3.95$) 及び女性 ($M = 8.18, SD = 4.36$) の間に有意差が認められなかった ($t(88) = 0.52, ns$)。それゆえ、男女込みのデータに対して、SCRI-J の再検査信頼性を検討したところ、 $r = .85 (p < .001)$ であった。また、1 度目 ($M = 8.13, SD = 4.00$) と 2 度目 ($M = 8.33, SD = 4.21$) の得点に有意差は見られなかった ($t(89) = 0.85, ns$)。以上の結果より、SCRI-J は一定の継時的安定性を有した尺度であると考えられる。

総 合 考 察

本研究は、日本語版セルフコンパッション反応尺度 (SCRI-J) を作成し、SCRI-J の信頼性や、自尊感情や心理的ストレス反応との関連性から、SCRI-J の妥当性を確認することを目的としていた。研究 1 では、SCRI-J は Leary et al. (2011) 同様の因子構造を有し、セルフコンパッションを測定する既存の SCS-J (宮川他, 2015) と強い相関関係にあり、この関連性は自尊感情の影響を統制しても有意であった。また、SCRI-J 及び SCS-J は、自尊感情尺度と予測された強い正の相関関係にあり、抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無力感といった心理的ストレス反応それぞれと同程度の負の相関関係にあることが明らかとなった。それゆえ、SCRI-J は SCS-J と同様にセルフコンパッションを捉

えることが可能であると考えられる。言い換えると、SCRI-J は一定の妥当性を有していると考えられる。さらに、研究 2 より、SCRI-J の再検査信頼性が確認され、SCRI-J は一定の継時的安定性を有している尺度であることが示された。また、セルフコンパッションは自尊感情と、自己に対する肯定的態度という点で類似性が見られるが (Neff, 2009; Neff & Vonk, 2009)、自尊感情の影響を統制しても、SCRI-J は心理的ストレス反応と有意な負の相関関係にあった。それゆえ、SCRI-J は自尊感情とは独自に心理的ストレス反応の低さと関連していると考えられる。セルフコンパッションに含まれる、自己の弱みがあるがまま捉え、人との共通性を意識する側面は、他者との比較による肯定的な自己評価である自尊感情には含まれていない (Neff, 2009; Neff & Vonk, 2009)。このような側面を SCRI-J も捉えているため、自尊感情の影響を統制しても、SCRI-J は心理的ストレス反応と有意な負の関連性を示したと考えられる。

SCRI (Leary et al., 2011) と SCS (Neff, 2003) はセルフコンパッションを捉える尺度であるが、これらの尺度は用途によって使い分けることが可能であろう。これまで、セルフコンパッションという 1 因子を捉えるために、SCS (Neff, 2003) が用いられてきたが、項目数や心理的負担という点で利便性に欠ける一面があった。一方、SCRI (Leary et al., 2011) は 8 項目でセルフコンパッションを捉えることが可能であることから、セルフコンパッションという 1 因子を捉える場合は SCRI の使用が望ましいであろう。ただし、SCRI はセルフコンパッションの構成要素を分けて検討を行うことはできない。それゆえ、セルフコンパッションの各要素を個別に捉えることが目的である場合は、SCS (Neff, 2003) の下位尺度を用いることが適切であろう。本研究において SCRI-J が作成された意義の 1 つとして、研究目的に応じて、適当な尺度の選択が可能になったことが挙げられよう。

しかしながら、本研究において作成された SCRI-J に関して、SCS-J と同様に、セルフコンパッションの文化差を考慮する必要がある。本研究における SCRI-J の平均値は、Terry et al. (2013) で報告されている SCRI の値よりも低いものであった。米国と比べ、日本において SCRI-J の平均値が低いという本研究の結果は、SCS (Neff, 2003) に比べ SCS-J の平均値が低いという結果 (有光, 2014; 石村他, 2014; 宮川他, 2015) と類似している。セルフコンパッションを測定するこれら 2 つの異なる尺度においていずれも、日本ではその水準が低くなるということは、日本における文化的要因が影響していることを示唆している。その文化的要因の 1 つとして、自己批判に対する欧米と日本による考え方の違いが挙げられる。

日本人は自己の成功を外的に帰属し、自己の失敗を

内的に帰属するという自己卑下傾向を示すことが報告されている (Muramoto, 2003; 村本・山口, 1997)。なぜなら、日本人にとって、他者から期待されている自己のあり方と今現在の自己の至らない点のずれを同定することが重要であり、その手段として自己卑下的に自己を評価するからである (北山・唐澤, 1995)。また、日本人は自己卑下的に振る舞うことで、親密な他者からの援助を得られ、肯定的な自己像を維持することに繋がることを示されている (Muramoto, 2003)。他者に支えられながら自己像を維持するような動機が日本人に強いとするならば、欧米に比べ、日本人大学生において自己卑下的に振る舞うことによる他者からの援助の期待がセルフコンパッション反応の選択に影響しているのかもしれない。したがって、愚かな失敗をした場面、他者にとって簡単なことを達成できない場面等、SCRI-J で取り上げられている各々の状況において、欧米人と比べ、日本人はセルフコンパッション反応よりも、他者の援助を期待して自己批判的な反応を取りやすく、SCRI-J の平均値が低くなった可能性が考えられる。

以上のような文化的視点に加えて、本研究の SCRI-J の平均値と成人を対象とした Terry et al. (2013) で報告された SCRI の平均値に有意差が見られた結果は、SCRI-J の邦訳過程に何らかの問題点があった可能性もある。今後、項目を吟味し、項目内容に関するさらなる検討が必要であろう。さらに、この平均値の差は、大学生と成人という年齢差を表している可能性もある。Neff & Vonk (2009) は SCS の得点と年齢との有意な正の相関関係を報告している。それゆえ、発達に伴い、セルフコンパッションが高まる可能性も考えられる。この可能性を検討し、SCRI-J や本邦におけるセルフコンパッション研究の知見を深めるためにも、今後、SCRI-J を日本人成人など別の年代で使用し、本研究における大学生及び Terry et al. (2013) における成人に対する結果と比較する必要性がある。

本研究で確認された SCRI-J と SCS-J の関連性 ($r = .62$) は、Leary et al. (2011) で示された値 ($r = .70 - .79$) よりも弱いものであったが、この結果は SCRI-J と自分への優しさ下位尺度との関連性に影響されている可能性がある。本研究では、SCRI-J と自分への優しさの関連性は、予測された正の方向性にあったものの、有意ではなかった。この理由として、SCRI は場面想定法に基づいているため、回答者は文化的規範を意識し、文化的に望ましいとされる自己批判とは異なる、自己に優しく接する反応の選択が抑制された可能性がある。一方、SCS-J では、実際に生じた苦難を内省し、苦難時の自己のあり方を回答するため、回答者は自己に優しく接した程度があるがままに報告しやすかったと考えられる。このように、SCRI-J に文化的な望ましさが影響し、SCS-J で測定される実際に自己に優し

く振る舞う程度との相関係数が弱くなった可能性が考えられる。ただし、宮川他（2015）はNeff（2003）のSelf-Kindness 下位尺度より2項目を削除しており、そのことが相関係数に影響している可能性もある。今後は、自分への優しさ下位尺度について、元のSCSの項目内容についての再吟味を含め、宮川他（2015）で削除された2項目も含め、SCRI-Jとの関連性を検討する必要がある。

本研究においてSCRI-Jが心理的ストレス反応の低さと関連が認められたように、日本におけるセルフコンパッション研究は、これまでのところ、セルフコンパッションが自己価値の高さや精神的健康に重要であることを示している（有光, 2014; 石村他, 2014; 宮川他, 2015）。それゆえ、今後の研究の方向性として、セルフコンパッションの文化差を検討するとともに、セルフコンパッションの臨床応用の可能性も模索していくことが重要であろう。欧米では、セルフコンパッションに基づく介入法が注目され（Neff & Germer, 2013）、臨床群へ応用されている介入法もある（Gilbert & Proctor, 2006）。精神疾患を抱える人に対して、8項目から構成されるSCRI-Jは、項目数や場面及び反応の具体性という観点から、SCSに比べると、回答者への心理的負担は幾分軽く、回答しやすいであろう。それゆえ、今後、臨床群等においてセルフコンパッションに関する介入研究を行う際に、SCRI-Jは活用しやすいと考えられる。ただし、本研究では重度の抑うつ症状など臨床群で見られる精神的不調とSCRI-Jの関連性は検討していないため、今後、臨床群において、SCRI-Jは精神的不調の緩和と関連するのかどうか、更なる研究知見が必要とされる。

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.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15, 289–303.
- Crocker, J., & Park, L. (2012). Contingencies of self-worth. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 309–326). New York: Guilford Press.
- Gilbert, P., & Proctor, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353–379.
- 石村 郁夫・羽鳥 健司・浅野 憲一・山口 正寛・野村俊明・鋤柄 のぞみ・岩壁 茂（2014）. 日本語版セルフ・コンパッション尺度の作成および信頼性と妥当性の検討 東京成徳大学臨床心理学研究, 14, 141–153.
- 伊藤 正哉・小玉 正博（2005）. 自分らしくある感覚（本来感）と自尊感情がwell-beingに及ぼす影響の検討 教育心理学研究, 53, 74–85.
- 北山 忍・唐澤 真弓（1995）. 自己——文化心理学的視座—— 実験社会心理学研究, 35, 133–163.
- Leary, M. R., Terry, M. L., Allen, A. B., & Guadagno, J. (2011). *Self-compassionate Reactions Inventory*. Durham, NC: Duke University.
- 宮川 裕基・新谷 優・谷口 淳一・森下 高治（2015）. 自分への思いやり尺度日本語版（SCS-J）の作成 帝塚山大学心理学部紀要, 4, 67–75.
- Muramoto, Y. (2003). An indirect self-enhancement in relationship among Japanese. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 34, 552–566.
- 村本 由紀子・山口 勲（1997）. もうひとつの self-serving bias ——日本人の帰属における自己卑下・集団奉仕傾向の共存とその意味について—— 実験社会心理学研究, 37, 65–75.
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D. (2009). Self-compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 561–573). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 28–44.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23–50.
- Niiya, Y., Crocker, J., & Mischkowski, D. (2013). Compassionate and self-image goals in the United States and Japan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44, 389–405.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18, 250–255.
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and Stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13, 128–145.
- 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, 22–29.
- Terry, M. L., Leary, M. R., Mehta, S., & Henderson, K. (2013). Self-compassionate reactions to health treats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 911–926.
- 山本 真理子・松井 豊・山成 由紀子（1982）. 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, 30, 64–68.

付 録

日本語版セルフコンパッション反応尺度

あなたに悪い出来事が生じた時に、あなたは何を考え、感じ、行動するかお尋ねします。いくつかの悪い出来事が下記に記載しており、それぞれの出来事に対して、人々がよく行う 4 つの反応があげてあります。その出来事があなたに生じたと想像し、あなたならどのように反応するかを考えてください。4 つの反応のうち、あなたが行う反応にもっとも近い反応を 2 つ選び、( ) の中に○をつけてください。

1. あなたはおろかな失敗をしてしまいました。(2 つ選んでください)
  - ( ) 「本当にばかだ」と自分を責めるだろう。
  - (SC) その状況を改善する方法を考えるだろう。
  - ( ) 今までおかした他の間違いも全て思い出してしまうだろう。
  - (SC) 「みんなおろかな間違いはするものだ」と自分に言い聞かせるだろう。
2. あなたの人生で、上手いいかないことが多々あります。(2 つ選んでください)
  - (SC) 「みんな時々人生で葛藤するものだ」と自分に言い聞かせるだろう。
  - ( ) 他の人々から孤立したように感じるだろう。
  - ( ) 「この世の中は私が苦しむように出来ている」と考えるだろう。
  - (SC) 自分に対して優しく振る舞うだろう。
3. ほとんどの人が簡単にできることであなたは苦戦しています。(2 つ選んでください)
  - ( ) 自分が人として失格だと感じるだろう。
  - ( ) 自分のことを厳しく評価するだろう。
  - (SC) 「みんな何かしら苦勞することがある」と考えるだろう。
  - (SC) そのことで悩みすぎないようにするだろう。
4. けがや病気のために、あなたはしたいことができません。(2 つ選んでください)
  - (SC) 自分の気持ちが晴れる方法を考えるだろう。
  - ( ) 「なぜいつも自分は悪い目にあうのだろうか」と思うだろう。
  - (SC) 「このようなことは誰にでも起こることだ」と思うだろう。
  - ( ) もはや希望がないように感じるだろう。
5. あなたがとても重要だと考えていた目標を達成できませんでした。(2 つ選んでください)
  - (SC) 失敗は人生の一部分だと自分に言い聞かせるだろう。
  - (SC) 自分自身を励ますための何かをするだろう。
  - ( ) 自分が人として失格だと思うだろう。
  - ( ) 敗北者のように感じるだろう。
6. あなたは他者から嫌われているように感じています。(2 つ選んでください)
  - ( ) 「この世の中は私が苦しむように出来ている」と感じるだろう。
  - ( ) 敗北者のように感じるだろう。
  - (SC) 「全員から好かれる人は誰一人としていない」と自分に言い聞かせるだろう。
  - (SC) 自分自身を気づかい、優しくするだろう。
7. 自分の嫌いな一面に気づかされました。(2 つ選んでください)
  - ( ) 自分のことをひどく否定するだろう。
  - (SC) 自分の良い面を思い起こすだろう。
  - (SC) 自分が完璧でないという事実を受け入れるだろう。
  - ( ) そのような自分の一面を批判するだろう。
8. あなたは悲しさと孤独を感じています。(2 つ選んでください)
  - ( ) 「自分のことを本当に気にかける人はいない」と感じるだろう。
  - ( ) そのことが気になって仕方ないだろう。
  - (SC) 気分が良くなるように、自分に心優しいことをするだろう。
  - (SC) 「事態は良くなっていく」と自分に言い聞かせるだろう。

注) SC はセルフコンパッション反応を表す。総合得点は SC を選んだ数を単純加算する。