

論 文 審 査 の 要 旨

博士の専攻分野の名称	博 士 （ 学 術 ）	氏名	砂田 安秀
学位授与の要件	学位規則第4条第①・2項該当		
論 文 題 目			
倫理の導入によるマインドフルネストレーニングのウェルビーイングへの効果の向上			
論文審査担当者			
主 査	准教授	杉浦 義典	
審査委員	教 授	岩永 誠	
審査委員	教 授	関矢 寛史	
審査委員	教 授	坂田 桐子	
〔論文審査の要旨〕			
<p>自分の体験に優しい注意を向けるマインドフルネスは、幸福向上への効果が示されているが、限界も指摘されている。本論文は全十章で5つの実証研究からなる。マインドフルネスに「他者を傷つけず、思いやること」という倫理が伴うことで効果が向上するという仮説をたてて、調査研究で検証したうえで、倫理的な言葉遣いをマインドフルネスに統合したトレーニングを開発し効果を検証している。</p> <p>第一章は序論であり、文献研究からマインドフルネスは無執着というスキルに媒介されてウェルビーイングを高めるという基本モデルを提示し、それが他者に害をなさず、思いやる「危害／ケア」という倫理的な態度や行動が高い場合のみ成り立つという仮説を提唱した。</p> <p>第二章から第四章の研究1では、大学生193名と一般成人98名の縦断データを多角的に分析して、マインドフルネスが無執着に媒介されてウェルビーイングを高めるという効果が「危害／ケア」の価値観の高い人のみで見られることを示した。</p> <p>第五章の研究2では、マインドフルな集中力が利己的な目的のために他者を攻撃するさいに悪用されるという有害事象（意図しない好ましくない影響）を検討した。大学生179名のデータから「危害／ケア」が高ければ有害事象が防止できることを示した。</p> <p>研究1と2から、「危害／ケア」がマインドフルネスの効果にとって不可欠なことが示された。研究3と4では、他者に害をなさず、思いやるという具体的で介入しやすい行動に着目しトレーニングを開発している。</p> <p>第六章の研究3では、他者に害を与えず、思いやる行動を測定して、一般成人193名および大学生179名のデータから、この行動を多くとる人では、マインドフルネスが無執着を高めることが確認された。</p> <p>研究4では、行動の中でも言葉遣いに焦点を絞り、測定法とトレーニングを開発した。</p> <p>第七章の研究4-1では、他者を傷つける言葉遣いを避け、思いやりのある言葉をかけることを測定する尺度を開発し、大学生456名を対象として妥当性を確認した。</p> <p>第八章の研究4-2では、倫理的な言葉遣いをトレーニングする1週間のプログラムを開発し、大学生52名を対象に効果検証を行った結果、思いやりの言葉がけが向上することが確認</p>			

された。また、ホームワークの達成度も 88%と高く、実行しやすい方法であることが示された。

第九章の研究 5 では、倫理的な言葉遣いとマインドフルネスを融合した 3 週間のプログラムを開発して成人 8 名を対象として実施し、倫理的言葉遣いとマインドフルネスが向上し、無執着やウェルビーイングも向上することが示された。また、参加者からわかりやすく実行しやすい方法であると評価された。

第十章は総合考察であり、他者の気持ちに配慮する認知過程や道徳性の研究などと照らし合わせつつ、倫理的態度や行動がマインドフルネスの効果を高めるメカニズムについて考察した。

本研究は、好ましい効果が強調されるマインドフルネスが奏功しない場合もあるという限界点に着目し、倫理的な価値観や行動がその限界を超える要因である、という独創的かつ大胆な着想に基づいた研究である。その過程では、倫理的な態度から行動へ、そして言葉遣いへと領域を絞り込みながら測定法を開発するなど、研究の方法論は着実なものである。さらに、「危害／ケア」という信仰や文化によらず広く認められている倫理の側面に注目することで、多くの人にとって抵抗なく参加可能なトレーニングが開発されたといえる。このように、理論と社会の双方にとっての意義を総合すると、学術的貢献度の高い論文といえる。

以上、審査の結果、本論文の著者は博士（学術）の学位を授与される十分な資格があるものと認められる。