

マインドフルネス系心理療法の実践とその効果 ー精神科デイケアでの実践からー

渡辺 克徳

仁愛大学人間学部／こころとからだクリニック福井

Practice and Effects of Mindfulness-based Psychotherapies:

Based on Practice in a Psychiatric Day-Care Facility

Katsunori WATANABE

Faculty of Human Studies, Jin-ai University / KOKORO to KARADA CLINIC FUKUI

近年、マインドフルネス瞑想は、ビジネスの世界や医療の中でも積極的に取り入れられている。筆者もマインドフルネス系心理療法の実践を行っているが、なかなか標準的なプログラムを行うことは難しい。そこで筆者は、複数のマインドフルネス系心理療法の内容（タッピングタッチ）を用いて実践と工夫を重ねながら、5回1クールの独自のプログラムを作成した。本研究の目的は、筆者独自のマインドフルネス体験プログラムが、効果があるのか。マインドフルネス体験としてふさわしい内容になっているのか検証することであった。調査方法は、精神科デイケア利用者に対し、マインドフルネス尺度、セルフ・コンパッション尺等を用いた量的研究とマインドフルネス体験プログラムに参加した後の感想・振り返りのテキストデータを分析する質的研究の2段階で行った。結果は、統計的に有意な効果量を示すことができ、また、質的データからも内容として妥当なものであると考えられた。

キーワード：マインドフルネス、タッピングタッチ、精神科デイケア、プログラム、効果

1-1. 背景と目的

マインドフルネス瞑想は、ストレス低減、集中力の向上、免疫機能の向上、ダイエット効果、思いやりや共感性の向上など、様々な効果が期待できるので、現在、ビジネスの世界や医療の中でも積極的に取り入れられている（e.g. 荻野, 2020）。筆者は心療内科クリニックにて個人および集団のマインドフルネス系心理療法の実践を行っている。

本邦で実践的なワークブックが出版されているマインドフルネス系心理療法の代表には、マインドフルネス・ストレス低減療法 (Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR, e.g. Bob Stahl & Elisha Goldstein, 2010) やマインドフルネス認知療法 (Mindfulness-Based Cognitive therapy: MBCT,

e.g. John Teasdale, Mark Williams & Zindel Segal, 2014) があり、どちらも標準8週間プログラムとして開発されている。どちらもエビデンスが示された有効な心理療法である。しかし、実際に一般的なクリニックや精神科病院で行うには困難を伴い、マニュアル、ワークブックのとおりにはいかない。自費診療で8週間プログラムの参加者を募って、定期的に開催することは多くの困難を伴うのである。大学病院などの大規模な病院なら研究協力者として参加者が途切れないであろうが、地方の一般的な病院・クリニックでは定期的に参加者を確保し2か月ごとに開始・継続することが難しいのである。また、コストの面を考えると医療保険内で行える精神科デイケアの活動プログラムとして実施するのが現実的である。デイケアで実施

するにしてもマインドフルネス系の集団心理療法プログラムを計画し、実施しても開催日ごとに参加者が異なったり、毎回初参加の人がいたり構成メンバー（参加者）が安定しなかったり、実施の面で困難が伴った。特にマインドフルネス実践のように体験の積み重ねが必要なプログラムの場合、何回か参加経験のある者と初参加の者も同じように参加できるプログラムの構成や実施方法が重要となるなど実践のための課題が多かった。

そこで筆者は MBCT を基本としつつも、実際のデイケアでの参加者の反応をみながらプログラムの修正を試みた。また、マインドフルネス実践において近年重視されているセルフ・コンパッションの獲得も視野に入れた独自のプログラムを作成した（表 1）。日本マインドフルネス学会においても「コンパッションのないマインドフルネス」が問題視されていたからである。表 1 は休憩を除く、前半・後半それぞれ 45 分、計 90 分の実践内容である。MBCT に含まれていない、マインドフルネスの治療的な側面と再発防止に重要であると筆者が考える注意訓練やセルフ・コンパッションとタッピングタッチ（後述）の内容を含めること、且つ少しでも気軽に短期間の参加で体験できることがメリットと考え 5 回を 1 クールとして構成した。実施方法は、前半は、講義形式でマインドフルネスに関する知識を深め、後半でワークを中心に体験的理解を深める構成になっている。また、講義内容は表 1 に示す通りであるが、ワークに関しては、それぞれのワークが五感を通して気づきがえられる体験を重視していること、また五感を通して生じるこころの変化をも常に観察することは、マインドフルネスの定義として含まれていることを記しておきたい。第 1 回目は嗅覚と味覚、第 2 回目は身体感覚・触覚、第 3 回目は身体感覚、

第 4 回目は聴覚、第 5 回目は触覚・皮膚感覚を意識している。特に 5 回目は、MBCT の内容に、よりわかりやすくセルフ・コンパッションに関する内容を加えたかったことと、他人に触れる、触れられるというタッピングを通して、他人のぬくもり、やさしさを体験できることで、捉え難い「慈悲・慈愛」への気づきを意識している。

本研究では、この独自プログラムの効果検証を研究の目的とした。また、検証の過程で見えてきた今後の課題についても考察する。以下に、筆者がプログラムの作成に用いたマインドフルネス系心理療法の説明を記しておく。

1-2. マインドフルネス認知療法（MBCT）

MBCT は、第三世代の認知行動療法と呼ばれるマインドフルネスを取り入れた心理療法の一つである（熊野，2012）。マインドフルネスは、知識を獲得するという側面もあるが、体験を通して理解を深めるという側面も大きい。体験を通して理解することが重要なのである。本邦では体験的に理解できる教材として John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal が著し、小山・前田ら（2018）が翻訳した『マインドフルネス認知療法ワークブック：うつと感情的苦痛から自由になる 8 週間プログラム（以下、MBCT ワークブック）』がある。筆者も実践に用いている。MBCT ワークブックは、学習者が感じるであろう不安や疑問点に対し、参加者の代表的な意見や気づきのポイントが随所に織り込まれ、学習および実践的理解が深まるよう多大な工夫が施されている。実践は付属の CD を用いて行うことができる構造化されたプログラムであり、学習者の学び・体験が統制できることが、筆者が実践で用いている理由である。MBCT のプログラムを単

表 1. プログラムの内容と体験ワーク

	前半	後半
	マインドフルネスの講義内容	実際のマインドフルネス体験（ワーク）
1 回目	こころはさまようもの	レーズンエクササイズ (MBCT)
2 回目	こころのふたつのモード	マインドフルウォーキング (MBCT)
3 回目	再発防止のために自分の身体に気づくこと	ボディスキャン (MBCT)
4 回目	注意機能の重要性和脱中心化	注意訓練法 (ATT)
5 回目	今ここを感じることに自分へのやさしさ	タッピングタッチ体験 (MSC)

純にまとめることは誤解を生むかもしれないが各週間のテーマは、以下のようになっている。() には、各週の中心ワークを示す。

- 第1週：自動操縦を超えて（マインドフルにレーズンを食べる）
- 第2週：別の知る方法（日々の実践：ボディスキャン、呼吸のマインドフルネス）
- 第3週：現在に戻る（散らばった心をまとめる：ストレッチと呼吸瞑想の組み合わせ）
- 第4週：嫌悪を認めること（静座瞑想：呼吸、身体、音、思考のマインドフルネス）
- 第5週：物事をあるがままに受け入れること（静座瞑想：困難に働きかける）
- 第6週：思考を思考として観る（静座瞑想：思考を精神的な出来事として…）
- 第7週：活動の中の思いやり（継続可能なマインドフルネス実践）
- 第8週：これからどうする？（日々のフォーマルとインフォーマルな実践）

週ごとにテーマに沿った内容のマインドフルネス体験をホームワークとして実践するよう構成されており、その体験をワークブックに書き込みながら進めていく。この記録が後に、自身の体験を振り替えることができる大きな資源となると筆者は考えている。

1-3. 注意訓練法

注意訓練（Attention Training Technique : ATT）とは Adrian Wells が開発したマインドフルネス系心理療法であるメタ認知療法（Adrian Wells ,2009）の注意コントロールを直接的に調整するための方法である。情報処理プロセスを考慮した、まさに認知療法としての認知的技法といえる訓練法である。具体的には、15分程度の時間の中で、自分の外から聞こえてくる複数の音に対して、注意を集中し（6分間）、転換し（6分間）、分割する（同時に複数の音に注意を向ける、3分間）という操作を段階的に行っていく訓練法である（熊野, 2012）。本邦では、熊野（2016）がマインドフルネスを効果的に練習する CD「注意訓練 CD」を作成、出版している。マインドフルネスに関するわかり易い解説と、実践のための CD が付いているので

実施しやすい。また、マインドフルネス系心理療法の中核的な治療効果機序である「脱中心化」^{注1)}に関わる領域であり、筆者は欠かせない実践であると考えているので、本研究でも用いている。

1-4. マインドフル・セルフ・コンパッション

マインドフル・セルフ・コンパッション（Mindful Self Compassion : MSC）は、セルフ・コンパッション^{注2)}を強化するために特に作られた、最初のトレーニングプログラムである（Kristin Neff & Christopher Germer, 2018）。MSC が開発されるまでセルフ・コンパッションは、従来のマインドフルネスを育むことで生まれる副産物的なものとしてとらえられてきた。つまり、直接的に育むトレーニング法はなかったということである。MSC はそのような状況下において、日々の生活でセルフ・コンパッションを実践できるように開発された 8 週間プログラムである。

MSC は、非常に広範な内容を個人が獲得できるように開発されている。よって、筆者が理解し用いた内容は、MSC 全体の一部でしかない。筆者が取り入れた内容は、以下の部分である。MSC は、セルフ・コンパッションを「自分へのやさしさ」「共通の人間性」「マインドフルネス」の 3 つの要素で構成されると考える。このセルフ・コンパッションの学びの中で、我々に足りないもの・必要なものは「セルフ・コンパッション」であることに気づかされる。自分が苦しんでいる時に、自分自身がサポーターなよき友人でいられるようになることに焦点を当て、プログラムに組み込んでいる。

1-5. タッピングタッチ

タッピングタッチは、子どもから大人まで誰にでもできて、心と体の疲れがとれる活気的な癒しの手法である（中川, 2012）。やり方はとても簡単で、肩や背中を左右交互にトントンと、軽くタッチするのが基本となっている。タッピングタッチの効果は、長年の実践と国内外のいくつものリサーチにより明らかになっている。ゆったりとやさしくふれていくことで、不安、緊張、ストレス、痛みなどがやわらいだり、不眠やう

つに「脳内セロトニン」が増えたりする（中川, 2012）。

筆者がプログラムに取り入れたのは、筆者自身が体験し実践することにより、その効果を実感しているからでもあるが、誰でも手軽に行うことができること、癒し（ケア）を身体を通して体験できること、ケアされる側、ケアする側の両方を相互に行うことで気づきが促されること、触覚をとおして「今、ここ」の感覚に集中できることなど、たくさんのマインドフルネス、コンパッションに関する要素が含まれていると考えられているからである。

2. 方法（Step1 を中心に）

本研究は、質問紙調査による定量的研究法（Step1）と参加者の感想を分析する定性的研究法（Step2）を用いることとした。

2-1. 【Step1：定量的研究の方法】

2021年2月19日～2021年4月23日（全10回）に精神科デイケアプログラムの参加者に対しデイケア活動の評価を兼ねて心理尺度を用いて調査を行った。マインドフルネス体験プログラムは、毎週金曜日、午後のプログラムとして実施している。ただし、最終日はデイケア運営上のこともあり、調査データが欠けてしまったため、実質9回のデータを分析している。用いた心理尺度は以下の3つである。期間中は、参加するごとに毎回プログラムが始まる前の昼休みに回答を得た。フェイススケールのみ4月2日～4月23日のマインドフルネス体験の前後で実施した。

- ・5因子マインドフルネス尺度：Five Facet Mindfulness Questionnaire：FFMQ, (Sugiyama et.al, 2012)。マインドフルネスを測定する尺度である。因子は（観察する力：Observing）、（思考に巻き込まれない力：Nonreact）、（評価しない力：Nonjudging）、（自分の気持ちを表現する力：Describing）、（主体的に行動する力：Awareness）の5つであり、39項目、5件法で測定した。
- ・セルフ・コンパッション尺度：Self-Compassion Scale-Short Form：SCS-SF, (有光ら, 2012)。セルフ・コンパッションを測定する尺度である。因子は（自分へのやさしさ：Self-Kindness）、（自

己批判しない：Self-Judgement）、（共通の人間性：Common Humanity）、（孤立・孤独：Isolation）、（マインドフルネス：Mindfulness）、（こだわり：Over-Identification）の6つであり、12項目、5件法で測定した。

- ・フェイススケール：今の気分を10段階で測定する（図1）。視覚を用いて直観的に回答できる。

今の気分に合わせて数値を選択してください。

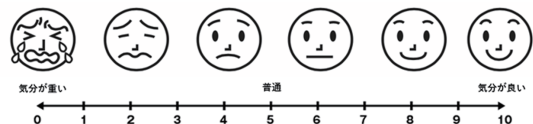


図1. フェイススケール

2-2. 【倫理的配慮】

アンケート調査への協力は任意であり、強制されるものではないこと、情報は個人が特定されないよう適切に処理されることを調査用紙に明記し、かつ口頭により説明を行った。調査用紙の提出をもってアンケート調査への協力に同意とみなした。調査の実施に関しては病院長の許可を得ている。

前半45分の講義内容は、現在マインドフルネス瞑想が注目されていること、心理療法としてのマインドフルネスの効果を認知行動的な視点から解説した上で、後半45分のマインドフルネス体験・ワークを行った。マインドフルネス瞑想体験は、公認心理師である筆者が解説を加えながら実施した。実施時には、他のコメディカルスタッフが常駐しており、調査協力者に何らかの変調があったとしても即時に対応できる体制でおこなっている。

3. 結果：Step1

調査協力者は9名（男性2名、女性7名、20代～60代、診断名は、適応障害、不眠・抑うつ状態、双極性障害、うつ病、社交不安障害、身体表現性障害、統合失調症スペクトラム、身体化障害であり、当院に通院中、服薬あり）、最大9回参加可能で、実際に9回とも参加したのは1名のみであった。協力者で2回以上継続して参加したものは7名であった。その7名のうちの参加人数が最も多い異なる開催日は2月19日と

3月12日でデータの比較可能な対象者は4名であった(表2)。サンプル数は4名と少ないがこの二日間の各尺度得点を pre-post として比較を行った。マインドフルネス尺度 (FFMQ) に関しては有意な差 ($p = 0.01$) が認められ、Cohen's の $d = 0.82$ と効果量は large であった。セルフ・コンパッション (SCS-SF) も、参加するとすべての因子で増加する傾向であった。先のマインドフルネスと同様にセルフ・コンパッション尺度に関しても二日間の pre-post 比較を行った結果、有意な差 ($p = 0.02$) が認められた。Cohen's の $d = 0.57$ と効果量は Medium であった。フェイススケールは、各回の pre-post を合計し単純に比較した結果(表3)、有意な差 ($p = 0.01$) が認められた。Cohen's の $d = 0.77$ と効果量は Medium であった。

FFMQ に関して各因子得点の変化を参加者全員の平均で表した(図2)。同様に SCS-SF に関して各因子得点の変化を参加者全員の平均で表した(図3)。参加者は一定ではないが、平均すると上昇する傾向が表されている。

表2. FFMQ および SCS-SF の回答者数

ID 回：月日	1	2	3	4	5	6	回答者数
1回：2月19日	○	○	○	○			4
2回：2月26日	○	○		○	○		4
3回：3月5日	○	○	○	○	○		5
4回：3月12日	○	○	○	○	○	○	6
5回：3月19日	○	○		○			3
6回：3月26日		○	○	○		○	4
7回：4月2日		○	○	○			3
8回：4月9日		○	○	○			3
9回：4月16日		○	○				2

*本文では変化量を調べる為、色つき部分のデータ分析を行った

表3. フェイスシートの回答者数

ID 回：月日	1	2	3	4	5	6	回答者数
1回：4月2日	○	○	○				3
2回：4月9日	○	○	○		○		4
3回：4月16日	○	○	○	○		○	5
4回：4月23日	○	○	○				3

*本文では変化量を調べる為、各回の実施前得点と実施後得点の総和を比較分析した

(FFMQ因子得点)

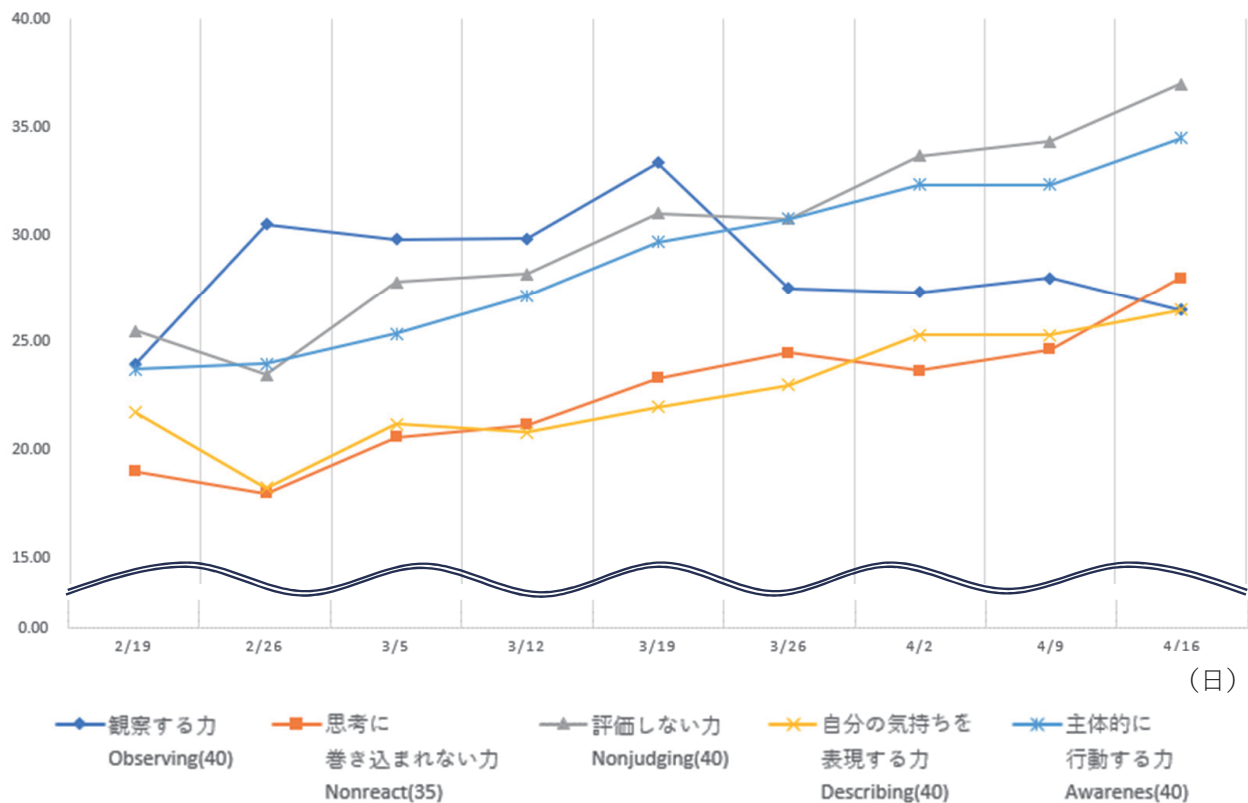


図2. マインドフルネス (参加者平均) 得点の変化

4. 考察：Step1

図2. FFMQにおいて「観察する力」の伸びが6週目から鈍化しているのは、セルフモニタリングが得意な人が抜け、苦手な参加協力者が加わったことによる影響であると考えられた。「観察する力」の項目には、「～に注意を向ける」という内容が含まれている。この注意は自分の内側にも外側にも向けられるものであるが、この注意を意図的にコントロールしたり自覚したりすることが苦手であること自体がその人の障害であると考えられた。

同様に図3. SCS-SFにおいて「共通の人間性」では自分も他人も同じであるという感覚を持てるかどうかの項目であるが、この感覚を持つこと自体が困難(障害と考えられる)である参加協力者が加わると変化率が鈍化していると読み取れた。

結果より筆者の独自プログラムによりマインドフルネス体験した人々は、その体験の前後や継続参加によりマインドフルネスやセルフ・コンパッションを獲得していると考えられた。しかし、各個人の尺度得点、因子得点のプロフィールを分析すると、各個人の伸びるところ、伸びにくいところなどが明らかになること

がわかり、FFMQやSCS-SFがマインドフルネス体験のアセスメントに有効であることが再認識できた。

今後は、個人差を考慮した治療的介入前と終結後での変化率や変化維持率、病的症状の改善なども実践面で重要と考えられる。また、マインドフルネスやセルフ・コンパッションの維持・定着についても個別にかかわっていくことが今後の課題と考えられた。

5. 方法 (Step 2 を中心に)

5-1. [Step 2：定性的研究の方法]

2021年9月3日～2021年10月29日(全9回)に行われた精神科デイケア、マインドフルネスプログラムの参加者に対して、プログラム終了後の感想・振り返りで語られた内容を分析データとして収集した。このデータは、デイケアスタッフがカルテに活動記録を記載するために残したメモを用いた。

5-2. [倫理的配慮]

情報は個人が特定されないよう適切に処理されることを口頭により説明を行った。マインドフルネスプログラム参加者に対して、プログラム終了後の感想・

(SCS-SF因子得点)

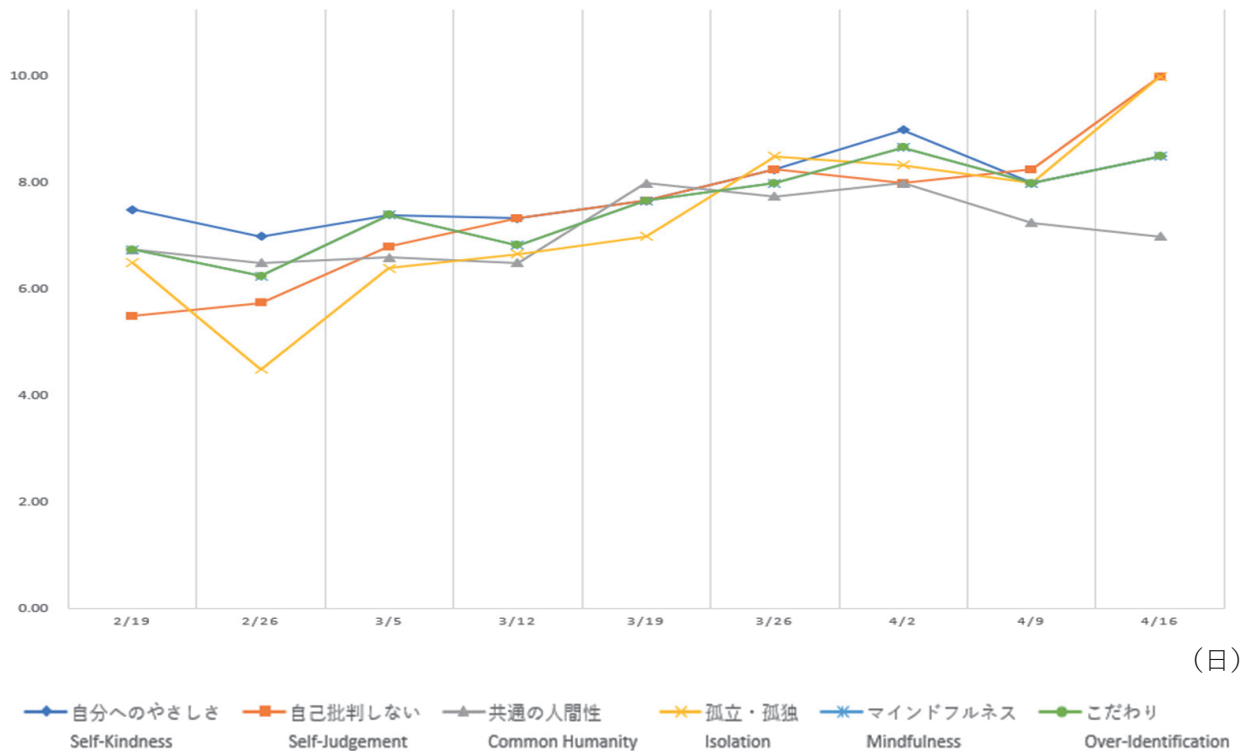


図3. セルフ・コンパッション (参加者平均) 得点の変化

振り返りを行うことは、デイケアプログラムとして標準的な活動であり、参加者に何らかの不利益を生じさせることは予想されない。

5-3. データ分析法

データの分析には、テキストマイニング法を用いた。テキストマイニングとは、テキストデータを定量的な方法で分析することである（牛澤，2018）。本研究のようなマインドフルネスプログラム体験の参加者に定量的な研究を行うのは、サンプル数が少なく困難である。そこで定性的なテキスト情報を定量的に分析するテキストマイニングは望ましい分析法と考えられた。分析は、フリーソフトである KH Coder を用いた。KH Coder とは、テキスト型（文章型）データを統計的に分析するためのフリーソフトウェアである。アンケートの自由記述・インタビュー記録・新聞記事など、さまざまな社会調査データを分析するために制作され、「計量テキスト分析」または「テキストマイニング」と呼ばれる方法に対応している（樋口，2023）。本研究では、抽出語リスト作成、共起ネットワーク分析、対応分析を用いた。

6. 結果と考察：Step 2

6-1. インフォーマント（情報提供者）

インフォーマントは筆者が勤めるクリニックのデイケア参加者で、医学的診断のもと精神科デイケアを利用している臨床群である。筆者が実施したマインドフルネスプログラム全 9 回への参加者であり、延べ 117 名分のデータである。Step1 とは異なり、プログラム参加者のほぼ全員のテキストデータを用いることができています。見学参加者や体調がすぐれない者は振り返りに参加しないようになっている。

6-2. 抽出語リスト（すべてのテキストデータから）

最初に、今回の調査で得られたすべての感想・振り返りに対するテキストデータを分析した。表 4 に上位 30 位に示された語の抽出頻度を示した（総抽出語数 2,597，異なり語数 559）。

表 4 より、感想・振り返りでは、「マインドフル」という単語が一番多く用いられ、「レーズンエクササ

表 4. FFMQ および SCS-SF の回答者数

順位	抽出語	品詞／活用	頻度
1	マインドフル	タグ	27
2	レーズンエクササイズ	未知語	27
3	ウォーキング	名詞	26
4	注意訓練	タグ	24
5	集中	サ変名詞	23
6	感じる	動詞	22
7	タッピングタッチ	タグ	20
8	難しい	形容詞	18
9	意識	サ変名詞	14
10	ボディスキャン	タグ	13
11	感覚	名詞	12
12	気	名詞 C	11
13	気づく	動詞	11
14	思う	動詞	11
15	呼吸	サ変名詞	10
16	食べる	動詞	10
17	足	名詞 C	10
18	歩く	動詞	10
19	レーズン	名詞	9
20	感じ	名詞	9
21	嘔む	動詞	8
22	考える	動詞	8
23	自分	名詞	8
24	疲れる	動詞	7
25	音	名詞 C	6
26	今日	副詞可能	6
27	思考	サ変名詞	6
28	初めて	副詞	6
29	触れる	動詞	6
30	寝る	動詞	6

イズ」「ウォーキング」「注意訓練」「タッピングタッチ」「ボディスキャン」などのワークで重要な内容が多く語られている。また、「集中」「感じる」などの、マインドフルネス体験で中核となるキーワードの多くが上位にあがっていることが明らかになった。

6-3. 共起ネットワーク分析

次に、どのような語句が同時に使用されているのか、その関連性を見るため共起ネットワーク分析を行った。その結果を図 4 に示した。

共起ネットワークは抽出された語の関連性を分析

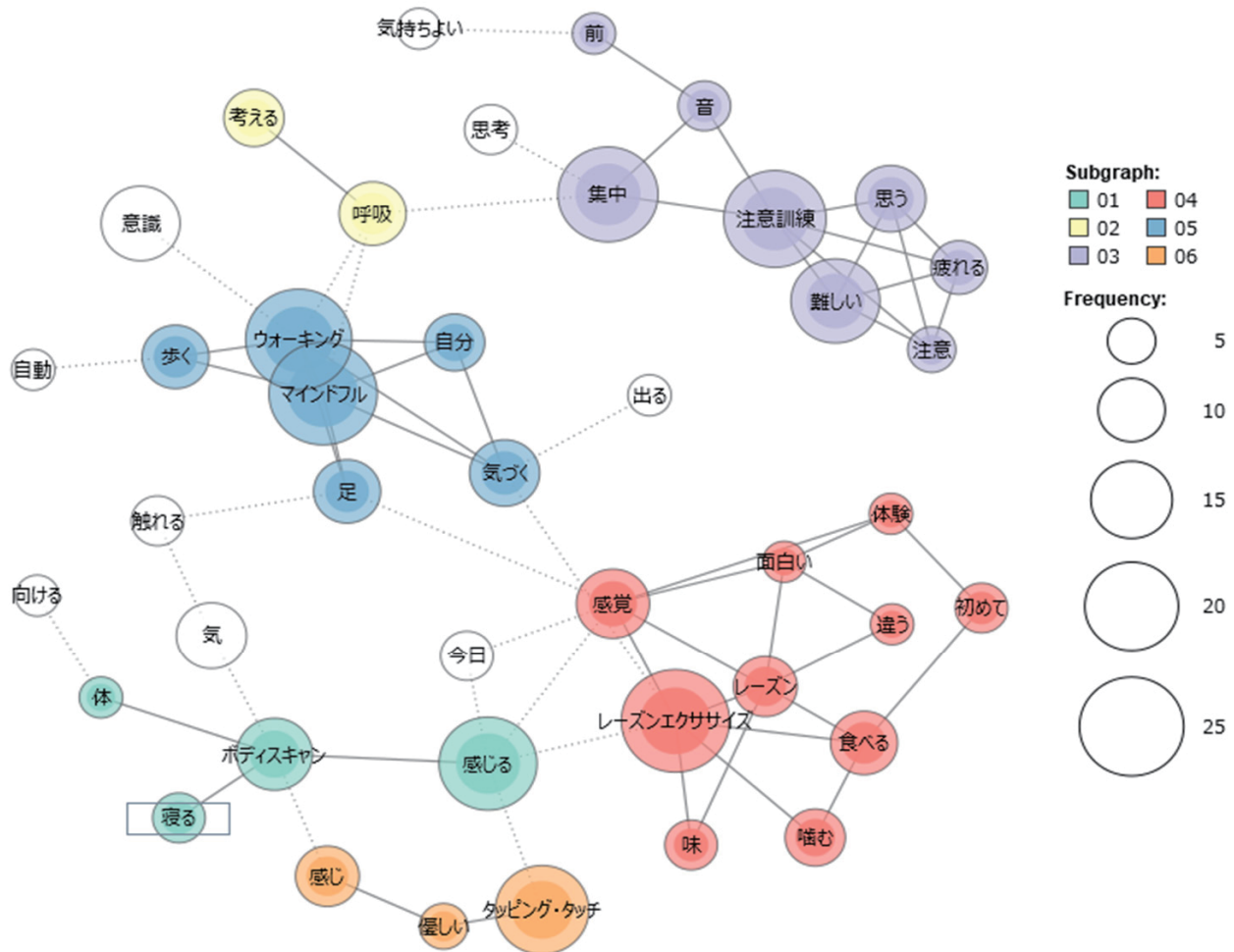


図4. 共起ネットワーク分析

するもので、抽出語の頻度は円の大きさ、語の関連性は線のつながり、関連性の強さは線の太さで示される。「抽出語リスト」のところで述べたが、ワークで用いている内容が高頻度で大きな円を描いており、そのワークに関連する語として付加的なワードが関連してネットワークを構築している。大きく全体的にみれば、5回のプログラムで分けられているそれぞれの5つのワークが独立したかたまりになっていることが読み取れる。細かなところでは、線で繋がり関係しあっているが、大きく見れば独立した体験・ワークの内容になっていると解釈できる。

次に「マインドフル」という語は、「ウォーキング」や「気づく」「自分」などと関連している。マインドフルネス瞑想の中心である呼吸瞑想を考えると、「マインドフル」「呼吸」「集中」「考える」がしっかりと繋がっていることも、マインドフルネス瞑想の中核をおさえて実践できていると考えられた。

6-4. 対応分析

次に、抽出語とそれぞれのカテゴリーがどのような関係にあるのか調べるため、対応分析を行った。図5に対応分析の結果を示す。

対応分析の結果は、原点（縦軸と横軸それぞれの「0」が交わる点）からの距離が離れれば離れるほど特徴が強い（偏りが大きい）すなわち特徴的な語ということができ、原点付近にプロットされている要素は特徴が比較的弱い（偏りが小さい）、つまり、一般的な語だといえる。そして関連の強いものどうしは近くに、関連の弱いものは遠くにプロットされる（末吉, 2019）。原点付近は、「気」「意識」「考える」「マインドフル」「分かる」などの語があり、これらが一般的な語であると考えられる。この原点を取り巻くように語の広がりがあることが視覚的に理解できる。成分1および成分2、横軸と縦軸は、分析者が意味づけをする必要がある。よって以下では、成分1、成分2を解

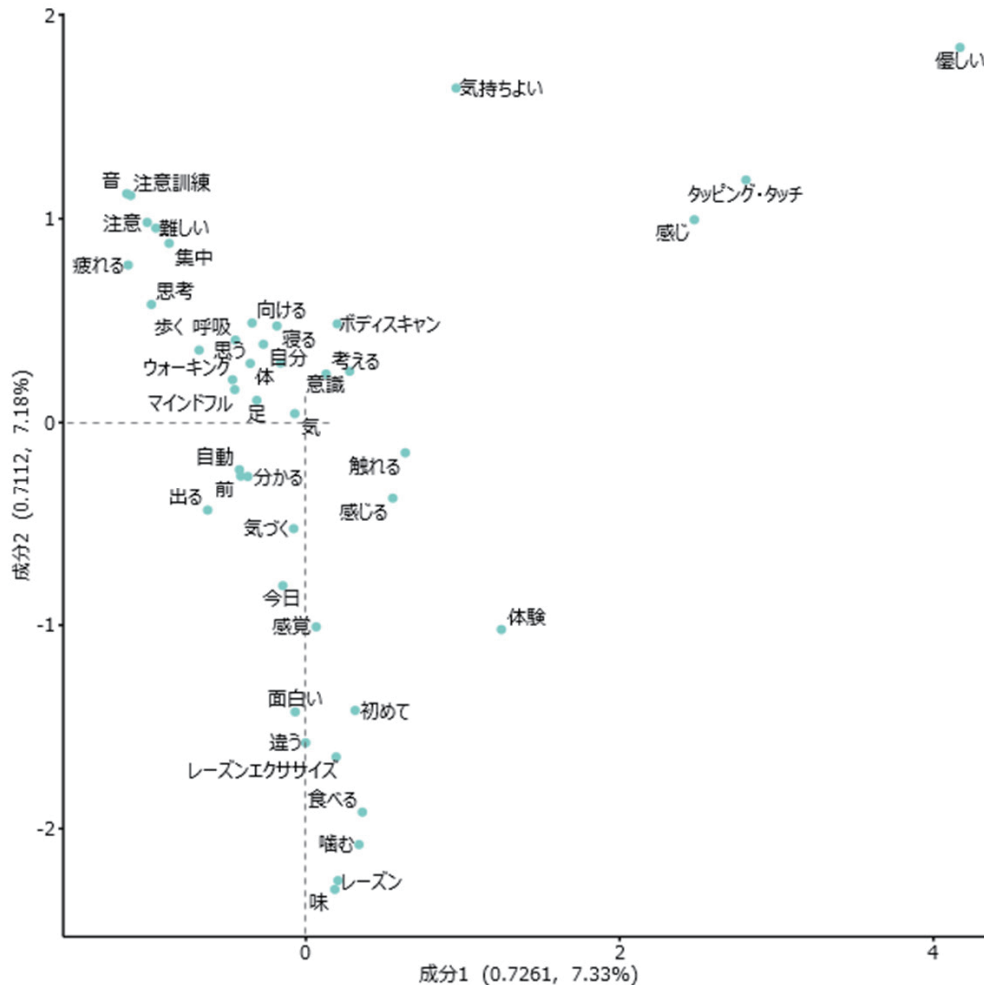


図 5. 対応分析

積しながら考察する。

まず原点 (0, 0) から距離が離れたところにあるキーワードは「タッピングタッチ」「レーズン」「注意訓練」があげられる。これらのマインドフルネス体験、ワークは参加者にとってはそれぞれが異なる特徴的な体験であったと考えられる。これらのワークとは異なる「ボディスキャン」「マインドフルウォーキング」は、全内容に関連するマインドフルネスの体験を包含するワークであることが考えられた。

では、成分 1 は何を表しているのでしょうか。特異的なのは「タッピングタッチ」「優しい」である。本研究において「タッピングタッチ」はセルフ・コンパッションを獲得することを目的としたプログラムであった。癒し癒される相互的な関係性を体験できる内容であると筆者は考えている。この対極にあるのが「疲れる」「音」「集中」という注意訓練に関連するワードである。このように考えると、自分一人で向き合う注

意訓練と他者との関係性を含んだ洞察という、1 人称から 2 人称、2 人称から 3 人称という「関係性の軸」ではないかと考察した。マインドフルネス体験は、一人で行うものが多く、その体験を分かち合うことが重要と考えられている。タッピングタッチのように相互的に「する」「される」の関係が他のワークと大きく異なると考えた。

次に、成分 2 についてであるが、特異的なのは「レーズン」「味」と「気持ちよい」であると捉えた。だが「気持ちよい」では解釈が難しいのでワークとして理解できる「注意訓練」が対照的な内容であると考えた。レーズンワークでの気づきは、日常の中の当たり前に気づき、こころの自動モードからの意図的な脱却と考えられる。普段の自動的にマインドレスで行っている「食べる」という行動に対してマインドフルに「食べる」とどのようなことが起こるのかという体験である。対して注意訓練は、意図的に自己の外、外界にある音刺

激に注意を向けるという能動的な体験である。普段の無自覚な体内へ注意を向けるという体験と身体の外に意図的に注意を向けるという、「内から外への軸」と解釈した。また、五感の視点からも「味覚」から「身体感覚」そして「聴覚」のように体の内から境界そして外に感覚対象が変化していることも「内から外への軸」として考えることの妥当性を示していると考えられた。

成分1と成分2の解釈は難しく、適切なものではないかもしれない。しかし、筆者が選択した独自のワークの内容が、特徴的な内容のものと、一般的なマインドフルネスへの気づきを促すもので構成されていることが視覚的に示せたのは、今後、プログラム実践を進展させていくうえで有意義であると考えられる。

7. 総合的考察

Step 1の結果より、筆者独自のマインドフルネス体験プログラムは、参加者に対してマインドフルネスを構成する5因子に変化をもたらし、合計得点の変化では高い効果量を示すことができた。同様に筆者独自のマインドフルネス体験プログラムは、セルフ・コンパッションを構成する6因子に変化をもたらし、合計得点の変化では中程度の効果量を示すことができた。体験前後の気分の変化も有意な変化をもたらし、実施に関しては肯定的な結果であると考えられた。つまり、マインドフルネス体験プログラムとして求められるマインドフルネスの効果と、マインドフルネスと共に獲得されるのが望ましいと考えられているセルフ・コンパッションも獲得できることが確認された。

また、Step 2の結果より、筆者独自のマインドフルネス体験プログラムは、用いられた5つの体験ワークがそれぞれに独立した体験として参加者に語られていること(6-3. 共起ネットワーク分析)。また、対応分析では、「マインドフルウォーキング」や「ボディスキャン」はマインドフルネスの一般的な、より中核的な内容への気づきもたらされること。「レーズンワーク」「注意訓練」「タッピングタッチ」は、マインドフルネス体験の中でもそれぞれのワークが特徴をもった特異的な内容であったことが視覚的に明らかになった。

しかし、本研究の結果・考察を一般化するには危険性をともなう。まずはサンプル数と分析方法の問題である。本研究は、少ない参加者・協力者で分析する方法から結果を出している。クリニック1施設だけのデータであるのももちろん偏りもある。また、そもそもマインドフルネスやセルフ・コンパッションを獲得するためのプログラムを基に、プログラムを構成し実践しているのだから、効果があるのは当然とも言えるであろう。だが、対応分析の結果が示すように、個々のプログラム内容がマインドフルネスの中核的な事象への気づきを促すものか、そのプログラム自体が特異的なものかなどは、新しい視点ではないだろうか。個人の体験を重視するマインドフルネスの研究であれば、個人の語りを分析するテキストマイニングは相性の良い研究法かもしれない。更なる研究が望まれる。

最後に、本研究はマインドフルネス系心理療法の広範な気づきとその体験法を、独自にまとめて実施したものである。心理療法としてもマインドフルネス体験としても不十分であることは筆者も自覚している。本研究で用いたマインドフルネス体験プログラムは、まずはマインドフルネス体験をしてみるという導入部分であることは明記しておく必要がある。よって今後も、よりよいマインドフルネス系心理療法を提供できるように、プログラムの工夫や発展につながる研究を続けたい。

注

注1)「脱中心化」とは、「思考や感情を、自分自身や現実を直接反映させたものとして体験したり、解釈したりするのではなく、それらをこころの中で生じた一時的な出来事としてとらえること」と定義される。「思考=自己」と認識するのではなく、思考と感情と少し距離をとり、これを「脳が作り上げる1つの現象」としてとらえること(佐渡・藤澤, 2018)。思考や世界をあるがままに観察するというまさにマインドフルネスの中核であると筆者は捉えている。

注2)「セルフ・コンパッション」とは、字義的に定義することが困難であるが本論文では、MSCで述べられている「安全でいられますように」「幸せでいられますように」「健康でいられますように」などの願いを自分自身が自然に受け入れることが出来る状態と捉えている。

注3) 本研究は、2022年度中部人間学会で発表したものに加

筆し、まとめたものである。

謝 辞

苦しみを抱え、不安定な日々の中で、本調査に協力してくださったデイケア利用者さん、こころとからだクリニック院長・スタッフの皆様に心から感謝申し上げます。

引用文献

Adrian Wells. 2009 METACOGNITIVE THERAPY FOR ANXIETY AND DEPRESSION.

The Guilford Press. (熊野宏昭・今井正司・境泉洋監訳 2012 メタ認知療法 うつと不安の新しいケースフォーミュレーション. 日本評論社.)

有光興記・青木康彦・古北みゆき・多田綾乃・富樫莉子 2016 セルフ・コンパッション尺度日本語版の12項目短縮版作成の試み, 駒澤大学心理学論集, 第18号, 1-9.

Bob Stahl & Elisha Goldstein 2010 A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook. New Harbinger Publications, Inc. (家接哲治訳 2013 マインドフルネス・ストレス低減法ワークブック. 金剛出版.)

樋口耕一 2023 KH coder: 計量テキスト分析またはテキストマイニングのための…

<https://kxcoder.net/> 2023年7月13日最終確認

John Teasdale, Mark Williams & Zindel Segal 2014 THE MINDFUL WAY WORKBOOK: An 8-Week Program to Free Yourself from Depression and Emotional Distress. (小山秀之・前田 泰宏監訳 2018 マインドフルネス認知療法ワークブック. 星和書店.)

熊野宏昭 2012 新世代の認知行動療法, 日本評論社.

熊野宏昭 2016 実践! マインドフルネス 今この瞬間に気づき青空を感じるレッスン, サンガ.

Kristin Neff & Christopher Germer 2018 The Guilford Press. (富田拓郎監訳 2019 マインドフル・セルフ・コンパッション ワークブック. 星和書店.)

中川一郎 2012 心と体の疲れをとるタッピングタッチ, 青春新書プレイスブック.

荻野淳也 2020 マインドフルネスが最高の人材とチームをつくる, かんき出版.

佐渡充洋・藤澤大介 2018 マインドフルネスを医学的にゼロから解説する本, 日本医事新報社.

末吉美喜 2019 テキストマイニング入門 ExcelとKH Coderでわかるデータ分析, オーム社.

Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y., & Murakami, H. 2012 Development and validation of the Japanese version of

the five facet mindfulness questionnaire. Mindfulness, Vol.3 (2), pp.85-94.

牛澤賢二 2018 やってみよう テキストマイニング—自由回答アンケートの分析に挑戦!. 朝倉書店.

