

学位論文審査の結果の要旨

審査区分 課・論	第652号	氏名	赤瀬真理
審査委員会委員		主査氏名	今井浩光 (印)
		副査氏名	藤木 穂 (印)
		副査氏名	前田知己 (印)
<p>論文題目                  More purpose in life and less novelty seeking predict improvements in self-compassion during a mindfulness-based intervention: The EXMIND Study                  (人生の目的の大きさと新奇性追求の少なさが、マインドフルネスに基づく介入における自分への思いやりの改善を予測する: EXMIND 研究)</p> <p>論文掲載雑誌名                  Frontiers in Psychiatry</p> <p>論文要旨                  本研究の目的は、8週間のマインドフルネスに基づく介入中に、自分への思いやりの変化を予測する因子を同定することであった。8週間のマインドフルネスに基づく介入を完了した61人のうち、57人からベースライン、4週間後、8週間後の自分への思いやり尺度の得点を評価した。被験者は女性47名、男性10名で、平均年齢は49.6歳であった。ベースラインから8週間後までの自分への思いやり尺度総得点の変化と、年齢、性別、以下の評価指標のベースライン時の得点との関連をピアソンの相関係数で評価した。用いた評価指標は、基本性格テスト (TEMPS-A)、Temperament and Character Inventory (TCI)、Mini-Mental State Examination (MMSE)、Japanese Adult Reading Test (JART)、ヤング躁病評価尺度 (YMRS)、ハミルトンうつ病評価尺度 (HRSD)、Parental Bonding Instrument (PBI)、PILテスト日本版 (PIL)であった。さらに、重回帰分析を行い、自分への思いやり尺度総得点の変化の予測因子を同定した。</p> <p>その結果、新奇性追求 (TCI) は、自分への思いやり尺度総得点の変化と有意な負の相関があり、PIL得点は、自分への思いやり尺度総得点の変化と有意な正の相関があった。新奇性追求がベースライン、4週間後、8週間後の自分への思いやり尺度総得点と有意に関連していなかったのに対し、PIL得点は、ベースライン、4週間後、および8週間後の自分への思いやり尺度総得点と有意な正の相関があった。本研究の結果は、マインドフルネスに基づく介入中に、より大きい人生の目的と、新奇性追求の少なさが自分への思いやりの改善を予測することを示唆している。新奇性追求は実質的に改善を予測する可能性があるが、自分への思いやり尺度とPILは多少概念的に重なる可能性が考えられた。</p> <p>本研究は、近年国際的に注目されているマインドフルネスに基づく介入の効果予測因子を詳細に検討したものである。本研究で得られた知見により、合理的なマインドフルネスに基づく介入の適応法が示唆され、精神疾患を始めとして様々な臨床的適応への可能性が示された。このため、審査員の合議により本論文は学位論文に値するものと判定した。</p>			

最終試験  
の結果の要旨  
~~学力の確認~~

審査区分 ①・論	第652号	氏名	赤瀬真理
審査委員会委員	主査氏名	今井 浩光	②
	副査氏名	藤 木 穂	③
	副査氏名	前 田 知 己	④

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。

1. マインドフルネスに基づく介入の具体的な方法はどのようなものか。
2. 介入期間の設定根拠は何か。
3. 食べる瞑想や歩行瞑想などの介入法の違いにより効果は異なるのか。
4. マインドフルネスに基づく介入で被験者間での効果の差異はどの程度あるか。
5. マインドフルネスに基づく介入の効果客観的に評価できる可能性(脳波、fMRIなど)はどうか。
6. 先行研究での実存的アプローチを行った群では検討しなかったのは何故か。
7. 症例数設定で effect size を 0.5 と推定した根拠は何か。
8. Self-compassion score の評価対象と具体的な構成、母集団での平均スコアと分布は。
9. 自記式評価である Self-compassion score を 4 週間隔で行うことのみで変化することはあるか。
10. Self-compassion score がマインドフルネスに基づく介入以外の方法によって変わる知見は存在するか。
11. プロトコルを終えた被験者の全員を解析対象としなかったのは何故か。
12. 先行研究では、教育のみでなく、婚姻や雇用状況の情報もあるが、本研究で重回帰解析の独立変数として、教育のみを検討したのは何故か。
13. 教育を重回帰解析に導入するにあたって、変数はどのように処理したか。
14. 被験者に女性が多いことが結果に影響を及ぼした可能性についてどう考えるか。
15. 脱落症例が結果に影響を与えた可能性についてどう考えるか。
16. 解析項目が多いことが統計学的評価に影響した可能性はあるか。
17. 新規性追求が高い気質の人にはマインドフルネスに基づく介入の効果がどのように予測されるか。
18. マインドフルネスに基づく介入を臨床でどのように応用できるか。

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。

(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 赤瀬 真理

## 論 文 題 目

..... More purpose in life and less novelty seeking predict improvements in self-compassion during a mindfulness-based intervention: The EXMIND Study .....

(人生の目的の大きさと新奇性追求の少なさが、マインドフルネスに基づく介入における自分への思いやりの改善を予測する：EXMIND 研究)

## 要 旨

目的: 4週間のマインドフルネスに基づく介入とそれに続く4週間の実存的アプローチは、8週間のマインドフルネスに基づく介入と同様に、自分への思いやりを高めるのに効果的であることが最近、明らかになった。本研究の目的は、8週間のマインドフルネスに基づく介入中に、自分への思いやりの変化を予測する因子を同定することであった。

研究対象および方法: 8週間のマインドフルネスに基づく介入を完了した61人のうち、57人からベースライン、4週間後、8週間後の自分への思いやり尺度の得点が得られた。女性47名、男性10名の平均年齢は49.6歳であった。ピアソンの相関係数は、ベースラインから8週間後までの自分への思いやり尺度総得点の変化と、年齢、性別、以下の質問紙のベースライン時の得点との関連で生成された。基本性格テスト (TEMPS-A)、Temperament and Character Inventory (TCI)、Mini-Mental State Examination (MMSE)、Japanese Adult Reading Test (JART)、ヤング躁病評価尺度 (YMRS)、ハミ

