

所属	心理学研究科臨床心理学専攻修士課程	修了年度	2022 年度
氏名	星野つむぎ	指導教員 (主査)	浅野憲一専任講師

論文題目	コンパッションへの恐れがアレキシサイミア傾向を介して 食行動異常に与える影響
------	---

本文概要

【問題と目的】 摂食障害の中核となる症状の一つは食行動異常であり、その出現が発症の契機となることや (Mintz & Betz, 1988), 健常者にも見られやすいことが報告されている (山内・山口・米田, 1986 ; 末廣・島津, 1996)。食行動異常はアレキシサイミアとの関連が示されており、感情に対する気づきや内省の乏しさが影響していると考えられる。アレキシサイミアは肯定的な感情のやり取りの欠如や (Berenbaum & James, 1994), 被虐待的養育環境によって生じることが示唆されており (福井, 野村, 小澤, 田辺, 2010), こうした環境が他者からのケアを受け取ることへの抵抗感を高めることで、自身の感情への気づきが阻害されるアレキシサイミアが生じている可能性がある。他者からのケアを受け取ることへの抵抗感に関する心理的傾向として、コンパッションへの恐れ (Fears of Compassion ; FOC) が挙げられる。FOC は自分や他者からの優しさや思いやりを受け取ることへの恐怖感や抵抗感を指し、アレキシサイミアと高い相関があることが明らかにされている (Gilbert et al., 2010)。そこで本研究ではアレキシサイミアを高める要因として FOC に着目し、FOC がアレキシサイミア傾向を介して食行動異常に与える影響を検討する。

【方法】 一般女性 332 名 (平均年齢 44.55 歳, $SD=13.03$) を対象に、無記名、個別回答式によるアンケート調査を行った。調査項目は、①慈悲への恐れ尺度 (Asano et al., 2017) より「他者からのコンパッションへの恐れ」「自己へのコンパッションへの恐れ」、②日本語版 The 20-item Toronto Alexithymia Scale (小牧他, 2003), ③新版食行動異常傾向測定尺度 (山蔦他, 2016) を使用した。

【結果と考察】 共分散構造分析を行った結果、自己へのコンパッションへの恐れ、他者からのコンパッションへの恐れが、感情同定困難を介して食行動異常を高めていることが示された。Gilbert (2010) は、FOC を自身が持つ苦しみに対してコンパッションが作用するのを防ぐものとして扱っている。つまり、FOC が高まることで、苦しいという信号が個人に認識されず、自分自身の状態をうまく認識できなくなる感情同定困難に陥り、不適切な対処法である食行動異常が生じると考えられる。また、自己へのコンパッションへの恐れ、他者からのコンパッションへの恐れが、感情伝達困難を介して非機能的ダイエットを低めていることが示された。先行研究において、非機能的ダイエットは、対人関係からの影響を強く受けていることが明らかにされている (Levine et al., 1994 ; 田中, 2003)。FOC があることで、対人関係においてストレスを感じたり、他者とのコミュニケーションをすること自体に抵抗が生じ、感情を認識したり、他者に対して感情を伝達することが難しくなり、対人関係の構築や他者とのコミュニケーションが困難になっていると考えられる。そのため、対人関係からの影響というのを受けづらくなっていることから、非機能的ダイエットを促進するための要因に関わりづらくなっているため、非機能的ダイエットが低減すると考えられる。さらに、自己へのコンパッションへの恐れは食行動異常に直接影響を与えていた。先行研究では、摂食障害の患者は、健常者に比べて自己へのコンパッションへの恐れが高く、自己へのコンパッションへの恐れが摂食障害症状の最も強い予測因子となることを示唆している (Kelly et al., 2014)。このように、先行研究では自己へのコンパッションへの恐れが摂食障害と強く関連し、自己へのコンパッションへの恐れが摂食障害に直接的な影響を与えていることが報告されており、本研究も同様の結果が得られたと考えられる。