

早稲田大学 人間科学学術院 人間科学会 諸費用補助成果報告書 (Web 公開用)

申請者 (ふりがな)	内田 太朗 (うちだ たろう)
所属・資格 (※学生は課程・学年を記載。卒業生・修了生は卒業・修了年月も記載)	早稲田大学大学院人間科学研究科 博士後期課程 2 年
発表年月 または事業開催年月	2022 年 10 月
発表学会・大会 または事業名・開催場所	日本認知・行動療法学会 第 48 回大会
発表者 (※学会発表の場合のみ記載、共同発表者の氏名も記載すること)	内田太朗, 高橋徹, 杉山風輝子, 木甲斐智紀, 小口真奈, 管清思, 熊野宏昭
発表題目 (※学会発表の場合のみ記載)	8 週間マインドフルネス介入が抑うつ/不安に与える作用機序 — マインドフルネスとセルフコンパッションの交互作用に着目して —
発表の概要と成果 (抄録を公開している URL がある場合、「概要・成果」を記載した上で、URL を末尾に記してください。また、抄録 PDF は別途ご提出ください。なお、抄録 PDF は Web 上には公開されません。)	
<p>先行研究では、マインドフルネス介入は SC を介して抑うつ/不安症状を低減することも示唆されている。一方、セルフコンパッションとマインドフルネスの双方が高まること、すなわち組み合わせの効果が抑うつ/不安症状の低減を予測すると考えられるが、その組み合わせの効果は検討されていない。本研究では、マインドフルネス介入を実施し、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の効果が、抑うつ/不安症状に与える影響の検討し、その研究結果を発表した。</p> <p>全ての時点 (介入前, 介入後, 介入後 2 ヶ月 FU) においてデータが得られた参加者を解析の対象にし、計 36 名 (女性 21 名, 43.52 歳 ± 10.21) のデータを解析に用いた。介入による Self-compassion scale (以下, SCS) の変化量および Five Facet Mindfulness Questionnaire (以下, FFMQ) の変化量の交互作用は、Beck Depression Inventory-2 の変化量を負の方向に有意または有意傾向で予測した。このことから、抑うつに対してマインドフルネスとセルフコンパッションの交互作用が影響を与えることが示唆された。一方、介入による SCS の変化量および FFMQ の変化量の交互作用は、Anxiety Inventory-Form JYZ (STAI) の変化量を有意に予測せず、FFMQ の変化量が STAI を負の方向に有意に予測することのみ示された。このことから、不安に対して、マインドフルネスのみが影響を与えることが示唆された。</p> <p>本発表では、本研究の限界点を補うための実験研究の必要性であるという今後の展望や、解析方法についてディスカッションを行ったことにより、研究の手続きと今後の展望が精緻化された。</p>	

※無断転載禁止