

特集論文：日本における“マインドフルネス”の展望

日本の心理臨床におけるマインドフルネス

—これまでとこれから—

越川 房子

早稲田大学文学学術院

● 要約 ●

本論文の目的は、我が国のマインドフルネスをめぐる状況について、心理臨床分野を中心に述べることである。マインドフルネスをベースにおく心理療法は、2000年代における欧米での急激な研究の増加を受けて、日本でも最近かなり注目を集めている。しかしながら、マインドフルネスという概念やマインドフルネス瞑想の手続きは、1990年代にすでに日本の心理学者に紹介されていた。第1節では、マインドフルネスをめぐるこれまでの状況と最近になって高い関心をもたれるようになってきた理由について述べた。第2節と第3節では、研究の動向について知るために、心理臨床分野におけるマインドフルネスに関する雑誌論文と学会報告を概観した。最終節で今後の課題を示した。

● Key words : マインドフルネス, 心理臨床, 日本における動向

人間福祉学研究, 7 (1) : 47-62, 2014

1. 日本におけるマインドフルネスへの関心の高まり

マインドフルネス、この言葉を日本の心理臨床の領域でよく目にするようになったのは2010年前後、つい最近のことである。例えば、国立情報学研究所が提供するデータベース CiNii でマインドフルネスをキーワードに論文を検索すると、2001年から2005年の5年間で6件、2006年から2010年で55件、2011年から2013年の3年間で108件となっている(2014年7月現在)。データベースに加えられる情報リソースが年々増加していることを考慮しても、日本において注目が高まっていることは確かである。大きな増加は2008年と2012年にみられ、2008年の増加は、2007年にマインドフルネスに関連する翻訳が3

冊出版されたこと、2012年の増加は心理臨床領域にマインドフルネスを導入したパイオニアとして知られる Kabat-Zinn (マサチューセッツ大学医学部名誉教授) が来日し、マインドフルネス瞑想の実際を紹介したことが影響していると考えられる。

しかし、現在マインドフルネスという言葉で表現されている瞑想技法や心の状態それ自体は、90年代に既に日本に紹介され、ごく一部の研究者に注目されていた。例えば春木は、東洋の思想・宗教を出自とする修行・実践である瞑想、ヨガ、気功などを行動変容の技法として捉え直し、これらについての研究者が少なかった時代に国際的な研究者のネットワークを構築して研究の展開をサポートした。この活動には、ソニー創業者のひとりである井深大氏からの指定寄付に基づき、早稲

田大学が設立した井深基金が用いられた。その活動の一環として、基金の責任者を担当していた春木は、1993年に若き日のKabat-Zinnを招聘し、日本健康心理学会の国際会議において瞑想法のシンポジウムを開催するとともに、阿字観瞑想やベンソン法など他の瞑想技法のファシリテーターを招き、さまざまな瞑想を体験する国際ワークショップを幕張で開催している。当時は、欧米でも現在ほどには注目されていなかったこともあり、日本の心理療法の領域で関心を持つ人はほとんどおらず参加者は少なかった。著者はこれに参加し、マインドフルネス瞑想を含む諸瞑想の技法上および効果に関する共通点と相違点について報告した(Koshikawa and Ichii, 1996)。この論文は瞑想技法への関心の高まりを受けて最近になって海外論文に引用されたが、新しい研究結果は15年前に発表した研究と大きく変わらぬものであった(Bond et al., 2009)。

MBSRプログラムの一般向け解説書であるFull Catastrophe Living (Kabat-Zinn, 1990)の翻訳「生命力がよみがえる瞑想健康法」(現在は「マインドフルネスストレス低減法」)も1993年に既に出版されていたが、当時は臨床領域よりもむしろ健康心理学の領域での導入が中心であった。すなわち1990年代の瞑想研究は、健常な人の精神的健康の向上や維持に利用するという考え方が一般的であり、精神疾患への適用には慎重であった。しかし最近では、マインドフルネス瞑想をベースとする心理教育が統合失調症患者の精神症状に有効であることが報告されるなど(Chien, et al., 2014)、さまざまな精神疾患にも適用が広がられている。この20年間における精神薬の進歩が大きな役割を果たしていることは疑いえないが、マインドフルネス瞑想が精神的不調の改善と関連する注意のコントロールと脱中心化の力を高める技法であることも重要な要因であると考えられる。

ここで少し欧米での展開の様子に触れておくと、Mindfulnessを論文タイトルに有する論文数は2002年くらいから増加し始めている。この増

加の一つの背景として、2002年の“Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression—A new approach to preventing relapse” (Segal, et al., 2002)の出版を挙げることができる。この本には、ランダム化比較試験によって3回以上の再発を繰り返しているうつ病の再発抑止に有効であること及びその効果機序に関する説明だけでなく、詳しいプログラムの内容とクライアントへの配布資料が含まれていた。またこの本の著者たちが認知行動療法の分野で既に著名な研究者であったことは、瞑想がまとうスピリチュアルなイメージを払拭し、科学的方法論によって効果が実証されていることを印象付けるに大きく役立った。これらのことが、心理臨床の現場での導入と追試研究を大きく促進したといえる。例えば、データベース全体の論文に対してマインドフルネスをタイトルに有する論文が占める割合を5年ごとにみると、1994年から1998年の5年間に比して、1999年から2003年では約2.8倍、2004年から2008年では約10.7倍、2009年から2013年では約28.5倍となっている。2004年あたりからの増加には上述の書籍が影響していると考えられる。

また、MBCTのようにMindfulnessを介入の主要素とするのではなく一要素として組み入れているものに、Linehanの弁証法的行動療法(Dialectical Behavior Therapy; DBT)とHayesのACT(アクト)(Acceptance and Commitment Therapy)がある。弁証法的行動療法は、境界性パーソナリティ障害に有効な介入プログラムとして知られている。弁証法的行動療法では、『変化と受容』の間のバランスを取り、価値判断せずに自分自身を受け入れるとともに自分を傷つける行動を変えて、より健康的な生活を送れるようになることを目指して、4つの主要スキルがトレーニングされる。そのなかの一つにマインドフルネスがある。ACTは、さまざまな出来事を心を閉じずに体験し(アクセプタンス)、方向性をもって生きること(コミットメント)を促進するための介入プログラムである。ACTでは今の瞬間に対す

る気づきを得て思考の世界から抜け出て、その外から観察する視点を取得するためにマインドフルネスをトレーニングする。Linehan と Hayes およびその共同研究者たちが、実証的な研究によって効果検証に成功をおさめてきたことが、その効果を支える要素としてのマインドフルネスに対する注目を高めることにもつながった。“Mindfulness and Acceptance” (Hayes et al., 2004) は両者が共編著者となって2004年に出版され、それぞれの介入プログラムにおけるマインドフルネスについて説明されており、この書籍も2004年以降の論文の大きな増加に影響を与えたといえる。

こうした欧米の動向を受けて、現在、日本でも臨床現場におけるマインドフルネスの適用が盛んになってきている。先に述べたように健康の増進という視点からの注目は1990年頃から始まっていたが、心理臨床の視点からの注目は、おそらくLinehanの弁証法的行動療法がわが国に紹介されたことに始まる(例えば、井沢, 2000)。2005年には、Linehan自身がDBTについて解説しているビデオの翻訳版が発売され(大野総監修, 2005)、Hayesら(2004)の翻訳が「マインドフルネス&アクセプタンス」(春木監修, 2005)として出版された。その前年には、この本の監訳者である武藤らによってマインドフルネスとアクセプタンスに関するシンポジウムが第4回世界行動療法認知療法会議(WCBCT: 神戸開催)で行われている。2007年には、先に紹介したKabat-Zinn(1990)の翻訳が「マインドフルネスストレス低減法」(春木訳, 2007)として復刊、Segalら(2002)の翻訳も「マインドフルネス認知療法」として出版(越川監訳, 2007)、さらにLinehanの(1993)の翻訳が「境界性パーソナリティ障害の弁証法的行動療法」(大野監訳, 2007)として出版されている。このように短い間に続けてマインドフルネス関連の書籍等が翻訳出版されたことが、我が国におけるマインドフルネスへの注目を促進したことは間違いない。

マインドフルネスに関する書籍の出版がなされ

ると同時に、心理臨床関連の学会でマインドフルネスに関するワークショップや精神医療現場でのマインドフルネスに関する勉強会も数多く開催されるようになった。Kabat-ZinnがMindfulness Forum 2012の実行委員会の招きに応じて来日したのは、これらの機会を得て背景理論を学びマインドフルネス瞑想の実験を経験した臨床家たちが、それぞれの現場でどのようにこの瞑想技法を臨床に応用できるのかの試行錯誤を始めた丁度その頃であった。Mindfulness Forum 2012では、シンポジウム、1日ワークショップ、3日間のワークショップが開催され、ワークショップはいずれも申込初日に定員となり、参加者は臨床心理士、精神科医、医療従事者、対人援助ワーカー、関係領域の大学院生などであった。シンポジウムは800人規模で開催されたため一般の方々の参加も多かった。またこの時の実行委員を中心として、2013年9月16日に日本マインドフルネス学会が設立された。

一般の方々の関心の背景には、新聞、雑誌、テレビなどで、マインドフルネスが取り上げられたことがある。例えば、2010年4月には読売新聞(夕刊)で『『仏道式』の心の鍛え方上級編』としてマインドフルネス瞑想が紹介されている。2011年11月には毎日新聞(西部夕刊社会面)で福岡の筑紫少女院でマインドフルネス瞑想を採用していることが報じられた。筑紫少女院の取り組みに関しては、2013年1月にも読売新聞の「教育ルネサンス」で取り上げられている。2012年8月には、読売新聞(朝刊)の「医療ルネサンス シリーズこころ」で3回にわたってうつ病とDV(ドメスティックバイオレンス)被害者に対するマインドフルネスが取り上げられ、マインドフルネス瞑想のやり方も紹介されている(同夕刊)。また2014年1月には、読売新聞(朝刊)「伏流(8)」でアップル社の創業者である故スティーブ・ジョブズが禅瞑想を実践していたことや、インテル社が社員向け瞑想講座を取り入れ、米国のIT業界をマインドフルネスが席卷していることが報じら

れている。最近ではテレビの情報番組でも取り上げられることがあり、こうした新聞やテレビによる紹介は、臨床心理関係者以外にもマインドフルネスに対する関心を喚起することとなった。

学会におけるマインドフルネスへの関心は、多くの学会でこれをテーマとするシンポジウム、ワークショップ、教育講演が開催されるようになってきたことにも示されている。登壇者の背景から現在の日本のマインドフルネスにおける主要な5つの流れを見ることが出来る。それらは、心理学、医学、産業、矯正、宗教の各領域である。心理学では、臨床心理学と健康心理学、最近では教育心理学やスポーツ心理学などに導入されて広がりを見せており、福祉に関わる研究も含まれる。医学では精神科、心療内科が中心である。産業では、勤労者の精神的健康の維持増進、新しいアイデアの創出などの観点から導入され、矯正では矯正施設での導入が実際に始まっている。宗教では、ヴィパッサナー瞑想や禅瞑想の指導者が、仏教的観点からマインドフルネスの日々の生活への導入について話題を提供している。

本稿では、これらのうち特に臨床心理学の動向を扱うこととする。

2. 論文にみる動向

以下では、データベースとして CiNii を用い、主タイトルにマインドフルネスを含む 2010 年から 2013 年のものを中心に紹介する。先に紹介したように DBT や ACT もマインドフルネスを介入プログラムの一つの要素として組み入れているが、マインドフルネスそのものを扱っているもの、あるいはマインドフルネスを中核とするプログラムである MBSR と MBCT に関連するものを主として扱うこととする。

これまでの論文を概観すると、大きく3つのタイプに分けることができる。それらは、①概説・紹介や他の療法との比較検討を主目的とするもの、②マインドフルネスと関連する注意に関する

認知実験や、マインドフルネスに関連する心理尺度を用いて、マインドフルネスの特徴や作用プロセスを明らかにしようとするもの、③マインドフルネス諸技法を実施してその効果を検証しようとするものである。

2.1. 概説・紹介・他の療法との比較検討

まずマインドフルネスに関する概論や紹介としては、熊野 (2013; 2012)、井上ウイマラ (2012)、越川 (2010a)、マインドフルネス・エクササイズ の紹介として武藤 (2011) などがある。特に熊野 (2013) では、心理学を専門としない人にもわかるようにマインドフルネス・MBCT・ACT が概説されている。介入プログラムとしての MBSR については春木ら (2008)、同 MBCT については越川 (2010b; 2011; 2013a; 2013b)、井上和臣 (2012) などがある。北川・武藤 (2013) は、マインドフルネスについて概説し導入に際しての工夫について言及している。また久本 (2008) は行動療法の視点からマインドフルネスを紹介し、テイク・ナット・ハン (2013) は仏教の戒律の視点からマインドフルネス瞑想について、うつ病と関連させながら紹介している。

他の心理療法との比較検討では、マインドフルネスと自律訓練法とを比較検討したもの (近藤, 2006)、マインドフルネスとポジティブ心理学について紹介し両者の関わりについて言及したもの (高橋ら, 2011)、マインドフルネスとマイクロカウンセリングの関連について論じたもの (林, 2011)、マインドフルネスの視点から森田療法との比較検討を行ったもの (越川 2012; 2013c)、森田療法の視点からのマインドフルネスとの比較検討を行ったもの (マーサー; 2013, フェルナー・石山; 2013, 中村; 2013)、マインドフルネスによるフィードバックとバイオフィードバックの比較検討を試みているもの (春木ら, 2012; 小西ら, 2012) などがある。また比較検討ではないが、情動制御の視点から、マインドフルネスを含めた心理的介入の新しい方向性について論じているもの

もある(杉浦, 2008)。

他の領域におけるマインドフルネスの適用については、マインドフルや注意訓練の特徴をもつ音楽療法として、調性音楽療法を紹介しているもの(國吉, 2013)、ウォーキングにおける適用を検討したもの(大賀, 2010)などがある。

文献レビューとしては、対人援助職に対するマインドフルネスの効果についてまとめたものがある(立石・小谷野, 2011)。また細井(2012)はマインドフルネスによる痛みの緩和に関する海外文献(Gard et al., 2011)を紹介するとともに、その結果からマインドフルネスの導入にあたって認知的コントロールを使用するとマインドフルネスの効果が期待できなくなる可能性について言及し、指導の際の注意を喚起している。

他には実践報告として、少女院での実践の紹介(安河内, 2012; 亀田, 2014)、小児がん患者と家族のストレス低減を目的としたマインドフルネス・ヨーガ・プログラムの活動の報告(伊藤佐陽子ら, 2013)、発達障害幼児の母子コミュニケーションと自治体での5歳児の食育にマインドフルネスを導入した報告(吉益ら, 2012)、吹奏楽部の指導にマインドフルネス瞑想を導入した報告(笠置, 2010)などがある。

2.2. 実験や心理尺度を用いてマインドフルネスの特性や作用機序を検討したもの

マインドフルネスの特性や作用機序を検討するにあたっては、妥当性と信頼性の高い査定尺度の存在が欠かせない。この意味で、Sugiura et al. (2012)によって日本語版 Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) が開発されたことの意義は大きい。また、新しい尺度の開発も試みられている(例えば、前川, 2013; 守谷・斎藤, 2013)。

マインドフルネスが注意のコントロール技法でもあるため、注意との関連を扱った研究がいくつか行われている。例えば田中・杉浦・竹林(2013)は、マインドフルネスの個人差を規定する要因と

しての注意機能に着目し、大学生を対象に Attention Network Test (注意機能を実験により測定するもの) を実施するとともに FFMQ でマインドフルネス傾向を測定して両者の関連を検討している。その結果、注意の喚起機能が低い時には注意の定位機能はマインドフルネスと正の関連を示す一方で、注意の喚起機能が高い場合には定位機能は負の関連を示すことを明らかにし、高覚醒が必ずしも適応的でない場合があることを指摘している。実験によって測定された高覚醒とマインドフルネスでの awareness との関連についてのさらなる検討が望まれる。さらに田中・神村・杉浦(2013)は、注意制御、マインドフルネス傾向、脱中心化が心配の緩和とどのように関連しているのかを質問紙を用いて検討し、注意の制御がマインドフルネス傾向と脱中心化を媒介して心配の緩和につながることを明らかにしている。また宇佐美・田上(2012)は、注意と抑うつとの関連を検討している。彼らは、マインドフルネスの抑うつに対する効果機序を、実行注意の自己制御に関わる概念であるエフォートコントロールを用いて検討し、エフォートコントロールの中でも行動抑制の制御が抑うつに関連することを示唆している。

抑うつの低減に関しては、三好ら(2013)が更年期の女性約180名を対象として調査研究を行い、抑うつと更年期症状の低減と関連する因子としてマインドフルネスを仮定しパス解析を実施している。その結果から、観察や気づきのスキルは抑うつ低減の前提要因であるが、本質要因は「受容」および「反応しないこと」という距離を置くスキルであることを指摘している。また中野・田名場(2013)は、状態としてのマインドフルネスと自己制御・抑うつとの関連を検討し、おおむね状態としてのマインドフルネスがネガティブモードの調整と正の関連があること、思考抑制と抑うつには負の関連がある傾向を報告している。

西ら(2013)は、中学生を対象に、デタッチト・マインドフルネス(以下DM: 思考や信念などの

内的な認知的出来事に気が付いている状態であるマインドフルネスと内的出来事への反応停止や内的出来事と自己の意識が区別されている状態であるデタッチメントから構成される)と、反芻、抑うつ、注意制御機能の関連を明らかにするためにモデルを構成し、共分散構造分析を実施している。その結果、DMを高めるためには注意制御機能への介入が有効であり、またDMを高めることで反芻と抑うつが減少することを明らかにした。山口ら(2013)もDMと反芻に関わる検討を行っている。彼らは大学生を対象として、侵入的トラウマを想起する際の視点として、回避と関連する視点とDMと関連する視点とに分け、前者が再体験症状及び反芻と中程度の相関を示すのに対して、後者は再体験症状と弱い相関にとどまるとともに反芻とは相関しない適応的な想起視点であることを報告している。

他の心理尺度との関連からマインドフルネスの性質を検討してもものもある。高橋ら(2012)は、SMQ(Southampton Mindfulness Questionnaire)を項目分析して抽出した12項目をマインドフルネスの測定に用いて、自意識尺度と思考コントロール方略尺度を併せて三者の関連を検討している。その結果から、マインドフルネスと私的自意識とは無関係であり、公的自意識と思考コントロールとは負の相関関係にあることを報告している。

実証研究ではないが、甲田(2012)は、抑うつ気分には当該の状況下で最も生存可能性を高める判断や意思決定を促すという機能的側面もあるとし、MBCTの再発予防の効果機序から、まったく浸らないことも浸りすぎることと不適当とし、ほどよく浸ることで結果として抑うつ気分の増大や再発予防が可能となる可能性について述べている。

同じく論考として花澤(2012)は、摂食障害の病理を、「時間」と「身体」から考察し、摂食障害のうち神経性無食欲症にはマインドフルネス・アプローチの適用は困難であると考えられるが、過

食症については有効に作用する可能性を指摘している。

2.3. 質問紙によって作用機序を明らかにし、介入実験によって実証的に検討したもの

田中・杉浦・清水(2011)は、マインドフルネス瞑想の心配に対する効果の媒介変数を明らかにするために、質問紙調査(パス解析により分析)と2週間のマインドフルネス瞑想を実施した結果の両側面から検討している。この研究では、瞑想実施者の少なさが影響したためか、パス解析で明らかにされた注意の向上がメタ認知の基盤となるという関係は、瞑想を実施したデータからは確認されなかった。また溝部・岩橋(2012)は、マインドフルネスの作用メカニズムにアプローチするためにマインドフルネスの定義に沿った尺度を作成し、併せてパースペクティブ・テイキング尺度(視点共存)、自己関連付け尺度、没入尺度を実施して相互の関連を検討している。その結果、マインドフルネスの程度と視点共存と自己関連付けに関連がみられることを明らかにするとともにMBCTで使われている技法を週に1度のペースで4回実施し、マインドフルネスの度合いが高まること、またそれに応じて自己関連付けの度合いが減少し、視点共存の度合いは高まる傾向にあることを、介入データによっても実証した。小椋・柴田(2011)は、質問紙調査によって、注意の切り替えと非多動性が怒りの持続と特性怒りに関連することを明らかにするとともに、実際にMBCTを行ってこれらの関連を検討している。その結果、マインドフルネスの態度は高まったが、注意機能と怒りに対する効果は明らかではなかった。

2.4. マインドフルネスの効果を検討したもの

教育現場への適応に関連する研究としては、伊藤・安藤(2005)による大学生を対象にマインドフルネスに関する心理教育を授業内で実施してその効果を検討したもの、名嘉ら(2012)による小

学3年生を対象に学校においてマインドフルネス瞑想を1か月間実施してその効果を検討したものの、藤田ら(2013)によるADHD症状の認められる小学生児童を対象にマインドフルネストレーニング(30分/1回, 16回)を実施し、不注意優勢型および混合型の児童に対して効果を持つことを報告したものなどがある。藤田らの研究は、マインドフルネス瞑想がどのようなタイプのADHD特性に対して効果があるかを明らかにしている点で踏み込んだ研究といえる。大学生のストレスマネジメントに関しては、今井・古橋(2011)が、マインドフルネスを取り入れたストレス対処技術訓練を実施しその効果を検討している。その結果、部分的ではあるが、マインドフルネスを取り入れることで訓練の効果が維持されることが示された。怒りに関しては、平野・湯川(2013)が1週間のマインドフルネス瞑想の怒り低減効果を検討し、1週間後も自発的に瞑想を実践した者で低減効果が認められたことを報告している。他には、相馬・越川(2013)が育児期の母親にマインドフル・ヨガを適用し不安と本来感の改善を報告しているものや、吉村(2014)による女子少年院で実施されているプログラムの効果について検討などがある。

統制群を有する研究としては、勝倉ら(2009)の報告がある。彼らは、大学生22名を無作為に瞑想群11名と統制群11名に分け、瞑想群にのみ心理教育を実施し以降の2週間で1回20分の座禅(マインドフルネストレーニングとも重なる部分をもつ)を10回実施することを依頼した。その結果、瞑想群において抑うつ傾向と否定的考え込み指標において改善がみられ、6か月後も維持されていた。またメタ認知的気づきが抑うつ傾向の低減をもたらすひとつの媒介要因であることが示された。

技法間での比較を行っているものもある。例えば、田中ら(2010)は、マインドフルネス瞑想と注意訓練の効果を比較検討し、1週間の短期介入では注意訓練群で注意分割、気づき欠如が改善さ

れることなどが示されたがマインドフルネス瞑想群では心配の低減のみが有意傾向であったその理由としてマインドフルネスの習得が不十分であったことをあげている。

臨床群に適用したのものとして伊藤儀徳(2011)がある。13名の慢性疼痛患者に90分/1回、6回のマインドフルネスをベースとした集団認知行動療法(MBCBT)を実施し、その中から痛みとそれを取り除くことに強いこだわりのあったケースを取り上げ、MBCBTが効果をもたらすための要点などについて検討している。症例研究も報告されている。小久保(2013)は、外界との関係という観点から慢性うつ病者の反芻(rumination)のあり方を検討し、それが慢性化にどう結び付くのか、それをマインドフルネス瞑想がどう抑制して回復を実現させていくのかについて、慢性うつ病の症例(朝晩各1回の呼吸瞑想を指示)を基に論じている。また伊藤儀徳(2007)は、パニック障害のケースの全42回のセッションにおいて、第31セッションより症状の意図的制御ではなく「受け入れる」対処を身につけることを意図してマインドフルネストレーニングを導入した結果、調整型セルフコントロールとポジティブ気分が改善が認められたことを報告している。

3. 学会発表における動向

先に述べたように、学会のシンポジウム・ワークショップ・研修会でマインドフルネスが取り上げられることも多くなってきた。シンポジウム・ワークショップに関しては、行動療法の第三の潮流に位置づけられるDBT, ACT, MBCTそれぞれについての紹介やそれらが与えた影響を検討するもの(日本行動療法学会第37回大会)、マインドフルネスの今後の展開の可能性を探るもの(日本心理学会第76回大会)、マインドフルネスの実証研究を仏教や身体心理学から再解釈する試み(同大会)、仏教と臨床心理学がお互いに学びあうことを意図したもの(日本人間性心理学会第32

回大会), わが国で生まれ発展してきた森田療法と MBCT や ACT との比較検討の試み (森田療法学会第 29 回, 30 回) などが行われている。

学会における研究発表数も増加している。ここでは 2010 年以降の報告を中心に, (1)マインドフルネスの特性や作用過程を明らかにしようとする研究, (2)実際にマインドフルネス瞑想を一定期間実習しその効果を報告している研究を紹介する。

3.1. マインドフルネスの特性や作用過程を明らかにしようとする研究

マインドフルネスが感情に与える作用を検討したものととして, 感情刺激への反応に及ぼす効果を検討したもの (名倉ら, 2011), マインドフルネス特性の差による情動制御メカニズムの違いを検討したもの (松尾・佐藤, 2012) などがあり, また注意機能の多次元構造との関連を検討したもの (田中・竹林・杉浦, 2011) などがある。

マインドフルネスと他の心理的概念との関連を検討したものととして, マインドフルネスが自尊心に与える影響を被受容感との関連で検討したもの (本末・久保, 2010), マインドフルネスとテスト不安の関連を検討したもの (斎藤・越川, 2010), アサーションおよびマインドフルネスと Well-being の関連を検討したもの (森・菅沼, 2013), マインドフルネスの効果を時間的展望との関連で検討したもの (唐木ら, 2012), 自閉症スペクトラム障害傾向や社交不安などとマインドフルネスとの関連を検討したものなどがある。

3.2. 効果研究

抑うつを対象としたものととして, マインドフルネス呼吸法が抑うつに及ぼす効果を検討したもの (前川・越川, 2010), 抑うつ程度と抑うつ対処スタイルに対するマインドフルネス・トレーニング (2 週間) の効果を検討したもの (亀沖ら, 2011), うつ傾向者に対するマインドフルネス短期訓練 (2 週間) の効果を検討したもの (木村・佐藤, 2012), 抑うつ症状に対する集団マインドフルネ

ス認知療法 (6 週間) の効果を検討したもの (入江・横光, 2011), MBCT を基にして施行されたマインドフルネス・プログラム (8 週間) の抑うつ低減効果を検討したもの (越川ら, 2010; 近藤ら, 2012; 島津ら, 2012), マインドフルネス諸技法 (8 週間) が抑うつと身体的指標に及ぼす影響を検討したもの (越川ら, 2012) などがある。

抑うつ以外では, マインドフルネストレーニング (2 週間) が攻撃性の低減に及ぼす効果を検討したもの (富村ら, 2011), マインドフルネストレーニング (2 週間) を自閉症スペクトラム特性の高い大学生に実施したもの (久貝・伊藤, 2011), マインドフルネス実習 (2 週間) が成人吃音者のパフォーマンスに与える影響を検討しているもの (灰谷ら, 2012), 苦痛耐性課題を用いてマインドフルネストレーニング (4 週間) の効果を検討し, 心理教育とエクササイズへの納得の影響も併せて検討しているもの (永田ら, 2011), 社会人のストレス低減を目的として, e ラーニングシステムを用いてマインドフルネストレーニング (4 週間) を行ったもの (大屋ら, 2012), マインドフルネス行動療法 (5 セッション) を広場恐怖を伴うパニック障害に適用したもの (園田ら, 2012), MBCT を基にしたマインドフルネス・プログラム (8 週間) が気づきと受容・脱中心化に及ぼす影響を検討したもの (近藤ら, 2013), 母親の不安に対するマインドフル・ヨーガの効果を検討したもの (相馬・越川, 2010), 不眠症状との関連を検討したもの (岡島, 2013), 幸福感への影響を検討したもの (高田ら, 2012), あるいは重心動揺を精神状態の身体表現の一つとしてとらえてマインドフルネス諸技法 (8 週間) の効果を検討したもの (高橋・越川, 2013; 越川・古屋, 2011) などがある。また, 他の技法との効果比較として, マインドフルネス呼吸法 (2 週間) と自己教示訓練 (2 週間) の不安低減効果を検討したものもある (越川・渡邊, 2013)。他に, 効果研究そのものではないが, 矯正施設におけるマインドフルネス導入における課題を考察したものがある (安河内・吉村, 2013)。

尺度の開発に関するものとして、マインドフルネスの重要な要素であるコンパッションや逆転項目のみの因子をもたない尺度の開発を試みているもの(前川, 2013; 前川・越川, 2011, 2012, 2013), 日本語版 Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) の開発を試みているもの(若松ら, 2011), DBT の6つのマインドフルネス・スキルを基に尺度を作成しマインドフルネスの構成要素を検討しているもの(宮崎・木村, 2012), などがある。

また、他の技法との関連を検討したものとして、フォーカシングやナラティブとマインドフルネスの関連を検討したもの(筒井・菅村, 2013)がある。

4. 今後の展開

最後に今後の展開として、以下の10項目をあげておきたい

4.1. 脳の構造と機能における効果

ここまでで紹介していないもので今後の展開について言及する際に欠かせない領域がある。それはマインドフルネスと脳の関連を扱う研究である。マインドフルネスを含めた瞑想と脳の関連については貝谷・熊野(2007)に詳しいが、同じ手続きで瞑想を実習しても、そこで生じていることは個々人で異なっていることが予想される。これまでの知見からも、とくに熟達者と初心者の違いは大きいことがわかっている(Gard et al., 2011)。瞑想実習の継続に伴う脳の構造と機能の変化に関する神経科学的データは、効果が目に見えにくい瞑想実習のモチベーションを高め、維持することに役立つものである。また、効果機序を明らかにする上でも非常に重要である。例えば、藤野(2013)はfMRIを用いた実験結果に基づき、マインドフルネス瞑想時は、身体感覚情報をありのままに受け入れることで自己参照が減少し現在の経験に気づきやすくなるということを神経科学的な

側面から示しているが、このことはマインドフルネス瞑想の感覚に注意を向ける側面がうつや不安に特徴的な否定的な自己参照から離れることを促進することを示唆しており、マインドフルネス瞑想の効果機序を神経科学の側面から明らかにする上で興味深いものである。この知見はまた、マインドフルネスの実習に当たっては認知的な要素ではなくて身体感覚に注意を向けることが重要である可能性を示しているかもしれない。このように、マインドフルネスと脳に関する研究は、実習者のモチベーションの向上、効果機序や実習のポイントを明らかにする上で、今後のますますの展開が期待される領域である。

また心理介入技法は、行動療法や認知行動療法のように症状の軽減を直接のターゲットとして思考や行動を変えようとする技法、マインドフルネスを基盤とする療法や森田療法のように症状の軽減や症状があってもそれに過度に悩まされず日常生活を送ることを助ける技法、マインドフルネス瞑想のように思考や感覚を特に変えようとせずそれらに注意を向ける技法と分類することができる。それぞれの効果機序の相違を明らかにする上でも、それぞれが脳のどの部位や機能に働きかけるのか、また逆にそれぞれの部位や機能に最も効果的に働きかける技法の特徴は何なのかなどについての研究も、これからの展開が期待されるものである。

4.2. 認知実験等の客観的指標によるアプローチ

注意やワーキングメモリなどの認知実験によって、マインドフルネスの効果機序を明らかにしようとする実験的研究もまた発展が期待される領域である。脳に関する研究は特別な装置をもたない機関では進めにくいだが、認知実験であれば大学の研究室レベルで実行可能である。マインドフルネスの状態や効果は外に現れる行動のみでは十分に把握できない部分があるため、質問紙による主観的指標を用いた研究だけでなく、認知・生理に関わる客観的指標を用いた研究も進めて、どちらも

が全体としてバランスよく展開していくことが望まれる。

4.3. 質問紙の開発と洗練

こうした実証的研究を支えるものとして、適切な尺度の開発は欠かせない。先に述べたように現在も新たな尺度の開発が試みられているが、それらの開発と洗練を通してマインドフルネスの諸特性がさらに明確になることが期待される。

4.4. 肯定的側面の査定

臨床領域であるとともに、研究の従属変数がつやや不安などの症状が中心となるが、介入研究では肯定的な従属変数、例えば幸福感、満足感、自己や他者への信頼感なども併せて査定することが望まれる。症状の軽減＝幸福ではないからである。また症状を抱えたままでも、それに過度にとらわれずに日常を生きていく力を育成できるところに、マインドフルネス瞑想の強みの一つがあるからである。

4.5. 介入研究による実証

質問紙によって明らかになったマインドフルネスと他の諸特性との関連を、実際の介入研究によって検証する手続きもまた、マインドフルネスの作用機序を明らかにする上で今後の展開が期待されるものの一つといえる。質問紙調査で明らかになった関連が、必ずしも実際の介入研究で再現されるとは限らない。再現されることのみが重要なのではなく、再現されないことに関わる要因分析もまた、実際の効果機序を明らかにしていく上で欠かせないものである。

4.6. 要因分析的研究

これまでの研究で比較的一貫している結果として、マインドフルネス瞑想に関わる諸要素の中でも、「(内的事象に) 反応しないこと」「意識的に行動すること」がメンタルヘルスの改善と関連していることをあげることができる。なぜこれらがメ

ンタルヘルスに効果をもつのか、ただ反応しないことが重要なのかそれとも反応せずに情報を収集することが重要なのか、意識的に行動することが重要なのかそれとも自己否定を伴わずに意識的に行動することが重要なのかなど、より要因分析的な研究も、今後の展開が待たれるものである。

また、自分の状態をありのままに感じるというのはマインドフルネスの要素であるが、マインドフルネスというのはそれを否定的に判断せずに受容的に受けとめてはじめて成立する状態である。マインドフルネスの一つ一つの要素や全体得点だけをを用いると、実は否定的な自己注目が高まっただけでマインドフルネスな状態は育成されていないということが起こりうる。今後は、マインドフルネスを構成する諸要素の組み合わせとその効果に注目したパターン分析的研究が望まれる。

4.7. 長期的スパンでの効果研究

瞑想諸技法は1回の実践でも心理状態に効果をもちうるが、継続的な実践によって心理特性にも効果を期待できることから、より長期的なスパンでの効果研究が望まれる。

4.8. モティベーション維持のための方法論

長期的スパンの効果研究を可能とするための基礎研究として、実習者のモチベーション維持に関する方法論の研究が欠かせない。これらもまた今後の重要な研究課題である。

4.9. 研究対象の拡大

研究対象に関しては、マインドフルネスを中核とするMBSRが、特定の症状をターゲットとせず、あらゆる精神的苦悩を対象としていることから(ただし、自殺企図と薬物依存は除外している)、対象はさらに広がっていくことは間違いない。これまでの研究にもその萌芽は見られており、例えば介護・看護・教育・心理相談などの対人関係職種の人々のメンタルヘルス維持および仕事の質の向上をサポートするプログラム、精神疾患だけでなく身

体疾患に苦しんでいる方への介入プログラム、矯正領域における再犯予防のためのプログラム、教育領域における児童・生徒・学生のストレスマネジメントや集中力の向上などをサポートするプログラム、被災された方のメンタルヘルス改善のためのプログラムにマインドフルネスを組み入れていくことなどをあげることができる。また今後、さらに大きく展開していく領域として産業界における適用があげられる。アメリカではアップル社、グーグル社、世界銀行などの名だたるリーディングカンパニーのトップがマインドフルネスを評価しその導入を薦めており、既にマインドフルネスが一大市場となっている。このブームの背景には、マインドフルネス瞑想が不安やうつなどのネガティブな症状の改善・予防だけでなく、ひらめきや冷静な判断などのポジティブな特性の増強にも有効であると実証されてきていることがある。マインドフルネスの汎用性の高さから適用対象の拡大は続くであろうが、同時に、今後は適用を控えた方がよい場合についても併せて明確にしておくことが必要であると考えられる。

4.10. さらに大きな展開をめざして

最後に、少し大きな視野からの期待を述べたい。もともとマインドフルネス瞑想は仏教における修行の一要素として実習されていたものである。修行は人間の行動変容の技術ととらえることができ、マインドフルネス以外にも日常の社会生活に適用可能なものが多くある。例えば、戒律もその一つであり、中でも五戒は一般の社会生活を営んでいる場合の行動指針としてとらえることができる。五戒の内容は、不殺生戒（生きものを故意に殺傷しない）、不偷盗戒（人の物を、故意に自分のものにしない）、不淫戒（不適切な性関係をもたない）、不妄語戒（嘘をつかない）、不飲酒戒（アルコール・薬物など陶酔させるものをとらない）であるが、これらはいずれも刹那的で衝動的な快を求める傾向から離れ長期的な幸せを得るために役立つ事項であるとともに、様々な価値観をもつ

人々がお互いを尊重して共生社会を実現する際に役立つ事項のルール化であるともみることができ。こうした行動指針を選択し実践することが、マインドフルネス瞑想の効果や身心・脳にどういよう影響を及ぼすのかについても今後の展開を期待したい。他に伝統的宗教の修行から着想されるものとして、規則正しい生活はマインドフルネス瞑想の効果および脳の機能やストレス耐性を向上させるのか、利他的行動はマインドフルネス瞑想の効果および幸福感や充実感を向上させるのかなどをあげることもできよう。これらの研究を進めることは、心理学研究が個人のメンタルヘルスを超えて現代社会の大きな課題である真の共生社会の実現に大きく貢献する道筋になると感じている。

ブームと化しているともいえるマインドフルネスをめぐる現在の状況は、われわれ心理学者が手にしている実証的データが示すところを超えた期待から起こっている。1970年代の瞑想ブームの後に残されたものはほとんど何もなかったことを心にとどめて、現在のこのブームに足をとられることなく着実な実証研究を積み重ね、未来に向けて歩みを進めていくことが強く望まれる。

参考文献

- Bond, Kenneth; Ospina, Maria; Hooton, Nicola; Bialy, Liza; Dryden, Donna M.; Buscemi, Nina; Shannahoff-Khalsa, David; Dusek, Jeffrey & Carlson, Linda E. (2009) Defining a complex intervention: The development of demarcation criteria for "meditation". *Psychology of Religion and Spirituality*, 1 (2), 129-137.
- Chien, Wai Tong & Thompson, David R. (2014) Effects of a mindfulness-based psychoeducation programme for Chinese patients with schizophrenia: 2-year follow-up. *The British Journal of Psychiatry*, Vol 205 (1), 52-59.
- フェルナー, カーリー・石山一舟 (2013) 「西洋のマインドフルネス志向の心理療法と外来森田療法との比較研究.」『日本森田療法学会雑誌』24 (1), 102-103.
- 藤野正寛 (2013) 「平静さの神経科学」『身心変容技法研究』3, 89-103.

- 藤田彩香・橋本壘・嶋田洋徳 (2013) 「児童に対するマインドフルネストレーニングが ADHD 症状改善に及ぼす影響」『発達研究：発達科学研究教育センター紀要』27, 63-70.
- Gard, Tim; Hölzel, Britta K.; Sack, Alexander T.; Hempel, Hannes; Lazar, Sara W.; Vaitl, Dieter and Ott, Ulrich (2011) Pain attenuation through mindfulness is associated with decreased cognitive control and increased sensory processing in the brain. *Cerebral Cortex*, 22(11), 2692-2702.
- 灰谷知純・佐々木淳・熊野宏昭 (2012) 「呼吸に焦点を当てるマインドフルネスのエクササイズが成人吃音者の苦手場面におけるパフォーマンスに与える影響の検討」『日本行動療法学会大会発表論文集』38, 282-283.
- 花澤寿 (2012) 「摂食障害の病理とマインドフルネス：「時間」と「身体」からの考察」『千葉大学教育学部研究紀要』60, 395-400.
- 春木豊・小西喜朗・大賀英史 (2012) 「マインドフルネスのフィードバックとバイオフィードバックの比較検討：バイオフィードバックの源流と展望を探る理論的考察 その1」『バイオフィードバック研究』39(1), 45. (学術総会抄録)
- 春木豊・石川利江・河野梨香 (2008) 「「マインドフルネスに基づくストレス低減プログラム」の健康心理学への応用」『健康心理学研究』21(2), 57-67.
- 林潔 (2011) 「マイクロカウンセリングとマインドフルネス」『マイクロカウンセリング研究』6(1), 24-30.
- Hayes, Steven C.; Follette, Victoria M.; Linehan, Marsha M., (Eds) (2004) *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press. (春木豊監修 / 武藤崇・伊藤義徳・杉浦義典監訳 (2005) 『マインドフルネス&アクセプタンス』ブレーン出版.
- 平野美沙・湯川進太郎 (2013) 「マインドフルネス瞑想の怒り低減効果に関する実験的検討」『心理学研究』84(2), 93-102.
- 久貝このみ・伊藤義徳 (2011) 「自閉症スペクトラム特性の高い大学生を対象としたマインドフルネストレーニングの効果：共感性を媒介変数として」『日本行動療法学会大会発表論文集』37, 438-439.
- 久本博行 (2008) 「行動、思考から注意へ：行動療法の変遷とマインドフルネス (Mindfulness)」『関西大学社会学部紀要』39(2), 133-146.
- 細井昌子 (2012) 「マインドフルネスを介した痛み緩和は、脳内での認知的コントロールの減少と感覚処理の増加と関連している (海外文献)」『心身医学』52(10), 969.
- 今井留美・古橋啓介 (2011) 「大学生に対するマインドフルネスを取り入れたストレス対処技術訓練の効果」『福岡県立大学心理臨床研究：福岡県立大学心理教育相談室紀要』3, 41-47.
- 井上和臣 (2012) 「マインドフルネスに基づく認知療法 (MBCT) の利点とは何か」『精神医学』54(4), 362-364.
- 井上ウイマラ (2012) 「こころと身体をほぐそう マインドフルネス瞑想の基本と実践」『緩和ケア』22(6), 511-513.
- 入江智也・横光健吾 (2011) 「抑うつ症状に対する集団マインドフルネス認知療法の効果」『日本行動療法学会大会発表論文集』37, 436-437.
- 伊藤佐陽子・新井勲・安藤満代・相馬花恵 (2013) 「小児がん患者と家族へのストレス低減法としてのマインドフルネスに関する活動報告：病気の子どもができるヨーガ・プログラムの開発」『沖縄女子短期大学紀要』26, 95-102.
- 伊藤義徳 (2007) 「パニック障害の認知行動療法：残存症状にマインドフルネストレーニングを適用した症例 (コロキウム報告)」『行動療法研究』33(2), 196.
- 伊藤義徳 (2011) 「慢性疼痛への認知行動療法：マインドフルネスに基づく集団認知行動療法における1症例」『Monthly Book Medical Rehabilitation』138, 46-52.
- 伊藤義徳・安藤治 (2005) 「マインドフルネスの講義が受講生の認知-感情状態に及ぼす影響—食べる瞑想を中核とした心理教育の効果」『トランスパーソナル心理学 / 精神医学』6(1), 55-62.
- 井沢功一郎 (2000) 「境界性人格障害の認知行動療法—リネハンの弁証法的行動療法」『現代のエスプリ』392, 192-200.
- Kabat-Zinn, Jon (1990) *Full catastrophe living*. New York: Delacorte Press. (春木豊訳 (1993/2007) 『マインドフルネスストレス低減法』北大路書房 (実務教育出版より 1993 年に出版された訳書の復刊).
- 貝谷久宣・熊野宏昭編 (2007) 『マインドフルネス・瞑想・坐禅の脳科学と精神療法』新興医学出版社.
- 亀沖彩乃・名倉聡史・佐藤健二 (2011) 「マインドフルネス・トレーニングの効果の検討：抑うつ傾向者を対象として」『日本行動療法学会大会発表論文集』37, 440-441.

- 亀田公子 (2014) 「心の訓練・マインドフルネスで得られるもの」『*刑政*』125, 62-73.
- 唐木瞬也・千葉浩彦・伊藤義徳 (2012) 「マインドフルネスにおける「今ここ」の重要性」『*日本行動療法学会大会発表論文集*』38, 276-277.
- 笠置浩史 (2010) 「部活動指導におけるメンタル・トレーニングの導入：〈マインドフルネス・メディテーション〉を中心に」『*教育學雑誌*』45, 191-204.
- 勝倉りえこ・伊藤義徳・根建金男・金築優 (2009) 「マインドフルネストレーニングが大学生の抑うつ傾向に及ぼす効果：メタ認知的気づきによる媒介効果の検討」『*行動療法研究*』35(1), 41-52.
- 木村安李・佐藤健二 (2012) 「抑うつ傾向者に対するマインドフルネス短期訓練の効果：ワーキング・メモリと注意機能に着目して」『*日本行動療法学会大会発表論文集*』38, 278-279.
- 北川嘉野・武藤崇 (2013) 「マインドフルネスの促進困難への対応方法とは何か」『*心理臨床科学*』3(1), 41-51.
- 甲田宗良 (2012) 「マインドフルネス認知療法によるうつ病の再発予防と抑うつ気分欲求 (Need for being soaked in depression) の提案」『*行動科学*』50(2), 143-149.
- 小久保勲 (2013) 「慢性うつ病者支援におけるマインドフルネス瞑想の意義」『*心理臨床学研究*』31(3), 410-420.
- 近藤育代 (2006) 「自律訓練法およびマインドフルネス認知療法における注意機能の臨床的效果について」『*学術研究 教育心理学編*』55, 35-45.
- 近藤育代・島津直実・越川房子 (2012) 「マインドフルネス・プログラムの抑うつ低減効果に関する研究(1)」『*日本心理学会第76回大会発表論文集*』, 882.
- 近藤育代・島津直実・越川房子・相馬花恵・石井康智 (2013) 「マインドフルネス・プログラムが気づきと受容・脱中心化に及ぼす影響」『*日本心理学会第77回大会発表論文集*』, 284.
- 小西喜朗・大賀英史・春木豊 (2012) 「マインドフルネスのフィードバックとバイオフィードバックの比較検討」『*バイオフィードバック研究*』39(1), 32-38.
- 越川房子 (2010a) 「マインドフルネス認知療法：注目を集めている理由とその効果機序」『*ブリーフサイコセラピー研究*』19(1), 28-37.
- 越川房子 (2010b) 「日常生活におけるマインドフルネス瞑想の適用」『*精神科*』17(2), 167-172.
- 越川房子 (2011) 「マインドフルネス認知療法」『*日本森田療法学会雑誌*』22(1), 11-15.
- 越川房子 (2012) 「マインドフルネス認知療法の視点から」(森田療法と“第三世代”の認知行動療法)『*日本森田療法学会雑誌*』23(1), 33-37.
- 越川房子 (2013a) 「マインドフルネスとMBCT」『*臨床心理学*』13(2), 196-201.
- 越川房子 (2013b) 「マインドフルネス認知療法：レーズン・エクササイズの実例を含めて」『*認知療法研究*』6(1), 9-19.
- 越川房子 (2013c) 「マインドフルネス認知療法と森田療法：観ることが症状との関係性を変える」『*日本森田療法学会雑誌*』24(1), 35-38.
- 越川房子・古谷美帆・田辺彩 (2011) 「身心の動揺におけるマインドフルネス技法の効果」『*日本心理学会第75回大会発表論文集*』, 898.
- Koshikawa, Fusako & Ichii, Masaya (1996) An experiment on classification methods of meditation methods: On procedures, goals and effects. In Y. Haruki, Y. Ishii, & M. Suzuki (Eds.), *Comparative and psychological study on meditation* (pp. 213-224). Delft, the Netherlands: Eburon.
- 越川房子・落合はるか・齋藤翔一郎・前川真奈美 (2012) 「マインドフルネス技法が抑うつに与える影響」『*日本心理学会第76回大会発表論文集*』, 881
- 越川房子・島津直実・近藤育代 (2010) 「マインドフルネス・プログラムの抑うつ低減効果：マインドフルネスの主要素を指標として」『*日本教育心理学会総会発表論文集*』52, 357.
- 越川房子・渡邊美和子 (2013) 「マインドフルネス呼吸法と自己教示訓練の不安低減効果」『*日本心理学会第77回大会発表論文集*』, 906
- 熊野宏昭 (2012) 「マインドフルネスはなぜ効果をもつのか」『*心身医学*』52(11), 1047-1052.
- 熊野宏昭 (2013) 「特集 日本一わかりやすい！ マインドフルネスと新世代の認知行動療法」『*精神看護*』16(5), 19-41.
- 國吉知子 (2013) 「調整的音楽療法 (Rmt) の実践と展望—マインドフルネスとの関連性—」『*論集*』60(2), 65-80.
- Linehan, Marsha M. (1993) *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford press. (大野裕監訳 (2007) 『境界性パーソナリティ障害の弁証法的行動療法』誠心書房)
- 前川真奈美 (2013) 「新たなマインドフルネス測定尺度作成の試み：尺度開発に向けた項目の検討」『*早稲田大学大学院文学研究科紀要*』第1分冊 59,

- 41-55.
- 前川真奈美・越川房子 (2010) 「マインドフルネス呼吸法が抑うつに及ぼす効果：大学生を対象としたメンタルヘルス対策の検討」『日本教育心理学会総会発表論文集』52, 358.
- 前川真奈美・越川房子 (2011) 「マインドフルネス尺度作成の試み」『日本心理学会第75回大会発表論文集』, 893.
- 前川真奈美・越川房子 (2012) 「6因子マインドフルネス尺度の開発」『日本心理学会第76回大会発表論文集』, 880.
- 前川真奈美・越川房子 (2013) 「6因子マインドフルネス尺度の妥当性の検討」『日本心理学会第77回大会発表論文集』, 854.
- マーサー, ジョン (2013) 「マインドレスネスとマインドフルネス：森田療法とマインドフルネスに基づく介入法群に注意を向ける」『日本森田療法学会雑誌』24(1), 101.
- 松尾奈緒美・佐藤健二 (2012) 「マインドフルネス特性の差による情動制御メカニズムの違いの検討：距離を置くスキルに焦点をあてて」『日本行動療法学会大会発表論文集』38, 280-281.
- 宮崎昭・木村真奈美 (2012) 「DBT マインドフルネス尺度の作成：マインドフルネスの要素の検討」『日本行動療法学会大会発表論文集』38, 272-273.
- 三好裕子・永浦拓・岩井圭司 (2013) 「更年期の身体的精神的症状に及ぼすマインドフルネスの影響」『心身医学』53(9), 865-873.
- 溝部祐香・岩橋宗哉 (2012) 「マインドフルネスの作用メカニズムと効果について—パースペクティブ・テイキング, 自己関連づけとの関係から—」『福岡県立大学心理臨床研究：福岡県立大学心理教育相談室紀要』4, 35-41.
- 森春菜・菅沼憲治 (2013) 「アサーション及びマインドフルネスと心理的 Well-being の関連の検討」『日本心理臨床学会第32回大会論文集』, 407.
- 守谷賢二・斎藤富由起 (2013) 「弁証法的行動療法におけるマインドフルネス尺度作成の試み」『国際経営・文化研究』17(2), 15-22.
- 本末幸子・久保義郎 (2010) 「マインドフルネスが自尊心感情に与える影響：ソシオメーター理論に注目した検討」『日本行動療法学会大会発表論文集』36, 334-335.
- 武藤崇 (2011) 「自分の〈こころ〉との新しいつきあい方：マインドフルネスとは何か」『心理臨床科学』1(1), 13-15.
- 永田祐矢・久貝このみ・伊藤義徳 (2011) 「マインドフルネストレーニングが苦痛耐性課題に及ぼす影響：心理教育とエクササイズへの「納得」の影響を重視して」『日本行動療法学会大会発表論文集』37, 460-461.
- 中村敬 (2012) 「森田療法はうつ病治療に有用か：マインドフルネス認知療法との比較から」『精神医学』54(4), 358-361.
- 中野和・田名場忍 (2013) 「状態としてのマインドフルネスと自己制御・抑うつとの関連」『弘前大学大学院教育学研究科心理臨床相談室紀要』10, 1-12.
- 名嘉一幾・郷堀ヨゼフ・大下大圓・得丸定子 (2012) 「学校における瞑想実践とその評価」『上越教育大学研究紀要』31, 253-264.
- 名倉聡史・亀沖彩乃・佐藤健二 (2011) 「マインドフルネスが感情刺激への反応に及ぼす効果」『日本行動療法学会大会発表論文集』37, 448-449.
- 西優子・今井正司・金山裕介・熊野宏昭 (2013) 中学生におけるディタッチト・マインドフルネスの機能が抑うつの持続要因となる反芻に及ぼす影響. 早稲田大学臨床心理学研究, 12(1), 55-62.
- 小椋美佳・柴田健 (2011) 「注意機能を媒介とした怒りの受容の可能性：マインドフルネス認知療法を用いて」『秋田大学臨床心理相談研究』10, 9-17.
- 岡島義 (2013) 「不眠症状とマインドフルネス, アクセプタンスの関連性に関する検討」『日本心理臨床学会第32回大会論文集』, 138.
- 大賀英史・扇原淳・中村京子 (2010) 「歩行等の日常行動を非日常の場で意識的に行うことが日常生活に及ぼす効果—マインドフルネスを応用した秩父札所巡り」『ウォーキング研究』14, 87-93.
- 大野裕総監修・大正大学弁証法的行動療法研究会ほか監修・翻訳 (2005) 『境界性パーソナリティ障害の理解：弁証法的アプローチ』日本心理臨床研究所.
- 大屋覚・宮崎球一・今井正司・熊野宏昭 (2012) 「eラーニングシステムを介したマインドフルネストレーニングの実践が社会人のストレス低減に及ぼす影響」『日本行動療法学会大会発表論文集』38, 284-285.
- 斎藤翔一郎・越川房子 (2010) 「高校生におけるテスト不安と脱中心化傾向に関する一考察：マインドフルネス概念を中心に」『日本教育心理学会総会発表論文集』52, 541.
- Segal, Zindel V.; Williams, J. Mark G. & Teasdale, John D. (2002) *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press. (越川房子監訳 (2007) 『マインドフルネス認知療法』北大

- 路書房).
- 島津直実・近藤育代・越川房子 (2012) 「マインドフルネス・プログラムの抑うつ低減効果に関する研究 (2)」『日本心理学会第76回大会発表論文集』, 883.
- 園田順・武井美智子・高山巖・前田直樹 (2012) 「広場恐怖を伴うパニック障害に対するマインドフルネス行動療法の適用」『日本行動療法学会大会発表論文集』38, 108-109.
- 相馬花恵・越川房子 (2010) 「母親の不安にマインドフルネスが与える影響の検討: 理想と現実の差異に着目して」『日本教育心理学会総会発表論文集』52, 477.
- 相馬花恵・越川房子 (2013) 「母親に対するマインドフル・ヨーガの効果検討」『子育て研究』3, 8-17.
- 杉浦義典 (2008) 「マインドフルネスにみる情動制御と心理的治療の研究の新しい方向性」『感情心理学研究』16(2), 167-177.
- Sugiura Y, Sato A, Ito Y, Murakami H (2012) Development and Validation of the Japanese Version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness* 3, 85-94.
- 高田圭二・杉浦義典・守谷順・竹林由武・田中圭介・田村紋女 (2012) 「マインドフルな観察の幸福感への影響」『日本心理学会第76回大会発表論文集』, 455.
- 高橋直士・越川房子 (2013) 「マインドフルネス技法の不安低減効果」『日本心理臨床学会第32回大会論文集』, 525.
- 高橋良博・林潔・李同帰・高橋浩子 (2011) 「マインドフルネスとポジティブ心理学」『駒澤社会学研究』43, 105-119.
- 高橋良博・林潔・高橋浩子・長澤里絵 (2012) 「マインドフルネス尺度についての一考察」『駒澤大学心理学論集』, 14, 19-24.
- 田中圭介・神村栄一・杉浦義典 (2013) 「注意制御, マインドフルネス, 脱中心化が心配へ及ぼす影響」『パーソナリティ研究』22(2), 108-116.
- 田中圭介・杉浦義典・神村栄一 (2010) 「心配に対する注意訓練とマインドフルネスの比較」『人間科学研究』5, 47-55.
- 田中圭介・杉浦義典・清水健司 (2011) 「マインドフルネス瞑想の心配への効果: 媒介変数の検討」『認知療法研究』4(1), 46-56.
- 田中圭介・杉浦義典・竹林由武 (2013) 「注意の定位機能とマインドフルネス傾向の関連: 注意の喚起機能による調整効果」『パーソナリティ研究』22(2), 146-155.
- 田中圭介・竹林由武・杉浦義典 (2011) 「注意機能の多次元構造とマインドフルネスとの関連」『日本行動療法学会大会発表論文集』37, 470-471.
- 立石彩美・小谷野康子 (2011) 「対人援助職へのマインドフルネストレーニングの効果—文献レビュー—」『医療看護研究』8(1), 16-23.
- ティク・ナット・ハン (2013) 「五つのマインドフルネス・トレーニング (五戒) を実践すればうつ病も治せる: ブッダの教えた四つの聖なる真理」『Samgha Japan』15, 101-120.
- 富村盛理・田代恭子・伊藤義徳 (2011) 「マインドフルネストレーニングが攻撃性の低減に及ぼす効果: 怒りの表出傾向を考慮に入れて」『日本行動療法学会大会発表論文集』37, 446-447.
- 筒井亮太・菅村玄二 (2013) 「マインドフルネスとフォーカシング及びナラティヴの関連性」『日本心理学会第77回大会発表論文集』, 363.
- 宇佐美麗・田上恭子 (2012) 「マインドフルネスと抑うつとの関連: 自己制御の働きに着目して」『弘前大学教育学部紀要』107, 131-138.
- 若松清江・境泉洋・佐藤健二・川野卓二・坂田浩・福田ステイブ利久 (2011) 日本語版 Mindful attention awareness scale (MAAS) の開発: 注意機能とマインドフルネスおよび抑うつとの関連についての検討」『日本行動療法学会大会発表論文集』37, 462-463.
- 山口摩弥・今井正司・熊野宏昭 (2013) 「非致命的トラウマ経験者における想起視点と臨床症状及びディタッチト・マインドフルネスとの関連」『早稲田大学臨床心理学研究』12(1), 101-108.
- 安河内佳乃 (2012) 「筑紫少女苑 マインドフルネス: Mindfulness」『刑政』123(4), 134-141.
- 安河内佳乃・吉村仁 (2013) 「マインドフルネスプログラム構築における諸課題」『犯罪心理学研究』(大会発表抄録集) 51 (特別号), 36-37.
- 吉益光一・大賀英史・加賀谷亮・北林蒔子・金谷由希 (2012) 「親子関係とマインドフルネス」『日本衛生学雑誌』67(1), 27-36.
- 吉村仁 (2014) 「ある矯正施設において実践したマインドフルネスプログラムによる女子少年たちの心の変容についての探索的検討」『人間性心理学研究』31(2), 159-171.

Mindfulness in Japanese clinical psychology : The journey thus far, and future directions

Fusako Koshikawa

Faculty of Letters, Arts and Sciences, Waseda University

The aim of this paper is to describe the situation surrounding mindfulness primarily in the field of clinical psychology in Japan. Mindfulness-based therapy has recently drawn considerable attention in Japan, influenced by a rapid increase of studies in Europe and the United States in the 2000s. However, the concept of mindfulness and mindfulness meditation techniques were already introduced to Japanese psychologists in the 1990s. Some reasons for the recent increased interest are presented in the first section. In the second and the third sections, articles on psychology and reports at the annual meetings of academic societies are reviewed to discern research trends. In the last section, future challenges are presented.

Key words : mindfulness, clinical psychology, research