

# ディタッチト・マインドフルネスの心理的要素を測定する尺度の作成および信頼性・妥当性の検討

武井 友紀 南出 歩美 富田 望 梅津 千佳 熊野 宏昭 早稲田大学

Developing the characteristics of Detached Mindfulness Questionnaire: An examination of its reliability and validity

Yuki TAKEI, Ayumi MINAMIDE, Nozomi TOMITA, Chika UMEZU,  
and Hiroaki KUMANO (*Waseda University*)

In metacognitive therapy (MCT), Detached Mindfulness (DM) is proposed as a state of awareness of internal events, without attempting to control them. DM is considered to be a factor to improve the mental disorders and their symptoms. Although DM is considered to include six characteristics, in previous studies, no questionnaire has been developed to measure the characteristics of DM. Therefore, the purpose of this study was to develop a questionnaire to measure characteristics of DM and examined its reliability and validity. As a result, a questionnaire composed of five factors and 22 items was developed, and almost sufficient reliability was shown. However, there remains a problem in the construct validity of the subscale, so it is necessary to refine the items and to examine the construct validity of the whole scale.

**Key words:** metacognitive therapy, detached mindfulness

*Waseda Journal of Clinical Psychology*  
2019, Vol. 19, No. 1, pp. 45 - 52

認知・行動療法は、様々な精神疾患に対する有効性が世界的に最も支持された心理療法である（下山・中嶋, 2016）。近年、その認知・行動療法のなかでも、メタ認知に焦点を当てたメタ認知療法（Metacognitive Therapy：以下、MCTとする）が注目されている。MCTでは、精神疾患は、個々の認知ではなく、繰り返し生じる思考スタイルによって引き起こされると考えられている（熊野, 2012）。そのため、MCTでは、この思考スタイルに影響を与える注意制御機能とメタ認知に働きかける介入を行う（今井・今井, 2011; 熊野, 2012）。現在、様々な精神疾患に対するMCTの有効性が示されているほか（e.g., Normann & Morina, 2018）、MCTを用いることで、治療期間を短縮できる可能性も示唆されている（e.g., 佐々木・杉山・岩田・熊野, 2015）。

MCTでは、精神疾患を持続させる要因として認知注意症候群（Cognitive Attentional Syndrome：以下、CASとする）と呼ばれる思考スタイルを規定している（Wells, 2009 熊野・今井・境監訳, 2012）。CASは、脅威モニタリング、反復的思考、役に立たない対処行動から構成されており（熊野, 2012）、MCTでは、CAS

をその対照概念であるディタッチト・マインドフルネス（Detached Mindfulness：以下、DMとする）と呼ばれる思考スタイルへと変容させるための介入を行う。

DMは「内的出来事に対して、評価をしながら反応することや、制御あるいは抑制を試みること、あるいは行動的に反応することがなく、気づいている状態（Wells, 2009 熊野他監訳, 2012, p.103）」と定義されており、このうち、内的出来事に対する気づきはマインドフルネス、内的出来事に対して反応しない思考スタイルはディタッチメントと呼ばれる（Wells, 2009 熊野他監訳, 2012）。MCTでは、このディタッチメントおよびマインドフルネスのそれぞれの状態を達成するために、6つの心理的要素を獲得することが必要だと考えられている（Wells, 2009 熊野他監訳, 2012）。DMの6つの心理的要素とは、自らの思考に気づいている「メタ的気づき」、思考と事実とを区別できている「認知的脱中心化」、注意が柔軟性を持ち、1つの内的出来事に固着していない「距離を置く注意の向け方と注意制御」、内的出来事に対して分析や評価といった言語的な処理を行わない「弱い概念的処理」、脅威を取り除くための処理を行わない「弱い目標志向的対処」、

思考から独立した自己意識を経験している「変化した自己意識」のことである (Wells, 2005; Wells, 2009 熊野他監訳, 2012)。これらの6つの心理的要素の定義を踏まえると、「メタ的気づき」と「距離を置く注意の向け方と注意制御」はマインドフルネスを達成するための心理的要素だと考えられるため、この2つの心理的要素は相互に強く関連することが想定される。一方で、残りの4つの心理的要素は、定義を踏まえると、ディタッチメントを達成するための心理的要素だと考えられるため、これら4つの心理的要素は相互に強く関連すると考えられる。DMの心理的要素が測定できるようになることで、MCTの介入が目指す状態像をより明確に捉えることが可能となり、MCTの個々の介入技法の作用機序を検討する際に役立てることができると考えられる。しかし、これまで開発されてきたMCTの構成概念を測定する指標は、様々な精神疾患のメタ認知モデルを捉えることを目的としたものが多く、MCTの介入が目指す状態像を捉えるための研究は十分に進んでいない。DMに関わる測定指標としては、MCTの介入技法を記述した項目から構成され、MCTの介入後に想定される認知や行動のパターンすなわち処理様式を測定する指標が存在するもの(今井・今井・熊野, 2012)、先述したDMの心理的要素を測定する指標は作成されていない。そのため、DMの心理的要素を捉える項目を作成し、MCT全般による介入によって促進される処理様式を測定する指標と、DMの対照概念であるCASを測定する指標、およびCASがもたらす臨床症状を測定する指標との関連をもって妥当性を検討することで、DMの状態像を捉える必要があると考えられる。

そこで、本研究では、DMの状態像を捉えるため、DMの心理的要素を測定する尺度を作成し、その信頼性と妥当性を探索的に検討することを目的とした。

## 方 法

### 調査対象者

首都圏近郊の4年制私立大学に通う大学生および大学院生443名に調査用紙を配布し、回答を求めた。無回答のもの124名、および回答に不備があったもの63名を除外し、有効回答256名を分析対象とした(男性129名、女性122名、性別不明5名; 平均年齢20.27歳、 $SD = 1.50$ )。

### 調査手続き

複数の大学教員に協力を依頼し、講義終了後の教室で質問紙調査を実施した。また、Googleフォームを用いて、筆者の属する研究室の一員が所属する早稲田大学公認サークルで、各サークルの責任者に許可を取った上で調査を行った。

### 調査材料

(a) フェイスシート: 年齢と性別を尋ねた。  
 (b) デイタッチト・マインドフルネスの心理的要素尺度 (Characteristics of Detached Mindfulness Questionnaire; CDMQ): 本研究で作成する尺度である。MCTについて2年以上学習している大学院生と著者で、MCTに関連する文献(藤野・梶村・野村, 2015; 今井・今井, 2011; 今井・熊野・今井・根建, 2014; 川井他, 2016; 熊野, 2012; Shima, Kawai, Yanagihara, Saito, & Kumano, 2015; 嶋・熊野, 2015; 富田・嶋・熊野, 2018; Wells, 1997; Wells, 2000; Wells, 2005; Wells, 2009 熊野他監訳, 2012)上のDMに関する記述を参考に、メタ的気づき、認知的脱中心化、柔軟な注意制御、弱い概念的処理・弱い目標志向的対処、変化した自己意識の5因子構造を想定し、30項目を原項目として作成した。なお、DMの6つの心理的要素のうち「弱い概念的処理」と「弱い目標志向的対処」は、分析や評価といった言語的な処理を、脅威を取り除くための対処方略として用いた場合に問題に繋がると考えた。そのため、それと対照的な状態像を測定するには、2つの心理的要素を含んだ項目を作成する必要があると判断し、「弱い概念的処理・弱い目標志向的対処」という1つの因子として統合した。回答方法は、「1. 全くあてはまらない」から「6. 非常によくあてはまる」の6件法を設定した。

また、内容的妥当性の担保のため、MCTを専門とする研究者2名が項目内容の妥当性の検討を行った。

(c) Detached Mindfulness Mode Scale (DMMS; 今井他, 2012): DM習得後の処理様式を測定する尺度であり、今井他(2012)によって十分な信頼性と妥当性が示されている。本研究では、収束的妥当性の検討のために使用し、8項目6件法で回答を求めた。得点が高いほど、MCTの介入でもたらされる認知や行動のパターンの程度が高いことを示す。本尺度は、DMを習得した人に見られる認知や行動のパターンに関する項目から構成される尺度であるため、CDMQの各下位尺度および合計得点と中程度の正の相関が示されることが予想される。

(d) 認知的統制尺度(杉浦, 2007): 日常生活で適応的な認知的スキルを用いる傾向を測定する尺度であり、杉浦(2007)によって十分な信頼性と妥当性が示されている。本研究では、下位尺度「破局的思考の緩和」のみを用いた。収束的妥当性の検討のために使用し、5項目4件法で回答を求めた。得点が高いほど、破局的な思考から距離をおけることを示す。DMには、浮かんだ思考やイメージに対して対処を行わずに距離をおくといった状態が含まれているため、本尺度はCDMQの各下位尺度および合計得点と中程度の正の相関が示されることが予想される。

(e) White Bear Suppression Inventory 邦訳版 (WBSI;

堀池・小山・坂野, 2001): 思考抑制の程度を測定する尺度であり, 堀池他 (2001) によって十分な信頼性と妥当性が示されている。本研究では, 収束的妥当性の検討のために使用し, 14項目5件法で回答を求めた。得点が高いほど, 思考抑制を行う頻度が高いことを示す。思考抑制は, CAS の構成要素であるため, CDMQ の各下位尺度および合計得点と中程度の負の相関が示されることが予想される。

(f) State-Trait Anxiety Inventory 日本語版 (STAI; 清水・今栄, 1981): 不安の程度を測定する尺度であり, 清水・今栄 (1981) によって十分な信頼性と妥当性が示されている。本研究では, 下位尺度「特性不安」のみを用いた。弁別的妥当性の検討のために使用し, 20項目4件法で回答を求めた。得点が高いほど, 特性不安が高いことを示す。不安は CAS によってもたらされる臨床症状であるため, CDMQ の各下位尺度および合計得点と弱い負の相関が示されることが予想される。

以上より, CDMQ の各下位尺度および合計得点と構成概念妥当性を測定する尺度との間には, Table 1 のような関連があることを想定した。

## 分析方法

CDMQ の因子構造を検討するため, 項目分析と因子分析および信頼性と妥当性の検討を行った。はじめに, 天井効果と床効果の検討を行った上で, CDMQ が想定している因子構造の妥当性を検討するため, 今井他 (2014) を参考に, 確認的因子分析による因子モデルの検討を行った。5 因子を潜在変数とし, 各因子に対応した項目を観測変数とした上で, 因子間の相関を仮定したモデルを分析した。モデル適合度の指標には, Goodness of Fit Index (GFI), Adjusted GFI (AGFI), Comparative Fit Index (CFI), Tucker-Lewis Index (TLI),

Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) を使用した。各指標はそれぞれ 0 から 1 の値をとり, GFI, AGFI, CFI, TLI は値が 1 に近いほど望ましく, RMSEA は 0 に近いほど望ましいとされる (小塩, 2005; 田辺井, 2011)。また, 信頼性を検討するため, 作成した尺度の Cronbach の  $\alpha$  係数を算出し, 内的整合性を検討した。その後, 構成概念妥当性を検討するため, 作成した尺度とその他の尺度との相関分析を実施した。

解析ソフトについては, Amos version 25.0 を用いて因子モデルの検討を行い, SPSS version 24.0 を用いて記述統計量の算出並びに内的整合性と構成概念妥当性の検討を行った。

## 倫理的配慮

本研究は, 早稲田大学における「人を対象とする研究に関する倫理委員会」において倫理審査不要の判断がなされた上で実施した (承認番号: 2018-HN018)。

## 結果

### 1. 因子構造の妥当性の検討

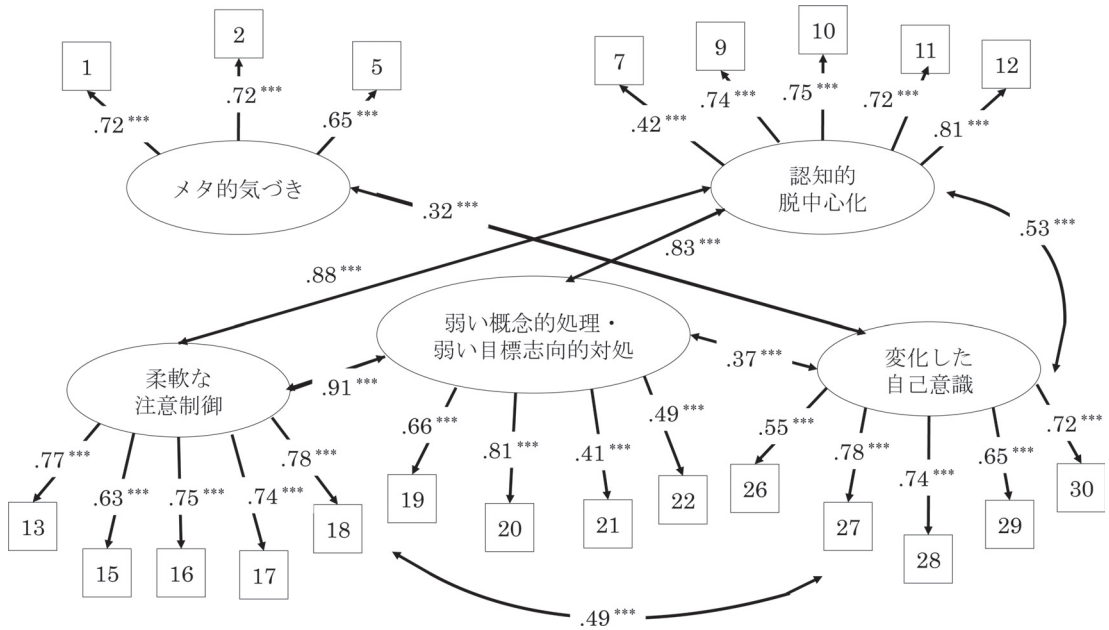
項目ごとの平均値と標準偏差を算出し, 天井効果と床効果の検討を行った結果, 削除対象になる項目はなかった。次に, CDMQ が想定する因子構造の妥当性を検討するため, 原項目の 30 項目に対して確認的因子分析による因子モデルの検討を行った。第 1 因子「メタの気づき」, 第 2 因子「認知的脱中心化」, 第 3 因子「柔軟な注意制御」, 第 4 因子「弱い概念的処理・弱い目標志向的対処」, 第 5 因子「変化した自己意識」の 5 因子を潜在変数とし, 各因子に対応した各 6 項目を観測変数とした上で, 因子間の相関を仮定したモデルを分析した。その結果, パス係数が有意でない項目お

Table 1  
構成概念妥当性に関する仮説

	CDMQ					
	全体	メタ的気づき	認知的脱中心化	柔軟な注意制御	弱い概念的処理・弱い目標志向的対処	変化した自己意識
DMMS	中程度の 正の相関	中程度の 正の相関	中程度の 正の相関	中程度の 正の相関	中程度の 正の相関	中程度の 正の相関
認知的統制尺度	中程度の 正の相関	中程度の 正の相関	中程度の 正の相関	中程度の 正の相関	中程度の 正の相関	中程度の 正の相関
WBSI	中程度の 負の相関	中程度の 負の相関	中程度の 負の相関	中程度の 負の相関	中程度の 負の相関	中程度の 負の相関
STAI-T	弱い 負の相関	弱い 負の相関	弱い 負の相関	弱い 負の相関	弱い 負の相関	弱い 負の相関

Note. CDMQ: Characteristics about Detached Mindfulness Questionnaire, DMMS: Detached Mindfulness Mode Scale, 認知的統制尺度「破局的思考の緩和」, WBSI: White Bear Suppression Inventory, STAI-T: State Trait Anxiety Inventory 「特性不安」

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , † $p < .10$



Note.

GFI=Goodness of Fit Index, AGFI=Adjusted GFI, CFI=Comparative Fit Index, TLI=Tucker-Lewis Index, RMSEA=Root Mean Square Error of Approximation

\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$

Figure 1 CDMQ の確認的因子分析結果。

よび因子負荷量が 0.40 未満の項目が計 8 項目示されたため、(項目 3, 4, 6, 8, 14, 23, 24, 25), これらの項目を分析から除外した上で再度分析を行った。その結果, GFI = .83, AGFI = .79, CFI = .85, TLI = .83, RMSEA = .09 と概ね許容できる適合度が示された。本研究で、採択した CDMQ の因子モデルを Figure 1 に示す。

質問項目については、「メタ的気づき」3 項目、「認知的脱中心化」5 項目、「柔軟な注意制御」5 項目、「弱い概念的処理・弱い目標志向的対処」4 項目、「変化した自己意識」5 項目の計 22 項目が抽出された。いずれの項目も、項目作成時に対応付けた因子から、0.1% 水準で有意となるパス係数が示され、因子負荷量についても十分な値が認められた。

## 2. 内的整合性の検討

CDMQ の内的整合性を検討するため、各下位尺度の Cronbach の  $\alpha$  係数を算出した。その結果、第 4 因子のみやや低い値であったものの、概ね十分な内的整合性の値が示された。確認的因子分析によって抽出された 22 項目と因子負荷量および因子間相関と各下位尺度の  $\alpha$  係数を Table 2 に示す。

## 3. 下位尺度間の関連の検討

下位尺度間の関連を検討するため、Pearson の積率相関係数を算出した。その結果、「メタ的気づき」は「変化した自己意識」と有意な弱い正の相関が示されたが、その他の下位尺度とは有意な相関が示されなかった。「変化した自己意識」は「認知的脱中心化」「柔軟な注意制御」「弱い概念的処理・弱い目標志向的対処」との間に有意な中程度の正の相関が示された。「認知的脱中心化」「柔軟な注意制御」「弱い概念的処理・弱い目標志向的対処」の間には互いに有意な強い正の相関が示された。

## 4. 構成概念妥当性の検討

CDMQ の合計得点および下位尺度と妥当性検討のために用いた尺度の記述統計量を Table 3 に示す。

構成概念妥当性を検討するため、確認的因子分析で得られた CDMQ の下位尺度および尺度全体と、構成概念妥当性を示すと考えられる DMMS, 認知的統制尺度, WBSI, STAI との間の Pearson の積率相関係数を算出した (Table 4)。CDMQ の合計得点は、DMMS, 認知的統制尺度との間に有意な中程度の正の相関が示され、WBSI との間に有意な弱い負の相関、STAI との間に有意な中程度の負の相関が示された。「メタ的気づき」は、認知的統制尺度との間に有意傾向の弱い負の

Table 2  
CDMQ の因子分析結果

項目	因子負荷量				
	因子1	因子2	因子3	因子4	因子5
<b>第1因子 メタ的気づき (α = .73)</b>					
1 不快な気分を感じた時、「今自分は嫌な気持ちになっている」と気づくことができる。	.72				
2 自分が今何を考えているか、気づくことができる。	.72				
5 考え事をしている時、「今私は考え事をしている」と意識することができる。	.65				
<b>第2因子 認知的脱中心化 (α = .81)</b>					
7 誰かが自分を悪く思っているイメージが浮かんだ時、「それが現実とは限らない」と考える。		.42			
9 不快な考えが浮かんでも、それに呑み込まれて情緒不安定になることはない。		.74			
10 嫌な考えやイメージが浮かんだ時、気持ちに振り回されることなく、それを観察することができる。		.75			
11 大事な場面で失敗したイメージが浮かんだとしても、あくまで1つの想像にすぎないと理解できている。		.72			
12 不快な考えや感情から距離をおくことができる。		.81			
<b>第3因子 柔軟な注意制御 (α = .85)</b>					
13 雑念が浮かんでも、目の前のことに注意を切り替えることができる。			.77		
15 どのような内容の考えであっても、同じように注意を向けられる。			.63		
16 作業中に雑念が浮かんでも、気を取られずにいられる。			.75		
17 不快な考えや感情が浮かんだ時も、そのことばかりを意識してしまうことはない。			.74		
18 気になる考えがあっても、多くの物事に注意を向けられる。			.78		
<b>第4因子 弱い概念的処理・弱い目標志向的対処 (α = .67)</b>					
19 不快な考えやイメージが浮かんでも、それから逃げようとせずにいられる。				.66	
20 不快な考えやイメージが浮かんだ時も、そのままにして作業を続けることができる。				.81	
21 不快な感情や考え、記憶をそのまま浮かべておくことができる。				.41	
22 嫌な考えが浮かんだ時も、その内容について深く考えることはない。				.49	
<b>第5因子 変化した自己意識 (α = .81)</b>					
26 頭の中のイメージの自分と、今ここにいる自分とを区別することができる。					.55
27 考え事をしている時、「考え事をしている私」と「それに気づく私」を区別することができる。					.78
28 不快な考えや感情が浮かんだ時、それに気づく自分がいることに気づいている。					.74
29 「大事な場面で失敗する私」のイメージが浮かんだとしても、それは「今ここにいる私」とは別物である。					.65
30 次の行動を選択するのは、「頭の中のイメージ上の私」ではなく、「それを眺める私」である。					.72
<b>因子間相関</b>					
第1因子 メタ的気づき	.04	-.04	.04	.32	
第2因子 認知的脱中心化		.88	.83	.53	
第3因子 柔軟な注意制御			.91	.49	
第4因子 弱い概念的処理・弱い目標志向的対処				.37	
第5因子 変化した自己意識					-

Table 3  
記述統計量

Variable	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Max</i>	<i>Min</i>
CDMQ	77.20	14.71	127	34
メタ的気づき	13.11	2.54	18	3
認知的脱中心化	17.00	4.67	30	5
柔軟な注意制御	15.57	4.61	30	5
弱い概念的処理・弱い目標志向的対処	12.96	3.33	24	4
変化した自己意識	18.55	4.83	30	5
DMMS	23.69	7.50	48	8
認知的統制尺度	12.45	3.04	20	5
WBSI	51.63	10.33	70	18
STAI-T	48.98	10.06	79	24

Table 4  
CDMQ と構成概念妥当性の検討に用いた尺度との Pearson の相関係数

	CDMQ					
	全体	メタ的気づき	認知的脱中心化	柔軟な注意制御	弱い概念的処理・弱い目標志向的対処	変化した自己意識
DMMS	.70**	-.09	.66**	.66**	.66**	.46**
認知的統制尺度	.60**	-.11†	.62**	.54**	.51**	.41**
WBSI	-.30**	.29**	-.37**	-.40**	-.39**	-.06
STAI-T	-.50**	.09	-.54**	-.49**	-.51**	-.24**

Note. CDMQ: Characteristics about Detached Mindfulness Questionnaire, DMMS: Detached Mindfulness Mode Scale, 認知的統制尺度「破局的思考の緩和」, WBSI: White Bear Suppression Inventory STAI-T: State Trait Anxiety Inventory 「特性不安」

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , † $p < .10$

相関が、WBSI との間に有意な弱い正の相関が示された。「認知的脱中心化」は、DMMS, 認知的統制尺度との間に有意な中程度の正の相関が示され、WBSI との間に有意な弱い負の相関、STAI との間に有意な中程度の負の相関が示された。「柔軟な注意制御」は、DMMS, 認知的統制尺度との間に有意な中程度の正の相関が示され、WBSI と STAI との間に有意な中程度の負の相関が示された。「弱い概念的処理・弱い目標志向的対処」は、DMMS, 認知的統制尺度との間に有意な中程度の正の相関が示され、WBSI との間に有意な弱い負の相関、STAI との間に有意な中程度の負の相関が示された。「変化した自己意識」は、DMMS, 認知的統制尺度との間に有意な中程度の正の相関が示され、STAI との間に有意な弱い負の相関が示された。

## 考 察

本研究の目的は、DM の心理的要素を測定する尺度を作成し、その信頼性と妥当性を検討することであった。

確認的因子分析を行った結果、第1因子「メタ的気づき」、第2因子「認知的脱中心化」、第3因子「柔軟な注意制御」、第4因子「弱い概念的処理・弱い目標志向的対処」、第5因子「変化した自己意識」の5因子構造を想定したモデルが採択された。第1因子と他の因子間の相関が第5因子以外に認められなかったという問題点は残ったが、概ね許容できる構造的妥当性が示された。このことから、DM には MCT の文献 (Wells, 2005; Wells, 2009 熊野他監訳, 2012) で記述されている通りの心理的要素が存在しており、本研究で作成した尺度によってそれらが測定可能になったと考

えられる。

また、CDMQの各下位尺度の内的整合性を検討するため、Cronbachの $\alpha$ 係数を算出した結果、「弱い概念的処理・弱い目標志向的対処」のみやや低い値が示されたが、概ね十分な内的整合性が示された。しかし、信頼性については、今後再検査信頼性を含めた検討が必要である。

CDMQの下位尺度間の関連について、相関分析を実施した。すべての下位尺度間で有意な正の相関が示され、中でもマインドフルネスを表す下位尺度同士と、ディタッチメントを表す下位尺度同士にはそれぞれ中程度以上の正の相関が示されると予想したが、「柔軟な注意制御」は「認知的脱中心化」と「弱い概念的処理・弱い目標志向的対処」との間に有意な強い正の相関が示された。一方で、「メタ的気づき」は「変化した自己意識」以外の下位尺度とは有意な相関が示されなかった。「柔軟な注意制御」は、注意が1つの思考に固着していない状態を表しており(Wells, 2009 熊野他監訳, 2012), DMのマインドフルネスの側面として捉えられる心理的要素である。しかし、特定の思考などに注意を固着していない状態は、思考に気づくこと自体よりも、思考に囚われずにいることができている状態、すなわち、ディタッチメントと強く関わっている可能性が考えられる。したがって、「柔軟な注意制御」はDMのマインドフルネスとディタッチメントの両方に関わる心理的要素であり、そのためにディタッチメントの心理的要素として捉えられる下位尺度との間に予想よりも強い関連が示されたと考えられる。しかし、「認知的脱中心化」、「柔軟な注意制御」、「弱い概念的処理・弱い目標志向的対処」の間には強い相関が示されたことから、これらの心理的要素が弁別可能な概念かどうかを再検討することが望まれる。

CDMQの構成概念妥当性を検討するため、CDMQの下位尺度および合計得点と妥当性を示す尺度との相関分析を行った。その結果、下位尺度「メタ的気づき」のみ、収束的妥当性の検討のために用いたDMMSと認知的統制尺度との間に正の相関が示されなかった。その要因として、「メタ的気づき」の項目の検討が不十分であり、本来意図したものと異なる概念が反映されたことが考えられる。メタ的気づきは、DMのうち、思考に対する気づきに関する心理的要素である(Wells, 2009 熊野他監訳, 2012)。DMにおける思考への気づきは、思考に呑み込まれることなくただ気づいている状態を意味しているが、今回作成された下位尺度「メタ的気づき」には、「不快な考えが浮かんだとき、囚われることなくそれに気づける(項目6)」といった項目が選定されておらず、思考に気づきながらも囚われている人も得点が高くなってしまいうような項目が集まった可能性が考えられる。「メタ的気づき」とWBSIに正の相関が示されたことから、「今何を考

えているかに気づき、その思考を消すことに囚われている」といった状況が想定され、上記の考察と一致する結果だと言える。したがって、今後は、「メタ的気づき」の項目を、思考に囚われずに気づいていることを強調した項目に修正し、再検討を行うことが望まれる。しかし、思考に囚われずに気づくことは、上記の「柔軟な注意制御」に相当しているとも考えられ、メタ的気づきに代表されるDMのマインドフルネスを独立して抽出できるかどうかについては、今後慎重に検討する必要がある。

本研究では、DMの心理的要素を測定する尺度を作成し、その信頼性と妥当性を検討することを目的とした。本研究によって、先行研究に基づくDMの心理的要素を測定する尺度を構成することができたと考えられる。今後は、臨床症状との関連を検討し、精神疾患ごとにDMを達成するための効率的な方法を明らかにすることが望まれる。一方で、本研究の限界点としては、以下の3点が考えられる。1点目は、下位尺度の構成概念妥当性が十分に示されなかった点である。つまり、「メタ的気づき」が抽出されなかったことから、DMをマインドフルネスとディタッチメントに分けて測定することは難しく、DMの心理的要素を測定する尺度とは、「認知的脱中心化」、「柔軟な注意制御」、「弱い概念的処理・弱い目標志向的対処」の3つをまとめた内的出来事に対して対処を試みない思考スタイルを示す下位尺度と、「変化した自己意識」を含む自己意識と内的出来事とを区別する思考スタイルを示す下位尺度の2つから構成される可能性が示唆されたと言える。したがって、今後は改めて項目内容の検討を進め、再度構成概念妥当性と尺度全体の構造的妥当性の検討を行う必要がある。2点目は、本研究は健康群を対象とした研究であった点である。今後は、臨床群を対象に調査を実施し、CDMQの臨床的有意性を検討する必要があると考えられる。3点目は、質問紙同士の関連をもって妥当性の検討を行った点である。今後は、MCTによる介入の前後での得点の変化や、認知課題との関連を検討する必要があると考えられる。

## 引用文献

- 藤野 正寛・梶村 昇吾・野村 理朗 (2015). 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.
- 堀池 紫織・小山 徹平・坂野 雄二 (2001). White Bear Suppression Inventory (WBSI) 邦訳版の試み—思考抑制調査質問紙の信頼性・妥当性の検討—日本行動療法学会大会発表論文集, 27, 231-232.
- 今井 正司・今井千鶴子 (2011). メタ認知療法(特集: 認知/行動療法) 心身医学, 51, 1098-1104.
- 今井 正司・今井 千鶴子・熊野 宏昭 (2012). Detached Mindfulness Mode と臨床症状との関連: Detached

- Mindfulness Mode Questionnaire の作成を通して  
日本認知・行動療法学会大会発表論文集, 38,  
336-337.
- 今井 正司・熊野 宏昭・今井 千鶴子・根建 金男  
(2014). 能動的注意制御における主観的側面と抑  
うつ及び不安との関連 認知療法研究, 8, 85-95.
- 川井 智理・嶋 大樹・柳原 茉美佳・齋藤 順一・岩  
田 紗香・熊野 宏昭 (2016). 脱フュージョンプロ  
セス尺度の作成および信頼性と妥当性の検討 行  
動療法研究, 42, 399-411.
- 熊野 宏昭 (2012). 新世代の認知行動療法 日本評論  
社
- Normann, N., & Morina, N. (2018). The Efficacy of  
Metacognitive therapy: A systematic review and  
meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-14
- 小塩 真司 (2005). 研究事例で学ぶ SPSS と Amos によ  
る心理・調査データ解析 東京図書
- 佐々木 彩・杉山 風輝子・岩田 紗香・熊野 宏昭  
(2015). メタ認知療法と行動活性化の組み合わせ  
により社交不安患者の心配が短期間で減弱した一  
例 早稲田大学臨床心理学研究, 15, 15-24.
- 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  
大会論文集, 136.
- 清水 秀美・今栄 国晴 (1981). STATE-TRAIT ANXIETY  
INVENTORY の日本語版 (大学生用) の作成 教  
育心理学研究, 29, 62-67.
- 下山 晴彦・中嶋 義文 (2016). 公認心理師必携 精神  
医療・臨床心理の知識と技法 医学書院
- 杉浦 知子 (2007). ストレスを低減する認知的スキルの  
研究 風間書房
- 田辺井 明美 (2011). SPSS 完全活用法——共分散構造  
分析 (AMOS) によるアンケート処理—— 東京  
図書
- 富田 望・嶋 大樹・熊野 宏昭 (2018). 社交不安症に  
おける心的視点尺度の開発 心身医学, 58, 65-73.
- Wells, A. (1997). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders:  
A Practice Manual and Conceptual Guide*. Chichester,  
UK: Wiley.
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition:  
Innovative cognitive therapy*. Chichester, UK: Wiley
- Wells, A. (2005). Detached mindfulness in cognitive  
therapy: A metacognitive analysis and ten techniques.  
*Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior  
Therapy*, 23, 337-355
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and  
depression*. New York: The Guilford Press.
- (ウェルズ, A. 熊野 宏昭・今井 正司・境 泉洋  
(監訳) (2012). メタ認知療法——うつと不安の新  
しいケースフォーミュレーション—— 日本評論  
社).