短 報

セルフ・コンパッションおよび自尊感情と
ウェルビーイングの関連

—コーピングを媒介変数として—

水野雅之 筑波大学人間系

菅原大地 筑波大学大学院人間総合科学研究科

千島雄太 筑波大学人間系

Relationships between self-compassion, self-esteem and well-being:
Coping styles as mediatorsMasashi Mizuno (*Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba*)Daichi Sugawara (*Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba*)Yuta Chishima (*Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba*)

The purpose of this study was to examine how well-being is associated with self-compassion and self-esteem, mediated by coping styles. Two hundred and forty-seven undergraduate students (mean age=19.37 years, $SD=1.12$) completed questionnaires comprised of scales measuring self-compassion, self-esteem, coping styles, and subjective well-being. Covariance structure analysis showed that (a) self-compassion was positively related to positive interpretations, and resulted in good well-being; (b) self-compassion was associated with planning positively; (c) self-esteem was positively related to well-being directly; (d) self-esteem was associated with abandonment and avoidance of responsibility negatively and catharsis positively. Finally, we discussed the different relationships between self-compassion and self-esteem with well-being.

Key words: self-compassion, self-esteem, coping

近年、セルフ・コンパッション (self-compassion) に注目が集まっている。セルフ・コンパッションとは、自己への思いやりによって自身の苦しみを和らげ癒すことや、自身の至らない点を人類に共通してみられる経験として批判せずに捉えることを指す (Neff, 2003a)。

より具体的には、セルフ・コンパッションは自分への優しさといった情緒的反応、共通の人間性といった認知的な理解の仕方、マインドフルネスといった注意の向け方の大きく3つの要素から構成される (Neff, 2003a, 2003b, 2016)。

有光 (2014) は、この3つの要素を次のようにまとめている。まず、自分への優しさとは、苦しみに対して自分に養育するように優しい言葉をかけることであり、セルフ・コンパッションの中核要素とされる。また、共通の人間性とは、人間とは本来周りの事象によって生かされている存在であることに気づき、周りと同化して苦しみを共有し緩和することである。そして、マインドフルネスとは、ある否定的な考えが頭に浮かんだときに、それにとらわれず、現実が起こっていることに意識を集中させることである。

セルフ・コンパッションの測定には、Neff (2003b) が開発したセルフ・コンパッション尺度 (Self-Compassion Scale, 以下SCSとする) が広く用いられてきた。この尺度は困難に直面したときの振る舞いを測定するものであり、自分への優しさ、共通の人間性、マ

Correspondence concerning this article should be sent to: Masashi Mizuno, Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba 1-1-1 Tennodai, Tsukuba, Ibaraki 305-8572 (e-mail: mizuno@human.tsukuba.ac.jp)

インドフルネスの3つの要素と、それらの要素の対極にそれぞれ位置する自己批判、孤独感、過剰同一視の6下位尺度から構成される。SCSは日本語版が開発されており、本邦でも十分な信頼性と妥当性が確認されている（有光, 2014）。

そして、セルフ・コンパッションは、これまで精神的適応との関連が数多く示されてきた。たとえば、システムティックレビューにおけるメタ分析の結果、セルフ・コンパッションはウェルビーイングとの間に $r=.47$ と中程度の効果量（Zessin, Dickhäuser, & Garbade, 2015）が示され、抑うつとの間に $r=-.52$ 、不安との間に $r=-.51$ 、ストレスとの間に $r=-.54$ と中程度の効果量（MacBeth & Gumley, 2012）が示されている。そして、近年においては、コンパッションに基づいた介入技法が開発され（Gilbert, 2010）、いくつかの研究から特に自己批判傾向の高い、気分障害への有効性が示唆されている（Leaviss & Uttley, 2015）。

このようにセルフ・コンパッションは一貫して精神的適応に良好な影響を及ぼすことが明らかにされつつあるが、なぜセルフ・コンパッションはこのような影響を持つのであろうか。その説明として、Allen & Leary (2010) はセルフ・コンパッションが、良好なコーピング方略を導く個人特性として働くことを指摘している。セルフ・コンパッションとコーピングの関連をレビューしたAllen & Leary (2010) は、セルフ・コンパッションと肯定的な認知再構成、問題解決、サポート希求、気晴らし、逃避・回避の5つのコーピングとの関連について紹介している。このレビューによると、セルフ・コンパッションは肯定的な認知再構成と正の関連が、逃避・回避と負の関連が示されている。一方で、問題解決については一貫した知見が得られておらず、サポート希求と気晴らしについては未検討な部分が多いという。また、慢性的な身体疾患の患者を対象に、セルフ・コンパッションとコーピングの関連を検討したSirois, Molnar, & Hirsch (2015) は、セルフ・コンパッションと道具的コーピング、積極的コーピング、計画、肯定的捉え直し、受容のような適応に寄与するコーピングとは正の関連が、否認、行動的回避、自責のような不適応につながるコーピングとは負の関連があることを明らかにしている。以上をまとめると、セルフ・コンパッションは適応を促す良好なコーピング方略を導き、適応を妨げる不良なコーピング方略を抑制することによって、ウェルビーイングを高めていると考えられる。すなわち、コーピングに注目することによって、セルフ・コンパッションの作用機序を明確にすることができるといえる。

また、適応と良好な関連のある自己概念として自尊感情がある。自尊感情は自己に対する肯定的認識に関する個人特性という点において、セルフ・コンパッションと共通性があり、セルフ・コンパッションと自

尊感情には強い正の相関関係が示されている（たとえば、有光, 2014; Neff, 2003bなど）。その一方で自尊感情は自己や他者の評価に左右され、否定的な評価を受けることで、ネガティブな感情が生じるのに対して、セルフ・コンパッションは、自己や他者の評価に左右されず、否定的な評価に直面すると、自己へやさしく接し、その経験を他者と共通のものであるとバランスよく捉えることで、肯定的な感情が生じるなど、相違点がある（Neff, 2003b）。実際、両変数では適応との関連が異なり、たとえば、自尊感情は、セルフ・コンパッションを統制した場合にはネガティブ感情や怒りに対して関連がないが、セルフ・コンパッションは、自尊感情を統制した場合にもそれらと負の関連があることが示されている（Krieger, Hermann, Zimmermann, & Holtforth, 2015; Neff & Vonk, 2009）。加えて、セルフ・コンパッションは、自尊感情を統制した場合には、自己愛と関連がみられないが、自尊感情は、セルフ・コンパッションを統制した場合にも自己愛と中程度の正の相関がみられることが明らかにされている（Neff & Vonk, 2009）。また、本邦においても、セルフ・コンパッションと自己愛に中程度の正の相関が示されたが、自尊感情を統制すると、セルフ・コンパッションと自己愛は無相関であった（有光, 2014）。有光 (2014) は、このようなセルフ・コンパッションと自己愛の正の相関は、自尊感情の影響を受けた擬似相関であると指摘している。

以上のことから、セルフ・コンパッションと適応変数との関連を検討する際には、自尊感情の影響を同時に検討し、セルフ・コンパッションと自尊感情それぞれ独自の適応変数との関連性を示したり、その関連性を比較する必要がある。

自尊感情とコーピングの関連について、Kammeyer-Mueller, Judge, & Scott (2009) はメタ分析を行った結果、自尊感情は問題解決型コーピングと正の小さな効果量（ $\hat{\rho}=.22$ ）があり、情動焦点型コーピングとはほとんど関連のない効果量（ $\hat{\rho}=-.07$ ）があり、回避型コーピングと負の小さな効果量（ $\hat{\rho}=-.20$ ）があることを示している。

以上のように、自尊感情もまた、コーピングと一定の関連性がみられているため、単にセルフ・コンパッションとコーピングの関連を検討するのではなく、同時に自尊感情のコーピングとの関連性を検討し、その結果を比較する必要がある。このような検討を経ることによって、Allen & Leary (2010) やSirois et al. (2015) などの先行研究では見出されなかった新たな知見を示すことが可能となるとともに、セルフ・コンパッションおよび自尊感情の作用機序がより明確になると考えられる。そこで、本研究ではセルフ・コンパッションと自尊感情のコーピングを媒介したウェルビーイングとの関連を明らかにすることを目的とす

る。なお、本研究で精神的適応の指標の中でも、特にウェルビーイングに注目したのは、生活機能や社会機能との関連も確認されている、より包括的な精神的適応の概念であるためである（稲垣・井藤・佐久間・杉山・岡村・栗田, 2013）。

また、このような因果の方向性を持つモデルを立てたのは、Lazarus & Folkman (1984) のトランザクション理論に基づき、個人特性であるセルフ・コンパッションと自尊感情が具体的な行動であるコーピングを導き、その結果ウェルビーイングが左右されることが想定されるためである。しかし、セルフ・コンパッションと自尊感情を同時に検討した場合、それぞれがどのようなコーピングを導くのか、理論的に予測することは困難である。そのため、セルフ・コンパッションおよび自尊感情とコーピングの関連については、探索的に検討を行う。

ところで、近年SCS原版には尺度項目の抽象性が高く、つらい出来事に直面して混乱している人など十分に自身のことを内省することが難しい状況にある人には回答に過度な負荷がかかることや、いくつかの項目が専門的であり、一般の回答者にとって理解しにくいことが指摘されている（Barnard & Curry, 2011；宮川・谷口, 2016）。日本語版SCSにおいても、同様の問題が存在する可能性は否定できない。この問題を解消するために、Leary, Terry, Allen, & Guadagno (2011) はセルフ・コンパッション反応尺度 (Self-Compassionate Reactions Inventory, 以下SCRIとする) を作成している。SCRIは、困難に直面した場面で普段どのように反応する傾向にあるかといった観点から個人特性としてのセルフ・コンパッションを測定するものであり、尺度項目には平易なことが使われるなど、より幅広い人を対象にセルフ・コンパッションを測定することが可能である。SCRIはSCSと $r=.70-.79$ と高い正の相関関係にあり、自尊感情や抑うつなどの変数とSCSと同様の関連があることが明らかにされている（Leary et al., 2011; Terry, Leary, Mehta, & Henderson, 2013）。また、宮川・谷口 (2016) によって作成された日本語版SCRIは、SCSの合計得点と $r=.62$ と中程度の正の相関が示されるなど、十分な妥当性と信頼性が確認されている。そこで、本研究では回答者の負担を軽減するために、SCSではなくSCRIを用いることとする。

方 法

調査協力者

調査協力者は、関東圏の大学3校の大学生247名（男性69名、女性177名、不明1名、平均年齢=19.37歳、 $SD=1.12$ ）であった。

調査内容

以下の内容から構成される質問紙を大学の講義後に配布・回収した。

デモグラフィック変数 学年、年齢、性別の記入を求めた。

30日間のストレッサー 具体的なストレッサーを想起した上での回答となるよう、過去30日間のストレッサーについて、空欄に自由記述するよう求めた。

セルフ・コンパッション反応尺度 宮川・谷口 (2016) によって作成されたセルフ・コンパッション反応尺度の日本語版を使用した。この尺度は、困難に直面した場面での反応傾向から個人特性としてのセルフ・コンパッションを測定するものである。具体的には、困難に直面した8つの場面が提示され、それぞれに対してどのように反応するか、4つの選択肢の中から2つ選択することを求める。この選択肢のうち2つの選択肢がセルフ・コンパッションに基づく反応を示している。

たとえば、「あなたは他者から嫌われているように感じています」という場面に対して、『「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』、「自分自身を気づかい、優しくするだろう』、『「この世は私が苦しまうようにできている」と感じるだろう』、「敗北者のように感じるだろう」という4つの選択肢が提示され、この中から2つの反応を選択する。なお、この例では最初の2つの選択肢がセルフ・コンパッションに基づく反応を表している。

本尺度については、セルフ・コンパッションに基づく反応の選択数を尺度得点とした。本尺度では総合的にセルフ・コンパッションを測定しているため、SCSとは異なり1因子構造の尺度である。

自尊感情尺度 山本・松井・山成 (1982) によって作成された、Rosenbergの自尊感情尺度の日本語版を使用した。この尺度は10項目から構成されているが、8項目目の「もっと自分自身を尊敬できるようになりたい」が他の項目よりも著しく低い因子負荷量を示すことが指摘されている（たとえば、伊藤・小玉, 2005）。そのため、本研究では伊藤・小玉 (2006) にならない、上記項目を除いた、9項目を使用することとした。5件法で回答を求めた。

3次元モデルに基づく対処方略尺度 (TAC-24) 神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野 (1995) が作成した、包括的にコーピングを測定可能なTAC-24を使用した。この尺度はコーピングを「問題焦点-情動焦点」、「接近-回避」、「認知-行動」の3軸から分類し、「情報収集 (問題焦点-接近-行動)」、「計画立案 (問題焦点-接近-認知)」、「肯定的解釈 (情動焦点-接近-認知)」、「カタルシス (情動焦点-接近-行動)」、「放棄・あきらめ (問題焦点-回避-認知)」、「気晴らし (情動焦点-回避-行動)」、「回避的思考 (情動焦点-回避-

認知)」、「責任転嫁(問題焦点-回避-行動)」の8種類のコーピング方略を測定できるものである。24項目、8下位尺度から構成され、5件法で回答を求めた。

WHO-5精神健康状態表簡易版 稲垣ら(2013)が作成した、WHO-Five well-being indexの日本語版を使用した。この尺度は主観的ウェルビーイングを測定するもので、5項目から構成される。過去30日間の状態について、4件法で回答を求めた。

倫理的配慮

フェイスシートに調査は匿名であること、調査への協力は自由意思に基づくこと、質問紙の提出後も回答を撤回することができること、調査に回答しないことによって不利益を被ることはないことを明記し、口頭でも説明した。なお、本研究は著者が所属する研究倫理委員会の承認を得て、実施された。

結 果

使用尺度の基礎統計量と α 係数、相関係数の算出

まず、本研究で使用した各尺度の基礎統計量と α 係

Table 1
基本統計量と α 係数

	平均値	SD	得点範囲	α 係数
セルフ・コンパッション	8.19	3.53	0-16	.77
自尊感情	29.06	7.56	9-45	.90
ウェルビーイング	13.73	2.54	5-20	.76
情報収集	9.17	2.91	3-15	.78
計画立案	9.77	2.38	3-15	.69
肯定的解釈	10.28	2.58	3-15	.76
カタルシス	11.34	2.88	3-15	.86
放棄・あきらめ	7.40	2.63	3-15	.77
気晴らし	10.06	2.56	3-15	.51
回避的思考	8.46	2.51	3-15	.69
責任転嫁	6.44	2.28	3-15	.75

Table 2
使用した尺度間の相関係数

	セルフ・コンパッション	自尊感情	ウェルビーイング	情報収集	計画立案	肯定的解釈	カタルシス	放棄・あきらめ	回避的思考	責任転嫁
セルフ・コンパッション	—									
自尊感情	.60**	—								
ウェルビーイング	.33**	.33**	—							
情報収集	-.01	-.04	.13*	—						
計画立案	.17**	.04	.13*	.56**	—					
肯定的解釈	.51**	.31**	.41**	.27**	.35**	—				
カタルシス	.03	.19**	.11	.36**	.11	.10	—			
放棄・あきらめ	-.28**	-.40**	-.13*	-.01	-.18**	-.16*	-.16*	—		
回避的思考	.13*	.00	.17**	-.04	-.03	.34**	.01	.25**	—	
責任転嫁	-.24**	-.34**	-.10	.07	-.09	-.01	-.05	.64**	.15*	—

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

数、相関係数を算出した(Tables 1, 2)。使用した尺度の信頼性については、コーピングのうち「気晴らし」が $\alpha = .51$ と低い値であったため、以後の分析から除くこととした。その他の尺度については、 $\alpha = .69-.90$ であり、一定の信頼性を備えていることが示された。

セルフ・コンパッションと自尊感情のウェルビーイングとの関連

セルフ・コンパッションと自尊感情の、コーピングを媒介した、ウェルビーイングとの関連を検討するために、共分散構造分析を実施した。検討したモデルでは、各尺度項目を観測変数とし、各尺度が測定している構成概念を潜在変数とした。また、セルフ・コンパッションと自尊感情の間と、コーピングの誤差間に共分散を仮定した。分析の結果に基づいて、有意ではないパスを削除して再分析し、最終的にFigure 1のモデルが得られた。なお、コーピングの下位尺度のうち「情報収集」と「回避的思考」はいずれの変数とも有意な関連を持たなかったためモデルから除いた。

初期モデルの適合度は、GFI=.80, AGFI=.77, CFI=.88, RMSEA=0.053, AIC=1430.31であり、有意でないパスを削除した最終モデルの適合度はGFI=.82, AGFI=.80, CFI=.90, RMSEA=0.050, AIC=1167.18となった。GFIとAGFIの値がやや低いものの、豊田(2002)は観測変数が30を超えるときには、1自由度あたりの適合度指標であるRMSEAの値を参照するべきであることを指摘している。この指摘を踏まえると、最終モデルはデータに適合したモデルであるといえる。

分析の結果、セルフ・コンパッションと自尊感情はウェルビーイングと異なる関連がみられた。まず、セルフ・コンパッションについては「肯定的解釈」のコーピングを媒介して($\beta = .63, p < .01$)、ウェルビーイングと正の関連が示された($\beta = .41, p < .01$)。また、セルフ・コンパッションは「計画立案」のコーピ

Figure 1. セルフコンパッションと自尊感情がコーピングを媒介して適応に及ぼす影響のモデル

注. 図が煩雑になるため、観測変数および誤差変数、誤差変数間の共分散を省略した。 $^*p < .05$, $^{**}p < .01$. GFI = .82, AGFI = .80, CFI = .90, RMSEA = .050, AIC = 1167.18

ングと正の関連があった ($\beta = .17, p < .05$)。

一方、自尊感情はコーピングを媒介したウェルビーイングとの関連はみられず、直接的にウェルビーイングと正の関連があった ($\beta = .21, p < .01$)。また、自尊感情は「カタルシス」との間に正の関連が ($\beta = .23, p < .01$)、「責任転嫁」と「放棄・あきらめ」との間に負の関連が示された (順に $\beta = -.41, p < .01$, $\beta = -.45, p < .01$)。

コーピングの媒介効果

次にパス解析の結果を踏まえ、セルフ・コンパッションの「肯定的解釈」を媒介したウェルビーイングとの関連の有意性を検討するため、ブートストラップ法 (ブートストラップ標本数5000) による媒介分析を実施した。その結果、セルフ・コンパッションの間接効果は.26 (95% CI = [.15, .39], $p < .01$) であった。

考 察

本研究の目的は、コーピングを媒介変数として、セルフ・コンパッションおよび自尊感情のウェルビーイングとの関連を検討することであった。

まず、セルフ・コンパッションは「肯定的解釈」を導くことを媒介してウェルビーイングに良好な影響を及ぼすことが示唆された。これは先行研究の知見と整合性のある結果である (Allen & Leary, 2010; Sirois et al., 2015)。セルフ・コンパッションが高い人は、困難に直面したとき、自身に優しく接し、困難な状況を普遍的なものとして捉え、バランスのとれた見方をするために、状況の否定的な側面だけでなく、肯定的な側面にも注意を向けることができる。先行研究においても、セルフ・コンパッションが心配や反芻を抑制するなど、状況の否定的な側面に過度に巻き込まれるこ

とを防ぐこと (Raes, 2010) や、肯定的な自動思考を生起させることが明らかにされている (Arimitsu & Hofmann, 2015)。

その他、ウェルビーイングには寄与しないものの、セルフ・コンパッションは「計画立案」の行使を促進していた。Allen & Leary (2010) は、セルフ・コンパッションの高い人は、直面した問題が解決可能な問題であるときに、問題解決型のコーピングを行使する可能性を指摘している。本研究においても、セルフ・コンパッションは、問題解決型のコーピングに該当する「計画立案」と関連がみられた。セルフ・コンパッションが高い場合は、バランス良く広い視野から困難な状況について捉えることができるため、困難な状況を脱するために、これからどうすればよいかということを考えることができるのだらう。

一方で、自尊感情はコーピングを媒介することなく直接的にウェルビーイングに良好な影響を及ぼしていた。これは自尊感情が関連を示した「カタルシス」、「放棄・あきらめ」、「責任転嫁」の3つのコーピングのウェルビーイングへの影響が弱かったためと考えられる。「カタルシス」は「肯定的解釈」と情動焦点-接近型のコーピングであるという点は共通しているが、「肯定的解釈」が状況の主観的な意味合いを変化させるのに対して、「カタルシス」は鬱屈した気持ちの発散という一時的な効果しか持たない。また、「放棄・あきらめ」、「責任転嫁」のような不適応的なコーピングを抑制することはマイナスな方向への変化を抑制することであり、プラスの方向への変化を生じさせるものではないといえる。そのため、これらのコーピングは、全般的な充実した生活の質であるウェルビーイングには影響が弱いと考えられる。したがって、どのようなコーピングをとるかということよりも、自己

肯定感があり、自身に価値があると感じているほど、ウェルビーイングが高まるのであろう。

上述したように、ウェルビーイングには寄与しないものの、自尊感情は「カタルシス」の行使を促し、「放棄・あきらめ」、「責任転嫁」の行使を抑制していた。「カタルシス」については、本研究では一人で行う活動ではなく、誰かに話を聞いてもらうなど他者を介在した活動を測定していた。このことは、自尊感情の高い者の方が援助要請行動をとりやすいこと（木村・水野, 2004）と整合性のある知見である。「放棄・あきらめ」と「責任転嫁」を抑制することはメタ解析と一致した結果であった（Kammeyer-Mueller et al., 2009）。

本研究では、コーピングを媒介変数として投入することで、セルフ・コンパッションと自尊感情のウェルビーイングを促進するプロセスの相違点を示した。これまで、セルフ・コンパッションは適応的なコーピングを促し、不適応的なコーピングを抑制する個人特性であることが示唆されていた（Allen & Leary, 2010; Sirois et al., 2015）。しかし、自尊感情を同時に検討した本研究の結果から、セルフ・コンパッションは特に「肯定的解釈」を媒介して、ウェルビーイングと正の関連を示しており、直接的にはウェルビーイングと正の関連がないこと、適応的なコーピングである「計画立案」とは関連があるが不適応的なコーピングとは関連がないことが明らかにされた。セルフ・コンパッションは否定的な状況に直面した際に、その状況を乗り越えようとする個人特性であるため、現在の状況を変えるようなコーピングにつながると考えられる。

また、自尊感情も問題解決型コーピングのような適応的なコーピングを促し、回避型コーピングのような不適応的なコーピングを抑制することがメタ分析の結果から示されていた（Kammeyer-Mueller et al., 2009）。ところが、セルフ・コンパッションを同時に検討した本研究の結果から、自尊感情は問題解決型コーピングとは関連がなく、「カタルシス」といった一時的な気持ちの発散に関するコーピングを促進し、回避型コーピングのような不適応的なコーピングを抑制すること、コーピングを媒介せずにウェルビーイングと関連があることが明らかになった。自尊感情はセルフ・コンパッションに比べて、直面する状況によって変動しやすいため、否定的な場面に直面した際には、その状況を乗り越えていこうとする積極的な試みにはつながらず、気持ちを発散したり、回避型コーピングをとらないでいるといった一時的で消極的な試みと関連した可能性がある。

以上から、セルフ・コンパッションにとって、不適応的なコーピングとの関連は、自尊感情の影響を受けた擬似相関であり、自尊感情にとって、適応的なコーピングとの関連は、セルフ・コンパッションの影響を

受けた擬似相関であると推察される。本研究の結果はセルフ・コンパッションおよび自尊感情の精神的適応への作用機序の解明に貢献する知見であるといえるだろう。

最後に本研究の限界と今後の課題を述べる。まず、本研究ではストレス過程の一部のみしか検討していないことが挙げられる。今後は経験したストレスの内容やその認知的評価も含めて、一連のストレス過程の中でセルフ・コンパッションや自尊感情がどのように機能するか明らかにする必要がある。たとえば、ストレスの内容によっても、有効なコーピングが異なり、セルフ・コンパッションや自尊感情の機能もまた異なる可能性がある。また、特にストレスの認知的評価の一側面である「対処効力感」を測定することによって、上述したセルフ・コンパッションの高い人は直面した問題が解決可能なときに、問題解決型のコーピングを行うという指摘（Allen & Leary, 2010）を検討することができ、セルフ・コンパッションと問題解決型のコーピングとの関連をより明確にすることが可能になるだろう。加えて、本研究では精神的適応の指標としてウェルビーイングを扱ったが、今後、抑うつや不安などネガティブな変数も含めて検討することで、本研究で明らかになったセルフ・コンパッションや自尊感情の作用機序の適用範囲を広げることができると考えられる。さらに、自尊感情には随伴する結果によって変動しやすい部分と、そうではない部分に分けることができ、それぞれを測定する試みがなされている（たとえば、伊藤・小玉, 2005; 笹川, 2015）。本研究では、全体的な自尊感情を扱ったが、自尊感情をより細分化して取り上げることで、セルフ・コンパッションと自尊感情の関係性がより詳細に明らかになるだろう。

引用文献

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, **4**, 107-118.
- 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.
- Arimitsu, K., & Hofmann, S. G. (2015). Cognitions as mediators in the relationship between self-compassion and affect. *Personality and Individual Differences*, **74**, 41-48.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualization, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, **15**, 289-303.
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, **3**, 97-112.

- 稲垣宏樹・井藤佳恵・佐久間尚子・杉山美香・岡村毅・栗田主一 (2013). WHO-5精神健康状態表簡易版 (S-WHO-5-J) の作成およびその信頼性・妥当性の検討 日本公衆衛生雑誌, **60**, 294-301.
- 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.
- 伊藤正哉・小玉正博 (2006). 大学生の主體的な自己形成を支える自己感情の検討——本来感, 自尊感情ならびにその随伴性に注目して—— 教育心理学研究, **54**, 222-232.
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 (1995). 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度 (TAC-24) の作成 教育相談研究, **33**, 41-47.
- Kammeyer-Mueller, J. D., Judge, T. A., & Scott, B. A. (2009). The role of core self-evaluation in the coping process. *Journal of Applied Psychology*, **94**, 177-195.
- 木村真人・水野治久 (2004). 大学生の被援助志向性と心理的変数との関連について——学生相談・友達・家族に焦点をあてて—— カウンセリング研究, **37**, 260-269.
- Krieger, T., Hermann, H., Zimmermann, J., & Holtforth, M. (2015). Associations of self-compassion and global self-esteem with positive affect and stress reactivity in daily life: Findings from smart phone study. *Personality and Individual Differences*, **87**, 288-292.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Leary, M. R., Terry, M. L., Allen, A. B., & Guadagno, J. (2011). *Self-compassionate Reactions Inventory*. Duke University, Durham, NC.
- Leaviss, J., & Uttley, L. (2015). Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: An early systematic review. *Psychological Medicine*, **45**, 927-945.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, **32**, 545-552.
- 宮川裕基・谷口淳一 (2016). 日本語版セルフコンパッション反応尺度 (SCRI-J) の作成 心理学研究, **87**, 70-78.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, **2**, 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, **2**, 223-250.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, **7**, 264-274.
- 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.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, **48**, 757-761.
- 笹川果央理 (2015). 自尊感情が主観的幸福感へ及ぼす影響の検討——自己価値の随伴性からの整理—— パーソナリティ研究, **24**, 112-123.
- Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, and coping in the context of chronic illness. *Self and Identity*, **14**, 334-347.
- Terry, M. L., Leary, M. R., Mehta, S., & Henderson, K. (2013). Self-compassionate reactions to health threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **39**, 911-926.
- 豊田秀樹 (2002). 「討論：共分散構造分析」の特集にあたって 行動計量学, **29**, 135-137.
- 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.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, **7**, 340-364.

(2016年8月10日受稿, 2017年2月28日受理)