マインドフルネス、セルフ・コンパッション、フォーカシング の尺度間の関連

山地弘起

(大学入試センター)

キーワード: マインドフルネス、セルフ・コンパッション、フォーカシング態度

Correlational Patterns among Mindfulness, Self-Compassion, and the Focusing Attitude

Hiroki YAMAJI

(National Center for University Entrance Examinations)

Key Words: mindfulness, self-compassion, focusing attitude

目 的

近年、認知行動療法の領域を中心にマインドフルネスの基礎的・臨床的検討が活発に進められてきた(貝谷ら, 2016 など)。それとともに、マインドフルネスと近接したセルフ・コンパッションが臨床効果の媒介要因として併せて検討されたり、またセルフ・コンパッション自体を涵養するプログラムが開発されたりしてきている(ネフ, 2014 など)。さらに、パーソン・センタードの立場で以前から活用されているフォーカシングにおいても、マインドフルネスとの重なりから新たな展開が見られる(ローム, 2016 など)。

これらの臨床的概念ないし方法はさまざまな心理療法や社会情動的学习に通底する汎用的特徴をもつと考えられるが、それぞれが複合的な技能や態度から成るため、相互の関連は必ずしも明確でない。そこで本研究では、マインドフルネス、セルフ・コンパッション、フォーカシング態度の自己評定尺度を用いてこれらの間の関連を検討し、かつ情動コンピテンシスやソーシャルスキル等との関連も探ることを試みた。

方 法

参加者 国立N大学の1年生200名(女子88名、男子111名、不明1名; 年齢 $M = 18.9$, $SD = 1.2$)。N大学は9学部から成る中規模総合大学であり、参加者の所属は全学部に亘る。**実施** 2015年10月、教養教育の授業のなかで集団実施。**尺度** 1. マインドフルネスの代表的尺度である FFMQ 日本語版(Sugiura et al., 2012) は5因子39項目から成るが、ここでは Bohlmeijer et al. (2011) による短縮版の5因子24項目を使用。2. セルフ・コンパッション尺度日本語版(有光, 2014) は6因子26項目から成るが、ここではマインドフルネスと重複する2因子を除いた4因子18項目を使用。3. フォーカシング態度尺度 FMS-18(森川ら, 2014) の3因子18項目。4. 情動コンピテンシスプロフィール日本語短縮版(野崎・子安, 2015) から自己の情動に関する10項目を使用。5. ソーシャルスキルの代表的尺度 Kiss-18(菊池, 1988) の18項目。6. 性格の Big 5 簡易尺度である TIPI 日本語版(小塩ら, 2012) の5因子10項目。TIPI のみ7件法、他はいずれも5件法。

結果と考察

マインドフルネス、セルフ・コンパッション、フォーカシング態度の合計12下位尺度を因子分析したところ(最尤法・プロマックス回転)、スクリープロットから2因子解が明らかと考えられた(説明率49.2%、因子間相関 -0.09)。因子パターンをみると(Table 1)、第1因子はフォーカシング態度やマインドフルネスの非反応性や観察に負荷が高く、Awareness 因子と命名することができる。また第2因子はセルフ・コンパッションでの反転内容としての自己否定やマインドフルネスの非判断に負荷が高いことから、Judgment 因子と命名する

ことができる。これら2因子は、かつて Bishop et al. (2004) がマインドフルネスを Awareness と Non-Judgment の2側面に整理したこととも符合する結果といえよう。

次いで、これら2因子の意味内容をさらに明確にするために、情動コンピテンシス、ソーシャルスキル、Big 5 との相関を検討した。情動コンピテンシスは第1因子のみと相関があり、ソーシャルスキルは両因子と、そして Big 5 では神経症傾向において第2因子の方に高い相関があり、上記の命名と矛盾しない結果であった(Table 2)。

Table 1 因子パターン

Subscales	Factor1	Factor2
FMS attention	.703	.199
SCS_common_humanity	.686	.158
FMS_distance	.647	-.038
FMS_acceptance	.581	-.240
FFMQ_non_react	.525	-.164
SCS_self_kindness	.507	.028
FFMQ_observe	.446	.284
FFMQ_describe	.311	-.290
SCS_self_judgment	-.195	.831
FFMQ_non_judge	-.131	-.754
SCS_isolation	-.001	.668
FFMQ_act_aware	-.147	-.365

Table 2 相関係数

Scales	Factor1	Factor2
EmComp_Self	.519**	.055
Kiss_18	.501**	-.281**
TIPI extrovert	.202**	-.169*
TIPI agreeable	.116	-.183*
TIPI conscientious	.162*	-.099
TIPI non_neurotic	.276**	-.462**
TIPI open	.165*	-.085

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

引用文献

- 有光典記 (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.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Bohlmeijer, E., ten Klooster, P. M., Fledderus, M., Veehof, M., & Baer, R. (2011). Psychometric properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in depressed adults and development of a short form. *Assessment*, 18, 308-320.
- 貝谷久宜・熊野宏昭・越川房子(編著)(2016). マインドフルネス 日本評論社
- 菊池章夫 (1988). 思いやりを科学する. 川島書店
- 森川友子・永野浩二・福盛英明・平井達也 (2014). FMS (The Focusing Manner Scale) 改訂版の作成および信頼性と妥当性の検討. 九州産業大学国際文化学部紀要, 58, 117-135.
- ネフ K. 石村郁夫・櫻村正美 (訳) (2014). セルフ・コンパッション 金剛出版
- 野崎優樹・子安増生 (2015). 情動コンピテンシスプロフィール日本語短縮版の作成. 心理学研究, 86, 160-169.
- 小塩真司・阿部晋吾・カトローニ・ピノ (2012). 日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J) 作成の試み. パーソナリティ研究, 21, 40-52.
- ローム D. I. 日笠摩子・高瀬健一 (訳) (2016). マインドフル・フォーカシング 創元社
- Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y., & Murakami, H. (2012). Development and validation of the Japanese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness*, 3, 85-94.