

【共同研究】

## 愛着スタイルと自尊感情との関連性

—身体感覚への態度、マインドフルネス、反すう、レジリエンスの媒介効果—

今野 義孝\* 吉川 延代\*\*

Relationship between Attachment Style and Self-esteem:  
The Meditating Role of the Attitude towards Bodily Sensations, Mindfulness,  
Rumination, and Resilience

Yoshitaka KONNO, Nobuyo YOSHIKAWA

This study examined the relationship between attachment style and self-esteem and the mediating role of the attitude toward bodily sensations, mindful attention and awareness, rumination, and resilience. Participants were 456 undergraduate students. Correlation analysis and multiple regression analysis indicated that a secure attachment style had a direct effect on enhancing self-esteem. In addition, self-esteem was indirectly enhanced via a positive attitude toward bodily sensations, mindful attention and awareness, controlled rumination, and resilience. In contrast, an ambivalent attachment style had a direct negative effect on self-esteem. Both the ambivalent and the avoidant attachment style had indirect negative impacts on self-esteem through preoccupation with uncomfortable bodily sensations, less mindful attention and awareness, less control of rumination, and less resilience. Based on cluster analysis, the participants were classified into four groups based on their attachment style: an “insecure-mixed” style of attachment, an “avoidant” style of attachment, an “ambivalent” style of attachment, and a “secure” style of attachment. Results of one-way analysis of variance revealed that the “secure” attachment group had the highest scores for a positive attitude toward bodily sensations, mindful attention and awareness, controllability of rumination, and resilience while the “insecure-mixed” attachment group had the lowest scores. These results were discussed in terms of the relationship between attachment style and the attitude toward bodily sensations, mindful attention and awareness, controllability of rumination, and resilience.

**Key words** : attachment style, self-esteem, attitude toward bodily sensations, mindfulness

愛着スタイル、自尊感情、身体感覚への態度、マインドフルネスの態度

### 問題と目的

Bowlby (1988) によれば、愛着とは親密な対

象との感情的絆を求める人類普遍の要求であり、恐怖や不安に曝されたときに親密な対象の保護を求めることによって自らの生存確率を高めるシステムのことである。安定的な愛着関係においては、幼児は養育者に安全に守られている体験を心と身体に内在化することによって、自分自身の中にも安心・安全の感覚を育むことができるように

\* こんの よしたか 文教大学人間科学部臨床心理学科

\*\* よしかわ のぶよ 文教大学人間科学部非常勤講師

なる。一方、不安定な愛着関係は他者に対して不安や不信、緊張などをもたらすだけでなく、自分自身に対しても不安や不信、緊張などをもたらす。このように、養育者との愛着関係は内的作業モデル (internal working model: IWM) として子どもの心と身体の中に内在化され、感情や認知、行動のフレームワークとして機能するようになる (Bowlby, 1973; 詫間・戸田, 1988; Mikulincer & Florian, 1995; Ruijten et al., 2011)。

Ainsworth (1979) は、新規場面法 (strange situation procedure) を用いて、子どもの愛着を「安定型」、「不安一回避型」、「不安一両価型」、「解体型」に分類している。Kobak and Sceery (1988) は、愛着スタイルの特徴について次のように述べている。「安定型」は課題解決や社会的文脈における否定的な感情を建設的な方向へ調整する能力と高い自己制御能力を示し、友人からは敵意や不安のレベルが低いと評価される。「回避型」は愛着関係には価値をおかず、親の機能を過小評価している。仲間からは敵意が強く不安も高いと評価されているにもかかわらず、自己評価では社会的に有能であると認知している。「両価型」は、両親を実際以上に理想化することによってネガティブな情動を和らげている。仲間からは不安が強いと評価されており、自己評価でも苦悩が強いという特徴を持っている。

近年、愛着スタイルは、個人の精神的健康やウェルビーイング (well-being) と密接に関係することが指摘されている (Karreman & Vingerhotes, 2012)。とりわけ幼児期の親子関係における安心・安全の感覚は、感情調節や共感、メンタライジングの発達に重要なかわりを持つとされる (Bowlby, 1973; Mikulincer & Shaver, 2007; Svanberg, 1998)。Svanberg (1998) は、安定的な愛着スタイルは、レジリエンスや信頼感、情動のコントロール、メンタライジング、自己省察などを向上させると述べている。

一方、不安定な愛着スタイルは、非機能的な認知やネガティブな反すう、レジリエンスの低下、自尊感情の低下などをもたらす、結果的に抑うつを導くとされる (Beck, 1976; Permuy, Merino, & Rernadez-Rey, 2009; Lee & Hankin, 2009; Orth &

Robins, 2013)。また、不安定な愛着スタイルは、メンタライジングの能力や省察的な機能の低下、自尊感情や信頼感の低下、情緒の調節の困難などを引き起こすとされる (Fonagy & Target, 1997)。

愛着スタイルは、マインドフルネスの態度にも影響することが知られている (Gordon & Finney, 2008; Atkinson, 2013)。マインドフルネスの態度とは、呼吸瞑想法やヨガ、動作法、リラクゼーション法などによってもたらされる心身の快適な体験と密接に関係する囚われのない注意集中や心理的構えである (Kabat-Zinn, 2003; Fujino, 2012; Konno, 2004)。心身の快適な体験は、遡ると乳幼児期における養育者との間で共有される心地よい身体感覚の体験に根ざしている。心地よい身体感覚の体験は、自分自身を支える安心・安全の感覚として内在化され、その感覚と結びついた養育者の表象が、自分自身に対して安心・安全の態度で向き合うマインドフルネスの態度を涵養すると考えられる (Gordon & Finney, 2008; Atkinson, 2013)。つまり、マインドフルネスの態度は、安定的な愛着スタイルによって培われた快適な身体感覚の体験やそうした身体感覚を尊重する態度を基盤にして形成されると考えられる。

マインドフルネスの態度は、ネガティブな反すうを抑止し、情動的な気づきやアクセプタンス、否定的な思考の解放などを含む適応的な情動調節の働きを促進する (Teasdale et al., 2002)。その結果、健康に関する思考や行動の促進、自尊感情の向上、抑うつ防止とウェルビーイングの向上などがもたらされる (Kabat-Zinn, 2003; Brown & Ryan, 2003; Biegel et al., 2009)。今野・吉川 (2014a) は、身体への気づきや身体感覚を尊重する態度は、マインドフルネスの態度の促進とネガティブな反すうに対する制御を向上させ、さらにそのことがレジリエンスを高め、抑うつの予防因子である自尊感情の向上をもたらすことを報告している。

これらの先行研究から、安定的な愛着スタイルは自尊感情の向上に直接的に影響するだけでなく、身体感覚を尊重する態度やマインドフルネスの態度、反すうの制御感、レジリエンスの強化などを介しても自尊感情の向上に影響を及ぼすと考

えられる。一方、不安定な愛着スタイルは、身体の不調への囚われ感の増大やマインドフルネスの態度の低下、ネガティブな反すう傾向の増大、レジリエンスの低下などを通して自尊感情を低下させると考えられる（仮説1）。それに加えて、安定的な愛着スタイルと不安定な愛着スタイルとの間には、身体感覚への態度や、マインドフルネスの態度、反すう、レジリエンス、自尊感情に関して違いがあると考えられる（仮説2）。本研究の目的は、これら2つの仮説を検証することである。

## 方 法

### 1. 調査協力者と手続き

調査協力者は、首都圏の2つの大学の学部学生498名である。そのうち、記入漏れや回答に不備のあった42名を除いた456名（男子204名、女子252名；平均年齢20.7歳、SD=1.74）を分析の対象とした。質問紙調査は、通常の授業時間に、調査実施者の口頭説明の後に一斉に実施した。実施に要する時間は20分程度である。

### 2. 質問紙尺度

本研究で用いた質問紙尺度は、①自尊感情尺度（山本・松井・山成，1982）、②内的作業モデル尺度（戸田，1988）、③身体感覚への態度尺度（井上，2011）、④Mindful Attention Awareness Scale（以下、MAASと記す）の日本語版（宇佐美・田上，2012）、⑤反すう尺度（伊藤，2003）、⑥レジリエンス尺度（大石・岡本，2009）である。以下、これらの尺度について説明する。

#### (1) 自尊感情尺度（10項目）

自尊感情尺度は、Rosenberg（1965）が作成した尺度の日本語版である。自尊感情とは、人が自分自身についてどのように感じるのかという感じ方のことであり、自己の能力や価値についての感情や感覚のことである。Rosenberg（1965）によると、自尊感情とは、他者との比較によって生じる優越感や劣等感ではなく、自分自身が自己への尊重や価値を評価する程度のことである。自尊感情が低いということは、自己拒否、自己不満足、自己軽蔑を表し、自己に対する尊敬を欠いている

ことを意味する。自尊感情尺度の具体的な質問項目は、“少なくとも人並みには、価値のある人間である”“色々な良い素質をもっている”などである。回答は5段階評定で行った。得点が高いほど自尊感情の傾向が高いことを示している。

#### (2) 内的作業モデル尺度（18項目）

内的作業モデル尺度は、「安定型」（6項目）、「両価（アンビバレント）型」（6項目）、「回避型」（6項目）、の3つの下位尺度から構成されている。「安定型」は、他者は応答的で自己は援助される価値のある存在であるという表象を特徴としている。具体的な質問項目は、“私は知り合いができてやすい方だ”“私はすぐに人と親しくなる方だ”などである。「両価型」は、他者に対して信頼と不信のアンビバレントな表象を持ち、強い自己不安全感を特徴としている。具体的な質問項目は、“人は本当はいやいやながら私と親しくしてくれているのではないかと思うことがある”“自分を信用できないことが良くある”などである。「回避型」の特徴は、仲間からは敵意が強く不安も高いと評価されているにもかかわらず、自己評価では苦痛はなく、社会的にコンピテントであると認知していることである。具体的な質問項目は、“人に頼るのは好きではない”“私は人に頼らなくても、自分一人で充分にうまくやっていけると思う”などである。回答は、「非常によくあてはまる（6点）」から「全くあてはまらない（1点）」の6段階評定で行った。得点が高いほど、これらの特徴が顕著なことを示している。

#### (3) 身体感覚への態度尺度（16項目）

身体感覚への態度尺度は、「体への尊重感とリラクセーション」（以下、「体の尊重感」と記す）、「外面的身体への囚われ」、「体の調子への囚われ」（以下、「不調への囚われ感」と記す）の3因子から構成されている。本研究では、「体の尊重感」や「不調への囚われ感」という身体への感覚への態度について検討することである。これに対して、「外面的身体への囚われ」は、他者の眼差しを意識した外面的な身体の評価への囚われである。そこで、本研究では「体への尊重感」と「不調への囚われ感」の因子を用いることにした。

「体の尊重感」は、身体に注意を払い、身体の

感覚を大切にすることであり、意識的に姿勢を正したり、深呼吸によって気持ちを落ち着けたりするなど、動作を通して身体の力を抜くように心がけるなどの積極的な態度である。「体の尊重感」の具体的な質問項目は、“日常生活のなかで、意識的に自分のからだの感じを大切にしている” “言葉になりにくいからだの感じに触れることは、自分にとって大切だと思う” などである。「体の調子への囚われ」は、内面的な身体の不調に心氣的に囚われている態度である。具体的な質問項目は、“からだの調子が悪いと、そこにばかり注意が向いてしまう” “自分のからだの不調にこだわってしまう” などである。回答は、「非常によくあてはまる(7点)」から「全くあてはまらない(1点)」の7段階評定で行った。得点が高いほど、これらの特徴が顕著なことを示している。

#### (4) MAAS (11項目)

MAASは、Mindful Attention Awareness Scale (Brown & Ryan, 2003) (11項目) の日本語版である。この尺度は、日常生活における今この瞬間の経験に対する注意と気づきの傾向を測定するものである。具体的な質問項目は、“注意を払うことなく物事を行う” “今やっていることを意識しないまま、自動的に課題や作業をする” “自分が何をしているかほど意識しないまま、自動的に動いている” などである。回答は、「あてはまる(1点)」から「あてはまらない(5点)」の5段階評定で行った。得点が高いほどマインドフルネスであることを示す。

#### (5) 反すう尺度

反すう尺度の「反すう傾向」は、Nolen-Hoeksema (2000) によると、「抑うつ気分を感じているときに、抑うつ症状や抑うつの原因・意味・結果に注意を焦点づける行動や認知」のことである。反すうを多く行う者は、抑うつ期間が長く、より重症なことが指定されている。「反すう傾向」の具体的な質問項目は、“何日もの間、嫌なことを考えるのに没頭することがある” “しばしば、嫌なことばかりを途切れなく考え続けることがある” などである。これに対して、「反すうの制御感」は、抑うつ予防と回復に有効な因子である。「反すうの制御感」の具体的な質問項目は、“嫌なことを

を考えていても、それに没頭せず何らかの行動をとることができる” “やらなければいけないことがある時には、嫌なことを考えるのを中断して、それに取り組むことができる” などである。回答は6段階評定で行った。得点が高いほど、それぞれの傾向が高いことを示している。回答は、「ほとんど当てはまらない(1点)」から「ほとんど当てはまる(5点)」の5段階評定で行った。得点が高いほど、これらの特徴が顕著なことを示している。

#### (6) レジリエンス尺度 (18項目)

レジリエンスは、石毛・無藤 (2005) によると、「ストレスフルな状況でも精神的健康を維持する、あるいは回復に導く心理的特性」と定義されている。本研究では、この定義に基づいて作成された大石・岡本 (2009) のレジリエンス尺度を用いた。この尺度は、「内面共有性」(6項目)、「内省性」(4項目)、「楽観性」(6項目)、「遂行性」(4項目) から構成されている。「内面共有性」は、他者と自己の内面を共有し、実際に行動に移すための精神的健康を維持する態度である。具体的な質問項目は、“つらいときや悩んでいるときは自分の気持ちを人に話したいと思う” “寂しいときや悲しいときは自分の気持ちを人に聞いてもらいたいと思う” などである。「内省性」は、自分の判断や行動を見直そうとする心性である。具体的な質問項目は、“困ったことが起きるとその原因を考える” “なぜそうしたのか行動を見直そうとする” “失敗したとき自分のどこが悪かったかを考える” などである。「楽観性」は、ものごとを楽観的に捉える態度で、具体的な質問項目は“なにごとにも良いほうに考える” “困ったことが起きても良い方向にもっていく” などである。「遂行性」は、困難に対して音を上げず自ら取り組もうとする態度である。具体的な質問項目は、“失敗してもあきらめずにもう一度挑戦する” “やり始めたことは最後までやる” などである。回答は、「全く当てはまらない(1点)」から「よく当てはまる(5点)」の5段階評定で行った。得点が高いほどそれぞれの因子の傾向が高いことを示している。

3. 倫理的配慮

本研究では倫理的配慮事項として、質問紙調査の実施に先立って本研究の目的と意義について全員に説明した。その上で、①調査協力は本人の自由意思に基づくものであること、②協力の意思がない場合は回答をしなくても良いこと、③調査は匿名で行い守秘義務を遵守すること、④データは研究の目的以外には使用しないことを文書と口頭で説明した。

結果

分析に先立って、各下位尺度の得点を男女間で比較した。t検定の結果、いずれの下位尺度でも男女間に有意差はなかった。そこで、本研究では男女のデータを一括して分析を行うことにした。

1. 自尊感情尺度と他の尺度との相関

表1に示すように、自尊感情尺度得点と内的作業モデル尺度の「安定型」、身体感覚への体験尺度の「身体の尊重感」、反すう尺度の「反すうの制御感」、レジリエンス尺度の「内省性」、「楽観性」、「遂行性」との間に、それぞれ有意な正の相関が見られた。これに対して、自尊感情尺度得点

と内的作業モデル尺度の「両価型」、「回避型」、身体感覚への体験尺度の「不調への囚われ感」、反すう尺度の「反すう傾向」との間にはそれぞれ有意な負の相関が見られた。

2. 重回帰分析による変数間の関係

自尊感情尺度に対する他の尺度の影響を検討するために重回帰分析を行った。重回帰分析では変数間のパス関係を推測するために、最初に自尊感情尺度を従属変にし、その他のすべての尺度を独立変数にして分析を行った。その後、順次、レジリエンス尺度を従属変数にした分析、反すう尺度を従属変数にした分析、MAASを従属変数にした分析、身体感覚への態度尺度を従属変数にした分析を行った。その結果、図1に示すパス図が得られた。このパス図では、有意な標準偏回帰係数(β)の値のみを示した。

自尊感情尺度を従属変にした重回帰分析の結果は、 $R^2 = .620$  ( $F(8) = 93.459, p < .001$ )で、内的作業モデル尺度の「安定型」( $\beta = .203$ )と「回避型」( $\beta = .140$ )からは、自尊感情尺度に対して正のパスが見られた。レジリエンス尺度の「内省性」( $\beta = .214$ )と身体感覚への態度尺度の「身体の尊重感」( $\beta = .176$ )からも正のパスが見られた。

表1 尺度間の相関関係

	自尊感情	体の尊重感	不調への囚われ感	反すう傾向	反すうの制御感	MAAS	内面共有性	内省性	楽観性	遂行性	安定型	両価型	回避型
自尊感情	1.000	.222**	-.310**	-.442**	.349**	.283**	.036	.527**	.152*	.304**	.445**	-.683**	-.119
体の尊重感	.222**	1.000	.223**	.034	.167*	.120	.135*	.053	.268**	.147*	.055	-.081	-.031
不調への囚われ感	-.310**	.223**	1.000	.381**	-.341**	-.303**	.179**	-.277**	.106	-.146*	-.190**	.382**	.268**
反すう傾向	-.442**	.034	.381**	1.000	-.414**	-.194**	.071	-.456**	.047	-.111	-.147*	.484**	.180**
反すうの制御感	.349**	.167*	-.341**	-.414**	1.000	.309**	-.030	.476**	.196**	.291**	.162*	-.359**	-.090
MAAS	.283**	.120	-.303**	-.194**	.309**	1.000	.019	.134*	.300**	.309**	.102	-.395**	-.169*
内面共有性	.036	.135*	.179**	.071	-.030	.019	1.000	.018	.324**	.123	.219**	.095	-.349**
内省性	.527**	.053	-.277**	-.456**	.476**	.134*	.018	1.000	.141*	.375**	.308**	-.404**	-.094
楽観性	.152*	.268**	.106	.047	.196**	.300**	.324**	.141*	1.000	.378**	.159*	-.069	-.023
遂行性	.304**	.147*	-.146*	-.111	.291**	.309**	.123	.375**	.378**	1.000	.283**	-.271**	-.025
安定型	.445**	.055	-.190**	-.147*	.162*	.102	.219**	.308**	.159*	.283**	1.000	-.283**	-.273**
両価型	-.683**	-.081	.382**	.484**	-.359**	-.395**	.095	-.404**	-.069	-.271**	-.283**	1.000	.239**
回避型	-.119	-.031	.268**	.180**	-.090	-.169*	-.349**	-.094	-.023	-.025	-.273**	.239**	1.000

\*\* 相関係数は 1% 水準で有意

\* 相関係数は 5% 水準で有意

一方、「両価型」からは自尊感情尺度に対して負のパスが見られた ( $\beta = -.503$ )。

「内省性」を従属変数にして、「安定型」、「両価型」、「回避型」、「身体の尊重感」、「不調への囚われ感」、「MAAS」、「反すうの制御感」、「反すう傾向」を独立変数にした重回帰分析の結果は  $R^2 = .362$  ( $F(5) = 52.701, p < .001$ ) で、「安定型」( $\beta = .186$ )と「MAAS」( $\beta = .192$ )、それに「反すうの制御感」( $\beta = .312$ )から正のパスが見られた。一方、「両価型」( $\beta = -.158$ )と「反すう傾向」( $\beta = -.238$ )からは負のパスが見られた。

「反すう制御感」を従属変数とし、「安定型」、「両価型」、「回避型」、「身体の尊重感」、「不調への囚われ感」を独立変数に用いて分析した結果は、 $R^2 = .227$  ( $F(4) = 34.433, p < .001$ )であった。「身体の尊重感」( $\beta = .198$ )と「MAAS」( $\beta = .128$ )から正のパスが見られた。これに対して、「両価型」( $\beta = -.187$ )と「不調への囚われ感」( $\beta = -.275$ )からは、負のパスが見られた。

「反すう傾向」を従属変数として、「安定型」、「両価型」、「回避型」、「身体の尊重感」、「不調への囚われ感」を独立変数にした分析の結果は  $R^2 = .272$  ( $F(6) = 29.369, p < .001$ )であり、「両価型」( $\beta = .396$ )と「不調への囚われ感」( $\beta = .230$ )から正のパスが見られた。

「MAAS」を従属変数として、「安定型」、「両価型」、「身体の尊重感」、「不調への囚われ感」を独立変数とした場合の結果は  $R^2 = .197$  ( $F(3) = 38.164, p < .001$ )で、「身体の尊重感」( $\beta = .145$ )から正のパスが見られた。これに対して、「両価型」( $\beta = -.298$ )と「不調への囚われ感」( $\beta = -.221$ )からは負のパスが見られた。

「身体の尊重感」を従属変数にし、「安定型」、「両価型」、「回避型」を独立変数にした結果は  $R^2 = .0064$  ( $F(1) = 3.004, p > .05$ )で、いずれの変数からも有意なパスは見られなかった。これに対して、「不調への囚われ感」を従属変数とし、「安定型」、「両価型」、「回避型」を独立変数にした結果は

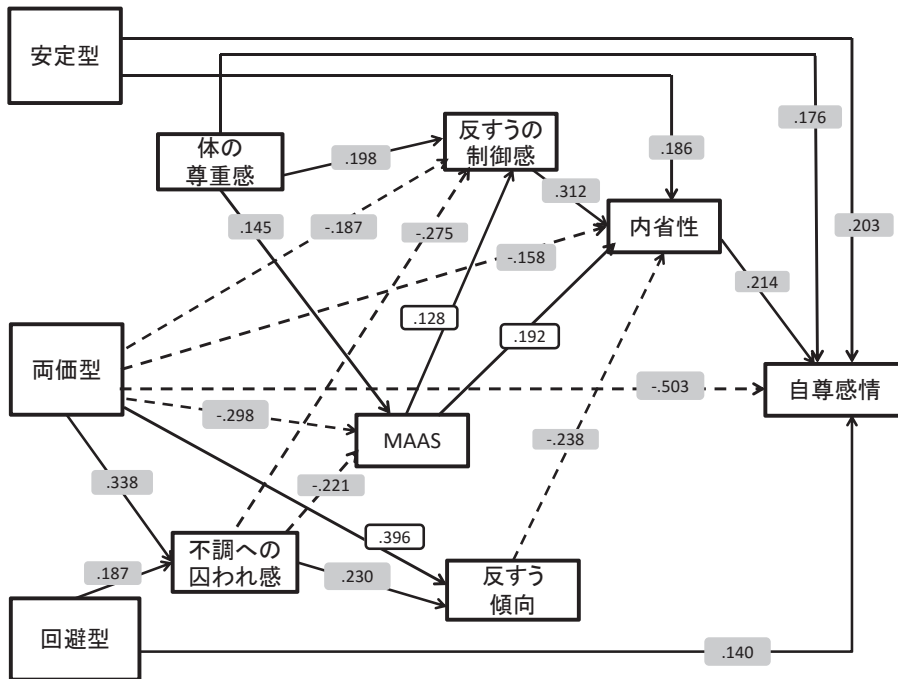


図1 愛着スタイル、身体感覚への態度、MAAS、レジリエンス、自尊感情の関係

\* 実線は正のパスを示す。破線は負のパスを示す。

\* 網掛けの値は有意水準が  $p < .001$  を示す。白抜きの値は有意水準が  $p < .05$  を示す。

$R^2=.175$  ( $F(2)=49.404, p<.001$ ) で、「両価型」( $\beta=.338$ )と「回避型」( $\beta=.187$ )から有意な正のパスが見られた。

### 3. 内的作業モデル尺度によるクラスター分析

内的作業モデル尺度の下位尺度の得点をZ変換したうえでK-meansによるクラスター分析を行い、調査協力者を4つのクラスターに分類した。それぞれのクラスターの最終クラスター中心の値を表したのが図2である。

クラスター1 ( $n=90, 19.7\%$ ) は、「両価型」と「回避型」の値がともに高く、「安定型」の値はマイナスであることから、「不安定混合型」と命名された。クラスター2 ( $n=168, 36.8\%$ ) は、「回避型」の値のみが高いことから「回避型」と命名された。クラスター3 ( $n=114, 25\%$ ) は、「安定型」の値は平均的であり、「回避型」の値はマイナスなのに対して、「両価型」の値だけが良かった。このことから「両価型」と命名された。クラスター4 ( $n=84, 18.4\%$ ) は、「両価型」と「回避型」の値がともにマイナスであるのに対して、「安定型」の値のみが高い値であることから「安定型」と命名された。

型」のクラスター間で、自尊感情尺度、身体感覚への態度尺度（「身体の尊重感」、「不調への囚われ感」）、MAAS、反すう尺度（「反すうの制御感」、「反すう傾向」）、レジリエンス尺度（「内面共有性」、「内省性」、「楽観性」、「遂行性」）のそれぞれの得点を一元配置の分散分析によって検討した。その結果、「楽観性」を除くすべての尺度において、クラスター間に有意差が見られた。

Bonferroniによる多重比較の結果は、表2に示す通りである。自尊感情尺度の得点は、「安定型」が最も高く、最も低いのは「不安定混合型」であった。「体の尊重感」の得点は、「安定型」が最も高く、「回避型」は最も低かった。「不調への囚われ感」の得点は「不安定混合型」が最も高く、「安定型」は最も低かった。MAASの得点は、「安定型」が最も高かった。「反すう制御」の得点は「安定群」が最も高かった。これに対して、「反すう傾向」の得点は「安定型」が最も低く、「不安定混合型」と「両価型」が高かった。「内面共有性」の得点は、「安定型」が最も高かった。「内省性」の得点は「安定型」が最も高く、「不安定混合型」は最も低かった。「遂行性」に関しては、「安定型」の得点が最も高かった。

### 4. 下位尺度得点のクラスター間比較

「不安定混合型」、「回避型」、「両価型」、「安定

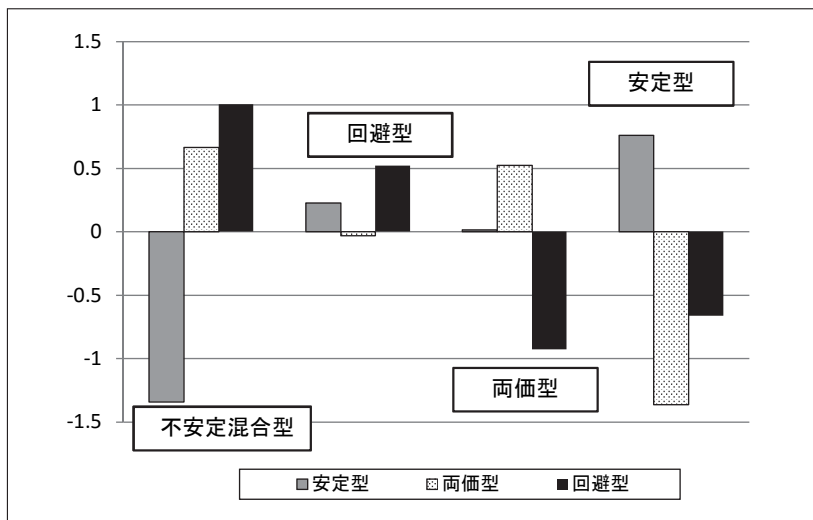


図2 クラスター分析の結果

表2 尺度得点のクラスター間比較

	不安定混合型 (A)	回避型 (B)	両価型 (C)	安定型 (D)	F値	有意水準	多重比較
自尊感情	2.38 (.049)	2.81 (0.53)	2.59 (0.53)	3.41 (0.55)	67.942	***	D>A, B, C; B>A, C; C>A
体の尊重感	4.52 (1.13)	4.35 (0.69)	4.48 (0.76)	4.70 (0.82)	3.390	*	D>B
不調への囚われ感	5.24 (1.31)	4.43 (1.13)	4.39 (1.21)	3.56 (1.16)	30.971	***	A>B, C, D; B>D; C>D
MAAS	2.55 (0.57)	2.89 (0.44)	2.93 (0.54)	3.07 (0.55)	17.471	***	D>A, B, C
反すうの制御感	3.26 (1.36)	3.52 (1.07)	3.61 (1.01)	4.25 (0.86)	17.100	***	D>A, B, C
反すう傾向	4.23 (1.36)	3.72 (1.09)	3.90 (1.19)	2.89 (1.12)	22.394	***	A, B, C>D; A, C>B
内面共有性	2.91 (.049)	2.93 (0.57)	3.27 (0.56)	3.07 (0.57)	9.245	***	D>A, B, C
内省性	2.10 (0.76)	2.56 (0.64)	2.44 (0.62)	2.86 (0.52)	22.927	***	D>A, B, C; B>A, C; C>A
楽観性	3.07 (0.49)	3.06 (0.44)	3.06 (0.47)	3.09 (0.48)	1.860	<i>n.s.</i>	
遂行性	2.53 (0.71)	2.72 (0.56)	2.74 (0.58)	3.07 (0.57)	12.811	***	D>A, B, C

\*\*\*  $p < .001$ \*\*  $p < .01$ \*  $p < .05$ 

## 考 察

本研究では、相関分析と重回帰分析の結果から、安定型の愛着スタイルは、自尊感情の向上に直接関係するだけでなく、レジリエンス尺度の「内省性」の促進を介しても自尊感情の向上に関与することが見いだされた。また、身体の体験を尊重する態度は、自尊感情の向上に直接関与するだけでなく、マインドフルネスの態度とネガティブな反すうの制御感を高め、それらがレジリエンスを促進することによって間接的に自尊感情の向上に寄与していた。一方、「両価型」の愛着スタイルからは自尊感情に対して負のパスが見られた。また、「両価型」の愛着スタイルは、マインドフルネスの態度や「反すうの制御感」と「内省性」に対しても負のパスがあり、それらを介して自尊感情の低下に関係することが見いだされた。さらに、「両価型」はネガティブな反すう傾向の悪化や内省性の低下を介しても自尊感情に対して負の影響をもたらしていた。このことから、「両価型」の愛着スタイルは、自尊感情の低下に直接関与するだけでなく、身体の不調への囚われ感の増大やマインドフルネスの態度の低下、反すうの制御感の低下、ネガティブな反すう傾向の増大を介しても自尊感情の低下に関係していることが見いだされた。従って、これらの結果から、仮説1は立証

されたとと言える。

本研究の反すう尺度では、反すうを「反すうの制御感」と「反すう傾向」に二分したが、最近の研究によれば、反すうには、外傷後成長体験を促進する「意図的熟考 (deliberate rumination)」と精神的健康を悪化させる「侵入的熟考 (intrusive rumination)」が存在することが指摘されている (上條・湯川, 2016)。それによれば、意図的熟考の機能には、ネガティブな反すうの制御と内省的な思考の過程が含まれている。今野・吉川 (2014a) は、過去の両親と過去の自分に対して肯定的なイメージを浮かべることが、過去の出来事の中に積極的な意味を見出すような意図的熟考をもたらし、それによって精神的健康が促進されることを指摘した。本研究では安定的な愛着スタイルから「内省性」に対する直接的なパスがあり、それを介して自尊感情の向上が見られた。このことから、本研究の結果は今野・吉川 (2014b) で得られた知見とも一致すると考えることができる。

先述したように、安定的な愛着関係は反すうの制御感の向上やレジリエンスの強化、情動のコントロールの促進、メンタライゼーションや自己省察の向上をもたらし、そのことによって心身の健康やウェルビーイングの向上に関係することが指摘されている (Mikulincer & Shaver, 2007; Karreman & Vingerhotes, 2012)。安定的な愛着関係においては、養育者によって提供される



安心・安全な身体感覚の表象が自分の身体の中に内在化されることによって、自分の中に安心・安全の居場所感があることを体験できるようになると考えられる。この安心・安全の居場所感の体験は身体感覚を尊重する態度を涵養し、自己信頼感や自尊感情の基盤を育むものと考えられる (Mikulincer & Florian, 1995; 詫間・戸田, 1988; Robeerts, Gotlib, & Kassel, 1996)。

本研究では仮説1は立証されたが、一見すると仮説と矛盾するような結果も見られた。例えば、相関分析の結果では「回避型」の愛着スタイルと自尊感情の間には負の相関が見られた。ところが、重回帰分析では「回避型」の愛着スタイルは直接的に自尊感情を高める働きをするとともに、一方では身体の不調への囚われを強めることによって反すうの制御感とマインドフルネスの態度を低下させ、間接的に自尊感情を低下させることが見いだされた。Kobak and Sceery (1988) によれば、「回避型」の愛着スタイルの人は仲間からは敵意が強く不安も高いと評価されているにもかかわらず、自己評価では社会的に有能であると認知している。しかし、実際に「回避型」の愛着スタイルの人は自分自身を心から社会的に有能であると認知しているかどうかは疑わしい。Rasumussen & Pidgeon (2011) は、自己感到強いネガティブな感情を引き起こす人は、自尊感情を守るために回避行動を行うと述べている。この指摘は、「回避型」の愛着スタイルの特徴に共通するものである。このことから、「回避型」の愛着スタイルが自尊感情の向上に直接関与しているのは、不安定な自己の補償作用を反映したものであると考えることもできる。

先述したように、安定的な愛着関係は、養育者が幼児の情緒的なニーズと身体的なニーズに対する反応の仕方に起源があり (Ainsworth, 1979; Bowlby, 1988)、養育者によって与えられる宥めや心地よい授乳や排泄、食事の快適な感覚的体験は、子どもの内的な生理機能を調節し、身体に対するポジティブな感覚や身体感覚を尊重する態度を育むと考えられる。しかし、本研究では予想に反して「安定型」の愛着スタイルから「体の尊重感」への直接的な影響は見られなかった。これ

は、「安定型」の愛着スタイルの人は、養育者によって幼児期から身体感覚を大切にしてもらっているため、特に意識する必要がないほど自然に身体感覚を尊重する態度を身につけていることによるのではないかと思われる (今野・吉川, 2015)。多くの場合、青年期の人が自分の身体感覚に配慮するきっかけとなるのは、身体の不調の経験である。心身が健康な状態のときは、そのことが「当たり前」であると思っているため、特に身体に対する配慮の必要性を感じていないものと思われる。

仮説2の検証には、「不安定混合型」、「回避型」、「両価型」、「安定型」の4つのクラスター間で各尺度得点を比較した。その結果、「安定型」のクラスターでは、すべての尺度の得点が「不安定混合型」や「両価型」、「回避型」よりも有意に高かった。これに対して、「不安定混合型」や「両価型」では、身体の不調への囚われ感やネガティブな反すう傾向の得点が「安定型」と比べて有意に高かった。このように、安定的な愛着スタイルと不安定な愛着スタイルの間には違いが見られたことから、仮説2は立証されたと言える。

愛着スタイルの出現の割合に関して、Hazan & Shaver (1987) は、標準的なアメリカ人では、安定的な愛着スタイルは56%、不安定な愛着スタイルは36%から44%であるとしている。しかし、本研究では安定型が18.4%と少なかった。これに対して、不安定混合型は19.7%、回避型は36.8%、両価型は25%であり、80%以上が不安定な愛着スタイルに分類された。この理由として、本研究の調査協力者が不安定な愛着スタイルの者に偏っていたとも考えられる。しかし、Relationship Questionnaire (Bartholomew & Horowitz, 1991) の日本語版尺度を用いた加藤 (1998) の研究によれば、安定型が19%、拒絶型が18%、とらわれ型が14%、恐れ型が21%となっており、本研究の結果と類似していた。また、村木・岡島・桂田 (2012) の研究では、安定型が26.4%、拒絶型が10.6%、とらわれ型が39.2%、恐れ型が23.9%となっており、不安定な愛着スタイルが大多数を占めていた。アメリカ人と日本人を対象とした研究結果の違いは、両国の文化の

違いを反映したものとも考えられる。しかし、Simpson (1990) が指摘しているように、Hazan & Shaver (1987) の作成した成人用愛着スタイル尺度は強制選択法による単純な類型論であるため、愛着スタイルの混合型が軽視されているという問題も反映されていると考えられる。

上記の問題を含めて、本研究では残された課題もある。その1つは、先行研究では不安定な愛着スタイルは自尊感情の低下を介して抑うつをもたらすことが指摘されているが、本研究では抑うつとの関係については検討しなかったことである。この点については今後の研究課題としたい。2つめの問題は、変数間のパス関係の検討に重回帰分析を用いたことである。重回帰分析では正確なパスの推定が困難なことやモデルの適合度の検討ができないという問題が指摘されている。したがって、今後は共分散構造分析を用いてパス関係を検討する必要がある。

## 引用文献

- Ainsworth, M.D.S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34, 932-937.
- Atkinson, B.J. (2013). Mindfulness training and the cultivation of secure, satisfying couple relationship. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2 (4), 73-94.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Beck, A.T. (1976). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Biegel, G.M., Brown, K.W., Shapiro, S. L., & Schubert, C.M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 77, 855-866.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York Basic Books. (黒田実郎他訳 母子関係の理論 II 分離不安 岩崎学術出版社 1997)
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical application of attachment theory*. Rortlege, London. (三木武 監訳 (1993). 母と子のアタッチメント—心の安全基地 医歯薬出版 東京)
- Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 822-848.
- Fonagy, P., & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, 9, 679-700.
- Fujino, H. (2012). Effects of Dohsa-hou relaxation on body awareness and psychological distress. *Japanese Psychological Research*, 54 (4), 388-399.
- Gordon, S. L., & Finney, S. J. (2008). Measurement invariance of the mindful attention awareness scale across adult attachment style. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40, 228-245.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- 井上久美子 (2011) : 青年期における身体感覚への態度と「悩む」こととの関連 心理臨床学研究, 29 (5), 574-585.
- 石毛みどり・無藤隆 (2005) 中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連—受験期の学業場面に着目して— 教育心理学研究, 53 (3), 356-367.
- 伊藤拓 (2003). 早稲田大学博士論文「うつ状態の心理的要因としてのネガティブな反すう」
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 114-156.
- 上條菜美子・湯川進太郎 (2016). ストレスフルな体験の意味づけにおける侵襲的熟考と意図的熟考の役割 心理学研究, 86 (6), 513-523.
- Karremans, A., & Vingerhotes, J.J.M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role

- of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53, 821-826.
- 加藤和生 (1998). Bartholomewらの4分類愛着スタイル尺度 (RQ) の日本語版の作成 認知・体験過程研究, 7, 41-50.
- Kobak, R.R., & Sceery, A. (1988). Attachment in later adolescence: Working models, affect regulation, and perception of self and others. *Child Development*, 59, 135-146.
- Konno, Y. (2004). Effects of positive bodily experience on the change of depressive states in undergraduates: Using self-rating depression scale and YG personality inventory. *Bulletin of Human Science, Bunkyo University*, 26, 163-170.
- 今野義孝・吉川延代 (2014a). 身体の体験の仕方が、マインドフルネス、抑うつ、およびレジリエンスに及ぼす影響 日本認知・行動療法学会第40回発表論文集, 308-309.
- 今野義孝・吉川延代 (2014b). 過去の両親と過去の自分に対するイメージが現在の精神的健康に及ぼす影響—過去の出来事の回想機能との関連—家族心理学研究, 28 (1), 1-13.
- 今野義孝・吉川延代 (2015). 幼少期の両親からの身体接触と愛着スタイルおよび信頼感 日本家族心理学会第32回大会発表論文集, 72-73.
- Lee, A., & Hankin, B.L. (2009). Insecure attachment, dysfunctional attitudes, and low self-esteem predicting prospective symptoms of depression and anxiety during adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 38 (2), 219-231.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1995). Appraisal and coping with a real-life situation: The contribution of attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 408-416.
- Mikulincer, M., & Shaver, P.R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY: Guilford Press.
- 村木佑実子・岡島泰三・桂田恵美子 (2012). 青年期の愛着スタイルと自立との関連 臨床教育心理学研究, 38, 33-38.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-511.
- 大石郁美・岡本祐子 (2009). 青年期における時間展望とレジリエンスとの関連 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, 8, 45-53.
- Orth, U., & Robins, R.W. (2013). Understanding the link between low self-esteem and depression. *Current Directions in Psychological Science*, 22 (6), 455-460.
- Permuy, B., Merino, H., & Rernadez-Rey, J. (2009). Adult attachment style and cognitive vulnerability to depression in a sample of undergraduate students: The mediational roles of sociotropy and autonomy. *International Journal of Psychology*, 1-7.
- Rasmusussen, M.K., & Pidgeon, A.M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24 (2), 227-233.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton Univ. Press.
- Ruijten, T., Roelofs, J., & Rood, L. (2011). The mediating role of rumination in the relation between quality of attachment relations and depressive symptoms in non-clinical adolescents. *Journal of Child and Family Study*, 20, 452-492.
- Simpson, J.A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 434-446.
- Svanberg, P.O.G. (1998). Attachment, resilience and prevention. *Journal of Mental Health*, 7 (6), 543-578.
- 詫摩武俊・戸田弘二 (1988). 愛着理論からみた青年の対人態度:成人版愛着スタイル尺度作成の試み 東京都立大学人文学報, 196,1-16.
- Teasdale, J.D., Moore, R.G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z.V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 70, 272-287.
- 戸田弘二 (1988). 青年後期における基本的対人態

- 度と愛着スタイル：作業仮説（working models）からの検討 日本心理学会第52回大会発表論文集, 27.
- 戸田弘二（1991）. Internal Working Models研究の展望 北海道大學教育学部紀要, 55, 133-143.
- 宇佐美麗・田上恭子（2012）. マインドフルネスと抑うつとの関連—自己制御の働きに着目して— 弘前大学教育学部紀要, 107, 131-138.
- 山本真理子・松井豊・山成由紀子（1982）: 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, 30, 64-68.

---

#### [抄録]

本研究では、愛着スタイルが自尊感情に及ぼす影響について、身体感覚への態度、マインドフルネスの態度、反すう、それにレジリエンスとの関連において検討した。それに加えて、安定的な愛着スタイルと不安定な愛着スタイル間の自尊感情、身体感覚への態度、マインドフルネスの態度、反すう、レジリエンスの違いについても検討した。調査協力者は、456名の大学生である。質問紙尺度は、自尊感情尺度、内的作業モデル尺度、身体感覚への態度尺度、MAAS（mindful attention and awareness scale）、反すう尺度、レジリエンス尺度である。相関分析と重回帰分析の結果から、安定型の愛着スタイルは自尊感情の向上に直接関係するだけでなく、レジリエンスの「内省性」を介して間接的に自尊感情の向上に関与していることが明らかになった。身体の体験を尊重する態度は、自尊感情の向上に直接関与するだけでなく、マインドフルネスの態度とネガティブな反すうの制御感を高め、さらにそれらがレジリエンスを促進することによっても自尊感情の向上に寄与していた。また、調査協力者を「不安定混合型」、「回避型」、「両価型」、「安定型」の4つのクラスターに分類し、それらの間で下位尺度得点を比較した。その結果、「安定型」のクラスターでは、「自尊感情尺度」、「身体の尊重感」、「MAAS」、「反すうの制御感」、「内面共有性」、「内省性」、「遂行性」のすべての得点が「不安定混合型」や「両価型」、「回避型」よりも高かった。対照的に、「不安定混合型」や「両価型」では、「不調への囚われ感」と「反すう傾向」の得点が高かった。これらの結果は、愛着スタイルと自尊感情、身体感覚への態度、マインドフルネスの態度、反すう、レジリエンスとの関係に基づいて考察された。

---