

## グループによるマインドフルネスプラクティスの効果

### ー マインドフルネスを測定する質問紙とバイタル指標及びインタビューによる検討ー

立命館大学大学院  
応用人間科学研究科  
臨床心理学領域  
高垣 愉佳

本研究の目的、Mindfulness Based Stress Reduction(MBSR)に準じた8週間のマインドフルネスグループプログラムを行う中で、参加者がそれをどのような体験として感じるかをメインに調査し、参加者に対する影響の有無や内容に関しても検討することである。調査協力希望者に対して事前に The General Health Questionnaire (GHQ60) によるスクリーニングを行い、精神健康度の高い5名を調査協力者として調査グループを実施した。各回調査グループ実施前後にバイタル測定(脈拍・血圧・SpO<sub>2</sub>)の測定、ホームプラクティスの実施量を記入してもらった。また、マインドフルネス傾向を測定する質問紙(FFMQ)による調査を調査グループ実施前・2週間毎・調査グループ終了後の計5回実施した。プラクティスのマイナスの影響の有無を確認する為に、調査グループ終了後にもGHQ60を実施した。調査グループ全8回終了後1週間以内に半構造化インタビューを行った。調査結果から、脈拍、収縮期血圧が共に低下しているにも関わらず、血中酸素飽和度は一定に保たれているという事が明らかとなった。FFMQ得点は、平均では概ね週を追うごとに点数の上昇傾向が見られ、精神的健康度の悪化も認められなかった。本研究での調査により、MBSRに準じたマインドフルネスグループプログラムは、参加者に身体的リラクゼーション効果を与え、また認知、きもち・気分の変化、対人関係の変化、日常行動の変化を通して安心安楽感を感じられるような効果をもたらすという事が明らかになった。また、プログラムを安全に行う為の注意点が明確になった。