

マインドフルネスストレス低減法 (MBSR) 参加前及び参加後の 気分プロフィールを日本人の成人平均値と比較する

- 参加前マインドフルネス実践の有無別の解析 -

Mindfulness Based Stress Reduction Improved Mood Profile Exceeding the National Means in a Community Program

伊藤靖^{1,3,4}、山本和美^{2,3,4}

¹神戸徳洲会病院、²西京都病院、³関西医科大学心療内科学講座、⁴MBSR 研究会

Keywords: Mindfulness based stress reduction (MBSR), POMS2, National norm based score, Community program

ハイライト

MBSR 参加後、気分プロフィールが参加前のマインドフルネス実践の有無に関わらず、日本人の成人平均値よりも改善し、外在化問題及び内在化問題のリスクが低下しウェルビーイングが増進する可能性が示唆された。

目 的

マインドフルネスは、目標や課題を遂行するためのトップダウンの実行制御を増強することで、陰性思考・感情、衝動などのボトムアップ回路の増幅を抑制し、うつや不安などの内在化問題のリスクと反社会的・破壊行動などの外在化問題のリスクを低減させ、また、ウェルビーイングも増進させるとの作業仮説が提唱されている (Kuyken, 2017)。POMS2 は気分状態を、【怒り-敵意】【混乱-当惑】【抑うつ-落込み】【疲労-無気力】【緊張-不安】【活気-活力】【友好】の 7 因子と【TMD 得点: ネガティブな情動状態全般の推定値】で評価する尺度である。このうち【怒り-敵意】は外在化、【混乱-当惑】(集中不能)はトップダウンの実行制御、【抑うつ-落込み】【疲労-無気力】【緊張-不安】は内在化、【活気-活力】【友好】はウェルビーイングに関連することが想定される。

MBSR は集合教育 (毎週 2 時間半を 8 週間及び 6 週後の 6~7 時間の実習) と自宅実習 (1 日 45 分、週 6 回以上) よりなる 8 週間のプログラムである。今回、MBSR 参加前値及び参加後値それぞれについて、POMS2 の日本人の成人平均値 (成人平均値) と比較することを主要な目的として、定期実践群と非実践群別に解析を実施した。また気分プロフィールに影響を与える因子として、マインドフルネスの指標も副次的に評価した。

方 法

プログラムの概略・解析方法は別に報告している (伊藤、2018)。調査表は、POMS2 日本語版 (Heuchert ら、「全くなかった」を 0、「非常にあった」を 4 とする 5 件法 35 項目、上記の 7 因子を評価)、マインドフルネスの評価に Five Facet Mindfulness Self Questionnaire (FFMQ 日本語版、Sugiura らを改変、5 件法 24 項目、Observe, Describe, Actaware, Non-judge, Non-react の 5 側面を評価)、セルフコンパッションの評価に Self-Compassion Scale (SCS 日本語版、有光ら、5 件法 26 項目、Self-kindness, Self-judgement, Common humanity, Isolation, Mindfulness, Over-identification の 6 側面を評価) を用い、プログラム参加前後にデータを入手した。解析は参加前に週 45 分以上のプラクティスを実践している群 (定期実践群) と週 45 分未満の群 (非実践群) 別に行った。結果の公表について事前に参加者より文書による同意を得た。

結 果

1) 解析対象: 2017 年からの参加者計 105 人中、参加前後の調査票のデータが得られた、91 人 [86.7%; 医療従事者 29、臨床心理士 12、教育関係者 11、会社員 13、無職 6、その他 20; 年齢 45.1±8.8 (平均±SD)、基礎疾患の有無を問わない]

を解析対象とした。非実践群は 60 人 (65.9%: 男女 26/34)、定期実践群は 31 人 (34.1%: 男女 7/24) であり、マインドフルネスの参加前実践時間 (分/週) はそれぞれ、3.4±9.4 分/週及び 153.6±118.7 (p<0.0001) であった。

2) 非実践群: 参加前、陰性気分である【混乱-当惑】及び【緊張-不安】が成人平均値 50 と比較して有意に高値であった一方、陽性気分である【活気-活力】【友好】も有意に高値であった。参加後、【混乱-当惑】【抑うつ-落込み】【緊張-不安】【TMD 得点】は有意に低下、【怒り-敵意】【抑うつ-落込み】、【TMD 得点】の平均値は成人平均と比較して有意に低値となり、【活気-活力】【友好】は参加前値から更に有意に上昇 (d=0.26~0.57) した。副次的評価項目である FFMQ では Describe を除く 4 サブスケールで有意な改善 (d=0.30~0.85)、SCS では Common humanity を除く 5 サブスケールで有意な改善 (d=0.41~0.61) を示した。また、【TMD 得点】の変化量と、FFMQ スコアの総計の変化量 (r=-0.46, p<0.001) 及び SCS スコアの総計の変化量 (r=-0.60, p<0.001) に有意な相関を認めた。

3) 定期実践群: 参加前【TMD 得点】が成人平均値と比較して有意に低値、陽性気分である【活気-活力】【友好】が有意に高値であった。参加後成人平均と比較して【混乱-当惑】を除くその他のネガティブな気分指標すべてが有意に低値 (d=0.27~0.36) となったのみならず、【TMD 得点】は参加前値から更に低下 (d=0.51, p<0.01)、また【活気-活力】は更に上昇 (d=0.64, p<0.01) した。FFMQ では Observe (d=0.38) 及び Non-judge (d=0.41) で、SCS では isolation を除く 5 サブスケールで有意な改善 (d=0.37~0.48) を示した。一方、【TMD 得点】の変化量と、FFMQ スコアの総計の変化量 (r=-0.27, p=0.14) 及び SCS スコアの総計の変化量 (r=-0.34, p=0.06) との間に有意な相関は認めなかった。

考 察

非実践群及び定期実践群の両群で、ネガティブな情動状態全般の推定値である【TMD 得点】の有意な低下を認めたのみならず、成人平均値と比較して有意に低値となったこと、また参加前に成人平均値と比較して既に有意に高値であった【活気-活動】が更に有意に上昇したことなどから、今回の対象集団においては MBSR 参加後、外在化問題及び内在化問題のリスクが低下しウェルビーイングが増進する可能性が示唆された。気分プロフィールの改善には少なくとも一部 FFMQ スコア及び SCS スコアの改善が関連することが示されたが、FFMQ 及び SCS で測定されない因子の関与が特に定期実践群で示唆された。