心配に対するマインドフルネス呼吸法の効果

○越川房子¹・山本美香²(非会員)
(¹早稲田大学文学学術院・²東京都産業労働局)
キーワード: マインドフルネス・心配・呼吸法

The Effects of Mindfulness Breathing on Worry
Fusako KOSHIKAWA¹, Mika YAMAMOTO² #

(¹Faculty of Letters, Arts and Sciences of Waseda University, ²Bureau of Industrial and Labor Affairs of Tokyo Metropolitan Government)

Key words: mindfulness, worry, breathing

目 的

多くの人が、何かについて心配したという経験をもつ。心配自体は必ずしも不適応な状態とは限らないが、不安障害や気分障害を構成する重要な要素の一つとされ (Purdon & Harrington, 2006), さらに最近では、不安の媒介要因であることが実証されている (Raes, 2010)。したがって、日常的に感じる心配に対するさまざまな対処技法を習得しておくことは、不安障害の発症予防において非常に重要である。

最近、不安障害への介入にマインドフルネス諸技法が用いられ効果をあげている (Kim, et al., 2009 など)。マインドフルネスは「意図的に、今この瞬間に、価値判断をすることなく注意を向けること」と定義され (Kabat-Zinn, 1994), ネガティブな認知やそこから派生するネガティブな感情に巻き込まれることなく、それらに意図的に直面しながらも距離をおいている状態とされる。一方、心配は、将来生じうる否定的なことがらについて言葉で考え続けることでそれに巻き込まれ、意図的にコントロールすることが難しく、関連する体験を回避するなどによって特徴づけられる状態であり、いわばマインドフルネスの状態とは相反する状態である。このことから、マインドフルネスの状態を導くマインドフルネス諸技法は、不安障害のみならず、その媒介要因である心配にも有効であると考えられる。

そこで本研究では、非臨床群で心配傾向の高い者を対象に、マインドフルネス呼吸法が心配への対処技法として有効であるかどうかを検討する。具体的には以下の仮説を検証することとする。なお、マインドフルネス諸技法からマインドフルネス呼吸法を選んだ理由は、最も基本的かつ間便な技法であり使用する状況を選ばないからである。

1. マインドフルネス呼吸法は、不安気分、抑うつ気分、心配への不快感を低減し、コントロール感を高める (気分的側面への効果の検討)
2. マインドフルネス呼吸法は、心配に対する破局的思考を緩和し、ネガティブなメタ認知的信念を低減する (認知的側面への効果の検討)

方 法

実験協力者: 都内私立大学学生に PSWQ (Mayer et al., 1990) の日本語版 (杉浦・丹野, 2000) 16 項目を配布し、有効回答者 226 名の内、全体の平均値 51.3 点以上かつ実験への協力を承諾してくれた 40 名。PSWQ 得点によりマッチングし、技法群 (男性 4 名, 女性 16 名; 平均年齢 21.7±1.87 歳) と統制群 (男性 6 名, 女性 14 名; 平均年齢 24.21 歳) に振り分けた。心理指標: DAMS (福井, 1997) から「不安気分」「抑うつ気分」を 7 段階で評定する各 3 項目、心配への評価 (金築, 2008) から「不快感」と「コントロール感」に関して 11 段階で評定する各 1 項目、認知的統制尺度 (杉浦・馬岡, 2003) から「破局的思考の緩和」を 4 段階で評定する 5 項目、心配に関するメタ認知的信念尺度 (金築, 2008) から「ネガティブなメタ

認知的信念」を 5 段階で評定する 15 項目。

提示材料: マインドフルネス呼吸法の教示 CD (越川, 2008) 実験手続き: 不安と抑うつ気分 (不安・抑うつ気分のベースライン) を測定し、続いて最近の心配ごとについて 3 分間考えるように指示した。その後、再度、不安と抑うつ気分を測定し、次にそれ以外の心理指標を測定し、それらをブレ得点とした。続いて、技法群にはマインドフルネス呼吸法の CD に沿って技法を実施してもらい、統制群には同じ時間 (11 分間) 安静にして過ごしてもらった。その後、先ほど考えた心配事について、もう一度 3 分間考えてもらい、不安と抑うつ気分およびそれ以外の心理指標を測定し、ポスト得点とした。

結 果

不安と抑うつ気分のベースラインとブレの得点に関して、群ごとに対応のある t 検定を行った結果、いずれもブレで得点が有意に上昇しており ($p<.001$), 心配が適切に喚起されていたことが確認された。

1. 群 (技法・統制) と時期 (ブレ・ポスト) を独立変数、心理指標のそれぞれを従属変数とする 2 要因混合計画の分散分析を行った。その結果、すべての指標で群と時期の交互作用が有意であり ($p<.01$), 単純主効果の検定を行ったところ、いずれも技法群における時期の効果が有意であった ($p<.01$)。
2. 1. と同様の分析を、破局的思考の緩和とネガティブなメタ認知的信念に対して行った。その結果、両指標で群と時期の交互作用が有意であり ($p<.01$), 単純主効果の検定を行ったところ、いずれも技法群における時期の効果が有意であった ($p<.01$)。

考 察

結果 1 より、マインドフルネス呼吸法は、心配に付随するネガティブな気分である不安、抑うつ、不快感を低減することが示された。これは、心配の主要素である「言葉によってネガティブなことを考え続ける」という作業が、呼吸に意図的に注意をむけるという作業によって抑制されるからであると考えられる。また、コントロール感が上昇したのは、マインドフルネス呼吸法の教示によって「今、ここにあるものを変えようとしない」という態度が促進され、コントロールできない心配に対してコントロールしないという立場をとることが可能となり、このように主体的にコントロールを放棄することによって、逆説的だが、コントロール感を取り戻したのではないかと考えられる (越川, 2010)。

結果 2 より、マインドフルネス呼吸法は、心配に対する破局的思考やネガティブなメタ認知的信念を低減することが示された。マインドフルネス呼吸法では、直接に思考や信念の修正を行わないにも関わらず、こうした認知的側面に効果が認められることは興味深い。マインドフルネス呼吸法の教示によって、「考えと事実は違う」という脱中心化的捉え方が促進されたことによっても考えられるが、認知的側面に関する効果機序のさらなる検討は今後の課題としたい。