

コンパッションに満ちた他者のイメージワークが セルフ・コンパッションに及ぼす影響

-コンパッションの恐れを調整して-

○大西 悠斗(東京成徳大学大学院 心理学研究科 臨床心理学専攻)

土屋 紫音(東京成徳大学大学院 心理学研究科 臨床心理学専攻)

石村 郁夫(東京成徳大学 応用心理学部 臨床心理学科)

キーワード：コンパッションの恐れ、イメージワーク、コンパッション・フォーカスト・セラピー

【目的】

自己や他者への思いやりを感じたり、他者から思いやりを受けたりすることに抵抗を示す人の持つ特徴をコンパッションの恐れと呼ぶ。コンパッションの恐れが高い人は、見捨てられ不安や親密性の回避といった愛着システムや、脅威に対応するための脳の感情調整システムの活性化を通して、コンパッションを感じるプロセスを阻害してしまうことが臨床的に示唆されてきた。

そこで、本研究では、コンパッションに満ちた他者のイメージワークを行い、コンパッションの恐れの高さによって、イメージワークの効果が阻害される程度を実証することを目的とする。

【方法】

対象者：大学生及び大学院生106名(男性34名、女性66名、その他1名、未回答5名：平均年齢：18.65±0.81歳)を調査対象とした。

時期：2022年7月から9月にかけて実施した。

内容：質問紙(①思いやり反応尺度②不安静穏化尺度③感情評定20)のベースラインを測定後、臨床的に効果の実証された30分程度のイメージワークを行った。ワーク終了後、再度質問紙(上記②、③、エクササイズへの集中度・効果及びその理由)への回答を求めた。

【倫理的配慮】

筆者が所属する東京成徳大学大学院研究倫理委員会の審査を受け承認を得た。

【結果】

コンパッションの状態指標として、不安静穏化尺度、および感情評定20を用いた。また、思いやり反応尺度の得点を算出し、それらの平均を元に思いやり反応高群・低群を作成した。コンパッションの状態指標尺度を従属変

数として、測定時点2(イメージワーク実施前・実施後)×思いやり反応尺度(高群・低群)による2要因混合計画の分散分析を行った。その結果、セルフトークによる静穏化($F(1, 92)=11.49, p<.001$)、否定的感情因子($F(1, 90)=4.11, p<.005$)の2つの指標において、交互作用が有意であった。次に、多重比較の分析を行ったところ、コンパッションの恐れ低群においてのみ期間に有意差が認められ(セルフトークによる静穏化： $F(1, 92)=28.22, p<.001$ 、否定的感情因子： $F(1, 90)=18.31, p<.001$)、コンパッションの恐れ高群については差がみられなかった(セルフトークによる静穏化： $F(1, 92)=0.04, p=n.s.$ ；否定的感情因子： $F(1, 90)=1.24, p=n.s.$) (Figure1)。

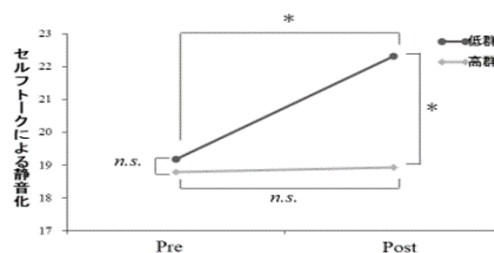


Figure1 セルフトークによる静穏化の推移

【考察】

一部指標においてコンパッションの恐れが低い群はコンパッションが高まる一方で、恐れが高い群は、コンパッションは高まらず、効果が阻害されてしまうことが示され、仮説は一部支持された。以上から、コンパッションの恐れの高さについて考慮したうえでコンパッションを高める治療を行う必要性が示唆された。今後は、コンパッションが阻害される具体的なプロセスについて、より詳しく検討していく必要がある。