

修士論文（要旨）

2024年1月

マインドフルネスの効果を高める感覚刺激の検討  
—聴覚と触覚の比較—

指導 山口 創 教授

国際学術研究科  
国際学術専攻  
心理学実践研究学位プログラム  
ポジティブ心理分野  
222J2053  
大上 誠人

Master's Thesis(Abstract)

January 2024

Examination of Sensory Stimuli that Enhance the Effects of Mindfulness  
: Comparison of auditory and tactile sensations

Makoto Ogami

222J2053

Master of Arts Program in Positive Psychology

Master's Program in International Studies

International Graduate School of Advanced Studies

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Hajime Ymaguchi

## 目次

|  |    |
|--|----|
| 第1章：研究の背景と目的                             | 1  |
| 1.1 マインドフルネス                             | 1  |
| 1.2 マインドフルネスの技法                          | 1  |
| 1.3 マインドフルネスの効果                          | 2  |
| 1.4 マインドフルネスの課題と研究目的                     | 2  |
| 1.5 仮説                                   | 5  |
| 第2章：研究方法                                 | 5  |
| 2.1 実験対象者と期間                             | 5  |
| 2.2 実験方法と使用機材                            | 5  |
| 2.3 実験手続き                                | 6  |
| 2.4 使用尺度                                 | 6  |
| 2.5 謝礼の有無                                | 6  |
| 2.6 倫理的配慮                                | 6  |
| 第3章：結果                                   | 7  |
| 3.1 実験機材を用いた各群のマインドフルネス中の集中度の一元配置分散分析の結果 | 7  |
| 3.2 二要因分散分析の結果                           | 7  |
| 第4章：考察                                   | 9  |
| 4.1 一元配置分散分析の結果                          | 9  |
| 4.2 二要因の分散分析の結果                          | 10 |
| 第5章：本研究の問題点と今後の展望                        | 11 |
| 5.1 本研究の問題点                              | 11 |
| 5.2 今後の展望                                | 12 |
| 参考文献                                     | 13 |

マインドフルネスとは、「今ここでの経験に、評価や判断を加えることなく意図的に、能動的な注意を向けること」(Kabat-Zinn, 1994, p.4)と定義されている。このマインドフルネスは、パーリ語のサティ (Sati) という言葉の英訳である。この言葉は仏教聖典用語の中の一つであり、その意味は「特定の物事を心に (常に) 留めておくこと」である。また、日本語では「気づき」「念」と表現されている。

北川・武藤 (2013) によると、マインドフルネスとは新しい考え方ではなく、もとは東洋において何世紀もの間、さまざまなメディテーション (瞑想) という形態で実践されてきたと述べられている。また、多様なマインドフルネス・エクササイズに関しては、3000 年の記録が存在しており、仏教的な瞑想に由来するとも述べられている。つまり、マインドフルネスは仏教的な瞑想と心理学的な注意の焦点化理論を組み合わせ、臨床的な技法として Kabat-Zinn (1994) が体系化したものである。

マインドフルネスは様々な場面で効果が示されている。マインドフルネスを用いた心理療法では、うつ病 (Teasdale, Seagal, Williams, Ridgeway, Soulsby, & Lau, 2000) や不安障害 (Kim, Lee, Choi, Suh, Kim, Kim, Cho, Kim, Yook, Ryu, Song, & Yook, 2009) などに有効であることが示されている。また、一般健常人のストレスへの改善効果も認められている (Khoury, Sharma, Rush, Song, & Yook, 2015)。他にも、慢性的な痛み、摂食障害、がん、喫煙などの生活習慣といった、様々な領域においてその有用性が認められている (春木・石川・河野・松田, 2008)。

しかし、その有用性や効果が実証されている中、坐禅や瞑想を含むものはドロップアウトが多い (Heide, & Borkovec, 1984) ことが課題となっている。これは、地味な目立たない刺激 (呼吸や思考等) が注意の対象となり、注意を能動的にコントロールすることが上手くできないことや、手がかりを掴むことができない人がいることが考えられる (北川・武藤, 2013)。つまり、意図的に注意を向けるための手掛かりが呈示できれば、マインドフルネスの促進が困難な個人に対して気づきの獲得を促すことができると考える。そこで、本研究は注意機能を増幅させるために触覚刺激としてセルフタッチと聴覚刺激として音によるマインドフルネスの誘導を用いてマインドフルネス状態と集中度が高まるかどうかを検討した。

実験は参加者 30 名を無作為に呼吸瞑想群、聴覚刺激群、触覚刺激群の 3 群に分けて行った。3 群それぞれマインドフルネスの実施は 5 分間とし、呼吸瞑想群は呼吸法の指導をした。呼吸法は鼻呼吸を行ってもらい、呼吸のリズムは指定せず、参加者が行いやすいリズムで実施し、5 分間呼吸に注意を向けてもらうように指示した。また、参加者はマスクをしての実施にした。聴覚刺激群は『実践! マインドフルネス 今この瞬間に気づき青空を感じるレッスン』(熊野宏昭, サンガ 2016) に付録されている CD の音源を用いて指導した。音源は付録 CD の 2 番目の『注意の持続 実践』の最初から 5:42 までを使用した。実施については、音源のアナウンスに沿って行ってもらった。触覚刺激群は、両腿をさするセルフタッチとマインドフルネス瞑想を組み合わせた指導をした。両手で両腿をさすり、さすっている両手と両腿に対して注意を向けてもらうように指導した。さするペースは指定せず、参加者の行いやすペースで行ってもらった。また、マインドフルネス中の集中度を測るために、JINS より販売されているセルフケアメガネ JINS MEME を使用した。マインドフルネス実施前に質問へ回答してもらい、マインドフルネスを実施してもらった。その後別の質問紙への回答を求めた。

一元配置分散分析、二要因の分散分析の結果、感覚刺激による実験機材による集中度の差は

見られなかった。また、主観的な集中度と雑念の量でも差は見られなかった。

仮説が支持されなかった要因としては、サンプルが少なかったこととマインドフルネスのプログラムの重要事項の一つに毎日続けることが挙げられている。サンプルは少ないと検定力が低下してしまうため、本研究の信頼性と妥当性を有するものとは言い難い。また、マインドフルネスの即時的な効果はなく、今回の研究ではマインドフルネスの効果を測るのは困難だったと言える。

マインドフルネスが及ぼす注意機能や注意制御の先行研究は様々あるが、注意機能が及ぼすマインドフルネスの影響についての研究は少ない。今後、注意機能や注意制御がどのようにマインドフルネスに影響を及ぼすのかについて検討していく必要があり、今後の課題である。また、マインドフルネスの注意を向ける手がかりの違いにより、マインドフルネスの易実施性について調査する研究も未だに少ない。今後は、より一層マインドフルネス注意を向ける対象についてと感覚機能との関連性について研究が進められることが望まれる。

#### 参考文献

- 芦谷道子・伊藤 靖・村田吉美・中川宋太 (2017) 小学生に対する心理教育アプローチ 滋賀大学教育学部紀要, 67, 109-122.
- Damasio, A. R. (2003). Feelings of Emotions and the Self. *Ann NY Acad Sci*, 1001, 253-261.
- 勝倉えりこ・伊藤義徳・根建金男・金築優 (2009). マインドフルネストレーニングが大学生の抑うつ傾向に及ぼす効果—メタ認知的気づきによる媒介効果の検討— 行動療法研究, 35, 41-52.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Fullcatastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to dace stress, pain, and illness*. Delacorte Press. (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)
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Science and practice, 10, 144-156.
- 北川嘉野・武藤崇, (2013). マインドフルネスの促進困難への対応方法とは何か 心理臨床科学, 3, 41-51.
- Kim, Y. W., Lee, S. H., Choi, T. K., Suh, S. Y., Kim, B., Kim, C. M., Cho, S. J., Kim, M. J., Yook, K., Ryu, M., Song, S. K., & Yook, K. H. (2009) Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy as an adjuvant to pharmacotherapy inpatients with panic disorder or generalized anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 26(7), 601-606.
- 木村洋子 (2016). マインドフルネストレーニングについての文献研究 同志社女子大學學術研究年報, 67, 79-84.
- Khoury, B., Sharma, B., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015) Mindfulness-Based Stress Reduction for Healthy Individuals: A Meta-Analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519-528.

- 熊野宏昭 (2016) 『実践！マインドフルネス 今この瞬間に気づき青空を感じるレッスン』  
サンガ
- 春木 豊・石川 利江・河野 梨香・松田 与理子(2008). “マインドフルネスに基づくストレス  
低減プログラム”ー 健康心理学への応用ー 健康心理学研究, 21, 57-67.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance:  
Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press.
- Heide, F. J., & Borkovec. T. D. (1984). Relaxation-induced anxiety: mechanisms and  
theoretical implications. *Behaviour Research and Therapy*, 22, 1-12.
- 名嘉 一幾・郷堀 ヨゼフ・大下 大圓・得丸 定子(2012). 学校における瞑想実践とその評価  
上越教育大学研究 紀要, 31 , 253-264.
- Perez-De-Albeniz, A. & Holmes, J. (2000). Meditation: Concepts, effects and uses in  
therapy. *International Journal of Psychotherapy*, 5, 49-58
- Sapthiang, S., Van Gordon, W., & Shonin, E. (2019). Mindfulness in schools: A health  
promotion approach to improving adolescent mental health. *International Journal  
of Mental Health and Addiction*, 17, 112-119.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive  
therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford  
Press. (越川房子(監訳)(2007).マインドフルネス認知療法ーうつを予防する新しいアプロ  
ーチ 北大路書房)
- Sherrington, C.S. (1906). *The integrative action of the nervous system*. New Haven, Yale  
University Press.
- 庄子雅保 (2017). ない受容感覚の概要と研究 〈身〉の医療, 3, 13-17.
- Smallwood, J., & Schooler, J.W., (2006). The restless mind. *Psychological Bulletin*, 132,  
946-958.
- 杉浦義典 (2004). エビデンスベース・アプローチ 下山晴彦 (編) 臨床心理学の新しいか  
たち 誠信書房 pp.25-41.
- 杉浦義典 (2008). マインドフルネスにみる情動制御と心理的治療の研究の新しい方向性 感  
情心理学研究, 16, 167-177.
- 高橋美保・馬場絢子・中山莉子. (2021). マインドフルネスが高齢者の well-being に及ぼす  
影響ーマインドフルネスを導入した介入プログラムー マインドフルネス研究, 6
- 田中圭介・神村栄一・杉浦義典 (2013). 注意制御, マインドフルネス, 脱中心化が心配へ  
及ぼす影響 パーソナリティ研究, 22, 108-116.
- 田中圭介・杉浦義典・神村栄一 (2010). 心配に対する注意訓練とマインドフルネスの比較  
人間科学研究 (広島大学大学院総合科学研究科), 5, 47-55.
- 田中圭介・杉浦義典 (2015). 実行機能とマインドフルネス 心理学評論, 58, 139-152.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M.  
A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based  
cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615-623.
- 寺脇藍・荻島大凱・田中佑樹・嶋田洋徳・金澤潤一郎 (2018). 鍼施術を用いた身体感覚へ  
の注目が注意機のと気分とに及ぼす影響 日本認知・行動療法学会, 44, 298-299.

- 塚本真帆・高橋史 (2021). ヴァーチャルリアリティによるマインドフルネス瞑想の動機づけ促進効果 信州心理臨床紀要, 20, 137-148.
- 土原浩平・長谷川晃 (2017). マインドフルネス特性と注意制御が共感性に及ぼす影響 東海学院大学紀要 11, 51-61.
- 梅田亜友美・高橋恵理子・池田寛人・根建金男 (2020). マインドフルネス, 注意制御機能, マインドワンダリングおよび感情の関連 行動医学研究, 25, 14-23.
- 山本和美・神原憲治・木場律志・伊藤靖・福永幹彦・中井吉英. (2015). 心身症患者へのマインドフルネスを取り入れたセルフケア教室の試み 日本心身医学会, 56, 1197-1203.