

帝塚山大学大学院心理科学研究科  
博士（心理学）学位論文

困難に対処する心理的資源としての  
セルフコンパッションに関する研究

2017年3月

帝塚山大学大学院心理科学研究科心理学専攻  
宮川 裕基

## 目次

博士論文要旨 .....	1
第1部 セルフコンパッション研究の理論的背景	
第1章 困難な状況における心理的適応状態 .....	5
第1節 困難な状況における心理的適応状態に影響を及ぼす自己との向き合い方 ..	5
第2節 困難な状況における肯定的適応過程を示すレジリエンスという枠組み .....	7
第3節 心理的資源としての自己との向き合い方——自尊感情の視点から—— ....	13
第4節 セルフコンパッションという自己との向き合い方 .....	19
第5節 本稿の視点——セルフコンパッションという心理的資源に着目して——	28
第2章 セルフコンパッション研究に関する知見の整理 .....	29
第1節 セルフコンパッションを測定する尺度の開発とその現状 .....	29
第2節 セルフコンパッションと全般的な適応水準 .....	31
第3節 セルフコンパッションと困難な状態における適応水準 .....	38
第4節 セルフコンパッションと困難な状況における対処過程 .....	44
第5節 セルフコンパッション研究における今後の課題 .....	49
第6節 本稿における視点と各章の目的及び位置 .....	59
第2章の脚注 .....	64

## 第2部 実証的研究

第3章 日本においてセルフコンパッションは後悔した出来事からの個人的改善を促すのか——Zhang & Chen (2016) の再現研究を通して——	65
第1節 問題	65
研究背景及び研究目的	65
後悔した出来事が人の心理状態に及ぼす影響	66
セルフコンパッションと後悔した出来事からの個人的改善	68
日本における Zhang & Chen (2016) の知見の再現可能性	70
第2節 方法	72
調査参加者及び分析対象者	72
調査手続き	72
測定尺度	73
第3節 結果	75
セルフコンパッションの平均値の日米比較	75
主要変数の相関分析及び偏相関分析	75
後悔した出来事からの個人的改善への重回帰分析	77
多重媒介モデルの検討	78
第4節 考察	79
目的と結果の概要	79
日本におけるセルフコンパッションの平均値とその機能	80
本研究と Zhang & Chen (2016) の知見の相違点	82
本研究の限界点と今後の方向性	84
第3章の脚注	85

第4章 セルフコンパッションが親密な同性友人関係における援助要請に及ぼす影響 の検討 .....	87
第1節 問題.....	87
研究背景及び研究目的 .....	87
セルフコンパッションと援助要請 .....	87
援助要請に関する抑制要因 .....	88
セルフコンパッションが援助要請に影響する心理的過程の予測.....	89
第2節 方法.....	91
調査参加者及び分析対象者 .....	91
調査手続き .....	91
質問紙の構成 .....	91
第3節 結果.....	92
セルフコンパッションと親密な同性友人に対する援助要請およびその抑制要因と の関連性の検討 .....	92
セルフコンパッションが親密な同性友人への援助要請を促す心理的過程の検討	93
第4節 考察.....	95
目的と結果の概要 .....	95
セルフコンパッションと援助要請の関連性について .....	96
セルフコンパッションが高い人の対人関係について .....	97
本研究の限界点と今後の方向性 .....	98
第4章の脚注.....	99

第5章 セルフコンパッションが高い人は就職活動の不採用経験に適応的に対処する のか——就職活動への内発・向上志向による調整効果に着目して——	100
第1節 問題	100
研究背景及び研究目的	100
就職活動が自己に及ぼす心理的影響	101
不採用経験への適応的な対処	102
不採用経験時の心理的資源としてのセルフコンパッション	102
セルフコンパッションと不採用経験への適応的な対処の関連性	103
第2節 方法	106
調査参加者	106
調査手続き	107
質問紙の構成	107
第3節 結果	109
分析対象者	109
不採用場面における成長志向的対処尺度の構造の検討	109
主要変数の関連性の検討	111
不採用場面における成長志向的対処に対するセルフコンパッションの影響の検討	111
第4節 考察	113
目的と結果の概要	113
セルフコンパッションと不採用経験の脅威性評価について	114
セルフコンパッションと成長志向的対処について	114
本研究の意義	115

本研究の限界点と今後の方向性 .....	117
第 5 章の脚注.....	118
第 6 章 セルフコンパッションに関する信念の検討——セルフコンパッションと 困難への対処の関連性に信念が及ぼす影響—— .....	119
第 1 節 問題.....	119
研究背景及び研究目的 .....	119
セルフコンパッションに関する信念 .....	119
セルフコンパッションに関するネガティブな信念がセルフコンパッションと 困難への対処の関連性に及ぼす影響 .....	122
セルフコンパッションと対人ストレス場面への対処 .....	124
本章に含まれる 2 つの研究の目的と位置づけ .....	127
第 2 節 研究 1.....	128
目的.....	128
方法.....	128
結果と考察 .....	130
第 3 節 研究 2.....	136
目的.....	136
方法.....	136
結果と考察 .....	138
第 4 節 全体考察.....	145
目的と結果の概要 .....	145
日本におけるセルフコンパッションに関する素朴理論 .....	146

セルフコンパッションと対人ストレスへの対処の関連性を調整する	
セルフコンパッションに関するネガティブな信念の影響.....	147
セルフコンパッションに関するネガティブな信念の調整効果に関わる	
文化的背景 .....	149
本研究の限界点と今後の方向性 .....	150
第 6 章の脚注.....	151
第 7 章 日本語版セルフコンパッション反応尺度の作成と妥当性及び信頼性の検討	
.....	152
第 1 節 問題.....	152
研究背景及び研究目的 .....	152
Self-Compassion Scale (SCS) の特徴 .....	152
Self-Compassionate Reactions Inventory (SCRI) の特徴.....	154
日本語版セルフコンパッション反応尺度 (SCRI-J) の作成の試み .....	155
第 2 節 研究 1.....	156
目的.....	156
方法.....	157
結果と考察 .....	159
第 3 節 研究 2.....	163
目的.....	163
方法.....	163
結果と考察 .....	163
第 4 節 全体考察.....	164
目的と結果の概要 .....	164

セルフコンパッションに関する 2 つの尺度の活用方法 .....	164
異なる文化間におけるセルフコンパッションに関する共通点と相違点への示唆 .....	165
本研究の限界点と今後の方向性 .....	166
第 7 章の脚注.....	168
第 3 部 セルフコンパッション研究の今後の発展に向けて	
第 8 章 総合考察 .....	169
第 1 節 本稿の目的と実証的研究の知見のまとめ .....	169
第 2 節 本稿の理論的貢献 .....	176
第 3 節 困難に対処する心理的資源としてのセルフコンパッションに関する モデル提起 .....	181
第 4 節 本稿の社会的意義 .....	185
第 5 節 本稿の限界点 .....	186
第 6 節 セルフコンパッション研究の今後の方向性 .....	188
第 7 節 総括.....	191
引用文献.....	193
付録.....	210
謝辞.....	222

## 博士論文要旨

本博士論文では、困難時に思いやりを持って自己に向き合うことを意味するセルフコンパッション (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab) に着目した。そして、セルフコンパッションが日本においても困難に対処する心理的資源となるのか、また、セルフコンパッションはどのような心理過程を経て困難への対処に影響するのかという点を中心に検討した。

第 1 章では、困難に遭遇した際に、人々が経験する心理的適応過程についてレビューし、自己との向き合い方が心理的適応状態を維持し、困難に対処する上で重要であることを論じた。そして、心理的適応状態に繋がる自己との向き合い方の 1 つとしてセルフコンパッションに着目し、仏教哲学などその理論的背景に触れ、Neff (2003ab, 2011, 2016ab) によるセルフコンパッションの構成要素について論じた。

第 2 章では、Neff (2003ab) の概念提起以降、2016 年までのセルフコンパッション研究をレビューした。具体的には、セルフコンパッションの測定尺度 (SCS, Neff, 2003b) の開発やこの尺度を巡る近年の動向について論じた後に、セルフコンパッションと全般的な心理的適応状態、困難時の心理的適応状態、困難時の対処過程という 3 領域について順に研究知見をまとめた。そして、セルフコンパッション研究の今後の課題として、以下の 4 点を論じた。第一に、多くの先行研究が欧米圏を中心に行われてきたため、セルフコンパッションが日本においても困難に対処する心理的資源となるのかという点については更なる研究知見の蓄積が必要であると考えられた。第二に、セルフコンパッションが高い人ほど困難に適応的に対処することが報告されているが (e.g., Neff, 2011), セルフコンパッションと困難への対処の関連性を説明する心理的過程については十分に着目されてこなかった。それゆえ、セルフコンパッションがどのような心理的過程を経て困難への対処に影響を及ぼすのかを明確にする必要性があると考えられた。第三に、セルフコンパッションが一般の人々にどのように捉えられているのか、人々の抱く素朴概念を踏まえた検討の必要性を挙げた。なぜなら、セルフコンパッションは自己憐憫などと構成概念上は区別されるが (Neff, 2003a), 素朴概念上ではセルフコンパッションが自己中心性や無責任に繋がるという信念を人々は有していることが指摘され始めており (Chwyl & Zaki, 2016), この点については更なる研究知見を蓄積する必要性があると考えられたからである。第四に、以上の 3 点を踏まえた心理臨床的な介入プログラムの開発の必要性を挙げた。

以上の検討課題について、第 3 章から第 7 章までの実証的研究では (a) 日本においてセ

セルフコンパッションが困難に対処する心理的資源であるのかという点を検討し、また、(b) セルフコンパッションと困難時の対処過程との関連性についても精緻化していくことを主な目的とした。そして、その心理的過程に影響を及ぼす要因の 1 つとして (c) セルフコンパッションに関する素朴な信念を扱うこととした。そして、第 8 章では本稿の研究知見を統合し (d) セルフコンパッションを高める心理臨床的な介入法の開発にも有益な示唆を与えるような、困難に対処する心理的資源としてのセルフコンパッションに関するモデルを提起することを目指した。

第 3 章では、米国において報告されているセルフコンパッションと後悔した出来事からの個人的改善に関する研究知見 (Zhang & Chen, 2016) が文化的背景の異なる日本において再現されるのかを検討した。本研究では、Zhang & Chen (2016, Study 2) の研究手法を用いて、調査参加者にセルフコンパッションと自尊感情への尺度に回答を求めた後、後悔した出来事を想起させた。その後、調査参加者にその出来事に関する尺度への回答を求めた。分析の結果、セルフコンパッションの平均値は Zhang & Chen (2016) の研究 2 において報告されている平均値よりも有意に低いことが示された。一方、Zhang & Chen (2016) 同様に、セルフコンパッションが後悔した出来事の受容を促し、その結果、その出来事からの個人的改善を促すという心理的過程が確認された。この結果は、日本と米国の文化的背景の相違を問わず、セルフコンパッションが後悔した出来事に対処する心理的資源であることを示していると考察された。

第 4 章では、セルフコンパッションという自己資源の活用と援助要請という対人資源の活用の関連性を検討した。そして、セルフコンパッションと援助要請の関連性の背後にある心理的過程の明確化を目指した。本研究では、最も親しい同性友人への援助要請に着目し、セルフコンパッションが援助要請に関する抑制要因の影響を低減させるため、結果として、その友人への援助要請が促されるという心理的過程を検討した。分析の結果、セルフコンパッションが高い人ほど、自己の弱みを相手に隠そうとする弱みの隠ぺいが低いため、親密な同性友人に援助要請を行いやすいことが示された。この結果は、セルフコンパッションが援助要請を促す心理的過程を明確化すると同時に、セルフコンパッションという自己との向き合い方は、他者との関わり方にも影響を及ぼすことを示した。

第 5 章では、セルフコンパッションと就職活動の不採用経験への対処との関連性に着目し、セルフコンパッションが高い人ほど、不採用経験が自己に及ぼすネガティブな影響を過剰に高く見積もらないのか、また不採用経験を今後の就職活動に活かすという成長志向

的対処を行使しやすいのかを検討した。さらに、セルフコンパッションと成長志向的対処の関連性が、就職活動に関する個人の志向性により調整されるのかという点を検討した。本研究では最も魅力を感じていた企業の最終面接で不採用となったシナリオを用いた。分析の結果、セルフコンパッションが高い人ほど、不採用経験が自己に及ぼす脅威を低く見積もることが示された。また、就職活動を通して自己を高めたいという就職活動への内発・向上志向が高い場合は、セルフコンパッションが成長志向的対処を促していたが、その志向性が低い場合はセルフコンパッションと成長志向的対処の間に有意な関連性は認められなかった。以上の結果は、セルフコンパッションが高い人は必ずしも困難に対して成長志向的に対処するのではなく、困難が生じた事柄への個人の志向性によって、その困難から学び取ろうとするかどうか左右されるということを示していると考察された。

第 6 章では、セルフコンパッションが自惚れ、自己への甘え、無責任に繋がるというセルフコンパッションに関するネガティブな信念 (Chwyl & Zaki, 2016) に着目し、セルフコンパッションと困難への対処の関連性をこの信念の影響を加味して検討した。研究 1 では、セルフコンパッションに関するネガティブな信念を測定する尺度 (Chwyl & Zaki, 2016) を邦訳し、その尺度構造及び信頼性を確認した。また、セルフコンパッションが高い他者への印象評価を検討し、特性水準のセルフコンパッションやそのネガティブな信念に関わらず、日本においても思いやりを持って自己に向き合うことは社会的に好ましく思われていることを示した。研究 2 では、セルフコンパッションと対人ストレス場面への対処の関連性をセルフコンパッションに関するネガティブな信念が調整するのかを検討した。その結果、このネガティブな信念が高い場合に、セルフコンパッションが高い人ほどストレスフルな出来事に関わる相手との関係を破壊する対処を行いにくく、また問題解決の先延ばしをしにくいことが示された。この結果は、セルフコンパッションのネガティブな側面を素朴概念として抱えていることがかえってセルフコンパッションの適応的な機能を引き出す可能性を示していると考察された。

第 7 章では、日本においてセルフコンパッションを測定する新たな尺度の開発を試みた。具体的には、Leary, Terry, Allen, & Guadagno (2011) が作成した Self-Compassionate Reactions Inventory (SCRI) を邦訳し、日本語版セルフコンパッション反応尺度 (SCRI-J) の妥当性及び信頼性を検討することを目的とした。研究 1 では、SCRI-J が SCRI (Leary et al., 2011) と同様の因子構造であることが示された。また、セルフコンパッションを測定する既存の尺度 (SCS, Neff, 2003b) の日本語版と有意な強い正の相関関係にあることが示された。SCRI-

Jは自尊感情とも有意な正の相関関係にあったが、自尊感情の影響を統制しても、SCRI-JはSCS (Neff, 2003b) の日本語版と有意な正の関連性があり、心理ストレス反応と有意な負の関連性にあることが示された。ただし、SCRI-Jの平均値は欧米圏で報告されている平均値よりも有意に低いことも示された。研究2ではSCRI-Jの再検査信頼性が検討され、十分な信頼性を有していることが示された。これまでのSCS (Neff, 2003b) に比べ、SCRI (Leary et al., 2011) は項目数の少なさや測定項目の具体性という点で利便性が高いと考えられる。本研究においてSCRI (Leary et al., 2011) の日本語版の妥当性及び信頼性が確認されたことにより、日本におけるセルフコンパッション研究の活性化に繋がると考えられた。

第8章では、第3章から第7章までの研究知見を総括し、困難に対処する心理的資源としてのセルフコンパッションに関するモデルを提起した。また、今後のセルフコンパッション研究の方向性について論じた。実証的研究の知見は、欧米圏同様に、日本においてもセルフコンパッションが困難に対処する心理的資源となることを示していた。一方、セルフコンパッションの平均値は日本において有意に低くなることが示された。以上の点を踏まえると、欧米圏に比べ、日本においてセルフコンパッションの度合いは低いものの、セルフコンパッションは困難への対処を促すという機能面は洋の東西を問わずに共通性があると考えられる。また、第3章から第6章までの知見はセルフコンパッションがどのように、またどのような場合に困難への対処と関連するのかを示していた。本研究の知見を踏まえると、困難な出来事を受容、他者への自己の弱みの隠ぺい傾向の低さ、困難が生じた事柄への志向性、セルフコンパッションに関するネガティブな信念がセルフコンパッションと困難への対処との関連性の心理的過程に関わる要因であると考えられる。

本博士論文は、日本においてもセルフコンパッションは困難に対処する心理的資源となることを示した点、及びセルフコンパッションが人々を支え、困難に対処するようにする心理的過程を明らかにした点で独創性があると考えられる。また、セルフコンパッションを測定する尺度開発にも取り組んだ本博士論文の知見は日本におけるセルフコンパッション研究の礎を築きつつ、欧米圏の研究との橋渡しとなり、今後の研究発展や応用可能性に貢献するものであると考えられる。

## 第1部 セルフコンパッション研究の理論的背景

### 第1章 困難な状況における心理的適応状態

#### 第1節 困難な状況における心理的適応状態に影響を及ぼす自己との向き合い方

人は生きていく上で、楽しい出来事ばかりではなく、様々な困難に直面し、苦しみを感ずることがある。困難の例として、友人と喧嘩をした、家族と意見のすれ違いがあった、恋人と別れることになった、新しいクラスの雰囲気に馴染めない、職場の上司と良い関係が築けないといった人間関係に関する事柄が挙げられる。また、志望していた大学に入学することが出来なかった、学期末のテストで良い点を取ることが出来なかった、資格試験や就職試験に不合格になったなど学業やキャリアに関する困難もある。さらに、怪我や感染症を患うといった身体面の健康や、抑うつ及び不安といった心理面の健康を崩すことも人が遭遇する困難の一例である。また、日常的な困難に加え、東北大震災や熊本大震災のような自然災害に遭遇する、自分あるいは身近な人が犯罪被害に遭う、テロリストの攻撃に巻き込まれる、養育者や配偶者から虐待されるなど、人は非日常的なトラウマ体験をすることもあり得る。このように、日常的体験及び非日常的体験を問わず、また、老若男女や人種や国籍を問わず、人は生きていく上で様々な困難を経験する。このような体験は時に自分らしさを失わせるものであり、不適応に陥る人もいる。そのような例は、人々の身近な文学の中にも見ることができる。例えば、太宰治の自伝的小説である『人間失格』が挙げられる。自らの人生は恥の多い生涯であったという振り返りの一文から始まる第一の手記では、主人公が他者と違うという違和感を抱きながら生きる様や人生とは何かについて悩む姿が描かれている。そして、愛する人の死や裏切りといった様々な困難に遭い、人生に幻滅し、自分は人間として失格であったという結論を下している。このように、『人間失格』に描かれた主人公は人生の重荷に耐えられず、不適応に陥った例として考えられる。『人間失格』に示されるように、人は困難な出来事を経験することで不適応に陥り、最悪の場合人間としての存在意義がなくなるかのように自己否定的に感じることがある。

ただし、困難な状況にあっても、必ずしも全ての人が非常に悪い適応状態に陥るとは限らず、比較的健全な適応状態を保つ人もいる。さらに、困難な出来事が必ずしも人生にとって悪影響のみを及ぼすものとも限らない。例えば、困難を経験することは人としてのい

わば必要条件であり、それを乗り越えることが人としての成長に繋がるという考え方も宗教において古くから取り上げられてきた。例えば、2500 年以上前に誕生した仏教では、四聖諦という教えの 1 つとして、苦諦、すなわち、人の人生は苦しみであると論じられている (The Dalai Lama, 2001, 2003)。そして、その苦しみから解放され、涅槃の境地に至る修行の重要性が提唱されてきた。困難な状況において肯定的な適応状態を示した例として、第 2 次世界大戦当時、ナチスドイツの捕虜となり強制収容所に送還された精神科医の Victor Frankl の体験が挙げられる。彼は、たとえ所持品を奪われ、愛する家族と離ればなれにされたような絶望的な状況にあったとしても、自分の人生の意味だけは誰にも奪われないことに気づき、自己の人生に生きる意味を見つけ、強制収容所生活という困難な状況においても極度の不適応状態には陥ることはなかった (Frankl, 1959)。この例は自分に向き合い、自らの人生にどう意味づけするかということが、困難な状況において不適応に陥るか適応状態を維持するかどうかの岐路になることを示唆している。そして彼は、自身の体験や同じく収容所に送られたユダヤ人の体験を振り返り、たとえ極度に困難な状況にあっても人生には意味があることを論じ、人生の意味を再発見するロゴセラピーという心理療法を確立している (Frankl, 1959)。また、困難に屈することなく、人生に意味を見つけた例として、死という人生において避けられない最後の困難に直面しても、余生を全うする人々の姿が報告されている。精神科医としてターミナルケアに関わり、多くの人を看取った経験から、Kübler-Ross (1997) は人々が死を受容していく 5 段階のプロセスを提唱している。それらは、否認、怒り、交渉、絶望、受容である。人々は自己の人生が長くないと知った時、その事実を否認しようとする。否認は突然の恐ろしい知らせに対する正常な防衛反応であるが、否認もその効果を発揮しない時が来ると、人々は自己の運命に怒りを感じ、さらに、神や超自然的な存在に交渉するとされる。そして、その交渉も可能ではないことを知った時、人は絶望を感じる。ただ、十分に哀しみ、怒りを表現し、嘆くことを通して、最終的に人は死の受容の段階に至るとされる。受容とは人生についての諦めではなく、静かで穏やかな状態であり、残された人生の課題に取り組み、自己の人生を全うするように自己を導くものとされる。Frankl (1959) や Kübler-Ross (1997) において記されている体験はある種の非日常的な体験であるとも考えられるが、日常的に体験する困難な出来事においても、過度に心理的適応状態を崩さず、かえってその出来事から学び取る人がいることも事実である (Fletcher & Sarkar, 2013; Richardson, 2002)。例えば、友人と喧嘩をしたとしても、お互いの不幸を願っているわけではないから仲直りをしようと考え、友人とより良い関係を築こうと

する人もいる。また、テストの点数が悪かった時に、自分は全くダメだと捉えず、間違った問題はもう一度見直し、次はより良い点を取ろうと思う人もいる。

以上のことから、困難な状況において、不適応状態に陥り、その状態から抜け出せなくなる人がいる一方で、そのような状況においても比較的適応状態が高い人やその状況から何らかの学びを得る人がいると考えられる。そして、上記の例からも、困難な状況にいる自己にどう向き合うか、つまり、自己との関わり方が困難への対処や心理状態に影響することが示唆される。本稿では、困難な状況における自己との関わり方に着目した心理学的研究を行い、人々の困難への対処や心理的適応に関する研究知見を示すことを目的とする。では、具体的に自己とどのように向き合うことが困難に対処し、心理的適応を維持する上で役立つのであろうか。これまでの心理学的研究において、自己を他者と比べることや自己の達成出来ていない内的な基準と比べることによって、自己を厳しく評価することは抑うつ症状を強めることが示されている (Blatt & Blass, 1992; Thompson & Zuroff, 2004)。一方、自己に肯定的に向き合うことは困難な状況における心理的適応状態と関連することが示されている (Masten, 2001)。本稿では、困難な状況において、思いやりの気持ちを持って自己に向き合うことを意味するセルフコンパッション (self-compassion; Gilbert, 2009, 2010; Neff, 2003ab, 2011, 2016ab) に着目し、そのような自己との肯定的な関わり方が困難に対処する心理的資源となり、人々の心理的適応を支えることを実証研究に基づき提言していく。特に、本稿では、どのような場合に、またどのような心理的過程を経て、セルフコンパッションに基づく自己との関わり方は、困難な出来事に対処しようと人々を動機づけるのかという点に着目する。まず、本研究の理論的な土台の1つとして、次節では、自己との関わり方を含む困難な状況における人の適応過程に関する心理学的枠組みを概説する。この動的な過程から自己への関わり方としてのセルフコンパッションを捉えることで、セルフコンパッションに関するこれまでの知見や本稿における新たな知見を既存の心理学的知見に結びつけ、整理することができると考えられる。

## 第2節 困難な状況における肯定的適応過程を示すレジリエンスという枠組み

前節では、困難な状況における適応状態として、太宰 (1948) に示されるような不適応状態や Frankl (1959) や Kübler-Ross (1997) で示されるような適応状態を例示し、困難な状況において、自己とどう向き合うかということが困難への対処や心理的適応状態に影響す

ることを論じた。そして、本稿の視点として、思いやりを持って自己に向き合うセルフコンパッションを、困難時の自己を支える心理的資源と捉えることとした。本節では、自己との関わり方を 1 要素として含む、困難な状況における適応過程を示したより包括的な心理学的枠組みであるレジリエンスを概説する。

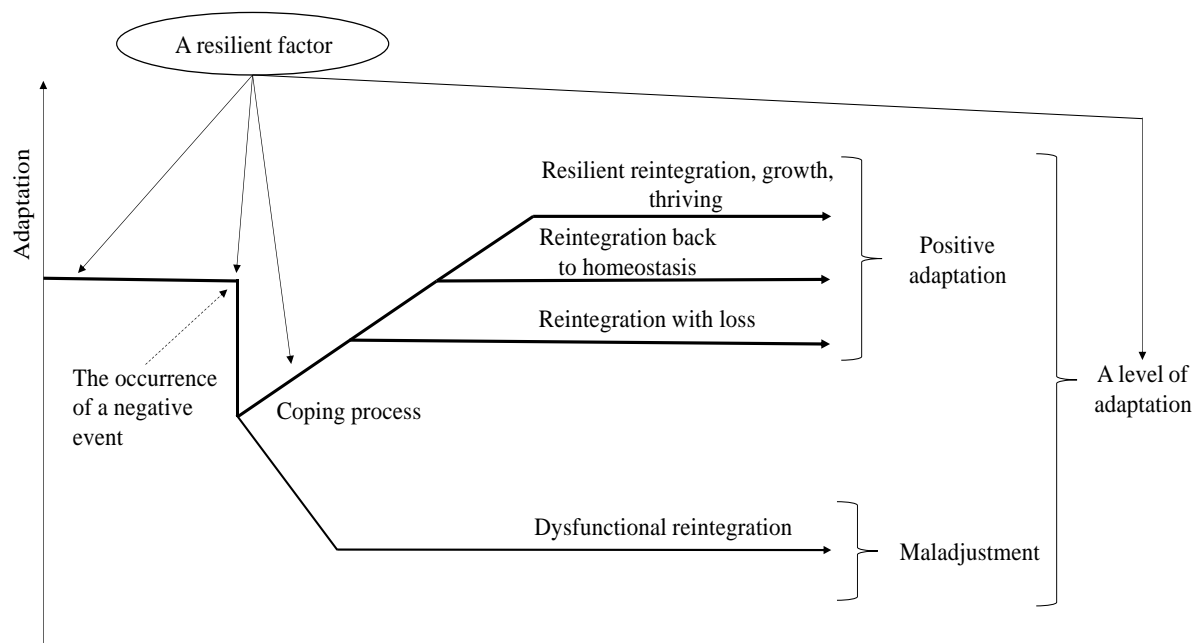
1970 年代、発達心理学の領域から、不良行為が頻発する地域に居住していることや保護者が精神疾患を患っているといった劣悪な養育環境にあるにも関わらず、心理的な適応状態が比較的高い子どもがいることに関心が集まるようになった (Masten, 2001; Richardson, 2002)。その後、発達心理学以外の領域においても、例えば慢性疾患などの困難な状態にあるにも関わらず、極度の精神的不調に陥らず、心理的に好ましい適応状態を維持する人々がいることが報告されるようになった (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2001)。また、米国同時多発テロ事件や日本における阪神淡路大震災ならびに東北大震災を経て、自己や人としての人生についてより深い洞察を得た人、他者との繋がりをより大切にしようと思えるようになった人があることも報告されている (Joseph, 2011; 宅, 2014)。心理学的研究ではレジリエンスという観点から、このような困難な状況にあるにも関わらず、肯定的な適応状態を維持している人々のあり様に関する研究が行われてきた。

研究により詳細な定義は一貫していないものの、その共通点を取り出すと、レジリエンスとは何らかの困難を体験しても、極度の心理的不適応に陥らず、肯定的に適応する過程と定義される (Luthar & Cicchetti, 2000; Luthar et al., 2000; 小塩, 2012)。そして、その中核的な要素は、困難な出来事と肯定的な適応であるとされる (Fletcher & Sarkar, 2013)。困難な出来事とは、震災や虐待といったトラウマになるような出来事から、日常的なストレスや、結婚や昇格など一見ポジティブに思えるが潜在的にストレスになりうる出来事を含むとされる (Fletcher & Sarkar, 2013)。そして、肯定的な適応とは、困難が生じても精神的な失調に陥らず適応状態を維持することやその困難から何かを学び得た状態と考えられる (Fletcher & Sarkar, 2013; Joseph, 2011; Luthar et al., 2000; Richardson, 2002)。そして、このレジリエンスという動的な過程を促進する要因は促進要因あるいはレジリエンス要因として定義されている (小塩, 2012; 平野, 2010)。

レジリエンス (resilience) の語源は回復 (recovery) を意味するが、レジリエンスと回復を同義に捉える研究 (Carver, 1989; 小塩, 2012) やレジリエンスが回復とは異なると捉える研究 (Fletcher & Sarkar, 2013) がある。Fletcher & Sarkar (2013) によれば、レジリエンスは困難な状況における肯定的な適応過程 (Luthar & Cicchetti, 2000; Luthar et al., 2000; 小塩,

2012) を表すため、レジリエンスを示している人は困難な状況において精神的な病理に陥らず、正常な適応水準を維持していると考えられる。一方、回復とは精神的な病理に陥った後に徐々にその病理から正常な適応水準に戻ることを意味する (Fletcher & Sarkar, 2013)。この観点に立てば、レジリエンスと回復は肯定的な適応状態に繋がる心理的過程という点では共通しているが、困難な状況が生じた際の初期の適応状態として一定の適応水準を維持しているのか、あるいは精神的な病理状態にあるのかという点で相違点がある。ここで、レジリエンスを回復と同義と捉えているモデル (Carver, 1989; 小塩, 2012) では、困難な状況において適応水準が低下することを仮定しているが、その低下した水準が精神病理的な状態かどうかは考慮されていない。また、初期の適応状態としてレジリエンスが高いと精神的な病理に陥らないとした Fletcher & Sarkar (2013) も、後述する Richardson (2002) のモデルを取り上げ、困難な状況により適応状態が揺らぐことを仮定している。以上のことを考慮すると、レジリエンスの過程では、困難な状況が生じた時に、精神的な病理には陥らないが、一次的に適応状態が揺らぐとされる。ただし、その揺らぎは精神病理的な水準ではなく、比較的健全な適応水準であると考えられる。

近年、具体的なレジリエンスの過程については理論化が進められている。その1つが Richardson (2002) によるレジリエンスに関するメタ理論である。以下、このモデルについて説明する。人は適応状態にあるとき、生物学的、心理的、及びスピリチュアル的なホメオスタシス状態にあるとされる。つまり、心身面やスピリチュアルな側面でバランスが保たれている状態である。しかしながら、日常的なストレスや人生における出来事や変化が生じ、バランスの取れた状態を維持する個人的資源がない場合に、そのホメオスタシス状態が揺らぐ。その時、人は4つのうち1つの再統合過程を経験するとされる。それらは、新たな心理的資源を得て、より高い水準でのホメオスタシス状態になるレジリエントな再統合 (resilient reintegration)、困難が生じる以前と同水準のホメオスタシス状態に戻るホメオスタシスな再統合 (reintegration back to homeostasis)、より低い水準でのホメオスタシス状態になる喪失を伴う再統合 (reintegration with loss)、そして、自己破壊的な行動など精神的な失調を伴う非機能的な再統合 (dysfunctional reintegration) である。レジリエントな再統合により、成長した人は今後遭遇する新たな困難に、学び得たことを活かし、より適応的に対処するとされる (Carver, 1998)。また、ホメオスタシスな再統合や喪失を伴う再統合が生じた場合、困難が起きる以前と同水準あるいはやや低下した水準の適応状態になるとされる。一方、非機能的な再統合を行った人は、抑うつ状態やより深刻な場合は PTSD といっ



**Figure 1-1.** A framework of positive adaptation in times of a predicament.

た精神的な病理状態に陥る。先に述べたレジリエンスと回復の相違点を取り上げると、回復とは非機能的な再統合の後に再び心理的に高い水準へと再適応していく過程と言えよう。

さて、Richardson (2002) によるモデルは困難を経験後の適応状態を詳細に分類したという点で意義深い。Fletcher & Sarkar (2013) が指摘するように、再統合過程に影響を及ぼす要因については理論化されていない。すなわち、レジリエンスの過程を促進すると考えられるレジリエンス要因が Richardson (2002) のモデルには組み込まれていない。他方、小塩 (2012) では、レジリエンス要因がレジリエンス過程に与える影響のモデル化を試みている。そしてレジリエンス要因は困難や脅威をもたらす出来事の生起、肯定的な適応へ向けての回復途中、および肯定的な適応状態に影響すると論じている。小塩 (2012) はレジリエンス要因が困難に陥る以前の適応状態に及ぼす影響を仮定していないが、例えばレジリエンス要因として注目されてきた自尊感情は、困難が生じる以前の全般的な適応状態にも関与する (Taylor & Brown, 1988)。つまり、レジリエンス要因は具体的な困難が生じる以前の全般的な適応状態にも影響するであろう。以上、これまでの議論や小塩 (2012) や Richardson (2002) により示されているレジリエンスモデルを統合すると、Figure 1-1 のように示されるであろう。

では、これまでどのようなレジリエンス要因が心理学的な実証研究において取り上げられてきたのであろうか。レジリエンス要因に関する先行研究は国内外問わず盛んであり、

その要因は大きく個人のパーソナリティや能力に関わる個人内要因と他者からのサポートや生活環境などの環境要因に分けられる。例えば、Masten (2001) は、家族や地域においてケアをしてくれる大人の存在、知的能力などの認知的スキルや自己制御スキル、肯定的な自己像、ある状況を効率的に対処しようとする動機といった4要因をレジリエンス要因として挙げている。この4つの要因は大人の存在というサポートに関わる要因とその他は自己のパーソナリティや能力に関する要因としてさらに分類できる。幼児期のレジリエンス要因に着目した小花和 (2002) は、子どものレジリエンスとストレス反応に関する研究をレビューし、レジリエンス要因を環境要因と内的要因に分類している。環境要因には、養育者からのサポートや学校や医療機関等の地域資源が含まれる。内的要因はさらにパーソナリティや気質といった個人要因と獲得されうる要因に分類され、前者には自尊感情や自律性、後者には問題解決能力やコミュニケーション能力などが含まれる。この分類に基づき、平野 (2010) は大学生を対象として、内的要因を資質的要因と獲得的要因から測定する尺度を開発している。以上のように、多くの研究では、レジリエンス要因は環境要因と個人内要因という2つに分類される。そして、これら2つの要因が、レジリエンスという動的な過程に影響するとされる。そして、後述するように、本研究で着目するセルフコンパッションは肯定的な自己との関わり方 (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab) であるため、内的要因であると考えられる。

レジリエンス要因は困難な状況における適応状態に影響を及ぼすとされるが、その適応状態には、困難な状況に陥る以前の適応水準を超えて、何らかの成長感を得ることが含まれる。Richardson (2002) のメタ理論におけるレジリエントな再統合に関わる、肯定的な適応状態の1つの指標となる成長や繁栄に関する研究は、自分の生命を脅かすようなトラウマ体験やストレスフルな体験を扱い、成長の内容や成長を促す要因の検討が行われてきた (Carver, 1998; Joseph, 2011; 宅, 2014)。成長の内容に関しては、自己の能力やパーソナリティ、人生哲学を見直すといった個人内要因の成長と他者との関係性がより深まるといった個人間要因の成長に大きく分類できる。例えば、宅 (2014) では、成長の領域として、他者との関係性、自己の新たな可能性、人間としての強さ、スピリチュアリティといった精神的な変容、人生に対する感謝という5領域を挙げている。その他、Carver (1998) は技能や知識、自信、個人的な関係性の強化といった3領域を挙げている。人は困難に遭遇した時、今身につけている対処法でその困難に対処しようとするが、その対処法が効果的でない場合もある。その時に、新たな方法、ものの見方を身につけ、その困難に対処するようになる

(Joseph, 2011)。そして、新たな技能や知識は新たな困難に遭遇した時にも活用されるようになる。また、困難を乗り越えることによって、自己の強みに気づき、自己の能力や自分自身に対する信頼も深まる。加えて、困難を体験することで、他者との繋がりをより大切にする気持ちや他者を受容する気持ちが深まることもあるとされる。

このような成長を促す要因として、個人の内的な資質や周囲からのサポートが注目されている (Joseph, 2011; 宅, 2014)。例えば、楽観性が高い人や自尊感情が高い人は困難な状況にあっても、困難な出来事の中に肯定的な意味を見つけ出し、成長しやすいであろう。また、親密な人からのサポートやカウンセリングを受けることによって、困難な体験から自分なりの学びを得ることもあると考えられる。このように、成長に関してもレジリエンス要因が関連すると考えられる。

さて、成長に関する主な研究は、自己の生命に危機を及ぼし、精神病理に繋がるようなトラウマ体験を扱ったものが多いが (Joseph, 2011)、必ずしもトラウマ体験に限らず、日常的に個人がストレスフルと感じる出来事からも成長過程が見出されるとされる。宅 (2014) はこれまでの研究から、成長が以下のような領域で確認されたことを述べている。それらは、自然災害、事故、心身の病、いじめや裏切りなどの人間関係の問題、家族の病気や離別などの家族の問題、育児に関する問題、犯罪被害、学業や試験に関する問題、就職活動や業務上のトラブルなどの仕事上の問題、経済的かつ金銭的な問題、そしてその他である。これは、レジリエンスで扱われる困難が重大な出来事のみならず、日常的な苛立ち事を含むと論じる Fletcher & Sarkar (2013) の主張に一致するものである。

以上のように、人は何らかの困難に遭遇した時、PTSD や強うつ症状などの精神的不調を感じることもあるが、一方で、人はレジリエンスで示されるような適応的な過程を歩むこともある。また、不本意ながらも経験してしまった困難な状況において、何かを学び取り、自己や他者をより受容するようになる人や、今後同じような出来事を防ごうと事前に対策を取るようになる人もいる。困難時の肯定的な適応過程を促進する要因はレジリエンス要因と呼ばれるが、この要因は困難が生じる以前の全般的な適応状態にも影響を及ぼすものである。そこで本稿では、全般的な適応状態や困難時の肯定的な適応過程の両方に影響するという包括的な視点から、このような要因を心理的資源と記述する。そして、本稿では、心理的資源として、セルフコンパッションという思いやりを持って自己と向き合うことに着目し、セルフコンパッションと人々の全般的な適応状態やレジリエンスとの関連を明らかにする研究を実施する。これまでも、自尊感情が心理的資源の1つとして取り上

げられ、困難時の肯定的適応過程との関連が示されているように（小花和, 2002; Masten, 2001), 個人内要因として自己とどう向き合うかという視点は着目されてきた。では、自尊感情に代わり、セルフコンパッションに着目する意義は何であろうか。以下、困難な状況における自尊感情の機能についてのレビューを通じて、セルフコンパッションに注目する背景について触れる。

### 第3節 心理的資源としての自己との向き合い方——自尊感情の視点から——

自己に対する肯定的な評価 (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003) と定義される自尊感情は人の全般的な適応水準を支えつつ、レジリエンスを促す心理的資源の1つとして考えられてきた（小花和, 2002; Masten, 2001)。例えば、自尊感情が高い人は自己の統制感を高く見積もり、楽観的であるといったポジティブ幻想を示すこと (Taylor & Brown, 1988) や、縦断的研究により、自尊感情は抑うつ症状を低下させることが明らかとなっている (Rieger, Göllner, Trautwein, & Roberts, 2016)。また、思春期に自尊感情が高かった人は、26歳時点において精神疾患に罹患しにくく、犯罪行為をしにくいことが示され、この結果は自己報告式の質問紙法を用いた検討ならびに第三者から提供された当人の健康状態や犯罪歴を指標として用いた分析においても同様であった (Trzesniewski, Donnellan, Moffitt, Robins, Poulton, & Caspi, 2006)。

さらに、自尊感情が高い人は、課題に失敗した時に生じる情動的苦痛が少なく、その失敗に柔軟に対処し、自己価値を維持することが実証研究においても報告されている (Brown, 2010; Brown, Cai, Oakes, & Deng, 2009; Brown & Marshall, 2001; Kernis, Grannemann, Barclay, 1989; Park, Crocker, & Kiefer, 2007; Di Paula & Campbell, 2002)。例えば、Di Paula & Campbell (2002) は穴埋めの単語完成課題を用いて、自尊感情が高い人は、課題に失敗した後に粘り強く取り組む機会と手を引く機会を適切に判断し、一度失敗した時は粘り強くその失敗を乗り越えようとするが、課題に繰り返し失敗した時にはその課題をそれ以上行わないことが示された。一方、自尊感情が低い人は失敗後にそのことをネガティブに反芻するといった不適応行動に従事することが示された。

Brown (2010) や Brown & Marshall (2001) は課題の成果に関するネガティブなフィードバックを受けても、自尊感情が高い人は、自分自身を否定的に捉えにくいことを示す一連の研究を行っている。Brown & Marshall (2001) では言語連想課題 (Remote Association Test,

RAT) の課題の難易度を操作し、簡単な課題を行う成功条件と難易度の高い課題を行う失敗条件に実験参加者を割り当てた。その課題後に、実験参加者は遂行成果の自己評価と恥や誇りなどの自己価値に関わる感情に回答した。分析の結果、成功条件に比して、失敗条件では、自尊感情が低い人は自己価値に関わる感情が低下したが、自尊感情が高い人は失敗条件および成功条件でその感情は同程度であった。つまり、自尊感情が低い人に比べ、自尊感情が高い人は、失敗条件においても肯定的な自己価値に関わる感情が維持されることが示された。この知見を踏まえ、Brown (2010) では社交場面における自尊感情の情動調整機能を 2 者コミュニケーションによる実験法および日常場面における対人交流を取り上げた縦断的研究法により検討している。その結果、Brown & Marshall (2001) 同様に、他者からネガティブなフィードバックを受けた時や主観的に悪い日であったと評定した日に、自尊感情が低い人に比べ、自尊感情が高い人は自己価値に関する感情が高いことが明らかとなった。

類似の研究として、Park et al. (2007) も自尊感情が情動反応に及ぼす影響を報告している。彼女らの研究では、自尊感情に加え、学業領域において自己価値が変動しやすいことを示す自己価値の随伴性を独立変数として取り上げ、言語連想課題後の状態自尊感情やネガティブ感情に及ぼす影響を検討している。その結果、課題の成果に関してネガティブなフィードバックを受けた場合、学業に関する自己価値の随伴性の高低に関わらず、自尊感情が低い人に比べ、自尊感情が高い人は課題後の状態自尊感情が低下しにくく、ネガティブ感情も感じにくいという結果が得られた。

これらの先行研究の結果から、課題への失敗や対人交流における困難な場面などを経験しても、自尊感情が高い人はその状況や自己の感情に対して適切に処理することが示された。換言すると、以上の先行研究より、自尊感情が困難時の適応的な対処や心理的適応を促す心理的資源あることが示されている。

また、重要な点として、自尊感情が自己価値の低下を防ぐという知見は欧米のみならず、アジア圏においても認められている。Brown et al. (2009) は米国人大学生および中国人大学生を対象に、これまでの言語連想テストを用いた実験を行っている。その結果、米国人大学生のみならず、中国人大学生においても、難題を解いた失敗群では、自尊感情が低い人に比べ、自尊感情が高い人は課題後の状態的な自己価値感が高いことが示された。つまり、中国人大学生においても、自尊感情が情動的苦痛を低減するように働くことが示された。これまで自尊感情を測定する尺度 (Rosenberg, 1965) の平均値は米国に比して、アジア圏

において低いことが報告されており (Hamamura, Heine, & Paulhus, 2008; Schmitt & Allik, 2005), Brown et al. (2009) においても, 米国人大学生に比べ, 中国人大学生の自尊感情の平均値が低いことが示されているが, 自尊感情が自己価値の低下を防ぐという知見は自尊感情の情動調整機能は文化普遍的であることを示している。

では, 自尊感情が何らかの失敗を経験した後に不適応的な反応を低減する心理的過程はどのようなものであろうか。Kernis et al. (1989) は, 自尊感情と課題失敗後のネガティブ感情及び次の課題への動機づけの関連性がある失敗を自己の至らなさへと過度に一般化する傾向により媒介されることを報告している。具体的には, 授業内のテストで望ましくない点数を受け取った場合 (失敗条件), 自尊感情が低い人は, 失敗を過度に一般化するため, 課題後にネガティブ感情が高まり, 次の課題への動機づけが低くなることを示した。つまり, 自尊感情が低い人は失敗の過剰な一般化を行いやすいが, 自尊感情が高い人は失敗しても失敗を自己の全般的な至らなさへ一般化しないため, 情緒的苦痛が少なく, 次の課題への動機づけが高いことが示唆されている。自尊感情が低い人にとって, 課題など何かに失敗し, 自己の至らなさを感じることは単なる「私は失敗した」ではなく「私は失敗だ。私はダメ人間だ」という認知に繋がりやすいが, 自尊感情が高い人ではある事柄の失敗がパーソナリティ全体に広がるといった非合理的な認知はしにくいとされる (Brown, 2010; Brown & Marshall, 2001)。

以上の研究知見からも, 自己を価値ある存在だと評価することを表す自尊感情が困難時においても心理的資源として機能することが示されている。しかしながら, 自尊感情が課題失敗後の情緒的苦痛を緩和するという結果は自尊感情に関連する第三変数の影響によるものである可能性を Brown (2010) は指摘している。さらに, 自尊感情が必ずしも適応的に働かない場合も報告されている。Baumeister et al. (2003) は自尊感情と適応指標との関連性を検討した研究をレビューし, 効果量の観点から, その関連性が必ずしも十分に高いとは言えないことやその関連性には理論的一貫性がない場合があるため, 心理的適応に関する自尊感情の有用性に疑問を投げかけている。例えば, 自尊感情は, 他者を低く評価することで自己の優位性を意識する自己愛傾向とも関連するとされ (Neff & Vonk, 2009), そのように自尊感情が肥大した状態では, 他者を卑下するため, 対人場面では不適応に陥る可能性がある (Baumeister et al, 2003; Crocker & Park, 2011)。

また, 心理教育的な観点から, 自尊感情を高めるアプローチがなされてきたが, その効果は十分に発揮されたとは言えない (Baumeister et al., 2003; Neff, 2011)。その理由として,

自尊感情の低い人は自己像と一致するネガティブな情報に注意を払い、それを受け入れやすいことが挙げられる (North & Swann, 2009)。この自己確証理論によれば、自己像は自己の行動や他者の反応を予測し、制御する役割を担うため、人々は自己像を維持しようとする。そして、自己像の一貫性を保つことが、そのような予測や制御に重要であるため、ネガティブな自己像を持つ人は、その自己像と一致するネガティブな情報を受け入れ、また自己のことをネガティブに捉える人と人間関係を維持しやすい。それゆえ、自尊感情が低い人にとって、これまでの自尊感情を高める試みはネガティブな自己像と不一致であり、その介入効果が認められなかったと考えられる (Baumeister et al., 2003; Neff, 2011; North & Swann, 2009)。ただし、自尊感情の低い人の自己像が必ずしもポジティブなものにならないというわけではない。North & Swann (2009) はネガティブな自己像がポジティブな自己像に変わるためには、まず親密な他者がその人のネガティブな自己像を認め、受容することが必要であると論じている。その後、その人が自己のネガティブな自己像を変容しようと思えるように、その人のポジティブな側面を気づかせる関わりが必要とされる。つまり、親密な他者により自己の持つネガティブな自己像を受け入れてもらう他者受容が、ポジティブな変容を目指す自己受容に繋がるとされる (North & Swann, 2009)。自尊感情介入プログラムでは、自己確証のプロセスを踏まえず、自己のポジティブな側面に気づかせることで自尊感情を高めようとする場合、介入効果が得られないという失敗に繋がりと推測される。

心理教育的な自尊感情を高めるアプローチとも関連する事柄として、自己価値の根底となっている領域で、自己の肯定性を求めようとするほど、不適応的になることも示唆されている (Crocker & Park, 2011)。例えば、学業に関する領域に自己価値が付随しており、有名大学に入学しないと自分には価値がないと思っている生徒がいるとする。その生徒にとって、入学試験に不合格になるという失敗はとても痛ましいものであるため、その痛みを避けようと、合格するために必要以上の時間や労力を勉強に費やすかもしれない。その結果、その生徒は友だちと遊ぶという時間がなく、また抑うつや不安を感じるといった精神的不調に陥る可能性も考えられる。この例は自己価値の根底となっている領域は学業であるが、その他、家族からの愛情やサポート、神からの愛情、他者との競争、他者からの承認、自己の外見、自己の美德といった領域に自己価値が付随している人もいる。Crocker & Park (2011) によると、人々は以上のような自己価値が付随する領域での失敗を避け、成功を得ようと試みることによって、自尊感情を維持し、保護し、高揚することを求める。ただし、

自己価値が付随する領域で失敗した時に、自尊感情の低下を防ごうとするあまり、その失敗を受容し、その失敗から学ぶことが阻害されることがある。また、自己価値が付随する領域での自己の有能さを示そうとするあまり、自己の欲求のみに意識が向き、結果として、他者の欲求への反応性が低下し、他者との関係性が悪くなる場合もあるとされる。つまり、自尊感情の増減を意識しすぎることは、失敗からの学びや対人関係などにネガティブな影響を及ぼすというコストを伴うものである。

以上の論を踏まえ、Swann, Chang-Schneider, & McClarty (2007) は自尊感情のみに注目せず、自尊感情とその他の自己概念を組み合わせ、より上位のカテゴリーとして肯定的な自己像を捉え、心理的適応に対する予測妥当性を高めることが重要であると論じている。同様に、Crocker & Park (2011) は自尊感情と同等に自己の肯定性に関わる要因を明らかにすることも必要であると論じている。つまり、自尊感情に注目した研究は心理的適応との関連が理論的に一貫していない場合もあるが (Baumeister et al., 2003), それは自尊感情という肯定的な自己像の一面のみに着目した結果であると考えられる (Swann et al., 2007)。根本的には、肯定的な自己像は人にとって心理的適応を促す重要な要素であるため、それを自尊感情のみから捉えず、他の自己概念を含め多面的に捉えることが必要であると考えられる (Crocker & Park, 2011; Swann et al., 2007)。

これまで、自尊感情と同様に自己の肯定的な側面を捉えるための新たな概念が提唱されている (Deci & Ryan, 1995; Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。Deci & Ryan (1995) は揺るぎない自己感覚として真の自尊感情という概念を提唱している。何らかの失敗をした時、真の自尊感情が高い人は悲しさなどネガティブな感情を感じるが、自己価値がある特定の領域に付随していないため、真の自尊感情が高い人の自己価値は失敗により揺るがないとされる。そして、真の自尊感情が高い人は有能感があり、自律的に行動し、他者との関係性を大事にするとされる。真の自尊感情が高い状態は望ましいと考えられるが、自己価値の随伴性は幼少期に確立され、他者との交流により生涯を通じて強化される傾向にあるため、その状態に至ることが現実的に難しいことも指摘されている (Crocker & Park, 2011)。

自己の肯定的側面を捉えている別の概念として、思いやりを持って自己に向き合うことを意味するセルフコンパッションがある (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。セルフコンパッションは自尊感情と関連するとともに、自律性、有能感、関係性という真の自尊感情が高い人の特徴を示す指標とも関連することが報告されている (Neff, 2003b; Neff & Vonk, 2009)。また、セルフコンパッションは実験操作 (Breines & Chen, 2012; Leary, Tate, Adams, Allen, &

Hancock, 2007; Zhang & Chen, 2016) や心理臨床的治療 (Gilbert, 2009, 2010; Neff & Germer, 2013) により高まることが示されており、セルフコンパッションが低い人でもそれが高い状態に至ることが可能であるとされる。そして、自己価値が随伴する領域で失敗したとしても、思いやりを持って自己に向き合うことで良好な心理的適応状態を維持することが可能であると Crocker & Canevello (2011) は論じている。

第 2 章でレビューするように、欧米を中心とした実証的研究では、セルフコンパッションは全般的な適応状態を高め、レジリエンスを促す心理的資源として働くことが次々と明らかにされている (Neff, 2011)。これまでのセルフコンパッション研究や自尊感情研究の知見を踏まえて、本稿ではセルフコンパッションに着目する意義として以下の 3 点を論じる。

まず、1 つ目として、セルフコンパッションが自尊感情と同等あるいはそれ以上に健康指標と関連することである。例えば、Neff (2003b) では自尊感情を統制してもセルフコンパッションは精神的健康と関連することが示されている。また、自尊感情とセルフコンパッションを投入した重回帰分析では、自尊感情ではなく、セルフコンパッションが自己像の安定性や怒り感情の低さを有意に予測していた (Neff & Vonk, 2009)。また、この分析では、自己愛傾向に対して、セルフコンパッションの影響は非有意であり、自尊感情は正の影響を及ぼしていることも示された (Neff & Vonk, 2009)。Krieger, Hermann, Zimmermann, & Holtforth (2015) は日誌法により 14 日間の平均的な感情状態に対して、セルフコンパッションと自尊感情の及ぼす影響を検討した。相関分析の結果、セルフコンパッションと自尊感情はそれぞれネガティブ感情と有意な負の相関関係にあり、ポジティブ感情と有意な正の相関関係にあった。ただし、セルフコンパッションと自尊感情を同時に投入した重回帰分析では、セルフコンパッションと自尊感情が感情状態に異なる影響を与えることが示された。具体的には、自尊感情を統制してもセルフコンパッションはネガティブ感情に有意な負の影響を及ぼし、ポジティブ感情に有意な正の影響を及ぼすことを示していた。一方、セルフコンパッションを統制すると、自尊感情はポジティブ感情及びネガティブ感情に有意な影響を及ぼしていないことが明らかとなった。以上の研究知見は、セルフコンパッションが自尊感情と同等以上に心理的適応に寄与することを示している。

セルフコンパッションに着目する意義の 2 点目としてセルフコンパッションは自己との関わり方であるが、同時に他者との関係性に関わったものであることが挙げられる。セルフコンパッションは自己を他者から孤立させず、自他の経験の共通点に注目するため (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)、自尊感情の影響を統制しても、セルフコンパッションが親密

な相手へのサポーター的な行動に正の影響を与えることが示されている (Neff & Beretvas, 2013)。一方、セルフコンパッションの影響を統制すると、自尊感情は親密な相手へのサポーター的な行動に有意な影響を与えていないことが示されている (Neff & Beretvas, 2013)。

最後に、3 点目の意義としてセルフコンパッションが心理臨床的な介入や実験法により高まり、自尊感情を高める以上に、心理的適応を促す効果が報告されていることが挙げられる。実験的に自尊感情を高めた群に比べ、実験的にセルフコンパッションを高めた群では、一度目の失敗の後に、次の課題へ向けた自己改善的な取り組みを行いやすく (Breines & Chen, 2012)、後悔した出来事から成長感を得て、同じ出来事を繰り返さないように心がけやすいこと (Zhang & Chen, 2016) が明らかとなっている。また、困難な出来事に直面させるあるいはそのような出来事を想起させた後に、セルフコンパッションを高めた介入群では、自尊感情を高めた群と同等あるいはそれ以上に、ネガティブ情動反応が低いことが示されている (Breines & Chen, 2012; Leary et al., 2007; Zhang & Chen, 2016)。このように、セルフコンパッションは自尊感情と同等あるいはそれ以上に、人の心理的適応に関与すると考えられる。

また、以上の研究知見は、思いやりを持って自己に向き合うセルフコンパッションと自己を価値ある存在だと評価する自尊感情が、互いに関連しつつも、異なる自己の諸側面を捉えていることを示唆している。それゆえ、自己との肯定的な関わり方としてセルフコンパッションに着目することは、Swann et al. (2007) が論じる、心理的適応に対する自己概念の予測的妥当性を高める上でも有意義であろう。以上のような意義から本稿では、セルフコンパッションに着目した研究を行っていく。次節ではセルフコンパッションの定義に関する歴史的背景について概説する。

#### 第4節 セルフコンパッションという自己との向き合い方

セルフコンパッション (self-compassion) という単語は self という接頭語と compassion という名詞から構成されている。この単語を日本語に直訳すると、自己 (自分) への思いやりといった訳語が当てはまる。つまり、セルフコンパッションとは思いやりの気持ちを持って自分自身に向き合うことであり、心理学的研究においても、セルフコンパッションにはこのような定義が与えられている (Gilbert, 2009, 2010; Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。では、思いやりとは何であろうか。本節では、セルフコンパッションの哲学的背景として、仏教、特

にチベット仏教における思いやりや関連する仏教哲学を論じる。その後、心理学的観点から他者への思いやりに関する研究に触れ、セルフコンパッションに関する心理学上の詳細な定義について論を進めていく。

仏教において、思いやり、特に他者への思いやりとは、他者が苦しんでいることに気づき、その苦しみを緩和させてあげたいと苦しみからの解放を願う気持ちであるとされる (The Dalai Lama, 2001, 2003)。仏教では、人は誰しも幸せになりたい、苦しみから解放されたいと願っており、その点で人は平等であるとされる。ただし、この願いというのは利己的に振る舞っていても叶えられないとされている。仏教哲学の根源として、以下の 4 つの真理がある。すなわち、人々の人生は苦痛で満ちており (苦諦)、その苦痛を産み出している原因が煩悩という自己の欲求にとらわれている状態にあることとされる (集諦)。それゆえ、その煩悩をなくすことが出来れば苦しみも消える (滅諦)。そして、その方法としての正しい修行方法が存在するとされる (道諦)。苦諦、集諦、滅諦、道諦は 4 つの聖なる真理、すなわち四聖諦と呼ばれる。つまり、人々が苦しみを感ずる原因は、自己の強い欲望や願望のせいであり、自己利益のみを優先して対処したとしても、根本的な苦しみは決してなくなるとされる。

四聖諦に基づけば、自己の煩悩をなくすためには、自己利益のみならず、他者のために、利他的になることが重要であるとされる。他者への思いやりとは他者の苦しみを解放するための原動力となり、同時に自己の幸せに繋がるものであると考えられている。例えば、他者との意見の相違や他者との言い争いといった人間関係のトラブルに遭った場合、相手に怒りや失望といった強いネガティブ感情を抱き、その人との関係を切る人もいる。このようなネガティブ感情を抱く理由として、自己の思い通りにいかなかった、自己の欲求が満たされなかったことが挙げられる。その人と関係性を切ることは、短期的にはネガティブ感情の緩和に繋がるかもしれない。しかしながら、そのような行為は相手を傷つけ、苦しめてしまうものであり、お互いの幸せには貢献しないと考えられる。一方、人間関係のトラブルが生じた時に、自分も相手も苦しみから逃れたい、幸せになりたいという共通の思いがあることを認識し、お互いの苦しみをどうしたら緩和できるだろうかと、思いやりの気持ちを持って相手に接することで、互いの幸せを高めることができるだろう。このように、他者の苦しみに気づき、それを緩和してあげたいと願う思いやりは仏教において重視され、思いやりを高めるための修行法が伝承されてきたのである。

ただし、本稿に関連する重要な点として、仏教では他者を思いやるためには、まず自己

も苦しみを抱えつつ生きていることを認め、自己の苦しみを緩和したいという思いが育つ必要があると説かれていることが挙げられる (The Dalai Lama, 2001, 2003)。この自己の苦しみを緩和したいという気持ちこそがセルフコンパッションであり (Gilbert, 2009, 2010; Neff, 2003ab, 2011, 2016ab), 仏教ではセルフコンパッションが他者を思いやるための前提とされている。この考え方は仏教の修行法にも反映されている。例えば、慈悲瞑想 (loving-kindness meditation) は苦しみの解放と幸せを願う瞑想法であるが、その願いの対象は自己から親しい他者、そして見知らぬ他者、苦手な他者、人類、生きとし生けるもの全てへと徐々に拡大していく (Hofmann, Grossman, & Hinton, 2011)。つまり、慈悲瞑想では、自己の苦しみの緩和と幸せへの願いから生きとし生ける全てのものの苦しみの緩和と幸せへの願いへと瞑想が進んでいく。このように、仏教では利他性を重視するが、その利他性とは利己的な考え方を完全に抑圧するものではなく、自己の幸せを願いつつ、他者の幸せを願うというように、自己と他者のバランスを重視したものであると言える。そして、利他性への最初の一步として、自己のみの欲望に縛られることなく、他者と同じように苦しみから解放され幸せになりたいという思いを自己も抱いていることに気付くことが必要とされている。

では、心理学的研究において、思いやりはどのように定義され、理解されてきたのであろうか。Goetz, Keltner, & Simon-Thomas (2010) によると、これまで思いやりは共感性や同情と同義と捉えられることや悲しみや愛情の混合感情として捉えられることが多く、関連概念との弁別性が十分でなかったとされる。しかしながら、近年では、仏教における定義と同様に、思いやりを他者の苦痛に気付き、その苦痛の緩和を願う心として操作的に定義した心理学的研究が盛んになっている (Gilbert, 2009, 2010; Goetz et al., 2010; Jazaieri, Jinpa, McGonigal, Rosenberg, Simon-Thomas, Cullen, Doty, Gross, & Goldin, 2013)。

Goetz et al. (2010) は思いやりやその関連概念である共感性などに関する研究をレビューし、思いやりの弁別性や進化心理学的観点から思いやりの意義を論じている。例えば、進化心理学的観点から、思いやりは脆弱な子孫への養育的な反応として進化し、種の存続のため、配偶者選択においても思いやり傾向の高いものが配偶者として好まれ、さらに、思いやりは非血縁者との協力関係を築く上でも重要であったため、自然淘汰の中で残ったと考えられるという。また、Jazaieri et al. (2013) は思いやりを4つの過程を経て発達するものとして捉えている。それらは苦痛に気付くこと、苦しんでいる他者へ情緒的な心配りをすること、その苦しみを緩和したいと願うこと、そして、その苦しみを緩和する準備ができ

ることである。

Jazaieri et al. (2013) や Goetz et al. (2010) は思いやりという概念へのアプローチを行っているが、思いやりが人の心理的適応に及ぼす影響に関しても心理学的研究が行われている。その1つとして、Crocker & Canevello (2008) や Crocker, Canevello, Breines, & Flynn (2010) は他者と関わる時に、思いやりの気持ちを持って接すること (compassionate goals, 思いやり目標) と自己の良い点を他者に呈示すること (self-image goals, 自己イメージ目標) という対人関係における2種類の目標が、自己ならびに他者の心理的適応に及ぼす影響を検討している。ルームメイトを対象とした縦断的研究 (Crocker & Canevello, 2008; Crocker et al., 2010) では、思いやり目標が高い人ほど、抑うつや不安が低く、相手との関係性が良好であることが示されている。一方、自己イメージ目標が高い人ほど、抑うつや不安が高く、ルームメイトとの関係性が悪化することが報告されている。さらに、思いやり目標と自己イメージ目標の交互作用効果も認められ、思いやり目標が高くても、自己イメージ目標が高まるほど、ルームメイトとの良好な関係形成が抑制されることが明らかになっている (Crocker & Canevello, 2008)。

以上の結果は、他者への思いやりが自他の幸せに繋がるという仏教思想の実証的証拠にもなり、人々の日常生活における思いやりの重要性を示すものである。その他にも、ソーシャルサポートに関する諸研究も、他者の心理的苦痛の緩和や幸福感の向上を扱っているため、広く捉えれば、思いやりの提供や受容に関するものと言えるだろう。

このように、他者に対する思いやりや他者からの思いやりは、その定義、関連概念との弁別性、そして心理的適応に関する心理学的研究がこれまでも行われてきた。一方、思いやりの対象が自己に向けたものとされるセルフコンパッションに関する心理学的研究は2000年代に入ってから実証的研究が増え始めたものであり、比較的近年注目され始めた新しい研究分野と言えよう。思いやりは他者の苦痛に気づき、その苦痛の緩和を願う心であるという定義 (Gilbert, 2009, 2010; Goetz et al., 2010; Jazaieri et al., 2013) に沿って、セルフコンパッションは困難な状況において、自己の苦痛に気づき、その緩和をしたいという願いを持って、自己に向き合うこととされる (Gilbert, 2009, 2010; Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。困難な状況とは、自己の弱みや至らなさに気づいた状況、自己に責任がなく自己を取り巻く状況が痛ましいものである場合、人間関係や個人の課題達成に関わる状況など、多種多様な状況を含むものとされ、そのような状況において、セルフコンパッションは自己の心理的適応に関与するとされる (Gilbert, 2009, 2010; Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。

さて、セルフコンパッションという構成概念を捉える心理学的研究の枠組みとして、Neff (2003ab, 2011, 2016ab) による理論と Gilbert (2009, 2010) による理論がある。ただし、これら 2 つの理論は互いに対立する理論ではない。前者は仏教哲学を基礎として、セルフコンパッションに特化し、それを 3 要素から包括的に捉えている。一方、後者は提唱者の臨床群への治療経験や進化心理学、神経生理学などの諸理論に基づき、セルフコンパッションのみならず、他者への思いやり及び他者からの思いやりへの感受性を育成する臨床的介入を目指した理論的枠組みである。本稿ではセルフコンパッションに特化した Neff (2003ab, 2011, 2016ab) による理論を採用する。以下の段落では、Neff (2003ab, 2011, 2016ab) によるセルフコンパッションへのアプローチを概説した後、Gilbert (2009, 2010) による理論化との類似点及び相違点に触れる。

米国において、東洋の仏教哲学の教えに基づき、Kristin Neff はセルフコンパッションを定義し、それを測定する尺度を開発している。Neff (2003ab, 2011, 2016ab) はセルフコンパッションを自己の苦痛に開かれており、それを緩和しようとする健全な自己との関わり方とし、具体的には相互に関連する 3 つの構成要素から成り立つとした。それらは、(a) 自分への優しさ (self-kindness) 対 自己批判 (self-judgment), (b) 人としての共通体験 (common humanity) 対 孤立 (isolation), (c) マインドフルネス (mindfulness) 対 過度の一致 (over-identification) である。1 つ目の要素は苦痛を感じている自己への情動反応、2 つ目の要素は自己の困難な経験への認知的理解、3 つ目の要素は苦しみへの注意の仕方を表すとされる (Neff, 2016ab)。各要素は対立する 2 つの下位概念から構成される。すなわち、自分への優しさ、人としての共通体験、マインドフルネスは思いやりのある状態を表し、自己批判、孤立、過度の一致は思いやりのない状態を表すとされ、セルフコンパッションの高さはこれらの要素のダイナミックなバランスによって規定される (Neff, 2016ab)。以下、3 つの構成要素を具体的に説明する。

**自分への優しさ (self-kindness) 対 自己批判 (self-judgment)** 自分への優しさとは、自己の至らなさや何らかの苦痛を感じている時に、厳しく自己批判するのではなく、自己に愛情を注ぎ、理解を示し、心優しく接することである (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。失敗や自己の弱みに直面した時、自己の内なる批判者 (inner critics, Kelly, Zuroff, & Shapira, 2009) が自己の不十分さを厳しく批判することもあるが、そのような自己との接し方は抑うつなどの精神的不調を引き起こすリスクファクターとなる (Blatt & Blass, 1992; Kelly et al., 2009; Neff, 2003ab, 2011, 2016ab; Thompson & Zuroff, 2004)。一方、自分への優しさは、自己

の弱みや苦しみを寛容な心をもって理解を示し、その弱みや苦しみを優しさで包み込み、受容する。自己の内なる声は、穏やかで、自己を安心させるものとなる。自己批判的に接するのではなく、自己へ優しさを注ぐことにより、情緒的な落ち着きが得られるとされる。

**人としての共通体験 (common humanity) 対 孤立 (isolation)** 人としての共通体験とは、困難や弱みは自分のみが抱えている問題と捉えず、その苦悩を人間である以上誰もが体験しうるものであると巨視的な視点から捉えることである。この巨視的な視点に表わされているように、セルフコンパッションにおける人間観とは、人間は不完全で、間違いや失敗を犯し、弱みも抱えているからこそ、繋がりがあっているというものである。自己の抱える苦痛を自分という視点のみから捉えると、自分のみが不完全で至らない存在だと孤独を感じてしまう (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。しかしながら、自己視点から一步引き、人としての共通体験という巨視的な視点からその苦痛を捉えることで、同じような苦痛を感じている他者の存在や誰しも何らかの弱みがあることに気づく。このように人としての共通体験を意識することで、自己の経験を一般他者の経験と結び付けて理解することができるとされる (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。

**マインドフルネス (mindfulness) 対 過度の一致 (over-identification)** マインドフルネスとは、自己の感じている苦痛や困難を心の中で偏りなくあるがまま捉えることである。困難な状況にある時、ネガティブ感情やその状況にのみ意識が行き、その感情や状況の持つネガティブな影響を過度に強調してしまうことがある。この傾向は過度の一致と呼ばれ (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)、過度の一致はネガティブ感情や苦難を反芻し、精神的不調に陥る非効率的な対処方法である。一方、セルフコンパッションに含まれるマインドフルネスは、ネガティブ感情やその困難を、無理に抑圧することも過度に強調することもなく、あるがまま心の中で保つ。そのような捉え方により、その感情や状況を明確に理解し、またどのように対処可能かという好奇心を持ってそれらに接することができる。セルフコンパッションにおけるマインドフルネスは、近年、心理療法で注目されているマインドフルネスと、自己が今ここで感じていることをあるがまま捉えるという点では類似している。しかしながら、これまで心理療法で注目されてきたマインドフルネスでは、ネガティブな感情価のみならず、心拍、呼吸、環境音など、あらゆるものへ注意を向けることなども含む (Hofmann et al., 2011 Kabat-Zinn, 2003)。それゆえ、困難やその状況にいる自己の感情にあるがままの注意を向け、それらを心の中でバランスよく保つことを表すセルフコンパッションにおけるマインドフルネスは、ネガティブな状況における自己のあり方への気づき

に特化したものであると考えられる。

以上のように、困難を経験している自己への情動反応を示す要素（自分への優しさ 対 自己批判）、自己の困難な経験への認知的理解を示す要素（人としての共通体験 対 孤立）、そして困難や自己の苦しみへの注意の仕方を示す要素（マインドフルネス 対 過度の一致）が相互に関連し合い、そのバランスによりセルフコンパッションの高さが規定される（Neff, 2003ab, 2011, 2016ab）。このような特徴を持つセルフコンパッションは困難時の自己との肯定的な関わり方であるとされ、そのため、レジリエンスを支える心理的資源の1つとして考えられる。

では、Neff (2003ab, 2011, 2016ab) によるセルフコンパッションと Gilbert (2009, 2010) によるセルフコンパッションの定義はどのような共通点があり、どのような点で異なるのであろうか。両者とも、セルフコンパッションが自己に生じた苦痛を緩和したいという思いを持って自己に接することを意味するという点では共通である。一方、相違点として、理論構築の出発点となった対象層や理論背景の違いとそれぞれの理論におけるセルフコンパッションの位置づけの違いという2点が挙げられる。

第一に、Neff (2003ab, 2011, 2016ab) は主に健常群を対象とし、仏教思想にパーソナリティ心理学などの視点を加えることでセルフコンパッションの理論化を進めてきたが、Gilbert (2009, 2010) は主に臨床群を対象とし、臨床心理学、進化心理学、神経生理学などの知見を統合することで理論化を進めてきた。英国において臨床心理学を専門とする Paul Gilbert は、慢性的なうつ病や強い恥感情及び自己批判傾向があるクライアントに対する心理臨床的援助を通じて、コンパッションフォーカストセラピー（Compassion Focused Therapy, 以下、CFT とする）を開発し、臨床群においてセルフコンパッションや他者への思いやりの向上や抑うつ症状の緩和などの治療効果を報告している（Gilbert, 2009, 2010; Gilbert & Irons, 2005）。CFT によると、思いやりは進化の過程で獲得されてきたものであり、人は養育者から愛情を受けて育つこと、つまり、養育者と安定した愛着を形成することで他者への思いやりやセルフコンパッションを身につけていくとされる。ところが、虐待など劣悪な養育状況にあった者は思いやりが身に付かず、また、精神病理に罹患することで思いやりが抑制される。CFT では心理臨床的な治療を通して臨床群のセルフコンパッションや他者への思いやり、そして他者からの思いやりへの感受性を高めることが理論化当初からの目標とされてきた。

2つ目の相違点として、Neff (2003ab, 2011, 2016ab) はセルフコンパッションに含まれる3

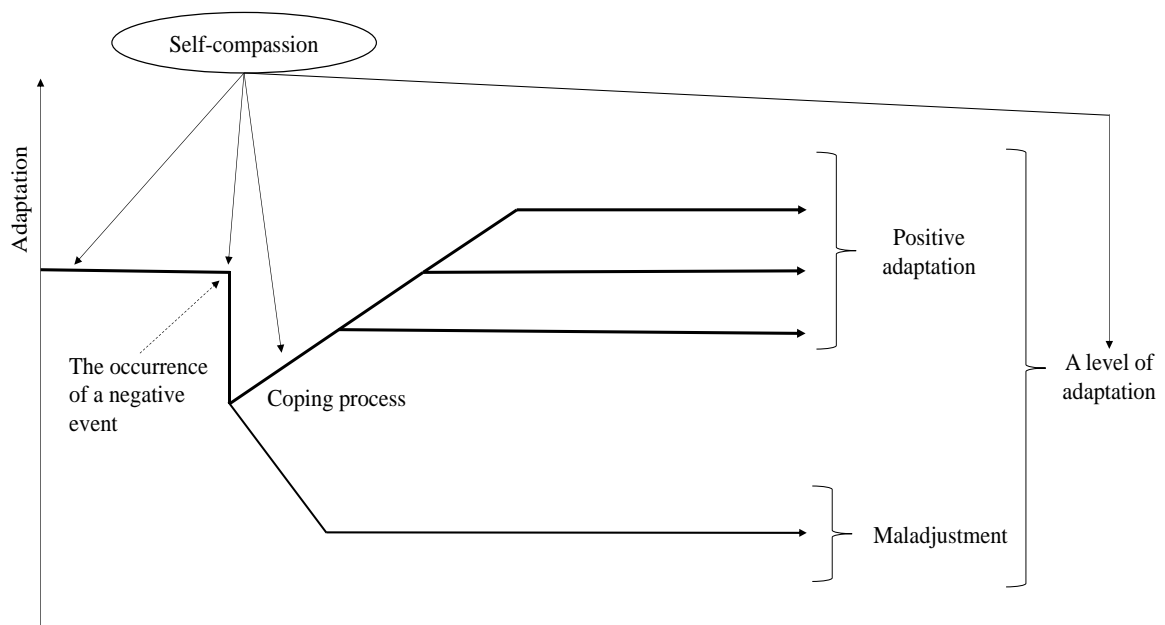
要素（自分への優しさ 対 自己批判，人としての共通体験 対 孤立，マインドフルネス 対 過度の一致）のバランスに注目しているが，Gilbert (2009, 2010) はセルフコンパッション，他者への思いやり，他者からの思いやりへの感受性という 3 要素のバランスに注目している点が挙げられる。つまり，Gilbert (2009, 2010) の CFT ではセルフコンパッションは思いやりという構成概念に含まれる 1 種類であり，セルフコンパッションに加え，他者への思いやりや他者からの思いやりへの感受性との兼ね合いが重要であると考えられている。

CFT では思いやりを 2 つの要素から構成されるものとして捉えている。それらは，(a) 苦痛に積極的に関与すること，そして，(b) その苦痛を緩和しようとする事及び将来的な苦痛を防ごうとすることである (Gilbert, 2009, 2010)。これらは仏教思想 (The Dalai Lama, 2001, 2003) や Goetz et al. (2010) と類似したものである。さらに，思いやりの属性やその属性を高めるためのスキルが仮定されている。具体的には，思いやりは以下の 6 つの属性から成り立つ。それらは，苦しみに情緒的に寄り添う同情，苦しみに注意を払う苦しみへの感受性，ウェルビーイングのためにケアすること，苦しみに関連する情動に耐えること，親密な他者の視点など自己と異なる視点に立って苦しみを捉える共感性，そして，苦しみに受容的で評価を下さないことである。

さらに，CFT の心理臨床的な介入に関わる，思いやりを高めるスキルは以下の 6 領域から構成される (Gilbert, 2009, 2010)。それらは，注意スキル，情動スキル，感覚スキル，行動スキル，論理スキル，想像スキルである。CFT の介入では，例えば思いやりのある自己をイメージすること (想像スキル) や苦しみをあるがまま受け入れる訓練 (注意スキル) をすることで，苦しみの緩和という思いやりの機能を高めようとする。

そして，この思いやりの種類として，他者への思いやり，他者からの思いやりへの感受性，自己への思いやり (セルフコンパッション) の 3 種類があり，これらは相互に関連し合っているとされる。心理臨床的な介入を通じて，他者が自己に思いやりを注いでくれることに気付くこと，他者を思いやること，そして自分自身に思いやりを持って接することを身につけることあるいはそれらを活性化することが治療目的の 1 つである。3 つの思いやりが身に付いた，思いやりのある自己 (compassionate self) になることで，心理社会的に適応していくとされる (Gilbert, 2009, 2010)。

CFT は，必ずしもセルフコンパッションのみに注目した理論ではないが，セルフコンパッション含め 3 つの思いやりの共通要素やその先行要因として養育環境の重要性などに着目し，臨床的介入を目指すという点で，心理臨床的に注目を浴びている理論である



**Figure 1-2.** Self-compassion as a psychological resource in times of a predicament.

(Gilbert, 2009, 2010)。一方、今後の課題として、Gilbert (2009, 2010) により定義された思いやりの測定が挙げられる。これまで、自己を安心させることや自己批判に関する尺度は開発されているが (Gilbert, Clarke, Hampel, Miles, & Irons, 2004), 上述の思いやりの構成要素を測定する尺度はまだ十分に確立されておらず, CFT の研究においても Neff (2003b) の尺度が使用されている (Gilbert & Irons, 2005)。

ただし、先に述べた通り、Neff (2003ab, 2011, 2016ab) 及び Gilbert (2009, 2010) の理論は互いに相反するものではなく、相補的な関係にあると言えよう。例えば、Neff (2003ab, 2011, 2016ab) の定義に沿った研究においても、セルフコンパッションの発達を促す要因として Gilbert (2009, 2010) で論じられている安定した愛着関係を取り上げ検討している研究がある (Neff & McGehee, 2010)。また、具体的な構成要素は異なるものの、セルフコンパッションの根幹は自己の苦痛に気づき、それを緩和しようとする自己との健全な向き合い方という点で共通している。それゆえ、2つの理論的立場に基づくセルフコンパッションに関する実証的研究の知見はある程度共通性があると考えられる。

本稿における実証的研究は健常群を対象とすることや Neff (2003b) の尺度を用いた実証的研究がこれまでも盛んに行われていることから、本稿は主に Neff (2003ab, 2011, 2016ab) によるセルフコンパッションの定義に沿った研究を進めていく。それゆえ、特記しない限り、本稿におけるセルフコンパッションとは主に Neff (2003ab, 2011, 2016ab) により定義された、困難な状況における情緒的反応、その状況への認知的理解、そして注意の向け方と

いう 3 要素のバランスにより構成される、思いやりを持って自己に向き合うことを意味する。

## **第 5 節 本稿の視点——セルフコンパッションという心理的資源に着目して——**

本稿では、セルフコンパッションを人々の適応に関わる心理的資源であり、レジリエンスという動的な過程に影響を及ぼす要因として捉える。第 2 章では、これまでの先行研究の知見を、レジリエンスを踏まえた以下のモデルから整理する。すなわち、セルフコンパッションと困難時の適応過程との関連について先行研究をレビューしていく。また、セルフコンパッションと全般的な精神的健康の関連性といった、具体的な困難が発生していない状況におけるセルフコンパッションと適応水準との関連も論じる。具体的には Figure 1-2 に図示するモデルに沿って、セルフコンパッションと日常生活における全般的な適応水準、及びセルフコンパッションとレジリエンス過程という 2 視点からまとめていく。その後、これまでのセルフコンパッション研究の課題を論じ、第 3 章以降ではそれらの課題に対する心理学的実証研究を紹介する。具体的には、セルフコンパッションはどのような場合に、どのような心理過程を経て困難な状況に適応的に対処するように人々を動機づけるのかというリサーチクエスチョンに取り組んでいく。最終章では、実証的研究により新たに得られた知見をまとめ、本稿の理論的意義及び社会的意義を示し、今後の展望について論じる。

## 第2章 セルフコンパッション研究に関する知見の整理<sup>1</sup>

### 第1節 セルフコンパッションを測定する尺度の開発とその現状

Neff (2003b) は、自分への優しさ對自己批判、人としての共通体験対孤立、マインドフルネス対過度の一致というセルフコンパッションの 3 要素を捉える尺度である Self-Compassion Scale (以下,SCS とする) を作成した。この尺度は 3 要素に含まれる対概念をそれぞれ測定する 6 つの下位尺度を含む全 26 項目から構成されている。Neff (2003b) の研究 1 では、パイロット研究から作成された 71 項目を、米国人男女大学生 391 名の回答に基づき、構成要素ごとに探索的因子分析及び確証的因子分析を行っている。その結果、自分への優しさ、人としての共通体験、マインドフルネス、自己批判、孤立、過度の一致という 6 因子構造のモデルやその 6 因子をセルフコンパッションという高次 1 因子で説明するモデルが支持された。別の米国人大学生を対象にした Neff (2003b) の研究 2 や Neff, Pitsungkagarn, & Hsieh (2008) においても、同様のモデルが支持されている。それゆえ,SCS は 6 下位尺度と共に、セルフコンパッションという高次 1 因子を捉える尺度であるとされる。SCS の開発により、セルフコンパッションに関する心理学的研究の基礎が築かれ、その後、米国を筆頭に、セルフコンパッションに関する基礎的研究や介入研究が活性化されることとなった。Yarnell, Stafford, Neff, Reilly, Knox, & Mullarkey (2015) によると、Neff (2003ab) 以降、2014 年 9 月の段階において、SCS 及びその翻訳尺度を用いた研究は、学術論文が 238 本、学位論文が 96 本であり、出版数が年々増加しているとされる。

これまでの先行研究では、主に Neff (2003b) の尺度が使用されており、この尺度開発によりセルフコンパッションに関する研究知見が累積され、困難な状況における自己との肯定的な関わり方として注目されるようになってきたと言える。ただし、近年、この SCS の統計的な妥当性に関する批判やそれに対する Neff (2016ab) の反駁もあることは留意すべきであろう。例えば、米国内外の研究者の一部は 6 因子モデルの適合度に比べ、高次 1 因子モデルの適合度が低くなることから、高次 1 因子モデル、つまり SCS の全項目の平均値をセルフコンパッションの指標として用いることに疑問を呈している (Costa, Marôco, Pinto-Gouveia, Ferreira, & Castilho, 2015; López, Sanderman, Smink, Zhang, Sonderen, Ranchor, & Schroevers, 2015; Muris, Otgaar, & Petrocchi, 2016; Muris & Petrocchi, 2016; Williams, Dalgleish, Karl, & Kuyken, 2014)。それに対して Neff (2016ab) は確かに 6 因子モデルの方が

モデル適合度は良いものの、全項目の平均値を全体的なセルフコンパッション得点として扱うことに統計学上の問題はないとの見方を示している。SCS の測定の妥当性についてはまだ議論が続いているため、今後、留意する必要がある。

このような現状にある中、いくつかの研究ではセルフコンパッションを測定する新たな試みも行われている。例えば, Gilbert et al. (2004) は Gilbert (2009, 2010) のセルフコンパッションに焦点を当て、主に自己に心優しく接する要素を測定する尺度をそれぞれ開発している。これらの尺度では, Neff (2003ab, 2011, 2016ab) によるセルフコンパッションの構成要素のうち、自分への優しさ對自己批判という 1 要素に注目している。その他, Leary et al. (2011) は Neff (2003ab, 2011, 2016ab) のセルフコンパッションの定義に基づき、困難な事態における情動反応、自己の困難な経験に対する認知的理解、困難や苦しみへの注意の向け方という主要な要素を踏まえた尺度である Self-Compassionate Reactions Inventory (以下, SCRI とする) を開発している。信頼性及び妥当性検討の研究を通して, SCRI は SCS (Neff, 2003b) と強い正の相関関係にあることを示している (Leary et al., 2011)。そして Terry, Leary, Mehta, & Henderson (2013b) の研究 1 ではその尺度を用いて健康促進行動との関連性を検討している。Leary et al. (2011) による SCRI は SCS (Neff, 2003b) のような下位尺度を設定せず、包括的に 1 因子として Neff (2003ab, 2011, 2016ab) により定義されたセルフコンパッションを測定する点が特徴的である。現状、セルフコンパッション研究は、いかにその概念を測定するかという過渡期にあると考えられるが, Neff (2003a) の概念化以来、主に SCS (Neff, 2003b) を用いた研究が主流であったため、本節でレビューする先行研究も特記しない限り SCS により測定されたセルフコンパッションに着目した研究である。ただし, Leary et al. (2011) の尺度は SCS (Neff, 2003b) とも強い関連にあることから、この尺度を用いて得られた研究知見はある程度の互換性はあると考えられる。なお、セルフコンパッションをいかに測定するかという議論や SCRI (Leary et al., 2011) に関する心理学的研究やその日本語版の作成については、本稿の第 7 章で再び論じることとする。

以下、本章では、セルフコンパッションに関して、前章 Figure 1-2 で示した 2 視点からこれまでの先行研究をレビューし、知見を整理する。その視点とは、セルフコンパッションと全般的な適応水準及びセルフコンパッションとレジリエンス過程である。その後、現状で考えられるセルフコンパッション研究の限界点と今後の課題について論じ、次章以降ではその課題の解決に向けた本稿の実証的研究を紹介する。

## 第2節 セルフコンパッションと全般的な適応水準

セルフコンパッションは困難時の自己との関わり方であるが、特性水準としてセルフコンパッションが高い人は、その低い人に比べ、具体的な困難が生じていないような日常生活全般においても心理的な適応水準が高いことが知られている。例えば、セルフコンパッションが高い人は、抑うつ、特性不安、ストレス反応の低さで示されるように精神的に健康である (Gilbert, McEwan, Matos, & Rivis, 2011; Leary et al., 2011; Neff, 2003b; Neff et al., 2008; Raes, 2010, 2011; Sirois, 2014)。大学生を対象に縦断的研究を行った Raes (2011) では、セルフコンパッションが5ヶ月後の抑うつ症状の低下を有意に予測することが明らかとなった。また、セルフコンパッションはネガティブな反すうとも負の関連性にあり、セルフコンパッションと抑うつの関連性は反すうにより媒介されることも明らかとなっている (Raes, 2010)。さらに、セルフコンパッションが高い人は、人生満足度やポジティブ感情の高さ及びネガティブ感情の低さで示される快樂主義 (Neff, 2003b; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007b) や人生の意味の深化などで示される幸福主義 (Hollis-Walker & Colosimo, 2011; Phillips & Ferguson, 2013) が高いことが明らかになっている。Neely, Schallert, Mohammed, Roberts, & Chen (2009) はこれらのウェルビーイングに対するセルフコンパッションの影響は、知覚されたストレス及びサポート、目標の再設定や達成できない目標を追わないことといった変数を統制しても維持されることを示した。また、セルフコンパッションと精神的健康及びウェルビーイングとの関連性を扱った研究を対象にメタ分析を行うと、中程度から大きい効果量が認められることが報告されている (MacBeth & Gumley, 2012; Zassin, Dickhäuser, & Garbade, 2015)。仏教では、自他への思いやりの気持ちは自他の幸せに繋がるものとされている (The Dalai Lama, 2001, 2003)。心理学的研究の結果はこの仏教思想と一致し、自己に思いやりを持って接する人は、日常生活において、幸福感が高く、精神的にも健康であることを示している。

セルフコンパッションとパーソナリティの基本的次元としての Big Five との関連性を検討した Neff et al. (2007b) では、セルフコンパッションは神経症傾向 (neuroticism) と負の関連にあり、外向性 (extraversion)、協調性 (agreeableness)、誠実性 (conscientiousness) とは正の関連にあることが報告されている。なお、セルフコンパッションは開放性 (openness) とは有意な関連を示さなかった。受容的で評価を下さないセルフコンパッションの性質 (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab) を考えるとこの結果は一見矛盾するものと考えられるが、Neff

et al. (2007b) は Big Five の開放性には美的感覚など広い心以外の要素も含まれているため、関連が認められなかったと考察している。以上のことから、セルフコンパッションが高い人のパーソナリティの特徴として、情緒的に安定しており、外向的で、他者とも良い関係を築く能力（調和性）が高く、自己の目標達成のために、自己の衝動を適切に制御し、計画的に行動しやすい（誠実性）ことが明らかとなった。

セルフコンパッションは自己に関する基本的欲求やその他の健全な自己概念とも関連を示すことが報告されている。第一章で論じたように、セルフコンパッションは、自尊感情と正の関連を示し、自己像の不安定性と負の関連を示す (Neff, 2003b; Neff & Vonk, 2009; Zhang & Chen, 2016)。また, Deci & Ryan (1995) は人間の基本的な 3 つの欲求として、自律性、有能感、他者との関係性を挙げているが、セルフコンパッションはこれらの欲求と正の関連性を示す (Neff, 2003b)。さらに、大学新入生を対象に縦断的研究を行った Hope, Koestner, & Milyavskaya (2011) は、10 月の時点でセルフコンパッションが高かった新入生は翌年の 4 月の時点で、自我同一性の確立の度合いが高いことが示された。既存の健全な自己概念との関連からも、セルフコンパッションは自己に対する肯定的な自己像 (Swann et al., 2007; Crocker & Park, 2011) の 1 つであると考えられる。

さて、自己を愛するという点では、セルフコンパッションは他者に対する優越感を持ち、自己評価も高いことを表す自己愛傾向 (Baumeister et al., 2003) と強く関連するように思える。実際は、この関連性については、有意な正の関連性を報告している研究 (Neff & Vonk, 2009) や有意な関連を見出していない研究 (Neff, 2003b) がある。ただし、前者の場合も、自尊感情の影響を統制すれば、セルフコンパッションと自己愛傾向の関連性は非有意になることから (Neff & Vonk, 2009)、セルフコンパッションは自己愛傾向とは異なると考えられる。

セルフコンパッションは偏りのない広い心で自己を取り巻く状況や自己の弱みを捉える (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。そのため、セルフコンパッションは、日常生活全般における適応的な対処方略の使用や成長志向及び健康促進行動と関連する。セルフコンパッションが高い人は先延ばし傾向が低いこと (Sirois, 2014)、セルフサービングバイアスやサンドバックキングといった自己防衛的方略を用いにくいこと (Petersen, 2014) が報告されている。Neff et al. (2007b) では、セルフコンパッションが高い人ほど、新しい経験を求める探究心や好奇心が高く、人としての成長を主体的に目指す自己成長主導性が高いことが明らかにされている。さらに、セルフコンパッションが高い人は、自己の健康を促進させようとする

(Sirois, Kitner, & Hirsch, 2015a; Terry & Leary, 2011; Terry et al., 2013b)。Terry et al. (2013b) では、セルフコンパッションが健康に関する肯定的な認知や情動と関連し、病気の深刻さなどの要因を統制しても、健康促進行動に正の影響を与えることが示された。さらに、Sirois et al. (2015a) はセルフコンパッションと健康促進行動の関連性を再現するとともに、15 サンプルに基づくメタ分析を用いて、ポジティブ感情の高さとネガティブ感情の低さに示される情動制御が媒介変数であることを示している。つまり、セルフコンパッションは情動制御を高め、健康促進行動を促すと考えられる。

セルフコンパッションには自己と他者の共通性を意識する側面が含まれているため (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab), セルフコンパッションは他者との肯定的な関係性の形成及び維持に関わる諸変数とも関連するとされる。例えば、セルフコンパッションは他者への共感性、他者視点習得、愛他性、他者への許しと関連する (Neff & Pommier, 2013)。ルームメイトとの親密な関係性において、セルフコンパッションが高い人は相手の幸せを願う思いやり目標が高く、相手に自己の良い所を見せようとする自己イメージ目標が低いことも報告されている (Crocker & Canevello, 2008)。Neff & Beretvas (2013) は1年以上の恋人関係にあるパートナー同士を対象としてセルフコンパッションと肯定的な関係性行動との関連性を検討した。その結果、セルフコンパッションが高い人は相手との関係性に満足しており、同様に、相手もその関係性に満足していることが明らかとなった。加えて、セルフコンパッションが高い人が親密な他者との関係性において相手から受容的で、ケアをしてくれていると捉えられていることも明らかとなった。また、セルフコンパッションが高い人は、支配的ではなく、言語的な攻撃もしにくいと相手から評価されていた。このように、セルフコンパッションが高い人は他者にも思いやりを示し (Crocker & Canevello, 2008), 他者の視点に立つて (Neff & Pommier, 2013), 他者と良好な関係性を築き、維持している (Neff & Bertvas, 2013) と言えよう。セルフコンパッションが他者に共感的であり、他者との思いやりに満ちた受容的な関わり方と関連するため、対人援助専門職においてセルフコンパッションが高いことがクライアントに対する有効な援助に重要であることが指摘されている (Gustin & Wagner, 2013)。

人は学童期、思春期、青年期、成人期、高齢期といった様々なライフステージを移行していく。では、セルフコンパッションはある特定のライフステージのみに有効に機能するのであろうか。多くの研究が青年期や成人期におけるセルフコンパッションに着目しているが、セルフコンパッションと思春期や高齢期における心理的適応との関連性を報告して

いる研究もある。Neff & McGehee (2010) は青年期 (19 歳から 24 歳) 及び思春期 (14 歳から 17 歳) を対象として、セルフコンパッションと個人の精神的健康や愛着スタイル、母親からのサポート知覚や家族の機能や繋がりといった家庭の要因、思春期に特徴的な個人的寓話との関連性を検討した。その結果、青年期と思春期の両群において、セルフコンパッションが精神的健康や安定型の愛着スタイル、適応的な家族機能や家族との繋がり、母親からのサポート知覚と正の相関を示していた。一方、セルフコンパッションはとらわれ型や恐怖型の愛着スタイル及び個人的寓話と負の関連を示していた。さらに、精神的健康を目的変数とした階層的重回帰分析では、愛着スタイルや家庭の要因を統制しても、精神的健康に対してセルフコンパッションが有意な正の影響を及ぼすことが示された。これらの結果から、セルフコンパッションが思春期においても肯定的な心理的適応と関わる要因であると Neff & McGehee (2010) は論じている。Bluth & Blanton (2015) は 11 歳から 18 歳までの中学生と高校生を対象に、セルフコンパッションと快楽主義、知覚されたストレスとの関連性を検討し、セルフコンパッションが、人生満足度とポジティブ感情と正の関連性にあり、ネガティブ感情と知覚されたストレスと負の関連性にあることを示した。さらに、セルフコンパッションとネガティブ感情の負の関連性は年齢により調整され、加齢に伴いこの関連性が強くなることを明らかにした。以上、2 つの研究からも、人生における比較的初期の段階である思春期においてもセルフコンパッションは人の心理的適応と関連すると考えられる。

では、人生のライフステージの後半にあたる高齢期ではセルフコンパッションは適応上重要なものなのであろうか。高齢期は退職による仕事での地位の喪失、結婚相手など親密な人との死別、病気に罹患することによる健康状態の喪失などの喪失体験を経験する時期でもあるが (Phillips & Ferguson, 2013)、高齢者においても、セルフコンパッションはポジティブエイジングと称される肯定的な心理的適応と関連する。Allen, Goldwasser, & Leary (2012) は 60 代から 90 代までの高齢者を対象として、セルフコンパッションが心理的適応を示す様々な指標と関連することを明らかにした。具体的には、セルフコンパッションが高い高齢者ほど、過去 1 ヶ月間に身体的な痛みや情緒的問題が少なく、それらが社会生活を阻害していないことが示された。さらに、セルフコンパッションが高い高齢者ほど、全般的に健康状態が良く、全般的な幸福感や人生満足度も高いこと、及び加齢を肯定的に捉えていることが明らかとなった。Allen et al. (2012) に類似した研究として、Phillips & Ferguson (2013) がある。この研究ではポジティブエイジングを快楽主義 (ポジティブ感情

とネガティブ感情) 及び幸福主義 (自我統合と人生の意味の発見) から捉え、セルフコンパッションがネガティブ感情と負の関連、その他の変数と正の関連にあることを示した。それゆえ、セルフコンパッションがポジティブエイジングを促すと考えられる。以上のように、セルフコンパッションは思春期から高齢期まで幅広いライフステージにおいて人々の心理的適応に関与すると考えられる。

それでは、セルフコンパッションにおける個人差はどのようにして生じるのであろうか。Gilbert (2009, 2010) は他者や自己への思いやりは安定した愛着関係で育まれると理論化している。この理論的背景に基づき、セルフコンパッションそのものに対する発達の視点は、養育環境や個人の愛着スタイルに着目した研究が多い (Gilbert, Baldwin, & Palmer, 2006; Neff & McGehee, 2010; Pepping, Davis, O'Donovan, & Pal, 2015; Raque-Bogdan, Ericson, Jackson, Martin, & Bryan, 2011; Wei, Kiao, Ku, & Shaffer, 2011)。これらの研究の多くでは、養育者の温かい養育態度や自己の安定した愛着スタイルが自己のセルフコンパッションに影響を及ぼすことを仮定している。また、自己の安定した愛着がセルフコンパッションを高めた結果、心理的適応が促進されるという媒介モデルも検討されている。

Raque-Bogdan et al. (2011) は愛着を愛着不安と愛着回避の2次元から捉え、それぞれがセルフコンパッションに有意な負の影響を与えることを明らかにしている。また、愛着の各次元と精神的健康との関連性はセルフコンパッションにより媒介されることを示した。一方、Wei et al. (2011) や Pepping et al. (2015) も愛着を2次元から捉えているが、これらの研究では、愛着不安のみがセルフコンパッションに有意な負の影響を与えており、愛着回避からの影響は非有意であった。愛着回避は他者に対する否定的な捉え方であるため、自己への関わり方であるセルフコンパッションとの関連性が愛着不安に比べ弱いと考えられている。さらに、Wei et al. (2011) では愛着不安と快樂主義との関連性がセルフコンパッションにより媒介されることも報告されている。

Pepping et al. (2015) の研究1では養育者の養育態度を加えて検討しており、共感性が乏しい、拒否的である、あるいは、過保護的な養育態度は愛着不安を高め、セルフコンパッションが低下するという過程が示された。さらに、研究2では、実験的に安定型の愛着スタイルを高めることで、セルフコンパッションが状态的に高まることを明らかにした。具体的には、介入群の実験参加者には、安心でき、困った時に頼れる人を視覚化するように求めることで、安定型の愛着スタイルをプライミングした。統制群の実験参加者には、対人スキルに関する心理教育を行い、日常生活でそのスキルを使用しているかという点につ

いて振り返るように指示した。その結果、実験群では実験前後においてセルフコンパッションが有意に向上していた。一方、統制群では実験前後のセルフコンパッションの得点に有意差は認められなかった。このことから、安定した愛着スタイルや共感的で適切な養育態度がセルフコンパッションの発達に関与すると考えられる。

愛着や養育態度の他に、セルフコンパッションに影響を与える要因として、相手をサポートすることに関する認知的スキーマの活性化 (Breines & Chen, 2013) が挙げられる。

Breines & Chen (2013) はセルフコンパッションを、自己と他者とのサポート交換が内在化された、自己から自己へのサポートを与える経験と捉え、他者にサポートを与えることやそのような経験を思い出すことで、セルフコンパッションが状態的に高まることを示した。具体的には、実験室での課題の失敗後や自己が経験したネガティブな体験を想起した後に、介入群の実験参加者は他者にサポートを与えた経験を想起することあるいは実際に他者にサポートを与えることを行った。他者と楽しんだ出来事を想起すること、他者にサポートを与えないことといった統制群に比べ、介入群ではセルフコンパッションが状態的に高まり、その介入効果は状態自尊感情やポジティブ感情を統制しても有意であった。Breines & Chen (2013) や Pepping et al. (2015) の知見を踏まえると、セルフコンパッションは他者と支えあう温かい関係性の中で育まれると考えられる。このことは、セルフコンパッションや他者への思いやりが安定した愛着対象との関わりの中で発達するとした Gilbert (2009, 2010) の理論にも一致するものである。

セルフコンパッションが日常生活全般における心理的適応と関連し、他者を思いやることや他者から思いやりを受けることで高まるという知見を受けて、近年、セルフコンパッションを高める心理臨床的アプローチも開発されている (Gilbert, 2009, 2010; Gilbert & Irons, 2005; Neff & Germer, 2013; Shapira & Mongrain, 2010; Smeets, Neff, Alberts, & Peters, 2014)。代表的なものが、前章で説明した Gilbert (2009, 2010) による臨床群を対象とした CFT と Neff & Germer (2013) による健常群を対象とした Mindful Self-Compassion である。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のメッセージを書く介入法が含まれている。これらの介入法は愛着やサポートティブな関係性を示した先行研究の知見と理論的整合性があると考えられる。

これらの介入法を含む Gilbert (2009, 2010) や Neff & Germer (2013) のプログラムは効果的であるとする実証的知見が積み重ねられている。例えば, Gilbert & Irons (2005) は恥や自

己批判傾向の強い臨床群を対象に、また、Neff & Germer (2013) は健常群を対象に、セルフコンパッションや精神的健康の向上といった介入効果を報告している。また、Smeets et al. (2014) は女子大学生を対象に、Neff & Germer (2013) の介入法の短縮版を作成した。この研究では 1.5 時間のセッションを 2 回、45 分のまとめのセッションを 1 回の計 3 回の集団ミーティングが設定された。そして、セルフコンパッション介入群ではセルフコンパッションの概念説明やセルフコンパッションを高める課題（参加者が思いやりや慈しみに満ちたフレーズを作成する）が実施された。また、ホームワークとして、その作成したフレーズを使うことなどを参加者に求めた。一方、統制群では、同様の 3 回の集団ミーティングにおいて、自己のタイムマネジメントの仕方に気づき、より効率的なタイムマネジメントの方法を身に着けることが目指された。3 回の集団ミーティングの結果、統制群と比較し、セルフコンパッション介入群では、介入後にセルフコンパッションやマインドフルネス、楽観性、自己効力感が有意に高まることが明らかとなった。

以上の心理臨床的介入研究 (Gilbert & Irons, 2005; Neff & Germer, 2013; Smeets et al., 2014) は対面式の集団療法の形式であるが、その他にセルフヘルプによるセルフコンパッションの介入法も開発されている。Shapira & Mongrain (2010) では、オンライン上のセルフヘルププログラムとして、セルフコンパッションを高める介入や楽観性を高める介入を 1 週間行った。毎日、その日に起きた苦痛を感じた出来事に対して、セルフコンパッション介入群では、Gilbert (2009, 2010) や Neff & Germer (2013) に含まれる、自己に思いやりや慈しみを注ぐ文章を記述させる訓練が行われた。一方、楽観性群では、その苦悩が解決した未来をイメージさせ、どうすれば苦悩が解決されるのかを未来の自分からのアドバイスとして文章を記述させた。その結果、幼少期の記憶を想起する統制群と比べ、セルフコンパッション介入群及び楽観性介入群では、抑うつ感が低下し、幸福感が向上することが明らかとなった。さらに、依存特性による調整効果が見られ、他者との共同性といった成熟した依存傾向が高い人では、楽観性介入よりセルフコンパッションに関する介入の方が、抑うつ感が低下し、幸福感が高かった。一方、そのような依存傾向が低い人では、セルフコンパッションに関する介入よりも楽観性に関する介入の方が効果的であった。これまでの介入研究についての知見をまとめると、介入に対する個人変数の調整効果が見られることも報告されているが、概して、セルフコンパッションは介入によって高まり、精神的健康とも関連するため、実践的な観点からも注目されている。

以上のように、セルフコンパッションは日常生活全般における心理的適応と関連する。

さらに、その関連性は思春期から高齢期まで様々なライフステージで認められる。また、セルフコンパッションは自尊感情や自己像の安定性さらには自我同一性とも関連することから、肯定的な自己概念の 1 つと考えられる。セルフコンパッションは個人内適応のみに関与するだけでなく、他者との温かい関係性、つまり個人間適応にも関与する。このことから、セルフコンパッションは対人関係においても重要な概念であると考えられる。総じて、これまでレビューした先行研究はセルフコンパッションが全般的な適応水準の高さと関連する肯定的な心理的資源であることを示している。

### 第 3 節 セルフコンパッションと困難な状態における適応水準

前節でレビューしたセルフコンパッションと心理的適応との関連性は、主に困難な事態に直面していない人々を対象としたものであった。それでは、何らかの困難に直面している人々においても、セルフコンパッションは心理的適応と関連するのであろうか。本節では、セルフコンパッションとレジリエンス過程の結果で示される、困難な状況にも関わらず、肯定的に適応していること (Fletcher & Sarkar, 2013; Luthar & Cicchetti, 2000; Luthar et al., 2000; 小塩, 2012) との関連性を検討した実証的研究をレビューする。

先行研究では、幼少期の虐待 (Tanaka, Wekerle, Schmuck, Paglia-Boak, & the MAP research team, 2011; Vettese, Dyer, Li, & Wekerle, 2011), 自然災害 (Zeller, Yuval, Nitzan-Assayag, & Bernstein, 2015), 戦場での戦闘経験 (Hiraoka, Meyer, Kimbrel, DeBeer, Gulliver, & Morissette, 2015), HIV (Brion, Leary, & Drabkin, 2014), 乳がん (Przedziecki, Sherman, Baillie, Taylor, Foley, & Stalgis-Bilinski, 2013), 生得的な身体障害 (Hayter & Dorstyn, 2014), 炎症性腸疾患や関節炎 (Sirois, Molnar, & Hirsch, 2015b), 更年期症 (Brown, Bryant, Brown, Bei, & Judd, 2014), 慢性的な痛み (Costa & Pinto-Gouveia, 2011), 自閉症の子どもを持つ親であること (Neff & Faso, 2015) といった様々な困難を経験している人において、セルフコンパッションが心理的適応を表す指標と関連することが一貫して示されている。例えば、戦争を経験した退役軍人であっても、セルフコンパッションが高い人ほど、不眠や過度な反応といった過覚醒、トラウマ事態の再体験、及びトラウマ体験を思い出させるような刺激の回避という PTSD の 3 症状が低いことが縦断的研究で明らかとなっている (Hiraoka et al., 2015)。また、虐待経験や命を脅かすような森林火災の経験といった PTSD の発症に繋がるトラウマ体験をした人においても、セルフコンパッションが高い人ほど、精神的な不調を感じていないこと

が示されている (Tanaka et al., 2011; Zeller et al., 2015)。

セルフコンパッションが精神的不調の緩和と関連するという結果は、慢性疾患を抱える人々においても認められている。Przedziecki et al. (2013) によると、乳がん患者は、外見の変化に伴い長期的な心理的苦痛を経験しやすいが、セルフコンパッションが高い乳がん患者は、抑うつ、ストレス、不安という心理的苦痛の程度が低いことが明らかとなっている。同様に、HIV に罹患している人を対象とした Brion et al. (2014) や炎症性腸疾患や関節炎の患者を対象とした Sirois et al. (2015b)、慢性的な痛みを抱える人を対象とした Costa & Pinto-Gouveia (2011) 及び更年期症の女性を対象とした Brown et al. (2014) では、慢性疾患やそれに伴うストレスを感じても、セルフコンパッションが高い人ほど、情緒的に安定し、精神的な不調の程度が低いことが示されている。

このような慢性疾患やトラウマ体験の他に、多くの人が経験する困難の 1 つとして、新たな環境への適応、つまり移行課題が挙げられる。この課題に直面した時のセルフコンパッションの機能については、主に大学生活への適応という観点から検討されている。大学生にとって、大学生活を始めることは新たな友人関係や生活環境といった様々な変化を伴うため、精神的不調を引き起こす場合がある。この新生活への移行がもたらす精神的不調を、セルフコンパッションが緩和することを Terry, Leary, & Mehta (2013a) は報告している。大学入学前に測定したセルフコンパッションが、大学入学後の社会生活への満足度とホームシックの関連性を調整しており、社会生活が満足いくものでなくても、入学前のセルフコンパッションが高い場合は、ホームシックは高まらないことが示された。一方、入学前のセルフコンパッションが低い場合、社会生活への不満がホームシックの高さに関連していた。また、新学期にセルフコンパッションが高かった大学新入生は 6 ヶ月後にポジティブ感情や自我同一性の得点が高く、ネガティブ感情が低いという Hope et al. (2011) の知見も加味すると、セルフコンパッションは移行課題の達成を促すとともに、たとえその課題に直面している人が困難さを抱えても、その人の適応水準を維持することを支えると考えられる。

精神疾患という困難を対象とした研究では、抑うつ障害を抱える人の中でも、セルフコンパッションが高い人ほど抑うつや不安の症状が緩和されることが示されている。確かに、抑うつの臨床群と非臨床群のセルフコンパッションの平均値を比較すると、非臨床群に比べ、臨床群の方が有意に低い (Krieger, Altenstein, Baettig, Doerig, & Holtforth, 2013)。しかしながら、その臨床群においてセルフコンパッションの得点差に注目すると、セルフコ

ンパッションが低い抑うつ患者に比べ、それが比較的高い抑うつ患者は抑うつ症状の深刻さや不安感が有意に低いことが示されている (Van Dam, Sheppard, Forsyth, & Earleywine, 2010)。また、抑うつ患者を対象とした実験法では、セルフコンパッションの観点から自己を捉え直すことで、抑うつ症状が緩和されることも明らかとなっている (Diedrich, Grant, Hofmann, Hiller, & Berking, 2014)。

以上のように、困難な人生を歩んでいる場合においても、セルフコンパッションが高い人は、そのような困難に過剰に反応せず、孤独を感じず、自己に厳しく接しないようにする。そして、困難やその状況にいる自己の感情や思考にあるがままの注意を払い、それらを心の中でバランスよく捉え、その経験を通して、人との繋がりを意識し、心優しく自己を包み込む。セルフコンパッションが高い人のこのような特徴が、困難な状況における適応水準の維持に繋がると考えられる。

これまでにレビューした先行研究は主に自己報告式の質問紙に基づく横断的研究であった。一方、客観的評価及び縦断的研究法を用いて、困難な状況にある人のセルフコンパッションと適応状態の時系列的な推移を検討した研究がある。Sbarra, Smith, & Mehl (2012) は平均 3.8 ヶ月前に離婚を経験した人のセルフコンパッションと適応状態の推移を 9 ヶ月に渡って追跡調査している。まず、調査参加者は実験室にて、離婚に対する思いを 4 分間録音機に向かって話した。その後、調査参加者は情緒的混乱の度合いやその他の統制変数に回答した。3 ヶ月後と 6 ヶ月後あるいは 9 ヶ月後のフォローアップでは情緒的混乱の度合いについて回答した。調査参加者のセルフコンパッションは客観的に測定された。つまり、仮説に盲目的な研究補助者 4 名が、離婚についての発話内容から調査参加者のセルフコンパッションの程度を測定した。情緒的混乱の度合いの時系列的変化に着目すると、セルフコンパッションが高いと評価された人ほど、最初のアセスメント時点で情緒的混乱の度合いが低かった。しかしながら、3 ヶ月後の時点では、セルフコンパッションが低いと評価された人もそれが高いと評価された人と同様に、情緒的混乱の度合いが低下していた。6 ヶ月後の段階ではセルフコンパッションの程度に関わらず、情緒的混乱が最も低くなるが、9 ヶ月後の段階ではセルフコンパッションが低いと評価された人は情緒的混乱の度合いが増加していた。一方、セルフコンパッションが高いと評価された人はそのような増加は認められなかった。また、この結果は、自尊感情や楽観性、抑うつ程度などの共変量を統制しても有意であった。このことから、セルフコンパッションが高いと評価された人は、離別体験を想起した時点で情緒的混乱が少なく、9 ヶ月後も情緒的混乱が増加せず、適応水準を維

持していると考えられる。また、セルフコンパッションが低いと判断された人は、離別体験を想起すると情緒的に混乱しやすいが、一時的には適応水準を高め、その水準を維持することも示された。ただし、そのような人は時間の経過とともに適応水準が再び悪化する可能性も示された。Sbarra et al. (2012) の知見はセルフコンパッションが高い人と低い人で、困難な状況における適応水準がどのように推移するのかを明らかにしたという点で意義深い。レジリエンスにおける枠組みを踏まえて捉えると、困難が生じた時の落ち込みの度合いについて、セルフコンパッションが高いと評定された人ほど、そのような落ち込みは少ないことが明らかとなった。ただし、Sbarra et al. (2012) はセルフコンパッションを客観的に測定していることから、自己報告式で測定した場合も同様の結果が得られるのか、結果の一般化には留意する必要があると考えられる。

では、主観的に測定されたセルフコンパッションや、実験法によりセルフコンパッションを高めた場合、セルフコンパッションは困難が生じた直後の感情やストレス反応の生起の程度やそれらの緩和と関わるのであろうか。これまでの研究は、Sbarra et al. (2012) と同様に、困難な事態に直面しても、セルフコンパッションが高い人ほど、ネガティブ感情が活性化されにくいことが示されている。Neff, Kirkpatrick, & Rude (2007a) では、自己評価への脅威場面が生じた直後の状態不安とセルフコンパッションの関連性を、自尊感情も加味し、検討している。具体的には、大学生に、就職試験の一環と称して、自己の最大の弱みを書き出すことを求め、記述後の状態不安を測定した。その結果、自己の弱みを書き出した後、自尊感情と状態不安との間に有意な関連性は認められなかったが、セルフコンパッションは状態不安と有意な負の関連があり、自尊感情の影響を統制しても、その関連性は有意であった。Leary et al. (2007) の研究 3 では、自己紹介に対する他者からのフィードバックを受け取った後、自尊感情とセルフコンパッションが低い人ほど、ネガティブ感情が活性化されたが、自尊感情が低くても、セルフコンパッションが高いほど、ネガティブ感情の活性化が緩和されることが示された。また、Leary et al. (2007) の研究 2 では、実際の場面ではなく、場面想定法を用いて、何らかの失敗、恥、喪失を体験している場면을想像させても、セルフコンパッションが高い人ほど、ネガティブ感情が活性化されにくく、その影響は自尊感情や自己愛傾向を統制しても有意であることが示されている。Zhang & Chen (2016) の研究 2 では、セルフコンパッションが後悔した出来事を記述後の感情状態と有意な関連を示し、セルフコンパッションが高いほど、ネガティブ感情や自己意識的感情が低く、ポジティブ感情が高いことを報告している。ただし、この研究では、自尊感情の影響を

統制すると、セルフコンパッションと情動状態の関連性は非有意となった。

以上の研究は、情動反応を自己報告式の回答形式で測定しているが、生理的指標を用いてストレス反応を測定した研究がある (Breines, McInnis, Kuras, Thoma, Gianferante, Hanlin, Chen, & Rohleder, 2015)。この研究では、標準化されたストレス誘発課題を経験させた後に、各実験参加者のストレスに関する生理指標として交感神経系の活性を表す唾液中の成分 (sAA) の濃度を測定した。そして、自尊感情、その課題の主観的な苦痛の程度、その他のデモグラフィック要因を統制しても、セルフコンパッションが sAA の濃度に有意な負の影響を与えていることが示された。つまり、セルフコンパッションが高い人ほど、実験室でストレスフルな課題を遂行した後に、交感神経系が活性化されにくいと考えられる。

これまでの研究知見をまとめると、自尊感情を統制した場合は一貫した結果が認められていないものの、セルフコンパッションが高いと、ネガティブ感情を心の中でバランス良く保つため (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)、ネガティブ感情が過度に高まらないと考えられる。一方、セルフコンパッションが低い場合は、困難な出来事や自己の至らなさを反すうすることで、過剰にネガティブ感情が高まると考えられる (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。

セルフコンパッションが困難な状況におけるネガティブ感情を緩和するという知見は実験的にセルフコンパッションを高めた場合も認められる。ところで、実験的研究法では、実験参加者に何らかの困難な出来事を想起させ、その出来事に関連させてセルフコンパッションの各要素を意識させる教示を与える方法 (Leary et al., 2007) や思いやりのある親密な他者の視点に立って、自己に心優しい文章を書く方法 (Breines & Chen, 2012; Zhang & Chen, 2016) がある。そしてこのようなセルフコンパッション介入群と、自己の肯定的資質を想起させる自尊感情介入群、自己が感じている感情を筆記させる感情表現群や自己の趣味について記述させる統制群における従属変数の平均値を比較検討するという手法が用いられている。具体的な研究例として、Leary et al. (2007) の実験 5 では、自己に生じたネガティブな出来事を想起させた後に、セルフコンパッション介入群、自尊感情介入群、感情表出介入群及び統制群において、実験操作後のネガティブ感情の活性化を測定した。ネガティブ感情は悲しさ、怒り、不安、幸福感 (逆転) を示す感情語を 4 項目ずつ尋ね、全 16 項目の合計値をネガティブ感情とした。セルフコンパッション介入群では、想起した出来事に対する思いを客観的に説明させ、自己と他者の経験の類似性を意識させ、その経験をしている自己に対して理解を示し、優しさを注ぐような文章を記述させた。特性水準のセルフコンパッションと自尊感情を統制した後に 他の群と比べて、セルフコンパッション介入

群は、自己像へ脅威を与える出来事を想起した後、ネガティブ感情が有意に低いことが明らかとなった。このことはセルフコンパッションを高めることで、困難な出来事を想起したことによるネガティブな情動反応が抑えられることを示している。

ただし、実験的研究法においても、セルフコンパッション介入群、自尊感情介入群、及び趣味を記述する統制群の間で情動反応に対する有意差が認められないことを報告している研究もある (Breines & Chen, 2012; Zhang & Chen, 2016)。これらの研究では、セルフコンパッションを思いやりのある他者の立場から自己に心優しい文章を記述させることで高めている。また、ネガティブ感情の指標も Leary et al. (2007) とは異なる。それゆえ、先行研究における不一致はセルフコンパッションを高める方法論上の差異である可能性や測定指標の差異である可能性も考えられる。また、Leary et al. (2007) 同様の介入法を用いても、恥傾向が強い大学生を対象とした場合、ネガティブ感情に対する介入群と統制群の有意差が認められないことも報告されている (Johnson & O'Brien, 2013)。この結果から、恥傾向がセルフコンパッション介入の効果を調整していることも示唆される。今後の研究では、セルフコンパッションを高める介入法の中で効果的なのは何か、また、個人特性が調整要因として働いていないかどうかを検討することが求められる。

これまで論じてきたセルフコンパッションと困難な出来事が生じた際の情動反応については、以下のようにまとめられるであろう。すなわち、介入法の種類や調整要因についての更なる研究が必要であるものの、概して、セルフコンパッションは自尊感情と同等あるいはそれ以上に困難な状況における情動反応の生起やその後の安定した情動状態と関連することが明らかとなっている。困難な状況をネガティブに反すうし、自己のみが苦しいと捉え、自己非難することは不適応状態を引き起こすが、その状況をバランスよく捉え、人としての共通体験として認識し、自己に心優しくすることで、情緒的に取り乱すことが少ないと考えられる。

以上、本節で論じてきたように、セルフコンパッションは日常的な適応水準のみならず、困難な状態にいる人や困難が生じた後の適応水準とも関与することが明らかとなっている。具体的な困難の内容は大学生活への移行 (Terry et al., 2013a) や HIV などの慢性疾患 (Brion et al., 2014) まで多岐に渡り、セルフコンパッションと心理的適応の関連性が検討されてきた。そして、離婚を経験した人を対象にセルフコンパッションの水準が適応状態に時系列的にどのような影響を与えるかを検討した Sbarra et al. (2012) からは、セルフコンパッションの水準に関わらず、離婚体験を想起させた直後は、他の時期よりは情緒的混乱の程度

が高いが、セルフコンパッションが高いと評定された人ほど、それが低いと評定された人よりも情緒的混乱が少ないことが示された。これらの知見を Figure 1-2 に示されるレジリエンスのモデルと照らし合わせ、困難な出来事の生起と困難な状況における適応水準について考えてみると、セルフコンパッションが高い人ほど、ある困難な出来事に直面しても情緒的混乱が少なく、その後の適応水準も比較的保たれていると考えられる。このように、苦しみの緩和を目指すセルフコンパッション (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab) は、レジリエンスを促す心理的資源として、困難を経験している人々を支える役割を果たす。

#### 第4節 セルフコンパッションと困難な状況における対処過程

Neff (2003a) によれば、セルフコンパッションは自己の幸せを高めたいという望み (慈しみ) と関連するため、成長への強い動機づけになるとされる。では、困難な状況においても、セルフコンパッションが高い人ほど、直面している問題を避けず、問題解決に向けた建設的な対処を行使しやすいのであろうか。そして、セルフコンパッションが高い人ほど、困難から自己にとって大事な事柄を学ぶといったような成長を経験しやすいのであろうか。本節では、Figure 1-2 のモデルに示されるセルフコンパッションと困難な状況における対処過程に関する先行研究をレビューする。

セルフコンパッションと困難への対処に関する先行研究から、セルフコンパッションが高い人ほど、困難な状況においても問題に向き合い、成長志向的な対処を行使しやすく、回避的な対処を行使しにくいことが明らかになってきている (Allen et al., 2012; Breines & Chen, 2012; Brion et al., 2014; Costa & Pinto-Gouveia, 2011; Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005; Sirois et al., 2015b; Terry et al., 2013b; Zhang & Chen, 2016)。例えば、Neff et al. (2005) では中間試験を失敗したと感じていた学生を対象にセルフコンパッションと対処方略との関連性を検討している。その結果、セルフコンパッションが高い学生は、その失敗した現実を否認するような回避的な対処を行いにくく、その失敗の受容や肯定的再解釈を行いやすいことを報告している。ただし、Neff et al. (2005) では、セルフコンパッションと問題解決型の対処との関連性は認められなかった。

人々が直面する困難として、慢性疾患の罹患や加齢による身体機能の低下といった健康上の問題が挙げられる。これまで、セルフコンパッションが高い人ほど、健康に関わる困難に対しても適応的に対処することが明らかになっている (Allen et al., 2012; Costa & Pinto-

Gouveia, 2011; Sirois et al., 2015b)。例えば、炎症性腸炎と関節炎といった慢性疾患を抱える人においても、セルフコンパッションが高いと、慢性疾患に関する日々のストレスサーを否認することや自己非難するといった不適応的な対処を行使せず、そのストレスサーの受容や認知的再解釈、さらに計画的にストレスサーを解決しようとするような適応的な対処を行使しやすいことが報告されている (Sirois et al., 2015b)。そして、パス解析により、炎症性腸炎や関節炎を抱える人の中でセルフコンパッションが高い人ほど、このような対処スタイルを持っているため、慢性的なストレスサーに対する対処効力感が高くなり、その結果、ストレス反応が低下することが示された (Sirois et al., 2015b)。また、慢性的な痛みを抱えている人において、セルフコンパッションが高いと、その痛みを避けずにあるがまま向き合い、痛みを抱えつつも日常的な活動を積極的に行うことが示されている (Costa & Pinto-Gouveia, 2011)。また、歩行に困難を感じている高齢者において、セルフコンパッションが高い人ほど、歩行器を使用するといった問題解決型の対処を用いることも明らかとなっている (Allen et al., 2012)。

困難な状況において、自分一人の力のみに頼らず、他者に援助を要請し、他者の力を借りて、その困難に対処することも必要な時がある。先行研究では、セルフコンパッションが高い人は、他者に援助を要請しやすいことが報告されている (Brion et al., 2014; Sirois et al., 2015b; Terry et al., 2013b)。Sirois et al. (2015b) はセルフコンパッションが高い慢性疾患者ほど、慢性疾患に関する日常的なストレスサーに対して道具的サポートを求めやすいことを報告している。同様に、HIV 患者でセルフコンパッションが高い場合、HIV に関する情報や治療を求めやすいとされる (Brion et al., 2014)。また、健全な成人を対象とし、癌などの疾患に罹患した場合、どの程度早く医師の診断を求めるかという援助要請を検討した Terry et al. (2013b) では、セルフコンパッションが高い人ほど、早期に医療を求めやすいことが明らかとなっている。これらの研究は、セルフコンパッションが高い人は、困難な状況にあり、自己解決が難しい場合に、他者の力を借りることを示唆している。ただし、試験結果に不満を感じている学生を対象とした Neff et al. (2005) では、セルフコンパッションは情緒的及び道具的サポート希求と有意な関連性を示さなかった。このように、セルフコンパッションと援助要請との関連性はまだ一貫した知見が得られておらず、今後更なる研究が必要である。また、セルフコンパッションと援助要請の関連性を説明する心理的過程を検討する必要があると考えられる。この点に関しては、本稿第 4 章の目的の 1 つとして後述することとする。

さて、人にとって、親密な他者との関係性は個人の心理的適応に重要であるが（岡田，2008），日常生活では交流が多い親密な相手であるからこそ，お互いの意見や欲求に食い違いが生じ，問題が生じることもある。では，セルフコンパッションが高い人は，親密な関係性で生じた問題の解決を建設的に行うのであろうか。先行研究では，セルフコンパッションと親密な相手との対人葛藤に対する適応的な葛藤解決や，相手との関係性で生じた問題に対する建設的な解決方略の行使との関連性が検討されている（Baker & McNulty, 2011; Yarnell & Neff, 2013）。Yarnell & Neff (2013) では大学生の調査参加者に，自己の欲求が親密な他者の欲求と対立した対人葛藤場面を想起させた。そして，その場面で自己の欲求を優先させる自己優先的方略，相手の欲求を優先させる自己服従的方略，自己と他者の両方の欲求を満たそうとする妥協的方略のどれを選びやすいか，また選んだ方略に自分らしさを感じているかどうかについて回答を求めた。さらに，その葛藤解決に関連する個人の情緒的な不安の程度及び相手との関係性ウェルビーイングの程度への回答を求めた。葛藤解決では，自他の欲求の妥協点を探す妥協的方略が関係性の維持や関係性の発展に役立つとされるが，セルフコンパッションが高い人ほど，自己服従的な方略よりこの妥協的方略を選択しやすく，その選択に自分らしさを感じていることが明らかとなった。また，恋愛相手に対しては，セルフコンパッションが高い人ほど，自己優先的な方略より妥協的方略を選択しやすいことが示された。さらに，セルフコンパッションが高い人ほど，葛藤解決に際して情緒不安を感じにくく，関係性ウェルビーイングが高いことが示された。以上の結果から，セルフコンパッションは自他の要求を偏りなく捉え，関係性に建設的な方法で対人葛藤を解決することを促進すると考えられる。

一方，Yarnell & Neff (2013) は男女別にもセルフコンパッションと対人葛藤解決の関連性を検討しているが，男女別の場合，この関連性は複雑なものとなる。例えば，男性ではセルフコンパッションと妥協的方略の有意な関連性は親友と恋愛相手にしか認められず，両親との関係性では非有意である。女性においては，その関連性は親友，恋愛相手，父親との関係性で有意であり，母親とは有意傾向である。Yarnell & Neff (2013) は男女別で異なる影響が認められた理由についてはその理論的根拠が見当たらないとして十分な解釈がされていない。

Baker & McNulty (2011) はセルフコンパッションが夫婦や恋愛相手との問題の解決方法や関係満足度と関連するのかを横断的研究，縦断的研究及び実験法により検討している。さらに，セルフコンパッションが親密な関係における問題解決や関係満足度に及ぼす影響

は Big Five の誠実性及び性差により調整されることを示している。誠実性は達成動機の高さに加え、秩序や義務感、自己統制感などに関わるパーソナリティ次元であるが、これらは対人関係上の問題に真摯に取り組む姿勢を表していると考えられる。また、性差に関しては、Yarnell & Neff (2013) より発展させ、進化心理学に基づく説明を試みている。進化心理学的観点から、男性に比べ、女性の方が対人関係の維持を重視する傾向があるとされる。それゆえ、女性では誠実性の調整効果は認められず、セルフコンパッションが高い人ほど親密な関係性における問題解決や関係満足度が促進されるという仮説が立てられた。一方、男性では誠実性が高い場合にセルフコンパッションが問題解決や関係満足度を促進するという仮説が立てられた。

Baker & McNulty (2011) の研究は以下のような検討を行っている。研究 1 及び研究 3 では問題が生じた際にその問題を改善しようとする動機づけ、研究 2 では実験室で夫婦の問題について話し合いをさせた時の評定者の評価に基づく問題改善行動、研究 4 ではベースラインから約半年後の結婚満足度を従属変数として、セルフコンパッション、誠実性、及び性差の影響を検討している。その結果、誠実性の高い男性の場合はセルフコンパッションが問題改善への動機づけ、問題改善行動、結婚関係満足度に正の影響を及ぼしているが、誠実性の低い男性の場合、セルフコンパッションがこれらの変数に負の影響を与えることが示された。一方、女性では誠実性の調整効果は認められず、セルフコンパッションが問題改善動機や結婚満足度に正の影響を及ぼすことが示された。以上の結果は Baker & McNulty (2011) の仮説と一致するものであり、対人関係を重視していることを示す変数によりセルフコンパッションの影響が調整されることが明らかとなった。また、誠実性の低い男性では、セルフコンパッションが問題改善を抑制するという結果は、セルフコンパッションで示される自己との関わり方が必ずしも対人関係上の問題解決に有効とは限らないことを示したという点で、注目に値する。

ただし、Baker & McNulty (2011) は親密な恋愛関係及び夫婦関係にある男女を対象としており、この知見が友人関係など他の人間関係に当てはまるものなのかという点は留意する必要がある。Yarnell & Neff (2013) では、女性において、セルフコンパッションと母親との対人葛藤への妥協的な方略との関連性が有意傾向に留まったことから、問題が生じた相手によって、Baker & McNulty (2011) の知見が支持されない可能性も考えられる。また、Baker & McNulty (2011) はセルフコンパッション、誠実性、性差の 3 要因の交互作用は検討しておらず、男女別にセルフコンパッションの影響を検討する統計的根拠が薄いという限界点

がある。加えて, Yarnell et al. (2015) は欧米圏におけるセルフコンパッションの性差についてのメタ分析を実施し, 男性の方が女性よりもセルフコンパッションが高いがその効果量は小さいことを報告している。これらのことを加味すると, Baker & McNulty (2011) のように性差に関する理論的背景とともに, 男女別に検討するための心理統計学的根拠がある場合は男女別の検討が求められるが, Yarnell & Neff (2013) のように性差に関する仮説を設けない探索的な検討において性差が認められた場合, 性別を統制する検討が必要であろう。今後更なる検討が求められるが, セルフコンパッションは対人関係で生じた問題や葛藤状況への建設的な反応と関連し, さらにその関連性を調整する要因があることが以上の先行研究で示されている。

さて, セルフコンパッションが高い人ほど, 困難な状況から何かを学び取るのであろうか。この点に関しては, 未だ十分な研究知見が蓄積されていないものの, これまでの研究知見は, セルフコンパッションが困難からの自己成長と関連することを示唆している。例えば, Brion et al. (2014) では, セルフコンパッションが高い HIV 患者ほど, HIV に罹患したことに肯定的な意味を見出しやすいことが報告されている。また, Zhang & Chen (2016) はセルフコンパッションが後悔した出来事から成長感を得て, 同じ出来事を防ごうとすること (personal improvement, 個人的改善) を促すのかを検討し, 自己報告式質問紙を用いた研究 2 ではセルフコンパッションが高い人ほど, 後悔した出来事からの個人的改善を経験していることを明らかにした。これらの研究から, セルフコンパッションが困難な出来事からの成長を促すことが示唆される。

先行研究では, 実験的操作により高められたセルフコンパッションが困難な状況からの成長志向的な取り組みを促す知見も報告されている。例えば, Breines & Chen (2012) の研究 3 では, 実験参加者が難易度の高いテストを受け, 悪い点数を取った後, 2 度目のテストに備え勉強する時間を自己改善行動と定義した。1 度目のテストの後, 実験参加者を無作為に 3 群に割り当てた。セルフコンパッション介入群では「テストに失敗するのはあなただけではない」(人としての共通体験) などのセルフコンパッションの 3 要素に基づく教示が与えられた。自尊感情介入群では自己の知能が高いことを意識させる教示が与えられた。そして, 統制群では特別な教示を与えられなかった。分析の結果, 自尊感情介入群や統制群に比べ, セルフコンパッション介入群は有意に勉強時間が伸びることが示された。また, Breines & Chen (2012) の研究 4 では, 実験参加者に自己の欠点を想起させた後に, その欠点を抱える自己に思いやりを向け, 自己を慈しむ文章を書くセルフコンパッション介入群

と自己の肯定的な資質に関する文章を書く自尊感情介入群、及び統制群を設けた。その後、もし3名のうち誰か1名と関わる機会があるとすれば、誰と関わりたいかという教示を各群の実験参加者に与え、自己と同じ弱みを持つが、それを上手く改善できた上方比較相手、自己と同じ弱みを持つ相手、自己と同じ弱みを持ち、自己よりもその弱みに苦しんでいる下方比較相手から1名選択するように求めた。加えて、自己の弱みを改善したいという動機を測定する質問項目に回答するように求めた。その結果、セルフコンパッション介入群は他の群よりも自己改善の参考になる上方比較相手を選びやすく、自己改善動機も有意に高いことが示された。その他の研究例として Zhang & Chen (2016) が挙げられる。この研究では研究2において特性水準のセルフコンパッションが後悔した出来事から個人的改善と正の関連性を示すことを明らかにした。そして研究3では、Breines & Chen (2012) の研究4と同様の実験操作を活用し、セルフコンパッション介入群の参加者ほど、後悔した出来事からの個人的改善を経験しやすいことを示した。これらの研究結果から、実験的にセルフコンパッションを高めることで困難な状況における成長志向的で自己改善的な取り組みや成長感が促されると考えられる。

以上のように、セルフコンパッションは Figure 1-2 に示される困難な状況における対処過程に関与し、促進的な影響を及ぼすと考えられる。ただし、セルフコンパッションと困難な状況における適応水準の研究に比べ、セルフコンパッションと困難時の対処過程の関連性についての実証的研究は相対的に少なく、今後更なる検討が必要であろう。

## 第5節 セルフコンパッション研究における今後の課題

前節まで、Figure 1-2 に示した枠組みから、セルフコンパッションに関する先行研究を概説した。これまで論じたように、思いやりや暖かさに満ちた人間関係がセルフコンパッションを育み (e.g., Gilbert, 2009, 2010; Pepping et al., 2015), 思春期から高齢期まで幅広い世代において、セルフコンパッションが高い人ほど、全般的に適応水準が高いことが示されている (e.g., Allen et al., 2012; Neff, 2011; Neff & McGehee, 2010)。さらに、困難な状況にあっても、セルフコンパッションが高い人は肯定的な適応状態を維持することが報告されている (e.g., Costa & Pino-Gouveia, 2011; Hiraoka et al., 2015; Terry et al., 2013b)。また、試験の失敗や健康上の問題など個人的な困難や、親密な相手との葛藤など対人関係に関わる困難においても、セルフコンパッションが高い人ほど、その困難に向き合い、適切に対処し、時

に成長感を得ることが明らかとなっている (e.g., Leary et al., 2007; Neff et al., 2005; Sirois et al., 2015b; Yarnell & Neff, 2013; Zhang & Chen, 2016)。近年では、セルフコンパッションを高める心理臨床的介入プログラムも開発され、プログラム後にはセルフコンパッションや精神的健康状態が向上することが報告されている (e.g., Gilbert & Irons, 2005; Neff & Germer, 2013)。

このように諸外国ではセルフコンパッション研究は基礎研究から応用研究、つまり、実践的にセルフコンパッションを高め、人々の心理的適応を促す方向性へと向かいつつある。しかしながら、更なる研究発展のために以下に示す課題を解決する必要があると考えられる。それらは (a) 異なる文化的背景を踏まえたセルフコンパッション研究の必要性、(b) セルフコンパッションと困難な状況における対処過程の関連性の精緻化、(c) セルフコンパッションに対する素朴理論的観点の導入の必要性、そして、(d) それらを踏まえた臨床応用可能なセルフコンパッション介入プログラムの開発の必要性である。

**異なる文化的背景を踏まえたセルフコンパッション研究の必要性** セルフコンパッションは仏教思想に端を発する概念であるが、心理学的観点からの実証的研究は米国を中心に発展してきた (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。Yarnell et al. (2015) によると、セルフコンパッションに関する学術論文や学位論文は合わせて 300 本以上あり、その数は増加傾向にあるとされるが、多くの研究が欧米圏で行われてきたことも事実である。確かに近年 SCS (Neff, 2003b) が米国以外のヨーロッパ諸国やアジア圏の様々な国で使用されているが (e.g., Costa et al., 2015; López et al., 2015; Neff et al., 2008; Neff & Vonk, 2009)、アジア諸国におけるセルフコンパッションに関する研究数は欧米圏の研究に比べるとまだ少なく、萌芽期であると考えられる。このことは、他の構成概念同様に、セルフコンパッションは WEIRD (Western, Educated, Intelligent, Rich, Democrat; Henrich, Heine, & Norenzayan, 2010) と表現される母集団を対象に研究が行われてきたことを示唆している。それゆえ、主に西洋文化で明らかとなったセルフコンパッションに関するこれまでの研究知見が東洋文化に属する日本において当てはまるものなのか、あるいは逆に、日本におけるセルフコンパッションに関する知見が欧米圏にも一般化されるものなのかという点は慎重にならなければならない。

後述するようにセルフコンパッションに関する日本における研究史は浅く、基礎的知見の蓄積が求められる。それゆえ、セルフコンパッションが日本人にとっても心理的資源となり、困難な状況における肯定的適応過程を促すのかという点は、比較文化的研究や再現

研究により確認されなければならないだろう。このようなある構成概念の機能面での心理的普遍性を検討することは、その概念に関する理解を深め、文化的な背景を踏まえた理論の発展に貢献することができると考えられる (Cheung, 2012; Henrich et al., 2010; Norenzayan & Heine, 2005)。

Norenzayan & Heine (2005) は心理的構成概念の心理的普遍性に関して 4 つの水準から捉える枠組みを提唱している。それらの水準は、心理的普遍性の程度が低い順から高い順に、非普遍性、実存水準の普遍性、機能水準の普遍性、利用可能水準の普遍性である。ある心理学的現象に関する心理的普遍性の水準はボトムアップ式に検討される。具体的には、ある心理学的現象が認知的にアクセス可能か、同じ機能を有しているか、同程度利用されているかという 3 つの問いに順に答えていくことが求められる。まず、ある文化における心理学的現象が他の文化の健全な成人にとって認知的にアクセスできない時に、その現象は非普遍性 (nonuniversal) であるとされる。一方、ある心理学的現象が全ての文化の健全な成人にとって認知的にアクセス可能であるが、その現象が日常生活で利用される方法や頻度が文化で異なるものである時、その現象は実存水準の普遍性 (existential universal) であるとされる。次に、全ての文化の健全な成人にとって認知的にアクセス可能な心理学的現象が、日常生活において同じ機能を果たしているが、その使用頻度が文化で異なる時に、その現象は機能水準の普遍性 (functional universal) であるとされる。最後に、全ての文化の健全な成人にとって認知的にアクセス可能な心理学的現象が、日常生活において同じ機能を果たし、その機能の効果量も同程度である時、その現象は利用可能水準の普遍性 (accessibility universal) であるとされる。

Norenzayan & Heine (2005) の枠組みは、ある構成概念の機能が異なる文化間で同じ機能を果たすかどうかを検討する上で重要な役割を果たすと考えられる。具体的な例として、文化心理学で取り上げられてきた自己高揚動機は文化に関わらず共通して確認される現象であるかという命題が挙げられる (Heine, Kitayama, Lehman, Takata, Ide, Leung, & Matsumoto, 2001; Heine, Lehman, Markus, & Kitayama, 1999)。Heine et al. (2001) は、日本人は実験課題に失敗した場合は成功した場合よりも再度同じ課題に取り組む時間が長い、米国人は実験課題に成功した場合に、再度その課題に取り組む時間が長いことを示し、自己高揚動機における文化差を指摘した。この結果は、日本人も米国人も課題へ粘り強く取り組むが、同じ方略を用いるとは限らないという点で、自己高揚動機や自己向上動機が機能水準で普遍的ではないことを示唆している。ただし、これらの動機は両国の人々にとって

認知的にアクセスすることが可能であることから、実存水準の普遍性があると考えられる。

また、別の研究例として、異なる文化間における自尊感情の機能の検討が挙げられる。まず、多くの文化圏で自尊感情の測定やそれに関する研究が実施されており (Schmitt & Allik, 2005)、自尊感情という構成概念が文化を問わず認知的にアクセス可能な概念であることが示されている。なお、自尊感情を測定する尺度の平均値は米国に比して、アジア圏において低くなることが示されているものの (Brown et al., 2009; Hamamura et al., 2008; Schmitt & Allik, 2005)、重要な点として、前章で論じたように、困難な状況において、自尊感情が自己価値の低下を防ぐという知見が西洋文化と東洋文化の両方で認められている (Brown et al., 2009)。このことは、自尊感情が自己価値の低下を抑制するという機能が文化に関わらず普遍的であることを示している。

Norenzayan & Heine (2005) の心理的普遍性に関する理論的枠組みは、まずセルフコンパッションという構成概念が日本においても測定可能であるのかどうか、そして、セルフコンパッションの機能、すなわち、人々の心理的適応を支え、困難に対処するように方向付けるのかという点を捉える上でも役立つであろう。そして、Neff (2003ab) の概念提起以来実施されてきた実証的研究がどのような文化的背景を持つ人に当てはまる知見であるのかを整理することに繋がるであろう。以下では、Norenzayan & Heine (2005) の枠組みを参考に、日本におけるセルフコンパッション研究をレビューする。

日本において、セルフコンパッションが研究され、学術誌にその研究が掲載され始めたのは Neff (2003a) の理論提唱の約 10 年後である。まず、Niiya, Crocker, & Mischkowski (2013) が自己イメージ目標及び思いやり目標 (Crocker & Canevello, 2008) の日米比較研究の一部として、SCS (Neff, 2003b) の一部を邦訳して研究に使用した研究成果が学術誌に掲載された。その後、SCS (Neff, 2003b) の日本語版の作成と妥当性の検討に関する研究が 2014 年から 2015 年にかけて相次いで発表された (有光, 2014; 石村・羽鳥・浅野・山口・野村・鋤柄・岩壁, 2014; 宮川・新谷・谷口・森下, 2015)。日本語版が 3 種類存在するが、これは各研究の代表者がそれぞれ別々に原著者である Kristin Neff から邦訳権を得て作成されたことによる。これら 3 種類の日本語版はどれも Neff (2003b) 同様の 6 因子構造及び高次 1 因子構造の再現を確認しているが、Neff (2003b) に比べ、モデル適合度は相対的に低く、他のアジア圏で邦訳された SCS (Neff et al., 2008) と同程度のモデル適合度であった (有光, 2014; 石村他, 2014; 宮川他, 2015)。また、日本語版の平均値は米国 (Neff, 2003b; Neff et al., 2008) やタイ (Neff et al., 2008) に比べて低いことが示されている。

ただし、注目すべき点として、日本においてもセルフコンパッションは全般的な適応水準や困難な状況における適応水準と関与することが示されている。例えば、セルフコンパッションは自尊感情、精神的健康、人生満足度、他者への思いやりと正の関連性にある(有光, 2014; 石村他, 2014; 宮川他, 2015; 新谷, 2016; Niiya et al., 2013)。また, Yamaguchi, Kim, & Akutsu (2014) は日米比較研究により、日米ともにセルフコンパッションが抑うつ症状に有意な負の影響を与え、その標準化係数の値は日米差が認められないことを報告している。さらに, Leary et al. (2007) の実験法を活用し, Arimitsu & Hofmann (2015) は日本人大学生の実験参加者に自己批判的な出来事を想起させた後、セルフコンパッション介入群が自尊感情介入群、認知的再解釈介入群、責任の再帰属介入群、及び統制群よりも、ネガティブ感情の喚起を抑制するかどうかを検討した。その結果、統制群や再帰属介入群に比べ、セルフコンパッション介入群は自尊感情介入群及び認知的再解釈介入群と同等に、ネガティブ感情を低減させることが明らかとなった。この知見は Leary et al. (2007) に類似しており、日本においてもセルフコンパッションは困難な状況に直面した時の情動調整に役立つと考えられる。

Norenzayan & Heine (2005) に基づき以上の研究知見を整理すると、まず、セルフコンパッションは、日本人を対象としても欧米と同様の尺度を用いることで測定が可能であることから、認知的アクセス可能性の水準を満たすことが示唆される。ただし、セルフコンパッションを測定する SCS (Neff, 2003b) の平均値差より、セルフコンパッションの度合いは、欧米諸国に比べ、日本において低いと考えられる。次に、日本におけるセルフコンパッションと心理的適応指標との関連性は欧米圏における先行研究 (e.g., Neff, 2003b; Neff et al., 2008; Neff & Vonk, 2009) に類似しており、この結果からセルフコンパッションが人々の心理的適応を支えるという機能水準の心理的普遍性があると推測される。また, Yamaguchi et al. (2014) は日米比較を通して、セルフコンパッションと精神的健康の関連性の強さが日米間で同程度であることを示しているため、利用可能水準の心理的普遍性も有している可能性がある。

セルフコンパッションが高い人は、困難やその状況にいる自己の感情及び思考にあるがままの注意を払い、自己の経験をより巨視的な観点である人として誰もが経験することと関連づけ、自己に心優しく接し、自己を受容する。そのような自己との関わり方は、日本においても全般的な適応水準や困難な状況における適応状態を促進すると考えられる。

しかしながら、日本におけるセルフコンパッションに関する研究は萌芽期であり、セル

フコンパッションに関する基礎的研究を積み重ねる必要があると考えられる。特に、日本において、セルフコンパッションと困難な状況における対処過程に関する研究は、Shimizu, Niiya, & Shigemasu (2016) を除き、十分な検討がされていない。この研究では、単語連想課題で自己の有能さを示すように教示されたパフォーマンス目標群において、その課題遂行後にネガティブなフィードバックを受けた場合、セルフコンパッションが高い人ほど、その後再度実施した 2 度目の得点が高いことが示された。この結果は、自己像に脅威が与えられた場合、セルフコンパッションが高い人ほど、再び課題を行う際に努力するという点で、日本においても、セルフコンパッションが困難に対処する心理的資源になることを示唆している。ただし、Shimizu et al. (2016) は課題遂行という学業領域に限定しているため、学業以外の困難に対しても、セルフコンパッションが困難に対処するように人々を支えるのかという点は不明である。日本における先行研究の焦点が主にセルフコンパッションと心理的適応状態との関連にあるため、心理的適応状態を支えるだけでなく、より能動的に困難に対処する心理的資源としてセルフコンパッションが機能するのかという点に関しては今後更なる研究が必要であろう。

まとめると、これまでのセルフコンパッション研究の課題の 1 つとして、主に欧米圏で行われてきた実証的研究に多文化的視点を導入し、セルフコンパッションがどのような文化的背景を持つ人々に有効な心理的資源であるのかを明確にする必要性が挙げられる。本稿では、セルフコンパッションが困難に対処するように人々を支えるのかという機能面に着目して、日本に実証的研究を実施し、得られた知見がこれまで欧米圏で明らかになっていた知見と整合するものであるのか、あるいは日本文化に特有の知見であるのかを区別していくことを目指すこととする。

**セルフコンパッションと困難な状況における対処過程の関連性の精緻化** 今後の研究課題の 2 点目としては、セルフコンパッションと困難な状況における対処過程の関連性についてはその心理過程の精緻化が挙げられる。近年、セルフコンパッションと困難な状況における対処過程との関連も検討され始めているものの、困難な状況における適応状態との関連性を検討した研究と比べると、その数は相対的に少ない。今後は、セルフコンパッションと対処過程を繋ぐ媒介変数や調整変数について検討し、なぜセルフコンパッションが高い人は適応的な対処をするのか、どのような条件下でセルフコンパッションが機能的に作用しやすいのかという点を明確にする必要がある。

心理的過程を明確化する必要がある研究課題の 1 つとして、セルフコンパッションと対

人資源の活用の関連性の検討が挙げられる。これまで多くの先行研究は、セルフコンパッションが高い人は困難な状況にある時に、苦しみや悩みに自分でどのように対処するかという点に焦点を当てていたと言えよう (e.g., Breines & Chen, 2012; Leary et al., 2007; Neff, 2011; Zhang & Chen, 2016)。ただし、人は他者からの援助によりその苦しみや悩みを解決しようとすることもある。セルフコンパッション研究においても対人資源の活用としての援助要請に着目した研究が必要であると考えられる。この点に関する先行研究は少ないものの、セルフコンパッションが高い人ほど援助要請を行いやすいことを報告している研究がある (Brion et al., 2014; Sirois et al., 2015b; Terry et al., 2013b)。しかしながら、セルフコンパッションと援助要請に着目した先行研究ではその関連性に関する心理過程は明らかになっていない。それゆえ、なぜセルフコンパッションが高い人ほど、他者に援助要請をしやすいのかという点は今後検討する必要があると考えられる。

また、自己の力で困難をどのように対処するのかという点に着目した先行研究では、セルフコンパッションが高い人ほど、責任を持って問題に向き合い、成長志向的な対処を行使しやすいとする研究がある一方 (e.g., Breines & Chen, 2012; Leary et al., 2007; Shimizu et al., 2016; Sirois et al., 2015a; Zhang & Chen, 2016)、セルフコンパッションと問題解決型の対処との関連を見出していない研究もある (Neff et al., 2005)。Neff et al. (2005) では試験に不満を感じている人において、セルフコンパッションと問題解決型の対処との関連性は非有意であった。この知見の不一致については、以下のような説明が可能であろう。セルフコンパッションは自己の苦痛の緩和を望み、思いやりの気持ちを持って自己に向き合うことを意味する (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab) ため、直面している困難に成長志向的に取り組むかどうかは、困難の性質や困難が生じている事柄をどれだけ重視しているかという個人の志向性により左右される可能性がある。

例えば、自己の弱み、後悔した出来事、自己の疾患に関する日常的なストレスは継続的に苦しみを生じさせると推測される。そのため、セルフコンパッションが高い人ほど、苦痛を緩和しようと困難に向き合い、自己の弱みを改善し、後悔した出来事が再び起きないようにしようとするという知見 (Breines & Chen, 2012, Study 1; Sirois et al., 2015b; Zhang & Chen, 2016) が得られたと考えられる。また、失敗した課題に再び取り組むことを成長志向的な対処の指標とした場合 (Breines & Chen, 2012, Study 3; Shimizu et al., 2016)、実験参加者には実験者から再度同じ課題が提示された。この場合、セルフコンパッションが高い人ほど、1 度目の失敗に過剰に動揺しにくいため、2 度目の課題に成長志向的な対処を行使し

たと考えられる。

一方、中間テストで不満を感じた人を対象とした場合、セルフコンパッションと問題解決型の対処との関連が認められなかった Neff et al. (2005) では、再試験を受けることなどが必須ではなかった。つまり、不満を感じた試験後の対処として、再試験に向けて努力する以外にも、例えばクラブ活動など別の事柄に力を注ぐことも可能であった。このように困難を経験した後に何に力を注ぐかという点に関する選択肢が自由に与えられている場合、セルフコンパッションが高くても、困難に関する成長志向的な対処を取るとは限らないと推測される。なぜなら、セルフコンパッションが高い人ほど、困難に過剰に反応せず、困難をあるがまま捉え、自己の経験を幅広い視点から理解しようとすることを踏まえると、自分に何が必要か、今後何に力を注ぐべきかという努力の投資先の決定が優れていると考えられるからである。実際、Neff (2003b) では、セルフコンパッションと自己決定に関する自律性の間に有意な正の関連性が報告されている。また、Neely et al. (2009) においても、セルフコンパッションが高い人ほど、達成出来なかった目標から手を引き、目標の再設定に優れていることが示されている。

セルフコンパッションが高い人ほど、自己が重視することに基づいて、自己の行動を選択しやすいという知見に基づけば、Neff et al. (2005) の結果は以下のように整理できる。Neff et al. (2005) では中間テストで不満を感じたとした人の中に、学業を重視する人と重視しない人の両方が含まれていた。学業への重要性が高い人にとって、セルフコンパッションが高い人ほど学業により打ち込もうとするが、その重要性が低い人にとって、セルフコンパッションが高いからと言って学業に打ち込むとは限らないと考えられる。そのため、セルフコンパッションと問題解決を目指す対処との関連が認められなかったと考察される。

ただし、先行研究ではセルフコンパッションが困難な状況における対処過程に及ぼす影響を調整する要因については十分な検討が行われていない。それゆえ、困難が生じた事柄をどの程度重視しているかというある事柄への志向性やその他の考えられる調整変数の影響を加味した検討が今後必要であると考えられる。

以上のように、媒介変数や調整変数を加えてセルフコンパッションが困難時の対処に影響を及ぼす心理的過程を明確化していくことが今後の研究課題の1つとして挙げられる。換言すると、なぜセルフコンパッションが高い人ほど困難に適切に対処しやすいのかという点やどのような場合にセルフコンパッションが高い人は困難に向き合い、困難の解決を目指すのかという点を検討することが必要と考えられる。媒介変数や調整変数を加味した

検討は、セルフコンパッションに関する心理過程を明らかにし、セルフコンパッション研究に理論的な貢献を果たすであろう。

**セルフコンパッションに対する素朴理論的観点の導入** 今後の研究課題の3点目として、セルフコンパッションに対する素朴理論に関する検討の必要性が挙げられる。Neff (2003a) はセルフコンパッションを提唱した際に、この概念が自己憐憫や自己への哀れみといった概念と異なることを論じている。自己憐憫や自己への哀れみは、自己への愛情を注ぐという点でセルフコンパッションと類似性があると考えられる。しかし、自己憐憫や自己への哀れみはどちらも自己中心的な視点に特徴づけられ、自己愛的な性質を帯びたものとされる (Neff, 2003a)。一方、セルフコンパッションは自己と他者との共通性を意識する側面を含んでいるため、他者に対する優越感や自分自身に自惚れることとは一線を画すとされる (Neff, 2003a)。確かに、実証的研究においても、セルフコンパッションと自己愛傾向の関連性は非有意であることが報告されているが (Neff, 2003b)、果たして一般的な人々はセルフコンパッションと自己憐憫や自己への哀れみとの違いに気づいているのであろうか。

この点に関して、宮川・新谷・谷口 (2014) は、自己を思いやる人 (セルフコンパッションが高い人) と自己に甘い人に対する日本人大学生の印象評価を報告している。その結果に基づくと、自己を思いやる人も自己に甘い人も自己に優しいという点では類似性があるとされ、一般的な人々にとって、両概念の区別が不明確である点も認められた。また、Chwyl & Zaki (2016) は米国において、セルフコンパッションは自惚れ、自己への甘え、無責任感に繋がるといった素朴な信念に着目し、このセルフコンパッションに関する信念を測定する1因子構造の尺度を作成している。そしてこの信念はセルフコンパッションと中程度の相関関係にあることを報告している。Chwyl & Zaki (2016) の結果は、実際に思いやりを自己に示すこととそれに対する信念が非常に強い関連性にあるとは言い切れないことを示している。

宮川他 (2014) や Chwyl & Zaki (2016) の研究知見はセルフコンパッションと関連概念に関する構成概念上の区別と一般の人々が持つ素朴理論上の区別との間に不一致があることを示唆している。そして、セルフコンパッションが人々にどのように捉えられているかを検討したという点で意義深い一方、解決すべき課題も残されている。例えば、宮川他 (2014) では、自己を思いやる人が日本文化においてどのような社会的評価をされているのかは検討されていない。それゆえ、セルフコンパッションが高い人は社会的に受容され、望ましいとされているのかを明らかにすることは今後の課題である。なぜなら、もし日本

社会でセルフコンパッションが社会的に望ましくないと捉えられていたら、心理臨床的アプローチで個人のセルフコンパッションを高め、その個人の心理的適応が促されたとしても、社会的には受容されず、個人間レベルでは不適応になる可能性もあるからである。宮川他 (2014) の限界点を本稿において解決することで、素朴概念と実践的介入に向けた理論との間の溝を埋めることができるだろう。Chwyl & Zaki (2016) の課題として、その研究が米国人のみを対象としている点が挙げられる。宮川他 (2014) が示したように、セルフコンパッションと自己への甘えの混同は日本においても生じうることから、Chwyl & Zaki (2016) により尺度化されたセルフコンパッションに関する信念を日本人も有している可能性が考えられる。この可能性を検討することは、宮川他 (2014) の知見を深め、日本において人々がどのようにセルフコンパッションを捉えているのかを明らかにすることに繋がると考えられる。

以上のように、人々が抱くセルフコンパッションに関する信念を詳細に検討していくことで、理論上のセルフコンパッションの性質とセルフコンパッションに関する人々の信念の性質の共通点や相違点が明らかになる。素朴理論の検討はセルフコンパッションという構成概念を幅広く理解し、その理論を深めることに繋がる。さらに、実践的な観点からは、素朴概念を明らかにしておくことで、介入により対象者のセルフコンパッションを高める時に、思いやりを自己に示すようになることに対する対象者の考えや気持ちを介入者が理解する上で役立つであろう。

**セルフコンパッションを高める介入プログラムの精緻化** 今後の研究課題の4点目として、上述の3点の課題を踏まえ、それらの知見を統合した、臨床応用可能なセルフコンパッション介入プログラムの開発の必要性が挙げられる。これまで、抑うつや摂食障害などの臨床疾患を持つ人々 (Gilbert, 2009, 2010; Gilbert & Irons, 2005), 禁煙を目指す喫煙者 (Kelly, Zuroff, Foa, & Gilbert, 2010), 健康状態が比較的良好な健常群の成人 (Neff & Germer, 2013) 及び一般女子大学生 (Smeets et al., 2014) を対象とした心理臨床的介入研究が行われてきた。これらの介入研究では、約1ヵ月の間、慈愛瞑想や手記法など様々なプログラムを参加者に体験学習させることで、セルフコンパッションや心理的適応の向上を目指してきた。近年は、セルフコンパッションを高める介入法の効果を左右する調整要因の検討も開始されているが (e.g., Kelly et al., 2010; Shapira & Mongrain, 2010), 介入がどのように効くのかという点に関しては今後更なるモデルの精緻化が求められる。その一助として、上述の3つの課題に関する研究知見を統合したより詳細なモデル化を行うことが挙げられる。

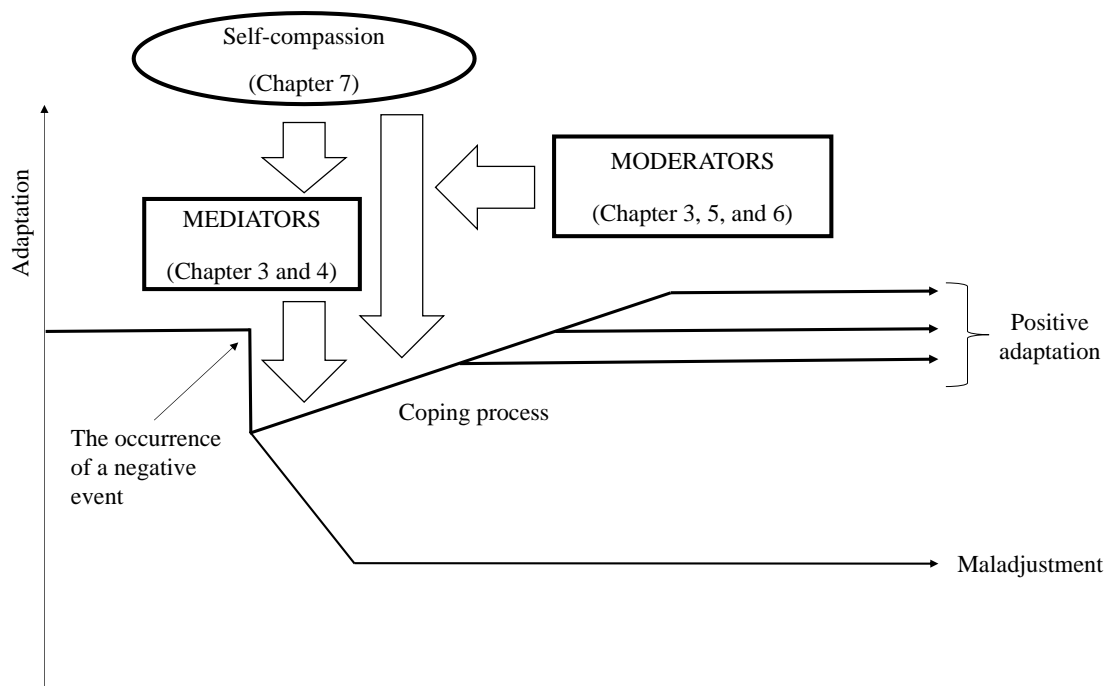
その結果、セルフコンパッションがどのような場合に、どのように機能するのかを明確にすることができるかと期待される。その結果、より効率的なセルフコンパッション介入プログラムの開発やセルフコンパッションを高めることが有効なクライアントの特徴の把握に役立つであろう。つまり、詳細なモデル化はエビデンスに基づく心理療法の実践の活性化に繋がると考えられる。

以上、本節ではこれまでのセルフコンパッション研究の課題を論じ、主に解決すべき 4 つの課題を提示してきた。次節では本節で示した 4 つの課題を解決するための、本稿の実証的研究の概要やその位置づけについて論じる。そして、次章から本稿における実証的研究を報告する。

## 第 6 節 本稿における視点と各章の目的及び位置づけ

これまで論じたように、本稿では、日本人大学生を対象として、困難な状況における自己との向き合い方として、セルフコンパッションに注目する。そして、セルフコンパッションがレジリエンスで示される困難な状況における肯定的な適応過程、特に対処過程にどのような影響を及ぼすのかを検討する。その際、媒介変数や調整変数の影響を加味することで、セルフコンパッションが困難な状況における対処過程にどのように影響を及ぼすのかという点を明確にする。前節で論じた 4 つの研究課題と照らし合わせて言い換えると、第 3 章から第 7 章までの実証的研究を通じて、本稿は特に (a) 日本においてセルフコンパッションが困難に対処する際の肯定的な心理的資源であるのかという点を検討し、セルフコンパッションの機能が文化的背景に関わらず共通しているのかを明らかにしていく。同時に、(b) セルフコンパッションがどのように困難時の対処過程との関連性についても精緻化していくことを主な目的とする。そして、その関連性の心理的過程に影響を及ぼす要因の 1 つとして (c) セルフコンパッションに関する素朴概念的な信念を扱う。第 8 章では本稿の研究知見を統合し (d) セルフコンパッションを高める心理臨床的な介入法の開発にも有益な示唆を与えるような、困難に対処する心理的資源としてのセルフコンパッションに関するモデルを提起していく。本稿に含まれる各章の位置づけを Figure 2-1 に示す。以下の段落では、各章の概要について論じる。

セルフコンパッションは、困難に過剰に反応せず、偏りなくその状況や自己の感情及び思考を捉える側面、自己を他者と切り離すことなく、人としての自他の共通性を意識する



**Figure 2-1.** The mapping out of each chapter.

側面、自己否定的にならず、自己受容し、自己に心優しく接する側面を含む (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。このような自己との関わり方は、ある特定の困難な状況において成長志向的な対処を行使することを促す (e.g., Sirois et al., 2015b; Zhang & Chen, 2016)。ただし、この知見は自己の独自性が重要視される相互独立的自己観が優勢な西洋文化に限定されたもので、他者との関係性が重要視される相互協調的自己観が優勢な日本文化 (北山, 1998; Markus & Kitayama, 2010) には当てはまらない可能性も考えられる。そこで、第3章では、セルフコンパッションと後悔した出来事からの個人的改善に着目した Zhang & Chen (2016) の知見が日本人大学生を対象にした場合に再現可能かどうかを検討する。その際、Norenzayan & Heine (2005) の理論的枠組みを参考に、日米においてセルフコンパッションが後悔からの個人的改善を促すという同様の機能を有しているのかに着目する。

第3章では、日本においても、セルフコンパッションは後悔した出来事からの個人的改善を促進すると予測する。なぜならば、日本においても思いやりを持って自己に向き合うセルフコンパッションはこれまでも適応状態に関わる諸変数と関連しており、その関連性は欧米諸国の先行研究に一致しているからである (有光, 2014; Arimitsu & Hofmann, 2015; 石村他, 2014; 宮川他, 2015; 新谷, 2016; Niiya et al., 2013; Shimizu et al., 2016; Yamaguchi et al., 2014)。日本においても、セルフコンパッションが後悔した出来事からの個人的改善を促すことを示すことができれば、困難時の対処過程に及ぼすセルフコンパッションの機能

が普遍的な性質を有していることを示す新たな知見となる。また、第3章及び第7章では、セルフコンパッションの平均値を欧米圏の先行研究で報告されている平均値と比較することで、セルフコンパッションの度合いが、先行研究（有光, 2014; 石村他, 2014; 宮川他, 2015）同様に日本において低くなることを確認する。第3章における Zhang & Chen (2016) の再現研究を通してセルフコンパッションの機能に関する文化間の共通点や相違点を明確化していくことは、諸外国における先行研究の知見がどの程度日本にも当てはまるものなのかを示すことに繋がり、意義深いと考えられる。

第4章では、困難に対処する際の個人内資源と個人間資源（小花和, 2002; Masten, 2001）の両方に着目し、セルフコンパッションという個人内資源が、他者の力を借りるという個人間資源の活用を促すのかを検討する。前章で論じたように、先行研究では、セルフコンパッションと援助要請の関連性を報告する研究があるものの（Brion et al., 2014; Sirois et al., 2015b; Terry et al., 2013）、どのようにセルフコンパッションが援助要請を促すのかについては明らかになっていない。第4章では、セルフコンパッションと親密な同性友人への援助要請に着目し、セルフコンパッションが高い人は困難な悩みに直面した時に、どのようにその友人へ援助要請を行うのかを検討する。その関連性を説明する心理的過程として、セルフコンパッションは援助要請に関する抑制要因を低減させることで、結果として援助要請を促進すると予測する。具体的には、自己の弱みを受容し、人としての共通性を意識し、困難を心の中でバランスよく捉えることができるセルフコンパッションが高い人は親密な相手に過度な配慮をせず、弱みの開示に躊躇せず、またその相手の援助を無効だと捉えにくいために、その相手に援助要請しやすいという予測を検討する。このように、悩みを抱えた時の援助要請、そしてその抑制要因に着目することで、セルフコンパッションが高い人が個人間資源を活用しようと援助要請をする心理的過程を明らかにする。第4章はなぜセルフコンパッションが高い人は他者に頼るのかという、個人内資源としてのセルフコンパッションと個人間資源としての援助要請の関連性を明確にすることができ、セルフコンパッション研究に対して理論的貢献になると考えられる。さらに、友人関係を取り上げることで、セルフコンパッションが高い人の対人関係の取り方について新たな知見を提示することができよう。このように第4章では、悩みが生じた際や困難な出来事に遭遇した際に、思いやりを持って自分自身に向き合うことに特徴があるセルフコンパッション（Neff, 2003ab, 2011, 2016ab）が他者への援助要請の促進にも関与するという点で、セルフコンパッションは他者の存在に開かれた自己との関わり方であるということを示す。

第 5 章では、セルフコンパッションと困難な状況における対処との関連性についてその調整要因を検討する。その際、困難な状況として、就職活動への不採用経験を取り上げる。セルフコンパッションが高い人ほど困難が生じても気持ちを落ち着かせ、過剰に反応せず困難をあるがまま捉え、自己の経験を幅広い視点から理解するため (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab), 自己の努力の投資先を適切に判断できると考えられる。この見解に基づき、第 5 章では、セルフコンパッションと就職活動の不採用経験から学びを得て、自己成長の糧にしようとする成長志向的な対処の関連性が、就職活動を重視する個人の志向性により調整されるのかを検討する。そして、就職活動の重視を表す指標として、就職活動を通して自己を高めたいという就職活動への内発・向上志向を取り上げる。就職活動への内発・向上志向が高い人では、セルフコンパッションが高いほど成長志向的な対処を行使するが、この志向性が低い場合はセルフコンパッションと成長志向的な対処の関連性は認められないという予測を検討する。この研究により、困難時の対処過程に及ぼすセルフコンパッションの影響を調整する要因を明らかにすることで、これまで十分な検討が行われていなかった、どのような場合にセルフコンパッションが適応的に働くのかという点に新たな知見を提供することができると考えられる。

また、就職活動は社会人としての自立のための移行課題であると同時に、大学生に心理的苦痛を与えるものである (輕部・佐藤・杉江, 2014, 2015)。そのため、就職活動を諦めず、積極的に取り組むための心理的資源の特定が求められている (松田・永作・新井, 2010)。それゆえ、個人内資源としてセルフコンパッションを取り上げ、就職活動における不採用経験後の対処過程との関連を検討することは、就職活動に挑む学生へのキャリア教育や就職支援に有用な示唆を与えられ、意義深いであろう。

第 6 章では、セルフコンパッションに関する素朴概念に着目し、人々がセルフコンパッションをどのように捉えているのか、またそのような信念が特性としてのセルフコンパッションと困難時の対処過程の関連性にどのような影響を及ぼすのかを検討する。前節で論じたように、素朴概念としてセルフコンパッションは自分に甘いことと混同されることがあり (宮川他, 2014), セルフコンパッションにネガティブな信念を抱いている人もいとされる (Chwyl & Zaki, 2016)。その信念とは、思いやりを持って自己に向き合うことで自惚れや自己に甘え、無責任になってしまうのではないかという、セルフコンパッションが個人にネガティブな影響を与えるという結果予期である (Chwyl & Zaki, 2016; Neff, 2003a)。第 6 章では、このセルフコンパッションに関するネガティブな信念を中心とした 2 つの研

究を行う。研究 1 では、Chwyl & Zaki (2016) によるセルフコンパッション信念尺度 (Self-Compassion Belief Scale) の邦訳版の作成を行うことを目的の 1 つとする。また、セルフコンパッションが高い他者への印象評価を検討することで、セルフコンパッションという自己との向き合い方が一般の人々にどのような印象を抱かれているのかを明らかにすることも研究 1 の目的とする。

また、セルフコンパッションをどのように捉えるかによって、実際に思いやりを持って自己に向き合うことと心理的適応や困難への対処の関連性が異なる可能性も考えられる。第 6 章の研究 2 では人々が最もストレスを感じやすい出来事の 1 つとされる対人関係におけるストレスフルな出来事に着目し (橋本, 2003, 2006, 2010; 加藤, 2001, 2003, 2006, 2007), セルフコンパッションに関する信念がセルフコンパッションと対人ストレスへの対処の関連性に及ぼす影響を検討する。セルフコンパッションが高い人ほど、自己の資源の投資先の選択に優れているとするならば、セルフコンパッションが自己中心性や無責任に繋がるという信念を抱いている場合に、セルフコンパッションが高い人ほど、その限界点が露わにならないように対策を講じると考えられる。それゆえ、対人ストレス場面においては、セルフコンパッションに関するネガティブな信念が高い場合に、セルフコンパッションが高い人ほど、対人ストレスの解決を先延ばしすることを控え、他者との関係性の調整にも力を注ぐと予測される。一方、セルフコンパッションに関するネガティブな信念が低い場合は、対人ストレスの解決や関係性調整は自己の資源の適切な投資先とは限らないため、セルフコンパッションとこれらの対処法との関連は認められないと予測される。

セルフコンパッションに関する素朴概念の検討や、信念の影響を加味してセルフコンパッションと対人関係に関わる困難への対処の関連性を検討することで、人々の抱く信念を困難に対処する心理的資源としてのセルフコンパッションに関する理論モデルに統合でき、より詳細なモデル化が期待できる。

第 7 章では、セルフコンパッションの測定に関する課題に焦点を当てる。近年、セルフコンパッションを測定する尺度である SCS (Neff, 2003b) の心理統計的な妥当性の有無について活発な議論がなされている (Costa et al., 2015; López et al., 2015; Muris et al., 2016; Muris & Petrocchi, 2016; Neff, 2016ab; Williams et al., 2014)。SCS (Neff, 2003b) への批判としては、その高次 1 因子モデルと 6 因子モデルの適合度から、この尺度はセルフコンパッションに含まれる各要素を捉える点では一定の妥当性があるが、包括的にセルフコンパッションという高次 1 因子を捉える点では統計的に不十分な点があるというものである。実

際、本邦における邦訳版も 6 因子モデルに比べ、高次 1 因子モデルのモデル適合度が低くなることが報告されている (有光, 2014; 石村他, 2014; 宮川他, 2015)。それゆえ、近年はセルフコンパッションを測定する新たな尺度開発も進められている。第 7 章では Leary et al. (2011) による SCRI に着目し、その邦訳版の構成概念妥当性の検討を行う。SCRI (Leary et al., 2011) は、セルフコンパッションを包括的に捉えることを目的とした尺度である。本稿においても、第 5 章の研究において使用している。第 7 章において、SCRI (Leary et al., 2011) の邦訳版である日本語版セルフコンパッション反応尺度 (SCRI-J) の構成概念妥当性を明らかにすることで、本邦におけるセルフコンパッション研究の発展に寄与することができると考えられる。

第 8 章では、以上のような本稿における実証的研究とこれまでの先行研究の知見を統合し、困難に対処する心理的資源としてのセルフコンパッションに関する包括的な理論モデルの提唱を行う。総じて、本稿における実証的研究は以下のような知見を提供するであろう。それらは、欧米圏同様に日本においてもセルフコンパッションという自己との向き合い方が困難な状況における対処過程を促すこと (第 3 章)、セルフコンパッションは最も親しい同性友人を個人間資源として、困難な悩みに直面した時に、その友人への援助要請を促すこと (第 4 章)、就職活動の不採用経験に対して、セルフコンパッションはその出来事への成長志向的な対処を促すが、その影響は就職活動への内発・向上志向の高さにより調整されること (第 5 章)、セルフコンパッションに関する素朴概念が、セルフコンパッションと対人ストレス場面における対処との関連性に影響を及ぼすこと (第 6 章)、セルフコンパッションを包括的に測定する新たな尺度として SCRI-J が一定の構成概念妥当性及び信頼性を有すること (第 7 章) である。本稿における実証研究により、どのような場合に、どのような心理過程を経てセルフコンパッションが困難な状況における対処過程に促進的な影響を及ぼすのかという点を明らかにできる。このことは、セルフコンパッションに関する理論の精緻化に繋がるとともに、セルフコンパッションを高める介入研究や心理臨床的な援助の仕方に対して重要な示唆を与えるものとなるであろう。

## 第 2 章の脚注

1.本章に関する学術論文：宮川・谷口 (2016a)

## 第2部 実証的研究

### 第3章 日本においてセルフコンパッションは後悔した出来事からの個人的改善を促すのか——Zhang & Chen (2016) の再現研究を通して——<sup>1</sup>

#### 第1節 問題

##### 研究背景及び研究目的

本章では、日本において、セルフコンパッションが困難に対処する心理的資源となるのかどうかを検討する。その際、困難な状況として、後悔した出来事を取り上げる。後悔は人にとって普遍的な現象であり、欧米人のみならず、日本人も人生において様々な事柄で後悔するとされる (Breugelmans, Zeelenberg, Gilovich, Huang, & Shani, 2014; Gilovich, Wang, Regan, & Nishina, 2003; Komiya, Miyamoto, Watabe, & Kusumi, 2011; 小宮・渡部・楠見, 2010)。そして、後悔は苦痛をもたらす側面に加え、成長を促す側面があるとされる (King & Hicks, 2007; 小宮他, 2010; Pieters & Zeelenberg, 2007; Roese & Summerville, 2005; Sharffrey, Summerville, & Roese, 2008; Zeelenberg & Pieters, 2007)。

米国では、Zhang & Chen (2016) が後悔した出来事に対処する心理的資源として、セルフコンパッションに着目した検討を行っている。その結果、セルフコンパッションが高い人ほど、後悔した出来事から成長感を得て、同じ出来事の再発を防ごうと予防的な対処をするといった個人的改善 (personal improvement, Zhang & Chen, 2016) を経験しやすいということが明らかとなった。それでは、Zhang & Chen (2016) の知見は日本においても当てはまるのであろうか、あるいは西洋文化に限定された知見なのであろうか。本章では、米国と文化的背景が異なる日本人大学生を対象として Zhang & Chen (2016) の知見を再現することを目的とする。この再現研究を通して、日本においても、セルフコンパッションが困難に対処する心理的資源となるのかを検討していく。Zhang & Chen (2016) の知見が再現されれば、洋の東西を問わず、セルフコンパッションが困難な状況に対処する心理的資源としての機能を有していることを示すことができるであろう。このように、本章の再現研究は比較文化的な視点からセルフコンパッションという自己との向き合い方に関する理解を深めることができると考えられる。

## 後悔した出来事が人の心理状態に及ぼす影響

日常生活において、人は学業やキャリアの選択、他者との関係性など様々な事柄について後悔する (Roese & Summerville, 2005)。人々の日常会話を分析した Shaminoff (1984) は、後悔という言葉は愛という言葉に続いて2番目に頻繁に用いられる感情語であることを報告している。心理学的研究では、後悔は現実を選択した決定とは異なる決定をしていたら、今の状況はより良くなっていたのにといった反実思考を伴う、ネガティブで苦痛を感じさせる情動状態と定義される (Pieters & Zeelenberg, 2007; Zeelenberg & Pieters, 2007)。人は、実際に行動したこと (実行した後悔) と実際に行動しなかったこと (実行しなかった後悔) の両方を後悔することが明らかとなっている (Gilovich & Medveck, 1994, 1995)。後悔は怒り、哀しみ、絶望、失望といった他のネガティブな情動状態とも関連し (Gilovich, Medvec, & Kahneman, 1998; Zeelenberg, van Dijk, Manstead, & van der Pligt, 2000)、現在の目標や神経症傾向の影響を統制しても後悔の強さや頻度は人生満足度の低さや抑うつ症状の高さを有意に予測することが明らかとなっている (Lecci, Morris, Okun, & Karoly, 1994)。それゆえ、ある出来事への後悔は人々に苦痛を与えるものであり、自己の心理的適応のためにも、人は後悔を適応的に制御する必要がある (Pieters & Zeelenberg, 2007; Zeelenberg & Pieters, 2007)。

比較文化的研究から、何に対して強く後悔するかという点には文化差が認められ、東洋文化では人間関係に関わる事柄を後悔しやすいとされるものの、後悔という体験そのものや後悔が人に与える影響は、洋の東西を問わず、普遍的な性質を有していることが示されている (Breugelmans et al. 2014; Gilovich et al., 2003; Komiya et al., 2011; 小宮他, 2010)。例えば、Breugelmans et al. (2014) は米国、オランダ、イスラエル、台湾の4か国において後悔した出来事の普遍的側面と各文化に特有の側面を検討している。彼らの研究では、調査参加者は、後悔した出来事とともに、失望した出来事や罪悪感を抱いた出来事を想起し、各々の出来事に対する認知的評価や動機づけなどの情動体験の要素に関する項目に回答した。分析の結果、4か国において以下の側面が共通して認められた。それらは、失望や罪悪感に関する出来事に比べ、後悔した出来事では、後悔の念や自己に向けた怒り感情が強く、その出来事に責任感を強く抱き、間違いを是正したい動機が高いという点である。それゆえ、後悔した出来事のこれらの特徴は普遍的な側面であると考えられる。

また、後悔の強さと時間経過の関連性についても文化によって一貫している知見が確認されている。米国人を対象とした研究では、人は短期的には実行した出来事を後悔する

が、長期的には実行しなかった出来事を後悔しやすいことが明らかとなっている (Gilovich & Medvec, 1994)。Gilovich et al. (2003) は、この知見が中国、日本、及びロシアで再現できるのかを検討している。これらの国の調査参加者に人生において最も後悔した出来事を書き出すように求めると、実行した後悔よりも実行しなかった後悔を有意に多く報告していた。加えて、調査参加者に後悔をより強く感じる出来事の種類について選択させると、実行した出来事よりも実行しなかった出来事を選択することが示された。それゆえ、文化に共通する後悔の特徴の 1 つとして、人生という長期的な視点では、実行しなかった出来事に後悔の念を強く感じやすいことが挙げられる。

これまで論じてきたように、後悔は心理的適応を低下させることもあり (Gilovich et al., 1998; Lecci et al., 1994)、本質的にはネガティブで苦痛を与えるものである (Pieters & Zeelenberg, 2007; Zeelenberg & Pieters, 2007)。ただし、Breugelmans et al. (2014) が後悔した出来事の情動体験要素として自己改善的な動機が含まれることを示したように、後悔した出来事が成長の機会となるという研究が報告されている (King & Hicks, 2007; Roese & Summerville, 2005; Sharffrey et al., 2008; Zhang & Chen, 2016)。後悔した出来事に関するナラティブに基づき、King & Hicks (2007) はその出来事が何を意味するのかを十分に吟味できれば、その出来事は幸福感の向上や人格発達で示される成熟性を促すと論じている。また、Sharffrey et al. (2008) は後悔の機能に関する素朴理論を検討し、一般の人々は後悔した出来事を洞察が得られる機会だと捉えていることを明らかにした。さらに、後悔した出来事を経験すると、人は同じ出来事が生じないように予防するようになることも明らかとなっている (小宮他, 2010; Pieters & Zeelenberg, 2007; Sharffrey et al., 2008; Zeelenberg & Pieters, 2007)。それゆえ、後悔した出来事はネガティブで苦痛をもたらすものでもあるが、その出来事の中のポジティブな側面に着目することができれば、成長に繋がるものと考えられる (King & Hicks, 2007; Sharffrey et al., 2008)。

後悔した出来事が成長の機会になる可能性があることを踏まえると、検討すべき重要な問いはどのような心理的要因が、後悔した出来事からの成長を促すのかということである。洋の東西を問わず、後悔した出来事により苦しむ人もいる一方で、その出来事に適応的に対処している人もいると考えられる。それゆえ、どのような肯定的な心理的資源が人を後悔した出来事に適応的に向き合わせ、その出来事から成長するように動機づけるのかという課題に取り組むことは重要であろう。しかしながら、これまでのところ、欧米圏や日本を含むアジア圏においても、この課題に関する研究は僅少であったと

される。このような背景を受けて、Zhang & Chen (2016) は肯定的な心理的資源としてセルフコンパッションに着目し、それが個人的改善という後悔した出来事から成長し、同じような出来事の再発を予防しようとすることを促すのかを検討している。

### **セルフコンパッションと後悔した出来事からの個人的改善**

Zhang & Chen (2016) は米国人を対象として、一連する3つの研究により、セルフコンパッションと後悔した出来事からの個人的改善の関連性を示した。研究1では、SNS上で後悔した出来事を匿名で開示するブログにおいて、ブログ内容からセルフコンパッションと後悔した出来事からの個人的改善との関連性を検討している。その結果、評定者により、セルフコンパッションが高いことを表していると評定されたブログ内容ほど、個人的改善を表しているブログ内容であると評定されていた。

研究2では、自己報告式の質問紙を用いた研究法により、この知見を再現している。調査参加者はセルフコンパッションと自尊感情に関する尺度に回答した後に、実行した後悔あるいは実行しなかった後悔のどちらかを記述するように求められた。その後、調査参加者は現在の情動状態及びその後悔した出来事からの個人的改善の程度を回答した。分析の結果、セルフコンパッションは怒りや不快感などを含むネガティブ感情や恥と罪悪感を含む自己意識的感情と負の関連性を示し、嬉しさなどを含むポジティブ感情と正の関連性を示したが、自尊感情の影響を統制するとセルフコンパッションと現在の情動状態との関連性が非有意となることが示された。さらに重要な点として、セルフコンパッションは個人的改善と有意な正の関連性を示し、自尊感情の影響を統制しても、その関連性が有意であることが示された。また、後悔した出来事の種類やその出来事からの経過月数は、セルフコンパッションと個人的改善の関連を調整しないことも示された。つまり、後悔した出来事から経過した時間や、実行した後悔と実行しなかった後悔という出来事の種類に関わらず、セルフコンパッションが高い人ほど、後悔した出来事から個人的改善を経験しやすいことが明らかとなった。

研究1及び研究2により、セルフコンパッションと後悔した出来事からの個人的改善の間に一貫した正の関連性があることが明らかとなった。研究3では、Breines & Chen (2012) と同様の実験操作により状態的にセルフコンパッションを高めた場合も、この関連性が再現されるのかが検討された。さらに、研究3では理論上予測されうる媒介過程が検討された。具体的には、セルフコンパッションが高いことにより、人々は後悔した出来事を受容

し、また後悔した自己を許しやすくなるため、その出来事から個人的改善を経験しやすいと予測された。実験手順として、初めに実験参加者は自己の後悔した出来事を記述することを求められた。その後、実験参加者はセルフコンパッション介入群、自尊感情介入群あるいは統制群に無作為に振り当てられた。セルフコンパッション介入群の実験参加者は思いやりの気持ちを持って、理解を示すような視点からその出来事について記述することを求められた。自尊感情介入群では、自己の肯定的な資質を認めるような視点からその出来事について記述することを求められた。統制群の調査参加者は自己の趣味について説明することを求められた。Hayes (2013) による多重媒介モデルを用いた分析の結果、状態的に高まったセルフコンパッションは後悔した出来事を受容を高め、結果として、後悔した出来事からの個人的改善を促すことが示された。一方、後悔した自己への許しはセルフコンパッションと個人的改善の関連性を媒介しないことが示された。

総じて言うならば、Zhang & Chen (2016) はセルフコンパッションが後悔した出来事からの個人的改善を促進する肯定的な心理的資源であることを示している。しかしながら、Zhang & Chen (2016) は WEIRD と称されるサンプル (White, Educated, Industrial, Rich, and Democratic; Henrich et al., 2010) に対応する西洋文化の参加者に偏っていたことを限界点の1つとして指摘している。それゆえ、重要なリサーチクエスションの1つとして、Zhang & Chen (2016) の研究知見が、日本のように西洋と異なる文化的背景を持つ集団にも当てはまるのかどうかということが挙げられる (北山, 1998; Markus & Kitayama, 2010)。また、異なる文化的背景を持つ文化圏での再現研究は、セルフコンパッションという構成概念の特徴やその機能が文化によらず類似しているものであるのか、あるいは文化により異なるものであるのかを明確にすることに寄与すると考えられる (Cheung, 2012; Henrich et al., 2010; Norenzayan & Heine, 2005)。

それゆえ、本章における実証的研究の主な目的は、セルフコンパッションが後悔した出来事を受容を促し、その結果、その出来事からの個人的改善が促進されるという Zhang & Chen (2016) の主要な知見を日本において再現することである。本研究において、Zhang & Chen (2016) の研究知見が再現され、セルフコンパッションが後悔からの個人的改善と関与することが示されれば、自己批判的な態度が推奨される日本 (北山, 1998; Markus & Kitayama, 2010) においても、思いやりを持って自己に向き合うことが困難からの自己改善的な対処を行う上で重要であることが示唆される。

## 日本における Zhang & Chen (2016) の再現可能性

本研究では、後悔した出来事への対処との関連性から、文化的背景を問わず、セルフコンパッションが困難に対処する際の心理的資源としての機能を果たすのかについて検討する。

第1章及び第2章で論じたように、セルフコンパッションという概念は東洋における思想や西洋における心理学的知見が合わさった構成概念であり、米国人大学生を対象として作成された Self-Compassion Scale (SCS, Neff, 2003b) は、今現在、オランダなどの他の西洋諸国や日本などの東洋文化圏においても翻訳されている (有光, 2014; 石村他, 2014; 宮川他, 2015; Neff et al., 2008; Neff & Vonk, 2009)。SCS に関する研究は、セルフコンパッションが洋の東西を問わず人々に認知的にアクセス可能なもの (Norenzayan & Heine, 2005) であることを示している。それゆえ、日本においても、セルフコンパッションが高い人ほど、(a) 困難や苦しみに過剰に反応せず、それらにあるがままの注意を払い、(b) 自己のみが劣っていると孤独を感じず、自己の体験を人としての共通体験として幅広い視点から理解し、(c) 自己非難せず、心優しく自己に接して、弱みも受容する (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab) と考えられる。

セルフコンパッションの中核的な特徴が日本や欧米圏で共通していることを踏まえると、Zhang & Chen (2016) 同様に、日本においてもセルフコンパッションが高い人ほど、後悔した出来事を受容しやすく、その出来事からの個人的改善を経験しやすいと考えられる。つまり、後悔した出来事を受容し、個人的改善を促すというセルフコンパッションの機能は日米で共通していると予測される。

一方、文化心理学的視点からはセルフコンパッションと後悔した出来事からの個人的改善に関して異なる予測を立てることも可能である。自己の有能さに着目する相互独立的自己観が優勢な米国に比べ、相互協調的自己観が優勢な日本では、他者との関係性を維持し、他者の期待に沿う自己になるため、自己の至らない点を批判的に捉え、それを改善していくという自己批判に関する文化的規範がある (北山, 1998; Markus & Kitayama, 2010)。日本における文化的背景を踏まえれば、思いやりを持って自己に向き合うセルフコンパッションは後悔した出来事からの個人的改善を抑制するという可能性もある。ただし、日本文化において推奨される自己批判的な態度は、自己改善のために自己の弱みに目を向けることであると考えられる (北山, 1998; Markus & Kitayama, 2010)。それゆえ、自己の弱みに向き

合うことを避けずに、その弱みに向き合おうとするという点では日本における自己批判とセルフコンパッションは共通している。セルフコンパッションが高い人は自己の気持ちを落ち着かせ、人としての共通体験という広い視点から自己の弱みに向き合うとされるため (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)、自己批判的な態度が推奨される文化圏であっても、セルフコンパッションが高い人ほど後悔した出来事からの個人的改善を経験しやすいと考えられる。

本研究におけるセルフコンパッションと後悔した出来事からの個人的改善の関連性の予測の部分的な支持として、Breines & Chen (2012) 及び Shimizu et al. (2016) の研究が挙げられる。米国人を対象とした Breines & Chen (2012) では自尊感情を高めた群や自己の趣味を記述した統制群に比べ、実験的にセルフコンパッションを高めた群ほど、1度目の課題に失敗した後に2度目の再試験に向けて勉強する時間が増加することを報告している。そして、日本人を対象とした Shimizu et al. (2016) において Breines & Chen (2012) と類似の知見が得られている。Shimizu et al. (2016) では、言語連想課題に失敗し、自己の有能さが脅威にさらされた場合、セルフコンパッションが高い人ほど、再度課題を受けた時の得点が高くなることが報告されている。Breines & Chen (2012) 及び Shimizu et al. (2016) はセルフコンパッションが失敗後の自己改善的な取り組みを促すという機能が日米で共通していることを示唆している。この点を踏まえれば、日米で共通してセルフコンパッションが後悔した出来事の受容を促し、その結果、その出来事からの個人的改善が促されるという心理的過程が再現されると考えられる。

また、Breines & Chen (2012) 及び Shimizu et al. (2016) は課題の未達成という能力面に関する困難のみに注目しているため、日米で共通してセルフコンパッションが日常生活における様々な困難な出来事からの自己改善的な取り組みを促すものなのかどうかは更なる検討が必要であると考えられる。本研究で取り上げる後悔した出来事は、各個人がこれまでの人生において遭遇した出来事であるため、Breines & Chen (2012) 及び Shimizu et al. (2016) の知見を深めることにも繋がると思われる。

さて、先行研究では、米国と比べると (Neff, 2003b; Neff et al., 2008)、日本におけるセルフコンパッションの平均値は低いことが報告されている (有光, 2014; 石村他, 2014; 宮川他, 2015)。本研究においてもセルフコンパッションの平均値を Zhang & Chen (2016) において報告されている平均値と比較することで、日本においてセルフコンパッションの度合いが低いことを確認する。

まとめると、本研究では、Zhang & Chen (2016) に比べ、セルフコンパッションの平均値は有意に低くなるものの、セルフコンパッションの機能に関しては Zhang & Chen (2016) と同様に、セルフコンパッションが後悔した出来事の受容を介してその出来事からの個人的改善を促すという結果が得られると予測する。

## 第2節 方法

### 調査参加者及び分析対象者

調査参加者は心理学の授業を受講し、本調査に同意を得た日本人大学生 424 名であった。後述するコーディングの結果、80 名のデータがデータ分析より省かれた。それゆえ、分析対象者は日本人大学生 344 名（男性 51 名、女性 293 名）であった。平均年齢は 19.7 歳 ( $SD = 1.0$ , 年齢不明 1 名) であった。

### 調査手続き

本研究の方法論は Zhang & Chen (2016) の研究 2 における自己報告式の質問紙法に沿ったものである。ただし、データ解析では、セルフコンパッションが後悔した出来事の受容を介して個人的改善を促すという媒介モデルを検討するために、Zhang & Chen (2016) の研究 3 で使用された多重媒介分析を用いた。また、方法論上の相違点として、Zhang & Chen (2016) の研究 2 はオンライン調査であったが、本研究では紙媒体の質問紙を用いて、授業の一部の時間を利用した集合調査であった。

具体的な調査手続きを以下に説明する。まず初めに、調査参加者はセルフコンパッション及び自尊感情に関する尺度やデモグラフィック変数に回答した。その後、調査参加者は無作為に 2 群のうちの 1 群に振り当てられた。実行した後悔群では、「実際に行動をしたが、のちに、しなければよかったのに...と後悔した」体験を想起し記述するように求められ、実行しなかった後悔群では、「実際に行動には移さなかったが、のちに、しておけばよかったのに...と後悔した」体験を想起し記述するように求められた (Gilovich & Medvec, 1994; Zhang & Chen, 2016)。その後、調査参加者は、記述した出来事から現在までの経過月数 ( $M_{\text{months}} = 34.2$ ,  $SD = 33.8$ )、現在の情動状態、その出来事の受容、後悔した自己の許し、その出来事からの個人的改善に関する尺度に回答した。調査後に、研究者はディブリーフィングを行った。

調査参加者が記述した後悔した出来事に関しては、本研究の仮説に盲検な 2 人の独立した評定者が、実行した後悔、実行しなかった後悔、判別不能 (Gilovich & Medvec, 1994) に分類した。評定者間のコーディングの一致度は高く ( $k = .80$ )、不一致であった記述は話し合いの上で最も適当な 1 つのコーディングに再分類した。その結果、実行した後悔群には 169 名が適切に割り当てられ、実行しなかった後悔群には 175 名が適切に割り当てられていることが示された。後悔した出来事の内容が判別不能であった調査参加者や与えられた教示に沿った出来事を記述していないと判断された調査参加者の計 80 名のデータを以下のデータ分析から除いた。本研究の主要な変数において、分析対象者と分析除外者の間に有意差は認められなかった ( $ps \geq .14$ )。

**測定尺度** 本研究で用いた尺度は以下の通りである。

**セルフコンパッション** 調査参加者は、宮川他 (2015) により邦訳された Self-Compassion Scale (Neff, 2003b) の日本語版に回答した。日本語版は原版と同様にセルフコンパッションの 3 要素 (自分への優しさ對自己批判, 人としての共通体験対孤立, マインドフルネス対過度の一致) を測定する尺度であり、宮川他 (2015) により信頼性及び妥当性が確認されている<sup>2</sup>。調査参加者は、各項目が困難な状況における自分のあり方にどの程度あてはまるかを、Zhang & Chen (2016) 同様に、「1: 全くあてはまらない」から「7: とてもよくあてはまる」までの 7 件法で回答した。先行研究 (Neff, 2003b; 宮川他, 2015) に沿って、自己批判, 孤立, 過度の一致の各下位尺度に含まれる項目に逆転処理をした後に、全 26 項目の評定平均値を算出し、セルフコンパッションの指標とした ( $\alpha = .88, M = 3.97, SD = 0.70$ )。

**自尊感情** 調査参加者は 10 項目から構成される Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965) の日本語版 (山本・松井・山成, 1982) に回答した<sup>3</sup>。Zhang & Chen (2016) 同様に、「1: 全くあてはまらない」から「7: とてもよくあてはまる」までの 7 件法を用いた。逆転項目に逆転処理した後に全 10 項目の評定平均値を自尊感情とした ( $\alpha = .86, M = 4.03, SD = 0.91$ )。

**現在の情動状態** 後悔した出来事について記述した後に、調査参加者は「1: 全く感じていない」から「7: かなり感じている」までの 7 件法で、現在の情動状態を表す 12 の形容詞に回答した。本研究では、Zhang & Chen (2016) に沿って、以下に示す 3 種類の情動状態を測定した。まず、「怒りを感じる」、「イライラする」、「うんざりする」、

「むしゃくしゃする」という 4 項目の評定平均値を怒り関連感情とした ( $\alpha = .89, M = 3.22, SD = 1.53$ )。「きまりが悪い」, 「恥ずかしい」, 「うしろめたい」という 3 項目の評定平均値をネガティブな自己意識的感情とした<sup>4</sup> ( $\alpha = .64, M = 3.33, SD = 1.29$ )。「満ち足りた」, 「よかった」, 「うれしい」, 「喜ばしい」, 「幸福な」という 5 項目の評定平均値をポジティブ感情とした ( $\alpha = .93, M = 3.81, SD = 1.50$ )。

**後悔した出来事を受容** Zhang & Chen (2016) の研究 3 において用いられた 4 項目により, 調査参加者は後悔した出来事を現在どの程度受容しているかについて回答した。回答には「1: 全くあてはまらない」から「7: とてもよくあてはまる」までの 7 件法を用いた。具体的な項目は「後悔したこの出来事が起きてしまったという事実を受け入れている」, 「後悔したこの出来事が頭によぎっても、それに固執しないでいられる」, 「後悔したこの出来事に今後も圧倒され続けると思う (逆転項目)」, 「後悔したこの出来事を受け入れることに苦戦している (逆転項目)」である。逆転処理をした項目を含む全 4 項目の評定平均値を後悔した出来事を受容とした ( $\alpha = .75, M = 5.20, SD = 1.10$ )。

**後悔した自己への許し** Zhang & Chen (2016) の研究 3 において用いられた 4 項目により, 調査参加者は後悔した自己を現在どの程度許しているかについて回答した。回答には「1: 全くあてはまらない」から「7: とてもよくあてはまる」までの 7 件法を用いた。具体的な項目は「後悔したこの出来事をまだ心苦しく感じているが、この出来事について自分を許そうとしている」, 「後悔したこの出来事が再び思い浮かんだとしても、この出来事について自分を許すことは簡単だと思う」, 「後悔したこの出来事について、自分をうらみ続けるだろう (逆転項目)」, 「後悔したこの出来事について、自分を許すことはとても難しい (逆転項目)」である。逆転処理をした項目を含む全 4 項目の評定平均値を後悔した自己への許しとした ( $\alpha = .79, M = 4.80, SD = 1.20$ )。

**後悔した出来事からの個人的改善** Zhang & Chen (2016) の研究 2 及び研究 3 で用いられた後悔した出来事からの個人的改善を経験した程度を測定する 5 項目について, 調査参加者は「1: 全くあてはまらない」から「7: とてもよくあてはまる」までの 7 件法で回答した。項目例は「後悔したこの (あるいは似たような) 出来事を再び繰り返さないと心に誓う」や「後悔したこの出来事を通して、人として成長した」である。「後悔した状況と同じような状況にいる将来の自分の姿を想像できる」という逆転項目に逆転処理をした後に, 全 5 項目の評定平均値を算出し, それを後悔した出来事からの個人的改善とした ( $\alpha = .55, M = 4.64, SD = 0.94$ )。

なお、現在の情動状態、後悔した出来事の受容、後悔した自己への許し、後悔した出来事からの個人的改善を測定する各項目はバックトランスレーション法により日本語に訳した。まず、原著者に邦訳の許可を得た筆者がこれらの尺度を邦訳した。次に、日本語を母語とする社会心理学者とともに、日本語の意味が適切かどうかを議論し、適宜修正を行った。その後、日本語及び英語に堪能な別の社会心理学者が日本語訳を英語に逆訳を行った。そして、原著者が原版の項目とバックトランスレーションされた項目の意味の等価性を確認し、不一致が見られた項目に関しては、適宜協議の上で日本語訳を修正した。本研究では、最終的に原著者により意味の等価性が確認された尺度項目を用いた。

また、ネガティブな自己意識的感情や後悔した出来事からの個人的改善の  $\alpha$  係数は十分に高いとは言えないものの、バックトランスレーションにより日本語版と英語版の意味の等価性が確認されていることや本研究が再現研究であることを踏まえて、Zhang & Chen (2016) と同様の構造の尺度を用いることとした。

### 第3節 結果

#### セルフコンパッションの平均値の日米比較

初めに、米国に比べ、日本においてはセルフコンパッションの評定平均値が低いという先行研究 (有光, 2014, 石村他, 2014, 宮川他, 2015) の知見を再確認するために、本研究におけるセルフコンパッションの平均値 ( $M = 3.97, SD = 0.70$ ) を Zhang & Chen (2016) の研究2の平均値 ( $M = 4.60, SD = 1.20$ ) と比較検討した。その結果、本研究における平均値は有意に低いという結果が得られた ( $t(465) = 6.99, p < .001$ )。

#### 主要変数の相関分析及び偏相関分析

Table 3-1 に主要変数の相関係数を示す。Zhang & Chen (2016) と同様に、セルフコンパッションはポジティブ感情 ( $r = .20, p < .001$ ) と有意な正の相関関係にあり、怒り関連感情 ( $r = -.36, p < .001$ ) 及びネガティブな自己意識的感情 ( $r = -.34, p < .001$ ) と有意な負の相関関係にあった。さらに、セルフコンパッションは自尊感情 ( $r = .62, p < .001$ )、後悔した出来事の受容 ( $r = .35, p < .001$ )、後悔した自己への許し ( $r = .21, p < .001$ ) そして後悔した出来事からの個人的改善 ( $r = .16, p < .01$ ) とそれぞれ有意な正の相関関係に

**Table 3-1.** Correlations and Partial Correlations (Controlling for Self-Esteem) among Self-Compassion and Other Variables.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 Self-compassion	—									
2 Self-esteem	.62 ***	—								
3 Anger-related emotion	-.36 *** ( -.28 *** )	-.24 ***	—							
4 Negative self-conscious emotion	-.34 *** ( -.23 *** )	-.26 ***	.60 ***	—						
5 Positive emotion	.20 *** ( .04 )	.28 ***	-.04	-.10	—					
6 Acceptance	.35 *** ( .20 *** )	.32 ***	-.23 ***	-.30 *	.14 *	—				
7 Self-forgiveness	.21 *** ( .07 )	.25 ***	-.18 **	-.28 *	.11 †	.61 ***	—			
8 Personal Improvement	.16 ** ( .02 )	.23 ***	-.10 †	-.03	.12 *	.12 *	-.11 *	—		
9 Time since regret	.06 ( .05 )	.04	-.09	-.03	.00	.01	-.13 *	.15 **	—	
10 Regret type	-.03 ( -.05 )	.02	.09	.10 †	.03	.02	.02	.27 ***	-.05	—

Note. Correlations inside parentheses are partial correlations between self-compassion and other variables controlling for self-esteem.

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , †  $p < .10$

あることが示された。また、個人的改善は自尊感情 ( $r = .23, p < .001$ ) と後悔した出来事との受容 ( $r = .12, p < .05$ ) と有意な正の相関関係にあった。一方, Zhang & Chen (2016) と異なり、後悔した自己への許しは個人的改善と有意な負の相関関係にあることが明らかとなった ( $r = -.11, p < .05$ )。

次に、セルフコンパッションと主要変数の間の独自の関連性を検討するために、自尊感情を統制した偏相関係数を算出した (Table 3-1)。自尊感情の影響を統計的に統制しても、セルフコンパッションと怒り関連感情 ( $r = -.28, p < .001$ ) 及びネガティブな自己意識的感情 ( $r = -.23, p < .001$ ) との関連性は有意であったが、ポジティブ感情との関連性は非有意となった ( $r = .04, ns$ )。また、自尊感情を統制しても、セルフコンパッションは後悔した出来事との受容との正の偏相関係数は有意であった ( $r = .20, p < .001$ ) が、セルフコンパッションと後悔した自己への許し ( $r = .07, ns$ ) 及び後悔した出来事からの個人的改善 ( $r = .02, ns$ ) との関連性は非有意となることが示された。

以上の結果を総括すると、単相関では Zhang & Chen (2016) と一致しており、セルフコンパッションが高い人は後悔した出来事に対して、適応的な情動反応を示し、その出来事を受容し、後悔した自己を許し、そしてその出来事から個人的改善を経験しやすいことが示された。しかしながら、偏相関分析の結果は、自尊感情の影響を統制すれば、セルフコンパッションは自己への許しや個人的改善と有意な関連性を示さず, Zhang & Chen (2016)

と異なる知見が得られた。

**Table 3-2.** A Hierarchical Regression Analysis Predicting Personal Improvement.

Predictors	$\beta$	95% CI Lower	95% CI Upper
Age	.13 *	.02	.23
Gender	.02	-.08	.12
Time since regret	.16 **	.06	.26
Regret type	.28 ***	.18	.38
Self-esteem	.21 **	.08	.34
Self-compassion	.02	-.11	.15
Regret type by self-compassion interaction	-.03	-.13	.07
Time since regret by self-compassion interaction	.01	-.09	.11
$R^2$	.16 **		

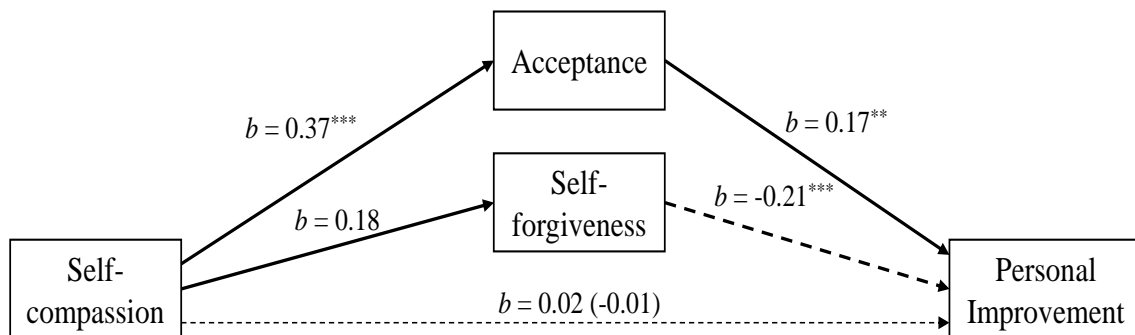
*Note.*  $\beta$  is the standardized beta. Gender is coded as 1 (male) and 2 (female). Regret type is coded as -1 (regret of inaction) and 1 (regret of action). CI = confidence interval

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

### 後悔した出来事からの個人的改善への重回帰分析

Zhang & Chen (2016) と同様に、年齢、性別、後悔した出来事からの経過月数、後悔した出来事の種類、自尊感情、セルフコンパッション、セルフコンパッションと経過月数の交互作用項、セルフコンパッションと後悔した出来事の種類 of 交互作用項を説明変数とし、後悔した出来事からの個人的改善を目的変数とする重回帰分析を行った (Table3-2)。性別は男性を 1、女性を 2 とコードし、後悔した出来事の種類は実行しなかった後悔を -1、実行した後悔を 1 とコードした。また、分析に先立ち、連続変数である独立変数を標準化した。

分析の結果、年齢 ( $\beta = .13$ , 95% CI [.02, .23]), 後悔した出来事からの経過月数 ( $\beta = .16$ , 95% CI [.06, .26]), 後悔の種類 ( $\beta = .28$ , 95% CI [.18, .38]), そして自尊感情 ( $\beta = .21$ , 95% CI [.08, .34]) はそれぞれ個人的改善の有意な予測要因であった。これらの共変量の影響を統制すると、セルフコンパッションは個人的改善の有意な予測要因ではなかった ( $\beta = .02$ , 95% CI [-.11, .15])。この結果は、Zhang & Chen (2016) と異なるものであった。一方、Zhang & Chen (2016) と同様に、セルフコンパッションと後悔した出来事の種類 of 交



**Figure 3-1.** Replication of a mediation model proposed in Zhang and Chen (2016).

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$

*Note.* Self-esteem and time since regret were entered as covariates. A value in a parenthesis represents a direct effect of self-compassion on personal improvement.

相互作用項 ( $\beta = -.03$ , 95%  $CI [-.13, .07]$ ) 及びセルフコンパッションと後悔した出来事からの経過月数の交互作用項 ( $\beta = .01$ , 95%  $CI [-.09, .11]$ ) はどちらも後悔した出来事からの個人的改善に有意な影響を与えていなかった。この結果から、後悔した出来事の種類やその出来事からの経過月数はセルフコンパッションと個人的改善の関連性を調整していないことが明らかとなった。

### 多重媒介モデルの検討

本研究では、自尊感情の影響を統制した場合、セルフコンパッションと個人的改善の関連は非有意となった。ただし、MacKinnon & Fairchild (2009) や Shrout & Bolger (2002) は、独立変数と従属変数との間 (パス c) に有意な関連性が認められない場合、抑制変数があることを指摘している。本研究においても、自己への許しが個人的改善と負の関連を示し、抑制変数となっている可能性が考えられた。また、本研究では、単相関において、セルフコンパッションが後悔した出来事からの個人的改善と正の関連性にあったことから、Zhang & Chen (2016) と同様の多重媒介モデルを検討することとした。具体的には、自尊感情及び後悔からの経過月数を統制後に、セルフコンパッションが後悔した出来事への受容及び後悔した自己への許しを介して後悔した出来事からの個人的改善に正の影響を及ぼすのかを検討した。多重媒介分析に際して、5000回のブートストラップ標本とバイアス修正済みの95%信頼区間を使用した (Hayes, 2013)。

分析の結果を Figure 3-1 に示す。セルフコンパッションの個人的改善に対する直接効果

は非有意であった ( $b = -0.01$ , 95%  $CI [-0.19, 0.17]$ )。重要な点として、後悔した出来事を受容を介した間接効果は有意であり ( $b = 0.06$ ,  $SE b = 0.03$ , 95%  $CI [0.02, 0.14]$ )、セルフコンパッションは後悔した出来事を受容を促し、その結果、その出来事からの個人的改善が促されることが示唆された。他方、後悔した自己への許しを介した間接効果は非有意であった ( $b = -0.04$ ,  $SE b = 0.03$ , 95%  $CI [-0.11, 0.01]$ )。また、ポジティブ感情、怒り関連感情、ネガティブな自己意識的感情を媒介変数として追加した多重媒介モデルの検討も行ったが、この分析においても、後悔した出来事を受容を介した間接効果は有意であった ( $b = 0.07$ ,  $SE b = 0.03$ , 95%  $CI [0.02, 0.15]$ )。以上の結果より、セルフコンパッションは、後悔した自己への許しではなく、後悔した出来事を受容を促すことで、その出来事からの個人的改善を促すことが示された。また、この間接効果は自尊感情の影響を統制しても有意であった。以上のように、間接効果に関する結果は Zhang & Chen (2016) と一致しており、Zhang & Chen (2016) の媒介モデルが日本において再現されたと言える。

## 第4節 考察

### 目的と結果の概要

本研究の目的は、米国人を対象とした Zhang & Chen (2016) と同様に、日本において、セルフコンパッションが後悔した出来事からの個人的改善を促す心理的資源となるのかを検討することであった。本研究では Zhang & Chen (2016) の研究2の手法に基づき、調査参加者は実行したあるいは実行しなかった後悔を自由記述した後に、現在の感情状態やその出来事からの個人的改善、及び媒介変数とされる出来事を受容と自己の許しについて回答した。分析の結果、セルフコンパッションは怒り関連感情及びネガティブな自己意識的感情とそれぞれ有意な負の関連性を示し、ポジティブ感情、後悔した出来事を受容、後悔した自己への許し、後悔した出来事からの個人的改善のそれぞれとは正の関連性を示した。このことから、セルフコンパッションが高い人ほど、後悔した出来事を想起しても情緒的に安定しており、さらに、後悔した出来事から個人的改善の程度が大きいことが明らかとなった。この結果は、Zhang & Chen (2016) に一致したものであった。一方、Zhang & Chen (2016) と異なり、自尊感情の影響を統制すると、セルフコンパッションと後悔した出来事からの個人的改善との関連性は非有意となった。このことは、日本においては、自尊感情の影響

**Table 3-3.** Comparison of Findings between Zhang and Chen (2016) and the Current Study.

	Zhang & Chen (2016)		the current study
	Study 2	Study 3	
Correlations			
Acceptance	NA	NA	+
Self-forgiveness	NA	NA	+
Personal improvement	+	+	+
Partial correlations controlling for self-esteem			
Acceptance	NA	+	+
Self-forgiveness	NA	+	<i>ns</i>
Personal improvement	+	+	<i>ns</i>
A multiple mediation analysis			
Indirect effect via acceptance	NA	+	+
Indirect effect via self-forgiveness	NA	<i>ns</i>	<i>ns</i>

*Note.* NA = not available. + = a positive effect or correlation. *ns* = nonsignificant.

を統制すると、セルフコンパッションは後悔からの個人的改善を直接的に予測しないことを示唆している。ただし、重要な点として、自尊感情の影響を統制しても、セルフコンパッションは後悔した出来事を受容を促し、結果として、その出来事からの個人的改善を促進するという間接効果が有意であった。この間接効果は Zhang & Chen (2016) に一致するものであり、自尊感情と異なるセルフコンパッションの独自の要素が、間接的に後悔した出来事からの個人的改善に正の影響を与えることを示していた。以上の結果から、セルフコンパッションの直接効果については異なる知見が得られたものの、自尊感情を統制しても、セルフコンパッションが後悔した出来事を受容を介して個人的改善に正の影響を与えるという Zhang & Chen (2016) の結果の再現性は概ね支持されたと言えよう。本研究の結果と Zhang & Chen (2016) の結果に関する類似点及び相違点を Table 3-3 に示す。

### 日本におけるセルフコンパッションの平均値とその機能

日本人を対象とした先行研究を踏まえて本研究の知見をセルフコンパッションの機能面での普遍性の有無という観点 (Norenzayan & Heine, 2005) から捉えた場合、本研究ではセルフコンパッションは文化的背景に関わらず困難に対処する際の心理的資源となることを支持する知見が得られたと考えられる。これまで日本における先行研究では、欧米圏同様に、セルフコンパッションが高い人ほど、心理的適応感が高いことが示されていた (有光, 2014; Arimitsu & Hoffmann, 2015; 石村他, 2014; 宮川他, 2015; Yamaguchi et al., 2014)。ま

た、日本人を対象とした Shimizu et al. (2016) と米国人を対象とした Breines & Chen (2012) において、セルフコンパッションが高い人ほど 1 度目の課題に失敗した後に 2 度目の課題への取り組みが改善されるという類似の結果が得られていた。Norenzayan & Heine (2005) に基づけば、先行研究の知見は、洋の東西問わず、セルフコンパッションが苦痛の緩和や幸福感へ貢献し、困難に対して自己改善的な取り組みをするという機能面において普遍性を有していることを示すものであった。このような研究背景をもとに行われた本研究の知見はセルフコンパッションが高い人ほど後悔した出来事に適応的に対処するということを示し、文化的背景に関わらず、セルフコンパッションの機能が類似しているという見解を支持するものであったと考えられる。

セルフコンパッションが高い人は、困難な状況に過剰に反応せず、困難や痛みをあるがまま捉えようとする。また、自分のみが苦しいと孤独を感じず、誰もが弱みを抱えているという人としての共通性を意識して、自己の体験を理解する。そして、自己非難せず、自己に心優しく向き合うとされる (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。このような自己との肯定的な関わり方は、日米問わず、後悔した出来事を避けることなく、広い心でその出来事を捉え、受容することを促す。そして後悔した出来事を受容により、その出来事から成長感を得て、同じ出来事の再発を予防するという個人的改善が促されると考えられる。重要な点として、日米ともに、セルフコンパッションが後悔した出来事を受容を促し、その結果、その出来事からの個人的改善が高まるという心理的過程が認められるということである。このことは、自己批判的な態度が推奨される日本においても、セルフコンパッションが困難時の心理的資源となり、困難への対処過程を促進することを示唆している。

さらに、セルフコンパッションと後悔した出来事を記述後の情動状態について、Zhang & Chen (2016) と概ね一致した結果が得られた。すなわち、セルフコンパッションが高い人ほど、後悔した出来事を想起した後に、ポジティブ感情が高く、怒り関連感情やネガティブな自己意識的感情が低いことが示された。日本人を対象とした Arimitsu & Hoffmann (2015) は、セルフコンパッションが自己批判的な出来事を記述後のネガティブ感情の低さに関連することを示している。本研究の知見は Arimitsu & Hoffmann (2015) にも一致するものであり、セルフコンパッションが困難な出来事を想起した後の情動制御に関わることを示している。

これまでの先行研究において、日本文化では、セルフコンパッションの平均値が米国に比べ低くなることが明らかになっていた (有光, 2014; 石村他, 2014; 宮川他, 2015)。本研究

では日本における先行研究を追従する結果が得られ、Zhang & Chen (2016) の研究 2 で報告されている値に比べ、セルフコンパッションの平均値が有意に低いということが示された。米国に比べ、台湾においてセルフコンパッションの平均値が低いことを報告している Neff et al. (2008) では、儒教思想において強調される恥や自己批判傾向が台湾におけるセルフコンパッションの平均値の低さに影響している可能性を指摘している。Neff et al. (2008) の指摘に従えば、本研究におけるセルフコンパッションの平均値差の結果の解釈の 1 つとして、自己批判や謙遜といった要因が日本で重視されるため (北山, 1998; Markus & Kitayama, 2010), そのような文化的要因の影響を受けて、セルフコンパッションの度合いが低くなった可能性が考えられる。ただし、リッカート尺度を用いた場合、欧米人に比べ、アジア人ほど、質問項目に対して評定上の中間的な選択肢を選ぶことを意味する中間反応傾向を示しやすいことも報告されている (Chen, Lee, & Stevenson, 1995; Hamamura et al., 2008)。本研究におけるセルフコンパッションの平均値差はこのようなリッカート尺度への回答傾向の差異を反映している可能性もある。セルフコンパッションとの平均値に対する文化的な要因の影響については、今後より詳細な検討が必要とされる。

Zhang & Chen (2016) を加味して、本研究の知見を総括すると、米国に比べ、日本においてセルフコンパッションの平均値は低いものの、日米文化に共通して、このような自己との向き合い方は後悔した出来事を受容を促し、その出来事からの個人的改善を促すという心理的過程が認められることが明らかになった。本研究の知見はセルフコンパッションが有する機能の普遍性を示唆するものであり、日本においてもセルフコンパッションが困難に対処する心理的資源となっていることが考えられる。

### 本研究と Zhang & Chen (2016) の知見の相違点

以上のように、後悔した出来事を受容を介した個人的改善に関する間接効果や適応的な情動反応との関連性においては、日米におけるセルフコンパッションの機能の共通性が示された。一方、Zhang & Chen (2016) と異なる知見も得られ、文化差が認められた。その 1 つとして、自尊感情を統制した場合に、セルフコンパッションと後悔した出来事からの個人的改善の関連が非有意になることが挙げられる。この結果は、本研究におけるセルフコンパッションと個人的改善の関連 ( $r = .16$ ) が、Zhang & Chen (2016) の研究 2 で報告されている関連 ( $r = .29$ ) よりも弱いものであったことが影響していると考えられる。ではなぜこの関連性は日本において弱かったのであろうか。その背景には相互に関連する 2 つの理由が

考えられる。

まず、1つ目として、日本におけるセルフコンパッションと個人的改善の関連性の弱さに、自己への許しによる抑制効果が影響した可能性である。すなわち、セルフコンパッションは後悔した出来事を受容を介した場合は個人的改善と正の関連を示すが、非有意であるものの、後悔した自己への許しを介した場合は負の関連を示すため、結果として、米国に比べて、セルフコンパッションと個人的改善の関連性が弱くなったと推測される。

また、セルフコンパッションと個人的改善の関連の弱さに関する2つ目の理由として、文化的な要因の影響が考えられる。相互協調的な自己観が優勢な日本では、他者との関係維持や他者の期待に応えるために、自己の至らない点を批判的に捉え、それを改善するという自己批判的な態度が推奨される(北山, 1998; Markus & Kitayama, 2010)。自己を厳しく捉える文化的規範が存在するため、思いやりを持って心優しく自己に向き合うというセルフコンパッションと後悔した出来事からの個人的改善の関連が弱まるのかもしれない。以上の2つの可能性により、米国と比べ、日本においてはセルフコンパッションと後悔した出来事からの個人的改善の関連性が弱く、自尊感情の影響を統制すると、非有意となったと考察される。

ただし、自己批判に関する文化的規範が優勢な日本においても、セルフコンパッションが後悔した出来事を受容を促し、その出来事からの個人的改善に正の影響を及ぼしていた点は注目に値する。セルフコンパッションの定義に基づけば、セルフコンパッションは自己の至らない点に目を向けなくなることを意味せず、広い心で弱みを抱える自己に素直に向き合おうとすることを表すとされる(Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。このような開かれた態度は後悔した出来事を受容するうえで役立つため、自己批判を推奨する文化的規範がある日本においても、セルフコンパッションは後悔した出来事からの個人的改善は弱いながらも関連していたのであろう。

本研究で認められたその他の文化差として、セルフコンパッションと類似している後悔した自己への許しは日本において個人的改善と負の関連を示したことが挙げられる。許しとは罪悪感や恥を抱えていることを許容することであり、自己に向けた許しとは自己のネガティブな側面をニュートラルあるいはポジティブな側面に変えること(McConnell, 2015)とされる。ここで自己の至らない点を捉え、それを改善するという自己批判に関する規範が日本文化で流布していることを考慮すると、自己のネガティブな側面を許してしまうことは、その側面に無責任になり、改善を妨げることなのかもしれない。つまり、日本

人にとって、自己を許すことは自己のネガティブな側面に意識を向けなくなることであり、これは自己批判に関する文化的規範とは相反するものと考えられる。そのため、日本においては、後悔した自己への許しが後悔した出来事からの個人的改善と負の関連を示したと考えられる。

以上のように、文化的要因の影響により、本研究ではセルフコンパッションと後悔した自己への許しは後悔した出来事からの個人的改善と異なる関連を示したと考えられる。ただし、この 2 つの概念は類似しているため、先に論じた自己への許しの抑制効果により、本研究ではセルフコンパッションと後悔した出来事からの個人的改善との関連が弱まったと考察される。すなわち、セルフコンパッションと後悔した出来事からの個人的改善の関連は、文化的規範や後悔した自己への許しによる抑制効果により、米国に比べ日本では有意であるが弱くなり、自尊感情の影響を統制すると非有意になると考えられる。

なお、セルフコンパッションにも自己批判という下位要素が含まれるが、この自己批判は日本文化における自己改善に関わる自己批判と同義ではなく、抑うつに繋がる自己非難である点に留意すべきである (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。それゆえ、セルフコンパッションと日本文化で推奨される自己改善を目指す自己批判は併存可能なものであると考えられる。

## 本研究の限界点と今後の方向性

本研究の限界点として以下の 3 点が挙げられる。まず、本研究は日本人のみを対象としており、本研究の知見が異なるアジア諸国に一般化できるものなのかどうかは明らかではない。確かに、相互協調的自己観が優勢という点でアジア諸国は類似しているが (北山, 1998; Markus & Kitayama, 2010), 各国固有の文化的背景や宗教的背景がある。例えば、仏教思想が強いタイでは、セルフコンパッションの平均値が日本や台湾、さらに米国よりも高いことが明らかとなっている (有光, 2014; 石村他, 2014; 宮川他, 2015; Neff et al., 2008)。それゆえ、アジア諸国においてもセルフコンパッションと後悔した出来事からの個人的改善の関連性が異なる可能性もある。今後は、対象とする国を増やすことで、セルフコンパッションの機能の普遍性を検討していくことが求められる。2 点目として、本研究が質問紙による横断的研究法であったことが挙げられる。それゆえ、因果関係に関する言及は慎重になるべきである (MacKinnon & Fairchild, 2009)。Zhang & Chen (2016) の研究 3 のように、セルフコンパッションを高める実験的介入を用いて、セルフコンパッションが後悔した出

来事からの個人的改善に及ぼす影響の因果関係に迫る必要性がある。さらに、ネガティブな自己意識的感情や後悔した出来事からの個人的改善の尺度の  $\alpha$  係数が十分に高いとは言えず、尺度として改善の余地があったことが挙げられる。内的整合性の低さが本研究の結果に影響している可能性もあるため、今後は項目の追加や項目内容の吟味を行い、尺度の内的整合性を高め、結果の安定性を示す必要があると考えられる。

以上のような限界点を考慮する必要はあるが、本研究では Zhang & Chen (2016) の知見の再現性を概ね支持する結果が得られた。Zhang & Chen (2016) と同様の方法論や測定尺度を用いた本研究の知見は、日本においても、セルフコンパッションが後悔した出来事に対処する重要な心理的資源となることを示している。今後の方向性として、先に述べた限界点を解決しつつ、セルフコンパッションがどのような場合に成長促進的な働きをするのかを検討することも必要であろう。例えば、自己が重要と認知している領域での失敗は自己像に脅威となる (Crocker & Park, 2011)。ただし、セルフコンパッションは弱みを抱えた自己に広い視野と他者と繋がっているという感覚そして慈愛を与えるものであるため、自我脅威を低減する。そのため、自己の重要領域で後悔している人ほど、セルフコンパッションが個人的改善へ促進的な効果を発揮するかもしれない。そのような調整要因の検討を行うことは、どのような場合にセルフコンパッションが効果的なのかという点を明らかにし、セルフコンパッションを臨床応用していく上で重要な指針となるであろう。

### 第3章の脚注

- 1.本章に関する学会発表：Miyagawa, Zhang, Niiya, & Taniguchi (2017).
- 2.宮川他 (2015) は Neff (2003b) 同様に信頼性及び妥当性が確認された日本語版を作成している。しかしながら、Raes, Pommier, Neff, & Van Gucht (2011) によると、Neff (2003b) の自分への優しさ下位尺度には、自己に心優しく接することを表す3項目と自己に理解を示すことを表す2項目が含まれるとされ、宮川他 (2015) の日本語版では、後者の2項目のうち1項目の因子負荷量が小さかったため、この2項目が尺度構成段階で分析から省かれていた。本研究では、セルフコンパッションを研究する米国人研究者と共に宮川他 (2015) で省かれた2項目の日本語訳を見直し、修正を加えた。その結果、本研究では自分への優しさ下位尺度に含まれる全5項目が十分な因子負荷量を示した (因子負荷量  $\geq .54$ )。それゆえ、本研究では全26項目を用いてセルフコンパッションを測定することにした。

3.Rosenberg (1965) による自尊感情尺度の日本語版 (山本他, 1982) に含まれる「もっと自分を尊敬できるようになりたい」は因子負荷量が低いことが報告されている (関屋・小玉, 2012)。それゆえ, 第 5 章, 第 6 章, 第 7 章ではこの項目を除く 9 項目を使用している。ただし, 本章は Zhang & Chen (2016) の再現研究であることを踏まえて, この項目を含む全 10 項目を自尊感情の指標とした。

4.Zhang & Chen (2016) では自己意識的感情 (self-conscious emotion) という変数名であるが, 一般的に自己意識的感情には誇りなどのポジティブな感情も含まれる。Zhang & Chen (2016) において扱われている自己意識的感情は恥 (ashamed, embarrassed) 及び罪悪感 (guilt) に関するものであるため, 本研究ではネガティブな自己意識的感情 (negative self-conscious emotion) という変数名を用いることとした。また, Zhang & Chen (2016) は angry や irritated などから構成される変数をネガティブ感情 (negative emotion) と名付けているが, 本研究ではネガティブな自己意識的感情との混合を防ぐため, 怒り関連感情 (anger-related emotion) という変数名を用いることとした。

## 第4章 セルフコンパッションが親密な同性友人関係における援助要請 に及ぼす影響の検討<sup>1</sup>

### 第1節 問題

#### 研究背景及び研究目的

第4章では、セルフコンパッションが高い人の対人関係の持ち方やその関係性の活かし方について着目し、なぜセルフコンパッションが高い人ほど、困難な時に他者に援助要請を行いやすいのかという心理的過程を明らかにする。様々な人間関係がある中で、本章では、日常生活で交流が多く、また援助要請を行う可能性が高いとされる、同性友人関係に着目し、セルフコンパッションと最も親密な同性友人に対する援助要請の関連性を検討する。また、その関連性に関与する媒介変数として、援助要請に関わる対人関係の諸要因を取り上げることとする。そして、セルフコンパッションという自己との向き合い方が親密な他者との関わり方に影響し、その結果、困難な時の援助資源の活用を促すという心理的過程を検討する。

第3章では、セルフコンパッションが高い人は、後悔した出来事を受容し、その出来事から個人的改善を経験しやすいことが示された。第3章の研究は、セルフコンパッションが高い人が後悔した出来事にいかに自分一人の力で対処するかという点に焦点があったと言えよう。ただし、困難な状況において、自己解決することのみが困難に対処する唯一の方法ではなく、時に他者からの援助によりその困難に対処することも必要とされる。本章では、セルフコンパッションという自己との向き合い方が援助資源の活用としての援助要請とどのように関連するのかを明らかにする。また、この検討により、セルフコンパッションと困難時の対処過程の関連性の精緻化という第2章で論じた今後のセルフコンパッション研究の課題の1つに取り組むこととする。

#### セルフコンパッションと援助要請

それでは、セルフコンパッションが高い人は、困難な出来事に遭遇した際に、他者に相談し、援助を求めるといった援助要請（木村・水野, 2004; 永井, 2010; 竹ヶ原, 2014）を行うのであろうか。セルフコンパッションは、困難な状況において、自己をケアの対象と捉え、苦痛を緩和させるため、思いやりを持って自己に向き合うことであり、(a) 自己批判せ

ず、自己に優しさを注ぐ側面、(b) 自己と他者を切り離し、自分のみが不完全だと捉えず、完璧な人間はいないという人としての共通性を意識する側面、(c) 困難に対して過剰な反応をせず、自己の感情やその状況に開かれた態度で、あるがままの注意を向ける側面という3要素から定義づけられる (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。この定義が表すように、セルフコンパッションは自己の抱える苦しみに対して、いかに自分で向き合うかということに焦点があるため (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)、セルフコンパッションが高い人は他者に援助を求めず、自分一人で悩みの解決を目指すという可能性が考えられる。

ただし、セルフコンパッションと援助要請の関連を検討した先行研究の中には、セルフコンパッションと援助要請が正の関連性にあることを報告しているものがある (Brion et al., 2014; Sirois et al., 2015b; Terry et al., 2013b)。これらの研究では、HIV 患者の中でセルフコンパッションが高い人 (Brion et al., 2014) や場面想定法により癌に罹患したと想定した時にセルフコンパッションが高い人 (Terry et al., 2013b) は、医療行為を求めやすいことが明らかとなっている。さらに、炎症性腸炎や関節炎の患者の中でセルフコンパッションが高い人ほど、それらの慢性疾患に関連する日常的なストレスに対して、他者に援助を求めやすいことが示されている (Sirois et al., 2015b)。これらの結果は、セルフコンパッションが高い人は困難に直面した際に、自分一人の力で悩みの解決を目指すだけでなく、他者へ援助要請を行い、援助資源を活用し困難に対処しようとすることを示唆している。

しかしながら、先行研究ではなぜセルフコンパッションが高い人は援助要請を行いやすいのかという、セルフコンパッションが援助要請に影響する心理的過程については明らかになっていない。セルフコンパッションと援助要請に着目し、その関連の心理過程を明らかにすることで、自己の抱える苦しみに対して、いかに自分で向き合うかということが強調されるセルフコンパッションの高い人の対人関係の持ち方やその関係性を活かした悩みの解決方法に関する新たな知見を提供できる。そこで、本研究では、困難に直面した際に援助要請を行う可能性の高い、最も親しい同性友人 (Ito, Masuda, Komiya, & Hioki, 2015; 木村・水野, 2004; 岡田, 2008; Tinsley, de St Aubin, & Brown, 1982) を対象として、セルフコンパッションと援助要請の関連性を検討する。

### **援助要請に関する抑制要因**

ここで、援助要請に関する研究を概観してみると、援助要請を妨げる様々な抑制要因があるとされる (水野・石隈, 1999; 竹ヶ原, 2014; Vogel & Wester, 2003)。例えば、援助要請を

することで相手に迷惑をかけるのではないかという相手の負担の推測や相手から嫌われるのではないかという懸念は援助要請を抑制することが報告されている（一言・新谷・松見, 2008; Ito et al., 2015; Kim, Sherman, Ko, & Taylor, 2006; 竹ヶ原, 2014）。また、悩みの自己開示に伴う自己への心理的コストや援助の所与に伴う有益性の推測が、援助要請を予測することが明らかにされている（一言他, 2008; Ito et al., 2015; 木村・水野, 2004; 永井・新井, 2008; 笹原, 2003; 高木, 1997; Vogel & Wester, 2003）。援助を要請することで相手に自己の弱みが伝わるため、援助要請は肯定的な自己像への脅威となる（脇本, 2008）。それゆえ、自己隠ぺい傾向が高いことや自己開示の心理的リスクを高く見積もることが、援助要請を抑制する（木村・水野, 2004; 笹原, 2003; Vogel & Wester, 2003）。さらに、援助要請を行う際に、他者に悩みを開示しても悩みが解消されないだろうと推測するほど、つまり、援助要請を行う有益性が感じられないほど、援助要請が抑制される（木村, 2015; 永井・新井, 2008; 高木, 1997; Vogel & Wester, 2003）。

以上のように、悩みの自己開示に伴う援助要請は、援助者との関係性への配慮や自己開示に伴う自己への心理的コスト及び援助の有益性の推測により、その生起が左右される。本研究では、セルフコンパッションがこれらの抑制要因を低減させるため、結果として親密な同性友人への援助要請を促すと予測する。以下、セルフコンパッションと援助要請の抑制要因の関連性について論じる。

### **セルフコンパッションが援助要請に影響する心理的過程の予測**

まず、抑制要因の 1 つとして、援助要請に伴う相手への過剰な配慮を取り上げる。相手との関係性を懸念するほど、援助要請が抑制されるが（一言他, 2008; Ito et al., 2015; Kim et al., 2006; 竹ヶ原, 2014）、セルフコンパッションには、困難な事態をバランスよく捉え、悩みや弱みは人間である以上、誰でも有しているという共通性の意識が含まれる（Neff, 2003ab, 2011, 2016ab）。このような視点は相手への負担を過剰に見積もることを低減するであろう。この予測の間接的な支持として、対人葛藤の解決を扱った Yarnell & Neff (2013) がある。この研究では、セルフコンパッションが高い人は、家族や友人、恋愛相手との葛藤場面において、自己の要求を抑えず、自己と相手の要求の妥協点を探す解決方法を選びやすいことを報告している。それゆえ、セルフコンパッションが高い人は、援助要請を相手に伝えることが相手の負担になるというような過度な配慮を抱きにくく、その結果、援助要請が促進されると予測する。

さらに、援助要請に伴う自己の心理的コストとして、弱みを開示することへの抵抗感を取り上げる。本研究では、援助要請の抑制に関わる自己隠ぺい (木村・水野, 2004; 笹原, 2003) のうち、特に、自己の弱みを他者に隠したいという弱みの隠ぺい (兪・松井, 2013) をセルフコンパッションは低減すると予測する。セルフコンパッションが高い人は弱みを抱えている自己に心優しく接するとされる (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。自己の弱みに心優しく向き合うことは他者への弱みの開示へと繋がる。Brion et al. (2014) は、HIV 患者において、セルフコンパッションが高い人ほど、HIV を抱えている自己をあるがまま受容し、さらに、友人や家族に自己が HIV に罹患していることを伝えやすいという結果を報告している。このように、弱みを抱えた自己に心優しく接することで、その弱みは自己像への脅威ではなくなり、他者への弱みの自己開示に繋がると考えられる。それゆえ、セルフコンパッションが高いほど、弱みの隠ぺいが低減されるため、親密な同性友人への援助要請が促進されるであろう。

また、援助の所与に伴う有益性の推測 (木村, 2015; 永井・新井, 2008; 高木, 1997; Vogel & Wester, 2003) に着目する。具体的には、他者に悩みを開示しても、相手に分かってもらえず、悩みが解決されないだろうという無効性 (片山, 1996; 兪・松井, 2013) を推測することで、援助要請は抑制されるが、セルフコンパッションはこの無効性の知覚を低減させるであろう。セルフコンパッションが高い人は、自分のみが苦しんでいると自己を孤立させるようなことはなく、他者との繋がりを意識し、広い心で事態を捉える (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。また、セルフコンパッションが高い人は安定した愛着スタイルを有していることが報告されている (Neff & Beretvas, 2013)。すなわち、セルフコンパッションが高い人は愛着不安に示される自己への不信が低く、愛着回避に示される他者への不信も低いとされる。広い心で事態を捉え、他者との繋がりを意識するセルフコンパッションが高い人は、他者を信頼していると言えよう。このことから、セルフコンパッションが高い人は、他者の自分に対する思いを的確に受け止めることができ、援助要請をした場合に他者はそれに応えてくれると予測していると考えられる。それゆえ、セルフコンパッションが高い人は他者への悩みを開示を無効だとネガティブに捉えにくいことが予測され、その結果、その相手への援助要請を行いやすいと考えられる。

まとめると、本研究では、最も親しい同性友人関係において、セルフコンパッションが相手への過剰な配慮、弱みの隠ぺい、無効性の知覚という 3 つの抑制要因を低減させ、その相手への援助要請を促進させるという予測を検討する。

## 第2節 方法

### 調査参加者及び分析対象者

男女大学生 229 名を調査参加者とし、調査協力に同意が得られ、回答に不備がなかった 197 名（男性 74 名、女性 123 名）を最終的な分析対象とした（有効回答率 86.0%）。分析対象者の平均年齢は 19.8 歳 ( $SD = 1.2$ ) であった。

### 調査手続き

本研究では後述の質問項目を含む質問紙調査を実施した。調査手続きとして、授業中に質問紙を一斉配布し、その場で回収した。調査の所要時間は約 20 分であった。なお、調査実施にあたって、所属機関の倫理委員会の承諾を事前に得た。

### 質問紙の構成

本研究の質問紙には、性別及び年齢といったデモグラフィック項目に加え、以下の尺度や教示が含まれていた。

**セルフコンパッション** Self-Compassion Scale (Neff, 2003b) の邦訳版である、自分への思いやり尺度日本語版（宮川他, 2015）を用いた。本尺度は 24 項目から構成されており、宮川他（2015）により信頼性及び妥当性が報告されている<sup>2</sup>。主な項目例は、「苦しい時は、自分に優しくする」、「つらい出来事が起こると、その状況をバランスよく捉えようとする」である。精神的につらい状況において、各項目が調査参加者自身にどの程度あてはまるかについて、「1: あてはまらない」から「5: あてはまる」までの 5 件法で回答を求めた。宮川他（2015）にならい、全 24 項目の平均値をセルフコンパッションとした。本研究における  $\alpha$  係数は .84 であり、十分な内的整合性が確認された。

**最も親しい同性友人の想起** 調査参加者は普段つき合っている中で、最も親しい同性友人を 1 名想起した。調査参加者には、以下の尺度への回答に際して、その友人を想定し、回答するように求めた。

**想起した友人に対する援助要請** 木村・水野（2004）及び永井（2010）で用いられた悩みの 6 場面を提示し、その場面において、想起した友人へ援助を要請する程度を尋ねた。その場面とは、自分の学力や能力に関する悩み、恋愛関係に関する悩みなどであり、自分一

**Table 4-1.** Descriptive Statistics and Gender Differences among Study Variables.

	Total		Male		Female		<i>t</i> -value
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
Self-compassion	3.01	0.53	3.17	0.49	2.91	0.53	3.38 **
Help-seeking	3.57	0.96	3.23	0.97	3.77	0.89	4.03 ***
Excessive concern	2.84	0.97	2.78	0.95	2.87	0.98	0.61
Concealment of weaknesses	2.31	1.09	2.62	1.19	2.13	0.98	3.02 **
No positive expectation	2.54	0.86	2.74	0.82	2.42	0.85	2.64 **

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$

人で解決が困難な悩みを抱えた時に、想起した友人に相談する程度を「1: 相談しないと思う」から「5: 相談すると思う」までの5件法で回答を求めた。本研究では、6場面における得点の平均値を援助要請とした。本研究における $\alpha$ 係数は.82であり、十分な内的整合性を示した。

**援助要請の抑制要因** 兪・松井 (2013) のストレス開示抑制態度尺度に含まれる、弱みの隠ぺい、相手への配慮、あきらめの3因子から、因子負荷量を参考に、各5項目を使用し、援助要請の抑制要因の指標として用いた。想起した最も親しい同性友人との関係性において、各項目が調査参加者にどの程度あてはまるかについて、「1: あてはまらない」から「5: あてはまる」までの5件法で回答を求めた。弱みの隠ぺいの項目例は「私はその友人に弱みを見せないようにしている」である。なお、「私の不快な体験の話をすると、その友人の気分を害してしまうのではないかと思います」といった項目からなる相手への配慮因子を、本研究では相手への過剰配慮と名付けた。同様に、「私の悩み事をその友人に言っても、何も変わらないと思う」といった項目からなるあきらめ因子を本研究では無効性知覚と名付けた。本研究では、各下位尺度に含まれる項目の平均値を弱みの隠ぺい、過剰配慮、無効性知覚とした。本研究における $\alpha$ 係数は順に.91, .86, .83であり、十分に高い値を示した。

### 第3節 結果

#### セルフコンパッションと親密な同性友人に対する援助要請およびその抑制要因との関連性の検討

本研究の予測に関わる主要な分析の前に、各変数の記述統計量を算出し、男女差の検討を行ったところ、相手への過剰配慮を除く変数で有意な性差が認められた (Table 4-1)。具

**Table 4-2.** Partial Correlations among Study Variables (Controlling for Gender).

	1	2	3	4	5
1 Self-compassion	—				
2 Help-seeking	.13 <sup>†</sup>	—			
3 Excessive concern	-.25 <sup>***</sup>	-.24 <sup>**</sup>	—		
4 Concealment of weaknesses	-.24 <sup>**</sup>	-.38 <sup>**</sup>	.44 <sup>***</sup>	—	
5 No positive expectation	-.30 <sup>***</sup>	-.28 <sup>***</sup>	.43 <sup>***</sup>	.52 <sup>***</sup>	—

\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , <sup>†</sup> $p < .10$

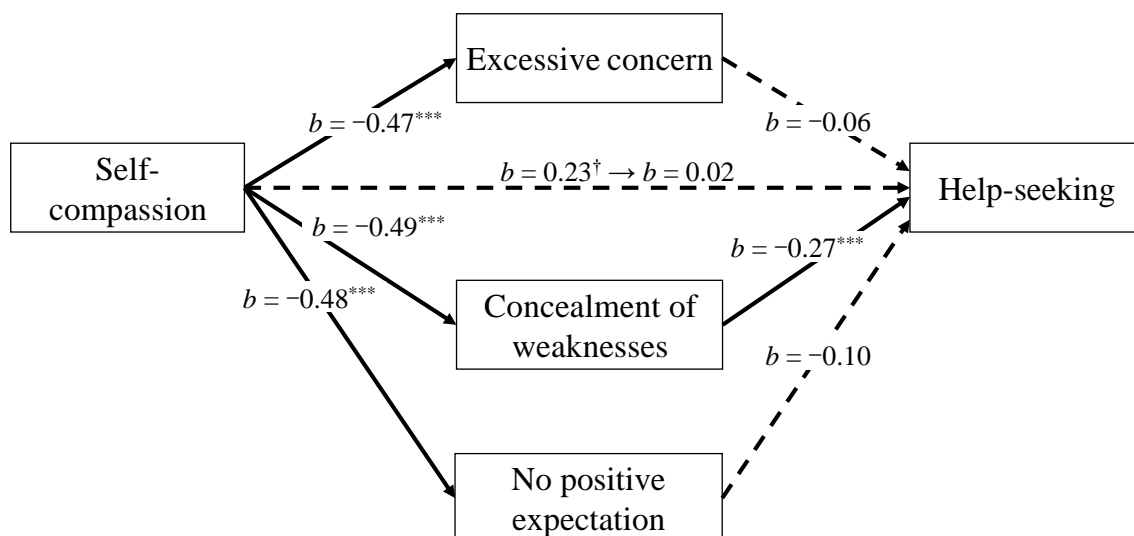
体的には、セルフコンパッション、弱みの隠ぺい、無効性知覚の平均値は女性よりも男性が有意に高く、援助要請の平均値は男性よりも女性の方が有意に高いことが明らかとなった ( $t(195) > 2.64$ ,  $ps < .01$ )。それゆえ、以下の分析では性別を統制し分析することとした。

セルフコンパッションと親密な同性友人に対する援助要請に関わる変数の偏相関係数を算出した。その結果を Table 4-2 に示す。セルフコンパッションは親密な同性友人に対する援助要請と有意傾向の正の関連性を示した ( $r = .13$ ,  $p < .10$ )。他方、セルフコンパッションと援助要請の抑制要因は予測された有意な関連性を示した。具体的には、セルフコンパッションは、相手への過剰配慮 ( $r = -.25$ ,  $p < .001$ )、弱みの隠ぺい ( $r = -.24$ ,  $p < .01$ )、無効性知覚 ( $r = -.30$ ,  $p < .001$ ) と有意な負の偏相関係にあることが明らかとなった。

以上のように、セルフコンパッションが高いほど、親密な同性友人への援助要請を行いやすい傾向にあることが示された。また、セルフコンパッションが高いほど、親密な同性友人に対して、自己の弱みを隠ぺいしたいという気持ちや、悩みの開示に伴うその友人の負担に関する過剰な配慮が低いことが示された。さらに、セルフコンパッションが無効性知覚と負の関連性にあったことから、セルフコンパッションが高い人ほど、その友人が援助資源となると肯定的に捉えていると考えられる。

### セルフコンパッションが親密な同性友人への援助要請を促す心理的過程の検討

本研究では、セルフコンパッションが高いほど、相手への過剰配慮、弱みの隠ぺい及び無効性知覚が低い場合、援助要請が促進されると予測した。この予測を Hayes (2013) による多重媒介モデルを用いて検討した。具体的には、性別を統制変数とし、相手への過剰配慮、弱みの隠ぺい、無効性知覚を媒介変数とした多重媒介分析を行った。その結果を Figure 4-1 に示す。まず、総合効果に関して、セルフコンパッションは援助要請に有意傾向の正の



**Figure 4-1.** A multiple mediation model for the relation of self-compassion to help-seeking.

\*\*\* $p < .001$ , † $p < .10$

*Note.* Gender is entered as a covariate. Unstandardized path coefficients are presented.

**Table 4-3.** Indirect Effects of Self-Compassion on Help-Seeking via Proposed Mediators (Controlling for Gender).

Mediator variables	$b$	$SE\ b$	95% CI	
			Lower	Upper
1. Total indirect effect	0.21	0.06	0.10	0.33
2. Excessive concern	0.03	0.04	-0.04	0.13
3. Concealment of weaknesses	0.13	0.05	0.05	0.27
4. No positive expectation	0.05	0.05	-0.04	0.16

*Note.* CI = confidence interval.

影響を与えていた ( $b = 0.23$ ,  $SE\ b = 0.13$ ,  $p < .10$ )。媒介変数の影響を統制した直接効果では、セルフコンパッションの援助要請への影響は非有意となった ( $b = 0.02$ ,  $SE\ b = 0.13$ ,  $ns$ )。

援助要請の抑制要因へのセルフコンパッションの影響に関して、セルフコンパッションは相手への過剰配慮 ( $b = -0.47$ ,  $SE\ b = .13$ ,  $p < .001$ )、弱みの隠ぺい ( $b = -0.49$ ,  $SE\ b = 0.14$ ,  $p < .001$ )、無効性知覚 ( $b = -0.48$ ,  $SE\ b = 0.11$ ,  $p < .001$ ) にそれぞれ有意な負の影響を与えていることが示された。また、これらの媒介変数と援助要請の関係性について、それぞれの媒介変数とセルフコンパッションの影響を統制すると、弱みの隠ぺい ( $b = -0.27$ ,  $SE\ b = 0.07$ ,  $p < .001$ ) は援助要請に有意な負の影響を与えていたが、相手への過剰配慮 ( $b = -0.06$ ,  $SE\ b$

= 0.07, *ns*) 及び無効性知覚 ( $b = -0.10$ ,  $SE\ b = 0.09$ , *ns*) は援助要請に有意な影響を与えていないことが示された。

援助要請に対するセルフコンパッションの間接効果を 5000 回のブートストラップ標本に基づく 95%信頼区間を用いて検討した (Table 4-3)。この 95%信頼区間に 0 が含まれていない場合、間接効果が有意であるとされる (Hayes, 2013)。その結果、セルフコンパッションの総合間接効果が有意であることが明らかとなった ( $b = 0.21$ ,  $SE\ b = 0.06$ , 95%CI[0.10, 0.33])。次に、セルフコンパッションが各々の媒介変数を介した間接効果を検討すると、セルフコンパッションは弱みの隠ぺいを介して、間接的に援助要請に正の影響を与えることが示された ( $b = 0.13$ ,  $SE\ b = 0.05$ , 95%CI[0.05, 0.27])。一方、予測に反して、相手への過剰配慮を介した間接効果 ( $b = 0.03$ ,  $SE\ b = 0.04$ , 95%CI[-0.04, 0.13]) や無効性知覚を介した間接効果 ( $b = 0.05$ ,  $SE\ b = 0.05$ , 95%CI[-0.04, 0.16]) は 95%信頼区間に 0 を含み、有意ではないことが明らかとなった。

以上の結果を踏まえると、セルフコンパッションが高い人は、親密な同性友人に自己の弱みを隠ぺいする気持ちが低いため、その友人に援助要請を行いやすいことが示唆された。

## 第 4 節 考察

### 目的と結果の概要

本研究は、セルフコンパッションと援助要請の関連性に着目し、セルフコンパッションが高い人はなぜ援助を求めやすいのかという心理的過程について検討した。その際、同性友人関係を取り上げ、援助要請を抑制する要因として、援助要請に伴う友人への過剰な配慮、その友人に対して自己の弱みを隠ぺいする傾向、友人に自己開示しても悩みが解決されないだろうと悩みの開示を無効だと捉える傾向という 3 要因を取り上げた。性別を統制した分析の結果、セルフコンパッションは最も親密な同性友人への援助要請と関連していたが、その関連性の強さは有意傾向に留まった。しかしながら、弱みの隠ぺいを介した間接的な影響は有意であり、セルフコンパッションは自己の弱みの隠ぺいを低減させるため、最も親密な同性友人への援助要請を促すことが示された。以下、セルフコンパッションと友人に対する援助要請の関連性、そしてセルフコンパッションが高い人の対人関係の持ち方について考察を加える。

## セルフコンパッションと援助要請の関連性について

セルフコンパッションと援助要請は有意傾向であったものの、正の関連性を示し、セルフコンパッションが高いほど、親密な同性友人に援助要請を行いやすいことが示された。セルフコンパッションと援助要請の正の関連性は先行研究 (Brion et al., 2014; Sirois et al., 2015b; Terry et al., 2013b) と一致していた。本研究は、この関連性の再現に加え、セルフコンパッションと援助要請がなぜ関連するのかという点で新たな知見を示した。本研究では、その関連の心理的過程について、相手への過剰配慮、弱みの隠ぺい、無効性知覚という 3 つの抑制要因を取り上げ、多重媒介分析を行った。その結果、セルフコンパッションは自己の弱みの隠ぺいを低減させることで、親密な同性友人への援助要請を促進することが示された。これまで、援助者に悩みを開示することは、自己の弱みを相手に知られることであり、肯定的な自己像への脅威となるため (脇本, 2008), 弱みの開示に伴う自己への心理的な負担が、援助要請を妨げることが明らかとなっていた (Vogel & Wester, 2003)。セルフコンパッションが高い人は、弱みを抱えている自分自身に対して批判的にならず、人間として誰でも欠点はあると捉え、自己に心優しく接する (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。それゆえ、セルフコンパッションが高い人にとって、自己の弱みは自己像への脅威とならない。そのため、親密な同性友人に自己の弱みを開示することを躊躇しにくく、その相手へ援助要請を行いやすいと考えられる。Brion et al. (2014) においても、セルフコンパッションが高い HIV 患者は自らの疾病を友人や家族に開示しやすいことが報告されており、本研究の結果は Brion et al. (2014) と整合するものと言えよう。一方、親密な同性友人への過剰な配慮や無効性知覚を介したセルフコンパッションの援助要請に及ぼす間接効果は非有意であった。この結果は、弱みの隠ぺいを統制すると、過剰配慮や無効性知覚が援助要請に独自の影響を与えていなかったことによると考えられる。

本研究における、セルフコンパッションと援助要請に関する心理的過程の検討から、次のようなことが言える。自己の苦しみにいかに自分で向き合うかという点に特徴づけられるセルフコンパッション (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab) であるが、本研究はセルフコンパッションが高い人は自己の弱みを隠ぺいしにくいために、自己の悩みを一人で抱え込まずに、他者に援助を求めることを示した。つまり、セルフコンパッションが高い人は誰にも頼らずに苦しみに向き合うわけではないと言えよう。他者を援助資源として活用するという方略を取るという点で、セルフコンパッションが高い人は、他者の存在に開けており、幅広い対処方略を有していると考えられる。

セルフコンパッションと援助要請に関する先行研究では、その関連の心理的過程が不明確であったが、本研究の意義として、その心理的過程の 1 つとして、援助者に対する自己の弱みの隠ぺい傾向の低さが明らかとなったことが挙げられる。また、この知見は、セルフコンパッション研究のみならず、援助要請に関する先行研究にも新たな知見を示すものである。これまで、援助要請に関する先行研究では、援助要請を抑制する要因について着目されていたが、どのようにその抑制要因の影響を低減するかという点については、まだ十分な研究知見がないとされる (竹ヶ原, 2014)。本研究では、この点に関して、セルフコンパッションが抑制要因を低減する役割を果たすことを示した。近年、セルフコンパッションを高める介入法が開発されているが (Gilbert, 2009, 2010; Gilbert & Irons, 2005; Neff & Gilbert, 2013; Shapira & Mongrain, 2010; Smeets et al., 2014), このような介入によりセルフコンパッションが高まることで、援助者への自己の弱みの隠ぺいが緩和され、援助要請が促される可能性も考えられる。介入可能なセルフコンパッションを援助要請研究に関連付けたことは本研究の意義の 1 つであろう。

### **セルフコンパッションが高い人の対人関係について**

本研究では、セルフコンパッションが高い人ほど、親密な同性友人に過剰な配慮を示しにくく、また相手に話しても何も変わらないとネガティブに捉えにくいことが示された。セルフコンパッションが高い人は、自己の悩みを心の中でバランスよく保ち、人として誰もが悩みを抱えることがあると捉える (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。それゆえ、悩みを開示することが相手の負担になってしまうという過剰な配慮をする傾向は低いと考えられる。また、上述の特徴に加え、セルフコンパッションが高い人は安定した愛着スタイルを有し (Neff & Beretvas, 2013), 他者を信頼しているため、相手への悩みの開示に対する相手の反応をネガティブに捉える傾向は低いと考えられる。

先行研究では、セルフコンパッションが高い人は他者との関係満足度が高く、他者に支配的で突き放すような行動を取りにくいこと (Neff & Beretvas, 2013), そして他者に思いやりを示し (Crocker & Canevello, 2008; 新谷, 2016; Niiya et al., 2013), 葛藤場面でも関係維持に重要な妥協的な行動を選択しやすい (Yarnell & Neff, 2013) ということが明らかとなっていた。本研究は相手への過剰配慮、弱みの隠ぺい、無効性知覚を取り上げることで、セルフコンパッションが高い人の対人関係の取り方に関する更なる知見を示した。先行研究と本研究の結果を踏まえると、セルフコンパッションが高い人は、相手に気を遣いすぎず、そ

の相手に自己の弱みを隠ぺいしない点で、あるがままの自己を他者に見せることができると考えられる。また、相手への悩みの開示を意味あるものと捉え、自分も相手も満足 of いく関係性を維持し、その相手を援助資源として頼ることもできるといえる。セルフコンパッションは自己との関わり方であるが、その根底には、自己の独自性や有能性の追求ではなく、他者との共通性があるため (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab), 適応的な対人関係の取り方ができているのであろう。

### 本研究の限界点と今後の方向性

本研究の限界点の 1 つとして、セルフコンパッションと援助要請は正の関連性を示したが、その関連はそれほど強くはなかったことが挙げられる。このことは、セルフコンパッションと援助要請の関連性を調整する要因が存在していることを示唆している。そのような調整要因として、悩みの深刻度が挙げられる。これまで、セルフコンパッションは慢性疾患といった悩みに関する援助要請との関連が示されてきた (Brion et al., 2014; Sirois et al., 2015b; Terry et al., 2013b)。特に癌や HIV などの慢性疾患は命に関わるものであり、悩みが深刻であったため、困難における自己との関わり方であるセルフコンパッションと援助要請の関連が顕著であった可能性がある。一方、悩みの深刻度が低い場合には、セルフコンパッションと援助要請との関連は弱くなることも予測される。今後は悩みの深刻度などの調整要因を加味した検討が必要である。

また、2 つ目の限界点として、本研究の結果の一般性の問題が挙げられる。本研究では日常的な悩みを抱えた時に、最も援助を求めやすいとされる親密な同性友人 (Ito et al, 2015; 木村・水野, 2004; 岡田, 2008; Tinsley et al., 1982) を援助者とした。そのため、セルフコンパッションと援助要請の関連性が異性関係や家族関係、さらに専門家への援助要請に一般化できるかどうかという点は留意すべきであろう。以上の 2 点に加えて、本研究では自己報告式質問紙に基づく横断的な検討を行っている。それゆえ、セルフコンパッションが弱みの隠ぺいを下げ、親密な同性友人への援助要請を促すという過程の因果関係については強く言及できない (MacKinnon & Fairchild, 2009)。この因果関係を特定するために、今後、実験法や縦断的研究を用いた検討が求められる。

以上のような限界点を踏まえつつも、本研究では、困難な状況において、セルフコンパッションが高い人ほど、親密な同性友人に自己の弱みを隠ぺいしにくいため、援助要請を行いやすいことが明らかとなった。また、セルフコンパッションが高い人は悩みを開示す

ることに伴う親密な同性友人の負担を過剰に気にするようなことはなく、その友人への悩みの開示を無効だと捉えにくいことが示された。総括すると、セルフコンパッションが高い人は、悩みを抱えた時に誰にも頼らないのではなく、他者に援助を求めつつ、自己の悩みを解決していくことが示された。今後の方向性として、先に述べた限界点を解決しつつ、セルフコンパッションと他者との関わり方に関する更なる研究知見を蓄積することが求められる。例えば、友人関係では、援助要請が今後の関係性に影響を与えるとされる (Ito et al., 2015; 竹ヶ原, 2014)。援助要請がその関係性において適切なものであれば、友人との親密さを高めるが、不適切で度を越したものであれば、相手との親密性は低下する (Ito et al., 2015)。今後は、援助要請を行うことが当該の対人関係の行く末に与える影響について、セルフコンパッションの高い人がどのように捉えているのかという点も検討すべきであろう。

第4章の結果をレジリエンスの枠組みから捉えると、困難への対処や困難時の心理的適応を促進する自己の個人内資源であるセルフコンパッションが高い人は、個人間資源である他者からの援助を活用しやすいと言えよう。つまり、困難な状況にあっても、セルフコンパッションが高い人は他者に援助を求め、悩みの解決を目指すこともできる。そして、これまでの先行研究では、セルフコンパッションが高い人はなぜ援助要請を行いやすいのかという点が不明であったが、本章の意義として、セルフコンパッションが高い人ほど、親密な同性友人への自己の弱みの隠ぺいが低く、その相手に援助要請をしやすいという心理過程の1つを明らかにしたことが挙げられる。セルフコンパッションが高い人は、困難な状況において、自己の弱みを心優しく受容しているため、自分一人の力だけでなく、他者との人間関係の中でその困難に対処しようとするのであろう。

## 第4章の脚注

- 1.本章に関する学会発表：Miyagawa & Taniguchi. (2016).
- 2.Neff (2003) の Self-Compassion Scale は26項目から構成されるが、宮川他 (2015) では自分への優しさ下位尺度において、因子負荷量が低かった2項目を削除している。ただし、宮川他 (2015) においても Neff (2003b) 同様に尺度の内的整合性や継時的安定性が高く、セルフコンパッションが自尊感情や精神的健康と有意な関連性を示すことが報告されており、邦訳尺度として一定の信頼性及び妥当性を有していると考えられる。また、本研究は第3章の研究実施前に行われたため、24項目版の SCS-J (宮川他, 2015) を使用した。

## 第5章 セルフコンパッションが高い人は就職活動の不採用経験に適応的に対処するのか——就職活動への内発・向上志向による調整効果に着目して——<sup>1</sup>

### 第1節 問題

#### 研究背景及び研究目的

第5章では、セルフコンパッションと就職活動における不採用経験への対処との関連性に着目した実証的研究を行う。具体的には、場面想定法により、不採用を受けた自己の姿をイメージした後、セルフコンパッションが高い人ほど、その不採用経験が自己に及ぼす脅威を過剰に高く見積もらないのか、また、その経験を今後に活かす成長志向的な対処を行使しやすいのかを検討する。セルフコンパッションと成長志向的な対処の関連性については、就職活動への内発的な向上心を表す志向性による調整効果を検討する。セルフコンパッションが高い人は、困難に過剰に反応せずにあるがままの注意を払い、気持ちを落ち着かせ、自己の経験を幅広い視点から理解する (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab) という点を踏まえれば、このような人ほど、自己の志向性にあった適切な投資先を選択し、努力を注ぎやすいと考えられる。それゆえ、就職活動への内発・向上志向 (浦上・山中, 2012) を抱いている場合は、セルフコンパッションが高い人ほど、不採用経験に成長志向的な対処を行使しやすいが、その志向性が低い場合はセルフコンパッションと成長志向的な対処の関連性は認められないと予測される。就職活動に関する内発・向上志向が低い場合、不採用後に就職活動に打ち込むことは自己の努力の適切な投資先とはならないからである。本研究における調整要因の検討はどのような場合にセルフコンパッションが困難に対処するように人々を動機づけるのかを明らかにするという点で理論的貢献が期待される。

なお、本章では就職活動に焦点を当てるが、それは以下のような理由に基づく。すなわち、就職活動は社会人として自立していくための重要な移行課題であるものの、簡単に達成できる課題ではなく、時に自己否定感を生じさせるなど困難な出来事だからである (輕部他, 2014, 2015; 松田他, 2010a)。就職活動は努力しても必ず内定獲得という成果に結びつくとは限らず (佐藤, 2014)、学生は幾多の不採用を経験する (輕部他, 2014, 2015)。それゆえ、就職活動という移行課題を達成するためには、不採用経験に挫けず、継続的に努力することが必要であり (輕部他, 2014, 2015)、このような就職活動の過程を乗り越えることを支える肯定的な心理的資源の特定が求められている (松田他, 2010a; 松田・永作・新井,

2010b)。第 2 章でレビューしたように、セルフコンパッションは様々な困難を経験している人々の心理的適応を支えることから、困難を伴う就職活動においても肯定的な心理的資源となる可能性が考えられる。セルフコンパッションを就職活動に関する研究領域に応用することで、今後のキャリア教育や就職支援に有用な示唆を与えるものともなるであろう。

また、これまでのセルフコンパッション研究では移行課題として大学新入生の大学生活への適応といった点は検討されているものの (Hope et al., 2011; Terry et al., 2013a), 移行課題の 1 つとされる就職活動を扱った十分な検討はなされていない。就職活動に伴う困難である不採用経験に対して、セルフコンパッションが高い人はどのように対処するのかを明らかにできれば、セルフコンパッションが関与する困難の種類の明確化にも繋がる。

以上のように、本章では、セルフコンパッションが就職活動における不採用経験に対処するための心理的資源となり得るのか、また、どのような場合に、セルフコンパッションが不採用経験への成長志向的対処を促すのかを検証する。

### **就職活動が自己に及ぼす心理的影響**

近年の就職活動の様子を概観すると、内定率は上昇傾向にあり、就職状況は改善されつつある (内閣府, 2016a)。一方、全国に推計約 54 万人いるとされるひきこもり状態の若年者が、そのきっかけの 1 つとして、就職活動での躓きを挙げている (内閣府, 2016b)。このことから、就職活動そのものは大学生にとってストレスフルな出来事であり (北見・森, 2010; 下村・北村, 1997), 精神的不調をもたらす場合があると考えられる。そのため、就職活動を乗り越えるための心理的資源に関する実証的研究やそれを養う心理的援助の必要性が繰り返し論じられてきた (安達, 2001; 軽部他, 2014, 2015; 松田他, 2010a; 浦上, 1996)。

先行研究では、特に、どうすれば学生の職業未決定を低減できるのかという点から、進路選択に関する効力感や働くことに関する動機づけに着目した研究が多い。例えば、進路選択に関する効力感が高いほど、就職活動に取り組むこと (浦上, 1996) や、就業することで自己を高めたいといった動機が高いことで、職業未決定が低減されること (安達, 2001; 中島・無藤, 2007) が明らかとなっている。ただし、進路選択に関する効力感が必ずしも内定獲得といった成果を予測するとは限らないことも報告されている (佐藤, 2014)。就職活動は、ストレスフルな出来事であり、度重なる不採用を経験することから、たとえ進路選択に関して有能感を持っていたとしても、就職活動を諦めてしまう場合もある。特に、不採用経験は、自己否定感などを感じさせるものであり (軽部他, 2014, 2015), 自己像にとっ

て脅威となるものである。そのような不採用経験に適応的に対応することが、就職活動という移行課題を達成する鍵となるのだろう。

### **不採用経験への適応的な対処**

本研究では、不採用経験への適応的な対処について、不採用経験が自らにどの程度ネガティブな影響を及ぼすのかの見積もりである脅威性評価と、不採用経験を今後の就職活動に活かそうとするのかという成長志向的対処という2つの側面から捉える。不採用経験は自己像や自己の今後の生き方に影響を与えるものと考えられる。ただし、不採用を経験し自己の至らない点に意識が向いたとしても自暴自棄にならない人もいる一方、自分には価値がないという思いやもう生きていけないという思いを抱く人もいるだろう。後者のように、不採用を受けたことで現在の自分や今後の自分の在り方が否定されたと、不採用経験が自己に及ぼす脅威性を過剰に高く評価してしまうことは、精神的不調や就職活動の諦めによる社会的不適応に繋がると推測される。それゆえ、不採用を受けても、その経験が自己に及ぼす脅威を過剰に高く見積もらないことが、不採用経験に適応的に対処する上で必要な1側面であると考えられる。しかしながら、不採用経験の脅威を過剰に高く見積もらないことだけでは、就職活動を乗り越えるために十分であるとは言えない。先行研究では、不採用経験を振り返り、その経験を今後の就職活動に活かすような成長志向的な対処を行うことが内定を得るために必要であることが示されている(軽部他, 2014, 2015)。この知見を踏まえると、不採用経験を今後の就職活動に活かそうとする成長志向的な対処をすることも適応的な対処の1側面として着目する必要があると考えられる。

### **不採用経験時の心理的資源としてのセルフコンパッション**

では、どのような心理的資源を有していれば、就職活動という移行課題を達成するため、不採用経験に適応的に対処しやすいのであろうか。不採用経験は自己の至らなさに気づかされるなど心理的苦痛を与えるものであるため、そのような困難な状況において、自分自身とどのように向き合うのか、ということが就職活動を継続していく上で重要であると考えられる。そこで、本研究では、苦しみを緩和するために、思いやりの気持ちを持って自己に向き合うセルフコンパッション(Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)に着目し、就職活動における不採用経験への対処との関連性を検討する。

セルフコンパッションは互いに影響し合う3つの要素から定義される(Neff, 2003ab,

2011, 2016ab)。それらは, (a) 自己批判的にならず, 自己の苦しみを理解し, 受容し, 自己に心優しく接する側面, (b) 苦しみを自己のみが感じるものと捉えず, 誰もが苦しみを感ずると人としての共通性を意識する側面, (c) 苦しみに過剰に反応せず, 苦しみを心の中で偏りなくあるがまま捉える側面である。第 2 章においてレビューしたように, 国内外の先行研究では, セルフコンパッションが精神的健康やウェルビーイングと関連している (有光, 2014; 石村他, 2014; 宮川他, 2015; Neff, 2003b, 2011; Yamaguchi et al., 2014)。また, 困難な状況において, セルフコンパッションが高い人ほど, 責任感をもって困難な事態に向き合い (Leary et al., 2007), 回避的対処を取りにくい (Neff et al., 2005)。また, 大学入学という移行課題に対して, 入学前に測定したセルフコンパッションが高い新入生ほど, 新学期の終わりに精神的健康が高く, 大学に適応していることが示されている (Hope et al., 2011; Terry et al., 2013a)。これらの知見を踏まえると, セルフコンパッションは就職活動という移行課題に取り組むための心理的資源となり, 不採用経験への適応的な対処とも関与することが推測される。

### **セルフコンパッションと不採用経験への適応的な対処の関連性**

それでは, 具体的に, セルフコンパッションが高い人は不採用経験にどのように対処するのであろうか。セルフコンパッションの 3 つの要素に照らし合わせれば, セルフコンパッションが高い人は, その経験に対して過剰に反応せず, その経験や自己の気持ちをあるがまま捉えるであろう。また, 不採用になった自己を非難せず, 自己に心優しく向き合い, 苦しみを緩和しようとするであろう。さらに, 自分のみが不採用を経験すると捉えず, 就職活動では誰でも不採用を経験することもあると理解するであろう。そのため, 不採用を経験しても, セルフコンパッションが高い人は, その出来事が自己に及ぼす脅威を過度に高く見積もらないと推測される。

セルフコンパッションが高い人ほど, 自己の弱みを改善したいという動機が強く (Breines & Chen, 2012, Study 1), また後悔した出来事から成長感を得て, 同じような出来事を未然に防ごうとしやすい (Zhang & Chen, 2016)。そして, 自我脅威下ではセルフコンパッションが高い人ほど, 1 度目の課題失敗後に 2 度目の課題に取り組む時間が増加し, その成績が向上する (Breines & Chen, 2012, Study 3; Shimizu et al., 2016) ということが明らかになっている。また, 自己の抱える疾患による日常的なストレスに対して, セルフコンパッションが高い人ほど, 問題解決型の対処を行いやすいことも示されている (Sirois et al.,

2015b)。以上の知見に基づけば、セルフコンパッションが高い人ほど、不採用経験を今後の就職活動に活かそうとしやすいと推測される。ただし、セルフコンパッションは思いやりを持って自己に向き合い、自己の苦痛を緩和しようとすることに特徴づけられる (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab) ということを踏まえると、セルフコンパッションが高い人でも、不採用経験を振り返らない場合があると推測される。なぜなら、今後のために不採用経験を振り返ることが、必ずしも自己が感じている苦痛を緩和することになるとは限らないからである。実際、先行研究では、セルフコンパッションが問題を主体的に解決しようとする対処と関連が認められない場合があることが報告されている (Baker & McNulty, 2011; Neff et al., 2005)。Neff et al. (2005) は中間試験に不満を感じた人において、セルフコンパッションは回避的対処と有意な負の関連を示したが、問題解決型の対処と有意な関連を示さなかったことを報告している。親密な相手との間で生じた問題の解決に着目した Baker & McNulty (2011) は、男性では Big Five の誠実性が高い場合のみ、セルフコンパッションが対人関係上の問題解決に有意な正の関連を示すことを報告している。一方、女性では、誠実性の程度に関わらず、セルフコンパッションが高い人ほど問題解決を目指すことが示された。Big Five の誠実性は秩序、義務感、自己統制などを捉えており、対人関係に真摯に向き合う傾向を示していると考えられる。男性では、この傾向が強い場合に、セルフコンパッションが対人関係上の問題解決を促すと考えられる。一方、女性において誠実性の影響が認められなかった理由は、女性が男性よりも対人関係を重視するためと解釈されている (Baker & McNulty, 2011)。この研究は対人関係という文脈ではあるものの、当該の問題を個人がどれだけ重視しているかという志向性が、セルフコンパッションの影響を調整することを示唆している。

セルフコンパッションが高い人は、感情的になり過ぎず、直面している事態をあるがまま捉え、自己の経験を幅広い視点から理解するとされる (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。このような開かれた姿勢により、何に力を注ぐべきかという、自己の努力の投資先を適切に選択しやすいと考えられる。この点を踏まえると、これまで論じた成長志向的対処に関するセルフコンパッションの先行研究 (Breines & Chen, 2012; Neff et al., 2005; Shimizu et al., 2016; Zhang & Chen, 2016) の結果は以下のように整理できる。Zhang & Chen (2016) が対象とした後悔した出来事はその性質として、過去のある時点で異なる行動を選択していたら現状はより良いものになっていたのにとという反実仮想を含む (Pieters, & Zeelenberg, 2007; Zeelenberg & Pieters, 2007)。つまり、後悔した出来事には現状の改善を願う個人の意

図が含まれているため、セルフコンパッションが高い人ほど、後悔した出来事に向き合い、結果として成長感を得て、同じ出来事の予防に努めようとしやすいという結果が得られたと考察される。また、自己の弱みは継続的に苦しみ之源となる可能性もあるため、セルフコンパッションが高い人ほど、弱みから生じる苦痛を緩和するために、その弱みを改善しようとする動機づけが高いと考察される (Breines & Chen, 2012, Study 1)。同様に、自己の抱える疾患に関する日常的なストレスーに関して、それが継続的に苦しみを生じさせるために、セルフコンパッションが高い人ほど、苦痛を緩和するために問題解決型の対処を行使しやすいと考察される (Sirois et al., 2015b)。Breines & Chen (2012) の研究3や Shimizu et al. (2016) では、課題失敗後に課題に再び取り組むことが実験参加者全員に求められていた。セルフコンパッションが高い人ほど、開かれた姿勢で状況を捉え、何に力を注ぐべきかを判断しやすいとすると、このように実験者から再度同じ課題を提示された場合は、その課題に積極的に自己の資源を投資すると考察される。

一方, Neff et al. (2005) が対象としたテスト結果に不満を感じている人の中には、学業への志向性が高い人と低い人の両方が含まれており、同じテストを再受験するということが必須ではなかった。つまり、今後何に自己の資源を投資すべきなのかという点において、個人が自由に選べる選択肢があったと考えられる。セルフコンパッションが高くても、学業への志向性が低い人の場合は、不満を感じた試験に向き合おうとすることは自己の志向性と一致した対処ではない。このような人は、例えばアルバイトなど学業以外の事柄に今後より一層力を注ごうとする可能性も考えられる。以上のように、Neff et al. (2005) では、セルフコンパッションと問題解決型の対処を検討した際、学業への志向性が異なる人々を対象としており、また学業に取り組むことが必須ではなかったため、セルフコンパッションと問題解決型の対処との関連が認められなかったと考えられる。

本研究において着目する就職活動の不採用経験に関しても、不採用を受けた後に、その経験を振り返り今後の就職活動に活かすという成長志向的対処は内定獲得のためには必要な対処であるものの (輕部他, 2014, 2015), 自己の資源の唯一の投資先ではないと考えられる。例えば、趣味に費やす時間を増やすなど、就職活動以外の事柄に打ち込むことも選択肢として考えられる。セルフコンパッションが高い人ほど自己の資源の投資先を適切に選択できるということに基づけば、セルフコンパッションと不採用経験に対する成長志向的対処の関連は就職活動を個人がどの程度重視するかという志向性により調整されると推測される。本研究では、就職活動への志向性として、浦上・山中 (2012) による就職活動への

内発・向上志向に着目する。これは、就職活動を通して様々な事柄を学び、自己を深め、自己の可能性を試したいといった内発的な意欲と向上心を持って就職活動を行おうとする動機である。本研究では、この内発・向上志向がセルフコンパッションと不採用経験への成長志向的対処の関連を調整するのかを検討する。

就職活動に関する内発・向上志向が高い人にとって、就職活動は自己の努力の適切な投資先である。それゆえ、この志向性が高い場合は、不採用を経験した際、セルフコンパッションが高い人ほど自己の努力の投資先として今後の就職活動を選択し、自己が過剰に苦しまないように配慮しつつ、不採用経験を次の採用試験に活かそうとするであろう。他方、セルフコンパッションが高くても、就職活動に対する内発・向上志向が低い人の場合は、不採用後に内省し、今後の就職活動に活かすという対処は就職活動に関する自己の志向性と一致した自己資源の投資先とはならない。それゆえ、このような人は今すぐ反省点を見つめなおすことは必要ではないと判断し、今後の対策を積極的に考えないかもしれない。その結果、就職活動に対する内発・向上志向が低い人の場合、セルフコンパッションと成長志向的対処は関連しないと予測される。

まとめると、本研究では就職活動の不採用経験への適応的な対処に及ぼすセルフコンパッションの影響を検討する。具体的には、以下の仮説を検討する。不採用を経験した時、セルフコンパッションが高い人ほど、その出来事の脅威性を低く見積もるであろう（仮説 1）。また、就職活動に関する内発・向上志向が高い場合、セルフコンパッションが高い人ほど、不採用経験を今後に活かそうとする成長志向的対処を行使しやすいものの、就職活動に関する内発・向上志向が低い場合は、セルフコンパッションと成長志向的対処の関連は認められないであろう（仮説 2）。なお、セルフコンパッションと自尊感情は自己に対する肯定的な捉え方という点で共通しているため、先行研究（Leary et al., 2007; Neff, 2011; Neff & Vonk, 2009; Zhang & Chen, 2016）にならい、自尊感情を統制変数とし、セルフコンパッションの独自の影響を明らかにする。

## 第 2 節 方法

### 調査参加者

本研究では、就職試験を受ける前の大学 2 年生及び 3 年生を対象に調査を実施した。調査協力に同意が得られた調査参加者は 188 名（男性 73 名、女性 115 名）であった。調査参

加者の平均年齢は 20.2 歳 ( $SD = 0.9$ ) であった。

## 調査手続き

本研究では、場面想定法を用いて、架空の不採用場面を提示し、仮説の検討を行った。場面想定法は結果の一般化という点で慎重になる必要があるものの、各個人の体験そのものの影響を統制できるという利点がある。また、実体験を扱った場合、調査参加者に非常に強いネガティブ感情が喚起される恐れが考えられたため、場面想定法を用いることとした。

調査の手続きとして、2015 年 10 月中旬から 11 月上旬において、授業中に場面想定法を用いた質問紙を一斉配布し、その場で回収した。まず初めに、調査参加者は個人差変数に関する尺度に回答した。全員がそれらの尺度へ回答が終わった段階で、研究者は想定場面のページをめくるように教示し、その場面を読み上げ、約 3 分間、その場面を経験している自分の姿を想像するように調査参加者に求めた。その後、想定場面に関する項目への回答を求めた。調査の所要時間は約 20 分であり、調査終了後にディブリーフィングを行った。なお、調査実施にあたって、所属機関の倫理委員会の承諾を事前に得た。

## 質問紙の構成

本研究では、以下に示す個人特性に関する尺度と想定場面を含む質問紙を用いた。

**セルフコンパッション** セルフコンパッションの測定には、本稿第 7 章において妥当性を検討する日本語版セルフコンパッション反応尺度 (SCRI-J) を用いた。本尺度では、悪い出来事が生じた場面 (e.g., あなたはおろかな失敗をしてしまいました) を 8 つ提示し、各場面において 4 つの反応の選択肢を与える。その反応のうち、2 つがセルフコンパッションを示す反応であり (e.g., 「みんなおろかな間違いはするものだ」と自分に言い聞かせるだろう)、残りの 2 つがフィラー項目である。回答者は各場面において自分がもっとも行う反応を 2 つ選ぶ。そして、場面ごとにセルフコンパッションを示す反応を選んだ数を算出する (0 点から 2 点)。この場面ごとのセルフコンパッション反応を足し合わせた総数が尺度得点となる。それゆえ、セルフコンパッションの得点範囲は 0 点から 16 点である。場面ごとのセルフコンパッション反応に基づき信頼性係数を算出したところ、本研究における  $\alpha$  係数は.86 であった。

**就職活動に関する内発・向上志向** 浦上・山中 (2012) の就職活動に対する意味づけ尺度より、因子負荷量を参考に内発・向上志向因子の 5 項目を用いた。就職活動に関する気

持ちや意欲の各項目についてどの程度自分にあてはまるか、「1: あてはまらない」から「5: あてはまる」までの5件法で回答を求めた。主な項目例は「就職活動を通して、自分をより高めたい」である。本研究では、項目の評定平均値を内発・向上志向とした。本研究における $\alpha$ 係数は.90であった。

**自尊感情** 山本他 (1982) の自尊感情尺度より9項目を用いた。各々の項目に普段の自分自身がどの程度あてはまるかについて「1: あてはまらない」から「5: あてはまる」までの5件法で回答を求めた。項目例は「少なくとも人並みには、価値のある人間である」などである。なお、本尺度に含まれる項目「もっと自分自身を尊敬できるようになりたい」は因子負荷量が低いことが報告されているため (関屋・小玉, 2012), 本研究でもこの項目を除く9項目を用い、その平均値を自尊感情とした。本研究における $\alpha$ 係数は.90であった。

**デモグラフィック項目** 調査参加者の性別, 年齢, 学年について回答を求めた。

**就職活動における不採用に関する場面想定** 本研究では、調査参加者に就職活動の不採用に関する想定場面の文章を提示し、その場면을体験している自己の姿を想像するように求めた。以下に使用した想定場面を示す。

「あなたは今年度卒業を控えた大学生です。あなたは就職活動をしています。まだ内定を獲得していません。ある日、あなたは、一番魅力を感じているA社の新入社員選考を受けました。あなたは、無事に筆記試験や1次面接に合格し、残すところ、役員による最終面接だけとなりました。この面接を通過すれば、晴れてA社の内定を獲得できます。しかしながら、最終面接では、あなたは伝えたいことをうまく言葉にすることが出来ませんでした。また、面接官からの質問にも言葉がつまり、うまく答えることが出来ませんでした。最終面接試験より数日後、A社から不採用を知らせる通知が届き、あなたは最も魅力を感じていたA社の内定を逃してしまいました。」

調査参加者には、この場면을踏まえて、以下の質問に答えるように求めた。

**想定場面のイメージの明瞭性** 関屋・小玉 (2012) で使用された項目を用いて、想定場面の操作チェックを行った。具体的には、その場면을体験している自分をどの程度はっきりとイメージできたかについて、「1: まったくイメージできなかった」、「2: あまりイメージできなかった」、「3: まあまあイメージできた」、「4: イメージできた」、「5: はっきりとイメージできた」までの5件法で回答を求めた。関屋・小玉 (2012) に従い、1あるいは2を選択した者のデータを分析から省くこととした。

**不採用場面における脅威性評価** 鈴木・坂野 (1998) の認知的評価測定尺度より脅威性

評価因子の2項目を用いた。本研究では「この出来事は私を危機におとし入れることだと思う」と「この出来事は私自身の生活を脅かすものだと思う」という2項目が、不採用を経験後の自己の思いにどの程度あてはまるのかについて、「1: あてはまらない」から「5: あてはまる」までの5件法で回答を求めた。本研究における信頼性は十分に高いことが示されたため ( $\alpha = .82, r = .69, p < .001$ ), 鈴木・坂野 (1998) に沿って、この2項目の評定平均値を脅威性評価とした。

**不採用場面における成長志向的対処** 不採用場面における積極的対処を示す16項目を作成し、本研究に使用した。本尺度の作成にあたり、軽部他 (2014, 2015) の就職活動維持過程モデル、ネガティブな出来事が生じた際の個人の変化に着目した水間 (2003) 及び後悔からの自己改善に着目した Zhang & Chen (2016) を参考に項目を作成した。また、松田他 (2010b) により作成された就職活動不安尺度に含まれる就職活動継続不安因子より語尾を一部変更し、逆転項目として、本尺度に加えた。調査参加者には、想定場面を体験した場合、各々の項目が自身にどの程度あてはまるかを、「1: あてはまらない」から「5: あてはまる」までの5件法で回答を求めた。

### 第3節 結果

#### 分析対象者

調査参加者 188 名のうち、回答に不備のあった調査参加者に加え、イメージの明瞭性で「1: まったくイメージできなかった」あるいは「2: あまりイメージできなかった」と回答した合計 35 名のデータを分析から除いた。それゆえ、本研究では 153 名 (男性 56 名, 女性 97 名) のデータを分析対象とした。平均年齢は 20.2 歳 ( $SD = 0.9$ ) であった。

#### 不採用場面における成長志向的対処尺度の構造の検討

初めに、不採用場面における成長志向的対処に関する 16 項目について、天井効果及び床効果を確認した。その結果、「同じような出来事を再び経験したくないと心の底から思うだろう」( $M = 4.50, SD = 0.73$ ) 及び「今後、同じような出来事を避けようと必死になるだろう」( $M = 4.29, SD = 0.73$ ) という項目が天井効果を示したため、以降の分析から除外した。次に、14 項目について、因子分析 (主因子法, プロマックス回転) により、因子構造を検討した。その結果、固有値は 6.00, 2.12, 0.96...と推移しており、固有値の変化や解釈可能性を

**Table 5-1.** A Structure of Growth-Oriented Coping toward a Job-Rejection (A Principal Component Analysis)

Items (in Japanese)	Loadings
11. この出来事を踏まえて、今後の就職活動に向けた前向きな努力をするだろう。	.79
9. 就職活動にこれ以上取り組みたくないと思うだろう。(R)	-.77
4. 就職活動を途中であきらめたいと思うだろう。(R)	-.75
2. 今後の就職活動のために、もっと自分を高めていこうと努力するだろう。	.73
6. 就職活動を最後まで頑張れないと思うだろう。(R)	-.73
5. この出来事を踏まえて、今後の就職活動に積極的に取り組むだろう。	.72
10. 今後の就職活動の参考になる点を探すだろう。	.69
8. この出来事で感じた反省点を今後の就職活動に活かすだろう。	.68
3. 同じような出来事が再び起きないように、できる限りのことをするだろう。	.67
7. 同じような出来事をどうすれば未然に防ぐことが出来るのかを考えるだろう。	.61
1. 就職活動を乗り切れないと思うだろう。(R)	-.57
16. この出来事をどうすれば今後の就職活動に活かせるのかを考えるだろう。	.55
14. 同じような出来事を再び繰り返さない心に誓うだろう。	.41
Eigenvalue	5.92
Contribution (%)	45.57

Note. R represents a reverse-scored item.

**Table 5-2.** Descriptive Statistics, Alpha Coefficients, and Correlations among Study Variables.

	<i>M</i>	<i>SD</i>	$\alpha$	1	2	3	4	5
1 Self-compassion	8.12	4.12	.86	—				
2 Intrinsic-improvement orientation toward job hunting	3.76	0.86	.90	.15 <sup>†</sup> ( -.09 )	—			
3 Self-esteem	2.99	0.84	.90	.68 <sup>***</sup>	.31 <sup>***</sup>	—		
4 Perceived threat	3.34	1.08	.82	-.43 <sup>***</sup> ( -.32 <sup>***</sup> )	.00	-.31 <sup>***</sup>	—	
5 Growth-oriented coping	3.57	0.67	.89	.49 <sup>***</sup> ( .27 <sup>**</sup> )	.41 <sup>***</sup>	.46 <sup>***</sup>	-.44 <sup>***</sup>	—

Note. The score range of self-compassion is from 0 to 16. Other variables range from 1 to 5. The correlations inside parentheses are partial correlation coefficients controlling for self-esteem.

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , <sup>†</sup>  $p < .10$

踏まえて 1 因子解を採用した。その後、最大負荷量が.35 未満の項目を削除することを基準にし、主成分分析を行った。その結果、「同じような出来事は何としても防がなければならないと思うだろう」という項目の負荷量が.29 であったため、分析から省いた。再び主成分分析を行ったところ、全ての項目が第一主成分に.35 以上の負荷量を示し、1 次元性が確認された (Table 5-1)。

本尺度の信頼性を検討するために、4 つの逆転項目に逆転処理を施した後に  $\alpha$  係数を算出したところ  $\alpha = .89$  であり、十分に高い信頼性が確認された。それゆえ、逆転処理した 4 項目を含む全 13 項目の評定平均値を成長志向的対処の尺度得点とした。

### 主要変数の関連性の検討

本研究における主要変数の記述統計と相関係数を Table 5-2 に示す。セルフコンパッションは、内発・向上志向と弱い正の関連が有意傾向であり ( $r = .15, p < .10$ )、自尊感情と有意な強い正の関連 ( $r = .68, p < .001$ ) を示した。また、セルフコンパッションは脅威性評価と有意な中程度の負の関連を示し ( $r = -.43, p < .001$ )、成長志向的対処と有意な中程度の正の関連 ( $r = .49, p < .001$ ) を示すことが明らかとなった。なお、脅威性評価は内発・向上志向との関連は認められないものの ( $r = .00, ns$ )、自尊感情とは有意な中程度の負の関連を示した ( $r = -.31, p < .001$ )。また、成長志向的対処は内発・向上志向と有意な中程度の正の関連 ( $r = .41, p < .001$ ) にあり、自尊感情とも有意な中程度の正の関連 ( $r = .46, p < .001$ ) にあることが示された。

自尊感情を統制した偏相関分析を行ったところ、セルフコンパッションと内発・向上志向との関連は非有意となった ( $r = -.09, ns$ )。一方、自尊感情の影響を統制しても、セルフコンパッションは脅威性評価と有意な負の関連にあり ( $r = -.32, p < .001$ )、成長志向的対処と有意な正の関連を示した ( $r = .27, p < .01$ )。

### 不採用場面における成長志向的対処に対するセルフコンパッションの影響の検討

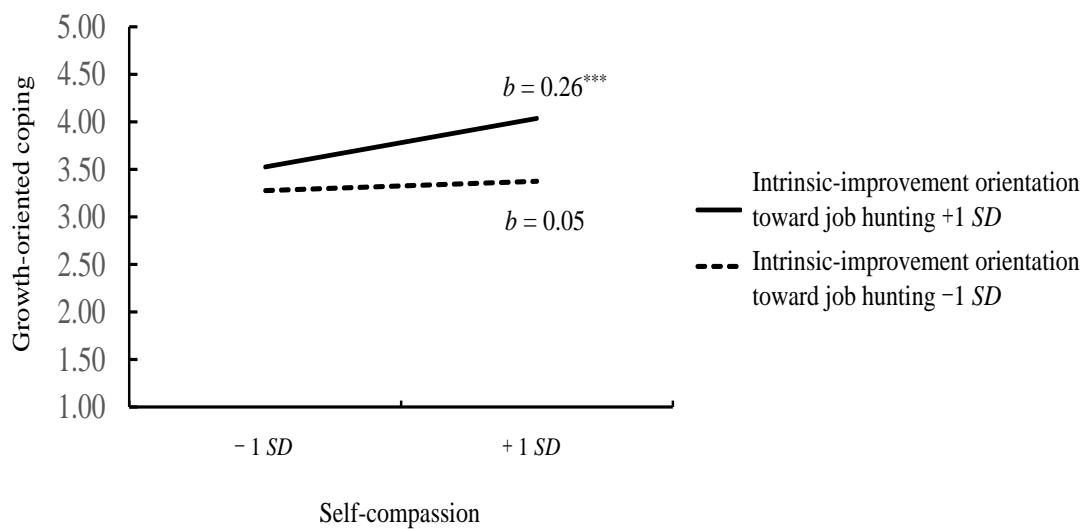
次に、本研究の仮説 2 を検討するため、成長志向的対処を目的変数とした階層的重回帰分析を行った。ステップ 1 では、性別、自尊感情、脅威性評価を統制変数として投入し、ステップ 2 では、セルフコンパッション、内発・向上志向を投入した。そして、ステップ 3 ではセルフコンパッションと内発・向上志向の交互作用項を投入した (Table 5-3)。また、セルフコンパッション、内発・向上志向、自尊感情、脅威性評価は分析に先立ち、標準化を行

**Table 5-3.** A Result of Hierarchical Regression Analysis for Growth-Oriented Coping with a Job Rejection.

Predictors	Step 1		Step 2		Step 3	
	<i>b</i>	<i>SE b</i>	<i>b</i>	<i>SE b</i>	<i>b</i>	<i>SE b</i>
Gender	0.12	0.09	0.06	0.09	0.07	0.09
Self-esteem	0.24 ***	0.05	0.06	0.06	0.08	0.06
Perceived threat	-0.22 ***	0.05	-0.21 ***	0.05	-0.21 ***	0.05
Self-compassion			0.17 **	0.06	0.15 *	0.06
Intrinsic-improvement orientation toward job hunting			0.23 ***	0.04	0.23 ***	0.04
Self-compassion by intrinsic-improvement orientation for job hunting interaction					0.10 **	0.04
$R^2$	.32 ***		.44 ***		.47 ***	
$\Delta R^2$			.12 ***		.03 **	

*Note.* Gender is coded as 1 (male) and 2 (female). All continuous predictors are standardized prior to an analysis.

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$



**Figure 5-1.** Interaction between self-compassion and intrinsic-improvement orientation toward job hunting predicts growth-oriented coping in the face of a job rejection.

\*\*\*  $p < .001$

った。性別は男性を 1、女性を 2 とコード化した。

分析の結果、ステップ 1 では、自尊感情が有意な正の影響を及ぼし ( $b = 0.24, SE\ b = 0.05, p < .001$ )、脅威性評価は有意な負の影響を及ぼしていた ( $b = -0.24, SE\ b = 0.05, p < .001$ )。次に、ステップ 2 における決定係数の増分は有意であった ( $\Delta R^2 = .12, F(2, 147) = 16.34, p < .001$ )。ステップ 2 では、脅威性評価 ( $b = -0.21, SE\ b = 0.05, p < .001$ ) の有意な負の影響に加え、セルフコンパッション ( $b = 0.17, SE\ b = 0.06, p < .01$ ) 及び内発・向上志向 ( $b = 0.23, SE\ b = 0.04, p < .001$ ) がそれぞれ成長志向的対処に対して有意な正の影響を及ぼしていた。一方、自尊感情 ( $b = 0.06, SE\ b = 0.06, ns$ ) の影響は非有意となった。最後に、ステップ 3 における決定係数の増分は有意であり ( $\Delta R^2 = .03, F(1, 146) = 7.47, p < .01$ )、セルフコンパッションと内発・向上志向の交互作用項が有意であった ( $b = 0.10, SE\ b = 0.04, p < .01$ )。それゆえ、Aiken & West (1991) に基づき、内発・向上志向の平均値  $\pm 1SD$  において、単純傾斜検定を行った (Figure 5-1)。その結果、内発・向上志向が低い場合、セルフコンパッションと成長志向的対処の間に有意な関連は認められなかった ( $b = 0.05, SE\ b = 0.07, ns$ )。一方、内発・向上志向が高い場合、セルフコンパッションは成長志向的対処に有意な正の影響を及ぼす ( $b = 0.26, SE\ b = 0.07, p < .001$ ) ことが明らかとなった。

## 第 4 節 考察

### 目的と結果の概要

本研究では、苦痛を緩和するため思いやりを持って自己と向き合うセルフコンパッション (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab) が就職活動における不採用経験への適応的な対処を促すのかを場面想定法により検討した。具体的には、セルフコンパッションが高い人ほど不採用経験への脅威性評価が低く、成長志向的対処を行使しやすいのかを検討した。その際、セルフコンパッションと不採用経験における成長志向的対処の関連性に関して、就職活動への内発・向上志向による調整効果に着目した。

本研究の結果をまとめると、セルフコンパッションは不採用経験に対する脅威性評価と負の関連性を示し、この関連は自尊感情の影響を統制しても有意であった。このことから、セルフコンパッションが高い人ほど、不採用経験が自己に及ぼす脅威を過剰に高く評価しないことが明らかとなり、仮説 1 が支持された。また、成長志向的対処に関しては、性別、脅威性評価、自尊感情の影響を統制しても、セルフコンパッションは有意な正の関連を示

したが、この関連は就職活動を通して自己を高めたいという内発・向上志向により調整されることが示された。具体的には、就職活動に関する内発・向上志向性が高い場合、セルフコンパッションと成長志向的対処は有意な正の関連にあったが、内発・向上志向が低い場合、セルフコンパッションは成長志向的対処と関連しないという結果が得られ、仮説 2 が支持された。

### **セルフコンパッションと不採用経験の脅威性評価について**

セルフコンパッションが高い人は、不採用を経験しても、偏りなく自己やその状況に注意を向け、就職活動で苦しむのは自分一人ではないと理解し、自己に心優しくすると考えられる (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。このように苦しみを緩和しようと思いやりを持って自己と向き合うことで、不採用経験が自己に及ぼす脅威を過剰に高く見積もらないと考えられる。また、自尊感情の影響を統制しても、セルフコンパッションは脅威性評価と有意な負の関連を示した点も注目に値する。両概念は自己に対する肯定的な見方という点で共通しているが、自尊感情は他者との比較による自己の独自性に重点がある一方、セルフコンパッションは自己を慈しみ、弱みを抱えた人間として他者との共通性を意識し、弱みを心の中でバランスよく捉えることが中核的な特徴である (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。本研究の結果は、自尊感情とは独立した、このようなセルフコンパッションの特徴が不採用に対する脅威性評価の低さと関与することを示している。就職活動の躓きが社会的不適応のきっかけの 1 つとされるが (内閣府, 2016b)、この結果はセルフコンパッションに表わされる自己との関わり方が、社会的不適応を防ぐ可能性を示唆している。

### **セルフコンパッションと成長志向的対処について**

本研究では、就職活動への内発・向上志向が高い人において、セルフコンパッションが成長志向的対処に対する有意な正の予測要因であることが示された。つまり、この志向性が高い人の中で、セルフコンパッションが高い人ほど不採用を経験してもその経験を今後の就職活動に活かそうとすることが示唆された。先行研究で示されているように、確かにセルフコンパッションは人の成長を促す心理的資源になるとされ (Breines & Chen, 2012; Neff, 2003a; Shimizu et al., 2016; Sirois et al., 2015b; Zhang & Chen, 2016)、本研究でも相関分析ではセルフコンパッションと成長志向的対処との間に有意な正の相関関係が認められた。しかしながら、セルフコンパッションは主に苦痛の緩和に焦点がある (Neff, 2003ab, 2011,

2016ab)。それゆえ、苦痛をもたらした困難からさらに一歩進んで、困難が生じた事柄であっても、今後のために成長志向的な対処を行使するかどうかという点は、セルフコンパッションに加え、困難が生じた事柄を元々どの程度重視していたかという志向性に左右されると考えられる。就職活動に対して内発・向上志向が高い場合、就職活動は自己の努力の適切な投資先である。そして、セルフコンパッションが高いことで、不採用経験に開かれた姿勢で向き合い、自己の資源を今後何に投資すべきかを判断しやすいと考えられる。それゆえ、本研究で示されたように、内発・向上志向が高い場合は、セルフコンパッションが高い人ほど、不採用経験を今後に活かし、次の就職活動の準備を行いやすいと考察される。一方、内発・向上志向が低い人には、セルフコンパッションが不採用を踏まえて次の一歩を踏み出すかどうかという点には関与しないことが示された。このような人にとって、この不採用経験をどう今後に活かすかということに力を注ぐことは、就職活動に関する自己の志向性と一致していないため、適切な努力の投資先とは言えない。それゆえ、セルフコンパッションが高くても、成長志向的な対処を取るとは限らないのであろう。以上のように本研究では、不採用経験を踏まえて、今後の就職活動の対策をするためには、セルフコンパッションが高いということだけでなく、就職活動に関する内発・向上志向も高いことが必要であることが示された。

## 本研究の意義

本研究の理論的意義として、以下の 2 点が考えられる。第一に、就職活動における肯定的な心理的資源としてセルフコンパッションを位置付けたことである。第二に、セルフコンパッションと成長志向的な対処の関連に影響する調整要因があることを示したことである。本研究では、セルフコンパッションという困難をバランスよく捉え、他者との繋がりを意識し、自己に心優しく接するという自己との関わり方 (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab) が、就職活動の不採用時の適応的な対処に関わることが示された。これまで進路選択に関する効力感や就業に関する内発的な動機づけが職業決定や就職活動への取り組みと関わることが繰り返し報告されてきた (安達, 2001; 中島・無藤, 2007; 浦上, 1996) 一方、不採用経験への対処を促す心理的資源への注目が求められてきた (輕部他, 2014; 北見・森, 2010; 松田他, 2010a)。本研究ではセルフコンパッションが高い人ほど、不採用経験への脅威性を低く見積もり、また内発・向上志向が高い場合は、不採用経験に対する成長志向的な対処を行使しやすいことが示された。この結果により、セルフコンパッションが心理的資源として大学

生の移行課題としての就職活動を支える可能性が示唆された。セルフコンパッションに注目する利点として、新たな環境への適応 (Hope et al., 2011; Terry et al., 2013a) や精神的健康の促進 (MacBeth & Gumley, 2012; Neff & Germer, 2013) といった知見に示されているように、セルフコンパッションが就職活動以外にも社会人として社会生活を営む上で適応を導く可能性があることが挙げられる。それゆえ、セルフコンパッションは、職業選択に限定した効力感や動機づけ以上に汎用性が高いと考えられる。以上のように、就職活動を支える心理的資源として、セルフコンパッションが機能する可能性を示した点が本研究の意義の1つであろう。

また、本研究の結果は、これまでのセルフコンパッション研究にも新たな課題を提示するものである。セルフコンパッションが高い人ほど、困難時に情緒的に安定し、その困難と向き合い、その困難から自己を高めようとすることが示されてきた (Breines & Chen, 2012; Leary et al., 2007; Neff, 2003a; Shimizu et al., 2016; Sirois et al., 2015b; Zhang & Chen, 2016)。一方、セルフコンパッションと問題解決対処との間に有意な関連性を見出していない研究もあり (Neff et al., 2005)、調整要因が存在する可能性も示唆されていた (Baker & McNulty, 2011)。本研究では、困難が生じた事柄をどの程度重視しているかという志向性が、セルフコンパッションと成長志向的対処の関連性に影響を及ぼすことを示した。過度に感情的にならず、困難な事態を偏りなく捉え、幅広い視点から自己の経験を理解するセルフコンパッションが高い人 (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab) は、自己の志向性に基づいて、適切な投資先に自己の努力を注ぎやすいと考えられる。この点を踏まえると、セルフコンパッションが必ずしもあらゆる状況で成長志向的な対処を促すのではなく、その他の要因にセルフコンパッションの影響の生起が左右されることを示唆している。先行研究では、自己の弱みや後悔した出来事など個人にとって重要性が高い事柄を対象としていたこと (Sirois et al., 2015b; Zhang & Chen, 2016) や取り組むことが必須である課題を対象としていたこと (Breines & Chen, 2012; Shimizu et al., 2016) がセルフコンパッションと成長志向的対処の関連性に影響を与えていた可能性も考えられる。また、困難が生じた事柄への志向性により、この関連性が非有意になる可能性も示唆されてきた (Baker & McNulty, 2011; Neff et al., 2005)。本研究ではセルフコンパッションが高いことで、困難が生じた事柄に関する自己の志向性に基づいた行動を選択しやすいことを示した点で、これまでのセルフコンパッション研究を深めるものであった。また、今後の研究ではセルフコンパッションに関する調整要因に着目する必要性を示したという点で、本研究は後続の研究の指針となるであ

ろう。

### 本研究の限界点と今後の方向性

本研究の限界点として、場面想定法を用いたことによる結果の一般化の問題が挙げられる。今回取り上げた場面は第一志望の企業面接で不合格となるという場面であった。しかしながら、不採用にはエントリーシートや筆記試験で不合格になるといった様々な状況がある。本研究で得られた知見が、様々な不採用場面に一般化できるものであるのか、また、就職活動を行う上で体験した実際の不採用経験においても認められるのか、今後検討する必要がある。また、本研究では業種や参加者の就職希望先を加味していない。このような変数がセルフコンパッションの調整変数となりえる可能性も考えられるため、本研究の結果の解釈には留意が必要であろう。

今後の方向性として、上述の限界点を解消すると共に、大学入学後のキャリア教育や就職支援の一部にセルフコンパッションを高める訓練を導入することの有効性を検討することが挙げられる。近年、セルフコンパッションが介入により高まることが報告されており (Gilbert, 2009, 2010; Gilbert & Irons, 2005; Neff & Germer, 2013; Shapira & Mongrain, 2010; Smeets et al., 2014), セルフコンパッションを向上させる実践的な研究が増加している。Gilbert (2009, 2010) や Neff & Germer (2013) による代表的なプログラムでは、思いやりのある自己をイメージする方法など、セルフコンパッションを向上させる様々な技法が開発されている。このような技法は、就職活動に取り組む学生に実施することも可能であろう。ただし、重要な点として、セルフコンパッションを高める訓練を実施する前に、学生の就職活動に対する志向性を十分にアセスメントする必要がある。本研究の知見を踏まえると、就職活動への内発・向上志向が高い学生に対しては、就職活動における不採用経験への予防的アプローチとして、セルフコンパッションを高める介入プログラムを組み込んだ実践が有効であると推測される。一方、就職活動への内発・向上志向が低い学生の場合、セルフコンパッションを高める訓練を行う前に、就職活動が自己成長の機会になること (浦上, 1996) などを説明し、その志向性を高めるような支援が必要であろう。このように、学生の就職活動への内発・向上志向の程度を考慮しつつ、キャリア教育や就職相談にセルフコンパッションを高める訓練を組み込み、それを実践していくという応用的な研究を行っていくことが今後の方向性の1つとして挙げられる。

さらに、就職状況に関して、日本では、若者の離職率が依然として高い状態にある (内

閣府, 2016a)。今後は, 思いやりを持って自己に向き合うセルフコンパッションが就職活動に加え, 離職率の改善等, 働く人の肯定的な心理的資源となりうるかどうかを検討することが望まれる。

## 第 5 章の脚注

- 1.本章に関する学会発表：宮川 (2016) 及び宮川・谷口 (2016c)

## 第6章 セルフコンパッションに関する信念の検討

### ——セルフコンパッションと困難への対処の関連性に信念が及ぼす影響——

#### 第1節 問題

##### 研究背景及び研究目的

Neff (2003a) によると、構成概念上、セルフコンパッションは困難にあるがままの注意を払い、他者との共通性を意識するという点で、自己中心的な性質を帯びている自己への哀れみや自己愛と異なるとされる。また、セルフコンパッションが高い人ほど、責任を持って自己の失敗に向き合い (Leary et al., 2007)、自己改善的な取り組みを行いやすい (Breines & Chen, 2012; Zhang & Chen, 2016) ことが示されている。しかしながら、素朴理論の観点では、セルフコンパッションに含まれる自己への優しさは自己への甘えと混同されることも報告されている (宮川他, 2014)。このように、セルフコンパッションとそれに類似している概念に関する理論上の区別と人々の素朴な信念の区別が必ずしも一致するとは限らないと考えられる。

第6章では、人々が抱くセルフコンパッションに関する信念に着目した検討を行う。研究1では、セルフコンパッションに関するネガティブな信念を測定する尺度 (Chwyl & Zaki, 2016) の邦訳版を作成するとともに、セルフコンパッションが高い他者への印象評価を検討する。研究2では、その信念が対人ストレス場面において、セルフコンパッションが高い人の用いる対処方略にどのような影響を及ぼすのかを検討する。具体的には、自己に思いやりを持って接することで自惚れ、自己への甘え、無責任になってしまうというセルフコンパッションに関するネガティブな信念 (Chwyl & Zaki, 2016; Neff, 2003a) が、セルフコンパッションと人間関係におけるストレスフルな出来事への対処との関連性を調整するのかを検討する。

##### セルフコンパッションに関する信念

セルフコンパッションとは困難な状況において、苦しみを緩和しようと思ひやりを持って自己に向き合うことである (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。本稿におけるこれまでの一連の研究や国内外の先行研究により、セルフコンパッションが高い人ほど、困難な状況においても適応的な対処を行使しやすく、心理的適応状態が良いことが示されている (有光,

2014; Breines & Chen, 2012; Brion et al., 2014; 石村他, 2014; Leary et al., 2007; 宮川他, 2015; Neff, 2011; Sirois et al., 2015b; Zhang & Chen, 2016)。このように、セルフコンパッションは困難時の心理的資源であると考えられるが、一般の人々の間には、以上のような研究知見とは異なった素朴概念的な理解があることも報告されている (Chwyl & Zaki, 2016; 宮川他, 2014; Neff, 2003a)。理論上及び実証的研究において、セルフコンパッションは自己愛傾向と関連を示さず (Neff, 2003b)、自己の至らなさに責任を持って自己改善的な努力をすること (Breines & Chen, 2012; Leary et al., 2007; Zhang & Chen, 2016) が示されている。一方、宮川他 (2014) は自己を思いやる (セルフコンパッションが高い) 人と自己に甘い人に関する素朴概念を検討し、特に自己に優しいという点で、人々の抱く両者に関する印象が混合されやすいことを報告している。具体的には、困難な状況において自己を思いやる人あるいは自己に甘い人に SCS (Neff, 2003b) の日本語版 (宮川他, 2015) の各項目がどの程度当てはまると思うかについて調査参加者に回答させたところ、自分への優しさという点では得点の有意差が認められなかった。また、自己を思いやる人と自分に甘い人は困難な状況において、「大丈夫」という自己を安心させるような声掛けを同程度しやすいと調査参加者は評価していた。以上の結果から、セルフコンパッションと自己に甘いことは素朴概念として明確な区別がなされていないと考えられる。

宮川他 (2014) と同様に、セルフコンパッションに関する素朴な信念を検討している研究として Chwyl & Zaki (2016) がある。Chwyl & Zaki (2016) はセルフコンパッションが自己への甘えや自惚れに繋がり、さらに、自己の至らなさや失敗に対して無責任になるといったセルフコンパッションに関するネガティブな信念があることに着目している。この信念は思いやりを持って自己に向き合うことが自己中心性と無責任に繋がると捉える傾向と言えよう。Chwyl & Zaki (2016) の研究を概説する。まず初めに、尺度項目は、セルフコンパッションは自惚れに繋がる、セルフコンパッションは自己への甘えに繋がる、セルフコンパッションは無責任に繋がるという 3 つのネガティブな信念を各 4 項目で測定するように作成された。その後、尺度の構造を確認したところ、全 12 項目が 1 因子として収束することが示されたため、1 因子構造として研究で使用されている。なお、Chwyl & Zaki (2016) では各項目がセルフコンパッションに関するネガティブな信念を表す項目である。ただし、Chwyl & Zaki (2016) では全項目を逆転処理した後に、セルフコンパッションに関するポジティブな信念の指標としている。つまり、Chwyl & Zaki (2016) はセルフコンパッションを自惚れ、自己への甘え、無責任に繋がると捉える傾向が低いことを、セルフコンパッショ

ンに関するポジティブな信念として尺度化をしている。

Chwyl & Zaki (2016) では、セルフコンパッションに関するポジティブな信念を高める実験的介入操作を行うことで、実際にその信念が高まることが報告されている。具体的には、セルフコンパッションが自惚れ、自己への甘え、無責任に繋がらないという記事を読んだ群の方が、それは自惚れ、自己への甘え、無責任になるという記事を読んだ群よりも、状态的にセルフコンパッションへのポジティブな信念が高まることが示されている。また、その後、実験参加者にネガティブなシナリオを読ませ、その状況においてセルフコンパッションに基づく反応をどの程度とるかを検討したところ、セルフコンパッションが自惚れ、自己への甘え、無責任に繋がらないという記事を読んだ群の方が、セルフコンパッションに基づく反応を取りやすいことが明らかになっている (Chwyl & Zaki, 2016)。このように、Chwyl & Zaki (2016) の研究は、セルフコンパッションを自己中心性や無責任と混同する信念を人々が有していること、及びそのような信念が困難時に自己に思いやりを向けることに影響を及ぼすことを明らかにしたという点で意義深いと考えられる。

以上のように、宮川他 (2014) や Chwyl & Zaki (2016) は一般の人々がセルフコンパッションを自己中心的な態度や無責任さと混合しやすいことを示唆している。個人が抱くセルフコンパッションに関する信念を、困難に対処する心理的資源としてのセルフコンパッションに関する理論化に組み込むことは、人々の間の一般的な理解とセルフコンパッションに関する理論上の見解を繋ぐ上で重要なものになる。そこで、本研究では、Chwyl & Zaki (2016) により尺度化されたセルフコンパッション信念尺度 (Self-Compassion Belief Scale) を邦訳し、日本において、セルフコンパッションに関する信念を測定することを目的の 1 つとする。なお、Chwyl & Zaki (2016) はセルフコンパッションに関するネガティブな信念を表す全 12 項目を逆転項目として扱い、尺度得点算出のために逆転処理を行い、得点が高いほど、セルフコンパッションに関するポジティブな信念を表すように測定している。ただし、ネガティブな信念が低いことは必ずしもセルフコンパッションをポジティブに捉えているとは限らないだろう。例えば、セルフコンパッションが無責任であると捉える傾向が低いことがセルフコンパッションは責任感を持って前向きに取り組むことを意味するとは限らず、責任感が高まるかどうかは分からないが少なくとも無責任ではないということの意味する場合もあり得る。それゆえ、本研究では尺度項目に逆転処理を行わず、得点が高いほどネガティブな信念を表すように得点化する。

さて、セルフコンパッションに関するネガティブな信念と類似の概念として、セルフコ

ンパッションへの恐れ (Gilbert et al., 2011; Gilbert, McEwan, Catarino, Baião, & Palmeria, 2014; Gilbert, McEwan, Gibbons, Chotai, Duarte, & Matos, 2012) がある。コンパッションフォーカストセラピー (Compassion-focused therapy, CFT) を提唱した Paul Gilbert は自己批判的で恥傾向が強いクライアントとの臨床経験に基づき、セルフコンパッションへの恐れを定義した。この概念は思いやりを持って自己に向き合うことへの恐れや抵抗感を示すものであり、抑うつ症状の高さやセルフコンパッションの低さと関連することが示されている (Gilbert et al., 2011, 2012, 2014)。セルフコンパッションへの恐れとセルフコンパッションに関する信念はどちらもセルフコンパッションに対する人々の捉え方であるという点で類似している。しかしながら、前者はネガティブな情動反応を捉えている一方、後者には恐れといった情緒的要素は含まれていない点が相違点として考えられる。また、セルフコンパッションの恐れは臨床実践に基づき提唱された概念であるため (Gilbert et al., 2011)、学生を対象とした場合、尺度の評定平均値が床効果を示すことが報告されている (Gilbert et al., 2012)。一方、セルフコンパッションに関する信念は、臨床群のみならず、一般的にセルフコンパッションがどのように捉えられているかという観点から定義されたものであり (Chwyl & Zaki, 2016; Neff, 2003a)、その尺度の評定平均値は床効果を示していない (Chwyl & Zaki, 2016)。そのため、健常群を対象とした場合、素朴概念からセルフコンパッションを捉えた信念の方が汎用性は高いと考えられる。それゆえ、本章では、セルフコンパッションへの恐れ感情ではなく、セルフコンパッションに関する信念に着目した研究を行う。

### **セルフコンパッションに関するネガティブな信念がセルフコンパッションと困難への対処の関連性に及ぼす影響**

本章における 2 つ目の研究目的は、セルフコンパッションと困難への対処の関連性に、セルフコンパッションに関するネガティブな信念がどのように影響するのかを検討することである。セルフコンパッションが高い人は、自己の気持ちを落ち着かせ、困難や苦しみにあるがままの注意を払い、自己の経験を幅広い視点から理解するため (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)、自己の努力や資源の投資先の選択に優れていると考えられる。実際、第 5 章では、就職活動に関する自己の志向性が高い場合に、セルフコンパッションが不採用経験への成長志向的対処を促すが、その志向性が低い場合はセルフコンパッションと成長志向的対処の関連は認められないことを示した。このようにセルフコンパッションが高い人は自己の資源を適切に投資しやすいことを踏まえて、本章では、思いやりを持って自己に向

き合うことに何らかの限界点があるという意識が、セルフコンパッションと困難への対処の関連性を調整すると予測する。セルフコンパッションに何らかの限界点があると意識している場合は、資源投資に優れているセルフコンパッションが高い人ほど、困難が生じた際に実際にその限界点が露わになり、ネガティブな影響が生じないように対策を講じると考えられる。一方、セルフコンパッションの限界点を意識していない場合は、セルフコンパッションが高い人でも、その限界点が露わになることを防ぐ対策をするとは限らないと考えられる。

本研究では、セルフコンパッションの限界点への意識として、セルフコンパッションに関するネガティブな信念を取り上げる。この信念が高い場合、思いやりを持って自己に向き合うことが自己中心性や無責任感に繋がると捉えている。それゆえ、この信念を持っている場合、セルフコンパッションが高い人ほど、困難に直面した時に実際に自己中心的になることや無責任になることを防ぐような対処をするとは予測される。一方、この信念が低い場合、セルフコンパッションが高いからといって、そのような対処をするとは限らないと予測される。

なお、特性水準のセルフコンパッションとそれに対する信念の相関係数は  $r = .37$  であり (Chwyl & Zaki, 2016), 必ずしも信念と特性が一致するとは限らないと考えられる。例えば、喫煙や飲酒は健康のために望ましくないと捉えていても、実際には喫煙や飲酒をするといった信念と実際の行動の不一致があるように、セルフコンパッションはネガティブなものだと捉えていても、苦痛を緩和するために思いやりを持って自己に向き合う人もいると推測される。また、セルフコンパッションが低いとされるうつ病患者を対象とした半構造化面接を用いた質的研究 (Pauley & McPherson, 2010) では、研究者がセルフコンパッションに関する説明をすると、うつ病患者は病状のために思いやりを自己に向けることが困難であると考えているものの、そのような自己との関わり方は自己にとって役立つものだとしてポジティブに捉えることを報告している。この結果からも、セルフコンパッションの特性水準と、それをどう捉えているかという信念はある程度独立することが推測される。

まとめると、本章における目的の 2 つ目として、思いやりを持って自己に向き合うと自惚れ、自己に甘え、無責任になると捉えている場合に、セルフコンパッションが高い人ほど、困難が生じた際に、実際に自惚れ、自己に甘え、無責任になりネガティブな影響が生じないように困難に対処するのかを明らかにする。

## セルフコンパッションと対人ストレス場面への対処

本章では、具体的な困難として、日常生活において遭遇頻度が高いストレスフルな出来事である対人ストレス場面（橋本, 2003, 2006, 2010; 加藤, 2001, 2003, 2006, 2007）を取り上げる。人々は他者との繋がりの中で生きており、第4章で検討したように、人間関係は人々にとって援助資源となり、他者に援助要請ができれば、その他者から情緒的及び問題解決的な援助を得ることができる。そして、他者からの有益な援助は困難な状況にある人々のレジリエンスを促進するものとなる（Masten, 2001）。しかしながら、他者との人間関係は必ずしも人々の心理的適応を支えるものとは限らない。先行研究では、自己が相手に迷惑や負担をかける対人過失、相手が自己に迷惑や負担をかける対人葛藤、関係維持のため自己の意に沿わない行動を選択することや相手が自己の期待に外れる行動をしても黙認するといった対人摩擦という3種類の対人ストレス（橋本, 2003, 2006, 2010）が人々の精神的健康を阻害することも明らかとなっている（加藤, 2001, 2003, 2007）。つまり、他者との関係性は人々の心理的適応を促進する場合と阻害する場合があるといえる。そして、対人関係は最もストレスを感じやすい出来事の1つとされる（橋本, 2003, 2006, 2010; 加藤, 2001, 2003, 2006, 2007）ため、セルフコンパッションが対人ストレスに対処する心理的資源となるのかを検討することは、円滑な対人関係を営む上で重要な示唆を与えるものとなるであろう。また、思いやりを持って自己に向き合うことは自惚れ、自己への甘え、無責任に繋がるといった信念の影響を加味することで、セルフコンパッションと対人ストレスへの対処の関連性をより明確にすることができると考えられる。

ここで、本研究において着目する対人ストレスへの対処方略の種類について概説する。橋本（2010）によると、対人ストレスに遭遇した時に、人々は自己の内的な心理的適応状態を維持させることに加え、対人ストレスが生じた関係性の調整という個人間の適応状態に関わる対処をする必要があるとされる。そして、先行研究では、他者との関係性の調整に関する理論化がなされている。Rusbult（1982）は他者との関係性に問題が生じた時、個人が用いる対処方略が建設的か破壊的かという軸と積極的か消極的かという軸から対処方略を4つに分類した。建設的とは関係維持や関係改善を目指し、破壊的とは関係破棄を目指すものである。また、積極的とは相手に働きかけるものであり、消極的とは相手に働きかけないことである。具体的な4つの対処方略とは、問題に他者と共に向き合う建設的かつ積極的な話し合い行動、状況が改善するのを待つ建設的かつ消極的な忠誠行動、関係性を終焉に向かわせる破壊的かつ積極的な別れ行動、相手と協力しない破壊的かつ消極的な無

視行動である。そして、建設的な対処は関係の良好性に繋がるとされる。

Rusbult (1982) と類似した対処法の分類として、加藤 (2001, 2003, 2006, 2007) は対人ストレスに対する 3 種類の対処方略を理論化している。ポジティブ関係コーピングは、相手との関係を改善し、良い関係を構築及び維持しようとする方略である。ネガティブ関係コーピングは相手との関係を放棄し、破壊しようとする方略である。そして、解決先送りコーピングは相手とのストレスフルな関係性を問題と捉えず、時間が経ち問題が解決されるのを待つ方略である。加藤 (2001, 2003, 2006, 2007) におけるポジティブ関係コーピングは Rusbult (1982) の積極的な建設的対処と対応し、ネガティブ関係コーピングは積極的と消極的の両方に当てはまる破壊的対処と対応する。解決先送りコーピングは時間が解決するのを待つという点で Rusbult (1982) の消極的かつ建設的な忠誠行動を表すと考えられる。しかしながら、Rusbult (1982) の忠誠行動は事態の改善を意図するものであるが、加藤 (2001, 2003, 2006, 2007) の定義した解決先送りコーピングにはその事態をそもそも問題と捉えないという側面も含む。この側面は改善を意図したものかどうか不明である。また、問題に取り組まないこと、問題解決を先送りすることは相手にとって不満となる場合も考えられるため、この側面は必ずしも建設的とは言えないだろう。それゆえ、加藤 (2001, 2003, 2006, 2007) の解決先送りコーピングは必ずしも建設的に当てはまらないが、消極的な対処と言えよう。実際、この 3 種類の対処方略の関連性について、解決先送りコーピングはポジティブ関係コーピングと無相関あるいは弱い正の関連性にあり、ネガティブ関係コーピングとも正の関連性にあることが報告されている (加藤, 2003)。以上の点を踏まえると、解決先送りコーピングは関係調整を促す可能性と妨げる可能性の両方を含む対処方略であるといえる。

本研究では、加藤 (2001, 2003, 2006, 2007) による 3 分類を取り上げ、セルフコンパッションが高い人の用いる対処方略にセルフコンパッションに関するネガティブな信念がどのような影響を及ぼすのかを検討する。セルフコンパッションと親密な関係性における葛藤解決と関係満足度の関連性や、セルフコンパッションと困難時の対処との関連性を検討した先行研究から、セルフコンパッションと対人ストレスへの対処の関連性に関して以下のような予測が成り立つ。まず、セルフコンパッションが高いほど、関係満足度が高く (Neff & Beretvas, 2013)、関係維持に役立つ葛藤解決方略を行使しやすい (Yarnell & Neff, 2013) ことから、セルフコンパッションはポジティブ関係コーピングと正の関連性にあると予測される。また、セルフコンパッションが高い人ほど、親密な相手に支配的ではなく、言葉によ

り攻撃性を表出しない (Neff & Beretvas, 2013) ことから、セルフコンパッションはネガティブ関係コーピングと負の関連性にあると予測される。解決先送りコーピングに関して、セルフコンパッションが高い人ほど、問題の先延ばし傾向が低く (Sirois, 2014)、回避的な対処を行使しにくい (Neff et al., 2005; Sirois et al., 2015b) ことから、セルフコンパッションが対人ストレスへの解決先送りコーピングと負の関連を示すであろう。

ただし、本研究では、セルフコンパッションと対人ストレスへの対処の関連性がセルフコンパッションに関するネガティブな信念により調整されると予測する。セルフコンパッションが高い人は困難や苦しみにあるがままの注意を払い、気持ちを落ち着かせ、自己の経験を広い視点から理解する (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab) ため、セルフコンパッションが高い人ほど、自己の資源の投資先の選択に優れている。この点を踏まえて、本研究では、セルフコンパッションが自己中心性や無責任に繋がるといったネガティブな信念、つまり素朴概念上のセルフコンパッションの限界点を意識している場合に、セルフコンパッションが高い人ほど、対人ストレスの解決を目指しやすく、また、他者との関係性の調整を行いやすいと予測する。

セルフコンパッションに関するネガティブな信念が高い場合、セルフコンパッションが高い人ほど、対人ストレスが生じた際に実際に思いやりを持って自己に向き合うことで無責任や自己中心的にならないように、責任を持って対人ストレスの解決を目指し、また他者との関係性を大事にすることに力を注ぐと考えられる。つまり、対人ストレス場面において、セルフコンパッションに関するネガティブな信念が高い場合は、セルフコンパッションが高い人ほど、相手との関係性に対して建設的なポジティブ関係コーピングを行使しやすいが、相手との関係性に対して破壊的なネガティブ関係コーピングや対人ストレスの解決先送りコーピングを行使しにくいと予測される。一方、セルフコンパッションに関するネガティブな信念が低い場合はセルフコンパッションが自己中心性や無責任に繋がるといった素朴概念上の限界点が意識されていないために、セルフコンパッションが高くても、他者との関係性の調整や対人ストレスの解消を目指すとは限らないと考えられる。それゆえ、セルフコンパッションに関するネガティブな信念が低い場合は、セルフコンパッションはポジティブ関係コーピング、ネガティブな関係コーピング、及び解決先送りコーピングと有意な関連性を示さないと予測される。

以上のように、本研究ではセルフコンパッションに関する信念による調整効果を検討する。セルフコンパッションは自己の苦痛の緩和に焦点がある (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。

それゆえ、セルフコンパッションが高い人が、対人ストレスにより自己に生じた苦痛を緩和するという個人内適応に関する対処に加えて、他者との関係性を調整し、対人ストレスを解消するという個人間適応に向けた対処を行使するためには、セルフコンパッションの限界点を意識していることが心理的背景として存在することを本研究では示す。

## 本章に含まれる 2 つの研究の目的と位置づけ

本章では、セルフコンパッションに関するネガティブな信念を測定する尺度 (Chwyl & Zaki, 2016) の日本語版の作成 (研究 1) 及び、セルフコンパッションと対人ストレスへの対処との関連性に及ぼすセルフコンパッションに関するネガティブな信念の影響の検討 (研究 2) を行う。

また、探索的ではあるものの、研究 1 ではセルフコンパッションが高い他者への印象評価をその他者に対する社会的望ましさ評価とその他者と自己との類似性評価という観点から検討する。宮川他 (2014) では自己への甘えと対比させ、セルフコンパッションが高い人に対する素朴概念的検討を行っているが、その人が日本社会においてどのように捉えられているか、また特性水準のセルフコンパッションやその信念の水準と印象評価がどのように結びつくかという点が検討されていなかった。それゆえ、この点を明らかにするために、研究 1 ではセルフコンパッションやそれに対する信念とセルフコンパッションが高い他者への印象評価の関連性や、印象評価の評定平均値がどの程度のものなのかを検討する。この検討により、人々が抱くセルフコンパッションに関する素朴な理解の仕方に関する知見の集積に繋がると考えられる。

研究 2 では、セルフコンパッションと対人ストレスへの対処の関連性が、セルフコンパッションに関するネガティブな信念により調整されることを示す。そして、ネガティブな信念を有しており、セルフコンパッションの限界について意識している場合に、セルフコンパッションが他者との関係性の調整や対人ストレスの解消を促すことを示す。

また、本章において得られた知見から、セルフコンパッションに関する信念が文化的背景の異なる日米間においても認知的にアクセス可能な概念であるのか、またその機能は類似しているのかという点 (Cheung, 2012; Henrich et al., 2010; Norenzayan & Heine, 2005) について考察し、この信念の文化間で共通する側面、そして文化で異なる側面を明らかにする。

なお、本章の研究 1 及び研究 2 では 1 か月の期間を空けて 2 度の調査を行った。研究 1 では、主に Time 1 において収集したデータを用いた。研究 2 では Time 1 と Time 2 におい

て収集したデータを用いた。

## 第2節 研究1

### 目 的

研究1の目的はセルフコンパッション信念尺度 (Chwyl & Zaki, 2016) の日本語版を作成し、その因子的妥当性及び信頼性を確認すること、及び、その信念とセルフコンパッション、自尊感情、セルフコンパッションが高い人への印象評価との関連性を検討することである。Chwyl & Zaki (2016) に基づき、セルフコンパッションに関するネガティブな信念は1因子構造であり、セルフコンパッションと中程度の負の関連性にあると予測される。また、セルフコンパッションは自尊感情とも強い関連を示すことから、セルフコンパッションに関するネガティブな信念は自尊感情と中程度の負の関連性にあると予測される。セルフコンパッションが高い他者への印象評価に関して、セルフコンパッションが低い人及びそれに関するネガティブな信念が高い人ほど、その特徴が高い他者を社会的に望ましくないと捉えており、その特徴が高い他者との類似性を低く見積もると予測される。

### 方 法

**調査参加者及び分析対象者** 研究1に関わる Time 1 では、関西圏の男女大学生 250 名に調査協力を依頼し、回答に不備のあった 35 名のデータを分析から除いた。それゆえ、研究1における日本語版セルフコンパッション信念尺度の尺度構造の検討や相関分析では 215 名 (男性 66 名, 女性 149 名) を分析対象者とした。Time 1 の分析対象者の平均年齢は 19.9 歳 ( $SD = 1.0$ ) であった。

日本語版セルフコンパッション信念尺度の再検査信頼性の検討及び研究2に関わる Time 2 では、関西圏の男女大学生 197 名に調査を依頼した。そして Time 1 及び Time 2 のデータ照合を確認することができ、回答に不備のなかった 123 名 (男性 35 名, 女性 88 名) のデータを再検査信頼性に関する分析対象とした。Time 1 と Time 2 のデータ照合が行えた分析対象者の平均年齢は 19.8 歳 ( $SD = 0.9$ ) であった。

**手続き** Time 1 の調査時期は 2016 年 6 月上旬であり、授業中に同意を得た大学生を対象に質問紙調査を一斉実施した。Time 1 の実施に要した時間は約 15 分であった。また、Time 2 とのデータ照合のために、調査参加者の誕生月と携帯電話番号の下 4 桁を合わせるこ

で、5桁からなるIDを作成し、それを各調査参加者に振り当てた。調査の際に、誕生月と携帯電話番号の下4桁は氏名などの個人情報をも特定する目的では使用しないことを調査参加者に説明し、それらを質問紙上の指定の箇所に記入するように求めた。

Time 1 から1か月間の期間を空けた6月下旬にTime 2の調査を実施した。Time 2の研究実施に際して、研究参加に同意を得た大学生を対象に質問紙を一斉配布し、質問紙への回答を求めた。また、データ照合のために、調査参加者の誕生月と携帯電話番号の下4桁の記入を求めた。Time 2の調査に要した時間は約25分であった。なお、本研究は所属機関の倫理委員会の承諾を事前に得た。

**Time 1の質問紙の構成** 1.セルフコンパッションに関するネガティブな信念 日本語版セルフコンパッション信念尺度(SCB-J)の邦訳にあたり、原著者の許可を得て、筆者が邦訳した。次に、社会心理学を専門とする心理学者1名と項目内容を吟味した。そして、英語に堪能である別の心理学者が日本語訳に対してバックトランスレーションを行った。その後、原版の項目とバックトランスレーションを行った項目の意味の整合性を原著者が確認した。意味の不一致が見られた項目に関しては協議の上、日本語訳を修正した。最終的に原著者により意味の等価性が認められた項目を本研究では日本語版セルフコンパッション信念尺度の原版とした。具体的な項目はTable 6-1に示す。「以下の尺度に回答する際に、各項目をしっかりと読んでください。正しい回答や間違った回答はありません。各項目にあまり時間をかけすぎず、各項目について、あなた自身の考えに最もあてはまる数字に○を1つずつつけてください」という教示のもと、調査参加者は全12項目に「1: あてはまらない」から「5: あてはまる」までの5件法で回答した。

2.セルフコンパッション 宮川他(2015)による自分への思いやり尺度日本語版(SCS-J)を使用した。なおSCS-J(宮川他, 2015)では自分への優しさ尺度より2項目を削除した24項目版が報告されているが、本研究では本稿第3章において使用した26項目版を用いた。SCS-Jの具体的な項目例は、「困難を体験している時は、自分自身に必要な優しさや愛情をそそぐ」、「自分の嫌いなところが目につくと、自分を非難する(逆転項目)」である。

「精神的につらい状況において、以下のような態度はあなたにどの程度当てはまりますか」という教示のもと、調査参加者は各項目に「1: あてはまらない」から「5: あてはまる」までの5件法で回答した。先行研究(Neff, 2003b)にならい、本研究では自己批判、孤立、過度の一致の各下位尺度に含まれる項目に逆転処理を施した後に、全26項目の平均値を算出し、その評定平均値をセルフコンパッションとした( $\alpha = .83, M = 2.92, SD = 0.49$ )。

3.自尊感情 山本他 (1982) の自尊感情尺度より 9 項目を用いた。調査参加者は各々の項目に普段の自分自身がどの程度あてはまるかについて、「1: あてはまらない」から「5: あてはまる」までの 5 件法で回答した。なお、「もっと自分自身を尊敬できるようになりたい」は因子負荷量が低いことが報告されているため (関屋・小玉, 2012), この項目を除く 9 項目を用いた。本研究では逆転項目に逆転処理を施した後に、全 9 項目の評定平均値を自尊感情とした ( $\alpha = .85, M = 3.12, SD = 0.74$ )。

4.セルフコンパッションが高い他者に対する印象評価 調査参加者はセルフコンパッションが高い他者に対する印象評価として、社会的望ましき評価と自己との類似性評価に関わる項目について「1: そう思わない」から「5: そう思う」までの 5 件法で回答した。具体的な教示文ならびに刺激文は「つらい出来事が起こったときに、A さんは過剰に反応せず、広い心で苦しみに向き合い、こんなに苦しむのは自分だけだと捉えず、誰にでもつらいことはあると捉えようとします。そして、A さんは自己批判せずに、自分自身に優しく、弱みを含めて自分を受容しています。あなたはその A さんにどのような印象を抱きますか」である。その後、調査参加者は「A さんは世間的には望ましくない (逆転項目)」など社会的望ましき評価に関する 5 項目、「A さんは、私に似ている」及び「A さんに、私は親しみをを感じる」という類似性評価に関する 2 項目に回答した。

**Time 2 の質問紙の構成** Time 2 の質問紙には、日本語版セルフコンパッション信念尺度に加え、研究 2 において説明する対人ストレスに関する尺度が含まれていた。

## 結果と考察

**日本語版セルフコンパッション信念尺度の尺度構造の検討** 初めに、Time 1 における日本語版セルフコンパッション信念尺度の尺度構造を検討した。まず、日本版セルフコンパッション信念尺度に含まれる各項目の天井効果及び床効果を検討したところ、著しく得点が偏っている項目は認められなかった。それゆえ、本尺度に含まれる全 12 項目を用いて、Chwyl & Zaki (2016) 同様に 1 因子構造であるのかを検討するために、1 因子モデルについて確証的因子分析を行ったところ、モデル適合度は  $GFI = .864, AGFI = .804, CFI = .780, RMSEA = .108$  であった。CFI や RMSEA といったモデル適合度が低く、改善の余地はあるものの、GFI や AGFI が著しく低い値ではないため、Chwyl & Zaki (2016) と同様の 1 因子構造を採用することとした。

また、主成分分析により日本語版セルフコンパッション信念尺度の 1 次元性を確認した

**Table 6-1.** A Structure of a Japanese Version of the Self-Compassion Belief Scale (A Principal Component Analysis).

Items	Loadings
I'll be less likely to work on changing my flaws if I embrace myself completely. 自分自身のことを完全に受容すると、私は自分の欠点を変えようとしなくなるだろう。	.71
When I'm kind to myself, I'll behave more self-indulgently. 自分自身に心優しくすると、私はますます自分に甘く振る舞ってしまうだろう。	.70
Being kind to myself can lead me to avoid taking responsibility for my actions. 自分自身に心優しくすると、私は自分の行動に責任を持たなくなってしまうだろう。	.64
I'm less likely to make important changes if I embrace myself completely. 自分自身のことを完全に受容すると、私は重要な変化を起こそうとしなくなるだろう。	.64
I'll do what I want to do, instead of what I need to do, if I'm kind towards myself. 自分自身に心優しくすると、私は自分がすべきことではなく、自分がしたいことをするだろう。	.63
If I'm kind towards my flaws, I won't have the discipline needed to succeed. 自分自身の欠点に心優しく向き合うと、私は成功するために必要な自制心を持たなくなってしまうだろう。	.62
I'm more likely to be 'too easy' on myself if I'm kind towards myself. 自分自身に心優しくすると、私は自分に甘くなるだろう。	.60
Self-acceptance can lead to apathy or indifference. 自分自身のことを完全に受容すると、私は無気力や無関心になるだろう。	.58
If I'm completely understanding of my flaws, I may stop taking responsibility for them. 自分自身の欠点に完全に理解を示すと、私はその欠点に向き合わなくなってしまうだろう。	.47
When I'm completely understanding of my mistakes, I'm less likely to try to fix them. 自分自身の間違いに完全に理解を示すと、私はその間違いを正そうとしなくなるだろう。	.46
I will become complacent if I'm completely understanding of my imperfections. 自分自身の不十分さに完全に理解を示すと、私は自分にうぬぼれてしまうだろう。	.45
I'll take less responsibility for my shortcomings if I don't constantly criticize myself. 自分自身のことを絶えず批判しておかないと、私は自分の欠点についてあまり向き合わなくなるだろう。	.39
	Eigenvalue 4.06
	Contribution (%) 33.82

ところ、各項目の負荷量は.35以上であり、全項目が十分な負荷量を示していた (Table 6-1)。さらに、全 12 項目の内的整合性を算出したところ、 $\alpha = .82$  であり十分な内的整合性を示していた。

確証的因子分析、主成分分析及び内的整合性の検討の結果を踏まえて、全 12 項目の評定平均値をセルフコンパッションに関するネガティブな信念として以降の分析で用いることとした。なお、Chwyl & Zaki (2016) では、全項目を逆転処理しているが、先に述べた通り、本研究では逆転処理は行わず、全項目の評定平均値を算出し、尺度得点が高いほどセルフコンパッションに関するネガティブな信念が高いことを表すようにした。

**日本語セルフコンパッション信念尺度の記述統計量と男女差の検討** Time 1 におけるセルフコンパッションに関するネガティブな信念の平均値を算出したところ、 $M = 2.87$ ,  $SD = 0.68$  であった<sup>1</sup>。また、男女差について検討したところ、男性 ( $M = 2.81$ ,  $SD = 0.74$ ) 及び女性 ( $M = 2.89$ ,  $SD = 0.65$ ) の間に有意差は認められなかった ( $t(213) = 0.83$ ,  $ns$ )。

**日本語版セルフコンパッション信念尺度の再検査信頼性** Time 1 と Time 2 のデータが整合した 123 名について、1 ヶ月間空けた本尺度の再検査信頼性を算出したところ、 $r = .51$  ( $p < .001$ ) であった。また、Time 1 ( $M = 2.87$ ,  $SD = 0.63$ ) と Time 2 ( $M = 2.92$ ,  $SD = 0.76$ ) の調査時点における日本語版セルフコンパッション信念尺度の平均値に有意差は認められなかった ( $t(122) = 0.81$ ,  $ns$ )。それゆえ、セルフコンパッション信念尺度はある程度継時的に安定した特性的性質を持ちつつも、状態的にも変動するものと考えられる。Chwyl & Zaki (2016) においても、セルフコンパッションに関する信念は実験操作により変動することが報告されているため、この信念は状態的な性質も有しており、本研究の再検査信頼性の値は妥当な結果であると考えられる。

**セルフコンパッションが高い他者に対する印象評価の検討** 初めに、Time 1 におけるセルフコンパッションが高い他者への印象評定に関わる 7 項目に因子分析 (主因子法・プロマックス回転) を行ったところ、固有値は 3.18, 1.25, 0.82... と推移していた。そのため、2 因子解を採用し、再度因子分析を行ったところ、社会的望ましさ (5 項目) と類似性 (2 項目) という想定通りの 2 因子に分類された (Table 6-2)。社会的望ましさ評価に含まれる 3 項目を逆転処理した後に、全 5 項目の評定平均値を社会的望ましさ評価とし、得点が高いほどセルフコンパッションが高い他者は社会的に望ましいと評価していることを表すようにした ( $\alpha = .81$ ,  $M = 3.82$ ,  $SD = 0.74$ )。また、類似性評価に関しては 2 項目の評定平均値を尺度

**Table 6-2.** A Structure of Impression toward a Self-Compassionate Individual (Principal Factor Method • Promax Rotation).

	F1	F2
F1: Evaluation of social desirability of a self-compassionate individual		
This person are negatively evaluated from a society. (reverse-scored) Aさんは、世間から冷やかな視線を受ける。	.82	.07
This person is not socially accepted. (reverse-scored) Aさんは、世間では受け入れられない。	.79	.06
This person is socially likable. Aさんは、世間的に好ましい人である。	-.66	.04
This person is not socially desirable. (reverse-scored) Aさんは、世間的には望ましくない。	.60	-.02
This person is a socially ideal person. Aさんは、世間で理想とされる人物像である。	-.51	.12
F2: Evaluation of one's similarity to a self-compassionate individual		
I feel close to this person. Aさんに、私は親しみをを感じる。	-.09	.80
This person looks alike me. Aさんは、私に似ている。	.07	.68
Inter-factor correlation		
	F1	—
	F2	-.43

**Table 6-3.** Descriptive Statistics and Correlations among Study Variables in Study 1.

	$\alpha$	$M$	$SD$	1	2	3	4	5
1 Self-compassion negative belief	.82	2.87	0.68	—				
2 Self-compassion	.83	2.92	0.49	-.17 *	—			
3 Self-esteem	.85	3.12	0.74	-.20 **	.54 ***	—		
4 Evaluation of social desirability of a self-compassionate individual	.81	3.82	0.74	.00	.07	.09	—	
5 Evaluation of one's similarity to a self-compassionate individual	.71	2.76	0.99	-.13 †	.39 ***	.29 ***	.35 ***	—

Note. The score ranges of all variables are from 1 to 5.

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , †  $p < .10$

得点とし、得点が高いほどセルフコンパッションが高い他者を自己と似ていると評価していることを表すようにした ( $\alpha = .71$ ,  $M = 2.76$ ,  $SD = 0.99$ )。

まず、社会的望ましき評価及び類似性評価の平均値をこれらの尺度の理論上の中央値で

ある 3 点と比較したところ、理論上の中央値よりもセルフコンパッションが高い他者に対する社会的望ましき評価は有意に高く ( $t(214) = 16.22, p < .001$ )、自己との類似性評価は有意に低いこと ( $t(214) = 3.52, p < .01$ ) が明らかとなった。このことから、セルフコンパッションが高い他者は日本社会においても望ましいと評価されるが、全般的に自己との類似性は低いと捉えられていると考えられる。この結果から、他者の期待に沿うために、自己の至らない点を批判的に捉え、改善しようとする自己批判的態度が望ましいとされる日本 (Heine et al., 1999, 2001; 北山, 1998; Markus & Kitayama, 2010) においても、セルフコンパッションという自己をケアする姿勢は社会的に望ましいものとされているといえる。日本文化における自己批判について、北山 (1998) は精神的不調に陥らず、自己改善に向けて自己批判をするためには自己を慈しむことが必要であると論じている。この点を加味すれば、たとえ自己批判的な態度が優勢な日本においても、その前提として、思いやりを持って自己に向き合う人は社会的に望ましいと評価されるのであろう。

**セルフコンパッションに関するネガティブな信念と他の変数の関連性の検討** 次に、セルフコンパッションに関するネガティブな信念とセルフコンパッション、自尊感情、印象評定の相関係数を算出した (Table 6-3)。相関分析の結果、セルフコンパッションに関するネガティブな信念はセルフコンパッション ( $r = -.17, p < .05$ ) 及び自尊感情 ( $r = -.20, p < .01$ ) と有意な負の関連性にあることが示された。

また、セルフコンパッションに関するネガティブな信念は類似性と有意傾向の負の関連性 ( $r = -.13, p < .10$ ) にあり、セルフコンパッションと類似性は有意な正の関連を示すこと ( $r = .39, p < .001$ ) が明らかとなった。一方、セルフコンパッションに関するネガティブな信念及びセルフコンパッションは、その水準が高い人の社会的望ましきに関する評価と有意な関連を示さなかった (それぞれ、 $r = .00, ns, r = .07, ns$ )。

以上の結果から、セルフコンパッションに関するネガティブな信念とセルフコンパッションの関連性は Chwyl & Zaki (2016) を追従する結果であるが、相関係数の値は Chwyl & Zaki (2016) で報告されている  $r = .37$  よりも低いものであった。それゆえ、特に日本においてはセルフコンパッションに関するネガティブな信念とセルフコンパッションの水準が必ずしも一対一対応するとは限らないと考えられる。さらに、セルフコンパッションとそれに対するネガティブな信念は、それぞれこの特性が高い他者への社会的望ましき評価と有意な関連性を示さなかった。社会的望ましき評価の平均値が理論上の中央値よりも有意に高かったことも踏まえると、セルフコンパッションやその信念の高低に関わらず、自己

を思いやることができる人は日本において望ましいと評価されていることが示された。

セルフコンパッションやそれに対するネガティブな信念と社会的望ましき評価の間に関連性が認められなかったが、この結果には、自己評価と他者にとっての評価という、各尺度が捉えている評価対象の相違点が影響していると考えられる。セルフコンパッションは思いやりを持って自己に関わっているかどうかに関する自己評価である。また、セルフコンパッションに関するネガティブな信念は自己に思いやりを持って向き合うことが自分自身に及ぼす影響をどのように捉えているかという自己評価である (Chwyl & Zaki, 2016; Neff, 2003a)。一方、社会的望ましき評価は苦痛を緩和しようと思いやりを持って自己に向き合うことが社会一般の他者にとって望ましいことかどうかに関わる評価である。このように、セルフコンパッションやそれに対するネガティブな信念の評価対象は自己であり、社会的望ましき評価対象は社会一般の他者であったため、セルフコンパッションやそれに対するネガティブな信念と社会的望ましき評価の間に有意な関連が認められなかったと考えられる。この結果は、セルフコンパッションやセルフコンパッションがもたらす影響に関する自己評価と社会一般の他者にとってセルフコンパッションが望ましいかという評価が独立していることを示唆している。

セルフコンパッション及びそれに対するネガティブな信念は印象評価における類似性評価と関連を示していた。この結果は、社会的望ましき評価と異なり、類似性評価は自己がどの程度セルフコンパッションが高い他者と似ているかという自己に対する評価に重点があったことが影響していると考えられる。セルフコンパッションとそれに対するネガティブな信念は、他者に対する評価ではなく、どちらも自己評価であるため、類似性評価と有意な関連性が認められたと言えよう。そして、セルフコンパッションが高い人ほど、思いやりを持って自己に向き合っている他者との類似性を高く評価し、セルフコンパッションに対するネガティブな信念が高い人ほど、そのような他者との類似性を低く評価することが示された。

まとめると、研究 1 では、セルフコンパッション信念尺度の因子構造や信頼性、及びセルフコンパッションや自尊感情、さらに印象評価との関連を検討した。研究 1 の結果は、日本語版セルフコンパッション信念尺度が Chwyl & Zaki (2016) 同様の尺度構造を示し、一定の信頼性を兼ね備えた尺度であることを示していた。研究 2 ではこの尺度を用いて、セルフコンパッションと対人ストレスへの対処に関する研究を行うこととした。

### 第3節 研究2

#### 目 的

研究2では、セルフコンパッションと対人ストレス場面における対処の関連性がセルフコンパッションに関するネガティブな信念により調整されるのかを検討する。セルフコンパッションに関するネガティブな信念が高い場合に、セルフコンパッションが高い人ほど、対人ストレス場面において実際に思いやりを持って自己に向き合うことで無責任や自己中心的にならないように責任を持って対人ストレスの解決を目指し、また他者との関係性を大事にすることに力を注ぐと考えられる。それゆえ、セルフコンパッションに関するネガティブな信念が高い場合は、セルフコンパッションが高い人ほど、ポジティブ関係コーピングを行使しやすく、ネガティブ関係コーピングや解決先送りコーピングを行使しにくいと予測される。一方、そのネガティブな信念が低い場合、セルフコンパッションが高くても、無責任や自己中心的にならないような自己制御をするとは限らないため、セルフコンパッションと対人ストレスへの対処との関連性は認められないと予測される。

#### 方 法

**分析対象者** 研究2では、Time 1とTime 2のデータ照合を確認することができ、回答に不備のなかった123名（男性35名、女性88名）を研究2の分析対象者とした。分析対象者の平均年齢は19.8歳（ $SD = 0.9$ ）であった。

**手続き** 調査参加者はTime 1の調査時点でセルフコンパッション、自尊感情、セルフコンパッションに関するネガティブな信念を測定する尺度にそれぞれ回答した。Time 2の調査時点では、調査参加者はTime 1からの1か月間で、人間関係において最もストレスを感じた出来事を想起し、その相手との親密性、出来事からの経過日数、出来事の脅威性評価、出来事への対処に関する項目に回答した。

**Time 2の質問紙の構成** 研究2に関わるTime 2の質問紙の構成は以下の通りである。

1.対人ストレスの想起と記述 調査参加者は人間関係に関する事柄で、ここ1ヵ月で最もストレスを感じた出来事を具体的に想起し、質問紙で指定した空欄にその出来事を記述した。加藤(2007)に基づき使用した具体的な教示文は以下の通りである。「私たちは人間関係でストレスを感じることがあります。人間関係で生じるストレスとは、例えば、けんかをした、誤解された、何を話していいのか、わからなかった、自分のことを、相手がどの

ように思っているのか気になった、自慢話や愚痴を聞かされた、嫌いな人と話をしたなどの経験によって、緊張したり、不快感を感じたりしたことを言います。この1か月を振り返り、人間関係に関する出来事で、あなたが最もストレスを感じた出来事を1つ思い出してください。差し支えのない範囲で、どのような出来事であったか、どうしてストレスに感じたのかを以下のスペースに記述してください」。

2.想起した出来事からの経過日数 調査参加者は各々が記述した出来事から調査時点までの経過日数を回答した。

3.想起した出来事に関わった相手の属性とその相手との親密性 調査参加者はその出来事に関わった相手を「友人」、「家族」、「恋愛相手」、「先輩」、「後輩」、「その他」から1つ選び、その相手との親密性を「1: 親しくない」から「5: 親しい」までの5件法で回答した。

4.想起した出来事の脅威性評価 調査参加者はその出来事の主観的な脅威性の認知を報告した。本研究では、加藤 (2001) による認知的評価尺度より、脅威性に関わる以下の3項目を語尾を過去形にして用いた。それらは「自分にとって負担になることだと思った」、「自分にとってわずらわしいことだと思った」、「自分にとって苦痛なことだと思った」である。各々の項目に対して、調査参加者は「1: あてはまらない」から「5: あてはまる」までの5件法で回答した。

6.想起した出来事に対する対処 加藤 (2003) による対人ストレスコーピング尺度を用いて、ポジティブ関係コーピング、ネガティブ関係コーピング、解決先送りコーピングを測定した。具体的には、「その出来事に対して、あなたは以下のような考え方や行動をどの程度行いましたか。その出来事が生じてから、現在までを振り返り、以下の項目があなたの取った考え方や行動にどの程度あてはまるかをお答えください」という教示のもと、調査参加者は上述の3つの対処をどの程度使用したかについて「1: あてはまらない」から「5: あてはまる」までの5件法で回答した。項目例は「相手の良いところを探そうとした」、「相手とかかわり合わないようにした」、「そのことは忘れるようにした」である。なお、加藤 (2003) では「かかわり合いのないようにした」などコーピングの対象が明確になっていない項目があったため、本研究では「相手」という表現を追加することで、コーピングの対象が明確になるように項目の表現を一部修正した。

**データ解析** 研究2のデータ解析には、分析対象者123名のTime1時点でのセルフコンパッション、セルフコンパッションに関するネガティブな信念、自尊感情と上述したTime

2 の尺度を用いた。なお、Time 2 の質問紙には再検査信頼性の検討のために日本語版セルフコンパッション信念尺度が含まれていたが、研究 2 の分析には用いなかった。

## 結果と考察

**研究 2 の分析対象者における Time 1 時点のセルフコンパッションに関するネガティブな信念の尺度構造の検討** 初めに、Time 1 及び Time 2 のデータ照合ができた 123 名を対象に、Time 1 時点での日本語版セルフコンパッション信念尺度の尺度構造を検討した。尺度の 1 次元性を確認するために、主成分分析を行ったところ、全 12 項目が第一主成分に .35 以上の負荷量を示した。また、内的整合性は  $\alpha = .78$  であり、十分な信頼性が確認された。それゆえ、全 12 項目の評定平均値をセルフコンパッションに関するネガティブな信念 ( $M = 2.87, SD = 0.63$ ) とした。

次に、Time 1 におけるセルフコンパッションに関するネガティブな信念とセルフコンパッション及び自尊感情の相関係数を算出した。その結果、セルフコンパッションに関するネガティブな信念はセルフコンパッションと有意な関連を示さず ( $r = .00, ns$ )、自尊感情とも有意な関連は示さなかった ( $r = -.13, ns$ )。特に、セルフコンパッションとセルフコンパッションに関するネガティブな信念の関連性は 215 名を分析対象とした研究 1 では、有意な負の相関関係にあったが ( $r = -.17, p < .05$ )、Time 1 と Time 2 のデータ整合が確認された 123 名を対象とした研究 2 の場合はセルフコンパッションとそれに対するネガティブな信念は関連しないことが示された。

**人間関係に関わるストレスフルな出来事に関する記述統計量** 調査参加者が想起した人間関係に関わるストレスフルな出来事の性質やセルフコンパッションとその性質の関連を検討した (Table 6-4 及び Table 6-5)。調査参加者が想起した対人ストレスに関わった相手に関しては、アルバイト先の同期や店長などのその他 ( $n = 36$ ) が最も多く、友人 ( $n = 35$ )、恋愛相手 ( $n = 16$ ) と先輩 ( $n = 16$ )、そして家族 ( $n = 10$ ) と先輩 ( $n = 10$ ) という順であった。また、経過日数は  $M_{\text{days}} = 10.00 (SD = 7.86)$  であり、約 10 日前後の対人ストレスが想起されていた。調査参加者が想起した出来事がどの程度脅威であったのかについて、脅威性に関する 3 項目の評定平均値を算出したところ、その値は  $M = 4.18 (SD = 0.81)$  であり、想起された人間関係に関する出来事は自己にネガティブな影響を及ぼすような脅威を感じるものであったことが示された。

セルフコンパッションと出来事の性質の関連性について、セルフコンパッションは経過

**Table 6-4.** Descriptive Statistics of Study Variables in Study 2.

	$\alpha$	$M$	$SD$
1 Self-compassion <sup>1</sup>	.85	2.83	0.51
2 Self-compassion negative belief <sup>1</sup>	.79	2.87	0.63
3 Self-esteem <sup>1</sup>	.86	3.08	0.74
4 Intimacy with people involved in events <sup>2</sup>	—	3.29	1.48
5 Time since stressful events <sup>2</sup>	—	10.00	7.86
6 Perceived threat <sup>2</sup>	.71	4.18	0.81
7 Positive relationship-oriented coping <sup>2</sup>	.87	2.58	0.77
8 Negative relationship-oriented coping <sup>2</sup>	.88	2.42	0.92
9 Postponed-solution coping <sup>2</sup>	.72	3.13	0.80

Note. 1 = a scale measured at Time 1, 2 = a scale measured at Time 2.

**Table 6-5.** Correlations among Study Variables in Study 2.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Self-compassion <sup>1</sup>	—								
2 Self-compassion negative belief <sup>1</sup>	.00	—							
3 Self-esteem <sup>1</sup>	.54 ***	-.13	—						
4 Intimacy with people involved in events <sup>2</sup>	-.04	-.07	.01	—					
5 Time since stressful events <sup>2</sup>	.20 *	-.16 †	.13	-.12	—				
6 Perceived threat <sup>2</sup>	-.14	.01	-.10	.01	.18 *	—			
7 Positive relationship-oriented coping <sup>2</sup>	.06	.11	-.01	.32 ***	.13	.01	—		
8 Negative relationship-oriented coping <sup>2</sup>	-.18 *	-.01	-.08	-.31 **	-.01	.08	-.40 ***	—	
9 Postponed-solution coping <sup>2</sup>	-.05	.03	.16 †	-.11	-.07	.03	-.13	.20 *	—

Note. 1 = a scale measured at Time 1. 2 = a scale measured at Time 2.

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , †  $p < .10$

日数と有意な正の相関関係 ( $r = .20, p < .05$ ) にあり、セルフコンパッションが高い人ほど、過去の出来事を想起していることが示された。一方、セルフコンパッションと脅威性評価との間に有意な関連は示されず ( $r = -.14, ns$ )、セルフコンパッションの水準により、体験した出来事の脅威性が異ならないことが示された。

**主要変数の相関分析** 次に、セルフコンパッション及びそれに対するネガティブな信念と対人ストレスへの対処方略との関連性を検討した。Table 6-5 に示されるように、セルフコンパッションはネガティブ関係コーピングと有意な負の関連にあった ( $r = -.18, p < .05$ )。一方、セルフコンパッションはポジティブ関係コーピング ( $r = .06, ns$ ) 及び解決先送りコーピング ( $r = -.06, ns$ ) と有意な関連を示さなかった。セルフコンパッションに関す

るネガティブな信念は経過日数と有意傾向の負の関連性 ( $r = -.16, p < .10$ ) を示したが、その他の変数と有意な関連性を示さなかった ( $ps > .10$ )。

また、相手との親密性が対人ストレスコーピングと有意な関連を示し、セルフコンパッションは自尊感情及び経過日数と有意な関連を示していたため ( $rs \geq |.20|, ps < .10$ )、相手との親密性、自尊感情、経過日数を以降の分析では統制することとした。また、出来事の性質に関わる脅威性評価も統制変数とした。

**対人ストレスコーピングに関するセルフコンパッションに関するネガティブな信念の調整効果の検討** セルフコンパッションに関するネガティブな信念の調整効果を検討するために、対人ストレスへの3種類の対処方略をそれぞれ目的変数とした階層的重回帰分析を行った。その際、相手との親密性、経過日数、脅威性評価、自尊感情を統制変数とし、ステップ1に投入した。ステップ2では、セルフコンパッション及びセルフコンパッションに関するネガティブな信念を投入した。そして、ステップ3ではセルフコンパッションとそれに対するネガティブな信念の交互作用項を投入した。なお、階層的重回帰分析に先立ち、説明変数は標準化を行った。

ポジティブ関係コーピングに関する結果を Table 6-6 に示す。ステップ2において、セルフコンパッションは有意な予測要因ではないことが示された ( $b = 0.05, SE\ b = 0.08, ns$ )。一方、セルフコンパッションに関するネガティブな信念はポジティブ関係コーピングに有意傾向の正の影響を及ぼしていた ( $b = 0.12, SE\ b = 0.07, p < .10$ )。次に、ステップ3への  $R^2$  値の増分は有意傾向であり ( $F(1, 115) = 2.96, p < .10$ )、交互作用項も有意傾向であった ( $b = 0.12, SE\ b = 0.07, p < .10$ )。それゆえ、Aiken & West (1991) に沿って単純傾斜検定を実施した。しかしながら、セルフコンパッションに関するネガティブな信念が高い場合 ( $b = 0.18, SE\ b = 0.11, ns$ ) も低い場合 ( $b = -0.06, SE\ b = 0.10, ns$ ) も、セルフコンパッションとポジティブ関係コーピングの間に有意な関連は認められなかった (Figure 6-1)。このことから、セルフコンパッションに関するネガティブな信念の程度に関わらず、セルフコンパッションはポジティブ関係コーピングと関連しないことが明らかとなった。

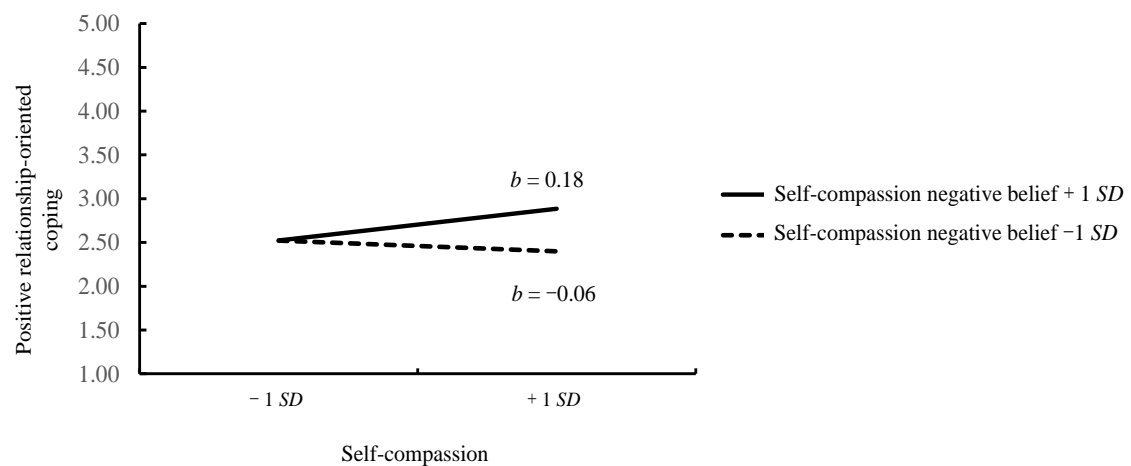
ネガティブ関係コーピングに関する分析結果を Table 6-7 に示す。ステップ2では、共変量の影響を統制すると、セルフコンパッションは有意傾向の負の影響を及ぼしていることが示された ( $b = -0.18, SE\ b = 0.10, p < .10$ )。また、ステップ3への  $R^2$  値の増分は有意であり ( $F(1, 115) = 4.74, p < .05$ )、セルフコンパッションとその信念の交互作用項が有意であった ( $b = -0.19, SE\ b = 0.09, p < .05$ )。そのため、Aiken & West (1991) に沿って、単純傾斜検定

**Table 6-6.** A Multiple Regression Analysis Predicting for Positive Relationship-Oriented Coping.

Predictors	Step 1		Step 2		Step 3	
	<i>b</i>	<i>SE b</i>	<i>b</i>	<i>SE b</i>	<i>b</i>	<i>SE b</i>
Intimacy	0.26 ***	0.07	0.27 ***	0.07	0.26 ***	0.07
Time since events	0.14 *	0.07	0.16 *	0.07	0.16 *	0.07
Perceived threat	-0.02	0.07	-0.02	0.07	-0.03	0.07
Self-esteem	-0.03	0.07	-0.04	0.08	-0.05	0.08
Self-compassion			0.05	0.08	0.06	0.08
Self-compassion negative belief			0.12 †	0.07	0.12 †	0.07
Self-compassion by self-compassion negative belief interaction					0.12 †	0.07
$R^2$	.13 **		.16 **		.18 **	
$\Delta R^2$			.03		.02 †	

*Note.* All continuous predictors are standardized prior to an analysis.

\*\*\*  $p < .01$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , †  $p < .10$



**Figure 6-1.** Interaction between self-compassion and its negative belief predicts positive relationship-oriented coping.

を行った (Figure 6-2)。その結果、セルフコンパッションに関するネガティブな信念が低い人では、セルフコンパッションがネガティブ関係コーピングと有意な関連を示さなかった ( $b = -0.01$ ,  $SE b = 0.12$ ,  $ns$ )。一方、セルフコンパッションに関するネガティブな信念が高い人では、セルフコンパッションがネガティブ関係コーピングに有意な負の影響を及ぼして

**Table 6-7.** A Multiple Regression Analysis Predicting for Negative Relationship-Oriented Coping.

Predictors	Step 1		Step 2		Step 3	
	<i>b</i>	<i>SE b</i>	<i>b</i>	<i>SE b</i>	<i>b</i>	<i>SE b</i>
Intimacy	-0.29 **	0.08	-0.30 ***	0.08	-0.28 **	0.08
Time since events	-0.05	0.08	-0.03	0.08	-0.04	0.08
Perceived threat	0.09	0.08	0.07	0.08	0.08	0.08
Self-esteem	-0.06	0.08	0.03	0.10	0.03	0.09
Self-compassion			-0.18 †	0.10	-0.20 *	0.10
Self-compassion negative belief			-0.04	0.08	-0.04	0.08
Self-compassion by self-compassion negative belief interaction					-0.19 *	0.09
$R^2$	.11 **		.14 **		.17 **	
$\Delta R^2$			.03		.03 *	

*Note.* All continuous predictors are standardized prior to an analysis.

\*\*\*  $p < .01$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , †  $p < .10$



**Figure 6-2.** Interaction between self-compassion and its negative belief predicts negative relationship-oriented coping.

\*\*  $p < .01$

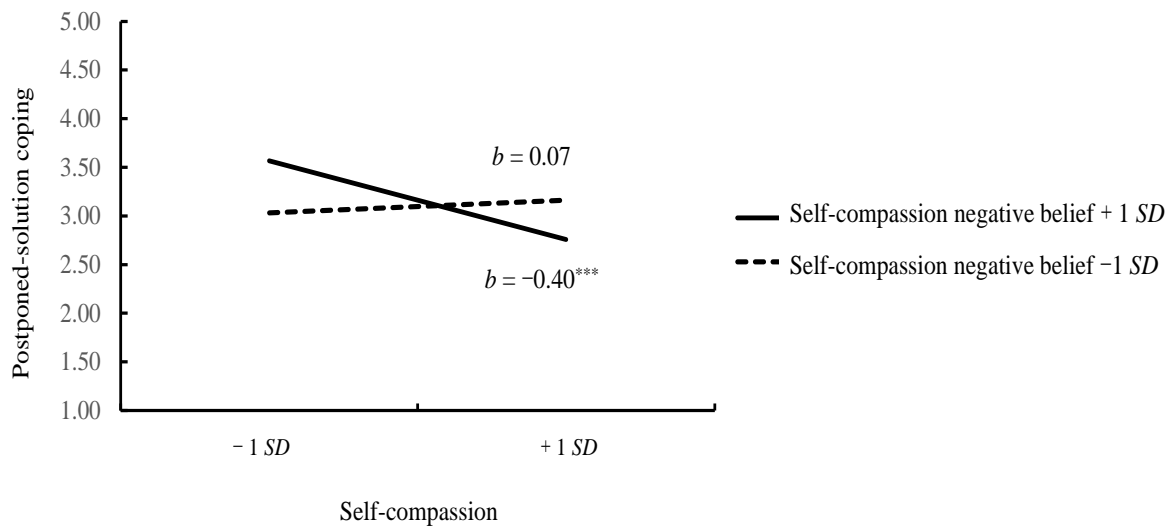
いた ( $b = -0.38$ ,  $SE b = 0.13$ ,  $p < .05$ )。この結果から、セルフコンパッションに対するネガティブな信念が高い場合において、セルフコンパッションが高い人ほど、相手との関係に悪影響になるような対処方略を行使しにくいことが示された。

**Table 6-8.** A Multiple Regression Analysis Predicting for Postponed-Solution Coping.

Predictors	Step 1		Step 2		Step 3	
	<i>b</i>	<i>SE b</i>	<i>b</i>	<i>SE b</i>	<i>b</i>	<i>SE b</i>
Intimacy	-0.10	0.07	-0.10	0.07	-0.08	0.07
Time since events	-0.10	0.07	-0.07	0.08	-0.08	0.07
Perceived threat	0.06	0.07	0.04	0.07	0.05	0.07
Self-esteem	0.15 *	0.07	0.23 **	0.09	0.23 **	0.08
Self-compassion			-0.15 †	0.09	-0.17 *	0.08
Self-compassion negative belief			0.03	0.07	0.03	0.07
Self-compassion by self-compassion negative belief interaction					-0.23 **	0.07
$R^2$	.06		.08		.15 **	
$\Delta R^2$			.02		.07 **	

*Note.* All continuous predictors are standardized prior to an analysis.

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , †  $p < .10$

**Figure 6-3.** Interaction between self-compassion and its negative belief predicts postponed-solution coping.

\*\*\*  $p < .001$

解決先送りコーピングに関する結果を Table 6-8 に示す。ステップ 2 では、セルフコンパッションは有意傾向の負の影響 ( $b = -0.15$ ,  $SE b = 0.09$ ,  $p < .10$ ) を及ぼす一方、自尊感情は有意な正の影響を及ぼしていた ( $b = 0.23$ ,  $SE b = 0.09$ ,  $p < .01$ )。また、ステップ 3 への  $R^2$  値

の増分は有意であり ( $F(1, 115) = 9.93, p < .01$ ), セルフコンパッションとその信念の交互作用項が有意であった ( $b = -0.23, SE\ b = 0.07, p < .01$ )。次に, 単純傾斜検定を行ったところ (Figure 6-3), セルフコンパッションに関するネガティブな信念が低い人では, セルフコンパッションは解決先送りコーピングを有意に予測していなかった ( $b = 0.07, SE\ b = 0.11, ns$ )。一方, そのネガティブな信念が高い人では, セルフコンパッションが解決先送りコーピングに有意な負の影響を及ぼしていた ( $b = -0.40, SE\ b = 0.12, p < .001$ )。この結果から, セルフコンパッションに関するネガティブな信念が高い場合は, セルフコンパッションが高い人ほど対人ストレスの解決を先送りしにくい, その信念が低い場合はセルフコンパッションと解決先送りコーピングは関連しないことが示された。

以上の分析から, セルフコンパッションに関するネガティブな信念が高い場合のみ, セルフコンパッションが高い人ほど, 相手との関係に悪影響を及ぼすような対処や対人ストレスの解決を先延ばすことをしにくい, その信念が低い人ではセルフコンパッションは対人ストレスへの対処と関連しないことが明らかとなった。この結果は, 本研究の予測と一致しており, セルフコンパッションは自分への甘えや自惚れであり, 無責任さに繋がるといった信念を有していることが, セルフコンパッションと対人ストレスへの不適応的な対処や問題の先延ばしが関連する条件であることを示している。一方, 本研究の予測と異なり, ポジティブ関係コーピングにはセルフコンパッションの有意な影響は認められなかった。また, セルフコンパッションとそれに対するネガティブな信念の交互作用は有意傾向であったものの, 単純傾斜検定ではネガティブな信念の程度に関わらず, セルフコンパッションとポジティブ関係コーピングとの間の有意な関連は認められなかった。それゆえ, セルフコンパッションに対するネガティブな信念の程度に関わらず, セルフコンパッションが高い人は必ずしも相手との関係を維持及び改善を目指す対処を行使するとは限らないと考えられる。

まとめると, ネガティブ関係コーピングと解決先送りコーピングに関しては, セルフコンパッションに関するネガティブな信念が高い場合に, セルフコンパッションがこの2つの対処と有意な負の関連を示すことが明らかとなった。セルフコンパッションが自己中心性や無責任感に繋がるという素朴概念上の潜在的な限界点を意識していることが, かえってセルフコンパッションを適応的に機能させる上で重要になると考えられる。この点については, 以下の総合考察において論じることとする。

## 第4節 全体考察

### 目的と結果の概要

本章は、セルフコンパッション信念尺度 (Chwyl & Zaki, 2016) の邦訳版を作成すること、及びそのセルフコンパッションに関する素朴な信念が、セルフコンパッションと困難への対処との関連性に及ぼす影響を検討することを目的とした。加えて、セルフコンパッションが高い他者への印象評価を検討することで、日本においてセルフコンパッションが高い人はどのように捉えられているのかを明らかにすることも目的の1つとした。

研究1では、日本語版セルフコンパッション信念尺度が Chwyl & Zaki (2016) と同様の尺度構造にあることが確認され、また、一定の信頼性を有した尺度であることが示された。ただし、米国での先行研究 (Chwyl & Zaki, 2016) と異なり、本研究ではセルフコンパッションに関するネガティブな信念と特性水準のセルフコンパッションとの関連性が弱いことが明らかとなった。また、研究1では、セルフコンパッションが高い人に対する印象評価に着目し、人々はそのような人を社会的に望ましい人と捉えているのかを検討した。分析の結果、社会的望ましさに関する印象評価の平均値が理論上の中央値である3点よりも有意に高く、またその社会的望ましさはセルフコンパッションに関する信念やその特性の水準と関連が認められなかった。以上の結果より、評定者のセルフコンパッションの信念や特性水準に関わらず、セルフコンパッションが高い人は世間的にも望ましく、受容される人であることが明らかとなった。

研究2では、過去1ヵ月に経験した対人ストレス場面に対して、セルフコンパッションとその信念が対人ストレスへの対処に及ぼす影響を検討した。研究2では、セルフコンパッションに関するネガティブな信念とセルフコンパッションの交互作用効果がポジティブ関係コーピングに関して有意傾向であったものの、単純傾斜検定ではその信念の程度に関わらず、セルフコンパッションはポジティブ関係コーピングと関連しないことが示された。セルフコンパッションとそれに対するネガティブな信念との交互作用効果はネガティブ関係コーピング及び解決先送りコーピングにおいて有意であり、本研究の予測と一致する結果が得られた。すなわち、セルフコンパッションに関するネガティブな信念が高い場合、セルフコンパッションが他者との関係の放棄や破壊に繋がる対処や問題を先延ばしする対処に有意な負の影響を及ぼすことが示された。一方、セルフコンパッションに関するネガティブな信念が低い場合、セルフコンパッションはこのような対処方略と関連しないこと

が示された。

## 日本におけるセルフコンパッションに関する素朴理論

本章ではセルフコンパッションに関する信念を捉えることで、宮川他 (2014) のセルフコンパッションと自己への甘えに関する素朴概念的検討の知見を拡大することができたと考えられる。宮川他 (2014) は、セルフコンパッションが高い人と自分に甘い人に対する印象評価を扱っており、評定者のセルフコンパッションの水準は測定していなかった。一方、本研究ではこの限界点を踏まえて、セルフコンパッションに関する個人の信念と特性水準のセルフコンパッションの関連性を検討した。研究 1 で作成されたセルフコンパッション信念尺度の日本語版は米国版と同様の尺度構造にあり、セルフコンパッションが自己の自惚れや甘え、そして無責任感に繋がるという信念は日米で共通したネガティブな信念であることが示された。つまり、米国人同様に、日本人にとってもこのネガティブな信念が認知的にアクセス可能な概念 (Norenzayan & Heine, 2005) であることを示している。

一方、このネガティブ信念の機能面に関して、研究 1 において 215 名を対象とした場合はセルフコンパッションに関するネガティブな信念と特性水準としてのセルフコンパッションの関連性は Chwyl & Zaki (2016) と比べ、相対的に弱いという結果が得られた。さらに、研究 2 において、123 名を分析対象とした場合、両者の間に有意な関連が認められなかった。それゆえ、特に日本においては、信念と特性が一对一对応するとは限らず、セルフコンパッションが高い人においても、セルフコンパッションは自惚れ、自己への甘え、無責任に繋がるといったネガティブな信念を有している場合もあることを示唆している。特性水準のセルフコンパッションとそれに対するネガティブな信念の関連の弱さには、自己批判的な姿勢に関する文化的規範が影響した可能性が考えられる。日本文化では、他者との関係性維持のために自己の至らない点を特定し、改善しようとする自己批判的な姿勢が望ましいとされる (北山, 1998; Markus & Kitayama, 2010)。そのため、実際に思いやりを持って自己に向き合うことができる人でも、文化的規範の影響により、そのように向き合うことに関する望ましくない点があるかどうかを批判的に捉える場合もあると推測される。それゆえ、本研究では、特性水準のセルフコンパッションとセルフコンパッションに関するネガティブな信念の関連性が米国よりも弱まったと考えられる。

ただし、興味深いことに、セルフコンパッションが高い人に対する社会的望ましさの平均値が高く、セルフコンパッションやそのネガティブな信念と関連しないことが示された。

それゆえ、他者の期待に沿うために批判的に自己を捉える傾向がある日本文化（北山, 1998; Markus & Kitayama, 2010）においても、自己に思いやりを持って接する態度は、評定者のセルフコンパッションの水準や信念に関わらず、世間的に望ましく受容されるものと捉えられていると考えられる。セルフコンパッションは困難を経験している自己の苦痛を緩和しようとする自己との関わり方（Neff, 2003ab, 2011, 2016ab）であるため、それはセルフケアの仕方を表すものであるといえる。自己の苦痛を緩和するセルフケアとしてのセルフコンパッションは、たとえ自己批判的な姿勢を推奨する文化的背景があったとしても、社会的に望ましいとされる自己との関わり方なのかもしれない。また、社会的望ましさはセルフコンパッションに関するネガティブな信念と有意な関連を示さなかったが、これはセルフコンパッション信念尺度が実際に思いやりを持って自己に向き合うと自己にどのような影響を与えるかという結果予期（Chwyl & Zaki, 2016）を測定しているためと考えられる。つまり、社会的にはセルフコンパッションに基づき振る舞う人は望ましいとされるが、いざ自分がそのように振る舞うと自己に自惚れ、甘え、無責任になると思う人とそう思わない人がいるのではないだろうか。今後の方向性の1つとして、セルフコンパッションが高いということに関して個人が抱く信念とそのような他者に対する社会的な評価との関連性をより詳細に検討する必要があると考えられる。

### **セルフコンパッションと対人ストレスへの対処の関連性を調整するセルフコンパッションに関するネガティブな信念の影響**

本研究の2つ目の目的はセルフコンパッションと対人ストレス場面における対処の関連性をセルフコンパッションに関するネガティブな信念が調整するのかを検討することであった。まず、ポジティブ関係コーピングに関して、セルフコンパッションに関するネガティブな信念の水準に関わらず、セルフコンパッションとこの対処との間に有意な関連性が認められなかった。この結果は本研究の予測と一致していなかった。また、先行研究では、セルフコンパッションが高い人ほど、親密な相手との関係性が良好であり、葛藤場面では関係維持に重要な妥協的対処をすることが報告されてきた（Neff & Beretvas, 2013; Yarnell & Neff, 2013）。それゆえ、セルフコンパッションとポジティブ関係コーピングの間に関連が認められなかったという本研究の結果は先行研究の知見と一致していなかったといえる。

本研究においてセルフコンパッションとポジティブ関係コーピングの関連が認められなかった理由として、対人ストレスに関わる相手との関係性の将来的な見通しが影響した

可能性が挙げられる。先行研究では親密な関係性におけるセルフコンパッションに着目していたため、相手との間に対人ストレスが生じて、その関係性が将来的に継続しやすいものであった。長期的な関係性が予測される状況では、セルフコンパッションが高い人は対人ストレスが生じた相手との関係改善に取り組みやすいのかもしれない。なぜならば、第 5 章で示したように、自己が重視している事柄では、セルフコンパッションが高い人ほど、困難に対して成長志向的な対処を行使しやすいと考えられるからである。本研究では、関係性の将来性やその相手との接触頻度などを限定していなかったため、セルフコンパッションが高くても、関係改善への取り組みが促されない場合もあったと考えられる。今後、相手との関係性の見通しを含めた詳細な検討を行い、長期的な関係性を築く相手との問題ではセルフコンパッションと関係改善的な対処の関連を見通しが調整するのかを明らかにする必要がある。

ネガティブ関係コーピング及び解決先送りコーピングに関して、本研究の予測と一致する結果が得られた。すなわち、セルフコンパッションに関するネガティブな信念が高い場合のみ、セルフコンパッションはネガティブ関係コーピング及び解決先送りコーピングに有意な負の影響を及ぼすことが示された。セルフコンパッションに対してネガティブな信念を抱いている場合は、思いやりを持って自己に向き合うことが自己中心性や無責任感に繋がるという素朴概念上のセルフコンパッションの限界点を意識している。そして、セルフコンパッションが高い人ほど、気持ちを落ち着かせ、困難や苦しみにあるがままの注意を払い、自己の経験を人としての共通性という観点から理解する (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab) ため、困難時においても自己の資源の投資先の選択に優れていると考えられる。それゆえ、セルフコンパッションの限界点を意識している場合、セルフコンパッションが高い人ほど、実際に無責任や自己中心的になることがないように、自己の資源を投資するのであろう。対人ストレス場面においては、この意識を持っていることにより、セルフコンパッションが高い人ほど、実際に無責任や自己中心的にならないように、対人ストレスの解決を先延ばしすることを防ぎつつ、他者との関係性が悪化するような対処を行使しにくいと考えられる。一方、セルフコンパッションに対するネガティブな信念が低い場合は、無責任感や自己中心性に繋がるというセルフコンパッションの潜在的な限界点を意識していないため、セルフコンパッションが高い人でも、対人ストレスの解決先送りや関係の悪化を避けようとするとは限らないと考えられる。セルフコンパッションは自己の苦痛の緩和に焦点があり (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)、個人内適応に関する自己との関わり方である

ため、他者との関係性の質の悪化を防ぐ調整や対人ストレスの解決を目指すといった個人間適応を目指す対処を促すためには、セルフコンパッションの潜在的な限界点を意識していることが必要であることが示唆された。

さて、ポジティブ関係コーピングに対してセルフコンパッションに対するネガティブな信念の調整効果が認められず、代わりに関係性への見通しが調整変数として働く可能性があることを先に論じた。この点に加え、ネガティブ関係コーピング及び解決先送りコーピングに対してそのネガティブな信念の調整効果が認められたことを踏まえると、以下のような可能性が考えられる。関係改善や自己改善など関係性や自己を今ある状態より良いものにしようとする接近的な対処に関しては、セルフコンパッションの潜在的な限界点を意識することよりも、ある関係性をどの程度重視しているかという関係性に関わる個人の志向性が調整変数として働く可能性がある。一方、関係性や自己を今ある状態より悪くならないようにする回避的な対処に関しては、関係性に関わる自己の志向性ではなく、セルフコンパッションの潜在的な限界点を意識していることが調整変数として働く可能性がある。このように、接近的な対処と回避的な対処の違いによりセルフコンパッションの影響を調整する変数が異なる可能性を今後検討する必要がある。

### **セルフコンパッションに関するネガティブな信念の調整効果に関わる文化的背景**

ネガティブ関係コーピング及び解決先送りコーピングにおいて、セルフコンパッションに関するネガティブな信念による調整効果が認められた背景には、文化的要因が影響した可能性もある。相互独立的自己観が優勢な欧米諸国に比べ、日本文化では相互協調的自己観が優勢とされる（北山, 1998; Markus & Kitayama, 2010）。それゆえ、日本文化では、他者との関係維持や他者からの期待に沿うために、自己の至らない点を批判的に捉えることが推奨され、実証的研究においても日本人は課題に成功した場合よりも失敗した後に同じ課題への取り組み時間が延びることが示されている（Heine et al., 1999, 2001）。このような文化的背景のある日本では、セルフコンパッションが自惚れ、自己への甘え、無責任に繋がるという限界点を批判的に捉えることがかえってセルフコンパッションが機能的に働く条件となっている可能性がある。一方、自己の有能性や自律性が重視される欧米文化では、課題で好成績を取った後の方が同じ課題への取り組み時間が延びることが報告されている（Heine et al., 1999, 2001）。このような自己高揚的な態度が優勢である欧米文化では、セルフコンパッションは自惚れ、自己への甘え、無責任に繋がらないと捉えることが、セルフコ

ンパッションと対人ストレスへの対処の関連性を調整する可能性も考えられる。つまり、セルフコンパッションに関するネガティブな信念による調整効果という機能は文化により異なる可能性もある。ただし、本研究は、日本文化のみを対象としているため、推論の域を脱しない。そのため、今後は比較文化的視点からセルフコンパッションに関するネガティブな信念の調整効果に関わる知見を拡大する研究が必要である。

### 本研究の限界点と今後の方向性

本章における研究の限界点として、まず研究 1 ではセルフコンパッション信念尺度のモデル適合が十分に高いとは言えず、本尺度に改善の余地があることを示している。それゆえ、今後は項目の追加も念頭に、本尺度の妥当性の検討が求められる。

研究 2 では、過去 1 か月という比較的短期間に生じた対人ストレスに限定していた。それゆえ、本研究の知見が、例えば過去 1 年間に生じた対人ストレスに関する事柄まで一般化できるかどうかという点は留意すべきである。また、過去 1 か月の間に自己に脅威を感じさせる出来事が生じた人もいれば、比較的対人ストレスの少なかった人もいるであろう。さらに、対人ストレスへの対処方略はその出来事が生じてから調査時点までに行った対処を尋ねているが、出来事の経過日数により用いられる対処方略も異なる可能性が考えられる。本研究では、出来事の性質に関わる経過日数や脅威性評価を統制変数として分析に組み込むことで、これらの変数による影響を統計的に取り除いたが、今後は日誌法などを用いることで、セルフコンパッションが高い人は対人ストレスが生じたその直後にどのような反応を取りやすいのかを検討する必要があるだろう。

研究 2 ではサンプル数が小さかったことも限界点の 1 つとして挙げられる。ポジティブ関係コーピングに対して、セルフコンパッションとそのネガティブな信念の交互作用効果が認められたが、単純傾斜検定では有意な結果が得られなかった原因の 1 つは本研究の小規模なデータ数に影響されている可能性も考えられる。今後は、大規模なサンプル数で本研究の知見の再現研究を行うことが求められる。

以上のような限界点を克服しつつ、今後の方向性として、セルフコンパッションに関するネガティブな信念が、対人ストレス場面以外の困難への対処においても調整要因として働くのかについて検討することが挙げられる。また、このネガティブな信念がセルフコンパッションを高める介入法の効果を調整する可能性も考えられる。もしこのネガティブな信念が高い人ほど、セルフコンパッションの介入効果が見られ、その信念が低い人では介

入効果が認められないとしたならば、介入プログラムの一環として人々の抱くセルフコンパッションに関する潜在的な限界点について触れることは介入効果を高める上で重要になると推測される。今後は、セルフコンパッションに関するネガティブな信念がセルフコンパッションと困難への対処過程の関連を調整する要因となるのかについて、様々な困難な状況を対象とし、幅広く検討していくことが必要とされる。

本章の知見をまとめると、研究 1 及び研究 2 より、日本においてもセルフコンパッションに関するネガティブな信念があり、その信念が高い場合に、対人ストレス場面においてセルフコンパッションが高い人ほど相手との関係性の放棄及び破壊や、問題解決の先延ばしをしにくいことが明らかとなった。本章における知見はセルフコンパッションに関して人々が抱いている信念が、セルフコンパッションと困難時の対処過程との関連性に影響を及ぼすことを示した点でこれまでのセルフコンパッション研究に理論的貢献をするものであると考えられる。

## 第 6 章の脚注

1. Chwyl (unpublished data) は米国人大学生 47 名に対して、セルフコンパッションに関するポジティブな信念を測定している ( $M=3.30, SD=1.05$ )。この値を得点が高いほど、セルフコンパッションに関するネガティブな信念を表すように換算し ( $M=2.70, SD=1.05$ )、本研究における日本人大学生の平均値 ( $N=215, M=2.87, SD=0.68$ ) と比較した。その結果、米国人大学生と日本人大学生の間に有意な得点差は認められなかった ( $t(260)=1.39, ns$ )。この結果から、日本人大学生は、米国人大学生よりもセルフコンパッションに関するネガティブな信念を有しているわけではないと考えられる。

## 第7章 日本語版セルフコンパッション反応尺度の作成と妥当性及び信頼性の検討<sup>1</sup>

### 第1節 問題

#### 研究背景及び研究目的

第7章では、セルフコンパッションの測定に関する課題に焦点を当てる。これまで、国内外問わず、多くの研究において Neff (2003b) による SCS やその翻訳版が用いられてきた (Yarnell et al., 2015)。しかしながら、近年、その SCS (Neff, 2003b) に対して、心理統計学上の批判がなされている (Costa et al., 2015; López et al., 2015; Muris et al., 2016; Muris & Petrocchi, 2016; Williams et al., 2014)。具体的には、SCS (Neff, 2003b) に確証的因子分析を行い、セルフコンパッションを各要素から多面的に捉える6因子モデルと包括的に捉える高次1因子モデルの適合度を検討すると、高次1因子モデルでは適合度が低いという批判である。この結果は、米国での調査 (Williams et al., 2014) のみならず、本邦においても報告されている (有光, 2014; 石村他, 2014; 宮川他, 2015)。それゆえ、SCS (Neff, 2003b) はセルフコンパッションを多面的に捉える点では優れているものの、包括的に捉える上では課題を抱えているとされる。そして、SCS (Neff, 2003b) に代わり、セルフコンパッションを包括的に捉える尺度が必要と考えられる。

このような背景を受けて、本章では包括的にセルフコンパッションという概念を測定する尺度である Leary et al. (2011) による SCRI に着目し、その邦訳版である日本語版セルフコンパッション反応尺度 (SCRI-J) の構成概念妥当性を検証する。この検討により SCRI-J という新たな尺度の妥当性が確認されれば、本邦におけるセルフコンパッション研究の発展に寄与することができるであろう。また、SCRI-J と SCRI (Leary et al., 2011) の因子構造、平均値、及びこれらの尺度とその他の変数との関連性を検討することは、セルフコンパッションという構成概念が異なる文化間においても同様に認知的にアクセスすることができ、同じ機能を有しているのか (Norenzayan & Heine, 2005)、またその平均値は同程度であるのかという点に関する知見を提示することとなる。それゆえ、本章では、SCRI-J の開発を通して、セルフコンパッションの心理的普遍性についても着目する。

#### Self-Compassion Scale (SCS) の特徴

ここで、再びセルフコンパッションの定義について概説すると、セルフコンパッション

とは、困難な状況において、自己に生じた苦痛を緩和させるような、思いやりに溢れた自己との向き合い方である (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。Neff (2003ab, 2011, 2016ab) によると、セルフコンパッションは以下の 3 要素から構成される。それらは、(a) 自己批判せずに、自分自身に愛情を注ぐ側面 (自己批判 対 自分への優しさ)、(b) つらいことは自己のみに生じると思わず、誰しも何かしら不完全な側面を持っていると、他者との共通性を意識する側面 (孤立 対 人としての共通体験)、(c) 困難に過剰に反応せず、自己の感情や直面している困難がどのようなものであるかを開かれた態度で捉えようとする側面 (過度の一致 対 マインドフルネス) である。Neff (2003b) はこれら 3 側面を捉える尺度として 6 因子構造 26 項目からなる Self-Compassion Scale (SCS) を作成した。この尺度の翻訳は欧米諸国やアジア諸国で行われており (Costa et al., 2015; Neff et al., 2008; Neff & Vonk, 2009), 本邦においても邦訳版が作成されている。有光 (2014), 石村他 (2014), 宮川他 (2015) は、それぞれ Neff (2003b) の SCS を邦訳し、本邦における SCS の妥当性を検討しているが、これらの研究は一貫して Neff (2003b) と同じ因子構造を確認し、セルフコンパッションが自尊感情、精神的健康、人生満足度といった心理的適応指標と関連することを報告している。それゆえ、本邦においても SCS (Neff, 2003b) の邦訳版は一定の妥当性を有し、セルフコンパッションは推奨されうる自己との肯定的な関わり方であると考えられる。

これまで、セルフコンパッションを測定する尺度として主に SCS (Neff, 2003b) が用いられてきたが、SCS の使用に際して、SCS に対する上述した近年の批判 (Costa et al., 2015; López et al., 2015; Muris et al., 2016; Muris & Petrocchi, 2016; Williams et al., 2014) や以下のような考慮すべき一面があると考えられる。それは SCS には項目数の多さや、尺度の抽象性が高いという点で利便性に欠ける一面である。例えば、SCS は 26 項目から構成されており、項目数が多いという点で回答者に心理的負担が大きいと考えられる。SCS は 6 つの下位因子ごとの使用も出来るという利点があるものの、SCS を用いた多くの研究ではセルフコンパッションという 26 項目の平均値を用い、他の変数との関連性が検討されてきた (Neff, 2011)。それゆえ、セルフコンパッションという 1 因子を、より少ない項目数で捉え、回答者への心理的負担を軽減した尺度が必要であろう。

また、SCS (Neff, 2003b) では、様々な困難場面での自己のあり方を内省し、集約するという回答者の認知能力に依拠する点、及び、そのような内省が心理的負担となる点に留意する必要がある。SCS では、各項目が精神的苦痛を感じている自己にどの程度当てはまるのか、抽象的に困難時の自己との関わり方を尋ねるため、回答者は様々な自己の体験を振り

返る必要がある。それゆえ、内省を苦手とする人、精神疾患により認知機能が阻害されている人が回答する場合、自己を内省するという点で、SCS への回答が難しい場合が予測される。さらに、精神的苦痛が生じた様々な場面における自己のあり方を内省し、抽象的にまとめることが必要とされる SCS は、回答者の心理的負担が大きくなる可能性がある。例えば、テストで良い点を取ることができなかったなど精神的苦痛が比較的小さな場面を想起し、その内省をまとめた人は心理的負担が少ないが、離別や震災などを想起し、それらの場面における自己のあり方を抽象的にまとめた人は心理的負担が大きいであろう。

### Self-Compassionate Reactions Inventory (SCRI) の特徴

心理的負担が過度になることを抑え、学生、内省を苦手とする人、臨床群など様々な人々から安定した回答を得る 1 つの方法として、困難な場面やその場面における反応を具体的に限定し、様々な体験を内省する必要性を減らすことが考えられる。この方法を活用した尺度として、Leary et al. (2011) が開発した Self-Compassionate Reactions Inventory (SCRI) がある。回答者の内省に基づき、困難が生じた時に普段どのように自己に接するのかについて尋ねる SCS に対して、SCRI は、人生において遭遇しうる具体的な困難場面を提示し、その場面における反応からセルフコンパッションを捉える尺度である。SCRI では、場面想定法を用いて 8 つの困難遭遇場面でどのような反応を取るのかを回答者に尋ねる。それらの場面とは、愚かな失敗をした場面、怪我や病気になり自己の欲求が満たされない場面、自己の嫌いな一面に気付かされた場面等である。1 場面につき、4 つの具体的な反応を提示し、そのうち 2 つの反応を選ぶように求める。提示される 4 つの反応のうち、2 つがセルフコンパッションを示す項目（「自分に対して優しく振る舞うだろう」など）であり、残りの反応はフィラー項目（「今までおかした他の間違いも全て思い出してしまうであろう」など）である。

さらに、場面や反応の具体性に加え、Leary et al. (2011) は、既存の SCS (Neff, 2003b) と対比させ、SCRI の特徴として以下の 2 点を挙げている。まず、1 点目として、SCRI は SCS とは異なった回答形式を用いていることが挙げられる。SCS はリッカート式の尺度であるが、SCRI は場面想定法に基づくカテゴリカルな尺度である。SCRI と SCS の 2 つ目の相違点は、SCRI が SCS よりも平易な言葉を使い、より幅広い人に回答しやすい尺度の開発を目指した点である。SCRI では可能な限り平易な言葉を使うようにし、項目数を少なくする (SCS は 26 項目であるのに対し、SCRI は 8 項目) ことで回答者への負担を減らしている。さら

に、SCRI は場面想定法であるという点も負担軽減となる。SCRI は、将来生じうる場면을提示し、その時どう反応するかという視点からセルフコンパッションを捉えている。精神的苦痛が生じる場面における自己のあり方を回答者に求めることは、心理的負担となる。SCRI は項目数が少なく、自己の経験ではなく、想定場面における具体的な反応からセルフコンパッションを捉えるため、回答者の心理的負担の軽減に繋がるであろう。上述した特徴はいずれも SCRI の利便性という点に集約できるのである。

SCRI は信頼性及び妥当性を有していることが報告されている。まず、SCRI の内的整合性は  $\alpha = .84$  であり、十分に高い信頼性が確認されている (Terry et al., 2013b)。また、SCRI の併存的妥当性として、Leary et al. (2011) は 5 つの調査研究により、SCRI が SCS (Neff, 2003b) と強い正の相関関係にあることを報告している ( $r = .70-.79$ )。SCRI の収束的妥当性に関して、SCRI は自尊感情 ( $r = .48-.68$ ) と正の相関関係を示し、抑うつ ( $r = -.48$ )、心配 ( $r = -.38$ )、健康に関する不安 ( $r = -.47$ ) という精神的不調を示す指標と負の相関関係にあることが報告されている (Leary et al., 2011)。また、SCRI は不健康を避けようとする動機や健康に対する満足度と正の相関関係にあったことが報告されている (それぞれ、 $r = .29, r = .35$ ; Terry et al., 2013b)。これまで、SCS で測定されたセルフコンパッションは自尊感情 ( $r = .59$ ) や抑うつ ( $r = -.55$ ) 及び特性不安 ( $r = -.66$ ) といった精神的不調を表す変数との関連性が示されており (Neff, 2003b)、上述の SCRI を用いた研究 (Leary et al., 2011; Terry et al., 2013b) によっても類似した結果が確認されたと言えよう。SCS、自尊感情及び精神的不調を表す概念との相関分析の結果から、SCRI は妥当性を有した尺度であると考えられる。

### 日本語版セルフコンパッション反応尺度 (SCRI-J) の作成の試み

以上のように、SCRI はセルフコンパッションを捉える尺度として安定した回答が期待でき、利便性が高いと考えられる。本邦においても、セルフコンパッションが注目されており (有光, 2014; 石村他, 2014; 宮川他, 2015)、利便性の高い尺度の開発は本邦におけるセルフコンパッション研究の活性化を促すであろう。そこで、本研究では、セルフコンパッションを測定する尺度の 1 つである SCRI (Leary et al., 2011) を邦訳し、日本語版セルフコンパッション反応尺度 (以下、SCRI-J とする) の作成及びその信頼性と妥当性の検討を行う。

本研究では、SCRI-J の併存的妥当性に関して、Leary et al. (2011) の結果と同様に、SCRI-J が日本語版 SCS (SCS-J) と強い正の相関関係にあることを示す。また、SCRI-J の収束的妥

当性として、セルフコンパッションと同様に自己に対する肯定的態度とされる自尊感情と正の相関関係にあり、精神的不調に関連する変数と負の相関関係にあることを示す。本研究では、精神的不調の指標として、心理的ストレス反応を取り上げる。Sirois (2014) によると、SCS (Neff, 2003b) で測定されたセルフコンパッションが高い人ほど、ストレス反応が低いことが示されている。それゆえ、SCRI-J も、SCS-J と同様に、それぞれ抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無力感といった心理的ストレス反応と負の相関関係にあることを確認する。また、セルフコンパッションと自尊感情は自己に対する肯定的態度という点で類似性があるため (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)、セルフコンパッションと精神的不調との間に有意な関連性が見られたとしても、それは自尊感情の影響である可能性が考えられる。しかしながら、自尊感情の影響を統制しても、SCS で測定されたセルフコンパッションは精神的不調を表す変数と有意な負の関連性にあることが報告されている (有光, 2014; 宮川他, 2015; Neff, 2003b)。それゆえ、SCRI-J がセルフコンパッションを測定しているならば、自尊感情の影響を統制しても、SCRI-J は心理的ストレス反応と有意な負の関連性にあると予測され、本研究ではこの予測を検討する。

以上のような予測を踏まえ、本研究では、研究 1 において、SCRI の邦訳版である SCRI-J を作成し、SCRI-J の信頼性及び妥当性を確認する。また、研究 2 において、研究 1 で作成された SCRI-J の再検査信頼性を検討する。

## 第 2 節 研究 1

### 目 的

研究 1 の目的は SCRI-J を作成し、信頼性を確認すること、及び SCS-J、自尊感情、心理的ストレス反応との関連性から SCRI-J の妥当性を検討することである。Leary et al. (2011) で示された SCRI と SCS (Neff, 2003b) の強い関連性に基づき、本研究で作成した SCRI-J は SCS の邦訳版の 1 つである宮川他 (2015) による SCS-J と強い正の相関関係にあると予測する。また、セルフコンパッションは自己に対する肯定的な態度であり (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)、これまでも SCS 及び SCS-J と自尊感情の間に正の相関関係が報告されていることから (有光, 2014; 石村他, 2014; 宮川他, 2015; Neff, 2003b)、SCRI-J も自尊感情と正の相関関係にあると予測する。一方、前述のように、SCRI-J は心理的ストレス反応と負の相関関係にあり、その関連性は自尊感情の影響を統制しても有意であると予測する。

## 方 法

**調査参加者及び分析対象者** 関西圏の男女大学生 211 名に調査協力を依頼し、回答に不備があった 32 名のデータを分析から除いた。それゆえ、本研究では 179 名（男性 70 名，女性 109 名）のデータを分析対象とした。分析対象者の平均年齢は 18.8 歳 ( $SD=0.9$ ) であった。

**手続き** 調査時期は 2014 年 4 月下旬であり、授業中に同意を得た大学生を対象に質問紙調査を一斉実施した。調査に要した時間は約 20 分であった。なお、調査の実施にあたり、所属機関の倫理委員会の承諾を事前に得た。

**質問紙の構成** 性別や年齢といったデモグラフィック項目に加えて、本研究で使用した測定尺度は以下の 4 尺度である。

1. 日本語版セルフコンパッション反応尺度 日本語版セルフコンパッション反応尺度 (SCRI-J) の邦訳にあたり、原著者の許可を得て、筆者が邦訳した。次に、英語に堪能であり、社会心理学を専門とする心理学者が日本語訳に対してバックトランスレーションを行った。その後、社会心理学を専門とする別の心理学者を加え、原版とバックトランスレーションを行った。英語訳の意味に不一致が見られた項目に関しては、日本語訳が忠実に原版の意味を反映するように協議し、日本語訳を修正した。修正した日本語訳に関しては、バックトランスレーションを担当した心理学者が再び英語訳をし、最終的な英語訳と原版の整合性を原著者に確認した。原著者により意味の等価性が認められた SCRI-J の具体的な項目は Table 7-1 に示す。SCRI-J の教示は「あなたに悪い出来事が生じた時に、あなたは何を考え、感じ、行動するかお尋ねします。いくつかの悪い出来事が下記に記載しており、それぞれの出来事に対して、人々がよく行う 4 つの反応があげてあります。その出来事があなたに生じたと想像し、あなたならどのように反応するかを考えてください。4 つの反応のうち、あなたが行う反応にもっとも近い反応を 2 つ選び、( ) の中に○をつけてください」である。Leary et al. (2011) では、場面ごとにセルフコンパッションを示す反応（以下、SC 反応とする）を選んだ数を得点化しており、各場面における SC 反応は 0 点から 2 点の間の得点をとる。全体で 16 の SC 反応があり、それらを選択した個数を SCRI の尺度得点とする。本研究ではその総数を SCRI-J と名付けた。それゆえ、SCRI-J の得点の範囲は 0 点から 16 点であった。

**Table 7-1. A Japanese Version of the Self-Compassionate Reactions Inventory.**

あなたに悪い出来事が生じた時に、あなたは何を考え、感じ、行動するかお尋ねします。いくつかの悪い出来事が下記に記載しており、それぞれの出来事に対して、人々がよく行う4つの反応があげてあります。その出来事があなたに生じたと想像し、あなたならどのように反応するかを考えてください。4つの反応のうち、あなたが行う反応にもっとも近い反応を2つ選び、( )の中に○をつけてください。

1. あなたはおろかな失敗をしてしまいました。(2つ選んでください)  
( ) 「本当にばかだ」と自分を責めるだろう。  
( SC ) その状況を改善する方法を考えるだろう。  
( ) 今までおかした他の間違いも全て思い出してしまうだろう。  
( SC ) 「みんなおろかな間違いはするものだ」と自分に言い聞かせるだろう。
2. あなたの人生で、上手くいかないことが多々あります。(2つ選んでください)  
( SC ) 「みんな時々人生で葛藤するものだ」と自分に言い聞かせるだろう。  
( ) 他の人々から孤立したように感じるだろう。  
( ) 「この世の中は私が苦しむように出来ている」と考えるだろう。  
( SC ) 自分に対して優しく振る舞うだろう。
3. ほとんどの人が簡単にできることであなたは苦戦しています。(2つ選んでください)  
( ) 自分が人として失格だと感じるだろう。  
( ) 自分のことを厳しく評価するだろう。  
( SC ) 「みんな何かしら苦労することがある」と考えるだろう。  
( SC ) そのことで悩みすぎないようにするだろう。
4. けがや病気のために、あなたはしたいことができません。(2つ選んでください)  
( SC ) 自分の気持ちが晴れる方法を考えるだろう。  
( ) 「なぜいつも自分は悪い目にあうのだろうか」と思うだろう。  
( SC ) 「このようなことは誰にでも起こることだ」と思うだろう。  
( ) もはや希望がないように感じるだろう。
5. あなたがとても重要だと考えていた目標を達成できませんでした。(2つ選んでください)  
( SC ) 失敗は人生の一部分だと自分に言い聞かせるだろう。  
( SC ) 自分自身を励ますための何かをするだろう。  
( ) 自分が人として失格だと思うだろう。  
( ) 敗北者のように感じるだろう。
6. あなたは他者から嫌われているように感じています。(2つ選んでください)  
( ) 「この世の中は私が苦しむように出来ている」と感じるだろう。  
( ) 敗北者のように感じるだろう。  
( SC ) 「全員から好かれる人は誰一人としていない」と自分に言い聞かせるだろう。  
( SC ) 自分自身を気づかい、優しくするだろう。
7. 自分の嫌いな一面に気づかされました。(2つ選んでください)  
( ) 自分のことをひどく否定するだろう。  
( SC ) 自分の良い面を思い起こすだろう。  
( SC ) 自分が完璧でないという事実を受け入れるだろう。  
( ) そのような自分の一面を批判するだろう。
8. あなたは悲しさと孤独を感じています。(2つ選んでください)  
( ) 「自分のことを本当に気にかける人はいない」と感じるだろう。  
( ) そのことが気になって仕方ないだろう。  
( SC ) 気分が良くなるように、自分に心優しいことをするだろう。  
( SC ) 「事態は良くなっていく」と自分に言い聞かせるだろう。

*Note.* SC represents a self-compassionate reaction. A total score is the sum of SC respondents choose and thus the score range is from 0 to 16.

2.自分への思いやり尺度日本語版 宮川他 (2015) による自分への思いやり尺度日本語版 (SCS-J) を使用した。SCS-J は SCS (Neff, 2003b) の邦訳版であり, SCS (Neff, 2003) と同様の因子構造や十分な信頼性と妥当性が報告されている (宮川他, 2015)。ただし, SCS (Neff, 2003b) は 26 項目であるが, 因子負荷量が十分な値を示さなかった 2 項目を自分への優しさ下位尺度から削除してあるため, SCS-J (宮川他, 2015) は 24 項目から成り立っている<sup>2</sup>。SCS-J の具体的な項目例は, 「困難を体験している時は, 自分自身に必要な優しさや愛情をそそぐ」, 「自分の嫌いなところが目につくと, 自分を非難する (逆転項目)」である。「精神的につらい状況において, 以下のような態度はあなたにどの程度当てはまりますか」という教示を与え, それぞれの項目に「1: 全く当てはまらない」から「5: とてもよく当てはまる」までの 5 件法で回答を求めた。本研究では逆転項目に逆転処理を施した後に, 24 項目の平均値を算出し, その平均値を SCS-J とした。本研究における  $\alpha$  係数は.83 であった。

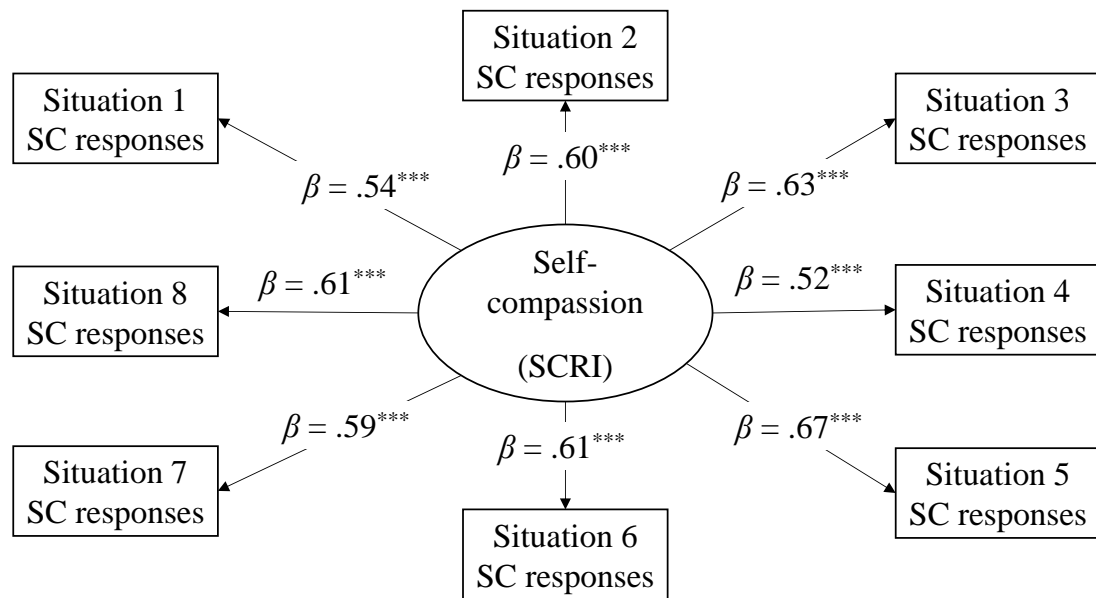
3.自尊感情尺度 山本他 (1982) の自尊感情尺度より 9 項目を用いた<sup>3</sup>。各々の項目に普段の自分自身がどの程度当てはまるかについて, 「1: 全く当てはまらない」から「5: とてもよく当てはまる」までの 5 件法で回答を求めた。本研究では逆転項目に逆転処理を施した後に, 全項目の平均値を自尊感情とした。本研究における  $\alpha$  係数は.85 であった。

4.心理的ストレス反応尺度 鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野 (1997) の SRS-18 を使用した。鈴木他 (1997) によって, 十分な信頼性と妥当性が示されている。各々の項目に関して, 自分自身の 2, 3 日の感情や行動の状態にどれくらい当てはまるかという教示を与え, 「1: 全くちがう」から「4: その通りだ」までの 4 件法で回答を求めた。鈴木他 (1997) に基づき, 抑うつ・不安 ( $\alpha = .90$ ), 不機嫌・怒り ( $\alpha = .88$ ), 無力感 ( $\alpha = .85$ ) の 3 因子を使用した。

## 結果と考察

**SCRI-J の因子的妥当性及び信頼性の検討** SCRI-J の因子的妥当性を検討するために, 各場面の SC 反応がセルフコンパッション反応という 1 因子によって説明されるのかを確認的因子分析により検討した。分析の結果, SCRI-J のモデル適合度は  $GFI = .937$ ,  $AGFI = .887$ ,  $CFI = .918$ ,  $RMSEA = .089$  であり, データとモデルの適合性は良いことが示された (Figure 7-1)。また, 本研究における SCRI-J の内的整合性は  $\alpha = .81$  であり, Terry et al. (2013b) において報告されている SCRI の  $\alpha = .84$  と同程度の値を示した。

**SCRI-J の記述統計量と男女差の検討** SCRI-J の分布について, 歪度が 0.08, 尖度が -0.81



$\chi^2 (16) = 48.392$ , GFI = .937, AGFI = .887, CFI = .918, RMSEA = .089

**Figure 7-1.** A confirmatory factor analysis of a Japanese version of the Self-Compassionate Reactions Inventory (SCRI-J).

\*\*\*  $p < .001$

であった。SCRI-J の平均値は  $M = 7.85$  ( $SD = 3.67$ ) であり、成人を対象とした Terry et al. (2013) で報告されている SCRI の値 ( $M = 9.86$ ,  $SD = 3.96$ ) より低いものであった<sup>4</sup>。SCRI-J の男女差について検討したところ、男性 ( $M = 7.86$ ,  $SD = 3.67$ ) と女性 ( $M = 7.85$ ,  $SD = 3.68$ ) で有意差は見られなかった ( $t(177) = 0.01$ ,  $ns$ )。Terry et al. (2013b) では、性別の要因は SCRI に影響を与えないことが報告されており、本研究の結果と一致するものであった。

**SCRI-J の妥当性の検討** SCRI-J の併存的妥当性について、セルフコンパッションという同一の概念を測定している SCS-J との相関係数を算出し、検討した (Table 7-2)。分析の結果、SCRI-J は SCS-J と強い有意な正の相関関係にあることが示された ( $r = .62$ ,  $p < .001$ )。この結果は、Leary et al. (2011) と一致するものであった。しかしながら、Leary et al. (2011) は 5 つの調査研究で、SCRI と SCS (Neff, 2003b) の間に  $r = .70$  から  $r = .79$  という相関係数を報告している。それゆえ、本研究における SCRI-J と SCS-J の相関係数は相対的に低いものであった。ただし、自尊感情の影響を統制しても、SCRI-J は SCS-J と有意な正の相関関係にあり ( $r = .45$ ,  $p < .001$ )、SCRI-J と SCS-J の関連性は自尊感情の影響により完全に説明されるものではないことが示された。

また、探索的な分析として、SCRI-J と SCS-J の下位尺度との関連性についても検討した。

**Table 7-2.** Correlations among SCRI-J, SCS-J, and Subscales of SCS-J.

	SCS-J	Self-Kindness	Self-Judgment	Common Humanity	Isolation	Mindfulness	Over-Identification
SCRI-J	.62 ***	.10	-.43 ***	.22 **	-.58 ***	.29 ***	-.41 ***
SCS-J	—	.41 ***	-.69 ***	.40 ***	-.74 ***	.48 ***	-.63 ***

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$

**Table 7-3.** Descriptive Statistics, Alpha Coefficients, and Correlations among Study Variables.

	<i>M</i>	<i>SD</i>	$\alpha$	1	2	3	4	5	6
1 SCRI-J	7.85	3.67	.81	—					
2 SCS-J	2.93	0.47	.83	.62 ***	—				
3 Self-esteem	3.00	0.72	.85	.56 ***	.58 ***	—			
4 Depression-Anxiety	2.06	0.79	.90	-.45 ***	-.42 ***	-.42 ***	—		
5 Irritability-Anger	1.90	0.70	.88	-.37 ***	-.31 ***	-.29 ***	.76 ***	—	
6 Hopelessness	2.18	0.78	.85	-.44 ***	-.45 ***	-.47 ***	.77 ***	.67 ***	—

*Note.* The score range of SCRI-J is from 0 to 16. The score range of SCS-J and self-esteem is from 1 to 5. The score range of psychological stress responses is from 1 to 4.

\*\*\*  $p < .001$

宮川他 (2015) に基づき、下位尺度である自分への優しさ ( $\alpha = .75$ ,  $M = 2.92$ ,  $SD = 0.77$ ), 人としての共通体験 ( $\alpha = .82$ ,  $M = 2.93$ ,  $SD = 0.90$ ), マインドフルネス ( $\alpha = .69$ ,  $M = 3.20$ ,  $SD = 0.68$ ), 自己批判 ( $\alpha = .78$ ,  $M = 3.00$ ,  $SD = 0.77$ ), 孤立 ( $\alpha = .84$ ,  $M = 2.79$ ,  $SD = 0.97$ ), 過度の一致 ( $\alpha = .82$ ,  $M = 3.68$ ,  $SD = 0.84$ ) を算出した。このうち、自己批判、孤立、過度の一致は全て逆転項目から形成されるが、得点の算出に際して、これらの項目に逆転処理を施さず、得点が高いほど、これらの下位尺度で表される特徴が強いことを意味するようにした。相関分析の結果、SCRI-J は人としての共通体験 ( $r = .22$ ,  $p < .01$ ), マインドフルネス ( $r = .29$ ,  $p < .001$ ), 自己批判 ( $r = -.43$ ,  $p < .001$ ), 孤立 ( $r = -.58$ ,  $p < .001$ ), 過度の一致 ( $r = -.41$ ,  $p < .001$ ) と有意な関連性を示した。つまり、SCRI-J が高いほど、人としての共通体験やマインドフルネスが高く、自己批判、孤立、過度の一致が低いことが示された。一方、SCRI-J は自分への優しさとの関連性は、予測された正の方向性にあったものの、有意ではなかった ( $r = .10$ ,  $ns$ )。ただし、宮川他 (2015) の SCS-J の自分への優しさ下位尺度は原版より 2 項目を削除し、3 項目から構成されている。それゆえ、SCRI-J と自分への優しさの関連性の弱さは項目数の影響を受けている可能性もあり、留意する必要がある。このように、SCRI-J と自分へ

**Table 7-4. Partial Correlations among Two Measures of Self-Compassion and Psychological Stress Responses (Controlling for Self-Esteem).**

	1	2	3	4	5
1 SCRI-J	—				
2 SCS-J	.45 ***	—			
3 Depression-Anxiety	-.29 ***	-.25 **	—		
4 Irritability-Anger	-.26 ***	-.19 *	.73 ***	—	
5 Hopelessness	-.24 **	-.25 **	.72 ***	.63 ***	—

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

の優しさとの関連性が弱いものの、SCRI-J はその他の SCS-J の下位尺度及び SCS-J 全体得点と予測された相関関係にあることから、SCRI-J はセルフコンパッションを測定する尺度として、一定の併存的妥当性があることが示唆された。

Table 7-3 より、SCRI-J の収束的妥当性に関して、SCRI-J は自尊感情と有意な正の相関関係を示した ( $r = .56, p < .001$ )。また、SCRI-J は抑うつ・不安 ( $r = -.45, p < .001$ )、不機嫌・怒り ( $r = -.37, p < .001$ )、無力感 ( $r = -.44, p < .001$ ) といった心理的ストレス反応と有意な負の相関関係にあることが示された。以上の結果より、SCRI-J は一定の収束的妥当性を有していると考えられる。さらに、SCS-J も自尊感情と有意な正の相関関係にあり ( $r = .58, p < .001$ )、抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無力感と有意な負の相関関係にあった (それぞれ、 $r = -.42, r = -.31, r = -.45, ps < .001$ )。SCRI-J 及び SCS-J という 2 つの尺度が類似の結果を示したことより、SCRI-J は SCS-J と同様にセルフコンパッションを捉えていると考えられる。

SCRI-J と自尊感情の相関係数が.56 と高かったため、SCRI-J と心理的ストレス反応の関連性は、自己に対する肯定的な捉え方という自尊感情との共通要素の影響によるものである可能性が考えられた。それゆえ、SCS を用いた有光 (2014) や Neff (2003b) と同様に、自尊感情の影響を統制した、SCRI-J と心理的ストレス反応との偏相関係数を算出した (Table 7-4)。その結果、自尊感情の影響を統制しても、SCRI-J は抑うつ・不安 ( $r = -.29, p < .001$ )、不機嫌・怒り ( $r = -.26, p < .001$ )、無力感 ( $r = -.24, p < .01$ ) と有意な負の相関関係にあることが示された。また、SCRI-J を統制した、自尊感情と心理的ストレス反応の偏相関係数を算出したところ、自尊感情は抑うつ・不安 ( $r = -.22, p < .01$ ) 及び無力感 ( $r = -.29, p < .01$ ) と有意な負の相関関係にあったが、不機嫌・怒り ( $r = -.11, ns$ ) との関連性は有意ではないことが明らかとなった。以上の結果は、自尊感情とは独自に、SCRI-J が心理的ストレス反応と関連することを示唆していた。

研究 1 の結果をまとめると、欧米における先行研究と比べ (Leary et al., 2011; Terry et al., 2013b), SCRI-J は平均値や SCS-J との関連性が低いものの, SCRI-J は自尊感情や心理的ストレス反応と予測された相関関係にあった。それゆえ, SCRI-J は一定の妥当性を有し, SCS (Neff, 2003b) と同等に, セルフコンパッションという構成概念を測定することが可能な尺度であると考えられる。

### 第 3 節 研究 2

#### 目 的

研究 2 では, 研究 1 で作成された SCRI-J の再検査信頼性を検討することを目的とする。

#### 方 法

**調査参加者及び分析対象者** 関西圏の男女大学生 97 名に依頼し, 1 度目及び 2 度目のデータ照合を確認することが出来た 90 名 (男性 28 名, 女性 62 名) のデータを分析対象とした。分析対象者の平均年齢は 19.8 歳 ( $SD = 0.7$ ) であった。

**手続き** 1 度目の調査時期は 2014 年 11 月下旬であり, 3 週間を空けた 12 月中旬に 2 度目の調査を実施した。データ照合のために, 質問紙への学籍番号の記入を求め, 個人を特定するなどの目的では使用しないことを説明した。研究参加に同意を得た大学生を対象に質問紙を一斉配布し, SCRI-J への回答を求めた。調査に要した時間は約 10 分であった。本調査の実施に際して, 所属機関の倫理委員会の承諾を事前に得た。

#### 結果と考察

初めに, 研究 1 と同様に, SCRI-J の内的整合性を検討したところ, 1 度目及び 2 度目の  $\alpha$  係数はそれぞれ .86, .87 であり, 十分な内的整合性が確認された。次に, 第 1 回目調査における SCRI-J の男女差を検討したところ, 男性 ( $M = 8.14, SD = 3.34$ ) 及び女性 ( $M = 8.13, SD = 4.23$ ) の間に有意な得点差は認められなかった ( $t(88) = 0.02, ns$ )。また, 第 2 回目調査においても, 男性 ( $M = 8.68, SD = 3.95$ ) 及び女性 ( $M = 8.18, SD = 4.36$ ) の間に有意差が認められなかった ( $t(88) = 0.52, ns$ )。それゆえ, 男女込みのデータに対して, SCRI-J の再検査信頼性を検討したところ,  $r = .85$  ( $p < .001$ ) であった。また, 1 度目 ( $M = 8.13, SD = 4.00$ ) と 2 度目 ( $M = 8.33, SD = 4.21$ ) の得点に有意差は見られなかった ( $t(89) = 0.85, ns$ )。以上の結

果より, SCRI-J は一定の継時的安定性を有した尺度であると考えられる。

## 第4節 全体考察

### 目的と結果の概要

本章は、日本語版セルフコンパッション反応尺度 (SCRI-J) を作成し、SCRI-J の信頼性や、自尊感情や心理的ストレス反応との関連性から、SCRI-J の妥当性を確認することを目的としていた。研究1では、SCRI-J は Leary et al. (2011) 同様の因子構造を有し、確証的因子分析によりその因子構造の妥当性が確認された。さらに、SCRI-J はセルフコンパッションを測定する既存の SCS-J (宮川他, 2015) と強い正の相関関係にあり、この関連性は自尊感情の影響を統制しても有意であった。また、SCRI-J 及び SCS-J は、自尊感情尺度と予測された強い正の相関関係にあり、抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無力感といった心理的ストレス反応それぞれと同程度の負の相関関係にあることが明らかとなった。それゆえ、SCRI-J は SCS-J と同様にセルフコンパッションを捉えることが可能であると考えられる。言い換えると、SCRI-J は包括的にセルフコンパッションという概念を捉える上で一定の妥当性を有していると考えられる。さらに、研究2より、SCRI-J の再検査信頼性が確認され、SCRI-J は一定の継時的安定性を有している尺度であることが示された。そして、この継時的安定性は SCRI-J が特性水準のセルフコンパッションを測定していることを示している。また、セルフコンパッションは自尊感情と、自己に対する肯定的態度という点で類似性が見られるが (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)、自尊感情の影響を統制しても、SCRI-J は心理的ストレス反応と有意な負の相関関係にあった。それゆえ、SCRI-J は自尊感情とは独自に心理的ストレス反応の低さと関連していると考えられる。セルフコンパッションに含まれる、自己の弱みがあるがまま捉え、人との共通性を意識する側面を SCRI-J も捉えているため、自尊感情の影響を統制しても、SCRI-J は心理的ストレス反応と有意な負の関連性を示したと考えられる。

### セルフコンパッションに関する2つの尺度の活用方法

SCRI (Leary et al., 2011) と SCS (Neff, 2003b) はセルフコンパッションを捉える尺度であるが、これらの尺度は用途によって使い分けることが可能であろう。これまで、セルフコンパッションという1因子を捉えるために、SCS (Neff, 2003b) が用いられてきたが、項目

数や心理的負担という点で利便性に欠ける一面があった。一方, SCRI (Leary et al., 2011) は 8 項目でセルフコンパッションを捉えることが可能であることから, 包括的にセルフコンパッションという 1 因子を捉える場合は SCRI の使用が望ましいであろう。ただし, SCRI はセルフコンパッションの構成要素を分けて検討を行うことはできない。それゆえ, セルフコンパッションの各要素を個別に捉えること, つまり, セルフコンパッションの多面的な測定が目的である場合は, SCS (Neff, 2003b) の下位尺度を用いることが適切であろう。本研究において SCRI-J が作成された意義の 1 つとして, 研究目的に応じて, 適当な尺度の選択が可能になったことが挙げられよう。

### 異なる文化間におけるセルフコンパッションに関する共通点と相違点への示唆

さて, 本研究による結果から, 欧米圏と日本におけるセルフコンパッションの共通点や相違点に関する知見も推測することが可能である。まず, SCRI-J は SCRI (Leary et al., 2011) と同様の尺度構造にあった。このことは, セルフコンパッションという概念が日本においても認知的にアクセス可能な概念 (Norenzayan & Heine, 2005) であるということを示唆している。さらに, 本研究において, SCRI-J 及び SCS-J は心理的ストレス反応と負の関連性を示し, この結果は欧米圏の先行研究で認められたセルフコンパッションと精神的不調との負の関連性に一致していた (MacBeth & Gumley, 2012 ; Neff, 2003b; Sirois, 2014)。この結果は, 日本の先行研究に一致しており (有光, 2014; 石村他, 2014; 宮川他, 2015), 人々の心理的適応状態を支えるというセルフコンパッションの機能は文化的背景に関わらず共通していること (Norenzayan & Heine, 2005) を示唆している。

ただし, 本研究における SCRI-J の平均値は, Terry et al. (2013b) で報告されている SCRI の値よりも低いものであった。米国と比べ, 日本において SCRI-J の平均値が低いという本研究の結果は, SCS (Neff, 2003b) に比べ SCS-J の平均値が低いという結果 (有光, 2014; 石村他, 2014; 宮川他, 2015) と類似している。セルフコンパッションを測定するこれら 2 つの異なる尺度を用いても類似した結果が得られているということから, 欧米圏に比べ, 日本ではセルフコンパッションの平均値が低くなるという知見は比較的安定したものであると推測される。

第 3 章における SCS (Neff 2003) により測定したセルフコンパッションの平均値の日米差において論じたように, 本研究における SCRI (Leary et al., 2011) の平均値差には, 自己批判や謙遜を重視するといった日本に特徴的な文化的背景 (北山, 1998; Markus & Kitayama,

2010) や尺度への回答方法における文化差 (Chen et al., 1995; Hamamura et al., 2008) といった解釈が考えられる。前者の立場に立てば、以下のような解釈が可能であろう。日本では相互協調的自己観が優勢とされ、他者との関係性や自己の至らない点に注目する自己批判的動機づけが重視される。日本人にとって、他者との関係性を維持し、他者から期待されている自己のあり方に近づけようと、今現在の自己の至らない点を特定するために、日本人は自己のネガティブな側面に目が行きやすいと考えられる (北山, 1998; Markus & Kitayama, 2010)。このような日本における文化的背景から、困難な状況において、思いやりを持って自己に向き合うというセルフコンパッションの平均値が欧米圏に比べ低くなったと考察される。ただし、別の可能性として、日米における尺度への回答傾向の違いが挙げられる。SCRI-J はカテゴリカルな回答形式であることから、リッカート尺度に関する中間反応傾向 (Chen et al., 1995; Hamamura et al., 2008) の影響は少ないと考えられるが、欧米人に比べアジア人ほど相反する項目に賛同しやすい (Hamamura et al., 2008) といったような、その他の回答傾向に関する文化差が SCRI-J への回答に影響している可能性もある。欧米圏に比べ、日本においてセルフコンパッションの平均値が低くなる背景要因については今後さらなる検討が必要である。

### 本研究の限界点と今後の方向性

以上のような文化的視点に加えて、本研究の SCRI-J の平均値と成人を対象とした Terry et al. (2013b) で報告された SCRI の平均値に有意差が見られた結果は、SCRI-J の邦訳過程に何らかの問題点があった可能性もある。今後、項目を吟味し、項目内容に関するさらなる検討が必要であろう。さらに、この平均値の差は、大学生と成人という年齢差を表している可能性もある。Neff & Vonk (2009) は SCS の得点と年齢に有意な正の相関関係を報告している。それゆえ、発達に伴い、セルフコンパッションが高まる可能性も考えられる。この可能性を検討し、SCRI-J や本邦におけるセルフコンパッション研究の知見を深めるためにも、今後、SCRI-J を日本人成人など別の年代で使用し、本研究における大学生及び Terry et al. (2013b) における成人に対する結果と比較する必要性がある。

研究 1 で確認された SCRI-J と SCS-J の関連性 ( $r = .62$ ) は、Leary et al. (2011) で示された値 ( $r = .70-.79$ ) よりも弱いものであったが、この結果は SCRI-J と自分への優しさ下位尺度との関連性に影響されている可能性がある。本研究では、SCRI-J と自分への優しさの関連性は、予測された正の方向性にあったものの、有意ではなかった。この理由として、SCRI

は場面想定法に基づいているため、回答者は文化的規範を意識し、文化的に望ましいとされる自己批判とは異なる、自己に優しく接する反応の選択が抑制された可能性がある。一方、SCS-J では、実際に生じた困難を内省し、困難時の自己のあり方を回答するため、回答者は自己に優しく接した程度をあるがままに報告しやすかったと考えられる。このように、SCRI-J に文化的な望ましさが影響し、SCS-J で測定される実際に自己に優しく振る舞う程度との相関係数が弱くなった可能性が考えられる。ただし、本章で使用した宮川他 (2015) は Neff (2003b) の Self-Kindness 下位尺度より 2 項目を削除しており、そのことが相関係数に影響している可能性もある。今後は、自分への優しさ下位尺度について、元の SCS の項目内容についての再吟味や宮川他 (2015) で削除された 2 項目も含め、SCRI-J との関連性を検討する必要がある。

本章において SCRI-J が心理的ストレス反応の低さと関連が認められたように、日本におけるセルフコンパッション研究は、これまでのところ、セルフコンパッションが自己価値の高さや精神的健康に重要であることを示している (有光, 2014; 石村他, 2014; 宮川他, 2015)。また、本稿でこれまでで示したように、日本においてもセルフコンパッションは困難な状況における適応的な対処方略を促すことが明らかとなっている。以上の知見はセルフコンパッションが日本においても困難に対処する上で重要な心理的資源であることを示唆している。それゆえ、今後の研究の方向性として、セルフコンパッションの文化差を検討するとともに、セルフコンパッションの臨床応用の可能性も模索していくことが重要であろう。欧米では、セルフコンパッションに基づく介入法が注目され (Neff & Germer, 2013; Shapira & Mongrain, 2010; Smeets et al., 2014)、臨床群へ応用されている介入法もある (Gilbert, 2009, 2010; Gilbert & Irons, 2005)。精神疾患を抱える人に対して、8 項目から構成される SCRI-J は、項目数や場面及び反応の具体性という観点から、SCS に比べると、回答者への心理的負担は幾分軽く、回答しやすいであろう。それゆえ、今後、臨床群等においてセルフコンパッションに関する介入研究を行う際に、SCRI-J は活用しやすいと考えられる。ただし、本研究では重度の抑うつ症状など臨床群で見られる精神的不調と SCRI-J の関連性は検討していないため、今後、臨床群において、SCRI-J は精神的不調の緩和と関連するかどうか、更なる研究知見が必要とされる。

第 7 章では、セルフコンパッションを包括的に捉える SCRI (Leary et al., 2011) の邦訳版である SCRI-J の作成とその信頼性及び妥当性を検討した。本章の研究 1 及び研究 2 は、SCRI-J が因子的妥当性、内的整合性、継時的安定性を有した尺度であり、さらに既存の

SCS-J や自尊感情及び心理ストレス反応との関連から、SCRI-J の構成概念妥当性を支持する結果も得られた。ただし、SCRI-J はセルフコンパッションの各要素を個別に測定できないため、研究目的に応じて SCRI-J と SCS-J を使い分けることが推奨される。また、本章の結果は、日本におけるセルフコンパッションの度合いとその機能に関する知見を提供するものである。具体的には、欧米圏に比べ、日本においてセルフコンパッションの度合いは低いものの、セルフコンパッションは欧米圏同様に自己の精神的健康を支えるという機能を有していることが示唆された。以上、SCRI-J の作成は日本におけるセルフコンパッション研究の促進及び発展に寄与するものであると考えられる。

## 第 7 章の脚注

- 1.本章に関する学術論文及び学会発表：宮川・谷口 (2014) 及び宮川・谷口 (2016b).
- 2.Raes et al. (2011) によると、自分への優しさ下位尺度には、自己に優しく接する側面と自己の弱みや不十分さを理解する側面が含まれているとされる。宮川他 (2015) では後者の側面を示す 2 項目が削除されている。また、本研究は第 3 章及び第 6 章の研究に先立ち実施されたため、24 項目からなる SCS-J (宮川他, 2015) が使用されている。
- 3.自尊感情尺度 (山本他, 1982) に含まれる「もっと自分自身を尊敬できるようになりたい」という項目は因子負荷量が低いことが報告されている (関屋・小玉, 2012)。また、本研究の目的が第 3 章のような国際比較的な再現研究ではないため、心理統計学的妥当性の観点から、本研究では、この項目を除いた 9 項目によって自尊感情を測定した。
- 4.SCRI の平均値に関して、本研究の値と Terry et al. (2013b) において報告されている値を対応のない  $t$  検定により検討したところ、有意差が認められた ( $t(373) = 5.08, p < .001$ )。

### 第3部 セルフコンパッション研究の今後の発展に向けて

## 第8章 総合考察

### 第1節 本稿の目的と実証的研究の知見のまとめ

人は生きていく上で、人間関係の不和や自己の目標を達成できなかったというような困難に加え、時に未曾有の天災や犯罪に巻き込まれるといった非日常的な困難に遭遇する。また、自己の至らなさに気づくことや他者から自己の弱みを指摘されることも困難の一例である。このような様々な困難な状況において、自己といかに向き合うかということがその困難に対処することや自己の心理的適応状態に影響を及ぼす。では、自己とどのように向き合えば、困難に適応的に対処することができるのであろうか。本稿では、自己の心理的適応状態を支え、困難に対処する心理的資源として、セルフコンパッション (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab) という自己への思いやりに満ちた向き合い方に着目した。

第1章及び第2章では、セルフコンパッションの理論的背景やこれまでの研究知見を概観し、セルフコンパッションが人々の全般的な心理的適応状態の高さと関連することとともに、困難が生じた状況における心理的適応状態を支えることや困難への適応的な対処を促すことについて論じた。その中で、多くの先行研究が WEIRD (Henrich et al., 2010) に含まれる西洋文化を中心に実施されており、日本におけるセルフコンパッション研究は萌芽期であることを指摘した。それゆえ、西洋文化に属する人々を対象としたこれまでの研究知見が文化的背景の異なる日本において当てはまるのかどうか、つまり、先行研究の知見の一般化がどの程度可能なものなのかという点を検討する必要性があることを論じた。また、セルフコンパッションは困難時の適応的な対処に関連するという知見が報告されているものの、その関連の背後にある心理的過程については十分な検討が行われていなかった。それゆえ、セルフコンパッションと困難な状況における対処過程の関連性についてより詳細な検討が必要であるということについても論じた。

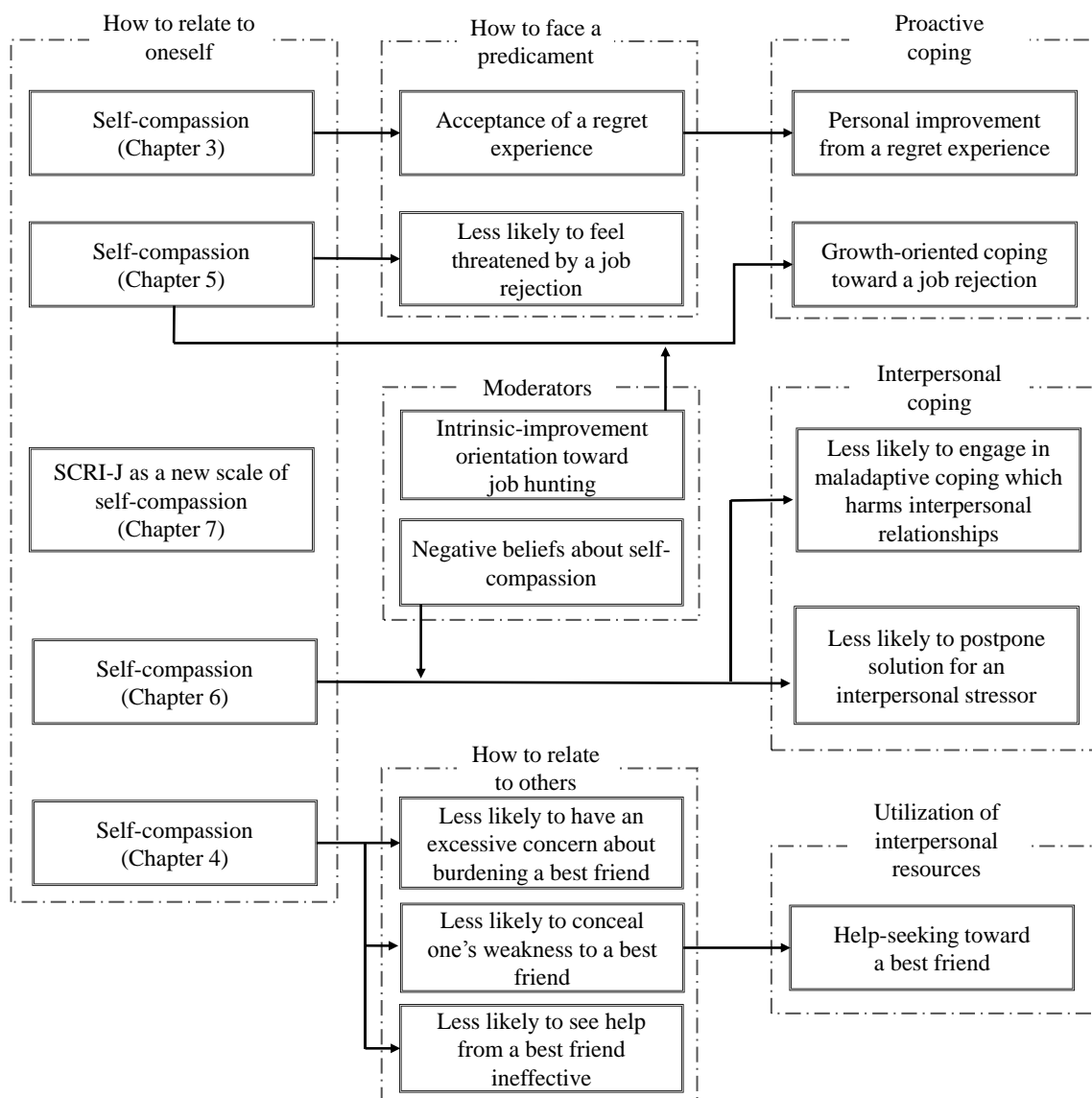
第2章における問題提起を踏まえて、本稿では日本人大学生を対象とし、主に以下の2点に焦点を置いた実証的研究を行った。第一に、苦痛の緩和を目指し、思いやりを持って自己に向き合うセルフコンパッション (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab) は、日本においてもセルフコンパッションは困難に対処する心理的資源であるのかという点である。第二に、セ

セルフコンパッションが困難に対処するように人々を支える心理的過程はいかなるものであるのかという点である。そして、後悔した出来事、就職活動の不採用経験、人間関係におけるストレスフルな出来事という主に3種類の具体的な困難な状況を取り上げた。

本稿では、欧米諸国におけるセルフコンパッションに関する研究知見がどの程度日本に一般化することが可能なのかという点について、セルフコンパッションが困難に対処するように人々を支えるのかという機能面の心理的普遍性 (Norenzayan & Heine, 2005) の検討を行った。また、本稿では、困難な出来事の受容、困難な出来事に関する自己への許し、他者への自己の弱みの開示、ある事柄をどの程度重視しているかという志向性、セルフコンパッションに関する信念に着目し、セルフコンパッションと困難な状況における対処過程は具体的にどのように関連しているのかを検討した。さらに、本稿は困難に対する自己解決のみに着目するのではなく、様々な困難が生じた場合に、セルフコンパッションは対人資源の活用として親密な同性友人への援助要請を促すのかを検討した。そして、セルフコンパッションという個人内の心理的資源と援助要請という個人間の心理的資源の関連性を示した。以上のようなセルフコンパッションと困難な状況における対処過程の関連性の検討に加えて、第6章の研究1ではセルフコンパッションに関するネガティブな信念に関する尺度、第7章ではセルフコンパッションを捉える新たな尺度をそれぞれ邦訳し、妥当性及び信頼性の確認を行った。

このように第3章から第7章までの実証的研究を通して、本稿は国内外のセルフコンパッション研究に新たな理論的貢献を果たすこととともに、困難な時に自己とどのように向き合えば困難に適応的に対処できるのかという問いへの1つの答えを示すことを目指した。セルフコンパッションと困難な状況における対処過程の関連性について、本稿において明らかとなった知見を Figure 8-1 に示す。また、以下の段落では、第3章から第7章までの実証的研究の目的と主な結果の概要を記す。

第3章では、Zhang & Chen (2016) の知見を再現することを目指し、日本においてもセルフコンパッションが後悔した出来事の受容を介して、その出来事からの個人的改善を促すのかを検討した。本研究では、Zhang & Chen (2016) の研究2の方法論に沿って、調査参加者に実行した後悔あるいは実行しなかった後悔に関する出来事を記述するように求めた。その後、現在の情動状態、後悔した出来事の受容、後悔した自己への許し、後悔した出来事からの個人的改善に関する尺度への回答を求めた。分析の結果、本研究におけるセルフコンパッションの平均値は、Zhang & Chen (2016) の研究2で報告されている値よりも有意



**Figure 8-1.** A summary of main findings related to the influence of self-compassion on a coping process in the face of a predicament.

に低いことが示され、これまでの先行研究（有光, 2014; 石村他, 2014; 宮川他, 2015; Neff, 2003b）と一致した結果が得られた。ただし、重要な点として、セルフコンパッションの平均値には文化差が認められたものの、相関分析では Zhang & Chen (2016) と類似した結果が得られた。具体的には、セルフコンパッションがポジティブ感情、後悔した出来事の受容、後悔した自己への許し、後悔した出来事からの個人的改善と有意な正の関連を示していた。また、セルフコンパッションは怒りに関連するネガティブ感情、羞恥と罪悪感を含むネガティブな自己意識的感情とそれぞれ有意な負の関連性にあった。自尊感情や経過月数を統制した多重媒介分析では、セルフコンパッションと個人的改善の関連は後悔した出

来事の受容により媒介されることが示された。つまり, Zhang & Chen (2016) 同様に, セルフコンパッションは後悔した出来事の受容を促すことで, 結果として, その出来事からの個人的改善が促されることが示された (Figure 8-1)。

第 3 章における以上の結果より, セルフコンパッションの平均値は米国に比べ日本において低くなるものの, セルフコンパッションが後悔した出来事からの個人的改善を促すという機能面は日米において共通していると考えられる。このように, 第 3 章では, 日本においてもセルフコンパッションが後悔した出来事に適応的に対処する心理的資源となることが明らかになった。

第 4 章では, セルフコンパッションが親密な同性友人に対する援助要請を促す心理的過程に着目し, 困難への対処を促す個人内要因としてのセルフコンパッションと個人間要因としての援助資源の活用との関連性を検討した。また, その関連性の媒介変数として, 相手への自己の弱みの隠ぺい, 相手への過剰配慮, 相手からの援助の無効性の知覚という援助要請を妨げる 3 つの要因に着目した。自己報告式の質問紙調査において, 調査参加者は最も親しい同性の友人を 1 名想起した後に, その友人への援助要請に関わる尺度に回答した。性別を統制した偏相関分析の結果, セルフコンパッションは親密な同性友人への援助要請と正の偏相関関係が有意傾向であり, 3 つの媒介変数とは有意な負の偏相関関係にあることが示された。多重媒介分析の結果, セルフコンパッションは相手への自己の弱みの隠ぺいを低減させることで, 結果としてその相手への援助要請を促すという心理的過程が明らかとなった (Figure 8-1)。他者に援助を要請することは, 自己の悩みを他者に伝えることであり, それは悩みを抱えているという自己の至らなさに相手が気づくのではないかと自己像に脅威を与えるものとされる (高木, 1997; 脇本, 2008)。セルフコンパッションが高い人は, 自己の弱みがあるがまま受容し, 弱みを持つことは人としての共通性であるということ意識する (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。それゆえ, セルフコンパッションが高い人は自己の弱みを最も親密な同性友人に開示することに抵抗感が少なく, その友人に援助要請を行いやすいと考えられる。

これまでもセルフコンパッションと援助要請の関連性を示した研究は欧米で報告されているものの (Brion et al., 2014; Sirois et al., 2015b; Terry et al., 2013b), なぜセルフコンパッションが高い人は援助要請を行いやすいのかという点に関する検討は十分ではなかった。本研究の結果はその理由の 1 つを示すものであり, セルフコンパッションが高い人の対人関係の持ち方を明らかにするものであった。セルフコンパッションは苦痛の緩和を目指す

自己との関わり方であるが、それは他者への関わり方にも影響を及ぼすものであることが示された。このように第 4 章では、セルフコンパッションが個人間資源の活用としての援助要請を促す心理的過程を明らかにしたという点で意義深いと考えられる。

第 5 章では、青年が直面する移行課題の 1 つである就職活動 (安達, 2010; 軽部他, 2014, 2015; 松田他, 2010a) において、セルフコンパッションが不採用という困難な状況に適切に対処する上で重要な役割を果たす心理的資源となるのかを検討した。就職活動は不採用経験を乗り越える過程とされ、不採用を受けても挫けずに就職活動を継続することが内定獲得のために必要であるとされる (軽部他, 2014, 2015)。本研究では、セルフコンパッションが高い人ほど、不採用が自己に及ぼす脅威を過剰に高く見積もらず、不採用を今後に活かすという成長志向的対処を行使するのかという点に着目した。また、どのような場合にセルフコンパッションが高い人は不採用経験に対する成長志向的対処を行使しやすいのかという点に着目して、就職活動への内発・向上的志向による調整効果を検討した。

具体的な調査手順として、採用試験を未経験の大学 2 年生及び 3 年生を対象にし、場面想定法による質問紙調査を実施した。調査参加者は、最も魅力を感じていた企業の採用試験に落ちたという架空の場面が説明された文章を読み、その出来事を経験している自己の姿を想起した。その後、その出来事への脅威性評価及びその出来事への成長志向的対処に関する尺度に回答した。分析の結果、セルフコンパッションが高い人ほど、不採用経験への脅威性評価が低く、成長志向的対処を取りやすいことが示された。さらに、成長志向的対処に関して、セルフコンパッションと就職活動への内発・向上志向の交互作用効果が有意であり、その志向性が高い場合のみ、セルフコンパッションは成長志向的対処と関連することが明らかとなった (Figure 8-1)。本研究の知見を踏まえると、自己が内発的な向上心を抱いて取り組んでいる事柄において困難が生じた時に、セルフコンパッションはその困難に対する成長志向的な取り組みを促すと考えられる。本研究は苦痛の緩和に焦点があるセルフコンパッションがどのような時に自己改善的な取り組みを促すのかを示し、セルフコンパッション研究に理論的貢献を果たしたといえる。

また、就職活動での躓きはひきこもりなどの社会的不適応のきっかけの 1 つであることが指摘されており (内閣府, 2016b), 就職活動を乗り越えるための心理的資源の特定が求められていた (軽部他, 2014, 2015; 松田他, 2010a)。本研究は、就職活動においてセルフコンパッションが肯定的な心理的資源になることを示したことで、実践的にセルフコンパッションを高めるような就職支援の有効性を示唆し、今後の応用研究に繋がる基礎的な知見を

提供するものであったと考えられる。

第 6 章では、素朴概念の観点からセルフコンパッションに関する信念に着目した。そして、セルフコンパッションの水準、セルフコンパッションに関するネガティブな信念、及び対人ストレスへの対処の関連性を検討した。研究 1 では、セルフコンパッションは自惚れ、自己への甘さ、無責任に繋がるというネガティブな信念を測定する尺度 (Chwyl & Zaki, 2016) の日本語版を作成し、その尺度構造や信頼性を確認した。その結果、日本語版尺度は Chwyl & Zaki (2016) と同様の尺度構造であることが示された。ただし、セルフコンパッションとそれに対するネガティブな信念の関連性は Chwyl & Zaki (2016) と比べると相対的に弱いものであった。

また、研究 1 ではセルフコンパッションが高い他者に対する印象評価を扱うことで、人々はセルフコンパッションという自己との関わり方にどのような印象を抱いているのかを検討した。その結果、セルフコンパッションやそれに対するネガティブな信念の程度に関わらず、自己に思いやりを持って向き合う他者は社会的に望ましい人であると評価されていた。この結果から、セルフコンパッションは日本文化においても受容される自己との関わり方であることが示唆された。

研究 2 では、セルフコンパッションに関するネガティブな信念が、セルフコンパッションと対人ストレス時の対処過程の関連性に及ぼす影響について検討した。まず、調査参加者はセルフコンパッション、それに対するネガティブな信念、自尊感情に関する尺度に回答した。その 1 ヶ月後、調査参加者はこの 1 か月間に最もストレスを感じた人間関係の出来事を想起し、その出来事や相手に対して行使した対処方略について回答した。研究 2 における分析の結果、セルフコンパッションに対するネガティブな信念の程度に関わらず、セルフコンパッションは相手との関係への建設的な働きかけであるポジティブ関係コーピングと有意な関連を示さなかった。一方、セルフコンパッションは相手との関係性への破壊的な働きかけであるネガティブ関係コーピングや、問題を先送りする解決先送りコーピングと負の関連を示したが、この関連はセルフコンパッションに関するネガティブな信念により調整されていた。具体的には、セルフコンパッションに関するネガティブな信念が高い場合はセルフコンパッションが高い人ほど、破壊的な対処を行使しにくく、問題解決の先延ばしも行いにくい、その信念が低い場合はセルフコンパッションとこれらの対処との有意な関係性が認められないことが明らかとなった (Figure 8-1)。この結果から、思いやりを持って自己に向き合うことがある種の自己中心性や無責任感に繋がるというネガテ

イブな信念が、セルフコンパッションと対人ストレスへの対処の関連性を左右する要因となることが示された。そして、セルフコンパッションを自己中心性や無責任感に結びつけ、セルフコンパッションの潜在的な限界点を信念として意識している場合に、セルフコンパッションが高い人ほど、対人ストレス場面において相手との関係性への破壊的な対処や対人ストレスの解決の先延ばしをしにくいことが示された。

対人関係におけるセルフコンパッションに着目した先行研究では主に親密な相手との問題が生じた時の問題解決関係や葛藤解決に着目されてきた (Baker & McNulty, 2011; Yarnell & Neff, 2013)。一方、相手との関係性に問題が生じた時に、その相手との関係性に悪影響を及ぼす対処や対人関係に関わる問題の解決先延ばしについては十分な検討がされてこなかった。第 6 章では、セルフコンパッションに関するネガティブな信念の影響を加味しつつ、対人ストレスが生じた際に、セルフコンパッションが高い人ほど、関係性へ建設的な対処を行使し、関係性へ破壊的な対処や解決の先延ばしを行使しにくいのかという点を検討したことにより、対人関係におけるセルフコンパッション研究の知見を深めたと考えられる。

第 7 章では、セルフコンパッションの測定に焦点を当て、Leary et al. (2011) による Self-Compassionate Reactions Inventory の邦訳版 (SCRI-J) を作成し、その妥当性及び信頼性を検討した (Figure 8-1)。セルフコンパッションを多面的に捉えるという点で優れている SCS (Neff, 2003b) に比べ、SCRI (Leary et al., 2011) は少ない項目でセルフコンパッションを包括的に捉えることに優れている。研究 1 では SCRI-J が先行研究 (Leary et al., 2011; Terry et al., 2013b) 同様の 1 因子構造であり、内的整合性も高いことが明らかとなった。さらに、既存の日本語版 SCS (宮川他, 2015) や自尊感情及びストレス反応の関連性から、本尺度が一定の構成概念妥当性を有した尺度であることが示された。研究 2 では SCRI-J の 3 週間空けた継時的安定性を検討したところ、 $r = .85$  ( $p < .001$ ) という結果が得られ、本尺度が特性水準のセルフコンパッションを測定していることが示された。

近年、セルフコンパッションをどのように測定するのか、また SCS (Neff, 2003b) はこの構成概念を適切に測定できているのかという点について、議論が盛んとなっているが (Costa et al., 2015; López, et al., 2015; Muris et al., 2016; Muris & Petrocchi, 2016; Neff, 2016ab; Williams et al., 2014), 本研究で作成された SCRI-J はこの測定上の課題に新たな答えを示すものであろう。本尺度は場面想定法を活用した 8 項目により包括的に当該概念の測定が可能な尺度であり、回答者の実際の経験を振り返るような心理的負担も少なく、セルフコンパッションを測定するという上で画期的であり、利便性が高いものであると考え

られる。SCRI (Leary et al., 2011) の邦訳を行った本研究は本邦におけるセルフコンパッション研究の発展の礎となるものであると考えられる。

## 第2節 本稿の理論的貢献

本稿の主な理論的貢献として以下の3点を論じる。第一に、欧米圏における先行研究の知見を踏まえつつ、日本におけるセルフコンパッションの機能に関する理解を深めたことである。第二に、セルフコンパッションが関与する困難の種類を拡大したことである。そして第三に、セルフコンパッションが困難に対処するように人々を動機づける心理的過程を明らかにしたことである。

1 点目として、欧米圏同様に日本においてもセルフコンパッションが認知的にアクセス可能な構成概念であり、困難に対処する心理的資源としての機能を有することを示す知見が本稿の実証的研究において蓄積された。これまでセルフコンパッションに関する日本の先行研究では、SCS (Neff, 2003b) の邦訳版が作成されており (有光, 2014; 石村他, 2014; 宮川他, 2015), セルフコンパッションが欧米同様に日本においても認知的にアクセス可能な概念であることが示されていた。本稿第7章はこの知見を支持する更なる結果を提示した。第7章では、セルフコンパッションを測定する異なる尺度である SCRI (Leary et al., 2011) の邦訳版を作成したところ、米国同様に本尺度が1因子構造であり、また信頼性及び妥当性を有した尺度であることが明らかとなった。この結果はセルフコンパッションの認知的なアクセス可能性 (Norenzayan & Heine, 2005) を支持するものであったといえる。

また、機能面の共通性や相違点 (Norenzayan & Heine, 2005) について、洋の東西を問わず、セルフコンパッションは精神的健康や人生満足度といった適応状態を表す指標と関連することが先行研究で示されてきた (有光, 2014; 石村他, 2014; 宮川他, 2015; Neff, 2003b; Neff, 2011, Neff et al., 2008; Yamaguchi et al., 2014)。この知見は第7章において SCRI-J 及び SCS-J にて測定したセルフコンパッションが高いほど、心理的ストレス反応が低いという結果により再現された。加えて、本稿では、第3章において Zhang & Chen (2016) の再現研究を実施し、セルフコンパッションは後悔した出来事からの受容を促し、結果としてその出来事からの個人的改善を促すという心理的過程が日米において共通して認められることが明らかとなった。また、第5章では、セルフコンパッションが就職活動の不採用経験を活かすような成長志向的対処と関連することが示されたが、この知見も欧米圏の知見 (Breines

& Chen, 2012; Sirois et al., 2015b; Zhang & Chen, 2016) と整合する。本稿における以上の知見は日本においても、セルフコンパッションはこれまで示されてきた心理的健康指標と関連するのみならず、困難に向き合い、対処するように人々を動機づける機能を有していることを示している。

一方、第 3 章及び第 7 章におけるセルフコンパッションの尺度の評定平均値の日米比較より、セルフコンパッションの度合いについては有意な差が認められることが示された。先行研究において、SCS (Neff, 2003b) の評定平均値は米国に比べ日本において低いことが報告されており (有光, 2014; 石村他, 2014; 宮川他, 2015), 本稿第 3 章における評定平均値も、Zhang & Chen (2016) の研究 2 で報告されている評定平均値に比べると有意に低いことが示され、これまでの知見を追従する結果が得られた。また、セルフコンパッションを測定する別の尺度である SCRI (Leary et al., 2011) においても類似した知見が認められた。すなわち、欧米圏の先行研究 (Terry et al., 2013b) に比べ、第 7 章における SCRI-J の評定平均値は有意に低いことが示された。第 3 章及び第 7 章においてセルフコンパッションを測定する異なる 2 つの尺度 (SCS-J 及び SCRI-J) を用いた場合も同様の結果が得られることから、セルフコンパッションの度合いは、欧米圏に比べ、日本において低いと考えられる。この結果が生じる 1 つの可能性として、自己批判や謙遜といった文化的な要因 (北山, 1998; Kitayama & Markus, 2010) の影響が挙げられる。また別の可能性としては、尺度に対する回答傾向における文化差 (Chen et al., 1995; Hamamura et al., 2008) が挙げられる。セルフコンパッションとの平均値差が生じる背景を明確にするためにも、今後は潜在的にセルフコンパッションとの平均値を測定し、その潜在指標においても異なる文化間で平均値差が認められるのかどうかを検討することが求められるであろう。

まとめると、欧米圏同様に、日本においてもセルフコンパッションは認知的にアクセス可能であるといえる。また、セルフコンパッションの度合いは日本において低くなるものの、欧米圏同様にセルフコンパッションは困難に対処するよう人々を動機づけるという機能を有しているということが本稿における実証的研究で示された。

さて、本稿第 6 章では、セルフコンパッションに関する信念に着目したが、この信念に関しては日米間で機能が異なる可能性が示唆された。第 6 章の研究 1 では Chwyl & Zaki (2016) によるセルフコンパッションに関するネガティブな信念を測定する尺度の邦訳を試みた。その結果、Chwyl & Zaki (2016) 同様に 1 次元構造が得られ、その信頼性も確認された。このことはその信念が日米問わず認知的にアクセス可能な構成概念であることを示

唆していた。しかしながら、第 6 章の研究 1 では特性水準のセルフコンパッションとその信念の関連性は非常に弱く、研究 2 では非有意となった。この結果は特性と信念の間に中程度の関連性を報告している Chwyl & Zaki (2016) と異なるものであり、日米において信念の機能面での差異が示唆された。この差異の文化的な背景として、日米で優勢とされる自己や他者との関係性の捉え方の違いが挙げられる (北山, 1998; Markus & Kitayama, 2010)。欧米では、自己の有能感や好み、自主性が重要視される相互独立的自己観が優勢であり、自己の優れた側面を高めようとする自己高揚傾向が文化的規範として流布しているとされる。一方、日本では、他者との関係性や他者の期待に沿うことが重要視される相互協調的自己観が優勢とされ、自己の至らない点を改善し、他者にとって相応しい自己であろうとする自己批判的傾向が文化的規範として流布しているとされる。このような背景を持つ日本文化では、セルフコンパッションの特性水準に関わらず、思いやりを自己に向けることが無責任や自己中心的になるといったセルフコンパッションの潜在的な限界点を認識することに繋がるのかもしれない。なぜなら、潜在的な限界点を意識し、実際にそのようにならないようにすることで、自己を律し、他者との関係性に関する文化的規範を遵守できるからである。そのため、セルフコンパッションの特性水準とそのネガティブな信念の関連性に関して、Chwyl & Zaki (2016) と同様の結果が得られなかったと推測される。

また、第 6 章の研究 2 では、セルフコンパッションに関するネガティブな信念が高い場合に、セルフコンパッションと他者との関係性への破壊的な対処及び問題解決の先延ばしと有意な負の関連性が認められた。この知見を上述した文化的な観点 (北山, 1998; Markus & Kitayama, 2010) から解釈すると、他者との関係性を維持するために、自己の至らない点を批判的に捉えることが推奨される日本文化ではセルフコンパッションを批判的な目で捉えていることがそれを機能的に活用することに繋がるのかもしれない。この観点からは、第 6 章の知見が自己の良い面を捉えることが推奨される欧米文化 (北山, 1998; Markus & Kitayama, 2010) では再現されない可能性も考えられる。セルフコンパッションに関する信念が異なる文化間でどのような機能を果たすのかという点については今後詳細な検討の必要性があると考えられる。

以上のように、本稿は、欧米諸国の先行研究と知見を比較しつつ、日本におけるセルフコンパッションに関する実証的研究を実施した。本稿における実証的研究はセルフコンパッションにおける文化により共通している側面と文化により異なる側面に関する新たな知見を提示し、セルフコンパッションの理論的發展に貢献したと考えられる。特性水準のセ

セルフコンパッションと困難に対する対処に関しては、第 2 章で概説した欧米圏で明らかとなっている研究知見 (e.g., Breines & Chen, 2012; Leary et al., 2007; Neff et al., 2005; Zhang & Chen, 2016) は日本においても当てはまるものであり、また本稿を含め日本における研究知見も欧米圏に当てはまるものであると推測される。このように、本稿の理論的貢献の 1 つは、セルフコンパッションという自己との向き合い方に関して異なる文化間における共通性や相違点を示したことであり、異なる文化において得られた研究知見がどの程度一般化可能なものであるのか (Cheung, 2012; Henrich et al., 2010; Norenzayan & Heine, 2005) を示唆したことである。

本稿の 2 つ目の理論的貢献として、セルフコンパッションが関与する困難な出来事の種類を拡大したことが挙げられる。先行研究では、トラウマ体験や病気に罹患した時を含む様々な困難な状況にある人の心理的適応をセルフコンパッションは支えることが示されてきた (Brion et al., 2014; Brown et al., 2014; Costa & Pinto-Gouveia, 2011; Hayter & Dorstyn, 2014; Hiraoka et al., 2015; Neff & Faso, 2015; Przewdziecki et al., 2013; Sirois et al., 2015b; Tanaka et al., 2011; Vetteese et al., 2011; Zeller et al., 2015)。先行研究で着目されてきた困難の他にも、本稿ではセルフコンパッションが以下のような困難にも関与することを示した。本稿の実証的研究は、セルフコンパッションが日本においても後悔した出来事への対処に関与し、就職活動の不採用経験への対処にも関与することが明らかになった。さらに、セルフコンパッションはさらに親密な関係性に限らず、人間関係におけるストレスフルな出来事に対処する上で、肯定的な心理的資源となることを示した。

後悔した出来事は人にとって普遍的な出来事であり、時に痛ましく、自己に心理的な負担を感じさせるものとされる (Breugelmans et al., 2014; Gilovich et al., 2003; Lecci et al., 1994; Pieters & Zeelenberg, 2007; Zeelenberg & Pieters, 2007)。ただし、セルフコンパッションにより、人はその出来事を受容し、その出来事から成長感を得て、同じような後悔を避けようと対策しやすくなる。以上のセルフコンパッションの機能は日米問わず確認され、セルフコンパッションが後悔した出来事の中に肯定的な側面を見つけ、同じ後悔を繰り返さないように予防的な対策を講じる上で重要な役割を果たすことが示された。

また、大学生から社会人への移行課題の 1 つと考えられる就職活動に関しても、セルフコンパッションが関与することが明らかとなった。就職活動は努力と成果が必ずしも一対一対応するとは限らず (佐藤, 2014)、就職活動生にとって心理的負担となるとされる (北見・森, 2010; 下村・周, 1997)。それゆえ、不採用を経験しても就職活動を諦めることなく、

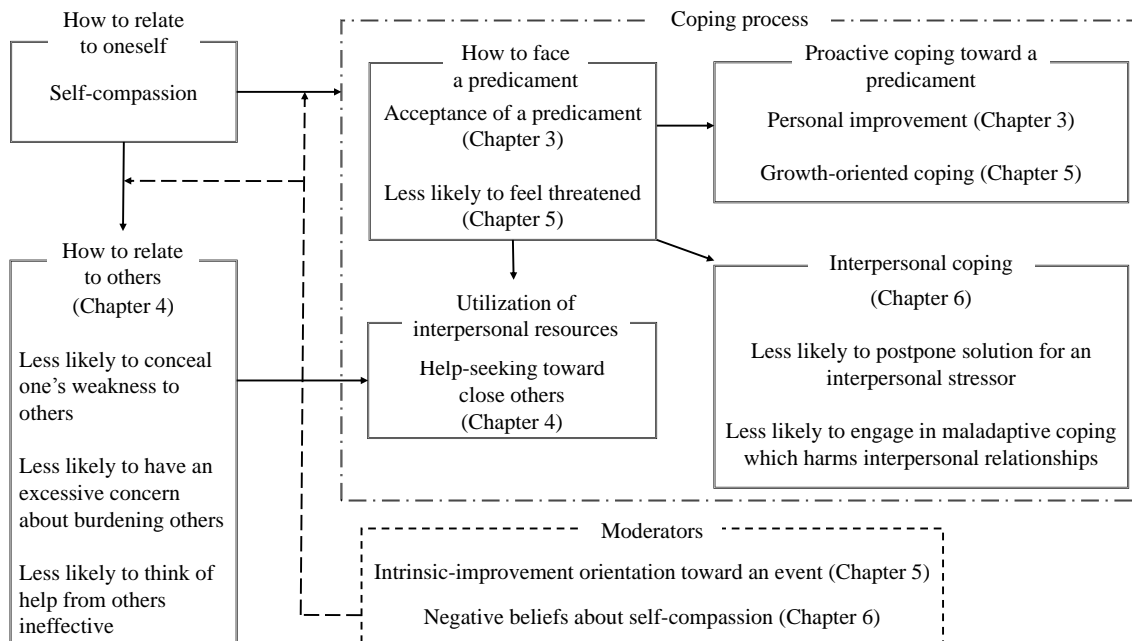
継続することの重要性が論じられ (輕部他, 2014, 2015), そのような就職活動を支える心理的資源の特定化が求められてきた (松田他, 2010a)。本稿第 5 章の研究知見は, セルフコンパッションが就職活動の不採用経験への適応的な対処を促す心理的資源となることを示した。この知見は, キャリア教育や就職相談においてセルフコンパッションを説明し, 身に着けるように支援することが就職活動という移行課題を達成する上で役立つ可能性を示唆している。

さらに, 第 6 章では, セルフコンパッションに関するネガティブな信念が高い場合に, セルフコンパッションが対人ストレスへの不適応的な対処を抑制することを示し, 課題達成という個人的な困難のみならず, 人間関係上のトラブルに関わる困難に対してもセルフコンパッションが心理的資源として肯定的な影響を及ぼすことを示した。先行研究では, 親密な関係性における問題解決とセルフコンパッションに着目した検討が行われていたが (Baker & McNulty, 2011; Yarnell & Neff, 2013), 人間関係全般の対人ストレスへの対処とセルフコンパッションとの関連性についての研究は十分ではなかった。第 6 章における知見は, 親密な関係性に限らず, 人間関係全般の対人ストレスへの対処とセルフコンパッションが関連することを示していた。

以上のように, 本稿の実証的研究は, 後悔した出来事, 就職活動における不採用経験, 対人関係上の問題といった様々な困難に対して, 思いやりを持って自己に向き合うことが心理的資源となることを明らかにした。また, 本稿は後悔研究, 就職活動研究, 対人ストレス研究にセルフコンパッションという新たな視点を提供し, セルフコンパッション研究とこれらの研究領域の橋渡しとなったという点で理論的貢献を果たしたと考えられる。

本稿の 3 点目の理論的貢献として, セルフコンパッションが困難に対処するように人々を支える心理的過程の明確化に貢献したことが挙げられる。先行研究では, セルフコンパッションが困難な状況における適応的な対処をどのように促すのかという点が不明確であったことを第 2 章では論じた。また, どのような場合にセルフコンパッションが困難な状況における対処過程に影響するのかといったような, 調整要因を加味した検討をした研究に関する知見の蓄積が僅少であったことも第 2 章では論じた。このような研究背景を踏まえて本稿の実証的研究は媒介変数や調整変数を加味したことにより, セルフコンパッションが困難への適応的な対処に関与する心理的過程の理解を深めたと考えられる。この意義に関して, 次節では本研究の知見を踏まえたモデルを提起する。

まとめると, 本稿における実証研究は, 後悔した出来事, 就職活動での不採用経験, 間



**Figure 8-2.** A proposed psychological model of self-compassion as a psychological resource to cope with a predicament.

題を抱えた時の援助要請，対人ストレス場面と幅広い事柄を扱いつつ，日本においてもセルフコンパッションが困難に対処する心理的資源であることを示し，加えて，セルフコンパッションと困難への適応的な対処を繋ぐ心理的過程を検討することにより，これまでのセルフコンパッション研究に理論的貢献を果たしたと考えられる。

### 第3節 困難に対処する心理的資源としてのセルフコンパッションに関するモデル提起

本稿の実証的研究で明らかとなった知見を集約し，また，本稿の知見に基づき考えられる変数間の関連性を考慮し，本稿では困難に対処する心理的資源としてのセルフコンパッションに関するモデルを Figure 8-2 に提起する。このモデルは大枠として，(a) 自己への向き合い方，(b) 他者との関わり方，(c) 困難時の対処過程，(d) 調整変数という4つの要素から構成される。さらに，このモデルでは，(c) 困難時の対処過程に関しては，困難への向き合い方，プロアクティブな対処，対人関係に関する対処，対人資源の活用という4つに下位分類される。以降の段落では，これまでの章で明らかになった知見を基に，プロアクティブな対処，対人関係に関わる対処，対人資源の活用の順に，セルフコンパッションとの関連性を概説する。

本モデルに含まれるプロアクティブな対処とは、困難な出来事から学び、自己を高め、今後同じような出来事を防ごうと予防策を講じることを意味する。このプロアクティブな対処は本稿における後悔した出来事からの個人的改善及び就職活動の不採用経験への成長志向的対処という 2 つの変数に対応する。本稿の第 3 章及び第 5 章の知見に基づけば、セルフコンパッションがプロアクティブな対処に及ぼす影響には、困難への向き合い方や困難が生じた事柄への個人の志向性が関与する。まず、自己との向き合い方としてのセルフコンパッションが高い人は自己の苦しみにあるがままの注意を向け、自己の経験を幅広い視点から理解し、自己に心優しくする (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。そして、このようなセルフコンパッションが高い人ほど、困難が自己に及ぼすネガティブな影響を過剰に高く見積もらず、困難に対して受容的に向き合いやすい (第 3 章, 第 5 章)。さらに、セルフコンパッションが高い人は、直面している困難を受容しやすいため、その困難にプロアクティブな対処しやすいと考えられる (第 3 章)。また、困難への向き合い方のみならず、困難が生じた事柄に個人がどの程度内発的で向上心を伴う志向性を抱いていたかということも、セルフコンパッションとプロアクティブな対処との関連性に影響を及ぼす (第 5 章)。第 5 章の就職活動に関する内発・向上志向が高い場合に、セルフコンパッションが不採用への成長志向的対処を促すという知見から、セルフコンパッションが高い人は、自己の志向性に基づき、困難へプロアクティブな対処を行使するかどうかを判断していると考えられる。

次に、セルフコンパッションと対人関係に関わる対処の関連性においては、セルフコンパッションをどのように捉えているのかという個人の信念が影響する (第 6 章)。セルフコンパッションが自己中心性や無責任に繋がるという潜在的な限界点を意識していることで、セルフコンパッションが対人関係への破壊的な対処や問題解決の先延ばしを抑制することが第 6 章において示された。構成概念上、セルフコンパッションは自己中心性や無責任感と異なるが、素朴概念としてセルフコンパッションをこれらと結びつけることがセルフコンパッションと対人関係に関わる対処の関連性を左右すると考えられる。

セルフコンパッションは自己との向き合い方であるが、それは他者との関わり方にも影響し、結果として対人資源の活用にも繋がる (第 4 章)。第 4 章では、セルフコンパッションが高い人の他者との関わり方の特徴として、親密な他者に自己の弱みを開示することへの抵抗感や相手への過剰な配慮が低く、相手からの援助を無効と捉えにくいことが示された。そして、セルフコンパッションが高い人は、自己の弱みを開示することに関する抵抗感の少ないため、援助要請を行いやすいことが示された。セルフコンパッションが高い人

ほど、困難な状況における自己の経験を人としての共通体験として理解し、自己の弱みや至らなさを受容するとされる (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。このように、セルフコンパッションが高い人は他者の存在に開かれており、自己の弱みや至らなさも受容するため、困難に対処する際に必要な対人資源を活用しやすいと考えられる。

さて、これまで論じたモデルの構成要素間の関連性は本稿の実証的研究において明らかとなった知見に基づいているが、本稿の知見を踏まえれば、以下のような今後検討すべき心理的過程も仮定される。まず、困難への向き合い方が援助要請や対人関係に関する対処に影響する可能性が考えられる。セルフコンパッションが高い人は困難に受容的に向き合うため、他者との関係性に悪影響を及ぼすような対処を行使しにくいと予測される。また、第3章により示された困難への受容的な向き合い方がプロアクティブな対処を促すという知見を踏まえれば、セルフコンパッションが高い人ほど困難を受容しやすいため、対人資源の活用による問題解決を目指すことも推測される。このように、困難への向き合い方がセルフコンパッションと援助要請及び対人資源の活用との関連性に及ぼす影響に関しては今後更なる検討の必要性がある。

困難が生じた事柄への個人の志向性がセルフコンパッションと援助要請の関連性を調整する可能性も考えられる。第5章における知見を踏まえると、個人が重視している事柄において困難が生じた時、セルフコンパッションが高い人ほど他者に援助を求めその困難に対処しようとするが、個人が重視していない事柄において困難が生じた場合はセルフコンパッションが高い人でも他者に援助要請するとは限らないという予測が成り立つ。自己が重視していない事柄における困難の場合、他者に援助を求めてその困難に対処するという選択肢に加えて、他者に援助を求めず、自己が重視している別の事柄に自己の資源を投資するという選択肢もあるからである。セルフコンパッションと援助要請の関係性については、今後、困難が生じた事柄への個人の志向性を加味した検討が求められるであろう。

セルフコンパッションに関するネガティブな信念が、セルフコンパッションと他者との関わり方及び援助要請との関連性を調整する可能性もある。セルフコンパッションが自己中心性や無責任に繋がるという信念が高い場合、セルフコンパッションが高い人ほど、自己解決のみならず、他者に頼ることを選択肢として選びやすいと考えられる。なぜならば、セルフコンパッションが高い人は、広い視点から物事を理解するためである (Neff, 2003ab, 2011, 2016ab)。それゆえ、セルフコンパッションの限界点を意識している場合、セルフコンパッションが高い人ほど、他者に自己の弱みを開示しやすく、他者に援助を求めることで

困難に対処するという選択をしやすいと考えられる。一方、セルフコンパッションに関するネガティブな信念が低い場合は、セルフコンパッションの限界点を意識していないため、セルフコンパッションが高い人でも、困難に対して他者に頼るという選択肢を考慮せず、自己の力で困難の解決を目指すことを優先する可能性もある。この点に関しては、今後より詳細な検討が必要と考えられる。

対人関係は対人ストレスのように個人に負担となる側面と同時に、自己の悩みの開示先となり、また援助資源として個人を支える側面を含んでいる。第 6 章におけるセルフコンパッションに関するネガティブな信念の調整効果の検討は、対人ストレスという対人関係の 1 側面のみを捉えた検討であったため、今後は他者に対する自己開示や援助資源の活用という対人関係の異なる側面においてもそのネガティブな信念の影響について検討する必要がある。

以上のように、第 5 章及び第 6 章の調整要因の検討から、セルフコンパッションが高い人は開かれた姿勢で今後何に力を注ぐべきなのかという自己の資源の適切な投資先を選択しやすいことが示唆される。さらに、第 5 章及び第 6 章の知見を統合して考えると、困難が生じた際にプロアクティブな対処を行使するか、あるいは現状がより悪くならないように対処するかという対処方略の違いによって、調整要因が異なる可能性が考えられる。具体的には、セルフコンパッションと困難からの成長を目指すような対処の関連性には困難が生じたある事柄に対する個人の志向性が調整要因として働き、セルフコンパッションと現状をよりネガティブな状態にしないための対処との関連性にはセルフコンパッションに関するネガティブな信念が調整要因として働く可能性がある。今後は困難への対処方略の種類によって、ある事柄への個人の志向性とセルフコンパッションに関するネガティブな信念のどちらが調整要因として働くのかをより明確にすることが必要であろう。

以上論じてきたように、セルフコンパッションは苦痛を緩和しようとする思いやりに満ちた自己との向き合い方が困難へのプロアクティブな対処、対人関係に関する対処、及び対人資源の活用といった困難への適応的な対処方略を促す心理的過程には、困難への向き合い方、他者との関わり方、ある事柄への志向性、セルフコンパッションに関するネガティブな信念といった要因が影響すると考えられる。

このように困難に対処する心理的資源としてセルフコンパッションをモデル化することで、次のような利点がある。まず、どのようにセルフコンパッションが困難に対処するように人々を支え、動機づけるのかという点を明確にすることにより、現状のモデルから

推測される新たな可能性の追求や不十分な点の補完が行われ、より精緻化されたモデルの構築に繋がる。先に述べた、本モデルから予測される心理的過程の検討はその一環であり、このような検討はまた新たな研究課題の発見とそれに対する取り組みへと継続されていくと考えられる。また、基礎的知見のモデル化は応用研究へと研究を進める上でも重要である。例えば、セルフコンパッションを心理臨床活動や教育に応用する場合に、研究知見に基づく心理過程の説明が可能となる点である。換言すると、セルフコンパッションと困難への対処の関連性の具体的なモデル化は、セルフコンパッションに関するプログラムの対象者に対して、プログラム実施者がセルフコンパッションの影響に関する説明責任を果たすという点で重要である。本稿の一連の研究で示唆されたことは、セルフコンパッションという自己との向き合い方は困難な出来事への向き合い方や他者との接し方に影響を及ぼすこと、また、セルフコンパッションをどう捉えているかということや困難が生じた事柄への個人の志向性によりセルフコンパッションの影響が異なることである。以上のような研究知見を心理臨床的援助の対象者や社会に説明していくことは、エビデンスに基づく心理臨床活動を行う上で重要であると考えられる。このように、困難に対処する心理的資源としてのセルフコンパッションのモデル化は基礎的な研究知見の統合とともに応用的研究を見据えた際に役立つものであろう。

#### 第4節 本稿の社会的意義

本稿における実証的研究の社会的意義として、日本においても思いやりを持って自己と向き合うことが、ストレス反応の低さなど心理的適応と関連し、また、困難に適切に対処するように人々を動機づけることを示した点が挙げられる。相互協調的自己観が優勢な日本では、自己の至らない点を改善し、重要他者にとって望ましい自己になるために自己批判的に自己と向き合うことが文化的規範として流布している（北山, 1998; Markus & Kitayama, 2010）。批判的に自己に向き合うことは自己改善に有効な場合もあるが、他者との社会的比較や内的な目標と現在の自己の継時的比較をし、自己を厳しく評価することは抑うつ症状と関連することも報告されている（Blatt & Blass, 1992; Thompson & Zuroff, 2004）。つまり、批判的に自己に向き合うことは自己改善の可能性とともに精神的健康状態を損なう可能性を含む諸刃の剣であると考えられる。一方、思いやりを持って自己と向き合うことを意味するセルフコンパッションは良好な心理的状态と関連し、さらに自己改善を目指

す適応的な対処を行使し、対人関係に不適応的な対処を行使しないよう人々を動機づけることが本稿で明らかとなった。つまり、思いやりを持って自己に向き合うことは、自己改善を妨げるものではなく、むしろそれを促す心理的資源であることが示された。

このように、自己との向き合い方を思いやりに溢れたものにすることによって、精神的不調を予防しつつ、自己改善を促すという知見は、現在の日本社会にとっても有益な知見となるであろう。近年、病院を受診する精神疾患に罹患した患者は約 258 万人いるとされる (厚生労働省, 2014)。また、ひきこもり状態にある若者の数も推計約 54 万人いるとされる (内閣府, 2016b)。また、ひきこもり状態にある人は必ずしも他者に悩みを相談したいと思っているとは限らず、適切な援助資源に繋がっていないことも問題の 1 つである (内閣府, 2016b)。このように、現在の日本社会では、心理的に不適応感を抱いている人が多く、重大な社会的問題であると考えられる。セルフコンパッションに着目した本稿は、このような社会的問題を解決していく 1 つの方法を提示できると考えられる。例えば、援助要請を妨げる要因の 1 つとして、自己の弱みを他者に開示することの抵抗感があるが、本稿第 4 章の研究知見は、セルフコンパッションが高い人ほど、そのような抵抗感が低いことが示されている。そして、先行研究ではセルフコンパッションの各要素を意識させることや思いやりのある他者の視点から自己を捉えることなど実験操作によりセルフコンパッションが高まることが示されている (Breines & Chen, 2012, 2013; Leary et al., 2007; Zhang & Chen, 2016)。本稿や先行研究の知見を踏まえると、メディアを通してセルフコンパッションとは何か、実際に高めるにはどうすれば良いかを社会に発信していくことで、心理的不適応状態にある人への支援に繋がり、また、1 次予防として人々のセルフコンパッションを高めることができるのではないだろうか。この点に関しては今後応用的な研究による検討が必要であるものの、社会的及び心理的不適応状態にある人を抱える現代社会において、自己に厳しく向き合うことが自己改善の唯一の手段ではなく、思いやりを持って自己に向き合うことも自己改善を促すこと、そしてこのような向き合い方は良好な適応状態と関与することを示した点は本稿の社会的意義であるといえる。

## 第 5 節 本稿の限界点

本稿はこれまで論じたような理論的貢献及び社会的貢献を果たしたという点で意義深いと考えられるが、本稿の実証的研究に共通する限界点について意識する必要がある。ま

ず、本稿の実証的研究は自己報告式の質問紙調査法に基づいている。それゆえ、セルフコンパッションと諸変数間の因果関係を厳密に特定することはできない。今後、例えば Zhang & Chen (2016) や Breines & Chen (2012) などで行われた状態的にセルフコンパッションを高める実験的操作を用いることで、本研究で得られた知見の因果関係について明確化していくことが求められる。

本稿の実証的研究は困難な出来事に関する回想法（第 3 章及び第 6 章）や場面想定法（第 5 章）を用いた横断的研究であることも限界点の 1 つとして挙げられる。そのため、時系列的に困難の生起と困難が生じている期間を考慮した際に、セルフコンパッションがどの時点で適応的な対処を促すのかという点は明らかではない。つまり、セルフコンパッションが高い人はそもそも困難な出来事に逢いやすいのか、困難な出来事に逢った直後に適応的な対処をしやすいのか、あるいは困難な出来事が生じてから暫くした後適応的に対処しやすいのかという点は本稿の実証的研究からは明らかにならない。関連する課題点として、困難への対処に及ぼすセルフコンパッションの影響が一時的なものなのか、あるいは継続的なものなのかというセルフコンパッションの影響の持続性も不明確である。今後は日誌法を用いた検討により、時系列的にセルフコンパッションが困難な状況における対処過程に及ぼす影響を明確化していくことが必要であろう。

本稿の実証的研究では対人関係のストレスフルな出来事や就職活動という個人的な困難、さらには後悔した出来事など困難な状況を幅広く捉えているものの、その困難は主に日常的な困難であったと考えられる。一方、人々は大災害や被虐待経験など PTSD に繋がるような非日常的な困難に遭遇することもある。このような非日常的な困難に直面した場合も、セルフコンパッションはその困難に適応的に対処するように人々を動機づけるかどうかという点は今後検討すべき課題である。

また、サンプリングの問題点も本稿における実証的研究に共通する限界点の 1 つとして考えられる。本稿の実証的研究は日本人大学生を対象とし、欧米圏同様にセルフコンパッションが困難に対処する心理的資源であることを示した。この点はこれまでのセルフコンパッション研究の多くが欧米圏の知見に基づいていたという先行研究の限界点を克服する試みとして意義深いであろう。しかしながら、本稿では日本というアジア文化の一国のみを対象としていた。それゆえ、本稿で得られた知見を他のアジア文化内にも当てはまるとする一般化に関しては慎重になる必要がある。この点に加えて、本稿は大学生を対象としたものであり、本稿の知見が日本人の他の年代層にも一般化できるものなのかどうかは明

らかではない。それゆえ、今後は日本人における幅広い年齢層やさらに日本以外のアジア諸国の人々を対象とした実証的研究を進め、セルフコンパッションに関する心理的普遍性の水準をより明確化していくことが必要であろう。

## 第6節 セルフコンパッション研究の今後の方向性

以上のような限界点に留意する必要があるものの、本稿では日本においてもセルフコンパッションが困難に対処する心理的資源であるということや、セルフコンパッションと困難への対処との関連性を説明する心理的過程が示された。それでは、本稿の研究知見を踏まえて、今後どのような研究の方向性が考えられるであろうか。本節では今後の方向性として4点を論じることとする。

まず1点目として、Figure 8-2 に示したモデルの妥当性の検討やモデルの拡張である。具体的には、実験法や縦断的調査など様々な研究手法を用いることや成人や臨床群さらに異なる文化的背景を持つ人を対象にすることでモデルの妥当性や適用範囲を検討することが必要である。例えば、セルフコンパッションに関するネガティブな信念が対人ストレス以外の個人的な困難とセルフコンパッションの関連性を調整するのかを検討することが挙げられる。また、就職活動以外の事柄に関する個人の志向性が、就職活動への志向性と同様に、セルフコンパッションと自己改善的な対処との関連性を調整するのかを明らかにし、どのような場合にセルフコンパッションは困難への対処を促すのかという点を検討する必要がある。さらには、本稿では取り上げていない潜在的な媒介変数や調整変数を踏まえた検討も必要であろう。例えば、後悔した出来事に対する後悔の念の強さや困難が生じた出来事への苦痛の程度といった変数がセルフコンパッションと困難への対処の関連性に影響する可能性も考えられる。以上のような点を検討することで、困難に対処する心理的資源としてのセルフコンパッションに関するモデルをより詳細にモデル化していくことが必要と考えられる。

詳細なモデル化は、セルフコンパッションが人々の適応過程にどのように関与するのかを明らかにし、また、セルフコンパッションを心理臨床や教育場面に介入法として応用をしていく際には、介入対象者にセルフコンパッションとは何か、どのような影響が期待されるのかという説明責任を果たすことに繋がる。この点を踏まえて今後の方向性の2つ目として、基礎的知見を集積したモデルに基づいた応用研究の実施が挙げられる。これまで

も健常群や臨床群を対象に介入プログラムの効果研究が行われてきたが (Gilbert & Irons, 2005, Neff & Germer, 2013, Smeets et al., 2014), これらの介入研究ではセルフコンパッション介入群と統制群に実験参加者を無作為に割り当て、セルフコンパッションを高める介入が統制群より心理的適応を高めるのかを検討するものであった。そして、思いやりイメージの明瞭さや思いやりへの恐れなどを検討した一部の研究 (e.g., Kelly et al., 2010; Shapira & Mongrain, 2010) を除き、多くの介入研究では介入の主効果のみが着目されていた。しかしながら、本稿における研究は、セルフコンパッションの影響を調整する要因があることを示唆している。第 5 章及び第 6 章では、セルフコンパッションが困難な状況において、成長志向的な対処を促すことや不適応的な対処を抑制するためには、直面している問題に関する向上志向的な動機づけやセルフコンパッションに基づき自己に関わるとどのようになるかという結果に関する信念を考慮する必要性がある。この結果を踏まえると、例えば、就職活動を乗り越えるためにセルフコンパッションを高める介入を行う際に、対象者がセルフコンパッションをどのように捉えているか、また就職活動に対する志向性はどのようなものを考慮する必要がある。セルフコンパッション介入プログラムとして、セルフコンパッションは何かという説明や、自己への自惚れ、甘え、無責任といったセルフコンパッションを高めることに対して人々が抱きやすい懸念を解説するセッションとともに、個人が何を重視しているのかという個人の志向性を明確にするセッションを組み入れることで、そのプログラムがより効果的になるであろう。セルフコンパッション介入の具体例として、セルフコンパッションが自惚れ、自己への甘え、無責任に繋がるという懸念を抱くことは必ずしも間違った捉え方ではなく、実際にそのように捉える人もいることを対象者に伝える。そして、そのような捉え方はセルフコンパッションを身に着けようとする上で妨げになるものではなく、潜在的なコストを意識しているからこそ慎重に身に着けることができ、セルフコンパッションの適応的な機能を促す上でかえって効果的になることを伝える。このようにセルフコンパッションに関するネガティブな信念を取り上げ、この信念をセルフコンパッションの要素から捉え直すことで、介入効果を高めることができると推測される。このように本稿における諸研究により示された調整変数や媒介変数を加味して、実験的にセルフコンパッションを高める介入研究を実施することが今後の方向性の 1 つとして挙げられる。

今後の方向性の 3 点目として、セルフコンパッションと集団への適応というよりマクロでダイナミックな関連性に着目していくことが求められるであろう。本稿の知見はセルフ

コンパッションが困難時の個人の肯定的な適応過程を支える心理的資源であることを示唆している。しかしながら、集団への適応というよりマクロな視点でセルフコンパッションを捉えた時、果たしてセルフコンパッションという自己との向き合い方は望ましいものなのであろうか。このリサーチクエスションには、他者からどう捉えられているかという他者評価に関わるものと、自己の適応と集団への適応のバランスに関わるものが含まれる。まず、前者に関する例として、企業という集団への適応を考えてみる。様々な企業がある中で、自己に厳しくすることが業績や成果に繋がるというような集団規範を持つ企業では、思いやりを持って自己に接する人は望ましくないと捉えられている可能性がある。つまり、成果を重視する集団では、そのように自己に向き合える人は企業利益よりも自己の利益を優先するように捉えられ、ネガティブに評価されるのではないだろうか。このような集団に所属する場合、たとえセルフコンパッションが高い人でも、集団適応はしていないと考えられる。一方、個人のユニークさを重視するような規範が強い企業の場合、セルフコンパッションが高い人は自己を肯定的に捉えているという点でポジティブに評価されるのではないだろうか。このように、個人が所属する集団における規範により、セルフコンパッションの社会的な望ましさが変動する可能性が考えられる。人は集団の中で他者と関わりつつ生きているため、所属する集団における集団規範を踏まえて、セルフコンパッションは他の集団成員から受容される自己との向き合い方なのかを検討することは重要であろう。

また、セルフコンパッションが高い人は集団にどのように適応しているのかを検討する必要がある。例えば、自己を犠牲にしてでも集団としての利益を出すことを重視する集団に所属した場合、セルフコンパッションが高い人はその集団規範を遵守し、集団に留まるのであろうか、あるいは自己の心理的適応を優先させ、その集団を去るのであろうか。今後、セルフコンパッションが高い人が集団への適応と個人の適応のバランスをどのように取るのかを明らかにすることが必要であろう。本稿を含め、これまでのセルフコンパッション研究は自己の個人内適応に重点があったと考えられる。今後、集団適応というマクロな観点を研究に組み込むことが、セルフコンパッションの社会的意義や社会への応用可能性を考える上で役立つであろう。

今後の方向性の4点目として、セルフコンパッションに関する質的なアプローチが考えられる。臨床群を対象としてセルフコンパッションがどのように捉えられているのかという点を半構造化面接により検討している研究 (Pauley & McPherson, 2010) はあるが、これまでのところ、セルフコンパッションが高い人が自己の人生をどのように過ごしてきたの

かというライフストーリーに着目した検討が行われていない。セルフコンパッションが高い人は人生でどのような困難に遭遇したのであろうか。またその時の思いはどのようなもので、その困難に具体的にどのような自己改善的な取り組みを行い、困難をどのように意味づけてきたのであろうか。セルフコンパッションが高い人の実際の体験やその体験に関する語りに着目することで、セルフコンパッションに関するこれまでの知見を深め、実体験に寄り添った理論の発展が期待できる。また、セルフコンパッションの水準により、自己の体験に関してどのような語りの差異が生じるかを明らかにすることで、セルフコンパッションの心理臨床的介入を実施する際のクライアントのセルフコンパッションの水準の変化の指標となるであろう。今後は Figure 8-2 に提起した困難に対処する心理的資源としてのセルフコンパッションに関するモデルに、質的な語りから得られた知見を加えていくことで、本稿のモデルの生態学的妥当性を高めることができるであろう。

今後の方向性を総括すると、本稿におけるモデルに関して、社会や集団への適応というマクロな視点を踏まえつつ、量的な基礎的知見を集積するとともに、実験的及び心理臨床的介入を含む応用研究を進め、さらに質的な観点からセルフコンパッションが高い人や低い人のライフストーリーの語りを加えていくことが求められる。このような研究を進めることで、本稿のモデルをより包括的な理論へと発展することができる。その結果、困難な状況における人々を理解し、支えるために役立つ自己のあり方を育む方法を社会に提言し、実際に実践していくことに繋がるであろう。

## 第5節 総括

困難な状況において、自己を非難し、抑うつ的になる人もいれば、自己をケアし、心理的適応状態が良好な人もいる。本稿では、後者の人の特徴としてセルフコンパッションを取り上げ、日本における実証的研究を行ってきた。これまでセルフコンパッションに関する多くの研究は WEIRD な母集団 (Henrich et al., 2010) を中心に行われてきた。主に西洋文化に暮らす人々を対象とした研究知見から、十分な検討をせずに、東洋文化含め全人類に当てはまる普遍的な知見であると拡大解釈をすることは望ましくないとされる (Cheung, 2012; Henrich et al., 2010; Norenzayan & Heine, 2005)。また、あらゆる事象は文化特殊であるため、西洋文化におけるセルフコンパッションの知見が日本人やアジア諸国の人々に当てはまらないと考えることも望ましくないとされる (Cheung, 2012; Henrich et al., 2010;

Norenzayan & Heine, 2005)。重要な点は、得られた知見がどの程度一般化することが可能なものなのか、またどの程度文化的影響を受けたものなのかを念頭に置き研究を進めることであろう。

本稿における実証的研究は、セルフコンパッションの文化間で共通する側面と文化により異なる側面の明確化に貢献したと考えられる。第3章から第7章までの実証的研究により、苦痛の緩和を目指して思いやりを持って自己に向き合うことを意味するセルフコンパッションは、日本においても、認知的にアクセスすることが可能な概念であると考えられる。セルフコンパッションの平均値は欧米圏に比べ、日本において低くなるという文化間の相違点が示されたものの、欧米圏同様に、日本においてもセルフコンパッションは心理的適応と関連するとともに、困難な状況における対処過程を促進することが文化間の共通点として示された。

また、本稿では、どのような場面で、どのようにセルフコンパッションがその対処過程を促進するかという点も明らかとなった。本研究では、大学生の移行課題となる就職活動、日常生活における最もストレスフルな出来事の1つとされる人間関係の諸問題、人生における後悔した出来事と様々な状況を扱うことで、セルフコンパッションが様々な困難な状況において人々の心理的適応と関与することが示された。また、セルフコンパッションは後悔した出来事の受容を促し、結果としてその出来事からの個人的改善に繋がることや、親密な同性友人への弱みの自己開示の抵抗感が低いため、その友人へ援助要請を行いやすいことが示され、セルフコンパッションがどのように困難時の適応過程を促すのかが明らかとなった。さらに、就職活動への個人の志向性が高いことやセルフコンパッションに関するネガティブな信念が高いことが、セルフコンパッションが直面している困難への適応的な対処を促す条件となることが明らかとなった。これまでの先行研究も踏まえると、日本においても欧米文化同様に、セルフコンパッションは人々の心理的適応状態や困難時の対処過程を支える肯定的な心理的資源であると考えられる。今後は先に論じた本稿の限界点を克服しつつ、更なる実証的研究を積み重ね、本稿の知見を拡大していくことが求められる。

## 引用文献

- 安達 智子 (2001). 進路選択に対する効力感と就業動機, 職業未決定の関連について——女子短大生を対象とした検討—— 心理学研究, 72, 10-18.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Newbury Park: Sage.
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). Self-compassion and well-being in older adults. *Self and Identity*, 11, 428-453.
- 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, 85, 50-59.
- Arimitsu, K., & Hofmann, S. G. (2015). Effects of compassionate thinking on negative emotions. *Cognition and Emotion*. Advance online publication. doi: 10.1080/02699931.2015.1078292
- Baker, L. R., & McNulty, J. K. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 853-873.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44.
- Blatt, S. J., & Blass, R. B. (1992). Relatedness and self-definition: Two primary dimensions in personality development, psychopathology, and psychotherapy. In J. Barron, M. Eagle, & D. Wolitsky (Eds), *The interface between psychoanalysis and psychology* (pp.399-428). Washington, DC: American Psychological Association.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology*, 10, 219-230.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, 1133-1144.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2013). Activating the inner caregiver: The role of support-giving schemas in increasing state self-compassion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49, 58-64.
- Breines, J. G., McInnis, C. M., Kuras, Y. I., Thoma, M. V., Gianferante, D., Hanlin, L., Chen, X., & Rohleder, N. (2015). Self-compassionate young adults show lower salivary alpha-amylase

- responses to repeated psychosocial stress. *Self and Identity*, 14, 390-402.
- Breugelmans, S. M., Zeekenberg, M., Gilovich, T., Hauang, W-H., & Shani, Y. (2014). Generality and cultural variation in the experience of regret. *Emotion*, 14, 1037-1048.
- Brion, J. M., Leary, M. R., & Drabkin, A. S. (2014). Self-compassion and reactions to serious illness: The case of HIV. *Journal of Health Psychology*, 19, 218-229.
- Brown, J. D. (2010). High self-esteem buffers negative feedback: Once more with feeling. *Cognition and Emotion*, 24, 1389-1404.
- Brown, J. D., Cai, H., Oakes, M. A., & Deng, C. (2009). Cultural similarities in self-esteem functioning: East is East and West is West, but sometimes the twain do meet. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 40, 140-157.
- Brown, J. D., & Marshall, M. A. (2001). Self-esteem and emotion: Some thoughts about feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 575-584.
- Brown, L., Bryant, C., Brown, V. M., & Judd, F. K. (2014). Self-compassion weakens the association between hot flushes and night sweats and daily life functioning and depression. *Maturitas*, 78, 298-303.
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 54, 245-266.
- Chen, C., Lee, S. Y., & Stevenson, H. W. (1995). Response style and cross-cultural comparisons of rating scales among East Asian and North American students. *Psychological Science*, 6, 170-175.
- Cheung, F. M. (2012). Mainstreaming culture in psychology. *American Psychologist*, 67, 721-730.
- Chwyl, C., & Zaki, J. (2016). *Positive beliefs about self-compassion promotes resilience*. Poster presented at the 17th annual meeting of Society for Personality and Social Psychology (San Diego, CA).
- Costa, J., & Pinto-Gouveia, J. (2011). Acceptance of pain, self-compassion and psychopathology: Using the chronic pain acceptance questionnaire to identify patients' subgroups. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 292-302.
- Costa, J., Marôco, J., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Castilho, P. (2015). Validation of the psychometric properties of the Self-Compassion Scale: Testing the factorial validity and factorial invariance of the measure among borderline personality disorder, anxiety disorder,

- eating disorder and general populations. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. Advance online publication. doi: 10.1002/cpp.1974
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 555-575.
- Crocker, J., Canevello, A., Breines, J. G., & Flynn, H. (2010). Interpersonal goals and changes in anxiety and dysphoria in first-semester college students. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 1009-1024.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2011). Contingencies of self-worth. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of Self and Identity* (Vol. 2) (pp. 309-326). New York: Guilford Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). New York: Plenum.
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., & Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 43-51.
- Di Paula, A. D., & Campbell, J. D. (2002). Self-esteem and persistence in the face of failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 711-724.
- Frankl, V. E. (1959). *Men's searching for meaning*. Boston: Beacon Press.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18, 12-23.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to the challenges of life*. London, UK: Constable & Robinson.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. New York: Routledge.
- Gilbert, P., & Irons, S. (2005). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles J. N., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 31-50.
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Balão, R., & Palmeira, L. (2014). Fears of happiness and

- compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 228-244.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85, 374-390.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84, 239-255.
- Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 357-365.
- Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102, 379-395.
- Gilovich, T., Medvec, V. H., & Kahneman, D. (1998). Varieties of regret: A debate and partial resolution. *Psychological Review*, 105, 602-605.
- Gilovich, T., Wang, R. F., Regan, D., & Nishina, S. (2003). Regrets of action and inaction across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 34, 61-71.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136, 351-374.
- Gustin, L. W., & Wagner, L. (2013). The butterfly effect of caring: Clinical nursing teachers' understanding of self-compassion as a source to compassionate care. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 27, 175-183.
- Hamamura, T., Heine, S. J., & Paulhus, D. L. (2008). Cultural differences in response styles: The role of dialectical thinking. *Personality and Individual Differences*, 44, 932-942.
- 橋本 剛 (2003). 対人ストレスの定義と種類——レビューと仮説生成的研究による再検討—— 人文論集, 54, 21-57.
- 橋本 剛 (2006). ストレスをもたらす対人関係 谷口 弘一・福岡 欣治 (編) 対人関係と適応の心理学——ストレス対処の理論と実践—— 北大路書房 pp.1-18.
- 橋本 剛 (2010). 対人関係のストレス 相川 充・高井 次郎 (編) 展望 現代の社会心理学 2——コミュニケーションと対人関係—— 誠信書房 pp.170-189.
- Hayes, A. F. (2013). *An introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A*

- regression-based approach*. New York: Guilford Press
- Hayter, M. R., & Dorstyn, D. S. (2014). Resilience, self-esteem and self-compassion in adults with spina bifida. *Spinal Cord*, 52, 167-171.
- Heine, S. J., Kitayama, S., Lehman, D. R., Takata, T., Ide, E., Leung, C., & Matsumoto, H. (2001). Divergent consequences of success and failure in Japan and North America: An investigation of self-improving motivations and malleable selves. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 599-615.
- Heine, S. J., Lehman, D. R., Markus, H. R. & Kitayama, S. (1999). Is there a universal need for positive self-regard? *Psychological Review*, 106, 766-794.
- Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010). The weirdest people in the world? *Behavioral & Brain Sciences*, 33, 61-83.
- 平野 真理 (2010). レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み——二次元レジリエンス要因尺度 (BRS) の作成—— パーソナリティ研究, 19, 94-106.
- Hiraoka, R., Meyer, E.C., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. B., Gulliver, S. B., & Morissette, S. B. (2015). Self-compassion as a prospective predictor of PTSD symptom severity among trauma-exposed U.S. Iraq and Afghanistan war veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 28, 1-7.
- 一言 英文・新谷 優・松見 淳子 (2008). 自己の利益と他者のコスト——心理的負債の日米比較研究—— 感情心理学研究, 16, 3-24.
- Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, 31, 1126-1132.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-mediators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50, 222-227.
- Hope, N., Koestner, R., & Milyavskaya, M. (2014). The role of self-compassion in goal pursuit and well-being among university freshmen. *Self and Identity*, 13, 579-593.
- 石村 郁夫・羽鳥 健司・浅野 憲一・山口 正寛・野村 俊明・鋤柄 のぞみ・岩壁 茂 (2014). 日本語版セルフ・コンパッション尺度の作成および信頼性と妥当性の検討 東京成徳大学臨床心理学研究, 14, 141-153.
- Ito, K., Masuda, T., Komiya, A., & Hioki, K. (2015). Seeking help from close, same-sex friends: Relational costs for Japanese and personal costs for European Canadians. *Journal of Social and*

- Personal Relationships*, 32, 529-554.
- Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thoas, E., Cullen, M., Doty, J. R., Gross, J. J., Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Study*, 14, 1113-1126.
- Johnson, E. A., & O'Brien, K. A. (2013). Self-compassion soothes the savage ego-threat system: Effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32, 939-963.
- Joseph, S. (2011). *What doesn't kill us: The new psychology of posttraumatic growth*. New York: Basic Books.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindful-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- 輕部 雄輝・佐藤 純・杉江 征 (2014). 大学生の就職活動維持過程モデルの検討——不採用経験に着目して—— 筑波大学心理学研究, 48, 71-85.
- 輕部 雄輝・佐藤 純・杉江 征 (2015). 大学生の就職活動維持過程尺度の作成 教育心理学研究, 63, 386-400.
- 片山 美由紀 (1996). 否定的内容の自己開示への抵抗感と自尊心の関連 心理学研究, 67, 351-358.
- 加藤 司 (2000). 大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成 教育心理学研究, 48, 225-234.
- 加藤 司 (2001). 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究, 49, 295-304.
- 加藤 司 (2003). 対人ストレスコーピング尺度の因子的妥当性の検証 人文論究, 52, 56-72.
- 加藤 司 (2006). 対人ストレスに対する対人ストレスコーピング 谷口 弘一・福岡 欣治 (編) 対人関係と適応の心理学——ストレス対処の理論と実践—— 北大路書房 pp.19-38.
- 加藤 司 (2007). 対人ストレス状況における認知的評価, コーピング, 情動の関連性について 健康心理学研究, 20, 18-29.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., & Shapira, L. B. (2009). Soothing oneself and resisting self-attacks: The treatment of two intrapersonal deficits in depression vulnerability. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 301-313.

- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Foa, C. L., & Gilbert, P. (2010). Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A study of smoking reduction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29*, 727-755.
- Kernis, M. H., Brockner, J., & Frankel, B. S. (1989). Self-esteem and reactions to failure: The mediating role of overgeneralization. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 707-714.
- Kim, H. S., Shermna, D. K., Ko, D., & Taylor. S. E. (2006). Pursuit of comfort and pursuit of harmony: Culture, relationships, and social support seeking. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*, 1595-1607.
- 木村 真人・水野 治久 (2004). 大学生の被援助志向性と心理的変数との関連について——学生相談・友人・家族に焦点をあてて—— カウンセリング研究, 37, 260-269.
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2007). Whatever happened to “what might have been”? Regrets, happiness, and maturity. *American Psychologist, 62*, 625-636.
- 北見 由奈・森 和代 (2010). 大学生の就職活動ストレスおよび精神的健康とソーシャルスキルとの関連性の検討 ストレス科学研究, 25, 37-45.
- 北山 忍 (1998). 自己と感情——文化心理学による問いかけ—— 共立出版
- Komiya, A., Miyamoto, Y., Watabe, M., & Kusumi, T. (2011). Cultural grounding of regret: Regret in self and interpersonal contexts. *Cognition and Emotion, 25*, 1121-1130.
- 小宮 あすか・渡部 幹・楠見 考 (2010). 後悔の社会的適応メカニズムに関する研究の概観と展開——他者損失状況における後悔に着目して—— 心理学評論, 53, 153-168.
- 厚生労働省 (2014). 患者調査 厚生労働省 Retrieved from <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kanja/14/> (2016 年 10 月 29 日)
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy, 44*, 501-513.
- Kreiger, T., Hermann, H., Zimmermann, J., & Holtforth, M. G. (2015). Associations of self-compassion and global self-esteem with positive and negative affect and stress reactivity in daily life: Findings from a smart phone study. *Personality and Individual Differences, 87*, 288-292.
- Kübler-Ross, E. (1997). *The wheel of life: A memoir of living and dying*. New York: Touchstone.

- Lecci, L., Okun, M. A., & Karoly, P. (1994). Life regrets and current goals as predictors of psychological adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 731-741.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.
- Leary, M. R., Terry, M. L., Allen, A. B., & Guadagno, J. (2011). *Self-compassionate Reactions Inventory* (Unpublished manuscript). Duke University, Durham, NC.
- López, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., van Sonderen, E., Ranchor, A., & Schroevers, M. J. (2015). A reconsideration of the Self-Compassion Scale's total score: Self-compassion versus self-criticism. *PloS One*, 10. Advance online publication. doi:10.1371/journal.pone.0132940
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545-552.
- MacKinnon, D. P., & Fairchild, A. J. (2009). Current directions in mediation analysis. *Current Directions of Psychological Science*, 18, 16-20.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (2010). Cultures and selves: A cycle of mutual constitution. *Perspectives on Psychological Science*, 5, 420-430.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
- 松田 侑子・新井 邦二郎・佐藤 純 (2010a). 就職不安に関する研究の動向 筑波大学心理学研究, 40, 43-50.
- 松田 侑子・永作 稔・新井 邦二郎 (2010b). 大学生の就職活動不安が就職活動に及ぼす影響——コーピングに注目して—— 心理学研究, 80, 512-519.
- McConnell, J. M. (2015). A conceptual-theoretical-empirical framework for self-forgiveness: Implications for research and practice. *Basic and Applied Social Psychology*, 37, 143-164.

- 水間 玲子 (2003). 自己嫌悪感と自己形成の関係について——自己嫌悪感場面で喚起される自己変容の志向性に注目して—— 教育心理学研究, 51, 43-53.
- 水野 治久・石隈 利紀 (1999). 被援助志向性, 被援助行動に関する研究の動向 教育心理学研究, 47, 530-539.
- 宮川 裕基 (2016). 就職活動を支える心理的資源の検討——セルフコンパッションに着目して—— 日本教育心理学会第 58 回総会発表論文集, 81.
- 宮川 裕基・新谷 優・谷口 淳一 (2014). 自分を思いやる人は自分に甘いのか 日本社会心理学会第 55 回大会発表論文集, p.263.
- 宮川 裕基・新谷 優・谷口 淳一・森下 高治 (2015). 自分への思いやり尺度日本語版 (SCS-J) の作成 帝塚山大学心理学部紀要, 4, 67-75.
- 宮川 裕基・谷口 淳一 (2014). 日本語版 Self-Compassionate Reactions Inventory (SCRI-J) の作成. 日本応用心理学会第 81 回大会発表論文集, 20.
- Miyagawa, Y., & Taniguchi, J. (2016). Investigating the effect of self-compassion on help-seeking behavior. Poster session presented at the 17th Society for Personality and Social Psychology (San Diego, CA), 157.
- 宮川 裕基・谷口 淳一 (2016a). セルフコンパッション研究のこれまでの知見と今後の課題——困難な事態における苦痛の緩和と自己向上志向性に注目して—— 帝塚山大学心理学部紀要, 5, 79-88.
- 宮川 裕基・谷口 淳一 (2016b). 日本語版セルフコンパッション反応尺度 (SCRI-J) の作成 心理学研究, 87, 70-78.
- 宮川 裕基・谷口 淳一 (2016c). 就職活動における不採用経験への対処に及ぼすセルフコンパッションの影響の検討 日本社会心理学会第 57 回大会発表論文集, 109.
- Miyagawa, Y., Zhang, J. W., Niiya, Y., & Taniguchi, J. (2017). *Does self-compassion promote personal improvement from regret experiences in Japan, where self-criticism is encouraged?* Poster session presented at the 18th Society for Personality and Social Psychology (San Antonio, TX).
- Muris, P., & Petrocchi, N. (2016). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. Advance online publication. doi: 10.1002/cpp.2005
- Muris, P., Otgaar, H., & Petrocchi, N. (2016). Protection as the mirror image of psychopathology:

- Further critical notes on the self-compassion scale. *Mindfulness*. Advance online publication. doi: 10.1007/s12671-016-0509-9
- 内閣府 (2016a). 平成 28 年度子ども・若者白書 内閣府 Retrieved from [http://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h28honpen/pdf\\_index.html](http://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h28honpen/pdf_index.html) (2016 年 10 月 9 日)
- 内閣府 (2016b). 若者の生活に関する調査報告書 内閣府 Retrieved from <http://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/hikikomori/h27/pdf-index.html> (2016 年 10 月 9 日)
- 永井 智 (2010). 大学生における援助要請意図——主要な要因間の関連から見た援助要請意図の規定因—— 教育心理学研究, 58, 46-56.
- 永井 智・新井 邦二郎 (2008). 相談行動の利益・コスト尺度改訂版の作成 筑波大学心理学研究, 35, 49-55.
- 中島 由佳・無藤 隆 (2007). 女子学生における目標達成プロセスとしての就職活動——コントロール方略を媒介としたキャリア志向と就職達成の関連—— 教育心理学研究, 55, 403-413.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social & Personality Psychology Compass*, 5, 1-12.
- Neff, K. D. (2016a). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274.
- Neff, K. D. (2016b). Does self-compassion entail reduced self-judgment, isolation, and over-identification? A response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016). *Mindfulness*. Advance online publication. doi: 10.1007/s12671-016-0531-y
- Neff, K. D., & Beretvas, S. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12, 78-98.
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6, 938-947.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 28-44.

- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejitthirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007a). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hseih, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267-285.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults and practicing meditators. *Self and Identity*, 12, 160-176.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007b). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.
- 新谷 優 (2016). 改良版思いやり目標と自己イメージ目標尺度の開発 心理学研究, 87, 513-523.
- Niiya, Y., Crocker, J., & Mischkowski, D. (2013). Compassionate and self-image goals in the United States and Japan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44, 389-405.
- Norenzayan, A., & Heine, S. J. (2005). Psychological universals: What are they and how can we know? *Psychological Bulletin*, 131, 763-784.
- North, R. J., & Swann, W. B. Jr. (2009). Self-verification 360°: Illuminating the light and dark sides. *Self and Identity*, 8, 131-146.
- 小花和 Wright 尚子 (2002). 幼少期の心理的ストレスとレジリエンス 日本生理人類学会報, 7, 25-32.
- 岡田 涼 (2008). 親密な友人関係の形成・維持過程の動機づけモデルの構築 教育心理学研究, 56, 575-588.
- 小塩 真司 (2012) 質問紙によるレジリエンスの測定——妥当性の観点から—— 臨床精神医学, 41, 151-156.

- Park, L. E., Crocker, J., & Kiefer, A. K. (2007). Contingencies of self-worth, academic failure, and goal pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 1503-1517.
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83, 129-143.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14, 104-117.
- Perlman, D., Stevens, N. L., & Carcedo, R. J. (2015). Friendship. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *APA Handbook of personality and social psychology: Vol.3. Interpersonal relations* (pp.463-493). Washington, DC: American Psychological Association.
- Petersen, L. E. (2014). Self-compassion and self-protection strategies: The impact of self-compassion on the use of self-handicapping and sandbagging. *Personality and Individual Differences*, 56, 133-138.
- Phillips, W. J., & Ferguson, S. J. (2013). Self-compassion: A resource for positive aging. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68, 529-539.
- Pieters, R., & Zeelenberg, M. (2007). A theory of regret regulation 1.1. *Journal of Consumer Psychology*, 17, 29-35.
- Przedziecki, A., Sherman, K.A., Baillie, A., Taylor, A., Foley, E., & Stalgis-Bilinski, K. (2013). My changed body: breast cancer, body image, distress and self-compassion. *Psycho-Oncology*, 22, 1872-1879.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757-761.
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 2, 33-36.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18, 250-255.
- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., & Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. *Journal*

- Counseling*, 58, 272-278.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321.
- Rieger, S., Göllner, R., Trautwein, U., & Roberts, B. W. (2016). Low self-esteem prospectively predicts depression in the transition to young adulthood: A replication of Orth, Robins, and Roberts (2008). *Journal of Personality and Social Psychology*, 110, 16-22.
- Roese, N. J., & Summerville, A. (2005). What we regret most . . . and why. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 1273-1285.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Rusbult, C. E., Zembrodt, I. M., & Gunn, L. K. (1982). Exit, voice, loyalty, and neglect: Responses to dissatisfaction in romantic involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 1230-1242.
- Saffrey, C., Summerville, A., & Roese, N. J. (2008). Praise for regret: People value regret above other negative emotions. *Motivation and Emotion*, 32, 46-54.
- 笹原 正洋 (2003). 相談専門家と非専門家への援助要請意図と心理的変数との関連 中村学園研究紀要, 35, 15-21.
- 佐藤 舞 (2014). 大学生の就職活動と特性的自己効力の関連 キャリア教育研究, 32, 39-48.
- Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (2012). When leaving your Ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*, 23, 261-269.
- Schmitt, D. P., & Allik, J. (2005). Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: Exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 623-642.
- 関屋 裕希・小玉 正博 (2012). 怒り感情生起後の対処としての見返しと仕返し——怒り感情低減効果と自尊感情回復効果に着目して—— 健康心理学研究, 25, 19-27.
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 377-389.
- Shimanoff, S. B. (1984). Commonly named emotions in everyday conversations. *Perceptual and Motor Skills*, 58, 514.
- Shimizu, M., Niiya, Y., & Shigemasu, E. (2016). Achievement goals and improvement following

- failure: Moderating roles of self-compassion and contingency of self-worth. *Self and Identity*, 15, 107-115.
- 下村 英雄・木村 周 (1997). 大学生の就職活動ストレスとソーシャルサポートの検討 進路指導研究, 18, 9-16.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7, 422-445.
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13, 128-145.
- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2015a). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health Psychology*, 34, 661-669.
- Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2015b). Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness. *Self and Identity*, 14, 334-347.
- Smeets, E., Neff, K. D., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70, 794-807.
- 鈴木 伸一・坂野 雄二 (1998). 認知的評価測定尺度 (CARS) 作成の試み ヒューマンサイエンスリサーチ, 7, 113-124.
- 鈴木 伸一・嶋田 洋徳・三浦 正江・片柳 弘司・右馬埜 力也・坂野 雄二 (1997). 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, 4, 22-29.
- Swann, W. B. Jr., Chang-Schneider, C., & McClarty, K. L. (2007). Do people's self-views matter? Self-concept and self-esteem in everyday life. *American Psychologist*, 62, 84-94.
- 高木 修 (1997). 援助行動の生起過程に関するモデルの提案 関西大学社会学部紀要, 29, 1-21.
- 竹ヶ原 靖子 (2014). 援助要請行動の研究動向と今後の展望——援助要請者と援助者の相互作用の観点から—— 東北大学大学院教育学研究科研究年報, 62, 167-184.
- 宅 香菜子 (2014). 悲しみから人が成長するとき——PTG 風間書房
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., Paglia-Boak, A., & MAP Research Team (2011). The ages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 35, 887-898.

- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10, 352-362.
- Terry, M. L., Leary, M. R., & Mehta, S. (2013a). Self-compassion as a buffer against homesickness, depression, and dissatisfaction in the transition to college. *Self and Identity*, 12, 278-290.
- Terry, M. L., Leary, M. R., Mehta, S., & Henderson, K. (2013b). Self-compassionate reactions to health threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 911-926.
- The Dalai Lama (2001). *An open heart: Practicing compassion in everyday life* (N. Vreeland, Ed.). London: Hodder & Shoughton.
- The Dalai Lama (2003). *The compassionate life*. Boston: Wisdom Publications.
- Thompson, R., & Zuroff, D. C. (2004). Levels of self-criticism scale: Comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 36, 419-430.
- Tinsley, H. E. A., de St Aubin, T. M., & Brown, M. T. (1982). College students' help-seeking preferences. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 523-533.
- Trzesniewski, K., Donnellan, B., Moffitt, T., Robins, R., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42, 381-390.
- 浦上 昌則 (1996). 女子短大生の職業選択課程についての研究——進路選択に対する自己効力, 就職活動, 自己概念の関連から—— 教育心理学研究, 44, 195-203.
- 浦上 昌則・山中 美香 (2012). 就職活動における言葉がけの影響——就職活動に対する意味づけとの関連に注目して—— 南山大学人間関係研究, 11, 116-128.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 123-130.
- Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li W. L., & Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotional regulation difficulties? A preliminary investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9, 480-491.
- Vogal, D. L., & Wester, S. R. (2003). To seek or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 351-361.

- 脇本 竜太郎 (2008). 自尊心の高低と不安定性が被援助志向性・援助要請に及ぼす影響  
実験社会心理学研究, 47, 160-168.
- Wei, M., Liao, K., Ku, T., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and  
subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*,  
79, 191-221.
- Williams, M. J., Dalglish, T., Karl, A., & Kuyken, W. (2014). Examining the factor structures of  
the five facet mindfulness questionnaire and the self-compassion scale. *Psychological  
Assessment*, 26, 407-418.
- Yamaguchi, A., Kim, M. S., & Akutsu, S. (2014). The effects of self-construals, self-criticism, and  
self-compassion on depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 68, 65-70.
- 山本 真理子・松井 豊・山成 由紀子 (1982). 認知された自己の諸側面の構造 教育心理  
学研究, 30, 64-68.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and  
wellbeing. *Self and Identity*, 12, 146-159.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015).  
Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14, 499-520.
- 齋 善英・松井 豊 (2013). 親しい他者に対するストレス開示抑制態度が精神的健康へ及ぼ  
す影響 筑波大学心理学研究, 46, 57-67.
- Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2007). A theory of regret regulation 1.0. *Journal of Consumer  
Psychology*, 17, 3-18.
- Zeelenberg, M., van Dijk, W. W., Manstead, A. S. R., & van der Pligt, J. (2000). On bad decisions  
and disconfirmed expectancies: The psychology of regret and disappointment. *Cognition and  
Emotion*, 14, 521-541.
- Zeller, M., Yuval, K., Nitzan-Assayag, Y., & Bernstein, A. (2015). Self-compassion in recovery  
following potentially traumatic stress: Longitudinal study of at-risk youth. *Journal of Abnormal  
Child Psychology*, 43, 645-653.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and  
well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. Advance online  
publication. doi:10.1111/aphw.12051
- Zhang, J. W., & Chen, S. (2016). Self-compassion promotes personal improvement from regret

experiences via acceptance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42, 244-258.

## 付録

### 本稿で使用した尺度項目及び教示文

#### 本稿で複数回使用されている尺度項目

##### 1. 自分への思いやり尺度日本語版 (宮川他, 2015)

(第3章では1: 全くあてはまらない～7: よくあてはまるまでの7件法で使用した。

第4及び6章では1: あてはまらない～5: あてはまるまでの5件法で使用した。

第7章では1: 全くあてはまらない～5: よくあてはまるまでの5件法で使用した。)

---

#### 教示

精神的につらい状況において、以下のような態度はあなたにどの程度あてはまりますか。各々の項目に対して、あなたに最もあてはまる数字に○を1つずつつけてください。

#### 項目

##### Self-compassion セルフコンパッション

自分の弱いところは、人間である以上、当然のことだと思ふようにする。

自分が悪戦苦闘していると、「他の人はきっと苦労していないだろう」と感じやすい。

苦しい時は、自分に優しくする。

何か不愉快なことがあれば、自分の感情に流されやすい。

心が傷ついた時は、自分自身をいとおしもうとする。

つらい出来事が起こると、その状況をバランスよく捉えようとする。

自分の弱さや不十分さを認めず、それらに批判的である。

何か不愉快なことがあっても、感情のバランスを保とうとする。

何か不十分さを感じると、「この気持ちは、ほとんどの人が感じるものだ」と自分に言い聞かせる。

自分の不十分な点を考えると、自分はこの世から切り離されたような気分になりやすい。

自分にとって大事なことに失敗すると、その状況を正しく捉えようとする。

落ち込んでいると、「ほとんどの人は自分よりもきっと幸せだ」と感じやすい。

自分の嫌いな一面について理解し、寛容であらうとする。

困難を体験している時は、自分自身に必要な優しさや愛情をそそぐ。

自分にとって大事なことで失敗すると、不十分な気持ちでいっぱいになる。

自分の嫌いな一面に我慢できず、その一面を受け入れない。

ひどく落ち込むと、「自分のように落ち込んだ人が世の中にたくさんいる」と自分に言い聞かせる。

苦しんでいる自分を冷やかな目で見ることもある。

自分の嫌いなところが目につくと、自分を非難する。

困った事態になると、「この困難は人生でだれもが体験することだ」と捉える。

自分の欠点や不十分さを心広く受け止める。

落ち込んだ自分の気持ちに関心を寄せ、素直に向き合おうとする。

つらい出来事が起こると、過剰に反応してしまう。

落ち込むと、悪いこと1つ1つにとらわれて、抜け出せない。

自分にとって大事なことに失敗すると、「失敗するのは自分のみだ」と孤独を感じる。

とても困難な時は、自分自身に厳しくしてしまう。

---

## 2. 日本語版セルフコンパッション反応尺度 (宮川・谷口, 2016b; 第7章)

---

### 教示

あなたに悪い出来事が生じた時に、あなたは何を考え、感じ、行動するかお尋ねします。いくつかの悪い出来事が下記に記載しており、それぞれの出来事に対して、人々がよく行う4つの反応があげてあります。その出来事があなたに生じたと想像し、あなたならどのように反応するかを考えてください。4つの反応のうち、あなたが行う反応にもっとも近い反応を2つ選び、( )の中に○をつけてください。

### 項目

#### Self-compassion セルフコンパッション

1. あなたはおろかな失敗をしてしまいました。(2つ選んでください)  
( ) 「本当にばかだ」と自分を責めるだろう。  
( ) その状況を改善する方法を考えるだろう。  
( ) 今までおかした他の間違いも全て思い出してしまうだろう。  
( ) 「みんなおろかな間違いはするものだ」と自分に言い聞かせるだろう。
  2. あなたの人生で、上手くいかないことが多々あります。(2つ選んでください)  
( ) 「みんな時々人生で葛藤するものだ」と自分に言い聞かせるだろう。  
( ) 他の人々から孤立したように感じるだろう。  
( ) 「この世の中は私が苦しむように出来ている」と考えるだろう。  
( ) 自分に対して優しく振る舞うだろう。
  3. ほとんどの人が簡単にできることであなたは苦戦しています。(2つ選んでください)  
( ) 自分が人として失格だと感じるだろう。  
( ) 自分のことを厳しく評価するだろう。  
( ) 「みんな何かしら苦労することがある」と考えるだろう。  
( ) そのことで悩みすぎないようにするだろう。
  4. けがや病気のために、あなたはしたいことができません。(2つ選んでください)  
( ) 自分の気持ちが晴れる方法を考えるだろう。  
( ) 「なぜいつも自分は悪い目にあうのだろうか」と思うだろう。  
( ) 「このようなことは誰にでも起こることだ」と思うだろう。  
( ) もはや希望がないように感じるだろう。
  5. あなたがとても重要だと考えていた目標を達成できませんでした。(2つ選んでください)  
( ) 失敗は人生の一部分だと自分に言い聞かせるだろう。  
( ) 自分自身を励ますための何かをするだろう。  
( ) 自分が人として失格だと思うだろう。  
( ) 敗北者のように感じるだろう。
  6. あなたは他者から嫌われているように感じています。(2つ選んでください)  
( ) 「この世の中は私が苦しむように出来ている」と感じるだろう。  
( ) 敗北者のように感じるだろう。  
( ) 「全員から好かれる人は誰一人としていない」と自分に言い聞かせるだろう。  
( ) 自分自身を気づかい、優しくするだろう。
  7. 自分の嫌いな一面に気づかされました。(2つ選んでください)  
( ) 自分のことをひどく否定するだろう。  
( ) 自分の良い面を思い起こすだろう。  
( ) 自分が完璧でないという事実を受け入れるだろう。  
( ) そのような自分の一面を批判するだろう。
  8. あなたは悲しさと孤独を感じています。(2つ選んでください)  
( ) 「自分のことを本当に気にかける人はいない」と感じるだろう。  
( ) そのことが気になって仕方ないだろう。  
( ) 気分が良くなるように、自分に心優しいことをするだろう。  
( ) 「事態は良くなっていく」と自分に言い聞かせるだろう。
-

### 3. 自尊感情尺度 (山本他, 1982)

(第3章では1: 全くあてはまらない~7: よくあてはまるまでの7件法で使用了。

第4及び6章では1: あてはまらない~5: あてはまるまでの5件法で使用了。

第7章では1: 全くあてはまらない~5: よくあてはまるまでの5件法で使用了。)

---

#### 教示

次の各項目はあなたにどの程度あてはまりますか。各項目についてあなたに最もあてはまる数字に○を1つずつつけてください。

#### 項目

##### Self-esteem 自尊感情

少なくとも人並みには、価値のある人間である。

色々な良い素質をもっている。

苦しい時は、自分に優しくする。

敗北者だと思ふことがよくある。

物事を人並みには、うまくやれる。

自分には、自慢できるところが多い。

自分に対して肯定的である。

だいたいにおいて、自分に満足している。

もっと自分自身を尊敬できるようになりたい。

自分は全くだめな人間だと思ふことがある。

何かにつけて、自分は役に立たない人間だと思ふ。

---

## 第3章 教示文及び尺度項目

### 1. 自分への思いやり尺度日本語版 (宮川他, 2015)

### 2. 自尊感情尺度 (山本他, 1982)

### 3. 後悔した出来事の記述 (Zhang & Chen, 2016)

(後悔した出来事の種類 (regret type) として分析に使用した。)

---

#### 実行した後悔 (regret of action) の記述に関する教示

人生において、私たちは様々な後悔を経験します。そのような後悔の1つとして、実際に行動をしたが、のちに、「しなければよかったのに…」と思うような後悔があります。これから3分間、これまでのあなたの人生を振り返り、そのような実際に行動をしたが、のちに、「しなければよかったのに…」と後悔したあなた自身の経験を、下のスペースに、具体的に1つ記述してください。

#### 実行しなかった後悔 (regret of inaction) の記述に関する教示

人生において、私たちは様々な後悔を経験します。そのような後悔の1つとして、実際に行動には移さなかったが、のちに、「しておけばよかったのに…」と思うような後悔があります。これから3分間、これまでのあなたの人生を振り返り、そのような実際に行動には移さなかったが、のちに、「しておけばよかったのに…」と後悔したあなた自身の経験を、下のスペースに、具体的に1つ記述してください。

---

#### 4. 記述した出来事からの経過月数 (time since regret)

---

教示

あなたが記述した出来事はどのくらい前の出来事ですか。

回答

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_ヵ月\_\_\_\_\_週間 前

---

#### 5. 後悔した出来事を記述後の現在の情動状態 (Zhang & Chen, 2016)

(1: 全く感じていない～7: かなり感じている)

---

教示

今現在、あなたは以下の感情をそれぞれどの程度感じていますか。各々の項目に対して、あなたに最もあてはまる数字に○を1つずつつけてください。

項目

Anger-related emotion 怒り関連感情

怒りを感じる

うんざりする

むしゃくしゃする

イライラする

Negative self-conscious emotion ネガティブな自己意識的感情

きまりが悪い

恥ずかしい

うしろめたい

Positive emotion ポジティブ感情

幸福な

うれしい

満ち足りた

喜ばしい

よかった

---

## 6. 後悔した出来事を受容, 後悔した自己への許し, 後悔した出来事からの個人的改善

(Zhang & Chen, 2016)

(1: 全くあてはまらない~7: よくあてはまる)

---

### 教示

以下の項目は, あなたが記述した, 後悔した出来事に対する今現在のあなたの思いをどの程度表していますか。各々の項目に対して, あなたに最もあてはまる数字に○を1つずつつけてください。

### 項目

#### Acceptance 後悔した出来事を受容

後悔したこの出来事が起きてしまったという事実を受け入れている。  
後悔したこの出来事が頭によぎっても, それに固執しないでいられる。  
後悔したこの出来事に今後も圧倒され続けると思う。  
後悔したこの出来事を受け入れることに苦戦している。

#### Self-forgiveness 後悔した自己への許し

後悔したこの出来事をまだ心苦しく感じているが, この出来事について自分を許そうとしている。  
後悔したこの出来事が再び思い浮かんだとしても, この出来事について自分を許すことは簡単だと思う。  
後悔したこの出来事について, 自分をうらみ続けるだろう。  
後悔したこの出来事について, 自分を許すことはとても難しい。

#### Personal improvement 後悔した出来事からの個人的改善

後悔したこの (あるいは似たような) 出来事を再び繰り返さないと心に誓う。  
後悔したこの出来事を通して, 人として成長した。  
後悔したこの出来事が再び起きないように, できる限りのことをするだろう。  
後悔したこの出来事から学ぶことがあったので, 過去に戻って状況を変えようとは思わない。  
後悔した状況と同じような状況にいる将来の自分の姿を想像できる。

---

## 第4章 教示文及び尺度項目

### 1. 自分への思いやり尺度日本語版 (宮川他, 2015)

### 2. 最も親しい同性友人の想起

---

#### 最も親しい同性友人の想起に関する教示

以下の質問に答える際に, あなたが普段つき合っている仲間のなかで, 最も親しい同性の友人を1人想起してください。その人のイニシャルを以下のかっこに記入してください。

最も親しい同性の友人 ( )

---

### 3. 想起した友人への援助要請 (木村・水野, 2004; 永井, 2010)

(1: 相談しないと思う～5: 相談すると思う)

---

#### 教示

あなたが, 以下のような悩みに直面し, 自分一人で解決できないとしたら, あなたは, どの程度, あなたの想起した最も親しい同性の友人に相談するでしょうか。各々の項目に対して, 最もあてはまる数字に○を1つずつつけてください。

#### 項目

##### Help-seeking 援助要請

- 対人関係に関する悩み。
  - 卒業後の進路や将来のことに関する悩み。
  - 自分の学力・能力に関する悩み。
  - 自分の健康に関する悩み。
  - 恋愛・異性に関する悩み。
  - 自分の性格・外見に関する悩み。
- 

### 4. 想起した友人への援助要請の抑制要因 (兪・松井 (2012) より項目を援用)

(1: あてはまらない～5: あてはまる)

---

#### 教示

最も親しい同性の友人とあなたとの関係において, 以下の項目はあなたにどの程度あてはまるでしょうか。各々の項目に対して, あなたの考えに最もあてはまる数字に○を1つずつつけてください。

#### 項目

##### Concealment of one's weakness 弱みの隠ぺい

- 自分の弱みは, その友人には言いたくない。
- 私はその友人に弱みを見せないようにしている。
- 私のつらいと思っているところをその友人には知らせたくない。
- その友人には私の困っているところを気付かせたくない。
- 私の不安な気持ちをその友人が察知するのはいやだ。

##### No positive expectation 無効性の知覚

- 自分の悩み事をその友人に言っても, 何も変わらないと思う。
- その友人に話しても私のストレスはなくならないと思う。
- その友人に私の悩み事を話しても, うまい方法が見つかるわけでもない。
- 自分のつらい体験は, その友人に話しても解決しないと思う。
- 自分のストレスは, その友人に話しても分かってもらえないと思う。

##### Overconcern for burdening others 相手への過剰配慮

- 私の不快な体験の話をする, その友人の気分を害してしまうのではないかと思う。
  - 私のつらい話をしたら, その友人の気落ちも沈むと思う。
  - 私のストレスの話を聞かされるのは, その友人にかわいそうだと思う。
  - 自分のつらい話を聞くと, その友人にはストレスになると思う。
  - 私のつらい体験の話は, その友人にとっては聞きたくない話だと思う。
-

## 第5章 教示文及び尺度項目

1. 日本語版セルフコンパッション反応尺度 (宮川・谷口, 2016; 第7章)
2. 自尊感情尺度 (山本他, 1982)
3. 就職活動への内発・向上志向 (山中・浦上 (2012) より表現を一部変更して5項目援用)  
(1: あてはまらない～5: あてはまる)

---

### 教示

あなたは、就職活動に対して、どのような気持ちや意欲をもっていますか。各項目について、あなたに最もあてはまる数字に○を1つずつつけてください。

### 項目

Intrinsic-improvement orientation toward job hunting 就職活動への内発・向上志向

就職活動を通して、自分をより高めたい。

就職活動を通して、いろいろなことを学んで自分を深めたい。

就職活動を通して、新しいことを知りたい。

就職活動を通して、本当の自分を見極めたい。

就職活動を通して、自分の可能性を試したい。

---

## 4. 不採用場面に関する場面想定

---

### 不採用を経験した架空の場面

あなたは今年度卒業を控えた大学生です。あなたは就職活動をしています。まだ内定を獲得していません。ある日、あなたは、一番魅力を感じているA社の新入社員選考を受けました。あなたは、無事に筆記試験や1次面接に合格し、残すところ、役員による最終面接だけとなりました。この面接を通過すれば、晴れてA社の内定を獲得できます。しかしながら、最終面接では、あなたは伝えたいことをうまく言葉にすることが出来ませんでした。また、面接官からの質問にも言葉がつまり、うまく答えることが出来ませんでした。最終面接試験より数日後、A社から不採用を知らせる通知が届き、あなたは最も魅力を感じていたA社の内定を逃してしまいました。

---

## 5. イメージの明瞭性 (関屋・小玉, 2012)

---

### 教示

あなたはこの出来事を体験している自分自身の姿をどの程度はつきりとイメージできましたか。あなたに最もあてはまる数字に○を1つつけてください。

### 選択肢

「1: まったくイメージできなかった」、「2: あまりイメージできなかった」、「3: まあまあイメージできた」、「4: イメージできた」、「5: はっきりとイメージできた」

---

## 6. 脅威性評価 (鈴木・坂野 (1998) より表現を一部変更して使用)

(1: あてはまらない～5: あてはまる)

---

### 教示

以下の各項目は、この出来事を体験した場合のあなたの思いをどの程度表しているでしょうか。各々の項目に対して、あなたに最もあてはまる数字に○を1つずつつけてください。

### 項目

#### Perceived threat 脅威性評価

この出来事は私を危機におとしいれることだと思う。

この出来事は私自身の生活を脅かすものだと思う。

---

## 7. 成長志向的対処 (項目作成)

(1: あてはまらない～5: あてはまる)

---

### 教示

この出来事を体験した場合、以下の各項目はあなたにどの程度あてはまるでしょうか。各々の項目に対して、あなたに最もあてはまる数字に○を1つずつつけてください。

### 項目

#### Growth-oriented coping 成長志向的対処

就職活動を乗り切れないと思うだろう。

今後の就職活動のために、もっと自分を高めていこうと努力するだろう。

同じような出来事が再び起きないように、できる限りのことをするだろう。

就職活動を途中であきらめたいと思うだろう。

この出来事を踏まえて、今後の就職活動に積極的に取り組むだろう。

就職活動を最後まで頑張れないと思うだろう。

同じような出来事をどうすれば未然に防ぐことが出来るのかを考えるだろう。

この出来事で感じた反省点を今後の就職活動に活かすだろう。

就職活動にこれ以上取り組みたくないと思うだろう。

今後の就職活動の参考になる点を探すだろう。

この出来事を踏まえて、今後の就職活動に向けた前向きな努力をするだろう。

同じような出来事を再び経験したくないと心の底から思うだろう。

今後、同じような出来事を避けようと必死になるだろう。

同じような出来事を再び繰り返さないと心に誓うだろう。

同じような出来事は何としても防がなければならないと思うだろう。

この出来事をどうすれば今後の就職活動に活かせるのかを考えるだろう。

---

## 第6章 教示文及び尺度項目

1. 自分への思いやり尺度日本語版 (宮川他, 2015)
2. 自尊感情尺度 (山本他, 1982)

### 3. セルフコンパッションに関する信念尺度 (Chwly & Zaki, 2016)

(1: あてはまらない～5: あてはまる)

---

#### 教示

以下の尺度に回答する際に、各項目をしっかり読んでください。正しい回答や間違った回答はありません。各項目にあまり時間をかけすぎず、各項目について、あなた自身の考えに最もあてはまる数字に○を1つつつけてください。

#### 項目

##### Self-compassion negative belief セルフコンパッションに関するネガティブな信念

- 自分自身のことを絶えず批判しておかないと、私は自分の欠点についてあまり向き合わなくなるだろう。
  - 自分自身の不十分さに完全に理解を示すと、私は自分にうぬぼれてしまうだろう。
  - 自分自身に心優しくすると、私は自分に甘くなるだろう。
  - 自分自身の欠点に完全に理解を示すと、私はその欠点に向き合わなくなってしまうだろう。
  - 自分自身に心優しくすると、私はますます自分に甘く振る舞ってしまうだろう。
  - 自分自身のことを完全に受容すると、私は自分の欠点を変えようとしなくなるだろう。
  - 自分自身に心優しくすると、私は自分の行動に責任を持たなくなってしまうだろう。
  - 自分自身のことを完全に受容すると、私は無気力や無関心になるだろう。
  - 自分自身の欠点に心優しく向き合うと、私は成功するために必要な自制心を持たなくなってしまうだろう。
  - 自分自身の間違いに完全に理解を示すと、私はその間違いを正そうとしなくなるだろう。
  - 自分自身のことを完全に受容すると、私は重要な変化を起こそうとしなくなるだろう。
  - 自分自身に心優しくすると、私は自分がすべきことではなく、自分がしたいことをするだろう。
- 

### 4. セルフコンパッションが高い他者への印象評価 (項目作成)

(1: あてはまらない～5: あてはまる)

---

#### 教示

以下のような人物Aさんに対するあなたの印象をお聞きます。

つらい出来事が起こったときに、Aさんは過剰に反応せず、広い心で苦しみに向き合い、「こんなに苦しむのは自分だけだ」と捉えず、「誰にでもつらいことはある」と捉えようとします。そして、Aさんは自己批判せずに、自分自身に優しく、弱みを含めて自分を受容しています。

あなたはそのAさんにどのような印象を抱きますか。次の各項目について、Aさんに対するあなたの印象に最もあてはまる数字に○を1つつつけてください。

#### 項目

##### Evaluation of Social desirability of a self-compassionate individual 社会的望ましき評価

- Aさんは、世間的には望ましくない。
- Aさんは、世間で理想とされる人物像である。
- Aさんは、世間から冷やかな視線を受ける。
- Aさんは、世間的に好ましい人である。
- Aさんは、世間では受け入れられない。

##### Evaluation of one's similarity to a self-compassionate individual 類似性評価

- Aさんは、私に似ている。
  - Aさんに、私は親しみをを感じる。
-

## 5. 対人ストレスの想起 (加藤 (2003, 2006, 2007) より使用)

対人ストレスの記述に関する教示

私たちは人間関係でストレスを感じることがあります。人間関係で生じるストレスとは、例えば、「けんかをした」、「誤解された」、「何を話していいのか、わからなかった」、「自分のことを、相手がどのように思っているのか気になった」、「自慢話や愚痴を聞かされた」、「嫌いな人と話をした」などの経験によって、緊張したり、不快感を感じたりしたことを言います。この1か月を振り返り、人間関係に関する出来事で、あなたが最もストレスを感じた出来事を1つ思い出してください。差し支えない範囲で、どのような出来事であったか、どうしてストレスを感じたのかを以下のスペースに記述してください。

## 6. 記述した出来事からの経過月数 (time since events)

教示

あなたが記述した出来事はどのくらい前の出来事ですか。

回答

\_\_\_\_\_ 日 前

## 7. 対人ストレスが生じた相手の属性

教示

その出来事に関わる相手はあなたにとってどのような人ですか。以下の選択肢から1つ選び、○をつけてください。

選択肢

「友人」、「家族」、「恋愛相手」、「先輩」、「後輩」、「その他」

## 8. 対人ストレスが生じた相手との親密性 (intimacy)

教示

あなたにとって、その相手はどの程度親しい人ですか。その人との親密さに最もあてはまる数字を1つ選び、○をつけてください。

選択肢

「1: 親しくない」、「2: あまり親しくない」、「3: どちらともいえない」、「4: やや親しい」、「5: 親しい」

## 9. 対人ストレスへの認知的評価 (加藤 (2001) より語尾を一部変更し使用)

(1: あてはまらない～5: あてはまる)

教示

その出来事が生じた時、あなたはどのように感じましたか。以下の各項目について、その当時のあなたの捉え方に最もあてはまる数字に○を1つずつつけてください。

項目

Perceived Threat 脅威性評価

自分にとって苦痛なことだと思った。

自分にとって、わずらわしいことだと思った。

自分にとって負担になることだと思った。

## 10. 対人ストレスへの対処 (加藤 (2001) より表現を一部変更して使用)

(1: あてはまらない～5: あてはまる)

---

### 教示

その出来事に対して、あなたは以下のような考え方や行動をどの程度行いましたか。その出来事が生じてから、現在までを振り返り、以下の項目があなたの取った考え方や行動にどの程度あてはまるかをお答えください。各項目について、あなたに最もあてはまる数字に○を1つずつつけてください。

### 項目

#### Positive relationship-oriented coping ポジティブ関係コーピング

相手のことを良く知ろうとした。  
相手と積極的に話をするようにした。  
相手と積極的にかかわろうとした。  
この経験で何かを学んだと思った。  
相手の良いところを探そうとした。  
人間として成長したと思った。  
相手を受け入れるようにした。  
反省した。  
相手の気持ちになって考えてみた。  
たくさんの友人を作ることにした。  
自分の意見を言うようにした。  
これも社会勉強だと思った。  
自分の存在をアピールした。  
自分のことを見つめ直した。  
相手にあいさつをするようにした。  
友人などに相談した。

#### Negative relationship-oriented coping ネガティブ関係コーピング

相手とかかわり合わないようにした。  
相手と話をしないようにした。  
相手と人付き合いをしないようにした。  
相手を無視するようにした。  
相手を避けた。  
相手と表面上の付き合いをするようにした。  
1人になった。  
相手と適度な距離を保つようにした。  
相手を悪者にした。  
相手の鼻を明かすようなことを考えた。

#### Postponed-solution coping 解決先送りコーピング

気にしないようにした。  
そのことにこだわらないようにした。  
何とかかなと思った。  
あまり考えないようにした。  
何もせず、自然の成り行きに任せた。  
そのことは忘れるようにした。  
こんなものだと思い切った。  
自分は自分、人は人と思った。

---

## 第7章 教示文及び尺度項目

1. 日本語版セルフコンパッション反応尺度 (宮川・谷口, 2016; 第7章)
2. 自分への思いやり尺度日本語版 (宮川他, 2014)
3. 自尊感情尺度 (山本他, 1982)
4. ストレス反応尺度 (鈴木他, 1998)  
(1: 全くちがう～4: その通りだ)

---

### 教示

以下にあげる項目は、あなたのここ2,3日の感情や行動の状態にどのくらい当てはまりますか。最もあてはまる数字を1つだけ○で囲んで下さい。

### 項目

#### Depression-Anxiety 抑うつ・不安

悲しい気分だ。  
何となく心配だ。  
泣きたい気持ちだ。  
気持ちが沈んでいる。  
何もかもいやだと思う。  
なぐさめて欲しい。

#### Irritability-Anxiety 不機嫌・怒り

怒りっぽくなる。  
怒りを感じる。  
感情を抑えられない。  
くやしい思いがする。  
不愉快だ。  
いらいらする。

#### Hopelessness 無力感

いろいろなことに自信がない。  
よくないことを考える。  
話や行動がまとまらない。  
根気がない。  
ひとりでいたい気分だ。  
何かに集中できない。

---

## 謝辞

本博士論文の執筆にあたり、主査の谷口淳一先生をはじめとする、多くの方々のお力添えを頂きました。私の人生の中での大きな問いは、「不登校の子どもたちが、その経験乗り越えるにはどうしたら良いのだろう」というものでした。大学院入学後、この問いは「人生で遭遇する様々な困難において、思いやりを持って自己と向き合えばその困難を適応的に対処できるのか」という問いへと発展しました。博士論文研究はこの問いに対する私なりの答えを示そうとしたものです。

この問いに関連する研究を実施し、結果をまとめあげるにあたり、谷口淳一先生から数々のご助言を頂きました。私の気づかない異なる視点から新たな研究や解釈の可能性を示し、研究者としての多角的な視点と柔軟性及び論理性が身に付くように指導して頂きました。谷口淳一先生から教えて頂いた研究者としての姿勢を今後も大事にしていきます。いつも親身に関わってくださった谷口淳一先生に心より御礼申し上げます。

本論文の副査である新谷優先生には、思いやりとは何かを研究だけではなく、実際の関わりの中で教えて頂きました。博士後期課程入学時に、「博士課程だから立派な研究をしなくては！と思わずに」「どうやったら聴衆を刺激して、コメントがいっぱいもらえるかを考えて」という新谷先生からのメールは心の支えとなりました。本当にありがとうございました。

同じく副査である水野邦夫先生には、パーソナリティ心理学の観点から貴重なご指導を頂戴しました。また、研究に加え、授業の教授法、古墳の巡り方とその楽しさを教えて頂きました。心理学者としての研究活動及び教育活動とリラックスする時間の両方を大事にすることを教えて頂いたことに、心から感謝申し上げます。

博士前期課程在学時の指導教員である森下高治先生には、心理臨床活動を意識した研究姿勢の重要性を教えて頂きました。Jia Wei Zhang さん、Christina Chwyl さんとの共同研究はセルフコンパッションに関する知識を深める機会となりました。また、Adrienne Austin さん、Christian Serna さんには英文校閲のお力添えを頂きました。渡邊拓人さんには自由記述のコーディングをして頂きました。記して御礼申し上げます。

谷口ゼミでは素敵な方々に出会えました。特に、森下雄輔先輩、江口周作さん、中島寛文さんと一緒に院生生活を過ごせたことは一生の思い出です。

宮川 裕基