マインドレスネス尺度における内容的妥当性の検討

○中川 (井上) 裕美¹・久保真人²

(¹医療法人あけぼの会 メンタルヘルスセンター・²同志社大学大学院 総合政策科学研究所)

キーワード: マインドフルネス、マインドレスネス、復職支援プログラム

A study for content validity of the Mindlessness Scale

Hiroimi NAKAGAWA-INOUE¹, Makoto KUBO²

(¹Akebonokai Medical Corporation Mental Health Center・²Graduate School of Policy and Management, Doshisha Univ.)

Key Words: mindfulness, mindlessness, return-to-work

目 的

マインドフルネス・トレーニングの効果指標は、海外を中心にいくつか開発されている。日本においては、Sugiura ら (2013) により FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire) が翻訳され、マインドフルネス・トレーニングの効果指標として検討されている。

しかし、心理臨床の場面において行われるマインドフルネス・トレーニングの受講者にとって、マインドフルな状態を習得したり、マインドフルネスのスキルを身につけたりという目標は、到達し難い可能性がある。

そこで井上・久保 (2014) では、マインドフルネスのトレーニングを受けることにより、復職支援プログラムの参加者におけるマインドレスネスがどの程度軽減されるかを測定するための「マインドレスネス尺度」を作成した。本研究ではその内容的妥当性を検討することを目的とする。

方 法

調査内容

マインドレスネス尺度

：井上・久保 (2014) によるマインドレスネスの程度を測る尺度を改訂したものを使用した。本尺度は 19 項目であり、「自己不承認」、「表現の抑制」、「不注意」の 3 つの下位尺度から構成されている。5 件法で回答を求め、マインドレスネスの程度が高い順に 5~1 点を与えた。

対象者

1. 復職支援プログラムの参加者

うつ病等 (適応障害、うつ状態を含む) により休職中の復職支援プログラム参加者を対象に、自己記入式の質問紙調査を実施した。2014 年 3 月下旬から 10 月上旬にかけて、復職支援プログラムの参加者を対象に調査を実施した。参加開始時 18 名、そのうちマインドフルネス・トレーニングを含む心理療法プログラム (以下、心理療法プログラムと表記) の受講者 17 名に受講後の調査を実施し、回答を得た。なお、マインドフルネス・トレーニングでは、週 1 回のペースで全 5 回、各回 60 分の講義への参加と、ホームワークにて呼吸法や食べる瞑想、気づいた感情や思考の内容の記録を行っている。

2. マインドフルネス勉強会の参加者

仕事の上でマインドフルネスのトレーニングの指導を行っている者、または指導者を目指し、自分自身がマインドフルネスのトレーニングを行っている者を対象に、自己記入式の質問紙調査を実施した。2014 年 4 月上旬に調査を実施し、22 名から回答を得た。

仮説①: 復職支援プログラムの参加者は、マインドフルネス勉強会の参加者よりも、マインドレスネスの程度が高い。

仮説②: 復職支援プログラムの参加者において、参加開始時よりも、心理療法プログラムの受講後の方がマインドレスネスの程度は低い。

結 果

仮説①の検証

復職支援プログラムの参加者 (参加開始時) とマインドフルネス勉強会の参加者との間で、マインドレスネスの程度の差を検討するために、マインドレスネス尺度について対応のない t 検定を行った。その結果、マインドレスネス尺度の「自己不承認」($t(38) = 3.53, p < .01$)、および「表現の抑制」($t(38) = 3.85, p < .001$) において、復職支援プログラム参加者はマインドフルネス勉強会の参加者よりも有意に高い得点を示していた。一方、「不注意」においては両群間の得点差は有意ではなかった ($t(38) = 1.54, n.s.$)。

仮説②の検証

復職支援プログラムで実施した心理療法プログラム前後のマインドレスネス尺度得点における被験者内比較の分散分析を行った。なお、Teasdale et al. (2000) および Ma & Teasdale (2004) により、うつ病エピソードが 3 回以上再発している群においてマインドフルネス・トレーニングの効果が報告されていることから、本研究では、休職回数を被験者間要因に設定した。その結果、「表現の抑制」において、休職回数にかかわらず、心理療法プログラムの受講前よりも受講後の方が有意に低い得点が示された ($F(1, 15) = 6.86, p < .05, F(1, 15) = 13.5, p < .01$)。一方、「自己不承認」や「不注意」においては、受講前後で有意な得点差は認められなかった。

考 察

下位尺度ごとに内容的妥当性を検討した結果を示す。

「自己不承認」については、仮説 1 は支持されたが、仮説 2 については予測と異なる結果となった。その理由として、「自己不承認」に含まれる項目は、回答者の考え方や信念のような比較的短期間では変わりにくい傾向、つまり個人の特性的なところが反映されたためではないかと考えられる。仮説 2 が支持されなかったことから、今後は心理療法プログラムの前後だけではなく、中・長期的に得点の推移を調べ、効果指標の妥当性を検討していく必要があると考えられる。

「表現の抑制」については、仮説 1、および仮説 2 は支持され、本調査により内容的妥当性が確認できたといえる。

「不注意」については、仮説 1、仮説 2 ともに支持されなかったことから、尺度の項目を再検討する必要があると考えられる。その要因として、マインドフルネスのトレーニングは、「不注意」への自覚を促す側面があることが影響しているのではないかと考えられる。そのため、この得点自体が低いことをもって心理的に望ましい状態であると一概にみなすことはできない。したがって、今後は質問項目の見直しや他の下位尺度と組み合わせるうえで、効果指標としての妥当性を検討していく必要がある。最後に、本調査の対象者は少数であることから、結果の一般化には限界があり、今後も継続した検討が必要といえる。