

メンタルヘルス向上のためのセルフコンパッション研究の動向と今後の展望

萩原志織¹ 甲田宗良²

Trends and future perspectives in current studies of self-compassion for mental health improvement.

Shiori HAGIHARA¹ and Munenaga KODA²

Abstract

Mental health problems among young people, especially university students, are serious in Japan. Several studies have shown that the cultivation of self-compassion is effective for improving mental health, and the number of studies has increased over the years. The definition of self-compassion includes (1)self-kindness, (2)sense of common humanity and (3)mindfulness. Therefore, we reviewed the positive impact of self-compassion on mental health and the effectiveness of programs that cultivate for self-compassion. However, previous studies have revealed that some people found it difficult to incorporate self-compassion into their lives and attitude. We also reviewed previous research that examined these issues. However, it is not clear why or how some people have difficulty accepting self-compassion. Therefore, we have to engage in empirical research investigating for this idea(e. g. , investigate the detail of the individual life story).

Key Words: self-compassion, fear of compassion, mental health

¹ 徳島大学大学院総合科学教育部臨床心理学専攻 Master Course of Clinical Psychology, Graduate School of Integrated Arts and Science, Tokushima University

² 徳島大学大学院社会産業理工学研究部 Graduate School of Technology, Industrial and Social Sciences, Tokushima University

1. 本邦におけるメンタルヘルスの問題

若者のメンタルヘルス問題は、本邦において解決のために取り組むべき課題の一つである。2018年に実施された厚生労働省の人口動態統計によると、15歳～39歳の最も多い死因は自殺となっており、少子高齢化が進む我が国の現状において（総務省, 2019; 内閣府, 2014）、若者のメンタルヘルス問題は率先して考慮すべき点である。また世界的にも特に大学生のメンタルヘルスに関する問題は重要視されており、日本を含むアジア圏においては、抑うつ症状を呈する大学生が38%いるという報告がある（Steptoe, Tsuda, Tanaka, & Wardle, 2007）。さらにメンタルヘルスに不調を抱える大学生は、学業面におけるパフォーマンスにネガティブな影響があるとされている（Richardson, Abraham & Bond, 2012）。

大学生のメンタルヘルス問題は留年といった就学状況にも表れやすく、中でもうつ病は自殺のリスクも高い疾患とされている（三浦・青木, 2009）。大学生のうつ病の要因としては、ライフスタイルの変化、家族関係の変化など、様々な要因が挙げられる（National Institute of Mental Health, 2003）。また、大学生は青年期に重なる時期であり、自己注目が青年期の抑うつのリスクファクターであるという知見もある（坂本, 1997）。これらのことから、大学生のうつ病は環境面や精神面からの影響を強く受けていると言える。

以上のことを踏まえると、若者の中でも特に大学生は、様々な要因からメンタルヘルス不調を訴える可能性がある。そして今後の学生生活等、多くの場面で支障を来す恐れがある。このことから、大学生のメンタルヘル

ス問題について検討することには意義があると考えられる。

2. セルフコンパッション

(1) セルフコンパッションの定義

近年メンタルヘルス向上に関して、セルフコンパッションという心理学的概念が注目されている。セルフコンパッションとは、ネガティブな状況に陥っても、自分を非難するのではなく、自分自身に思いやりの気持ちを持ってポジティブに接することである（Neff, 2003a）。またセルフコンパッションは、自分への思いやり（self-kindness）、共通の人間性（common humanity）、マインドフルネス（mindfulness）の、三つの構成要素から成り立っており、その三要素を説明する際、自己批判（self-judgement）、孤立（isolation）、過度の同一化（over-identification）がそれぞれ対のものとして表現されている。自分への思いやりは、苦痛や失敗を経験した際、自分を非難し、厳しく接するのではなく、優しい気持ちを向けることとされている。共通の人間性は、苦痛や失敗等は、誰しもが経験するものである、という視点を持つことである。苦しい経験をし、自分だけが不完全だと考え孤立するのではなく、生きていくうえで、全ての人々が共通して経験しているものと考え、苦痛を緩和していくことにつながっている。マインドフルネスは、自分が経験した苦痛に対し、過度にネガティブな反応を示すのではなく、それに対し、バランスのとれた状態を保つことである。ネガティブな考えにとらわれすぎることではなく、現実には起こっていることに、意識を集中させるようにすることである。

国内外におけるセルフコンパッション研究の広がりには、セルフコンパッションを測定する尺度開発からも、見ることができる。Neff (2003b) は、Self-Compassion Scale (以下、SCS) を開発しており、その日本語版や短縮版も作成されている (有光, 2014; 有光・青木・古北・多田・富樫, 2016)。ただ、この尺度は、セルフコンパッションを包括的に捉える高次1因子モデルでは適合度が低いことが指摘されている (Costa, Marôco, Pinto-Gouveia, Ferreira, & Castilho, 2015)。このことから、セルフコンパッションを多面的に捉えることにおいては優れているが、包括的に捉えることができる尺度の開発が必要と考えられている。この指摘から、Leary, Terry, Allen, & Guadagno (2011) は、セルフコンパッションを包括的に測定する、セルフコンパッション反応尺度 (Self-Compassionate Reactions Inventory, 以下 SCRI) を開発し、さらに宮川・谷口 (2016a) により、その邦訳版も作成されている。SCS との具体的な相違点としては、場面想定法を用い、それに対する行動や考えは、どのようなものであるかを問いかけていることが挙げられる。一方で、SCS の発展も試みられている。Neff et al.

(2020) では、11歳から15歳の若者を対象とした Self-Compassion Scale for Youth (SCS-Y) が開発されており、信頼性と妥当性が確認されている。

また本邦では、内田他 (2020) により、セルフコンパッションに基づいた具体的な行動を測定する方法が開発され、おおよその妥当性が確認された。このようなセルフコンパッションの測定法の発展から、セルフコン

パッションに関する更なる研究の蓄積が予測される。

(2) セルフコンパッションとメンタルヘルスの関連

メンタルヘルス向上において注目されているセルフコンパッションであるが、他の心理学的概念と比べて、具体的にどのように効果を発揮することができるのだろうか。まず、セルフコンパッションと密接な関連が示されている心理学的概念の存在について述べる。たとえば、セルフコンパッションと自尊感情は、自分自身を肯定的に捉える、という点において、共通する点があるとされている (有光, 2014)。ただ自尊感情は、ポジティブで適応的であるとされる知見もある一方で、評価を加えたり、他者と比較したりするといった点で、セルフコンパッションとは異なるとされる (Neff, 2011)。

またセルフコンパッションの構成要素に含まれているマインドフルネスの機能は、ネガティブな状況下において、自分を批判し過ぎないようにし、自己の在り方に注意を向けることとされている。そしてこの点が、Kabat-Zinn (2003) により定義づけられたマインドフルネスと類似しているとされている (宮川, 2017)。

セルフコンパッションの高低による、メンタルヘルスへの効果は、他の心理学的概念を通じて発揮されていることも確認できる。たとえば、今北・仲嶺・佐藤 (2018) では、介護職員におけるセルフコンパッションとバーンアウトの関係にはコーピングが媒介しており、自己への思いやりが高いほど、適応的コーピングを用いやすく、自己への冷淡さが高いほど、不適応的コーピングを用いやすいことが明らかになっている。他にも、セ

セルフコンパッションとコーピングの関連について検討している水野・菅原・千島

(2017) では、セルフコンパッションがコーピングの一種である「肯定的解釈」を媒介して、ウェルビーイングに正の影響を与えることが分かっている。ここから、セルフコンパッションの高さが、自分自身に負荷をかけ過ぎない、適応的な行動を促す役割を担っているとも言える。

また、セルフコンパッションとウェルビーイングの関連について、メタ分析を行った Zessin, Dickhäuser, & Garbade (2015) では、セルフコンパッションとウェルビーイングには、中程度の相関が見られた。このことから、個人のウェルビーイングを高めるには、自分に思いやりの気持ちを向けることが重要であると示された。

さらに Miyagawa, Niiya, & Taniguchi (2019) では、セルフコンパッションの高さは、失敗に対する価値観にも影響していることを示している。セルフコンパッションが高いと、失敗は自分自身を成長させるものと捉え、適応的な考えを持ち、自身に対してポジティブな反応を示すとされた。また失敗に関連して、Breines & Chen (2012) では、セルフコンパッションが個人の弱点や、道徳的違反の改善に向けた動機付けを高めることができるか、という仮説を検証する実験を行った。その結果、セルフコンパッション条件群、自尊感情条件群、統制群のうち、セルフコンパッション条件群において、過ちへの償いや、道徳的違反を繰り返さないようにするための動機づけが高いことが示された。

このように、セルフコンパッションは他のメンタルヘルスに寄与する心理学的概念と

の関連があること、既存の概念にはない独自性をもつことが示されている。そして、セルフコンパッションが一般健康人におけるメンタルヘルス向上に寄与するメカニズムを解明する研究も増えてきていることが分かる。

3. セルフコンパッションの有効性

セルフコンパッションは、臨床場面、非臨床場面において、有用な心理的資源となっていることが示されている。

宮川 (2017) では、セルフコンパッションを、人生における困難に対処するための心理的資源と位置づけ、セルフコンパッションに関する複数の研究がなされている。その中には、後悔した出来事に対する考え、対人関係、大学生の就職活動を題材としたものが挙げられる。とくに、セルフコンパッションが、メンタルヘルス向上のために機能的に働く点を取り扱った研究の中で、セルフコンパッションが、後悔した出来事に対する受容を促し、さらにその後の個人的改善を促すことが示されている。ここから、セルフコンパッションが、困難な状況に対処するための機能を持っていることが示唆されている。

Rabon, Sirois & Hirsch (2017) では、大学生を対象としたセルフコンパッションに関する研究が行われている。セルフコンパッションは自殺行為、抑うつ症状と負の相関を示し、健康的行動と正の相関があったことが示されている。ここから、大学生のセルフコンパッションを高めることが、大学生の自殺予防や抑うつ減少につながり、メンタルヘルス向上の一助となることが示唆されている。

臨床場面における知見として, Zhu et al. (2020) では, がん患者において, セルフコンパッションが高いと, 病気に対するネガティブな知覚が少なく, 病気への自己統制力が大きくなっており, 抑うつや不安といった心的症状が少ないことが示されている。

4. セルフコンパッション・コンパッションを高める技法

ここまで見てきたように, セルフコンパッションはメンタルヘルス向上に有益な特性と考えられる。では, セルフコンパッションはどのように高めることができるのだろうか。この点についても, すでに複数のプログラムが開発されるなど, 実践・研究が積み重ねられつつある。

Self-Compassion Healthcare

Communities program (以下, SCHC) は, 医療従事者を対象に開発されたプログラムであり, 1回1時間のセッションを6週間に渡って行う。時間の制約や, 患者の個々の症状への対応のように, 様々な状況で多くの事柄を必要とされる医療従事者に対して, 自身のセルフコンパッションを高め, ストレスが多い現場で上手く課題に対処する力を身に付けることを目標としている。SCHCの治療効果研究では, SCHCを実施した群において, セルフコンパッションとウェルビーイングが増加し, 二次的外傷性ストレスとバーンアウトの減少が認められた。また, 3ヶ月後のフォローアップにおいても, 効果の持続が確認されている (Neff et al, 2020)。

以上の介入技法だけでなく, セルフコンパッションは, 実験操作でも高めることができるとされている。たとえば, Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock (2007) では, 参

加者をセルフコンパッション介入群, 自尊心介入群, 記述統制群, 統制群に対し, 自己のネガティブな出来事を想起させた後, 実験操作によって, ネガティブ感情がどのように変化しているかを調べた。介入方法としては, 対象者に, これまでの経験の中で, 失敗, 屈辱, 後悔を感じたような出来事を想起してもらい, Neff (2003a) により挙げられているセルフコンパッションの構成要素に沿って, その出来事を捉え直してもらう, という方法であった。結果, セルフコンパッション介入群において, ネガティブな感情が有意に低くなっていた。

また, コンパッションを高める技法も複数開発されている。Compassion-Focused Therapy (以下, CFT) は, Gilbert

(2009) によって開発されたプログラムである。恥や自己批判の傾向が高いことにより, 従来の認知療法等により生成された, 合理的な思考が得られない者に対し, 自分への思いやりの気持ちを体験してもらうよう心理教育を行っていくという内容である。CFTに関するシステマティックレビューを行った Leaviss & Uttley (2015) では, とくに自己批判傾向が高い気分障害を有する者に対し, CFTが有効的であるという知見が示されている。

ただ CFT は主に臨床群を対象とした治療方法であり, コンパッションを高める技法として, 臨床群はもちろん非臨床群も対象とした方法も必要であることが指摘されている (Neff & Germer, 2013)。そこで Neff & Germer (2013) では, より一般的に使いやすい技法として Mindful Self-Compassion program (以下, MSC) を開発した。MSCはマインドフルネスをベースと

した、8週間のプログラムである。グループワークやホームワークを通じて、自分自身に優しく、慈しみの気持ちを持って接するためのスキルを身に付けていく方法である。

Neff & Germer (2013) では、MSC を行った者に対し、セルフコンパッション、マインドフルネス、ウェルビーイングの上昇が確認され、さらに1年後のフォローアップにおいても、効果の持続が確認されている。

5. セルフコンパッションが機能しにくいケース

このように、様々な場面で有効性が示されているセルフコンパッションであるが、メンタルヘルスを向上させる万能薬とは言えない。

本分野のパイオニアの一人である Gilbert (2009) は、自己へ慈しみの気持ちに向けて、自分に優しい気持ちで接することが難しい人の特徴として、以下の4点を挙げている。1点目は、自己批判や恥の高い人である。2点目は、虐待やいじめを経験している人である。3点目は、幼い頃にトラウマとなるような逆境的经验をしている人である。最後4点目に、自己へ慈しみの気持ちに向けては良いことであると、頭では理解しているが、自分を許すことができない、という気持ち強い場合も、特徴として挙げられている。このように、セルフコンパッションを受け容れることが難しい人達がいることも指摘されており、コンパッションへの恐れ (fear of compassion) と定義づけられている。

コンパッションへの恐れとは、Gilbert (2009) により提唱された概念である。本来コンパッションが必要とされる状況にお

いて、適切な対応を受けることが出来ず、傷ついた経験が大きく影響しているとされている。さらにコンパッションへの恐れは「他者からのコンパッションへの恐れ」「自己に対するコンパッションへの恐れ」「他者に対するコンパッションへの恐れ」の三つの視点から考えられるとされている。「他者からのコンパッションへの恐れ」では、他者から親切にされたり、思いやりの気持ちを持って接されたりすることを、自分の一種の弱みだと感じたり、不安に思ったりする状態を指す。「自己に対するコンパッションへの恐れ」は、自分に思いやりの気持ちを持って接することで、自分を批判的に捉えることができなくなり、欠点が生まれてしまうのではないかと考える状態である。「他者に対するコンパッションへの恐れ」は、自分自身が優しくすぎたり、思いやりが過ぎたりすると、他人に利用されてしまうのではないかと感じ、他者にコンパッション的関わりができなくなってしまうことを指す。またコンパッションへの恐れを抱く要因の一つとして、幼少期の逆境体験が挙げられている。虐待等を経験した者は、自分自身に優しく接することに抵抗感を抱く傾向が強いとされており (Gilbert, 2009) , Kelly & Dupasquier (2016) では、親との温かい関係を築くことができていない場合、思いやりの気持ちを受けすることに、より恐れを抱いてしまう可能性を指摘している。また Boykin et al. (2018) では、深刻な虐待を経験した者において、コンパッションへの恐れが強くと、PTSD 症状も深刻になるとされている。他にもコンパッションへの恐れが強くと、幸福感に対する恐怖が、アレキシサイミア傾向とも関わっていると示す研究もあり、

ポジティブな感情を受け容れられないことに焦点を当てた研究も、さらに蓄積していく必要があることが述べられている (Gilbert et al., 2012)。

このようなコンパッションへの恐れを測定する尺度として、fears of compassion scale (Gilbert, McEwan, Matos & Rivis (2011) により開発されており、コンパッションに対する恐れを、三つの視点から測ることが可能になっている。本邦では、Asano et al. (2017) により、その邦訳版である「慈悲への恐れ尺度」が開発されている。具体的な項目内容としては以下の通りである。「他者からのコンパッションへの恐れ」では「人から優しくされるとなんとなく怖くなる」、「自己に対するコンパッションへの恐れ」では「自分に思いやりを感じ始めたら、喪失感や深い悲しみに押しつぶされそうでこわい」、「他者に対するコンパッションへの恐れ」では「思いやり深いと、弱い人に取りまかれてしまい、しんどくなると思う。」等が挙げられる。これより、セルフコンパッションが機能しないケースに関する知見も、今後本邦においても蓄積していくことが予想される。

6. セルフコンパッションを確実にメンタルヘルスに役立てるための視点

このように、セルフコンパッションが、必ずしも想定通りに有効性を発揮できない場合があり、そうした可能性が生じやすい個人を特定することは、臨床実践上きわめて重要である。ただ、セルフコンパッションが機能しにくい個人ほど、セルフコンパッションによる恩恵を受けられることも想定され、いかにセルフコンパッションを確実に作用させ

るかという視点が必要である。そのためには、人がセルフコンパッションに対してどのような印象を抱き、どのように認識するのか、詳細な情報を把握しておく必要があるだろう。

例えば、Pauley & MacPherson (2010) では、セルフコンパッションが低いとされる、抑うつ患者を対象に、自分自身にとってセルフコンパッションはどのようなものであるか、ということ等について、半構造化面接を用いた質的研究を行っている。ここでは、セルフコンパッションは良いものであるが、自分に利用することは難しい、という回答も一定数得られている。ただ、宮川 (2017) も指摘するように、この研究では参加者のライフストーリーには着目しておらず、セルフコンパッションに対する認識を問うことに留まっている。

より詳しく検討するためにも、例えば、セルフコンパッションの高い人が、困難に直面した際に感じたこと、それに対する取り組み方を明らかにし、その人自身の経験に着目することが必要だろう。さらに、宮川・谷口 (2016b) では、個人特性や環境要因等を加味した上での検討を行い、どのような状況下や要因によって、セルフコンパッションが機能するかについて、より詳しく把握することの必要性について述べられている。ただ、そうした状況や要因について、具体的・実証的な検討はまだほとんど見られない。

以上より、今後セルフコンパッションを、より多くの人々に活用していくことにも、個人の健康状態を加味した上で、セルフコンパッションの高い人、低い人が、これまでどのような生活を送ってきたのかを、より詳細かつ包括的に検討していく必要があ

る。セルフコンパッションが、ネガティブな状況下において機能的に作用し、メンタルヘルスの向上に役立っていることを踏まえれば、例えば、個人の失敗や困難に対する価値観、受け止め方等から、セルフコンパッションに対する認識の違いを検討していくことなどが求められる。こうした検討により、今後より多くの人々に対し、セルフコンパッションを活用し、メンタルヘルス向上につながる事が期待される。

引用文献

- 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.
- 有光 興記・青木 康彦・古北 みゆき・多田 綾乃・富樫 莉子 (2016) . セルフ・コンパッション尺度日本語版の 12 項目短縮版作成の試み 駒澤大学心理学論集, *18*, 1-9.
- Asano, K., Tsuchiya, M. , Ishimura, I. , Lin, S., Matsumoto, Y., Miyata, H., ... Gilbert, P. (2017) . The development of fears of compassion scale Japanese version. doi: 10.1371/journal.pone.0185574.
- Boykin, D. M., Himmerich, S. J., Pinciotti, C. M., Miller, L. M., Miron, L. R., & Orcutt, H. K. (2018) . Barriers to self-compassion for female survivors of childhood maltreatment: The roles of fear of self-compassion and psychological inflexibility. *Child Abuse & Neglect*, *76*, 216-224.
- 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*, *23*, 460-468.
- Gilbert, P. (2009) . Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, *15*, 199-208.
- 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.
- 今北 哲平・仲嶺 実甫子・佐藤 寛 (2018) . 介護職におけるセルフ・コンパッション, コーピング, バーンアウトの関連 *心理学研究*, *89*, 449-458.
- Kabat-Zinn, J. (2003) . Mindful-based interventions in context : Past, present, and future. *Clinical Psychology : Science and Practice*, *10*, 144-156.

- Kelly, A. C., & Dupasquier, J. (2016). Social safeness mediates the relationship between recalled parental warmth and the capacity for self-compassion and receiving compassion. *Personality and Individual Differences, 89*, 157-161.
- 厚生労働省 (2018). <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/ngai18/dl/h7.pdf> (2020年11月15日)
- Leary, R. M., Tate, B. E., Adams, E. C., Allen, B. A., & 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*. Durham, NC: Duke University.
- Leaviss, J., & Uttley, L. (2015). Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: an early systematic review. *Psychological Medicine, 45*, 927-945.
- 三浦 理恵・青木 邦男 (2009). 大学生の精神的健康に関する文献的研究, 山口県立大学大学院論集, 2, 175-183.
- 宮川 裕基 (2017). 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, 手塚山大学大学院心理科学研究科博士 (心理学) 学位論文 (未公開).
- Miyagawa, Y., Niiya, Y., & Taniguchi, J. (2019). When life gives you lemons, make lemonade: Self-compassion increases adaptive beliefs about failure. *Journal of Happiness Studies, 21*, 2051-2068.
- 宮川裕基・谷口 淳一 (2016a). 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 (2016b). 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.
- 水野 雅之・菅原 大地・千島 雄太 (2017). セルフ・コンパッションおよび自尊感情とウェルビーイングの関連—コーピングを媒介変数として—, 感情心理学研究, 24, 112-118.
- 内閣府 (2017). 高齢化の状況 https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2018/html/gaiyou/s1_1.html (2020年11月15日)
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*, 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The 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 and*

- Personality Psychology Compass*, 1-12.
- Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M., Williamson, Z., & Costigan, A. (2020) . Development and validation of the Self-Compassion Scale for Youth. *Journal of Personality Assessment*, 1-20. doi : 10. 1080/00223891. 2020. 1729774.
- 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., Knox, M. C., Long, L., & Gregory, K. (2020) . Caring for others without losing yourself: An adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for healthcare communities. *Journal of Clinical Psychology*, 1-20. doi: 10. 1002/jclp. 23007.
- 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.
- Rabon, J. K. , Sirois, F. M. & Hirsch, J. K. (2017) . Self-compassion and suicidal behavior in college students: Serial indirect effects via depression and wellness behaviors. *Journal of American College Health*, 66, 114-122.
- 坂本 真士 (1997) . 自己注目と抑うつ
の社会心理学 東京大学出版会
- Steptoe, A., Tsuda, A., Tanaka, Y., & Wardle, J. (2007) . Depressive symptoms, socio-economic background, sense of control, and cultural factors in university students from 23 countries. *International Journal of Behavioral Medicine*, 14, 97-107.
- 総務省 (2017) . <https://www.soumu.go.jp/johotsusintjoho/whitepaper/ja/h30/html/nd101101.html> (2020年11月15日)
- 内田 太朗・高橋 徹・仁田 雄介・熊野 宏昭 (2020) . 日常生活場面におけるセルフコンパッション行動の測定法の開発 行動医学研究, 25, 24-34.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015) . The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7, 340-364.
- Zhu, L., Wang, J., Liu, S., Xie, H., Hu, Y., Yao, J., Ranchor, A. V., Schroevers, M. J., & Fleer, J. (2020) . Self-compassion and symptoms of depression and anxiety in Chinese cancer patients: The mediating role of illness perceptions. *Mindfulness*, 11, 2386-2396.