Mindfulness-based 抑うつ低減プログラムの効果に関わる要素

—PHLMS と脱中心化を指標として—

○越川房子¹・近藤育代²・島津直実³・相馬花恵¹・石井康智¹

(1 早稲田大学文学学術院・2 早稲田大学教育・総合学術院・3 帝京平成大学健康メディカル学部)

キーワード: マインドフルネス, 抑うつ, 気づき

Factors related to the effects of mindfulness-based depression reduction program

Fusako KOSHIKAWA¹, Ikuyo KONDO², Naomi SHIMAZU³, Hanae SOUMA¹ and Yasutomu ISHII¹

(1 Faculty of Letters, Arts and Sciences, Waseda Univ., 2 Faculty of Education and Integrated Arts and Sciences, Waseda Univ.,

3 Faculty of Health and Medical Science, Teikyo Heisei Univ.)

Key Words: Mindfulness, Depression, Awareness

目 的

MBCT (マインドフルネス認知療法) のうつ病に対する再発予防効果が実証されて以来, うつ症状に対するマインドフルネス瞑想の効果が注目されている。しかしながら, マインドフルネス技法の習得にあたっては, 一定期間の実習および各自の実習状況に応じた経験者からのアドバイスが重要とされており, こうした点を満たす効果研究はまだ多くはない。そこで本研究では, 8 週間のマインドフルネス諸技法を中核とするプログラムを開発し, 瞑想経験者を指導者として大学生を対象に少人数グループで実施するとともに, その効果査定を通して抑うつの低減に關係の強い要素を明らかにし, 今後のプログラム指導に資する示唆を得ることを目的とする。

方 法

プログラム: 1 週間に 1 セッション, 8 週間, 1 回の所要時間は約 90 分であった。毎回のセッションは, 技法の紹介と実習に加えて, マインドフルネスの効果機序に関する理論説明, 実習中の疑問や感想へのコメント, 次週までの宿題の提示(最終回を除く), 宿題に関する疑問や感想へのコメント(初回を除く) から構成された。

使用技法: 3 分間呼吸法, レーズンエクササイズ, マインドフルネス・ウォーキング, 立位ヨガ, ボディスキャン瞑想法, 3 分間呼吸空間法。

プログラム実施者: 瞑想経験 30 年以上の者 1 名が実施者およびアドバイザーとして関わった。他の 2 名の実施者は 5 年以上の自律訓練法の指導歴や 3 年以上の黙想・呼吸瞑想の経験をもつ者であった。

分析対象者: ストレスマネジメントプログラムの説明を受け参加を希望した大学生のうち, プログラム及び下記の査定を受けた者 20 名 (男性 5 名・女性 15 名)。平均年齢は, 20.4 歳, 標準偏差は 2.87 であった。

効果査定: プログラムの初回と最終回に以下の質問紙を用いて行った。CES-D (抑うつの程度を査定), PHLMS (Cardaciotto et al., 2008; Philadelphia Mindfulness Scale. マインドフルネスの主要素である, “気づき” と “受容” の程度を査定), 脱中心化尺度 (黒瀬, 2007; 脱中心化の程度を査定)。

分析: HAD (清水他, 2006) を用いた。

結 果

分析対象者のプレ時点の CES-D 得点の平均は 15 点, 標準偏差は 5.23, 最高点は 24 点, 最低点は 4 点であった。CES-D の Cut of Point である 16 点以上の者は 10 人であった。

1. 相関分析

うつ症状の減少と関連する要素を検討するために, CES-D 得点の変化量 (プレーポスト) と, PHLMS 及び脱中心化尺度の各項目得点の変化量 (ポストプレー) に関してピアソンの積率相関係数を算出した。その結果, PHLMS の「3. 他の人と話している時, 私は, その人の表情や身振りに気づいている」($r = .577, p < .01$), 「12. 私には, 考えないようにしている事

柄がある」($r = -.411, p < .1$), 「15. 私は, 鼓動が速くなった, 筋肉がこわばってきたなどの身体の変化がわかる」($r = .391, p < .1$) および “気づき” の変化量合計点 ($r = .405, p < .1$) において有意または有意傾向での相関が認められた。また脱中心化尺度の「4. 私は, 自分の考えに同一化することなく, それらを観察する」($r = .641, p < .01$), 当尺度の変化量合計点 ($r = .445, p < .05$), 「3. 私は, 考えはあくまで考えなのだからあまりそれにとらわれないようにしている」($r = .418, p < .1$) において有意または有意傾向での正の相関が認められた。

2. 偏相関分析

CES-D の変化と関係する要素をさらに検討するために, 相関分析で有意であった PHLMS の項目 3 の変化量を統制変数として偏相関分析を実施した。その結果, PHLMS の「16. 考えたくないことがあったら, 私は, 心の中からそれを追い出そうと, あらゆることをする」($r = -.415, p < .01$) において有意な負の相関が認められた。同様に自己中心化尺度の項目 4 の変化量を統制変数とした偏相関分析を実施したところ, PHLMS の「3. 他の人と話している時, 私は, その人の表情や身振りに気づいている」において有意な正の相関 ($r = .574, p < .05$), 自己中心化尺度の「5. 私は駄目な人間だ, と思ってもそれはあくまで考えであって事実ではないのだからそれに振り回されない」($r = -.490, p < .05$) において有意な負の相関が認められた。また, PHLMS の「12. 私には, 考えないようにしている事柄がある」において有意傾向での負の相関 ($r = -.393, p < .1$), 「15. 私は, 鼓動が速くなった, 筋肉がこわばってきたなどの身体の変化がわかる」($r = .394, p < .1$) および “気づき” の変化量合計 ($r = .398, p < .1$) において有意傾向での正の相関が認められた。

考 察

結果 1, 2 より, 大学生を対象としたマインドフルネス瞑想を中核とする抑うつ低減プログラムにおいては, 対人関係での相手の様子や身体の変化に気づきを向けることができるようになるほど, また自分の考えに巻き込まれることなく, それをオープンにして, よく観察することができるようになるほど, うつ状態が緩和される可能性が示唆された。また結果 2 より, 統制変数の投入によっても有意な相関が消えなかった「他の人と話している時に, 相手の様子にきちんと気づきを向けていること」を特に重視した指導をすることで, 大学生におけるうつ状態の緩和を促進できる可能性が示唆された。今後は大学生以外にも対象を拡大して検討を重ねたい。

引用文献

清水裕士・村山綾・大坊郁夫 (2006) 集団コミュニケーションにおける相互依存性の分析 (1) コミュニケーションデータへの階層的データ分析の適用, 電子情報通信学会技術研究報告, 106(146), 1-6.

本研究は科学研究費補助金(基盤 C 一般・課題番号 21530744, 研究代表者・石井康智)の助成を受けて実施された。