

<原 著>

マインドフルネスのルールの獲得度が マインドフルネスの因子構造に及ぼす影響の検討

前田 わかな* 齋藤 順一* 本田 暉* 岩田 彩香**
嶋 大樹* 熊野 宏昭***

要 約

ACTにおけるマインドフルネスは、ルールの影響を低下させ、環境に対する感受性を高めるための手法として活用されている。しかし、その行動的プロセス自体はルールによる制御を受ける「ルール支配行動」として学習する必要性が大きい可能性が示唆されている。本研究では、マインドフルネスがルールによる制御を受ける行動であるのかを明らかにするために、マインドフルネスのルールの獲得度が、質問紙で測定するマインドフルネスの因子構造に及ぼす影響を検討することを目的とした。結果として、マインドフルネスのルールの獲得度が高い群（ルール高群）は、創造的絶望のルールを学習してきた可能性があり、それによって、マインドフルネスのルールの獲得度が低い群（ルール低群）と共通の内容を含む因子を保持しつつも、「思考や感情を感じとることを意識的に選択する行動」という独自の因子をマインドフルネスの構成要素として捉えるようになった可能性が示された。

キーワード: アクセプタンス & コミットメント・セラピー, マインドフルネス, ルール

問題と目的

マインドフルネスは、「意図的に、今この瞬間に、価値判断することなく注意を向けること (Kabat-Zinn, 1994)」と定義される。換言すると、今の瞬間の現実に常に気づきを向け、その現実をあるがままに知覚し、それに対する思考や感情には囚われないでいる心の持ち方や存在の在り様を意味する言葉である (熊野, 2011)。マインドフルネスを実現することで、ネガティブな思考が浮かんだ場合にも、こだわったり無理に抑えたりすることなく、それらの思考から距離を置き (杉浦, 2008)、現実や自分の実像

が捉えられるようになることを目指している。

マインドフルネスが組み込まれた介入法の一つに、アクセプタンス & コミットメント・セラピー (Acceptance and Commitment Therapy: 以下, ACT と略記) がある。ACT は、関係フレーム理論と呼ばれる言語行動に対する学習理論に基づいており (Hayes & Smith, 2005 武藤・原井・吉岡・岡嶋訳 2010)、心理・行動的問題に重大な影響を及ぼす要因として、言語に関係する学習プロセスを想定している (Masuda・武藤, 2011)。この言語学習で身につく行動が、行動随伴性を記述した言語刺激 (ルール) による制御を受ける「ルール支配行動」である。ルールによって、直接の随伴性の経験がなくても、新しい行動を習得できるため、効率の良い学習である (熊野, 2012)。一方で、実際の随伴性に

* 早稲田大学大学院人間科学研究科

** 久喜すずのき病院

*** 早稲田大学人間科学学術院

対して鈍感になってしまうという特徴があり(松本, 2006), ルールの示す随伴性が実際と異なる場合でも, いったん学習されると行動の変容が難しいという大きな問題がある(酒井・伊藤・甲田・武藤, 2013)。ACTでは, 言語活動によって, 価値(得られる長期的な強化が最大になるような行動の方向性)に沿った行動が抑制される状態を促進するものを病理的な行動的プロセスとしており, その代替となるコア行動的プロセスに働きかけることによって(Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012 武藤・三田村・大月監訳 2014), ルール支配行動が優位な状態から, 随伴性制御(行動の結果による制御)が正当に働く状態への転換を目指している(熊野, 2011)。

ACTは, 行動の形態だけでなく, その行動がどのような効果や影響力を持つかといった機能を重視しており(Törneke, 2010), あらゆる形態を持つ行動の中から同じ機能を持つ行動の一つにまとめて行動クラスとして捉える(熊野, 2012)。ACTの中で, マインドフルネスは, 言語ネットワークの優位性を崩す機能をもつ互いに関連した行動クラスの集まりであり, 4つのコア行動的プロセスを含むもの(Fletcher & Hayes, 2005)と定義されている。4つのコア行動的プロセスとは, 思考や感情をそのまま体験する「アクセプタンス」, 思考と現実とを区別する「脱フュージョン」, 今この瞬間と接触し続ける「プロセスとしての自己」, すべての体験を客観的に眺める視点である「文脈としての自己」である。つまり, ACTでは, ルールの影響を低下させ, 環境に対する感受性を高めるための手法としてマインドフルネスが活用されているのである(田中, 2011)。しかし, 言葉を使う人間にとっては, むしろ病理的な行動的プロセスの方がデフォルトであり(Hayes et al., 2012 武藤他監訳 2014), 日常生活下の随伴性の中で強化されやすいと考えられる。一方で,

それに対抗するための機能的な行動的プロセスはルール支配行動として学習していく必要性が大きい可能性が示唆されている(嶋他, 2015)。このことから, マインドフルネスを構成している行動クラスの生起・維持にはルールが強く関わっており, 「マインドフルネスが長期的には有効である」といったようなマインドフルネスを生起させる確立操作としてのルールを獲得していることが, この行動クラスが生起しやすくなる文脈となる可能性が考えられる。しかし, マインドフルネスのルールを獲得していることが行動にどのような影響を及ぼすのかについては明らかになっていない。

本研究では, その第一歩として, マインドフルネス瞑想の経験の有無が影響を及ぼす可能性が示唆されているマインドフルネス測定尺度の因子構造に着目し(Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006; Baer et al., 2008; Williams, Dalgleish, Karl, & Kuyken, 2014), それがマインドフルネスのルールの獲得度によって受ける影響を検討する。尺度の因子数は, その対象を認知するときの認知次元数と理解することができ, 認知する対象が心的に重要であればあるほど, その対象に対する認知は精緻化され, 認知次元数は多くなると考えられている(安達・安保, 2009)。認知次元数は, その対象について熟知していることや(堀内, 1996), 正しい知識を持つことでも拡大される可能性が示されている(吉岡・岩永, 2008)。マインドフルネスに関わる面では, マインドフルネスに精通している瞑想経験者の方が, 未経験者よりもマインドフルネスが重要であると認識し, マインドフルネスという状態やそれを実現することで得られる効果について正しく理解しており, そのことが, 尺度の因子構造に影響を及ぼす可能性が考えられる。そして, 瞑想経験者は未経験者よりもマインドフルネスのルールについてもより多く獲得していると考えられる。

現在、マインドフルネスは様々な精神的問題に対して適用され、その有効性が数多く報告されている（前川，2014）。しかし、効果が実証されている反面、促進が困難であるという問題点が指摘されており（Heide & Borkovec, 1984）、促進困難への対応方法を検討する必要があるとされている（北川・武藤，2013）。そこで、マインドフルネスがルールによる制御を受ける行動であることを示すことができれば、ルールを重視したより効果的な介入方法を検討していきける可能性がある。

以上より、本研究では、マインドフルネスのルールの獲得度が、ACT が定義するマインドフルネスに含まれる4つのコア行動的プロセスを測定する尺度全体の因子構造に及ぼす影響について検討することを目的とする。なお、マインドフルネスは汎用性が高く、適応対象の拡大は続いており、1回の実践でも心理状態に効果をもたらすとされている（越川，2014）。そのため、一般学生を対象とした研究においても、マインドフルネスのルールの影響を理解するための有用な知見となることが考えられる。

方 法

（1）対象者と手続き

早稲田大学人間科学部に通う学生 702 名を対象に調査を行った。回答が得られた 220 名のうち、欠損値のあった 24 名と、ヒストグラムおよび箱ひげ図を用いて外れ値であると判断した 2 名を除いた、194 名分のデータを分析の対象とした（男性 78 名、女性 113 名、不明 3 名、平均年齢 20.78 ± 3.05 歳）。

（2）調査材料

- ① フェイスシート：回答者の年齢と性別を尋ねた。
- ② マインドフルネスルール指標（前田・齋藤・本田・嶋・熊野，2016）：マインドフルネスの

ルールの獲得度を測定する、12 項目 7 件法の尺度である。「体験から気づきを得る有効性」「私的出来事を受け入れる選択」「回避ととらわれの逆説性の認識」の 3 下位尺度で構成される。前田他（2016）によって、内的整合性と妥当性が確認されている。項目を Table 1 に示す。

③ アクセプトランスプロセス尺度（APQ; Shima, Kawai, Yanagihara, Saito, & Kumano, 2015; 嶋・熊野，2015）：アクセプトランスを形態と機能の観点から測定する、13 項目 7 件法の尺度である。「行動レパトリーの拡大」「現実の感受」「私的出来事から回避しない選択」「リアクションの停止」の 4 下位尺度で構成される。「行動レパトリーの拡大」「現実の感受」は機能、「私的出来事から回避しない選択」「リアクションの停止」は形態を表す下位尺度である。高い内的整合性および再検査信頼性、妥当性が確認されている（Shima et al., 2015; 嶋・熊野，2015）。

④ 脱フュージョン行動クラス尺度（DBCQ; 川井・嶋・柳原・熊野，2013）：脱フュージョンを形態と機能の観点から測定する、22 項目 7 件法の尺度である。「行動拡大」「自分の自覚」「距離取り」の 3 下位尺度で構成される。「行動拡大」「自分の自覚」は機能、「距離取り」は形態を表す下位尺度である。高い内的整合性と妥当性を有している（川井他，2013）。

⑤ 三つの自己の体験尺度（TSSQ; 柳原・嶋・齋藤・川井・熊野，2015）：ACT において重視される三つの自己の体験を形態と機能の観点から測定する、20 項目 7 件法の尺度である。本研究ではプロセスとしての自己と文脈としての自己の形態と機能を測定する「アクティブ」「視点取り」「今この瞬間」の 3 下位尺度のみを使用し、14 項目 7 件法で回答を求めた。「アクティブ」は形態を表す下位尺度「視点取り」「今この瞬間」の機能に相当する。高い内的整合性と妥当性を有している（柳原他，2015）。

(3) 分析方法

下記の仮説を検証するために、マインドフルネスルール指標の合計得点(平均値 55.40 ± 7.12)の中央値 56 によって、ルール高群(平均値 60.59 ± 4.35)・ルール低群(平均値 49.76 ± 4.90)に群分けを行った後、群ごとに APQ, DBCQ, TSSQ に含まれる全項目に対し、探索的因子分析を行った。解析には、SPSS (ver 22.0), HAD (ver 14.1; 清水・村山・大坊, 2006) を使用した。

仮説: 尺度の因子数は、尺度で測定される対象に対する心的重要度(安達・安保, 2009)や熟

知している程度(堀内, 1996), 正しい知識を持つことで拡大される可能性が示されている(吉岡・岩永, 2008)。マインドフルネスがルール支配行動として学習される場合、ルールの獲得度が高い人ほど、マインドフルネスが重要であると認識し、マインドフルネスそのものについて正しく理解している可能性があり、尺度の因子数が拡大されると考えられる。そこで、本研究では、探索的因子分析を行った結果、ルール高群はルール低群と比べて、因子数が多くなるという仮説を検証した。

Table 1 マインドフルネスルール指標の項目

回	1	好ましくない思考や感情を取り除こうとしても、長期的にはうまくいかない。
私	2	苦痛な体験であっても、ありのままに注目すれば、それに振り回されずにいられる。
私	3	つらい思考や感情を積極的に受け入れることで、自分のやりたいことができる。
回	4	自身の考えに執着すると、周りの人や世界との関わりがもてなくなる。
私	5	気持ちや感覚をありのままに受け入れれば、それらに苦しめられずにすむ。
回	6	自分自身に対する評価に執着していると、心の平穏は得られない。
体	7	自分が体験していることを、好奇心を持って観察しているときは、人生がより豊かになる。
回	8	考えにとらわれると、自分にとって必要な行動がとれなくなる。
体	9	そのとき体験していることに対して心を開いているときは、人生がより豊かになる。
私	10	不快な感情を受け入れれば、自分にとって大切なことができる。
体	11	そのとき体験していることに集中すれば、そこから得られる満足感が増す。
体	12	自分が今、どう感じ、考え、反応しているのかを知ることは役に立つ。

Note. 回: マインドフルネスルール指標下位尺度「回避ととらわれの逆説性の認識」,

体: マインドフルネスルール指標下位尺度「体験から気づきを得る有効性」

私: マインドフルネスルール指標下位尺度「私的出来事を受け入れる選択」

結果

マインドフルネスルール指標の得点(平均値 55.40 ± 7.12)が中央値 56 以上だった者 101 名(男性 41 名, 女性 57 名, 不明 3 名, 平均年齢

20.70 ± 1.37 歳)をルール高群(平均値 60.59 ± 4.35), 中央値 56 未満だった者 93 名(男性 37 名, 女性 56 名, 平均年齢 20.87 ± 4.16 歳)をルール低群(平均値 49.76 ± 4.90)とした。

(1) 項目分析

ルール高群・ルール低群それぞれのコア行動

的プロセスの尺度に含まれる全49項目に対して、項目分析を行った。天井効果および床効果が認められる項目について検討を行った結果、両群ともに該当する項目は見られなかった。また、各項目の尖度と歪度の検討を行った結果、両群ともに絶対値が1.5を超える項目は見られなかった(ルール高群:尖度:-.87~1.40,歪度:-.77~.46;ルール低群:尖度:-.78~.85,歪度:-.71~.70)。I-R相関分析により、ルール高群では、相関係数が $\gamma < .20$ であった1項目(TSSQ項目10)、ルール低群では、3項目(APQ項目4,項目6,項目7)を除外した。

(2) 探索的因子分析

マインドフルネスのルールの獲得度が、マインドフルネスのコア行動的プロセスを測定する尺度全体の因子構造に与える影響を検討するため、ルール高群・ルール低群それぞれの項目に対して、最尤法、プロマックス回転による探索的因子分析を行った。因子数は、固有値の落差が大きく落ち込む前までを採用するスクリー基準と解釈可能性を考慮し、決定した。ルール高群の固有値の落差は、10.13, 1.16, 0.38, 0.97, 0.16, 0.15, 0.29...であり、4因子または7因子構造である可能性が考えられた。7因子の場合、第7因子が1項目のみの構成内容になることから、4因子構造が妥当であると解釈した。ルール低群の固有値の落差は、13.02, 0.12, 0.76, 0.27, 0.32, 0.28, 0.14...であり、3因子または5因子構造である可能性が考えられた。5因子の場合、探索的因子分析の途中で共通性が1を超えてしまうため、3因子構造が妥当であると解釈した。

ルール高群において、因子数を4に設定した上で再度、最尤法、プロマックス回転による探索的因子分析を行い、因子負荷量が.40未満の項目、.30以上で多重負荷が認められる項目を順に除外した。その結果、14回の反復で結果は収束し、第1因子12項目、第2因子8項目、第3因子4項目、第4因子3項目の計27項目が抽

出された。第1因子には、DBCQ下位尺度「自分の自覚」、TSSQ下位尺度「アクティブ」「視点取り」「今この瞬間」の項目が含まれていた。第2因子には、DBCQ下位尺度「行動拡大」、TSSQ下位尺度「アクティブ」の項目が含まれていた。第3因子には、APQ下位尺度「私的出来事から回避しない選択」「リアクションの停止」の項目が含まれていた。第4因子には、APQ下位尺度「現実の感受」の項目のみが含まれていた。それぞれの因子に集まった項目の内容から、第1因子を「思考や感情から距離を取り、その自分を自覚する行動クラス」、第2因子を「思考や感情に囚われずに、行動を選択する行動クラス」、第3因子を「思考や感情を感じとることを意識的に選択する行動」、第4因子を「思考や感情を感じとる行動クラス」と命名した。

ルール低群において、因子数を3に設定した上で、ルール高群と同様の分析を行った。その結果、11回の反復で結果は収束し、第1因子11項目、第2因子11項目、第3因子3項目の計25項目が抽出された。第1因子には、APQ下位尺度「行動レパートリーの拡大」、DBCQ下位尺度「行動拡大」「自分の自覚」「距離取り」、TSSQ下位尺度「アクティブ」「今この瞬間」の項目が含まれていた。第2因子には、DBCQ下位尺度「自分の自覚」「距離取り」、TSSQ下位尺度「アクティブ」「視点取り」の項目が含まれていた。第3因子には、APQ下位尺度「現実の感受」の項目のみが含まれていた。それぞれの因子に集まった項目の内容から、第1因子を「思考や感情に囚われずに、行動を選択する行動クラス」、第2因子を「思考や感情から距離を取り、その自分を自覚する行動クラス」、第3因子を「思考や感情を感じとる行動クラス」と命名した。

また、内的整合性の検討を行った結果、ルール高群では、すべての因子において α 係数の値

が.827～.901, ルール低群では.795～.917であった。探索的因子分析によって抽出された項目と、それぞれの項目に対する因子負荷量、さらに各下位因子の α 係数の値と因子間相関について、ルール高群はTable 2に、ルール低群はTable 3に示す。

考 察

本研究の目的は、マインドフルネスのルールを獲得度が、マインドフルネスのコア行動的プロセスを測定する尺度全体の因子構造に与える影響を検討することであった。ルール指標の中央値によって、ルール高群・ルール低群に群分けを行った後、コア行動的プロセスの尺度項目全体に対して、最尤法、プロマックス回転による探索的因子分析を行った。その結果、ルール高群では、「思考や感情から距離を取り、その自分を自覚する行動クラス」、「思考や感情に囚われずに、行動を選択する行動クラス」、「思考や感情を感じとることを意識的に選択する行動」、「思考や感情を感じとる行動クラス」からなる4因子27項目が抽出された。一方で、ルール低群では、ルール高群から「思考や感情を感じとることを意識的に選択する行動」を除いた3因子25項目が抽出された。したがって、仮説は支持された。

両群における各下位因子に含まれる項目について検討してみると、「思考や感情から距離を取り、その自分を自覚する行動クラス」には、脱フュージョンの機能「自分の自覚」と、文脈としての自己の形態「視点取り」、プロセスとしての自己・文脈としての自己の機能「アクティブ」の項目が共通して含まれていた。この因子は、自分の思考や感情に気づき距離を置くという形態と、客観的に見ている自分を自覚できるという機能を含む因子である。「思考や感情に囚われずに、行動を選択する行動クラス」

には、脱フュージョンの機能「行動拡大」、プロセスとしての自己・文脈としての自己の機能「アクティブ」の項目が共通して含まれていた。この因子は、思考や感情に囚われずに、価値に沿った行動を選択できるという機能を含む因子である。「思考や感情を感じとる行動クラス」は、アクセプタンスの機能「現実の感受」の項目のみで構成されており、思考や感情をありのままに体験し、十分に接触できるようになるという機能を表す因子である。以上の因子は、含まれる項目に多少の差異は認められたものの、両群に共通する因子であった。

一方で、「思考や感情を感じとることを意識的に選択する行動」は、アクセプタンスの形態である「私的出来事から回避しない選択」と「リアクションの停止」の項目で構成されており、思考や感情と意識的に接触する姿勢をとるという形態を表す因子である。この因子は、ルール高群のみにみられた。その理由として、この因子を主に構成している「リアクションの停止」は、私的出来事を制御することの不毛性を認識し、それらを意識的にそのままにすることを選擇する段階である創造的絶望と深く関わっている行動形態である可能性があり、私的出来事の制御によってネガティブな結果が生じるという認識を先に確立しておくことがアクセプタンスの促進には必要であることが考えられる(Hayes et al., 2012 武藤他監訳 2014)。創造的絶望は、今までの方法(不快な思考や感情を制御しようとする)を放棄して、これまでとは全く異なる方法(不快な思考や感情を進んで受け入れる)の有用性を体験的に理解することである。建設的な行動変容に影響する動機づけに関するルールとして作用するとされており(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999), 「不快な思考や感情を制御しようとする」ことをよしとする日常生活の中では創造的絶望のルールを生成することが難しく、自然学習が起こりづらい側面

Table 2 ルール高群における尺度項目の探索的因子分析結果

項目		因子負荷量				
		I	II	III	IV	
第1因子：思考や感情から距離を取り、その自分を自覚する行動クラス ($\alpha = .901$)						
視	5	他人を見るように、距離をおいて自分を眺める。	.888	-.083	-.019	-.073
自	9	考えとは切り離されている自分を自覚することができる。	.807	-.080	-.062	-.009
視	1	自分のことを客観的に見ている自分を感じる。	.767	-.112	-.181	.130
視	3	自分が感じていることや考えていることを、距離を置いて眺める。	.733	-.131	.039	.043
自	8	自分のことを客観的に見ている自分を感じられる。	.683	-.109	-.056	.227
自	20	自分自身の考えから距離をとれるのは自分だけということが理解できる。	.680	.120	.088	-.186
自	16	考えることが癖となっていることを自覚できる。	.639	-.112	-.049	.058
自	22	言葉を通して世界を見ている自分を自覚することができる。	.605	.166	.039	-.049
自	18	考えることで現実を作っていることに気づくことができる。	.529	.250	.072	-.146
今	13	自分の内面や、自分の周囲で起きていることが、絶えず変化していく様子を捉える。	.506	.078	-.022	-.036
ア	14	他人の気持ちを、その人の立場に立って理解できる。	.469	.100	.117	.211
自	19	自分が絶えず変化していることに気づくことができる。	.461	.251	.143	-.255
第2因子：思考や感情に囚われずに、行動を選択する行動クラス ($\alpha = .887$)						
行	1	進みたい方向にチャレンジできている。	-.103	.892	.008	-.069
行	5	進みたい方向に対して責任を持って選択できている。	-.175	.825	-.006	.041
行	2	今現在、やらなければならないことに集中できる。	-.160	.799	-.072	.024
行	3	たとえ難しくても、自分の進みたい方向に合うことであればやることができている。	.039	.697	.015	.099
行	21	人生の岐路に立つとき、自分自身で方向性を選択できる。	.118	.620	.013	.038
行	13	進みたい方向に沿っていれば、困難な道でも進むことができている。	.067	.605	-.079	.044
行	6	広い視野を持って、自分の人生の方向性に合った行動を選択できている。	.273	.550	-.077	.067
ア	2	状況に応じて臨機応変に対応する。	.216	.441	.043	.101
第3因子：思考や感情を感じとることを意識的に選択する行動 ($\alpha = .827$)						
リ	7	浮かんでは消える思考や感情を、コントロールせずに感じようとする	-.059	-.006	.838	-.003
リ	6	嫌な思考や感情があるがままにしておこうとする	.106	-.113	.823	-.071
リ	8	感情を変化させたり弱めたりしようとせずに、そのままに感じようとする	-.180	.004	.792	.133
私	13	不快な思考や感情が湧き出てきても、意識的に感じようとする	.234	-.067	.459	.135
第4因子：思考や感情を感じとる行動クラス ($\alpha = .881$)						
現	2	自身の思考や感情を、味わうことができる	-.007	.094	.037	.816
現	3	不快な感情や感覚であっても、鮮明に感じとれる。	.090	.048	-.004	.812
現	1	感情や感覚を、はっきりと感じられる	-.104	.058	.073	.788
因子間相関			I	II	III	IV
		第1因子	—	.365	.421	.302
		第2因子		—	.151	.372
		第3因子			—	.221
		第4因子				—

Note. 視：TSSQ下位尺度「視点取り」、自：DBCQ下位尺度「自分の自覚」、今：TSSQ下位尺度「今この瞬間」、ア：TSSQ下位尺度「アクティブ」、行：DBCQ下位尺度「行動拡大」、リ：APQ下位尺度「リアクションの停止」、私：APQ下位尺度「私的出来事から回避しない選択」、現：APQ下位尺度「現実の感受」

Table 3 ルール低群における尺度項目の探索的因子分析結果

項目		因子負荷量			
		I	II	III	
第1因子：思考や感情に囚われずに、行動を選択する行動クラス ($\alpha = .917$)					
行	5	進みたい方向に対して責任を持って選択できている。	.882	-.040	-.029
行	3	たとえ難しくても、自分の進みたい方向に合うことであればやる事ができている。	.847	-.081	.011
行	2	今現在、やらなければならないことに集中できる。	.826	.080	-.108
行	13	進みたい方向に沿っていれば、困難な道でも進む事ができている。	.817	-.081	-.038
今	8	今、ここで起こっていることを生き生きと感じる。	.756	-.248	-.032
行	1	進みたい方向にチャレンジできている。	.734	-.025	.140
行	21	人生の岐路に立つとき、自分自身で方向性を選択できる。	.660	.053	.144
ア	11	広い視野を持って、自分の人生の方向性に合った行動を選択する。	.641	.086	-.042
レ	10	思考に振り回されずに、今できる行動をとれる	.563	.123	-.034
距	17	感情的にならずに動ける自分を持つことができる。	.481	.263	-.067
自	19	自分が絶えず変化していることに気づくことができる。	.413	.124	.091
第2因子：思考や感情から距離を取り、その自分を自覚する行動クラス ($\alpha = .903$)					
視	5	他人を見るように、距離をおいて自分を眺める。	-.091	.914	-.059
視	3	自分が感じていることや考えていることを、距離を置いて眺める。	-.045	.821	.016
自	8	自分のことを客観的に見ている自分を感じられる。	-.052	.800	.059
ア	12	様々な物事に気を配り、客観的に見る。	.042	.740	.091
自	9	考えとは切り離されている自分を自覚することができる。	-.059	.732	.006
視	1	自分のことを客観的に見ている自分を感じる。	.031	.729	-.022
自	18	考えることで現実を作っていることに気づくことができる。	.235	.557	-.089
自	7	自分自身と自分の思考は別物であると理解できる。	.002	.536	-.074
距	10	言葉や感情に圧倒されずにいられる。	.246	.519	-.029
自	16	考えることが癖となっていることを自覚できる。	-.155	.500	.015
ア	6	ひとつの考えだけでなく、様々なものの見方をする。	.162	.483	.157
第3因子：思考や感情を感じとる行動クラス ($\alpha = .795$)					
現	2	自身の思考や感情を、味わうことができる	-.094	.047	.948
現	3	不快な感情や感覚であっても、鮮明に感じとれる	.026	-.049	.670
現	1	感情や感覚を、はっきりと感じられる	.080	-.023	.664
		因子間相関	I	II	III
		第1因子	—	.582	.268
		第2因子		—	.257
		第3因子			—

Note. 行：DBCQ 下位尺度「行動拡大」、今：TSSQ 下位尺度「今この瞬間」、
 ア：TSSQ 下位尺度「アクティブ」、レ：APQ 下位尺度「行動レパトリーの拡大」、
 距：DBCQ 下位尺度「距離取り」、自：DBCQ 下位尺度「自分の自覚」、
 視：TSSQ 下位尺度「視点取り」、現：APQ 下位尺度「現実の感受」

があると考えられる。ルール高群においては、マインドフルネスを扱う講義などを通じて、創造的絶望のルールを学習してきた可能性がある。それによって、ルール高群は、ルール低群と共通の内容を含む因子を保持しつつも、「思考や感情を感じとることを意識的に選択する行動」という独自の因子をマインドフルネスの構成要素として捉えるようになった可能性が考えられる。今後は、ここでの考察を作業仮説として、検証していく必要があるだろう。

しかしその一方で、ルールに対応する体験が全くない状態では、マインドフルネスのように体験的理解が必要な行動に対するルールが容易に習得されることも難しいと考えられる。本研究より、マインドフルネスを構成している行動クラスを生起させるためには確立操作としてのルールの獲得が必要である可能性が考えられるが、ルールが行動に影響を与えるためにはそれを支える随伴性が必要であり(田中, 2011)、教示に従った行動が強化された経験によって、教示の制御が高まることが明らかになっている(大河内, 1996)。ルール支配行動の中でも、ルールと実際の随伴性の一致の履歴によって制御されているものを「トラッキング」といい、環境に対する感受性を高めるための手法であるマインドフルネスに関するルールは、トラッキングに該当すると考えられる。トラッキングに影響する変数として、ルールが示す結果の重要性が挙げられていることから(田中, 2011)、マインドフルネスに通じる体験を多く持ち、その体験を重要だと感じている人の方がマインドフルネスのルールを獲得している可能性が高い。また、マインドフルネスを構成しているコア行動的プロセスの中には、言語的なルールを通してではなく、体験を通じてしか学習されないものもあるため(Hayes et al., 2012 武藤他監訳 2014)、ルールが示す結果の重要性を理解するためには、実際の随伴性の体験が必要不可欠

であると考えられる。つまり、実際の随伴性の体験とルールの獲得は相互作用を持ちながら生じていると想定されるが、その相対的な役割については今後の検討課題である。

また、本研究では、マインドフルネスのルールを獲得していることで、実際の行動の生起・維持にどのような差異が生じるのかについては明らかになっていない。マインドフルネスがルールによる制御を受ける行動である場合、ルールの獲得度が高い人の方がルールの獲得度が低い人に比べて、マインドフルネスを実現するための行動の生起頻度が高く、その行動が維持されている可能性がある。今後は、ルールを獲得していることが、この行動クラスが生起・維持する文脈となっているのかを、日常生活下で検討していく必要があるだろう。さらに、ACTは自身の価値に沿った行動を増やす行動活性化を目的としていることから、日常生活下での外顯的行動の変化を捉えることが重要であると考えられる。今後は、マインドフルネスルール指標の得点と、マインドフルネスの形態と機能を表す尺度の得点、そして日常生活場面における実際の行動の変化の関連を合わせて検討していく必要があるだろう。マインドフルネスのルールを獲得することが、日常生活下での行動変容にどのようにつながっているのかを明らかにすることで、マインドフルネスを用いた効果的な介入方法の提案に資することが期待される。

引用文献

- 安達 知郎・安保 英勇 (2009) . 自己の変動的側面はどのような多次元性を有するのか—状態測定用教示が自己認知尺度の因子構造に与える影響— 対人社会心理学研究, 9, 81-90.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer,

- J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27-45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lyllins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment, 15*, 329-342.
- Fletcher, L. & Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 23*, 315-336.
- Hayes, S. C. & Smith, S. (2005). *Get out of your mind & into your life: The new acceptance & commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
(ヘイズ, S. C.・スミス, S.・武藤 崇・原井 宏明・吉岡 昌子・岡嶋 美代 (訳) (2010). ACT (アクセプタンス & コミットメント・セラピー) をはじめる セルフヘルプのためのワークブック 星和書店)
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
(ヘイズ, S. C.・ストローサル, K. D.・ウィルソン, K. G.・武藤 崇・三田村 仰・大月 友 (監訳) (2014). アクセプタンス & コミットメント・セラピー (ACT) 第2版 マインドフルな変化のためのプロセスと実践 星和書店)
- Heide, F. J. & Borkovec, T. D. (1984). Relaxation-induced anxiety: mechanisms and theoretical implications. *Behaviour Research and Therapy, 22*, 1-12.
- 堀内 孝 (1996). 自己の性格特性に関する判断—自己認知の次元に準拠した処理— 心理学研究, 67, 390-395.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in every-day life*. New York: Hyperion.
- 川井 智理・嶋 大樹・柳原 茉美佳・熊野 宏昭 (2013). ACTのプロセス尺度の整備2～脱フュージョン行動クラス尺度の作成及び信頼性と妥当性の検討～ 日本行動療法学会第39回大会発表論文集, 222-223.
- 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, 41-51.
- 越川 房子 (2014). 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— 人間福祉学研究, 7, 47-62.
- 熊野 宏昭 (2011). マインドフルネスそして ACT へ 星和書店
- 熊野 宏昭 (2012). 新世代の認知行動療法 日本評論社
- 前田 わかな・齋藤 順一・本田 暉・嶋 大樹・熊野 宏昭 (2016). マインドフルネスルール指標の作成—Acceptance and Commitment Therapyの観点から— 日本認知・行動療法学会第42回大会発表論文集, 358-359.
- 前川 真奈美 (2014). 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, 哲学 東洋哲学 心理学 社会学 教育学, 59, 41-55.
- Masuda, A.・武藤 崇 (2011). ACTにおける精神病理/健康論 武藤 崇 (編) ACT (アクセプタンス & コミットメント・セラピー) ハンドブック 臨床行動分析によるマインドフルなアプローチ (pp.105-122). 星和書店

- 松本 明生 (2006). 関係フレーム理論 (基礎編 2) : ルール支配行動 武藤 崇 (編) アクセプトランス & コミットメント・セラピーの文脈—臨床行動分析におけるマインドフルな展開— (pp.53-70). プレーン出版
- 大河内 浩人 (1996). スケジュール履歴効果の刺激性制御—教示と弁別性スケジュール制御の影響— 行動分析学研究, 10, 118-129.
- 酒井 美枝・伊藤 義徳・甲田 宗良・武藤 崇 (2013). Creative Hopelessness 獲得の効果—言行一致の枠組みからの検討— 行動療法研究, 39, 1-11.
- Shima, T., Kawai, T., Yanagihara, M., Saito, J., & Kumano, H. (2015). Understanding the relationship between forms and functions of acceptance in ACT. *5th Asian Cognitive Behavior Therapy Conference Abstract book*, 69-71.
- 嶋 大樹・熊野 宏昭 (2015). アクセプトランスプロセス尺度の妥当性の検討 日本健康心理学会第 28 回大会発表論文集, 136
- 嶋 大樹・本田 暉・大内 佑子・柳原 茉美佳・齋藤 順一・岩田 彩香・熊野 宏昭 (2015). 日常生活場面でのアクセプトランスの測定—Ecological Momentary Assessment (EMA) を用いて— 日本認知・行動療法学会第 41 回大会発表論文集, 188-189.
- 清水 裕士・村山 綾・大坊 郁夫 (2006). 集団コミュニケーションにおける相互依存の分析 (1) コミュニケーションデータへの階層的データ分析の適用 電子情報通信学会技術 研究報告, 106, 1-6.
- 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, 167-177.
- 田中 善大 (2011). ACT の基礎理論: ルール支配行動 武藤 崇 (編) ACT (アクセプトランス & コミットメント・セラピー) ハンドブック 臨床行動分析によるマインドフルなアプローチ (pp.53-77). 星和書店
- Törneke, N. (2010). *Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical application* (pp.9-26). Oakland: Context Press.
- Williams, J. M., Dalgleish, T., Karl, A., & Kuyken, W. (2014). Examining the factor structures of the five facet mindfulness questionnaire and the self-compassion scale. *Psychological Assessment*, 26, 407-418.
- 柳原 茉美佳・嶋 大樹・齋藤 順一・川井 智理・熊野 宏昭 (2015). 三つの自己の体験尺度の作成および信頼性と妥当性の検討 行動療法研究, 41, 225-238.
- 吉岡 賢治・岩永 誠 (2008). リスク認知構造の変容に対する教育効果の検討 日本心理学会第 72 回大会, 779.

Study of the influence of acquiring the rules of mindfulness on the factor structure of mindfulness

Wakana MAEDA*, Junichi SAITO*, Hikari HONDA*, Ayaka IWATA**,
Taiki SHIMA* and Hiroaki KUMANO***

*Graduate School of Human Sciences, Waseda University

** Kuki Suzunoki Hospital

***Faculty of Human Sciences, Waseda University

Abstract

Mindfulness in Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is a technique used to reduce the influence of rules and increase sensitivity toward the environment. However, there is an enormous need to learn the behavioral process of mindfulness as a “rule-governed behavior.” This study investigates the influence of acquiring the rules of mindfulness on the factor structure of mindfulness measured by questionnaires to clarify whether mindfulness is a rule-controlled behavior. The results indicated that the “high acquisition of rules of mindfulness” group (high rule group) may have acquired the rules of creative hopelessness; therefore, the high rule group may hold not only the factors similar to those held by the low rule group but also the unique factor of “consciously choosing actions to feel thoughts and feelings.”

Key words: Acceptance and Commitment Therapy, Mindfulness, Rule