

一般成人に対してのマインドフルネスストレス低減法の実践報告 (1)

○関谷 祐史¹・玉井 美佳²・石井 克弥¹・坂浦 伶菜¹・有光 興記¹

(¹ 関西学院大学 ² 守口市立梶中学校)

MBSR (mindfulness based stress reduction)

五感を通じた瞑想やボディスキャン、ヨガを通じたリトリートを含む計10週のプログラム (Kabat-Zinn, 2003)

目的：MBSRによるポジティブ感情への効果検証（従来の研究ではポジティブ感情向上効果も示されているが本邦では未検討）

<方法>

研究参加者：一般成人 9名（完遂率 45%）
（男性1名、女性8名 平均年齢 = 44.44歳, SD = 9.08, Range = 26-60歳）

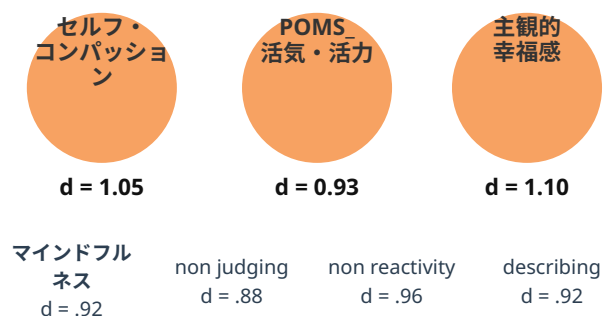
<手続き>

- Pre：事前面接、心理尺度の測定
- オリエンテーション
- MBSRプログラム：1回2.5h / 1w（計10週）
※ホームワーク 45分程度（音声ファイル）
- ※6回目と7回目の間にサイレントリトリートを実施
- Post：心理尺度の測定
- Follow：3ヶ月後に心理尺度の測定

使用した心理尺度

- DPES (ポジティブ感情): 7件法 38項目 (菅原・有光・杉江, 2020)
- FFMQ (マインドフルネス): 5件法 39項目 (Sugiyama et al., 2012)
- SCS (セルフ・コンパッション): 5件法 26項目 (有光, 2014)
- POMS2 (気分状態): 5件法 35項目 (横山, 2017)
- SWLS (主観的満足感): 7件法 5項目 (Diener et al., 1985)
- JSS (自覚ストレス): 5件法 14項目 (岩橋・田中・福土・本郷, 2002)

大きな効果が得られた変数 (pre-FU, Cohen's d)



プログラム評価アンケート項目（一部抜粋）

項目	平均値	標準偏差
このトレーニングは役に立ち、実用的だった。	4.78	0.44
私はよるこんでこのトレーニングに定期的に参加していた。	4.67	0.50
このトレーニングで学んだ内容を日常生活に応用している。	4.44	0.53
このトレーニングは、私の悩みの改善にとって重要だった。	4.33	0.50
私はこのトレーニングに時間を使って良かったと思う。	4.89	0.33
このトレーニングは楽しかった。	4.67	0.50
このトレーニングの中で学んだことの多くは、日々の生活に役立っている。	4.67	0.50
私はこのトレーニングの目的や理論を十分理解することができた。	4.44	0.53
他の人にもこのトレーニングを推薦したい。	4.22	0.67

参加者の体験・感想（質的データ）

自動操縦状態から自分の感覚を取り戻し、今ここを生きられるように気付けたことは、今後の人生において大変重要であったと思います。

書き起こすこと、身体を動かして自分のその時々瞬間瞬間に意識を向けることの大切さを学ぶことができました。

ストレス状態になったときにどうすればいいかわかっているというのが気持ちの護り符になっています。

課題と展望

- 脱落（ドロップアウト）の防止：脱落要因の特定およびフォロー体制の構築
- 継続しやすい環境づくりと練習サポートの充実
- 参加者数を増やし、一般化可能性を高める検証

発表責任者：関谷 祐史 (kvs53954@kwansei.ac.jp)

→ マインドフルネスや関連あるSCの態度の向上、活気や活力、主観的幸福感をはじめ、ポジティブ感情に効果をもたらした可能性