

日常のマインドフルネスの影響要因

LI SHENG(人間科学研究科) M2

背景

マインドフルネス介入

マインドフルネスは、20世紀の変わり目から、注目を集める流行語になっている。今では、医学、心理学、企業、学校、政治、軍隊、主流メディアなどにも浸透している (Boyce, 2011)。マインドフルネスのスキルは練習を繰り返すことで発達し、上達する。このスキルの練習を介入方法として用いるものはマインドフルネス介入 (Mindfulness Intervention) と呼ばれている。

マインドフルネス介入研究の問題点

- ◆ 日本の研究の多くは、マインドフルネス介入の交絡変数を統制を海外の研究を援用し、日本人特有の影響要因の配慮が不足していると指摘されている。
- ◆ デモグラフィック変数以外の要因を検討する研究も少ない。Creswell (2017) は、毎日の練習量が統計的にアウトカムを媒介するかどうかを測定する研究極めて少ないと指摘している。

目的と仮説

本研究の目的はマインドフルネスの向上と維持に影響を及ぼす要因を明らかにすることである：

- ◆ **仮説:**22個要因 (先行研究と瞑想実践から可能な要因) がすべてマインドフルネスの向上と維持に影響を及ぼす。

方法

対象

参加者は、日本の大学に通っている大学生と大学院生 (社会人大学院生も含まれていた) 17名。

実施方法

修士論文の介入研究の参加者から17名の同意を得て、アンケートをフォローアップ測定に加えて実施した。すべての測定はGoogleForms®を用いてオンラインアンケートとして実施した。

尺度構成

デモグラフィック変数を測定する尺度：

- ◆ **フェイスシート:**基本情報のほか、マインドフルネス経験の有無、雇用状況、婚姻状態などを何ら7つの質問項目によって構成されていた。

マインドフルネスを測定する尺度：

- ◆ **M:** 日本語版Mindful Attention Awareness Scale (J-MAAS; 藤野・梶村・野村,2015)

ウェルビーイングを測定する尺度：

- ◆ **WB:** Japanese version of the Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities Scale (J-HEMA; 浅野・五十嵐・塚本,2014)

ほかの可能な影響要因を測定する尺度：

- ◆ **フィードバック尺度:**12項目で、マインドフルネスに影響を及ぼす可能性のある要因を測定する項目と、4個の自由記入式項目によって構成されていた。

分析方法と結果

Rによる階層的重回帰分析

- ◆ 介入前後のマインドフルネスの差値のマインドフルネスの差値を従属変数とし、尺度でとらえた参加者のデモグラフィック変数とマインドフルネスに影響を及ぼすほかの要因 (質的変数をダミー変数に) をステップワイズ法で投入し、モデルの適合性 ($AdjustedR^2$) を参考し、最優のモデルを選出した。

- ◆ 階層的重回帰分析の結果、国籍、婚姻状態、雇用状態、ウェルビーイング、介入のセッション数に対する評価負担感、最長瞑想時間の6つの要因が含まれているモデル (交互作用あり) のよさが有意に ($AdjustedR^2=.92$, $F(0,1.93)=14.52^{**}$) 確認された。

結論

- ◆ この結果は、マインドフルネスの向上と維持には、6つの要因が影響を及ぼしていることが明らかになった。その中の**ウェルビーイング**、**介入のセッション数に対する評価負担感**、**最長瞑想時間**の3つの要因は、先行研究で確認されなかった要因だと考えられる。マインドフルネスの関連研究を行う際に、重要な手がかりを示している。より普遍性のあるマインドフルネスの影響要因を明らかにするため、さらなる研究は、学校機関のみならず、職場や公的機関のサンプルを検討する必要がある。

文献

- ◆ 浅野 良輔・五十嵐 祐・塚本 早織 (2014). 日本語版HEMA尺度の作成と検討—幸せへの動機づけとは— 心理学研究, 85(1), 69-79.
- ◆ Boyce, B. (2011). *The mindfulness revolution: Leading psychologists, scientists, artists, and meditation teachers on the power of mindfulness in daily life*. Shambhala Publications.
- ◆ Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491-516.
- ◆ 藤野 正寛・梶村 昇吾・野村 理朗 (2015). 日本語版Mindful Attention Awareness Scaleの開発および項目反応理論による検討 パーソナリティ研究, 24(1), 61-76.