

# 体育授業を通じたマインドフルネス・プログラムの効果

セルフコンパッションを指標とした有効性の比較

○雨宮 怜・坂入洋右 (筑波大学体育系)

キーワード：体育実技, 身体づくり運動, 生きる力, 抑うつ, スポーツ

## 目的

近年、学生の精神疾患や自殺の問題が報告されており、彼らに対する心理サポートの充実化が、日本の教育現場で喫緊の課題となっている。そのような中、中学・高等学校の保健体育の目標(文部科学省, 2001)として「心と体を一体としてとらえ...健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図る」とあるように、体育実技を通じたストレスマネジメント教育が実践可能であると期待される。

近年、身体活動を通して実践することが可能な心理プログラムとして、マインドフルネスが報告されている。このマインドフルネスとは、「意図的に、その瞬間に、判断をせずに注意を向ける」という心理的スキルと、それを高めるプログラムを指すものである。先行研究において、マインドフルネスのプログラムを実践することによる抑うつの低減やwell-beingの向上が報告されており(e.g., Kabat-Zinn, 1994), 英国においては、マインドフルネスを学校単位で実践する取り組みの有効性が確認されている(Vickey & Dorjee, 2016)。

しかしながらこれまで、体育実技を通じたマインドフルネスの有効性が期待されている一方、量的な効果検討は行われていない(雨宮, 2017)。そのため参加者に対して、どのような変化を意図したアプローチが、実際の効果に繋がるのかという点については、明らかになっていないのが実情である。先行研究において、マインドフルネスを実践することで参加者自身の自分に対する思いやり(セルフコンパッション: 以下, SC)が促進され、心理的問題の改善に繋がることが報告されている(Birnie et al., 2010)。そのため、体育授業を通じたマインドフルネスの実践においても、SCの変化を重視することで、その後のストレスマネジメントに有効なレジリエンスの獲得および抑うつの低減を実現することが推測される。

そこで本研究では、体育実技のマインドフルネスによって得られたSCが、レジリエンスおよび抑うつの変化に与える影響について検討を行う。

## 方法

### 1. 研究対象者

関東圏内のA大学の体育実技科目Bを選択受講した31名のうち、欠損のない大学生30名(男性=17名, 女性=13名, 平均年齢=19.20歳, SD=0.55)を対象とした。

### 2. プログラムの概要

半期の体育実技科目Bの14回講義のうち、10回を通してマインドフルネスのプログラムを行った。プログラムの構成として、Mindfulness-based cognitive therapy (Teasdale et al., 2000)を参考に体育実技の意義に沿うようプログラムを作成し、週1回各90分の枠で実施した。

### 3. 測定指標

- 1) セルフコンパッション尺度日本語短縮版(有光・青木・古北・多田・富樫, 2016)の合計得点(以下, SC得点)
- 2) 精神的回復力尺度(小塩・中谷・金子, 2002)の合計得点(以下, レジリエンス)
- 3) K-10抑うつ尺度(Furukawa, 2003)の合計得点

### 4. 倫理的配慮

対象者への倫理的配慮として、研究対象者としての協力は任意であり、得られたデータは統計的に処理され、個人が特定されることがないことを説明するなど、倫理的配慮を十分に行った上でプログラムを実施した。

## 結果

分析対象となった30名の内、介入前後のSC得点における変化量を算出し、その平均点+1SDを有効群、それ以外を無効群に群分けを行い、群間におけるレジリエンスの変化量を比較した。その結果、有効群は有意にレジリエンスが高く変化することが確認された( $p<.05$ )。次に媒介分析およびBootstrap法(リサンプリング回数10,000回)による間接効果の検定を行った結果、群がレジリエンスの変化量を媒介して抑うつと関係することが確認された( $b=.22, z=2.04, p<.05$ )。

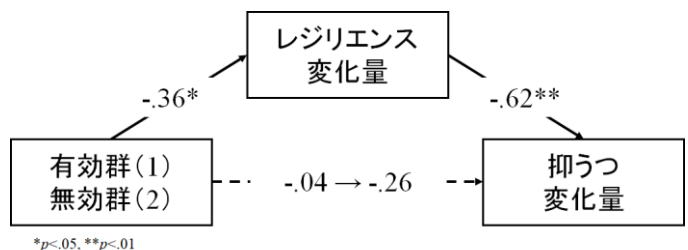


Fig. 三変数間における媒介分析の結果

本研究の結果、体育実技のマインドフルネスを通してSC得点が高まった参加者は、レジリエンスが有意に上昇し、それに伴って抑うつの低下に繋がることが明らかとなった。先行研究において、マインドフルネスを行うことによるSCやレジリエンスの獲得および、抑うつの抑制効果が報告されている(Neff & Garmer, 2013; Pidgeon, Ford, & Klaassen, 2014)。本研究の結果は先行研究を支持するものであり、体育実技を通じたマインドフルネスの実践に際し、SCの獲得を重視することによって、参加者のレジリエンスの獲得や抑うつの低減を導くことが可能であると推測される。今後、無作為化比較試験などを用い、詳細な検討を行うことが求められる。

利益相反開示：発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業などはありません。

(AMEMIYA Rei, SAKAIRI Yosuke)