

マインドフルネスの影響要因は何か ーデモグラフィック要因に着目

マインドフルネス研究会
LI SHENG(人間科学研究科) D2

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。

更なる研究の必要性

昨年度の研究では、6つの要因が悪人されたが、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、学校機関のみならず、より広いサンプルを検討する必要がある。

目的

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デモグラフィックな要因を明らかにすることである。

方法

実施方法

東京大学社会科学研究所附属社会調査・データアーカイブ研究センターのデータベースよりギャラップインターナショナルミレニアム調査 (1999) という研究データを使用する。西暦2000年を迎えるにあたって、ギャラップインターナショナルにより行われた世界60カ国を対象に行われ、約12億5千万人を母集団とする大規模な国際世論調査。

本研究は、デモグラフィックデータおよび宗教 (特に瞑想) に関するデータを使用する。日本では Member Company となっている日本リサーチセンターが実施したため、日本のデータのサンプルサイズ (1321 人) を中心として、非アジア国と比較しながら、分析する。

対象

参加者は、世界60カ国の成人、合計53851人。その中、462人 (パキスタン) ~2001人 (トルコ)、日本は1321人。

分析方法

- ◆ 東京大学社会科学研究所附属社会調査・データアーカイブ研究センターのデータベースの使用権を申請し、ギャラップインターナショナルミレニアム調査をデータベースとして使用する。
- ◆ そのデータベースより、日本人1321人のデータの中で、宗教 (特に瞑想) に関する各項目の得点をデータとする。
- ◆ Rを用いて、質的データと量的データを合わせ、マルチレベルロジスティック回帰分析を行う。さらに、その結果を昨年度の結果と比較し、結論につなげる。

文献

- ・浅野 良輔・五十嵐 祐・塚本 早織 (2014). 日本版HEMA尺度の作成と検討ー幸せへの動機づけとはー 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.