集団マインドフルネス・トレーニング(MT)における有効性の検証

○石井 華[1]　小松 智賀[2]　長谷川 洋介[3]
貝谷 明日香[3]　熊野 宏昭[4]　貝谷 久宣[1,2]

1．医療法人和楽会横浜クリニック
2．医療法人和楽会心療内科・神経科赤坂クリニック
3．東京マインドフルネスセンター
4．早稲田大学人間科学学術院

マインドフルネスとは

- Satiの英語訳

  →awareness, attention, rememberingの意味を含む言葉

  →今ここを思い出し続ける心(念)

- 意図的に, 現在の瞬間に, そして瞬間瞬間に展開する体験に判断をせずに注意を払うことで現れる気づき(Kabat-Zinn, 2003)

マインドフルネスストレス低減法
(Mindfulness-Based Stress Reduction：MBSR)

- Jon Kabat-Zinn(1979)がマサチューセッツ大学医学部にストレス低減プログラムとして創始
- メディテーション(瞑想)とヨーガを基本としたマインドフルネス・トレーニング(以下，MT)を実施
- 8週間プログラム
- 対象は慢性疼痛，心身症，摂食障害，不安障害，感情障害など幅広い

「マインドフルネス」を実践できる場所として「東京マインドフルネスセンター」を2013年6月に開設した。

目的

メディテーション(瞑想)とヨーガを基本としたMTを集団で実施して，その有効性を検討する

方法－①

【参加者】

対象は精神科通院患者および一般の方であった。2013年12月17日時点で，本プログラムに参加した延べ人数は210名，参加人数は114名(男性34名，女性80名，平均年齢34.0±11.3，患者84名，一般30名)であった。

【測度】

各回にてプログラム参加前後に以下の質問紙を実施した。(MEQはマインドフルネス・イーティングのワークを取り入れた回のみ実施)

尺度の名称（略）	作成者	測定内容
1. Freiburg Mindfulness Inventory（日本語版FMI）	—	マインドフルネス特性
2. Mindful Eating Questionnaire（日本語版MEQ）	—	マインドフルネス・イーティング特性
3. Depression and Anxiety Mood Scale（DAMS）	福井(2002)	抑うつ，不安，肯定的気分

方法－②

【ファイシリテータ】

医師2名，ヨーガ講師2名，臨床心理士1名

【倫理的配慮】

参加申込時に，プライバシーに配慮した上で，結果を学会等で公表することに了解を得た。

プログラム

・すべてオープンクラス　週2日(火曜，土曜)実施

火曜	土曜
ヨーガ　60分 メディテーション(瞑想)　30分	ヨーガ　40分 メディテーション(瞑想)　20分 マインドフルネス・イーティング （食べる瞑想）　60分
10:30-11:30　ヨーガ 11:30-12:00　メディテーション(瞑想) 12:00-12:30　休憩 12:30-13:30　ヨーガ 13:30-14:00　メディテーション(瞑想)	10:30-11:10　ヨーガ 11:10-11:30　メディテーション(瞑想) 11:30-12:30　マインドフルネス・イーティング(食べる瞑想) 12:30-13:00　休憩 13:00-13:40　ヨーガ 13:40-14:00　メディテーション(瞑想)

ヨーガ

- ヨーガ専門のトレーニングを受け，マインドフルネスも学び実践しているヨーガ講師が担当
- 体を鍛え，柔軟性，集中力を高め，身体を調えるプログラム
- 筋肉の緊張と弛緩，呼吸の流れに注意を向けることを繰り返し，プログラムの最後には必ずリラクゼーションを行う

■ 身体の各部位への気づき

足指，足首，ふくらはぎ，お尻，腹部，背中，肩，腕，手首，頭等に対するボディスキャン

■ 呼吸への気づき

メディテーション(瞑想)

- 座禅を長年にわたって実践している医師，ヨーガ講師が指導
- 調身，調息，調心を実践するプログラム
- 坐瞑想の他に，歩行瞑想も行う

■ 調身 ：身を調える

腰を立て背骨をまっすぐに伸ばす

■ 調息 ：息を調える

鼻から吸って，口から細くながーく吐く

■ 調心 ：心を調える

こころを静める，自分の存在を感じる

雑念が湧いてきても，責めたり，善し悪しを判断せずに，気付いた事実だけに目を向け，また呼吸に意識を戻す

マインドフルネス・イーティング（食べる瞑想）

- マインドフルネスを学び実践している心理士が担当
- 食べるという日常的な行為をマインドフルネスに味わうプログラム

■ 塩むすび1個を30分かけて食す

五感を使いながら，一つ一つの行動と感覚に注意を向け，今この瞬間瞬間を生きる体験を味わう

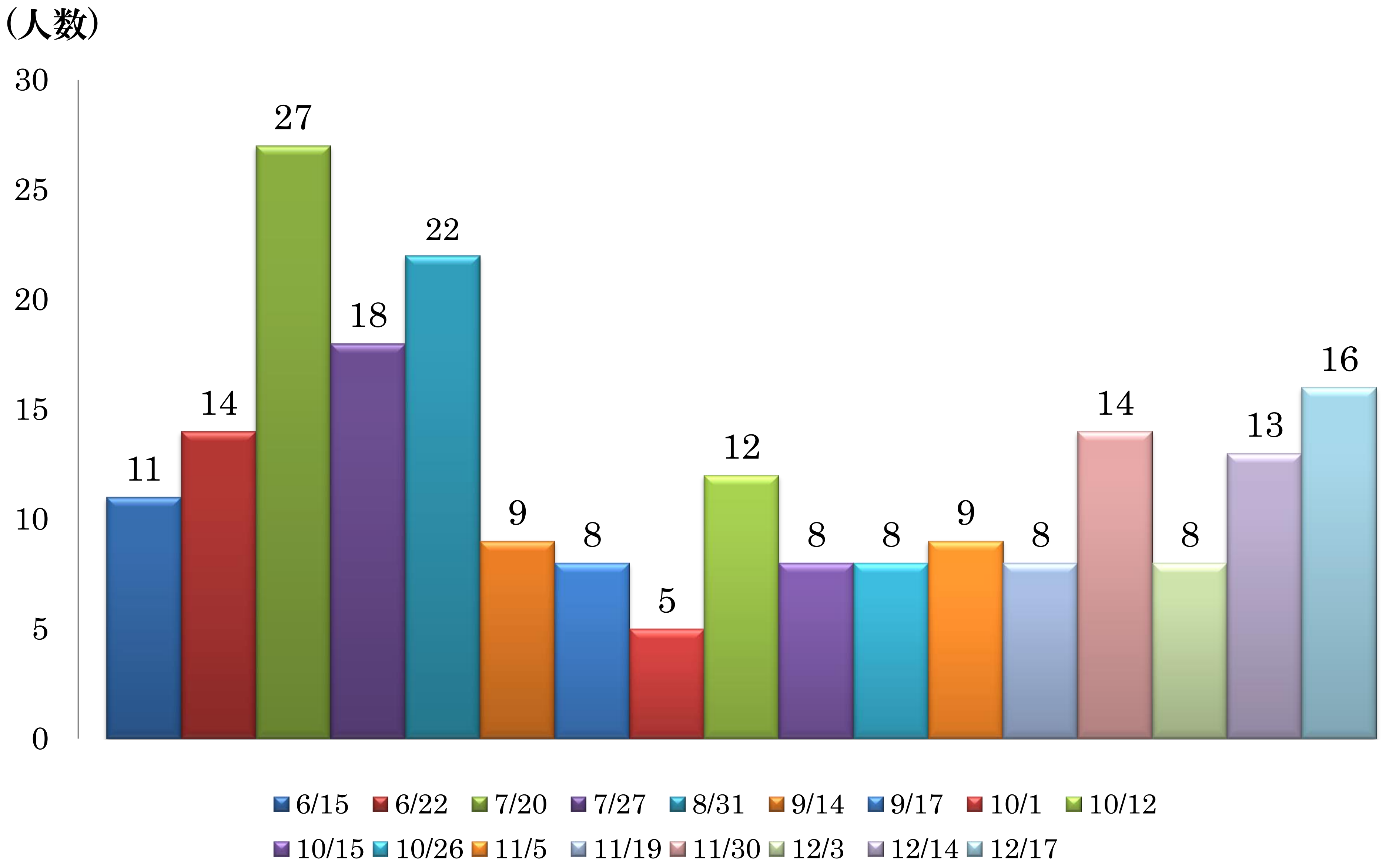

（人数）
30
25
20
15
10
5
0
11
14
27
18
22
9
8
5
12
8
8
9
8
14
8
13
16
6/15 6/22 7/20 7/27 8/31 9/14 9/17 10/1 10/12
10/15 10/26 11/5 11/19 11/30 12/3 12/14 12/17

Fig. 1　参加者推移

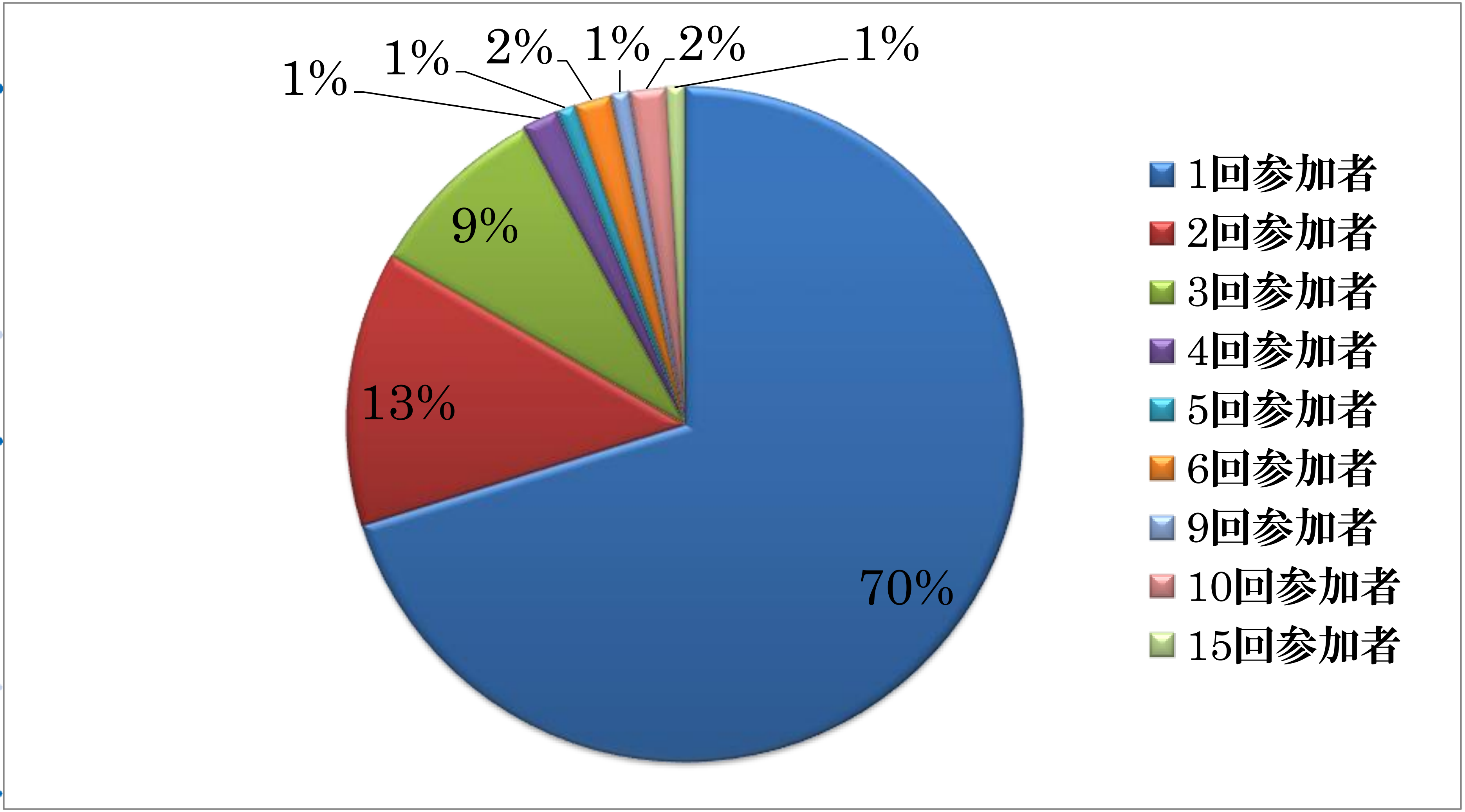

1%
1%
2%
1%
2%
1%
9%
13%
70%
1回参加者
2回参加者
3回参加者
4回参加者
5回参加者
6回参加者
9回参加者
10回参加者
15回参加者

Fig. 2　参加回数

結果

- 記入漏れのあった60名を除外し，延べ参加者150名を分析対象とした。
- 本プログラムの体験が参加直後のマインドフルネス特性および気分に及ぼす影響を検討
  - 同一人の複数データは平均値を算出
  - 参加前後における各評価尺度の*t*検定(Fig.3とFig.4)
- 参加回数がマインドフルネス特性および気分の変化に及ぼす影響を検討
  - プログラム参加前と最後に参加したプログラム終了時の各評価尺度の変化量を算出(post得点－pre得点)
  - 参加回数における各評価尺度の変化量の*t*検定(Fig.5とFig.6)

結果

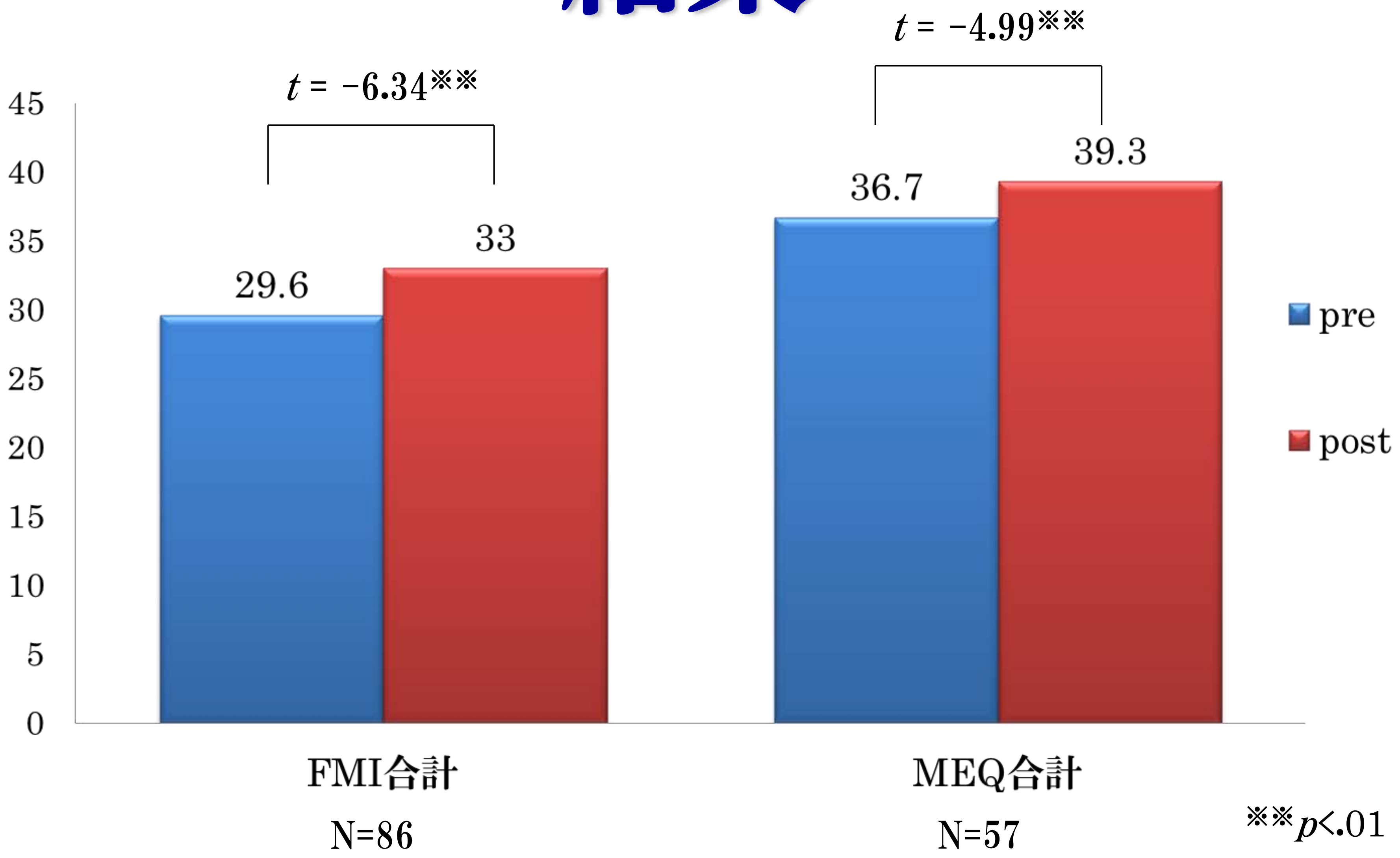


Fig. 3　FMIとMEQにおけるプログラム前後の平均値の比較

結果

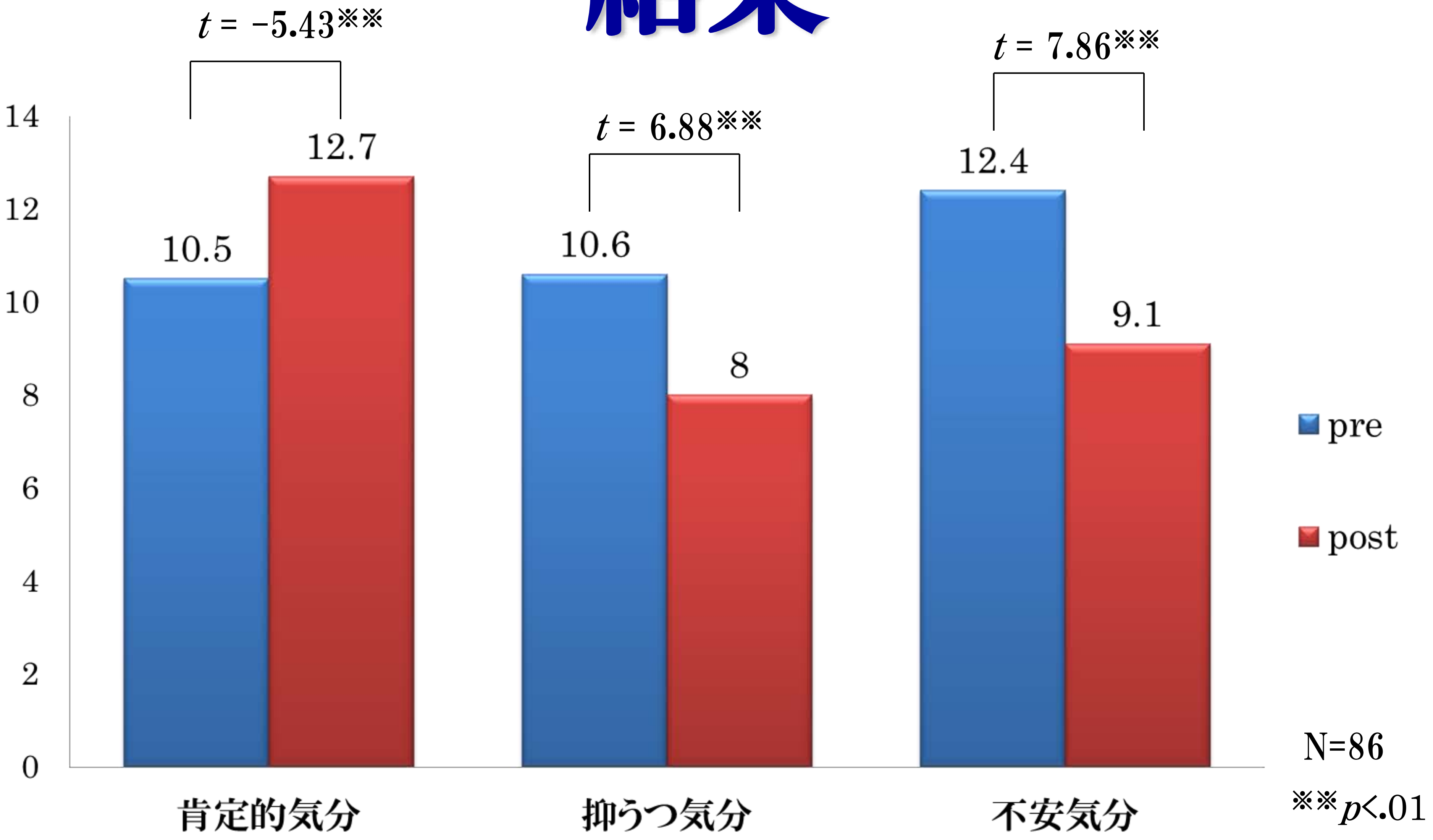


Fig. 4　DAMSにおけるプログラム前後の平均値の比較

結果

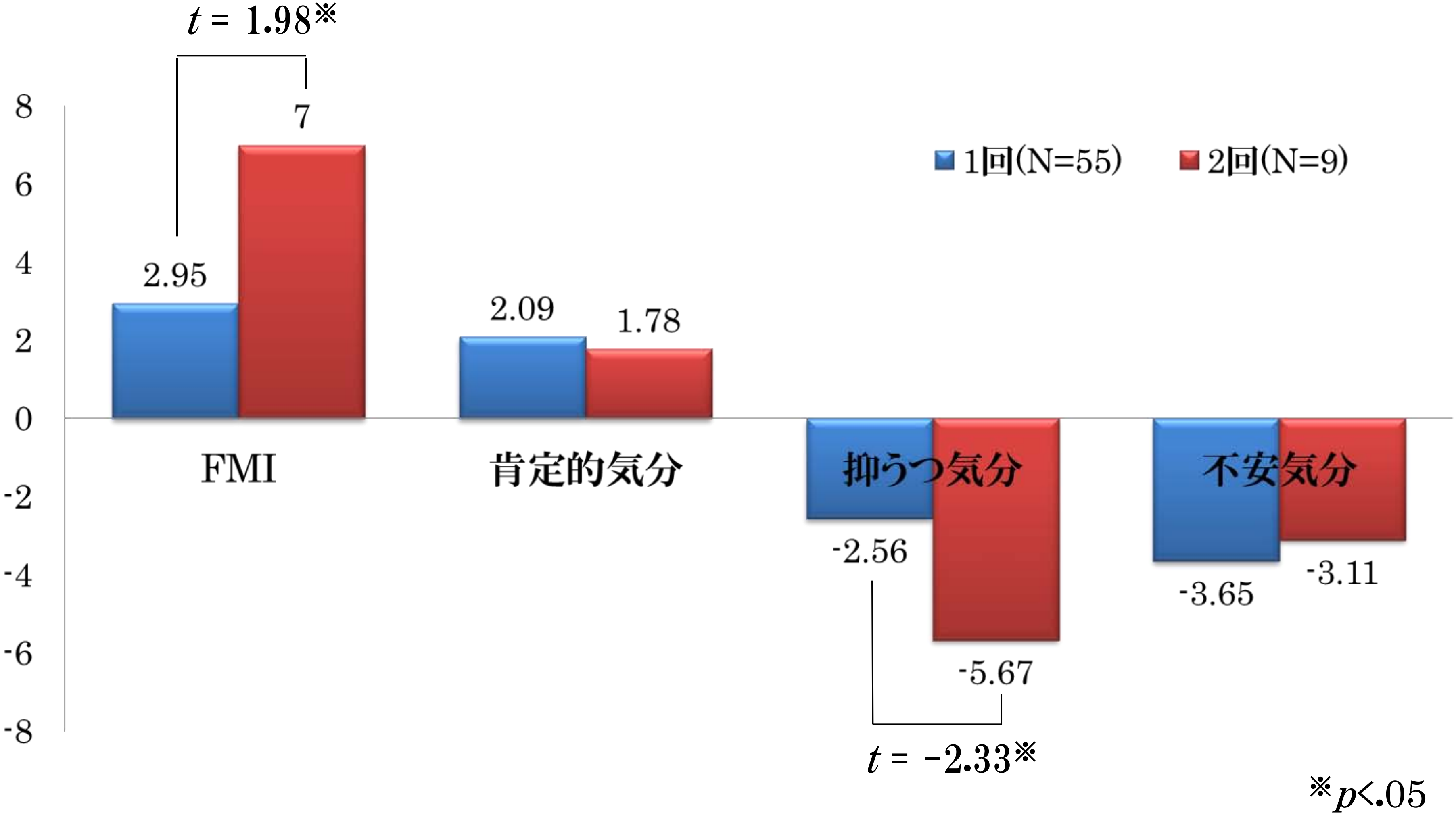
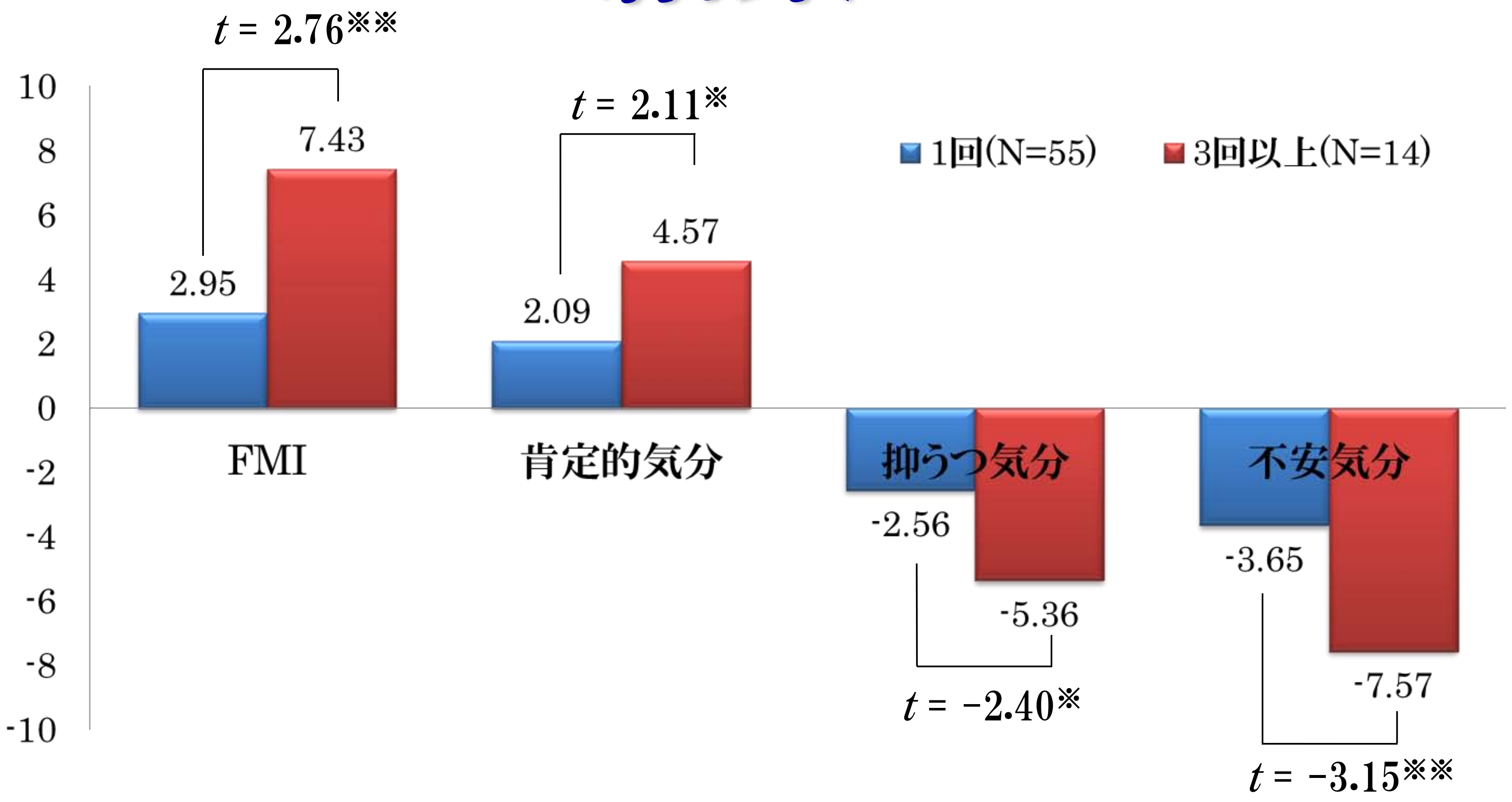


Fig. 5　1回のみ参加者と2回のみ参加者における FMIとDAMS変化量の平均値の比較

結果



※p<.05　※※p<.01

Fig. 6　1回のみ参加者と3回以上の参加者における
FMIとDAMS変化量の平均値の比較

考察

- メディテーション(瞑想)とヨーガを基本としたMTを行うことで，マインドフルネス特性と肯定的気分が高まり，抑うつ気分と不安気分が減少することが示された。

> 本プログラムに参加することで，思考，感情，身体の感覚に対する気づきが高まり，先入観や価値判断に左右されず，抑うつ気分や不安気分に振り回されない心の状態を体験することが可能であることが示唆された。

- 各評価尺度において，1回のみの参加者に比べて，3回以上の参加者のほうがマインドフルネス特性と肯定的気分が高まり，抑うつ気分と不安気分が減少することが示された。

> MTの反復練習が重要であり，マインドフルネスを生活全般に取り入れることで，抑うつ気分や不安気分に対する治療効果だけでなく，生活の質も高める作用があると考えられる。マインドフルネスセンターの活動がその一助となると考えている。