

ボディスキャンを用いたマインドフルネス・トレーニングの効果の検討  
「即時的な効果」と「トレーニング繰り返しによる効果」

立命館大学大学院  
応用人間科学研究科  
臨床心理学領域  
藤原慎太郎

本研究では調査への参加を希望した大学生を対象として、マインドフルネス・トレーニングのひとつであるボディスキャンの効果を検討した。ボディスキャンの効果の検討のため、ボディスキャンを一回行うことで得られる即時的な気分変容と、ボディスキャンを繰り返すことによって得られる特性的な変化について検討を行った。

研究1では、予備的検討の位置づけで、マインドフルネスを測定する質問紙であるFFMQの再検査信頼性の検討を行った。その結果、5因子中4因子で安定した再検査信頼性係数が得られた。

研究では、調査へ参加を希望したボディスキャンの効果の検討を行った。ボディスキャンの即時的な結果として肯定気分・抑うつ気分・不安気分の低下が生じやすいことが示唆された。ボディスキャンを2週間繰り返し行った効果を検討すると、思考や感情などの私的出来事への対処が向上した場合、心配が低下し、また心理的柔軟性が向上することが示唆された。