

# セルフコンパッションが大学生の友人関係との葛藤に及ぼす影響

## ー ICT 教材開発の試みー

桜井美加<sup>1</sup>・大浦邦彦<sup>2</sup>・野々山良介<sup>3</sup>・三上可菜子<sup>3</sup>

（<sup>1</sup> 国士舘大学文学部教育学科教育学コース・<sup>2</sup> 国士舘大学大学院工学研究科・<sup>3</sup> 国士舘大学理工学研究所）

キーワード：セルフコンパッション・友人関係・ICT 教材

### 1. 問題背景

青年は友人に対してどのようなことを望み、相手に対する欲求が満たされない時、どのように友人との関係性を維持したり深めたりするのだろうか？榎本（2000）は大学生を対象に友人関係の欲求について調査を行い、友人と互いの個性を尊重する関係を望む「相互尊重欲求」、友人と一緒にいる、遊ぶなど友人との親しい関係を望む「親和欲求」、友人と同じ行動や同じ趣味を望む「同調欲求」の3因子から構成されたとした。また大学生は中学生・高校生と比較すると「相互尊重欲求」が最も高く、「同調欲求」は低いことが示されている。さらに、友人関係における欲求側面と感情的側面との関連も検討しており、友人関係欲求の3因子とも「信頼・安定」および「不安・懸念」と関連していたが、「相互尊重欲求」は「独立」の感情とも関連しており、大学生が友人に対して親和性や同調性を求めるだけでなく、独立の感情も大切にしようとしていることが明らかになっている。青年期において思春期以降に発達を遂げる相互尊重欲求における「独立」の感情をいかに育てていくかが、友人関係の維持・発展につながると推察される。

ところがこの友人間における「独立」の感情は、個人差が想定される。また独立と友人欲求の関連性をみると、「信頼・安定」だけでなく「不安・懸念」という感情的側面とも関連している（榎本, 2000）。人間関係に欲求をもつことは不安などのネガティブな感情を引き起こすことがあり、どのようにそれを対処していく

かが問われる。

友人関係に関する不安や懸念を抱いたとき、日本人は相手からの期待や欲求に十分応えられないことについて、自分自身の問題に起因する傾向がある。そのような状況下で、自分の無力感に怒りを覚え、結果として相手との問題解決に向けて対話し続けることを放棄し、友人関係を断念し、相手を仲間集団から排除するということが起きやすくなるのではないかと予測される。さらに現代の大学生は表面的な関係を保つことでトラブルを回避しようとする（藤井,2001）傾向も見られる。友人に対して自分の考えや感情を見せ合うことが難しく、結果として友人関係から十分な満足感が得られていないとの指摘もある（中西・緒賀,2011）。これらのことから、友人との葛藤より感じている怒り感情について、自分を労わるという観点から対処する方法が望ましいと推察される。怒り傷ついた自分自身を受け入れ配慮する方法に、セルフコンパッションという概念が存在する。

セルフコンパッションとは、仏教心理学に基づく概念で、アメリカで自己概念や自己態度として適用されるようになった。Neff(2003a)がこの概念に着目するようになったのは、他者に対するコンパッション（思いやり）だけでなく、自分自身に対するコンパッションも同等に重要であるという考え方からである。さらに単に自己愛的に自己に関わることを推奨するのではなく、人間は完璧きではない、間違いを犯してしまう存在であるが、そのような存在である自分を受け止めようという考え方である。

セルフコンパッションは、自己中心のあるいは自己憐憫とも区別される(Goldsten & Kornfield,1987)。自己憐憫とは、自分の苦しみにとつぷりと浸ってしまい、他者の経験に対して心を開いていない状態を指す。つまり苦痛を拡大視してしまうのであり、その苦しみから距離を置くことが難しくなるのである(Bennett-Goleman,T,2001)。Neff(2003a)は、自分や他者の状況についてメタ認知活動が発揮されることで、より広い視野で自分の経験を見渡すことができるようになるとしている。

セルフコンパッションとは、①自己批判よりも自己の状況に対

してやさしさと理解を示す、②失敗を人間に共通してみられることとして受け止める、③痛みを伴う感情や思考について誇張するのではなく、それをありのままの状態で見取ろうとする、という3つの要因から構成され、それらの総称としてセルフコンパッションと定義されている(Neff,2003a)。人生への満足感、幸福感や主観的ウェルビーイングは、セルフコンパッションと関連していることが示されている(Barnard & Curry,2011)

日本におけるセルフコンパッションに関する研究は、セルフコンパッション尺度が英語から日本語に翻訳され、信頼性、妥当性が確認されている。またセルフコンパッションが精神的健康と関連することがわかっている（有光,2014;石村他,2014;宮川他,2015）。セルフコンパッションの介入方法に関する研究は(例えばNeff&Germer,2013)、主としてマインドフルネスの向上を目指したプログラムの作成と効果測定である。

本研究では、友人関係の維持プロセスにおいて、葛藤が生じたときの怒りのコントロールとして、Neff（2003a）はセルフコンパッションが情動調節に役立つと述べているため、それを適用することを試みる。

## 2. なぜ自尊心ではなく、セルフコンパッションなのか？

心理学者の中には、自分自身に注目しすぎるのは、ナルシシズムや自己中心的、自己没頭を指すのではと懸念する声もある。たとえば「自尊心」を保つことに固執しすぎると自己の改善や成長に必要な部分を見落としてしまうことになることが懸念される(Baumeister, Heatherton, & Tice,1993)。自尊心を保とうとするあまりにそれが脅かされると、他者への攻撃や暴力へと連動することがあるからである(Baumeister,R.F., Smart,L., & Boden,J. M.,1996)。一方Neff(2003b)は、自分に対する厳しい批判を弱めることは、他者への批判も弱めるとしている。セルフコンパッションは自分への許しと似ていて、自分を許せるようになると他者に対しても、お互いが価値があり尊敬を払うようになるというのである。友人に対して不満や不安を感じたときに、それをコントロー

ルするためにも、セルフコンパッションが効果的であると推測される。それらの予測される因果関係モデルを図1に示す。

セルフコンパッションの要因としてマインドフルネスが求められるのは、怒りのような精神的苦痛を伴う思考や感情を無理に変えようとするのではなく、ありのままにそれらの苦痛をより広い視点から受け止めてみるということである。これまで怒りのコントロールは、ストレスマネジメントの観点から論じられることが多く、「怒り感情を発散する」ことが求められてきたが、まずはその感情を意識に浮かび上がらせることで、どうしたらいいかについて明らかにしようという態度になるとしている(Neff,2003a)。Neff(2003a)より提案されている因果関係をモデルとして図2に示す。

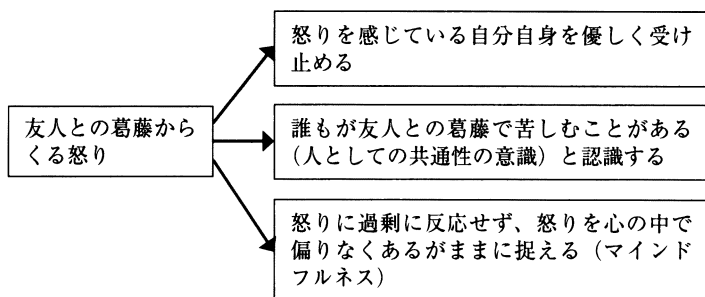


図1 友人との葛藤に遭遇した際のセルフコンパッションによる怒りのコントロールモデル

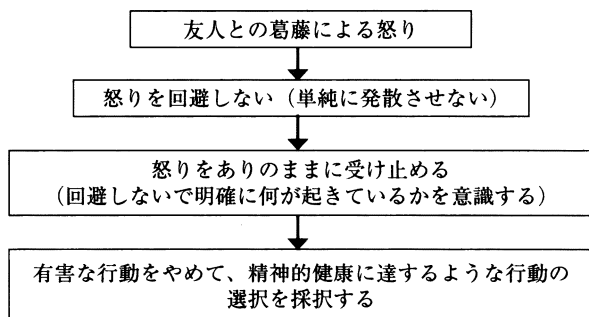


図2 セルフコンパッション活用による怒りのコントロールモデル

図2に示した因果モデルでは、怒り感情がポジティブな感情へと変容することで、その状況に即した適切な方法で自分自身や環境を変化させるためのアクションを起こすことが予測されている(Salovey & Mayer,1990)。

ところで、セルフコンパッション向上のための心理教育方法として、どのようなアプローチが適切であろうか。大学生は中学生・高校生と異なり、ホームルームなどの時間を活用して一斉にプログラムを実施することは難しい。そこで大学生がどこでも簡便にアプローチが可能な、セルフコンパッション向上を目指したアプリケーションの作成を本研究では試みる。クイズ形式で問題を解きながら、セルフコンパッションの知識を得たり、友人関係に適応できるように作成することとする。

### 3. 目的

本研究では、セルフコンパッション向上のためのInternet Communication Tool(ICT)の教材のアプリケーションを作成し、それをパソコンで操作することで、どの程度大学生がセルフコンパッションを理解し、活用しようとするかについて、明らかにすることを目的とする。

### 4. 方法

調査期間：2018年12月～2019年1月。

調査協力者：首都圏私立大学在籍者58名。

セルフコンパッションアプリ心理教育プログラムの構成：

日本語版セルフコンパッション反応尺度を使用した（宮川・谷口,2016）。「あなたが友人との間でトラブルが生じた時に、あなたは何を考え、感じ、行動するかお尋ねします。」という教示文を「悪い出来事が起きた時」から、「友人との間でトラブルが生じた時」と改変することで、友人関係とのネガティブな出来事を想起させ、それに基づくところのセルフコンパッション反応を測定できるようにした。それに続くセルフコンパッション反応を測るための8つの質問についても、単に自分自身の身の上に起きた

出来事ではなく、友人関係におけるネガティブな出来事と改変した。それをAppendix1に示す。

尺度構成：

- ① フェイスシート：回答者の性別、学年、年齢の回答を求めた。
- ② 状態セルフコンパッション尺度：自分への優しさ、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、「1まったくあてはまらない」から「7非常によくあてはまる」の7件法で尋ねた。本尺度の信頼性、妥当性は確認されている（千鳥・菅原・水野,2017）。
- ③ 日本語版セルフ・コンパッション尺度：困難なことが起きた時にふだんのように反応するかという教示文とそれに続き、自分への優しさ、自己批判、人としての普遍的体験、孤立、マインドフルネス、過剰なとらわれの6つの要因を反映させた質問項目から構成されている。「まったくしない」（1点）から「いつもする」（5点）の5件法で回答を求めた。②がセルフコンパッションの現在の「状態」を測定するのに対して、③ではセルフコンパッションの「特性」（その人がもともと持っている特性）を測定した。本尺度は、信頼性、妥当性が確認されている（石村・羽鳥・浅野・山口・野村・鋤柄・岩壁,2014）。
- ④ 友人関係欲求尺度：相互尊重欲求（8項目）、親和欲求（9項目）、同調欲求（6項目）から構成されている。「まったく思わない（1点）」から「とてもよく思う（6点）」の6件法で尋ねた。本尺度の信頼性、妥当性については確認されている（榎本,2000）。

手続き：

実験は実験者の授業中に協力者を募り、実施した。フェイズ1では、質問紙①から④までの記入を求めた。フェイズ2では、参加者を「実験群（n=20）」「黙読群(n=20)」「統制群(n=18)」の3群に無作為に割り当て、群ごとに異なる課題を実施させた。実験群は、本研究で作成されたセルフコンパッション介入心理教育プログラムアプリを操作させた。黙読群は、アプリで用いたセルフコ

ンパッションに関する8つの設問をPC画面で黙読させた。統制群は、羽鳥・石村・樫村・浅野（2013）を参考に、「現在はいっている靴の特徴と身に着けているものの特徴について詳しく記述してください」と記載されてある用紙を渡し、記入を求めた。課題の制限時間は5分にした（千鳥ら,2017）。

フェイズ3では、状態セルフコンパッション尺度のみ回答を求めた。ただし、実験群は、PCでアプリを操作して心理教育的介入を受けたことに関する感想を自由記述で求めた。

フェイズ4では、実験内容についてのデブリーフィングを実施した。セルフコンパッションの概念についての基礎的な説明を行い、実験群はさらにそれを目的としたアプリで操作をお願いしたことを説明した。参加者が割り振られなかった他の参加活動を説明することで、全員が他の群の課題を体験できるように配慮した。

## 5. 結果

### (1) 実験群における実験前後の状態セルフコンパッション平均値の比較

実験群の実験参加前後における状態セルフコンパッション尺度得点の各6因子における平均値および標準偏差を求めた。それを表1に示す。実験前後における各因子について $t$ 検定を実施したところ、有意差は見られなかった。

表1 実験前後における実験群状態セルフコンパッション得点の平均値と標準偏差

状態セルフ コンパッション	自分への 優しさ	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
実験前平均値 (標準偏差)	17.10 (4.91)	14.30 (4.47)	8.00 (3.62)	9.20 (4.83)	7.50 (2.64)	8.10 (3.51)
実験後平均値 (標準偏差)	19.00 (7.04)	16.00 (5.03)	10.00 (3.33)	11.10 (6.17)	9.70 (3.47)	8.80 (4.49)

### (2) 実験群と統制群における実験後の状態セルフコンパッション平均値の比較

実験群と統制群における実験後の状態セルフコンパッション尺度

得点の各6因子における平均値および標準偏差を求めた。それを表2に示す。

実験後の実験群と統制群の状態セルフコンパッション得点の平均値について $t$ 検定を実施したところ、「自分への優しさ」( $t=1.893, p<.05$ )および「共通の人間性」( $t=.420, p<.001$ )が実験前より実験後のほうが平均値が有意に高かった。しかし「マインドフルネス」「自己批判」「孤独感」「過剰同一化」については有意差は見られなかった。

### (3) 実験群黙読群における実験後の状態セルフコンパッション平均値の比較

実験群と黙読群における実験後の状態セルフコンパッション尺度得点の各6因子における平均値および標準偏差を求めた。それを表3に示す。

表2 実験群と統制群の実験後状態セルフコンパッション得点の平均値と標準偏差

状態セルフ コンパッション	自分への 優しさ	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
実験群平均値 (標準偏差)	19.00 (7.04)	16.00 (5.03)	10.00 (3.33)	11.10 (4.01)	7.30 (2.21)	8.80 (4.49)
統制群平均値 (標準偏差)	14.11 (3.37)	15.22 (2.44)	8.89 (2.80)	8.89 (2.80)	9.56 (2.07)	8.33 (2.87)

表3 実験群と黙読群の実験後状態セルフコンパッション得点の平均値と標準偏差

状態セルフ コンパッション	自分への 優しさ	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
実験群平均値 (標準偏差)	19.00 (7.04)	16.00 (5.03)	10.00 (3.33)	11.10 (4.01)	7.30 (2.21)	8.80 (4.49)
黙読群平均値 (標準偏差)	18.90 (4.15)	14.20 (3.91)	9.60 (2.84)	11.20 (3.99)	8.40 (3.57)	8.00 (3.89)

実験後における実験群と黙読群の各因子について $t$ 検定を実施したところ、有意差は見られなかった。



#### (4) セルフコンパッション向上のためのアプリケーションに関する自由記述

パソコンでアプリケーションにアクセスし、ICT教材で学習した実験群に対しては、実験後感想を自由記述で求めた。それを、表4に示す。

表4 自由記述からみたICT教材について

① ICTによりセルフコンパッションの知識が向上した
例：選択形式で、正しい答えが出るまで先に進まないことによって、自分の考え方や価値観がその答えに変わったような気がした。
例：ほぼ全部の問題で「もっと良い選択がある」と出たので、自分の考え方が結構ネガティブなものだと改めてわかりました。もっと良い方法を考えて過ごしたいと思いました。
例：自分に良い方向、ポジティブに言い聞かせるって大切ななだと思いました。私はネガティブなのでポジティブに考えられるようになりたい。
② ICTへの不満
例：何か自分の内面を知られそうで少し怖かった。PCで入力したときにはじかれると少しイライラしたがそれが狙いだったのでは。

#### 6. 考察

大学生は友人を主たるコミュニケーションパートナーとみなし(Burleson & Samter,1996)、友人を頼りつつ自分の人生にふりかかる困難を乗り越えようとする(Rawlins,1994)。友人関係を維持しようとする行為は、大学で構築しようとしている新たな人間関係を維持したり発展させるための強いモチベーションとなりうる(McEwan,B. & Guerrero,L.K.,2012)。そのような友人関係への欲求があるからこそ、友人を失いそうになったり、友人関係でトラブルが生じたときには苦痛もなおさら強く経験されると思われる。本研究では、大学生がそのような友人関係に悩み、怒りやフラストレーションを経験したときに、アンガーマネージメントのひとつとして、セルフコンパッションという概念を導入し、ICT教材を開発し、その効果を明らかにするために実験を実施した。

実験群と統制群の比較では、「自分への優しさ」が5%水準で、「共通の人間性」は1%水準で実験群のほうが統制群より実験実施後平均値が高く、友人関係における葛藤場面で「誰しも

不完全な側面があり、人間関係は難しい時もあり、失敗したとしてもそのような自分に寛容である」とICT教材使用により認識できることはある程度認められたといえる。自分への優しさというのは、自分自身の実際にとった行動、感情、思考、衝動などすべてのものを含めたものに対する、広義の意味での許し、共感、デリカシー、温かさ、そして忍耐が含まれる(Gilbert & Irons,2005;Neff,2003b)。自分の怒り感情を鎮静化させるためのセルフコンパッション「まずは自分の傷つきを労わる」というアイディアは、自分に甘いとかわがままという意味ではない。友人関係で失敗したと悩んだりフラストレーションを感じる時だからこそ、自分は愛され、幸せで、愛情を受けるに値する人間であるということを肯定することが重要になってくるのである(Barnard & Curry,2011)。

「共通の人間性」についても、自分だけに起こっていることだと思ひ込まないようにするというアイディアが大学生にとって受け入れやすかったと考えられる。Neff(2003a)は、人間の共通性のことを、自分自身は人間として限界があり不完全な存在としての人間性を受け入れることであるとしている。そうでないと、自分が友人関係において失敗したということからくる不適応感や、失敗したと思う気持ちと孤独に戦うことになる(Barnard & Curry,2011)。さらに友人の弱点を見出してもそれに対してあまり責めないようにすることも、人間は誰もが完ぺきではないのだからというように受け止めやすくなるのに一助となると考えられる(Barnard & Curry,2011)。

マインドフルネスについては、実験前後で、実験群と黙読群、統制群いずれとも平均値に有意差は見られなかった。マインドフルネスとは現時点で起こっていることについての認知的な注目だけでなく、愛情深く親しみをもって関心を深めることを指す(Kabat-Zinn,2003)。マインドフルネスの対語は回避だが、それは現時点で起こっていることに対して理解を深めようとする姿勢を妨げる(Germer,2009)。このようなことから、マインドフルネスを高めることは、大学生にとってはハードルが高く、1回の心

理教育的介入だけでは十分な効果は見られなかったことが考えられる。

さらに、大学生は学業、アルバイト、サークルなどでの活動が多岐に渡るため、時間的拘束が少なく自主的に取り組みやすいプログラムの実施が望ましい（堀,2008）。そのようなことから、自宅やWi-Fiがあればどこでもひとりで容易にアクセスすることが可能なアプリケーション開発は、大学生にとって重要であると思われる。

実験群と黙読群とでは実験実施後平均値において有意差が見られなかった。セルフコンパッション向上のためのICT操作そのものが心理教育として効果が示されたというより、黙読だけでも、つまり知識としてのセルフコンパッションをまずは体得することが重要であったことが示されたといえる。ただし、アプリケーション作成の意図としては、友人関係とのトラブルという辛い状況でも、リクリエーション的な要素（例えばゲームをしながらセルフコンパッションを学ぶ）などが重要視される。大学生がどの場面でも、そしてどんな深刻な友人関係のトラブルでも、少しはほっとし、自分を労わり、怒り感情が増強されずに問題解決ができるようなプログラ内容を有するICT教材開発について、今後もさらに検討していく必要がある。

## 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,85,50-59.
- Barnard,L.k.,& Curry,J.F.2011 Self-compassion:Conceptual:zations, correlates & interventions. *Review of General Psychology*,15,289-303.
- Baumeister,R.F., Heatherton,T.F., & Tice,D.M. 1993 When ego threats lead to self-reguration failure:Negative consequences of high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*,64,141-156.
- Baumeister,R.F., Smart,L., & Boden,J.M. 1996 Relation of threatened egoism to violence and aggression :The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*,103,5-33.

Burleson,B.R., & Samter,W. 1996 Similarity in the communication skills of young adults: Foundations of attraction, friendship, and relationship satisfaction. *Communication Reports*,9,127-139.

榎本淳子 2000 青年期の友人関係における欲求と感情・活動との関連 教育心理学研究,48,444-453.

Germer,C. 2009 The mindful path to self-compassion:Freeing yourself from destructive thoughts and emotions. New York. NY:Guilford Press.

Gilbert,P. & Irons,C. 2005 Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In P.Gilbert(Ed.),Compassion:Conceptualisations, research and use in psychotherapy,pp.263-325. New York,NY:Routledge.

堀匡 2008 大学生対象のストレスマネジメントプログラムの効果ーソーシャルサポートへの介入ー 広島大学大学院教育学研究科紀要第三部,57,175-184.

石村 郁夫・羽鳥 健司・浅野 憲一・山口 正寛・野村 俊明・鋤柄のぞみ・岩壁 茂 2014 日本語版セルフ・コンパッション尺度の作成および信頼性と妥当性の検討 東京成徳大学大学院心理学研究科臨床心理学研究 *Bulletin of clinical psychology* (14), 141-153.

Kaba-Zinn,J. 2003 Mindfulness-based interventions in context: past,present, and future. *Clinical Psychology Science and Practice*,10,144-156.

McEwan,B. & Guerrero,L.K. 2012 Maintenance Behavior and Relationship Quality as Predictors of Perceived Availability of Resources in Newly Formed College Freindship Networks. *Communication Studies*,63(4),421-440.

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(1),70-78.

Neff,D.K. 2003a The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*,2,223-250.

Neff D.K. 2003b Self-Compassion:An Alternative Conceputalization

- of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2:2, 85-101.
- Neff, K.D. & Germer, C.K. 2013 A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Personality*, 77, 23-50.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. 1990 Emotional intelligence. *Imagination, Cognition & Personality*, 9, 185-211.
- 千鳥雄太・菅原大地・水野雅之 2017 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 筑波大学心理学研究, 54, 85-96.
- Rawlins, W.K. 1994 Friendship matters: Communication, dialectics and the life course. New York, NY: Aldine de Gruyter.
- 桜井美加 2002 アメリカにおける中学生の怒りの基礎的研究および怒りのコントロール(Anger Management)に関するReview 上智大学 心理学年報, 26, 77-90.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. 1990 Emotional intelligence. *Imagination, Cognition & Personality*, 9, 185-211.

## Appendix 1

### 友だちとの関係における葛藤状況

あなたとあなたが大切にしている友だちとの間でがっかりするような出来事が生じたときに、あなたは何を考え、感じ、行動するか？

1. あなたは友だちとの間でおろかな失敗をしてしまいました。
2. あなたの人生で、友だちとうまくいかないことが多くあります。
3. あなたの友だちが簡単にできることであなたは苦戦しています。
4. けがや病気のため、あなたは友だちといっしょにしたいことができません。
5. あなたがとても重要だと考えていた目標を達成できず、友だちに迷惑をかけてしまいました。
6. あなたは友だちからきらわれているように感じています。
7. 友だちとの付き合いの中で、自分の嫌な一面に気づかされました。
8. あなたは友だちとの関係について、悲しさと孤独を感じています。