

自分への思いやり尺度日本語版 (SCS-J) の作成

宮川 裕基・新谷 優・谷口 淳一・森下 高治

問題

日常生活を営む上で、人は様々な困難に直面し、自己像が揺らぐ時があるが、その程度は人それぞれである (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003; Neff, 2003, 2012)。例えば、苦しんでいる自己を冷やかに見て自己に厳しくする人もいれば、そのような自己をありのまま受け入れ自己を大切にしている人もいよう。仏教においては、後者のように自己を大切にするという考えが他者を思いやることと同様に重要であるとされ、Neff (2003) はこの仏教思想に基づき、自分への思いやり (Self-Compassion) という概念を提唱した。自分への思いやりとは、自己に何らかの困難な事態や否定的感情が生じた時、その苦痛を受け入れ、緩和させていこうとする態度とされる (Neff, 2012)。このように自己に対する肯定的な態度として、自分への思いやりは、自尊感情と類似性があると考えられる (Neff, 2003)。一方、自尊感情は他者よりも優れているという優越感に特徴づけられる自己愛との強い関連性が指摘されているが (Baumeister *et al.*, 2003)、自分への思いやりは他者との繋がりを意識するという点で自己愛との関連性が弱いことが知られている (Neff & Vonk, 2009)。それゆえ、自分への思いやりは自尊感情よりも健全な自己との関わり方とされる (Neff, 2012)。本研究はNeff (2003) のSelf-Compassion Scaleを邦訳し、自分への思いやり尺度日本語版 (SCS-J) の作成を目的とする。また、自分への思いやりと自尊感情を含む既存の自己概念との相違点を示し、自分への思いやりの独自性や肯定的側面について検討する。

自分への思いやりの構成要素

Neff (2003) は困難な事態に遭遇した時に自分自身を思いやることの重要性を主張した。Neff (2012) によると、自分への思いやりは、(1) 自分を責めず、自分に愛情を持って接すること、(2) 自分のみが苦しいのではなく、「人は不完全な存在で、誰もが苦しい体験をする」と捉えること、(3) 否定的な感情に飲み込まれず、事態や自分の感情をバランスよく捉えることという3要素からなるとされる。さらにそれぞれの構成要素に基づき、6つの下位概念が存在する。それらは自分への優しさ (self-kindness)、自己批判 (self-judgment)、人としての共通体験 (common humanity)、孤立 (isolation)、マインドフルネス (mindfulness)、過度の一致 (over-identification) である。Neff (2003) は自分への思いやりの尺度化を行い、26項目6因子からなるSelf-Compassion Scale (SCS) を作成した。これらの6因子のうち、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自分を思いやることのできる状態をさす。一方、自己

批判、孤立、過度の一致は自分を思いやることのできていない状態であり、自分への思いやりの総得点を算出するために、これらの下位尺度に含まれる項目は全て逆転処理される (Neff, 2003)。米国人大学生391名を対象としたNeff (2003) の研究において、SCSは十分な内的整合性を示し、確証的因子分析によるモデル適合度はNFFI=.90、CFI=.92であり、SCSは十分な適合度を示すことが報告されている。

自分への思いやりと多文化

Neffを中心とした自分への思いやりに関する研究は米国で積極的に進められている。しかしながら、未だ多文化的な視点は十分でない。中国で行われた研究例として、Kwan, Kuang, & Hui (2009) の研究がある。Kwan *et al.* (2009) はSCS (Neff, 2003) を中国語に翻訳し、中国人大学生において、自分への思いやりが自尊感情、自己効力感、自己愛傾向と正の相関関係を示すことを報告している。また、中国においても、自分への思いやりは米国同様の6因子構造であった。ただし、Kwan *et al.* (2009) の尺度は、自分への優しさ下位尺度から2項目、自己批判下位尺度から2項目を省き、22項目から構成されている。このように、中国文化において意図した下位尺度に十分な因子負荷量を示さない項目があるということは、自分への思いやりの文化差が存在する可能性を示唆している。

Neff, Pitsungkarn, & Hsieh (2008) は米国 ($n=181$)、タイ ($n=223$)、台湾 ($n=164$) の3カ国で自分への思いやりの国際比較研究を行った。タイ版SCSでは因子負荷量の低かった1項目を外し、25項目からなる尺度を作成し、CFI=.87、RMSEA=.06という十分なモデル適合度が報告されている。一方、台湾版は2項目を外した24項目からなり、モデル適合度はCFI=.88、RMSEA=.06であった。また、タイ、台湾、米国の尺度得点を比べた結果から、文化差が生じることがわかった。タイでは台湾と米国に比べて自分への優しさ得点が有意に高く、台湾では自己批判、孤立、過度の一致の各々の得点が他の2国に比べて有意に高かった。また、自分への思いやり総合得点は、タイ、米国、台湾の順に高かった (Neff *et al.*, 2008)。Neff *et al.* (2008) は、台湾の回答者が儒教の影響を強く受けており、自己批判や恥を避けることを教えられ育ったため、台湾では自分への思いやりがタイや米国に比べて低かったと考察している。

自分への思いやり尺度日本語版の作成

このように、東洋文化で行われた先行研究では、欧米で行われた研究と比べ、自分への思いやり尺度の内的整合性や尺度得点が異なることが明らかになっている。その

背後には自己批判や恥などに対する価値観の違いが反映されているのかもしれない。欧米における先行研究では自分への思いやりの肯定的側面が明らかにされているが、そのような先行研究の知見がそのまま日本に当てはまるとは限らないだろう。日本においても自己批判が面目を保つために美德とされている (Hamamura & Heine, 2008)。したがって、本邦においても、自分への思いやりが自己に対する肯定的な態度 (Neff, 2012) であるのか検討する必要があるだろう。そこで本研究ではNeff (2003) のSelf-Compassion Scaleを邦訳し、自分への思いやり尺度日本語版 (SCS-J) を作成する。また、自分への思いやりと自尊感情、本来感、特性不安、マインドフルネスとの関連性を検討し、自分への思いやり尺度日本語版の基準関連妥当性を検討する。加えて、自己愛傾向との関連から、自分への思いやり尺度日本語版と自尊感情及び本来感の関連性を検討し、本尺度の弁別的妥当性を検討する。

まず、自分への思いやりと自尊感情、本来感、自己愛傾向という自己概念に関する変数との関連を調べ、SCS-Jの基準関連妥当性及び弁別的妥当性を検討する。先行研究において、自分への思いやりは自尊感情と $r=.60$ 以上の強い正の相関関係にあった (Neff, 2003; Neff & Vonk, 2009; Kwan *et al.*, 2009)。これらの先行研究同様に本研究においても自分への思いやりと自尊感情との間には強い正の相関関係が見られることが想定される。

自分への思いやりは、自己を慈しむという点で自己愛傾向と正の相関関係にあると考えられる。しかしながら、自己愛傾向は他者よりも優れていたという優越感に特徴付けられる (Baumeister *et al.*, 2003)。一方、自分への思いやりは否定的な自己の側面もありのままに受け入れるので、そのような優越感に基づく自己評価を必要としないとされる (Neff, 2012; Neff & Vonk, 2009)。つまり、この点を考慮すると、自分への思いやりと自己愛傾向の間には関連性が見られないことになる。実際、先行研究において、自分への思いやりと自己愛傾向の相関関係について一貫した結果が得られていない。Neff & Vonk (2009) では、自分への思いやりと自己愛傾向に有意な正の相関係数が報告されている。また、Kwan *et al.* (2009) は中国人大学生を対象に自分への思いやりと自己愛傾向を測定し、有意な正の相関関係を報告している。一方、自分への思いやりと自己愛傾向に有意な相関関係が見られなかったと報告している先行研究もある (Neff, 2003)。さらに、自分への思いやりと自己愛傾向に有意な正の相関関係が見られた場合でも、自尊感情の影響を統制すれば、自分への思いやりは自己愛傾向に有意な正の影響を与えないことが知られている (Neff & Vonk, 2009)。このことについては、以下のような説明が可能である。自分への思いやり、自尊感情、自己愛傾向はどれも自己を大切に、肯定的な自己価値を有しているという共通点があるため、互いに関係性があると考えられる

(Neff, 2003)。ただし、自尊感情と自己愛傾向は他者との比較を行い、他者より優れているという認識を持つことで自己評価を高める側面を持ち (Neff, 2012; Baumeister *et al.*, 2003)、これは自分への思いやりのありのままの自己受容とは一線を画すものである。それゆえ、自分への思いやりと自己愛傾向の間に有意な正の相関関係が見られるのは、自分への思いやりと自尊感情が共変動しているからだと考えられる。したがって、本研究においても自分への思いやりと自己愛傾向の間に有意な正の相関関係が見られたとしても、自尊感情の影響を統制すると、自分への思いやりが自己愛傾向と関連性が見られなくなるのかを確認する。

さて、自尊感情が自己愛と関連性が強く、自尊感情が高い状態が必ずしも望ましいというわけではないということが指摘されるようになり (Baumeister *et al.*, 2003)、自尊感情に代わる概念として数々の概念が提唱されてきた。その一つとして、ありのままの自己受容に特徴づけられる本来感 (伊藤・小玉, 2005) が挙げられる。伊藤・小玉 (2005) によると、本来感とは自分らしくいられる感覚であり、揺るがない自分らしさを示す。本来感は成功や失敗に左右されない自尊感情の安定的な側面を支えるものとされる。自分への思いやりも苦しんでいる自己をありのまま受け入れるという点で、自分への思いやりと本来感は正の相関関係にあると仮定される。一方、自己と他者との関連性という点では、自分への思いやりと本来感の間に相違点が見られると考えられる。つまり、本来感は「いつも自分らしくいられる」や「自分のやりたいことができる」 (伊藤・小玉, 2005) という項目に表わされるように、自己の独自性のみならず焦点が当たった概念だと推測される。一方、自分への思いやりは自己と他者との繋がりを意識する側面を含むという点で自己と他者との共通性に焦点が当たった概念と考えられる (Neff, 2003)。それゆえ、自己愛との関連性において、本来感とは自己愛と関連性が見られるかもしれない。一方、自分への思いやりは他者との繋がりを意識するという点で、本来感の影響を統制すると、自己愛との関連性が見られなくなると予測する。

次に、特性不安、マインドフルネスという自己の精神的健康に関わる変数と自分への思いやりの関連性を検討する。先行研究において、自分への思いやりは特性不安と強い負の相関関係にあった (Neff, 2003)。さらに、自分への思いやりと特性不安の相関関係は自尊感情を統制しても維持されることが報告されている (Neff, 2003)。本研究でも自尊感情を統制し、自分への思いやりが特性不安との間に有意な負の相関関係を示すことを確認する。また、本来感はどのような状況でも自己の独自性を保てる姿勢を示し、自分への思いやりは他者との共通性を意識することで苦痛を軽減させる姿勢を示すため、本来感の影響を統制しても、自分への思いやりは特性不安と負の相関関係にあると予測する。

自分への思いやりはその下位尺度に事態や自己の気

持ちを客観視するマインドフルネスが含まれている。Neff (2012) によると、自分への思いやりに含有されているマインドフルネスは困難な事態に限定したものであり、そのような状況での自己の感情や状況そのものをバランスよく捉えることであるとされる。つまり、自分への思いやりにおけるマインドフルネスは狭義のマインドフルネスであり、心理療法で注目されているような、あらゆる状況における一瞬一瞬の気づきは広義のマインドフルネスとされる (Neff, 2012)。また、自分への思いやりとはマインドフルネスの他に自分に優しくする態度や人としての不完全さを受け入れる態度も含まれる。それゆえ、自分への思いやりは心理療法における広義のマインドフルネスに含意されるものではないが、これら2変数には事態や感情への客観視という共通性があるため、自分への思いやりとマインドフルネスの間にも正の相関関係が見られることが予測され、本研究ではその関連性についても確認する。

方法

調査協力者

関西と首都圏の大学生199名（男性77名、女性122名）に質問紙調査を行った。平均年齢は19.23±1.53歳であった。また、1度目の調査の3週間後に、98名を対象として、2度目の自分への思いやり尺度を実施した。1度目と2度目のデータの照合のため、再検査信頼性の対象者のみフェイスシートで学籍番号の記載を求めた。1度目の調査時期は2013年5月上旬であり、授業中に質問紙を一斉配布した。なお、質問紙への回答や学籍番号の記入は強制でないことを説明し、調査に関して同意を得た回答者に対して質問紙調査を実施した。1度目の調査の所要時間は約15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

自分への思いやり尺度日本語版 (SCS-J) の作成と内容
2012年10月に原著者の許可を得て、第1研究者がSCS26項目 (Neff, 2003) を邦訳した¹。その際、心理学を専攻した英語母語話者とそれぞれの項目について意味を確認し、邦訳が原版の意味を反映するように心がけた。その後、英語圏に留学し英語に堪能な日本人がバックトランスレーションを行い、それらの項目の意味の等価性を第1研究者が第3研究者と検討した。また、Niiya, Crocker, & Mischkowski (2012) はSCSの6項目をバックトランスレーション法に基づき、邦訳している。本研究ではこの邦訳も参考にし、SCS-Jの作成を行った。

「困難な状況において、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」という教示を調査協力者に与え、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。

自尊感情 山本・松井・山成 (1982) による自尊感情尺度を

用いた。十分に信頼性と妥当性が実証された5件法10項目からなるが、項目「もっと自分自身を尊敬できるようになりたい」は低い因子負荷量を示すことで知られている (伊藤・小玉, 2005)。本研究においても、最尤法による因子分析を行ったところ、低い因子負荷量 ($L_x=.02$) を示した。それゆえ、本研究では9項目を用い、単純加算による合計得点を「自尊感情」とした。本研究における α 係数は $\alpha=.88$ であった。

本来感 伊藤・小玉 (2005) が作成した本来感尺度を使用した。「いつも自分らしくいられる」など7項目から構成され、“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。伊藤・小玉 (2005) の検討において、本来感尺度は十分な内的整合性と再検査信頼性が報告されている (伊藤・小玉, 2005)。また、本来感は自尊感情と有意な正の相関関係、特性不安と有意な負の相関関係にあり、本来感尺度の妥当性が報告されている (伊藤・小玉, 2005)。本研究においても、十分な内的整合性を示しており ($\alpha=.83$)、7項目を単純加算したものを「本来感」として使用した。

自己愛傾向 小塩 (1999) の自己愛人格目録短縮版を用いた。この尺度は3因子30項目からなり、十分な内的整合性が報告されている (小塩, 1999)。本研究では調査協力者の負担を軽減するために、それぞれの下位因子から因子負荷量が高い5項目を抽出した。具体的な項目の例は、「私は、才能に恵まれた人間であると思う」、「私は、みんなの人気者になりたいと思っている」などであり、“1=まったく当てはまらない”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15項目を単純加算した得点を「自己愛傾向」とした。 α 係数は $\alpha=.90$ であり、十分な内的整合性を示した。

特性不安 清水・今栄 (1981) の日本語版STAIから、本研究では特性不安を測る20項目を採用した。不安やリラックス状態 (逆転項目) に関するそれぞれの形容詞に対して、「ふだん一般どの程度の状態か」という教示を与え、“1=決してそうではない”から“4=いつもそうである”までの4件法で回答を求めた。清水・今栄 (1981) は十分な内的整合性と再検査信頼性を報告している。本研究では、リラックス状態を表す5項目について逆転処理をした後、20項目の単純加算を「特性不安」として用いた。本研究での α 係数は $\alpha=.86$ であった。

マインドフルネス傾向 斎藤・守屋 (2009) は弁証法的行動療法 (DBT) のマインドフルネスに基づき、26項目5因子からなるDBTにおける日本語版マインドフルネス尺度を構成した。それぞれの下位因子は「中核的マインドフルネス」、「課題への注意集中」、「効果的な対人コミュニケーション」、「情動コントロール」である。下位尺度ごとの α 係数も.70以上であり、尺度の基準関連妥当性も示されている (斎藤・守屋, 2009)。本研究では、自分への思いやりが情動制御に

Table 1 自分への思いやり尺度日本語版の項目の記述統計と因子負荷量 ($n=199$)

項目	$M (SD)$	因子負荷量
Self-Kindness Subscale (自分への優しさ下位尺度)		
1. 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。	2.82 (0.90)	.74
2. 苦しい時は、自分に優しくする	2.98 (1.00)	.64
3. 心が傷ついた時は、自分自身をいとおしもうとする。	2.79 (1.00)	.58
4. 自分の欠点や不十分さを心広く受け止める。 [†]	3.22 (1.05)	.37
5. 自分の嫌いな一面へ共感を示し、我慢しようとする。 [†]	3.17 (0.86)	.03
Self-Judgment Subscale (自己批判下位尺度)		
1. 自分の嫌いなところが目につくと、自分を非難する。	2.58 (1.16)	.66
2. 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。	3.33 (1.04)	.65
3. 自分の弱さや不十分さを認めず、それらに批判的である。	3.39 (1.11)	.64
4. 苦しんでいる自分を冷やかな目で見ることがある。	3.05 (1.17)	.56
5. とても困難な時は、自分自身に厳しくしてしまう。	3.09 (1.05)	.29
Common Humanity Subscale (人としての共通体験下位尺度)		
1. 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。	2.98 (1.12)	.78
2. 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沢山いる」と自分に言い聞かせる。	2.70 (1.11)	.75
3. 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。	2.83 (1.06)	.71
4. 自分の弱いところは、人間である以上、当然のことだと思うようにする。	3.46 (1.07)	.48
Isolation Subscale (孤立下位尺度)		
1. 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。	3.37 (1.18)	.85
2. 落ち込んでいると、「ほとんどの人は自分よりもきつと幸せだ」と感じやすい。	3.06 (1.32)	.73
3. 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。	3.30 (1.21)	.63
4. 自分が悪戦苦闘していると、「他の人はきつと苦労していないだろう」と感じやすい。	3.28 (1.20)	.60
Mindfulness Subscale (マインドフルネス下位尺度)		
1. 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。	3.13 (0.91)	.63
2. 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。	3.23 (0.91)	.58
3. 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。	3.32 (1.00)	.45
4. 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。	3.21 (0.94)	.28
Over-Identification Subscale (過度の一致下位尺度)		
1. 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。	2.58 (1.14)	.83
2. つらい出来事が起こると、過剰に反応してしまう。	2.59 (1.03)	.62
3. 何か不愉快なことがあれば、自分の感情に流されやすい。	2.61 (1.10)	.58
4. 自分にとって大事なことに失敗すると、不十分な気持ちでいっぱいになる。	2.19 (1.00)	.54

注) 24項目版から消去された項目は[†]で記した。

関わるという先行研究 (Neff, 2012) を考慮し、「中核的マインドフルネス」と「情動コントロール」から因子負荷量が高い5項目をそれぞれ選択した。「1=いつも違う」から「5=いつもそうである」までの5件法で回答を求めた。本研究における10項目の α 係数は $\alpha=.75$ であり、それらの項目を単純加算し「マインドフルネス傾向」とした。

結果

SCS-Jの因子構造及び信頼性の確認

まずSCS-Jの因子構造と内的整合性を検討した。Neff (2003) は、26項目から成るSelf-Compassion Scaleが6因子構造であり、それぞれの因子が相関するという6因子相関モデルを仮定していた。また、それらの6因子は「自分への思いやり」という高次の因子によって説明されることを示した (Neff, 2003)。本研究では、Neff (2003) 同様の仮説モデルを検討するために、自分への思いやり尺度の6因子構造を仮定し、確認的因子分析を行った。

SCS-Jの項目の記述統計量と標準化された因子負荷量

をTable 1に示す。標準化された因子負荷量を見ると、負荷量の低い項目が確認された。この26項目版6因子相関モデルの適合度は、 $GFI=.819$, $AGFI=.776$, $CFI=.813$, $RMSEA=.070$, $AIC=697.053$ であった。また、各下位因子を1次因子とし、2次因子として「自分への思いやり」を仮定した高次因子分析モデルの適合度は $GFI=.809$, $AGFI=.771$, $CFI=.790$, $RMSEA=.074$, $AIC=722.693$ であり、十分と言えないモデル適合度であった。そこで、因子負荷量に注目し、モデルの再吟味を行った。「自分への優しさ」下位尺度は自分の欠点に寛大な態度を表す2項目と自分に優しさを持って接することを表す3項目からなるとされる (Raes, Prommier, Neff, & Van Gucht, 2011)。本研究では、前者の2項目の因子負荷量が後者に比べて低かった。項目間相関においても、これら2側面を示す項目同士の相関は弱かったため、自分の欠点に寛大な態度を表す2項目を分析から省いた。この24項目版の尺度を用いて、再びモデル適合度を検討した。その結果、24項目版のモデル適合度は $GFI=.842$, $AGFI=.800$, $CFI=.848$,

Table 2 自分への思いやり下位尺度の記述統計量と下位尺度間の相関係数

	<i>M</i>	<i>SD</i>	α	1	2	3	4	5
1 自分への優しさ	2.87	0.77	.71	—				
2 自己批判	3.09	0.75	.70	.19 **	—			
3 人としての共通体験	2.99	0.84	.77	.24 **	.16 *	—		
4 孤立	3.25	0.97	.80	.06	.56 ***	.16 *	—	
5 マインドフルネス	3.22	0.62	.56	.21 **	.32 ***	.37 ***	.30 ***	—
6 過度の一致	2.50	0.81	.75	.05	.56 ***	.08	.48 ***	.28 ***

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

Table 3 自分への思いやり及び主要な変数の平均値, 標準偏差, α 係数と相関係数

	<i>M</i>	<i>SD</i>	α	1	2	3	4	5
1 自分への思いやり	17.91	2.97	.85	—				
2 自尊感情	27.59	6.91	.86	.63 ***	—			
3 本来感	22.13	5.56	.82	.48 ***	.51 ***	—		
4 自己愛傾向	42.35	10.88	.90	.32 ***	.57 ***	.54 ***	—	
5 特性不安	49.27	9.17	.90	-.65 ***	-.59 ***	-.61 ***	-.38 ***	—
6 マインドフルネス傾向	33.84	5.87	.78	.49 ***	.33 ***	.36 ***	-.57 ***	.18 *

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

RMSEA=.067, AIC=576.745であった。また, 高次因子分析モデルの適合度はGFI=.832, AFGI=.795, CFI=.826, RMSEA=.071, AIC=598.942であった。Neff *et al.* (2008) で作成された台湾版とタイ版でも, 米国版と比べ, 適合度が低かった。それゆえ, 本研究における24項目版のモデル適合度は許容できるものと考えられる。このことから, 24項目版を自分への思いやり尺度日本語版 (SCS-J) とした²。

下位尺度得点の算出に際して, 「自己批判」, 「孤立」, 「過度の一致」に含まれる全項目はそれぞれ逆転処理を施し, 得点が低いほど, そのような傾向にあることを表すようにした。以後の本稿におけるこの3つの下位尺度の得点は逆転処理をした後の値を報告した。Neff (2003) に従い, 各下位尺度の平均値を単純加算した値を「自分への思いやり」得点とした。「自分への思いやり」得点の平均値は17.91 ($SD=2.97$) であった。

次に, SCS-Jの信頼性について検討した。24項目版の尺度全体の α 係数は $\alpha=.85$ であり, 十分な値であった。また, 3週間後に98名を対象とした再検査では, 尺度全体の再検査信頼性が $r=.74$ ($p < .001$) であった。また「自分への思いやり」得点は1回目 ($M=17.37, SD=2.81$) と2回目 ($M=17.29, SD=2.74$) に有意な差が見られなかった ($t(97)=0.44, n.s.$)。それゆえ, SCS-Jの安定性が示された。次に, SCS-Jの各下位尺度の記述統計量, α 係数, 下位尺度間の相関係数をTable 2に示す。各下位尺度の α 係数については, 「マインドフルネス」の α 係数が $\alpha=.56$ であり低い値であったが, その他の下位尺度は $\alpha=.70$ 以上であり, 許容できるものであった。各下位尺度の相関関係につ

いて, 「自己批判」は「孤立」($r=.56, p < .001$), 「過度の一致」($r=.56, p < .001$)と有意な相関関係にあった。また, 「自分への優しさ」は「人としての共通体験」($r=.24, p < .01$), 「マインドフルネス」($r=.21, p < .01$)と有意な相関関係を示した。これらは先行研究の知見に一致した結果であった (Neff, 2003)。一方, 「自分への優しさ」は「自己批判」($r=.19, p < .01$)と有意な弱い相関関係にあり, 「孤立」($r=.06, n.s.$), 「過度の一致」($r=.05, n.s.$)と有意な相関関係を示さなかった。また, 「人としての共通体験」が「孤立」と弱い相関関係にあり ($r=.16, p < .05$), 「過度の一致」とは有意な相関関係になかった ($r=.08, n.s.$)。以上のように, SCS-Jでは「自分への優しさ」と「人としての共通体験」が他の下位尺度との相関係数が低いという特徴が明らかになった³。Neff (2003) は下位尺度間に $|r|=.46$ から $|r|=.91$ まで非常に強い相関関係にあることを報告している。つまり, 本研究の「自分への優しさ」, 「人としての共通体験」と「自己批判」, 「孤立」, 「過度の一致」の関連の弱さはNeff (2003) と一致しないものであった。

SCS-Jの基準関連妥当性及び弁別的妥当性の検討

本研究で用いた各変数の記述統計量, α 係数と相関係数をTable 3に示す。「自分への思いやり」は「自尊感情」($r=.63, p < .001$), 「本来感」($r=.48, p < .001$)と有意な正の相関関係を示した。また, 「自分への思いやり」は「自己愛傾向」とも有意な正の相関関係にあった ($r=.32, p < .001$)。しかしながら, 自尊感情の影響を統制すると, 「自分への思いやり」と「自己愛傾向」に有意な相関関係は見られなくなった ($r=-.06, n.s.$)。この結果はNeff & Vonk (2009) と一致する

Table 4 自分への思いやり下位尺度と主要な変数の相関係数

下位尺度	SK	CH	MI	SJ	IS	OI
1 自尊感情	.29 ***	.21 **	.39 ***	.56 ***	.54 ***	.34 ***
2 本来感	.09	.15 *	.43 ***	.37 ***	.46 ***	.32 ***
3 自己愛傾向	.14 †	.17 *	.33 ***	.22 **	.26 ***	.11
4 特性不安	-.10	-.17 *	-.38 ***	-.58 ***	-.61 ***	-.57 ***
5 マインドフルネス傾向	-.05	.22 **	.38 ***	.47 ***	.40 ***	.42 ***

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

注) SK=自分への優しさ, CH=人としての共通体験, MI=マインドフルネス, SJ=自己批判, IS=孤立, OI= 過度の一致

ものであった。また、「本来感」の影響を統制すると、「自分への思いやり」は「自己愛傾向」と有意な相関関係が見られなくなった ($r = .08$, *n.s.*)。一方、「自分への思いやり」を統制しても、「自尊感情」と「本来感」は「自己愛傾向」と有意な正の相関関係にあった (それぞれ, $r = .50$, $r = .47$, $p < .001$)。それゆえ、「自己愛傾向」との関連性において、「自分への思いやり」は「自尊感情」や「本来感」と異なる自己概念の側面を表していることが示唆された。

次に「自分への思いやり」と「特性不安」、「マインドフルネス傾向」の相関関係を検討した。「自分への思いやり」は「特性不安」と有意な負の相関関係を示した ($r = -.65$, $p < .001$)。「自尊感情」や「本来感」を統制しても、「自分への思いやり」は「特性不安」と有意な負の相関関係にあった (それぞれ, $r = -.45$, $r = -.51$, $p < .001$)。この結果はNeff (2003) や本研究の予測に一致したものであった。また、「自分への思いやり」は「マインドフルネス傾向」と有意な正の相関関係にあった ($r = .49$, $p < .001$)。

自分への思いやりの各下位尺度とその他の変数の相関関係をTable 4に示した。「自己批判」、「孤立」、「過度の一致」が高いほど、「自尊感情」、「本来感」及び「マインドフルネス傾向」が低下し、「特性不安」が高まることが示唆された。一方、「マインドフルネス」は「自尊感情」、「本来感」、「自己愛傾向」及び「マインドフルネス傾向」と中程度の正の相関関係にあり、「特性不安」とは中程度の負の相関関係にあった。「マインドフルネス」と同様に、「人としての共通体験」も、これらの変数と関連性が見られたが、弱い相関関係にあった。「自分への優しさ」は「自尊感情」及び「自己愛傾向」とのみ相関関係にあり、「自分への優しさ」が直接的に「特性不安」や「マインドフルネス傾向」といった精神的健康を示す変数と関連性が見られないということが明らかとなった。

考察

本研究はNeff (2003) のSelf-Compassion Scaleを邦訳し、自分への思いやり尺度日本語版 (SCS-J) の作成と信頼性、妥当性の検討を目的とした。確証的因子分析の結

果、Neff (2003) と同様の6因子構造が確認され、本邦においても自分への思いやり尺度の構成概念妥当性が示された。しかしながら、尺度を使用する上でいくつかの注意すべきことが明らかになった。SCS-Jのモデル適合度は米国版より低く、またSCS-Jでは「自分への優しさ」から2項目を省いた。「自分への思いやり」の平均値に関して、本研究の1度目の調査では17.91 ($SD = 2.97$) であったが、Neff (2003 Study 1) では18.25 ($SD = 3.75$) であった。下位尺度の得点に関して、Neff *et al.* (2008) で報告されている米国、台湾、タイとの得点と比較すると、本研究における「過度の一致」は台湾に次いで高く、「自己批判」と「孤立」はタイに次いで2番目に低かった。また、「自分への優しさ」、「人としての共通体験」、「マインドフルネス」の平均値は4か国の中で最も低かった。この結果は、日本において、自分への思いやりが高い人というのは、「自己批判」や「孤立」をしないことに特徴づけられるのかもしれない。ただし、この4か国版の尺度は項目数がそれぞれ異なるので、解釈には留意が必要である。また、本研究における下位尺度間の相関係数に関して、その値はNeff (2003) よりも低かった。例えば、本研究において、「自己批判」、「孤立」、「過度の一致」の相関係数が $r = .48 - .56$ であったが、Neff (2003) では $r = .84 - .91$ という非常に強い相関関係にあることが報告されている。特に、本研究における「自分への優しさ」と「自己批判」は $r = .19$ ($p < .01$) であり、Neff (2003) で報告されている $r = .81$ に一致しなかった。これらの点に関しては、何らかの文化的な影響を受けているのかもしれない。Hamamura & Heine (2008) によれば、日本文化では、自己に厳しく接することで自己の所属する集団の面目を保つことが重要視されているという。このような環境の中では、自己に優しい態度と自己批判をすることが対立概念として成立しにくいかもしれない。以上のように、Neff (2003) と比べ、本研究で作成したSCS-Jは下位尺度間相関の強さやモデル適合度が異なっていたという点で、本尺度は改善の余地があり、この点に関しては今後の検討課題と考える。

「自分への思いやり」の基準関連妥当性及び弁別的妥当性については概ね先行研究と一致する結果が得られた

(Neff, 2003; Neff & Vonk, 2009)。「自分への思いやり」は「自尊感情」と強い正の相関関係にあった。この相関関係は、Neff (2012) が仮定したように、自分への思いやりと自尊感情が自己に対する肯定的な態度を示すからであろう。つまり、本邦においても、自分を思いやる人ほど、自分自身のことを肯定的に捉えていると考えられる。また、「自分への思いやり」と「本来感」が正の相関関係にあったことから、自分を思いやる人ほど自分らしさを感じていると考えられる。ただし、「自己愛傾向」との関連性において、「自分への思いやり」と「自尊感情」や「本来感」の相違点が示された。「自分への思いやり」は「自尊感情」や「本来感」と同様に「自己愛傾向」と有意な正の相関関係にあったが、「自尊感情」及び「本来感」の影響を統制すると、有意な相関関係が見られなくなった。一方、「自分への思いやり」の影響を統制しても、「自尊感情」及び「本来感」は「自己愛傾向」と有意な正の相関関係にあった。「自己愛傾向」は他者に対する優越感や他者からの評価に対する過敏性に特徴付けられる (Baumeister *et al.*, 2003; 小塩, 1999)。そのような感覚は自尊感情の自己高揚の側面 (Baumeister *et al.*, 2003) や自分らしいという感覚 (伊藤・小玉, 2005) と関連性があるのだろう。一方、「自分への思いやり」は自己の否定的な側面をありのまま受け入れ、自己の経験を他者の経験と結びつける (Neff, 2012)。この他者との関連性は他者に対する優越感を意識したものではないことが知られている (Neff & Vonk, 2009)。したがって、「自尊感情」や「本来感」の影響を統制すると、「自分への思いやり」は「自己愛傾向」と関連性が見られなくなったのであろう。それゆえ、「自分への思いやり」は「自尊感情」や「本来感」と異なる自己の側面を表していると考えられる。

「自分への思いやり」は「自尊感情」や「本来感」の影響を統制しても「特性不安」と有意な負の相関関係にあった。「自分への思いやり」には、事態を客観視する側面や他者との共通性を意識する側面が含まれている。これらは「自尊感情」や「本来感」に含まれていない側面であり、このような自分への思いやりの独自性が「特性不安」の低さと関連していると考えられる。本研究の結果は自分への思いやりが精神的健康に関して、重要な役割を果たすことを示唆するものであろう。

また、「自分への思いやり」は「マインドフルネス傾向」と有意な正の相関関係にあった。Neff (2012) は自分への思いやりには困難な事態や自己の否定的な感情を客観視する要素も含まれているので、困難時のみならず、あらゆる事態への気づきを促すマインドフルネスとも関連すると予測したが、本研究はこの予測を支持するものであると考えられる。下位尺度である「マインドフルネス」と「マインドフルネス傾向」の間に強い相関関係が見られなかったのも、自分への思いやりが扱うマインドフルネスの対象の違いを反映しているものと考えられる。

本研究で作成されたSCS-Jは、その平均値を比較すると Neff *et al.* (2008) で報告されている米国やタイにおける平均値よりも低い。Neff (2003) 同様に自分への思いやりが高い人は自己概念が安定しており、精神的に健康である可能性が示唆された。これらの結果は自分への思いやりが日本でも人の適応上重要な概念であることを意味しているだろう。ただし、下位尺度間の相関係数や下位尺度と自尊感情等の相関係数から、日本では下位尺度がそれぞれ独自の働きをする可能性がある。今後、この点も踏まえ、自分への思いやりが日本において精神的健康や適応に与える影響に関する研究が必要とされる。

文献

- 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.
- 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.
- Hamamura, T., & Heine, S. J. (2008). The role of self-criticism in self-improvement and face maintenance among Japanese. In E. C. Chang (Ed.), *Self-criticism and self-enhancement: Theory, research, and clinical implications*. Washington, DC: American Psychological Association. pp. 105-122.
- 石村郁夫・羽鳥健司・浅野憲一・山口正寛・野村俊明・鍛柄のぞみ・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.
- 伊藤正哉・小玉正博 (2005). 自分らしくある感覚 (本来感) と自尊感情がwell-beingに及ぼす影響の検討 教育心理学研究, 53, 74-85.
- Kwan, V. S. Y., Kuang, L. L., & Hui, N. H. H. (2009). Identifying the source of self-esteem: The mixed medley of benevolence, merit, and bias. *Self and Identity*, 8, 176-195.
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy*, 79-92. New York: Guilford Press.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, 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., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.
- Niiya, Y., Crocker, J., & Mischkowski, D. (2012). Compassionate and self-image goals in the United States and Japan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44, 389-405.
- 小塩真司 (1999). 高校生における自己愛傾向と友人関係のあ

り方との関連 性格心理学研究, 8, 1-11.

Rae, 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 and Psychotherapy*, 18, 250-255.

斎藤富由起・守谷賢二 (2009). 弁証法的行動療法におけるマインドフルネスと境界性パーソナリティ傾向の関連性 千里金蘭大学紀要, 6, 43-50.

清水秀美・今栄国晴 (1981). State-trait anxiety inventoryの日本語版 (大学生用) の作成 教育心理学研究, 29, 348-353.

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.

脚注

¹ この時点及び調査時点ではSelf-Compassion Scaleに関する研究は日本において論文として発表されていなかった。しかしながら、2014年3月に石村・羽鳥・浅野・山口・野村・鍛柄・岩壁 (2014) が日本語版セルフ・コンパッション尺度を発表し、2014年5月に有光 (2014) がセルフ・コンパッション尺度日本語版を発表した。Neffは本研究の第一研究者を含むこの3名の研究者にそれぞれSelf-Compassion Scaleの邦訳許可を出していたことが後に確認された。

² 有光 (2014) 及び石村他 (2014) も確証的因子分析により日本語版尺度の作成を行っている。大学生366名を対象とした有光 (2014) の研究において、この26項目6因子相関モデルの適合度はGFI=.86, CFI=.86, RMSEA=.066, AIC=875.46であり、高次因子分析の結果はGFI=.80, CFI=.75, RMSEA=.086, AIC=1193.41であった。一方、大学生173名を対象とした石村他 (2014) の26項目6因子相関モデルの適合度はNNFI=.80, CFI=.84, RMSEA=.08であり、高次因子分析の適合度は報告されていない。本研究では24項目からなるモデルを採用したが、有光 (2014) や石村他 (2014) と同程度以上のモデル適合度が得られた。

³ 有光 (2014) 及び石村他 (2014) の研究においても、下位尺度間相関の低さが報告されている。例えば、有光 (2014) では、自分への優しさと過度の一致が $r=-.01$ (*n.s.*) であり、石村他 (2014) では、自分への優しさと孤立が $r=.02$ (*n.s.*) であった。これらの結果を考慮すると、下位尺度間の相関関係には何らかの文化的影響があることが考えられる。

Development of the Japanese version of the Self-Compassion Scale (SCS-J)

Yuki MIYAGAWA, Yu NIIYA, Junichi TANIGUCHI and Takaharu MORISHITA

Abstract

Self-compassion is defined as treating oneself compassionately during personal difficulties. Neff (2003) developed the Self-Compassion Scale (SCS). The present study aimed at developing the Japanese version of the Self-Compassion Scale (SCS-J) and examining its reliability and validity. The data from 199 undergraduate students were analyzed by confirmatory factor analysis. The result showed that the SCS-J had the same factor structure as the SCS. Moreover, self-compassion was positively correlated with self-esteem, authenticity, narcissism, and mindfulness, and negatively correlated with trait anxiety. When self-esteem and authenticity were controlled, the correlation between self-compassion and narcissism was not significant. These results showed the reliability and validity of the SCS-J.

Keywords: self-compassion, self-concept, scale development