マインドフルネス実践用アプリケーションの効果検討

○大上真礼¹・平野真理¹²・下山晴彦¹

(¹ 東京大学大学院教育学研究科・² 東京家政大学)

キーワード: マインドフルネス, 注意集中訓練, アプリケーション

Effectiveness of an application for mindfulness-based attention training

Maaya OUE¹, Mari HIRANO² and Haruhiko SHIMOYAMA¹

(¹ Graduate School of Education, University of Tokyo, ² Tokyo Kasei University)

Key Words: mindfulness, attention training, application

目 的

現代日本におけるうつ病や不安障害といったメンタルヘルスの問題は深刻であるが、近年では認知行動療法の中でも非機能的な思い込みなどの認知様式自体よりも、「今、ここ」の体験を重視する「マインドフルネス」の考え方や技法を用いた介入が拡がっている。マインドフルネスの技法は瞑想中心や呼吸法の訓練、注意訓練などが確立されているが、コストや心理的なバリアの問題から、日本においてそれらを活かした援助が十分に行き届いているとはいえない現状がある。

これを受け、筆者らは多くの人がスマートフォンやタブレットで手軽にマインドフルネスの考えに触れ、トレーニングに取り組めるよう、iPhone アプリケーション「もやもや流し」(<https://itunes.apple.com/jp/app/moyamoya-liushi/id767156352?mt=8>)を開発した。アプリは「今、ここ」に焦点をあてることに関する心理教育、日ごろとらわれがちな思考を記入し「とらわれ」の外在化を促す日記部分、注意集中のトレーニング部分から構成される。本研究ではアプリ「もやもや流し」に取り組んだユーザーの考え込みの内容や傾向の検討、そしてアプリ使用での反すう思考や精神的健康度の改善効果の検証を目的とした。

方 法

2015年3月に、インターネット調査会社を通じて20~40代の男女300名に調査を行った。Pre調査として、基本情報、一般的な精神的な健康度を評価するK10(厚生労働省, 2003)10項目(5件法)、反すうや心配からのとらわれ度合いを測る日本語版認知的フュージョン尺度(嶋・川井・熊野, 2013)13項目(7件法)、抑うつ的な反すうの頻度を測定する日本語版 Ruminative Responses Scale (RRS) 10項目(4件法)に回答を求めた。その後、【アプリ実施群】の協力者には、「日ごろもやもやと思ひ浮かべしてしまうこと」の内容と、その事柄にどの程度とらわれているかの度合い(0~10の11段階)について回答を得た上で、アプリ「もやもや流し」の考えや気持ちの記録部分を利用したのちに、できる限り定期的に注意集中トレーニングに取り組んでもらうよう教示し、【統制群】には特に教示は行わなかった。2週間の期間を置いたのち、Post調査として、Pre調査と同じK10、認知的フュージョン尺度、RRS、もやもやした考えおよびそのとらわれ度合いについての回答を得た。【アプリ実施群】と【統制群】に割り振られた協力者は各150名(男性50名、女性100名)であった。

また、アプリ内ではどのような傾向の考えに悩まされやすいかを把握できる「あなたのもやもやは?」というコーナーを用意しており、【アプリ使用群】のPre調査では想定された6種類のもやもやのうちどれにあてはまったか回答を求めた、

結 果

1. 【アプリ使用群】の記述データの分析

・とらわれやすい思考の傾向

「あなたのもやもやは?」の中で最も多く選ばれていたのは過去について思い悩む「クヨヨ」(34名)であり、続いて完璧主義傾向の「シナギヤ」(26名)が多く選ばれていた。

・とらわれがちな思考の内容

日ごろ悩まされがちな思考について、アプリ利用前後に2回答えてもらったものを分類したところ、28のカテゴリが得られた。[将来への不安]が圧倒的に多く、次いで[対人関係][家族・育児][うまくいかない][他者への怒り][死にたい][虚無感][漠然とした不安]などが多く見られた。

2. 利用前後の変化の分析: 質問紙尺度得点の比較から

【アプリ使用群】において、Pre調査でのRRS得点が高かった(20点以上、考え込んでしまう人)群と低群(19点以下)に分けてPre/Postの得点の変化量を比較すると、高群は低群よりも認知的フュージョン尺度得点が有意に減少($t(148) = 2.375, p < .05$), RRS得点が有意に減少($t(122.555) = 5.134, p < .01$), K10得点が有意傾向ではあるが減少($t(109.964) = 1.830, p < .10$)し、考え込みや精神的健康度の改善がみられていた。同様に【統制群】においてもPre調査でのRRS尺度の高群・低群の各尺度の変化量を比較したところ、20点以上のRRS高群は低群に比べて認知的フュージョン尺度の変化に有意差は見られなかったが($t(148) = -1.187, n.s.$), K10得点($t(148) = -2.484, p < .05$)およびRRS得点($t(148) = -4.545, p < .01$)は減少(改善)していた。

考 察

群ごとの分析において、考え込みの頻度がより高い人はアプリ使用によって考えからのとらわれの度合いについて改善効果がある可能性が明らかになったが、反すうの頻度と全般的な精神的健康度は統制群でも改善の傾向がみられた。また、アプリ使用頻度による改善度についての結論は導き出されなかった。今回の調査においては、協力者に対してアプリの説明を十分に行うことはできず、利用の仕方も協力者の自由に委ねていたため、機能の意図理解にはばらつきがあったことが予想される。またアプリ内で選択された「もやもや」(過去の出来事)と、自由記述されたとらわれ思考(将来の不安)にはずれが見られたことから、実際のとらわれ思考をアプリ内でうまく表現できていなかった可能性がうかがえた。今後、内容の改善および適切な利用頻度・期間の設定や、導入における工夫などを検討した上で、効果的な利用方法や対象を検討していく必要があると思われる。

引用文献

- 長谷川晃(2013). 日本語版 Ruminative Responses Scale の下位尺度と自己志向の完全主義の関連性: 考え込みと反省的熟考の比較 東海学院論叢, 68-80.
厚生労働省(2003). 平成14年度厚生労働科学研究費補助金(厚生労働科学特別研究事業)心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究 研究協力報告書「一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究」(研究協力者 古川壽亮).
嶋 大樹・川井智理・熊野宏昭 (2013) Cognitive Fusion Questionnaire 日本語版の信頼性と妥当性の検討. 日本行動療法学会第39回大会発表論文集, 2013.