

修士論文（要旨）

2021年1月

セルフタッチが状態セルフ・コンパッションに及ぼす影響

指導 山口 創 教授

心理学研究科

健康心理専攻

219J4056

百瀬 太喜

Master's Thesis (Abstract)
January 2021

The Effects of Self-Touching on State Self-Compassion

Taiki Momose

219J4056

Master's Program in Health Psychology

Graduate School of Psychology

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Hajime Yamaguchi

目次

I. 研究の背景	1
1. セルフ・コンパッション (Self-Compassion)	1
2. 身体接触	2
3. オキシトシン (Oxytocin)	3
4. 慈悲への恐れ (Fears of Compassion)	3
II. 目的と意義	4
III. 方法と手順	5
1. 実験対象者と実施期間	5
2. 抽出方法	5
3. 実験の手続き	5
4. 調査項目	7
5. 謝礼の有無	8
6. 仮説	8
IV. 結果	9
1. 記述統計量	9
2. 各変数間の相関	10
3. 分散分析	11
4. セルフタッチ時に想起した人物・しっくりきた部位について	15
V. 考察と今後の課題	16
1. 尺度間の相関, 偏相関	16
2. 各変数を従属変数とした 2 要因分散分析	16
謝辞	18
引用文献	I
付録	IV

新型コロナウイルスの蔓延により、先が見通せない不安やストレス、休校やリモートワークの増加による悪影響が懸念されている（文部科学省，2020）。人々の移動を制限することは、感染の拡大を遅らせるために不可欠ではあるが、人々の精神的健康に大きな影響を与えることが示唆されている（Pancani&Marinucci, Aureli, Riva, 2020）。特に大学生は2020年度の秋からもオンライン講義が決定するなど、小・中・高校生に比べその影響が大きいことが推察される。青年期は、人間関係・進路など様々な問題をもつといわれている（岡田，2007）。特に学業的な文脈において評価を受ける機会の増加や身体的特徴の変化によって自己評価が大きく揺さぶられる時期であり（中山・中谷，2006）、自己批判的になりやすい時期であるといえる。社会的比較が高まりやすい青年期においてはセルフ・コンパッション（Self-Compassion; 以下，SC）のような自分自身への思いやりのある態度の形成は有用であると示唆されている（仲嶺・甲田・伊藤・佐藤，2015）。SCは肯定的側面とそれに対極する否定的側面があり、自分へのやさしさ（self-kindness）対 自己批判（self-judgment）、共通の人間性（common humanity）対 孤独感（isolation）、マインドフルネス（mindfulness）対 過剰同一化（over-identification）で構成されている（Neff, 2003a）。日本語では「自己への慈悲」、「自分へ思いやり」などと訳される（有光，2014）。SCを促進する方法としては、Mindful Self-Compassion（以下，MSC）（Germer&Neff, 2013）や Compassion Focused Therapy（Gilbert, 2014）など様々な方法が開発されている。様々な介入でSCを促進しようとする試みが行われている中、身体接触を用いた介入も補助的に用いられている。例えば、MSCのプログラムの1つとして用いられている Soothing touch がある。Soothing touch とは「自分自身で腕をなでる・ハグする・胸に手を当てる」など、温かみのある身体感覚を体験することにより、オキシトシンの分泌を促し不安などの否定的感情を和らげるとされている（Germer et al, 2013）。本研究では、青年期にある大学生・大学院生を対象に、Soothing touch を基にしたセルフタッチが状態 SC・精神的健康にどのような影響を及ぼすのか検討し、青年期におけるメンタルヘルスの維持増進や、より有効な介入方法の開発の一助とすることを目的とした。実験は Zoom のミーティング機能を用いて2～5名を同時に実施し、質問紙調査は Google form を用いて Web 上での回答を求めた。実験開始前には baseline の測定を行い、ストレス課題の実施、介入前測定（pre）、実験、介入後測定（post）といった流れで実施した。実験群では Soothing touch を基にしたセルフタッチ、統制群では千鳥ら（2017）を基に「部屋の様子（画像）」について記述を求めた。混合計画 2 要因分散分析（群（実験群・統制群）×時期（baseline, pre, post））、多重比較の結果、セルフタッチが総合的気分状態（以下，TMD）を改善し、ポジティブ感情（友好 Friendliness; 以下 Friend）を増加させ、状態 SC のポジティブ因子を高め、ネガティブ因子を低めることが示唆された。青年期におけるセルフタッチの有効性が示唆される結果となった。セルフタッチ時はネガティブな出来事を想起する教示は行っていないが、自由記述（感想）からセルフタッチ時もネガティブな出来事について想起していた者がいることが示され、系統的脱感作法と似た構造になっていたことが考えられる。ネガティブな出来事を想起した後のセルフタッチにより、安心感・リラックス状態とネガティブな出来事を同時に体験するような場面設定になった可能性がある。また、セルフタッチと受容的な他者を想起することのどちらが、状態 SC や TMD, Friend の肯定的な変化に影響しているのか、両方を同時に行うことの交互作用なのか、今後詳しく検討していく必要があり、今後の課題である。

引用文献

- Asano K, Tsuchiya M, Ishimura I, Lin S, Matsumoto Y, Miyata H, Kotera Y, Shimizu E, & Gilbert P.(2017). The development of fears of compassion scale Japanese version, PLoS One. 2017; 12(10): e0185574
- 阿久津帆澄, 印南美香, 大竹あや子 (2005). 効果的なタッチング部位の検討, 脳波測定を行って, 日本看護学会論文集, 看護総合, 36, 35-37.
- Breines, J., & Chen, S.(2013). Activating the inner caregiver: The role of support-giving schemas in increasing state self-compassion. *Journal of Experimental Social Psychology*,49,58-64
- Forkus, S.R. Breines .J.G , & Weiss .N.H.(2020). PTSD and alcohol misuse: Examining the mediating role of fear of self-compassion among military veterans. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*,12,4,364-372
- Germer, C.K , & Neff, K.D.(2013). Self-compassion in clinical practice, *Journal of clinical psychology*, 69,8,856-867
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to the challenges of life*. London, UK: Constable & Robinson.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, research and practice*, 84, 239-255.
- Gilbert P, McEwan K, Gibbons L, Chotai S, Duarte J, & Matos M.(2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychol Psychother Theory, Res Pract*,85, 374-390.
- 本元小百合, 山本佑実, 菅村玄二 (2014). 皮膚感覚の身体化認知の展望とその課題. 関西大学心理学研究, 5, 29-38.
- Heuchert, J. P., McNair, D. M., & 横山和仁. (2015). POMS 2 日本語版マニュアル. 横山和仁・他 (監訳), 金子書房, 東京.
- Kelly, A.C., Carter, J.C., Zuroff, D.C., & Borairi, S.(2013). Self-compassion and fear of self-compassion interact to predict response to eating disorders treatment: A preliminary investigation. *Psychotherapy Research*, 23, 252-264.
- 今野義孝 (1994). とけあい体験の援助における援助者—クライアント間の共有体験, 『教育学部紀要』文教大学教育学部, 28, 69-81.
- 今野義孝 (1998). 動作法における「とけあい体験」の援助 (1) -基本的な枠組みと方法論-, 『教育学部紀要』文教大学教育学部, 32, 65-77.
- 今野義孝・古川延代 (2012). 動作法による震災後の急性ストレス障害からの回復過程に関する事例研究, 『人間科学研究』文教大学人間科学部, 34, 113-126.
- 久住 武 (2018). 皮膚が紡ぐ心身一如の健康科学, 心身健康科学会, 14, 2, 98-111.
- 箕浦有希久・成田健一 (2013). 2項目自尊感情尺度の開発および信頼性・妥当性の検討, 感情心理学研究, 21, 1, 37-45.
- 宮川祐基, 谷口淳一 (2016). 日本語版セルフコンパッション反応尺度 (SCRJ-J) の作成 心理学研究, 87, 1, 70-78.
- 宮川祐基, 谷口淳一 (2017). セルフ・コンパッションが友人関係における援助要請に及ぼ

- す影響の検討 . 応用心理学研究=Japanese Journal of Applied Psychology, 43, 13-122.
- Moberg K., Handlin L., & Petersson M. (2015). Self-soothing behaviors with particular reference to oxytocin release induced by non-noxious sensory stimulation. *Frontiers in psychology*, 5, 1-16.
- 文部科学省 (2020). 新型コロナウイルス感染症に対応した小学校, 中学校, 高等学校及び特別支援学校等における教育活動の再開後の児童生徒に対する生徒指導上の留意事項について, (https://www.mext.go.jp/content/20200527-mxt_kouhou01-000004520_5.pdf)
- 中川一郎, 大浦真一, 福井義一 (2019, 9). タッピングタッチが唾液中オキシトシンの変化に及ぼす効果 その3 —3 時点の経過—, 日本健康心理学会大会発表論文集 32 (p. 95). 一般社団法人 日本健康心理学会.
- 中山留美子, 中谷素之 (2006). 青年期における自己愛の構造と発達的变化の検討, 教育心理学研究, 54, 188-198.
- 中島奈美, 真鍋えみ子, 八木保樹 (2008). 乳児期の身体接触が青年期の信頼感に及ぼす影響, 京都母性衛生学会誌, 16, 45-48.
- 仲嶺 実甫子, 甲田宗良, 伊藤義徳, 佐藤 寛. (2015). Self-Compassion Scale Short Form 中学生版の作成と信頼性・妥当性の検討, 関西大学社会学部紀要, 47, 21-30.
- 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). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Knox, M., Kuchar, A., & Davidson, O. (2020). The development and validation of the State Self-Compassion Scale (long and short form). *Mindfulness*. Advance online publication. DOI:10.1007/s12671-020-01505-4.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12, 78-98.
- 仁科国之, 高岸治人 (2017). オキシトシン受容体遺伝子と信頼の関連に関する研究, 玉川大学脳科学研究所紀要, 10, 38-42.
- 岡田 努 (2007). 大学生における友人関係の類型と適応及び事故の諸側面の発達の関連について, パーソナリティ研究, 15, 2, 135-148.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14, 104-117.
- Porges, S. W., & Dana, D. A. (2018). *Clinical Applications of the Polyvagal Theory: The Emergence of Polyvagal-Informed Therapies (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)*. WW Norton & Company.
- 遠座奈々子, 中島定彦 (2018). 不安障害に対するエクスポージャー法と系統的脱感作法—基礎研究と臨床実践の交流再開に向けて—, 基礎心理学研究, 36, 243-252.
- 曹 美庚 (2008). スキンシップ許容度とコミュニケーション距離—日本人大学生の分析結果を中心に—, 九州大学大学院言語文化研究院言語文化論研究, 23, 43-61.
- 千島雄太, 菅原大地, 水野雅之. (2017). 他者へのサポート提供が状態セルフ・コンパッ

- ションに及ぼす影響, 筑波大学心理学研究, 54 , 85-96.
- Xavier, A., Cunha, M., Pinto Gouveia, J. (2015). Deliberate self-harm in adolescence: The impact of childhood experiences, negative affect and fears of compassion. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 20, 41-49.
- Yamaguchi, H. Akiyoshi, Michiyo .(2016).The effect of massage on release of oxytocin. *International Journal of Psychology*.
- 山口 創 (2008). 皮膚感覚－皮膚と心の身体心理学, 全日本鍼灸学会雑誌, 58, 5, 732-741.
- 山口 創 (2014). 身体接触による心の癒し, ～こころとからだの不思議な関係～, 全日本鍼灸学会雑誌, 64, 3, 132-140.
- Zak, P. J., Stanton, A. A., & Ahmadi, S. (2007). Oxytocin increases generosity in humans. *PloS one*, 2, 1128.