

# 臨床心理学専攻の大学院生を対象とする セルフ・コンパッションプログラムの効果に関する探索的検討

博士課程 1 年 千

ゆう子 博士課程 1 年  
京都大学大学院医学研究科

李 允 喜  
岸 本 早 苗  
教授 高 橋 美 保

## 問題と目的

### 心理職の職業発達

心理職の職業発達は経験とともに成長・発達する成長モデルである。職務遂行能力を指す心理職のコンピテンシーについて、代表的なものとしてコンピテンシー発達のキューブモデルがある (Rodolfa et al., 2005)。このモデルは基盤的コンピテンシー、機能的コンピテンシー、専門職としての発達の 3 次元で心理職のコンピテンシーを表現している。また米国心理学会は上記のコンピテンシー・モデルを土台としてコンピテンシー評価の基準を設定した (American Psychological Association, 2011)。基盤的コンピテンシーの評価のうち、「反省的実践/自己アセスメント/セルフケア」が含まれていることから、専門家として科学的知識と支援法を学ぶだけでなく、省察する機会を増やして自分自身の特性や価値観を理解し、メンタルヘルスを維持管理することがコンピテンシー向上、すなわち職業発達のための重要な視点の一つになると考えられる。

### 初学者における発達課題

初学者が心理職としての職業発達過程において直面する発達課題は、数多くの先行研究で議論されている。初学者はこれまで学んできた理論と実際の体験のずれに戸惑うことが多く、岩壁 (2007) は大学院生や初心者の段階では特に、自身の能力不足を痛感させられる場面に直面することが多いと述べており、山口 (2010) は心理職は臨床活動の中で抱く居心地の悪さや否定的な感情を受け止めるまでに困難を抱くことが多く、特に初学者はセラピストとしての自分自身への疑惑や行動基準の曖昧さといった不確実性が居心地の悪さに起因していることを示した。また、割澤 (2017) は初学者の学習プロセスにおいて、「捉えどころのわからなさ」と『専門家としての未熟な自分』の感覚や判断の信頼できなさで揺れ戻りがあることを示し、初学者が学習を進める上で揺れ戻

りの存在を自覚的に認識することの重要性を論じた。これらの先行研究より、初学者が抱える心理的な無力感や不確かさは、専門家としての成長過程における発達課題であると考えられる。

また、セラピスト自身が過度なストレスを感じたまま面接に臨むと、支援は相互のやり取りを通じて行われるものであるため、クライアントに対する支援の水準が下がる可能性がある (Pakenham, & Stafford-Brown, 2012)。そのため、初学者が自分自身の感情や状態を認識し、それに適切に対応する能力は専門家としての成長のみならず、クライアントに最適な支援を提供するためにも重要なスキルであると考えられる。そして、このスキルは基盤的コンピテンシーのうち、自己アセスメントとセルフケアに該当すると思われる。

心理職が自己アセスメントを深めたり、セルフケアを行ったりする方法として、インフォーマルな場面で仲間と話すことや、マインドフルネスなど第 3 世代の認知行動療法が有効であることが検討されている (Pakenham, & Stafford-Brown, 2012; 鈴木, 2021)。本研究は心理職の自己アセスメントやセルフケアの方法の一つとしてセルフ・コンパッションに着目した。

### セルフ・コンパッションとの関連

セルフ・コンパッションとは、苦しみや失敗に直面した際に、自分を思いやり、否定的経験を人間共通のものと認識し、感情のバランスを保つ自己態度である (Neff, 2003)。セルフ・コンパッションは自分への優しさ、共通の人間性、マインドフルネスの 3 要素から成り、自己批判や孤独感、過剰な同一化と対照的な概念とされる (Neff, 2003)。セルフ・コンパッションの効果について、宮川・谷口 (2016) は先行研究を概観して、困難な事例から生じる苦痛の緩和と困難な事態からの自己向上志向性があると述べた。セルフ・コンパッションと精神保健に関わる対人援助職との関係に関するレビュー論文では、セルフ・コンパッションは職業ストレス、バーンア

ウト、共感疲労のようなリスクに効果的であり、体験回避が減って曖昧な状況や不確かな状況に耐えながら受け止める力を高めることが報告された (Crego et al., 2022)。

心理職の自己批判について、山藤 (2023) は対人援助職が自身の未熟さを批判すると、クライアントや自己への攻撃、回避、思考停止を招く可能性を指摘し、心理的安全性の確保のためにセルフ・コンパッションが重要だと強調した。また、鈴木 (2021) は心理職が日々の臨床の中で感じるストレスとして「臨床家としてあるべき姿と現実の葛藤」を挙げた。特に初学者の場合、理論や指導で学んだ心理職としての理想の姿勢と実践で経験するうまくいかなさ、不確実さとのギャップから自責やクライアントに対する罪悪感を抱くことがあり得る。さらに、大澤 (2002) が「セラピストは非常に孤独な職業である」と述べたように、心理職には正解のない曖昧さに耐える資質が求められる。一方で、曖昧さに悩む自分自身をさらに批判して「振り回されてはいけない」といったより厳しく自身を追い込む可能性がある。これらの可能性はセルフ・コンパッションの反対概念である自己批判、孤独感に当てはまると考えられる。

前述したように、自己批判は脅威システムを作動させ、現状と向き合うことの回避や、心理的リスクを増加させるおそれがあることが指摘されている。そのため、セルフ・コンパッションを身につけることは曖昧さに苦しむ自身を思いやりを持って受容するというセルフケアになると同時に、自己批判を含めず現状と向き合うスキルが身につくと考えられる。しかし、臨床心理初学者を対象としたセルフ・コンパッションプログラムの効果研究はこれまで行われていない。

## 本研究の目的

以上より、本研究では臨床心理学を専攻する臨床心理学専攻の大学院生向けに短期間のセルフ・コンパッションのプログラムを試作し、その参加者を対象に、体験の効果を探索的に検討することを目的とする。本研究で焦点を当てる変数について、セルフ・コンパッションに加えて、臨床心理初学者が陥りやすい完全主義傾向及び自己と他者への受容の変化も検討する。仮説として、セルフ・コンパッションを持つことで心理職としてのあるべき態度になるための厳しさが和らぎ、完全主義傾向が低減すると想定する。また、セルフ・コンパッションによって、苦痛を感じている自身を判断しないであるがままの自分を受け止め、共通の人間性の認識が高まれば、自己や他者への受容にもつながると仮説を立てる。これらの

仮説を検証するために、プログラムの体験効果について量的な分析を行う。さらに、どのような体験によって変化が生じるのかを検討するために、自由記述を用いて体験の主観的な効果について質的に分析する。

## 方法

### 対象者

本研究では、研究対象者を実験群14名と統制群7名の2つのグループに分けた。実験群は、1泊2日のセルフ・コンパッション研修に参加した臨床心理学を学ぶ大学院生14名 (平均年齢28.6歳,  $SD=7.45$ ) である。事前アンケートの結果、対象者の多くはセルフ・コンパッションについての知識や実践経験がほとんどなかった。ただし、程度の差はあるものの、過半数が何らかの形でマインドフルネスを実践した経験があった。統制群は、同じく臨床心理学を学ぶ大学院生のうち、研修には参加しなかった7名 (平均年齢26.4歳,  $SD=3.78$ ) である。実験群と同様に、統制群も過半数は多少のマインドフルネスの経験があった。対象者の年齢、性別、学年、臨床経験についての詳細をTable 1に示す。実験群と統制群においてはカイ二乗検定 ( $\chi^2$ 検定) を用いて群間の同質性を検討した結果、両群の同質性は概ね確保されていると判断された。

### 実施手続き

実験群に対し、1泊2日の集団プログラムを実施した。プログラムは自然豊かな場所にある研修センターで行われた。プログラムの開発および介入は、臨床心理士/公認心理師で、マインドフル・セルフ・コンパッション及びマインドフルストレス低減法の認定講師の資格を持つ第三著者が担当した。プログラムの開始前およびプログラム終了後の2時点において、Google フォームを用いた質問紙調査を実施した。

### プログラムの内容

本研究で実施したプログラムは、Neff & Germer (2013) が開発したマインドフル・セルフ・コンパッション (Mindful Self-Compassion: 以下、MSC とする) を主な土台とし、第3著者が簡易版として応用開発した。本来のMSCプログラムは週1回、3時間のセッションを8週間と、半日の瞑想リトリートで構成されている。本研究の介入は1泊2日という極めて短期間であったため、介入内容を厳選し、独自の簡易プログラムを作成した。初日には講義および体験を行い、夕食交流後より沈

黙に入り、2日目は沈黙のなかでセルフ・コンパッションの体感をより深く、最後にインクワイアリを通じ、体験の振り返りおよびシェアリングが行われた。本プログラムの内容をTable 2に示す。

## 尺度の内容

1) セルフ・コンパッション：有光（2014）による日本語版セルフ・コンパッション（SCS-J）を使用した。この尺度は「自分へのやさしさ(Self-Kindness)」、「自己批判(Self-Judgement)」、「共通の人間性(Common Humanity)」、「孤独感(Isolation)」、「マインドフルネス(Mindfulness)」、「過剰同一化(Over-Identification)」の6因子で合計26項目から構成されている。回答は「1：ほとんど全くそうしない」から「5：ほとんどいつもそうする」の5件法により評定を求めた。

2) 完全主義傾向：桜井・大谷（1997）による多次元自己志向的完全主義尺度（Multidimensional Self-Oriented Perfectionism Scale; MSPS）を使用した。こ

の尺度は、「完全欲求 (Desire for Perfection, DP)」,「高目標設定 (Personal Standards, PS)」,「失敗過敏 (Concern over Mistakes, CM)」,「行動疑念 (Doubts about Actions, D)」の4因子で合計20項目からなる。回答は「1：全くあてはまらない」から「6：非常にあてはまる」の6件法により評定を求めた。

3) 自己・他者受容：吉田ら（1992）による自己・他者受容尺度(Self-and Other-Acceptance Scale)を使用した。「自己受容尺度(Self-Acceptance Scale)」と「他者受容尺度(Other-Acceptance Scale)」の2つの因子から構成されている。吉田ら（1992）の尺度はそれぞれの因子に18項目設定していたが、上村（2007）がこの尺度の主成分分析を実施した結果、自己受容尺度のうち3項目、他者受容尺度のうち5項目が第1主成分への負荷を満たさなかったことから、自己受容尺度15項目、他者受容尺度13項目を使用した。そのため、本研究においても上村（2007）が使用した計28項目を採用した。回答は「1：全くあてはまらない」から「7：全く当てはまる」の7件法により評定を求めた。

Table 1. 参加者情報

属性		実験群 (n=14) n(%)	統制群 (n=7) n(%)	$\chi^2$	p
年齢	20代	11 (78.6%)	6 (85.7%)	0.00	1.00
	30代以上	3 (21.4%)	1 (14.3%)		
性別	女性	10 (71.4%)	5 (71.4%)	0.00	1.00
	男性	4 (28.6%)	2 (28.6%)		
学年	修士1年	4 (28.6%)	4 (57.1%)	1.63	0.44
	修士2年	7 (50.0%)	2 (28.6%)		
	博士1年以上	3 (21.4%)	1 (14.3%)		
臨床経歴	3か月未満	4 (28.6%)	4 (57.1%)	2.75	0.43
	3か月～1年未満	7 (50.0%)	2 (28.6%)		
	1年以上～3年以内	2 (14.3%)	-		
	3年以上	1 (7.1%)	1 (14.3%)		

Table 2. 簡易プログラムの概要

日	テーマ	目的	時間(分)
1日目	オリエンテーション	—学術的な基礎知識を理解する	60
	マインドフルネスの基本説明および体験	—身体感覚を取り入れた簡易な体験を通じ、内側に注意を向ける準備を促す	
	セルフ・コンパッションの基本説明および体験	—構成要素や最新エビデンス、ストレスへの応用の理解する —マインドフルネスを土台に自分への思いやりを体感する —心理的安全性を確保する重要性を知る	90
2日目	サイレント・リトリート前半	—ポジティブな体験をマインドフルに味わう	90
	サイレント・リトリート後半	—セルフ・コンパッションを応用した瞑想および瞑想的な心のエクササイズを体験する	90
	体験の分かち合い	—グループでの振り返りや瞑想的対話を通じ、共通の人間性を実感しながら、互いの学びを深める	60

まる」の7件法により評定を求めた。

## 分析方法

本研究では、群間の同質性を確認した上で、プログラム介入による変化を検証するため、介入前後の測定値を分析し、さらに群間の変化量を比較した。

自由記述の分析はKJ法（川喜田，1967/1970）を援用して分析した。KJ法は質的データから新しい意味体系を作り出す分析手法であり、厳密な理論構築よりも柔軟なモデルを作り出すことに適している（サトウ・春日・神崎，2019）。本研究はプログラムの体験を探索的かつ多角的に検討することを目的としているため、創造的な知見を生み出すことができるKJ法を援用することが適切であると考えられた。

## 倫理的配慮

本研究は、東京大学の研究倫理審査委員会の承認を受けて実施された（審査番号：24-326）。参加者に対して研究の概要、研究協力の任意性と撤回の自由、個人情報保護等を書面で説明した。また、プログラム体験について、いつでも休憩したり、離脱したりしてよいことを伝え、体験中もしくは体験後に心理的負担を感じた場合は、臨床心理士/公認心理師の資格を持つ者と連携してアフターケアを提供することとした。

## 結果

### 分析1 量的分析

**尺度の等分散性の確認** 本研究では、プログラムの介入効果を検証するために、実験群と統制群の2群を比較し、介入前後の測定を実施した。群間比較の前提条件として、まず介入前である事前スコアに基づき、各尺度の等分散性を確認するためにLeveneの検定を行った。その結果、セルフ・コンパッション（ $F=1.524$ ,  $p=.232$ ）、完全主義（ $F=4.246$ ,  $p=.053$ ）、自己他者受容（ $F=$

$1.149$ ,  $p=.297$ ）のいずれの尺度においても、有意水準5%（ $p>.05$ ）を下回らなかった。したがって、実験群と統制群の事前測定値において分散の均一性が保持されていることが確認された。この結果に基づき、各尺度の群間比較を適切に行うことができると判断した。

**実験群と統制群の比較** セルフ・コンパッション、完全主義、および自己他者受容の3つの尺度において、実験群（ $n=14$ ）および統制群（ $n=7$ ）の群間変化やプログラムの介入の事前・事後の変化を捉えるために $t$ 検定を実施した。結果をTable 3に示した。

その結果、まず、セルフ・コンパッション尺度では、実験群の平均スコアが事前（ $M=2.76$ ,  $SD=0.70$ ）から事後（ $M=3.76$ ,  $SD=0.69$ ）へと有意に増加（ $t(13)=3.37$ ,  $p=.005$ ）した。統制群においても、スコアは有意に増加した（ $t(6)=2.77$ ,  $p=.033$ ）。しかし、事後の群間比較では有意差が認められなかった（ $t(19)=1.77$ ,  $p=0.094$ ）。

次に、完全主義尺度では、実験群のスコアが事前（ $M=4.20$ ,  $SD=0.80$ ）から事後（ $M=3.71$ ,  $SD=0.80$ ）へと有意に減少した（ $t(13)=-3.37$ ,  $p=.005$ ）。一方、統制群のスコアには有意な変化が認められなかった（ $t(6)=-0.59$ ,  $p=0.575$ ）。また、事後の群間比較では、実験群のスコアが統制群よりも有意に低かった（ $t(19)=-2.22$ ,  $p=0.039$ ）。

最後に、自己および他者受容尺度では、実験群のスコアが事前（ $M=4.48$ ,  $SD=0.63$ ）から事後（ $M=4.79$ ,  $SD=0.66$ ）へと有意に増加した（ $t(13)=3.57$ ,  $p=.003$ ）。しかし、統制群のスコアには有意な変化が認められなかった（ $t(6)=0.40$ ,  $p=0.701$ ）。事後の群間比較では、両群間に有意な差は認められなかった（ $t(19)=1.84$ ,  $p=.089$ ）。

セルフ・コンパッションと自己および他者受容は実験群で介入の効果は有意に増加し、一方で完全主義は有意に減少する結果が示された。特に、完全主義の事後スコアにおいて、実験群は統制群よりも有意に低くなったこ

Table 3. 事前事後群間比較

尺度	グループ	事前	事後	群内		群間	
		$M(SD)$	$M(SD)$	$t$	$p$	$t$	$p$
セルフ・コンパッション	実験群	2.76 (0.70)	3.76 (0.69)	3.37	.005 *	1.77	.094
	統制群	2.46 (1.13)	2.63 (1.22)	2.77	.033 *		
完全主義	実験群	4.20 (0.80)	3.71 (0.80)	-3.37	.005 *	-2.20	.039 *
	統制群	4.00 (1.52)	3.94 (1.70)	-0.59	.575		
自己他者受容	実験群	4.48 (0.63)	4.79 (0.66)	3.57	.003 *	1.84	.089
	統制群	4.37 (1.23)	4.42 (1.28)	0.40	.701		

\* $p<.05$

とから、本介入が完全主義の低減に寄与する可能性が示唆された。各尺度における実験群および統制群の事前・事後スコアの変化をFigure 1に示した。

## 分析2 質的分析

**プログラムの主観的な体験** 実験群14名の自由記述データから合計98個の見出しが得られ、20のカテゴリにまとめられた（Table 4）。以下、プログラム経験に対する感想の結果図をFigure 2に示し、以下説明する。◇はカテゴリを示す。

セルフ・コンパッションプログラムの前段階の状況について、自身の感覚においては、既に自分を受容したり、労ったりするなど〈セルフ・コンパッションの自覚〉を有する者がいた。また、知識理解の観点においては、セルフ・コンパッションへの印象を明確に有していない者がいる一方で、効果やメカニズムに関して〈セルフ・コンパッションへの疑問〉を抱く者も一定数いた。

プログラムに経験して感じたことは、自分自身の感覚の観点とセルフ・コンパッションへの認識の観点に分けられた。まず自分自身の感覚について、自分の中で湧き

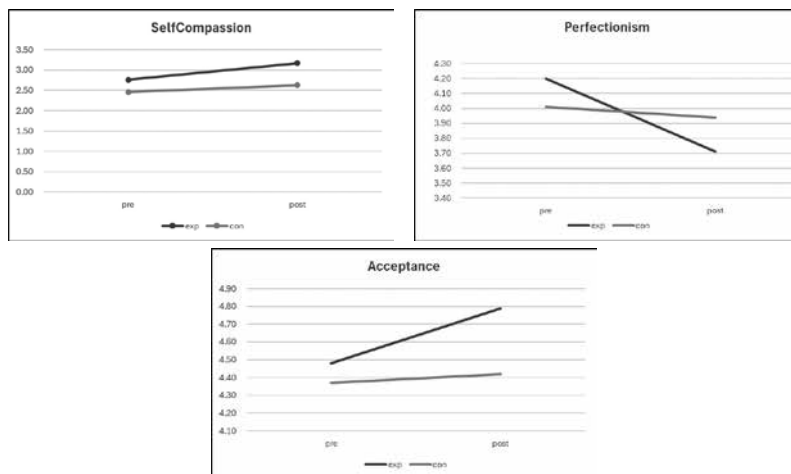


Figure 1. 尺度別事件事後変化

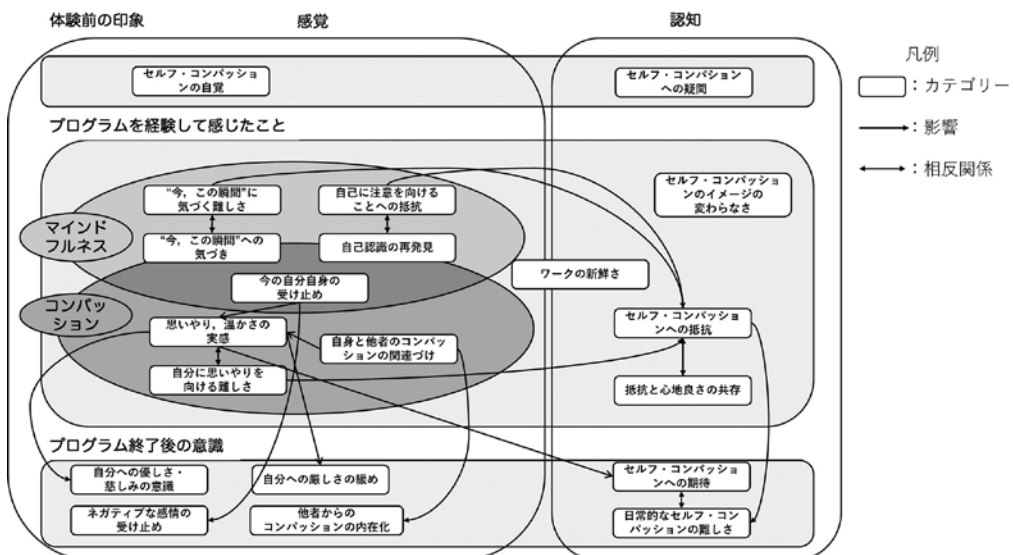


Figure 2. プログラム経験に対する感想の結果図

Table 4. KJ法によるカテゴリー分類

上位カテゴリー	カテゴリー	見出し	人数
体験前 の印象	セルフ・コンパッションの自覚	自分は以前から自己受容ができていたと思っていた	2
		自己批判傾向にあることの自覚し、自分を労ることの意識していた	1
	セルフ・コンパッションへの疑問	未知のもの、宗教の色が強そう	1
		甘やかし、よしよしのイメージがある	1
		何も考えないことで理想を一心に求める	1
		自分を優しくすることが自分を变える勇気につながることに疑問がある	1
		自己ケアの試みた後に罪悪感に駆られやすい	1
		自分を認めて甘やかしても、問題解決にはつながらないのではという疑問がある	1
		自分の体の感覚を考えずにいたことに気づいた	2
“今、この瞬間”への気づき		ネガティブな感覚含めただ自分の湧き上がる感情を素直に受け止めた	2
		自分の声を無視していたことに気づいた	1
		自分のうちから自然と湧いた思いに気づいた	1
		自分のペースに合わせることに落ち着きを感じた	1
		自分の身体に触れることで自分の体の状態に気づいた	1
		他人と比較してしまう自分に気づいた	1
		自分への厳しさを自覚した	1
	自己認識の再発見	現在の自分に対する精神的・身体的な負担を認識した	1
		外部の刺激に反応しやすい自分に気づいた	1
		自分を見つめることや視野を広げることが苦手であることに気づいた	1
今の自分自身の受け止め		未知のものでも取り組める挑戦心があることに気づいた	1
		自分のケアの原点に気づいた	1
		自分も知らないうちに体を休めることをしていたことに気づいた	1
		集中して自分に向き合う時間になった	2
		今の自分の状態を認めることが大切なプロセスになったと思った	2
		悩みも含めた自分を認めることが自分の背中を押すと思った	1
		今の自分に投げかけた言葉を見つけた	1
	思いやり、温かさの実感	自分を慈しむことを少し理解した	2
		体に触れた時の温もりが大きな慰めになることを実感した	2
		温かい気持ちや他者への感謝、慈愛のようなものが感じられた	1
プログラムを 経験して 感じたこと	自身と他者のコンパッションの関連づけ	自分を受容することができた経験だった	1
		自己だけでなく他者との相互的な関係も扱われることに驚いた	1
		他者からの思いやりを認識した	1
		自分と他者に対する優しい気持ちが芽生えた	1
		自分を大切にすると他者を大切にするというコンパッションの循環を感じた	1
		他者からのコンパッションが内在化されていた	1
		他者から与えられる『居場所』は自分の求めているものだった	1
	“今、この瞬間”に気づく難しさ	自分と他の人への声掛けの違いに気づいた	1
		自分と他者の共通性を発見した	1
		ワークに集中できないもどかしさがあった	2
自己に注意を向けることへの抵抗	自己に思いやりを向ける難しさ	ワーク中に自分の気持ちを掴む難しさを感じた	1
		自己概念の成り立ちの根深さに気づいた	1
		自分のことを振り返る時に悪夢のようなイメージを抱いた	1
		自己を思いやることの難しさを感じた	3
		自分に思いやることへの恥ずかしさを感じた	1
		自分を認めることの難しさを感じた	1
	セルフ・コンパッションのイメージの変わらなさ	セルフ・コンパッションへの強い抵抗感を抱いた	3
		頭でセルフ・コンパッションを考えることへの限界を感じた	1
		人によってはセルフ・コンパッションの侵襲性があると思う	1
ワークの新鮮さ	抵抗と心地良きの共存	罪悪感と心地よい感覚のどちらも抱いた	1
		自分を思いやることの苦手さと同時に、自分を大切にする必要性を感じた	1
		初めての経験から得た新しい気づきが多かった	2
	ワークの新鮮さ	集団の中で会話をしないことが新鮮だった	1
		言語化しない世界を体験した	1
		マインドフルに食べるワークへの満足感があった	1
		当たり前のことを改めて気づいた	1
	自分への優しさ・慈しみの意識	身の回りに対する新しい発見があった	1
		今より少し自分自身に優しくなることでより良い状態になると思った	5
		立ち止まり、休む時間を作って自分を労うことの重要性を考えた	3
プログラム 終了後 の意識	自分への厳しさの緩め	ありのままの自分を認めるだけでなく、優しい言葉や労うことの必要だと思った	1
		自分に寛容であることの大事さを感じた	1
		もっと素直でありたいと思った	1
	他者からのコンパッションの内在化	自分への厳しさを緩めようと思った	2
		自己批判的な思考を減らして悪循環を防ぎたいと思った	2
		自分のネガティブな感情の居場所を作る勇気を持つ	2
	セルフ・コンパッションへの期待	他者への思いやりが自己への思いやりにつながると思った	1
		両親から向けられた愛情を思い出して自分を労おうと思った	1
		自分の向き合い方の一つの選択肢になった	3
	日常的なセルフ・コンパッションの難しさ	セルフ・コンパッションに対する個人的関心が高まった	1
		自分を思いやることによるメリットを期待するようになった	1
		今後使えるようになりたいと感じた	1
		日常に生かすことは難しいと思った	1

起こる感情や身体感覚に対する〈“今、この瞬間”への気づき〉や自身の状態や性格など〈自己認識の再発見〉があった。一方で、〈“今、この瞬間”に気づく難しさ〉や〈自己に注意を向けることへの抵抗〉もみられた。プログラム中に気づいたことに対して〈今の自分自身の受け止め〉がなされ、〈思いやり、温かさの実感〉も見られた。一方で、〈自分に思いやりを向ける難しさ〉もみられた。また、自分自身に対する思いやりのみならず、〈自分と他者のコンパッションの関連づけ〉まで思いを馳せている様子も窺われた。

セルフ・コンパッションへの認識については、〈セルフ・コンパッションのイメージの変わらなさ〉のほか、〈セルフ・コンパッションへの抵抗〉や〈抵抗と心地良さの共存〉が感じられていた。

プログラムの経験を通した今後の生活の意識については、〈自分への優しさ・慈しみの意識〉や〈自分への厳しさの緩め〉、〈ネガティブな感情の受け止め〉といった自身との向き合い方について、複数の選択肢を得ていた。また、他者とのコンパッションの相互性を感じたことから〈他者からのコンパッションの内在化〉を意識する者もいた。プログラム参加者の多くは自身の生活をより良くするために〈セルフ・コンパッションへの期待〉を抱いていた。一方で、〈日常的なセルフ・コンパッションの難しさ〉を感じる者もいた。

## 考察

### プログラムの効果評価

プログラムの効果について統計分析を行った結果、実験群においてセルフ・コンパッションと自己他者受容の傾向が向上し、完全主義の傾向が低減したことが示され、特に完全主義は統制群よりも有意な低減が示された。これより、本研究で実施したプログラムはセルフ・コンパッションや自己他者受容への介入効果があり、特に完全主義の緩和に対して大きな効果を持つ可能性が示唆された。

また、自由記述をKJ法で分析した結果、プログラム中に様々な次元の気づきが得られたことが示唆された。これらはセルフ・コンパッションの主要な目標の一つである注意を現在の瞬間に向ける過程に関連する内容であると言えるだろう。さらに、〈今の自分自身の受け止め〉や〈思いやり、温かさの実感〉を経験したことが示唆された。一方で、セルフ・コンパッションに対する難しさや抵抗もあった。また、プログラム中に得た実感が、〈自分への優しさ・慈しみの意識〉や〈自分への厳しさの緩

め〉、〈ネガティブな感情の受け止め〉といったセルフ・コンパッションを伴った自分自身への態度への意識へつながったことが示唆された。

### セルフ・コンパッションが完全主義に与える影響

本研究で有意差が見られた完全主義傾向について、適応的側面と不適応的側面の両側面あることが多くの研究者によって検討されてきた(齋藤ら, 2009)。Daniilidou (2023) は不適応的な完全主義とそれに関連する否定的な結果に悩む個人にとって、セルフ・コンパッションを育むことは効果的な戦略であることを指摘した。本研究の量的分析より、プログラムを通して完全主義の傾向が低減したことが示され、質的分析よりプログラム終了後の意識として〈自分への厳しさの緩め〉が得られた。これより、プログラムを経験したことによって、自分にとって不適応的に機能していた完全主義傾向を少し緩めることの意義が実感されたことが推測される。この結果から、セルフ・コンパッションが完全主義に影響を及ぼすことが示唆される。完全であるべきという思考や失敗を過度に気にする傾向は、失敗や正解なのか分からない不確かさの受け入れ難さにつながると考えられる。本研究では、セルフ・コンパッションのワークを通して、評価を含めずニュートラルに自身を振り返り、意識的に思いやりを向ける経験をすることで、完全思考や失敗への不安が和らいだと考えられる。

さらに齋藤ら(2009)より、完全主義が強いほど、再確認傾向が強くなることが示された。再確認傾向とは自分が愛されているかどうか重要他者に何度も確認を求める傾向のことを指す。本研究で実施されたプログラムの中には自分自身にコンパッションを向けるだけでなく、思いやりを持った他者からのコンパッションを思い出すワークが含まれていた。そのため、質的分析で〈自分と他者のコンパッションの関連づけ〉として語られたように、重要な他者から自分に向けられたコンパッションを感じたことで、完全主義が緩んだ可能性が考えられる。

### 臨床心理学初学者にとってのセルフ・コンパッション

前述のように、心理職の基盤的コンピテンシーの評価には「反省的実践/自己アセスメント/セルフケア」が含まれている。本研究の質的分析においては、〈“今、この瞬間”への気づき〉や〈自己認識の再発見〉など様々な次元の気づきが「自己アセスメント」に、〈自分への優しさ・慈しみの意識〉や〈ネガティブな感情の受け止め〉など自分への受容が「セルフケア」の役割を果たしていたと考えられる。心理職はクライアントとの相互作用

用の中で援助をする立場として、心理職自身が揺れ動く場面がさまざまある。様々な見立てやリスクを念頭に置きつつ、正解のない曖昧さに耐えながらクライアントと信頼関係を築くためには、心理職自身の心理的安全性が必要になる（山藤，2023）。その過程において、自己批判や恥の意識に囚われるかもしれない。その時に、セルフ・コンパッションは揺れ動きを支える土台として機能する可能性が考えられる。

ただし、参加者の一部から〈自分に思いやりを向ける難しさ〉や〈自己に注意を向けることへの抵抗〉など（セルフ・コンパッションへの抵抗）が語られた。このような体験をした人の中には、バックドラフト（Backdraft）が起こっていた可能性がある。バック・ドラフトとは自身にコンパッションを向けた時に感じる痛みのことである（Neff & Germer, 2019）。バック・ドラフトのタイミングや程度には個人差があることから、各々の体験のペースが尊重され安全を感じながらセルフ・コンパッションのワークに取り組むことが望ましいと考えられる。

## 本研究のまとめと限界

本研究は1泊2日という短期的なプログラムであったが、セルフ・コンパッションが完全主義に与える効果が示唆された。また、セルフ・コンパッションと自己受容の変化量は統制群との比較においては有意差はなかったが、実験群のみの変化量においては有意な変化がみられた。有光（2023）は自分に優しい気持ちを向けるには、最初に自分の感情に気づき受け入れる段階が必要であり、まずはマインドフルネスによって苦しみをゆったりとした気づきをもって受け入れ、その上でコンパッションによってその感情に苦しむ自分自身に優しさを向けるという2段階のプロセスがあると述べている。本研究では“気づき”に関する感想が多かったことから、セルフ・コンパッションの入り口であるマインドフルネスが経験されていたと考えられる。そして同時に、受け止めや思いやりの感想もあったことから、マインドフルネスに加えてコンパッションの感覚も抱かれていたと考えられる。そのため、セルフ・コンパッションに対する今後への期待が得られたと推測される。したがって、本研究のプログラムに参加したことによって、自分に思いやりを向けるプロセスの途中段階まで体験されていたと推察される。今後、プログラムの実施時間をより長くしたり、ホームワークを含めた継続的なプログラムを行ったりすることで、セルフ・コンパッションや自己受容への変化

がより顕著に表れる可能性もある。

また、本研究では臨床心理学初学者を対象としたが、セルフ・コンパッションは初学者のみならず心理職全般にとって必要であると考えられる。それは専門家としての職業発達に益するだけでなく、クライアントへの安全と利益にも貢献する可能性がある。

一方、本研究には以下のような限界がある。1点目はサンプルサイズの少なさである。実験群14名、統制群7名とサンプルサイズが小さく、統計的な検出力が十分ではなかった可能性がある。また、サンプルサイズの不均衡により、統制群の変化量が実験群と比べて過小評価されている可能性も否定できない。2点目は事前測定と事後測定の間隔の短さである。事前測定の翌日にプログラムを実施し、その直後に事後測定を行ったため、プログラムの即時的な効果は測定できたが、その効果の継続的な変化を検討することはできなかった。今後の研究では、より安定した統計的な検討ができるようにサンプル数を増やしたり、中長期的な測定を行ったりなど統計的に妥当な検討ができるように研究デザインを工夫することが求められる。

## 引用文献

- American Psychological Association (2011). Revised Competency Benchmarks for Professional Psychology. American Psychological Association. Retrieved February 11, 2025, from <https://www.apa.org/ed/graduate/competency>
- 有光興記（2014）. セルフ・コンパッション尺度日本語版の作成と信頼性、妥当性の検討. *心理学研究*, 85(1): 59-59. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.85.50>
- 有光興記（2023）. セルフ・コンパッションに焦点を当てた心理学的介入とその職場での活用方法. *産業精神保健*, 31(3), 138-142. [https://doi.org/10.57339/jjomh.31.3\\_138](https://doi.org/10.57339/jjomh.31.3_138)
- Crego, Antonio, José Ramón Yela, Pablo Riesco-Matías, María-Ángeles Gómez-Martínez, and Aitor Vicente-Arruebarrena (2022). The Benefits of Self-Compassion in Mental Health Professionals: A Systematic Review of Empirical Research. *Psychology Research and Behavior Management*, 15 (September), 2599-2620. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S359382>
- Daniilidou, Athena (2023). Understanding the Relationship between the Multidimensional



- Perfectionism and Self-Compassion in Adults: The Effect of Age. *Europe's Journal of Psychology*, 19 (4), 371-386. <https://doi.org/10.5964/ejop.11981>
- 岩壁茂 (2007). 心理療法・失敗例の臨床研究—その予防と治療関係の立て直し方—. 金剛出版
- 上村有平 (2007). 青年期後期における自己受容と他者受容の関連：個人志向性・社会志向性を指標として. 発達心理学研究, 18(2), 132-138. <https://doi.org/10.11201/jjdp.18.132>
- 川喜田二郎 (1967). 『発想法—創造性開発のために』 中央公論社.
- 川喜田二郎 (1970). 『続・発想法—KJ法の展開と応用』 中央公論社.
- Neff, K. D.(2003). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*, 74(1), 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D.& Germer, C.(2018). The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive. The Guilford Press. 富田拓郎 (監訳)・大宮宗一郎・菊池創・高橋りや・井口萌娜 (訳) (2019) マインドフル・セルフ・コンパッションワークブック 自分を受け入れしなやかに生きるためのガイド. 星和書店.
- 宮川裕基・谷口淳一 (2016). セルフコンパッション研究のこれまでの知見と今後の課題—困難な事態における苦痛の緩和と自己向上志向性に注目して—. 帝塚山大学心理学部紀要, 5, 79-88. <https://doi.org/10.57373/0000001040>
- 大澤智子 (2002). 二次受傷—臨床家の二次的外傷性ストレスとその影響. 大阪大学教育学年報, 7, 143-154. <https://doi.org/10.18910/8421>
- Pakenham, K. I., & Stafford-Brown, J. (2012). Stress in clinical psychology trainees: A review of current research and future directions. *Australian Psychologist*, 47(3), 147-155. <https://doi.org/10.1111/j.1742-9544.2012.00070.x>
- Rodolfa, E., Bent, R., Eisman, E., Nelson, P., Rehm, L., & Ritchie, P. (2005). A cube model for competency development: Implications for psychology educators and regulators. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(4), 347. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.4.347>
- 齋藤路子・今野裕之・沢崎達夫 (2009). 自己志向的完全主義の特徴：精神的不健康に関する諸特性との関連から. 対人社会心理学研, 9, 91-100. <https://doi.org/10.18910/11855>
- 桜井茂男・大谷佳子 (1997). 自己に求める完全主義と抑うつ傾向および絶望感との関係. 心理学研究, 68 (3), 179-186. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.68.179>
- サトウタツヤ・春日秀朗・神崎真実 (2019). 質的研究法マッピング. 新曜社
- 鈴木健一 (2021). 心理臨床家の負担となることとセルフケア. 敬心・研究ジャーナル, 5(2), 115-127. [https://doi.org/10.24759/vetrdi.5.2\\_115](https://doi.org/10.24759/vetrdi.5.2_115)
- 割澤靖子 (2017). 心理援助職の成長過程：ためらいの成熟論. 金剛出版
- 山口裕也 (2011). 初心者セラピストにおける「居心地悪さ体験」の探索的検討—内容と変化のきっかけに着目して. 弘前大学大学院教育学研究科心理臨床相談室紀要, 7, 19-27.
- 山藤奈穂子 (2023). 私たち, 対人援助職にこそ, セルフ・コンパッションが必要である. 学園の臨床研究, 22, 13-16.
- 吉田昭久・沢野有香・服部智 (1992). 自己受容の基底因 VI—Berger's scale の再検討—. 茨城大学教育学部紀要 (教育科学), 41, 289-308.
- (指導教員 高橋美保教授)