

# セルフ・コンパッション向上プログラムの開発とその効果検証 — 高等学校におけるHR活動の実践から —

41925003 石崎 康弘

## 1. 研究の背景

富山県総合教育センター教育相談部での「あるがままの自分を感じるための学習プログラム」の開発に参加させていただいた。本プログラムでは、欧米を中心に社員教育等に採用され、注目を集めるマインドフルネスを取り入れている。これは仏教に根ざし、苦からの解放の手立てであり、「今その瞬間の自己の体験に注意を向け、あるがまま捉え、何かを学びとる」(Kabat-Zinn, 1991)ものである。

このマインドフルネスとともに仏教に由来するコンパッションは、「慈悲」や「やさしさ」、「思いやり」と訳され、「自分や他人が経験する(心理的・精神的)痛みに対する感受性」であり、「それを施すための動機と切実な関与」(Welford, 2013)とされる。このコンパッションを、「自己に向ける」セルフ・コンパッション(self-compassion:以下 SC)は、「困難な状況における精神的健康の維持やその状況からの成長を促すもの」(Neff, 2003)とされ、注目されている。

## 2. 問題と目的

青年期にあたる高校生は、自己に目を向ける中で、身体的な変化によって自己評価が不安定になり、自己の価値を確認するために他者比較しがちである(高田, 1992)。また、大学受験や就職試験など、社会からも競争を迫られ、自他の相対的位置づけも強く意識させられる。実際に、高校生はクラスや部活動での人間関係、学業や就職への不安等で悩みを抱える者は多く、教員は個々の援助ニーズに応じた援助サービスを提供する必要がある。SCは「自分に対する肯定的認識(self-regard)の源」(有光, 2014)であり、心理的教育介入により高めることができることから、SCの概念およびワークは「多くの子どもを対象とする一次的援助サービス」(石隈, 1999)の一つとなり得る。さらに、本年はコロナ禍により、生徒の心身の不調が社会問題化し、「援助ニーズの大きい一部の子どもの問題状況に対して行われる二次的援助サービス」(石隈, 1999)が、学校や社会全体に求められ、SCが寄与する場面は多いと考える。

成人対象であるが、SCを高めるトレーニング

は、抑うつや不安を低減し、主観的幸福感を高める介入研究も存在する(Neff & Germer, 2013)。しかしながら、本邦では、高校生を対象とした心理的教育プログラムの実施による介入研究は見られない。

SC向上を目的とした介入研究の効果指標としては、Neff(2003)によって開発された6因子26項目のSC尺度(self-compassion scale:SCS)が用いられることが多い。本邦でも、SCS日本語版(SCS-J:有光, 2014)が作成され、その短縮版(SCS-J-SF:有光 2016)も存在する。短縮版は参加者への負担が少なく、忙しい学校現場でも回答を求めやすいなどのメリットがあるものの、中高生にも理解しやすく、簡便かつ正確なSCを測る尺度は存在していない。

本研究では、Neff(2003)が中核的要素とする「自分への思いやり(self-kindness)」と、その対立概念の「自己批判(self-judgment)」に着目する。自己批判の反芻から、抑うつ等の精神的不調に陥らないように、早めに自分自身の状態に気づくことは大切である。また、「自分への思いやり」を意識し、育むことは、困難な状況でも自分を支え、必要に応じて他者に援助を要請/提供するといった、具体的な行動を促進するとされる(Breines & Chen, 2013)(宮川, 谷口, 2017)

そこで本研究では、高校生を対象に、SCに基づく心理教育的介入により、困難な状況でのコンパッションを高めることを目指す。

## 3. 研究

### 研究 1

**目的** 自己批判の反芻から回復する資質を測るための中高生向け尺度を作成する。

### 予備調査

次の1)~4)のプロセスによって、30項目4件法(0~3)の中高生向け self-criticism and self-compassion 予備尺度を作成した(抄録では詳細は割愛)。1)中・高・特支教員への回想法を用いた調査、2)大学生への回想法を用いた調査、3)Self-Criticism や Self-Reassure に関する国内外の先行尺度の調査、4)KJ法による尺度項目の検討。

## 本調査 1

県内中学校 1 校の 1~3 年生計 290 名, 高校 3 校の 1~3 年生 500 名を対象に, 予備調査で作成された中高生向け self-criticism and self-compassion 予備尺度の因子分析を行った。その結果, 十分な内的一貫性が確認され, 学校種別の分析でも, 中学生, 高校生とも同様の因子構造が確認された。第 1 因子は「なんでうまくできなかったのか, 何度も自分を責める」といった項目が含まれ, self-criticism と命名した。第 2 因子は「それでも自分の良いところを見つけられる」といった項目が含まれ, self-compassion と命名し, 2 因子 23 項目から構成される「中高生向け self-criticism and self-compassion 尺度 (SCSC-Y)」が完成した (Table1)。

Table1 SCSC-Y の項目

- (1) 自分を許してあげようと思う
- (2) なんでうまくできなかったのか, 何度も自分を責める
- (3) 私にはやれる力があることを思い出す
- (4) 自分ができなかったことについて, くり返し自分を責める
- (5) 怒りを何度も自分にぶつける
- (6) それでも自分の良いところを見つけられる
- (7) 「このままでは将来やっていけない」と自分を何度も責める
- (8) 自分に対してつらく当たる
- (9) そんな自分を自分でサポートしてあげようと思う
- (10) いつもうまくできないと自分に怒りを感じる
- (11) 自分の弱さや, できない自分を厳しく批判する
- (12) 未来のために, 自分を励ましてあげる
- (13) この経験を無駄にせず次に生かそうと自分を励ます
- (14) 切り替えようとしても, 私の心の中に私を許そうとしない部分がある
- (15) 自分自身が恥ずかしいと感じる
- (16) それでも, 自分には価値があると思う
- (17) 自分に対して優しくしようと思う
- (18) もっとこうしておけばよかった」という考えを止められない
- (19) 「自分なんていやだ」と頭の中でくり返す
- (20) 自分で自分を思いやってあげようと思う
- (21) そんな自分に暖かい声をかけてあげたいと思う
- (22) これまでの頑張りは, 認めてあげたいと思う
- (23) 気がつく, うまくできなかったことを思い出していることが多い

## 本調査 2

本調査 1 と異なる, 県内の中学校 3 校の 1~3 年生計 866 名, 高校 7 校の 1~3 年生 947 名を対象に, SCSC-Y の妥当性検討のため, 抑うつ傾向, アタッチメント (内的作業モデル), 随伴性自己価値 (SWCQ), 自尊感情を測定した。結果, 中学生, 高校生ともに頑健な因子構造が確認され, 尺度の妥当性が確認された。

## 本調査 3

県内中学校 1 校の 3 年生 96 名と, 高校 1 校の 2, 3 年生 116 名を対象に, 介入前と後で, 約 3 週

間の期間をあけ, SCSC-Y を実施した。中学生, 高校生とも, 十分な再検査信頼性が確認された。

## 研究 2

目的 高校生を対象とした, SC 向上プログラムを作成する。

Table2 PPT を用いた SC 向上プログラム

### 【第 1 回】

1. 「セルフ・コンパッションとは？」  
i) 誰が言ってるの? ii) どんな効果があるの? iii) セルフ・コンパッションの 3 つの要素とは?
2. 「マインドフルネスとは？」  
i) マインドフルネスをやっている有名人・企業とは? ii) もともとは仏教由来のもの iii) マインドフルネスってどうやるの?
3. 「マインドフルネスをやってみよう！」呼吸瞑想

### 【第 2 回】

1. 「食べる瞑想」
2. 「『自分へのやさしさ』とは？」  
i) 自己批判の反芻って? ii) 友達が落ち込んでたらどんな言葉をかける? iii) SC は「甘やかし」とは違うの?
3. 「簡単なセルフ・コンパッション瞑想をやってみよう！」  
i) 充実と落ち着きの感じられる場所の瞑想 ii) スージング・タッチ iii) 自分のがんばりを認める瞑想

### 【第 3 回】

1. 「あなたも自動操縦されている？」  
i) 心の自動操縦とは? ii) 負の感情や自己批判の声を葉っぱにのせて川に流そう
2. 「SC と自尊心との違いは? ~他者比較, マウンティング~」
3. 「慈悲の瞑想 I」  
i) あなたを笑顔にする大切な人や生き物を思い浮かべよう  
ii) 大切な人や生き物が~でありますように iii) あなたと私が~でありますように iv) 私が~でありますように
4. 「自分だけのコンパッション・フレーズをつくらう」

### 【第 4 回】

1. 「コンパッション・フレーズを心の中で」  
i) 自分へ ii) 中性の人へ iii) 嫌いな人へ
2. 「足裏を感じる (歩く瞑想)」  
i) 立つ ii) 歩く iii) 自分へコンパッションを向けながら iv) すれ違う人 (中性の人) へ向けながら
3. 「学校生活で役立つセルフ・コンパッション」  
i) 先延ばし癖, 完璧主義, セルフ・ハンディキャッピング  
ii) SC を「自己へ」, 「他者へ」, 「他者から」
4. 「ペアでコンパッション・カードを交換しよう！」
5. 「自分, 他者へのコンパッション・レターを書こう！」

### 【第 5 回】

1. 「コンパッション・レターを味わう」  
i) 自分へのコンパッション・レター ii) 他者 (担任) からのコンパッション・レター
2. 「グループでコンパッション・カードを交換しよう！」
3. 「慈悲の瞑想 II」  
i) 好きな人へ ii) 自分へ iii) 中性な人へ iv) 嫌いな人へ v) 部活動, クラスのみんなへ vi) より大きな共同体へ vii) 生きとし生けるものへ
4. 「セルフ・コンパッションとは? (まとめ)」  
i) 自己批判の反芻からはなれる ii) 自分にやさしさをそそぐ
5. 「2 年後の自分へのコンパッション・レターを書こう！」

## 先行研究および留意点

近年, SC を高める心理臨床的アプローチも開発され, Gilbert & Irons (2006) は恥や自己批判

傾向の強い臨床群を対象に、Neff & Germer (2013)は健常群を対象に、それぞれ独自の集団心理療法的アプローチを開発し、SC や精神的健康の向上といった介入効果を報告している。プログラム構成は異なるものの、両プログラムともに、他者から思いやりを受けた体験を想起する介入法や、自己の苦しみに思いやりに満ちた観点から自己へメッセージを書く介入法が含まれている。本研究では、前者や他の書籍も参考にしつつ、後者のマインドフル・セルフ・コンパッション(mindful self-compassion:MSC)に軸足をおき、高校生向けプログラム(Table2)を作成した。その際、高校生が理解しやすい表現にあらため、取り組みやすいワークを選択、配列するよう留意した。

また、石村(2014)は、「自己に慈悲を向けること」、「他者に慈悲を向けること」、「他者から慈悲を受けること」は、脳においては同じ部位が活性化されることを指摘している。本プログラムは学級集団で実施されることから、ワークでの気づきや相手へのあたたかな言葉を、ペアやグループで交換する場面をできるだけ多く取り入れ、集団におけるSCの相互促進を期待した。さらに、知的理解ではなく、体感的で継続可能なSC向上プログラム構成をめざした。

### 研究 3

**目的** 研究2で作成されたSC向上プログラムの効果を、研究1で作成したSCSC-Yを効果指標として検証する。

#### 実験群と統制群

筆者が担任する富山県内の高等学校普通科1年生のクラス40名を実験群とし、同学年の他のクラス120名を統制群とした。

#### 手続き

実験群においては、SCSC-Yによる調査を、介入前と介入後の2回求めた。SC向上プログラム実施後、約1週間で2回目を実施した。統制群においては、プログラムは実施されず、同様の時期に2回の調査が行われた。

#### 結果

時期(pre/post)と群(実験/統制)を独立変数、SCSC-Yの因子であるself-criticismとself-compassionを従属変数とした2要因の分散分析を行った。まず、self-criticismを従属変数とした場合、時期の主効果、群の主効果および、交互作用はいずれも有意ではなかった。次に、self-compassionを従属変数とした分散分析の結果、群の主効果は見られなかったが、有意な時期の主効果および、時期と群の交互作用が示された。

交互作用については単純主効果の検定を行ったところ、実験群において時期の主効果が見られ、preからpostにかけてself-compassion得点が上昇した(Figure1)。

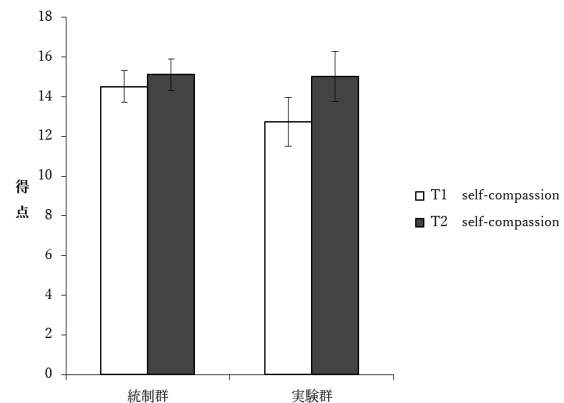


Figure1 統制群と実験群のself-compassion得点の変化  
考察

本研究1で作成した尺度は、Neff(2003)の提唱する6因子デルは採用せず、self-compassionという自己回復機能とself-criticismという自己消耗機能、それぞれの側面から、困難な状況での自己批判の反芻から回復する資質を測るものであった。したがって、self-compassion得点が増しても、self-criticism得点が下降しない場合は十分あり得る。

本プログラムにおいて、生徒たちは初めてSCの基本的な概念を知り、自分へのコンパッション・フレーズやレター作成、復唱により、自分にやさしさを向けることの意味と効果を実感した(人によってはそれまでの抵抗感を低減させて)。それにより、自分へ思いやりを向けようとする意識が生まれ、つまりは自己を肯定する視点を取得したことで、内言語が自己受容的になったと考えられる。また、学級集団という他者との相互交流が生まれる場を活かし、ワークで得た気づきや、相手へのやさしさを言葉にし、互いに受け止め合うことで、コンパッションを他者に向け、向けられることの心地よさを実感し、自己受容が促進されたものと考えられる。これは「他者からのサポート的な態度を受けることがSCを高める」(千鳥・菅原・水野, 2017)、「他者を思いやる課題を行った場合は、自己を思いやるのと同じ部位の脳機能である左側頭葉と島皮質が活性化している」(Longe et al, 2010)などの先行研究に添うものといえる。

今回行ったワークの一つには、大切な人への「慈悲の瞑想」(Loving-kindness meditation以下、LKMとする)がある。このLKMも仏教由来の瞑想法の一つであり、自己そして他者への慈悲を育むことを目的としており、SCを向上させ

ることも報告されている (Shahar et al., 2014; Weibel, 2007)。LKM によって、大切にしている他者を思い浮かべると、ポジティブ感情が生起されるが、拡張-形成理論 (Fredrickson, 1998) によると、このポジティブ感情により、新たな考えが思いつきやすくなり、行動の幅が広がり、認知の柔軟性が高まるとされる。

一方、SC 向上プログラムは、self-criticism の現状に影響を及ぼすものでなかった。Gilbert (2004) は、自己批判は単一のプロセスではなく、さまざまな形態や機能、および根底にある感情の存在を指摘している。例えば、自己批判の理由は 2 つあり、一つは自己改善への欲求、もう一つは失敗した自己に復讐、危害を加えようとするものである。後者は特に危険性が高く、二次的、三次的援助サービスの対象となる。スクールカウンセラーを含めたチームでの対応や、外部機関との連携を考える必要がある。プログラムの実施に際しては、自己批判自体の性質に対する精確な見極めや、その上での個々に応じた対応を想定しておく必要があると考える。

また、Neff (2014) は、SC の 3 つの要素である「マインドフルネス」の対立概念を「感情の過剰同一化」としている。マインドフルネスは、練習継続による累積的な効果を発揮し、抑うつ傾向や抑うつ脆弱性、維持、再発に関連した認知的スキルやスタイルを改善させるものとされる。本プログラムも、「呼吸」、「食べる」、「歩く」といった代表的なマインドフルネスを取り入れたが、学級集団での相互交流による SC の促進を重視したため、本来個で追究するマインドフルネスの習熟度を高める時間が乏しかったことは否めない。

また、SC の影響が他の肯定的な思考や感情に影響を与えるには時間、レディネスを要する可能性がある。本プログラムでも、いつも賢くて、コンパッションに満ちた想像上の友達をイメージし、その友達の視点から、自分への手紙を書くというワークを行ったが、これは高次のメタ的認知を高め、自己への気づきや肯定的思考を生む心理的資源となるものと思われる。このイメージを体感し、同化、拡大することも、マインドフルネス同様、習熟が必要であり、その涵養や影響発現には時間を要すると考えられる。

したがって本結果は、コンパッションを自己に向ける意識、つまりは、自己肯定的な視点取得により自己回復機能の向上がみられたものの、自己批判といった否定的な感情が抑制される資質養成の途上であり、反芻を脱するほどの

マインドフルネスの習熟には至っていない状態と考える。

#### 今後の課題

可変性の高い高校生対象とはいえ、本プログラムは、約 1 か月を期間としている。しかし、先に挙げた海外の成人対象プログラムのほとんどは期間を 8 週間としている。プログラムの延長が可能であれば、時間をかけてゆっくりとマインドフルネスの習熟度を高め、肯定的解釈といった心理的資源としての SC を育むことも可能である。しかしながら、多忙な学校現場の現状を鑑みると、これ以上の期間延長は、本プログラムの汎用性を極端に狭めてしまうことになる。今後は、今回の知見をもとに、慈悲の瞑想やマインドフルネスといった、よりコンパッションの向上に効果が見られたものに、コンテンツを精選するとともに、認知行動療法でクライアントが次回までに日常的に取り組んでおくホームワークを、さらに取り入れたい。その際、学級集団の相互作用が生む利点を整理し、慈悲の瞑想やマインドフルネスを、個で追究する場面と集団での相互交流を取り入れる場面との精査も一層必要である。今回得られた視点を基に、本プログラムを洗練していくことで、高校生の SC を向上させ、さらには自己批判の反芻を緩和させる可能性はあると推察される。

#### 4. 主な参考文献

- 有光興記 (2014) セルフ・コンパッション尺度日本語版の作成と信頼性、妥当性の検討, 心理学研究, 第 85 巻第 1 号  
有光興記・青木康彦・古北みゆき・多田綾乃・富樫莉子 (2016) セルフ・コンパッション尺度日本語版の 12 項目短縮版作成の試み, 駒澤大学心理学論集, 第 18 号  
石隈利紀 (1999) 学校心理学, 誠信書房  
Fredrickson (1998), What good are positive emotions? Review of General Psychology, 2  
J. カバットジン, 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  
Gilbert, Clarke, Hempel, Miles, & Irons (2004) Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students, British Journal of Clinical Psychology, 43  
Neff (2003) The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity, 2  
ネフ, 石村 (訳) (2014) セルフ・コンパッション, 金剛出版  
千島雄太・菅原大地・水野雅之 (2017) 他者へのサポート提供が状態セルフ・コンパッションに及ぼす影響, 筑波大学心理学研究, 第 5 号  
ネフ, ガーマー, 富田 (監訳) (2020) マインドフル・セルフ・コンパッション ワークブック, 星和書店  
宮川裕基, 谷口淳一 (2017) セルフ・コンパッションが友人関係における援助要請に及ぼす影響の検討, Japanese Journal of Applied Psychology, vol143  
ウェルフォード, 石村 郁夫・野村 俊明 (訳) (2016). 実践 セルフコンパッション—自分を追い詰めず自信を築き上げる方法—, 誠信書房