







学位論文審査の結果の要旨

審査区分 課・論	第624号	氏名	坂井 亜果里
審査委員会委員	主査氏名	斉藤 功	
	副査氏名	岸田 哲子	
	副査氏名	木村 成志	
<p>論文題目 Existential and mindfulness-based intervention to increase self-compassion in apparently healthy subjects (the EXMIND Study): a randomized controlled trial (一般成人における自身への思いやりを深める実存的アプローチを取り入れたマインドフルネス療法－EXMIND 研究－：無作為化比較対照試験)</p> <p>論文掲載雑誌名 Frontiers in Psychiatry</p> <p>論文要旨 本研究は、マインドフルネス療法とマインドフルネスに実存的なアプローチを取り入れた療法の効果の違いを、セルフ・コンパッション尺度の変化を比較検討することで明らかにすることを目的とした。 重度の精神障害の無い20歳以上の参加者を、封筒法を用いて無作為に、マインドフルネスのみを行う群（以下、MBI群）、マインドフルネスに実存的なアプローチを追加する群（以下、EXMIND群）に1:1に割り付けした。前半はMBI及びEXMINDの両群共にマインドフルネス療法を4週間行い、後半は、MBI群はマインドフルネス療法を4週間、EXMIND群は実存的なアプローチを4週間行った。両群ともに、開始前、4週間後、8週間後に質問紙に回答した。評価尺度として、セルフ・コンパッション尺度（Self-Compassion Scale：SCS）を用いた。なお、マインドフルネスは、瞑想実践を主とし、認知的アプローチや集団での話し合いを含まなかった。 SCSの総得点を算出し、開始前、4週間後、8週間後の変化を検討するために、線形混合モデルによる分析を行った。その結果、群×時間の有意な交互作用が見られた（$F(4, 291) = 2.75, p = 0.028$）。事後分析の結果、8週間後のSCS総得点は、MBI群とEXMIND群の両方で、待機群と比較して有意に増加していた。EXMIND群とMBI群の間に有意な差は見られなかった。SCSの総得点を算出し、開始前、4週間後、8週間後の変化を検討するために、線形混合モデルによる分析を行った。その結果、群×時間の有意な交互作用が見られた（$F(4, 291) = 2.75, p = 0.028$）。事後分析の結果、8週間後のSCS総得点は、MBI群とEXMIND群の両方で、待機群と比較して有意に増加していた。 本研究は、実存的アプローチをマインドフルネスと共に行うことで拮抗的ではなく協調的な効果を示し、実存的アプローチを取り入れたマインドフルネス療法が有用な治療法である可能性があることを示唆している。 本論文は、介入研究の手法を用い科学的に実存的なアプローチの効果を検証した研究である。実存的アプローチをマインドフルネスと共に行うことで協調的な効果を示すことができた。今後、当該分野の治療法の開発へと発展していく可能性もあり大変有意義な研究であった。 以上のことから、審査委員会は本論文が学位論文として適切であると判断した。</p>			

最終試験
の結果の要旨
~~学力の確認~~

審査区分 (課)・論	第624号	氏名	坂井 亜果里
審査委員会委員	主査氏名	斉藤 功	
	副査氏名	岸田 哲子	
	副査氏名	木村 成志	
<p>学位申請者は本論文の公開発表を行い、各審査委員から研究の目的、方法、結果、考察について以下の質問を受けた。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 本研究対象者をどのような方法で集めたのか。 2. 一般集団と比べて研究参加者の特性をどのようにとらえているのか。 3. 研究対象者には女性や高学歴者が多いように思われるが、結果への影響はないのか。 4. 研究デザイン上、待機群を設定した理由は何か。 5. 無作為化を行った2群で、EXMINDの成果があったといえるのか。 6. 申請者はこの研究の中でどのような役割を果たしたのか。 7. コンパッションスケールを採用したのはなぜか。 8. コンパッションスケールの特徴はどのように理解すればよいのか。 9. Sense of Coherence (SOC) (対処能力) とコンパッションスケールの違いは何か。 10. 結論において EXMIND が MBI と協調的に働いたというのはどのような意味か。また、どの結果からそのような結論を導いたのか。 11. 線形混合モデルを採用した理由と、その利点は何か。 12. 今回のように地域住民にひろく対象者を募集した場合は、偏り(女性や高学歴等)を認めることが多い。 13. 健常者を対象として、うつスケールも正常であるが、提示された症例から推測すると心因的な問題がある方が多い印象を受ける。 14. 目的を達成するために試験デザインはもう少し工夫する必要があると思われる。 <p>これらの質疑に対して、申請者は概ね適切に回答した。よって、審査委員の合議の結果、申請者は学位取得有資格者と認定した。</p>			

(注) 不要の文字は2本線で抹消すること。

学 位 論 文 要 旨

氏名 坂井 亜果里

論 文 題 目

Existential and mindfulness-based intervention to increase self-compassion in apparently healthy subjects (the EXMIND Study): a randomized controlled trial

(一般成人における自身への思いやりを深める実存的アプローチを取り入れたマインドフルネス療法—EXMIND 研究—：無作為化比較対照試験)

要 旨

ア. 目的

マインドフルネスは、「今、この瞬間」の体験に対して無批判的な受容に基づく注意を向ける、瞑想を用いた技法であり、身体的及び精神的な健康に対して有益であるとの報告が近年増えてきている。一方で、実存的アプローチとは、個々人の個性を支援し、それぞれの人生における意味を見出す手助けをするものである。マインドフルネスに実存的なアプローチを追加した場合、2つの介入の効果は相殺されるのだろうか、協調的に働くのだろうか。ところで、セルフ・コンパッションとは、「自身への思いやり」と言われ仏教の教えに注目し Neff (2003) が提案した概念であり、主観的幸福感、不安、抑うつなどメンタルヘルスの指標と関わっていることが明らかになっている。本研究では、マインドフルネス療法とマインドフルネスに実存的なアプローチを取り入れた療法の効果の違いを、セルフ・コンパッション尺度の変化を比較検討することで明らかにすることを目的とする。

イ. 研究対象及び方法

調査時期：2016年10月1日～2018年7月30日

手続き：重度の精神障害の無い20歳以上の参加者を、封筒法を用いて無作為に、マインドフルネスのみを行う群（以下、MBI群）、マインドフルネスに実存的なアプローチを追加する群（以下、EXMIND

群)に1:1に割り付けした。前半はMBI及びEXMINDの両群共にマインドフルネス療法を4週間行い、後半は、MBI群はマインドフルネス療法を4週間、EXMIND群は実存的なアプローチを4週間行った。両群ともに、開始前、4週間後、8週間後に質問紙に回答した。なお、マインドフルネスは、瞑想実践を主とし、認知的アプローチや集団での話し合いを含まなかった。待機群は、開始前、4週間後、8週間後に質問紙への回答を行い、その後は、次の介入群として割付けられた。

評価項目：セルフ・コンパッション尺度 (Self-Compassion Scale : SCS) を用いた。「自分へのやさしさ」「自己批判」「共通の人間性」「孤独感」「マインドフルネス」「過剰同一化」の6下位尺度、全26項目の質問項目からなる。「ほとんど全く(そうしない)」を1、「ほとんどいつも(そうする)」を5とした5件法である。

ウ. 結果

SCSの総得点を算出し、開始前、4週間後、8週間後の変化を検討するために、線形混合モデルによる分析を行った。その結果、群×時間の有意な交互作用が見られた ($F(4, 291) = 2.75, p = 0.028$)。事後分析の結果、8週間後のSCS総得点は、MBI群とEXMIND群の両方で、待機群と比較して有意に増加していた。待機群の平均SCS総得点は0.3 ($SD=2.2$)の増加に対し、MBI群の平均SCS総得点は2.3 ($SD=3.0$)、EXMIND群で2.1 ($SD=2.9$)増加した。EXMIND群とMBI群の間に有意な差は見られなかった。

エ. 考察

一般成人に対して、マインドフルネスに実存的なアプローチを追加した群、マインドフルネスのみの群、待機群の無作為割付比較対照試験を行い、SCS尺度の値を比較した。SCS総得点において、2つの介入群ともに8週間後の値が待機群よりも有意に高くなることが示され、2つの介入群の間に有意な差は見られなかった。このことから、マインドフルネスに実存的なアプローチを追加しても効果を相殺することはなく、マインドフルネスを継続した場合と同程度の効果があることが明らかとなった。

オ. 結語

本研究は、実存的アプローチをマインドフルネスと共に行うことで拮抗的ではなく協調的な効果を示し、実存的アプローチを取り入れたマインドフルネス療法が有用な治療法である可能性があることを示唆している。今後は、どのような人に実存アプローチを追加することでより効果が上がるのか、効果の予測因子を同定することが必要である。