

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）	辻田 真凜（ つじた まりん ）
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）	修士課程 2 年
発表年月 または事業開催年月	2025 年 8 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 51 回大会 大阪府大阪市北区中之島 5-3-51 大阪国際会議場
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）	辻田 真凜・新谷 芽生・福留 尚典・嶋田 洋徳
発表題目（※学会発表の場合のみ記載）	被災体験からの回復過程におけるセルフ・コンパッションの機能に関する検討
発表・活動・開催の概要と成果（学会発表の場合、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。）	
【目的】 本研究においては、被災経験者の回復過程における、セルフ・コンパッション（self-compassion：以下、SC）と、サポートの授受をはじめとする関連要因の変化を記述し、SC が精神的健康に及ぼす影響を検討することを目的とした。 【方法】 東日本大震災の経験者 20 名を対象として、(a) デモグラフィック項目（年齢、性別）、(b) SC：日本版セルフコンパッション反応尺度（SCRI-J；宮川他，2016）、(c) ストレス反応尺度：心理的ストレス反応尺度（SRS-18；鈴木他，1997）、(d) PTG：日本語版外傷後成長尺度（PTGI-J；Taku et al., 2017）を測定した。(b) と (c) は、「被災前」「被災直後（震災から 1 ヶ月）」「被災から 1 年後」「被災から 5 年後」「現在」の 5 時期について、回顧法で回答を求めた。さらに、そのうち 12 名には 60 分程度の半構造化面接を個別に実施した。面接では、「被災直後」から「現在」という時系列をもとに、困難な出来事に直面した際に、自分への思いやりの気持ちを持っていたかを聴取した。 倫理的配慮：本研究は早稲田大学の「人を対象とする研究に関する倫理審査委員会」の承認を得て実施された（承認番号：2024-155）。 【結果と考察】 面接で得られたデータについて M-GTA に基づき、分析を実施した結果、被災直後から現在にかけて、[サポートの意味付け] や [前向きになるきっかけ] を経て、[人生観の変化]、[自分を大切にすること] などの変化が見られた。また、被災前から現在にかけての SC の変化量と、被災直後から現在のストレス反応の変化量は中程度の負の相関を示した（$r = -.489$, $p = .014$）。さらに、被災前から現在にかけての SC の変化量と PTG は中程度の正の相関を示した（$r = .518$, $p = .010$）。 本研究の結果からは、被災からの回復過程においては、SC の向上のような内的要因だけでなく、外的要因が大きく作用する可能性が示された。また、SC の変化量とストレス反応や PTG との関連が示されたことから、元々 SC が低いものに対しては、具体的な人との関わりで行ったことを想起させるなどの、SC を向上させる要素を含む介入が有効である可能性があると考えられる。	