

慈悲の手紙課題におけるフィードバックの有無がセルフ・コンパッションと主観的幸福感に及ぼす影響

塚原 拓士*・伊藤 仁美**・濱田 莉子***・大屋 藍子****・佐田久真貴*****

自己批判は主観的幸福感を低下させてしまうため、自身を労わることが必要である。そこで本実験は、大学生を対象にセルフ・コンパッション（SC）を高める慈悲の手紙課題を実施し、課題に対して肯定的なコメントを送るフィードバック（FB）を提示することによる、SCと主観的幸福感への影響について検討することを目的とした。参加者38名は、FBあり群とFBなし群に振り分けられ、SC尺度日本版（以下SCS-J）と主観的幸福感尺度（以下SWBS）の回答後、慈悲の手紙課題を行った。その結果、両群でSCS-J得点とSWBS得点に改善が見られた。FBによってSCS-J得点は向上しなかったが、SWBS得点は向上した。このことから、慈悲の手紙課題におけるFBは、実験者と参加者の相互作用を促し、主観的幸福感を向上させたことが示唆された。今後の展望として、慈悲の手紙課題における実験者と参加者間の相互作用を活用し、SC介入法の発展に貢献することが期待される。

キーワード：セルフ・コンパッション、主観的幸福感、慈悲の手紙課題、フィードバック

問題と目的

何かに失敗したり自分では対処できない問題が起こったりしたとき、自分を責めたり、落ち込んだりすることがある。このような自己否定的認知は抑うつ気分や不安に繋がり、主観的幸福感が低下する傾向にある（福井，1998；寺崎・綱島・西村，1999）。これら自責の念や落ち込み、それらによって生じうる心理的影響は、セルフ・コンパッション（Self-compassion，以下SC）を向上させることで改善が期待できる。SCとは、過去の失敗などの苦しみに対し、それを受け止めて自分に優しく接することであり、自己批判せずに自分に優しくする「自分への優しさ」、その出来事で苦しむのは自分だけではないという「共通の人間性」、過去の苦しみを一旦おいて今に意識を集

中させる「マインドフルネス」の3要素から成る（Neff, 2003）。SCを高める介入方法として、慈悲の手紙課題（Self-compassionate letter writing）が挙げられる。慈悲の手紙課題は、ネガティブ体験に対して、親友の視点から自分宛てに手紙を書くというものである（Neff, 2011 石村・櫻村訳 2014）。この課題は、SCを高める介入として効果が確認されており（Germer&Neff,2013）、Lewis（2018）の研究においても、慈悲の手紙課題によってSCと自尊心が高まることが示唆された。さらに、SCと主観的幸福感には強い相関関係があり（Booker&Dunsmore, 2019）、SCを用いた介入によってうつ病や統合失調症などの精神疾患を有する患者の抑うつや不安が減少した（Leaviss&Uttely,2015）。そのため、慈悲の手紙課題を実施することにより、SCと同様に主観的幸福感も向上すると考えられる。

ところで、近年では心理療法の効果をより高めるために、介入に工夫を加えることが重視されている。Claiborn&Goodyear（2005）では、心理療法の介入効果を高めるために、フィードバック（Feedback，以下FB）が重要な役割を果たすこと

* 兵庫教育大学臨床心理学コース

** 法務省

*** 神奈川県社会福祉事業団

**** 同志社大学心理学部

***** 兵庫教育大学発達心理臨床研究センター

が示されており、FBとは、ある行動に対する反応であり、その行動を形成したり調整したりするものとされている。また、FBには受け手を肯定する、学習の強化子となるなどの機能があり、受け手の行動に様々な影響を与えるとされ、近藤・竹内(2016)では、FBが行動を維持させる強化子として機能することがあるとされている。そこで本実験では、慈悲の手紙課題による介入効果を高めるという目的のために、FBを課題実行動の強化子になるように用いた。本実験では、慈悲の手紙課題におけるFBによるSCと主観的幸福感への影響について検討することを目的とした。本実験の仮説は、慈悲の手紙課題に際してFBされた群(FBあり群)は、FBされなかった群(FBなし群)よりも、SCと主観的幸福感の得点が実験後に有意に高くなるというものである。

方 法

実験参加者 同志社大学心理学部における研究倫理審査委員会の承認を得た後、特定の授業に参加していた大学生39名(男性8名、女性31名、平均年齢20.05歳、 $SD=0.81$ 歳)を対象に実験を行った。FBあり群の1名に対してFBを規定の回数以上送信したため、実験終了後データから除外した。FBあり群・FBなし群はともに19名であった。必要サンプル数の算出には $G^*Power3$ (Faul, Erdfelder, Lang&Buchner, 2007)を使用し、本実験にて交互作用を検討するため必要なサンプル数を算出すると34であった(有意水準5%, 効果量0.50, 検定力0.80)。

材料

セルフ・コンパッション尺度日本版(A Japanese version of Self Compassion Scale: SCS-J)(有光, 2014) 参加者のSCの高さを測定するために使用した。質問項目は26項目であった。回答方法は5件法を用いた。SCS-J得点の算出では、逆転項目の処理を行った後、各尺度の得点の平均を合計し、SCS-J得点とした。SCS-J得点が

高いほど、SCの程度が高いことを示す。

主観的幸福感尺度(Subjective Well-Being Scale: SWBS)(伊藤・相良・池田・川浦, 2003) 参加者の主観的幸福感の高さを測定するために使用した。本尺度は、世界保健機関(World Health Organization)によって、心の健康自己評価質問紙(Subjective Well-Being Inventory)をもとに作成された、青年期から成人期までに適用できる尺度である。質問項目は15項目であった。回答方法は4件法を用いた。逆転項目の処理をした後、得点の合計をSWBS得点とした。得点が高いほど、主観的幸福感の程度が高いことを示す。

慈悲の手紙課題(Self-compassionate letter writing)(Lewis, 2018) SCを高める介入として、慈悲の手紙課題を使用した。慈悲の手紙課題を行うにあたって、参加者には(a)自分の欠点やネガティブ体験を1行程度でまとめる、(b)その体験について自分にとって大切な人の視点から手紙を書く、(c)書き終えたら手紙を読み返し、どのような気持ちになるか感じる、という3ステップを行ってもらった。(a)ではネガティブ体験は現在のことも過去のこともよいこと、(b)では自己批判的な内容は避け、温かい言葉遣いを意識すること、SCの3要素すべてを含める必要はないことを説明した。慈悲の手紙課題の提出は、Qualtrics(Qualtrics International Inc.)を通じて行い、石村(2019)を参考に書き方の例やポイントを示した。

FB(フィードバック, Feedback) 本実験では、課題実行動を「SCについて考える行動」と定義し、FBを通じてこの課題実行動を強化することで、SCと主観的幸福感がより向上するよう介入を行った。FBとして、参加者の課題提出に際して3つの要素を含めた言語的なFBを提示した。それぞれ、(a)課題回答に対するお礼や労いの言葉、(b)参加者が書いた内容に対するコメント、(c)次回の課題提出に対する言葉がけである。(a)は、課題回答に対するお礼や労いの言葉であり、参加者に親しさを与えるためにより丁寧さを意識した言葉がけを行った。(b)は、参加者が書いた

た内容を引用した具体的なコメントである。これは、大矢・中谷・杉若（2011）において示された、どの部分がどの程度上手く実行できているかを言語によって伝えるというFBの方法を参考にした。(c)は、次回の課題提出に対する言葉がけであり、継続的に課題に取り組んでもらえるよう促すことを意識した言葉がけを行った。具体的には、(a)は「課題提出ありがとうございました/課題提出お疲れ様でした」、(b)は「〇〇という部分は、自分への優しさが実践できていますね！」など、参加者が実際に書いた内容を引用してSCの要素を肯定的に評価し、(c)は「次回も課題提出をよろしくをお願いします」というFBである。FBの内容は、毎回表現を変えることで、機械的な言葉がけにならないよう留意した。

LINE Official Account (LINE Corporation) (以下、公式LINE) 参加者との連絡手段や、質問紙および慈悲の手紙課題送信の手段として利用した。実験に関する連絡やFBを行う目的のみで使用した。

自由記述 実験最終日の質問紙回答後、SCに対する感想やFBの有無によって本実験の参加態度に差があるかどうかを調べるため、参加者に実験の感想を任意で求めた。

実験デザイン

課題へのFBの有無 (FBあり群・FBなし群) を参加者間要因、時期 (介入前・介入後) を参加者内要因とする2要因混合計画であった。従属変数は、SCS-J得点とSWBS得点であった。

手続き

本実験はすべてオンラインで実施した。参加者募集の際に、実験参加希望者に対して実験用に作成した公式LINEのアカウントを追加してもらった。この際、実験参加希望者39名を、追加の早い者から順に、FBあり群とFBなし群に交互に割り振った。その後、実験説明会の日程調整表、質問紙の同意書、SCS-J、SWBSを自動送信し、質問紙への同意を確認した後、質問紙に回答してもらった。実験参加希望者全員から質問紙への回答を得られたことを確認し、Zoom (Zoom video communications) にて、SCの概要および慈悲の手紙課題の説明会を開催した。説明会の所要時間は50分程度であった。説明会の手順は、「説明実験内容に関する説明」、「本実験参加の同意書への署名」、「SC概要の説明」、「SCを用いた簡単なクイズ」であった。

その後、慈悲の手紙課題の説明をし、実験者が想定した場面について課題の練習を行った。この説明会の翌日、公式LINEを通して慈悲の手紙課題を送信し、課題に回答してもらった。両群に対して、慈悲の手紙課題を2日おきに2週間、計6回実施した。慈悲の手紙課題は、毎回午前9時に順次送信した。課題を送信する際、課題への回答は課題を送信した日のうちまでとすること、課題回答後には参加者が公式LINEに「回答しました。」と送信することを伝えた。午後9時までに、参加者から「回答しました。」と送信されなかった場合には、リマインドを送った。課題を送信した日のうちに回答がなかった場合、その次の日の午前

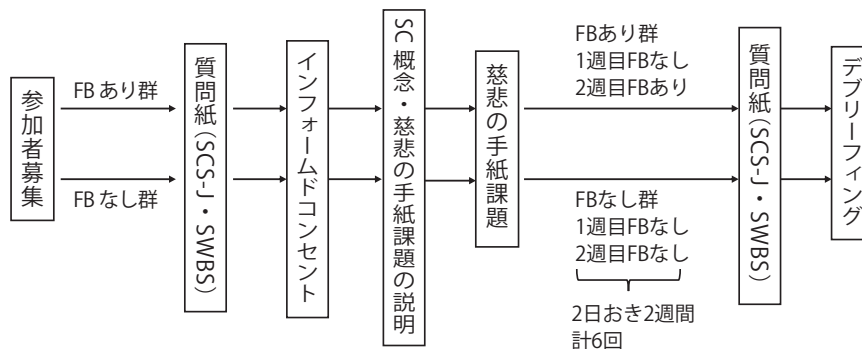


図1 実験の手順

9時に再度リマインドを送信し、課題を送信した全員から回答を得た。課題に対する返信やFBは、課題を受け取った後10分以内に送信した。1週間目である前半の3日は、参加者が慈悲の手紙課題に慣れるために設け、両群に対して同じ内容（「回答を受け取りました。ありがとうございます。」）を送信した。2週間目である後半の3日はFB介入とし、FBなし群では1週間目と同じ内容を送信し、FBあり群では個別のFBを送信した。最終日には、両群に対して課題回答後、質問紙に回答してもらった。その後、本実験の本来の目的とFBの有無について説明を行わなかったことに関して、デブリーフィングを行った。そのうえで再度データ提供に関する同意書に回答してもらい、実験を終了した。上記の手順を図1に示した。

倫理的配慮

実験同意書に、質問紙およびSC課題の回答は匿名で処理すること、研究不参加による不利益は生じないことを明記した。また、慈悲の手紙課題

において、過去のストレス場面やネガティブ体験を記入することで気分が悪化する可能性があること、課題の内容を実験者が閲覧する際には、匿名化されたものを閲覧することを明記した。

結果

本実験では、FBの有無と時期によってSCS-J得点とSWBS得点に差があるかどうかを検証するため、FBの有無（FBあり群・FBなし群）を参加者間要因、時期（介入前・介入後）を参加者内要因とする2要因混合計画の分散分析を行った。さらに、二元配置分散分析の効果量をそれぞれの従属変数で求めた。効果量については、水本・竹内（2011）を参考に、 $\eta^2=.01$ を小、 $\eta^2=.06$ を中、 $\eta^2=.14$ を大、 $d=.20$ を小、 $d=.50$ を中、 $d=.80$ を大とした。

SCS-J得点とSWBS得点

表1に各群のSCS-J得点、SWBS得点の平均値を

表1 FBの有無によるSCS-J得点とSWBS得点の平均値（標準偏差）

	介入前		介入後	
	FBあり群	FBなし群	FBあり群	FBなし群
SCS-J 得点	14.46 (3.74)	14.99 (3.59)	19.56 (4.19)	17.73 (3.57)
SWBS 得点	37.37 (6.87)	37.95 (5.14)	41.05 (5.84)	38.95 (6.09)

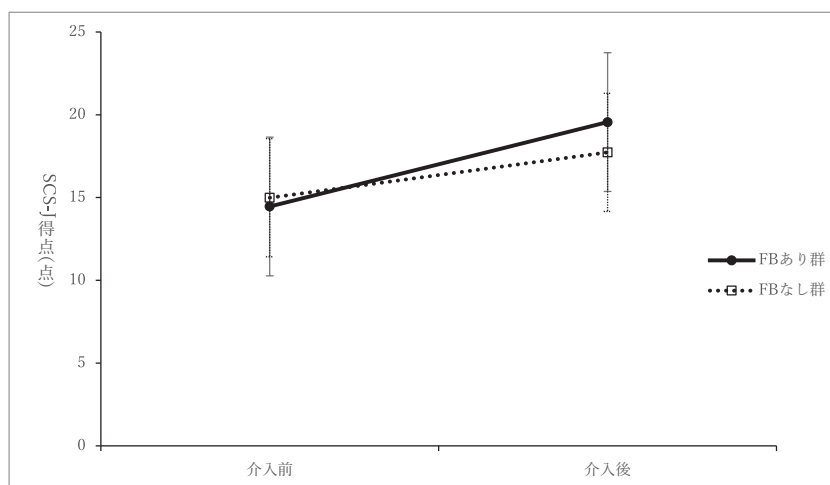


図2 各群の介入前後におけるSCS-J得点の平均値（エラーバーは標準誤差）。

示す。また、SCS-J得点について、図2に各群の介入前後における平均値を示す。

分析の結果、時期要因の主効果と交互作用は有意であった（順に $F(1,36)=59.34, p=.00, \eta^2=.22$; $F(1,36)=5.39, p=.03, \eta^2=.02$ ）。一方、FB要因の主効果は有意でなかった($F(1,36)=0.34, p=.57, \eta^2=.01, n.s.$)。交互作用が有意であったため、まず、時期要因の各水準におけるFB要因の単純主効果の検定を行ったところ、介入前におけるFB要因の単純主効果、介入後におけるFB要因の単純主効果ともに有意でなかった（順に $F(1,2.76)=.21, p=.65, d=.15, n.s.$; $F(1,31.60)=2.13, p=.15, d=.47, n.s.$ ）。また、FB要因の各水準における時期要因の単純主効果検定を行ったところ、FBあり群における時期要因の単純主効果が有意であった（ $F(1,247.35)=50.25, p=.00, d=1.29$ ）。さらに、FBなし群における時期要因の単純主効果も有意であった($F(1,71.29)=14.48, p=.00, d=.78$)。つまり、両群で介入前よりも介入後の方がSCS-J得点は高かった。

次に、SWBS得点について、図3に各群の介入前後における平均値を示す。

分析の結果、時期要因の主効果と交互作用は有意であった（順に $F(1,36)=24.84, p=.00, \eta^2=.04$; $F(1,36)=8.16, p=.01, \eta^2=.01$ ）。一方、FB要因の主効果は有意ではなかった（ $F(1,36)$

$=.16, p=.69, \eta^2=.00, n.s.$ ）。交互作用が有意であったため、時期要因の各水準におけるFB要因の単純主効果の検定を行ったところ、介入前におけるFB要因の単純主効果、介入後におけるFB要因の単純主効果ともに有意でなかった（順に $F(1,3.18)=.08, p=.78, d=.09, n.s.$; $F(1,42.11)=1.18, p=.28, d=.35, n.s.$ ）。また、FB要因の各水準における時期要因の単純主効果検定を行ったところ、FBあり群における時期要因の単純主効果は有意であり（ $F(1,128.95)=30.73, p=.00, d=.58$ ），介入前よりも介入後の方がSWBS得点は高かった。一方、FBなし群における時期要因の単純主効果は有意でなかった（ $F(1,9.50)=2.26, p=.14, d=.17, n.s.$ ）。

自由記述

自由記述への回答者はFBあり群が11名、FBなし群が6名であった。FBあり群では、SCの3要素について言及する記述が5件あった。FBなし群では、SCの3要素について言及する記述が2件あり、SCの活用について言及する記述が2件あった。そのほか、面白い、楽しい、勉強になったなどの記述が両群で見られた。

考察

本実験の目的は、慈悲の手紙課題におけるFBの有無によって、SCと主観的幸福感の向上に差

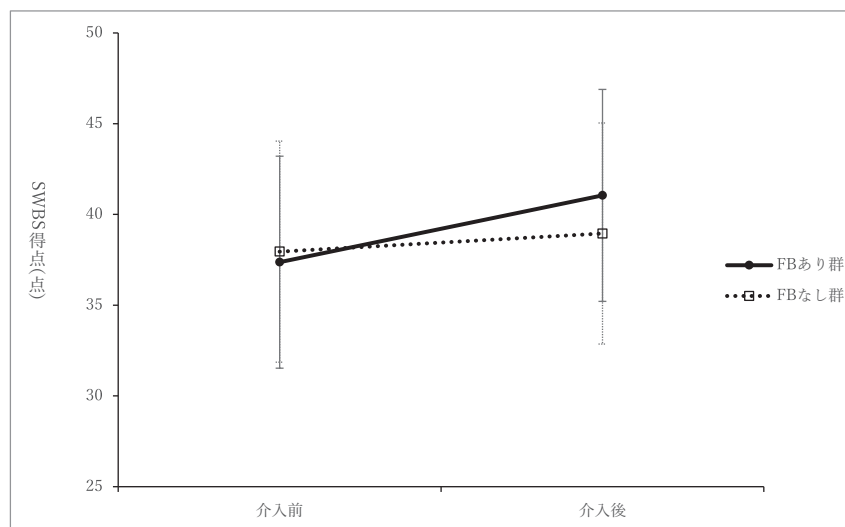


図3 各群の介入前後におけるSWBS得点の平均値（エラーバーは標準誤差）。

があるかどうかを検討することであった。仮説は、FBあり群はFBなし群よりもSCS-J得点とSWBS得点の双方が有意に高くなるというものであった。

本実験では、FBの有無（FBあり群・FBなし群）を参加者間要因、時期（介入前・介入後）を参加者内要因とする2要因混合計画の分散分析を行った。その結果、SCS-J得点については、両群で介入前よりも介入後の方が有意に高くなったが、介入前後のそれぞれの時期でFBあり群とFBなし群に有意な差はなかった。SWBS得点については、FBあり群において、介入前よりも介入後の方が有意に高くなり、FBなし群では介入前後で有意な変化は見られなかった。自由記述では、FBあり群はFBなし群より回答者が多かった。特にFBあり群で、SCの3要素を意識することができたという内容の記述が多かった。以下に、SCS-J得点、SWBS得点、自由記述について考察した後、それぞれについての考察をもとに今後の課題と展望について記述する。

SCS-J得点について、慈悲の手紙課題が一定の効果を有することが確認され、Lewis（2018）の結果と一致したが、本実験ではSCS-J得点向上におけるFBの効果は検証できなかったため、仮説は支持されなかった。理由として、参加者が課題を提出してからFBを受け取るまでに時間が空いてしまったことによって、FBが課題実施行動の強化子として機能しなかった可能性もある。大屋・武藤（2016）は、参加者の行動変動性を高める強化子として、電子メールによる社会的FBを用いたが、参加者の行動から強化子が遅延して随伴されたことにより、社会的FBの強化子としての機能が低下したと指摘している。本実験においても、参加者が課題を提出してからFBを確認するまでに遅延が生じ、課題実施行動の強化子としての機能が低下した可能性がある。また、FBなし群においても、課題提出後に「回答受け取りました。ありがとうございます。」と送信したため、それがFBとして機能してしまい、両群のSCS-J得点に差が生じなかったことが考えられる。

SWBS得点については、慈悲の手紙課題に

SWBS得点を高める効果があること、また、慈悲の手紙課題におけるFBにはSWBS得点を向上させる効果があることが示唆され、主観的幸福感に関しては仮説が支持された。その要因として、慈悲の手紙課題の内容に対するFBによって、実験者と参加者間に相互作用が生じたことが考えられる。心理臨床におけるセラピストとクライアント（以下、CI）間の相互作用の重要性については多くの先行研究で指摘されており、CIへの共感の伝達は、相互作用が生起するという点で重要な要素であるとされている（青柳・沢崎，2017）。また、Street, Makoul, Arora, & Epstein（2009）によれば、治療者と患者間の対話的コミュニケーションによる連携の高まりが、主観的幸福感を促進させるという。本実験では、FBを提示したことによって実験者と参加者との相互作用が生じており、FBにおける肯定的メッセージにより共感が示され、主観的幸福感が促進されたと考えられる。

自由記述について、FBあり群ではFBにより慈悲の手紙課題から得られるものが多くなったため、FBなし群と比較して自由記述の回答人数やSCの内容への言及が多くなったと予想した。FBあり群でSCの3要素を含めた記述が約半数を占めた要因は、FBによって毎回SCを意識させたことだと考えられる。また、これからSCを活用していきたいという意見も見られたため、日常生活への般化が生じる可能性が示唆された。

以上を要約すると、本実験で見られた慈悲の手紙課題とFBの効果について、慈悲の手紙課題はSCの向上に寄与することが示唆された。FBについては、実験者と参加者間の相互作用による主観的幸福感の向上の効果が示唆されたが、課題実施行動を強化することでSCをより向上させるという機能を検証することはできなかった。

本実験の課題として、大きく2点が挙げられる。1点目として、FBによるSCS-J得点への効果が示されておらず、FBの効果をも十分に検証できていなかったことが挙げられる。例えば、FBなし群への返信にFBの要素であるお礼が含まれており、それがFBとして機能した可能性がある。そのた

め、FBの効果検証のために実験操作を再検討する必要がある。参加者の報告に対して、「回答を確認しました」とだけ返信する群を作るなどの操作が考えられる。2点目として、自由記述において言及されたSCの日常への活用が、実際に長期的な行動変容に繋がったかどうか不明であることが挙げられる。足立 (2014) や内田・高橋・仁田・熊野 (2020) では、介入における長期的効果を検討する必要性が述べられている。そのため、介入後に期間を空けて再度質問紙を実施することで、SC介入の効果が長期的に維持されるのか検証する必要があると考えられる。

慈悲の手紙課題におけるFBの研究はSC介入法をよりよくするために重要であると考えられる。そのため、今後の研究では、慈悲の手紙課題における実験者と参加者間の相互作用を活用し、SC介入法の発展に貢献することが期待される。

引用文献

- 足立 英彦 (2014). ロールレタリングに関する効果研究の展望—大学生の集団を対象とした予防的心理教育への適応における可能性と課題— 東京大学大学院教育学研究科紀要, 54, 303-312.
- 青柳 宏亮・沢崎 達夫 (2017). 心理臨床におけるノンバーバル・コミュニケーションに関する研究動向 目白大学心理学研究, 13, 23-35.
- 有光 興記 (2014). セルフ・コンパッション尺度日本語版の作成と信頼性, 妥当性の検討 心理学研究, 85(1), 50-59.
- Booker, J. A., & Dunsmore, J. C. (2019). Testing direct and indirect ties of self-compassion with subjective well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 20(5), 1563-1585.
- Claiborn, C. D., & Goodyear, R. K. (2005). Feedback in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 61(2), 209-217.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G. & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39, 175-191. Retrieved from <http://www.psych.uni-duesseldorf.de/abteilungen/aa-p/gpower3/>
- 福井 至 (1998). 抑うつと不安の気分と症状との関連 人間福祉研究, 1, 1-13.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867.
- 石村 郁夫 (2019). ストレスに動じない“最強の心”が手に入るセルフ・コンパッション 大和出版
- 伊藤 裕子・相良 順子・池田 政子・川浦 康至 (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 74(3), 276-281.
- 近藤 健太・竹内 康二 (2016). 異なる種類の報酬間に見られる選択傾向の違い 多摩心理臨床学研究, 10, 11-21.
- Leaviss, J., & Uttley, L. (2015). Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: an early systematic review. *Psychological Medicine*, 45(5), 927-945.
- Lewis, I. F. (2018). Investigating the impact of compassion based interventions on body image concerns: Can self-compassionate letter writing counteract the impact of thin ideals? (PhD thesis). University of Southampton, Southampton.
- 水本 篤・竹内 理 (2011). 効果量と検定力分析入門—統計的検定を正しく使うために— 外国語教育メディア学会 (LET) 関西支部メソドロジー研究部会 2010年度報告論集, 47-73.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An

alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.

Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. New York City. William Morrow and Company. (ネフ, K. D. 石村郁夫・檜村正美 (訳) (2014). *セルフ・コンパッションあるがままの自分を受け入れる* 金剛出版)

大屋 藍子・武藤 崇 (2016). パーセンタイルスケジュールが大学生の野菜摂取行動の拡大に及ぼす効果 行動分析学研究, 31(1), 30-39.

大矢 優・中谷 陽輔・杉若 弘子 (2011). アサーション・トレーニングにおける肯定的フィードバックと否定的フィードバックの役割 心理臨床科学, 1(1), 25-33.

下田 真由美・平井 正三郎 (2017). ほめ日記が主観的幸福感などのウェルビーイングに与える影響 東海学院大学紀要, 11, 73-81.

Street, R. L., Makoul, G., Arora, N. K., & Epstein, R. M. (2009). How does communication heal? Pathways linking clinician-patient communication to health outcomes. *Patient Education and Counseling*, 74(3), 295-301.

寺崎 正治・綱島 啓司・西村 智代 (1999). 主観的幸福感の構造 川崎医療福祉学会雑誌, 9(1), 43-48.

内田 太朗・高橋 徹・仁田 雄介・熊野 宏昭 (2020). 日常場面におけるセルフコンパッション行動の測定法の開発行動医学研究, 25(1), 24-34.

Vlahovic, T. A., Roberts, S., & Dunbar, R. (2012). Effects of duration and laughter on subjective happiness within different modes of communication. *Journal of Computer-Communication*, 17(4), 436-450.

Effects of feedback on self-compassion and subjective well-being in the Self-compassionate letter writing

TSUKAHARA Takuto*, ITO Hitomi**, HAMADA Riko***,
OYA Aiko****, SADAHISA Maki*****

*Hyogo University of Teacher Education, Clinical Psychology

**Ministry of Justice

***Kanagawa Social Welfare Corporation

****Doshisha University, Faculty of Psychology

*****Center for Development and Clinical Psychology, Hyogo University of Teacher Education

Self-criticism reduces subjective well-being, so it is necessary to take care of one.

Therefore, in this experiment, we conducted Self-compassionate letter writing for college students to increase self-compassion (SC) and presented feedback (FB) that sent positive comments to the task to examine the effects on the SC and Subjective well-being. The 38 participants were divided into a group with FB and a group without FB, and after answering the Self compassion Scale Japanese Version (SCS-J) and the Subjective Well-Being Scale (SWBS), they performed a Self-compassionate letter writing. As a result, improvement was seen in SCS-J score and SWBS score in both groups. FB did not improve the SCS-J score, but it did improve the SWBS score. This suggests that FB in the Self-compassionate letter task promoted interaction between the experimenter and participants, and subjective well-being. For a future prospect, it is expected to contribute to the development of SC intervention methods by utilizing the interaction between the experimenter and participants in the Self-compassionate letter task.

Key Words : self-compassion, subjective well-being, Self-compassionate letter writing, feedback

