

セルフ・コンパッションを臨床応用した オンライン介入の研究動向と課題

臨床心理学コース 黒 沢 拓 夢
臨床心理学コース 杉 江 麻 衣
臨床心理学コース 安 達 滉 一郎
臨床心理学コース 滝 沢 龍

The Challenge and Prospect of Self-Compassion Intervention for Online Clinical Application

Takumu KUROSAWA, Mai SUGIE, Koichiro ADACHI and Ryu TAKIZAWA

As mental health risks increase due to the COVID-19 pandemic, the potential for preventative mental health and remote intervention is attracting attention. This study reviews research on the prospect and challenges in online interventions for self-compassion to examine the potential for preventive support and remote interventions for mental health. We conducted a literature review in the present study using PubMed. A total of 142 articles were initially identified. After selecting papers based on our inclusion criteria, 35 articles were selected. The advantages of online self-compassion interventions include accessibility, convenience, and a certain level of intervention effectiveness. On the other hand, several challenges are also identified including the high dropout and low adherence rates.

目 次

1. 問題
 - A. セルフ・コンパッションへの着目
 - B. セルフ・コンパッション介入とその効果
 - C. ICTを活用したオンライン介入の可能性
2. 目的
3. 方法
4. 結果
 - A. 結果の概要
 - B. 介入効果の群間比較
 - C. 介入期間・時間
 - D. 介入媒体
 - E. 介入内容
5. 考察
 - A. オンライン形式のセルフ・コンパッション介入の利点と課題に関する考察
 - B. 本研究の限界と今後の展望
6. 引用文献

1. 問題

新型コロナウイルスの流行は社会に予測不可能性と不確実性をもたらし、メンタルヘルスリスクを増大さ

せた。メンタルヘルスリスクが高まる中で、メンタルヘルスの予防的支援の重要性に注目が集まっている¹⁾。さらに、ロックダウン等の対策により、既存のメンタルヘルスケアにアクセスできず、継続的なケアが受けられないという問題が顕在化した²⁾。本研究ではメンタルヘルスの予防的支援や遠隔介入の可能性を検討すべく、セルフ・コンパッションとオンライン介入に着目し、その研究動向と課題を概観する。

A. セルフ・コンパッションへの着目

不安定な社会情勢の中で、メンタルヘルスを維持する資質として、セルフ・コンパッションが注目されている。セルフ・コンパッション (self-compassion) とは、「自分への優しさ (self-kindness)、共通の人間性 (common humanity)、マインドフルネス (mindfulness) の3つの要素で構成される心のありよう」である³⁾。Neffは各要素を「自分への優しさ：苦痛や失敗を経験したときに、厳しく自己批判するのではなく、自分への優しさを向けること。共通の人間性：自分の体験は他者にも共通するもので、それが人間のありようであると理解すること。マインドフルネス：苦痛や辛い感情を過度に同一視せず、バランスよく受け入れること。」と定義している³⁾。

先行研究ではセルフ・コンパッションが高い人ほど、感情制御の能力が高い、他者からの批判に好意的に反応する、失敗やつまずきから効果的に回復する、内的欲求に基づく本質的な目標設定をする、健康増進行動（適切な食事習慣、運動、睡眠、ストレス管理）が多いことなどが確認されている^{3~7)}。さらに、セルフ・コンパッションを高めることで、幅広いメンタルヘルスの症状が改善し、ウェルビーイングが向上することが多くの研究で報告されている⁸⁾。

B. セルフ・コンパッション介入とその効果

セルフ・コンパッション介入は、セルフ・コンパッションの理論に基づく心理介入の総称であり、セルフ・コンパッションの滋養にとどまらずメンタルヘルスやウェルビーイングへの波及効果も報告されている⁹⁾。

セルフ・コンパッション介入は、コンパッションの定義の違いによって、複数の介入法が開発されている⁹⁾。Kirbyによると、コンパッション及びセルフ・コンパッションの理論に基づく介入法は、コンパッション・フォーカスト・セラピー（Compassion Focused Therapy: CFT）¹⁰⁾、マインドフル・セルフ・コンパッション（Mindful Self-Compassion: MSC）¹¹⁾、コンパッション育成トレーニング（Compassion Cultivation Training: CCT）¹²⁾、認知に基づくコンパッショントレーニング（Cognitively-Based Compassion Training: CBCT）¹³⁾、感情バランスの育成（Cultivating Emotional Balance: CEB）¹⁴⁾、慈悲（Loving-Kindness Meditation: LKM）とコンパッション（Compassion Meditation: CM）の瞑想の少なくとも6つに分類できるとされている⁹⁾。例えばCFTを開発したGilbertは、コンパッション（compassion）を「自己と他者の苦痛に対する感受性（関与）と、それを緩和・予防しようとする姿勢（行動）」であると定義しており¹⁰⁾、MSCを開発したNeffのセルフ・コンパッションの先述した定義³⁾との差異が確認できる。

セルフ・コンパッション介入は、ポジティブ感情を高め、自己批判や心理的覚醒を低下させる、失敗に直面した時の自己改善へのモチベーションを促進するといった効果が先行研究で報告されている^{4, 15)}。また、特定の技法に関するシステムティックレビューやメタ分析では、LKMの実践がネガティブ感情の減少やポジティブ感情の促進に中程度の効果があることや、CMの実践が対人関係上の敵対行動を減らし良好な対人関係をもたらすことなどが示されている^{16~18)}。

一方、セルフ・コンパッション介入の課題として、複数技法を組み合わせたプログラムが中心となっ

り、個別の技法の介入効果は明らかになっていないことが挙げられる⁹⁾。さらに、既存の介入プログラムは回数や時間の制約から、時間的に余裕のない労働者や医師などの専門家、経済的余裕のない大学生の参加を妨げている可能性が指摘されている^{19, 20)}。個別の介入要素の効果を明らかにすることで、介入要素を取捨選択することができ、より効率的かつ効果的な介入プロトコルが開発できると考えられる。

C. ICTを活用したオンライン介入の可能性

スマートフォンアプリなどのテクノロジーを使った介入はより利便性が高く、費用対効果が高いことが知られている²¹⁾。セルフヘルプ介入はコスト効率の良い予防的介入になりうること、そして、インターネットを用いたガイド付き介入はアクセシビリティと実行可能性が高いという指摘を踏まえると、予防的な介入にはインターネットを用いたガイド付きセルフヘルプ介入が有用であると考えられる^{22, 23)}。

先行研究においても、インターネットを用いたガイド付きセルフヘルプ介入は非臨床群のストレスマネジメントや問題解決に有効であることが示されている^{24, 25)}。また、スマートフォンを介したオンライン瞑想は、セルフ・コンパッションの実践を身につけられること、そして、自覚ストレスや心理的苦痛を緩和させることが確認されている²⁶⁾。

一方で、セルフ・コンパッションなどのポジティブ心理学的介入でオンラインフォーマットを使った場合には、通常の対面式の介入に比べ、介入効果が小さくなる可能性が指摘されている²⁷⁾。セルフ・コンパッションのセルフヘルプ介入をオンラインフォーマットで実践した研究は少なく、今後、効率的で効果的な予防介入を広める上でも、更なる検討が求められる。

2. 目的

そこで本研究では、非対面のオンライン形式で実施した、セルフ・コンパッションの理論に基づく介入研究を概観し、研究の動向や課題、今後の可能性を検討することを目的とした。

3. 方法

対象となる論文の検索は、論文データベースであるPubMedを使用した。検索は2022年6月21日に実施し、その時点までに発表されている論文が対象となった。検

索式は「“self-compassion” AND “intervention” AND “online”」とした。

本稿における文献の組み入れ基準は、①オンラインで実施をしていること、②セルフ・コンパッションもしくはコンパッションの理論に基づく心理的介入をしていること、③査読付きの学術誌に公表されていること、④英語で執筆されていること、とした。

なお検索に該当した論文は、著者がタイトルとアブストラクトを読み、組み入れ基準に従ってスクリーニング作業を行い、対象となる論文を抽出した。

4. 結果

PubMedで検索を行った結果、142件の論文が検索に該当した。該当した論文のうち、オンラインで実施していないもの、セルフ・コンパッションもしくはコンパッションの理論に基づいていないもの、介入研究ではないものを除いたところ、35件の論文が抽出された。抽出された結果の概要を表1に示した。

A. 結果の概要

今回抽出した研究の多くで、オンラインのセルフ・コンパッション介入は不安、抑うつ、自覚ストレスなどのメンタルヘルスのリスク因子の低減とウェルビーイング、幸福感、QOLといったポジティブ指標の向上に有効であることが確認された。さらに、操作変数であるセルフ・コンパッションやマインドフルネス指標の向上や、自己批判傾向を低減させる効果も確認された。また、心理指標だけでなく、健康関連行動や睡眠も改善することが示された²⁹⁾。フォローアップにおいても、概ね介入効果が維持されており、長いものだと6か月～1年後も介入効果が持続することが確認された^{39, 41, 53)}。

研究によっては特定疾病の症状を緩和する効果も確認された。疾患による外見的变化のあった女性を対象とした研究では、ボディイメージや恥の意識の改善が見られた^{31, 36, 57)}。また、慢性疼痛の患者を対象とした研究では、痛みの強さや受容、レジリエンス、破局化などが改善した^{42, 58)}。

オンライン介入の受け入れの観点からは、セッション参加者からは高い満足度が報告されており、受け入れ可能性の高さが示唆された^{28, 32, 33, 53)}。一方、脱落率を測定した研究の多くで、脱落率は29～50%となっており、比較的高い脱落率が観測された^{33, 39, 41, 42)}。プログラムへのアドヒアランスは終了後のセルフ・コ

ンパッション向上を予測したが、抑うつ、不安、苦痛症状の改善は予測しなかった^{56, 61)}。

B. 介入効果の群間比較

研究デザインについて、対象となった35研究のうち、9研究ではコントロール群が設置されておらず、群内で介入前後の変化量を比較するのみとなっていた。以上から、今回対象となった研究の中には、結果の妥当性に課題があるものも含まれていると考えられる。コントロール群を設置している26研究のうち、アクティブコントロールを設置している研究は16研究であった。そのうち3研究は単純な課題をさせる群を設置し比較していた^{35, 36, 52)}。マインドフルネス介入と効果を比較した研究も2件あったが、介入条件による差は見られなかった^{33, 39)}。認知的再評価を実施した2研究についても、群間差は示されず、認知再構成群のみコントロール群と比較して個人ストレスが有意に減少した^{46, 54)}。その他の介入と比較した研究について、セルフ・コンパッション介入に特有の効果は見られなかった^{35, 38, 41)}。

特定疾病の参加者を対象としたプログラムを実施した研究は7件抽出された^{28, 31, 40, 44, 55~57)}。そのうち、疾患による外見的变化を経験した参加者を対象とした研究は、否定的な経験やボディイメージを筆記させるというアクティブコントロールを実施し、介入群ではそこにセルフ・コンパッションの要素を加えて比較した^{44, 55, 57)}。その結果、多くの項目について介入効果の群間差が検出されており、既存プログラムにセルフ・コンパッションの要素を加える有用性が示された。

C. 介入期間・時間

今回対象となった研究は、3分から40分程度のエクササイズを1回実施した介入が7研究、1週間以内に複数回の介入を行った研究が2研究、毎日あるいは週1回程度の頻度で4週間以内の介入期間を設けた研究が14研究、10週間以内を想定された介入を毎週実施した研究が11研究であった。また、平日毎日から週3回の頻度で32週間の介入を実施した研究や³²⁾、隔週で10ヵ月間テキストを送付する介入を行った研究³⁴⁾、頻度を指定せず介入コンテンツに自由にアクセス可能な状態を提供した研究^{44, 50)}もあった。最も短い3分間の筆記介入を実施した研究では、外見不満などの指標に改善が認められた一方、10ヵ月間にわたる長期介入であっても効果がない研究もあった^{34, 36)}。以上から、総じて介入の実施期間や時間と各指標の変化の関

表 1 抽出された論文の概要(1)

No.	著者, 出版年	対象者 (人数)	介入期間・時間	介入媒体	セルフ・コンパッション介入概要	結果
1	Signore et al., 2022 ³⁰	2 型糖尿病リスクが高く、身体活動量が少ない40~74歳 (n=18)	個別：1回・60分/グループ：全5回・各回90分	オンラインセッション(個別/グループ)、ワークブック、ウェブプラットフォーム	個別セッション：糖尿病のリスク、身体活動の心理教育セッション グループセッション：行動変容トレーニング/セルフ・コンパッションの心理教育とエクササイズ eg. マインドフルネス瞑想、自己肯定感を高める手紙など ワークブック (ホームワーク)：各週のセッションの復習エクササイズ ウェブプラットフォーム：運動できる場所に関する情報提供/無料の運動動画	持続率、指導者への忠実度、安全性、キャパシティ、研究へのアドヒアランス、参加者の受容性は基準を満たした。一方で、参加率、参加時間、ホームワークへのアドヒアランスは基準を下回った。
2	Thabrew et al., 2022 ³⁰	ニューズリーランド在住の16~30歳 (n=90)	7日間 (毎日)・時間記載なし	スマートフォンアプリWhitu (音声ガイド)	3日目：セルフ・コンパッションの心理教育とエクササイズ (瞑想、筆記法) 3日目以外：その他 (リラクゼーション、感情、感謝、他者とのつながり、身体的健康、目標設定) の教育とエクササイズ ※セルフ・コンパッション要素を含む介入は3日目のみ	4週目の時点で、介入群はコントロール群に比べ、感情的ウェルビーイング (p<0.1)、精神的ウェルビーイング (p<0.6)、セルフコンパッション (p<0.001)、睡眠 (p<0.05) が向上し、ストレス (p<0.1)、抑うつ (p<0.05) が減少した。また、3ヶ月後の時点でも、グループ間の差は全ての変数で有意だった。
3	Visvalingam et al., 2022 ¹⁹	宗壇主義の傾向がある大学生 (n=70)	ビデオ視聴：1回・120分 ホームワーク：2週間 (毎日)・時間記載なし	オンラインセッションプラットフォーム (ビデオ)、ワークブック	ビデオ教材：宗壇主義や対人感受性の心理教育/マネジメントスキムとしてのマインドフルネスやセルフ・コンパッション、瞑想、苦痛への耐性/ソーシャルスキルトレーニングに関する心理教育やエクササイズ ワークブック：ビデオ教材の内容に則したエクササイズ	自己志向の完全主義 (p<0.001)、社会規範の完全主義 (p<0.001)、敵意 (p<0.001)、拒絶感受性 (p<0.001)、抑うつ (p<0.01) が有意に減少し、知覚されたソーシャルサポート (p=.023) が有意に増加した。
4	Telke et al., 2022 ³⁰	ヘルスSNSを利用して18歳以上の若者 (n=979)	3週間・12分	ウェブプラットフォーム (音声ガイド)	音声ガイド付き瞑想 (LKM)	介入群はコントロール群と比較してストレス (d=0.4)、セルフコンパッション (d=0.5)、社会とのつながり (d=0.4) の改善が報告された。
5	Turk et al., 2022 ³¹	ネガティブなポジティブメトリックを持つ18歳以上の女性 (n=27)	1回・40分	オンライン会議システム	セルフ・コンパッションエクササイズ eg. スージングタッチ、セルフコンパッションブレイク、ボティスキヤン、LKM、呼吸瞑想、気づきの実践	30人の参加者が60日以内でリクルートすることができた。測定の実践率は100%で、介入の完了率は80~100%であった。セルフコンパッション介入は介入中の主観的な身体への恥の意識を有意に低減させたが、その他の指標 (ポジティブポジティブメトリック、摂食障害、恥の意識、不安、身体満足感) の改善は見られなかった。
6	Parker et al., 2022 ²⁰	大学に勤務する職員 (n=106)	32週間 (最初の24週間は平日毎日、最後の8週間は週3回)・各回10~15分	オンライン会議システム	VU Elevensesプログラム：食事や睡眠等の健康関連行動、良好な人間関係、ストレス管理をテーマとした心理教育とエクササイズ eg. マインドフルネス、深呼吸、リラクゼーション、時間管理とルーティン、セルフ・コンパッション、身体活動の指導、睡眠のヒント、栄養アドバイス、コミュニティ活動など	参加者は、セッションに高い満足度を示した。ベースラインからプログラムの終了までのうつ病と不安の全体的な変化は、COVID-19関連の苦痛の変化に関連して関連しており、一方、セルフコンパッションの変化は、セルフコンパッションの変化を示した。
7	Mufim et al., 2022 ³³	16歳以上の乾燥症患者 (n=130)	4週間・時間記載なし	ワークブック、MP3ファイル (音声ガイド)	ワーク：ステップ1 コンパッションに関する心理教育 ステップ3 エクササイズ (思いやりのある自己イメージの開発など) ステップ2, 4 エクササイズ実施時に想定される課題の明確化、習得したスキル実践の計画作成 MP3ファイル (ステップ3で併用)：コンパッション瞑想のガイド音声	研究完結者の70%以上が介入は有益であったと回答し、受入可能性があることが示された。130人の参加者のうち、92人が介入を完遂し、脱落率は29%であった。強い効果であるものの、恥の意識の減少 (d=0.20) とQOLの向上 (d=0.40) に有意な結果が得られた。
8	Brazier et al., 2022 ³⁴	トレーニング期間中の麻酔科研修医 (n=279)	10ヶ月間 (隔週でテキストメッセージを送信計画22通)・時間記載なし	テキストメッセージ	心理教育とエクササイズ：感謝、自己効力感、目的のつながり、マインドフルネスとセルフ・コンパッション等のサポート資源、計画の促進 マインドフルネスとセルフ・コンパッションに対するマインドフルネス瞑想 セルフ・コンパッションエクササイズ eg. 1週間以内に自身にとってポジティブなことをする計画を立てるなど	バーンアウト、well-being、仕事の意味、病欠、キャリヤ中断に対する考えの全てでグループ間の有意差はなかった。仕事に関連する困難さを介入期間中に感じていたと報告した参加者及びCOVID-19のパンデミックが自身のwell-beingに大きな負の影響を与えたと報告した参加者において介入はバーンアウトの減少と関連があることが確認された。
9	Heekeren et al., 2022 ³⁵	18歳以上のドイッ人 (n=425)	1回・約15分	ウェブプラットフォーム (筆記ワーク)	セルフ・コンパッション筆記ワーク：自分の欠点を優しい他者の視点から筆記	楽観主義はコントロール課題の後と比べ、best-possible-self介入後の方が高く、感謝はコントロール課題の後と比べ、感謝の手紙は自己に関するポジティブな考えのいくつかを向上させたが、セルフコンパッション条件では効果が確認されなかった。

表 1 抽出された論文の概要(2)

No.	著者, 出版年	対象者(人数)	介入期間・時間	介入媒体	セルフ・コンパッション介入概要	結果
10	Gobin et al., 2022 ³⁶⁾	18歳から55歳の女性(n=260)	1回・3分間	ウェブ 사이트 (筆記ワーク)	セルフ・コンパッションがボディイメージに与える有用性に関する説明 セルフ・コンパッション筆記ワーク：体重, 外見, 体型に関して、自分に対する優しさ, 思いやり, 理解を表現する文章の筆記	セルフ・コンパッションの介入により、体重不満と外見不満が減少し、Instagram使用後も維持されることが実証された。コントロール条件では、Instagram使用後に身体イメージの悪化が増加した。
11	DeTore et al., 2022 ³⁷⁾	18歳以上で医療機関に属している人(n=148)	1回(3セッション構成)各セッション12~19分	オンラインプラットフォーム(ビデオ)	各セッション1：心理教育とエクササイズ セッション2：レジリエンスの概念とマインドfulnessの向上 セッション3：認知行動的技法による認知的柔軟性の向上 セッション4：セルフ・コンパッションの究極	3つの課題を完了した参加者(n=88)は、コースに参加していない人(n=110)と比較して、1ヶ月後、2ヶ月後において、有意なレジリエンスの向上と感情的苦痛の低減が確認された。
12	Chilver et al., 2022 ³⁸⁾	心理学を専攻する大学1年生(n=409)	6週間(週1回)・約15分	ウェブ 사이트 (音声ガイド)	セッション1：自分に優しさを向ける手紙 セッション2：他者への親切な行動を計画, 実践 セッション3：肯定的な振り返り ※各セッションは2週間ずつ実施	介入群は6週間(p<0.014)及び7週間後の前後比較(p<0.02)で人生満足度が大きく改善し、COVID-19の行動制限下でも効果が維持された。well-beingと抑うつ・不安程度は、介入群で有意に改善された。エンズ資源が少ない参加者に対して、介入群でも有意に改善された。
13	Carvalho et al., 2022 ³⁹⁾	慢性疾患の診断を受けている18歳から65歳(n=54)	4週間(週1回)・約20分 ワーク：できぬ限り多く繰り返す 振り返り繰り返す う教示(時間・回数とは任意)	オンラインプラットフォーム(ビデオ)	セッション1：3つの感情調節システムと痛みを和らげる呼吸 セッション2：コンパッションの心理教育と慈悲の瞑想 セッション3：セルフ・コンパッションの心理教育と自分に優しさを向ける実践 セッション4：コンパッションへの恐れに関する心理教育, コンパッションに関する心理教育(瞑想の3つの潮流に注目して)	脱落率は各群とも同程度(約50%)であった。ITT分析の結果から、介入後の参加者は疼痛に関連する欺の意識が有意に低下した。また、自らの反応が思いやりを欠いたものでなく、生活の価値がより高いことが示された。条件ごとの差は確認されなかった。効果は3ヶ月後及び6ヶ月後のフォローアップでも維持されていた。
14	Kulbas et al., 2022 ⁴⁰⁾	中〜重度の知的障害の子どもの持母(n=284)	10週間(週1回)・各回60~90分	オンラインプラットフォーム	セッション5：セルフ・コンパッションに関する心理教育とエクササイズ e.g. ストレスを感じる状況を想起し、自分に思いやりを持つ セッション1~10(5以外)：グループの構築, 強み, 自己受容と過去の受容, 感情の理解, 他者との関係性の除去, 感謝の祈り, 楽観主義, 希望に満ちた人生に関する心理教育やエクササイズ	介入群は介入前後で知的障害の子を持つ母親のwell-being, セルフ・コンパッション, 希望を有意に改善した(p<0.05)。
15	Isbasoju et al., 2021 ⁴¹⁾	18歳以上で特定の精神疾患の診断を受けている人(n=35)	9週間(週1回)・時間記載なし	オンラインプラットフォーム(テキスト, メール(ホームワークファイードバック))	セルフ・コンパッションに関する心理教育とホームワークエクササイズ(他者に慈悲を向ける自身の想像, セルフ・コンパッションレターズ)その他(感謝, 利他主義と他者への寛容さ, 無条件の自己受容, 自尊心)に関する心理教育とホームワークエクササイズ/介入の振り返りと将来の計画	脱落率は両群とも約45%であった。ITT分析および完遂者を対象にした(per-protocol)分析では、両群とも全体的に変数で有意な軽減が確認された。群内の分析では、両群とも全体的に変数で有意な軽減が維持されていた。
16	Basque et al., 2021 ⁴²⁾	18歳以上で慢性疼痛を自己申告している人(n=26)	6週間(週1回)・セッション約30分(その他のエクササイズに関する記載なし)	ウェブ 사이트 (ビデオ)	セルフ・コンパッションに関する心理教育とエクササイズ(自分に優しさを向ける筆記, ガイド付き瞑想)	脱落率は42%だった。介入前後の比較から、セルフ・コンパッション(4=0.92), ベイレレジリエンス(4=0.55), 痛みの受容(4=0.43), 痛みの賦局化(4=0.58), 痛みの強さ(4=0.24), 抑うつ(4=0.66), 不安(4=0.54), 痛み(4=1.15)の有意な改善が確認された。フォローアップにより、3ヶ月後も効果が持続することも確認された。
17	Yeung et al., 2021 ⁴³⁾	健常者(n=206)	8週間(週1回)・各回120分	オンライン会議システム, チャットアプリ(ピアサポート)	オンライン会議システムを用いたMSCトレニング：マインドfulnessやセルフ・コンパッションを含む心理教育とエクササイズe.g. 瞑想, 思いやりのある内なる声の獲得, 困難な感情への対処など 参加者間のエクササイズ体験の共有	介入の前でセルフ・コンパッションの自分への優しさ、共通の人間性、マインドfulness、人生満足度、主観的幸福感、マインドfulnessが向上した(全p<0.01)。また、介入の前でセルフ・コンパッションの自己批判・孤立・過剰同一視、コンパッションの無関心、分離、コンパッションへの恐れ, 抑うつ, 不安, ストレスが改善した(全p<0.01)。
18	Mifsud et al., 2021 ⁴⁴⁾	乳がんによる身体的な身体変化を経験したことがある女性(n=79)	3週間(取組回)・筆記課意・筆記課意約30分音声ガイド付き瞑想約5分	ウェブ 사이트 (筆記ワーク, 音声ガイド)	筆記ワーク：乳がんの否定的ボディイメージに関する想起(EW) /セルフ・コンパッションに関するエクササイズ, (MyCB) e.g. 自身に思いやりを向ける筆記, 似たような経験をした他者と繋がるなど 音声ガイド(※MyCB+瞑想群の瞑想で使用)：セルフ・コンパッションに基づく取組音声	ITT分析から、介入直後の時点セルフ・コンパッションとボディイメージはEWと比較してMyCBで向上していた。また、1ヶ月後時点でボディイメージの苦痛は全ての群で減少した。またMyCB及びEWと比較してMyCB+瞑想群で特異的なセルフ・コンパッションが向上し、不安は減少した。

表 1 抽出された論文の概要(3)

No.	著者, 出版年	対象者(人数)	介入期間・時間	介入媒体	セルフ・コンパッション介入概要	結果
19	González-García et al., 2021 ⁴⁵⁾	瞑想経験のないスベインの心理学専攻の大学1年生 (n=66)	16日間(4日毎に1回)・合計428分	オンラインプラットフォーム(ビデオ, 音声ガイド)	セッション1, 2: マインドフルネスに関する心理教育と瞑想エクササイズ セッション3: マインドフルネスとセルフ・コンパッションの心理教育と瞑想実践 セッション4: コンパッションに関する心理教育と瞑想エクササイズ ※各回ホームワークあり	介入後, ストレス (p<.001, Hedges's g=0.51) と不安 (p<.001, Hedges's g=0.61) は有意に減少し, セルフコンパッションは有意に増加した (p<.001, Hedges's g=0.70).
20	Preuss et al., 2021 ⁴⁶⁾	3~18歳の幼稚園や学校に通う子供を育てている人 (n=265)	2回・day0 メイソン20分/day3-7 セッション10分	ウェブサイトに (ビデオ, 音声情報提供)	メインセッション (ビデオ): パンデミックの心理的影響と感情調節に関する心理教育/8つの否定的な自動思考/否定的な場面を想像した時に生じる身体的・感情的な経験/マインドフルネスとセルフ・コンパッションに関する心理教育とエクササイズ eg. 自己への優しさの実践等 ブースターセッション: パンデミック制限下の家族生活でストレスを感じている状況にセルフ・コンパッション戦略を適応	どちらの介入群も主要なストレス指標について, T0からT2で有意に減少した。個人ストレスはT2時点で介入群とコントロール群を比較した場合, 有意に減少していた。媒介分析の結果から, 介入群は回時点の待機群と比較して, 親ストレスは個人ストレスの減少を介して間接的に減少していた。
21	Li et al., 2021 ⁴⁷⁾	18歳以上の労働者 (n=88)	2週間(毎日・各日約25分)	テキストデータ, ウェブサイト (音声ガイド)	セルフ・コンパッションに関する心理教育 / 2週目 自分自身に優しさを向ける呼吸瞑想	オンラインセルフコンパッション瞑想によって, 日次のセルフコンパッションは向上し, 自覚ストレスと感情的疲労は減少した。日次のセルフコンパッションと自覚ストレスはコントロール期間も変化せず, 介入期間中に増加減少を開始し, フォローアップ期間も変化が持続した。日次の感情的疲労はコントロール期間に減少し, 介入期間とフォローアップ期間間は変化が持続した。
22	Biber et al., 2021 ⁴⁸⁾	大学に勤務する労働者 (n=20)	7週間(最低週1回)・時間記載なし	MP3ファイル (音声ガイド)	セルフ・コンパッションエクササイズ eg. 呼吸瞑想, ポズティブスキーン, LKM, セルフ・コンパッションブレイク, 感情記録など	セルフコンパッションについて, グループ×時間の交互作用 (p=.90) や時間 (p=.61), グループ (p=.21) の有意な主効果は確認されなかった。身体活動時間についてもグループ間の有意な差は確認されなかった (p=.16)。
23	Halamová et al., 2021 ⁴⁹⁾	健康者 (n=123)	14日間(毎日・各日約15分)	メール(テキスト, ウェブサイト, 筆記ワーク)	Emotion Focused Training for Self-Compassion and Self-Protection (EFT-SCP): 介入の有効性に関する説明/セルフ・コンパッションと自己批判に関する心理教育とエクササイズ eg. 自分への思いやりのある手紙, 子ども時代の辛い思い出に対するコンパッション, セルフ・コンパッションブレイク, あらゆることへの感謝など	EFT-SCP介入は, 2ヶ月後フォローアップと同様に, セルフ・コンパッションと自己肯定感を有意に増加させた。また, EFT-SCPは, 自己寛容の反応と自己批判の減少にも有効であり, 介入後2ヶ月の時点で変化が有意であった。
24	Lennard et al., 2021 ⁵⁰⁾	乳幼児(2歳未満)の母親 (n=470)	8週間(回数任意)・時間記載なし	ウェブサイトに (ビデオ, ヒントシート)	ビデオ: 母性という文脈でのセルフ・コンパッションに関する心理教育/セルフ・コンパッションのガイド付きエクササイズ (詳細記載なし) eg. 自分なら誰かをどのようにサポートするかを想像する, 自分は人ではないことを思い出す, 親切な行為を自分にする時間を作るなど	介入後, 介入群は待機群と比較して, 心的外傷後ストレス症状 (p=.028), うつ病 (p=.023), 自己共感行動 (p=.012) および他人からの思いやりへの関与 (p=.034) の得点が改善していた。
25	Halamová et al., 2020 ⁵¹⁾	健康者 (n=144)	13日間(毎日・時間記載なし)	メール(テキスト, ウェブサイト, 筆記ワーク)	セルフ・コンパッションに関する心理教育; 介入の有効性の説明 セルフ・コンパッションエクササイズ; 安らぐリズムの呼吸 (Soothing Rhythm Breathing), ポズティブスキーン, 思いやりの手紙, 安全基地の構築	介入群は, ネガティブな思考や感情の減少を報告し, その効果は2ヶ月後のフォローアップの時点でも見られた。自己肯定感, セルフ・コンパッションについては, 介入による有意な効果は認められなかった。自己批判の改善効果は少なくとも2ヶ月間持続することが示唆された。
26	Beshai et al., 2020 ⁵²⁾	18歳以上で抑うつか不安傾向がある人 (n=456)	4週間(週1回)・各回約10分	ウェブサイトに (ビデオ, 音声ガイド)	セッション1: 不安・抑うつ, マインドフルネスに関する心理教育と呼吸瞑想実践 セッション2: 注意に関する心理教育とマインドフルネス瞑想 セッション3: 共通の人間性に関する心理教育とLKM セッション4: 自己憐憫とセルフ・コンパッションの違いに関する心理教育とエクササイズ (ストレスのかかる出来事や状況に対して優しさを向ける瞑想, 異なる発達段階にある自分に対して優しさを向ける瞑想)	ITT分析およびper-protocol分析の結果, アクテッドコントロール群と比較して, 介入群は, 介入終了時に不安とストレスが有意に改善し, また, マインドフルネス (特性的・状態的), セルフ・コンパッション, テタッチメントが有意に高かった。なお介入効果は, 自覚ストレスにおいて最も大きく, 不安症状における効果は小程度であった。抑うつに対しては効果が認められなかった。
27	Guo et al., 2020 ⁵³⁾	妊娠34週以前で抑うつ傾向のある18~40歳 (n=314)	6週間(各週6セッション)・任意)・毎週約90分	ウェブサイトに (ビデオ, 筆記ワーク)	Neff & Germer (2013)の "mindfulness and compassion with self and others" をベースとした中国語版MBSPプログラム; 新しい母親であることでのプレッシャーと自己制御能力の欠けに関する心理教育 (介入詳細に関する記載はなし)	介入群では, 抑うつ行動と不安行動に有意な改善が見られた。マインドフルな子育て, ウェルビーイング, セルフ・コンパッション, 子育てのストレス, 子どもへのネガティブな態度, 幼児の気分等が改善した。なお, これらの効果は産後1年においても継続していた。ドロップアウト率は低く, プログラムを完了した参加者は高い有効性の評価をした。

表 1 抽出された論文の概要(4)

No.	著者, 出版年	対象者(人数)	介入期間・時間	介入媒体	セルフ・コンパッション介入概要	結果
28	Stevenson et al., 2019 ³⁶⁾	オーストラリア在住で18歳以上の社交不安が高い人(n=119)	2週間(毎朝)・各約5~15分	ウェブ 사이트 (筆記ワーク)	セルフ・コンパッションエクササイズ: 社交不安を誘発した最近の社会的状況について考え, 自分自身に対して思いやりをもって手紙を書く	介入群で社交不安は有意に低下し(d=0.26~0.58), フォロアップにおいても維持, 改善された(d=0.53~0.80)。ペー・スライズにおいて社交不安のカットオフ値を超えていた人のうち, 各群の約20%の参加者に有意な症状の変化が示された。群間の有意差, 変化率の差はなかった。
29	Sherman et al., 2019 ³⁵⁾	皮膚疾患に関するネガティブな経験がある18歳以上の人(n=50)	1回・約30分	ウェブ 사이트 (筆記ワーク)	筆記課題: 肌の状態に関するネガティブな経験に対する考えと感情の筆記, セルフ・コンパッションの要素に沿った筆記 eg. 同じようにボティメディに悩む人らとつながりを持つ, より広い文脈で自分の状況や反応を認識する, 自分自身に思いやりのある手紙を書くなど	介入群は, アクティブコントロール群と比較して, セルフ・コンパッションと肯定的な感情が有意に改善されることが明らかになった。肯定的感情に因りて, 介入直後の群間差はなかった。
30	Krieger et al., 2019 ³⁸⁾	18歳以上で自身に対する不完全感がある強い人(n=122)	8週間(各セッションは17分)・各週組・各週約60分	ウェブ 사이트 (テキスト, 音声ガイド, 筆記ワーク)	マインドフルネス, セルフ・コンパッションに関する心理教育と瞑想実践 eg. ストレス反応の心理教育, ポジティブな理想, 呼吸瞑想エクササイズ eg. 誰かが自分に対して思いやりをもって行動したことや, 自分が思いやりをもって行動したこと	介入群はセルフ・コンパッション群と比較して, 抑うつ・不安・苦痛トカムおよび副次的アウトカムについて中~大程度の効果量での有意な変化を示した。また介入効果は6ヶ月間維持された。
31	Sherman et al., 2018 ³⁷⁾	乳がんによってネガティブな身体変化を経験したことがある女性(n=304)	1回・30分	ウェブ 사이트 (筆記ワーク)	MYCB: 乳がん後の自身に関するネガティブな出来事の想起 セルフ・コンパッションエクササイズ: 自己の否定的側面とより広いセルフ・コンパッションの規範的な視点に注目した筆記	介入群は, アクティブコントロール群に比べて身体への感謝(p=0.04)およびセルフ・コンパッション(p<0.001)が大きいが報告された。身体への感謝の治療的効果は介入後1ヵ月および3ヵ月において維持された。リンパ浮腫のMYCB参加者において, 心理的苦痛の有意な減少が見られた。
32	Bossle et al., 2018 ³⁹⁾	18歳以上の慢性疼痛患者(n=22)	8~17週間(8セッション)・最短期間8週間, 最長期間17週間, 各セッションは15分・各週約60分	オンラインプラットフォーム(テキスト, フォークアップ, 電話・メールサポート)	セルフ・コンパッションに関する心理教育とエクササイズ eg. 自分自身に思いやりをもって手紙を書く ポジティブ心理学に関する心理教育とエクササイズ eg. ポジティブフォーカス, Savouring, 楽観主義	介入群はセルフ・コンパッション群に比べて, 幸福や楽観主義, 将来への期待, セルフ・コンパッション, 痛みに関わらず望む人生を生きていく能力等の得点が高く, 痛みの確局化や抑うつ, 不安が低かった。一方で, 実行タスクのパフォーマンスは群間で有意差がなかった。
33	Mitchell et al., 2018 ⁵⁹⁾	18歳以上で産後24か月以内の母親(n=262)	1か月(取組期間は任意, できるだけ取組むよう指示)・時間記載なし	ウェブ 사이트 (ビデオ, ヒントシート)	ビデオ1: 母親への移行期におけるセルフ・コンパッションの心理教育 ビデオ2: セルフ・コンパッションを高めるエクササイズ (親切な人が自分をサポートする場面の想起, 自分は一人ではないことへの想)	介入前後を比較したところ, セルフ・コンパッションの増加, PTS症状の減少, 母乳育児の主観的経験および母乳育児に対する全体的満足度の向上が示された。心理的柔軟性, 羞恥心, 乳児への授乳に対する満足度に変化はなかった。
34	Finlay-Jones et al., 2017 ⁴⁰⁾	臨床心理学を専攻する大学院生(n=37)	6週間(週1回)・時間記載なし	ウェブ 사이트 (ビデオ, テキスト, 筆記ワーク)	セッション1: セルフ・コンパッションに関する心理教育とストレスマネジメント セッション2~4: セルフ・コンパッションの3つの要素に関する心理教育と実践 eg. 呼吸練習, セルフ・コンパッションの練習 セッション5: セルフ・コンパッションを研修場面に応用するエクササイズ セッション6: プログラムの振り返り	介入前後において, セルフ・コンパッション, 幸福感, 知覚ストレス, 感情調節の困難, うつとストレスの心理生理学的症状の有意な改善が認められた。また, これらの結果は3か月後のフォローアップでも維持された。
35	Krieger et al., 2016 ³⁵⁾	18歳以上で自己批判の強い人(n=39)	7週間(週1回)・各50~60分	ウェブ 사이트 (音声ガイド, 筆記ワーク) 電話サポート	Mindfulness-based Compassionate Living (MBCL) プログラム短縮版: マインドフルネスとセルフ・コンパッションに関する心理教育とエクササイズ eg. LKM, 呼吸練習, 思いやりを持って筆記する手紙, 感謝など 筆記ワーク: 誰かが自分に, あるいは自分が誰かが自分に思いやりを持って行動したことなどの筆記	介入前後を比較したところ, セルフ・コンパッション, マインドフルネス, 自己再確認, 生活満足度は有意に増加し, 不十分な自己, 嫌いな自己, ストレス知覚, セルフ・コンパッションへの恐怖は有意に減少した。またこれらの結果は, 介入後から6週間後のフォローアップまで維持された。

係には一貫性が見られなかった。

D. 介入媒体

全体の35研究のうち、ウェブサイトのURLを参加者に提供し、テキストのみを介入に用いる11研究には、介入効果が示された研究が7研究、全く効果の認められないものが2研究あった^{34, 35)}。音声ファイルを含んだ10研究、さらに動画教材を含んだ12研究は、サンプルサイズの小ささが課題として指摘されているBiber et al.を除いて、各指標に改善が認められた⁴⁸⁾。ただし、取り組む頻度を参加者の任意としたMitchell et al.は、心理的柔軟性の改善が認められないなど、介入効果が限定される研究もあった⁵⁹⁾。オンライン会議システムを用いて個人あるいはグループセッションを提供した5研究では、総じて各心理指標の改善が認められた。また近年のアプリを用いた介入では、セルフ・コンパッションを含む各指標の改善が認められた²⁹⁾。既存の会社のオンラインメンタルヘルスプラットフォームやオンラインヘルスコミュニティに介入コンテンツを追加するという形式もあり、多様な介入媒体が確認された^{30, 37)}。

E. 介入内容

オンラインのセルフ・コンパッション介入は主に、セルフ・コンパッションの概念に関する心理教育と、自分に対して優しさを向ける筆記課題や瞑想などを含むエクササイズから構成されていた。心理教育とエクササイズを併用した26研究では、1研究を除き、各指標の改善が認められた。ただし、なかには自己肯定感やセルフ・コンパッション、抑うつ改善が見られず、介入効果が限定された研究も見られた^{49, 52)}。

心理教育を含まず、瞑想やその他筆記エクササイズのみを実施した介入であっても、ガイド付き瞑想など音声を使用した介入を実施した研究では、概ね各指標の改善が認められた^{30, 31, 44)}。一方、筆記エクササイズのみを用いた研究は、特定疾病の患者を対象とした場合は症状の改善が認められたが^{54, 55, 57)}、健常者を対象とした場合には、介入効果が確認されなかった³⁵⁾。

5. 考察

本研究では、オンラインでのセルフ・コンパッション介入を概観したところ、対面式の介入と同様に、メンタルヘルスのリスク因子である不安や抑うつ、ストレスが低減し、ポジティブ指標であるウェルビーイング

やレジリエンスが向上することが確認された。さらに、介入効果はフォローアップ時点でも維持されており、6ヶ月以上の効果の持続も確認された^{39, 41)}。しかしながら、介入における課題も示された。以上の結果を踏まえ、オンライン形式のセルフ・コンパッション介入の利点と課題に関する考察、本研究の限界と今後の展望について、以下に述べる。

A. オンライン形式のセルフ・コンパッション介入の利点と課題に関する考察

本研究で抽出したセルフ・コンパッション介入は、参加者の満足度が高く、介入の受入可能性が高いことが示された^{28, 32, 33, 53)}。この背景要因として、オンライン形式の心理介入には利便性や柔軟性の高さがあることが挙げられる²¹⁾。いつでも、どこからでも心理支援にアクセスできるアクセシビリティの高さはオンライン形式の利点であり、セルフ・コンパッション介入の課題であった時間的制約や介入効率を克服する可能性があると言えるだろう^{19, 20)}。

利便性や柔軟性の高さは参加のハードルを下げる一方、支援者との接点が少なくなり、参加意欲が減少することによって、介入の脱落率を高める可能性もある。今回抽出された論文で報告された脱落率は、29～50%程度であり、脱落率の高い介入であると半数の参加者が最後までプロトコルを遂行できないことが示された^{15, 33, 39, 42)}。これまでも、インターネットを用いた介入の課題として治療アドヒアランスの低さが挙げられてきた⁶²⁾。今回の結果から、オンラインで行うセルフ・コンパッション介入についても、同様に、参加率やアドヒアランスに課題があることが確認された。

介入の参加率や実施率を高める可能性として、心理教育の重要性が挙げられる。本研究では、35研究のうち26研究に心理教育及びそれに準ずるコンテンツが含まれていることが確認された。特に、セルフ・コンパッション介入においては、自分自身に優しさを向けることに対して抵抗を持つ参加者もいることから、セルフ・コンパッションの理論的背景の理解が重要であるとされている⁶³⁾。さらに、介入効果に関する理解も参加意欲を高めることに繋がると想定されるため、心理教育を重点的に行うとともに、フィードバックによって自己効力感を高めることが介入の持続率を高めると考えられる⁶²⁾。

また、介入期間が長期となる場合でも介入効果が確認できない研究もあり、介入時間・期間と介入効果の関係性については十分に明らかにできなかった。今後

の介入研究では、Li et al. のように介入期間中も定期的に指標を測定し、各指標がどのような推移で変化していくのかを測定することで、介入効果の現れ方を理解することに繋がるだろう⁴⁷⁾。

介入媒体については、テキストを用いたものが11研究、動画を用いたものが12研究、音声を用いたものが10研究であった。一部の研究に支援者との相互作用があるオンライン会議システムを活用した介入があったが、概ね1方向性の介入媒体となっていたのが特徴的であった。今回の研究で取り上げた媒体は幅広く、十分に整理することができなかつたため、今後の研究では特定媒体に絞った検討も求められる。さらに、利便性の高さが想定されるスマートフォンアプリを用いた介入は、今回は1件のみしか抽出されなかつた(Thabrew et al., 2022)。そのため、今後の更なる介入アプリの開発が期待される。

B. 本研究の限界と今後の展望

本研究には、2点の限界がある。1点目は介入の理論的基盤となるコンパッションの定義が異なる介入と同様の介入として扱っている点である。Gilbertのコンパッションの定義に基づくコンパッション介入(CFT)は、進化心理学や愛着理論、社会的メンタリティ理論を組み合わせたものであり、他のコンパッション理論に基づく介入とは明確に異なることが示されている^{9, 10)}。実際に、コンパッション理論に基づく介入として本研究で抽出された研究は、「3つの感情制御システム」といったCFTに特異な理論を扱っており、介入内容も大きく異なる可能性がある³⁹⁾。今後は、コンパッション及びセルフ・コンパッション介入を一括りにせず、個別の介入を理論的背景を踏まえて整理することで、より各介入の効果が明らかにできる可能性が示唆された。

2点目はメタ分析を行っていない点である。本研究では、各介入の個別の結果については整理できた一方で、介入全体としての効果を統合して示すことはできなかった。これまでの研究では、対面式のセルフ・コンパッション介入に関するメタ分析で小～中程度の効果量が確認されている⁹⁾。心理支援に関するオンライン介入は未だ十分な効果量が示されていないとの指摘もあることから²⁷⁾、今後はオンライン形式のセルフ・コンパッション介入についても統合的な効果量を示し、多角的な視点で介入の有効性を検討することが求められる。

6. 引用文献

- 1) World Health Organization 2022. "Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact" https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1 (2022年9月25日)
- 2) Moreno, C., Wykes, T., Galderisi, S., Nordentoft, M., Crossley, N., Jones, N., . . . Arango, C. 2020. "How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic." *The Lancet. Psychiatry* 7(9): 813-824.
- 3) Neff, K. D. 2003. "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself." *Self and Identity* 2(2): 85-101.
- 4) Kirschner, H., Kuyken, W., Wright, K., Roberts, H., Brejcha, C., & Karl, A. 2019. "Soothing your heart and feeling connected: A new experimental paradigm to study the benefits of self-compassion." *Clinical Psychological Science* 7(3): 545-565.
- 5) Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. 2005. "Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure." *Self and Identity* 4(3): 263-287.
- 6) Magnus, C. M. R., Kowalski, K. C., & McHugh, T. F. 2010. "The role of self-compassion in women's self-determined motives to exercise and exercise-related outcomes." *Self and Identity* 9(4): 363-382.
- 7) Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. 2015. "Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors." *Health Psychology* 34(6): 661-669.
- 8) Neff, K., & Germer, C. 2022. "The role of self-compassion in psychotherapy." *World Psychiatry* 21(1): 58-59.
- 9) Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Steindl, S. R. 2017. "A meta-analysis of compassion-based interventions: Current state of knowledge and future directions." *Behavior Therapy* 48(6): 778-792.
- 10) Gilbert, P. 2014. "The origins and nature of compassion focused therapy." *British Journal of Clinical Psychology* 53(1): 6-41.
- 11) Neff, K. D., & Germer, C. K. 2013. "A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program." *Journal of Clinical Psychology* 69(1): 28-44.
- 12) Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., . . . Goldin, P. R. 2013. "Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program." *Journal of Happiness Studies* 14(4): 1113-1126.
- 13) Pace, T. W., Negi, L. T., Adame, D. D., Cole, S. P., Sivilli, T. I., Brown, T. D., Issa, M. J., & Raison, C. L. 2009. "Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress." *Psychoneuroendocrinology* 34(1): 87-98.
- 14) Kemeny, M. E., Foltz, C., Cavanagh, J. F., Cullen, M., Giese-Davis, J., Jennings, P., . . . Ekman, P. 2012. "Contemplative/Emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses." *Emotion* 12(2): 338-350.
- 15) Breines, J. G., & Chen, S. 2012. "Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation." *Personality and Social Psychology Bulletin* 38(9): 1133-1143.
- 16) Galante, J., Galante, I., Bekkers, M., & Gallacher, J. 2014. "Effect of kindness-based meditation on health and well-being: A systematic

- review and meta-analysis." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 82(6): 1101-1114.
- 17) Zeng, X., Chiu, C. P. K., Wang, R., Oei, T. P. S., & Leung, F. Y. K. 2015. "The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: A meta-analytic review." *Frontiers in Psychology* 6: 1693.
 - 18) Shonin, E., Van Gordon, W., Compare, A., Zangeneh, M., & Griffiths, M. D. 2015. "Buddhist-derived loving-kindness and compassion meditation for the treatment of psychopathology: A systematic review." *Mindfulness* 6(5): 1161-1180.
 - 19) Visvalingam, S., McHardy, H. L., Norder, S. J., Magson, N. R., & Norberg, M. M. 2022. "A mixed methods study of an online intervention to reduce perfectionism." *Current Psychology*: 1-16.
 - 20) Clough, B. A., March, S., Chan, R. J., Casey, L. M., Phillips, R., & Ireland, M. J. 2017. "Psychosocial interventions for managing occupational stress and burnout among medical doctors: A systematic review." *Systematic Reviews* 6(1): 144.
 - 21) Economides, M., Martman, J., Bell, M. J., & Sanderson, B. 2018. "Improvements in stress, affect, and irritability following brief use of a mindfulness-based smartphone app: A randomized controlled trial." *Mindfulness* 9(5): 1584-1593.
 - 22) Lintvedt, O. K., Griffiths, K. M., Sørensen, K., Østvik, A. R., Wang, C. E. A., Eisemann, M., & Waterloo, K. 2013. "Evaluating the effectiveness and efficacy of unguided internet-based self-help intervention for the prevention of depression: A randomized controlled trial." *Clinical Psychology and Psychotherapy* 20(1): 10-27.
 - 23) Andersson, G. 2016. "Internet-delivered psychological treatments." *Annual review of clinical psychology* 12: 157-179.
 - 24) Querstret, D., Cropley, M., & Fife-Schaw, C. 2018. "The effects of an online mindfulness intervention on perceived stress, depression and anxiety in a non-clinical sample: A randomised waitlist control trial." *Mindfulness* 9(6): 1825-1836.
 - 25) Moser, C., Bachem, R., Berger, T., & Maercker, A. 2019. "ZIEL: Internet-based self-help for adjustment problems: Results of a randomized controlled trial." *Journal of Clinical Medicine* 8(10): 1655.
 - 26) Linardon, J. 2020. "Can acceptance, mindfulness, and self-compassion be learned by smartphone apps? A systematic and meta-analytic review of randomized controlled trials." *Behavior Therapy* 51(4): 646-658.
 - 27) Heekerens, J. B., & Eid, M. 2021. "Inducing positive affect and positive future expectations using the best-possible-self intervention: A systematic review and meta-analysis." *The Journal of Positive Psychology* 16(3): 322-347.
 - 28) Signore, A. K., Jung, M. E., Semenchuk, B., Kullman, S. M., Tefft, O., Webber, S., . . . Strachan, S. 2022. "A pilot and feasibility study of a randomized clinical trial testing a self-compassion intervention aimed to increase physical activity behaviour among people with prediabetes." *Pilot and Feasibility Studies* 8(1): 111.
 - 29) Thabrew, H., Boggiss, A. L., Lim, D., Schache, K., Morunga, E., Cao, N., . . . Serlachius, A. S. 2022. "Well-being app to support young people during the COVID-19 pandemic: Randomised controlled trial." *BMJ Open* 12(5): e058144.
 - 30) Telke, S., Leininger, B., Hanson, L., & Kreitzer, M. J. 2022. "A randomized trial of 21 days of loving kindness meditation for stress reduction and emotional well-being within an online health community for patients, family, and friends experiencing a cancer health journey." *Journal of integrative and complementary medicine* 28(2): 158-167.
 - 31) Turk, F., Kellett, S., & Waller, G. 2022. "Comparing self-compassion versus body exposure for adult women with moderate to severe body dissatisfaction: A feasibility and pilot trial." *Clinical Psychology and Psychotherapy* 29(4): 1475-1480.
 - 32) Parker, A., Dash, S., Bourke, M., Patten, R., Craike, M., Baldwin, P., . . . Pascoe, M. 2022. "A brief, daily, online mental health and well-being intervention for university staff during the COVID-19 pandemic: Program description and outcomes using a mixed methods design." *JMIR Formative Research* 6(2): e35776.
 - 33) Muftin, Z., Gilbert, P., & Thompson, A. R. 2022. "A randomized controlled feasibility trial of online compassion-focused self-help for psoriasis." *British Journal of Dermatology* 186(6): 955-962.
 - 34) Brazier, A., Larson, E., Xu, Y., Judah, G., Egan, M., Burd, H., & Darzi, A. 2022. "'Dear doctor': A randomised controlled trial of a text message intervention to reduce burnout in trainee anaesthetists." *Anaesthesia* 77(4): 405-415.
 - 35) Heekerens, J. B., Eid, M., Heinitz, K., & Merkle, B. 2022. "Cognitive-affective responses to online positive-psychological interventions: The effects of optimistic, grateful, and self-compassionate writing." *Applied Psychology: Health and Well-being*: 10.1111/aphw.12326.
 - 36) Gobin, K. C., McComb, S. E., & Mills, J. S. 2022. "Testing a self-compassion micro-intervention before appearance-based social media use: Implications for body image." *Body Image* 40: 200-206.
 - 37) DeTore, N. R., Sylvia, L., Park, E. R., Burke, A., Levison, J. H., Shannon, A., . . . Holt, D. J. 2022. "Promoting resilience in healthcare workers during the COVID-19 pandemic with a brief online intervention." *Journal of Psychiatric Research* 146: 228-233.
 - 38) Chilver, M. R., & Gatt, J. M. 2022. "Six-week online multi-component positive psychology intervention improves subjective wellbeing in young adults." *Journal of Happiness Studies* 23(3): 1267-1288.
 - 39) Carvalho, S. A., Skvarc, D., Barbosa, R., Tavares, T., Santos, D., & Trindade, I. A. 2022. "A pilot randomized controlled trial of online acceptance and commitment therapy versus compassion-focused therapy for chronic illness." *Clinical Psychology and Psychotherapy* 29(2): 524-541.
 - 40) Kulbaş, E., & Özabacı, N. 2022. "The effects of the positive psychology-based online group counselling program on mothers having children with intellectual disabilities." *Journal of happiness studies* 23(5): 1817-1845.
 - 41) Isbăsoiu, A. B., Tulbure, B. T., Rusu, A., & Sava, F. A. 2021. "Can we boost treatment adherence to an online transdiagnostic intervention by adding self-enhancement strategies? results from a randomized controlled non-inferiority trial." *Frontiers in psychology* 12: 752249.
 - 42) Basque, D., Talbot, F., & French, D. J. 2021. "Increasing access to pain management: Feasibility of a self-compassion psychoeducational website using a minimally monitored delivery model." *Internet interventions* 26: 100458.
 - 43) Yeung, A., Xie, Q., Huang, X., Hoepfner, B., Jain, F. A., Tan, E. K., . . . Guo, X. 2021. "Effectiveness of mindful self-compassion training supported by online peer groups in china: A pilot study." *Alternative*

- therapies in health and medicine*: AT6940.
- 44) Mifsud, A., Pehlivan, M. J., Fam, P., O'Grady, M., van Steensel, A., Elder, E., . . . Sherman, K. A. 2021. "Feasibility and pilot study of a brief self-compassion intervention addressing body image distress in breast cancer survivors." *Health psychology and behavioral medicine* 9(1): 498-526.
- 45) González-García, M., Álvarez, J. C., Pérez, E. Z., Fernandez-Carriba, S., & López, J. G. 2021. "Feasibility of a brief online mindfulness and compassion-based intervention to promote mental health among university students during the COVID-19 pandemic." *Mindfulness* 12(7): 1685-1695.
- 46) Preuss, H., Capito, K., van Eickels, R. L., Zemp, M., & Kolar, D. R. 2021. "Cognitive reappraisal and self-compassion as emotion regulation strategies for parents during COVID-19: An online randomized controlled trial." *Internet interventions* 24: 100388.
- 47) Li, Y., Hu, Y., Yang, W., & Wang, Y. 2021. "Daily interventions and assessments: The effect of online self-compassion meditation on psychological health." *Applied psychology: Health and well-being* 13(4): 906-921.
- 48) Biber, D. D., Rice, K., & Ellis, R. 2021. "Self-compassion training within a workplace physical activity program: A pilot study." *Work* 68(4): 1059-1067.
- 49) Halamová, J., Kanovský, M., Varšová, K., & Kupeli, N. 2021. "Randomised controlled trial of the new short-term online emotion focused training for self-compassion and self-protection in a nonclinical sample." *Current psychology* 40(1): 333-343.
- 50) Lennard, G. R., Mitchell, A. E., & Whittingham, K. 2021. "Randomized controlled trial of a brief online self-compassion intervention for mothers of infants: Effects on mental health outcomes." *Journal of clinical psychology* 77(3): 473-487.
- 51) Halamová, J., Kanovský, M., Pačutová, A., & Kupeli, N. 2020. "Randomised controlled trial of an online version of compassion mind training in a nonclinical sample." *Europe's journal of psychology* 16(2): 262-279.
- 52) Beshai, S., Bueno, C., Yu, M., Feeney, J. R., & Pitariu, A. 2020. "Examining the effectiveness of an online program to cultivate mindfulness and self-compassion skills (mind-OP): Randomized controlled trial on amazon's mechanical turk." *Behaviour Research and Therapy* 134: 103724.
- 53) Guo, L., Zhang, J., Mu, L., & Ye, Z. 2020. "Preventing postpartum depression with mindful self-compassion intervention: A randomized control study." *The Journal of Nervous and Mental Disease* 208(2): 101-107.
- 54) Stevenson, J., Mattiske, J. K., & Nixon, R. D. V. 2019. "The effect of a brief online self-compassion versus cognitive restructuring intervention on trait social anxiety." *Behaviour Research and Therapy* 123: 103492.
- 55) Sherman, K. A., Roper, T., & Kilby, C. J. 2019. "Enhancing self-compassion in individuals with visible skin conditions: Randomised pilot of the 'my changed body' self-compassion writing intervention." *Health Psychology & Behavioral Medicine* 7(1): 62-77.
- 56) Krieger, T., Reber, F., von Glutz, B., Urech, A., Moser, C. T., Schulz, A., & Berger, T. 2019. "An internet-based compassion-focused intervention for increased self-criticism: A randomized controlled trial." *Behavior Therapy* 50(2): 430-445.
- 57) Sherman, K. A., Przedziecki, A., Alcorso, J., Kilby, C. J., Elder, E., Boyages, J., . . . Mackie, H. 2018. "Reducing body image-related distress in women with breast cancer using a structured online writing exercise: Results from the my changed body randomized controlled trial." *Journal of Clinical Oncology* 36(19): 1930-1940.
- 58) Boselie, J., Vancleef, L., & Peters, M. L. 2018. "Filling the glass: Effects of a positive psychology intervention on executive task performance in chronic pain patients." *European Journal of Pain* 22(7): 1268-1280.
- 59) Mitchell, A. E., Whittingham, K., Steindl, S., & Kirby, J. 2018. "Feasibility and acceptability of a brief online self-compassion intervention for mothers of infants." *Archives of Women's Mental Health* 21(5): 553-561.
- 60) Finlay-Jones, A., Kane, R., & Rees, C. 2017. "Self-Compassion online: A pilot study of an Internet-Based Self-Compassion cultivation program for psychology trainees." *Journal of Clinical Psychology* 73(7): 797-816.
- 61) Krieger, T., Martig, D. S., van den Brink, E., & Berger, T. 2016. "Working on self-compassion online: A proof of concept and feasibility study." *Internet Intervention: The Application of Information Technology in Mental and Behavioural Health* 6: 64-70.
- 62) Zarski, A., Berking, M., Reis, D., Lehr, D., Buntrock, C., Schwarzer, R., & Ebert, D. D. 2018. "Turning good intentions into actions by using the health action process approach to predict adherence to internet-based depression prevention: Secondary analysis of a randomized controlled trial." *Journal of Medical Internet Research* 20(1): e9.
- 63) Gilbert, P., & Procter, S. 2006. "Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach." *Clinical Psychology and Psychotherapy* 13(6): 353-379.

(指導教員 滝沢龍准教授)