*Tsukuba Psychological Research*
2017. 54. 85-96



# 他者へのサポート提供が状態セルフ・コンパッションに及ぼす影響[1)]

筑波大学人間系　千島　雄太[2)]

筑波大学大学院人間総合科学研究科　菅原　大地

筑波大学人間系　水野　雅之

The effect of giving support to others on state self-compassion

Yuta Chishima (*Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)
Daichi Sugawara (*Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)
Masashi Mizuno (*Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

Although there are many studies conducted internationally that examine self-compassion, the relations between self-compassion and giving support to others have yet to be clarified. The present study hypothesizes that giving emotional support to others promotes state self-compassion and examines this hypothesis though a replication study of Breines and Chen (2013) with a Japanese sample. A questionnaire survey was conducted with 235 participants in order to develop a Japanese version of the State Self-Compassion Scale. The results of confirmatory factor analysis and correlation analysis indicate both the reliabilities and validities of the scale. Subsequently, an experiment was conducted with 92 participants using the developed scale following the same design employed in prior research. The results of an analysis of covariance (ANCOVA) show that the participants who engaged in a task of writing supportive letters to others had higher scores for state self-compassion than those who wrote unrelated sentences. Accordingly, our hypothesis was generally supported, suggesting that giving support to others enhances self-compassion.

**Key words:** self-compassion, state, support-giving, experimental study

## 問題と目的

### セルフ・コンパッション

近年，主に臨床心理学分野において，セルフ・コンパッション（self-compassion; 以下 SC）の概念に注目が集まっている。SC とは，苦痛や心配を経験したときに，自分自身に対する思いやりの気持ちを持ち，苦痛に満ちた考えや感情をバランスがとれた状態に保つことを指す（Neff, 2003a）。日本語では，「自己への慈悲」，「自己への思いやり」（有光，

連絡先：✉chishima@human.tsukuba.ac.jp（千島雄太）

1）本論文の一部は，第16回日本認知療法学会大会，日本青年心理学会第24回大会にて発表されている。

2）調査・実験に協力して下さった多くの方々に厚く御礼申し上げます。特に実験の遂行に当たっては，筑波大学人間学群心理学類の齊藤雄大氏と林桜子氏に多大な協力を得ました。ここに記して感謝申し上げます。

2014；宮川・谷口，2016）などと訳されている。SCには，「自分へのやさしさ」，「共通の人間性」，「マインドフルネス」の3つの構成要素があるとされている（Neff, 2003a; 2009）。「自分へのやさしさ」とは，自己を批判せずに，自分自身に愛情を注ぐことであり，SCの中核的要素である。「自分へのやさしさ」の対立概念は「自己批判」である。「共通の人間性」とは，つらいことは自分のみに生じると思わずに，誰しも不完全な側面を持っていると，他者との共通性を意識することであり，「孤独感」が対立概念とされている。「マインドフルネス」とは，否定的感情に流されず，そのような感情や直面している苦難がどのようなものであるかを客観的に捉えることであり，対立概念は「過剰同一化」である。SCがタイトルに含まれる査読付き英語論文の件数は，2017年3月現在で298件であり，数多くの研究が蓄積されているものの，査読付き日本語論文はSC尺度の翻訳版に関する2件のみである（有光，2014；宮川・谷口，2016）。そのため，本邦ではSCの概念やその研究が広く普及していない状況といえる。

これまで，SCは心配や反芻，自己批判を抑制することによって，抑うつや不安を低減するなど（Raes, 2010; Yamaguchi, Kim, & Akutsu, 2014），精神的健康にとって重要な概念であることが示されてきた。例えば，SCとwell-beingの関連には$r=.47$と中程度の効果量があることが，メタ分析によって示されている（Zessin, Dickhäuser, & Garbade, 2015）。また，抑うつとは$r=-.52$，不安とは$r=-.51$，ストレスとは$r=-.54$など，精神的健康とはいずれも中程度の効果量がある（MacBeth & Gumley, 2012）。

## SCを促進する要因

以上のように，SCが精神的健康に及ぼす影響については，研究が蓄積されてきたが，一方で，何がSCを促進するのかという点については，あまり多くの研究が行われていないのが現状である。その中でも，主に親との愛着や親密な関係との関連が取り上げられている。例えば，Raque-Bogdan, Ericson, Jackson, Martin, & Bryan（2011）では，幼少期の親からの拒絶経験（$r=-.24$）や，過保護の経験（$r=-.20$）が，現在のSCと負の関連を示すことが明らかにされており，Raque-Bogdan, Piontkowski, Hui, Ziemer, & Garriott（2016）やWei, Liao, Ku, & Shaffer（2011）でも同様の結果が得られている。また，愛着不安は，SCと負の関連があり（$r=-.38$—$-.43$），SCは愛着不安とwell-beingの関係を媒介する役割を持っていることが示されている（Joeng et al., 2017; Raque-Bogdan et al., 2011; Wei et al., 2011）。同様に，Pepping, Davis, O'Donovan, & Pal（2015）では，困った時に優しく助けてくれる人を想起するなど，安全基地の意識を高めることで，状態的にSCが向上することを示している。加えて，親との愛着だけでなく，恋人をよりサポーティブな人と認知しているほどSCが高いことが示されている（Neff & Beretvas, 2013）。

以上のように，親からの受容的な養育態度や恋人からの支援など，他者からサポーティブな態度を受けることがSCを高めることが明らかにされているが，一方で，他者にサポートを提供することもSCの促進要因となりうることが指摘されている。Breines & Chen（2013）は，他者にサポートを提供する筆記課題を行うと，状態的にSCが高まることを複数の実験から明らかにしている。その理由として，他者を思いやる課題を行った場合と自己を思いやる課題を行った場合は，脳の同じ領域（左側頭葉と島皮質）が活性化していること（Longe et al., 2010）などを例に挙げて論じている。また，他者への思いやりを示すことの恐れとSCには負の関連（$r=-.17$）があり，SCへの恐れとは正の関連（$r=.37$）があることが示されている（Gilbert, McEwan, Matos, & Rivis, 2011）。同様に，Niiya, Crocker, & Mischkowski（2013）や新谷（2016）は，日本人サンプルにおいて，他者を思いやる目標を持つほど，SCが高いことを示しており，他者への思いやりとSCが関連している（$r=.21$—$.23$）ことを明らかにしている。

一方で，大学生において，SCと他者への思いやり，共感的関心，利他主義とはほとんど関連がない（$r=.00$—$.05$）という指摘もあり（Neff & Pommier, 2013; Salazar, 2015; Wei et al., 2011），Neff & Dahm（2014）は，他者にサポートを提供することと，SCの関連は複雑で知見が一貫しておらず，今後知見を蓄積する必要があるとまとめている。

## 状態SCの測定

そこで，本研究においては，他者へのサポート提供と「状態的な」SCについて直接的な因果関係を実証しているBreines & Chen（2013）の実験パラダイムに沿う形で検討を行う。「特性的な」SCと「状態的な」SCを区別することによって，他者を思いやることとSCの関連についての知見の不一致を，解釈する手掛かりとなると考えられる。

これまでのSCに関する研究の多くは，Neff（2003b）で作成された26項目から構成されるSC尺

度を用いて，SC得点を算出している（以下，特性SC）[3]。この尺度は，困難を経験した時にいつもどのように振舞うかを尋ねるものであり，特性的なSCを測定している。一方で，Breines & Chen (2013)では，現時点で持っているSCを測定する尺度を用いている（以下，状態SC）。状態SCの研究例としては，Breines & Chen (2013) の他には，Raes, Pommier, Neff, & Van Gucht (2011) によって作成された既存のSC尺度を，状態SC用に改変して使用している研究（Pepping et al., 2015），SCの3つの要素に沿って気分誘導を行う研究（Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007, study 5），コンパッションを表す形容詞（共感的な，愛おしいなど）を用いた測定（Lindsay & Creswell, 2014）などがある。状態SCを測定する利点としては，実験操作や介入によって生じる一時的なSCの変化を捉えることが可能となる。すなわち，状態SCの観点を取り入れることで，普段からSCを高く持っているという場合と，一時的にSCが高まっている場合とを区別することができるようになる。このことは，特性的にSCが変化してゆくプロセスを知る手がかりになる可能性がある。

### 先行研究の問題点

ただし，本研究で扱うBreines & Chen (2013)で作成された状態SC尺度は，信頼性として内的一貫性（$\alpha = .76$），妥当性として特性SCとの相関係数（$r = .61$）が報告されているのみであり，十分な検証が行われていない。SC尺度は本来「自分へのやさしさ」，「共通の人間性」，「マインドフルネス」，「自己批判」，「孤独感」，「過剰同一化」の6因子から構成されていることから，6因子モデルの構造的妥当性の検討が必要である。加えて，状態的なSCを測定していることを示すためには，同様に他の感情状態との関連を検討することで併存的妥当性を示す必要がある。また，状態SC尺度の項目には，実際にSCの態度を「取っている」という状態と，この先その態度を「取ろうとしている」という現在の意志の状態が混在していることに注意する必要がある。本研究では，現時点でSCの態度を取っていることのみに着目し，意志については状態SCに含めないこととする。

また，Breines & Chen (2013) の実験計画についても，修正すべき点がある。3群による比較を行っているStudy 4では，他者が経験したネガティブなエピソードを黙読し，温かいメッセージを筆記する「サポート群」，エピソードを黙読するだけの「黙読群」，全く関連のない別のエピソードを黙読する「統制群」を設けている。分析の結果，状態SCの得点がサポート群で他の2群よりも高く，状態自尊感情やポジティブ感情には群間差がないことを示している。しかしながら，「サポート群」のみが筆記を行っているため，文字を書くことの効果が結果に反映されている可能性がある。そこで，本研究では統制群の課題を修正した上で検討を行う。

### 本研究の目的と仮説

本研究の目的は，日本人を対象に，他者へのサポート提供が状態SCに及ぼす影響を明らかにすることである。予備調査において状態SC尺度を作成し，続く実験において，実験参加者を「サポート群」，「黙読群」，「統制群」に分けて，状態SC得点を比較する。サポート群における状態SC得点が，黙読群や統制群よりも高いことを仮説とし，Breines & Chen (2013) と同様の結果が得られるかを検証する。

## 予備調査

### 目的

研究1の目的は，Breines & Chen (2013) で作成された状態SC尺度の日本語版を作成することである。先述の通り，Breines & Chen (2013) では，信頼性として内的一貫性，妥当性として特性SCとの相関係数が報告されているのみである。そこで，確認的因子分析を用いて，6因子の構造的妥当性を確認するとともに，特性SC以外の変数との関連を踏まえて，さらなる併存的妥当性を検討する。

### 方法

**調査協力者**　東北地方の私立大学1校，関東地方の国立大学1校と私立大学2校に在籍している大学生と大学院生235名（男性96名，女性137名，不明2名；平均19.22歳，$SD = 1.58$）であった。なお，後述するネガティブイベントに関する自由記述に回答しなかった者はあらかじめ除外した。

**手続きと倫理的配慮**　調査は，2015年5―6月に行われた。大学の講義の前後で，調査協力者に一斉に質問紙を配布し，その場で回収した。調査は無記名であり，回答は任意であること，回答を拒否したり中断したりすることができること，回答を拒否し

3）近年では，Neff (2003b) で作成されたSC尺度における項目表現の難解さを改善するため，場面想定によって特性SCを測定する試みも行われている（Falconer, King, & Brewin, 2015; 宮川・谷口，2016）。

たり中断しても調査協力者に不利益は生じないことなどを紙面に明記し，口頭でも説明した。なお，調査は第1著者が所属している研究機関の研究倫理委員会の承認を得た上で行われた。

**調査内容** 1．ネガティブイベントについて尋ねた。「大学で経験した『ネガティブな出来事』について，思い浮かべてください。ここでの『ネガティブな出来事』とは，何かに失敗した，恥をかいた，誰かから拒否されたなど，あなたが嫌な気分になった出来事のことです。思い浮かべた出来事を，可能な範囲で，1つだけ下の空欄に記入してください」と教示した。これらの教示文は，Leary et al. (2007) のStudy 5と同様である。

2．状態SCについて尋ねた。Breines & Chen (2013) で作成された尺度を翻訳して用いた。この尺度は16項目から構成されている。「質問1で思い出したネガティブな出来事について，『いま』のあなたは，どのような考えや気持ちを持っていますか」と教示し，「1．全くあてはまらない—7．非常によくあてはまる」の7段階評定で尋ねた。翻訳は，逆翻訳のプロセスを経て行われた (Brislin, 1986)。第1に，尺度の原著者に，日本語版の作成の許可を得た。第2に，2名の英語翻訳の専門家が英文和訳を行った。第3に，3名の心理学の専門家が日本語をチェックし，回答者にとって意味がわかりやすくなるよう，必要に応じて項目を修正した。この際には，項目の元々の意味が損なわれないよう注意を払った。第4に，第2の専門家とは別の2名の英語翻訳の専門家が和文英訳を行った。第5に，逆翻訳された尺度が，オリジナルの尺度と意味が同じになっているか原著者に尋ね，承認を得た。

3．状態自尊感情について尋ねた。Rosenberg (1965) の自尊感情尺度をもとに，阿部・今野 (2007) が作成した状態自尊感情尺度を用いた。この尺度は9項目から構成されており，「1．まったくあてはまらない—5．とてもよくあてはまる」の5段階評定で尋ねた。

4．現在の感情状態について尋ねた。Watson, Clark, & Tellegen (1988) で作成され，川人・大塚・甲斐田・中田 (2011) によって翻訳された日本語版PANASを用いた。この尺度は20項目から構成されており，「ポジティブ感情」と「ネガティブ感情」の2つの下位尺度がある。「1．全くあてはまらない—6．非常によくあてはまる」の6段階評定で尋ねた。

5．特性SCについて尋ねた。Neff (2003b) で作成され，有光 (2014) によって翻訳された日本語版SC尺度を用いた。この尺度は26項目から構成されており，「1．ほとんど全くそうしない—5．ほとんどいつもそうする」の5段階評定で尋ねた。6つの下位尺度が設定されているが，全ての得点を合計し，1次元性のSC得点として用いることが一般的であるため，本研究も同様に合計得点による検討を行う。Neff, Whittakar, & Karl (in press) では，SCを6因子と一般因子に分割する双因子分析を行い，一般因子によって説明される分散が少なくとも.90%以上であることから，合計得点を使用することの妥当性を示している。

2，3，4の質問は現在の「状態」を尋ねる内容であり，5の質問は普段の「特性」を尋ねる内容であるため，回答のしやすさを考慮して，阿部・今野 (2007) を参考に以下の教示文を設けた。2の質問の前に「次から始まる質問では，あなたが『いま』この瞬間に考えていることや，感じていることについてお尋ねします。『普段』ではなく，『いま』現在の考えや感情をお答えください。」と教示した。一方で，5の質問の前には，前述の教示文の「いま」と「普段」を入れ替えるなどして，特性を測定していることを強調した。

## 結果

**各尺度の得点化と信頼性** 各尺度に関する記述統計量と信頼係数を算出した結果を，Table 1に示した。得点化は，各項目得点の加算平均を用いた。いずれの変数においても，高い信頼性が確認された。

**状態SC尺度の構造的妥当性の検討** 状態SC尺度の構造的妥当性を検証するため，全16項目を用いて，確認的因子分析を行った (Table 2)。Neff (2003b)，Neff et al. (in press)，有光 (2014) 等を参考に，全ての項目が1因子に集約される「1因子モデル」，理論通りの6因子に集約される「6因子モデル」，6因子がさらに高次の1因子に集約される「高次1因子モデル」を仮定して，分析を行った。モデル比較の結果では，6因子の適合度が比較的良かったものの，全体として十分な適合度は得られな

Table 1
予備調査における記述統計量

| | *M* | (*SD*) | $\alpha$ | 項目数 |
|---|---|---|---|---|
| 状態SC (16項目) | 4.27 | (0.67) | .66 | 16 |
| 状態SC (10項目) | 4.38 | (1.07) | .83 | 10 |
| 状態自尊感情 | 3.12 | (0.80) | .88 | 9 |
| ポジティブ感情 | 2.87 | (0.97) | .92 | 10 |
| ネガティブ感情 | 2.48 | (1.07) | .92 | 10 |
| 特性SC | 2.77 | (0.57) | .89 | 26 |

Table 2
確認的因子分析におけるモデル適合度

| | | $\chi^2$ | *df* | CFI | RMSEA | AIC |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 16項目版 | 1因子モデル | 478.62*** | 104 | .66 | .12 | 574.62 |
| | 6因子モデル | 326.75*** | 90 | .79 | .11 | 450.75 |
| | 高次1因子モデル | 377.23*** | 98 | .75 | .11 | 485.23 |
| 10項目版 | 1因子モデル | 94.23*** | 35 | .91 | .09 | 154.23 |
| | 6因子モデル | 30.49*n.s.* | 23 | .99 | .04 | 114.49 |
| | 高次1因子モデル | 76.23*** | 33 | .94 | .08 | 140.23 |

***$p$<.001

Table 3
状態SC尺度（6因子モデル）の確認的因子分析

| | | 16項目版 | 10項目版 |
|---|---|---|---|
| 自分へのやさしさ | いま，自分を思いやり，安心させようとしている。 | .65 | |
| | いま，自分のことをわかってあげようとしている。 | .68 | |
| | いま，自分を励ましそうとしている。 | .71 | |
| | いま，失敗しても大丈夫だと感じている。 | .04 | .78 |
| 共通の人間性 | いま，自分だけでなく，多くの人がつらい経験をするものだと感じている。 | .73 | |
| | いま，誰でも時には，失敗をするものだと感じている。 | .49 | .69 |
| | いま，誰でも時には，自分を嫌に思うものだと感じている。 | .33 | |
| マインドフルネス | いま，物事の全体を見れば，この出来事は大した問題ではないと感じている。 | .81 | .81 |
| | いま，その出来事の状況をバランスよく見ようとしている。 | −.07 | |
| 自己批判 | いま，自分に対して批判的になっている。 | .73 | .73 |
| | いま，自分の性格の嫌いなところを，許せずにいる。 | .75 | .75 |
| | いま，自分を愚かだと感じている。 | .75 | .76 |
| 孤独感 | いま，他人は，自分よりも苦労していないと感じている。 | .43 | .42 |
| | いま，このような出来事は，他人よりも自分に起きやすいと感じている。 | .60 | .61 |
| 過剰同一化 | いま，起こった出来事について，考え込んでいる。 | .75 | .74 |
| | いま，不全感にさいなまれている。 | .86 | .87 |

かった。16項目の信頼性係数は，$\alpha$=.66であった。また，16項目の中には因子負荷量が，極めて低い項目があることが確認された（Table 3）。さらに，因子間相関（Table 4）に着目すると，対立概念（「自分へのやさしさ」と「自己批判」等）として設定されている因子間の相関が中程度の正の相関を持っていることや，ほとんどの変数間で正の関連が示されていることから，構造的妥当性が十分でないことが示された。

そこで，先行研究で作成された16項目をそのまま使用するのではなく，一定の内的一貫性，併存的妥当性，構造的妥当性を有する尺度となるよう項目を選定することとした。その際には，2つの基準を設けた。第1に，6因子の内容を損なわないことである。SCは本来6因子から構成されており，「自分へのやさしさ」，「共通の人間性」，「マインドフルネス」の3つに加えて，それに対応する対立概念が不可欠

Table 4
状態SC尺度の因子間相関

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. 自分へのやさしさ | − | .60 | .44 | −.49 | −.39 | −.42 |
| 2. 共通の人間性 | .49 | − | .46 | −.27 | −.24 | −.21 |
| 3. マインドフルネス | −.20 | .21 | − | −.43 | −.33 | −.58 |
| 4. 自己批判 | .41 | .14 | −.43 | − | .93 | .83 |
| 5. 孤独感 | .57 | .23 | −.34 | .94 | − | .85 |
| 6. 過剰同一化 | .62 | .11 | −.58 | .84 | .86 | − |

注）左下に16項目版，右上に10項目版の結果を示した。

であることが指摘されているためである（Neff, 2016）。第2に，対立概念同士の項目が正の相関にならないことである。対立概念同士の因子間相関は，基本的には負の値が示されている。例えば，Neff et al.（in press）では，6因子モデルの因子間相関は，「自分へのやさしさ」と「自己批判」，「共

通の人間性」と「孤独感」,「マインドフルネス」と「過剰同一化」の順に，学生サンプルで－.82，－.50，－.78，成人サンプルで－.72，－.48，－.71，仏教的瞑想の訓練者サンプルで－.77，－.54，－.71，臨床サンプルで－.56，－.46，－.57である。

上述の基準に沿って項目を削除した結果，10項目となった。同様に，3つのモデルで比較を行った結果，6因子モデルが最もあてはまりが良く，モデル適合度も十分な値が得られた。削除された6項目は，16項目の合計得点とのI－T相関係数が，低い順に$r=-.04$，.07，.18，.19，.28，.32であり，内的一貫性を損ねていた項目であることが確認された。10項目の信頼性係数は，$\alpha=.83$であった。そこで，本研究では，以上の手続きで得られた10項目の加算平均を状態SC得点として扱うこととした。

**状態SC尺度の併存的妥当性の検討** 状態SCとその他の感情状態を測定した尺度との相関係数を算出した。状態自尊感情との関連は，$r=.59$ ($p<.001$)，ポジティブ感情との関連は$r=.28$($p<.001$)，ネガティブ感情との関連は$r=-.55$ ($p<.001$)，であった。特性SCとの関連を検討した結果，$r=.51$ ($p<.001$) であった。

## 考察

**状態SC尺度の信頼性と妥当性** Breines & Chen (2013) においては，状態SC尺度に関して妥当性の検討が不十分であったため，本研究では尺度をそのまま使用するのではなく，確認的因子分析によって検討を行った。その結果，16項目では適合度が悪かったため，項目を基準に沿って削除して10項目版を作成した。削除された項目（例：いま，自分を思いやり，安心させようとしている）に共通する点としては，「しようとしている」という現在持っている意志に関する内容であったことが挙げられる。「している」と「しようとしている」は，項目表現としては軽微な相違ではあるものの，前者は現時点で実際に行っており，後者は将来行うことを意味しているため，項目が意味する内容には大きな違いがある。特に，後者は，現在は「していない」ことを暗に意味しているために，16項目版では対立概念同士に正の相関が示されたと推察される。このように本研究で得られた結果は，先行研究で作成された状態SC尺度に混在していた構成概念を，統計的に選別することに寄与したと考えられる。また，他のモデルと比べて6因子モデルが最もあてはまりがよいことは，Neff (2003b)，Neff et al. (in press)，有光 (2014) 等の先行研究と同様の結果であった。さらに，10項目での信頼性も，十分な値が得られた。

続いて，特性SCとの相関は，先行研究と同程度に高かったため，SCを測定する尺度として妥当であることが確認された。さらに，Breines & Chen (2013) では検討されていなかった特性SC以外の感情状態との関連も，理論通りの相関が示され，十分な併存的妥当性が示されたといえる。

# 実　験

## 目的

実験の目的は，他者へのサポート提供が，状態SCに及ぼす影響を明らかにすることである。Breines & Chen (2013) のStudy 4と同様に，参加者を「サポート群」,「黙読群」,「統制群」の3群に分け，状態SCの得点を比較する。状態SCの測定には，予備調査で作成された尺度を使用する。また，群間比較の際には，状態SCだけでなく，状態自尊感情や，現在のポジティブ感情，ネガティブ感情の得点を比較することで，状態SCのみに効果があるかどうかを示す。

## 方法

**実験参加者** 関東地方の国立大学1校に在籍している大学生と大学院生100名（男性36名，女性64名，平均年齢＝19.91，$SD=1.62$）であった。抑うつのスクリーニング尺度であるK6 (Furukawa, Kessler, Slade, & Andrews, 2003; Kessler et al., 2002) において，カットオフポイントである13点を超えた7名については，ネガティブな出来事の想起を行わなかった。その理由は，抑うつ高群は，ネガティブな出来事の想起に偏りが生じやすいため (Burt, Zembar, & Niederehe, 1995) である。また，参加者のうち1名に質問紙の回答に不備が見られた。そのため，8名を分析から除外し，最終的に92名を対象とした。

なお，参加者募集の際には，「大学生の感情状態に関する実験研究」というカバーストーリーを用意した。この手続きを行ったのは，事前に実験内容を具体的に知ることで，実験課題への構えができてしまうことや，回答の偏りが生じることを避けるためである。

**手続き** 実験は，2016年5—6月に行われた。実験者効果を回避するために，8名の実験者が交代で実験を担当した。実験は参加者と1対1で行われた。参加者が課題に取り組んでいる間は，実験者はパーテーションで区切られた席で待機した。

実験は，以下の5つのフェイズから構成された (Figure 1)。フェイズ1では，参加者のスクリーニ

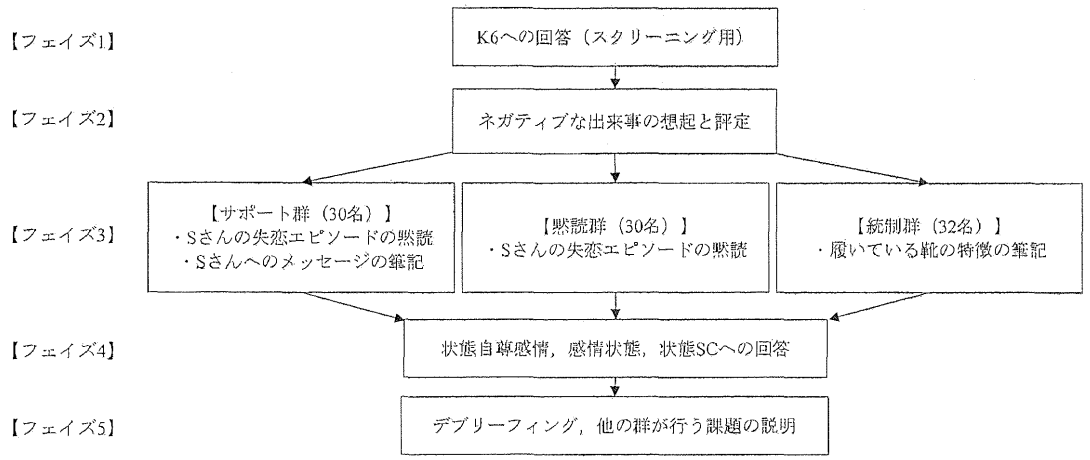



Figure 1.　実験の手続き

ングのために，K6への回答を求めた。「過去30日の間に，どれくらいの頻度で次のことがありましたか」と教示し，「0．まったくない―4．いつも」の5段階評定で尋ねた。

フェイズ2では，1ヵ月以内に経験したネガティブな出来事について想起し（Leary et al., 2007），その出来事からの経過日数を報告した。同時に，ネガティブな出来事に関する当時の脅威度評価を行った。項目は，加藤（2001）の「脅威因子」の項目を過去形にして使用した。「ネガティブな出来事が起こった当時，あなたはその出来事について，どのように思ったり，感じたりしましたか」と教示し，「1．まったくあてはまらない―5．とてもよくあてはまる」の5段階評定で尋ねた。さらに，その出来事から現在までの自己嫌悪感の継続について評定を行った。項目は，水間（1998）を参考に独自に作成した。「その出来事のせいで，今でも自分が嫌に感じる」，「その出来事のせいで，今でも自分がだめな人間に感じる」，「その出来事のせいで，今でも自分に失望している」の3項目であり，「1．まったくあてはまらない―5．とてもよくあてはまる」の5段階評定で尋ねた。以上の変数は，Breines & Chen（2013）で使用されているものと同様である。

フェイズ3では，参加者を「サポート群（$n$＝30）」，「黙読群（$n$＝30）」，「統制群（$n$＝32）」の3群に無作為に割り当て，群ごとに異なる課題を行った。サポート群は，大学生のSさんが失恋を経験したエピソードを3分間黙読するよう求められた。エピソードは，Breines & Chen（2013）にならって，Batson, Klein, Highberger, & Shaw（1995）で使用された内容を翻訳して使用した（Appendix）。翻訳の際には，日本の大学生にとって自然な文章になるように，内容について一部修正を加えた。また，文章への親近感やリアリティを増すために，Sさんは過去に同じ実験に参加した者であり，このエピソードはSさんが実験の際に記したネガティブな出来事であるという偽りの情報が伝えられた。その後，Sさんのエピソードの理解度をチェックするために，「あなたは，このエピソードについて，どのように感じましたか」と教示し，「Sさんはつらい思いをしていると思った」という項目について，「1．まったくあてはまらない―5．とてもよくあてはまる」の5段階評定で尋ねた。次に，サポート群では，Sさんに対して，情緒的なサポートを提供する筆記課題を行った。「エピソードを経験したSさんに対して，気分を良くさせる手助けになるようなメッセージを考えて下の空欄にできるだけ多く書いてください」と教示した。課題の制限時間は5分間であった。なお，黙読群では，Sさんのエピソードを黙読するのみで，筆記課題は行わなかった。統制群は，エピソードの黙読を行わず，羽鳥・石村・樫村・浅野（2013）を参考にして，現在履いている靴の特徴について筆記する課題を設けた。「あなたが今，履いている靴の説明（形や色など）を，できるだけ詳しく記述してください。説明を終えた場合は，靴以外のあなたが身に付けているものについて，詳しく記述してください」と教示した。課題の制限時間は5分間であった。

フェイズ4では，課題後の心理状態に関する測定を行った。これらの測定は，群ごとでなく参加者全員が同一の内容に回答した。まず，予備調査と同様に，状態自尊感情（阿部・今野，2007），感情状態（川

人他，2011）について尋ねた。続いて，状態SCについて，予備調査で作成された状態SC尺度10項目を用いた。教示文や選択肢等は，予備調査と同様であった。

フェイズ5では，実験内容についてデブリーフィングを行い，本来の研究目的が伝えられた。具体的には，Sさんは架空の人物であり，失恋のエピソードは実験者が用意したものであること，参加者は無作為に3群に分けられており，群ごとに課題が異なっていたこと，他者へのサポートが状態SCに及ぼす影響を検討していたことなどが説明された。

**倫理的配慮**　実験への参加は任意であること，実験課題への回答を拒否したり中断したりすることができること，回答を拒否したり中断しても参加者に不利益は生じないこと，実験中には適宜休憩を取れることなどを紙面に明記し，口頭でも説明した。また，実験者と直接顔を合わせて実験を行うため，参加者の個人情報が実験者に伝わることのないよう，実験直後には回答を閲覧せず，他の参加者の分と合わせてからデータを入力することを説明した。同様の理由から，氏名が書かれた同意書は，回答用紙とは切り離して保管された。さらに，フェイズ5において，参加者が割り振られなかった他の群の課題についても具体的に説明を行い，全員が他の群の課題を体験できるよう配慮した。なお，実験は第1著者が所属している研究機関の研究倫理委員会の承認を得た上で行われた。

## 結果

**操作チェック**　操作チェックとして用意した，エピソードの理解に関する項目への回答は，サポート群と黙読群の全員が4.00以上であったため，エピソードの内容は全員に理解されたと判断した。また，サポート群のSさんへの筆記課題は，平均文字数が170.53字（$SD$＝58.83，range＝66-275）であり，統制群の筆記課題は，平均164.97字（$SD$＝43.52，range＝84-278）であった。極端に文字数が多い者や少ない者はいなかったため，全員分のデータを使用することとした。

**群ごとの得点の比較**　3群ごとに状態自尊感情，ポジティブ感情，ネガティブ感情の比較を行った。その際，Breines & Chen（2013）のStudy 1にならって，ネガティブな出来事の経過日数，脅威度，自己嫌悪感の継続を共変量として投入し，共分散分析を行った。その結果，状態自尊感情（$F$＝7.55，$df$＝2，$n.s.$，$\eta^2_p$＝.01），ポジティブ感情（$F$＝2.42，$df$＝2，$n.s.$，$\eta^2_p$＝.05），ネガティブ感情（$F$＝6.51，$df$＝2，$n.s.$，$\eta^2_p$＝.02）ともに，有意な群間差は示されなかった。

続いて，3群ごとに状態SC得点の比較を行った。先程と同様に，経過日数，脅威度，自己嫌悪感の継続を共変量として投入し，共分散分析を行った（Figure 2）。その結果，群の主効果が示された（$F$＝3.40，$df$＝2，$p$＜.05，$\eta^2_p$＝.07）。多重比較の結果，サポート群は統制群と比べて，状態SC得点が高いことが示された。また，脅威度（$F$＝6.53，$df$＝1，$p$＜.05，$\eta^2_p$＝.07）と自己嫌悪感の継続（$F$＝55.06，$df$＝1，$p$＜.001，$\eta^2_p$＝.39）の効果も有意であった。なお，共変量を投入せずに一要因分散分析を行ったところ，有意な群間差は示されなかった（$F$＝1.25，$df$＝2，$n.s.$，$\eta^2$＝.03）。

## 考察

**仮説の検証**　本研究の仮説は，状態SC得点が，サポート群で，黙読群や統制群よりも高いことであった。共変量を投入した共分散分析の結果，状態SC得点は，サポート群で統制群よりも高いことが示された。この結果は，ネガティブな出来事の脅威度，出来事を経験してからの経過日数や自己嫌悪感をコントロールした時に，他者に対してサポートを提供する筆記課題を行うことで，他の筆記課題を行うよりも，状態的にSCが上昇したことを意味している。ここから，仮説は概ね支持されたといえる。特に，他者へのサポートに関する筆記課題を行ったサポート群と，別の筆記課題を行った統制群において差が示されたため，Breines & Chen（2013）における結果が，筆記を行ったことによる効果ではないことが明らかにされた。

ただし，本研究の結果は，以下の2点でBreines & Chen（2013）で示された結果とは異なっていた。第1に，共変量を投入しない場合には，群間差が有意ではなかった点である。特に，出来事の脅威度や

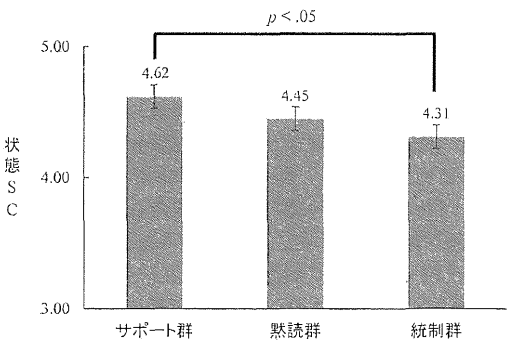



Figure 2.　状態SCの群間比較
注）エラーバーは標準誤差を示している。

自己嫌悪感の継続が状態SCと関連しており，その影響をコントロールした場合の結果である点には注意する必要がある。第2に，サポート群と黙読群との間には有意差は示されなかった点である。統制群は全く関係のない課題だった一方で，黙読群はサポート群に類似した課題を行っていたことが一因と推察される。すなわち，実際にサポートの提供課題を行わなかったとしても，他者が苦痛を感じているエピソードを読むことで，他者と自己の双方にサポーティブな態度が喚起されたため，サポート群と黙読群の差が縮まった可能性がある。また，本研究は，Breines & Chen（2013）のStudy 4と同様の手続きを行ったが，Study 4で用いられている課題は偶然交通事故に遭ったエピソードであり，本研究では失恋のエピソードを用いた。失恋が大学生にとってより身近なテーマであったことも，サポート群との差が生じなかった要因の一つと考えられる。自己と他者との類似性が高いほど，思いやりは喚起されやすいことや（Oveis, Horberg, & Keltner, 2010），他者との共通性の認識が，感情調整の効果を高めることから（Chatterjee, Baumann, & Koole, 2016），Sさんの特徴や失恋のエピソードに共感しやすかったために，他者や自己に向けたサポートスキーマが活性化されたのであろう。この点については，黙読を行った後にSさんへのサポート欲求や自分にも起こりそうな内容であったかなどを測定することで，さらなる検討を行う必要がある。

さらに，本研究では，日本人においてもサポート提供は状態SCに影響があることが示された。Niiya et al.（2013）においても，SCと思いやり目標との関連には，日米間で違いがみられていないことが論じられている。具体的には，SCと思いやり目標の関連は，アメリカの大学生で$r$=.26，日本の大学生で$r$=.21，日本の成人（20〜73歳）で$r$=.33であり，文化による差は示されていない。しかしながら，日本人は，他の先進国と比べて自己批判傾向が強く，自己批判は成長のために必要であると捉えやすいことが知られている（Heine, Takata, & Lehman, 2000; Kitayama, Markus, Matsumoto, & Norasakkunkit, 1997; Schmitt & Allik, 2005）。そのため，今後，SCの捉え方や状態SCが喚起される状況等の文化差を検討することには，日本におけるSC研究を進めていく上で意義があろう。

## 総合考察

### 結論

本研究は，他者に対してサポートを提供することが，状態SCを高めるという仮説を立て，Breines & Chen（2013）の追試実験として日本人サンプルで検討を行った。予備調査として，日本語版の状態SC尺度を作成することを目的として質問紙調査が行われた。確認的因子分析と相関分析の結果，十分な信頼性と妥当性が示された。続いて，作成された尺度を用いて，先行研究と同様の実験デザインを用いた実験が行われた。共分散分析の結果，状態SCの得点は，他者をサポートする手紙を筆記した者において，関係のない筆記課題を行った者よりも高いことが示された。ここから，仮説は概ね支持され，日本人のデータにおいても，他者へのサポート提供は，SCを上昇させることが示された。

### 限界と今後の課題

本研究では，状態SC尺度を翻訳して使用したが，オリジナルの16項目では十分な適合度が示されなかったため，状態SC全体の信頼性と妥当性の基準に沿って項目を削除し，10項目のみを使用した。結果として，3つの下位尺度が1項目から構成されることとなり，下位尺度ごとの検討を行うためには，十分な信頼性が得られていないことが懸念される。他者との繋がりや調和を重視する日本人にとっては，「自己批判」よりも，「孤独感」や「過剰同一化」の方が問題となりうるという指摘もあるため（Yamaguchi et al., 2014），今後は，状態SC尺度の項目数を増やす等の改善を行い，下位尺度ごとに検討を行うことが望まれる。

また，本研究で作成された状態SC尺度と特性SC尺度における，相違点や関連性も検討が必要である。状態SC尺度は，各項目に「いま」という単語を入れることで，現時点でSCを持っていることを強調したものの，状態的に揺れ動きやすいSCを測定できているかは実証されていない。例えば，阿部・今野（2007）は，肯定的フィードバックを行った後に，状態自尊感情が向上することを示しているため，そのような方法を参考にして状態SCについても検討が必要であろう。加えて，喚起された状態SCがどの程度持続するのかという点や，どの程度特性SCに影響するのかという点について，今後検証する必要がある。

さらに，より精緻な検討を行うためには，実験計画についても修正を行う必要がある。本研究の実験では，ネガティブな出来事を想起した際に，喚起されたネガティブ感情が参加者間で同程度かどうか，測定を行わなかった。また，想起された出来事は「過去」のものであり，それの出来事について，「現在」の状態SCを測定しているため，そこには時間

的なズレが存在する。時間経過による影響を避けるためには，実験室内において参加者間で共通した正答不可能な課題を行い，同等のネガティブ感情を喚起させる方法などが考えられる。そのような方法を採用することで，ネガティブな出来事の個人差なども統制することが可能となる。

加えて，他者へのサポートとSCの関係性についてもさらなる検討が必要である。本研究では，SCを促進する要因として他者へのサポートを取り上げたが，いくつかの先行研究では，逆の因果関係で検討が行われている。例えば，Welp & Brown (2014) は，SCが高いほどミスをした仮想の人物へのサポートを行やすいことを実証し，同様に，Lindsay & Creswell (2014) はSCを感じているほど援助行動を行いやすいことを示している。また，Cosley, McCoy, Saslow, & Epel (2010) は，他者へのサポート提供が，ソーシャルサポートを受ける能力を増加させ，結果的に適応が上昇することを明らかにしている。以上のように，サポート提供とSCについては，サポートの入手との関連なども含めて，今後検討を進めていく必要がある。

## 引用文献


阿部 美帆・今野 裕之 (2007). 状態自尊感情尺度の開発 パーソナリティ研究, *14*, 125-126.

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*, 50-59.

Batson, C. D., Klein, T. R., Highberger, L., & Shaw, L. L. (1995). Immorality from empathy induced altruism: When compassion and justice conflict. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 1042-1054.

Breines, J., & Chen, S. (2013). Activating the inner caregiver: The role of support-giving schemas in increasing state self-compassion. *Journal of Experimental Social Psychology, 49*, 58-64.

Brislin, R.W. (1986). The wording of translation of research instruments. In W. J. Lonner & J.W. Berry (Eds.), *Field methods in cross-cultural research* (pp. 137-164). Beverly Hills: Sage.

Burt, D. B., Zembar, M. J., & Niederehe, G. (1995). Depression and memory impairment: A meta-analysis of the association, its pattern, and specificity. *Psychological Bulletin, 117*, 285-305.

Chatterjee, M. B., Baumann, N., & Koole, S. L. (2016). Feeling better when someone is alike: Poor emotion-regulators profit from prosocial values and priming for similarities with close others. *Journal of Personality*. Advance online publication. doi:10.1111/jopy.12292

Cosley, B. J., McCoy, S. K., Saslow, L. R., & Epel, E. S. (2010). Is compassion for others stress buffering?: Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress. *Journal of Experimental Social Psychology, 46*, 816-823.

Falconer, C. J., King, J. A., & Brewin, C. R. (2015). Demonstrating mood repair with a situation-based measure of self-compassion and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 88*, 351-365.

Furukawa, T. A., Kessler, R. C., Slade, T., & Andrews, G. (2003). The performance of the K6 and K10 screening scales for psychological distress in the Australian National Survey of Mental Health and Well-Being. *Psychological Medicine, 33*, 357-362.

Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology & Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 84*, 239-255.

羽鳥 健司・石村 郁夫・樫村 正美・浅野 憲一 (2013). 対人ストレス経験から獲得した利益の筆記が精神的健康に及ぼす効果 心理学研究, *84*, 156-161.

Heine, S. J., Takata, T., & Lehman, D. R. (2000). Beyond self-presentation: Evidence for self-criticism among Japanese. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*, 71-78.

Joeng, J. R., Turner, S. L., Kim, E. Y., Choi, S. A., Lee, Y. J., & Kim, J. K. (2017). Insecure attachment and emotional distress: Fear of self-compassion and self-compassion as mediators. *Personality and Individual Differences, 112*, 6-11.

加藤 司 (2001). 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究, *49*, 295-304.

川人 潤子・大塚 泰正・甲斐田 幸佐・中田 光紀 (2011). 日本語版 The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) 20項目の信頼性と妥当性の検討 広島大学心理学研究, *11*, 225-240.

Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., Walters, E. E.,

& Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine, 32,* 959-976.

Kitayama, S., Markus, H. R., Matsumoto, H., & Norasakkunkit, V. (1997). Individual and collective processes in the construction of the self: Self-enhancement in the United States and self-criticism in Japan. *Journal of Personality and Social Psychology, 72,* 1245-1267.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92,* 887-904.

Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2014). Helping the self help others: Self-affirmation increases self-compassion and pro-social behaviors. *Frontiers in Psychology, 5,* 421.

Longe, O., Maratos, F. A., Gilbert, P., Evans, G., Volker, F., Rockliff, H., & Rippon, G. (2010). Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance. *NeuroImage, 49,* 1849-1856.

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review, 32,* 545-552.

宮川 裕基・谷口 淳一 (2016). 日本語版セルフコンパッション反応尺度 (SCRI-J) の作成　心理学研究, *87,* 70-78.

水間 玲子 (1998). 自己嫌悪感尺度の作成　教育心理学研究, *44,* 296-302.

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2,* 85-101.

Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2,* 223-250.

Neff, K. D. (2009). Self-compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 561-573). New York: Guilford Press.

Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness, 7,* 264-274.

Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity, 12,* 78-98.

Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2014). Self-Compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In M. Robinson, B. Meier & B. Ostafin (Eds.) *Mindfulness and Self-Regulation* (pp. 121-140). New York: Springer.

Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity, 12,* 160-176.

Neff, K. D., Whittakar, T., & Karl, A. (in press). Evaluating the factor structure of the Self-Compassion Scale in four distinct populations: Is the use of a total self-compassion score justified? *Journal of Personality Assessment.*

新谷 優 (2016). 改良版思いやり目標と自己イメージ目標尺度の開発　心理学研究, *87,* 513-523.

Niiya, Y., Crocker, J., & Mischkowski, D. (2013). Compassionate and self-image goals in the U.S. and Japan. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 44,* 389-405.

Oveis, C., Horberg, E. J., & Keltner, D. (2010). Compassion, pride, and social intuitions of self-other similarity. *Journal of Personality and Social Psychology, 98,* 618-630.

Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity, 14,* 104-117.

Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences, 48,* 757-761.

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 18,* 250-255.

Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., & Bryan, N. (2011). Attachment and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology, 58,* 272-278.

Raque-Bogdan, T. L., Piontkowski, S., Hui, K., Ziemer, K. S., & Garriott, P. O. (2016). Self-compassion as a mediator between attachment anxiety and body appreciation: An exploratory

model. *Body Image, 19*, 28-36.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Salazar, L. R. (2015). Exploring the relationship between compassion, closeness, trust, and social support in same-sex friendships. *The Journal of Happiness & Well-Being, 3*, 15-29.

Schmitt, D. P., & Allik, J. (2005). Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: Exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 89*, 623-642.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*, 1063-1070.

Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality, 79*, 191-221.

Welp, L. R., & Brown, C. M. (2014). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology, 9*, 54-65.

Yamaguchi, A., Kim, M. S., & Akutsu, S. (2014). The effects of self-construals, self-criticism, and self-compassion on depressive symptoms. *Personality and Individual Differences, 68*, 65-70.

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 7*, 340-364.

（受稿4月28日：受理6月12日）

## 付　録

サポート群と黙読群に提示したSさんの失恋エピソード（Batson et al., 1995を一部改変）

私は，3日前に，付き合っていた彼氏と別れました。

高3の時から付き合っていて，仲はとても良かったです。思い出もたくさん作りました。特に，大学受験の時はお互いに支え合って，二人で一緒にこの大学に入学しました。これは私にとって奇跡のような体験で，彼も私と同じように感じていたと思います。

しかし，彼は他の人を好きになってしまったのだそうです。別れた後も，彼は私のことを「大切な存在」だと言っていましたが，きっと私に束縛されるのが嫌だったんだと思います。

私は，今すごく落ち込んでいて，この事以外考えることができません。周りの友達に話したら，みんな「他のいい人を見つけなよ」と言っていました。あと，「何か元気が出るようなことがあるといいね」とも言われました。その通りだとは思いますが，私には，そんなことはずっと起こらないような気がしています。