

[24]

氏名	仲嶺 実甫子 <sup>なかみね みほこ</sup>
博士の専攻分野の名称	博士（心理学）
学位記番号	心博第 25 号
学位授与の日付	2018 年 3 月 31 日
学位授与の要件	学位規則第 4 条第 1 項該当
学位論文題目	中学生の学級集団におけるコンパッションに基づく心理学的介入プログラムの効果の検討
論文審査委員	主査 教授 串崎 真志 副査 准教授 佐藤 寛（関西学院大学） 副査 准教授 守谷 順

## 論文内容の要旨

小・中・高等学校における不登校やいじめなどの問題は、数々の対策が講じられている一方で、その件数は減少していない。学校場面における対人関係は、児童生徒の精神健康に関して重要な位置を示しており、特に中学生は、小学生と比べて友達関係の悩みを抱えている（内閣府, 2014）。対人関係の問題を防ぐ心理学的要因に関しては、例えば、いじめに対する否定的な集団規範が学級の中にあること、個人が他者の気持ちを理解しようとする事、他者の痛みを自分のことのように感じる共感性が必要であることが指摘されている（大西, 2007; 大西・吉田, 2010）。

本研究では、いじめなどの対人関係上の問題を予防する良好な学級環境の構築を促進する心理学的変数として、コンパッションの有効性を検討した。コンパッションの定義は研究者によってそれぞれであるが、例えば、Jazaieri et al. (2013, 2014) の *Compassion Cultivation Training* では、「苦しみへの気づき」（認知的、共感的気づき）、「苦しみによって感情的に動かされることに関連した共感」（感情的要素）、「苦しみを取り除くことへの望み」（意図的要素）、「苦しみを取り除く助けとなることに対する反応性と準備性」（動機）が取り上げられている。また、コンパッションのうち、自己から自己に向けられるコンパッションをセルフ・コンパッションという。Neff (2003) によれば、セルフ・コンパッションの構成要素は「マインドフルネス」(mindfulness)、「自己へのやさしさ」(self-kindness)、「人間みな同じという感覚」(sense of common humanity) の 3 つからなる。

青年期を対象としたコンパッションの向上を目的とした介入研究もある。例えば、Reddy et al. (2013) は、精神障害や発達障害のリスクを抱え、里親制度のもとで養育を受けている 13 歳-17 歳の子どもを対象として、コンパッションに基づく介入プログラムの効果を検討した。Hurley (2014) は、コンパッションの促進が向社会的な価値基準を提供する介入プログラムとして機能すること、学級の多くの児童生徒がコンパッションを向上させることでいじめやからかいのある学級風土の改善につながることを述べている。

ただし、中学生を対象としたコンパッション向上のための介入プログラムの実施例は少ない。本研究の目的は、他者へのコンパッション、セルフ・コンパッションが、中学生の適応的な対人行動を促すかどうかを検討することであった。その際、学級集団にはコンパッションの得点がもともと高い者から低い者まで様々な生徒が所属するため、介入の効果にも個人差が現れると考えられる。本研究では、このような個人差についても注目した。

本論文は9章からなっている。まず、第1章から第3章で、上記のような研究の背景と目的を述べた。続いて、第4章・第5章でコンパッション尺度の調査研究、第6章・第8章でコンパッション・トレーニングの介入研究、第7章で再びコンパッション尺度の調査研究を報告した。そして、第9章で全体的考察を行った。第4章以降の要旨は、以下の通りである。

**第4章**では、中学生の他者へのコンパッションを測定した。Pommier (2010) が開発した **Compassion Scale** を中学生にとって理解可能な文言を用いて翻訳し、その24項目を中学1年生から3年生147名に実施した。Pommier (2010) と同様の6因子構造をもつかどうかを確認的因子分析したところ、モデルの適合度が低かったため、探索的因子分析を用いて「積極的関与」(項目例：だれかが困っているとき、私はその人のためにそばにいたい)「冷淡さ」(だれか、打ちのめされたような人に対して、私はつめたいことがある)「広い視点からの理解」(私には他の人と違うところがたくさんあるが、だれでも私と同じように苦しみを感じることを知っている) という3因子構造を得た。「積極的関与」は女子が男子に比べて高く、「冷淡さ」は男子が女子より高かった。学年による得点差は認められなかった。また、児童用多次元共感性尺度 (長谷川・堀内・鈴木・佐渡, 2009) との関連も検討した。

**第5章**では、中学生のセルフ・コンパッションを測定した。富村・甲田・伊藤・佐藤 (2012) の日本語版 **Self-Compassion Scale-Short Form** を中学生にも理解可能な表現に修正し、その12項目を中学1年生から3年生147名に実施した。富村他 (2012) と同様の3因子構造をもつかどうかを確認的因子分析したところ、モデルの適合度が低かったため、探索的因子分析を用いて「自己への思いやりの態度」(私は、とてもつらいとき、自分が必要な思いやりとやさしさを自分にあたえる)「自己への冷ややかな態度」(私は、気分が落ちこんだとき、いろんな悪いことをくよくよといつまでも考えがちだ) という2因子構造を得た。「自己への思いやりの態度」は、1年生の女子が男子に比べて低く、2年生・3年生では男子と同様に高くなっていった。また、認知されたコンピテンス測定尺度 (桜井, 1983), 評価過敏性-誇大性自己愛尺度 (中山・中谷, 2006), 中学生用心理的ストレス尺度 (奥野・小林, 2007) との関連も検討した。

**第6章**では、中学1年生159名を対象に、週1回50分のコンパッションの介入プログラムを4回、すなわちマインドフルネス (課題内容：トラストウオーク), やさしさ (ピタふわとけあい体験), 人間みな同じという感覚 (ゆとりをなくしたとき), 能動的なコンパッション (やさしさの配達人) を実施した。その結果、「広い視点からの理解」得点は、フォローアップ (4ヶ月後) において、男子が増加していたのに対して、女子は減少していた。また、行動指標として、給食準備時間の様子を録画・評定したところ、援助行動 (給食当番以外の生徒が準備を援助する行動) と相互作用 (友達に話しかけるなど) が増加する傾向が認められた。そして、学級内の雰囲気「あたたかい」と回答した生徒の割合も増加していた。さらに、他者へのコンパッション尺度のプレ・ポスト得点に基づき、クラスタ

一分析によって、参加者を下降群 ( $n = 19$ ), 高得点保持群 ( $n = 31$ ), 上昇群 ( $n = 44$ ) の3群に分類した。下降群の仲間関係への社会的スキル尺度 (小石・岩崎, 2000) は、生徒評定では減少していたが、教師による評定では増加していた。

第7章では、中学1年生66名を対象に、他者へのコンパッションとセルフ・コンパッションが学校適応感に及ぼす影響を検討した。男子と女子を異なる母集団とする多母集団同時分析を実施した結果、男子はセルフ・コンパッションが高いほど、学校生活満足度尺度 Q-U (河村, 1999) の承認得点が高いことが示されたが、女子においては有意なパスは認められなかった。また、他者へのコンパッションとセルフ・コンパッションは共変関係が認められた。

第8章では、中学1年生67名を対象に、週1回50分の自他へのコンパッションの介入プログラムを5回、すなわちマインドフルネス (課題内容: トラストワーク), やさしさ (ピタふわとけあい体験), 自己へのやさしさ (送らない手紙), 人間みな同じという感覚 (ゆとりをなくしたとき), 能動的なコンパッション (やさしさの配達人) 実施した。その結果、「冷淡さ」は、女子が減少していたのに対して、男子は増加していた。「自己への冷ややかな態度」は、女子が男子に比べて高く、しかも介入後に男女ともに増加していた。学校生活満足度尺度 Q-U (河村, 1999) の被侵害得点は、介入後に男女ともに増加していた。

第9章では、全体的考察を行った。まず、介入が効果的である可能性を述べ、続いて、コンパッションの低下が認められた生徒が一定数いたことについて、Gilbert (2010) や Jazaieri et al. (2013) のいう、コンパッションへの恐れ (fear of compassion) ・抵抗感をもとに考察した。さらに、性差や臨床に対する示唆などについて論じ、最後に今後の課題を述べて締めくくりとした。

## 論文審査結果の要旨

本論文の特徴は、(1)これまで研究が少なかった、中学生に対するコンパッションの介入プログラムを試み、中学生の適応的な対人行動や良好な学級環境に有効であることを示唆した点、(2)その際、効果の個人差として、コンパッションが低下する生徒が一定数いることを示唆した点にある。(3)また、学校現場に赴いて実施した介入研究であり、本研究の成果は国内外における学術雑誌・学会発表として報告され、一定の評価を得ている。

以下に、心理学研究科が定める博士学位論文審査基準 (課程博士) に従って、審査委員の見解を述べる。

### 1. 問題意識が明確で、課題設定が適切であること

中学生に対するコンパッションの介入プログラムの効果を検証するという問題意識が明確である。中学生のコンパッションの尺度構成を明確にし、その特徴 (性差や学年差) を把握したのちに、介入プログラムを実施するなど、基礎的・応用的問題にバランスよく取り組んでおり、課題の設定も適切である。

## 2. 国内外の先行研究を適切に検討，吟味していること

国内外の先行研究を幅広く読み込んでおり，コンパッションとその介入プログラムに関して深い知見をもっている点を評価できる。口頭試問では，コンパッションの定義や，先行研究と本研究におけるコンパッション概念の相違について議論がなされた。

## 3. 研究目的に照らして研究・分析の方法が適切であること

全体として，研究目的に照らして適切な研究計画で実施，分析していると判断できる。特に，コンパッションの構成概念に基づいてプログラムを設定し，生徒自身による質問紙評定，録画による行動評定，教師による評定など，多方面からの測定を通して，効果を検証している点が評価できる。一方，口頭試問では，各研究の参加者の重複がわかりにくい点について指摘され，追加の分析の必要性，対照群の必要性など今後の課題が明確にされた。また，本研究で用いられた介入プログラムは，現状では試験的な技法にとどまっており，より丁寧な技法開発の積み重ねが求められることが議論された。

## 4. 論文構成が的確で，論理展開に整合性，一貫性，説得性があること

論文構成は概ね的確で，課題設定にしたがって，適切な順序で研究を積み重ねており，論理展開も整合的である。ただし口頭試問では，一部の生徒に効果がみられないことについて，もう少し踏み込んだ考察が必要との指摘があった。

## 5. 全体を通して学術的な独創性が認められること

繰り返しになるが，中学生を対象としたコンパッションに基づく介入プログラムは少なく，さらには土台となる基礎的なデータも少ない。本研究は，中学生を対象にコンパッションの尺度構成を明確にし，介入プログラムを実施し，その適応的な対人行動や良好な学級環境に対する効果を示した点，その際，効果の個人差として，コンパッションが低下する生徒が一定数いることを示唆した点で，高い学術性と独創性を有すると評価できる。

## 6. 国内外の学会や社会に対して貢献が認められること

本研究は，臨床的な問題意識と教育実践を背景にもち，いじめの予防や学級環境の向上に向けたアプローチとして，大きな貢献が認められる。また，コンパッションの介入・実践例として，コンパッション研究の今後の発展の基礎になると思われる。

以上のように，一部に問題点もみられるが，これらの指摘は本論文の価値を低くするものではない。手堅い心理学的アプローチによってコンパッション研究に新しい知見をもたらし，教育実践への応用を目指したことは，博士論文審査基準からみて適切だと判断できる。よって，本論文を博士論文として価値あるものと認める。