

広島大学学術情報リポジトリ

Hiroshima University Institutional Repository

Title	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
Author(s)	砂田, 安秀
Citation	広島大学大学院人間社会科学研究科紀要. 総合科学研究, 1 : 13 - 15
Issue Date	2020-12-31
DOI	
Self DOI	
URL	https://ir.lib.hiroshima-u.ac.jp/00050550
Right	掲載された論文, 研究ノート, 要旨などの出版権・著作権は広島大学大学院人間社会科学研究科に帰属する。©2020 Graduate School of Humanities and Social Sciences, Hiroshima University. All rights reserved.
Relation	



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

砂田 安秀

広島大学大学院総合科学研究科

Incorporating Ethics into Mindfulness Training: Improving the effect on wellbeing

SUNADA Yasuhide

Graduate School of Integrated Arts and Sciences, Hiroshima University

論文の要旨

マインドフルネストレーニング（以下MT）は、原始仏教由来の瞑想技法を臨床現場に応用した集団心理プログラムであり、心理的症状の低減等、様々な効果が実証されている。マインドフルネスとは、今ここの瞬間瞬間の体験に、意図的に、価値判断することなく注意を払うことで生じる気づきを指す。近年、MTの適用は心理的苦痛の軽減や精神疾患の治療に限定されず、健常な一般成人がよりウェルビーイングを増進するための技法として注目されている。

MTのメカニズムを説明した仏教心理学モデルでは、感情に対する即自的、自動的な反応（執着）が苦悩の原因であるとしている。習慣的反応は「追い求める」「攻撃、回避することに固執する」などの、物事に「執着」する反応であるとされる。習慣的反応はネガティブな思考や行動の形で生じ、結果として自他に害を及ぼしかねない。MTは、マインドフルネススキルの訓練によって習慣的反応から離れることで無執着と呼ばれるスキル

を涵養することが効果のメカニズムであるとされている。無執着とは、自分の考えや感情にとらわれたり、嫌な体験を避けたり、物事を思い通りに変えようとする内的な圧力のない態度を指す。無執着は物事にとらわれず、現在の状況に柔軟に関与することを可能にするため、心理的ウェルビーイング（PWB）を促進すると考えられる。PWBは、良好な対人関係の構築など、さまざまな「善い生き方」を意味する概念である。

ところで、近年、MTに倫理が伴う必要性が指摘されている。ここでいう倫理とは、「他者に害を及ぼすことは良くない、思いやることが良い」とする「危害/ケア」の倫理を指す。MTの背景にある原始仏教では、苦悩を軽減させ、自他のウェルビーイングを向上させるために、危害/ケアの倫理を指針にして、他者を害する行為を抑制し、他者を思いやる行為を推進する実践体系が存在する。この体系のなかで、マインドフルネスは、今ここの自分の体験に注意を向け、自身の意思や行為の良し悪しを見分けることで、他者を害する行為を抑制し、他者を思いやる行為を促進する役割

を果たす。すなわち、MTの背景にある原始仏教におけるマインドフルネスは倫理とセットで機能することで有益な役割を果たしている。それにもかかわらず、現代的なマインドフルネスの利用においては、倫理からマインドフルネスが切り離されて「ばら売り」されていることが批判されているのである。倫理から切り離された結果として、①マインドフルネスが苦悩を軽減させ、福利を向上させる効果が減弱すること、②注意の要素が悪用され、有害事象がもたらされることが懸念されている。

以上の指摘を考慮した際、現代的なMTの「マインドフルネスによって習慣的反応から離れ、無執着を涵養し、PWBを向上させるモデル」においても、倫理は重要な役割を果たす可能性があるといえる。具体的には、①マインドフルネスによって他者を害する習慣的反応から離れる際、②無執着によってPWBを向上させる際に、「害ある行為から離れ、思いやりを選択する」という適応的な行動を導くための倫理的指針が必要であると考えられる。すなわち、倫理によって実践の適切な方向性が生まれなければ、効果がもたらされないといえるのである。それどころか、倫理を欠いた場合にはマインドフルネスが悪用され、有害事象がもたらされる可能性があるといえる。

しかしながら、そのようなマインドフルネスが倫理を必要とする点について、実証研究は行われていない。MTの効果向上や、MTによる有害事象の防止に役立つ可能性がある点で、MTのメカニズムにおける倫理の役割を検証することは意義があるといえる。また、倫理がMTの効果を左右する変数であることが示唆された場合、MTに倫理を組み込み、その効果を増強する新たな介入プログラムを開発することが有益であると考えられる。

そこで、本論文では、①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向上させるプロセスを明らかにし、その中で倫理が果たす役割を検証すること、②倫理を欠いた場合、マインドフルネスが有害事象につながるプロセスを検討

すること、③MTに導入するための倫理的トレーニングを開発し、その効果とユーザビリティを検討すること、④倫理的トレーニングを組み込んだMTを開発し、フィジビリティ（実現可能性）を検討すること、を目的とした。

以下に、具体的な研究の流れとその成果を述べる。まず、研究1-1~1-3では、マインドフルネスが無執着に媒介されて心理的ウェルビーイングに与える影響を倫理が調整するというモデルについて、質問紙調査による検討を行った。この際、危害/ケアの倫理の指標として、倫理的な良し悪しを決める判断基準である倫理的価値観を採用した。分析の結果、倫理的価値観が高い場合にはマインドフルネスが無執着を介して心理的ウェルビーイングを向上させる効果が示された一方で、倫理的価値観が低い場合はマインドフルネスが無執着や心理的ウェルビーイングにつながらないことが明らかになった。したがって、倫理的価値観はMTの効果の多寡を左右する可能性のある変数であることが示されたといえる。

次に、研究2では、有害事象の指標として能動的攻撃を取り上げ、マインドフルネスと能動的攻撃の関連を倫理的価値観が調整するかを検討した。その結果、倫理的価値観が低い場合は、マインドフルネスが高いと能動的攻撃を行う傾向が高く、倫理的価値観が高い場合は、マインドフルネスが高いと能動的攻撃を行う傾向が低いことが示された。すなわち、倫理的価値観を伴わない場合、マインドフルネスは他者に害をもたらす行為とむすびつく可能性が示唆された。

次に、研究3にて、どのような形で倫理をトレーニングすることが可能であるか理論を構築するための検討が行われた。研究3以降は、介入に应用にするにあたって「倫理的価値観」に比較してより介入への応用可能性があるとの理由から、危害/ケアの倫理の行動側面、すなわち「倫理的行為（倫理的価値観にもとづく行為全般）」に着目し、「倫理的行動抑制」「思いやり」の2つの倫理的行為を取り上げた。それら2つの変数がマインドフルネスと無執着の関連を調整するか検

討を行った結果、倫理的行動抑制および思いやりが高い場合、マインドフルネスが高いと、無執着が高いことが示された。したがって、倫理的行動抑制と思いやりは、MTに導入する倫理的行為のトレーニングとして導入することが有効である可能性が示された。一方で、研究3にて用いた倫理的行為の指標の一つ「五戒」は、MTにて集団にシェアリングしにくい内容が含まれており、実際の介入技法として応用することは困難であると考えられた。

そこで、研究4以降では、より身近で親しみやすい内容であり、集団療法にてシェアリングがしやすいと予想される倫理的行為として、「倫理的な言葉遣い」に着目し、介入技法の開発を試みた。倫理的な言葉遣いは、危害/ケアの倫理的な価値観にもとづいた行為の一つとして数えられる言語的行為であり、倫理的発話抑制と思いやりの言葉遣いの2つの要素を含んでいた。まず、研究4-1では介入技法の開発に先立って、倫理的な言葉遣いをする行動傾向を測定する正語尺度を開発し、信頼性と妥当性を確認した。そして、研究4-2では、倫理的な言葉遣いのトレーニングという介入技法を開発し、正語尺度等を用いて効果を測定し、ユーザビリティを検討した。介入の結果として、正語尺度の得点の向上が見られ、倫理的な言葉遣いのトレーニングは実際に倫理的行為を向上させる介入技法であることが示された。加えて、ホームワークの達成率が高かったことから、ユーザビリティも高い技法であることが明らかになった。

研究5では、既存のMTをベースとしながら、実際に倫理的な言葉遣いのトレーニングを導入したMTを開発し、その効果とユーザビリティを検証した。その結果、倫理的な言葉遣い、マインドフルネススキル、倫理的価値観、自己や他者へのコンパッション、無執着、心理的ウェルビーイングに中程度～大きな向上が示され、知覚されたストレスは大きく減少していた。また、ユーザビリティに関する質問項目に関しては、すべての項目が基準値を上回っており、本プログラムのユーザビリティの高さが伺われた。すなわち、倫理を加

えたMTの実現可能性の高さが示されたといえる。

本研究を通して、倫理がMTの効果を左右する変数である可能性が示され、MTのメカニズムが洗練されたといえる。さらに、実際に倫理を加えたMTを開発し、その実現可能性の高さを示したことは、MTの発展にとって意義のある成果であるといえる。