

原著

マインドフルネス体験のイメージ構造

川原 正人¹⁾

Image Structure of Mindfulness Experiences

Masato Kawahara

要約

今この瞬間に注意を集中し、評価や価値判断をせずありのままにすべてを受け入れようとすることをマインドフルネスと呼んでいる。本研究では個人の認知やイメージの構造を分析の対象とするPAC分析を用い、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検討した。調査対象者自身によってなされた解釈から、ポジティブとネガティブの間にいる、あるいは両方体験しているという感じや、心や頭、体、感覚といった心身のさまざまな場所や機能に生じる変化がマインドフルネスによってもたらされる効果として見出されたが、その作用に伴うイメージの内容は均一ではなく、個人によって語られ方に差異があることも示唆された。

キーワード：マインドフルネス, 脱中心化, 体験の回避, イメージ構造, PAC分析

1. 問題と目的

近年、マインドフルネスという概念が注目され、一種のブームのように取り上げられるようになった(越川, 2014)。今この瞬間に注意を集中し、評価や価値判断をせずありのままにすべてを受け入れようとすることをマインドフルネスと呼んでいる。はじめは、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)、その後さまざまな問題に対して役立つことが示されると多領域に広く知られるようになった。心理支援においても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)を始めとしたマインドフルネスを取り入れた心理療法が開発され、実証的な研究によってその効果が確認されている。また、その適用は精神症状の軽減やネガティブな心理状態の改善だけに限らず、臨床的な問題を抱えていない人の幸福感などポジティブな要素を高めるために活用できることを示唆する研究結果が報告されている(吉田, 2014; アルバレズ, 2016; 川原, 2023など)。

マインドフルネスがこのような効果を持つメカニズムとして体験の回避の低減と脱中心化という2つの特徴が挙げられることが多い。体験の回避とは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

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

してもがき続けることであるが (Harris, 2009 武藤 訳 2012)、こうした傾向と不安やストレスとの関連が指摘されている (斎藤・越川, 2011; 松本, 2017 など)。マインドフルネスに関連した技法を用いることでこの体験の回避が低減されることを実証的に確認する研究も行われている (永井他, 2016 など)。脱中心化とは、思考や感情との関係の仕方的一种であり、思考や感情と距離をとり、それらを心の中を通り過ぎていく出来事としてとらえている状態、つまり、自分の思考や感情・身体感覚を、一歩引いた視点から観察する態度を反映するものである (白水他, 2011)。脱中心化とはほぼ同義であると考えられる距離をおくスキルはマインドフルネス以外の異なるアプローチの心理療法の効果にも共通する要素の一つであることが示唆されており (杉浦, 2008)、マインドフルネスはこの脱中心化を促進し、心配の緩和や抑うつを抑止に効果があることが確かめられている (田中他, 2013; 越川他, 2009)。

体験することを重視するマインドフルネスの作用機序を明らかにする上で、調査対象者自身によって報告される主観的内容やその意味を知ることは極めて重要であると思われる。そこで本研究では、PAC分析 (内藤, 1997) を用いて個人の認知やイメージの構造を分析の対象とし、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明らかにすることを目的とした。

2. 方法

(1) 調査対象

川原 (2023) の研究 (2018年5月から7月に実施) に参加し8週間のマインドフルネス・プログラムを経験した大学生7名のうち、本研究への協力に同意が

得られた女性2名(ともに20歳)に面接調査を行った。

(2) 調査時期

2018年7月に2回の面接調査が実施された。1回目に連想項目の抽出と項目間の類似度評定、2回目に調査対象者による解釈を行った。

(3) マインドフルネス・プログラムの内容

マインドフルネス・プログラムはKabat-Zinn (1990 春木訳 2007) を参考に8週間実施した (Table 1)。毎回のセッションは30分から1時間以内であり、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。使用したエクササイズについて概説すると、ボディ・スキャン (1~4週目) はつま先から頭のとっぺんまで体のいろいろな部分に順に注意を向けながらそこで生じる感覚を感じるというエクササイズである。ヨーガ瞑想法 (3~6週目) はいろいろな動きや姿勢をとっているときに生じる感覚に注意を集中するエクササイズ、静座瞑想法 (5~6週目) は静かに座った状態で呼吸や体の感覚などに注意を集中するエクササイズである。7週目以降はこれらを自由に組み合わせて行い、8週目には実生活の自分の状況に合わせて応用していく。また、呼吸のリズムを自然にまかせ、どのような感じがするのかに意識を向けて観察する三分間呼吸法と、日常生活で行っている行動のひとつひとつに注意を集中して行うようにするふだんの瞑想トレーニングがプログラム期間を通して実施するエクササイズとして提示された。

(4) PAC分析の手続き

①連想項目の抽出

手続きは内藤 (1997) のPAC分析の方法に倣い、以下のように行った。連想刺激として、マインドフルネスの8週間プログラムを通してどのような体験

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
5~6週目	静座瞑想法とヨーガ瞑想法を1日おきに	すべての週で三分間呼吸法と
7週目	自由な組み合わせで行う	ふだんの瞑想トレーニング
8週目	独自のプログラム	

をしたか、体験する前の自分と今の自分に違いを感じるか、それに影響したような出来事があったかについて、頭に浮かんできたイメージやことばを思い浮かんだ順に番号をつけてカードに記入するように書かれた文章を提示し、口頭で読み上げた。併せて、単語でも短い文章でも構わないことを伝えた。次に、調査対象者の前に記入したカードを置き、肯定か否定かの方向にかかわらず重要と感じられる順にカードを並べ替えさせた。

②類似度評定

項目間の類似度距離行列を作成するために、非常に近い(A)からかなり遠い(G)までの7段階の評定尺度に基づいて類似度を評定させた。教示と評定尺度が印刷された用紙を調査対象者に提示し、口頭で読み上げた。

③クラスター分析の方法

同じ項目の組み合わせは0、Aは1、Bは2、Cは3というように、0から7までの得点を与えることで作成された類似度距離行列に基づき、ワード法でクラスター分析を行った。統計ソフトはIBM SPSS Statistics 25を用いた。

④調査対象者による解釈

析出されたデンドログラムの余白部分に連想項目の内容を記入し、以下の手順で調査対象者の解釈や新たに生じたイメージについて質問した。

まず、調査者の試案的なクラスター構造の解釈を提示し、各クラスターの項目を上から順に読み上げ、それらへの調査対象者自身のイメージや解釈を報告させた。調査対象者によるクラスターのまとまりが調査者と異なって分割されたり、併合される場合には、内藤(1997)や大久保(2008)に倣い、調査対象者のイメージに沿って群の数を変更し、解釈することとした。そして、項目群全体に共通するイメージやそれぞれの項目が併合された理由として考えられるもの、群全体が意味する内容の解釈について質問した。次に、第1群と第2群、第1群と第3群というように、クラスター間を比較させてイメージや解釈の異同を報告させた。その後、全体についてのイ

メージや解釈について質問した。続いて、調査者として解釈しにくい個々の項目を取り上げて、個別のイメージや併合された理由について補足的に質問した。最後に、各連想項目単独でのイメージがプラス(+)、マイナス(-)、どちらともいえない(0)のいずれに該当するかを解答させた。

また、クラスターの解釈やそれに伴う調査者と調査対象者のやりとりは、調査対象者の了解を得た上でICレコーダーに録音し、逐語記録を作成した。

⑤倫理的配慮

倫理的配慮として、所属機関の研究倫理に関わる委員会の承認を得、調査対象者に対して調査内容および研究倫理の説明を行い、研究参加の同意書に署名してもらった。

3. 結果と考察

(1) 調査対象者Aによるクラスターの解釈

クラスター分析の結果はFigure 1のようになった。連想項目の中で、重要順位の高い順にほぼ3分の1となる6項目を取り上げると、①一回落ち着いてから考えたりするようになった(+)、②目をとじると落ち着く(+)、③体の力が抜けた(+)、④人との距離が縮まった気がする(+)、⑤景色を見るようになった(+)、⑥食べ物の触感を楽しむようになった(+)となった。全項目の単独でのイメージを聞くと、プラスが10、マイナスが4、ゼロが5であった。

誌面の都合によりAさんによるクラスターの解釈の要点を逐語記録から一部抜粋して記載する(斜体で表記)。以下のクラスターは言及された順に記載している。なお、個人が特定される可能性のある表現は、解釈内容は損なわないように削除、改変した(以下同様)。

①クラスター1(「目をとじると落ち着く」「人との距離が縮まった気がする」「一回落ち着いてから考えたりするようになった」「景色を見るようになった」「体の力が抜けた」の5項目):自分自身のことっていうか、自分の内側って感じがしますね。意識みたいな。マインドフルネスっていう時間をつくって、今までに

やったことないことをやるから、自分に向き合うとか、ちゃんと考えるっていうふうな、そんな時間を取ったのかなっていう、そういう体験のイメージが集まってっていう感じですね。

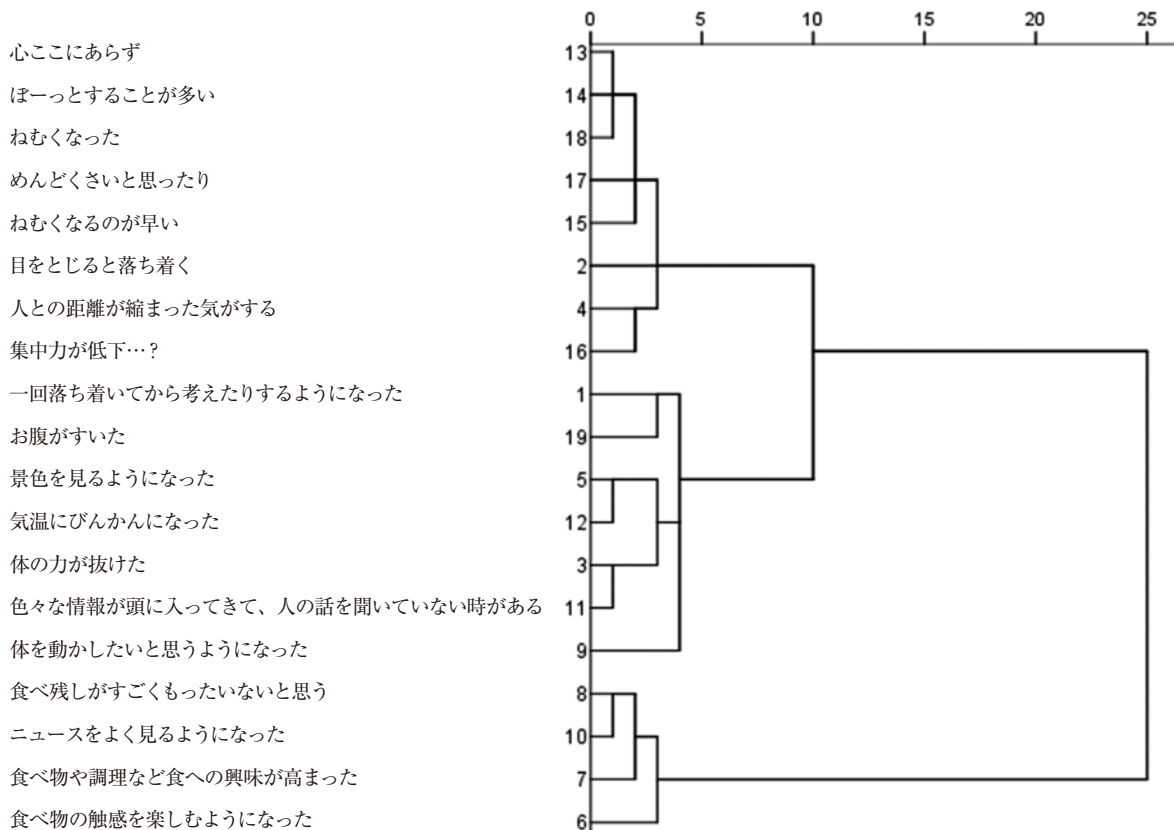
②クラスター2 (「食べ残しがすごくもったいないと思う」「食べ物や調理など食への興味が高まった」「食べ物の触感を楽しむようになった」の3項目): 食べ物って感じ。レーズン(のエクササイズ)やって以来、ちょっと食べ物への関心っていうか、昔よりは意識するようになってますね。(プライベートで食事に関連するエピソードがあり) 関心が前より高まったからこそ、多分気を付けようみたいな。

③クラスター3 (「体を動かしたいと思うようになった」と「ニュースをよく見るようになった」の2項目): 外からの刺激って感じ。(普段は) ニュースは全然見ないんですよ。でも自分の世界の外の情報を入れたいなみたいな。体を動かしたりっていうのもそうですね。刺激が欲しいのかな。

④クラスター4 (「心ここにあらず」から「ねむくなるのが早い」までに「集中力が低下…?」「お腹がすいた」「気温にびんかんになった」「色々な情報が頭に入ってきて、人の話を聞いていない時がある」を加えた9項目): 無気力みたいな感じ。「心ここにあらず」から「お腹がすいた」までは、ザ・無気力。この2つ (「気温にびんかんになった」「色々な情報が頭に入ってきて、人の話を聞いていない時がある」) が、無気力の枠組みには入れたんですけどどうなんだろう。でも急に敏感になったっていうのも、多分あんまり何も考えてないからこそ。私の中で無気力ってあんまりネガティブな感じではない。ただ気力がないって感じだから、ポジティブとネガティブの間みたいな感じですね。

⑤クラスター間の比較および全体について: 1番と2番はどっちも見たり考えたりっていうのをどっちもするようになってるのかな。感覚的に違うんですけど言葉で説明できない。どっちも関心が出てきた。

Figure 1 調査対象者Aのデンドログラム



1番の人との距離が縮まった気がするっていうのと、食べ物との距離も縮まった気がしますね。1番は私が内側から出してるとって感じなんですけど、3番は外から。受信っていうか、受け取るみたいな感じだから違うのかな。1番と4番の共通点は、自分の内側のこと。絵に描いたらわかりやすいかも (Figure 2)。4番はここ (心) のこと。でも、1番っていうのは周りのなんですよ。頭 (クラスター3) じゃなくて、心以外の内側みたいな。2番と3番の似てる場所は、食べ物もやっぱ外からの刺激だっていうのは思います。違うところは、食べ物って体の内側に入るじゃないですか。3番は内側ってイメージがあんまりないです。食べ物も外からの刺激だけど、4番は内側。3番と4番の似てる場所は情報面。体動かしてもニュースを見ても、多分何かの情報が入ってきた。めんどくさいと思ったりとか、何かしらないところってあんまりない。4番はここ (心) で動いてる。3番は頭ですかね。(デンドログラム全体に



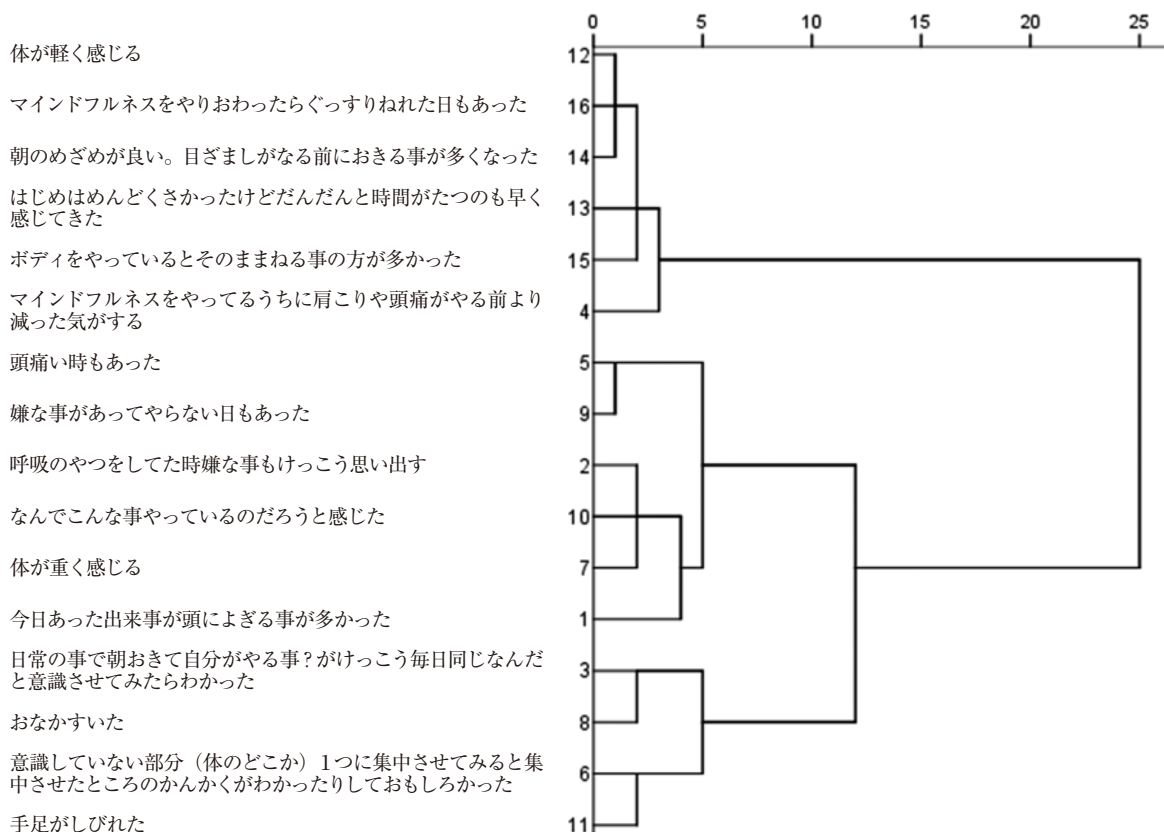
Figure 2 調査対象者Aによる図解 (本人の承諾を得て掲載)

ついて) 結構バラバラな感じします。まとまってるじゃない。それを感じたり、受け取ったり、発したりする場所が全部違う。

(2) 調査対象者Bによるクラスターの解釈

クラスター分析の結果はFigure 3のようになった。連想項目の中で、重要順位の高い順にほぼ3分の1となる5項目を取り上げると、①今日あった出来

Figure 3 調査対象者Bのデンドログラム



事が頭によぎる事が多かった (+)、②呼吸のやつをしてた時嫌な事もけっこう思い出す (-)、③日常の事で朝おきて自分がやる事がけっこう毎日同じなんだと意識させてみたらわかった (+)、④マインドフルネスをやってるうちに肩こりや頭痛がやる前より減った気がする (+)、⑤頭痛い時もあった (-) となった。全項目の単独でのイメージを聞くと、プラスが8、マイナスが5、ゼロが3であった。

誌面の都合によりBさんによるクラスターの解釈の要点を逐語記録から一部抜粋して記載する(斜体で表記)。以下のクラスターは言及された順に記載している。

①クラスター1(「頭痛い時もあった」「呼吸のやつをしてた時嫌な事もけっこう思い出す」「なんでこんな事やってるのだろうと感じた」今日あった出来事が頭によぎる事が多かった)の4項目:頭で思ったこと。想像。集中。頭痛かったら頭痛いみたいな。肩だったら肩に集中、痛いみたいな感じで集中。

②クラスター2(「日常の事で朝おきて自分がやる事がけっこう毎日同じなんだと意識させてみたらわかった」から「手足がしびれた」までに「体が重く感じる」を加えた5項目):感覚と部分的な感覚。手足だったらほんとに手足だけ。体でも下半身から上みたいな。

③クラスター3(「体が軽く感じる」から「マインドフルネスをやってるうちに肩こりや頭痛がやる前より減った気がする」までに「嫌な事があってやらない日もあった」を加えた7項目):自分の気持ちの問題なのかな。ヨガみたいなんやって、体の調子が良くて、朝の目覚めもいいわみたいな。いつも使っていない部分を使って。これ(「嫌な事があってやらない日もあった」)は単なるめんどくさいみたいな、やりたくない。これはほんとに出来事としてやなことがあって、でも家に帰ってきて課題だからやるみたいな。

④クラスター間の比較および全体について:1番目のグループと2番目のグループはマイナス部分、マイナス思考っていうか。違いはやっぱり思うと感じ

るみたいな。思う部分と感じる部分。1番目と3番目の似てるところは理解。このマインドフルネスをやって効果あるんだなみたいな感じの理解みたいな感じ。こうなるんやって理解。2番目と3番目の違う部分はマイナスかプラスかみたいな感じ。(全体を見て)やっていいこともあったし、悪いこともあるみたいな。意識を集中させるっていっても、今日あった出来事とかばっかり思い出して、楽しいことあったらそれを思い出さずし、嫌なことあったらそれを思い出さずみたいな。だから、いいこともあれば悪いこともある、が一番多かったかな。やってる最中に、いいことだとか悪いことだとかっていうのが思い出される。やった効果がこれ(クラスター3)。

(3) 総合解釈

①調査対象者A:4つのクラスターはマインドフルネスによって自身の内側に生じる反応と外からの刺激に対する反応に大きく分けられる。内側に生じる反応には共通して活動性の低下に伴う内容が語られているが、心の動きが低下していることや逆に変化に敏感になっていることに気づくといった自身の状態を俯瞰して眺めるメタ認知的機能の働きが強調される側面(クラスター4)と、それによって見えてきた(頭で考えたり心で感じる以外にも生じる)変化の内容を中心とした側面(クラスター1)が含まれていると解釈することができる。外からの刺激に対する反応については、自身の関心があるものに対してさらに意識が高まる(クラスター2)と同時に、それ以外からも新たに情報を受け取りたい(クラスター3)と考えることが増え、経験への開放性が高まる傾向にあることが示唆された。

②調査対象者B:マインドフルネスをやってみてネガティブな体験もポジティブな体験もあるということを理解したことが3つのクラスターに表現されている。ネガティブな体験には思うことと感じることもあり、現実生活で起きたネガティブな出来事やその日の体調に由来することが思い出されること(クラスター1)と、マインドフルネスを実践している際に生じた気づきや身体的な感覚を体感的に理解するこ

と（クラスター2）が含まれている解釈することができる。一方、マインドフルネスをやったことで得られた効果と結びつく気づきや身体的な感覚（クラスター3）はポジティブな体験として理解され、全体としてネガティブな体験をすることもあるがやってよかったという気持ちが得られていることが示された。

4. 総合考察

8週間のマインドフルネス・プログラムを経験した2名の調査対象者に面接調査を実施し、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を行った。調査対象者によって語られた解釈を比較してみると共通点と相違点が見出される。まず、マインドフルネスを通して得られる体験は必ずしもポジティブなものばかりではないということが挙げられる。これはマインドフルネスが注意を集中し、ものごとをありのままに見る（Kabat-Zinn, J., 1990 春木訳2007）ことを求める技法であることに由来していると考えられる。こうした特徴があるために、ポジティブな面もネガティブな面もその時々の一時的に通っていき状態であることを繰り返し体験することになり、思考や感情と距離をとり、自分の思考や感情・身体感覚を、歩引いた視点から観察する態度（白水他, 2011）である脱中心化を促進する基盤となるのではないだろうか。

マインドフルネス・プログラムを通してポジティブな効果が得られたと考えられる場合でもポジティブ感情とネガティブ感情のような相反する内容が報告されることはすでに報告しているが（川原, 2023）、面接という形で詳細を語ってもらったことでそのニュアンスにも違いがあることが明らかとなった。Aさんの場合は一見ネガティブに思える状態にいても、本人はネガティブな印象を抱かず、ポジティブとネガティブの間にいるように感じていることが表現されている。それに対してBさんは比較的はっきりとポジティブな体験とネガティブな体験のクラ

スターが現れ、マインドフルネスに伴って生じる体験にはいいこともあれば悪いこともあると語っている。永井他（2016）はマインドフルネスには体験の回避（好ましくない私的体験を避ける、抑える、取り除くなどしようとしてもがき続けること（Harris, 2009 武藤訳 2012））を低減する傾向があることを指摘しているが、Aさんのようにネガティブな印象を抱かずフラットに受け取れるようになるのと、Bさんのようにポジティブな体験もあったと思いつくのでは意味合いが異なるように思われる。語られたエピソードからはAさんは主に活性の低下、Bさんは緊張の高まりを伴うネガティブな体験と向き合ったと考えられる。うつ的な側面のある状態に対しては活性を上げながらネガティブな感情を和らげ、外部からの刺激によって引き起こされるストレス反応に対してはネガティブな体験を受け止めながらポジティブな側面に気づくといった異なる作用がもたらされる可能性が示唆された。

また、マインドフルネスを通して心身のさまざまな場所や機能がそれぞれに刺激されたり反応したりしていることへの気づきがどちらの調査対象者の解釈からも見て取れた。Aさんであればクラスター3、クラスター4、クラスター1が頭、心、心以外の内側として図示され（Figure 2）、クラスター2は解釈の中で体の内側という表現が用いられている。Bさんも各クラスターを順に頭で思ったこと、感覚、気持ちの問題といった言葉を使って説明している。

マインドフルネスとは現在に注意を向け、価値判断せずに瞬間、瞬間の経験を明らかにしてゆくことによって得られる意識（春木他, 2008）であり、身体感覚への気づきを通してその獲得を目指す方法とされている。マインドフルではない状態では馴染みのあるやり方を用いて半ば自動的に自身に起きていることを体験するが、あえてそのプロセスを保留し観察を続けることで普段は見逃していたさまざま反応に気づくようになる。それらが体験の意味や解釈に影響をもたらす、その体験と距離を置くことができたり、とらえ方に変化が生じるのではないだろうか

か。本研究でも8週間のプログラムで自身に生じるそのときどきの変化を観察することが可能になることが示されたととらえてよいだろう。一方で調査対象者自身が感覚的にはわかるが言葉で説明するのが難しいと話す内容があったり、生活上の出来事との関連で語られたりしていたため、連想項目やクラスターとしてまとまった内容だけを見て解釈として説明された内容を推定することはかなり難しいかもしれない。体験した本人の中でも漠然としていた主観的な内容や意味が振り返って咀嚼されることで言語化できるようになり、解釈として報告されるようになったとも考えられるが、言語化して説明することによってマインドフルネスとは異なった体験となってしまうかもしれない、どのようにして見極めるかは今後の課題である。

今回の研究では調査対象者自身による解釈をもとにマインドフルネスがもたらす体験のイメージ構造を詳細に検討したが、2名の調査対象者とも解釈にあたっての試案的なクラスター構造からの修正がやや大きかったと言えるかもしれない。PAC分析は調査対象者のイメージに沿って解釈することに意味のある方法であるため、そのこと自体は問題ではないが、今回のマインドフルネス体験によって想起された各連想項目には多義的な意味や関連性が含まれていたと考えられ、距離行列を作成するための項目間の類似度評定の際と、デンドログラムとなって表現された全体像を解釈する際とで、前景に表れてくるイメージが異なっていた可能性もある。こうした点も含めて、調査対象者自身による事後報告とその解釈を分析の対象としたところに本研究の限界がある。マインドフルネスによる主観的、個別的な体験のさらなる理解のためには、内的世界を探求する多様な観点や方法による検討を重ねることが望まれるだろう。

付記

自らの体験を話していただき、発表への承諾をいただきましたAさん、Bさんに深く感謝申し上げます。

す。

文献

- アルバレズ 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)
- 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)
- 川原 正人 (2023). 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 東京未来大学研究紀要, 17, 43-48.
- 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.
- 越川 房子・川崎 郁穂 (2009). 脱中心化傾向と抑うつとの関連 日本心理学会第73回大会発表論文集, 1033.
- 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.
- 内藤 哲雄 (1997). PAC分析実施法入門——「個」を科

学する新技法への招待 ナカニシヤ出版

大久保 智生 (2008). 適応と居場所感 内藤 哲雄・井上 孝代・伊藤 武彦・岸 太一 (編) PAC分析研究・実践集 1 (pp. 35-51) ナカニシヤ出版

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)

白水 妙・越川 房子 (2011). 身体に向けた注意と筋弛緩が気分と脱中心化に及ぼす効果 心理学研究, 82, 115-122.

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.

田中 圭介・神村 栄一・杉浦 義典 (2013). 注意制御, マインドフルネス, 脱中心化が心配へ及ぼす影響 パーソナリティ研究, 22, 108-116.

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 2023年12月6日】