

マインドフルネスのイメージとは？

加藤久美子*・池田 浩之**・中村菜々子**

本研究では、日本におけるマインドフルネスのイメージを調査することを目的とした。質問紙法を用いて、マインドフルネスの背景思想である「仏教」、中核技法である「瞑想」、「呼吸法」、「ヨーガ」のイメージを調査した。結果、「仏教」や「瞑想」には、儀式的で怪しいといった否定的なイメージが付与されていたが、穏やかで落ち着いたといった肯定的なイメージも付与されていた。特に、「呼吸法」と「ヨーガ」は、肯定的なイメージが強かった。このことから、マインドフルネスは否定的、肯定的、どちらのイメージも付与されている可能性が示唆される。

キーワード：日本文化・仏教・中核技法

問題と目的

過剰なストレスは、長期間にわたるストレス状態を持続させることにより、抑うつ状態など様々な健康障害をもたらすことが明らかとなっている（河野・山岡，1999）。熊野（2011）は、効率的な目標達成を求められる現代社会の中で、過度に目標の達成に価値を見出してしまい、常に問題を解決しようとするなど、自分の感情に振り回されてしまい、心身に過剰なストレスがかかっている可能性を示唆している。

このような現状の中、近年、マインドフルネスが注目されている。マインドフルネスとは、パリ語のサティ（Sati）を英訳したものであり、あらゆる瞬間に体験していることへの身体の感覚、認知、感情に、価値判断をしたり、行動を起こすことなく、ただ事実に注意を払う気づきのことである（Kabat-Zinn, 2013 春木・菅村 編訳, 2013）。この言葉は元々、原始仏教で重視される釈迦の最初の説法の中に出てくる言葉である。

近年では、「脱仏教化」や「宗教色の脱色」と言われるように、伝統仏教という宗教的な文脈を離れて再体系化され（北西，2016）、主に医学や心

理学の臨床現場で用いられている。

特に、マインドフルネス・ストレス低減法（Mindfulness-based stress reduction；以下、MBSR）や、マインドフルネス認知療法（Mindfulness-based cognitive therapy；以下、MBCT）など、マインドフルネスを用いたプログラムが開発され、その効果が報告されている。

例えば、Walach et al.（2007）は、職業ストレスを抱えているパイロットをMBSR実施群と実施しない非実施群に振り分け、MBSR実施群は非実施群よりも、ストレスをポジティブに捉える姿勢が向上し、物事をネガティブに捉える傾向が低下することを示した。また、Kuyken et al.（2015）は、3回以上の大うつエピソードを有する患者を対象に、MBCTと抗うつ薬を併用し、徐々に減薬、もしくは服薬を中断した場合と、MBCTを用いず、服薬を維持した場合の再発率に差がないことを明らかにした。その他にも、Google社が2007年から「サーチ・インサイド・ユアセルフ」というプログラムを立ち上げ、社員研修にマインドフルネスを活用している。

このようにマインドフルネスは、広い範囲で用いられており、その効果も実証されている。一方で、アメリカの学校教育の中でマインドフルネスを取り入れる動きに対して、宗教的行法を取り入

* 兵庫県中央こども家庭センター

** 兵庫教育大学発達心理臨床研究センター

れることは教育に相応しくないという反発や (The Huff Post, 2016), 日本においても、マインドフルネスは非科学的であるという誤解が見受けられるとの指摘がある (金築, 2012)。前述のように、マインドフルネスを用いたプログラムは宗教性のない方法として再体系化されている。しかし、そのベースには仏教思想があり、マインドフルネスの技法である瞑想やヨガなど東洋の行法も、元々仏教の修行方法である。それゆえ、マインドフルネスについて詳しい知識がない場合、マインドフルネスが宗教的なものであると捉えられることが推測される。

また、元来日本人は伝統的に教義などの「見える」宗教には否定的であることが示唆されている (金児, 1997)。さらに、近年、日本ではカルト的な宗教団体が反社会的な事件を引き起こしたことに加え、世界各地でも宗教を楚とする団体によるテロリズムが注目されている。これらはカルト団体や過激派組織と呼ばれ、正確には宗教団体とは異なるという指摘もあるが (塚田, 2012), その教義に伝統宗教を用いている場合が多いため、宗教とのつながりが強く意識される。そのため、谷 (2007) が指摘するように、現在日本では、宗教全般に対して「怪しい」といった否定的な感情が強まり、宗教全般への信頼や親しみが低下していると考えられる。

以上のことから、マインドフルネスが宗教的なものであると捉えられた場合、マインドフルネスは怪しげなものであるといったような否定的なイメージを抱かれ、忌避される可能性が推測される。しかし、現在、マインドフルネスのイメージを実証的に示した研究はない。そこで、本研究では、マインドフルネスは実際どのようなイメージが付与されているかについて明らかにすることを目的とする。

予備調査

目的

マインドフルネスに対するイメージを収集し、本研究でマインドフルネスの印象を測定するため

のイメージ測定項目を抽出する。

方法

参加者 関西の大学1年生11名 (男性6名, 女性5名)。

手続き 質問紙調査を実施した。質問紙配布前に、単語のイメージに関する調査であること、倫理事項を説明した後、同意書に署名を求めた。調査の同意を確認した後、質問紙を配布し回答を求めた。調査は2回に分けて行われ、1回目は5人、2回目は6人に依頼した。

質問紙の構成 「あなたはマインドフルネスと聞くと、どのようなイメージが浮かびますか」と教示し、マインドフルネスのイメージを自由記述で尋ねた。また、マインドフルネスの中核的技法である「瞑想」のイメージと、マインドフルネスの比較条件として「心理療法」「心理学」「カウンセリング」のイメージも同様に尋ねた。加えて、マインドフルネスの認知度を考慮し、500字程度のマインドフルネスの説明文を提示した。参加者は説明文を黙読した後、再度マインドフルネスのイメージについて自由記述で回答した。マインドフルネスの説明文は、国立情報学研究所が運営する学術情報データベース (Citation Information by NII ; 以下CiNii) と国立国会図書館検索サーチで、「マインドフルネス・介入」、「マインドフルネス・トレーニング」「マインドフルネス・ストレス」の3種類の単語を検索し、その中から学術掲載論文を抽出し、各論文に共通するキーワードを用いて作成した。

結果

自由記述の結果、「マインドフルネス」のイメージは全部で50件、「瞑想」のイメージは19件、「心理学」のイメージは27件、「心理療法」のイメージは24件、「カウンセリング」のイメージは23件の回答が収集された。なお、先行研究において、マインドフルネスとマインドフルネスを用いない心理療法の比較が行われていたため、今回は比較条件の中から「心理療法」について分析を行うこ

ととした。次に、臨床心理学を専攻とする大学院生7名でそれぞれ収集された項目をカテゴリーに分類し、臨床心理学を専門とする大学教員1名に確認した。

その結果、マインドフルネスのイメージは6つ、「瞑想」のイメージは4つ、「心理療法」のイメージは3つのカテゴリーに分類された。マインドフルネスのイメージを確認すると、「効果的」、「治療」、「親しみ」といった肯定的なもの、「ありのまま」といった中庸的なもの、「マインドコントロール」、「困難」といった否定的なイメージが付与されている可能性が示された。また、瞑想のイメージにも「内的世界」、「簡単」といった肯定的なもの、「非現実的」、「困難」といったどちらかと言えば否定的なイメージが付与されていることが確認された。「非現実的」の中には、「宗教的なイメージ」や「お寺でやっているイメージ」などの回答があり、瞑想には宗教的なイメージがあることが考えられた。また、比較条件として心理療法のイメージを確認した結果、「精神治療」といったある程度肯定的なイメージや、「否定的」「困難」といった否定的なイメージが付与されていることが示された。

考 察

マインドフルネスと心理療法のカテゴリーを見ると、2つは近いイメージがあるように考えられる。しかし、心理療法の「困難」が心理療法を行うことに対する困難さを表していることとは異なり、マインドフルネスの「困難」には、「きちんと理解するのが難しそう」や「言葉の意味を理解するのが難しい」など、マインドフルネスを行うことではなく、説明文自体を理解することが困難であったと捉えられる回答が複数見られた。また、マインドフルネスについては、その他にも、「再発防止にも用いられる」や「古来からあるイメージ」といったように、説明文の一部をそのまま抜き出した回答が見られた。

さらに、「瞑想を軽くしたイメージ」や「心身を瞑想させ自分を高めるイメージ」といったように、

説明文の全体ではなく、瞑想の印象がマインドフルネスのイメージに反映されたと推測される回答が見られた。

つまり、本調査の参加者はマインドフルネスについて知識がなく、500字程度の短い説明文ではマインドフルネスをイメージすることが難しかったのではないかと推察される。そのため、説明文をそのまま抜きだすか、元々ある程度イメージを持っていた瞑想に注目した可能性がある。これは、未知の物を判断する際には、元々有している知識と合致する部分の情報を重視する傾向があること（工藤，2003）と一致する結果だと考えられる。

よって、参加者がある程度イメージを持っている単語がマインドフルネスのイメージに影響を及ぼすと考え、研究1では500字程度のマインドフルネスの説明文を用いず、マインドフルネスに対する知識がない人でもある程度イメージを持っている、かつマインドフルネスに関する重要な単語のイメージを測定することとする。

本調査

目 的

マインドフルネスに関する単語のイメージを調査する。仮説は、マインドフルネスに関する単語には宗教的なイメージが付与されている、である。

方 法

参加者 大学生132名（男性87名、女性46名、平均年齢20.7歳）。

手続き 質問紙調査を実施した。調査は大学の講義時間内に行った。質問紙配布前に、調査者の所属大学と、単語のイメージに関する調査であること、倫理事項を説明した後、同意書に署名を求めた。その後、質問紙を一斉に配布し、参加者に回答を求めた。一部は個別に依頼し、郵送にて質問紙の送付と回収を行った。郵送した質問紙には、調査者の所属大学、単語に関する調査であること、倫理事項を記載した同意書を同封した。

質問紙の構成 (a) マインドフルネスの背景思想である「仏教」、中核技法である「瞑想」と「呼

吸法」, 頻出する単語である「ヨーガ」のイメージを自由記述で尋ねた。比較条件として, 近年マインドフルネスと効果比較が行われている, マインドフルネスと関連のない「心理療法」(e.g. Zomorodi et al., 2014) と, 「精神科薬物療法」(e.g. Kuyken et al., 2015) のイメージを自由記述で尋ねた。(b) 「仏教」, 「瞑想」, 「呼吸法」, 「ヨーガ」, 「心理療法」, 「精神科薬物療法」のイメージを, SD法を用いて尋ねた(7件法, 0: どちらでもない~±3: とても当てはまる)。質問項目は, 栗田・楠見(2010)を参考に, 各単語に関する研究からイメージに関する単語を抽出し, 臨床心理学を専門とする教員1名と, 大学院生4名で各単語2個, 計12個の形容詞を選定し, 各形容詞の対義語を検討した(仏教: 「伝統的な—革新的な」「儀式的な—実質的な」, 瞑想: 「落ち着いた—慌ただしい」「近寄りがたい—親しみやすい」, 呼吸法: 「気楽な—気がかりな」「穏やかな—激しい」, ヨーガ: 「超越的な—内在的な」「寛げる—堅苦しい」, 心理療法: 「治療的な—回復しない」「科学的な—非科学的な」, 精神科薬物療法: 「抑圧的な—開放的な」「効果のある—効果のない」)。さらに, 金築(2012)が, マインドフルネスは怪しいと誤解される可能性を指摘していることから, 「怪しい—信頼できる」を加え, 最終的に13個の形容詞対を用いた, (c)参加者の事前知識として, 「マインドフルネス」, 「仏教」, 「心理療法」, 「心理学」に対する知識の程度を主観的に尋ねた(7件法, 1: 全く当てはまらない~7: 良く当てはまる), (d)参加者の「カウンセリング受診の有無」, 「性別」, 「年齢」, 「所属学部」を尋ねた。

結果

分析対象 形容詞対の回答に欠損のない126名を分析対象とした。

各形容詞対における単語の印象比較 初めに, 各単語のイメージをプロフィールに示す(Figure 1)。次に, 各単語のイメージが先行研究から抽出したイメージと合致しているか確認した。「仏教」の印象について, 「伝統的な」, 「儀式的な」と

評価され, 先行研究のイメージと合致した。「瞑想」の印象について, 「落ち着いた」, わずかながら「近寄りがたい」と評価され, 先行研究のイメージと合致した。「呼吸法」の印象について, 「気楽な」, 「穏やかな」と評価され, 先行研究のイメージと合致した。「ヨーガ」の印象について, 「寛げる」, わずかながら「内在的な」と評価され, 先行研究のイメージと一部合致した。「心理療法」の印象について, 「治療的な」と, わずかながら「科学的な」と評価され, 先行研究のイメージと合致した。「精神科薬物療法」の印象について, 「効果のある」, わずかながら「抑圧的な」と評価され, 先行研究のイメージと合致した。また, マインドフルネスに関する単語に, 「怪しい」印象が付与されているか確認した。結果, わずかではあるが「仏教」と「瞑想」に「怪しい」印象が付与されていることが確認された。

各形容詞対における単語の印象比較 13項目の形容詞対における各単語の印象を比較するために, 各単語を独立変数とした1要因6水準の分散分析を行った。結果, すべての項目において単語による有意な主効果が確認された(Table1)。

「伝統的な—革新的な」では, 「仏教」は, 「瞑想」, 「呼吸法」, 「ヨーガ」, 「心理療法」, 「精神科薬物療法」よりも伝統的な印象が強かった。「瞑想」は, 「呼吸法」, 「ヨーガ」, 「心理療法」, 「精神科薬物療法」よりも伝統的な印象が強かった。「呼吸法」は, 「精神科薬物療法」よりも革新的な印象が強かった。「ヨーガ」は, 「心理療法」と「精神科薬物療法」よりも革新的な印象が強かった。

「儀式的な—実質的な」では, 「仏教」は, 「瞑想」, 「呼吸法」, 「ヨーガ」, 「心理療法」, 「精神科薬物療法」よりも儀式的な印象が強かった。「瞑想」は, 「呼吸法」, 「ヨーガ」, 「心理療法」, 「精神科薬物療法」よりも儀式的な印象が強かった。また, 「精神科薬物療法」は, 「仏教」, 「瞑想」, 「呼吸法」, 「ヨーガ」, 「心理療法」よりも実質的な印象が強かった。

「近寄りがたい—親しみやすい」では, 「精神科薬物療法」は, 「仏教」, 「瞑想」, 「呼吸法」, 「ヨーガ」,

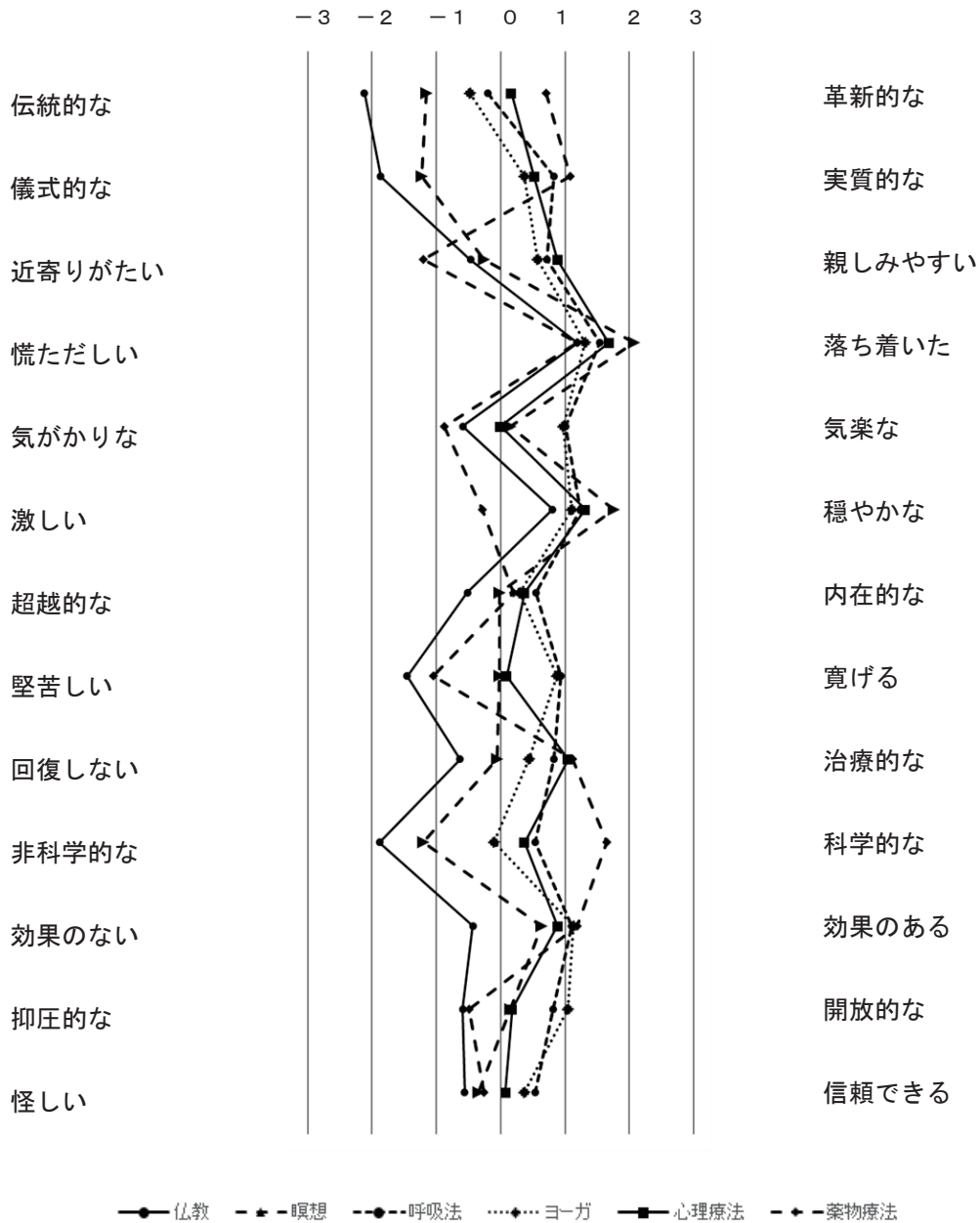


Figure 1 各単語のイメージ

「心理療法」よりも近寄りやすい印象が強かった。「呼吸法」と「ヨーガ」は、「仏教」、「瞑想」、「精神科薬物療法」よりも親しみやすい印象が強かった。

「慌ただしいー落ち着いた」では、「瞑想」は、「仏教」、「呼吸法」、「ヨーガ」、「心理療法」、「精神科薬物療法」よりも落ち着いた印象が強かった。「心理療法」は、「仏教」と「精神科薬物療法」よりも落ち着いた印象が強かった。

「気がかりなー気楽な」では、「呼吸法」と「ヨーガ」は、「仏教」、「瞑想」、「心理療法」、「精神科薬物

療法」よりも気楽な印象が強かった。「仏教」と「精神科薬物療法」は、「瞑想」、「呼吸法」、「ヨーガ」、「心理療法」よりも気がかりな印象が強かった。

「激しいー穏やかな」では、「瞑想」は、「仏教」、「呼吸法」、「ヨーガ」、「心理療法」、「精神科薬物療法」よりも穏やかな印象が強かった。「呼吸法」と「心理療法」は、「仏教」と「精神科薬物療法」よりも穏やかな印象が強かった。「精神科薬物療法」は、「仏教」、「瞑想」、「呼吸法」、「ヨーガ」、「心理療法」よりも激しい印象が強かった。

Table1 各単語の平均値と標準偏差および分散分析の結果

		仏教	瞑想	呼吸法	ヨーガ	心理療法	精神科薬物療法	F値
伝統的な	— 堅苦しい	-2.12 (1.23)	-1.15 (1.40)	-0.21 (1.80)	-0.48 (1.51)	0.17 (1.48)	0.71 (1.32)	82.25***
儀式的な	— 実質的な	-1.87 (1.29)	-1.23 (1.43)	0.83 (1.44)	0.37 (1.58)	0.52 (1.47)	1.09 (1.45)	97.16***
近寄りやすい	— 親しみやすい	-0.47 (1.56)	-0.25 (1.67)	0.72 (1.31)	0.57 (1.58)	0.89 (1.22)	-1.21 (1.28)	47.68***
あわただしい	— 落ち着いた	1.20 (1.54)	2.07 (1.30)	1.55 (1.14)	1.32 (1.20)	1.68 (1.24)	1.20 (1.28)	11.41***
気がかりな	— 気楽な	-0.47 (1.29)	-0.25 (1.54)	0.72 (1.31)	0.57 (1.32)	0.89 (1.46)	-1.20 (1.26)	45.30***
激しい	— 穏やかな	0.81 (1.34)	1.76 (1.37)	1.25 (1.24)	1.10 (1.36)	1.32 (1.20)	-0.29 (1.36)	43.11***
超越的な	— 内在的な	-0.52 (1.49)	-0.02 (1.67)	0.55 (1.17)	0.30 (1.36)	0.37 (1.23)	0.20 (1.21)	10.81***
堅苦しい	— 寛げる	-1.45 (1.58)	-0.02 (1.90)	0.94 (1.37)	0.88 (1.61)	0.10 (1.35)	-1.04 (1.44)	65.16***
回復しない	— 治療的な	-0.63 (1.39)	-0.05 (1.36)	0.83 (1.23)	0.44 (1.41)	1.05 (1.53)	1.12 (1.47)	36.30***
非科学的な	— 科学的な	-1.88 (1.10)	-1.20 (1.53)	0.54 (1.56)	-0.10 (1.51)	0.37 (1.76)	1.65 (1.45)	102.28***
効果がない	— 効果のある	-0.43 (1.26)	0.63 (1.39)	1.10 (1.18)	1.13 (1.30)	0.89 (1.22)	1.20 (1.23)	38.17***
抑圧的な	— 開放的な	-0.59 (1.33)	0.15 (1.53)	0.82 (1.27)	1.05 (1.40)	0.18 (1.30)	-0.48 (1.37)	32.22***
怪しい	— 信頼できる	-0.56 (1.45)	-0.34 (1.41)	0.63 (1.26)	0.37 (1.42)	0.08 (1.37)	-0.25 (1.56)	15.50***

p<.001***

「超越的な—内在的な」では、「仏教」は、「瞑想」、「呼吸法」、「ヨーガ」、「心理療法」、「精神科薬物療法」よりも超越的な印象が強かった。「呼吸法」は、「仏教」と「瞑想」よりも内在的な印象が強かった。

「堅苦しい—寛げる」では、「仏教」と「精神科薬物療法」は、「瞑想」、「呼吸法」、「ヨーガ」、「心理療法」よりも堅苦しい印象が強かった。「呼吸法」と「ヨーガ」は、「仏教」、「瞑想」、「心理療法」、「精神科薬物療法」よりも寛げる印象が強かった。

「回復しない—治療的な」では、「心理療法」と「精神科薬物療法」は、「仏教」、「瞑想」、「ヨーガ」よりも治療的な印象が強かった。「呼吸法」と「ヨーガ」は、「仏教」、「瞑想」よりも治療的な印象が強かった。「仏教」は、「瞑想」、「呼吸法」、「ヨーガ」、「心理療法」、「精神科薬物療法」よりも回復しない印象が強かった。

「非科学的な—科学的な」では、「仏教」は、「瞑想」、「呼吸法」、「ヨーガ」、「心理療法」、「精神科薬物療法」よりも非科学的な印象が強かった。「瞑想」は、「呼吸法」、「ヨーガ」、「心理療法」、「精神科薬物療法」よりも非科学的な印象が強かった。「精神科薬物療法」は、「仏教」、「瞑想」、「呼吸法」、「ヨーガ」、「心理療法」よりも科学的な印象が強かった。「呼吸法」は、「ヨーガ」よりも科学的な印象が強かった。

「効果のない—効果のある」では、「呼吸法」、「ヨーガ」、「精神科薬物療法」は、「仏教」と「瞑想」よりも効果がある印象が強かった。「仏教」は、「瞑想」、「呼吸法」、「ヨーガ」、「心理療法」、「精神科薬物療法」よりも効果がない印象が強かった。

「抑圧的な—開放的な」では、「ヨーガ」と「呼吸法」は、「仏教」、「瞑想」、「心理療法」、「精神科薬物療法」よりも開放的な印象が強かった。「精神科薬物療法」と「仏教」は、「瞑想」、「呼吸法」、「ヨーガ」、「心理療法」よりも抑圧的な印象が強かった。

「怪しい—信頼できる」では、「仏教」は、「呼吸法」、「ヨーガ」、「心理療法」よりも怪しい印象が強かった。「瞑想」は、「呼吸法」と「ヨーガ」よりも怪しい印象が強かった。「呼吸法」は、「仏教」、「瞑想」、「心理療法」、「精神科薬物療法」よりも信頼できる印象が強かった。「ヨーガ」は、「仏教」、「瞑想」、「精神科薬物療法」よりも信頼できる印象が強かった。

各単語の印象（自由記述） 各単語のイメージについて自由記述で回答を求めた結果、「仏教」は109件、「瞑想」は131件、「呼吸法」は89件、「ヨーガ」は94件、「心理療法」は90件、「精神科薬物療法」は87件の回答が収集された。

次に、臨床心理学を専攻する大学院生3名で分類を行った結果、「仏教」は、「宗教」、「信仰」、「ブツダ」、「仏像」、「寺」、「教団」、「修行」、「堅い」、「超越的」、「困難」、「怪しさ」の計11個のカテゴリーに分類された。回答を確認すると、「宗教」や「ブツダ」という回答が多かった。

「瞑想」は、「精神安定」、「集中」、「無心」、「熟考」、「内省」、「修行」、「仏教」、「宗教」、「怪しさ」、「妄想」、「想像」の計11個のカテゴリーに分類された。回答を確認すると、「心が落ち着く」や「集中」、「修行」という回答が多かった。

「呼吸法」は、「リラックス」、「健康」、「呼吸の種

類,「調整」,「意識的な呼吸」,「便利」,「怪しさ」の計7個のカテゴリーに分類された。回答を確認すると,「心が落ち着く」,「落ち着きそう」,「呼吸の方法」という回答が多かった。

「ヨガ」は,「ストレッチ」,「健康」,「リラックス」,「心身の調整」,「精神統一」,「ダイエット」,「親しみ」,「怪しさ」の計8個のカテゴリーに分類された。回答を確認すると,「ストレッチ」や「体を柔らかくする」,「リラックス」という回答が多かった。

「心理療法」は,「心のケア」,「問題解決」,「落ち着き」,「専門職」,「病気」,「否定的」,「暗示」,「困難」の計8個のカテゴリーに分類された。回答を確認すると,「カウンセリング」,「心のケア」,「心の治療」という回答が多かった。

「精神科薬物療法」は,「薬」,「治療法」,「病気」,「病院」,「効果的」,「リスク」,「最終手段」,「強制的」,「否定的」の計9個のカテゴリーに分類された。回答を確認すると,「薬」や「薬で精神を落ち着かせる」,「怖い」という回答が多かった。

考 察

各単語について,先行研究のイメージと一致しているか検討した。結果,瞑想の内在的なイメージを除き,先行研究のイメージと合致していた。

ヨガは超越的なイメージが付与されていると考えられたが,わずかながらも内在的なイメージが付与していた。ヨガは,悟りなどのトランスパーソナルな状態に向かう宗教的な技法の一つでもある(尾崎,2006)。しかし,福田・渡邊・小野・坪内・白川(2008)が指摘するように,近年ヨガは,現代西洋医学以外の代替医療として広く用いられ,ヨガを行うことがストレスの低減を導くことが示されている。ヨガに対するイメージの自由記述回答でも,「ストレッチ」,「健康法」,「リラックス」,「心を落ち着かせる」との回答が見られている。つまり,ヨガはトランスパーソナルな悟りに向かう技法としてではなく,自己の心身のケアとしての印象が広がり,内在的なイメージが付与されたと推察される。

また,各単語に付与されているイメージを比較した。結果,仏教と瞑想には,落ち着いたイメージや穏やかなイメージといった肯定的な印象と非科学的で怪しい,堅苦しいといった否定的な印象が付与されていた。瞑想は,ストレスの低減や精神を落ち着かせる効果があること示されている(奥野,2013)。そのため,瞑想やそれに付随する仏教には,落ち着いたといった肯定的な印象が付与されたと考えられる。一方で,昨今の日本では,宗教に対して否定的な感情が生起している可能性があり(谷,2007),そのため,宗教の一つである仏教と,仏教の技法である瞑想は,否定的な印象が付与されたと推察される。

心理療法は,治療的で心をケアするイメージや穏やかなイメージといった肯定的な印象と,気がかりなイメージといった否定的な印象が付与されていた。心理療法に対するイメージの自由記述回答で,「カウンセリング」,「カウンセラー」といった回答が見られた。カウンセリングのイメージには,カウンセリングをうけると問題を解決できたり幸せになれるといったポジティブなイメージや,うさん臭いといったネガティブなイメージがあるとされており(川幡・佐野,2014),心理療法にもそのイメージが反映されたと考えられる。

精神科薬物療法は,薬を用いるなど,実質的で効果があるといった肯定的な印象と,強制的や怖さといった否定的な印象があった。効果があるというイメージは先行研究と一致した結果である。否定的な印象が強く持たれたのは,自由記述の回答に「うつ病」や「かなり重症なイメージ」といった回答が見られたことと関連していると考えられる。うつ病のイメージには「暗い」,統合失調症には「危険」といったネガティブなイメージがある可能性が指摘されており(Angermeyer, & Matschinger, 1996),精神科薬物療法にもそのイメージが反映されたと推察される。

このように,仏教,瞑想,心理療法,薬物療法には肯定的なイメージもあるが,否定的なイメージも強く付与されている。一方,呼吸法やヨガは自由記述の回答において,わずかながら否定的

なイメージが表れているが、穏やかで落ち着いたイメージや、リラックス、健康的といった肯定的なイメージが強い。これは、単純接触効果 (mere exposure effect) によるものであると推測される。単純接触効果とは、対象へ繰り返し接触することによって対象を肯定的に感じるようになるという効果であり、Zajonc (1968) によって多く繰り返し提示した単語や顔写真は、好意的に捉えられることが示されている。また、楠見・松田・杉森 (2006) は、サウンドロゴの反復提示回数が多いほど、ロゴに対する安心感や好意度が高まることを報告している。ヨーガや呼吸法は、代替療法で広く用いられたり、近年メディアにも頻繁に取り上げられている。そのため、呼吸法やヨーガに対する好意度や安心感が増した可能性が推察される。

これらのことを鑑みると、呼吸法やヨーガは他のすべての単語よりも良い印象があると考えられる。そして、呼吸法やヨーガを含むマインドフルネスは他の心理療法や薬物療法よりも肯定的なイメージが付与される可能性がある。しかし、マインドフルネスには、呼吸法やヨーガの他にも、背景思想である仏教や、中核的な技法である瞑想といった単語も含まれる。仏教や瞑想には、宗教的であるというイメージがあり、そのためマインドフルネスにも宗教的であるという印象が付与される可能性がある。これは、仮説を支持するといえる。また、近年の日本では宗教親和性が低下していると考えられ、宗教に怪しく危険といった否定的なイメージが付与される可能性が指摘されている (塚田, 2012)。瞑想や仏教にも同様の否定的なイメージがあることから、マインドフルネスは否定的なイメージが付与される可能性もある。

以上のことから、マインドフルネスは、否定的なイメージ、肯定的なイメージ、どちらも捉えられる可能性があることが考えられる。そして、背景に仏教思想があることや瞑想という単語を強調して説明すると、マインドフルネスを否定的に捉え、ヨーガや呼吸法を用いることを強調して説明すると、マインドフルネスを肯定的に捉えることが示唆される。

マインドフルネスを実際に使用する場面では、始めに説明することが必要である。マインドフルネスを熟知していない者にとっては、始めの説明から、マインドフルネスがどのようなものかイメージし、さらに、マインドフルネスの効果を予測すると考えられる。効果予測に関して、クライアントの心理療法への期待が大きいほど、治療効果も大きくなるという報告 (Greenberg, Constantino, & Bruce, 2006) もあることから、本研究の結果はマインドフルネスが、より効果的に用いられるための重要な知見の1つになり得ると考えられる。

今後の課題としては、単語の印象だけではなく、マインドフルネスを、仏教や瞑想と言った単語を強調して説明する文章、ヨーガや呼吸法を強調して説明する文章といったように、マインドフルネスの説明文がマインドフルネスの印象に影響を及ぼすかを調査することが必要だと考えられる。また、説明文を用いて、実際にマインドフルネスを行って効果を測定することが望まれる。

引用文献

- Angermeyer, M. C., & Matschinger, H. (1996). The effect of violent attacks by schizophrenic persons on the attitude of the public towards the mentally ill. *Social Science & Medicine*, 43, 1721-1728.
- Greenberg, R. P., Constantino, M. J., & Bruce, N. (2006). Are patient expectations still relevant for psychotherapy process and outcome?. *Clinical psychology review*, 26, 657-678.
- 福田 早苗・渡邊 映理・小野 直哉・坪内 美樹・白川 太郎 (2006). 現代西洋医学以外の伝統的医療・治療の使用と健康問題に関する実態調査 日本公衆衛生雑誌, 53, 293-300.
- カバットジン. J. 春木 豊・菅村 玄二 (2013). 4枚組のCDで実践するマインドフルネス瞑想ガイド 北大路書房
- 金児 暁嗣 (1997). 日本人の宗教性—オカゲとタタリ—の社会心理学 新曜社
- 金築 優 (2012). 日本人に適した心理療法の形成

- のために、どのような研究が必要か 感情心理学研究, 20(1), 36-37.
- 川幡友里恵・佐野秀樹 (2014). スクールカウンセラーに対するイメージと相談室の運営に関する研究 東京学芸大学紀要, 65 169-178.
- 河野 友信・山岡 昌之 (1999). ストレスの臨床現代
エスプリ 至文堂.
- 北西 憲二 (2016). 特集にあたって 精神療法, 42, 7-15.
- 工藤 恵理子 (2003). 対人認知過程における血液型ステレオタイプの影響—血液型信念に影響されるものは何か— 実験社会心理学研究, 43, 1-21.
- 栗田 季佳・楠見 孝 (2010). 「障がい者」表記が身体障害者に対する態度に及ぼす効果 教育心理学研究, 58, 129-139.
- 熊野 宏昭 (2011). マインドフルネスそしてACTへ—21世紀の自分探しプロジェクト 星和書店
- 楠見 孝・松田 憲・杉森 絵里子 (2009). 広告と消費者心理: 単純接触効果による安心感とノスタルジア 基礎心理学研究, 28, 142-146.
- Kuyken, W., Hayes, R., Barrett, B., Byng, R., Dalgleish, T., Kessler, D., & Causley, A. (2015). Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence: a randomized controlled trial, *Lancet*, 386, 63-73.
- 奥野 元子 (2013). ストレス関連疾患に対する瞑想の有効性についてのレビュー 人体科学, 22, 19-31.
- 尾崎 真奈 (2006). 愛と光のスピリチュアルダンス: TDMS2 次元気分尺度を使った気分変容に関する効果測定をともなって *Journal of International Society of Life Information Science*, 24, 112-113.
- 谷 芳恵 (2007). 大学生の宗教観と幸福感に関する心理学的研究 北海学園大学学園論集, 96, 1-65.
- The Huffigton Post (2016). Christian Parents Freak Out Over Yoga Lessons At Georgia Elementary School, 2016年3月25日
- 塚田 穂高 (2012). 社会問題化する宗教—「カルト問題」の諸相 高橋 典史・塚田 穂高・岡本亮介 (編) 宗教と社会のフロンティア 勁草書房
- Walach, H., Nord, E., Zier, C., Dietz-Waschkowski, B., Kersig, S., & Schüpbach, H. (2007). Mindfulness-based stress reduction as a method for personnel development: A pilot evaluation. *International Journal of Stress Management*, 14, 188.
- Zajonc, R. B. (1968). Attitudinal effects of mere exposure. *Journal of personality and social psychology*, 9, 1-27.
- Zomorodi, S., Abdi, S., & Tabatabaee, S. K. R. (2014). Comparison of long-term effects of cognitive-behavioral therapy versus mindfulness-based therapy on reduction of symptoms among patients suffering from irritable bowel syndrome. *Gastroenterol Hepatol Bed Bench*, 7, 118-124.

What is the image of mindfulness in Japan ?

Kumiko KATO*, Hiroyuki IKEDA**, Nanako NAKAMURA**

*Center of Child Guidance center in Hyogo

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

The Purpose of this study was to reveal an image of mindfulness in Japan. We investigated images Japanese university students have of the “Buddhism” that is the background thought of mindfulness, “meditation”, “breathing” and “yoga” that are core techniques of it by questionnaire. As a result, “Buddhism” and “meditation” had both negative images such as being dubious and ritualistic, and positive images such as being equable. Especially, “breathing” and “yoga” had positive images. The result indicated that there were both positive and negative images for mindfulness in Japan.

Key words : Japanese culture, Buddhism, core technique,