

博 士 論 文

倫理の導入による
マインドフルネストレーニングの
ウェルビーイングへの効果の向上
(要約)

令和 2年 3月

広島大学大学院総合科学研究科

砂田 安秀

目次

第一章 背景と目的

1	マインドフルネストレーニングとは	1
2	マインドフルネストレーニングのウェルビーイングへの効果のメカニズム	2
2-1	無執着	3
2-2	ウェルビーイング	6
2-3	マインドフルネスと無執着, 心理的ウェルビーイングの関連	8
3	マインドフルネスは危害/ケアの倫理を必要とする	9
3-1	危害/ケアの倫理	9
3-2	原始仏教における危害/ケアの倫理	10
3-3	マインドフルネスが無執着を介して心理的ウェルビーイングを高めるプロセスにおける危害/ケアの倫理の役割	12
3-4	危害/ケアの倫理を欠いたマインドフルネスの有害事象	19
4	危害/ケアの倫理を加えたマインドフルネストレーニング	21
5	本論文の目的	24

第二章 マインドフルネスとウェルビーイングの関連に対する無執着の媒介効果の検討(研究 1-1)

1	問題と目的	27
2	方法	28
3	結果	28
4	考察	32

第三章 マインドフルネスと無執着に対する倫理的価値観の調整効果の検討(研究 1-2)

1	問題と目的	33
2	方法	34
3	結果	35
4	考察	38

第四章 マインドフルネスと無執着, 心理的ウェルビーイングの関連に対する倫理的価値観の調整効果の検討 (研究 1-3)

1	問題と目的	40
2	方法	42
3	結果	43
4	考察	62

第五章 マインドフルネスと有害事象である能動的攻撃の関連に対する倫理的価値観の調整効果の検討(研究2)

1	問題と目的	65
2	方法	66
3	結果	67
4	考察	73

第六章 マインドフルネスと無執着の関連に対する倫理的行為(倫理的価値観にもとづいた行為全般)の調整効果の検討(研究3)

1	問題と目的	76
2	方法	78
3	結果	81
4	考察	86

第七章 正語尺度(倫理的な言葉遣い)尺度の開発および信頼性と妥当性の検討(研究4-1)

1	問題と目的	89
2	方法	90
3	結果	91
4	考察	93

第八章 倫理的な言葉遣いのトレーニングの開発と効果およびユーザビリティの検討(研究4-2)

1	問題と目的	95
2	方法	95
3	結果	99
4	考察	104

第九章 倫理を取り入れたマインドフルネストレーニングの開発ーフィジビリティスタディ(研究5)

1	問題と目的	106
2	方法	108
3	結果	115
4	考察	124

第十章 総合考察

1	総括	127
---	----	-----

2	MT のメカニズムにおける危害/ケアの倫理の役割	130
3	思いやりは心理的ウェルビーイングの向上をもたらすか	133
	3-1 アリストテレスの言説による説明	133
	3-2 心理学的理論による説明	134
4	マインドフルネスと危害/ケアの倫理	136
	4-1 自動的处理と統制的处理	136
	4-2 マインドフルネスと危害ケアの倫理は共感を方向付ける	140
	4-3 危害/ケアの倫理の適応性の鍵としてのマインドフルネス	141
	4-4 社会的適応の観点からの危害/ケアの利点	142
5	倫理を加えたマインドフルネストレーニングの利点	143
6	倫理を加えたマインドフルトレーニングにおける受容アプローチと変化アプローチの共存 ー認知行動療法の観点からの考察	143
7	原始仏教とマインドフルネストレーニング	145
8	本研究の限界と今後の展望	146
	8-1 方法論的な限界および今後の展望	146
	8-2 今後の研究の展開の可能性	147
	引用文献	150
	Appendix	161

論文の要約

マインドフルネストレーニング(以下 **MT**)は、原始仏教由来の瞑想技法を臨床現場に応用した集団心理プログラムであり、心理的症状の低減等、様々な効果が実証されている。マインドフルネスとは、今ここの瞬間瞬間の体験に、意図的に、価値判断することなく注意を払うことで生じる気づきを指す。近年、**MT**の適用は心理的苦痛の軽減や精神疾患の治療に限定されず、健常な一般成人がよりウェルビーイングを増進するための技法として注目されている。

MTのメカニズムを説明した仏教心理学モデルでは、感情に対する即自的、自動的な反応(執着)が苦悩の原因であるとしている。習慣的反応は「追い求める」「攻撃、回避することに固執する」などの、物事に「執着」する反応であるとされる。習慣的反応はネガティブな思考や行動の形で生じ、結果として自他に害を及ぼしかねない。**MT**は、マインドフルネススキルの訓練によって習慣的反応から離れることで無執着と呼ばれるスキルを涵養することが効果のメカニズムであるとされている。無執着とは、自分の考えや感情にとらわれたり、嫌な体験を避けたり、物事を思い通りに変えようとする内的な圧力のない態度を指す。無執着は物事にとらわれず、現在の状況に柔軟に関与することを可能にするため、心理的ウェルビーイング(**PWB**)を促進すると考えられる。**PWB**は、良好な対人関係の構築など、さまざまな「善い生き方」を意味する概念である。

ところで、近年、**MT**に倫理が伴う必要性が指摘されている。ここでいう倫理とは、「他者に害を及ぼすことは良くない、思いやることが良い」とする「危害/ケア」の倫理を指す。**MT**の背景にある原始仏教では、苦悩を軽減させ、自他のウェルビーイングを向上させるために、危害/ケアの倫理を指針にして、他者を害する行為を抑制し、他者を思いやる行為を推進する実践体系が存在する。この体系のなかで、マインドフルネスは、今ここの自分の体験に注意を向け、自身の意思や行為の良し悪しを見分けることで、他者を害する行為を抑制し、他者を思いやる行為を促進する役割を果たす。すなわち、**MT**の背景にある原始仏教におけるマインドフルネスは倫理とセットで機能することで有益な役割を果たしている。それにもかかわらず、現代的なマインドフルネスの利用においては、倫理からマインドフルネスが切り離されて「ばら売り」されていることが批判されているのである。倫理から切り離された結果として、①マインドフルネスが苦悩を軽減させ、福利を向上させる効果が減弱すること、②注意の要素が悪用され、有害事象がもたらされることが懸念されている。

以上の指摘を考慮した際、現代的な**MT**の「マインドフルネスによって習慣的反応から離れ、無執着を涵養し、**PWB**を向上させるモデル」においても、倫理は重要な役割を果たす可能性があるといえる。具体的には、①マインドフルネスによって他者を害する習慣的反応から離れる際、②無執着によって**PWB**を向上させる際に、「害ある行為から離れ、思いやりを選択する」という適応的な行動を導くための倫理的指針が必要であると考えられる。すなわち、倫理によって実践の適切な方向性が生まれなければ、効果がもたらされないといえるのである。それどころか、倫理を欠いた場合にはマインドフルネスが悪用され、有害事象がもたらされる可能性があるといえる。

しかしながら、そのようなマインドフルネスが倫理を必要とする点について、実証研究は行われていない。MT の効果向上や、MT による有害事象の防止に役立つ可能性がある点で、MT のメカニズムにおける倫理の役割を検証することは意義があるといえる。また、倫理が MT の効果を左右する変数であることが示唆された場合、MT に倫理を組み込み、その効果を増強する新たな介入プログラムを開発することが有益であると考えられる。

そこで、本論文では、①マインドフルネスが無執着に媒介されてウェルビーイングを向上させるプロセスを明らかにし、その中で倫理が果たす役割を検証すること、②倫理を欠いた場合、マインドフルネスが有害事象につながるプロセスを検討すること、③MT に導入するための倫理的トレーニングを開発し、その効果とユーザビリティを検討すること、④倫理的トレーニングを組み込んだ MT を開発し、フィジビリティ(実現可能性)を検討すること、を目的とした。

以下に、具体的な研究の流れとその成果を述べる。まず、研究 1-1~1-3 では、マインドフルネスが無執着に媒介されて心理的ウェルビーイングに与える影響を倫理が調整するというモデルについて、質問紙調査による検討を行った。この際、危害/ケアの倫理の指標として、倫理的な良し悪しを決める判断基準である倫理的価値観を採用した。分析の結果、倫理的価値観が高い場合にはマインドフルネスが無執着を介して心理的ウェルビーイングを向上させる効果が示された一方で、倫理的価値観が低い場合はマインドフルネスが無執着や心理的ウェルビーイングにつながらないことが明らかになった。したがって、倫理的価値観は MT の効果の多寡を左右する可能性のある変数であることが示されたといえる。

次に、研究 2 では、有害事象の指標として能動的攻撃を取り上げ、マインドフルネスと能動的攻撃の関連を倫理的価値観が調整するかを検討した。その結果、倫理的価値観が低い場合は、マインドフルネスが高いと能動的攻撃を行う傾向が高く、倫理的価値観が高い場合は、マインドフルネスが高いと能動的攻撃を行う傾向が低いことが示された。すなわち、倫理的価値観を伴わない場合、マインドフルネスは他者に害をもたらす行為とむすびつく可能性が示唆された。

次に、研究 3 にて、どのような形で倫理をトレーニングすることが可能であるか理論を構築するための検討が行われた。研究 3 以降は、介入に応用にするにあたって「倫理的価値観」に比較してより介入への応用可能性があるとの理由から、危害/ケアの倫理の行動側面、すなわち「倫理的行為（倫理的価値観にもとづく行為全般）」に着目し、「倫理的行動抑制」「思いやり」の 2 つの倫理的行為を取り上げた。それら 2 つの変数がマインドフルネスと無執着の関連を調整するか検討を行った結果、倫理的行動抑制および思いやりが高い場合、マインドフルネスが高いと、無執着が高いことが示された。したがって、倫理的行動抑制と思いやりは、MT に導入する倫理的行為のトレーニングとして導入することが有効である可能性が示された。一方で、研究 3 にて用いた倫理的行為の指標の一つ「五戒」は、MT にて集団にシェアリングしにくい内容が含まれており、実際の介入技法として応用することは困難であると考えられた。

そこで、研究 4 以降では、より身近で親しみやすい内容であり、集団療法にてシェアリングがしやすいと予想される倫理的行為として、「倫理的な言葉遣い」に着目し、介入技法の開発を試みた。倫理的な言葉遣いは、危害/ケアの倫理的な価値観にもとづいた行為の一つとして数えられる言語的行為であり、倫理的発話抑制と思いやりの言葉遣いの 2 つの要素を含んでいた。

まず、研究 4-1 では介入技法の開発に先立って、倫理的な言葉遣いをする行動傾向を測定する正語尺度を開発し、信頼性と妥当性を確認した。そして、研究 4-2 では、倫理的な言葉遣いのトレーニングという介入技法を開発し、正語尺度等を用いて効果を測定し、ユーザビリティを検討した。介入の結果として、正語尺度の得点の向上が見られ、倫理的な言葉遣いのトレーニングは実際に倫理的行為を向上させる介入技法であることが示された。加えて、ホームワークの達成率が高かったことから、ユーザビリティも高い技法であることが明らかになった。

研究 5 では、既存の MT をベースとしながら、実際に倫理的な言葉遣いのトレーニングを導入した MT を開発し、その効果とユーザビリティを検証した。その結果、倫理的な言葉遣い、マインドフルネススキル、倫理的価値観、自己や他者へのコンパッション、無執着、心理的ウェルビーイングに中程度～大きな向上が示され、知覚されたストレスは大きく減少していた。また、ユーザビリティに関する質問項目に関しては、すべての項目が基準値を上回っており、本プログラムのユーザビリティの高さが伺われた。すなわち、倫理を加えた MT の実現可能性の高さが示されたといえる。

本研究を通して、倫理が MT の効果を左右する変数である可能性が示され、MT のメカニズムが洗練されたといえる。さらに、実際に倫理を加えた MT を開発し、その実現可能性の高さを示したことは、MT の発展にとって意義のある成果であるといえる。

論文目録

参考論文

I 関係論文

- 1 著者名：砂田安秀・杉浦義典・伊藤義徳

論文題目：マインドフルネスに倫理は必要か？—マインドフルネスと無執着・視点取得の関連に対する倫理の調整効果の検討

雑誌名： パーソナリティ研究(査読制度あり)

Vol. 28(No. 2), p.150-159, 2019

II その他

- 1 著者名：砂田安秀・甲田宗良・伊藤義徳・杉浦義典

論文題目：ADHD 並存症状である Sluggish Cognitive Tempo の成人版尺度の開発—抑うつとの弁別を目的として

雑誌名： パーソナリティ研究(査読制度あり)

Vol. 26(No. 3), p.253-262, 2017