

Mindfulness Relationships が対人ストレスと QOL に及ぼす影響

今井正司 (名古屋学芸大学)・伊與田万実 (名古屋学芸大学)

Mindfulness Relationships / Interpersonal Stress / QOL

研究の背景と目的

マインドフルネスは、感情障害や健康増進の領域において、その効果性と作用機序が実証的に検討されている。しかしながら、マインドフルネスの概念は健康面への適用だけでなく、社会面においても適用可能であると考えられる。本研究では、社会適応面の中核的要素である「対人関係」にマインドフルネスの概念を適用した“Mindfulness Relationships”の概念を提唱し、対人ストレスや生活の質に及ぼす影響について検討することを目的とした。

研究1：MRSの作成および信頼性・妥当性の検討

【目的と方法】

本研究では、Mindfulness Relationshipsの態度を測定する尺度(Mindfulness Relationships Scale: MRS)を作成し、信頼性および妥当性を検討することを目的とした。Six Factors Mindfulness Scale (SFMS; 前川・越川, 2015)を参考にMRSの原項目67項目(5件法)を作成し、東海圏の大学に在籍する大学生151名を対象にMRSとSFMSを用いた一斉調査を実施した。139名分の有効回答を分析の対象とした。本研究は名古屋学芸大学研究倫理委員会の審査・承認を受けて行われた(本研究における利益相反関係はない)。

【結果と考察】

MRSの原項目を対象に、最尤法による回転のない因子分析を行った。スクリープロットの推移と固有値の変化を参照し、3因子構造に固定した最尤法・プロマックス回転の因子分析を行った。固有値が.40以下の項目と多重負荷を示す項目を削除しながら、全9回の因子分析を繰り返した。その結果、第1因子は、「相手の嫌なところよりも良いところを見つけようと意識している」などの項目から構成されていることから「優しく向ける対人注意(8項目: $\alpha = .896$)」と命名した。第2因子は、「友人と関わる中で、ありのままの感情を自分の言葉で伝えることができる」などの項目から構成されていることから「共有と伝達(10項目: $\alpha = .862$)」と命名した。第3因子は、「対人場面で嫌な気分になっても、そのときに集中しなければいけないことに、集中することができる」などの項目から構成されていることから「距離化(5項目: $\alpha = .802$)」と命名した(全体: $\alpha = .908$)。MRSの併存的妥当性を検討した結果、SFMSと中程度の有意な正の相関が示された($r = .794, p < .001$)。以上の結果から、本研究で作成されたMRSは十分な信頼性と妥当性を有していることが認められた。

研究2：MRが対人ストレスとQOLに及ぼす影響

【目的と方法】

MRが対人ストレスとQOLに及ぼす影響について検討することを目的とした(倫理番号: 212)。東海圏に在籍する大学生147名を対象に一斉調査を実施した(有効回答: 135名)。調査材料は、MRS、対人ストレスイベント尺度改訂版-ストレス度(ISL: 橋本, 1997)、WHOQOL(田崎・中根, 1998)を用いた。

【結果と考察】

Figureに示した構造モデルについて共分散構造分析を実施した($GFI = .907, AGFI = .829, RMSEA = .091$)。各変数間の影響を検討した結果、MRSからQOLに有意な正の影響を示し($\beta = .42, p < .05$)、MRSから対人ストレスには有意な負の影響を示した($\beta = -.50, p < .01$)。以上の結果から、MRはQOLを直接的に向上させるとともに、QOLに悪影響を及ぼす対人ストレスを改善させる効果を有することが示唆された。

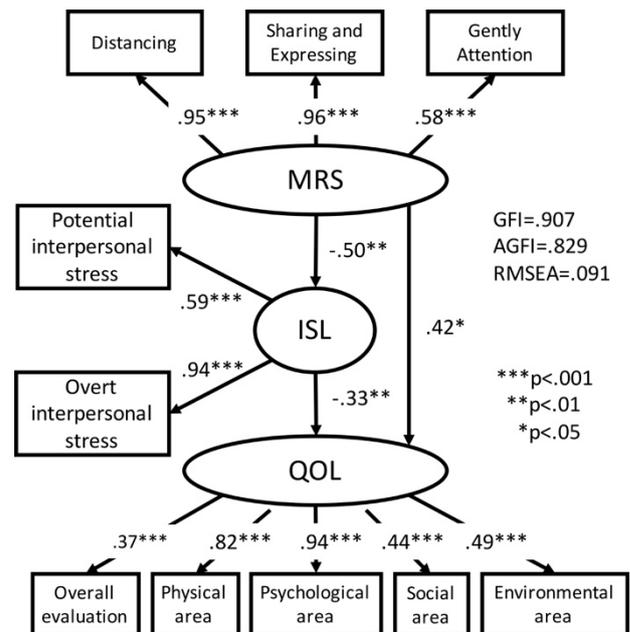


Figure : Result of Structural Equation Modeling

総合考察

本研究の結果、Mindfulness RelationshipsはQOLを向上させる一方で、対人ストレスを緩和させる影響性を有するが明らかにされた。今後は、実践的側面からMRの促進を目的とした介入方法とその効用について実証的に検討することが求められる。

(IMAI Shoji & IYODA Mami)