

マインドレスネス尺度の実用化に向けた検討

○中川 裕美 (神戸学院大学人文学部) 久保 真人 (同志社大学政策学部)

The study of practical application of the Mindlessness Scale

Hiromi Nakagawa

Makoto Kubo

(Kobe Gakuin University)

(Doshisha University)

1. 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。Google において開発された「サーチ・インサイド・ユアセルフ」をはじめとし、職場においてもマインドフルネス・トレーニングが注目され、ディストレスや不安、抑うつなどの軽減、情緒的な安定やチーム力の向上など様々な効果が期待されている (チャディー, 2012)。しかし、多くの調査・報告ではマインドフルネスのトレーニングを行った結果としての症状の測定という段階に留まっており、その測定方法や効果のメカニズムについては十分に解明されていない。

こうした中、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。

そこで、本研究では上記の問題意識をもとに井上・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」における信頼性・妥当性について、以下に示す仮説に基づき、既存のマインドフルネスを測定する尺度である FFMQ との比較により検討を行う。

仮説①マインドレスネス尺度は「自己不承認」、「表現の抑制」、「不注意」の 3 因子構造である。

仮説②FFMQ よりもマインドレスネス尺度の方が、因子的妥当性が高い。

仮説③FFMQ よりもマインドレスネス尺度の方が、基準関連妥当性が高い。

(ストレス反応との関連において、マインドレスネス尺度では、活気とは負の相関が、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感とは正の相関が高いほど、基準関連妥当性が高いと考えられる。一方、FFMQ では、活気とは正の相関が、その他の項目とは負の相関が高ければ、基準関連妥当性が高いと考えられる。)

2. 方法

1) 調査対象者

WEB 調査会社 (楽天リサーチ) に委託して、一般成人 (20 代~60 代) 1,000 名 (男性 500 名、平均 44.86 歳、SD=13.93、女性 500 名、平均 44.61 歳、SD=13.64) を対象に WEB による調査を実施した。

2) 調査実施時期

2017年2月に実施した。

3) 調査項目

・マインドレスネス尺度 (井上・久保, 2014; 中川 (井上)・久保, 2015): 先行研究により「自己不承認」、「表現の抑制」、「不注意」の3因子構造が想定されている。なお、マインドレスネス尺度は、井上・久保 (2014)、中川 (井上)・久保 (2015) における検討から、下位尺度である「不注意」の項目に「不注意への気づき」を尋ねる4項目を追加している。

・FFMQ (Sugiura et al., 2012): 「体験の観察」、「意識した行動」、「判断しない態度」、「描写」、「反応しない態度」の5つの下位尺度から構成されている。

・職業性ストレス簡易調査票 (東京医科大学): 職業性ストレス簡易調査票 57項目版におけるストレス反応に関する項目のうち、「身体愁訴」を除く、「活気」、「イライラ感」、「疲労感」、「不安感」、「抑うつ感」を測定する18項目を用いた。

4) 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)。

3. 結果

1) マインドレスネス尺度の信頼性の検討

まず、マインドレスネス尺度の項目において、因子分析 (最尤法、プロマックス回転) を行った。その結果、マインドレスネス尺度は3因子構造であると解釈された。

第一因子は、「気がつくとき注意を払わずに物事に取り組んでいる」などの項目が含まれた「不注意」と「不注意や考え事が原因で物を壊したりこぼしたりすることに気づくことがある」などの「不注意への気づき」を特徴と

する因子が抽出された。

第二因子には「今感じているように感じるべきではないと自分に言い聞かせる」など自分の考えや感じ方に対する非受容的な項目が中心となる「自己不承認」が抽出された。

第三因子には「ひどく動揺しているときでさえ、私はそれを言い表す言葉をみつけられる (※逆転項目)」などから構成される「表現の抑制」を特徴とした因子が抽出された。

なお、今回の分析結果により、本調査で追加した「不注意への気づき」を尋ねる4項目は、いずれも「不注意」と同じ因子に位置づけられたため、「不注意」と「不注意への気づき」のいずれも「不注意」そのものの傾向を尋ねていると判断した。そのため、後の分析からは「不注意への気づき」項目は削除した。

次に、3因子構成を仮定した確認的因子分析を行った。その結果、モデルの適合度は、 $\chi^2=2285.59$, $df=149$, $p=.000$, $GFI=.798$, $AGFI=.742$, $CFI=.810$, $RMSEA=.120$ となり、モデルの修正が必要と判断された。そこで、標準化係数が.35を下回った2項目を削除し、再度分析を行った。

その結果、モデルの適合度は、 $\chi^2=3400.14$, $df=227$, $p=.000$, $GFI=.872$, $AGFI=.832$, $CFI=.897$, $RMSEA=.095$ となり、改善が求められるものの、許容範囲の値が示された。

2) 既存の尺度との比較検討

既存のマインドフルネス尺度との妥当性の比較検討を行うために、FFMQにおける確認的因子分析を行った。その結果、FFMQのモデル適合度は、 $\chi^2=6082.09$, $df=692$, $p=.000$, $GFI=.726$, $AGFI=.692$, $CFI=.763$, $RMSEA=.088$ となった。

また、各項目から因子への標準化係数においても、マインドレスネス尺度 (.394~.875) は、FFMQ (.180~.824) よりも高い値が示

された項目が多かった。

以上の結果から、マインドレスネス尺度のモデル適合度は、改善が求められるものの、既存のマインドフルネス尺度（FFMQ）よりも高いことが示された。

3) 基準関連妥当性の検討

マインドレスネス尺度および FFMQ において、職業性ストレス簡易調査票における身体愁訴を除くストレス反応（活気、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感）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」では、「イライラ感」（ $r = .328$ ）、「疲労感」（ $r = .357$ ）との間に弱い正の相関が示され、「不安感」（ $r = .485$ ）、「抑うつ感」（ $r = .504$ ）との間には中程度の正の相関が示された。

「表現の抑制」においては、「活気」との間に弱い負の相関が示されたものの（ $r = -.321$ ）、その他の因子とはほとんど相関が示されなかった。

「不注意」では、「イライラ感」（ $r = .271$ ）、「疲労感」（ $r = .332$ ）、「不安感」（ $r = .380$ ）との間に弱い正の相関が示され、「抑うつ感」との間に中程度の正の相関が示された（ $r = .430$ ）。

FFMQ とストレス反応との関連では、「体験の観察」および「反応しない態度」ではストレス反応との中程度以上の相関は示されなかった。

一方、「判断しない態度」においては、「イライラ感」（ $r = -.293$ ）、「疲労感」（ $r = -.286$ ）と弱い正の相関が示され、「不安感」（ $r = -.420$ ）、「抑うつ感」（ $r = -.436$ ）とは中程度の負の相関が示された。

また、「描写」は「活気」と弱い正の相関（ $r = .351$ ）、「抑うつ感」とが弱い負の相関（ $r = -.276$ ）が示された。

「意識した行動」では、「イライラ感」（ $r =$

$-.321$ ）、「疲労感」（ $r = -.334$ ）と弱い正の相関が示され、「不安感」（ $r = -.424$ ）、「抑うつ感」（ $r = -.494$ ）とは中程度の負の相関が示された。

4. 考察

まず、マインドレスネス尺度の信頼性について検討するために、マインドフルネス尺度における因子分析、および確認的因子分析を行った。その結果、マインドレスネス尺度は、井上・久保（2014）、中川（井上）・久保（2015）において示された結果と同様に、「自己不承認」、「表現の抑制」、「不注意」の3因子構造であることが示され、仮説①は支持された。

また、確認的因子分析において、標準化係数の低かった2項目を除いた結果、修正後のモデルの適合度は改善された。しかし、一般的に GFI が.90 以上、RMSEA が.06 より小さければあてはまりのよいモデルとされている（Byrne, 2013）。そのため、マインドレスネス尺度の構成概念妥当性は、さらなるモデルの改善が求められる。

次に、マインドレスネス尺度と既存のマインドフルネス尺度（FFMQ）を確認的因子分析において比較検討した結果、マインドレスネス尺度の修正後のモデルでは、FFMQ よりもモデルの適合度が高く示された。また、各項目から因子への標準化係数においても、FFMQ を上回っている項目が多かった。以上の結果から、マインドレスネス尺度の構成概念妥当性は FFMQ よりも高いと考えられ、仮説②は支持されたものと考えられる。

最後に、基準関連妥当性を検討するために、マインドレスネス尺度および FFMQ において、職業性ストレス簡易調査票における身体愁訴を除くストレス反応（活気、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感）との相関分析を行った。

その結果、下位尺度の中では「自己不承認」

さらに、マインドフルネス尺度と FFMQ とをストレス反応との関連から比較検討すると、FFMQ の「意識した行動」を除いて、FFMQ よりもマインドフルネス尺度の方が基準関連妥当性は高いと考えられ、仮説③も概ね支持されたと考えられる。

マインドフルネスの測定指標として実用化していくためには、ストレス反応以外での基準関連尺度との比較検討や、マインドフルネス・トレーニングの介入前後の縦断的調査による尺度の有効性の検討が求められる。

- ・中川（井上）裕美「復職支援におけるマインドフルネス・トレーニングの有効性について 一効果指標の作成および信頼性・妥当性の検討一」(博士学位論文)2015年3月.
- ・Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y., & Murakami, H. Development and validation of the Japanese version of the five facet mindfulness questionnaire. *Mindfulness*, Vol.3, No.2, 2012, 85-94.

本研究は 2016 年度 JAIOP 研究支援、および 2016 年度神戸学院大学人文学部研究推進費による助成を受けた。

	マインドレスネス尺度			FFMQ				
	自己不承認	表現の抑制	不注意	体験の観察	反応しない態度	判断しない態度	描写	意識した行動
活気	-.173**	-.321**	-.155**	.067*	.212**	.141**	.351**	.180**
イライラ感	.328**	.050	.271**	.109**	-.045	-.293**	-.095**	-.321**
疲労感	.357**	.068*	.332**	.120**	-.064*	-.286**	-.165**	-.334**
不安感	.485**	.095**	.380**	.205**	-.046	-.420**	-.186**	-.424**
抑うつ感	.504**	.159**	.430**	.185**	-.080*	-.436**	-.276**	-.494**

** 相関係数は 1% 水準で有意 (両側)。
* 相関係数は 5% 水準で有意 (両側)。