

【共同研究】

# 身体の体験の仕方がマインドフルネスの態度と抑うつへの反すう、レジリエンス、および自尊感情に及ぼす影響

今野 義孝\* 吉川 延代\*\*

Effects of mode of bodily experience on mindfulness, rumination, resilience, and self-esteem

Yoshitaka KONNO, Nobuyo YOSHIKAWA

This study examined the effects that mode of bodily experience had on mindfulness, rumination, resilience, and self-esteem in 456 undergraduates. Correlation analysis and structural equation modeling revealed a positive path from “respect for the body” to “self-esteem,” through an increased sense of “MAAS,” “control of rumination,” and “resilience.” In contrast, “preoccupation with an unpleasant bodily experience” had a negative effect on “self-esteem” through a decrease in “MAAS” and an increase in “rumination,” and deteriorated “resilience.” Based on cluster analysis of mode of bodily experience, participants were classified into three groups: “individuals indifferent to bodily experiences,” “individuals preoccupied with bodily experiences,” and “individuals who respected bodily experiences.” Results of one-way analysis of variance revealed that “individuals who respected bodily experiences” had the highest scores for “self-esteem,” “MAAS,” and “control of rumination.” In contrast, “individuals preoccupied with bodily experiences” had the lowest scores for those measures. These results were discussed in terms of the relationship between a harmonious mind-body experience, mindfulness, and self-compassion fostered by the Dohsa-method.

**Key words :** mode of bodily experience, mindfulness, rumination, resilience, self-esteem

身体の体験の仕方、マインドフルネスの態度、抑うつへの反すう、レジリエンス、自尊感情

## 問題と目的

近年、心身の健康やQOL（生活の質）向上、不安や抑うつへの軽減をもたらす方法としてマインドフルネスが重視されている（Brown and Ryan, 2003；Davis and Hayes, 2012）。マインドフルネスは、ブッダが到達した囚われのない瞑想的な心のあり方である。すなわち、今ここでの体験に静かに注意を向けることによってもたらされる囚わ

れない態度である。そもそも、マインドフルネスの態度は、「調身（姿勢を整える）」「調息（息を整える）」「調心（心を整える）」による瞑想性の注意集中によって生まれるものであり、マインドフルな身体の体験の仕方と密接に関係している。「調身」「調息」「調心」とは、心と身体（身体と心）が心地よく調和してつながっている状態である。こうした調和的なつながりの体験を促進するのが、呼吸法、瞑想法、座禅、ヨーガ、自律訓練法、ボディ・スキャン、動作法などの身体的なアプローチである。

筆者（今野, 2002）や筆者ら（今野・吉川, 2004；Konno & Yoshikawa, 2004；今野・吉川,

\* 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

2012; 今野・吉川, 2013) やFujino (2012) は、動作法のリラクゼーションによる心身の心地よい体験や足の裏でのしっかりと踏み縮めの体験は、安定した自己の拠り所となり、自己をありのまま受け止める態度や不安に巻き込まれずにそれらとほどよい距離をとる態度、抑うつ的な感情・認知の反すうに対する制御感（巻き込まれずにそっと距離を置く態度）など、マインドフルネスの中核的な態度をもたらすことを見いだした。また、心身の心地よい体験は、心身の疲労への気づきや心身を労る態度を促進し、ストレスに対する柔軟な対処やストレスからの早期回復をもたらすことを見いだした。すなわち、心身の心地よい体験によってもたらされるマインドフルネスの態度は、ネガティブな情動や認知との間に適度の心理的な距離をとることを可能にし、ストレスに対するレジリエンスを高めると考えられる。さらに、ストレスに巻き込まれずに自分を静かに見つめ、あるがままの自分を肯定することによって自尊感情が向上すると考えられる。

心身の心地よい体験や身体の体験を大切にしている態度は、乳幼児期における養育者との間での愛着関係とも密接に関係していると考えられる。そこで、今野・吉川 (2016) は、愛着スタイルと自尊感情との関係について、身体の体験の仕方、マインドフルネス、反すう、レジリエンスを媒介変数にして検討した。相関分析と重回帰分析の結果、安定的な愛着スタイルは、養育者との間に心地よい心身の体験を共有することによって形成されること、そして、身体の体験を尊重する態度やマインドフルネスの態度をもたらす、そのことが反すうの制御感の向上やレジリエンスの向上を介して自尊感情を高めることを見いだされた。

本研究では、身体の体験の仕方が、マインドフルネス、抑うつ、反すう、レジリエンス、自尊感情に及ぼす影響について検討することを目的とした。本研究で用いたデータは、基本的には今野・吉川 (2016) と同じものである。しかし、あらためて因子分析を行い、尺度の信頼性の向上を図った。ところで、マインドフルネスという用語は心身のあり方や態度を意味するものとしてだけでなく、マインドフルネスに到達する手段を意味する

ものとしても用いられている。そこで、本研究では、心身のあり方や態度を明示するために、「マインドフルネスの態度」という言い方を用いることにした。

## 方法

### 1. 調査協力者と倫理的配慮

調査協力者は、首都圏の2つの大学の学部生498名である。記入漏れや回答に不備のあった42名を除く、456名（男子204名と女子252名）を分析の対象とした。

本研究では、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、倫理的配慮事項として、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。

### 2. 質問紙尺度

#### (1) 身体感覚への体験尺度 (井上, 2011)

身体感覚への態度尺度は、「からだへの尊重感とリラクゼーション」(体への尊重感)、「外面的身体への囚われ」(外面への囚われ感)、「からだの調子への囚われ」(不調への囚われ感)の下位尺度から構成される16項目の質問紙である。「体への尊重感」は、身体に注意を払い、身体の感覚を大切にしている態度や、意識的に姿勢を整えたり、深呼吸をしたりして気持ちを落ち着けるなど、実際の動作を通して身体を抜くように心がけるなどの積極的な態度である。他者から見られている外面的身体を気にする態度は「外面的な囚われ感」である。「不調への囚われ感」は、内面的な身体の不調に心氣的に囚われているような態度である。回答は、「全くあてはまらない (1点)」から「非常によくあてはまる (7点)」の7段階評定で行った。

#### (2) 反すう尺度 (伊藤, 2003)

反応スタイル理論 (Nolen-Hoeksema, 2000) によれば、反すうとは「抑うつ気分を感じていると

きに、自分の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」である。反すう尺度は、「ネガティブな反すう傾向」（反すう傾向）と「ネガティブな反すうのコントロール可能性」（反すうの制御感）から構成されている。回答は、「当てはまらない（1点）」から「当てはまる（5点）」の5段階評定で行った。

### (3) MAAS (若松・境ら, 2011)

MAASは、Brown & Ryan (2003) によって開発された Mindful Attention Awareness Scale の日本語版である。MAASは、日常生活における、今この瞬間の経験に対するマインドフルな注意と気づきの傾向を測定する尺度であり、well-being との関連が示唆されている。杉浦 (2006) によれば、マインドフルな注意や気づきは「破局的思考の緩和」と「問題から距離を置いた対処」に関連し、「破局的思考の緩和」が抑うつの低減に効果がある。回答は、「当てはまらない（1点）」から「当てはまる（5点）」の5段階評定で行った。

### (4) レジリエンス尺度 (大石・岡本, 2009)

レジリエンスは、ネガティブな出来事からの立ち直りを導き、精神的な健康状態をつくりだす働きをする心理的特性であり、知能や洞察力、身体的健康、感情調整、忍耐力、ソーシャル・サポートなど、様々な要因によって導かれる力である (石毛・無藤, 2005)。本研究で用いたレジリエンス尺度は、大石・岡本 (2009) が石毛・無藤 (2005) の尺度を因子分析して得た因子によって再構成されたもので、「内面共有性」「内省性」「楽観性」「遂行性」の4つの下位尺度から構成されている。「内面共有性」とは、悩んでいるとき他者に自分の気持ちを共有して欲しいという願望である。「内省性」とは、困ったときにその原因を様々な角度から考えることである。「楽観性」とは、困ったことがあっても物事を良い方向に考えることである。「遂行性」とは、物事をあきらめずに最後までやり遂げることである。評定は、「当てはまらない（1点）」から「当てはまる」（5点）の5段階評定で行った。

### (6) 自尊感情尺度 (山本・松井・山成, 1982)

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、自分自

身についての感じ方のことである。Rosenberg (1965) 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、自己の尊重や価値を評価する程度のことを自尊感情と考えている。また、「非常によい (very good)」と感ずることではなく、「これでよい (good enough)」と感ずる程度が自尊感情の高さを示すと考えている。一方、自尊感情が低いということは、自己否定、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。回答は、「当てはまらない（1点）」から「当てはまる（5点）」の5段階評定で行った。

## 結果

### 1. 尺度の検討

#### (1) 身体感覚への体験尺度

因子分析の結果、3項目が削除されたが、原尺度 (井上, 2011) と同じ3因子が抽出された。それぞれの因子の  $\alpha$  係数は、「体への尊重感」(6項目) が .808、「外面への囚われ感」(4項目) が .565、「不調への囚われ感」(3項目) が .857であった。本研究では、「外面への囚われ感」の  $\alpha$  係数が低いことと、この因子は他者から見られている外見に関する評価懸念を表したもので身体の内側の感覚への気づきや注意を表したものではないことから、以下の分析では除外した。

#### (2) 反すう尺度

因子分析の結果、1項目が除外されたが、原尺度 (伊藤, 2003) と同じ2因子が抽出された。それぞれの因子の  $\alpha$  係数は、「反すう傾向」(6項目) が .931、「反すう制御感」(4項目) が .845であった。

#### (3) MAAS

因子分析の結果、原尺度 (若松・境ら, 2011) と同じ1因子構造であることが確認された。 $\alpha$  係数は .800であった。

#### (4) レジリエンス尺度

因子分析の結果、原尺度 (大石・岡本, 2009) と同じ4因子が抽出された。それぞれの  $\alpha$  係数は、「内面共有性」(6項目) が .851、「内省性」(4項目) が .829、「楽観性」(6項目) が .763、「遂行

性」(4項目)が.827であった。

### (5) 自尊感情尺度

因子分析の結果、原尺度(山本・松井・山成, 1982)と同じ1因子が確認された。 $\alpha$ 係数は.827であった。

## 2. 尺度間の相関関係

尺度間の相関関係は、Table 1に示すとおりであった。「自尊感情」は、身体感覚への体験尺度の「体への尊重感」、反すう尺度の「反すう制御感」、「MAAS」、レジリエンス尺度の「内省性」「楽観性」「遂行性」と、それぞれ有意な正の相関を示した。これに対して、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」との間には有意な負の相関が見られた。

身体感覚への体験尺度の「体への尊重感」と「不調への囚われ感」「MAAS」「反すうの制御感」「内面共有性」「楽観性」「遂行性」の間には、それぞれ有意な正の相関が見られた。一方、「不調への囚われ感」と「反すう傾向」「内面共有性」「楽観性」との間には有意な相関が見られた。

「MAAS」は、「反すう制御感」「内面共有性」「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あった。一方、「反すう傾向」との間には有意な負の相関が見られた。

「反すう制御感」と「反すう傾向」との間には有意な負の相関があったが、「内面共有性」「内省性」「楽観性」「遂行性」との間には有意な正の相関がみられた。「反すう傾向」に関しては、「内省性」「遂行性」との間に有意な負の相関があった。

Table1 尺度間の相関関係

	自尊感情	体への尊重感	不調への囚われ感	MAAS	反すう制御感	反すう傾向	内面共有性	内省性	楽観性	遂行性
自尊感情										
体への尊重感	<u>0.222</u>									
不調への囚われ感	<u>-0.311</u>	<u>0.223</u>								
MAAS	<u>0.283</u>	<u>0.121</u>	<u>0.308</u>							
反すう制御感	<u>0.349</u>	<u>0.167</u>	<u>-0.341</u>	<u>0.309</u>						
反すう傾向	<u>-0.442</u>	0.034	<u>0.381</u>	<u>-0.194</u>	<u>-0.414</u>					
内面共有性	0.036	<u>0.135</u>	<u>0.179</u>	0.019	-0.032	0.071				
内省性	<u>0.527</u>	0.053	<u>-0.277</u>	<u>0.134</u>	<u>0.476</u>	<u>-0.456</u>	0.018			
楽観性	<u>0.152</u>	<u>0.268</u>	<u>0.106</u>	<u>0.301</u>	<u>0.196</u>	0.047	<u>0.324</u>	<u>0.141</u>		
遂行性	<u>0.304</u>	<u>0.147</u>	<u>-0.146</u>	<u>0.309</u>	<u>0.291</u>	<u>-0.111</u>	<u>0.123</u>	<u>0.375</u>	<u>0.378</u>	

\*アンダーラインは、5%以下で有意な値を示す。

## 3. 重回帰分析

「体への尊重感」「不調への囚われ感」「MAAS」「反すうの制御感」「内面共有性」「楽観性」「遂行性」を独立変数、「自尊感情」を従属変数とし、強制投入法を用いて重回帰分析を行った。その結果、 $R^2 = .625$ 、 $F(12, 443) = 64.077$   $p = .000$ であり、

「体への尊重感」「MAAS」「反すうの制御感」「内省性」「遂行性」からは、「自尊感情」に対して有意な正の $\beta$ 係数が見られた。一方、「不調への囚われ感」と「反すう傾向」からは、「自尊感情」に対して有意な負の $\beta$ 係数が見られた。

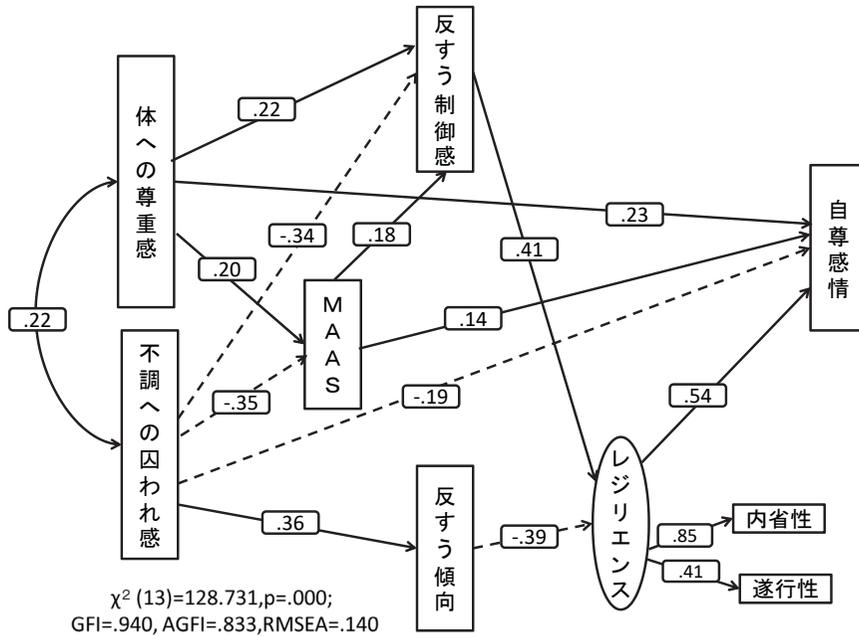


Figure1 自尊感情を従属変数とする重回帰分析

#### 4. 共分散構造分析

身体感覚への体験尺度の「体への尊重感」と「不調への囚われ感」を独立変数、「自尊感情」を従属変数とし、「MAAS」と「反すう制御感」「反

すう傾向」「内省性」「遂行性」を媒介変数と仮定して、共分散構造分析を実施した。なお、レジリエンス尺度の「内面共有性」と「楽観性」は、重回帰分析で有意な $\beta$ 係数が得られなかったため分

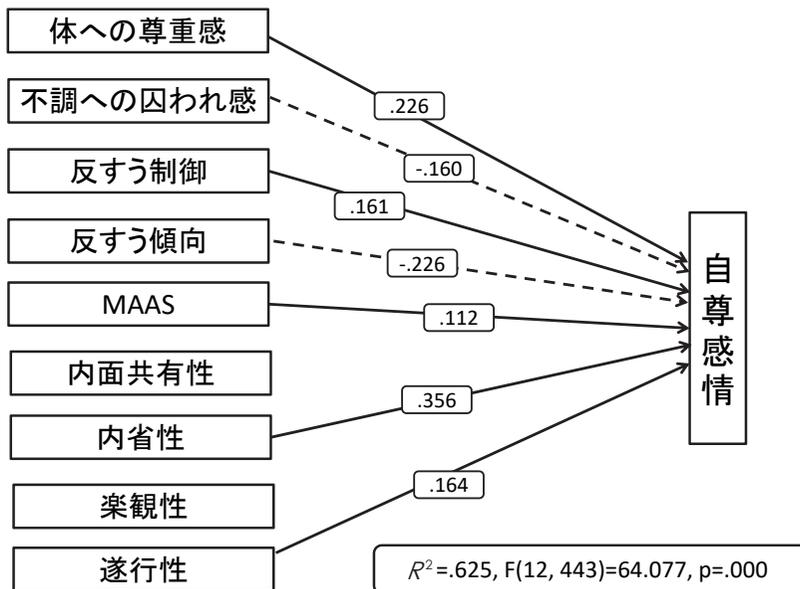


Figure2 自尊感情に対する変数間のパス関係

析から除いた。

その結果、 $\chi^2=128.731$ ,  $df=13$ ,  $P<.000$ で、モデルの適合度は、 $GFI=.940$ ,  $AGFI=.833$ ,  $RMSEA=.140$ であった。適合度は必ずしも高くはないが、説明可能なパス関係が得られた。この結果からは、「体への尊重感」は「MAAS」の向上を介して「自尊感情」に寄与することが示された。それとともに、「反すう制御感」を高め、それ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」に寄与していた。

これに対して、「不調への囚われ感」は直接的に「自尊感情」の低下をもたらすだけでなく、「MAAS」の低下を介しても「自尊感情」に負の影響をもたらしていた。さらに、「反すう傾向」を強めることによってレジリエンスを低下させ、そのことによっても間接的に「自尊感情」の低下に関係していた。

## 5. クラスタ分析

調査協力者を「体への尊重感」と「不調への囚われ感」のZ得点に基づいて、K-means法によるクラスタ分析を行った。その結果、調査対象者は最終クラスタ中心値をもとにFigure 3に示す3つのクラスタに分類された。クラスタ1 (N=172, 37.8%) は、「体への尊重感」と「不調への囚われ感」のどちらもマイナス方向にあることから「無関心群」と命名した。クラスタ2 (N=162, 35.5%) は、「体への尊重感」が低いのにに対して、「不調への囚われ感」が高いことから「囚われ群」と命名した。クラスタ3 (N=122, 26.8%) は、「体への尊重感」が高く、「不調への囚われ感」はマイナス方向にあることから「尊重群」と命名した。

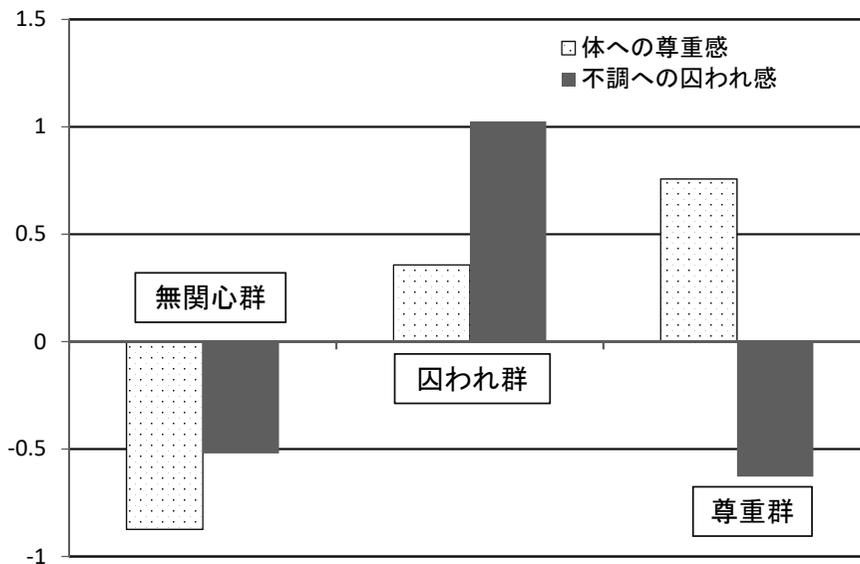


Figure3 体への尊重感と不調への囚われ感によるクラスタ分析

## 6. クラスタ間比較

「無関心群」「囚われ群」「尊重群」の間で、「自尊感情」「MAAS」「反すう制御感」「反すう傾向」「内面共有性」「内省性」「楽観性」「遂行性」の得点を一元配置分散分析によって比較検討した。その結果、すべての尺度において有意差が見られ

た。Bonferroniによる多重比較の結果、「自尊感情」は「尊重群」が最も高く、「囚われ群」は最も低かった。「反すう制御感」は、これと同じ結果となった。一方、「反すう傾向」は、「囚われ群」が他の2群よりも高かった。「MAAS」は「尊重群」が最も高く、「囚われ群」が最も低かった。

「内面共有性」は、「無関心群」が最も低かった。「内省性」は「囚われ群」が最も低かった。「楽観性」は、「無関心群」が最も低かった。「遂行性」は「尊重群」が最も高かった。

Table2 尺度得点のクラスターの群間比較

	無関心群 (A)	囚われ群 (B)	尊重群 (C)	F 値	df	有意確立	多重比較
自尊感情	2.72 (.58)	2.67 (.64)	3.104 (.54)	20.016	2,453	0.000	C>A,B
反すう制御感	3.62 (.93)	3.27 (1.12)	4.21 (.87)	31.000	2,453	0.000	C>A,B; A>B
反すう傾向	3.42 (1.15)	4.15 (1.30)	3.46 (1.21)	18.716	2,453	0.000	B>A, C
MAAS	2.87 (.52)	2.63 (.56)	3.02 (.53)	18.095	2,453	0.000	B>A, C; A>C
内面共有性	2.85 (.60)	3.22 (.63)	3.11 (.53)	16.461	2,453	0.000	B>A; C>A
内省性	2.54 (.59)	2.34 (.736)	2.68 (.68)	9.130	2,453	0.000	A>B; C>B
楽観性	2.96 (.47)	3.26 (.47)	3.19 (.45)	11.721	2,453	0.000	B>A; C>A
遂行性	2.68 (.54)	2.70 (.69)	2.97 (.59)	9.580	2,453	0.000	C>A,B

## 考 察

本研究では、重回帰分析と共分散構造分析の結果から、「体への尊重感」は「MAAS」の向上を介して「自尊感情」に寄与することが示された。それに加えて、「反すう制御感」を高め、それ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」の向上にも関係することが明らかになった。これに対して、「不調への囚われ感」は直接的に「自尊感情」の低下をもたらした。また、「MAAS」の低下を介しても「自尊感情」に負の影響をもたらしていた。さらに、「反すう傾向」を強めることによってレジリエンスを低下させ、そのことによって間接的に「自尊感情」の低下をもたらしていた。

調査協力者を「体への尊重感」と「不調への囚われ感」のZ得点に基づいて、K-means法によるクラスター分析を行った結果、調査対象者は、身体体験に関心の乏しい「無関心群」と、身体の不調感への囚われ感が強い「囚われ群」、そして身体心地よい体験を尊重する「尊重群」に分類された。「無関心群」「囚われ群」「尊重群」の間で、「自尊感情」「MAAS」「反すう制御感」「反すう傾向」「内面共有性」「内省性」「楽観性」「遂行性」の得点を一元配置分散分析によって比較した結果、「自尊感情」は「尊重群」が最も高く、「囚われ群」は最も低かった。「反すう制御感」に

関しても、これと同じ結果が得られた。「MAAS」は「尊重群」が最も高く、「囚われ群」が最も低かった。「内省性」は「囚われ群」が最も低かった。また、「遂行性」は「尊重群」が最も高かった。

これらの結果は、動作法によるリラクゼーションの体験や足の裏によるしっかりと踏み縮めの体験が安定した自己の拠り所となって、肯定的自己意識の向上や抑うつや不安の軽減をもたらすという知見 (Konno & Yoshikawa, 2004) や、動作法のリラクゼーションは身体への気づきを増大させ、心理的苦痛を軽減するという知見 (Fujino, 2012) に通じるものである。

本研究では、身体体験を大切にできる態度（体への尊重感）は、マインドフルネスの態度の向上をもたらすことが見いだされた。マインドフルネスの態度は、今ここの自分に対して愛情に満ちた関心を払うことであり、自己評価に邪魔されたり過去や未来を心配したりせず、今現在から深く経験し学ぶことを可能にする (Kabat-Zinn, 2003; Barnard and Curry, 2011)。そして、こうした態度がセルフコンパッション（自己慈愛）を高めるとされる (Neff, 2003)。Neff (2003) によれば、セルフコンパッションは3つの要素から構成されている。それらは、①自分自身を厳しく批判したり判断したりせず、優しく理解しようとする、②自分の経験を人とは違う孤立したもの見ず、むしろ広く人間としての経験の一部とし

て見ること、③自分の苦痛な思考や感情を過剰に認識せず、バランスの取れた視点で受け止めることである。これらのことから、セルフコンパッションの根幹は、マインドフルネスの態度というバランスのとれた精神的なあり方であるということができる。

マインドフルネスは、非評価的で受容的な精神の状態である。その中で、人は自分の思考や感情を変えたり追い出したり、それから逃げたりしないで観察することが可能になる (Teasdale et al., 2000)。Neff (2003) によれば、セルフコンパッションの高い人は、そうでない人よりも精神的な健康が良好で、不安や抑うつが発症が低いとされる。それは、彼らの苦痛や失敗の経験は、厳しい非難や孤立感、感情や認知の過剰同一化によって増幅されたり維持されたりすることがないからである。したがって、セルフコンパッションは、抑うつの反すうの制御やレジリエンスと密接に関係していると考えられる。

また、セルフコンパッションは、自分があるがままに受け止める態度であり、そのことが真の自尊感情の形成につながると考えられる。従来、自尊感情は目標達成や失敗の脅威によって強化された自己評価 (self-evaluation) と関係するとされていたが、最近の研究では2つのタイプに分類されている。1つめのタイプは、従来のような随伴的もしくは不安定な (contingent or unstable) 特徴の自尊感情である (Kernis and Goldman, 2006; Leary et al., 2007)。このタイプの自尊感情は、自己が重要な生活領域においてどれくらいの能力があるかによって定義されるものであり、セルフコンパッションとの間には負の相関がある。これに対して、2つめのタイプは、真のまたは最適な (true or optimal) 自尊感情と呼ばれるもので (Deci & Ryan, 2000)、無条件の自尊感情である。このことから、マインドフルネスの態度は、自己をネガティブに評価する傾向を抑制し、より大きな自己受容を促進し、本当の自己と一致するあるがままの自分としての価値をもたらすといえる。

## 引用文献

- Barnard, L.K., and Curry, J.F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15 (4), 289-303.
- 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.
- Davis, D.M., & Hayse, J.A. (2012). What are the benefits of mindfulness? *Monitor on Psychology*, 43 (7), 64-70.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuit: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Fujino, H. (2012). Effects of Dohsa-hou relaxation on body awareness and psychological distress. *Japanese Psychological Research*, 54 (4), 388-399.
- 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・サポートとの関係—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.
- Kernis, M.H., & Goldman, B.M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 371-390.
- 今野義孝 (2002). 腹部の突っ張り感を訴えた男性への動作法による面接 文教大学人間科学部

- 紀要, 24, 33-42.
- 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 (2004). 抑うつを症状を訴える女性への動作法カウンセリングの試み 文教大学臨床相談研究所紀要, 8, 1-9.
- 今野義孝・吉川延代 (2012). 動作法による震災後の急性ストレス障害からの回復過程に関する事例研究 文教大学人間科学部紀要, 34, 113-126.
- 今野義孝・吉川延代 (2013). とけあい脱感作法による不快な情動体験の再構成 文教大学人間科学部紀要, 35, 103-120.
- 今野義孝・吉川延代 (2016). 愛着スタイルと自尊感情との関連—身体への態度、マインドフルネス、反すう、レジリエンスの媒介効果— 文教大学人間科学部紀要, 38, 137-148.
- Leary, M.R., Tate, E.B., Adam, C.E., Allwn, A.B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reaction to unpleasant self-relevant event: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (5), 887-904.
- Neff, K.D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- 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.
- Rasumussen, 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.
- 杉浦義典 (2008). マインドフルネスにみる情動制御と心理的治療の研究の新しい方向性 感情心理学研究, 16, 167-177.
- Teasdale, J.D., Segal, Z.V., Williams, J.M.G., Ridgeway, V.A., Soulsby, J.M., & Lau, M.A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615-625.
- 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.
- 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.
- 若松清江・境泉洋・佐藤健二・坂田浩・福田ステイプ利休 (2011). 日本語版Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) の開発—注意機能とマインドフルネスおよび抑うつとの関連についての検討— 日本行動療法学会第37回大会発表論文集, 462-463.

---

[抄録]

本研究では、身体の体験の仕方が、マインドフルネスの態度、抑うつ、レジリエンス、自尊感情に及ぼす影響について検討した。調査協力者は、大学生456名（男子204名と女子252名）である。重回帰分析と共分散構造分析の結果から、「体への尊重感」は「MAAS」の向上を介して「自尊感情」に寄与することが示された。それとともに、「反すう制御感」を高め、それが「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」に関係することが明らかになった。これに対して、「不調への囚われ感」は「自尊感情」の低下をもたらすだけでなく、「MAAS」の低下や「反すう傾向」の増悪、「レジリエンス」の低下を介して「自尊感情」に負の影響を与えていた。さらに、クラスター分析によって調査協力者を、身体の体験に関して関心の乏しい「無関心群」と、身体の不調感への囚われ感が強い「囚われ群」、それに身体の心地よい体験を尊重する「尊重群」に分類した。その結果、「自尊感情」と「MAAS」、「反すう制御感」は、「尊重群」が最も高く、「囚われ群」が最も低かった。本研究の結果は、動作法による心身の調和的な体験、マインドフルネスの態度、セルフコンパッションの観点から考察された。

---