

2024年1月9日

博士学位審査 論文審査報告書（課程内）

大学名 早稲田大学
研究科名 大学院人間科学研究科
申請者氏名 内田 太朗
学位の種類 博士（人間科学）
論文題目（和文） うつ症状／不安症状に対するマインドフルネス介入の作用機序—マインドフルネスとセルフコンパッションの組み合わせ効果に着目して—
論文題目（英文） The action mechanism of mindfulness-based intervention for depression／anxiety: The role of the interaction effect between mindfulness and self-compassion

公開審査会

実施年月日・時間 2023年12月4日・13:10-14:50

実施場所 早稲田大学 所沢キャンパス 100号館 第一会議室

論文審査委員

	所属・職位	氏名	学位（分野）	学位取得大学	専門分野
主査	早稲田大学・教授	熊野 宏昭	博士（医学）	東京大学	臨床心理学
副査	早稲田大学・教授	嶋田 洋徳	博士（人間科学）	早稲田大学	臨床心理学
副査	早稲田大学・准教授	大月 友	博士（臨床心理学）	広島国際大学	臨床心理学

論文審査委員会は、内田太朗氏による博士学位論文「うつ症状／不安症状に対するマインドフルネス介入の作用機序—マインドフルネスとセルフコンパッションの組み合わせ効果に着目して—」について公開審査会を開催し、以下の結論を得たので報告する。

公開審査会では、まず申請者から博士学位論文について30分間の発表があった。

1 公開審査会における質疑応答の概要

申請者の発表に引き続き、以下の質疑応答があった。

1.1 **コメント：**中間報告会及びそれ以降の定期的な指導において指摘した事項は解決されており、マインドフルネスとセルフコンパッション（SC）の概念の相違点を整理したことで、全体的に理解しやすくなった。

1.2 **質問：**SCの認知的側面とマインドフルネスにおいて概念が重複することを前提としているが、モデル内においてマインドフルネスとSCの概念の重複をどのように考慮しているのか説明してほしい。

回答：研究2-1と研究3のモデル図では、マインドフルネス介入を独立変数としたためマインドフルネスとSCの両方を含めていた。一方、研究4では、介入要素の重複が可能な限り少ないマインドフルネスの介入手続きとSCの介入手続きを選定することによって、独立変数における双方の概念が重複しないようにした。

- 1.3 **質問：**SC行動の形態「セルフヴァリデーションをする」は、項目内容の理解が難しく、回答者に意味が伝わらなかった可能性はないか。

回答：調査前に項目内容を説明し、理解可能であることを確認していた。

- 1.4 **質問：**研究によって、SC行動の測定法における行動の長期的結果の変数が異なっているが、どのように整理できるか。

回答：SC行動の長期的結果として妥当と思われる変数から、それぞれの研究の仮説の検証に用いる変数を選定して用いた。

- 1.5 **質問：**研究3において、介入前におけるSCが、介入後のマインドフルネスを正の方向に予測したことに関する考察を説明してほしい。

回答：自己批判は、マインドフルネスの実践を阻害すると指摘されている。そのため、介入前にSCが低い者は、自己批判によってマインドフルネスの実践が阻害され、介入後にマインドフルネスが高まらない傾向があると考察した。

2 公開審査会で出された修正要求の概要

- 2.1 博士学位論文に対して、以下の修正要求が出された。

- 2.1.1 それぞれの研究で行動の長期的結果とした変数が異なっているため、行動の長期的結果をどのように設定したのかに関する説明を追記すること。
- 2.1.2 行動後60分以内の状態指標の変動を行動の長期的結果としているが、長期的結果の測定を60分以内に設定したことによる限界点を追記すること。
- 2.1.3 介入が特性指標に影響を与えると想定しているが、介入によって変化するEMA指標と特性指標の関係性に関して前提としていたことを追記すること。

- 2.2 修正要求の各項目について、本論文最終版では以下の通りの修正が施され、修正要求を満たしていると判断された。

- 2.2.1 第1章第5節に、本研究ではSC行動を適応的行動と捉え、長期的結果も望ましいものになると想定したことを追記した。第3章研究1・研究2-1、第5章研究4に、SC行動の長期的結果に関する説明を追記した。
- 2.2.2 行動の長期的結果の測定を60分以内に設定したことで、より臨床的意義がある結果を捉えられなかった可能性について、第6章第3節に追記した。
- 2.2.3 第2章第3節に、EMA指標に反映される「一時的な状態的变化」が日常生活下で繰り返されることによって、特性指標に反映される「持続的变化」が起こると考えるという前提の説明を追記し、第5章研究4の限界点に、本研究ではEMA指標と特性指標の関係性を検討できなかったことを追記した。

3 本論文の評価

- 3.1 本論文の研究目的の明確性・妥当性：本論文は、Ecological Momentary Assessment (EMA) を用いた SC 行動の測定法を開発し、マインドフルネス介入におけるマインドフルネスと SC の組み合わせ効果を検討することを目的として明確に設定している。この目的は、うつ症状／不安症状に対するマインドフルネス介入の作用機序の解明に寄与する臨床心理学的研究として妥当なものである。
- 3.2 本論文の方法論（研究計画・分析方法等）の明確性・妥当性：本論文では、8 週間のマインドフルネス介入を用いたランダム化比較試験、および 2 週間のマインドフルネス／SC の介入研究を実施し、質問紙と EMA による行動指標を用いて仮説を検証した。したがって、その方法論は明確かつ妥当なものである。なお、本博士学位論文を構成する各研究の手続きについては、早稲田大学「人を対象とする研究に関する倫理委員会」(研究 1:2018-094、研究 2-1・研究 2-2・研究 3:2016-065 (2)、研究 4:2022-085) を取得しており、研究参加前に研究内容についての十分な説明を行い、インフォームドコンセントが得られた上で実施したとしており、倫理的な配慮が十分になされていると評価した。
- 3.3 本論文の成果の明確性・妥当性：本論文で開発された SC 行動の測定法は、自己評価式尺度と比較し、マインドフルネス介入に対する反応性が高いことや、マインドフルネスと SC の操作を組み合わせる効果をより高い感度や精度で検出できることが示唆された。また、うつ症状と SC 行動に対してマインドフルネスと SC の操作の相乗効果が示された。これらの成果は、マインドフルネス介入の作用機序の解明や治療の効率化に寄与する実証的知見として妥当なものである。
- 3.4 本論文の独創性・新規性：
- 3.4.1 SC の自己評価式尺度には、その行動的側面を十分に測定できていないという課題があった。その解決のために、本論文では、EMA を用いた SC 行動の測定法を開発し、複数の研究によってその有用性を確認した点において、独創性がある。
- 3.4.2 先行研究では、うつ症状／不安症状に対するマインドフルネス介入のプロセス変数としてマインドフルネスや SC の一方のみが検討されてきた。本論文では、うつ症状／不安症状に対する両者の相乗効果を実証的に示し、マインドフルネス介入の作用機序を理解するための新たな枠組みを提供した点において、新規性がある。
- 3.5 本論文の学術的意義・社会的意義：
- 3.5.1 SC の自己評価式尺度では、具体的な SC 行動が測定できない課題や、回顧バイアスが生じる課題が指摘されてきた。本論文では、生態学的妥当性が高いデータ収集が可能である EMA を用いて、臨床行動分析の理論に基づき具体的な SC 行動を測定する方法を新たに提案した点に学術的意義がある。

- 3.5.2 本論文では、うつ症状と SC 行動に対して、マインドフルネスと SC の操作の相乗効果を実証的に示し、マインドフルネス介入における最適な介入方法の解明の一助となる実証的知見を提供した。この知見には、マインドフルネス介入の治療効果の増大に寄与する社会的意義がある。
- 3.6 本論文の人間科学に対する貢献：
- 3.6.1 メンタルヘルスの向上の支援であるマインドフルネスの作用機序の解明に寄与しうる実証的知見を提供した点において、人々の well-being の向上を目的とする人間科学に対する貢献があったと考えられる。
- 3.6.2 自己評価式尺度と EMA を用いた行動指標による複数の実証的なデータ収集をし、仮説の検討を行うことができた点において、学際的な学問である人間科学の発展に貢献したと考えられる。
- 3.7 不適切な引用の有無について：本論文について類似度を確認したうえで精査したところ、不適切な引用はないと判断した。
- 4 学位論文申請要件を満たす業績（予備審査で認められた業績）および本論文の内容（一部を含む）が掲載された主な学術論文・業績は、以下のとおりである。
- ・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巻, 24-34頁.
 - ・Uchida, T., Takahashi, T., Sugiyama, F., Kikai, T., Nitta, Y., & Kumano, H. (2023). Effect of a Mindfulness-Based Intervention on Self-Compassionate Behaviors: A Randomized Controlled Trial. *Psychological Reports*, 126(6), 2757–2788.
- 5 結論
- 以上に鑑みて、申請者は、博士（人間科学）の学位を授与するに十分値するものと認める。

以上