

マインドレスネス尺度の実用化に向けた検討

—医療心理臨床におけるマインドフルネス・トレーニングの受講者を対象とした調査から—

中川裕美（神戸学院大学人文学部） 小牟禮尚子（ふじたみつえクリニック）

問題と目的

本研究の目的は、マインドフルネス・トレーニングの有効性を評価するための効果指標について検討することにある。マインドフルネスとは、「瞬間瞬間に立ち現われてくる体験に対して、今の瞬間に、判断をしないで、意図的に注意を払うことによって実現される気づき（Kabat-Zinn, 2003）」と定義されている。マインドフルネスの程度を測定するための尺度は、海外を中心にいくつか開発されてきている（Brown & Ryan, 2003 ; Baer et al., 2004 ; Lau et al., 2006 ; Walach et al., 2006 ; Feldman et al., 2007 ; Baer et al., 2006 ; Sugiura et al., 2012）。しかし、効果測定にはトレーニングの前後における状態を測定できることが求められるが、既存の尺度では、特にマインドフルネスという概念を知らない介入前の対象者には回答し難いものが多く、対象者の状態によっては正確にアセスメントできていない可能性がある。特に、心療内科に通う患者に対して行うマインドフルネス・トレーニングの有効性を検討するには、より実態に即した効果指標の開発が必要と考えられる。

そこで、本研究では医療心理臨床場面におけるマインドフルネス・トレーニングの効果には、マインドレスネスの低減が関連しているのではないかと問題意識のもとに、井上・久保（2014）、中川（井上）・久保（2015）により作成した「マインドレスネス尺度」における妥当性の検討を行う。

方法

調査対象者：心療内科に通院中の身体化症状を有する成人女性患者 6名。

調査実施時期：2017年1月下旬に実施した。

調査項目：自己記入式の質問紙調査において、マインドレスネス尺度（井上・久保, 2014 ; 中川（井上）・久保, 2015）、STAI、GHQ28、セルフ・コンパッション尺度 12項目短縮版（有光ら, 2016）を実施した。

倫理的配慮：調査の実施にあたり神戸学院大学の医学系研究等倫理審査の承認を得ている（HEB16-26）。

結果

井上・久保（2014）、中川（井上）・久保（2015）にならい、マインドレスネス尺度を「自己不承認」、「表現の抑制」、「不注意」の3因子構造とし、因子ごとにSTAI、GHQ、セルフ・コンパッショ

ン尺度（以下、SCと表記する）の下位尺度との相関分析を行った。

その結果、マインドレスネス尺度の「自己不承認」には、SCの自己批判、孤独感、過剰同一性、STAIの状態不安との高い正の相関が示された。一方、GHQの身体的症状、社会的活動障害、とは高い負の相関が示され、GHQのうつ傾向とは中程度の負の相関が示された。マインドレスネス尺度の「表現の抑制」では、SCの自己批判、過剰同一性、STAIの特性不安との高い正の相関が示され、SCの孤独感とは中程度の正の相関が示された。一方、SCの自分へのやさしさ、共通の人間性、マインドフルネスとは強い負の相関が示され、GHQの不安・不眠、社会的活動障害、うつ傾向とは中程度の負の相関が示された。最後に、マインドレスネス尺度の「不注意」では、SCの自己批判、過剰同一性、STAIの特性不安との高い正の相関が示された。一方、SCの自分へのやさしさ、共通の人間性、GHQのうつ傾向とは強い負の相関が示され、SCのマインドフルネス、社会的活動障害、STAIの状態不安とは中程度の負の相関が示された。

考察

上記の結果から、マインドレスネス尺度の「自己不承認」や「表現の抑制」は比較的变化しにくい特性的な傾向との関連が示されたが、「表現の抑制」の特徴としては、この傾向をマインドフルネスのトレーニングを通して軽減させることにより、SCの「自分へのやさしさ」や「共通の人間性」、「マインドフルネス」などのポジティブな傾向が向上することが推察される。一方、「不注意」は、状態を反映している可能性があり、「自己不承認」、「表現の抑制」が高いときに「不注意」が高くなることでネガティブに作用する可能性があるのではないかと考えられる。

今後の課題

今回の調査結果は、少人数によるもののため、一般化には限界がある。今後、マインドレスネス尺度の妥当性を検討するためには、介入前後の得点比較やコントロール群との比較など、より精緻な研究デザインとサンプリングによる検討が求められる。

謝辞

本研究の実施にあたり、藤田光恵医師によるご理解とご協力を賜りました。ここに感謝の意を表します。

キーワード：マインドレスネス、医療心理臨床、身体化症状