

# 日常生活におけるフォーカシングと マインドフルネスの体験過程

—その類似点と相違点—

中谷 隆<sup>\*1</sup> 東山 隆子<sup>\*2</sup>

\*1 県立広島大学名誉教授

\*2 東京成徳大学

## 抄 録

本研究の目的は、フォーカシング・アプローチとマインドフルネス瞑想の共通点と相違点を実証的に明らかにすることにあった。このために、210名の女子学生を対象に質問紙調査を行った。下記の質問紙尺度を使用した。DFMS, SMQ, 認知的統制尺度, RRQ, J-EQ, 本来感尺度, 感情プロセス認識尺度の7つである。分析（相関分析, 分散分析, 階層クラスター分析, 対応分析, 対数線型モデル分析）の結果, ネガティブな内面事象（身体感覚, 感情, 思考）に対して注意を向け, それに距離をおきつつ, 受容するというプロセスに共通性が見いだされた。相違点として, その内的事象を受け流すのがマインドフルネスの特徴で, 省察し論理的に分析し言語化することを通じてさらにその意味を探求していくのがフォーカシングの特徴であることを実証的に裏づけることができた。

## 緒言

### マインドフルネスとは

マインドフルネスは、「今ここでの経験に、価値や判断を加えることなく、能動的に注意を向けること」と定義されている<sup>1)</sup>。元来、原始仏教のゴエンカ式瞑想法<sup>2)</sup>に由来するもので、自らの呼吸や身体感覚に意図的に注意を向けつつ、その感覚に気づきながらも分析・判断・評価せずにあるがままにそれを見続けることである。「このように注意を払うことにより、今のこの瞬間に存在する現実に対し、より大きな気づき、明晰さ、受容が育まれる」<sup>1)</sup>と考えられている。

このマインドフルネス瞑想法は当初、慢性疼痛といった身体的苦痛を緩和するために開発されたものである。その後、抑うつやストレス反応といった精神的不調や怒りといった感情を制御・緩和するうえでも効果的であることが実証的に喧伝されるにいたって、注目を浴びるようになった。最近は多少下火になりはじめているが、東洋の瞑想になじみのあった日本においてとくに一大ブームを巻き起こした。

マインドフルネス瞑想のポイントは、身体感覚も含めた自身の内面に湧き起こるネガティブな感覚や感情や思いに対して、心理的に距離をおき、それを俯瞰しながら受け流す、という点にある。この内面的な感情や感覚や思いに心理的に距離をおくという心的要素はとくに目新しいものではない。前面に押し出さなかっただけで、既存のいずれの心理療法においても療法の最終到達点の1つとして従来から共通に念頭におかれてきたものである。この心理的要素を前面に押し立て、治療要素として取り込み、現代的な心理療法に再編集したものがマインドフルネスストレス低減法<sup>3)</sup>やマインドフルネス認知療法<sup>4)</sup>や弁証法的行動療法<sup>5)</sup>、そしてアクセプタンス・コミットメントセラピー<sup>6)</sup>である。総称的に第三世代の認知行動療法として括られている。

### フォーカシングとは

このマインドフルネス要素の臨床的意義と意味にかなり早い時期から気づいて臨床研究を行っていた人物がいる。それが Gendlin<sup>7-10)</sup>である。彼の臨床技法はフォーカシング (focusing) アプローチとして知られている。彼は心理療法が成功した患者とそうでない患者の違いを克明に追跡して、成功した患者が自発的に行っている内的行為 (体験過程)こそが成功の秘訣であることに気づいた。すなわち、成功した患者は自発的に、今この、自身の身体的感覚を中心とする内部感覚に注意を向け、付随的に生じてくる思考や感情や気がかりな事柄に対して、それを動かそうとか変えようとか、意識的に働きかけることなく、ゆったり

と「間をとって」(距離をおいて)受動的にすべてを親和的に受けとめようとしていた。ここまではまさしくマインドフルネスである。さらに Gendlin の成功患者は、その感じにぴったりな言葉やイメージが浮かんでくるまで(「象徴化」されるまで)、自分自身に好意的に問いかけたり (asking)、その感じにぴったりな新しい言葉やイメージをあてはめてみたりして (共鳴 resonating)、その中から何らかの意味を洞察しようとしていたというのである。この点はマインドフルネス療法と大いに異なるところである。

Gendlin がフォーカシング技法を案出する経緯において注目すべき点は、彼の成功患者は誰に促されるわけでもなく、いわゆるフォーカシングを自発的に行っていた点である。我々は日常的に、自身の精神的健康や心の平静さを回復・維持するために、内面的な感覚や感情や思いに注意を向け、それに距離をおきながら、その中から意味を洞察しようという心的態度を、とくにトレーニングを受けることなく習慣的に行っている可能性が高いといえる。同様のことはマインドフルネスにおいてもいえる。藤野<sup>11)</sup>によれば、マインドフルネスのような心理状態は誰もが生得的に備えている意識の特質で、個人差もあるが、個人内でも日々変動するもので、いわば特性でもあり状態でもあると述べている。

それを日常的に実践することができているかどうかはその個人の特性的な面や周囲の環境的な面によるところが大きいと考えられる。そしてそれがその人物の日頃の精神的健康と関わりがあることは容易に推察することができる。Gendlin<sup>9)</sup>は成功した心理療法の過程ではセラピストはほとんど役目を果たしていないという。セラピストは患者自らが行うフォーカシングの過程に傾聴しつつ付き合うのみである。フォーカシング技法とは、一人で自発的にフォーカシングの体験過程をたどれない人たち向けに、成功患者の内的行為 (体験過程) をなぞらせるための仕様を整理したものであると述べている。

### 質問紙尺度の開発

マインドフルネスもフォーカシングも我々が日頃、日常的に行っている心的行為である。とすれば、それが特性であれ状態であれ、それを測定する非臨床群向けの質問紙尺度等の測定用具を開発することは、精神的健康においても人格理解においても有用であると考えられる。

マインドフルネスにおいては、現在最も使用されている Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) という質問紙尺度が開発されている。Bare<sup>12)</sup>が、当時既存の5つのマインドフルネス尺度をジョイント因子分析して開発したものである。日本語版も公表され

ている<sup>13)</sup>。FFMQはマインドフルネス概念に含まれる各要素を統合的かつ包括的に捉えることができる多因子構造の尺度である。具体的には、「判断しないこと(自分の体験に批判的・評価的にならないこと)」、「意識の伴う行為(その瞬間に起こっていることや自分の行いに気づき、注意を持続すること)」、「描写(自分の体験を適切な言葉で表現すること)」、「観察(外的・内的な様々な刺激に注意を払い観察すること)」、「反応しないこと(自身の思考や感情にとらわれることなく、距離を置いて受けとめること)」の5つの因子によって構成されている。

FFMQには批判も多い<sup>14-16)</sup>。開発の経緯からして、因子が寄せ集めの感があり、因子間の整合性がとれていないとか。尺度としてのまとまりに欠けているとか。「描写」因子はそもそもマインドフルネスとは関係がないとか。逆転項目だけで構成されている因子があるとか。質問文が抽象的で、特別な訓練や体験がないものにとっては難しくてあいまいにしか答えられないとか。「観察」「描写」「判断しないこと」因子が抽出できない場合があるとか。「受容性」に関わる質問項目が設定されていないとか。いわゆる、因子構造の再現性と構成概念妥当性に問題を呈する意見が表明されている。

他方、フォーカシングの場合には、体験過程スケール(Experiencing Scale; EXP Scale)が開発されている<sup>17, 18)</sup>。これはフォーカシング訓練を受けているクライアントが、自身の体験過程をどのように感じ、どの程度それに焦点をあてることができているか、そして自身の体験過程をどのように吟味・探索できているか、段階的にチェックしその達成度を測定するものである。必ずしも一般向けの、特性なり状態を測定する尺度とはなっていない。

非臨床群を対象とする一般向けのフォーカシングに関わる質問紙尺度は福盛ら<sup>19)</sup>によって開発されている。すなわち体験過程尊重尺度(The Focusing Manner Scale; FMS)である。この尺度は日常生活におけるフォーカシング的態度を測定する尺度である。「体験過程に注意を向ける態度」、「問題との距離を取る態度」、「体験過程を受容し行動する態度」の3因子構造である。さらに上西<sup>20)</sup>はこの尺度を改訂して、体験過程尊重尺度改訂版(The Focusing Manner Scale-Revised; FMS-R)を公表している。この改訂版によると、「体験の知覚」、「間を置く」、「体験過程の吟味」、「体験過程の受容と行動」の4因子構造となっている。日常的フォーカシング態度尺度の開発は日本が先行しており、海外においてはほとんど関心がもたれていないという事実がある<sup>21)</sup>。現在海外において使用されている質問紙尺度は、FMSの英語版である<sup>22)</sup>。

しかしこのFMSとFMS-Rにも大きな問題点がある<sup>23)</sup>。まず質問文がフォーカシングを経験していない者には理解が難しく、反応しにくい項目になって

いること。そしてGendlinがいわんとしているフォーカシングの真髄に関わる部分、象徴化過程が尺度に反映できていないこと。すなわち構成概念妥当性に問題が残っていることが分かった。さらにフォーカシング実践者が自然に体験している一連の内的プロセスを査定するには不向きな尺度となっている。内的プロセスはGendlinをはじめとするフォーカシング指導者が訓練教示として最も重要視している流れであり手順である。内的プロセスがチェックできる尺度はフォーカシングを指導するうえで、また臨床的介入を行ううえで極めて有用である。

**FMS以後の日常的フォーカシング態度尺度** 以上の難点を克服するために中谷ら<sup>24)</sup>は日常的フォーカシング態度を測定するための新たな尺度、Daily Focusing Manner Scale (DFMS)を開発した。5因子構造からなる。第1因子は「自己感覚注意(以後、「注意」と称す)」と命名され、自己の内的感覚に対して意図的に注意を向ける態度に関する因子である。第2因子は「自己感覚距離(以後、「距離」)」と命名され、日常において直面する問題や困難そのものや、それに伴う自己の感覚から意図的に距離をおき、冷静に客観視する態度に関する因子である。第3因子は「自己感覚受容(以後、「受容」)」と命名され、日々生じる内的感覚を素直にありのまま受け入れる態度に関する因子である。第4因子は「自己感覚表現(以後、「表現」)」と命名し、自己の内的感覚を意図的に絵や文章などにして表現・象徴化する態度に関する因子である。第5因子は「自己感覚行動(以後、「行動」)」と命名し、現実生活において自己の内的感覚に従って発言したり行動したりする態度に関する因子である。第4因子は内向きの象徴化行為といえ、第5因子は外向きに表出する象徴化行為といえる。FMSとの併存的妥当性も高く、「注意」を起点に「距離」「受容」を経て「行動」に至る内的プロセスモデルの適合度が仮説どおり高かった。

なお、DFMSを開発するにあたって設定した日常的フォーカシング態度の定義は次のとおりであった。すなわち、日常的フォーカシング態度とは、「日常的に自己の内部に流れるあいまいな感覚に触れ、それらに対して適切な距離をとり、言語やイメージによる象徴化過程を経て、受容的で共感的な姿勢のもとに、行動として表出しようとする態度」のことである。

これとは別に酒井<sup>25)</sup>は、フォーカシングの象徴化過程に焦点をあてた、1因子構造の「感情プロセス認識尺度」を開発している。自身の内面に感じていることに注意を向け、距離をおくと同時に、それを言語化する。そのプロセスのなかで自身の抱える問題について洞察を得る。その結果、不安や緊張といった不快感が緩和するという臨床的知見を裏づけるために開発したものであるという。

**マインドフルネス関連尺度と日常的フォーカシング態度関連尺度の比較** これまでマインドフルネスとフォーカシングを直接つぎ合わせて比較検討する研究は極めて少なかった。

東山<sup>23)</sup>は同一対象者に対してDFMSと日本語版FFMQを施行して、両者の共通点と相違点を明らかにしている。その結果によると、FFMQの「観察」「反応しないこと」「描写」の因子はDFMS合計と中程度の正の関連性を示した。しかし「判断しないこと」「意識の伴う行為」因子とはほぼ無相関であった。つまり、自分の身体活動や行いに注意を持続的に向け続けるとか、内面に湧き起こった感覚や感情に対して評価せずにやり過ごすといったマインドフルネスの側面は、日常的フォーカシング態度とは関連のない側面であるということが分かった。しかし自身の内面に湧き起こった感覚や感情や思いに注意を向け、それにとらわれることなく距離をおいて受けとめて、それを適切な言葉で表現しようとする態度は両者で共通していることが明らかになった。さらに細かく調べてみると、FFMQの「観察」因子はDFMSの「注意」と「表現」要素と密接な関連が、「反応しないこと」因子は「距離」要素と、「描写」因子は「注意」と「表現」と「行動」要素に強い関連性を示していることも分かった。

筒井ら<sup>26)</sup>は日本語版FFMQと上西<sup>20)</sup>のFMS-Rの相関分析を行っている。その結果、FMS-Rの「間を置く」因子とFFMQの「反応しないこと」因子とのあいだに、そして「体験過程の受容と行動」因子と「描写」因子とのあいだに中程度の正の相関を見いだしている。この結果は東山<sup>23)</sup>の結果と内容的にほぼ同一方向の結果として一致しているといえる。彼らの結果で注目されるのは、自伝的記憶尺度との関連性である。FMS-Rの「体験の知覚」が自伝的記憶、すなわち過去を振り返る頻度とのあいだに中程度の正の相関を示した。これに対してFFMQの「判断しないこと」および「意識の伴う行為」因子に対しては負の相関を示していたことである。マインドフルネスは「今ここの」体験に注意を集中して、そこに湧き起こる感覚や感情、思考を受け流すという心的行為である。この傾向が強まれば、確かに過去を振り返ることも少なくなる。これに対して、フォーカシングは「今ここの」内面的体験を感じ取るだけでなく、それに向き合い、過去を振り返りながら、言語化等の象徴化過程を経て、そこから何らかの意味を洞察しようとする心的行為である。彼らの結果は、マインドフルネスとフォーカシングは別様の心的行為であることを示唆しているものと考えられる。

#### フォーカシングとマインドフルネスの違い

これまで見てきたように、フォーカシングとマインドフルネスには、関わる心的行為という面でいくつか

重なり合う部分がある。自身の内的体験に注意を向け(気づき)、それに巻き込まれないように距離をおいて受容的に向き合うという心的行為は共通している。東山<sup>23)</sup>の内的プロセスモデルでいえば、注意→距離→受容に至る部分に共通性があるといえる。しかし両者の違いはその後の心的行為のあり方にある。マインドフルネスではその内的体験を受け流すことを重視する。そのねらいは、ネガティブな心理状態の緩和と平静さの回復にある。これに対してフォーカシングでは、受容→行動に至るプロセスをとくに重要視している。つまり、気づいた内的体験を受け流すのではなく、さらにそれに問いかけたり言葉にしてみたり、イメージ化してみたりして、象徴化と自己内対話を通じて何とかそこから意味ある洞察を得ようとする。この洞察は日常生活においても、より積極的な対人関係や社会参加、そして人格的な成長をもたらすと考えられている。人格的成長という面ではとくに、ありのままの自分で日常的に発言したり行動したりできているという、本来性の感覚の保持と回復にフォーカシング的態度が関わっていると考えられている<sup>27)</sup>。

下記に箇条書きでフォーカシングとマインドフルネスの違いを整理しておく。

- (1) マインドフルネスで問題にしている注意は、身体的感覚をはじめとする内的感覚にとどまらず、周囲の生活音や環境刺激に対する注意も取り上げる。しかしフォーカシングでは、身体内部感覚への注意に限定している。
- (2) マインドフルネスでは、内部にわき起こる感情や思い、イメージを受け流すことを強調するが、フォーカシングではさらにそれに関心を持ちつづけて、納得のいく洞察が得られるまで自己内対話を繰り返すことを勧める。
- (3) マインドフルネスでは、「今ここの」現在に焦点をあてることを求めるが、フォーカシングでは、現在のみならず、過去や未来に焦点をあてて内省することをも許容している。
- (4) マインドフルネスでは、感情が乱れたときには、破局的な思考に至らないために脱中心化の状態(思考や感情を心の中で生じた、一時的な出来事であると認識した状態)を醸成し堅持することを目指す。これに対してフォーカシングでは、体験の象徴化と自己内対話を通じて洞察を得ることを目指す。
- (5) マインドフルネス状態は他者指向的な状態ではない。すなわち、社会的場面において周囲を認知し意識するが、自分と切り離すことでその影響を受けにくくする反面、周囲への心理的関わりが乏しくなる可能性がある。これに対してフォーカシング的態度は、自身の本来性と心理社会的同一性を感じながら、社会的場面におい

でも適応的な関係を積極的に築こうとする他者指向的な側面を強めることになる<sup>23)</sup>。

## 本研究の目的

理論的背景や概念的な発祥の経緯はまったく異なるにもかかわらず、マインドフルネスとフォーカシングは一見、似ているように思われやすい。内的感覚に対する体験様式に共通性があるのでそのような印象を与えている感がある。両者を直接つき合わせて、その類似性と相違点を実証的に検討した研究は国内においても海外においても極めて数少ない。国内においてはおそらく、上述した東山<sup>23)</sup>と筒井ら<sup>26)</sup>の研究のほかに Sugiura<sup>28)</sup>のジョイン因子分析の研究だけではないかと考えられる。

Sugiura<sup>28)</sup>は、理論的背景が異なる5つの概念（認知行動療法、マインドフルネス瞑想、フォーカシング、自己意識、ストレス対処）に関わる質問紙尺度に対してジョイント因子分析を行い、その結果を報告している。それによると、5つの因子が抽出されたという。すなわち、「客観性」「自己観察」「否定的な思考から距離を置くスキル」「問題から距離を置くスキル」「受容性」である。このうち「否定的思考から距離を置くスキル」は認知行動療法とマインドフルネス瞑想とフォーカシングの尺度に共通に見られる因子であるという。また「受容性」はマインドフルネス瞑想とフォーカシングの尺度においてのみ共通した因子として抽出されたものであるという。この結果は筒井ら<sup>26)</sup>と東山<sup>23)</sup>が得た結果ともほぼ符合している。

ネガティブな内的感覚や感情・思考から距離を置くという態度はフォーカシングとマインドフルネスで共通した心的要素であるといえる。しかし上述したように、両者には決定的な相違点がある。マインドフルネスではその感覚や感情・思考を受け流すことを重視するのに対して、フォーカシングではそれと向き合い、言葉等による象徴化の過程を経て、その中から自身がそれまで自覚できていない意味をさらに探求し洞察しようとする。この心的作業は自身のさらなる人格的成長と心理社会的同一性を強める。そして対人関係も含めた日常生活の満足度あるいは主観的幸福感(Well-being)を高めることにつながるという。このことは臨床的にも実証的にも確認されている<sup>23)</sup>。

本研究の目的の1つは、Sugiura<sup>28)</sup>のジョイン因子分析の結果をマインドフルネスとフォーカシングに焦点を絞って、別の角度からより詳しく検討してみることである。その際、共通点だけでなく相違点も浮き彫りにすることを目的にする。もう一つの目的は、他の変数との関連性を検討しながら、フォーカシングの注意→距離→受容→行動に至る内的プロセスを構成する各要素の機能的特徴をさらに明確にし、プロセス全体

の特徴を精緻化することである。

分析の対象とする尺度および変数は、認知行動療法とストレス対処の観点からは認知的統制尺度（論理的な分析、破局的思考の緩和）と脱中心化尺度を取り上げる。自己意識に関しては私的自己意識に関連する反すうと省察に関する尺度を取り上げる。フォーカシング関連では、日常的フォーカシング態度尺度(DFMS)と感情プロセス認識尺度を用いる。他に、本来感尺度も用いる。本来感とは本当の自分、自分らしさの感覚のことで、人格的成長やアイデンティティの基本要素の1つとして考えられている。とくに心理社会的同一性の基盤であると考えられている<sup>29)</sup>。

マインドフルネス尺度としては Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ) の日本語版を使用することにした。日本語版 FFMQ はすでに東山<sup>23)</sup>が DFMS とつき合わせて比較検討し終えている。また、FFMQ は質問項目も多く、質問文そのものも若い対象者には理解しにくいものがいくつか含まれている。このことから調査協力者の負担を考えて今回は FFMQ を使用しないことにした。他方、SMQ のほうは質問文も平易で、項目数も少ない。さらに1因子構造なので、大まかにマインドフルネス状態を把握するうえで適していると判断した。

なお今回の調査対象者は女子青年だけに限った。思春期以降の青年は身体の生理的変化を契機に、新たな人格的統合と成長に向かう途上にある。この時期は、マインドフルネスやフォーカシングといった、身体感覚も含めた自身の内部感覚や感情・思考との向き合い方の個人差が最も現れやすい時期である。そしてその違いが人格的成長や心理社会的同一性といった心理状態の違いとしてどのように現れてくるか、その関係性を探るうえでは格好の時期であると考えられる。さらに男性よりも女性のほうが第二次性徴に伴う身体的変化と心理的变化に対してより敏感なのではないかと考えられる。そのために女子青年だけを調査の対象者とすることにした。

## 方法

### 調査協力者

広島県内の4年制大学に在学中の女子大学生で、調査の趣旨に同意した210名を調査協力者とした。全員、記入漏れがなかったため、210名全員を分析対象者とした。平均年齢18.62歳(SD=1.22歳)。

### 質問紙尺度

「現代青年の生活感情に関する調査」と銘打ってある質問紙冊子の表紙には、調査の趣旨と個人情報保護

の方法を記し、無記名で年齢のみを記入させた。冊子には下記の尺度に関わる質問項目が収録されていた。回答はすべて6件法で、1点から6点のあいだで得点化された。4点以上がその質問項目に対しての肯定的反応であり、3点以下は否定的反応である。

**日常的フォーカシング態度** 中谷ら<sup>24)</sup>の日常的フォーカシング態度尺度(Daily Focusing Manner Scale; DFMS)を使用した。全部で24項目。「自己感覚注意(注意)」「自己感覚距離(距離)」「自己感覚受容(受容)」「自己感覚行動(行動)」「自己感覚表現(表現)」の5因子構造である(以後、各因子を要素と呼ぶ)。「あなたの日常を教えてください」という教示文に続き、各下位尺度項目を順不同で列記した。回答は「非常によくあてはまる」「あてはまる」「やや、あてはまる」「あまり、あてはまらない」「あてはまらない」「全くあてはまらない」の6件法で答えてもらった。

**マインドフルネス** Chadwickら<sup>30)</sup>のSouthampton Mindfulness Questionnaire (SMQ)の日本語版<sup>31)</sup>を使用した。10項目からなる2因子構造である。「思考についての冷静なかかわり方」と「思考追跡」の2因子である。嫌なことを考えたり、思い浮かべたりしたとき、普通、どのようにしているかという問いに対して、「思考についての冷静なかかわり方」因子は、「いやなことを思っただけだと、冷静に考える」という項目を含んだ4項目からなり、「思考追跡」は“その後でも、そのようなことを考え続ける”という項目を含んだ6項目からなる。但し、原著の尺度では1因子構造となっている。回答は「非常によくあてはまる」「あてはまる」「やや、あてはまる」「あまり、あてはまらない」「あてはまらない」「全くあてはまらない」の6件法で答えてもらった。

**破局的思考の緩和と論理的分析** 杉浦<sup>32)</sup>の認知的統制尺度を使用した。11項目からなる2因子構造である。認知的行動療法によって獲得が想定されるスキルに関わる尺度である。1つは「論理的分析」である。状況や自己の思考・行動について概念的・論理的に検討するスキルの日常的な使用について問うものである(例、“そのことが自分にとって何を意味しているのか落ち着いて考えられる”“自分の状況の捉え方、ものの見方のくせについて考える”)。もう一つは「破局的思考の緩和」である。ネガティブな思考が浮かんだときでも、そこに距離をおき、その思考が制御困難になることを防ぐスキルの日常的使用に関する質問項目から構成されている(例、“そのような状態から引き起こされると考えられる悪い結果が頭に浮かんでも、それは自分の想像によるものだと思う”“その状況から悪い連想を発生させない”)。回答は「非常によくあて

はまる」「あてはまる」「やや、あてはまる」「あまり、あてはまらない」「あてはまらない」「全くあてはまらない」の6件法で答えてもらった。

**脱中心化** Frescoら<sup>33)</sup>のThe Experiences Questionnaire (EQ)の日本語版(J-EQ)<sup>34)</sup>を使用した。1因子構造である。「脱中心化」とは認知行動療法で獲得が想定されているスキルが発揮された結果として導かれる状態であると考えられている。思考や感情を心の中で生じた一時的な出来事であると認識した状態である(例、“私は、不快な感情に飲み込まれることなく、その感情を観察することができる”“自分の考えや感情から自分自身を切り離すことができる”)。回答は「非常によくあてはまる」「あてはまる」「やや、あてはまる」「あまり、あてはまらない」「あてはまらない」「全くあてはまらない」の6件法で答えてもらった。

**反すうと省察** 私的自己意識に関わる質問紙尺度である。Trapnell & Campbell<sup>35)</sup>のRumination-Reflection Questionnaire (RRQ)の日本語版<sup>36)</sup>を使用した。2因子構造で、「反すう」因子から因子負荷量の高い順に7項目、「省察」因子からも同様に7項目選んで質問項目とした。「反すう」とは、ネガティブな感情や考えをくり返し頭の中で思い返す頻度が高い状態を指す(例、“本当に長い間、自分に起こったことを繰り返し考えたり、つくづくと考えたりしがちだ”“最近自分が言ったことやしたことについて、頭の中でいつも思い返しているように思う”)。私的自己意識の不適応的な側面である。「省察」とは、知的好奇心から自己に注意を向けやすい心的性質を指す(例、“もともと自己をとて探求したいと思っている”“なぜそうするのかを分析するのがとても好きだ”)。私的自己意識の適応的な側面である。回答は「非常によくあてはまる」「あてはまる」「やや、あてはまる」「あまり、あてはまらない」「あてはまらない」「全くあてはまらない」の6件法で答えてもらった。

**本来感** 伊藤ら<sup>29)</sup>の本来感尺度を使用した。7項目1因子構造である。本当の自分、自分らしくある感覚を測定するための尺度である。「本来感」は自尊感情の最も適応的な側面であり、自分自身の意思や気持ちにもとづいて、素直に生きていることを意味している(例、“いつも自分らしくいられる”“人前でもありのままの自分が出せる”)。アイデンティティの基本構造の1つとして位置づけられている。回答は「非常によくあてはまる」「あてはまる」「やや、あてはまる」「あまり、あてはまらない」「あてはまらない」「全くあてはまらない」の6件法で答えてもらった。

**内面の言語化** 酒井<sup>25)</sup>の感情プロセス認識尺度(第

2版)を用いた。7項目1因子構造である。フォーカシングの象徴化過程、とくに自身の内面を言語化して表出することに特化した尺度である。本研究では質問文の内容から判断して、原著者とは異なるが、より質問内容に近い「内面の言語化」という名称を用いることにした。感じていることを言葉で言い表すことにより、不安や緊張が緩和され、問題についての洞察を日常的に得ている体験の度合いを問うものである(例, “自分の気持ちを言葉にしてみると、感じがはっきりしてくる” “もやもやしていることを言うことで、どうしたいかがわかる”)。回答は「非常によくあてはまる」「あてはまる」「やや、あてはまる」「あまり、あてはまらない」「あてはまらない」「全くあてはまらない」の6件法で答えてもらった。

### 手続き

授業開始前に、質問紙冊子を配布し、調査内容と趣旨を口頭で説明した。とくに個人情報保護と個人を特定することが目的でないことを強調した。冊子表紙の説明文をよく読んで、協力の意思のある者だけが、1週間後に提出するように要請した。回収率は84%で

あった。

**倫理的配慮** 口頭で調査の趣旨を説明し、また調査内容や目的、分析の仕方について例を挙げて理解しやすいように文章で説明した。1週間の期間において、調査に協力するかどうかの意思決定をする時間的余裕を与えた。また、調査項目に回答している途中でもし不快になった場合には、その時点で回答を即座にやめるよう口頭で伝えた。なお、使用した尺度は既成のもので、質問内容については倫理上の問題はないと一般に認められているものばかりである。

## 結果

### 尺度項目の分析

本研究で用いた質問紙尺度の項目分析を行ったところ、各尺度において天井効果も床効果も認められなかった(表1参照)。尺度内項目の内的整合性(Cronbachの $\alpha$ 係数)も許容できる範囲の値が得られた。唯一注目される点としては、DFMS尺度の下位要素である「自己感覚表現」要素の評定値が、他に比べてばらつきが

表1 分析変数の記述統計量

分析変数	平均値	SD	項目の内的整合性 (Cronbachの $\alpha$ 係数)
<b>DFMS尺度</b>			
合計(DFMS合計)	3.68	0.52	0.86
自己感覚注意	3.86	0.74	0.82
自己感覚距離	3.75	0.81	0.86
自己感覚受容	4.04	0.77	0.71
自己感覚行動	4.00	0.74	0.75
自己感覚表現	2.39	1.15	0.81
<b>SMQ尺度</b>			
MF状態	3.14	0.81	0.82
冷静なかかわり方	3.14	0.81	0.72
思考追跡	3.90	0.92	0.83
<b>認知的統制尺度</b>			
論理的分析	3.76	0.73	0.78
破局的思考の緩和	3.35	0.76	0.83
<b>内面の言語化<sup>1)</sup></b>	4.04	0.67	0.81
<b>RRQ尺度</b>			
反すう	4.02	0.94	0.89
省察	3.48	0.91	0.87
<b>J-EQ尺度</b>			
脱中心化	3.28	0.63	0.80
<b>本来感</b>	3.55	0.75	0.82

1)「内面の言語化」は、酒井(2013)の感情プロセス認識尺度(第2版)のことである。

目立つという点である。

DFMS 尺度の構造的特徴

**尺度内相関分析** Pearson の積率相関係数を用いて、DFMS 合計及びその構成要素間の相関係数を求めた(表 2 参照)。DFMS 合計に対する各要素の相関係数はいずれも中程度ならびに強い正の関連性を示した。下位要素間相関をみると、「表現」要素以外の下位要素はいずれも有意な正の相関を互いに示していた。「表現」要素は「受容」と「行動」要素に対して無相関で、「距離」要素に対してもかなり無相関に近い弱い関連性しか示さなかった。しかし「表現」要素は DFMS 合計と中程度の正の相関を示しており、DFMS 尺度を構成する要素の 1 つとして十分寄与していると考えられる。

この点をさらに確かめるために、DFMS 合計を基準変数、5 つの下位要素を説明変数とする重回帰分析を行った。説明変数間の相関が高いので、多重共線性の懸念があったが、分析の結果、トレランス(許容度)がいずれも 0.1 以上の数値を示し、多重共線性については問題がないと判断できた。自由度調整済の決定係数は 0.98 であった。各下位要素の標準偏回帰係数(β 係数)は表 2 のとおりで、いずれの数値も統計的に有意であった。他の要素と比較しても「表現」要素の β 係数はほ

ぼ同等の数値を示しており、十分に DFMS 尺度の構成要素として寄与していると考えることができた。

**下位要素の類似性** DFMS 尺度は 5 つの下位要素によって構成されている。これらの下位要素はそれぞれ完全に独立しているわけではない。相互に関連をもっている。その関連の度合い(類似性)を確認するために、変数階層クラスター分析を行った。各下位要素の評定値を標準得点化して、そのデータをもとに変数間のユークリッド距離を計算した。そしてその距離にもとづいて Ward 法を用いて各クラスターの結合過程を表すデンドログラム(樹形図)を作成した。その結果が図 1 である。「表現」要素が他の 4 要素に対してまとまりが悪いことが分かる。また、「注意」と「距離」そして「受容」と「行動」との間に強い関連関係があることが分かる。つまり心理的に、「注意」要素と「距離」要素は 1 つのまとまりをもっており、同様に「受容」要素と「行動」要素も 1 つのまとまりを構成しているといえる。そしてさらに、この 4 要素は全体的にかなり連動した形で 1 つのまとまりをもって心理的に実在していることも分かった。

DFMS 評定値による調査協力者の分類(群分け)

**評定値による分類** DFMS 尺度の評定は 6 件法で行われた。そしてコーディングは、「非常によくあては

表 2 DFMS 尺度における下位要素間相関

DFMS 尺度	(1) 合計	(2) 注意	(3) 距離	(4) 受容	(5) 行動	(6) 表現	重回帰分析(β 係数)
(1) 合計	-						-
(2) 自己感覚注意	0.67***	-					β = 0.35***
(3) 自己感覚距離	0.73***	0.31***	-				β = 0.37***
(4) 自己感覚受容	0.72***	0.35***	0.43***	-			β = 0.22***
(5) 自己感覚行動	0.69***	0.22***	0.41***	0.65***	-		β = 0.29***
(6) 自己感覚表現	0.44***	0.24***	0.15*	0.11	0.08	-	β = 0.25***

\*\*\* p < 0.001 \* p < 0.05

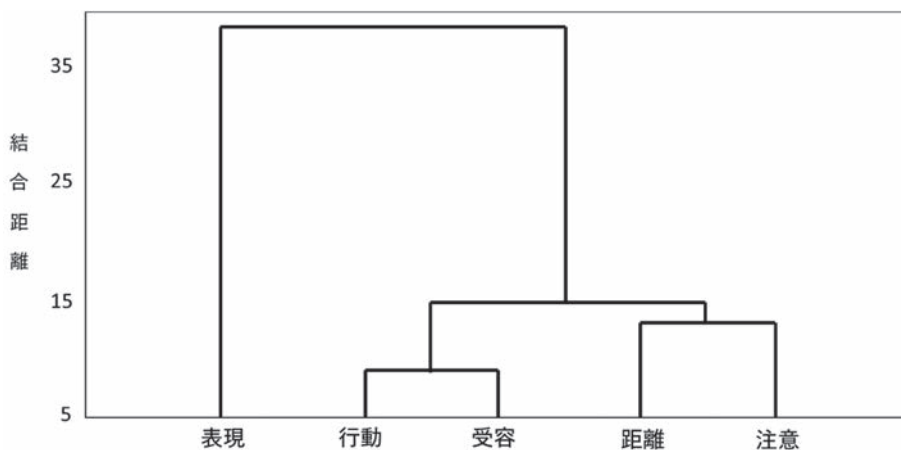


図 1 DFMS 要素の類似性



まる」を6点、「あてはまる」を5点、「ややあてはまる」を4点とした。他方、「全くあてはまらない」を1点、「あてはまらない」を2点、「あまりあてはまらない」を3点とした。つまり、4点以上はその項目内容に対して比較的肯定的な反応であり、3点以下は否定的な反応であると考えることができる。そこで、DFMS合計の評定平均値が3点以下の者を「DFMS(低)」群、4点以上の者を「DFMS(高)」群、残りの3点から4点の間の者を「DFMS(中)」群として分類した。結果は、DFMS(低)群は21名、(中)群は138名、(高)群は51名であった。

各群の、DFMS合計および各下位要素の評定平均値は表3のとおりである。表3には、一元配置分散分析と多重比較によって分析した、群差の結果も記載しておいた。この結果を見ると、DFMS(低)群は他の群よりも、いずれの評定平均値も低く、しかも3.0もしくはそれ以下の数値を示している。すなわちDFMS(低)群は日常的に、フォーカシング的態度とは縁遠い生活をしている人たちであるといえる。これと対照的なのがDFMS(高)群である。いずれの評定平均値も他の群よりも高く、「表現」要素を除けば、4.0以上の数値を示している。この人たちにとっては、フォーカシング的態度は日常的に慣れ親しんだ姿勢であることが知れる。ここで注目したいのが、(高)群においてのみ、「表現」要素の評定平均値が3.0を超えている点である。この群は他の群に比べて、自身の内面を

イメージや文章として表現する習慣をもつ者が少なからずいるということを示している。

**クラスターによる分類** 次に、クラスター分析を用いて協力者(ケース)を分類することにした。この場合、分類する個体数が多いので、非階層のクラスター分析であるK-means(平均)法を用いた。あらかじめ階層クラスター分析を行って、大まかにいくつのクラスターが成立しうるか確かめた。その結果、5つのクラスター数が適当であることが分かったので、分類するクラスター数を5に定め、最大反復回数を10回に設定して行った。分類基点の初期設定は、距離をソートして、等間隔の観測値を選択するようにした。その結果、表4に示すような5つのクラスターが抽出できた。第1クラスター(以後、CL1と称す)は37名、第2クラスター(以後、CL2)は42名、第3クラスター(以後、CL3)は26名、第4クラスター(以後、CL4)は29名、第5クラスター(以後、CL5)は76名に分類することができた。

表4には、各クラスターにおけるDFMS合計および下位要素の評定平均値ならびにクラスター群間の平均値差に関する一元配置分散分析と多重比較の結果を整理して記載しておいた。CL3は他のクラスターに比べて、最も評定平均値が低いグループである。CL1とCL4は「表現」要素を除いた他のすべての要素において、他のクラスターよりも評定平均値が高いグループである。注目すべきは、このCL1とCL4は唯一、「表現」

表3 DFMS 評定値群の下位要素得点の平均値差(一元配置分散分析, 多重比較<sup>1)</sup>)

評定値群	n	DFMS合計	自己感覚注意	自己感覚距離	自己感覚受容	自己感覚行動	自己感覚表現
DFMS(低)	21	2.71	2.99	2.69	2.95	3.01	1.62
DFMS(中)	138	3.58	3.75	3.64	3.96	3.93	2.16
DFMS(高)	51	4.35	4.53	4.49	4.69	4.58	3.31
分散分析結果		$F(2,207) = 355.58$ $p < 0.001$	$F(2,207) = 56.57$ $p < 0.001$	$F(2,207) = 66.67$ $p < 0.001$	$F(2,207) = 62.04$ $p < 0.001$	$F(2,207) = 52.86$ $p < 0.001$	$F(2,207) = 30.78$ $p < 0.001$
		DFMS(低) < (中) < (高)	DFMS(低) < (中) < (高)	DFMS(低) < (中) < (高)	DFMS(低) < (中) < (高)	DFMS(低) < (中) < (高)	DFMS(低) = (中) < (高)

1) 多重比較はTuckyのHSD検定(5%水準)を用いた。

表4 DFMS 合計及び下位要素における各クラスターの平均値差

DFMS尺度	CL1 (n = 37)	CL2 (n = 42)	CL3 (n = 26)	CL4 (n = 29)	CL5 (n = 76)	クラスター群間差 (一元配置分散分析, 多重比較 <sup>1)</sup> )
DFMS合計	4.31	3.50	2.80	4.16	3.59	$F(4,205) = 167.62$ $p < 0.001$ CL1=CL4>CL5=CL2=CL3(<3.0)
自己感覚注意	4.34	3.79	3.19	4.45	3.68	$F(4,205) = 56.57$ $p < 0.001$ CL4=CL1>CL2=CL5>CL3
自己感覚距離	4.35	3.28	2.72	4.32	3.85	$F(4,205) = 66.67$ $p < 0.001$ CL1=CL4>CL5>CL2>CL3(<3.0)
自己感覚受容	4.62	3.67	3.00	4.87	3.99	$F(4,205) = 62.04$ $p < 0.001$ CL4=CL1>CL5>CL2>CL3(=3.0)
自己感覚行動	4.49	3.52	3.08	4.78	4.04	$F(4,205) = 52.86$ $p < 0.001$ CL4=CL1>CL5>CL2>CL3
自己感覚表現	4.03	3.20	1.56	1.67	1.69	$F(4,205) = 167.62$ $p < 0.001$ CL1>CL2>CL5=CL4=CL3(<3.0)

1) 多重比較はTuckyのHSD検定(5%水準)を用いた。

要素でのみ違いがみられたグループである点である。つまり、CL1とCL4を比較すれば、「表現」要素独自の効果を検討することができるということである。ちなみにCL1は「表現」要素が高いグループである（評定平均値4.03）。CL4は低いグループである（評定平均値1.67）。

また、CL2とCL5の間にも特徴的な違いがある。CL2はCL1同様、「表現」要素においてCL5よりも評定平均値が高い（評定平均値3.20）。CL5の評定平均値は1.69である。この両グループは「注意」要素においては同等であるが、「距離」と「受容」と「行動」要素においては、いずれもCL5が有意に高い値を示している。しかし「表現」要素でのみその関係が逆転しているのである。つまり、CL2とCL5を比較すれば、「距離」「受容」「行動」要素が低い者が「表現」行為を日常的に行っている場合のその影響を確かめることができるのである。

先の評定値による分類とクラスターによる分類を掛

け合わせてクロス集計したものが表5である。明らかに、CL3はDFMS（低）群に対応しており、CL2とCL5はDFMS（中）群に属するグループであることが分かる。そしてDFMS（高）群はCL1とCL4に分かれている。その違いは「表現」要素の強弱にある。今後の分析においては、「表現」要素の影響を確かめるために、DFMS（高）群におけるCL1とCL4、DFMS（中）群におけるCL2とCL5を併行して比較してみることとする。

DFMS尺度と他の関連変数との関係性

マインドフルネス尺度（SMQ尺度）との関連性  
SMQ尺度に対する評定値を最尤法による因子分析を行った結果、1因子構造が妥当であることが分かった。これはChadwickら<sup>30)</sup>の原著と同じ結果である。日本語版<sup>31)</sup>では2因子構造としているが、彼らの「思考追跡」因子の項目がいずれも本研究では負の負荷量を

表5 DFMS評定値群とクラスター群のクロス表（人数比）

クラスター (DFMS)	DFMS(低)	DFMS(中)	DFMS(高)	合計
CL1	0	4	33	37
CL2	1	41	0	42
CL3	20	6	0	26
CL4	0	12	17	29
CL5	0	75	1	76
合計	21	138	51	210

表6 尺度間相関分析及びDFMS群間差の検定結果

関連尺度	DFMS尺度						平均値のDFMS群間差 (一元配置分散分析, 多重比較 <sup>1)</sup> )	SMQ尺度		
	合計	注意	距離	受容	行動	表現		MF状態	冷静な	思考追跡
<b>SMQ尺度</b>										
MF状態	0.36***	-0.06	0.50***	0.35***	0.36***	0.05	$F(2,207) = 17.23, p < 0.001$ DFMS(高) > (中) > (低)	-		
冷静なかかわり方	0.42***	0.03	0.52***	0.31***	0.34***	0.15*	$F(2,207) = 20.70, p < 0.001$ DFMS(高) > (中) > (低)	0.87***	-	
思考追跡	-0.26***	0.12	-0.40***	-0.31***	-0.31***	0.04	$F(2,207) = 9.90, p < 0.001$ DFMS(低) > (中) = (高)	-0.93***	-0.63***	-
<b>認知的統制尺度</b>										
論理的分析	0.42***	0.52***	0.28***	0.22**	0.19**	0.14*	$F(2,207) = 14.33, p < 0.001$ DFMS(高) > (中) > (低)	-0.04	0.07	0.12
破局的思考の緩和	0.54***	0.18**	0.62***	0.38***	0.38***	0.15*	$F(2,207) = 38.96, p < 0.001$ DFMS(高) > (中) > (低)	0.69***	0.75***	-0.53***
<b>内面の言語化</b>										
	0.54***	0.49***	0.32***	0.37***	0.35***	0.27***	$F(2,207) = 31.21, p < 0.001$ DFMS(高) > (中) > (低)	0.11	0.21**	-0.02
<b>RRQ尺度</b>										
反すう	-0.24***	0.15*	-0.33***	-0.37***	-0.35***	0.06	$F(2,207) = 7.06, p < 0.01$ DFMS(低) > (中) = (高)	-0.67***	-0.63***	0.58***
省察	0.36***	0.43***	0.13	0.22**	0.14*	0.25***	$F(2,207) = 14.15, p < 0.001$ DFMS(高) > (中) = (低)	-0.07	-0.01	0.10
<b>J-EQ尺度</b>										
脱中心化	0.53***	0.28***	0.46***	0.44***	0.40***	0.13	$F(2,207) = 27.52, p < 0.001$ DFMS(高) > (中) > (低)	0.41***	.47***	-0.30***
<b>本来感</b>										
	0.57***	0.20**	0.35***	0.62***	0.67***	0.11	$F(2,207) = 27.75, p < 0.001$ DFMS(高) > (中) > (低)	0.45***	0.43***	-0.39***

\*\*\*  $p < 0.001$     \*\*  $p < 0.01$     \*  $p < 0.05$   
 1) 多重比較はTuckyのHSD検定(5%水準)を用いた。  
 2) 網掛けは、各関連尺度において統計的に優位な関係性をもつDFMS要素を指す。

示していた。正の負荷量を示したのは彼らの言う「思考についての冷静なかかわり方」因子（以後、「冷静なかかわり方」因子と称す）に関わる項目であった。そこで本研究では、負の負荷量を示した項目を逆転項目として扱い、他の項目と合算した値を項目数で割った平均値を「マインドフルネス状態（以後、「MF状態」と称す）」得点とした（表1参照）。また、日本語版の2因子構造も尊重して、別立てで「思考追跡」得点と「冷静なかかわり方」得点としてその平均値を計算した（表1参照）。Pearsonの積率相関係数による尺度内相関分析の結果は表6のとおりである。「思考追跡」は「MF状態」および「冷静なかかわり方」といずれも中程度もしくは強い負の相関を示している。一方、「MF状態」と「冷静なかかわり方」のあいだには強い正の関連性が示された。

DFMS尺度との関連性で言えば、DFMS合計は「MF状態」と「冷静なかかわり方」に対して中程度の正の相関を示していた。しかし「思考追跡」とは弱い負の相関を示した。そしてDFMS下位要素のうち注意と表現要素に対してはSMQ尺度のどの因子もほとんど関連性を示さなかった。それ以外の下位要素に対しては中程度の相関を示した。「MF状態」と「冷静なかかわり方」因子の場合には正の相関、「思考追跡」因子に対してはいずれの要素も負の相関を示した。中でも距離要素は他の要素と比べて、「MF状態」および「冷静なかかわり方」に対してより強い正の関連性を示した。相関係数の差の検定（対応のある $t$ 検定）結果もそれを支持している（「MF状態」に関して、距離（ $r = 0.50$ ）vs. 受容（ $r = 0.35$ ） $t = 2.43, p < 0.05$ , 距離（ $r = 0.50$ ）vs. 行動（ $r = 0.36$ ） $t = 2.27, p < 0.05$  いずれも $dfs = 207$ ; 「冷静なかかわり方」に関しては、距離（ $r = 0.52$ ）vs. 受容（ $r = 0.31$ ） $t = 3.24, p < 0.01$ , 距離（ $r = 0.52$ ）vs. 行動（ $r = 0.34$ ） $t = 2.88, p < 0.01$ , いずれも $dfs = 207$ ）。「思考追跡」に関しては有意な差が認められなかった。

SMQ尺度におけるDFMS評定値群の平均値差の検定結果によれば（表6参照）、「MF状態」および「冷静なかかわり方」因子において、いずれもDFMS（高）（ $M_s = 3.45, 3.60$ ）>（中）（ $M_s = 3.15, 3.18$ ）>（低）（ $M_s = 2.31, 2.29$ ）の順に平均得点が有意に高かった。「思考追跡」因子においては、DFMS（低）（ $M = 4.68$ ）>（中）（ $M = 3.86$ ）=（高）（ $M = 3.67$ ）の順に平均得点が有意に高かった。DFMS（低）群は他の2群に比べて、明らかに日常的に「MF状態」の体験が乏しく、自身の思考に対しても「冷静なかかわり方」ができていない人たちであることが分かる。そして、自身に湧き起こった考えや思考を振り払うことができずに、不当に長い間それにとらわれてしまう傾向を日頃体験している人たちであると考えることができた。

次に、DFMS（高）群におけるクラスターCL1と

CL4およびDFMS（中）群におけるクラスターCL2とCL5の間の平均値差をそれぞれ検定してみた。結果、DFMS（高）群においては「MF状態」で有意差がみられた（ $t = 2.04, p < 0.01, df = 48$ ）。表現要素得点の高いCL4のほうが「MF状態」が強いことが分かった（CL4,  $M = 3.77$ ; CL1,  $M = 3.31$ ）。一方、DFMS（中）群においてはすべての因子においてCL2とCL5の間に有意差がみられた。すなわち、表現要素の強いCL2のほうがCL5に比べて、「MF状態」（ $t = 2.83, p < 0.01, df = 114$ : CL2,  $M = 2.95$ ; CL5,  $M = 3.34$ ）も「冷静なかかわり方」（ $t = 2.58, p < 0.05, df = 114$ : CL2,  $M = 3.01$ ; CL5,  $M = 3.38$ ）もいずれも弱く、逆に「思考追跡」の傾向が強いことが分かった（ $t = 2.54, p < 0.05, df = 114$ : CL2,  $M = 4.10$ ; CL5,  $M = 3.69$ ）。群分けの項で確認したように、DFMS（高）群は日常的フォーカシング態度を構成するすべての要素を日頃から十分に体験している者たちである。対してDFMS（中）群のほうは、これらの要素に関してはDFMS（高）群に比べて、体験としては未だ十分に体験できていない者たちである。この点を考慮すれば、以上の結果は、距離や受容や行動といった他のフォーカシング要素の体験の度合いによって、表現要素のマインドフルネスに与える影響の仕方が異なってくることを示しているといえる。

**認知的統制尺度との関連性** 因子分析（最尤法、正規化バイコーティマックス回転）の結果、原著どおり2因子構造となった。それぞれの因子は「破局的思考の緩和」と「論理的分析」に関わる項目で構成されていた。因子間相関は0.20で、比較的弱い関係性を示した。それぞれの因子ごとに評定平均値を算出して、分析データとした（表1参照）。

マインドフルネス尺度（SMQ尺度）とのPearsonの積率相関係数による相関分析の結果（表6）をみると、「破局的思考の緩和」はMF状態および冷静なかかわり方の因子に対していずれも中程度もしくは強い正の関連性を、思考追跡に対しては中程度の負の関連性を示した。「論理的分析」のほうはSMQ尺度の3つの因子すべてに対して無相関であった。

ところがDFMS尺度の場合には、この「論理的分析」はDFMS合計をはじめとして、下位要素すべてと正の関連性を示した。マインドフルネス尺度と日常的フォーカシング態度尺度の違いの一端が現れたものと考えられる。中でもDFMSの注意要素は他の要素と比べて、「論理的分析」と強い正の関連性を、そして「破局的思考の緩和」は距離要素とより強い正の関連性を示した。相関係数の差の検定結果もこれを支持している。すなわち、「論理的分析」の場合、注意要素の相関係数（ $r = 0.52$ ）は他の要素のそれ（ $r_s = 0.14 \sim 0.28$ ）よりも有意に高かった（ $t_s = 3.36 \sim 5.09, p_s < 0.001, dfs = 207$ ）。また「破局的思考の緩和」の場合には、

距離要素の相関係数 ( $r = 0.62$ ) が他の要素のそれ ( $r_s = 0.15 \sim 0.38$ ) よりも有意に高かった ( $t_s = 4.13 \sim 6.42, p < 0.001, df_s = 207$ )。DFMS 評定値群の、「論理的分析」ならびに「破局的思考の緩和」における平均値差はいずれも有意となり (表 6 参照), DFMS (高) ( $M_s = 4.13, 3.82$ ) > (中) ( $M_s = 3.70, 3.33$ ) > (低) ( $M_s = 3.23, 2.33$ ) の関係にあった。クラスター間の比較においては, DFMS (高) 群の場合にはいずれの因子においても有意差が認められなかった。しかし DFMS (中) 群の場合、「破局的思考の緩和」において CL2 ( $M = 3.09$ ) と CL5 ( $M = 3.55$ ) の間に有意差がみられた ( $t = 3.90, p < 0.001, df = 114$ )。DFMS (中) 群において表現要素の強い者ほど「破局的思考の緩和」がうまくいっていないことが分かった。

**反すう & 省察尺度 (RRQ 尺度) との関連性** 因子分析 (最尤法, 正規化バイコーティマックス回転) の結果, 原著どおり 2 因子が抽出された。「反すう」因子と「省察」因子である。下位尺度間相関は原著同様,  $r = 0.27$  ( $p < 0.01$ ) であった。Pearson の積率相関係数の結果によれば (表 6 参照), 「反すう」因子がマインドフルネス尺度 (SMQ 尺度) すべての因子と中程度の相関関係を示した。MF 状態と冷静なかわり方に対しては負の相関, 思考追跡については正の相関であった。「省察」因子は SMQ 尺度と何ら関連性を示さなかった。

ところがこの「省察」因子は DFMS 尺度の合計と注意要素と中程度の正の相関を, さらには表現と受容要素に対しては弱い正の相関を示した。しかし距離と行動要素に対してはほぼ無相関であった。この点もマインドフルネスと日常的フォーカシング態度の違いが現れたものと考えられる。中でも注意要素との相関係数 ( $r = 0.43$ ) は他の要素のそれ ( $r_s = 0.14 \sim 0.25$ ) と比べても, 有意に高い正の関連性を示していることが分かった ( $t_s = 2.41 \sim 3.69, p < 0.05, df_s = 207$ )。一方「反すう」因子の DFMS 尺度との関連性は, 総じて SMQ 尺度に比べて比較的弱い関連性しか見いだされなかった。SMQ 尺度の MF 状態との相関係数が  $-0.69$  であったのに対して, DFMS 合計との相関は  $-0.24$  しかなく, 有意に低い値しか示さなかった ( $t = 7.67, p < 0.001, df = 207$ )。しかし距離と受容と行動要素に対しては中程度の負の相関を示していた。注意と表現要素に対しては弱い正の相関もしくは無相関であった。相関係数の差の検定結果によれば, 「反すう」において, 注意要素と他の要素とのあいだに有意差が確認できた ( $t_s = 6.48 \sim 7.45, p < 0.001, df_s = 207$ )。また, 関与する DFMS 要素という面から考えると, 「反すう」因子と「省察」因子とでは対照をなしていることも分かった。「省察」には注意と表現要素が, 「反すう」には距離と受容と行動要素がより強く関連しているといえた。

DFMS 評定値群とクラスター群における尺度平均値

の違いを, 分散分析を用いて分析した結果 (表 6), 「反すう」においては他の 2 群に比べて ( $M_s = 3.96, 3.89$ ), DFMS (低) 群が有意に高い値を示した ( $M = 4.73$ )。「省察」に関しては DFMS (高) 群が他の 2 群に比べて ( $M_s = 3.03, 3.36$ ) 有意に高い値を示した ( $M = 4.01$ )。そして DFMS (中) 群における CL2 と CL5 の比較において, 表現要素の強い CL2 が CL5 に比べて, 「反すう」 (CL2,  $M = 4.33$ ; CL5,  $M = 3.70$ :  $t = 3.86, p < 0.001, df = 114$ ) も「省察」 (CL2,  $M = 3.62$ ; CL5,  $M = 3.31, p < 0.05, df = 114$ ) も有意に高い値を示した。DFMS (中) 群において表現要素が強くなると, 「反すう」も「省察」も両方高まる傾向があることが分かった。

**脱中心化 (J-EQ 尺度) との関連性** 因子分析 (最尤法) を行ったところ, 原著どおり 1 因子構造が妥当であることが分かった。この因子を原著にならい「脱中心化」傾向とした。Pearson の積率相関係数による相関分析の結果を見ると (表 6), SMQ 尺度および DFMS 尺度ともに, 全般的にほぼ同様の中程度の相関関係を示していた。MF 状態および冷静なかわり方に関しては有意な正の相関が, 思考追跡に関しては有意な弱い負の相関が見いだされた。DFMS 尺度においては, 弱い正の相関を示した注意要素と無相関となった表現要素を除けば, DFMS 合計をはじめとしていずれの要素に対しても中程度の正の相関を示した。そして注意 ( $r = 0.28$ ) や表現要素よりも, 距離 ( $r = 0.46$ ) と受容 ( $r = 0.44$ ) と行動要素 ( $r = 0.40$ ) のほうが, この「脱中心化」傾向により関連のある要素であるといえた (注意 vs. 距離  $t = 2.42, p < 0.05$ ; 注意 vs. 受容  $t = 2.23, p < 0.05, df_s = 207$ )。

「脱中心化」の尺度平均値に関する DFMS 評定値群の群間差についての分散分析の結果は (表 6 参照), DFMS (高) ( $M = 3.73$ ) > (中) ( $M = 3.21$ ) > (低) ( $M = 2.74$ ) の並びで平均値差に有意な違いがあった。日常的フォーカシング態度が強まるにつれて, 脱中心化の傾向もそれに応じて高まるといえた。またクラスター間の違いは DFMS (中) 群の CL2 ( $M = 3.07$ ) と CL5 ( $M = 3.32$ ) の間にみられた ( $t = 2.56, p < 0.05, df = 114$ )。DFMS (中) 群で表現要素が強い者ほど, 「脱中心化」の傾向が弱くなることが分かった。

**本来感尺度との関連性** 因子分析 (最尤法) の結果, 原著どおり, 1 因子のみが抽出された。項目すべてを合算して項目数で割った平均値を「本来感」得点として分析した。Pearson の積率相関係数による相関分析の結果によれば, SMQ 尺度においてはすべての下位因子と中程度の相関を示した。MF 状態と冷静なかわり方とは正の関連性を, 思考追跡とは負の関連性を示した。また DFMS 尺度においても, 表現要素を除く, 他のすべての要素および合計との間に正の相

関が得られた。とくに受容 ( $r = 0.62$ ) と行動要素 ( $r = 0.67$ ) に対する相関係数が他の要素に対するそれに比べて ( $r_s = 0.20, 0.35$ ), 有意に高い値を示していた (受容 vs. 注意  $t = 6.68, p < 0.001$ ; 受容 vs. 距離  $t = 4.57, p < 0.001$ ; 行動 vs. 注意  $t = 7.24, p < 0.001$ ; 行動 vs. 距離,  $t = 5.58, p < 0.001$  いずれも  $dfs = 207$ )。

DFMS 評定値群のあいだに有意な群間差がみられ (表 6 参照), DFMS (高) ( $M = 4.01$ ) > (中) ( $M = 3.50$ ) > (低) ( $M = 2.74$ ) の順に「本来感」得点が有意に高かった。すなわち, 日常的フォーカシング態度が高い者ほど, 本来の自分らしさが発揮できているという感覚を日頃から感じながら生活していることが分かった。クラスター間にも有意差がみられ ( $t = 3.30, p < 0.01, df = 114$ ), DFMS (中) 群において表現要素の強い CL2 ( $M = 3.25$ ) のほうが CL5 ( $M = 3.63$ ) よりも, 本来感の感覚が弱いことが分かった。

**内面の言語化 (感情プロセス認識尺度) との関連性** 因子分析 (最尤法) の結果, 原著どおり, 1 因子のみが抽出された。項目すべてを合算して項目数で割った平均値を「内面の言語化」得点として分析した。SMQ 尺度との関連性を Pearson の積率相関係数をもとに見てみたところ (表 6 参照), 冷静なかかわり方とのあいだに弱い正の相関がみられた以外, 他の因子とは無相関であった。これに対して, DFMS 尺度では, 合計も含めたすべての要素とのあいだに正の相関がみられた。これより, 「内面の言語化」はマインドフルネスよりは日常的フォーカシング態度とより密接な関連性があることが分かった。また DFMS 評定値群のあいだにも評定平均値において有意差が認められた (表 6 参照)。DFMS (高) ( $M = 4.57$ ) > (中) ( $M = 3.94$ ) > (低) ( $M = 3.49$ ) の順に「内面の言語化」得点が有意に高かった。クラスター間には有意差がみ

られなかった。日常的フォーカシング態度が高い者ほど, 日頃から自身の内面を言語化しようとする姿勢を強くもっていることが分かった。

#### DFMS 尺度と SMQ 尺度のさらなる比較

最後に, DFMS 尺度と SMQ 尺度の相違点を明らかにするために, 別の角度から分析してみる。以下の分析では, 多変量解析およびカテゴリカル・データ解析の手法を用いる。具体的には, 階層クラスター分析とコレスポンデンス (対応) 分析と対数線型モデル分析である。

**階層クラスター分析** まずは SMQ 尺度と DFMS 尺度を構成するそれぞれの因子および要素の類似構造を, これまで扱ってきた関連変数 (尺度) との関係性からその構造を明らかにしてみたい。そのためにそれぞれの変数に関わる評定平均値を標準得点化して, それをもとにユークリッド距離を算出し, Ward 法にもとづいて各変数の結合過程を図示化した。

最初に SMQ 下位尺度と関連変数 (尺度) について変数階層クラスター分析を行った。結果は図 2 のとおりであった。「冷静なかかわり方」と「思考追跡」に注目すると, 関わりのある変数が異なっていることが分かる。「冷静なかかわり方」には破局的思考の緩和がとくに関連しており, それが脱中心化や本来感とつながっていることが分かる。一方, 「思考追跡」と関連があったのは反すうのみであった。内面の言語化と省察と論理的分析は SMQ 尺度を構成する下位尺度とはほとんど関係していない。せいぜい「冷静なかかわり方」とかろうじて関連があるだけで, 「思考追跡」や反すうとはまったく関連していないことが分かる。

次に DFMS 下位要素の構造的特徴を関連変数との

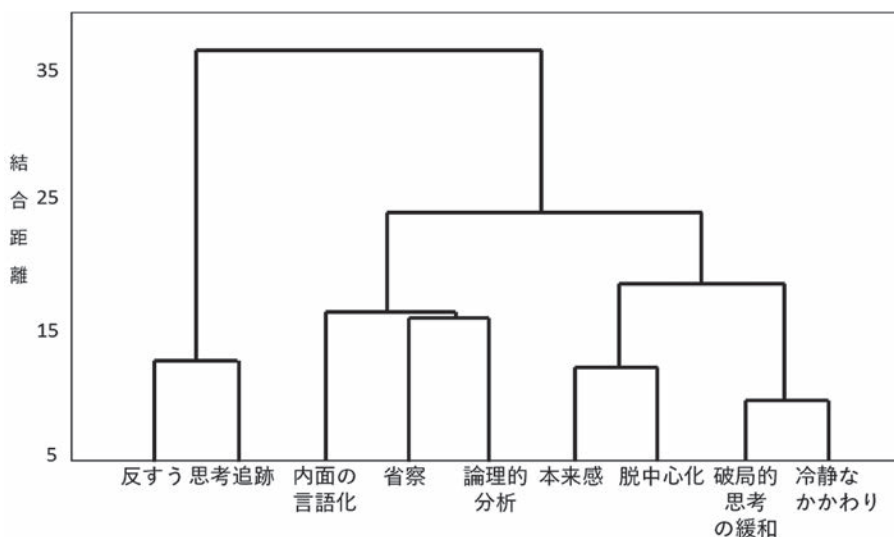


図 2 SMQ 下位尺度と関連変数との類似性

関係から同様に探ってみた。図3がその結果である。DFMS 下位要素に注目して見てみる。そうすると、論理的分析と内面の言語化のあいだに強いつながりがあり、それらととくに密接に関連しているのが「注意」要素であることが分かる。省察と脱中心化のあいだにもつながりがあり、「注意」要素はこれらとも関連性をもっている。さらに「表現」要素も含めて、全体的に反すうに絡む1つのクラスターを形成している。このクラスターとは別のクラスターは「距離」と「受容」と「行動」要素に関連するクラスターである。破局的思考の緩和と本来感につながるクラスターであると考えることができる。

最後に「DFMS 合計」と「MF 状態」を変数として組み込んで、他の関連変数とのクラスター関係から、日常的フォーカシング態度とマインドフルネスの違いを知る手がかりを得ようと考えた。結果は図4である。「DFMS 合計」は内面の言語化と密接な関連性を示し、

脱中心化そして省察と論理的分析を包含しつつ、本来感と関連する大きなクラスターを形成している。これに対して「MF 状態」は唯一、破局的思考の緩和とだけクラスターを形成するという結果となっている。反すうは両尺度に対して差別的な関わりを示さなかった。

**コレスポネンス（対応）分析と対数線型モデル分析**  
 コレスポネンス分析とはクロス表に集計されたデータの関連性（比率のパターン）を視覚化して把握するための手法である。比率のパターン（プロファイル）は重み付きのユークリッド距離が計算できるように変換され、主成分分析と同じ方法で集約される。本研究では、「DFMS 評定値群」を表側項目（行プロファイル）とし、「MF 状態群」を表頭項目（列プロファイル）とするクロス表を作成した。これをもとに次元（成分）抽出を行ったところ、2次元で全変動の100%が説明できたので、2次元解で作図を行った。その結

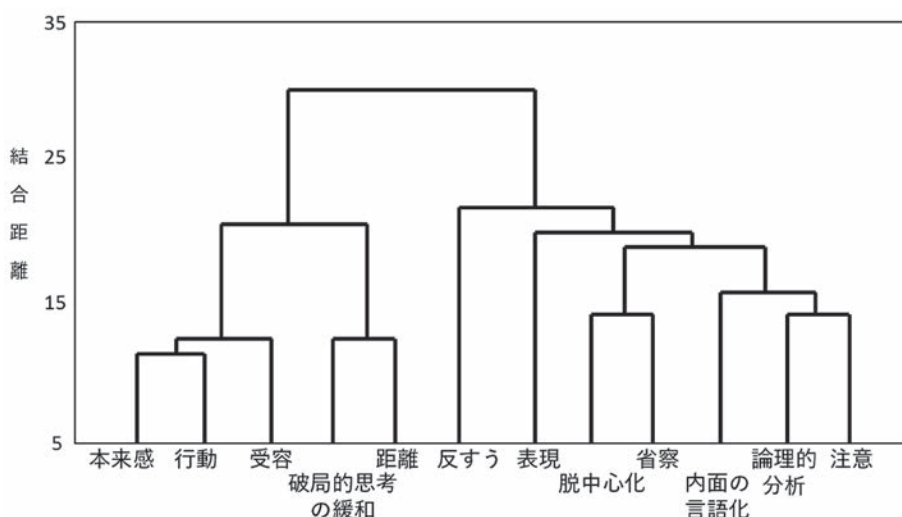


図3 DFMS 下位要素と関連変数との類似性

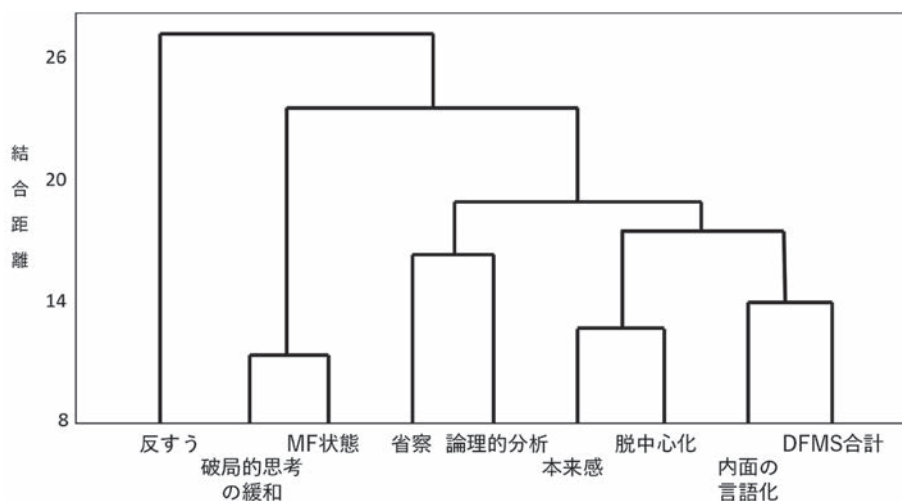


図4 DFMS 合計及びMF 状態と関連変数との類似性

果が図5である。なお、「MF状態群」とは、MF状態変数の評定平均値が4.0以上の者をMF状態(高)群(39名)、3.0以下の者をMF状態(低)群(99名)とし、その中間の数値を示した者をMF状態(中)群(72名)とした。

次元1で全変動の91.78%が説明され、次元2で残りの8.22%が説明されている。次元1は原点(0.0)を中心に、DFMS(高)群およびMF状態(高)群とDFMS(低)群およびMF状態(低)群を差別化している次元であるといえる。次元2はDFMS(中)群およびMF状態(中)群と他の群を差別化する次元である。変動説明率から今回問題にすべきなのは次元1の座標の距離であると判断した。つまり、X軸での、0.0を基点に右側と左側に位置する変数の距離を問題にする。MF状態(高)群とDFMS(高)群は非常に近い距離に位置している。これに対してMF状態(低)群とDFMS(低)群には少し距離がある。MF状態(中)群とDFMS(中)群は原点近くでまとまっている。このことから言えることは、フォーカシング的態度が高い者はマインドフルネス状態も高いといえるが、フォーカシング的態度が低い者は必ずしもマインドフルネス状態も低い者たちであるとはいえないということである。つまり両者の対応関係は一意的でなく、崩れているといえる。

「内面の言語化」変数においてもMF状態変数と同様の方法で3群に分けた。その結果、内面言語化(高)群は115名、内面言語化(中)群は84名、内面言語化(低)群は11名となった。この「内面言語化」群を表頭(列プロファイル)に追加する形で分析を行った。つまり先の座標空間をそのままにして、その座標空間の中で「内面言語化群」がどのような位置取りをするのかを

確かめてみた(図5参照)。結果、自身の内面を言語化する傾向が高い者はフォーカシング態度もマインドフルネス状態も高いといえる。しかし、内面言語化(低)群はX軸の距離からして、DFMS(低)群とはより近い位置にあるが、MF状態(低)群とはかなり遠い位置にある。すなわち、マインドフルネス状態が低いからといって必ずしも内面の言語化が弱いとはいえないということである。しかし内面の言語化の弱さは日常的フォーカシング態度の弱さにつながっていることが改めて確認できた。

「内面の言語化」変数がマインドフルネス状態と日常的フォーカシング態度に及ぼす影響が異なっていることをさらに統計的に確かめるために、対数線型モデル分析を行った。対数線型モデル分析とは、多重クロス表の頻度データを対数変換して、その値をもとに表頭と表側の変数の関係性を線形モデル(対数線形方程式)として導出するというものである。そしてこのモデルから期待(予測)される計算されたクロス表と観測されたクロス表の適合度を検定する。適合度がよければモデルから期待されたクロス表に表現された関係性からデータの特徴(主効果, 交互作用)を査定することができる。

「内面の言語化」群(表頭)と「MF状態」群(表頭)と「DFMS評定値」群(表側)による多重クロス表を作成し、分析を行った。結果、表頭および表側のそれぞれの変数の主効果はすべて有意で、表頭と表側の関係性を示す交互作用のうち、DFMS群とMF状態群(偏連関 $\chi^2 = 18.68$ , 周辺連関 $\chi^2 = 16.43$ ,  $ps < 0.001$ ,  $dfs = 4$ ), そしてDFMS群と内面の言語化群(偏連関 $\chi^2 = 26.10$ , 周辺連関 $\chi^2 = 23.85$ ,  $ps < 0.001$ ,  $dfs = 4$ )とのあいだの2次の交互作用が有意となるモデルが最も

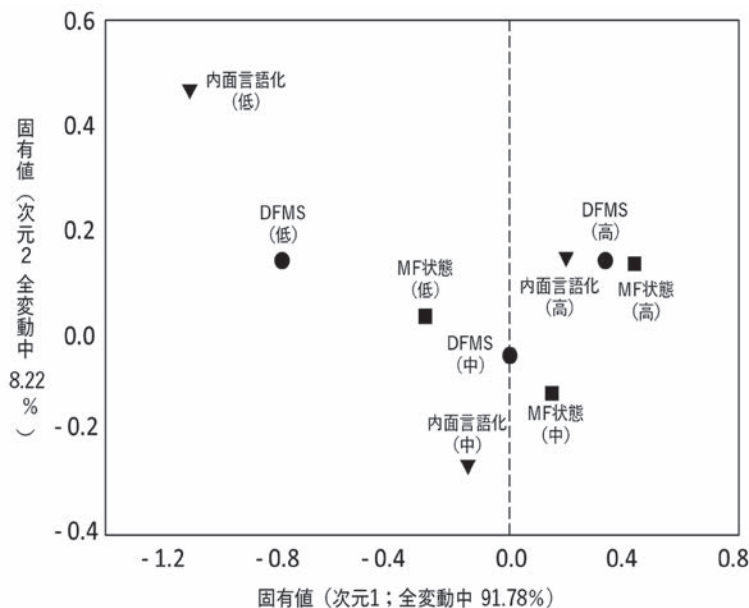


図5 DFMS, MF状態及び内面の言語化との対応関係

表7 対数線形モデルから期待された度数表

DFMS群	マインドフルネス(MF)状態			内面の言語化			合計
	(低)	(中)	(高)	(低)	(中)	(高)	
DFMS(低)	19.5	4.5	1.5	6.5	9.5	9.5	25.5
DFMS(中)	65.5	52.5	24.5	6.5	67.5	68.5	142.5
DFMS(高)	18.5	19.5	17.5	2.5	11.5	41.5	55.5
合計	103.5	76.5	43.5	15.5	88.5	119.5	223.5

1) 度数は観測値ではない。モデルから計算された周辺度数にもとづいて作成された期待値である。

観測データとの適合度がよかった(尤度比  $\chi^2 = 7.45$ ,  $p = 0.83$ ,  $df = 12$ ; Pearson の  $\chi^2 = 7.86$ ,  $p = 0.79$ ,  $df = 12$ )。このモデルではMF状態群と内面の言語化群とのあいだの関係性は有意とはいえなかった(偏連関  $\chi^2 = 6.06$ , 周辺連関  $\chi^2 = 3.81$ ,  $ns.$ ,  $dfs = 4$ )。このことから、内面の言語化はマインドフルネス状態と比較した場合、フォーカシングの態度とより強い関連性をもっている変数であることが明らかとなった。表7はモデルから計算(期待)された度数表である。これを見ると、MF状態はDFMS(中)群と、そして内面の言語化はDFMS(中)群と(高)群に対して強い関連性をもっていることが分かる。

## 考 察

本研究の目的は2つであった。1つはフォーカシングにおける内的プロセスモデルを検証し、それを構成する要素の機能的特徴を明らかにすることである。もう一つはフォーカシングとマインドフルネスの共通点と相違点を明確にすることである。以後、本研究結果に照らし合わせながら、この順に考察を進めて行く。

### フォーカシングにおける内的プロセス

「表現」要素の効用 中谷ら<sup>24)</sup>は日常的フォーカシング態度尺度(DFMS)を新たに開発する際に、フォーカシングの教示体系を手がかりに内的プロセスモデルを構想した。「自己感覚注意」を始点に、「自己感覚距離」と「自己感覚受容」を経て「自己感覚表現」および「自己感覚行動」へと至る一連のプロセスを想定した。そしてこのプロセスが精神的健康と心理的適応を高める道筋であると考えた。中谷ら<sup>24)</sup>はこの仮説モデルを共分散構造分析によって確認している。「表現」要素が「注意」要素と直接結びついた点を除けば、仮説モデルは概ねデータとの適合度は良好だった。

この「表現」要素は、今回の尺度内の相関分析の結果においても、他の要素とのまとまり具合が一様ではなかった(表2参照)。とは言え、DFMS合計とは中程度の相関を示し、重回帰分析の結果ではDFMS合計に対して他の要素とほぼ同等の独自貢献を示してい

た。このことから「表現」要素はDFMS尺度の構成要素として十分に妥当性のある要素であると判断することができた。ただ他の要素と異なるのは、もともとの評定値の分散が大きく、個人差が大きかったという点だけである。

本研究では、調査対象者を群分け(評定値群とクラスター群)して、群比較することでこの個人差をもう少し詳しく分析してみた。結果、フォーカシングを日常的に高いレベルで体験している者は他の者に比べて、日頃から自身の内面をイメージや文字で表現するという行為をよく行っていることが分かった。そしてその行為によって、心理的にもマインドフルネス状態を高める方向で、良い影響を受けていた。内向きの象徴化である「表現」要素は確かに、一部の人のにとってはその効用があるといえた。

しかし「表現」要素の効用は、フォーカシングにおける他の要素の習熟度によって大いに異なっていることも分かった。「距離」「受容」「行動」要素に関わるフォーカシングの態度が未だ不十分な者にとっての「表現」行為は、精神的に不適応的な側面を強める結果となっていた。自身のネガティブな内面的感覚や感情・思考を文字やイメージで表現することは、さらにその否定的な面にとらわれやすくし、自分と切り離して冷静にやり過ごすことも停止させることもできないままに、ひたすらそのことに関心を持ちつづけ、分析し考え込んでしまうという傾向を高めてしまうということも分かった。そして私的自己意識だけが高まり、周囲に対する関心も相対的に薄くなり、本当の自分らしさに混乱をきたす可能性があることも本研究結果から推察できた。

内向きの象徴化である「表現」要素を適応的に機能させるためには、内的プロセスモデルで言うところの、距離→受容→行動のプロセスに関わる部分を強化する必要があることが本研究によって改めて明らかになった。このことはすでに東山<sup>25)</sup>によって指摘されていたところであるが、本研究によってそれが実証されたといえる。

内的プロセスを構成する要素の機能的特徴 本研究では階層クラスター分析を用いて、DFMS要素間の類似性を分析した(図1参照)。結果は中谷ら<sup>24)</sup>の共分



散構造分析による結果を裏づけるものとなっている。「注意」と「距離」そして「受容」と「行動」が相互に近い関係にあった。自身の内面に注意が向くと（気づくと）、それに呼応してそれに「間を置く」（距離をとる）という心的行為が続くと考えられる。そしてそれを「受け入れる」という心的状態が醸し出されれば、それに呼応してそのことを周囲に素直に言葉で表明しようとする言動が現れる。このことが結果的に、周囲とのやり取りを通じてさらに自身の内面を確証することとなる。この流れの存在が図1のデンドログラムのクラスター構造として表れていると考えられる。

先に「表現」要素の心理的効用について述べた。フォーカシングの他の要素もそれぞれ独自の心理的効用をもっていることが今回の調査で分かった（表6, 図3参照）。「注意」要素は論理的分析や省察と強い関連性を示していた。そしてこれに内面の言語化が絡んでいた。つまり、自身の内面的な感覚や感情・思考に気づきがあって注意が向くと、我々は自然に“それは何なのか”とか“何故なのか”と概念的に理解しようと、知的好奇心を働かせやすいということを示している。そしてその行為そのものが内面的事象を自分から切り離して眺める脱中心化状態をもたらす。場合によってはそれをイメージや文字で表現しようとするかも知れない。適応的に展開した場合には以上のようになるが、自身のネガティブな側面に注意を向けすぎたり、脱中心化できなかつたりした場合には、反すうといった不適応的な側面が出てきやすいことも同時に示唆されている。

他方、「距離」「受容」「行動」は「注意」とは異なる独自の心理的効用をもっていることが結果に表れている（表6, 図3参照）。「距離」要素はマインドフルネスと深く関わり、とくにネガティブな思考に対して冷静にかかわるといった側面に貢献している。すなわち、精神的逆境に追い込まれて“もうだめだ”とか悪い結果が頭に浮かびそうになっても、破局的にならずに心の平静さを取り戻す効果的な対処法として、「距離」要素は機能していることが分かった。「受容」と「行動」要素は相関分析の結果では、反すうや脱中心化との関連性が示されていたが、他の変数を導入した多変量解析（階層クラスター分析）の結果では、むしろ本来感とのあいだにより強い関連性をもっていることが明らかになった。これは内的プロセスモデルで想定した関連性でもある。東山<sup>23)</sup>は「受容」と「行動」要素が心理社会的同一性とのあいだに強い正の関連性があることを見いだしている。本研究はその結果を補足もしくは裏づける結果であると考えられる。

自身の内的感覚や感情・思考に対して距離を置いて向き合い、素直にそれを認め、共感的に受容する態度は、会話のなかでそれを素直に表明することにつながり、周囲の反応から自身の内面に対する新たな認識や

確証へと発展する。これが本来の自分らしさとか社会的に認められた自分を感じ取ることにつながるものと考えられる。この過程に「距離」と「受容」と「行動」要素が深く関わっているということになる。

**内面の言語化** 当初、「内面の言語化」は「行動」や「表現」要素との関連性を想定していた。自身の内面的な気持ちを言葉にすることによって、その感じははっきりしてきたり自分の望んでいることが分かったりする。そのことで心が晴れて気分が良くなるという側面はフォーカシングで言うところの「象徴化過程」である。内的プロセスモデルでは「行動」と「表現」要素がその象徴化過程を担っていると想定していた。

しかし相関分析の結果では（表6参照）、「行動」と「表現」要素のみならず、すべての下位要素とほぼ同等の正の相関を示した。「表現」要素はこれまで他の変数とは低い相関関係しか示していなかったが、この「内面の言語化」と省察に対してだけは比較的高い正の相関を示した。多変量解析（階層クラスター分析）の結果では（図3参照）予想外に、「内面の言語化」は「注意」要素と論理的分析とのあいだにより強い関連性を示した。おそらく「言葉による象徴化」過程は内的プロセスを構成する特定の要素だけと関連性をもつというよりは、プロセス全般にかかわる過程であるといえる。

つまり、フォーカシングにおいては、自身の内的感覚や感情・思考に気づき注意を払った途端に、即座に省察と論理的分析が始まり、言葉による言語化が始まる。このプロセスは中谷<sup>24)</sup>が見いだした「注意」→「行動」そして「注意」→「表現」への直接パスの存在に通じているのではないかと考える。その後、距離を置き、受容しつつ行動として表出するプロセスにおいても、ひき続き「言葉による象徴化」過程が随時、くり返し再編集する形で継続する。近田<sup>37)</sup>によれば、自身の内的感覚に気づきそれに注意を向けることが象徴化の第一歩であるという。そしてその後、試行的にくり返し象徴化を行うことで体験過程が深まり、洞察に至ると述べている。このようなフォーカシングの象徴化過程の特徴が本研究結果にも反映しているものと考えられる。

以上の考察から、「表現」と「行動」要素に関して内的プロセスモデルの捉え方を少し変更する必要があることが分かる。これまで両要素を、象徴化過程そのものを指標するものとして考えてきた。しかし質問項目を再度検討してみたところ、この両要素の質問文は象徴化に関わる「行為」を尋ねていることに気づいた。今後これらの要素は「象徴化行為」として定義しなおす必要があるだろう。

#### フォーカシングとマインドフルネスの違い

すでに述べてきたように、フォーカシングとマイン

ドフルネスには共通点がある。それは自身の今この内的感覚や感情・思考に注意を向けつつ、それに距離を置き、受容的に関心を向けるという、いわゆるセルフモニタリングに関わる心的行為に関しては共通性があるといえた。Sugiura<sup>28)</sup>の言によれば、「否定的な思考から距離をおくスキル」と「受容性」である。本研究においても、「距離」と「受容」要素がSMQ尺度(マインドフルネス)のMF状態と冷静なかかわり方、そして思考追跡に対して中程度の関連性を示していた。東山<sup>23)</sup>においても、つらい考えやイメージが浮かんでも、それに反応したり占領されたりすることなく、一呼吸おいて、一歩下がって見つめることができるというFFMQの「反応しないこと」因子とのあいだに「距離」要素が中程度の高い正の関連性を示していた。そしてこの要因がフォーカシングにおいてもマインドフルネスにおいても精神的健康を増進する要因となっていることも共通点として見いだしていた。

しかし「受容」後のプロセスが異なる。マインドフルネスでは、そのように内面に湧き起こってきた思いや感情は一時的なもので、現実ではない。そのうちに頭から消え去るものとして、分析も判断も評価もせずにあるがままに受け流すことが最良の対応であるとされる。これに対してフォーカシングでは、その内面的な事象に何らかの、自覚できていない意味があると捉える。そして親和的に自問自答して適切な言葉を探しながら、その意味を省察し洞察しようとする。ときには本人が望むのであれば、分析的に評価する態度で臨むことも許されている。

「価値や判断を加えることなく」あるがままに自身の内面的事象を見つめ続けるマインドフルネスと、そこから意味を洞察しようとするくり返し言葉にしてみても、その感触を確かめながら省察・分析を進めるフォーカシングの違いは東山<sup>23)</sup>の結果にも表れている。FFMQの「判断しないこと」因子はDFMS合計はもとより、どの要素とも有意な関連性を示さなかった。「判断しないこと」因子とは、自分の考えや感情に対して不適切だとか、良いとか悪いとか、評価したり判断したりしないというものである。

以上の相違点を実証的に明らかにしようとした研究は、本研究も含めて数少ない。本研究結果の図4と表6に両者の相違点が浮き彫りにされている。図4の特徴として下記の3点を挙げるができる。すなわち(1)フォーカシング(DFMS合計)と最も近い関係にある変数は「内面の言語化」である。そして「脱中心化」と「本来感」が加わり1つのクラスターを形成している。(2)これに対してマインドフルネスがらみの「MF状態」は唯一、「破局的思考の緩和」とのみ関連を示しただけである。(3)そして分析・判断・評価に関わる変数である「省察」と「論理的分析」は、マインドフルネス(MF状態)よりもフォーカシング(DFMS

合計)関連のクラスターのほうに包摂されている。この結果は表6の相関分析の結果とも一致している。フォーカシング(DFMS尺度)と有意な関連性を示すが、マインドフルネス(SMQ尺度)とはほとんど関連性を示さなかった変数と言え、**「論理的分析」「内面の言語化」「省察」**であった。

「内面の言語化」に関しては、コレスポンデンス分析と対数線型モデル分析においても、マインドフルネスよりもフォーカシングとのあいだにより密接な関連性があることが示されている。図5に明示されているように、「内面の言語化」の高低はDFMS(フォーカシング)の高低とよく対応していたが、MF状態(マインドフルネス)の高低とは一意的に対応していなかった。そして対数線型モデル分析の結果においても、「内面の言語化」はDFMS(フォーカシング)と有意な関連性を示したが、SMQ(マインドフルネス)とは関連性を示さなかった。これらの結果から次のようなことが推察できる。マインドフルネス状態はたとえ自身の内面を言語化するという姿勢に乏しい者であっても日常的に体験している可能性がある。しかしフォーカシング体験の場合にはこの内面の言語化が必須であるために、彼らは日常的にフォーカシング体験を経験することは難しく、ほとんどの者はフォーカシングとは無縁の生活をしているのではないかと考えられる。というのも相関分析の結果によれば、「内面の言語化」の姿勢が弱い者はフォーカシングの他の要素においても一律に体験が不全な状態にあることが示されているからである。

まとめると、マインドフルネスと異なるフォーカシングの特徴は、省察・分析を通じて、自身の内面的な事象を言語化しようとする象徴化過程にあるといえる。本研究ではこのことをマインドフルネスと直接比較することで実証できたのではないかと考える。

## 結語

フォーカシングとマインドフルネス療法のあいだには確かに共通点がある。それは、自身のネガティブな内的感覚や感情・思考に対して注意を向けつつ、距離をおいて受容的に接するという態度である。しかし両者は概念的にも理論的にも異なるものである。その相違点を本研究では実証的に明らかにすることを目指した。但し、それは技法上の違いを明らかにしようとしたのではなく、日常的に我々が行っていると思われる態度、すなわち自身の内面に対する向き合い方の態度の違いとして明らかにしようとしたものである。

我々は思春期以降、自分の内面に関心を持ちつけ、ときには混乱し、ときには高揚し、ときには落ち込み、向き合ってきた。ところが近年、精神的不調を訴える青年のなかに自己の内面に無頓着で無関心な人物の存

在が報告されることが多くなった。彼らに共通しているのは自己のみならず、他者や周囲に対しても無関心であり、ともすれば自身の感情を自覚したり認知したり表現したりすることが不得手で、空想力・想像力に欠ける傾向（アレキシサイミア傾向）が見られることである。

本研究においても、マインドフルネス状態が評定値3.0以下と低い者が99名（全体の47.1%）、またフォーカシング体験がほとんどない評定値3.0以下の者が21名（全体の10%）記録されている。さらに両方とも体験がまったくない者が18名（全体の8.6%）存在する。この18名が上述した人物たちであると考えられる。残りの91.4%の者たちは自己の内面に関心を持ち、何らかの形でそれに向き合おうとしているといえる。

本研究では、自己の内面への向き合い方としてフォーカシングとマインドフルネスの2通りのやり方・態度を取り上げて調査した。向き合い方・態度としてどちらが優れているかという問題ではない。どちらの態度も心理的効用は一般的に認められている。また日頃、どちらの態度を主に使用しているかは、それぞれの特性やその時の精神状況、そして心理発達の程度によって個人差があると考えられる。

本研究結果から推測すれば、次のような状況が想像できる。すなわち、自己の内面にネガティブな感覚や感情・思考が湧き起こったら（気づいたら）、まずフォーカシング的態度でそれに臨むのではないかと考えられる。そして即座にそれを省察し分析しようとする。場合によっては人に相談という形で、言葉や行動でそれを表出しようとする者もいるだろうし、絵や日記といった文章にしようとする者もいるだろう。しかしこの段階では未だその内面は本人にとってあいまいな状態のままである。ここで大事になるのが、この内面的事象から距離をおいて脱中心化できるかどうかである。いわゆるマインドフルネスの態度をもてるかどうかである。フォーカシングの態度で言えば、「距離」と「受容」の要素を強めることができるかどうかという点にかかっている。失敗すると反すうや破局的な思考にとらわれて精神的に不健康な状態に陥る可能性がある。この難関を乗り越えないと、フォーカシングのねらいである、適切な自己理解とさらなる人格成長をもたらす象徴化のくり返しによる適応的な洞察が得られない。

本研究結果においても、フォーカシング的態度を示しながらマインドフルネスの状態をもてずにいる人物が全体で81名いた。これは全体の約39%に上る。これらの人たちの精神的健康を守り、さらなる人格的成長を推し進めるためにも、マインドフルネス瞑想やフォーカシングのclearing a space（間を置く）訓練が必要となる。それなくしてフォーカシングで言うところの象徴化過程を自発的に進めさせることは危険を伴

うことになる。

個人によっては象徴化過程を停止させるために、判断も評価もせずに受け流すというマインドフルネス療法のほうが良い場合もあろう。また個人によっては、社会的活動や交流そして自己理解の質を高めて、より適応感をもったさらなる人格的な成長を求めたいと考える者もいるはずである。そういう人たちのためには、象徴化過程にもとづくフォーカシング・アプローチのほうが適しているといえよう。なおこれに関連して東山<sup>23)</sup>は、うつ傾向の緩和にはマインドフルネスの態度のほうが、社会的活動障害の症状を緩和するうではむしろフォーカシング的態度のほうが効果的に働いているという事実を見いだしている。

以上述べたように、マインドフルネスとフォーカシングはその相違点を考慮に入れて、個人に応じて適宜、相補的に適用するのが最も望ましいと考える。

## 文献

- 1) Kabat-Zinn, J.: Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life; 田中麻里 監訳, マインドフルネスを始めたあなたへ. 東京, 星和書店, 2012
- 2) 藤野正寛: マインドフルネス瞑想における身体感覚の重要性: 心のプロセスと瞑想のプロセスの連結環. 身心変容技法研究, 4: 196-206, 2015
- 3) Kabat-Zinn, J.: Full catastrophe living; 春木豊 訳, マインドフルネスストレス低減法. 京都, 北大路書房, 2007
- 4) Segal, Z. V., Williams, J. M. G., et al.: Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse; 越川房子 監訳, マインドフルネス認知療法: うつを予防する新しいアプローチ. 京都, 北大路書房, 2002
- 5) Linehan, M. M.: Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder; 大野裕 監訳, 境界性パーソナリティ障害の弁証法的行動療法: DBTによるBPDの治療. 東京, 誠信書房, 2007
- 6) Hayes, S. C., Strosahl, K. D., et al.: Acceptance and commitment therapy (2nd ed.); 武藤崇, 三田村仰ほか 監訳, アクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT) 第2版. 東京, 星和書店, 2014
- 7) Gendlin, E. T.: Existentialism and experiential psychotherapy. Moustakas, C. ed., Existential child therapy. New York, Basic Books, 206-246, 1966
- 8) Gendlin, E. T.: Focusing. Psychotherapy: Theory, research and practice, 6: 4-15, 1969
- 9) Gendlin, E. T.: Focusing (2nd ed.); 村山正治, 都留春夫ほか訳, フォーカシング. 東京, 福村出版, 1982

- 10) Gendlin, E. T.: The client's client: The edge of awareness. Lecant, R. L. and Shlien, J. M. eds., Client-centered therapy and the person-centered approach: New directions in theory, research and practice. New York, Praeger, 76-107, 1994
- 11) 藤野正寛, 梶村昇吾ほか: 日本語版 Mindful Attention Awareness Scale の開発および項目反応理論による検討. パーソナリティ研究, 24: 61-76, 2015
- 12) Baer, R. A., Smith, G. T., et al.: Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13: 27-45, 2006
- 13) Sugiura, Y., Sato, A.: Development and validation of the Japanese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness*, 3: 85-94, 2012
- 14) 井上裕美: マインドフルネスの測定: 気分障害に対する第三世代の認知行動療法. 同志社政策科学研究, 15: 141-152, 2014
- 15) 前川真奈美: 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, 59: 41-55, 2014
- 16) 吉村 仁: マインドフルネス「態度-効果」尺度の作成. 心理臨床学研究, 34: 121-132, 2016
- 17) 池見 陽, 吉良安之ほか: 体験過程とその評定: EXP スケール評定マニュアル作成の試み. 人間性心理学研究, 4: 50-64, 1986
- 18) Klein, M. H., Mathieu, P. L., et al.: *The Experiencing Scale: A Research and Training Manual (2vols.)*. Madison, University of Wisconsin, 1970
- 19) 福盛英明, 森川知子: 青年期における“フォーカシング的態度”と精神的健康度との関連. 心理臨床学研究, 20: 580-587, 2003
- 20) 上西裕之: 日常生活におけるフォーカシング的態度の構造についての一考察. 人間性心理学研究, 27: 69-80, 2009
- 21) Krycka, K. C. and Ikemi, A.: Focusing-oriented-experiential psychotherapy: From research to practice. Cain, D. J., Keenan, K., et al. eds., *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice (second edition)*. New York, American Psychological Association, 251-282, 2016
- 22) Aoki, T. and Ikemi, A.: The Focusing Manner Scale: Its validity, research background and its potential as a measure of embodied experiencing. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 13: 31-46, 2014
- 23) 東山隆子: 日常的フォーカシング態度の適応的機能に関する心理学的研究: 精神的健康の観点から. 筑波大学博士論文, 2018
- 24) 中谷隆子, 杉江征: 日常的フォーカシング態度尺度の開発およびその信頼性・妥当性の検討: 内的プロセスモデルの検証. 心理臨床学研究, 32: 250-260, 2014
- 25) 酒井久実代: 日常生活の中で生じるフォーカシング・プロセスによる感情制御と人生満足度との関連: 感情プロセス認識尺度第2版による検討. パーソナリティ研究, 22: 80-83, 2013
- 26) 筒井亮太, 菅村玄二: マインドフルネスとフォーカシング及びナラティブの関連性. 日本心理学会第77回発表論文集, 363, 2013
- 27) 日笠摩子: フォーカシングの効果の質的分析: 入門書で提示されている効果の分類. カウンセリング研究所紀要, 31: 65-81, 2008
- 28) Sugiura, Y.: Personality correlates of mindfulness. Kwee, M. G. T., Gergen, K. J., et al. eds. *Horizons in Buddhist psychology: Practice, research & theory*. Chargrin Falls, Ohio, Taos Institute Publications, 251-266, 2006
- 29) 伊藤正哉, 小玉正博: 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, 2005
- 30) Chadwick, P., Hember, M., et al.: Responding mindfulness to unpleasant thought and images: Reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire. *British Journal of Clinical Psychology*, 43: 522-527, 2008
- 31) 高橋良博, 林潔ほか: 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, 2012
- 32) 杉浦知子: ストレスを低減する認知的スキルの研究. 東京, 風間書房, 2007
- 33) Fresco, D. M., Moore, M. T., et al.: Initial psychometric properties of the Experiences Questionnaire: A self-report survey of decentering. *Behavior Therapy*, 38: 234-246, 2007
- 34) 栗原愛, 長谷川晃ほか: 日本語版 Experiences Questionnaire の作成と信頼性・妥当性の検討. パーソナリティ研究, 19: 174-177, 2010
- 35) Trapnell, P. D. and Campbell, J. D.: Private self-consciousness and the Five-Factor Model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76: 284-304, 1999
- 36) 高野慶輔, 丹野義彦: Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版作成の試み. パーソナリティ研究, 16: 259-264, 2008
- 37) 近田輝行: フォーカシングで身につけるカウンセリングの基本: クライアント中心療法を本当に役立てるために. 東京, コスモス・ライブラリー, 2002

## **Experiences of Focusing and Mindfulness in Everyday Life: Its Similarities and Differences**

Takashi NAKAYA<sup>\*1</sup> Takako HIGASHIYAMA<sup>\*2</sup>

\*1 Prefectural University of Hiroshima

\*2 Tokyo Seitoku University

### **Abstract**

The purpose of this study is to empirically elucidate the similarities and differences between focusing and mindfulness in everyday life. 210 female college students responded to a questionnaire about daily focusing manner, mindfulness, cognitive control of thought, rumination, reflection, decentering, authenticity, and cognitive processes of emotion. Statistical analyses (i.e., correlational analysis, analysis of variance, hierarchical cluster analysis, correspondence analysis, loglinear model analysis) revealed remarkable similarities and differences between focusing and mindfulness. It proved that while a feature of mindfulness, in common with focusing, is psychologically to keep a distance from negative emotions/ thoughts and finally accept them as they are, a feature of focusing is to make a further search into the meaning of them through logically reflecting on and making expression of them in words, instead of evading them as mindfulness does.