

セルフ・コンパッションと精神的健康との関連性 についての再検討

○中里直樹¹・井後藤絵里奈²・井古城和敬³

(¹大分大学福祉健康科学部, ²大分大学福祉健康科学部事務部, ³放送大学大分学習センター)

目的

セルフ・コンパッション (以下 SC と表記) とは、自分に対する優しさ、共通の人間性、マインドフルネスという3要素から成る概念だと提唱されている (Neff, 2003)。各要素は、苦痛や心配を経験したときに、自分自身に対する思いやりの気持ちをもつこと、否定的経験を人間として共通のものだと認識すること、苦痛に満ちた考えや感情をバランスがとれた状態にしておくことを指す。

近年の研究では、SC は様々な心理変数と関連し、殊に精神的健康に好影響を与えると報告されている (e.g., 今北他, 2018; 水野他, 2017)。しかし、尺度や測定方法の不一致がある中で研究が進められているのが現状である。例えば、対立3要素をも含む6因子尺度を用いた研究 (有光, 2014)、それらから高次2因子を抽出し用いた研究 (今北他, 2018)、並びに1因子尺度 (宮川・谷口, 2016) で測定した研究 (水野他, 2017) があげられる。結果的に、精神的健康や媒介変数となるコーピングなどへの影響に関する知見は一貫していない。

そこで本研究では元来の定義に基づき、3つの主要素を個別に取り扱った上で、SC と精神的健康との関連性の再検討を行う。具体的には、精神的健康の代表的な指標である Well-being を取り上げ、コーピングを介した関連性を分析し、SC の主要素それぞれがもつ影響を調べる。

方法

〈調査方法〉九州地方の大学生 196 名を対象に質問紙調査を実施した。〈質問項目〉SC の各要素の測定には、有光 (2014) の尺度のうち3因子13項目を用いた (確認的因子分析の結果、2項目を除外)。コーピング及び Well-being の測定には、TAC-24 (神村他, 1995) と人生満足度尺度 (Diener et al., 1985) を用いた。〈分析手順〉構造方程式モデリングで分析を行った (ブートストラップ法を採用)。その際、概ね先行研究 (e.g., 水野他, 2017) に基づきパスを設定したが、先行研究間及び本研究との間で測定方法が異なるため、SC の3要素による Well-being への影響は一部探索的に検討した。

結果

最終的なモデルを Figure 1 に示す ($\chi^2(3) = 2.128$, $p = .546$; CFI = 1.00, RMSEA < .001, SRMR = .02)。

「自分に対する優しさ」はコーピングの肯定的解釈とカタルシスを介して Well-being に好影響を与えていた (総合間接効果: $\beta = .13$, 99% CI [.04, .24])。

「共通の人間性」はカタルシスを介して、Well-being に負の影響をもたらしていた (間接効果: $\beta = -.04$, 95% CI [-.11, -.01])。「マインドフルネス」は肯定的解釈とカタルシスを介して Well-being に正の影響をもたらしており (総合間接効果: $\beta = .08$, 99% CI [.01, .20])、かつ直接的な正の影響を与えることも示された ($\beta = .32$, 99% CI [.08, .53])。

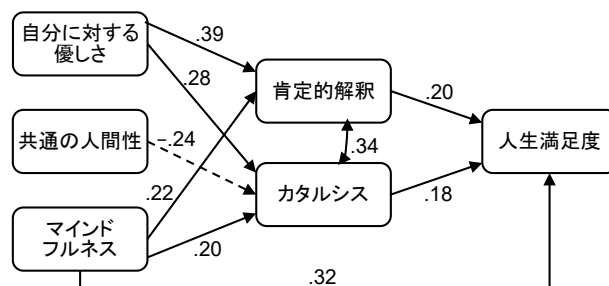


Figure. 1 セルフ・コンパッションから Well-being への影響

考察

SC の3要素は Well-being に対して異なる効果をもつと示された。特に共通の人間性は負の効果を持ち、マインドフルネスは直接効果をも有していた。よって、SC と一括りにした上で精神的健康を促進するとは言い難いと示唆された。今後、3要素を個別独立に用いて先行研究の追試を行い、各要素による効果を再検討する必要があるだろう。

また、(1)各要素の意味内容に差異があること、(2)SC の中核と見做し得る「自分に対する優しさ」は他要素との相関が相対的に低く ($r = .35, .39$)、且つ Well-being に対する影響が大きいことも注目に値する。ゆえに、3要素を単一の概念としてまとめ上げることが可能なのか、SC は本当に精神的健康にとって重要なのかという疑問も呈し得る。今後は、SC の概念定義や構成要素についても丁寧に再検討する必要があると考えられる。

注) 本研究は第二発表者の卒業研究データの再分析に基づく。