

所属	心理学研究科 臨床心理学専攻 修士課程	修了年度	平成 29 年度
氏名	田村 賢太	指導教員 (主査)	杉本 希映

論文題目	マインドフルネス・トレーニングが感情同定を介して怒り感情に与える影響
------	------------------------------------

本文概要

問題と目的 怒りとは「誰もが日常的に経験する感情の一つである。しかし、それが喚起したときのネガティブな感情や、その表出に攻撃的な行動がある場合があるので、否定的に認知される傾向がある一方で、自尊感情の保護や人間関係の強さなどの重要な役割を果たしているもの」と Averill (1982) は述べている。この怒りについて、遠藤・湯川 (2013) は、感情同定困難傾向が高いほど、思考の未統合感を高め、怒りの維持につながる過程へと結びつくことを明らかにした。つまり、怒りに伴う感情を回避せず同定することで怒りを低減する可能性があると考えられる。

感情の回避に対してアプローチする方法として、現在、マインドフルネスが注目されている。マインドフルネスとは「今ここでの経験に、評価や判断を加えることなく、能動的な注意を向けること」(Kabat-Zinn, 2003) と定義されている。マインドフルネスは「今、ここ」を基本的な概念としており、これが「気づき」である。「気づき」とは、日常的な思考の枠組み、思い込みを超えて今ここで起きていることをありのままに体験し、直感的に知ることとされている。本研究は「マインドフルネスの実践が感情同定困難の低減を介して怒りの喚起、持続性を低減させる」ということを仮説とし、実験を通して明らかにすることを目的とする。

方法 都内の大学生、大学院生 35 名に、4 週間に渡って 3 回質問紙調査を実施した。後半の 2 週間は介入期として、協力者にはマインドフルネス・トレーニングを実施してもらった。①フェイスシート②FFMQ 日本語版 (Sugiura, Sato, Ito, & Murakami, 2006) ③Toronto Alexithymia Scale 改訂版 (TAS-20) 日本語訳 (Fukunishi, Nakagawa, Nakamura, et 1997) ④怒りの喚起・持続尺度 (渡辺・小玉, 2001) ⑤State-Trait Anger eXpression Inventory (STAXI) 日本語版 (鈴木・春木, 1994) 特性怒り尺度⑥マインドフルネス・トレーニングの自己評価

結果と考察

(1) 前提条件の確認 Baseline と Pretest で対応のある t 検定を行った結果、FFMQ の 5 因子と怒りの喚起と持続には有意差はなかった。FFMQ は変化がなかったことから、マインドフルネス傾向は安定した傾向だと示された。(2) Pretest と Posttest での各変数の差の検討 Pretest と Posttest で各得点に変化があるかを確認するために、対応のある t 検定を行った。その結果、「FFMQ」、「観察」、「反応しないこと」において、Posttest の方が Pretest よりも得点が有意に高くなっていた。この結果から、トレーニングをすることによってマインドフルネス傾向は概ね高まることが示された。(3) 「FFMQ」・「TAS-20」の変化量と怒りの変化量との関連 特性怒りが低い群において、階層的重回帰分析を行った結果、ステップ 2 における R^2 増分が有意となり、「FFMQ 変化量」だけでなく「TAS-20 変化量」も投入されると「怒りの喚起と持続変化量」に有意な影響を及ぼすことが示された。この結果から、マインドフルネス傾向が高まることで怒りの喚起と持続が低減するが、感情同定および感情表現するスキルが高まることでその効果をより発揮できることが明らかとなった。

臨床における示唆と今後の課題 本研究によって、短期間のトレーニングも効果があることが示されたことから、短期間のトレーニングから始めることができると考えられる。また、感情同定を高める介入との組み合わせで、より怒りを低減することも可能である。本研究の課題としては、第一にサンプル数が少なかったこと、第二に、短期間のみの実験となったことが挙げられる。