

大分大学福祉健康科学部紀要

ISSN 2758-7061

# 福祉健康科学

第6号・第1集

2025年12月

# 目 次

## 原著論文

セルフ・コンパッションと精神的健康の関連性についての再検討  
—個別三要素モデルの視点から—

後藤 絵里奈、中里 直樹 …… 1

## 付 録

大分大学福祉健康科学部における紀要の発行及び投稿に関する内規 …… 23

『福祉健康科学』執筆要領 …… 26



〔原著論文〕

## 「セルフ・コンパッションと精神的健康の関連性についての 再検討—個別三要素モデルの視点から—」

Self-compassion and well-being revisited : Exploring the impact of three individual factors

後藤絵里奈<sup>1</sup> (Goto Erina) ・ 中里直樹<sup>2</sup> (Nakazato Naoki)

### 要旨：

本研究では、セルフ・コンパッションを「自分へのやさしさ」「共通の人間性」「マインドフルネス」の3因子構造として捉え、精神的健康との関連性を再検討することを目的とした。具体的には、大学生を対象とした予備調査と社会人を対象とした本調査から得たデータに基づき、コーピング手法を介したセルフ・コンパッションの主要3要素によるWell-beingへの個別効果を検討した。分析の結果、学生データと社会人データにおいて概ね同様の結果が得られ、セルフ・コンパッションの3要素はWell-beingに対して異なる効果の大きさ及び過程を示すことが明らかとなった。以上の結果から、セルフ・コンパッションを3因子構造として捉えることが妥当であり、今後、同様の視点で検討を行い、3因子の効果を明らかにする必要性が示唆された。

### Abstract：

In this study, we considered self-compassion as a three-factor structure comprising “self-kindness,” “common humanity,” and “mindfulness,” and sought to re-examine the relationship between self-compassion and well-being. Specifically, using the data obtained from a preliminary study of university students and a main study of non-student adults, we examined the individual effects of the three primary elements of self-compassion on well-being, mediated by the coping methods. Structural equation modeling revealed that while there were slight variations between student and non-student adult data, the three elements of self-compassion exhibited distinct effect sizes and processes for ensuring well-being. Consequently, it is reasonable to conceptualize self-compassion as a three-factor structure, necessitating further examination of the individual effects of these factors on diverse psychological variables, including mental health.

**キーワード** セルフ・コンパッション, Well-being, 精神的健康, 社会人データ  
Self-compassion, Well-being, Mental Health, Data from Non-Student Adults

**利益相反：**COIなし

**倫理承認番号：**F 220050

---

1 大分大学財務部経理課, 心理学コースH31卒業生  
2 大分大学福祉健康科学部心理学コース, 准教授

## 【I. 問題・目的】

## 従来のセルフ・コンパッションの概念定義

近年、セルフ・コンパッション (Self-Compassion; 以下SCとする) という概念が注目され、我が国でも研究が進められている (e.g., 今北・仲嶺・佐藤, 2018; 宮川・谷口, 2017; 水野・菅原・千島, 2017)。Neff (2003a) はその字義的定義について、「優しさとともに、自身の苦痛から目を背けることなく自らに寄り添い、思いやりの気持ちを持ち、苦痛を和らげたり癒したりしようとする。また、自らの苦痛、不適切さ、失敗に対して偏った判断をせずに理解を示し、結果的に、自らの苦痛は人間が共通に経験することの一部であると見做すことができることも含まれる (Neff, 2003a, p. 87)」としている。そして、元来、SCは3つの主要な要素「自分へのやさしさ」「共通の人間性」「マインドフルネス」から構成されるものであると述べている。この考え方に添い、心理学研究においては、苦痛や悲しみを経験したときに、自分自身に対する思いやりの気持ちを持ち、否定的経験を人間として共通のものとして認識し、苦痛に満ちた考えや感情をバランスがとれた状態にしておくという肯定的な自己態度に関する個人特性 (Neff, 2003a, 2003b; 有光, 2014; 水野他, 2017) という定義がよく用いられる。各構成要素に目を向けると、「自分へのやさしさ」とは、苦しみに際して自分自身に対して自己批判せずに優しく愛情を注ぐ程度であり、SCの中核 (有光, 2014) だと見做す研究者も存在する<sup>1</sup>。「共通の人間性」とは、苦しみは自分のみに生じるのではなく誰しもが経験するものであると考え、他者との共通性を意識する程度を指す。「マインドフルネス」とは、否定的な考えや感情に囚われ過ぎず、現実に行っていることに意識を集中させて、そうした考えや感情をバランスの取れた状態にする程度を意味する。

これまでの先行研究において、SCはWell-being, 成長志向, 自尊心といったポジティブな心理変数とは正の関連性があり、抑うつ, 不安, ストレス, バーンアウトといったネガティブな指標とは負の関連性を示すという報告が数多くなされている (e.g., Arimitsu & Hofmann, 2015; Barnard & Curry 2012; Neff, 2003b; Zessin, Dickhäuser, & Garbade, 2015)。しかしながら、従来のSC研究では、その尺度構成及び測定方法において異なる立場の研究者が存在し、考え方や知見が一貫していないという現状がある。

## 先行研究におけるセルフ・コンパッションの測定方法の相違点

Neff (2003b) は、前述の定義に基づき、主要3要素を中心とした尺度の開発を行っている。結果として、主要3要素の対極の特性となる「自己批判」「孤立感」「過剰同一化 (否定的感情や思考に囚われること)」を含めた、合計6因子から構成される尺度が作成されている。

一方で、その後のSC研究においては、研究者間で尺度構成及び測定方法に不一致が認められる。欧米や我が国において様々な尺度が作成され、また、Neff (2003b) の尺度を用いitつも多様な因子構造の採用がなされてきた。例えば、Leary, Terry, Allen, & Guadagno

1 Neff (2003a) では、SCの元来の定義の中には、「自らへの優しさ、思いやり、理解を示す」という言葉が並び、また、その結果として、自らの苦痛は人間が共通に経験することの一部であると認識できることが続く。よって、「自分へのやさしさ」が中核であると解釈する研究者 (e.g., 有光, 2014) も存在する。

(2011)は、主要3要素の観点を包含する1因子構造の尺度を新たに作成している。また、Raes, Pommier, Neff, & van Gucht (2011) は、Neff (2003b) を基にした6因子尺度短縮版を作成している。我が国でも、Neff (2003b) を基にした有光 (2014) のものや、Leary et al. (2011) の1因子尺度を基にした宮川・谷口 (2016) の尺度といったものが複数作成されている。

こうした異なる尺度や測定方法を用いて、SCと他の心理変数との関連性が検討されている。宮川・谷口 (2017) は、6因子尺度の総合得点を算出した上で、援助要請への効果について分析している。精神的健康との関連性に関する研究として、今北他(2018)は、6因子尺度を使用した上で、順項目から成るポジティブ3因子をまとめたものと、対立項目から構成されるネガティブ3因子をまとめたもの、高次2因子に分割した上で、バーンアウトへの効果について分析している。その結果、前者は適応的なコーピング（問題解決、視点の転換）、後者は不適応的なコーピング（回避と抑制）と正の関連を示し、それらを介してバーンアウトの諸側面に異なる効果を与えることを報告している。一方、水野他 (2017) では、宮川・谷口 (2016) が邦訳したLeary et al. (2011) の1因子構造の尺度が用いられ、総合的なSCがWell-beingに与える効果について検討されている。結果として、SCは適応的なコーピングである肯定的解釈（物事の肯定的な面に着目すること）にのみ有意な正の効果を示しており、それを介してWell-beingを促進することを報告している。以上2つの研究いずれもSCは精神的健康に好影響であり、またSCの高さは適応的コーピングに（裏を返せばSCの低さは不適応的なコーピングに）繋がることを示しているが、異なる尺度と測定方法を元に行っているため、精神的健康への効果のあり方、殊にどの媒介変数を介して精神的健康に好影響があるのかについては研究結果が一貫していない。重要なこととしては、SCの主要3因子がどのように精神的健康に個別の効果を持つかは明らかにされておらず、先行研究では十分な検討がなされていない。

国外の研究においても、因子構造に関して一貫した見解が得られていない。第一に、Neff (2003b) 自身は尺度開発以降では、主要3因子、対立項3因子から構成される6因子構造を主張しており、また同時に、対立項3因子を逆転処理した上で合算した総合得点を総合的指標として用いることも可能だと述べている。データ上での裏付けとしては、bi-factorモデル (cf. Brown, 2015; 坂本, 2018) に基づき、1つの一般因子と6つの特定因子から構成されるモデルの妥当性が主張されている (e.g., Bourke, 2025; Neff, Tóth-Király, Yarnell, Arimitsu, Castilho, Ghorbani, et al., 2019)<sup>2</sup>。一方で、6因子構造そのものを棄却したり、1つの一般因子または高次因子の導入を否定したりする研究者も少なくない。例えば、López (2015) は、6因子構造の再現不可能性を指摘した上で、ポジティブ因子（「自己への思いやり」）とネガティブ因子（「自己への冷淡さ」）の高次2因子モデルを提唱し、高次1因子を想定した総合得点の算出は控えるべきだと主張している。加えて、Muris & Otgaar (2022) 及びMuris, Otgaar, López, Kurtic, & van de Laar (2021) でも、高次2因子モデルの妥当性が主張され、総合得点の使用が批判されている。さらに、Marsh, Fraser, Rakhimov,

2 厳密には、bi-factorモデルと高次因子モデルは異なる。前者では、個々の項目は、該当する特定因子 (specific factor; e.g., 「自分へのやさしさ」因子) と一般因子 (global factor) で説明され、特定因子の程度の合算が一般因子の程度を表すものではない。

Ciarrochi, & Guo (2023) では、6つの個別因子と2つの一般因子のbi-factorモデルが推奨され、ポジティブ因子とネガティブ因子は別概念であると主張されている。

我が国においても、元々は対立項として想定されて尺度開発がなされたはずのネガティブ3因子が、対応するポジティブ3因子との間で低い相関 ( $r = .05 \sim -.25$ ) しか得られないこと (有光, 2014) が報告されており、Neff (2003b) の尺度開発当初の想定とは異なる結果であると言える。つまり、主要3要素の定義それぞれに「自己批判せずに」「苦しみは自分のみに生じるのではなく」「否定的な考えや感情に囚われ過ぎず」といった対立項に相当する文言が含まれることから、因子分析の結果、別個の因子として抽出されたとしても、それぞれは高次因子としてまとめられると想定されていたことが窺える (ここでの高次因子とはSCの構成要素と対立要素の一組ごとに構成されるものを意味する)。しかし、実際には上記の因子間相関の低さから、概念的に高次因子としてまとめ難いことが窺え (cf. 有光, 2014; Bourke, 2025; Marsh et al., 2023), ポジティブ因子とネガティブ因子は別概念とするMarsh et al. (2023) などの考え方の妥当性が支持される。

このような中、Muris, Meesters, Pierik, & de Kock (2016) は、Neff (2003a) の当初の考え方に沿った3因子構造に沿った尺度を作成し、3要素それぞれと精神的健康との関連性を検討している。3因子構造の採用理由として、(1) SCが精神的健康問題の文脈で防衛的メカニズムとして機能すると見なされるのであれば、ポジティブ3要素にのみ注目すべきであること、(2) 3要素独自の精神的健康 (精神病理的症状) との関連性を検討した研究の少なさが指摘され得ること、(3) 対立要素は不適応指標との関連性を過度に増大させること (Barnard & Curry (2011), Petrocchi, Ottaviani, & Couyoumdjian (2014) も同様の見解), を挙げている。結果として、「自分へのやさしさ」「共通の人間性」と精神的健康との関連性は非有意であったり低い傾向であったりすることに対して、「マインドフルネス」の効果量は相対的に高いことが示されている。以上のように、研究者間で因子構造に対する考え方が一致しておらず、結果的に、精神的健康との関連性についても一貫性を欠くものとなっていることが現状である。

## 本研究の目的

このような尺度や測定方法の不一致、及び研究知見の一貫性の低さがある状況を鑑み、本研究ではNeff (2003a, 2003b; 2011) が元来提唱したSCの概念に立ち返り、「自分へのやさしさ」「共通の人間性」「マインドフルネス」の順項目から成る3因子構造を採用する。採用理由として、Muris et al. (2016) の考えに加えて、以下の点も挙げられる。第一に、同一概念を測る尺度に逆転項目が多く含まれると、それらが意味内容ではなく、尋ね方という方法論の観点で独立因子として抽出される傾向がある (e.g., Gelfand et al., 2011)<sup>3</sup> ように、Neff (2003b) の尺度作成でも、主要3要素を測る順項目と対立する3要素に係る対立項目 (逆転項目) の全てが独立した因子となり、6因子尺度が作成された可能性は否めないことである<sup>4</sup>。当該状況では、意味内容として統合するために高次因子の導入が推奨される (Brown, 2015) が、因子間相関の低さが報告されており、高次因子の抽出は

3 Gelfand et al. (2011) は、社会生態学的要因 (規範の厳格さ) を測定する尺度を作成する過程で、理論的には存在しない因子が抽出される可能性を危惧し、逆転項目の数を制限している。



困難であることが挙げられる。第二に、主要因子の対立概念として想定され尺度に組み込まれているものは、本来、一軸上の両極に位置するものとの考えから、必ずしも分析に使用されない例があること(e.g., Kurdi et al., 2024)が挙げられる。第三に、3要素構成(tripartite structure)など複数の下位因子から成る概念の解釈は慎重になされるべきであり、構成要素間の関係について階層的概念モデルを採用するのであれば、抽出される高次因子が何を意味するものかを明確に説明できる必要があること(e.g., Busseri & Sadava, 2011)が挙げられる。最後に、本邦では3要素個別の効果を調べた研究が少なく、殊に3因子構造を用いて精神的健康の肯定的側面の代表的指標であるWell-beingとの関連を調べた研究は国内外で少ないことが挙げられる。

そこで本研究では、大学生対象の予備調査と、社会人対象(専業主夫・主婦含む)の本調査の2つを実施し、SCの主要3要素をそれぞれ個別のものとして捉え、精神的健康の包括的かつ代表的な指標であるWell-being(稲垣・井藤・佐久間・杉山・岡村・栗田, 2013)に対する効果とその過程を検討する。特に、SCの各要素がWell-beingにどの程度の予測力を持つのかを調べる。なお、水野他(2017)や今北他(2018)では、SCは否定的な状況乗り越えようとする個人特性であるため、現在の状況を変えるような適応的コーピングにつながるものとの考えから、コーピングが媒介変数として取り上げられている。よって、本研究でもコーピングを媒介変数として扱う。

前述の通り、従来の本邦の研究では、3要素の個別効果が検討されてこなかったため明確な予測は立ち難く、また、欧米におけるMuris et al. (2016)の研究は12~15歳の思春期の人々を対象としたものであるため、一般成人においては異なる結果が得られる可能性がある。そのような状況ではあるが、本研究では、現状での先行研究を参考に、「SCの3要素はWell-beingに対して異なる効果を持ち、特に『マインドフルネス』の効果は相対的に高い。また、効果はコーピングの『肯定的解釈』によって媒介される」という仮説を立て検討を行う。ただし、コーピングの媒介効果については、物事の良い面に目を向ける「肯定的解釈」の媒介効果を示唆する報告が国内外で一貫してなされる(Allen & Leary, 2010; 今北他, 2011; 水野他, 2017; Sirois, Molnar, & Hirsch, 2015)ものの、その他の手法については先行研究での知見にも一貫性がなく明確な予測が立たないため、一部探索的に検討を行う。なお、本研究では、SCの因子間の関係について個別要素モデルの観点から検討を行うが、「個別要素」とは、因子間の相関を許容しない(0に固定する)という意味ではない。因子間の相関に基づき階層的概念モデルを採用した上で、「SC総合因子」を高次因子として抽出したり、bi-factorモデルを採用したりすることなく、3要素間に相関があろうとも個別のものとして取り扱い、Well-beingへの効果を分析することを目的とするものである。

---

4 Neff (2003 b) は尺度作成において、SCの主要3要素に正の負荷が予想される順項目のみならず、負の負荷が想定される逆転項目も自ら用意して臨んだ。その結果、主要3要素のみならず、対立3要素も因子として抽出された可能性が考えられる。



## 【Ⅱ. 予備調査】

### 方法

#### 調査方法と調査対象者

2019年11月下旬から12月上旬の間に質問紙調査を実施した。九州地方の国立大学の3つの講義終了後に質問紙を配布し、受講者に調査について口頭で回答上の留意点とプライバシーの保護に関することを含めアナウンスをし、回答に同意した方に対して調査を実施した。結果として206名から回答を得たが、回答に不備があった方のデータを除き、196名（男性42名、女性154名；1年生：36名、2年生：1名、3年生：73名、4年生：86名）のデータを以降の分析に用いた。

#### 調査内容

以下の(1)～(5)について回答を求めた。(1)～(4)については、多くの下位尺度において、 $\alpha = .69 - .88$ の範囲で概ね十分な内的一貫性を示したことから、尺度平均得点を算出した後、以降の分析に用いた。ただし、(2)コーピング尺度の「責任転嫁」因子の $\alpha$ 係数は低い値(.49)であった為、分析からは除外した。

(1) セルフ・コンパッション尺度 セルフ・コンパッション尺度・日本語版(有光, 2014)の26項目を5件法で尋ねた。本研究では順項目から成る「自分へのやさしさ( $M = 3.24$ ,  $SD = 0.75$ ,  $\alpha = .80$ )」「共通の人間性( $M = 3.07$ ,  $SD = 0.78$ ,  $\alpha = .70$ )」「マインドフルネス( $M = 3.09$ ,  $SD = 0.76$ ,  $\alpha = .73$ )」の3因子13項目を主たる測定対象とした。項目例はそれぞれ、「苦しみを経験しているとき、自分自身にやさしくする」「自分にとって物事が悪い方向に向かっているとき、そうした困難は誰もが経験するような人生の一場面に過ぎないと思う」「何かで苦しい思いをしたときには、良いことを思い出すなど、感情を適度なバランスに保つようにする」である。対立項目から構成される「自己批判」「孤立感」「過剰同一化」の3因子13項目についても補足的に測定したが、主たる分析には用いなかった。なお、Muris et al. (2016)の尺度は思春期向けを対象としたものであり、また、日本語版尺度の信頼性・妥当性の観点から、本研究では有光(2014)の尺度を用いた。

(2) コーピング尺度 TAC-24(神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野, 1995)の24項目を5件法で尋ねた。この尺度は、「情報収集(詳しい人から自分に必要な情報を収集する； $M = 3.36$ ,  $SD = 0.87$ ,  $\alpha = .79$ )」「計画立案(原因を検討し、どのようにしていくべきか考える； $M = 3.26$ ,  $SD = 0.82$ ,  $\alpha = .81$ )」「カタルシス(誰かに話を聞いてもらい、気を静めようとする； $M = 3.49$ ,  $SD = 0.98$ ,  $\alpha = .87$ )」「放棄・あきらめ(対処できない問題だと考え、あきらめる； $M = 2.62$ ,  $SD = 0.83$ ,  $\alpha = .76$ )」「責任転嫁(責任を他の人に押しつける； $M = 2.70$ ,  $SD = 0.70$ ,  $\alpha = .49$ )」「回避的思考(嫌なことを頭に思い浮かべないようにする； $M = 2.73$ ,  $SD = 0.79$ ,  $\alpha = .69$ )」「肯定的解釈(悪い面ばかりではなく、良い面を見つけていく； $M = 3.27$ ,  $SD = 0.84$ ,  $\alpha = .74$ )」「気晴らし(スポーツや旅行などを楽しむ； $M = 3.38$ ,  $SD = 0.93$ ,  $\alpha = .69$ )」の8因子、各3項目から構成されるものである。

(3) Well-being尺度 Well-beingの測定には人生満足度尺度(Diener, Emmons, Larsen,

& Griffin, 1985; 大石, 2019)を用い、7件法で尋ねた( $M = 4.16$ ,  $SD = 1.13$ ,  $\alpha = .88$ )。本研究では、Arimitsu & Hofmann (2015)でも使用されていることも踏まえ、Well-beingの妥当な測度として広く受け入れられる人生満足度(Diener, 1984; Schimmack, 2008)を指標として用いた。なお、殊に東アジア文化圏では、心理測定的観点から最初の3項目のみの使用が推奨される(Oishi, 2006)ため、本研究ではそれに即した。また、水野他(2017)では、WHO-Five well-being index(稲垣他, 2013)が用いられていたため、補足的に測定した(5項目, 4件法;  $M = 2.61$ ,  $SD = 0.57$ ,  $\alpha = .85$ )。

(4) 自尊心尺度 山本・松井・山成(1982)が作成した自尊感情尺度の日本語版を用い、10項目, 5件法で測定した( $M = 3.37$ ,  $SD = 0.68$ ,  $\alpha = .86$ )。自尊心はSC同様に肯定的な自己認識に関する個人特性であり(Neff, 2003a), その関連性はSC(e.g., 有光, 2014; Neff, 2003b)のみならずコーピングや精神的健康(e.g., 水野他, 2017; Neff & Vonk, 2009)においても報告されているため、統制変数として測定した。

(5) 基本的属性 調査対象者の性別と学年, 学部を尋ねた。過年度生の存在を考慮し、個人を特定できる可能性を避けるため、年齢ではなく学年を尋ねた。

## 倫理的配慮

質問紙配布の際に、回答は全て統計的に処理するためプライバシーを侵害することはないこと、学会発表や論文においても個人が特定される可能性のある情報は一切公表しないこと、回答の処理からデータの保管、処分まで、プライバシーは厳重に保護されること、回答は任意のため拒否や途中離脱の権利が保障されること、質問への回答が当該授業の成績に反映されることはないことを伝え、同意を得た上で回答をしてもらった<sup>5</sup>。

## 分析手順

分析にはMplus 8(Muthén & Muthén, 2017)とHAD(清水, 2016)を用いた。具体的には、SCの3因子がコーピングを介してWell-beingを予測するかについて、ブートストラップ法(2000回)を採用した構造方程式モデリングを用いて分析した。モデル適合度は一般的な適合度基準(Hu & Bentler, 1999)に基づいて判断を行った。CFIが.95に近いかそれ以上、RMSEAが.06に近いかそれ以下、SRMRが.08に近いかそれ以下であることが、適合度が良いモデルの基準である。

## 結果

先行研究(e.g., 水野他, 2017)からは、SCの3要素によるコーピングの「肯定的解釈」を介したWell-beingへの間接効果は推測されるが、先述のように明確な予測が立ち難い箇所があるため、一部探索的に検討した。まず想定され得る全てのパスを設定した後、有意では無いパスや変数を除去していき、最終的にFigure 1のモデルが得られた( $\chi^2(3) =$

---

5 予備調査については、「本格的な研究開始前の(単独で公表されることのない)予備的な研究であり、明確な仮説検証などは行わず、研究グループのメンバーを対象にしたリスクが軽微な実験や調査であって、研究責任者が対象者のリスクや威圧、個人情報保護などに適切に配慮している場合」に該当するため、所属機関研究倫理委員会の審査を経ずに実施した。

2.128,  $p = .546$ ; CFI = 1.00, RMSEA < .001, SRMR = .02)。コーピングの「情報収集」については、媒介変数としての受ける効果（「マインドフルネス」からの効果： $\beta = .17$ , 95% CI [-.002, .34]）及び与える効果（Well-beingへの効果： $\beta = .13$ , 95% CI [-.01, .28]）ともに有意傾向を示したが、最終的に当該変数を除去したものを最終モデルとして採用した。

細部に目を向けると、「自分へのやさしさ」はコーピングの「肯定的解釈」と「カタルシス」を介して Well-being に正の効果を与えていた（総合間接効果： $\beta = .13$ , 99% CI [.04, .24]）。また、「共通の人間性」は「カタルシス」を介して、Well-beingに僅かながらも負の効果をもたらしていた（間接効果： $\beta = -.04$ , 95% CI [-.11, -.01]）。続いて、「マインドフルネス」は「肯定的解釈」と「カタルシス」を介して Well-being の高さを予測し（総合間接効果： $\beta = .08$ , 99% CI [.01, .20]），かつ直接的な正の効果も有しており（ $\beta = .32$ , 99% CI [.08, .53]），相対的に高い総合効果を示した（総合効果： $\beta = .40$ , 99% CI [.17, .58]）。なお、目的変数を WHO-Five well-being index に変更して分析を実施したが、結果のパターンに大きな変化は認められなかった（e.g., 「自分へのやさしさ」の総合間接効果： $\beta = .12$ , 99% CI [.04, .23]）。次に、自尊心を統制変数として投入して分析したところ、SC3要素のうち、「マインドフルネス」の有意な正の効果、並びに「共通の人間性」の有意な負の効果が維持されたが、Well-beingへの肯定的な繋がりが維持されるものは「マインドフルネス」のみであることが示された（「自分へのやさしさ」の総合効果： $\beta = .03$ , 95% CI [-.02, .08]；「共通の人間性」の総合効果： $\beta = -.04$ , 95% CI [-.09, -.01]；「マインドフルネス」の総合効果： $\beta = .27$ , 99% CI [.03, .49]）。なお、主要3因子と各対立因子との間の相関は低く（e.g. 「共通の人間性」と「孤立感」： $r = -.25$ ），それぞれの高次因子3つを設定した確認的因子分析の適合度は極めて低い結果となった（ $\chi^2(6) = 125.12$ ,  $p < .001$ ; CFI = .67, RMSEA = .32, SRMR = .13）。

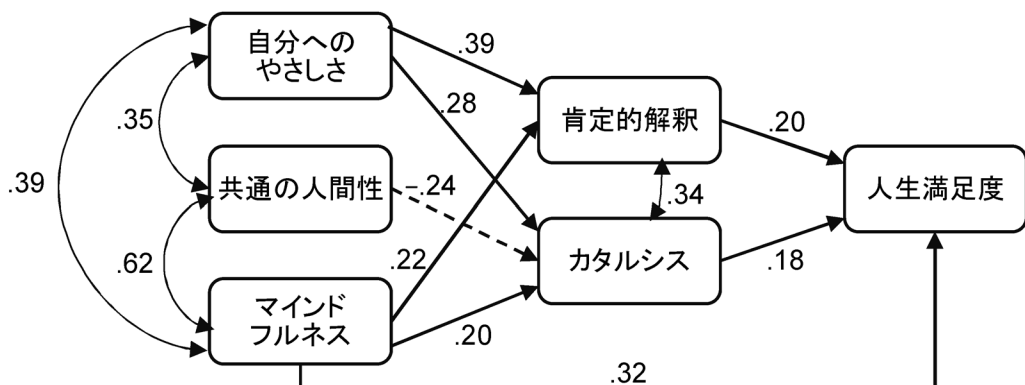


Figure 1. 予備調査におけるセルフ・コンパッション3要素からWell-beingへの効果  
注) パス係数は全て標準化推定値であり，全て99%もしくは95%信頼区間に基づき有意。波線は負の効果を示す。

## 考察

学生データに基づく予備調査の結果、SCの3要素はWell-beingに対して異なる効果のあり方を持つと示された。効果の大きさについては、「マインドフルネス」「自分へのやさしさ」「共通の人間性」の順であった。「マインドフルネス」の効果の大きさは、Muris et al. (2016)と同様であったが、「共通の人間性」はわずかながらも負の間接効果を示していた。これは、Neff (2003a ; 2003b) の理論的想定や3因子構造を採用したもの (Muris et al., 2016) を含め、SCの精神的健康への好影響を主張した先行研究 (e.g., Arimitsu & Hofmann, 2015 ; 今北, 2018 ; 水野, 2017) の結果とも異なるものであった。また、水野他 (2017) と同様に、コーピングの「肯定的解釈」が媒介変数として機能することが示された他、「カタルシス」も媒介変数として機能することが示された。前者については、「共通の人間性」のみ媒介変数に当てはまらなかったが、後者は「共通の人間性」において負の効果ではあるものの、SC3要素全ての媒介変数として機能することが示された。「共通の人間性」の結果は、「カタルシス」への負の効果に負うところが大きい。他者も同様に苦しい体験をすると考えることに留まり、当該感情を抱えたまま、他者に発露することは少ないが故に「カタルシス」とは負の関連が示された可能性も考えられる。一方で、「自分にとって物事が悪い方向に向かっているとき、そうした困難は誰もが経験するような人生の一場面に過ぎないと考える」のように、尺度項目が抽象的 (Barnard & Curry, 2011 ; Muris et al., 2016) であるため、講義後の限られた時間かつ集合一斉調査形式での実施では、回答者が十分な注意資源をもって回答することが困難であった可能性も考えられ、正確な測定に繋がり難かった可能性もある。さらに、「マインドフルネス」についてはWell-beingに対して直接効果を有することも示された。SCのWell-beingへの効果の理由としては、その感情制御機能に取り上げられるが (Neff, 2003a ; 2003b) , その大部分は、否定的感情に囚われず、現実を客観的に受け止め、感情をバランスの取れた状態にしようとするマインドフルネスに起因するところが大きいことを示唆する結果だと言える。以上より、SCを一括りにした上でWell-beingの高さに繋がるとは言い難く、3要素それぞれがWell-beingに及ぼす効果の大きさやその過程の差異が示唆された。ただし、予備調査は限られた大学生サンプルに基づくものであり、得られた知見が一般的に再現されるものであるか検討する必要があると考えられる。特に、「共通の人間性」に関する想定外の結果、及び自尊心投入時に、「自分へのやさしさ」の効果が非有意となる点については、大規模かつ一般サンプルを用いた再現可能性の検討が不可欠である。

## 【Ⅲ. 本調査】

### 方法

#### 調査方法と調査対象者

リサーチ会社クロス・マーケティングに委託し、2023年2月にWeb調査を実施した。調査対象は、調査モニターとして登録している20～69歳の社会人400名 (専業主夫・主婦含む) であった (男性200名 ; 女性200名 ;  $M_{age}=44.94$ ,  $SD_{age}=13.60$ ) 。回答者は、各自の都合の良い時間と場所で、PC等の電子機器を用いて調査に参加した。サンプルサイズについては、予備調査の結果に基づき、Mplus を用いて Monte Carlo 法による検定力分析 (Muthén & Muthén, 2017) を実施し、「95% Cover」と「% Sig Coeff」の値に基づいて



判断した。前者は300サンプルサイズでも、全ての係数で基準(95%)を上回った。一方、後者については「マインドフルネス→カタルシス→人生満足度」の間接効果のみ、「.71」と基準(.80)を下回った。そこで、基準を満たす「.89」を示した400サンプルサイズを収集することに決定した。職業の内訳は、自営業主15名(3.8%)、自由業者9名(2.3%)、家族従業者8名(2.0%)、会社・団体などの経営者・役員13名(3.3%)、正規の職員・従業員190名(47.5%)、契約社員・嘱託職員26名(6.5%)、派遣社員8名(2.0%)、パートタイムやアルバイト67名(16.8%)、専業主婦・主夫63名(15.8%)、その他1名(0.3%)であった。

## 調査内容

予備調査と同様に、以下の項目について尋ねた。各尺度の $\alpha$ 係数において概ね十分な値を示したことから( $\alpha = .63 \sim .95$ )、(1)～(4)については、因子ごとに尺度平均得点を算出して分析に使用した。各因子の記述統計量並びに $\alpha$ 係数をTable 1に示す。

(1) セルフ・コンパッション尺度 有光(2014)による尺度を主たる測定対象とした(3因子, 13項目, 5件法)。対立特性の3因子13項目については補足的に測定した。

(2) コーピング尺度 神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野(1995)のTAC-24を用いた(8因子, 24項目, 5件法)。

(3) Well-being尺度 人生満足度尺度(Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; 大石, 2019)を用いた(3項目, 7件法)。また、WHO-Five well-being index(稲垣他, 2013)も補足的に測定した(5項目, 4件法)。

(4) 自尊心尺度 現代的な日本語表現となっているMimura & Griffiths(2007)の自尊心尺度・日本語版を用い、統制変数として測定した(10項目, 4件法)。

(5) ソーシャルサポート尺度 久田・千田・箕口(1989)の尺度をUchida, Kitayama, Mesquita, Reyes, & Morling(2008)が社会人用に改変した尺度を使用した(4件法, 16項目;  $M=2.57$ ,  $SD=0.65$ ,  $\alpha = .97$ )。当初は統制変数としての使用を想定して測定したが、分析には使用しなかった。その理由は、コーピング尺度の「カタルシス」(誰かに話を聞いてもらい、気を静めようとする)や「情報収集」(詳しい人から自分に必要な情報を収集する)が、ソーシャルサポート取得に関する内容と重複していると判断したためである。

(6) 基本的属性として、年齢、性別、職業、世帯年収、教育歴、婚姻状態についてデータを取得した。世帯年収については14段階から選択してもらい、平均値は6.07( $SD=2.93$ )であった。「500万円以上～600万円未満」付近が平均世帯年収であることを示している。教育歴については、中学校卒6名(1.5%)、高等学校卒89名(22.3%)、高等専門学校卒2名(0.5%)、各種専門学校卒46名(11.5%)、短大卒39名(9.8%)、大学卒198名(49.5%)、大学院卒20名(5.0%)であった。婚姻状態については、既婚・配偶者あり218名(54.5%)、婚前同棲中2名(0.5%)、離婚21名(5.3%)、別居中0名(0%)、死別5名(1.3%)、独身154名(38.5%)であった。これらの測定理由は、調査対象がどのような人々で構成されているかを把握するためであった。

Table 1 本調査における各尺度の平均値, 標準偏差,  $\alpha$ 係数

	平均値	標準偏差	$\alpha$ 係数
自分へのやさしさ	3.14	0.77	.90
共通の人間性	3.04	0.78	.85
マインドフルネス	3.14	0.76	.87
肯定的解釈	2.88	0.78	.82
カタルシス	2.80	0.80	.82
回避的思考	2.70	0.63	.66
気晴らし	2.66	0.77	.63
計画立案	2.99	0.70	.76
情報収集	2.70	0.74	.79
放棄・諦め	2.61	0.69	.70
責任転嫁	2.15	0.71	.77
WHO WB	2.56	0.64	.91
自尊心	2.44	0.50	.85
人生満足度	3.52	1.42	.95

注) WHO WBはWHO-Five well-being indexを表す。

### 倫理的配慮

調査に当たり予備調査と同様の内容の倫理的配慮事項を説明した。加えて、質問の中には職業、収入、教育歴、婚姻状態についてのものもあるが個人が特定されないことがないように数値化した形でしか公表しないことも伝え、同意を得た上で回答をしてもらった。また、研究は公的な資金を用いて行われているため利益相反が発生しないこと、及び大分大学福祉健康科学部の研究倫理委員会の承認を得て研究が実施されていること（承認番号F220050）も伝え、回答の同意を得た。

### 結果

構造方程式モデリングによる分析の結果、予備調査での学生サンプルにおける知見を概ね再現する結果が得られた( $\chi^2(2) = 0.85$ ,  $p = .653$ ; CFI = 1.00, RMSEA < .001, SRMR = .01)。この初期モデルに、他のコーピング手法を追加して探索的に分析したところ、「情報収集」のみ「マインドフルネス」とWell-beingとの関係性を有意に説明することが示された。そこで、当該部分を追加したものを最終モデルとして採用した( $\chi^2(5) = 9.00$ ,  $p = .109$ ; CFI = .99, RMSEA = .05, SRMR = .03)。最終モデルをFigure 2に、尺度間の相関係数を表したものをTable 2に示す。

モデルの詳細としては、「自分へのやさしさ」はコーピングの「肯定的解釈」( $\beta = .11$ , 95% CI [.002, .23])及び「カタルシス」( $\beta = .21$ , 99% CI [.07, .36])に効果を与え、続いてそれらはWell-beingの高さを予測していた(「肯定的解釈」の効果:

$\beta = .23$ , 99% CI [.09, .37] ; 「カタルシス」の効果:  $\beta = .14$ , 99% CI [.01, .27] ; 総合間接効果:  $\beta = .06$ , 99% CI [.01, .11] )。また, 「共通の人間性」も, 学生サンプル時とは異なり, コーピングの「肯定的解釈」( $\beta = .26$ , 99% CI [.10, .43] )及び「カタルシス」( $\beta = .17$ , 99% CI [.02, .31] )を介してWell-beingに正の効果を与えていた(総合間接効果:  $\beta = .08$ , 99% CI [.02, .14] )。最後に「マインドフルネス」については, 学生サンプルと同様に, Well-beingに対して「肯定的解釈」に正の効果を与え( $\beta = .30$ , 99% CI [.12, .48] ), それを介した間接効果を有しており, また, 正の直接効果( $\beta = .20$ , 99% CI [.07, .34] )をもつことが示された。加えて, 社会人データでは, 「情報収集」への効果を有し( $\beta = .34$ , 99% CI [.23, .45] ), それを介してWell-beingを予測することも認められた(「情報収集」の効果:  $\beta = .17$ , 99% CI [.04, .30] ; 「マインドフルネス」の総合効果:  $\beta = .33$ , 99% CI [.20, .45] )。また, Well-beingの指標としてWHO-Five well-being indexを用いても, 結果のパターンに大きな変化は認められなかった(e.g., 「自分へのやさしさ」「共通の人間性」「マインドフルネス」各々の総合効果:  $\beta = .07$ , 99% CI [.01, .13] ;  $\beta = .12$ , 99% CI [.04, .19] ;  $\beta = .24$ , 99% CI [.11, .38] )。続いて, 自尊心を統制変数として投入して分析した結果, モデル構造に変化はなかったが, SC 3要素のWell-beingへの効果の減少は認められた(「自分へのやさしさ」「共通の人間性」「マインドフルネス」各々の総合効果:  $\beta = .03$ , 95% CI [.01, .06] ;  $\beta = .03$ , 95% CI [.001, .07] ;  $\beta = .17$ , 99% CI [.04, .29] )。なお, 社会人データにおいても, 主要3因子と各対立因子との間の相関は低く(e.g. 「共通の人間性」と「孤独感」:  $r = -.22$ ), それぞれの高次因子3つを設定した確認的因子分析の適合度も低かった( $\chi^2(6) = 628.41$ ,  $p < .001$ ; CFI = .63, RMSEA = .51, SRMR = .16)。

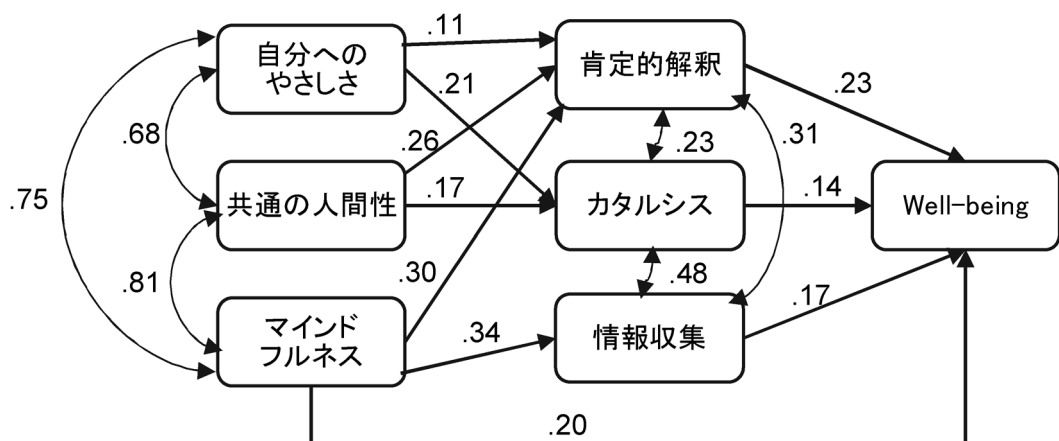


Figure 2. 本調査におけるセルフ・コンパッション3要素からWell-beingへの効果  
注) パス係数は標準化推定値であり, 全て99%もしくは95%信頼区間に基づき有意。



Table 2 本調査における各尺度間の相関係数

	自分優しさ	共通人間性	マインドフル	肯定的解釈	カタルシス	回避的思考	気晴らし	計画立案	情報収集	放棄・諦め	責任転嫁	WHO WB	自尊心	人生満足度
自分優しさ	1.000													
共通人間性	.676 **	1.000												
マインドフル	.747 **	.814 **	1.000											
肯定的解釈	.529 **	.593 **	.602 **	1.000										
カタルシス	.355 **	.334 **	.336 **	.396 **	1.000									
回避的思考	.384 **	.333 **	.337 **	.508 **	.293 **	1.000								
気晴らし	.343 **	.344 **	.343 **	.426 **	.514 **	.444 **	1.000							
計画立案	.360 **	.380 **	.489 **	.548 **	.340 **	.327 **	.361 **	1.000						
情報収集	.324 **	.334 **	.359 **	.455 **	.554 **	.291 **	.554 **	.521 **	1.000					
放棄・諦め	.115 *	.044	-.043	.113 *	.142 **	.416 **	.193 **	-.038	.130 **	1.000				
責任転嫁	.057	-.013	-.091 +	.026	.173 **	.347 **	.217 **	-.057	.203 **	.570 **	1.000			
WHO WB	.314 **	.316 **	.400 **	.499 **	.325 **	.221 **	.300 **	.324 **	.268 **	-.056	-.048	1.000		
自尊心	.478 **	.452 **	.493 **	.599 **	.271 **	.269 **	.276 **	.351 **	.350 **	-.098 +	-.117 *	.512 **	1.000	
人生満足度	.402 **	.412 **	.447 **	.484 **	.389 **	.235 **	.376 **	.358 **	.422 **	.024	.017	.506 **	.570 **	1.000

注) 自分優しさからマインドフルまではセルフ・コンパッションの各因子を指し、自分優しさは「自分へのやさしさ」、共通人間性は「共通の人間性」、マインドフルは「マインドフルネス」を意味する。また、「肯定的解釈」から「責任転嫁」まではコーピングの各因子を指す。WHO WBはWHO-Five well-being indexを指す。 \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

## 考察

社会人データに基づく本調査の結果は、学生サンプルに基づく予備調査の結果を概ね踏襲するものであった。細部に目を向けると、第一に、3因子全てにおいて、「肯定的解釈」を介したWell-beingへの効果が認められた。この結果は先行研究（水野他，2017）を基にした仮説と一致する。水野他（2017）では、1因子尺度を用いつつも3要素個々の効果を想定した考察がなされ、SCが高い人は、否定的状況に直面した際に、自身を優しく労り、当該状況を普遍的なものと見做し、バランスが取れた見方をするために、状況の肯定的な側面にも目を向けることができることが理由として挙げられている。また、Arimitsu & Hofmann（2015）でも、1因子構造のSC尺度を用いた上で、自身の経験の良い面と悪い面の双方を受け冷静に把握することができ、また、他者とのつながりを強めることが出来ることで、肯定的な思考を促進するという報告がなされている。これらの考えを裏付ける形で、本研究の結果は、3要素ともに「肯定的解釈」を介した間接効果の存在を示している。

「共通の人間性」についても、予備調査とは異なり社会人サンプルでは、「肯定的解釈」を介した効果が認められた。前述のように、尺度項目が抽象的である（Barnard & Curry, 2011）ため、授業後の一斉集合調査では正確な測定に繋がり難く、学生サンプルでは、本来観測されるはずの適応的のコーピングを介したWell-beingへの効果が得られなかった可能性が考えられる。

第二に、先行研究や仮説とは異なり、「自分へのやさしさ」と「共通の人間性」については、「カタルシス」を経た間接効果が認められた。本研究のコーピング尺度において、「カタルシス」は、他者に話を聞いてもらうことで情緒的安定を図るという意味合いを持つ。SCは自己の弱みの隠蔽を低減させることで、友人への援助要請を促進すること（宮川・谷口，2016）が報告されている。こうした先行研究においても、構成要素のうち、「自分へのやさしさ」と「共通の人間性」が弱みや悩みを他者に打ち明けることを促進する働きを持っていた可能性が考えられる。つまり、「自分へのやさしさ」によって、自身や出来事を優しく寛大に捉えられ、自責の念にとらわれずに欠点や弱点といった弱みを他者に打ち明けることができる側面もあるのではないかと推測される。また、「共通の人間性」が高い人は、同様の苦痛を他者も抱えることは一般的であると考えすることで、容易に他者に打ち明けて情緒的なサポートを得ようとするのだと考えられる。3要素個別の効果を見たMuris et al.（2016）の研究でも、「共通の人間性」は精神的健康の高さとの関連性が認められている。また、学生サンプルの結果を前提とした検定力分析では、「共通の人間性」から「カタルシス」を介したWell-beingへの負の効果に関しても、「95% Cover : 92.4%」

「% Sig Coeff : .94」と、高い再現可能性を示していた。このことは、予備調査での「共通の人間性」の負の効果が正しいという前提に立てば、本調査で400サンプルサイズを確保すれば、極めて高い確率でそれが再現されることを意味する。しかし実際には、「共通の人間性」については、先行研究同様、Well-beingに対する正の効果が本調査において認められた。これらを踏まえると、前述のように、学生対象の調査時には、尺度項目の抽象性ゆえに「共通の人間性」の測定が正確ではなく、ひいては「カタルシス」やWell-beingとの関連性の推定も正確ではなかった可能性がある。学生サンプルで示された「マインドフルネス」から「カタルシス」を介したWell-beingへの効果が認められなかったことも、「共通の人間性」から「カタルシス」への効果における正負の記号の変化の結果、「共通

の人間性」との相関関係にある「マインドフルネス」の効果が打ち消されたものと考えられる。苦しい経験は人類共通だと考え、心のつかえを他者に容易に開示できることでWell-beingの高さに繋がるという結果こそ理論的想定に沿うものであり、本調査では大規模な社会人調査に基づき、より精度の高い結果が得られたものと考えられる。

第三に、「マインドフルネス」には、Well-beingに対して「情報収集」を介した間接効果及び直接効果が認められた。前者は学生サンプルとは異なる結果である。TAC-24の「情報収集」は、適切な対処のために、同様の状況について詳しい人や経験済みの人から情報を得ることを指す。「マインドフルネス」が高い者は、偏った思考を避け、現状を正確に把握しようとする傾向が強いため、適切な対処を採ることを目的として、同様の状況に精通した他者から客観的な助言を得ようとする行動に繋がるのだと考えられる。予備調査とは異なる結果が得られた理由として、学生時代とは異なり、社会においては、自分の能力のみで困難を克服することが難しい状況は多々あることが認識されており、現状を正確に把握した結果、他者に苦境への対処法を尋ねることが有益であると判断することが可能となるためと考えられる。なお、予備調査での学生データにおける結果とは顕著な差異が見られた箇所について、年齢によってもたらされたものである可能性を考慮し追加分析（説明変数は全て中心化）を実施したが、4箇所中3箇所において有意な調整効果は認められなかった（e.g., 「共通の人間性」から「カタルシス」への効果に対する調整効果： $\beta = .09$ , 95% CI  $[-.04, .22]$ ）。「マインドフルネス」から「情報収集」への効果に対してのみ調整効果が認められたが（ $\beta = -.09$ , 95% CI  $[-.003, -.18]$ ）、単純傾斜の検定の結果、年齢低群の方において当該効果がより高いと示された（年齢低群  $[-1 SD_{age}]$ ： $\beta = .44$ ,  $p < .001$ ；年齢高群  $[+1 SD_{age}]$ ： $\beta = .27$ ,  $p < .001$ ）。よって、学生データでは非有意であったこととの結果の違いは年齢によるものという説明は成り立たないものと考えられる。

また、SCは、否定的な状況を乗り越えようとする個人特性（水野他, 2017）と見做され、その感情制御機能（Neff, 2003a；2003b）も注目される側面である。SC全体の効果量に比して、小さくない「マインドフルネス」の直接効果（ $\beta = .20$ ）が認められたことから、苦痛経験に対して否定的な面ばかりに引きずられずに肯定的な面にも目を向け、現状を乗り越えようと目の前にある事柄に集中して取り組み挑戦していけることが自身の目標達成に繋がったり、感情のバランスを整えたりできる結果、Well-being（人生満足度）の高さにつながるのだと考えられる。そのことは、Well-beingは、理想の実現度合いに規定されるという考え（e.g., Diener & Fujita, 1995）、並びに感情バランスがその規定因の一つ（e.g., Schimmack, Diener, Oishi, 2002）という知見とも合致する。

#### 【Ⅳ．総合考察】

先行研究では、SCを主に単一因子として扱い、精神的健康に対する正の効果が報告されてきた（e.g., 水野他, 2017）。本研究では、3因子構造が妥当との考えの下、SCの主要素3つをそれぞれ個別のものとして取り扱い、先行研究の再検討を行った。特に、コーピングを介してWell-beingに対して、どの要素がどの程度の予測力を持つかを検討することを目的とした。その際、「SCの3要素はWell-beingに対して異なる効果を持ち、特に「マインドフルネス」の効果は相対的に高い。また、効果はコーピング手法の「肯定的解

積」によって媒介される」という仮説を立て、検討を行った。大学生対象の予備調査及び社会人を対象とした本調査の2つ研究において、細部に多少の差異はあれど、両者ともに概ね仮説を支持する結果が得られた(Figure 1, Figure 2参照)。つまり、SCの三要素はWell-beingに対して異なる効果の程度を示し、かつコーピングを介した間接効果のみか直接効果をも有するかといった効果の形態にも差異があることが認められた。よって、SCを一括りに扱うのではなく、3要素を個別に検討し、精神的健康との関連性に着目する必要性が示唆された。

3要素個々のWell-beingへの効果に注目すると、両データともに、信頼区間の比較の観点(cf. Field, 2024)からも、「マインドフルネス」の効果が相対的に大きいことが示された。その感情制御機能に言及されることが多い(e.g., Neff, 2003a; 2003b)ように、従来、1因子に統合した上での検討(e.g., 水野他, 2017)やポジティブとネガティブの2因子にまとめた上での検討(今北他, 2018)で見られた精神的健康への効果の大部分は「マインドフルネス」要素に負う部分が大きい可能性が考えられる。一方で、Neff (2003a)の冒頭の定義の中に「自らへの優しさ、思いやり、理解を示す」という言葉が並び、SCの中核と見做されることもある「自分へのやさしさ」の効果は小さなものであった( $\beta = .06$ )。特に、自尊心を統制した場合、社会人データでは有意にこそとどまったものの、その効果は非常に小さなものとなった( $\beta = .03$ )。同様に、「共通の人間性」の効果についても、自尊心統制の有無にかかわらず、小さいものにとどまった(統制前： $\beta = .08$ ；統制後： $\beta = .03$ )。これらの結果は、自尊心を統制してもSCの精神的健康への効果は維持されると報告している先行研究(e.g., 水野他, 2017)とは異なる。先行研究では1因子としてまとめられた結果、他因子、殊に「マインドフルネス」の概念が含まれた影響が見られた可能性は否めない。あるいは、対立3要素(e.g., 「自己批判」)は不適応指標との関連性を過剰に増大させると指摘される(e.g., Petrocchi et al., 2014)ように、先行研究(e.g., Arimitsu & Hofmann, 2015)では、これらの成分が精神的健康の低さ(不安、抑うつ)を説明していた可能性も推測可能である<sup>6</sup>。特に自尊心の統制時に、中核概念とも見做し得る「自分へのやさしさ」のWell-beingへの効果が極少になったことから、SCの精神的健康に果たす役割について再考の余地もあるものと考えられる。一方で、Muris et al. (2016)が述べるように、自尊心はSCとWell-beingの関係の媒介変数である可能性があり、今後の縦断的研究において慎重な検討がなされるべきであろう。

## 本研究の示唆と意義

本研究では、Neff (2003a)の元来の考えに基づき、SCは3因子構造の概念であるという前提のもと検討を進めた。Well-beingへの効果が3要素で異なるという分析結果を踏まえると、3因子構造の採用は概ね妥当だと考えられ、研究者間で尺度構成及び測定方法に不一致があるまま研究がなされている現状において、本研究の研究領域に対して果たした役割には一定のものがあると考えられる。

6 実際、思春期対象の研究という特異性はあるものの、SCの主要3要素のみを一つにまとめて自尊心統制後の不適応指標への効果をみたMuris et al. (2016)では、SCの有意な効果は認められていない。



また、Neff (2003b) の尺度開発以降、最終的に総合1因子にまとめるにせよ、6因子を基盤とした検討がなされることが多いが、本研究では主要3要素と対立3要素の間の相関係数は低く (e.g. 社会人データでの「共通の人間性」と「孤立感」:  $r = -.22$ )、それぞれの高次因子3つを設定した測定モデルの適合度は極めて低かった。逆転項目の多さは方法論的に因子としてまとまる傾向があること (Gelfand et al., 2011)、及び、当該状況では意味内容として統合すべく高次因子の導入が推奨される (Brown, 2015) ものの本研究ではそれが満たせず、先行研究でも相関の低さ (有光, 2014) やモデル間比較で当該測定モデルの検討例が見受けられないこと (e.g., Bourke, 2025; Marsh et al., 2023) を鑑みると、対立3要素の採用やそれらに基づく精神的健康との関連性についての結果は慎重に判断する必要があるだろう。

また、主要3要素の意味内容を精査すると、各要素が表すものはかなり異なると考えられる。殊に、「自分へのやさしさ」は自身への思いやる心を表していると受け取れるが、他の2つは具体的にどのように苦痛に対処するかの方策とも受け取れる。また、3要素それぞれが目的変数に対して異なる効果を有することからも、この3要素構成に対する測定モデルは、個別要素モデル (Busseri & Sadava, 2011) が妥当だと考えられる。Busseri & Sadava (2011) によれば、個別要素モデルは、各々の構成要素をまとめて単一概念を表すものではなく、むしろ、各要素は、ある研究分野において研究対象となる個別の心理変数である。即ち、SCの主要3要素は自身を労る研究分野における個別要素と捉えるのが妥当ではないかと考えられる。

以上から、今後のSC研究では、3因子構造を採用した上で各要素の持つ効果や説明要因をさらに検討し、知見の整合性を図ることが望ましいと、本研究の結果に基づき提案する。一方で、今後の研究において、研究者たちはSCの因子構造や因子同士の関係性について、どのようなスタンスを持つかを明確にした上で研究を進めるべきであろう。Neff (2011) は、SCの3要素は相互に関連し合うと述べているが、研究者たちはその関連性のあり方についても明確な説明をすべきであると考えられる。各要素の意味内容に違いがあるもののSCという上位概念で統合し得るものなのか<sup>7</sup>、あるいは「自分へのやさしさ」を中核概念とし、他因子との因果関係を想定すべきもののかなど、今後は、SCの概念定義や構成要素間の関係についても丁寧に再検討する必要があると考えられる。現時点での知見から、本研究では個別要素モデルを提案するが、殊にSCの中核要素とも見做される「自分へのやさしさ」がWell-beingに対して大きな効果を有していなかった点については今後検討の余地がある。他要素は「自分へのやさしさ」を具現化する対処方法として捉えた因果構造にある可能性もあり、今後、縦断的調査に基づいた検討をする必要があるだろう。

SCについては多くの研究がなされ、向上トレーニングも考案される (e.g., Germer & Neff, 2013) ほか、心理的介入にも活かされている (e.g., 仲嶺・伊藤・甲田・佐藤, 2022)。人々の精神的健康の改善への貢献も期待できるからこそ、その測定方法や概念定義を明確にする必要があると考えられる。本研究の知見に基づく、主要3要素ごとのトレーニン

7 Busseri & Sadava (2011) では、いずれも肯定的な状態を表すものの、主観的Well-beingの3要素から抽出される高次因子の解釈可能性については慎重に議論すべきだと述べている。

グや介入効果を探ることは重要だと提起できる。本研究では、学生データの他、社会人データにも基づき、SCの主要3要素のWell-beingへの個別効果を示し、3因子構造の提案を行った。Neff (2003a, 2003b) 以降、SCの構造について不明瞭かつ研究者間で見解が一致しない中、本研究はSCの概念的整理並びに今後の研究の発展に向けて、一定の貢献を成したものと考えられる。

### 今後の展望・課題について

本研究には今後改善すべき課題も存在する。第一に、本研究ではNeff (2003b) の尺度の邦訳版を用いたが、項目が非常に抽象的であること (Barnard & Curry, 2011) が指摘されている。本調査における社会人データでは因子間相関が非常に高く (Table 2及びFigure 2参照)、抽象的であるために、全て何らかの肯定的な特性に関する項目と見做して回答がなされた可能性も考えられる。今後は、平易な日本語版尺度を用いた上で、本研究の知見が再現されるか検討する必要があるだろう。また、ウェブ調査で生じやすい努力の最小限化 (三浦・小林, 2015) への対策として、特定の回答段階を選ぶように指定したDirect Question Scaleの導入が推奨されている。本研究では予算上導入できなかったが、今後は当該手法を用いるべきだと考えられる。なお、社会人データとは異なり、予備調査における学生データでは因子間相関は相対的に低く、殊に「自分へのやさしさ」と他の2因子との間の相関は、Cohen (1988) の効果量基準に基づくと中程度であった (Figure 1参照)。SCの3要素間の相関の程度については本研究の検討対象外ではあるものの、両データの差異は年齢によってもたらされた可能性を考慮し、社会人データにおいて、3因子間の関連性に対する年齢による調整効果を検討した。しかし、いずれの組み合わせにおいても有意な調整効果は認められなかった (e.g., 「自分へのやさしさ」と「共通の人間性」との関連に対する年齢の調整効果:  $\beta = .03$ , 95% CI [-.05, .10]; 「自分へのやさしさ」と「マインドフルネス」との関連に対する年齢の調整効果:  $\beta = .03$ , 95% CI [-.04, .09])。将来的な研究では、平易な日本語版尺度を使用し、また、ウェブ形式か紙媒体形式かといった調査形式も統一した上で、学生と社会人との間でSCの3要素間の相関の差異が再現されるかについても検討する必要があるだろう。その検討の過程において、前述のように、「自分へのやさしさ」と他因子は因果関係にあるとの観点 (因果関係モデル) に基づき、社会経験の豊富さゆえに、社会人は「自分へのやさしさ」を具体的に表現する形で、「共通の人間性」や「マインドフルネス」の考え方を困難への対処方略として取り入れやすい可能性について検証することも、意義深い取り組みとなるであろう。

第二に、本調査における社会人データにおいて、年齢による調整効果が、「マインドフルネス」から「情報収集」への効果の一箇所のみにおいてではあるが、認められた。本調査の考察の箇所では、社会人データにおいてのみ当該パスの有意性が認められたことについて、社会人は困難な状況に対する独力での対応には限界があることをよく認識しており、状況が正確に把握した結果、対処法を求めて他者に尋ねることが有益であると判断する可能性が高いものと考察した。年齢による調整効果を考慮すると、殊に社会人経験の浅い若年層においては、「マインドフルネス」に基づく正確な現状認識の結果、自らの力のみでは限界があると判断して他者に対策を求める傾向が高いと考えられる。年齢を含め、個人属性や個人特性によって、SCの3要素のWell-beingへの効果の過程にどのような違い

が生じるか、今後の研究ではより詳細に検討する必要があると考えられる。

第三に、本研究ではコーピングを媒介変数として取り上げたが、先行研究では、自己効力感や行動抑制の制御（大宮・菊池・富田，2018）も取り上げられているため、別の媒介変数の効果を探ることも必要だと考えられる。また、先述のように、自尊心の統制時におけるSCの3要素の効果の減少は、自尊心が媒介変数である可能性もあるため、将来的な研究では、この可能性についての検討をすることも重要であろう。

以上のような限界はあるものの、本研究では、提唱者のNeff（2003a）が当初想定していたSCの3要素構成に基づき、Well-beingとの関連を再検討し、主要3要素が持つ効果の程度及び過程を明らかにした。今後のSC研究の発展や臨床的利用のために、本研究の知見を基に、SCの概念や測定を明確にした上での検討が一層進むべきだと考えられる。

## 【V. 引用文献】

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 107-118.
- 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.
- Arimitsu, K., & Hofmann, S. G. (2015). Cognitions as mediators in the relationship between self-compassion and affect. *Personality and Individual Differences*, 74, 41-48.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion : Conceptualizations, correlates, and interventions. *Review of General Psychology*, 15, 289-303.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2012). The relationship of clergy burnout to self-compassion and other personality dimensions. *Pastoral Psychology*, 61, 149-163.
- Bourke, M. (2025). On the structure of self-compassion : A meta-analytic confirmatory factor analysis of the self-compassion scale. *Assessment*, 10731911251347463. doi : 10.1177/10731911251347463. Epub ahead of print.
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research (2nd ed.)*. New York : The Guilford Press.
- Busseri, M. A., & Sadava, S. W. (2011). A review of the tripartite structure of subjective well-being : Implications for conceptualization, operationalization, analysis, and synthesis. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 290-314. doi : 10.1177/1088868310391271
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences (2nd ed.)*. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being : A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.
- Field, A. P. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics (6th ed.)*. London : SAGE.
- Gelfand, M. J., Raver, J. L., Nishii, L., Leslie, L. M., Lun, J., Lim, B. C., . . . Yamaguchi, S.



- (2011). Differences between tight and loose cultures: A 33-nation study. *Science*, 332 (6033), 1100-1104. doi : 10.1126/science.1197754
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867. doi : <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- 久田満・千田茂博・箕口雅博 (1989) . 学生用ソーシャル・サポート尺度作成の試み(1) 日本社会心理学会第30回大会論文集, 143-144.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis : Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling : A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. doi : 10.1080/10705519909540118
- 今北哲平・仲嶺実甫子・佐藤寛 (2018) . 介護職におけるセルフ・コンパッション, コーピング, バーンアウトの関連 心理学研究, 89, 449-458.
- 稲垣宏樹・井藤佳恵・佐久間尚子・杉山美香・岡村毅・栗田主一 (2013) . WHO-5精神健康状態表簡易版 (S-WHO-5-J) の作成およびその信頼性・妥当性の検討 日本公衆衛生雑誌, 60, 294-301.
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 (1995) . 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度 (TAC-24) の作成 教育相談研究, 33, 41-47.
- Kurdi, V., Fukuzumi, N., Ishii, R., Tamura, A., Nakazato, N., Ohtani, K., Ishikawa, S., Suzuki, T., Sakaki, M., Murayama, K., & Tanaka, A. (2024). Transmission of basic psychological need satisfaction between parents and adolescents : The critical role of parental perceptions. *Social Psychological and Personality Science*, 15(2), 157-169. <https://doi.org/10.1177/19485506231153012>
- Leary, M. R., Terry, M. L., Allen, A. B., & Guadagno, J. (2011). *Self-compassionate Reactions Inventory*. Durham, NC : Duke University.
- López, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., van Sonderen, E., Ranchor, A., et al. (2015). A Reconsideration of the Self-Compassion Scale's Total Score : Self-Compassion versus Self-Criticism. *PLoS ONE* 10(7) : e0132940. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0132940>
- Marsh, H. W., Fraser, M. I., Rakhimov, A., Ciarrochi, J., & Guo, J. (2023). The bifactor structure of the Self-Compassion Scale : Bayesian approaches to overcome exploratory structural equation modeling (ESEM) limitations. *Psychological Assessment*, 35(8), 674-691. doi : 10.1037/pas0001247
- Mimura, C., & Griffiths, P. (2007). A Japanese version of the Rosenberg Self-Esteem Scale : Translation and equivalence assessment. *Journal of Psychosomatic Research*, 62(5), 589-594. doi : 10.1016/j.jpsychores.2006.11.004
- 三浦麻子・小林哲郎 (2015) . オンライン調査モニタの S atisficeに関する実験的研究 社会心理学研究, 31, 1-12.
- 宮川裕基・谷口淳一 (2016) . 日本語版セルフコンパッション反応尺度 (SCRI-J) の作成 心理学研究, 87, 70-78.
- 宮川裕基・谷口淳一 (2017) . セルフ・コンパッションが友人関係における援助要請に及ぼす影響の検討 応用心理学研究, 43, 113-122.
- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (2017). *Mplus user's guide (8th ed.)*. Los Angeles, CA : Muthén

& Muthén.

- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A., & de Kock, B. (2016). Good for the self : Self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 607-617. doi : 10.1007/s10826-015-0235-2
- Muris, P., & Otgaar, H. (2022). Deconstructing self-compassion : How the continued use of the total score of the Self-Compassion Scale hinders studying a protective construct within the context of psychopathology and stress. *Mindfulness*, 13(6), 1403-1409. doi : 10.1007/s12671-022-01898-4
- Muris, P., Otgaar, H., López, A., Kurtic, I., & van de Laar, I. (2021). The (non) protective role of self-compassion in internalizing symptoms : Two empirical studies in adolescents demonstrating unwanted effects of using the self-compassion scale total score. *Mindfulness*, 12 (1), 240-252. doi : 10.1007/s12671-020-01514-3
- 水野雅之・菅原大地・千島雄太 (2017) . セルフ・コンパッションおよび自尊感情とウェルビーイングの関連—コーピングを媒介変数として— 感情心理学研究, 24, 112-118.
- 仲嶺実甫子・伊藤義徳・甲田宗良・佐藤寛 (2022) . コンパッションに基づく心理学的学級介入プログラムの効果の検討. マインドフルネス研究, 7(1), 55-69. doi : 10.51061/jjm.71\_6
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion : An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion : Stop beating yourself up and leave insecurity*. New York : William Morrow. (ネフ, K. 石村郁夫・樫村正美 (監訳) (2014) . セルフ・コンパッション : あるがままの自分を受け容れる 金剛出版)
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem : Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N.,... Mantzios, M. (2019). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples : Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological Assessment*, 31(1), 27-45. doi : 10.1037/pas0000629
- Oishi, S. (2006). The concept of life satisfaction across cultures : An IRT analysis. *Journal of Research in Personality*, 40, 411-423. doi : 10.1016/j.irp.2005.02.002
- 大石繁宏 (2009) . 幸せを科学する : 心理学からわかったこと新曜社
- 大宮宗一郎・菊地創・富田拓郎 (2018) . 大学生におけるセルフ・コンパッションがキャリア探索に及ぼす影響—自己効力感, エフォートフル・コントロール, および抑うつ症状を媒介変数としたモデルの検討— 中央大学教育学論集, 60, 233-251.
- Petrocchi, N., Ottaviani, C., & Couyoumdjian, A. (2014). Dimensionality of self-compassion : Translation and construct validation of the self-compassion scale in an Italian sample. *Journal of Mental Health*, 23, 72-77.

- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 250-255.
- 坂本佑太朗 (2018). テストデータ分析におけるbi-factorモデルの理論的変遷の整理と今後の展望. 東北大学大学院教育学研究科研究年報, 67(1), 203-218.
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 97-123). New York : The Guilford Press.
- Schimmack, U., Diener, E., & Oishi, S. (2002). Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic : The use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality*, 70, 345-385.
- 清水裕士 (2016) . フリーの統計分析ソフトH A D——機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案——メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness. *Self and Identity*, 3, 334-347.
- Uchida, Y., Kitayama, S., Mesquita, B., Reyes, J. A. S., & Morling, B. (2008). Is perceived emotional support beneficial? Well-being and health in independent and interdependent cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 741-754.
- 山本真理子・松井豊・山成由紀子 (1982) . 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, 30, 64-68.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being : A meta-analysis. *Applied Psychology : Health and Well-Being*, 7, 340-364.

#### 【付記】

本論文における予備調査研究は、第一著者による平成31年度福祉健康科学部心理学コースの卒業論文を基に、加筆・修正・再分析を経て執筆された。また、本論文の一部は、中国四国心理学会第76回大会及び日本心理学会第89回大会で発表された。本論文の本調査研究は、令和4年度大分大学福祉健康科学部・部局長戦略経費の助成を受けた。予備調査研究の基となった卒業論文に対して、多くのご助言をして下さった大分大学名誉教授の古城和敬先生には厚く御礼申し上げます。最後に、本論文の作成に当たり、ご協力下さった全ての方に重ねて御礼申し上げます。

# 大分大学福祉健康科学部における紀要の発行及び投稿に関する内規

令和2年10月14日制定

令和2年福祉健康科学部内規第5号

(趣旨)

第1条 この内規は、大分大学福祉健康科学部紀要編集委員会内規（令和2年福祉健康科学部内規第4号）第11条の規定により、大分大学福祉健康科学部における紀要（以下「紀要」という。）の発行及び投稿に関し必要な事項を定める。

(名称)

第2条 紀要の名称は、福祉健康科学とする。

(発行及び編集)

第3条 紀要は、大分大学福祉健康科学部（以下「本学部」という。）が主体となって発行し、その編集は大分大学福祉健康科学部紀要編集委員会（以下「紀要編集委員会」という。）が行う。

(収録内容)

第4条 紀要は、次の各号に掲げる原稿を掲載する。

- (1) 未発表の原著論文
- (2) 研究ノート
- (3) 事例研究
- (4) 調査報告等（調査報告、実践報告、資料及び書評をいう。以下同じ。）
- (5) その他紀要編集委員会が認めるもの

(査読)

第5条 投稿された原稿の査読は、次の各号に掲げるとおりとする。

- (1) 査読の対象は、前条各号に掲げる原稿とする。
- (2) 前条第1号から第3号までの原稿については、内容及び専門性をもとに、紀要編集委員会が大分大学内外の教育・研究機関等の研究者の中から2人の査読者を選任する。
- (3) 前条第4号及び第5号の原稿については、内容及び専門性をもとに、紀要編集委員会が1人の査読者を選任する。
- (4) 前二号に規定する査読者は非公表とする。
- (5) 査読者は、所定の期日までに紀要編集委員会に対して審査報告書（所定様式）を提出し、当該審査報告書に、審査の結果とともにその理由を記入するものとする。
- (6) 審査結果は、次に掲げるいずれかとする。

- ア A (採択) 原稿のまま、掲載可の水準にあると認められる。
- イ B (一部修正) 掲載できる水準にあるが、一部修正が必要である。
- ウ C (修正) 大幅な修正が必要である。
- エ D (不採択) アからウまでの水準に達していない。

(掲載の決定)

第5条の2 紀要編集委員会は、前条第6号に規定する査読者の審査結果に基づき、原稿の掲載の条件及び可否を決定する。

- 2 紀要編集委員会は、原著論文の審査結果が、査読者2人のうち、少なくとも1人が前条第6号ウ又はエである場合、査読者の審査結果に係る意見を十分に考慮するものとする。
- 3 前項の場合において、紀要編集委員会は、当該原稿の投稿時に原著論文として申請したものであっても、当該審査結果に基づき、研究ノート、事例研究、調査報告等、その他紀要編集委員会が認めるものとするを掲載条件とすることがある。

(投稿資格)

第6条 投稿資格は、投稿日において、次の各号のいずれかに該当するものとする。

- (1) 本学部若しくは福祉健康科学研究科の主担当教員又は定年退職した本学部若しくは福祉健康科学研究科の主担当教員（以下「本学部教員」という。）であること。
  - (2) 本学部在籍する学生若しくは本学部の卒業生又は福祉健康科学研究科に在籍する大学院生若しくは福祉健康科学研究科の修了生であって、本学部教員の推薦があること。この場合において、当該本学部教員は、原則として投稿しようとする者の指導教員又は指導教員であった者とする。
- 2 前項各号に該当する者以外の者が投稿する場合は、本学部教員が共同執筆者でなければならない。
  - 3 投稿(共同執筆の場合を含む。)又はその推薦を行う本学部教員は、投稿日において、次の各号に掲げる研究倫理に関する要件のうち、二以上に該当するものとする。
    - (1) 国立大学法人大分大学における公的研究費の不正使用防止等に関する規程（平成27年規程第34号）第14条に規定するコンプライアンス教育等に関する研修会を受講（ビデオ視聴による受講を含む。）すること。
    - (2) 独立行政法人日本学術振興会が作成した研究倫理に係る教材による研修を受講すること。ただし、その要件は、当該受講修了年度から3年以内とする。
    - (3) 国立大学法人大分大学が作成した研究活動上の不正行為及び公的研究費の不正使用を防止するための基本的事項を収録した手引書を確認すること。

(編数、提出方法、使用言語及び字数制限)

第7条 投稿できる編数は、単著及び共著（筆頭著者の場合）にあつては1人1編とし、筆頭著者以外の者が著者となる共著にあつては、編数に制限を設けないものとする。

- 2 原稿は、別に定める要領に基づいて作成し、当該原稿の電子データを紀要編集委員会に送付する。

3 紀要に使用できる言語は、日本語又は英語とする。

(発行時期及び原稿の締切)

第8条 紀要は、原則として毎年10月及び2月に発行し、それぞれ第1集及び第2集とする。

2 原稿の締切日は、毎年、第1集は5月末日、第2集は10月末日とする。

(原稿の校正)

第9条 原稿の校正は、原則として二校までとする。

2 原稿の校正において、原文を甚だしく修正することは認めない。

(発行形態及び公表)

第10条 紀要発行の形態は、原則として電子的方式とする。

2 掲載された論文等は、インターネット等により学内外に公表する。

(著作権)

第11条 掲載された論文等の著作権は、大分大学福祉健康科学部紀要編集委員会に帰属する。ただし、著作者は著作権が紀要編集委員会に帰属する著作物を自ら利用することができる。

(論文等配列の順序)

第12条 論文等配列の順序は、原則として著者名(共著の場合は筆頭著者)の五十音順とし、原著論文、研究ノート、事例研究、調査報告等、その他紀要編集委員会が認めるものの順とする。

(雑則)

第13条 この内規に定めるもののほか、紀要の発行及び投稿に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

この内規は、令和2年10月14日から施行する。

附 則(令和4年福祉健康科学部内規第1号)

この内規は、令和5年4月1日から施行する。

附 則(令和5年福祉健康科学部内規第1号)

この内規は、令和5年7月12日から施行する。

附 則(令和6年福祉健康科学部内規第1号)

この内規は、令和6年7月10日から施行する。



## 『福祉健康科学』執筆要領

紀要編集委員会

- 1 『福祉健康科学』に投稿された原稿については、大分大学福祉健康科学部における紀要の発行及び投稿に関する内規（令和2年福祉健康科学部内規第5号）に定められた査読を行う。
- 2 原著論文とは、研究の学術的貢献度および論文としての完成度が高くオリジナリティを有する論文である。研究ノート、事例研究とは原著論文のレベルには達しないものの掲載することが有意義と認められるものとする。
- 3 使用できる言語は、日本語又は英語とする。
- 4 原稿は、表紙、表紙の次のページ、本文、から構成され、原則としてワープロソフトで作成するものとする。日本語の原稿は縦置き、A4版に横書きで、全角40字×40行にて作成する。英語の場合は、これに準じた任意の様式とする。表紙の次のページを1ページ目としてページ番号をつけるとともに、全てのページに行番号をつけ、本文にも続けて記載する\*。原稿の電子ファイルは編集委員会事務局（福祉健康科学部事務局総務係 [fukusisomu@oita-u.ac.jp](mailto:fukusisomu@oita-u.ac.jp)）に提出するものとする。投稿に際して推薦が必要な場合は、原稿とあわせて推薦書を提出する。

\* 行番号をページごととするか、ページを跨いで通し番号とするかについては、執筆者の専門分野に応じて選択して良いものとする。判断に迷うようであれば、ページを跨いで行番号を付ける。
- 5 原稿の字数又は語数は次のとおりとし、これには表紙、表紙の次のページ、図表、図表のタイトルと説明、引用文献、は除く。
  - （1）原著論文は上限を2万字（日本語の場合）または6,000語（英語の場合）とする。
  - （2）研究ノート、事例研究、調査報告等（調査報告、実践報告、資料、書評）及びその他紀要編集委員会が認めるものは、上限を1万字（日本語の場合）または2,000語（英語の場合）とする。
  - （3）図表は合わせて5枚までとする。
- 6 原稿には、次の内容を記載し、1つのWordファイルとして提出する。

（別紙参照）

（1）表紙

- ①日本語及び英語の表題（タイトル）と副題（サブタイトル、任意）
- ②原稿の種類：原著論文、研究ノート、事例研究、調査報告等（調査報告、実践報告、



資料、書評)及びその他紀要編集委員会が認めるもの

③著者全員の氏名(ローマ字を併記)・所属

著者氏名・所属については、著者氏名に「上付き」で番号を表示し、次の行に番号を付けて所属を記す(紐づけする)。

例: ○○○○<sup>1</sup>・△△△△<sup>2</sup>・□□□□<sup>1,2</sup>

1 大分大学福祉健康科学部心理学コース

2 大分大学福祉健康科学研究科臨床心理学コース

④福祉健康科学部の学生・卒業生または福祉健康科学研究科の大学院生・修了生が筆頭者の場合は、専任教員名(原則として、指導教員)

⑤連絡先(郵便番号、住所、電話番号、メールアドレス)

(2) 表紙の次のページ

①要旨(日本語及び英語、日本語は400字以内、英語は200語以内で作成)

②キーワード(日本語・英語でともに5個以内で作成)

③利益相反(COI)の有無

例: COIがない場合『COIなし』

例: COIが存在する場合『著者○○は□□社の社外取締役役に就任している』

『著者◎◎は株式会社△△から奨学寄付金\* \*円を受けている』

※利益相反(COI)が存在する場合には、方法にも上記文章を記すこと。

④研究倫理において承認番号を得ている場合は表記する(該当しない場合、記載は不要)

(3) 本文

①本文は「表紙」, 「表紙の次のページ」の次のページの1行目から始める。

②表は引用文献の後に掲載する。表を掲載する位置は、本文中に括弧に入れて示す。

例: (表1はここに掲載)

※表の番号や表のタイトルと説明は、個々の表の上に記す。

③図は引用文献の後(表がある場合は表の後)に掲載する。図を掲載する位置は、本文中に括弧に入れて示す。

例: (図2はここに掲載)

※画質の解像度に問題がある場合には修正を求めることがある。

※図の番号や図のタイトルと説明は、個々の図の下に記す。

例: 図1 実験プロトコル

同意の得られた学生を無作為に2群に分け、それぞれにAメソッド、Bメソッドによる介入を実施した。6ヶ月後に、C試験によりD特性を評価し、それぞれのメソッドの有効性を検討した。数値は平均(95%信頼区間)で示す。

図2 我が国における代表的な地震災害

過去30年間に我が国において発生したM7以上の地震を示す。GHAE

阪神淡路大震災；GEJE東日本大震災；KE熊本地震。

④倫理研究に関する表記を方法に記す。

ヒトを対象とする研究である場合は、福祉健康科学部倫理委員会又はそれに相当する委員会による承認を受けている旨を、承認番号とともに記すこと。動物を対象とする研究である場合は、大分大学動物実験委員会による承認を受けている旨を承認番号とともに方法に記すこと。これらの承認が必要か否か著者では判断がつかない場合は、それぞれの委員会等に事前に相談すること。

(4) レイアウトは以下の通りとする。

- ①表題（タイトル）は16pt, 副題（サブタイトル；）は12ptで、日本語の場合は明朝体を、英語の場合はTimes New Romanを使用する。
- ②その他は10.5ptとする。日本語の場合は明朝体を、英語の場合はTimes New Romanを使用する。日本語の句読点は「,」「.」「」とする。数字については、明朝体かTimes New Romanのいずれかに統一し、半角か全角のいずれかに統一する。
- ③提出する原稿の余白は全て、上35mm, 下30mm, 左右30mm（Wordデフォルト設定）とする。

7 文献の記載等は、専門領域に応じて、次のように行うものとする。

(1) 理学療法コース（福祉健康科学部）、健康医科学コース（福祉健康科学研究科）文献は本文の引用箇所の肩に1）、2）・・・8）などの番号で示し、本文の原稿の最後に一括して引用番号順に記載する。記載の方法は、次の例示による。

雑誌の場合：PubMedのCite機能のAMA Formatを用いる。日本語雑誌の場合は、それに準じた表記とする。

- ・Tashiro N, Sugata H, Ikeda T, et al. Effect of individual food preferences on oscillatory brain activity. *Brain Behav.* 2019 ; 9(5) : e01262.
- ・相垣敏郎, 堀内貴之. ショウジョウバエゲノムにおける遺伝子機能の集積化と多様性. *細胞工学*2004 ; 23 : 448-451.

単行本の場合

- ・Crosskey, R. W. : First Update to the Taxonomic and Geographical Inventory of World Blackflies. 80 pp., The Natural History Museum, London, 1999.

単行本の中から分担執筆者が書いた一部分を引用する場合

- ・Currie, D. C. : Black Flies (Diptera : Simuliidae) of the Yukon, with Reference to the Blackfly Fauna of Northwestern North America. pp. 563-614. In : H.V. Danks and J.A. Downes, eds., *Insects of the Yukon.* 1,034 pp., Biological Survey of Canada, Ottawa, 1997.

訳本の場合

- ・Chauvin, R. : *The World of Insect*, 1967. 日高敏隆, 平井剛夫訳：昆虫の世界. 311 pp.,平凡社, 東京, 1971.

(2) 社会福祉実践コース（福祉健康科学部）、福祉社会科学コース（福祉健康科学研究

科) 執筆にあたっては、日本社会福祉学会・機関誌『社会福祉学』執筆要領〔引用法〕(最新版) 又は日本社会学会編集委員会『社会学評論スタイルガイド(「注」「引用」「文献」に関する部分)』(最新版) に従う。

- (3) 心理学コース(福祉健康科学部)、臨床心理学コース(福祉健康科学研究科)「心理臨床学研究」又は「心理学研究」の書式に準じる。詳細や具体例については最新版の「心理臨床学研究論文執筆ガイド」又は「心理学研究執筆・投稿の手引き」を参照すること。

#### 付則

この要領は、令和2年10月14日から施行する。

この要領は、令和4年7月13日から施行する。

この要領は、令和5年7月12日から施行する。

この要領は、令和6年9月11日から施行する。

# 推 薦 書

年 月 日

大分大学福祉健康科学部長 殿

フリガナ

氏名（自署）

私は、投稿者\_\_\_\_\_が『福祉健康科学』第\_\_\_\_\_号第\_\_\_\_\_集  
に投稿する原稿に関して、執筆内容・図表全てに、捏造、改ざん及び盗用等の不正がない  
ことを確認し、推薦いたします。

- 
- 「捏造」 : 存在しないデータ、研究結果等を作成すること。  
「改ざん」 : 研究資料、機器又は研究過程を変更する操作を行い、データ、研究活動に  
よって得られた結果等を真正でないものに加工すること。  
「盗用」 : 他の研究者のアイディア、分析、解析方法、データ、研究結果、論文又は用  
語を当該研究者の了解又は適切な表示なく流用すること。

## 別紙

### 【表紙】

表題は 16 pt, 副題は 12 pt で,  
日本語の場合は明朝体を, 英語  
の場合は Times New Roman を  
使用する。

その他は 10.5pt とする。

提出する原稿の余白は全て,  
上 35mm, 下 30mm, 左右 30mm。

Word デフォルト設定  
とする。

### 【表紙の次のページ】

「表紙の次のページ」より  
行番号とページを入れる  
(本文にも続けて記載)。

数ページに及ぶこともあり得  
る。

### 【本文】

本文は「表紙の次のページ」  
の次のページの 1 行目から  
記載する。

行番号

1 つの Word ファイルにして提出

- ① 日本語の表題・副題  
英語の表題・副題
- ② 原稿の種類
- ③ 著者全員氏名・所属
- ④ 専任教員名 (筆頭者が  
学生・院生・修了生等  
の場合)
- ⑤ 連絡先

- 1 ① 要旨 (日本語)
- 2     ・ ・ ・  
   要旨 (英語)
- 3     ・ ・ ・
- 4 ② キーワード
- 5     ・ ・ ・
- 6 ③ 利益相反の有無
- 7 ④ 倫理承認番号

1

- 8     (例) I 問題と目的
- 9     ・ ・ ・
- 10    ・ ・ ・
- 11    ・ ・ ・
- 12    ・ ・ ・
- 13
- 14
- 15

2

## 紀要編集委員

志賀 信夫（紀要編集委員長）

徳丸 治

中里 直樹（紀要編集委員長）

中田 健

※50音順

## 福祉健康科学

### 第6号第1集

2025年12月24日発行

発行人 大分大学福祉健康科学部  
学部長 片岡 晶志

発行所 （〒870-1192）大分市旦野原700番地  
大分大学福祉健康科学部

印刷所 〒870-0023 大分市長浜町1丁目2-2  
株式会社 明文堂印刷

**BULLETIN  
OF  
The Faculty of Welfare and Health Sciences  
OITA UNIVERSITY  
No.6(1)**

---

**CONTENTS**

**Original Article**

Self-compassion and Well-being Revisited : Exploring the Impact of Three Individual Factors  
Erina GOTO, Naoki NAKAZATO..... 1