

原著

大学生を対象としたマインドフルネス・プログラムの体験内容と効果

川原 正人¹⁾

A Study of the Experience of Mindfulness Programs for
University Students and Its Effects

Masato Kawahara

要約

Mindfulness is a technique in which a person focuses his or her full attention only on the present moment and accepts oneself as one who has no judgement. Various studies have shown its effectiveness on those with clinical problems and healthy people. In this research, an 8-week program of mindfulness was conducted to examine its content and effects. There was a statistically significant improvement of the degree of a sense of life worth living after the program although there was no change in the degree of mental health. The KJ Method was used for analyzing participants' opinions in the free description, revealing that their senses were converged into the three groups: "consciousness and emotion," "the level of arousal," and "body sensations." Conflicting responses such as "positive change" and "negative response," and "the rise of arousal level" and "the decline of arousal level" were included. The findings suggest that acceptance is promoted due to the reduction of experiential avoidance bringing about positive effects.

Keywords : Mindfulness, Experiential avoidance, Sense of life worth living, Mental health, KJ method

1. 問題と目的

マインドフルネスは、はじめはさまざまな医学的疾患を持った患者で、医学的治療でうまくいかないか、満足できない患者に対する相補療法として活用され（春木他, 2008）、その後さまざまなストレスへの対処方法や教育方法として広く用いられるようになった。心理臨床の領域ではマインドフルネス認知

療法（Segal et al., 2002 越川訳 2007）やアクセプタンス&コミットメント・セラピー（Hayes et al., 2011 武藤他訳 2014）を始めとして、マインドフルネスを取り入れた心理療法の効果が示されている。また、越川（2014）がこれまでのマインドフルネスを展望して述べているように、症状の軽減だけではないポジティブな特性の増強や健常者にも適用されてきた。

1) 川原 正人 東京未来大学こども心理学部（Tokyo Future University） kawahara-masato@tokyomirai.jp

好ましくない私的体験（本人が話さない限り他の誰も知らない体験のことで、感情、感覚、記憶、思考などを含む）を避ける、抑える、取り除くなどしようとしてもがき続けることは体験の回避と呼ばれている（Harris, 2009 武藤訳 2012）。体験の回避が起きるのは、差し迫った必要がないにもかかわらず、これらの体験の形態・頻度・状況に対する感受性を変化しようと振る舞うときである（Hayes et al. 2011 武藤他訳 2014）。こうした体験の回避は不安やストレスと関連していることが我が国においても示されており（斎藤・越川, 2011; 松本, 2017など）、永井他（2016）は統制群を置いた実験研究を実施し、マインドフルネス呼吸法の訓練を実施した群のみ体験の回避が低減される傾向にあることを示している。

先行研究において、大学生を対象とした一定期間のマインドフルネス・プログラムを実施し、精神的健康の改善およびポジティブな心理的变化の両面からその効果を検討したものがある。アルバレズ（2016）は不安や気分についてプログラムの前後で比較を行っている。プログラム後に状態不安や活気、混乱が上昇し、緊張-不安、抑うつ-落込み、疲労の低下が見られるが、その後のフォローアップ時にはいくつかの尺度においてプログラム前に戻る方向に変化したことが示されている。吉田（2014）はマインドフルネスで用いられる諸技法の中から食事のワークのみを用いた場合と呼吸法、ボディスキャン、食事のワークを組み合わせた場合を比較して研究を行っている。技法による違いはあまり見られず、プログラム当初に抑うつ・不安の低下や主観的幸福感の下位尺度である達成感や至福感の上昇が見られるが、プログラム前後では有意差は見出されていない。一方、認知的指標についてはポジティブな変容が見られることを報告している。ただし、アルバレズ（2016）のプログラムは4週間、吉田（2014）では2週間であり、実施期間および内容として十分であったかは不明である。Kabat-Zinn（1990 春木訳 2007）は8週間のプログラムを紹介した上で「このあとに続く人生のあいだ中、続くもの」と述べており、

自分なりのメニューを作って行えるようになることをプログラムに含めている。マインドフルネスの実践には積極的に自分の心と体に意識を集中する必要があることを考えると、マインドフルネスの持つ本来の効果としては十分に主体的に取り組めるようになった段階で検討することが望ましいと考えられる。

本研究では8週間のマインドフルネス・プログラムを実施し、臨床的に問題のない大学生に対する効果として生きがい度と精神的健康にどのような変化が見られるのかプログラム前後で比較する。また、プログラム期間中に記録用紙に記載された自由記述の内容から、マインドフルネスによってもたらされる体験がどのようなものであるのかについて検討する。

2. 方法

(1) 実験参加者

心理学を専攻する大学生が受講する専門科目の授業後に研究協力の依頼を行い、これまでにマインドフルネスや瞑想の経験がない大学生7名（男性2名、女性5名、平均年齢20.14歳、 $SD = .38$ ）が実験に参加した。そのうち女性1名は実験後に実施した質問紙への回答が得られなかったため、質問紙の分析はその1名を除いた6名（平均年齢20.17歳、 $SD = .41$ ）を対象とした。

(2) 実施時期

2018年5月から7月にかけて実験を実施した。

(3) 実験手続き

実験参加者に研究協力の依頼をする際に、Kabat-Zinn（1990 春木訳 2007）をもとに作成したプレゼンテーション資料を用いて約10分のマインドフルネスの説明を行った。希望者にはレーズン・エクササイズを体験する機会を用意したところ全員が希望した。その後、実験参加の承諾を得た。

事前の質問紙調査として、熊野（2013）が用いた「現在、あなたはどの程度生きがいを感じていますか」という生きがい度を問う単一尺度、および精神的健康の指標として日本語版K6（古川他, 2003）への回答を求めた。

Table 1 8週間プログラムのエクササイズ

1～2週目	ボディ・スキャン	
3～4週目	ボディ・スキャンとヨーガ瞑想法を1日おきに	左のエクササイズに加えて すべての週で三分間呼吸法と ふだんの瞑想トレーニング
5～6週目	静座瞑想法とヨーガ瞑想法を1日おきに	
7週目	自由な組み合わせで行う	
8週目	独自のプログラム	

Table 2 プログラム前後の生きがい度とK6の得点

		プログラム前	プログラム後	<i>t</i>
生きがい度	<i>M</i>	5.67	6.83	$t(5)=2.91$
	<i>SD</i>	2.25	1.47	$p<.05, d=.62$
K6	<i>M</i>	14.00	13.83	$t(5)=.31$
	<i>SD</i>	4.60	3.43	$n.s., d=.04$

マインドフルネスの実施にあたっては、大学の心理学実験室として使用されている教室に週1回集まってもらい、集団で実施した。毎回のセッションは30分から1時間以内であった。プログラム内容はKabat-Zinn (1990 春木訳 2007) を参考に8週間実施した (Table 1)。毎回のセッションにおいてその週に取り組むエクササイズの説明および体験をし、次の週までに各自で実施してもらった。A3用紙に7日分記録できるように罫線が引かれた自由記述式の記録用紙を配布し、日々の体験した内容、感じたことなどを自由に記述してもらった。8週間のプログラム終了後、事前に用いたものと同様、生きがい度とK6への回答を求めた。生きがい度とK6は平均値を算出しプログラム前後で比較した。記録用紙に記載された自由記述はKJ法 (川喜田, 1996) を参考に分析を行った。プログラムの前半と後半で内容を比較するために4週間ずつに分けて検討し、その後1つにまとめた。KJ法について筆者の他に1名の臨床心理士に協力を依頼し、それぞれ独自に実施した。グループ編成の見解が異なる箇所について話し合い、最終的に筆者が決定した。

(4) 倫理的配慮

所属機関の研究倫理に関わる委員会の承認を得、参加者に対してマインドフルネスについての説明、

実験内容および研究倫理の説明、自由参加によるレーズン・エクササイズの体験を行い、研究参加の同意書に署名してもらった。

3. 結果

8週間プログラム前後の生きがい度とK6の得点についてt検定を行った (Table 2)。その結果、生きがい度には有意な差が見られ、プログラム前よりプログラム後の方が高かった ($t(5) = 2.91, p = .03, d = .62$)。K6については有意な差が見られなかった ($t(5) = .31, p = .77, d = .04$)。

記録用紙に記載された自由記述について、一区切りの内容を1つのラベルとしてカード化し、重複するものを1つにまとめると前半4週間分で95枚、後半4週間で54枚となった。表札づくりのためにラベル集めを行い、前半20セット、後半21セットのグループに編成した。前半の表札はすべて後半にも含まれる結果となったため、以降は前半と後半を区別せず21セットの表札として扱うこととした。さらに第2段目のグループ編成によって7つのグループに集約され、第3段目のグループ編成によって3つのグループに集約された (Table 3)。グループ編成で得たカード束を空間配置し、図解化を行った (Figure 1)。

Table 3 表札づくりとグループ編成の結果

第1段目	第2段目	第3段目
ポジティブ感情 不快感の消去 日常への効果	ポジティブな変化	
ネガティブ感情 疲労・倦怠感 集中困難 動機づけの低下	ネガティブ反応	意識・感情
思考・感情の拡散 時間感覚の変化 集中	変性意識	
覚醒(後半のみ) 意識水準の低下 眠気	覚醒水準の上昇 覚醒水準の低下	覚醒水準
筋感覚・位置感覚 呼吸・循環器系の感覚 痛み・しびれ・かゆみ 温感・冷感 皮膚感覚 味覚・聴覚 空腹感	感覚の鋭敏化	身体感覚
その他の身体的気づき*	その他の身体的気づき*	

*その他の身体的気づきには感覚については明確に指し示していないが
身体について言及しているものを含む

4. 考 察

8週間プログラムの前後で比較したところ、K6に有意な変化は見られなかったが、生きがい度は有意に上昇していた。精神的健康の指標であるK6に変化が見られなかったのは、参加した大学生に臨床的な問題はなく、実験後も同様であったことを示している。一方で生きがい度については上昇していたことから、マインドフルネスがそのルーツを仏教やヨーガにも求められるように、よりポジティブな側面の精神状態のあり方に働きかける効果があると考えられ、健康な大学生に対してもよい影響をもたらすことが示された。

日々のマインドフルネス実践の記録に記載された内容をまとめると、《意識・感情》、《覚醒水準》、

《身体感覚》という3つのグループに集約され、それぞれが相互に作用しながらさまざまな体験や気づきを構成していると考えられた。各グループについて検討すると、《意識・感情》の下位グループである《ポジティブな変化》と《ネガティブ反応》、《覚醒水準》の下位グループである《覚醒水準の上昇》と《覚醒水準の低下》のように相反する反応が含まれている。リラクゼーション技法であれば覚醒水準を下げ、快適な心理的反応を生じさせることを目的とするが、マインドフルネスにおいては注意を集中し、ものごとをありのままに見る(Kabat-Zinn, 1990 春木訳 2007)ことが求められる。どのような反応であっても評価や価値判断をせず受け入れること、つまり、アクセプタンスが促進され、体験の回避が低減されるというマインドフルネスの持つ機序

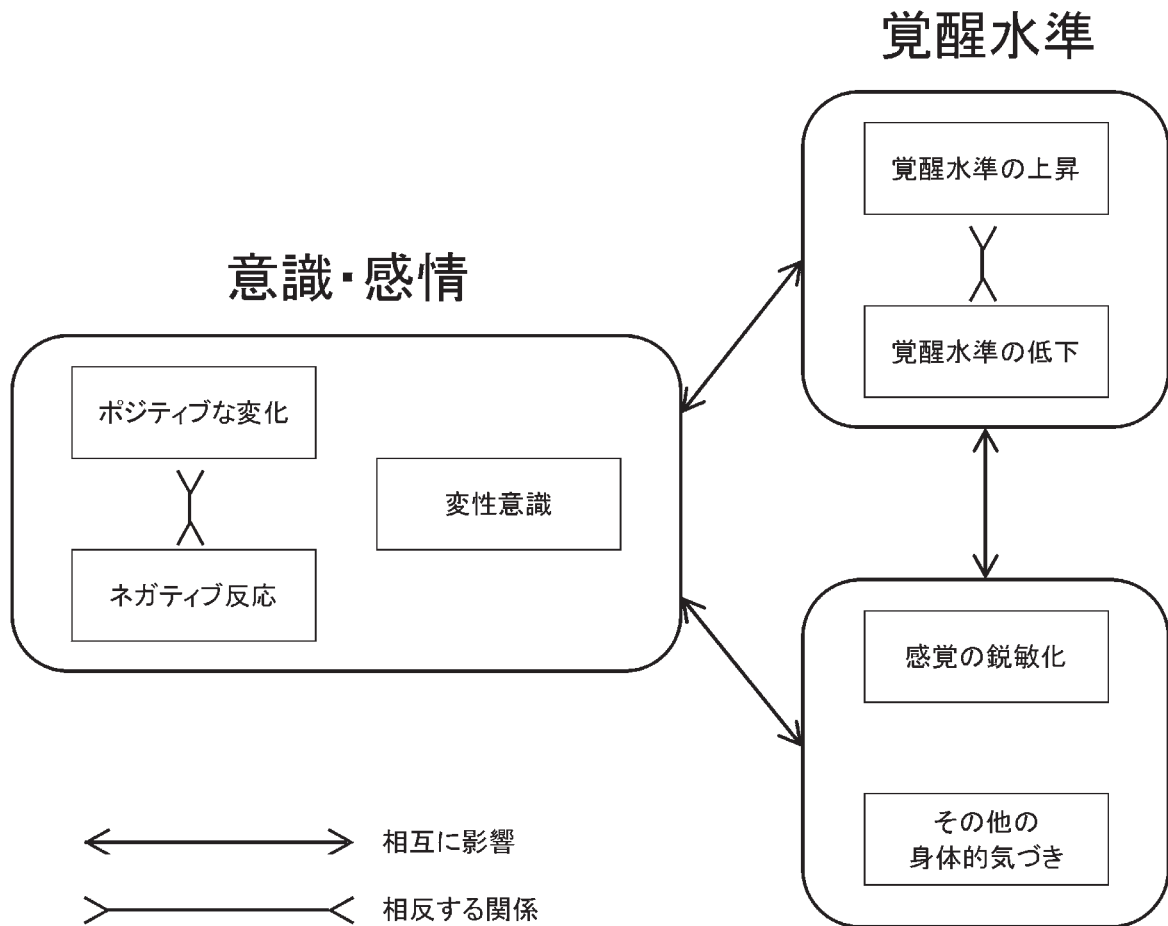


Figure 1 記録用紙に記載された自由記述の図解化

が記録内容からも確認されたといえるだろう。

8週間のプログラムを通して参加者は、ポジティブかネガティブかによらず心身に生じたさまざまな反応を回避せず体験することになった。生きがいについて、熊野（2013）はそのプロセスにポジティブ状況への没頭やネガティブ状況の受容・対処が含まれることを示している。こうした生きがいプロセスにはマインドフルネスで得られる体験と重なる要素があるのではないだろうか。精神的健康のネガティブな状態を改善することとは異なる、よりポジティブな側面を促進する効果が確認された。

本研究では、心理的効果については参加者の負担を軽くするために簡易な尺度を用いて前後で比較したのみである。プログラムの経過とともにどのような変化が見られるかについては今後の検討課題である。また、記録内容についてはどのような内容が挙

げられたかという観点で分析したが、個人がプログラム全体を通してどのような体験をしたのかという文脈を踏まえた検討をすることもマインドフルネスによってもたらされる体験や効果を理解するのに役立つと思われる。

文献

アルバレス レオナルド（2016）. 大学生を対象にした4週間マインドフルネス・プログラムの試行——事例研究—— 上智大学大学院総合人間科学研究科修士論文
 Harris, R. (2009). ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
 (ハリス, R. 武藤 崇 (監訳) (2012). よくわかる ACT——明日からつかえる ACT入門—— 星和書店)
 春木 豊・石川 利江・河野 梨香・松田 与理子 (2008). 「マインドフルネスに基づくストレス低減プログラム」

- の健康心理学への応用 健康心理学研究, 21, 57-67.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- (ヘイズ, S. C.・ストローサル, K. D.・ウィルソン, K. G. 武藤 崇・三田村 仰・大月 友 (監訳) (2014). アクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT) 第2版——マインドフルネスな変化のためのプロセスと実践—— 星和書店)
- 古川 壽亮・大野 裕・宇田 英典・中根 允文 (2003). 一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究 平成14年度厚生労働科学研究費補助金 (厚生労働科学特別研究事業) 心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究 研究協力報告書
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York, NY: Delacorte Press.
- (カバットジン, J. 春木 豊 (訳) (2007). マインドフルネスストレス低減法 北大路書房)
- 川喜田 二郎 (1996). 川喜田二郎著作集 5 KJ法——渾沌をして語らしめる—— 中央公論社
- 越川 房子 (2014). 日本の心理臨床におけるマインドフルネス——これまでとこれから—— 人間福祉学研
- 究, 7, 47-62.
- 熊野 道子 (2013). 生きがい形成モデルの測定尺度の作成——生きがいプロセス尺度と生きがい状態尺度—— 教育研究, 39, 1-11.
- 松本 明生 (2017). 体験の回避がスピーチ時のストレス反応に及ぼす影響 行動療法研究, 43, 115-125.
- 永井 宗徳・灰谷 知純・川島 一朔・熊野 宏昭・越川 房子 (2016). 短期間のマインドフルネス呼吸法実習が注意機能と体験の回避に与える影響 マインドフルネス研究, 1, 7-11.
- 斎藤 翔一郎・越川 房子 (2011). 体験の回避傾向とテスト不安との関連 日本心理学会第75回大会発表論文集, 450.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York, NY: The Guilford Press.
- (シーガル, Z. V.・ウィリアムズ, J. M. G.・ティーズデール, J. D. 越川 房子 (監訳) (2007). マインドフルネス認知療法——うつを予防する新しいアプローチ—— 北大路書房)
- 吉田 奈央 (2014). マインドフルネスの諸技法を用いた認知行動療法的介入の効果検討 岩手大学大学院人文社会科学部研究科紀要, 23, 17-37.

(かわはら まさと)

【受理日 2022年12月7日】