

令和4年度博士（文学）学位論文

矯正領域におけるマインドフルネスプログラムの効果，およびその発展可能性についての探索的検討

吉村 仁

(指導：森川友子教授)

論文要旨

本論文は、少年院において継続的にマインドフルネスプログラムを実施し、その効果や体験内容がどのように表れるか、それらをいかにして把握するかなどについて探索的に検討し、矯正領域におけるマインドフルネスプログラムの効用や課題点について吟味することを目的としたものである。

本論文は 7 章構成になっている。第 1 章は序論として、これまでのマインドフルネスプログラムの動向や効果、矯正分野における実践経過について振り返り、その課題点を提示した。

第 2 章では、プログラム実習による一般的な体験内容及びその変化のプロセスを抽出するため、マインドフルネスのオリジナルに近い形の短期集中型プログラム、及び少年院に導入するものと同じ形の長期分散型プログラムそれぞれの、一般成人実習者の体験内容を質的に検討した。いずれのプログラムにおいても、序盤～中盤の心身の困難さを経るうちに次第に自己の心身における気づきが生じると共に感情の状態も改善され、「今ここ」への集中が高まり、その後に対人関係、課題対処能力、愛情など現実面での効用が現われることがうかがえた。短期集中型と長期分散型の違いとして、前者ではより深く繊細な気づきによって短期で効果が現われることが示唆されたのに対し、後者においては気づきの質は浅いものの、長期でじわじわと効果が現われることが示唆された。

第 3 章では、日常生活で継続しやすく構成したマインドフルネスプログラムを女子少年院において集団的に導入し、少年たちの体験内容について検討した。特にマインドフルネス体験の影響が明確に見られた 3 名の体験に注目した。少年たちの報告から、瞑想に慣れることから出発して徐々に意識の深層に直接または間接に接近し、苦痛を体験することもありながらも後に次第にそれらを受けとめ最終的に収まりがついていく、という過程を辿ったことが分かった。こうした過程は従来集中的なマインドフルネスプログラムでは観察報告されていたが、本研究によって短時間のマインドフルネス体験でもそれを長期間継続すれば心の深層へ届く経験をし得ることが示唆された。

第 4 章では、女子少年院において 79 名の少年に対して長期間のマインドフルネスに基づくプログラムを実施し、少年たちが体験した効果および苦痛について質的調査を行った。その結果、約 84%の者が肯定的な効果体験を報告し、それらは①身体、②感情、③記憶、④現実対処、⑤瞑想観、⑥人間性の 6 群に分類されると明らかになった。また約 77%の者が苦痛体験を報告し、それらは①身体、②感情、③記憶、④現実対処、⑤瞑想技法、⑥変化への

不信の 6 群に分類されることが明らかになった。ただし苦痛については期間の初期で緩和に向かい、それに対して肯定的効果は長期の実習で様々に分化されて体験されたことがわかった。また、個人によって効果が報告される時期に異同があり、確実な効果を期待するためには長期にわたって継続する必要があるとわかった。

第 5 章では、マインドフルネスによる変化を幅広く取り上げ、文化的な差異も考慮した「マインドフルネス態度—効果尺度」を作成した。下位尺度として、「態度」の次元に「とらわれのなさ」、「自己の内面の観察」、「身体感覚の観察」の 3 因子、「効果」の次元に「受容」、「心身の安寧」、「慈愛を伴った観察」、「即時的改善」の 4 因子、合計 7 因子から成る新しいマインドフルネス「態度—効果」尺度を作成し、信頼性と妥当性を確認した。この結果から、作成した尺度を用いてマインドフルネスの効果を幅広く検証しうる可能性が示唆された。

第 6 章では、少年院のマインドフルネスプログラム構成および指導体制について検討を行った。専門の講師の関与が少なく日常では日課としての短時間の瞑想実習のみ行われている男子少年院でのプログラムにおいて、参加した少年のうち一定期間実習を行った 52 名の少年を対象として調査を実施した結果、質的側面においてはマインドフルネスについての理解や継続的な意欲が窺えたものが約 27%に留まり、約 73%の者は消極的あるいは意欲の減退が観察された。また、量的視点においては長期間実習継続した群においても効果が確認されなかった。以上からこのような条件でプログラムを実施する際の課題として、対象者の理解や動機づけを促進し、実習困難者を把握してサポートすること、職員がマインドフルネスについての声掛けを行うなどして体験を共有できるよう働きかけること、さらには外部講師が定期的に遠隔で職員をバックアップすること、などにより日々のマインドフルネス実習継続をサポートする仕組みを充実させることが課題として浮かび上がった。

第 7 章はまとめとして、少年院に無理なく浸透できるよう配慮して構成したマインドフルネスプログラムの有効性について論じ、プログラムが奏功するための要因について、対象者の特性やプログラムの枠組みなどのさまざまな角度から検討した。そして今後のプログラム改善および発展のための課題や条件を整理した。

目次

論文要旨

第1章 序論

1. マインドフルネスについて…………… 1
2. マインドフルネスの動向と矯正領域における導入…………… 2
3. マインドフルネスのプログラム構成…………… 4
4. 本研究の目的…………… 5

第2章 マインドフルネス瞑想における体験内容とその変化過程についての探索的検討

1. 問題と目的…………… 7
2. 方法…………… 7
3. 結果と考察…………… 10
 - 3.1 瞑想に直接伴うこと…………… 12
 - 3.2 身体的変化…………… 18
 - 3.3 気づき…………… 22
 - 3.4 感情の変化…………… 27
 - 3.5 時間に関することの変化…………… 29
 - 3.6 現実的対処能力の向上…………… 31
 - 3.7 対人関係の改善…………… 37
 - 3.8 目覚め…………… 35
4. まとめ…………… 37

第3章 ある矯正施設において実践したマインドフルネスプログラムによる女子少年たちの心の変容についての探索的検討

1. 問題と目的…………… 40
2. 方法…………… 42
3. 結果(事例)…………… 44
 - 3.1 A子——他者へのネガティブな感情の緩和が示唆された事例…………… 44
 - 3.2 B子——初期の困難を乗り越え、心身の様々な効果が体験された事例…………… 45
 - 3.3 C子——身体的苦痛の顕現と消失を経て、辛い記憶や感情の改善が体験された事例…………… 47

4. 考察	49
第4章 女子少年院におけるマインドフルネスプログラムの効果および苦痛についての質的研究	
1. 少年院におけるマインドフルネスプログラムの質的検討の方向性について	53
2. 調査の概要	54
3. 結果と考察	56
3.1 効果に関する体験の分類検討	56
3.1.1 身体	58
3.1.2 感情	58
3.1.3 記憶	59
3.1.4 現実対処	59
3.1.5 瞑想観	60
3.1.6 人間性	60
3.2 苦痛に関する体験の分類検討	61
3.2.1 身体	62
3.2.2 感情	63
3.2.3 記憶	63
3.2.4 現実対処	64
3.2.5 瞑想技法	65
3.2.6 変化への不信	65
3.3 効果と苦痛の期間ごとの比較	65
4. まとめと課題	66
第5章 マインドフルネス「態度—効果」尺度の作成	
1. 問題と目的	69
2. 方法	72
3. 結果	73
3.1 態度	74
3.2 効果	75
3.3 信頼性・妥当性の検討	76
4. 考察	77

4.1	態度	77
4.2	効果	78
4.3	まとめと今後の課題	80
第6章 少年院のマインドフルネスプログラム指導体制についての探索的検討		
—自習を中心としたプログラムの到達点と限界について—		
1.	問題と目的	82
2.	研究1 対象者のプログラムへの理解や意欲の程度についての質的検討	83
2.1	目的	83
2.2	方法	83
2.3	結果	86
2.3.1	記述詳細群	86
2.3.2	記述継続群	87
2.3.3	困難群	87
2.3.4	記述減退群	87
2.3.5	記述単調群	88
2.3.6	消極群	88
2.3.7	その他の群	88
2.4	考察	89
3.	研究2 対象者の非行の改善に寄与する効果に関する体験内容についての検討	90
3.1	目的	90
3.2	方法	91
3.3	結果	91
3.4	考察	92
3.4.1	身体	92
3.4.2	感情	93
3.4.3	現実対処	93
3.4.4	非行への内省	93
3.5.5	人間性	94
4.	研究3 同一群における実習期間の長さによる変化の検証	95

4.1 目的	95
4.2 方法	95
4.3 結果	96
4.3.1 5 か月間の変化	96
4.3.2 10 か月間の変化	96
4.4 考察	97
5. まとめ	98
6. 研究上の限界	99
第7章 総合考察	
1. 本論文で行ってきたこと	100
2. 矯正施設における本プログラムの体験内容から窺えた有効性について	101
3. 矯正施設におけるマインドフルネスプログラムが奏功するためのプログラム構成や指導体制について	102
4. 本研究の限界と今後の課題	104
参考文献	106
初出一覧	115
謝辞	