

中央大学特定課題研究費 一研究報告書一

所属	文学部	身分	教授
氏名	富田 拓郎		
NAME	Takuro Tomita		

1. 研究課題

（和文）自己への思いやりが逆境体験後の青年の心身におよぼす影響

（英文）The effect of self-compassion on future adolescents' mental health after adverse experiences.

2. 研究期間

2年間（2018～2019年度）

3. 研究の概要（背景・目的・研究計画・内容および成果 和文 600字程度、英文 50word程度）

（背景・目的）

セルフ・コンパッション（自己への思いやり；SC）は人間のメンタルヘルスに大きな影響をおよぼすと言われ、これまでにさまざまな研究が出されている。不安、抑うつ、PTSD 症状などを軽減すし、対人関係や心身の健康度を高めるとこれまでに多くの研究で示されている。2012年には Neff と Germer により心理教育プログラム Mindful Self-Compassion が開発され、世界中で効果検証がおこなわれているが、わが国ではまだ少ない。

本研究では、以下の点について、2年間にわたり一連の研究を実施し、各所で発表した。

（2018年度）

1) 大学生において心身に大きな影響を与える暴力の1つにデートDV（DDV）がある。DDV被害が抑うつに与える効果について、大学生1053名を対象にセルフ・コンパッション（自己への思いやり）の視点からアンケート調査を実施し、結果を学会発表した。（結果）男性ではDDV被害の認知が抑うつを直接的に高めていた。一方女性ではDDV被害の認知が抑うつを直接に高めるよりも、モラハラ認知が抑うつを高めていた。つまり女性においてはDDVを愛情として捉える傾向が強く（笹竹，2017）、DDV被害の直接的影響が示されなかった可能性を示唆した。

2) Mindful Self-Compassion（MSC）の指導者資格を取得した（2019年1月、米国）。日本では本プログラムの指導者まだ10名に満たず、今後の実践と効果検証が期待される。

（2019年度）

1) MSCワークブックを翻訳し、星和書店より出版刊行した。Amazonレビューでは4名の読者から5.0の評価を得ている（<https://www.amazon.co.jp/gp/product/4791110358>）

2) 2019年10月～12月に学内で学生、一般を対象にMSC8週プログラムを実施した（参加者10名）。内容については下記レポートを参照のこと。

<http://globalization.chuo-u.ac.jp/report/action/2020/02/11992/>

（英文）

Background We investigated the effect of self-compassion on future undergraduates' mental health after intimate partner violence. Method: Based on the questionnaire(self-compassion,

depression, intimate partner violence, etc.) survey. Results: We found higher levels of self-compassion was linked with lessened depressive symptoms. Discussion: These findings suggested the buffering effect of self-compassion on mental health among victims of intimate partner violence.