

## セルフ・コンパッションに関する研究の動向と展望

貴志 光加里\*  
庄 司 一 子\*\*

### 問題

2020 年から日本でも流行した新型コロナウイルス感染症は、学校や児童生徒に対して大きな影響をもたらした。その1つに、児童生徒の自殺者数の増加がある。文部科学省(2021b)は令和2年の児童生徒の自殺者数が499人となり、前年と比べて100人と大きく増加した背景として、新型コロナウイルス感染症の流行により、子どもたちにとっての家庭や学校環境が変化したことなどによる影響を挙げている。

このような状況に対して、文部科学省(2021a)「児童生徒の自殺予防に係る取組について(通知)」では学校における早期発見に向けた取組として、自殺対策基本法第17条に定める「心の健康の保持に係る教育及び啓発」の推進することを挙げている。同条第3項では、学校における児童生徒を対象とした教育・啓発の実施について「学校は、当該学校に在籍する児童、生徒等の保護者、地域住民その他の関係者との連携を図りつつ、当該学校に在籍する児童、生徒等に対し、各人かけがえのない個人として共に尊重し合いながら生きていくことについての意識の涵養等に資する教育又は啓発、困難な自体、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方等を身に付ける等のための教育又は啓発その他の当該学校に在籍する児童、生徒等の心の健康の保持に係る教育又は啓発を行うように努めるものとする。」と述べている。

「各人かけがえのない個人として共に尊重し

合いながら生きていくことについての意識の涵養等に資する教育又は啓発」とは、具体的に「自尊感情の向上、自他尊重のコミュニケーション能力の育成、温かい人間関係作りなどを目指す種々の心理教育プログラムの実施」を意味し、構成的グループエンカウンターといった学校現場で実施されているプログラムを例に挙げている。

次に「困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育又は啓発」については、「困難な事態、強い心理的負担、すなわち、ストレス対処に関する教育・啓発であり、ストレスマネジメント教育として学校現場で取り組まれているプログラムに関連している。強い心理的負担を受けたことによる心の危機に気づき、対処法として、一人で抱え込まずに信頼できる大人への相談を勧めることは、SOSの出し方教育を含む自殺予防教育の中核ということが出来る。」としている。

「SOSの出し方に関する教育」とは平成29年の新たな自殺総合対策大綱に定められた教育であり、平成28年4月に改正された自殺対策基本法の第17条に規定された「困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育」を指している。

なお、文部科学省(2021)は、SOSの出し方に関する教育と「自殺予防教育」の関係性については、「SOSの出し方に関する教育そのものは、『自殺予防教育』の援助希求的態度の促進に相当し、『自殺予防教育』に包含されるもの」とした(文科省, 2021; 図1)。

\* 筑波大学人間総合科学学術院博士前期課程

\*\* 筑波大学人間系

## 学校における自殺予防教育実施に向けて



図1 SOSの出し方に関する教育と『自殺予防教育』の関係性

※文部科学省(2021b)より引用

最後に、「心の健康の保持に係る教育又は啓発」では、「心の不調や精神疾患についての知識を得ることで、病気を予防したり、自分のこころの不調に気付いて周りの大人や友達、専門相談機関などに相談したりできる力を身につけておくことをめざす教育があり、文部科学省が『子供に伝えたい自殺予防～学校における自殺予防教育導入の手引き』(平成26年)で提示している自殺予防教育のねらい、『早期の問題認識(心の危機への気づき)』と『援助希求的態度の促進』に該当する。」としている。さらに、「自尊感情の向上や周囲の人々との温かい人間関係の構築、自己尊重のコミュニケーション能力、ストレス対処能力なども、心の健康の保持と強く関連しており、広義の心の健康教育と位置付けられる。」と述べている。

以上のことから、今日の自殺予防教育を推進していくにあたって、自分自身の心の危機に気づくとともに、その対処法として、周囲の人に援助を求められるような態度の育成が求められていることが分かる。特に、新型コロナウイルス感染症の流行によって学校生活における児童生徒同士の交流の制限が増えたことや、何気ない学校生活の中で人に相談したり、周囲の人が児童生徒の変化や違和感に気づくことが難しくなっている状況においては、自分自身が自己の状態について把握し、適切に援助を求める態度の育成は急務であると考えられる。

そこで、困難を感じる場面において自分自身の状態を把握し、慰め、時に適切に他者に援助を求める態度と関連する可能性があるセルフ・

コンパッションを育成することが今日の予防教育的な観点及びメンタルヘルスの維持・向上に有用なのではないかと考える。

セルフ・コンパッション(Self-Compassion: 以下、SC)は、「苦しみや失敗の経験に直面したときに、自分に対する思いやりの気持ちを持ち、否定的経験を人間として共通のものとして認識し、苦痛に満ちた考えや感情をバランスが取れた状態にしておくという感情的にポジティブな自己態度」と定義される(Neff, 2003a; 2003b)。このSCの持つ独自性からコロナ禍をはじめとする、ストレスフルな状況かつ他の人との交流が制限される場面や、後述するが他者との比較を通して自己批判が高まる思春期のメンタルヘルスにも大きく関与する可能性がある。そこで、本稿ではSCに関する先行研究を整理し、本邦におけるSCの自殺予防への有用性及び課題を明らかにすることを目的とする。

## 先行研究の検討

### セルフ・コンパッションとは

Neff(2003a, 2003b, 2009, 2016)は3つの構成要素について次のように説明している。1つ目の「自分への優しさ(self-kindness)」は、自己批判をせずに、自分自身に愛情を注ぐ情緒的な反応である。2つ目の「共通の人間性(common humanity)」は、辛いことは自分の身にものみ生じると思わず、誰しもが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という認知的な理解の仕方である。3つ目の「マインドフルネス(mindfulness)」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という注意の向け方である。さらに、Neff(2016)は、SCを構成する上記3つの要素について、それぞれが概念的には異なり、独立したものであるとしながらも、相互に影響し合っていると述べている。Neff(2003b)は、上記3つの構成要素の対立要素として、それぞれ「自己批判(self-judgment)」「孤立(isolation)」「過剰同一化(over-identification)」としている。

また、SC を図る尺度として、Neff(2003)が Self-Compassion Scale を開発したことを機に各国で翻訳されており、日本においても邦訳版(有光, 2014)が開発されている。また、Leary, Terry, Allen, & Guadagno(2011)が開発した Self-Compassionate Reactions Inventory(以下、SCRD)や、その邦訳版(宮川・谷口, 2016b)など様々な尺度が開発され、研究を推進している。

### SC の類似・近接概念

SC は概念の特質上、他の心理学的概念との類似・近接が見られる。先行研究では、類似した概念や近接した概念との共通・相違点及び関係性が明らかにされつつある。今回は、SC の類似・近接概念として、自尊感情、レジリエンス、甘え、自己有用感の4つの概念について整理を行い、改めて SC の独自性及び有用性について示す。

**自尊感情** SC と自尊感情は自分自身に対して肯定的に評価・認識をするという共通点から、混同されやすい。実際、多くの研究において、SC と自尊感情の相関は正になることが明らかとなっている(Neff, 2003b; Neff & Vonk, 2009)。しかし、相違点として、自尊感情と比較して、SC は自己愛傾向と関連性が弱いこと(Neff, 2003b; Neff & Vonk, 2009)や、自尊感情の影響を統制しても SC が精神的健康と関連すること(Neff, 2003b)などが明らかとなっている。

さらに、近年、自尊感情の弊害として、自尊感情が高い人は苦難に遭遇すると、自尊感情の低下を防ぐために自己防衛を優先させ、対人関係を疎かにする(Crocker & Park, 2012)ことが指摘されている。その一方で、SC は精神的に辛い状況においても、自己を大切にしつつ、他者との関係性も意識する概念(Crocker & Park, 2012; Neff, 2009)であり、宮川・谷口(2016a)は SC を「他者の存在を意識した自己への肯定的な捉え方」とし、自己の苦痛に思いやりを注ぐ SC の独自性が精神的健康と関連していることを推進している。

**レジリエンス** レジリエンスは、「困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程・

能力・結果」(Masten et al., 1990)と定義された概念である。Kemper et al.(2015)は、SC とレジリエンス間に正の相関があることをあきらかにしているものの、本邦におけるセルフ・コンパッションの研究は数少ない。その中でも、岩城(2017)は、SC がレジリエンスの下位概念の「感情調整」に影響を与えることを明らかにしており、困難な状況における自己に対する認知である SC は、感情調整能力を促進することを示唆した。

以上のことから、SC とレジリエンスは困難な状況に置かれた際に上手く適応する過程及び能力という点で共通性が見られる一方で、レジリエンスの「感情調整」を促進することや(岩城, 2017)、困難から回復する過程の中において、「自分に対する思いやりを向けること」によって回復する点を踏まえると、SC はレジリエンスにおける回復へのアプローチの一種だと捉えることができるだろう。

自分に対する「甘え」 SC についての研究を行う際に、「自分への思いやりが大事なのはわかるが、こうしたことが自分への甘やかしになって向上心が失われるのではないか」、「こうした最近の潮流が現代人の怠惰を助長するように思えてならない」といった SC に対する疑問や抵抗感が見られることを指摘している(ネフ, 2014 石村・樫村訳 2014)。Neff(2003b)も、SC のもつ「自分にやさしい気持ちを向ける」という意味合いから、自己愛(narcissism)、わがまま(self-indulgence)、自己満足(complacency)、自己憐憫(self-pity)などの概念と混同されやすいことを指摘している。この点に関して、有光(2014)は、SC は自己愛とは無相関になるか(Neff, 2003b)、弱い正の相関となり(Neff & Vonk, 2009)、関連性の薄いことが明らかとなっている。さらに、有光(2014)は以上の結果を踏まえて、前述の自己に対する概念との違いについて、結果的に自分にとって害になる点が異なると述べており、SC のプロセスにおいては、「自分の失敗や苦悩をあるがままに受け入れ、それが他者も経験しうることを理解して他者とのつながりを感じ、自己批判をせずに“自分の

幸せを願う”ことで、新たな行動を喚起して自己実現につながるとしている」としている。

よって、SCと「甘え」は、自分自身を「癒す」という意味合いにおいて共通していると考えられる。その一方で、その癒し方やその後の行動について「長期的に見て幸せに結びつくか」という点でその「癒し」が甘えになるのか自分への優しさなのかという違いが生まれると考えられる。

自己有用感 自分自身に対する肯定的な評価という認識から、生徒指導においてよく用いられる「自己有用感」との類似性も考えていく。そこで、文科省(2015)が発刊する生徒指導リーフから考えていきたい。

「自己有用感」については、自分自身に肯定的な評価を抱えている状態である「自尊感情」に、児童生徒の「規範意識(きまり等を進んで守ろうとする意識)」を組み合わせ、「自己有用感」としており、自分と他者(集団や社会)との関係を自他共に肯定的に受け入れることで生まれる、自己に対する肯定的な評価であるとしている(文科省、2015)。

以上を踏まえると、自己有用感は自分自身について肯定的に認識するという点についてはSCと共通している。その一方で、文科省(2015)によると、自己有用感については、他者の存在を前提としない自己評価は、社会性に結びつくとは限らないことを指摘し、「最終的には自己評価であるとしても、他者からの評価や眼差しを強く感じた上でなされるという点がポイント。」としている。このことから、SCにおいて「人類の共通性」において、他者の存在を意識する概念であるが、他者からの「評価や眼差し」という、他者からどのように見られているのかという意識を前提としている点においては、相違していると考えられる。

まとめ 以上をまとめると、SCの持つ自分自身に対する肯定的な評価という点や困難な状況における対処という点において、他の概念との類似性が見られる。その一方で、他者と共通性しているという意識や自分自身に対して優しさを向ける、自分自身を冷静に捉えるといった

要素が相互に関連し合いながら構成されるSCは独自の概念だと言える。

### セルフ・コンパッションに関する知見

先行研究において、SCに関する頑健な知見の一つとして、SCが精神的健康を示す指標と関連性のある概念であることが挙げられる(Neff, 2003b)。水野他(2017)は、SCが先行研究において一貫してこの様な性質をもつ理由について検討している。その結果、SCがコーピングの一種である「肯定的解釈」を媒介してウェルビーイングと正の関連があることを明らかにし、直接的にはウェルビーイングと正の関連がないことを明らかにした。また、適応的なコーピングである「計画立案」とは関連があるものの、不適応なコーピングとは関連がないことを明らかにし、SCは否定的な状況に直面した際に、その状況を乗り越えようとする個人特性であるため、現在の状況を変えるようなコーピングにつながると考えられることを示した。

つまり、SCにより、人々がストレスや困難な状況、辛い経験、失敗に直面した際に、肯定的解釈をすることでその後の成長に生かせたり、自分自身を労り大切にしながら対処することができるということを意味する。

### セルフ・コンパッションに対する論点

ここまで述べてきたSCの弊害について、先行研究での指摘は管見の限り見当たらない。しかしながら、SCは、他の概念の同様に様々な課題及び今後検討していくべき点があることが指摘されている。その課題及び今後の論点として、SCの文化による影響やSCへの抵抗感である「セルフ・コンパッションへの恐れ」、及び年齢による違いについて以下で検討する。

SCの文化による影響 SCは文化による影響があることが先行研究において明らかとなっており、実際に日本は諸外国のSC得点や尺度の適合度に違いが見られる。例えば、日本語版セルフ・コンパッション尺度の作成に当たって、そのモデル適合度や下位尺度相関係数が諸外国と比較して低い。アメリカと日本を比較すると、

Neff(2003b)では CFI=.91, NNFI=.90, 有光(2014)では CFI=.86, NNFI=.83 という結果になっている。さらに, SC を測定する尺度の邦訳版は, 肯定的要素と否定的要素の因子間相関が低いことが指摘されている(有光, 2014)。因子間相関について, Neff(2003b)では肯定的因子と否定的因子が高い負の相関を示したのに対して, 日本版(有光, 2014)では低い負の相関にとどまる。最後に, 日本における SC 尺度の評定値は諸外国と比較して低いことが挙げられる。有光(2014)は, タイ, アメリカ, 台湾, 日本の順に評定値が下がることを挙げ, さらに日本と台湾が近い数値を示したことを指摘している。このように日本の得点が諸外国と比較して低くなることについて, 「自己批判が自己改善につながるという肯定的解釈」があることを指摘している。さらに, 宮川・谷口(2016b)が作成した Self-Compassion Reactions Inventory(Leary, et al., 2011)の日本語版においても, 米国と比べて平均値が低いことが明らかとなっている。

以上のように, 日本と諸外国で, SC 尺度の作成やその測定値の違いが明らかになっており, その背景として考えられることが, 日本の「自己批判」に対する文化観だと考えられている。

北山・唐澤(1995)は, 日本文化において自己批判的になることについて, 「日本文化では, 自己批判的になることにより, 自らの欠点, 短所, 問題などを見つけだし, 絶え間ない日常的努力により, これを矯正するという自己向上のプロセスが文化的に広く共有され, 是認されている。そして, それを実際に行うとして実践することが暗黙のうちに奨励されている。」と述べている。さらに, 欧米人と日本人の動機付けを比較し, 「欧米人は自己の望ましい属性(能力, 才能)を肯定的に評価しようと動機づけられているのに対して, 日本人はまず自己批判的に自己の望ましくない属性を見だし, これをなくせるよう, 実際の行動でそれに努めるよう動機づけられている」と述べた。

このように, 自己批判的な態度が奨励される日本において SC はどの様に捉えられているのだろうか。宮川・谷口(2016a)は, 日本文化に限

定して, SC と文化的望ましきについて論じた際には, 「自己に厳しく接することが文化的に推奨される日本人にとって, セルフ・コンパッションに基づく自己との関わり方はネガティブに捉えられている可能性がある。」と述べている。

なお, 宮川・谷口(2016b)は日本において SC に関する尺度を作成する際に, その水準が低くなることについて次のように考察している。「日本人は自己の成功を外的に帰属し, 自己の失敗を内的に帰属するという自己卑下傾向を示すことが報告されている(Muramoto, 2003; 村本・山口, 1997)。なぜなら, 日本人にとって, 他者から期待されている自己のあり方と今現在の自己の至らない点のずれを同定することが重要であり, その手段として自己卑下的に自己を評価するからである(北山・唐澤, 1995)。また, 日本人は自己卑下的に振る舞うことで, 親密な他者からの援助を得られ, 肯定的な自己像を維持することに繋がることを示されている(Muramoto, 2003)。他者に支えられながら自己像を維持するような動機が日本人に強いとするならば, 欧米に比べ, 日本人大学生において自己卑下的に振る舞うことによる他者からの援助の期待がセルフコンパッション反応の選択に影響しているのかもしれない。」(p. 76)

以上のことから, 日本における自己批判的な態度と SC の関係について考えると, 日本においては特に, SC に基づく関わり方が批判的・拒否的に捉えられる可能性があることがわかる。その理由をまとめると, ①失敗を自己に帰属する自己卑下傾向があることや, それが社会において文化的に推奨されていること, ②自己向上のプロセスの一部(成長につながるという認識)と捉えられていること, ③自己卑下的に振る舞うことで, 他者からの援助を得られ, 肯定的な自己像を維持することに繋がる, ということが先行研究から考えられる。つまり, 自己卑下的または自己批判的に振る舞うことは文化的に求められた姿であり, そして日本人はそれを肯定的に解釈している, ということである。

このような文化が根づく日本において SC は諸外国と比較し, 我が国の方がメンタルヘルス

にもたらず影響が強い可能性が指摘されている(有光, 2014)。例えば, 有光(2014)は, 日本語版 SC 尺度とアメリカにおける Neff(2003b)の SC 尺度での偏相関係数の違いを指摘している。自己批判を統制した場合, Neff(2003b)では SC と抑うつ( $r=-.21$ ,  $p<.01$ ), SC と特性不安( $r=-.33$ ,  $p<.01$ )となる一方で, 有光(2014)の日本語版 SC 尺度では, SC と抑うつ( $r=-.41$ ,  $p<.01$ ), SC と特性不安( $r=-.56$ ,  $p<.01$ )となっていることを挙げている。

さらに, SC のパイオニアであるネフ(2014 石村・樫村訳 2014)は SC における文化の役割について, アメリカ合衆国, タイ, そして儒教の倫理が重んじられている台湾の人々を対象とした研究結果について考察を行なっている。その中では, 異文化間研究において, SC の度合いが各国によって違うことに触れつつも, 「3つの国すべてにおいて, 自己批判がうつ状態と人生に対する不満と大きく関連していることが明らかとなった。文化によってその度合いは異なるものの, 自己批判の否定的な影響には普遍性があるようである。」と述べている。

さらに, ネフ(2014 石村・樫村訳 2014)は自己批判がもたらす不幸について, 「自己批判が長期的に野放しにされ, 無慈悲な自己批判が生き方になった場合, その苦痛から逃げるために人生そのものから逃げ出す者も現れる。極端な自己批判をする人が自殺を試みる傾向があることはいくつもの大規模な研究が明らかにしている。恥と自分が無意味な存在であるという感情が自分の価値を下げ, 人間が最も基本的な本能である生き続ける意志を凌駕することがある。」と述べるとともに, 「世界規模で見ると, 自殺を試みる人は1年で約1,000万から2,000万人いるという。悲しいことに, この衝撃的な暴力行為は「厳しい自己批判」という私たちに馴染みのある内なる暴力の外的な表出なのである。」と述べる。

以上のことから, 日本における SC に対する文化の影響を検討する中で, 日本における SC を研究していくにあたって, SC を「過度な『自己批判』に陥らないための対処法としての SC」

として扱っていく必要があるのではないかと考えている。

前述の通り, 日本においては, SC のネガティブ項目の一つである「自己批判」が, 肯定的に解釈されていることが明らかとなった。また日本文化においては, このような自分自身の欠点を自己に帰結し改善を促すことで成長を遂げるという側面が見られる。このような日本の文化的側面を考慮した際に, 「自己批判をやめる/止める」というような考え方は日本においては受け入れられにくいと予測される。

しかしながら, 自己批判がメンタルヘルスに及ぼす影響についても明らかにされている。そのため, 自己批判的な態度が成長につながるという考え方は理解できる一方で, 過度な自己批判については対処すべき問題であると考えられる。そのため, 日本人に対して SC に基づく考え方を, 対処法として持ってもらうためには, SC と自己批判のバランスを見極めていくことが必要だと考えられる。

年齢差 SC や発達段階における違いについての研究は数少ない。その中でも, 例えば, Neff & Vonk(2009)は高齢者を含むコミュニティにおいて SCS の得点と年齢との優位な正の相関関係が見られたことから, 人生の後半になって SC が増加する可能性を報告している。さらに, Neff(2003a)は, SC が最も低くなると考えられる時期として, 思春期(adolescence)を挙げている。その理由として, 例えば, Neff(2003a)は, 内省(introspection), メタ認知(metacognition), 自己省察(self-reflection), 社会的視点(social perspective)を持つ能力の増加(Keating, 1990)といった, 思春期の認知的な進歩に伴った負債(liabilities)があることを指摘している。こういった新しい能力は, 思春期の子どもたちが, 自分のアイデンティティと社会的階層の中での位置を確立しようとするときに, 絶えず自分を評価し, 他人と比較することを意味する(Brown & Lohr, 1987; Harter, 1990)。

さらに, ネガティブな自己評価は, 思春期に見られる不安, 抑うつ, 自殺未遂の高さに強く関係している(Harter & Marold, 1994; Laufer,

1995)。

以上のように、SCが思春期において低くなることを踏まえると、その時期に精神的健康に寄与するSCを高めるような介入が望ましいことは明らかである。思春期を対象とした実証的な研究は数少ないものの、Neff & McGehee(2010)はSCが思春期の幸福感に強く関連することを報告している。今後、SCが思春期だけではなくその前後の年齢段階でどのような影響をもたらしているのかについて研究が蓄積されることが望まれるだろう。

コンパッションへの恐れ SCはどんな人に対しても効果を発揮するものではないことが報告されている。具体的には、自己への慈しみの気持ちを向けること、自分に優しい気持ちで接することが難しいケースがあることを指摘しており、それをコンパッションへの恐れ(fear of compassion)と呼ぶ(Gilbert, 2009)。そのような人たちの特徴として、自己批判や恥の高い人、虐待やいじめを経験している人、幼いころにトラウマとなるような逆境体験を経験している人、自己への慈しみの気持ちを向けることは良いことであると、頭では理解しているが、自分を許すことができない、という気持ちが強い場合の4つを挙げている。

### セルフ・コンパッションの要因

SCを促進する方法や要因として、SCを育成するための介入プログラムの実施や周囲との人間関係が先行研究から明らかにされている。

周囲に対するサポートティブな認知 セルフ・コンパッションの背景要因の1つとして、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。SCは幼少期の親からの拒絶経験や過保護の経験が負の関連を示すことが明らかとなっている(Raque-Bogdan et al., 2011)。また、愛着不安はSCと負の関連があり、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、困ったとき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(Repping et al., 2015)や、親との愛着だけでなく、恋人をよりサポート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)。つまり、SCは、親からの受容的な養育態度や恋人からの支援など、他者からのサポートティブな態度を受けることによって促進される要因の一つであることが明らかになっている。

介入プログラム SCを育成するための介入プログラムが複数開発されている。例えば、Compassion Mind training(CMT)(Gilbert & Procter, 2006)がある。これは、自己批判的なクライアントが自己理解を深めるためのスキルを身につけることを目標に開発された。認知再構成に基づいた思いやりのある心のトレーニングをグループベースで2時間のセッションを12回実施する。このプログラムによる効果として、うつ病、劣等感、服従行動、羞恥心、自己攻撃傾向などが有意に減少したことが明らかとなっている。紙面の関係上割愛するが、SCを高めるプログラムとしては、マインとフルネスをベースとしたMindful Self-Compassion program(MSC) (Neff & Germer, 2013)、医療従事者を対象としたSelf-Compassion Healthcare Communities program(SCHC)(Neff et al., 2020)、主に臨床群を対象とした治療技法であるCompassion-Focused Therapy(CFT)(Gilbert, 2009)などの様々なプログラムが開発されている。

### 自殺予防への貢献

SCを持ち、行動することは、困難な状況に直面したときに、どんな状況であっても自分自身で何とか対処する、またできる必要があるということの意味するのではない。この点について、SCが自殺予防教育に対してどのように寄与しているのかについて、被援助志向性との関連から考える。

SCの中でも特に共通の人間性をもつ「苦痛や失敗等は誰しもが経験するものであるという視点を持つこと」という意味合いから、仲嶺他(2018a)は援助要請に対する肯定的な態度を促

す心理学的介入として、SC が中学生の友人に対する被援助志向性にもたらす影響について検討している。被援助志向性は、「個人が情緒的、行動的問題および現実生活における中心的な問題でカウンセリングやメンタルヘルスサービスなどの専門家、教師などの職業的な援助者および友人・家族などのインフォーマルな援助者に援助を求めるかどうかの認知的な枠組み」と定義され(水野・石隈, 1999; 本田他, 2011), 援助に対する期待感と被援助に対する抵抗感の二つからなる。仲嶺他(2018a)は結果として、適応的な状態を導かない可能性のある被援助に対する期待感(仲嶺他, 2018a; 本田他, 2011)を高めることなく、抵抗感を低減することを明らかにし、SC への介入は期待感の影響を最小限度に抑えながら被援助への抵抗感を和らげる可能性を指摘した。

つまり SC は困難な状況に直面した際に、その困難さを自分の力のみで何とか乗り切ろうとすることではなく、むしろ自分自身の状況を冷静に捉え、他者に適切な援助を要請することへと導くと考えられる。このように、適切に援助を求める姿勢は今日の自殺予防教育において育成が求められている「援助希求的態度」の育成と重なる姿であり、SC を今日の児童生徒に対して育成していく必要性を示すものであると考える。

### 先行研究のまとめ・課題

新型コロナウイルス流行を機に増加した児童生徒の自殺に対して、文科省は自殺予防教育の一掃の推進を求めた。それに対して、困難な場面において自分自身に優しさを向けることという特徴を持つ SC が有用なのではないかという視点から、先行研究の整理を行なった。

SC と類似・近接した概念について検討を行なった結果、各概念との部分的な重なりは見られるものの、「自分への優しさ」「共通の人間性」「マインドフルネス」という3つの要素から構成されることや、その相互作用によって効果を発揮するという観点により、独自性が見られた。

さらに、SC の有用性に関する強い裏付けとして、精神的健康を示す指標と関連があることを挙げ、困難な状況に対して肯定的な認識をすることによって、その後の成長や自分自身を労わるような対処につながることを示した。このように、SC を育む意義について示しつつも、先行研究における知見が少ないものとして、各国の文化差を考慮した研究や、年齢による SC 得点を比較した研究を挙げるとともに、SC に対する抵抗感を示す人がいることについて「コンパッションへの恐れ」という観点から述べた。なお SC の要因について、親に対する愛着や恋人をサポート的な人と認知しているかどうかといった周囲に対するサポート的な認識、さらに促進要因として様々な介入プログラムを挙げた。

以上のように、SC に関する研究を整理した後に、自殺予防教育に対して SC が寄与する理由として被援助志向性を考慮し、援助に対する抵抗感を低減することから、「援助希求的態度」につながる可能性を有し、様々な学校段階の児童生徒に対して、援助を求める対象を広げながら検討していくことの必要性を述べた。

このように SC 研究における動向及び課題点について整理してきた。そこで、以降は SC に関しての研究を行なっていくにあたっての課題を以下に示す。

第一に、本邦における研究の少なさである。SC に文化差が予想されることは前述の通りである。SC が心理学的な観点から概念として整理された Neff(2003a)をきっかけに、SC に関する知見が蓄積されつつあるものの、文化差を考慮した研究は未だ蓄積が少なく、日本における SC 研究をより一層促進していく必要があると考える。特に、冒頭でも述べた、新型コロナウイルス感染症の流行により、日常生活におけるストレスが高まっていることや、度重なる「ステイホーム」により、子どもたちのメンタルヘルスに及ぼす影響の大きさ及び期間は未知である。困難な状況において、自分自身で自分を労り、適切に援助を求められることは、今後の児童生徒のメンタルヘルスの維持・向上にとって



大きな貢献をし得ることは間違いないだろう。

第二に、第一の「文化による影響」に関する課題の中でも特に、日本人がもつ SC に対する認識についての研究が少ないことである。SC は「甘え」とは理論上異なることは前述のとおりである。しかし、実際に日本人が SC という概念に対してなぜ抵抗感があるのかについて実証的に研究したものはない。諸外国との比較から、SC の得点が低くなる傾向のある日本において、SC という概念に対してどのような印象を抱き、場合によってはなぜ抵抗感あるのかについて明らかにすることは SC を日本に普及していく際の一助になり得るのではないかと考える。

第三に、日本における SC の児童生徒を対象にした、年齢差による実証的研究がないことである。SC が自尊感情の代替となりうることや、自殺予防教育における援助希求的態度の育成に対しての影響が予想されるといったことから、SC が児童生徒の年齢によってどのような差があるのかを明らかにしていくことは急務であると考え。仲嶺他(2018a)が中学生に対する SC の測定尺度を作成しているが、日本における小学生・高校生を対象とした尺度は作成されていない。SC がもたらしうるメンタルヘルスにおける恩恵や日本における令和2年における自殺者数が小学生から高校生まで全学校段階で増加したことを踏まえると、全学校段階において SC を育成し、その効果を測定する尺度の作成は必要であると考え。

第四に、学校教育で SC を育成する方法についての検討である。SC の要因は前述のとおりである。介入プログラムについては開発が進んでいるものの、日本の学校における実施例は極めて少なく、仲嶺他(2018b)の中学校における実践1件にとどまる。SC が児童生徒のメンタルヘルスに寄与する可能性や、児童生徒の自殺者数が全学校段階において増加したことを踏まえると、全学校における介入実践が求められるだろう。さらに現場の負担感を軽減するためにも、すでに実施されている心理教育プログラムとの相違点を整理しながら、学校教育現場に導入していく必要があるだろう。

また、背景要因のひとつである周囲の人に対するサポーターティブな認知という観点からも学校教育現場での育成可能性を探っていく必要がある。遠藤(2017)は、近年”alloparenting”という親以外の大人による養育の役割が見直される中で、子どもと家庭外の大人(例えば、保育者や教師など)の関係性が、その修復に対して、今まで論理的に想定されていた以上に、時に重要な役割を果たし得ることが示唆され始めている(遠藤, 2016)ことをあげ、幼少期における「内的作業モデル」や「愛の理論」の可変性が未だに相対的に高いとされる(Bowlby, 1973)ものの、その修復に向けた試みを教育の中で決して放棄されてはならないものであるとしている。

これらのことを踏まえると、子どもが学校の教師に対して愛着を持ち、サポーターティブな関係を築くことも子どもたちの SC を高める一因になり得ると考える。しかし、SC を促進する要因として、学校の教師がもたらし得る影響について検討している研究は管見の限り見当たらない。また、近年、家族機能の低下や、学校に通う子どもたちの多様化・複雑化が進み、家庭環境も多様化する現在において、養育者との関係が SC にとって重要視されてきた中で、同様の役割を教師や学校にいるその他の大人が担うことが明らかになれば、子どもたちの精神的健康に寄与し、子どもたちのよりよい精神的健康やウェルビーイングに繋がると考えられる。

#### 引用文献

- 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, pp.50-59.
- Bowlby, J. (1973). *Separation: Attachment and Loss*, 2, Basic Books.
- Brown, B. B. & Lohr M. J. (1987). Peer-group affiliation and self-esteem: An integration ego-identity and symbolic-interaction theories. *Journal of personality and social psychology*, 52, pp.47-55.
- Crocker, J., & Park, L.(2012). Contingencies of

- self-worth. M. R. Leary & J.P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity*, Guilford Press, pp.309-326.
- 遠藤利彦 (2016). 子供の社会性発達と子育て・保育の役割. 秋田喜代美(監修)『あらゆる学問は保育につながる』, 東京大学出版, pp.225-250.
- 遠藤利彦 (2017). 第 1 部 非認知能力についての研究動向, 『非認知的 (社会情緒的) 能力の発達と科学的検討手法についての研究に関する報告書』, 国立教育政策研究所, pp.5-28.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion focused therapy, *Advanced in Psychiatric Treatment*, 15, pp.199-208.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, pp.353-379.
- Harter, S. (1990). Self and identity development. S. S. Feldman & G. R. Elliot (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent*. Harvard University Press, pp. 352-387.
- Harter, S., & Marold, D. (1994). Psychological risk factors contributing to adolescent suicidal ideation. *New Directions for Child Development*, 64, pp.71-91.
- 本田真大・新井邦二郎・石隈利紀 (2011). 中学生の友人, 教師, 家族に対する被援助志向性尺度の作成, *カウンセリング研究*, 44, pp.254-263.
- 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, pp.6-11.
- Keating, D. (1990). Adolescent thinking. S. Feldman & G. Elliot (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent*. Harvard University Press, pp. 54-89.
- Kemper, K. J., Xiaokui Mo, & Rami Khayat. (2015). Are Mindfulness and Self-Compassion Associated with Sleep and Resilience in Health Professionals?. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21, pp.496-503.
- クリスティーン・ネフ(2014). セルフ・コンパッション—あるがままの自分を受け入れる—, 石村郁夫・櫻村正美(訳者), 金剛出版.
- 北山忍・唐澤真弓 (1995). 自己: 文化心理学的視座, *実験社会心理学研究*, 35, pp133-163.
- Laufer, M. (1995). *The suicidal adolescent*, Madison, CT: International Universities Press.
- Leary, M. R., Terry, M. L., Allen, A. B., & Guadagno, J. (2011). *Self-compassionate reactions inventory*. Durham, NC:Duke University.
- Masten, A. S., Best, K.M. & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, pp.425-444.
- 水野治久・石隈利紀 (1999). 被援助志向性, 被援助行動に関する研究, *教育心理学研究*, 47, pp.530-539.
- Muramoto, Y. (2003). An Indirect self-enhancement in relationship among Japanese. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 34, pp.552-566.
- 村本由紀子・山口勸 (1997). もうひとつの self-serving bias—日本人の貴族における自己卑下・集団奉仕傾向の共存とその意味について—, *実験社会心理学研究*, 37, pp.65-75.
- 岩城美良 (2017). 向社会的行動とセルフコンパッションがレジリエンスに及ぼす影響について—構造方程式モデリングによる検討—, 日本教育心理学会第59回総会発表論文集.(発表要約)
- 宮川裕基・谷口淳一 (2016a). 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一, 帝塚山大学心理学部紀要, 5, pp.79-88.
- 宮川裕基・谷口淳一 (2016b). 日本語版セルフコンパッション反応尺度の作成, 心理学研究, 87, pp.70-78.
- 水野雅之・菅原大地・千島雄太 (2017). セルフ・コンパッションおよび自尊感情とウェルビーイングの関連—コーピングを媒介変数として—, 24, pp.112-118.
- 文部科学省 (2015). 生徒指導リーフ「自尊感情」?それとも「自己有用感」?, 生徒指導・進路指導研究センター
- 文部科学省 (2021a). 「児童生徒の自殺予防に係る取組について(通知)」  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/1414737\\_00005.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1414737_00005.htm)
- 文部科学省 (2021b). 「令和3年度 児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議審議のまとめ(案).
- 仲嶺実甫子・竹森啓子・佐藤寛 (2018a). セルフ・コンパッションが被援助志向性およびストレス反応に及ぼす影響, 関西大学心理学研究, 9, pp.13-19.
- 仲嶺実甫子・竹森啓子・佐藤寛 (2018b). セルフ・コンパッションが被援助志向性およびストレス反応に及ぼす影響, 関西大学心理学研究, 9, pp.13-19.
- Neff, K.D. (2003a). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, pp.85-101.
- Neff, K.D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion, *Self and Identity*, 2, pp.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, pp.264-274.
- Neff, K.D. & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12, pp. 78-98.
- Neff, K. D. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, pp.225-240.
- Neff, K.D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, pp.23-50.
- Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., & Gregory, K.(2020). Caring for others without losing yourself: An adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities. *Journal of Clinical Psychology*, 76, pp.1543-1562.
- 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, pp.104-117.
- 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, pp.272-278.
- 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, pp.191-221.

## Trends and Prospects of Research on Self-Compassion

Hikari KISHI  
Ichiko SHOJI

The global epidemic of COVID-19 has been raging in Japan and has made a major impact on schools and children. One of them is the increase in the number of suicides among children.

The MEXT has indicated the importance of promoting suicide prevention education and education in regards to maintaining the mental health of children as an effort to address this situation. This paper focuses on the concept of self-compassion, which consists of the three elements: "kindness to oneself," "common humanity," and "mindfulness." These elements are considered part of the concept that may lead to the development of "help-seeking attitudes," one of the suicide prevention education programs promoted by the Ministry of Education, Culture, Sports, Science, and Technology. In this study, the main concept that was focused on was self-compassion, illuminating its usefulness and uniqueness by referring to previous research and organizing the differences between, and their findings of, self-compassion and similar or neighboring concepts. In addition, three aspects that require further study in self-compassion were pointed out: cultural differences, age differences, and fear for self-compassion. Exploring self-compassion with cultural differences may be predicted to be complicated because of the difficulty in balancing between self-compassion and a critical attitude towards oneself. This attitude is often considered as an element of personal growth in Japan where self-criticism is viewed positively. Furthermore, it was predicted that self-compassion becomes the least concept to have for children during adolescence when self-criticism increases. It was hypothesized that significant factors that contribute to foster self-compassion in children are an intervention program and how they want to be helpful of others around them.

Finally, the relationship between self-compassion and assistance-seeking orientation was identified as a possible contribution to suicide prevention. This is likely attributed to the effect of the "common humanity" in self-compassion. In other words, it is helpful to "have the perspective that every person would experience painful events and failures in one's life." These implications indicate that self-compassion may contribute to suicide prevention education for students in today's society.