

修士論文（要旨）
2019年1月

セルフ・コンパッションに関する健康心理学的研究
ー成人形成期を対象としてー

指導 松田チャップマン 与理子 准教授

心理学研究科
健康心理学専攻
217J4051
石川 智

Master's Thesis(Abstract)
January 2019

A Health Psychology Study of Self-Compassion in Emerging Adulthood

Satoru Ishikawa
217J4051
Master's Program in Health Psychology
Graduate School of Psychology
J. F. Oberlin University
Thesis Supervisor: Yoriko Matsuda-Chapman

目次

第1章 研究の背景と目的.....	1
1.1 セルフ・コンパッションとは.....	1
1.2 セルフ・コンパッションと自尊感情との比較.....	2
1.3 セルフ・コンパッションに関する知見.....	3
1.4 成人形成期とは.....	6
1.5 本研究の目的と意義.....	6
第2章 研究1：セルフ・コンパッションと望ましい食行動との関連性の検討.....	8
2.1 日本の成人形成期に見られる健康問題：食行動に着目して.....	8
2.2 方法.....	8
2.3 結果.....	10
2.4 考察.....	13
第3章 研究2：セルフ・コンパッションと強みおよび健康感との関連性の検討.....	15
3.1 強みを媒介要因としたセルフ・コンパッションと健康感との関連性.....	15
3.2 方法.....	18
3.3 結果.....	19
3.4 考察.....	23
第4章 総合考察.....	26
4.1 本研究で得られた知見.....	26
4.2 本研究の限界と今後の課題.....	26

引用文献

APPENDIX

近年、セルフ・コンパッション (Self-compassion; 以下, SC) に関する研究が欧米を中心に始まっている。SC とは、人は生きていくうえで、楽しい出来事だけではなく、自分の至らなさを感じる時や過ちを犯すときなど多くの困難な状況に直面する。そうした困難な状況において、自己を思いやり、慈しむことは、直面している苦痛や痛みを緩和し、幸せになりたいという肯定的な自己への関与である (Neff, 2003a, 2003b)。SC の構成概念として、自分への思いやりを表す 3 つのポジティブな要素とそれらに対極する、つまり SC の欠如を表す 3 つのネガティブな要素から次のように構成されている。(a) 自分への優しさ (self-kindness) 対 自己批判 (self-judgment), (b) 人としての普遍的体験 (common humanity) 対 孤立 (isolation), (c) マインドフルネス (mindfulness) 対 過剰なとらわれ (over-identification) である。SC は、幸福感、人生満足感などの精神的健康や楽観主義、好奇心、誠実性などのポジティブ要因と正の関連があり、抑うつ、不安やストレスといったネガティブ要因とは負の関連がみられる (Neff & Germer, 2013; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007)。また、SC は食行動、身体活動や睡眠習慣などにポジティブな影響をもたらすことが報告されている (Sirois, Kitner, & Hirsch, 2014)。日本において健康行動や健康感に着目した研究はまだ見られず、このような研究に着手することには意義があると考えられる。そこで、本研究では成人形成期を対象に研究を行った。成人形成期 (Emerging Adulthood) とは、現代の先進国における社会経済的变化に伴い、自己肯定感などが低下する時期である (Arnett, 2000; Orth, Robins, & Roberts, 2008)。しかし成人形成期は、健康行動が確立し、その後の健康状態に影響を及ぼす重要な発達期であるとされ (Nelson, Story, Larson, Neumark-Sztainer, & Lytle, 2012)、この時期に望ましい健康行動の獲得や不安やストレスなどの軽減、および健康感の向上は重要な課題であると思われる。そこで、本研究では、健康心理学的視点から SC を検討し、日本における SC の健康心理学的知見への寄与と、健康行動や健康感を促進する心理的要因の解明に貢献することを目的とする。本研究は、成人形成期を対象とした 2 つの研究で構成されている。研究 1 は SC と食行動との関連性の検討、研究 2 は SC と健康感との関連性、および、Nadine (2016) を参考に強みを媒介要因とした検討を行った。研究 1 において、構造方程式モデリングによる分析を行った結果、SC は健康を考えた食品摂取を介して、外食・中食に対する抑制行動と食事バランス・共食に対する行動に有意な正の影響を与えた。このことから、SC が高い人は、健康的な食事に対する意識が高く、そうした健康への意識が外食や中食を抑制し、食事バランスを考えた食物摂取や他者とのつながりを求めた食事につながったのだと考えられる。自分を思いやる気持ちが日常生活の健康的な食事と関連があることから、SC は望ましい食行動を促進する要因の一つと考えられる。研究 2 では、Nadine (2016) や先行研究に基づいて立てられた仮説モデルを検証した。その結果、SC は健康感に有意な正の影響を与え、またその関係を強みの認識と強みの活用感が媒介していた。仮説モデルを検証した結果、SC と健康感との関連については、SC が高い人は、幸せになりたいという自己に対する肯定的な関与だけではなく、健康になりたいという肯定的な関与も含まれているのではないかと考えられる。つぎに、SC と強みの認識、強みの活用感との関連については、自分を思いやる人は、自分が潜在的に保有している自分の強みを認

識しやすくなり、強みの活用が高まることが示された。これらの知見をふまえると、SC は直接行動に影響を与えるのではなく、意識を介して行動に影響を与えていることが示された。健康になりたいという自己に対する肯定的な関与が、健康になるための意識を形成し、そうした意識が直接行動に影響を与えているのではないかと考えられる。また、本研究で得られた知見は、SC の健康心理学研究の基礎資料となりうる。

主な引用文献

- Arnett, J.J. (2000). Emerging Adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Nadine, Evers (2016). Are self-compassionate employees more engaged? —The influence of self-compassion on work engagement, mediated by strengths awareness and individual strengths use, and moderated by proactive personality —. *Master Thesis Human Resource Studies*, 1-42.
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D., & Germer, C.D. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, L. K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Nelson, M. C., Story, M., Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., & Lytle, L.A. (2012). Emerging Adulthood and College - aged Youth: An Overlooked Age for Weight - related Behavior Change. *Obesity*, 16, 2205-2211.
- Orth, Ulrich, Robins, Richard, & Roberts, W. Barent. (2008). Low Self-Esteem Prospectively Predicts Depression in Adolescence and Young Adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 695-708.
- Sirois, F.M., Kitner, R., & Hirsch, J.K. (2014). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health Psychology*, Advance online publication, 1-10.