

修士論文（要旨）

2015年1月

大学生におけるマインドフルネスが生活満足感とストレス反応に与える影響
-自己感覚と身体感覚に着目した検討-

指導 森 和代教授

心理学研究科
健康心理学専攻

213J4051

東 陽子

Master's Thesis(Abstract)
January 2015

The Effect of Mindfulness on University Students' Well-Being and Stress Response: An
Examination Focusing on Sense of Self and Bodily Sensations

Yoko Azuma

213J4051

Master's Program in Health Psychology

M.A. in Health Psychology

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Kazuyo Mori

目次

第1章 問題	1
第2章 研究Ⅰ「大学生におけるマインドフルネスが生活満足感とストレス反応に与える影響 - 自己感覚と身体感覚に着目した検討 -」	
2.1 問題・目的	1
2.2 方法	1
2.3 結果	1
2.4 考察	2
第3章 研究Ⅱ「大学生における心身を介したマインドフルネスストレス低減モデルを用いた 介入研究」	
3.1 問題・目的	2
3.2 方法	2
3.3 結果	3
3.4 考察	3
参考文献	

第1章 問題

現代社会において、健康の維持・増進は非常に関心のあるテーマとして取り上げられている。世界保健機関（WHO）は、健康を「身体的にも、精神的にも、完全に良好な状態を意味するものであって、単に病気または虚弱を意味するものではない」と定義している。よって、健康を考えるうえでは、心と身体を統合した立場を背景に考えていく必要がある。しかし、河合（2000）は「現代社会は心と身体の繋がりが忘れ去られている時代」であるとし、この心身の繋がりの希薄化がストレスに繋がることを指摘している。その中でも大学生は、常にストレスを感じて生活している（西田，2002；田中，2002）。その要因として自己感覚の欠如が挙げられる。自己感覚とは「自分が自分であり、存在していると感じる主観的な感覚」である。そしてこの自己感覚は身体感覚を育むことで高めることが出来るということが明らかになっている（福留，2002）。身体感覚とは「日常生活において自分の身体に対して感じる主観的な感覚」のことである。さらにこれらの感覚を育むには「今、ここ」の瞬間に意識を向ける事が重要であるとされており、「今、ここ」の心のモードをマインドフルネスという（カバットジン，2007 春木訳）。

以上のことから、ストレスに晒され自己感覚が欠如している大学生のストレス反応を低減させ、生活満足感を向上させるために、マインドフルネスを用いて身体感覚を高め自己感覚を育むプロセスモデルを構築することを目的とした。研究Ⅰではプロセスモデルの構築、研究Ⅱでは介入案の検討を行った。

第2章 研究Ⅰ「大学生におけるマインドフルネスが生活満足感とストレス反応に与える影響 - 自己感覚と身体感覚に着目した検討 - 」

2.1 問題・目的

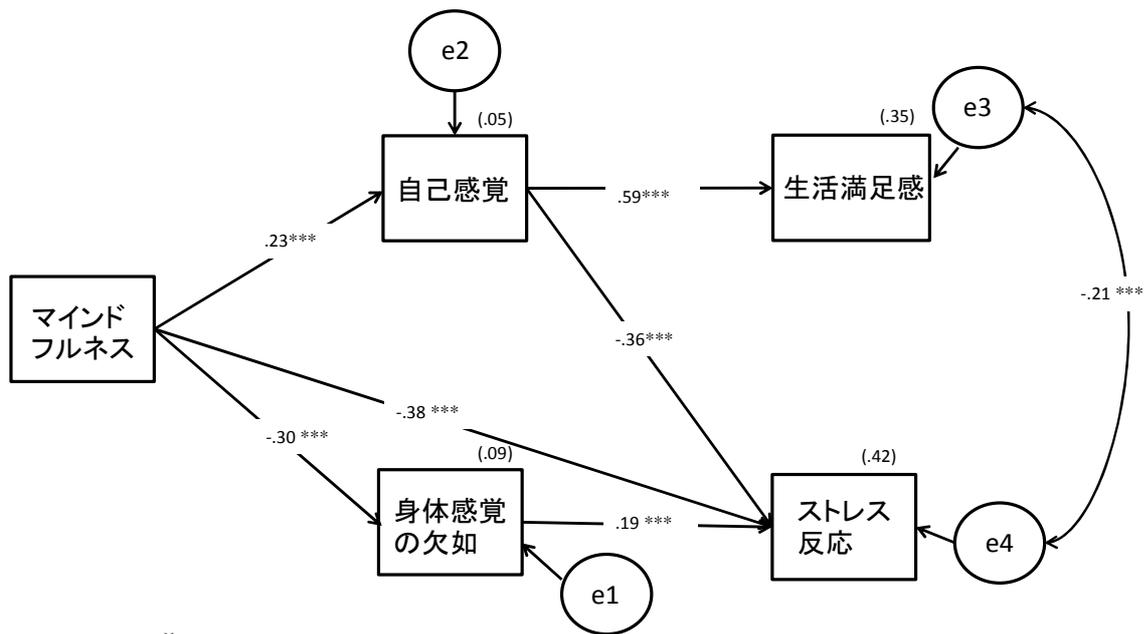
大学生は常にストレスを感じていることが明らかになっている（西田，2002；田中，2002）。そうした中でも、自分自身で能動的に将来に向けて様々なことを選択していかなければならない。そのためには安定した自己が必要である。よって、マインドフルネスにより安定した身体感覚と自己感覚を育み、ストレス反応を低下させ、生活満足感を向上させるプロセスモデルを構築することを目的とした。

2.2 方法

自己感覚尺度（須藤，2003）、メンタルヘルスパターン尺度（橋本・徳永，1999）、失体感症尺度（体感への気づきチェックリスト）（有村・岡・松下，2011）、MAAS 日本語版（宇佐美・田上，2012）の4つの尺度を用い検討した。

2.3 結果

有効回答者は259名、内訳は、男性110名、女性149名、平均年齢は20.16歳（ $SD=1.19$ ）であった。記述統計量と各尺度の相関を算出し、その結果から仮説パスモデルを構築した。構成した仮説パスモデルを分析した結果、モデルの適合度指標を示す各指標は $\chi^2 = 1.072$, $df = 3$, $n.s.$, $GFI = .998$, $AGFI = .992$, $CFI = 1.000$, $RMSEA = .000$ であり、各パス係数は全て0.1%水準で有意であった。以上の結果について Figure1 に示す。



Note:
 数値は標準化推定値
 カッコの中の値は重決定係数
 e1-e4, 誤差変数
 *** $p < .001$
 Fit indices: $\chi^2 = 1.073$, $df = 3$, $n.s.$, $GFI = .998$, $AGFI = .992$, $CFI = 1.000$, $RMSEA = .000$

Figure 1 大学生における心身を介したマインドフルネスストレス低減モデル

2.4 考察

結果から、①マインドフルネス→自己感覚→生活満足感・ストレス反応、②マインドフルネス→身体感覚の欠如→ストレス反応、の1つのモデルから大きく分けて2つのプロセスがあることが明らかになった。

マインドフルネスが自己感覚と身体感覚の欠如に影響を与えたのは、マインドフルネスの脱中心化の状態により、知性重視で忘れ去られている身体感覚と自己感覚を感じ取ることを可能にするからだと考えられる。そのことによってストレス反応が低減し、生活満足感が向上すると示唆される。

第3章 研究Ⅱ「大学生における心身を介したマインドフルネスストレス低減モデルを用いた介入研究」

3.1 問題・目的

研究Ⅰで構築した「大学生における心身を介したマインドフルネスストレス低減モデル」をもとに、介入プログラム案を作成し、検討することを目的とした。

3.2 方法

2週間にわたり8回のマインドフルネス瞑想によるワークを行った。全8回の内訳は、合同練習2回、自宅訓練6回であった。それぞれ20分静座瞑想を行った。用いた尺度は

研究 I と同様の質問紙と、VAS により測定した自己感覚と身体感覚であった。

3.3 結果

有効回答者は大学院 1 年生 3 名（男性 2 名、女性 1 名）であった。各尺度の平均値を算出したところ、介入前と介入後では、介入後に生活満足感、自己感覚に増加傾向がみられた。また、ストレス反応が減少傾向であった。VAS により測定した各回の変化は介入の回数を重ねるごとに身体感覚、自己感覚ともに増加傾向であった。

3.4 考察

以上の結果から、日々慌ただしく過ごし、ストレスに晒されている大学生にとって、マインドフルネスを行う事は、自分の心と身体を見つめなおす事だといえる。そしてこのことは心や身体に余裕をもたらし、結果としてストレス低減や生活満足感を向上させるといえる。

参考文献

- 有村達之・岡孝和・松下智子(2012). 失体感症尺度(体感への気づきチェックリスト)の開発：大学生を対象とした基礎研究 心身医学, 52, 8, 745-754.
- 福留瑠美(2000). イメージ体験が繋ぐ身体と主体の世界 臨床心理学研究, 18(3), 276-287.
- 橋本公雄・徳永幹雄(1999). メンタルヘルスパターン診断検査の作成に関する研究(1) —MHP 尺度の信頼性と妥当性— 健康科学 21 53-62.
- Jon Kabat-Zinn・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.
- 河合隼雄(2000). 講座心理療法第4巻 心理療法と身体 岩波書店.
- 成瀬悟策(1988). 自己コントロール法 誠信書房.
- 西田安哉美(2002). 学年差から見た大学生のストレスにおける認知的評価と対処：発達課題としてのストレス 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 心理発達科学, 49, 322-324.
- 須藤春佳(2003). 前青年期の「chumship 体験」に関する研究 心理臨床学研究 20 6 546-555.
- 田中博史(2002). 大学生が日常的に抱えるストレスに関する調査—本学学生を対象として— 大東文化大学紀要, 41, 37-48.
- 宇佐美麗・田上恭子(2012). マインドフルネスと抑うつとの関連—自己制御の働きに着目して— 弘前大学教育学部紀要, 107, 131-138.