

セルフ・コンパッションが社会的苦境場面における恥や罪悪感に与える影響の検討

西屋 成真¹、本谷 亮²

Examination of the Effects of Self-Compassion on Shame and Guilt in Social Distress Situations

Seima Nishiya¹, Ryo Motoya²

Abstract : The present study focused on positive and negative factors of self-compassion, positive automatic thoughts, and negative automatic thoughts, and examined their effects on shame and guilt in social distress situations. A total of 199 students were surveyed using the SCS-SF (A Short Form of the Japanese version of the Self-Compassion Scale), ATQ-R (Automatic Thoughts Questionnaire-Revised), and TOSCA-3 (The Test of Self-Conscious Affect-3). Multiple regression analysis revealed that negative self-compassion factors and negative automatic thoughts influenced shame, and positive self-compassion factors, negative self-compassion factors, and negative automatic thoughts influenced guilt. The results of this study suggest that self-compassion is a more important intervention factor than automatic thoughts, which are considered cognitive factors in conventional cognitive-behavioral therapy, for those who find it difficult to take appropriate action in social distress situations.

Key Words : セルフ・コンパッション (Self-compassion)、自動思考 (Automatic Thoughts)、恥 (shame)、罪悪感 (guilt)、社会的苦境場面 (social distress situations)

1 北海道医療大学大学院心理科学研究科
Graduate School of Psychological Science, Health Sciences
University of Hokkaido

2 北海道医療大学心理科学部
School of Psychological Science, Health Sciences
University of Hokkaido

問題と目的

恥と罪悪感とは社会的苦境場面において生じやすい、自己意識的感情である(薊, 2008)。社会的苦境場面とは、他者に迷惑をかけた、規範を逸脱してしまった、人前で失態をさらしてしまうような場面のことであり、集団や社会への適応が問われる危機的場面である(薊, 2008)。恥は、性格上の欠点や至らなさ、無能さを自覚することで生じる不快な自己意識的感情であり、無価値観や無力感が付随し、無価値で非難されるべきものとして自己を捉え、その結果として逃避行動を促すもの(Lewis, 1971)とされている。また、恥は自己否定の感情であるため、自己に対する怒りにつながりやすく、その怒りが解消されない場合、他者に責任を転嫁する、あるいは報復的行動に転じることがある、ということが指摘されている(有光, 2001a)。一方、罪悪感とは、自分の行動が規範から逸脱していると感じたときに経験される否定的な感情であるが、恥と比べて苦痛の程度は相対的に弱く、特定の行動に対して、自責や後悔を抱かせるため、謝罪や償いなどの修復行動を促す(Lewis, 1971)とされている。つまり、罪悪感とは、自分の一時的な行動のみが原因と考えたときに経験されるため、自己像は傷つかず、傷つけたものや関係を元通りにしようとする行動が喚起される(有光, 2009)。

恥は、様々な臨床的な問題と関係していることが明らかにされている。有光(2001a)では、恥がうつ傾向や社会的活動障害、不安と不眠に影響することが確認されており、Tangney, Wagner, & Gramzow(1992)は、恥が不安の身体化、強迫-衝動、対人感受性、うつ傾向、不安、敵意、恐怖症、妄想観念、精神病傾向と正の相関があることを明らかにしている。また、Tangney, Wagner, Fletcher, & Gramzow(1992)は、恥の感じやすさと怒りの感じやすさに正の相関があり、恥を感じやすい傾向が、ネガティブな出来事を他人のせいにする傾向、および間接的に敵意を表現する傾向との間に正の相関があることを報告している。さらに、Tangney(1991)では、恥が共感性における個人的苦痛と正の相関、視点取得と負の相関にあることを示している。一方で、罪悪感とは、社会的活動障害と負の相関がある(有光, 2001a)ことに加え、恥特性を統制した罪悪感特性は、身体症状、過食症、対人感受性、抑うつ、不安、敵意、強迫神経症、妄想観念などと有意な負の相関が認められている(O'Connor, Berry, & Weiss, 1999)。そして、Tangney(1991)は、罪悪感と共感性における視点取得、想像性、共感的関心との間に正の相関を報告している。

恥に特化した心理療法としては、認知行動療法をベースとしたSelf-Acceptance Group Therapy(SAGT;

Schoenleber & Gratz, 2018)、セルフ・コンパッションをベースとしたCompassionate Mind Training(CMT; Gilbert & Procter, 2006)やCompassion Focused Therapy(CFT; Gilbert, 2009)などが挙げられる。また、Acceptance and Commitment Therapy(ACT)についても恥を対象とすることを支持する実証的な証拠が確認されている(Luoma & Platt, 2015)。

SAGTは、診断を超えた慢性的な恥に焦点を当てた集団療法であり、心理教育と認知的・行動的な恥の調整およびサポート構築スキルのトレーニングを行い、自己受容(セルフ・コンパッション)を促進することを目的に開発された全8セッションの心理療法である。また、SAGTはACTやCFTで行われているマインドフルネスやアクセプタンスに基づくアプローチとは異なり、より伝統的な認知行動学の枠組みに基づいており、認知的介入と行動的介入の療法が含まれている(Schoenleber & Gratz, 2018)。そして、SAGTの治療後において、自己受容(セルフ・コンパッション)や恥、境界性人格障害の症状が有意に改善されたことが報告されている。しかし、Schoenleber & Gratz(2018)では、プログラムの内容において理論だった介入根拠はなく、セッションごとの介入効果の検討もなされていない上に、プログラムと平行して別の精神療法を受けている外来患者を対象としており、そのほとんどが女性であったため、その効果検討については不十分であるといえる。

CMTは、恥や自己批判が強く、問題が慢性化しがちで、自己への暖かさや自己受容が難しい、あるいは怖いと感じている人のために開発されたものである。CMTの背後にある基本的な考え方は、“ある人は、苦悩の原因を理解する能力や、挫折や失望の状況下で穏やかに自分をなだめる能力を発達させる機会がなかったにもかかわらず、(内的にも外的にも)脅威に集中し、敏感になっている”というものである。CMTは心理教育、ソクラテス式ディスカッション、ガイドドディスカバリー、思考と感情のモニタリング、その原因の認識、脱中心化、アクセプタンス、行動の実践から成り立っている(Gilbert & Procter, 2006)。また、CMTは、抑うつ、不安、自己攻撃、劣等感、従順な行動、恥に有意に減少させたことが明らかになっているが、臨床研究に参加した対象者が少なく、デイセンターでの治療を継続して受けている患者を対象としているため、CMT単独の有効性の検討については不十分であると考えられる。

CFTは、CMT同様に思いやりに焦点をあてた心理療法である。CFTでは3つの感情制御システムを中心に構成されており、3つのシステムのバランスが崩れたときに、そのバランスを取り戻すことをセラピーの目標の1つとしている。3つのシステムとは、(1)脅威から身を守

るためのシステムである脅威検知・防御システム、(2)興奮や喜びなどのポジティブな感情によって、動機づけを高め、必要な資源へと導くためのシステムである駆動システム、そして(3)脅威や危険に気を配ることなく、駆動システムのように快楽を「求めない」ことによる充足感や幸福感を媒介するシステムである充足システム、である。また、充足システムは、思いやりに焦点をあてたトレーニングによって発達を促進すると考えられている。CFTでは、恥や自己批判の強い人は、脅威防御システムや駆動システムの感度が高く、過活動になっていることが多いため、心を癒やすシステムが十分に利用できていないと考えられている (Gilbert, 2009)。CFTの限界点としては、臨床研究に参加した対象者数が少ないことや、CFT単独の有効性についての検討が不十分であることが指摘されている (Beaumont & Martin, 2015)。

ACTは、6つの中核的なスキルを発達させ、クライアントの心理的柔軟性を高めることを目的としている。6つの中核的スキルとは、アクセプタンス、脱フュージョン、文脈としての自己、コミットされた行為、価値、「今、この瞬間」との接触のことを指す。他の恥に対する治療法では、クライアントとクライアントの個人的な経験とのフュージョンを強めることで、クライアントの治療に対する抵抗を強めるかもしれないが、ACTは、恥に悩むクライアントが、自分と自分の経験を分けて認識し、心理的な柔軟性を身につけることで、自分の価値に沿って進み、目標を達成することを助けると考えられる (Gutierrez & Hagedorn, 2013)。また、Luoma & Platt (2015)によると、ACTにおける自己理解が恥を軽減する有効な手段であることを示しており、ACTの6つの中核的なスキルは、ある程度、本質的にセルフ・コンパッションに近いものであるとしている。加えて、セルフ・コンパッションは、ACTのすべてのワークに“暗黙のうち”に関わっていると考えられているが、恥をかきやすいクライアントとのワークでは、“暗黙のうち”のセルフ・コンパッションをより明確にセラピーの焦点とする必要があるかもしれないと考察されている (Luoma & Platt, 2015)。

これまでの恥に対する心理的介入においては、セルフ・コンパッションが共通の重要な要素として含まれているが (Schoenleber & Gratz, 2018 ; Gilbert & Procter, 2006 ; Gilbert, 2009 ; Luoma & Platt, 2015)、セルフ・コンパッションが社会的苦境場面における恥や罪悪感にどのように影響を及ぼしているかということについては未だ検討されていない。また、社会的苦境場面における恥や罪悪感に影響を与える他の認知的要因についても検討されていないため、恥に対する介入において、セルフ・コンパッションに焦点を当てて介入する根拠に乏しいのが現状である。

セルフ・コンパッションは、自分への優しさ (self-kindness)、共通の人間性 (common humanity)、マインドフルネス (mindfulness) の3つの主要な構成要素から構成される (Neff, 2003a)。自分への優しさとは、自分自身を批判するのではなく、思いやりと理解を持って接することを指し、共通の人間性とは、すべての人間は不完全で、間違いを犯すものであると認識し、自分の欠陥のある状態を人類共通のものとして包括的な視点から検討しようとすることを指す (Neff & Germer, 2013)。また、セルフ・コンパッションの文脈におけるマインドフルネスとは、自分や自分の人生の嫌な面を無視したり反芻したりせず、バランスのとれた方法で自分の苦しい経験に気づくことであるとしている (Neff & Germer, 2013)。そして、これら3つの要素の対極にある要因として、自己批判 (self-judgment)、孤独感 (isolation)、過剰同一性化 (over-identification) が挙げられている (Neff, 2003a)。自己批判は、自分の失敗や欠点を厳しく批判すること、孤独感は、失敗をして、苦しんでいるのが自分だけと感じること、過剰同一性は自分自身やその経験の否定的な部分にとらわれたり、大げさに考えたりすることと定義されている (有光・青木・古北・多田・富樫, 2016)。セルフ・コンパッションの3つの特徴に従って行動することは、否定的感情を緩和し、肯定的感情を増加させ、自己改善のための新たな行動の喚起につながるとされている (有光, 2014)。加えて、セルフ・コンパッションが抑うつや特性不安と負の相関があり、人生の満足度と正の相関があることが明らかになっている (Neff, 2003b)。

ところで、社会的苦境場面における恥と罪悪感に影響を与える認知的な要因としては、自動思考が考えられる。自動思考とは、意図的な思考によるものではなく、自分の意思とは関係なく意識に上ってくる考えであるとされている (坂本・田中・丹野・大野, 2004)。自動思考は、否定-肯定の2次元で捉える必要があるとされており、否定的自動思考は希望的観測と自己非難コーピングに関連があり、肯定的自動思考は問題焦点コーピング、肯定的認知コーピングと正の相関があることが示されている (児玉・片柳・嶋田・坂野, 1994)。したがって、否定的自動思考や肯定的自動思考も、社会的苦境場面における恥と罪悪感に影響を及ぼす認知的な変数であることが予測される。

そこで本研究では、セルフ・コンパッションと自動思考が、社会的苦境場面における恥と罪悪感に対してそれぞれどの程度、影響を与えているか明らかにすることを目的とする。自動思考においては従来の認知行動療法による介入効果が認められている (児玉他, 1994) ため、社会的苦境場面における恥と罪悪感に影響を与える認知

的要因として、セルフ・コンパッションとその影響力を比較することによって、今後の恥へのより有効な介入方法を検討するための一助となると考えられる。また、社会的苦境場面における罪悪感に影響を与える要因を明らかにすることで、社会的苦境場面において適切な行動を取るために必要な要因を明らかにすることができる。加えて、恥と罪悪感にそれぞれの要因がどのように関連するのか比較することによって、恥の代わりに罪悪感を感じられるようにするための介入方法を検討するための一助にもなると考えられる。

方法

調査協力者

全国の4年制大学に通う大学生を対象とした。

調査材料

(1) デモグラフィックデータ

調査協力者の属性を調査するために、調査協力者の年齢、性別について回答を求めた。

(2) The Test of Self-Conscious Affect-3 (TOSCA-3) 日本語短縮版 (菊池、2003)

否定的な11のシナリオ場面における「恥」、「罪悪感」、「責任逃れ」、「無関心」の程度を測定する尺度である。「恥」「罪悪感」について、それぞれ11項目、5件法(1. そんなことはしない・そう感じない—5. 必ずそうする・そう感じる)で測定される。本研究では、「恥」と「罪悪感」項目のみを使用した。

(3) A Short Form of the Japanese version of the Self-Compassion Scale (SCS-SF) 日本語版 (有光他、2016)

セルフ・コンパッションの高さを測る尺度である。5件法(1. ほとんど全く(そうしない) — 5. ほとんどいつも(そうする))、12項目で測定される。「自分への優しさ」、「共通の人間性」、「マインドフルネス」の3つの肯定的側面と、その対極となる「自己批判」、「孤独感」、「過剰同一化」の3つの否定的側面からなる6つの下位尺度からなる。

(4) ATQ-R (Automatic Thoughts Questionnaire-Revised) 短縮版 (坂本他、2004)

自動思考を測定する尺度である。肯定的自動思考と否定的自動思考の各6項目を抽出した全12項目である。5件法(1. 全く思い浮かばない—5. いつも思い浮かぶ)で測定される。

手続き

インターネットWEB調査を、アイブリッジ株式会社のモニタを対象に実施した。なお、WEB調査は2021年

11月に実施した。

解析方法

社会的苦境場面における恥と罪悪感にセルフ・コンパッションと自動思考が及ぼす影響を調べるために、恥、罪悪感を従属変数、セルフ・コンパッションのポジティブ因子、ネガティブ因子、肯定的自動思考、否定的自動思考を独立変数として、重回帰分析を行なった。なお、セルフ・コンパッションのポジティブ因子は「自分への優しさ」、「共通の人間性」、「マインドフルネス」を測定した6項目を合成したものであり、セルフ・コンパッションのネガティブ因子は「自己批判」、「孤独感」、「過剰同一化」を測定した6項目を合成したものである。また、セルフ・コンパッションポジティブ因子、ネガティブ因子において、各項目の合計得点を尺度得点とした。解析には、IBM SPSS Statistics version 26を用いて行った。

倫理的配慮

北海道医療大学心理科学部・心理科学研究科倫理委員会の承認を得て行なわれた(承認番号:21027)。インフォームドコンセントの内容としては、回答は数量化され、得られたデータは機械的、統計的に処理されるため個人が特定されることはないこと、調査回答は任意であり、回答しないことで不利益を被ることはないこと、途中で回答を中止してもかまわないことを画面表示にて伝えた。

結果

調査対象者

回答が得られた200名のうち、すべての項目で同じ回答をしていた1名を除いた199名(男性66名、女性133名:平均年齢20.62歳±1.46)を分析対象者とした。

各尺度の記述統計量

本研究で使用した尺度の記述統計量は、Table 1の通りである。各尺度の性差を検討するために対応のない t 検定を行ったところ、社会的苦境場面における罪悪感の得点が、男性より女性の方が有意に高かった($t(197) = 2.18, p < .05$)。また、否定的自動思考の得点は、女性よりも男性の方が有意に高かった($t(197) = -2.10, p < .05$)。

各尺度間の相関

社会的苦境場面における恥、罪悪感、セルフ・コンパッションのポジティブ因子、ネガティブ因子、肯定的自動

Table 1 各構成変数の記述統計 ($n=199$)

| | 全体 | | 女性 | | 男性 | | t 値 |
|--------------|-------|------|-------|------|-------|------|--------|
| | M | SD | M | SD | M | SD | |
| 恥 | 33.88 | 7.16 | 34.32 | 6.77 | 33.00 | 7.86 | 1.23 |
| 罪悪感 | 38.63 | 7.94 | 39.49 | 7.53 | 36.91 | 8.51 | 2.18* |
| SC (ポジティブ因子) | 19.27 | 5.09 | 19.05 | 4.91 | 19.71 | 5.46 | -0.87 |
| SC (ネガティブ因子) | 20.20 | 5.62 | 20.20 | 5.69 | 20.20 | 5.52 | 0.00 |
| 肯定的自動思考 | 17.66 | 5.39 | 17.50 | 5.42 | 17.98 | 5.37 | -0.59 |
| 否定的自動思考 | 14.72 | 5.89 | 14.11 | 5.75 | 15.95 | 6.02 | -2.10* |

Note. 1

* $p < .05$

Note. 2

 M : Mean SD : Standard Deviations. SC: Self-Compassion

思考、否定的自動思考の相関を算出した (Table 2)。相関分析の結果、社会的苦境場面における恥と罪悪感 ($r = .62, p < .01$)、恥とセルフ・コンパッションのネガティブ因子 ($r = .64, p < .01$)、罪悪感とセルフ・コンパッションのポジティブ因子 ($r = .32, p < .01$)、罪悪感とセルフ・コンパッションのネガティブ因子 ($r = .50, p < .01$)、セルフ・コンパッションのポジティブ因子と肯定的自動思考 ($r = .31, p < .01$)、恥と否定的自動思考 ($r = .41, p < .01$)、およびセルフ・コンパッションのネガティブ因子と否定的自動思考 ($r = .48, p < .01$) の間にそれぞれ正の相関が見られた。また、セルフ・コンパッションのネガティブ因子と肯定的自動思考 ($r = -.24, p < .01$) の間に負の相関が見られた。そして、恥とセルフ・コンパッションのポジティブ因子 ($r = .14, p < .05$) の間には正の相関が恥と肯定的自動思考 ($r = -.14, p < .05$) の間には負の相関が認められた。

重回帰分析の結果 (Figure 1)

社会的苦境場面における恥を従属変数、セルフ・コンパッションのポジティブ因子、ネガティブ因子、肯定的

自動思考、否定的自動思考を独立変数として、重回帰分析を行なった。分析の結果、恥に対しては、セルフ・コンパッションのネガティブ因子と否定的自動思考がそれぞれ正の影響を与えていることが確認できた (セルフ・コンパッションのネガティブ因子: $\beta = .56, p < .001$; 否定的自動思考: $\beta = .14, p < .01$)。

次に、社会的苦境場面における罪悪感を従属変数、セルフ・コンパッションのポジティブ因子、ネガティブ因子、肯定的自動思考、否定的自動思考を独立変数として、重回帰分析を行なった。その結果、罪悪感に対しては、セルフ・コンパッションのネガティブ因子とポジティブ因子が正の影響を与え (セルフ・コンパッションのネガティブ因子: $\beta = .63, p < .001$; ポジティブ因子: $\beta = .22, p < .01$)、否定的自動思考は負の影響を与えている ($\beta = -.30, p < .001$) ことがわかった。

決定係数 R^2 について、恥は、 $R^2 = .43$ ($F(2, 196) = 36.05, p < .001$)、罪悪感では、 $R^2 = .38$ ($F(3, 195) = 29.97, p < .001$) となり、有意な値であることがわかった。

Table 2 各変数間の相関分析

| | 恥 | 罪悪感 | SC (ポジティブ因子) | SC (ネガティブ因子) | 肯定的自動思考 | 否定的自動思考 |
|--------------|-------|-------|--------------|--------------|---------|---------|
| 否定的自動思考 | .41** | -.01 | -.02 | .48** | -.12 | - |
| 肯定的自動思考 | -.14* | .01 | .31** | -.24** | - | - |
| SC (ネガティブ因子) | .64** | .50** | .13 | - | - | - |
| SC (ポジティブ因子) | .14* | .32** | - | - | - | - |
| 罪悪感 | .62** | - | - | - | - | - |
| 恥 | - | - | - | - | - | - |

Note. 1

** $p < .01$, * $p < .05$

Note. 2

SC: Self-Compassion

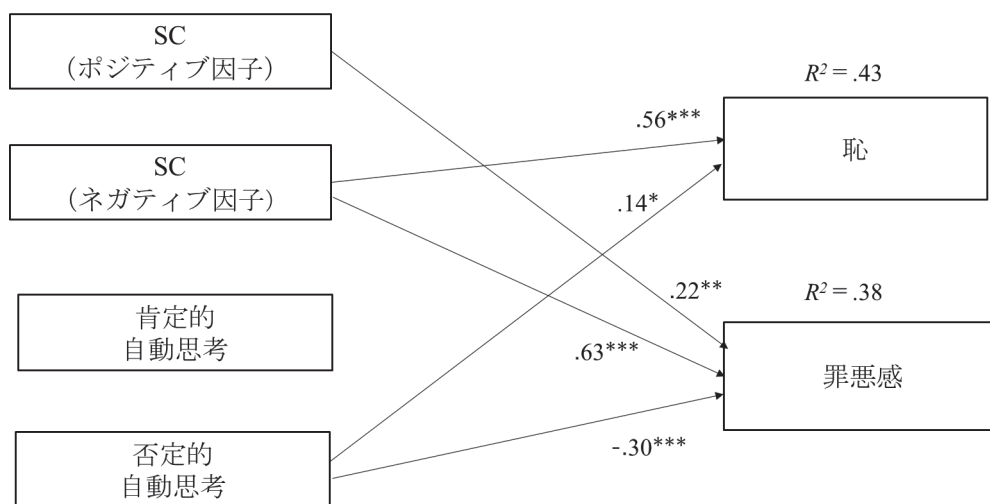


Figure 1. 社会的苦境場面における恥と罪悪感を従属変数とした重回帰分析の結果

Note. 1

値はすべて標準偏回帰係数 (β) を示す。
有意差のあった係数のみ記載している。

Note. 2

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Note. 3

R^2 : 決定係数

Note. 4

SC: Self-Compassion

考察

記述統計量に関する検討

社会的苦境場面における罪悪感と否定的自動思考において、男女間で有意な差が見られた。罪悪感について、男性よりも女性の方が有意に高いという結果は、先行研究(有光, 2001b)と同様であった。また、否定的自動思考が女性よりも男性の方が有意に高いという結果は、坂本他(2004)では、男女間に有意差は認められなかったため、本研究独自の調査結果となった。

各尺度の平均値について、TOSCA-3において、大学生を調査対象とした先行研究(佐伯, 2013)では、恥($M = 34.21, SD = 7.04$)、罪悪感($M = 42.24, SD = 5.50$)となっていた。罪悪感の得点において、本研究で得られた値は先行研究で得られた値に比べ、低い傾向にあることがわかった。また、セルフ・コンパッション尺度12項目短縮版については、大学生を調査対象とした先行研究(有光他, 2016)において、セルフ・コンパッションのポジティブ因子($M = 17.39, SD = 4.21$)、ネガティブ因子($M = 18.38, SD = 5.23$)となっており、どちらの因子も本研究で得られた値の方が高かった。一方、ATQ-R短縮版は、大学生を調査対象とした先行研究(董・松原・佐藤・川

崎・細越, 2020)において、肯定的自動思考($M = 13.52, SD = 5.94$)、否定的自動思考($M = 12.24, SD = 5.91$)であり、本研究において得られた結果と比べると、肯定的自動思考、否定的自動思考ともに高い値が得られた。先行研究(董他, 2020)においては、就職活動を始める時期である大学3~4年生だけを調査対象としていたため、本研究と異なる結果が得られたと考えられる。

各尺度間の相関

社会的苦境場面における恥と罪悪感において正の相関が見られた。これら2つの感情は、内省的な特徴を持ち、何らかの基準に基づいて自己を評価する働きがあり(薊, 2008)、程度の差はあるがどちらも苦痛な感情である(Lewis, 1971)とされているため、相関が高いものと考えられる。先行研究(菊池, 2003)においても同様の結果が示されていた。また、恥とセルフ・コンパッションのネガティブ因子において、正の相関が見られた。恥は、失敗の原因を全体的な自己に帰属させる自己否定的感情であるため(Lewis, 1971)、セルフ・コンパッションのネガティブ因子(「自己批判」、「孤独感」、「過剰同一性」)と相関が高いものと考えられる。加えて、恥とセルフ・コンパッションのポジティブ因子において、弱

い正の相関が見られた。有光他（2016）においても、セルフ・コンパッションのポジティブ因子とネガティブ因子の間に負の相関が認められなかったことから、日本人には、自他に対する優しさと厳しさという対極となる側面が存在する傾向をもつことが示唆されている。そのため、恥とセルフ・コンパッションのポジティブ因子との弱い正の相関が見られたと考えられる。そして、恥と否定的自動思考において、強い正の相関が見られたことについては、恥がうつ傾向と正の相関があることが確認されている（有光、2001a）ことから、否定的自動思考との関連が高いものと考えられる。一方、恥は肯定的自動思考に対しては、弱い負の相関が見られた。恥は、うつ傾向と正の相関がある（有光、2001a）ことが確認されており、肯定的自動思考は抑うつと負の相関がある（白石・越川・南海・道明、2007）ことが明らかされていることから、弱い負の相関が見られたと考えられる。

次に、罪悪感とセルフ・コンパッションのポジティブ因子において、正の相関が見られたことについて、罪悪感、失敗の原因を特定の行動に帰属させる否定的感情であるが、修復行動を促すとされており（Lewis, 1971）、セルフ・コンパッションの3つの特性（「自分への優しさ」、「共通の人間性」、「マインドフルネス」）に従って行動することは自己改善の新たな行動の喚起につながるとされているため関連したものと考えられる。加えて、罪悪感とセルフ・コンパッションのネガティブ因子においても、正の相関が見られた。罪悪感、恥と比べると苦痛の程度は相対的に低いとされているが、否定的な感情である（Lewis, 1971）ため、セルフ・コンパッションのネガティブ因子と相関が高くなったと推察される。

最後に、セルフ・コンパッションのポジティブ因子と肯定的自動思考において、正の相関が確認された。セルフ・コンパッションの3つの特性に従って行動することは否定的感情を緩和し、肯定的感情を増加させることから、肯定的自動思考と相関が高いものと考えられる。また、セルフ・コンパッションのネガティブ因子と否定的自動思考において、正の相関が見られたことに対しては、セルフ・コンパッションのネガティブ因子は抑うつと有意な正の相関が認められた（有光他、2016）ことから、否定的自動思考との相関が高いものと考えられる。セルフ・コンパッションのネガティブ因子は肯定的自動思考と負の相関関係にあった。この結果は、セルフ・コンパッションのネガティブ因子が、人生満足感や自尊感情と有意な負の相関を示した有光他（2016）の研究結果をふまえると、理解できる。

社会的苦境場面における恥への影響

本研究結果では、セルフ・コンパッションのネガティブ因子と否定的自動思考が社会的苦境場面における恥に影響していた。セルフ・コンパッションのネガティブ因子を測定する項目は、「自分自身の欠点や不十分なところについて、不満に思っているし、批判的である」、「自分にとって重要なことを失敗したとき、無力感で頭がいっぱいになる」などといったものであり、このような自己批判的な態度や、失敗したときに生じる無力感によって、恥を高めることが考えられる。また、否定的自動思考を測定する項目は、「自分にひどく失望してしまう」、「自分が嫌でたまらない」などといったものであり、このような自己否定的な考えが恥を高めることが考えられる。セルフ・コンパッションのポジティブ因子においては、恥と負の関連が予想されたが、結果として、恥と関連していなかった。Gilbert, McEwan, Matos, & Rivis (2011)において、一部の人、特に自己批判が強い人は、他者から思いやりを受ける、あるいは自己に思いやりを向けることが困難であると感じ、それを恐れることがあると示唆している。したがって、強い自己否定的な感情である恥に対して、セルフ・コンパッションのポジティブ因子が影響を与えなかったと考えられる。

そして、標準偏回帰係数を比較すると、否定的自動思考よりも、セルフ・コンパッションのネガティブ因子が強い影響が示された。セルフ・コンパッションは良好なコーピング方略を導く個人特性とされており、セルフ・コンパッションと肯定的な認知再構成法と正の関連があることを明らかにしている（Allen & Leary, 2010）。そして、自動思考は出来事に付随して喚起される、一時的で突発的な認知とされている（塚野、2015）。以上のことから、恥に対して、セルフ・コンパッションのネガティブ因子が否定的自動思考に比べて、より深い次元で恥に影響を与えていると考えられる。

社会的苦境場面における罪悪感への影響

セルフ・コンパッションのポジティブ因子とネガティブ因子が正の影響、否定的自動思考から社会的苦境場面における罪悪感に負の影響を及ぼしていた。セルフ・コンパッションのポジティブ因子を測定する項目は、「何か苦痛を感じる事が起こったとき、その状況についてバランスの取れた見方をするようにする」、「苦労を経験しているとき、必要とする程度に自分自身をいたわり、やさしくする」などであり、社会的苦境場面における罪悪感を高め、修復行動を促すと考えられる。また、セルフ・コンパッションのネガティブ因子を測定する項目には、「自分自身の欠点や不十分なところについて、不満に思っているし、批判的である」といったものがある。我が国では、自他に優しさと厳しさを両立することが有

益であり、自己への優しさと自己批判がという対極となる側面が存在する傾向があると考えられている（有光他、2016）ことから、これらのセルフ・コンパッションの2つの側面それぞれが、罪悪感を生じさせ、修復行動を促す可能性が示唆された。

社会的苦境場面における罪悪感に対しては、否定的自動思考と負の相関があり肯定的自動思考からの影響が見られなかったことから、ポジティブな自動思考を増やすのではなく、ネガティブな自動思考を減らしていくことによって社会的苦境場面における罪悪感が生じ、修復行動を促しうることを示された。したがって、社会的苦境場面では、自分自身を労わることで苦痛を受け容れ、自分に対する厳しさを持つことによって困難に向き合うことを可能にし、適応的な対処を行なうことが重要であると考えられる。

本研究の臨床的意義

本研究では、これまで検討されてこなかった、社会的苦境場面における恥と罪悪感にセルフ・コンパッションがどのように関連しているのかを明らかにし、認知行動療法において、介入要素とされてきた自動思考とその影響力を比較することによって、従来の認知行動療法的な介入とセルフ・コンパッションに焦点を当てた介入のどちらが、心理的介入において、より重要な要素となりうるか、その示唆を得ることを目的とした。結果として、セルフ・コンパッションのネガティブ因子と否定的自動思考が恥に影響していることが明らかとなり、セルフ・コンパッションのネガティブ因子が、否定的自動思考よりも恥に影響していることが明らかになった。これらのことから、社会的苦境場面における恥に対しては、セルフ・コンパッションが自動思考よりも重要な介入要素である可能性が示唆された。

また、セルフ・コンパッションのポジティブ因子とネガティブ因子、否定的自動思考が社会的苦境場面における罪悪感に影響を与えていることが明らかにされた。このことから、社会的苦境場面において、自己への優しさだけでなく、抑うつを伴わない程度の自己に対する厳しさを同時にもつことが、修復行動を促す上で重要であることが明らかとなった。したがって、社会的苦境場面において、恥の代わりに罪悪感を持てるようにするためには、セルフ・コンパッションのネガティブ因子を減らす介入だけでなく、セルフ・コンパッションのポジティブ因子を増大させ、罪悪感を生じさせる介入が必要である可能性が示唆された。

具体的には、脅威やストレスの感じる場面に直面した時に、まず自分を共感的で思いやりのある心境にすることができるよう、CMTにおいて取り組まれている思

いやりのあるイメージの瞑想の練習を行う、あるいは自分への思いやりのある手紙を書く練習（Gilbert & Procter, 2006）を通して、自分への優しさを育む支援を行う。また、これらの方法だけではなく必要以上に自分を甘やかし、問題から目を背けることがないように、自分への厳しさを育むような心理的支援も同時に行なっていくことによって、より効果的に修復行動が促進されると考えられる。自己への厳しさを育むような支援については、これまで検討されておらず、確立された方法はないが、あえて自分の欠点や不十分な点に焦点を当て、そのことについて批判的に考え、どのようにすれば克服することができるかを考えていく練習をするなどの心理的支援などが考えられる。

本研究では、セルフ・コンパッションと自動思考が、社会的苦境における恥に与える影響力を比べることによって、セルフ・コンパッションが自動思考に比べて、恥に対するより重要な介入要素である可能性を示した。Rector, Bagby, Segal, Joffe, & Levitt (2000) において、自己批判の高い人は認知行動療法への治療反応が悪いことが明らかになっていることから、臨床場面において、失敗の原因を全体的な自己に帰属させる傾向の高い方に対しては、セルフ・コンパッションに焦点を当てた介入を行なうことで、自己批判を減らし、治療反応を良好にさせ、適切な行動を導くことができると考えられる。

本研究で得られた知見が、社会的苦境場面において適切な対処をとることに困難さを感じている方に対して、セルフ・コンパッションに基づく効果的な支援方法を考えていく上での一助として役立てられることが期待される。

本研究の限界点と展望

本研究の限界点としては、3点挙げられる。

1点目は、社会的苦境場面における恥を不適応な情動反応、罪悪感を適応的な情動反応と定義して、検討している点が挙げられる。薊（2008）において、恥が不適応的であり、罪悪感が適応的であるという知見について、今後さらなる検討が必要であると述べており、有光（2001a）においても、罪悪感と恥は、人々には歓迎されない否定的情動であるが、規範準拠機能および個人と対人間に役に立つ機能を持ち、罪悪感と恥を慢性的もしくは過度に経験した場合に、対人的・情動的調節に問題が生じると述べている。本研究では、Lewis (1971) の恥と罪悪感の定義に従い、恥と罪悪感を“社会的苦境場面”において生じる感情として捉え、ある特定の状況での恥と罪悪感を測定するTOSCAを用いて、セルフ・コンパッションが恥と罪悪感に与える影響を検討した。しかし、今後の研究において、恥と罪悪感の適応・不適応

な側面があると仮定しても、セルフ・コンパッションの有効性を示す同様の結果が得られるかどうかを明らかにする必要があり、特性としての恥や罪悪感に対しても同様の結果が見られるかを明らかにしていくことが必要であると考えられる。

2点目としては、調査協力者の選定方法についてである。本研究においては、女性と男性の比率に偏りがあった。恥をターゲットとした先行研究 (Schoenleber & Gratz, 2018 ; Gilbert & Procter, 2006 ; Gilbert, 2009) においても、調査協力者が女性に比べて、男性が少ないといった問題点があったため、今後の研究においては、性別における偏りがないように調査協力者を設定する必要がある。また、調査協力者を4年制大学に通う大学生を対象としていたが、TOSCA-3の質問項目の中には、「仕事」に関するミスなどの場面を想定した上で、回答を求めるものもあり、実際にそういった場面に遭遇したことのある、他の年齢層のサンプルにおいても同様の結果が得られるかは定かではないため、今後は一般成人を含めた検討が求められる。

3点目としては、社会的苦境場面における恥と罪悪感に影響を与える要因についてである。本研究では、セルフ・コンパッションと比較するために自動思考を取り上げた。認知行動療法では、認知の修正を図るために「自動思考」に焦点を当て認知の歪みを修正し、その奥にある「スキーマ (中核信念)」に焦点をあてる (塚野、2015) とされている。セルフ・コンパッションが良好なコーピング方略を導く個人特性 (Allen & Leary, 2010) とされていることから、より深い認知的要因であるスキーマが、恥や罪悪感に与える影響についても調査していく必要があると考えられる。

今後の展望としては、恥に対するセルフ・コンパッションと従来の認知行動療法的な介入の有効性を比較・検討するために、社会的苦境場面において適切な対処を行なっていくことに困難感をもつ方を対象に、セルフ・コンパッションに焦点を当てた介入を実施する群、従来の認知行動療法に基づいた自動思考に焦点を当てた認知的介入を実施する群、統制群に分け、各心理療法の効果やその効果量を比較・検討し、恥に対する有効な支援法を明らかにしていくことが重要である。

引用文献

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and personality psychology, 4*, 108-118.
- 有光 興記 (2001a). 罪悪感, 恥と精神的健康との関係 健康心理学研究, 8, 24-31.
- 有光 興記 (2001b). 罪悪感, 羞恥心と性格特性の関係 性格心理学研究, 9, 71-86.
- 有光 興記 (2009). 恥と罪悪感の認知行動療法 駒澤大学心理臨床研究, 8, 3-13.
- 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.
- 有光 興起・青木 康彦・古北 みゆき・多田 綾乃・富樫 莉子 (2016). セルフ・コンパッション尺度日本語版の12項目短縮版作成の試み 駒澤大学心理学論集, 18, 1-9.
- 薊 理津子 (2008). 恥と罪悪感の研究動向 感情心理学研究, 16, 49-64.
- Beaumont, E., & Martin, C. H. (2015). A narrative review exploring the effectiveness of compassion-focused therapy. *Counselling Psychology Review, 30*, 21-32.
- 董 潔・松原 耕平・佐藤 寛・川崎 友嗣・細越 寛樹 (2020). 自動思考, 問題解決能力および社会的スキルが大学生の就職活動不安に及ぼす影響の日中国際比較 関西大学心理学研究, 11, 19-28.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment, 15*, 199-208.
- Gilbert, P., & McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy, 84*, 239-255.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 13*, 353-379.
- Gutierrez, D., & Hagedorn, W. B. (2013). The toxicity of shame applications for acceptance and commitment therapy. *Journal of Mental Health Counseling, 35*, 43-59.
- 菊池 章夫 (2003). TOSCA-3 (短縮版) 日本語版の検討 岩手県立大学社会福祉学部紀要, 5, 35-40.
- 児玉 昌久・片柳 弘司・嶋田 洋徳・坂野 雄二 (1994). 大学生におけるストレスコーピングと自動思考, 状態不安, および抑うつ症状との関連 ヒューマンサイエンス, 7, 14-26.
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and Guilt in Neurosis*, New York: International Universities Press.
- Luoma, J. B. & Platt, M. G. (2015). Shame, self-criticism, self-stigma, compassion in acceptance and commitment therapy. *Current Opinion in Psychology, 2*, 97-101.
- 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). The development and validation of a

- scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 28-44.
- O' Connor, L. E., Berry, J., & Weiss, J. (1999). Interpersonal guilt, shame and psychological problems. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 181-203.
- Rector, N. A., Bagby, R. M., Segal, Z. V., Joffe, R. T., & Levitt, A. (2000). Self-criticism and dependency in depressed patients treated with cognitive therapy or pharmacotherapy. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 571-584.
- 佐柏 素子 (2013). 恥および罪悪感, 記嫉妬しての制御と怒りや攻撃の置き換えの関連. *心理臨床研究*, 31, 433-443.
- 坂本 真士・田中 江里子・丹野 義彦・大野 裕 (2004). Beckの抑うつモデルの検討 - DASとATQを用いて - *日本大学心理学研究*, 25, 14-23.
- Schoenleber, M., & Gratz, K. L. (2018). Self-Acceptance Group Therapy: A transdiagnostic, Cognitive-Behavioral Treatment for Shame. *Cognitive and Behavioral Practice*, 25, 75-86.
- 白石 智子・越川 房子・南海 昌博・道明 智徳 (2007). 肯定的自動思考測定尺度の開発. *心理学研究*, 78, 252-259.
- Tangney, J. P. (1991). Moral affect: The good, the bad, and the ugly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 598-607.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Fletcher, C., & Gramzow, R. (1992). Shamed into anger? The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 669-675.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., & Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 469-478.
- 塚野 弘明 (2015). 認知行動療法の理論と基本モデル. *岩手大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要*, 14, 451-459.