

高等教育における効果的なマインドフルネス・トレーニングの研究

A study of effective mindfulness trainings for higher education

山川 修^{*1}, 伊藤 雅之^{*2}, 黒田 祐二^{*1}

Osamu YAMAKAWA^{*1}, Masayuki ITO^{*2}, Yuji KURODA^{*1}

^{*1} 福井県立大学 学術教養センター

^{*1}Center for Arts and Sciences, Fukui Prefectural University

^{*2} 愛知学院大学 文学部

^{*2}Graduate School of Letters, Aichi Gakuin University

Email: yamakawa@fpu.ac.jp

あらまし: マインドフルネスは医療分野で盛んに利用され始めている瞑想を使った自己コントロール法である。本研究はマインドフルネスを、情動知能を高めるために利用し、その結果、自律的学習者を育てることを目的とするが、その手始めとして、高等教育にマッチしたトレーニング法を試行し、評価まで実施したので、その報告を行う。

キーワード: マインドフルネス, 高等教育,

1. はじめに

情動知能とは、知能指数 (IQ) に対応して、情動面の知能指数と呼ばれるものであり、Goleman によると次の 5 つの要素から構成される⁽¹⁾。すなわち、(1)自己認識、(2)自己制御、(3)意欲、(4)共感、(5)社会的能力である。「意欲」はまさに自律的学習者に必要不可欠なものだが、「共感」や「社会的能力」は、Deci & Ryan らによる学習動機づけの理論である自己決定理論⁽²⁾により指摘されている、自律的な動機づけのために必要な「肯定的な人間関係」を構築するために必要な能力である。また、「自己認識」や「自己制御」は、学習項目に集中するためには必要であることは想像に難くない。このように、情動知能の要素と自律的学習者が持つべき能力は重なっている部分が多い。この点が、本研究の着想の原点である。

マインドフルネスは「事物をあるがままに受け容れ、現在の瞬間に、価値判断を加えずに注意を向けることにより現れる意識(気づき)」のことである⁽³⁾。Kabat-Zinn が 1979 年にマサチューセッツ大学医学部にストレス対処を目的としたセンターを開設し、効果をあげたことを端緒に、心身医療の分野で利用されるようになった。現在では、脳科学による解明も進んでおり、マインドフルネス・トレーニングにより、脳の機能が変化することが知られている。MRI を使った研究により、その効果として、(1)注意力の向上、(2)感情制御の改善、(3)自己意識の変容、が起こることが指摘されている⁽⁴⁾。これら効果は、情動知能向上に大きく寄与すると考えられる。それゆえ、マインドフルネス・トレーニングを利用し、情動知能を向上させ、その結果、自律的学習者の育成につなげようというのが、本研究の目標である。

2. マインドフルネスの高等教育への応用

2015 年度後期に開講された選択科目(教養ゼミ、以下ゼミと呼ぶ)において、マインドフルネス・トレーニングを取り入れた授業を実施した。授業は「幸せになろう」というテーマで開講し、Google で開発された Search Inside Yourself というマインドフルネスのプログラム⁽⁵⁾をベースに、各種のトレーニングを自分で試しながら、自分の変化を観察し、かつグループワークを行い、グループ内の他のメンバーの体験や感想ともすり合わせて、自分の幸せを考えようという授業である。このゼミは 28 名の学生が受講し、4 人 1 グループとして、7 つのグループで活動した。ゼミの中で実施したトレーニングは大きく分けて次の 5 つに分類される。

(1) 注意の向上

自律訓練法, ヨーガ瞑想, 呼吸瞑想

(2) 日常生活に活かす

マインドフルナリスニング, 歩行瞑想

(3) 自己統制

自己査定ジャーナリング, トリガーへの対処

(4) 自己動機づけ

理想の未来をみつける, 回復力のための瞑想

(5) 対人的技能

共感的ナリスニング, やさしさを増す瞑想

これらトレーニングを実施しながら、半年間の授業の最初(第1回測定)、中間(第2回測定)、最後(第3回測定)に、オックスフォードの幸福度指標⁽⁶⁾(幸福度)日本語版 Mindful Attention Awareness Scale⁽⁷⁾(MAAS)、フレドリクソンによるポジティブ感情とネガティブ感情の比率(P/N比)⁽⁸⁾を測定した。

3. 結果

幸福度, MAAS, P/N 比の測定結果を表 1 に示す。

ここで数値は平均であり、括弧の中は、標準偏差を示す。

表1 各指標の測定結果

| | 第1回測定 | 第2回測定 | 第3回測定 |
|------------|-------------|-------------|-------------|
| 幸福度 | 3.71 (0.31) | 3.70 (0.48) | 3.74 (0.15) |
| MAAS | 61.1 (10.1) | 61.1 (10.9) | 60.8 (10.0) |
| Positivity | 4.94 (2.29) | 5.72 (2.50) | 5.62 (2.46) |
| Negativity | 4.16 (2.50) | 4.06 (2.22) | 4.95 (2.63) |
| P/N 比 | 1.19 | 1.41 | 1.14 |

また、P/N 比が 1/2 未満の範囲を「領域 1」、1/2 以上 1 未満の範囲を「領域 2」、1 以上 2 未満の範囲を「領域 3」、2 以上の範囲を「領域 4」と呼び、3 回の測定時に、何人がその領域内に存在したかを示したものが、表 2 である。

表2 P/N 比の領域ごとの人数の変化

| | 第1回測定 | 第2回測定 | 第3回測定 |
|------------------|-------|-------|-------|
| 領域 1 (1/2 以下) | 2 人 | 2 人 | 1 人 |
| 領域 2 (1/2~1) | 12 人 | 7 人 | 8 人 |
| 領域 3 (1~2) | 8 人 | 12 人 | 13 人 |
| 領域 4 (2 以上) | 6 人 | 6 人 | 5 人 |

最終的に、今回のゼミを受講して、何か変化があったかどうかをレポートに記述してもらった。その結果、自由記述の中で、マインドフルネス・トレーニングの効果とされている、(1)注意力の向上、(2)感情制御の改善、(3)自己意識の変容、に関して触れているものが多数あった。特に、「感情の制御」に関しては、半数以上の学生が、変化があったとしている。また、前述のマインドフルネスの効果としては挙げられていないが、寝つきが良くなったとか、良く寝られるようになったという「睡眠の改善」に関しても、半数以上の学生が報告している。

4. 考察

表 1 に示したように、質問紙による幸福度、MAAS の測定では、第 1 回~3 回までほとんど変化がない。これは、この測定方法では、今回のトレーニングにより変化する部分は無かったということになる。ポジティブ感情 (Positivity) は第 1 回から第 2 回にかけて、ネガティブ感情 (Negativity) は第 2 回から第 3 回にかけて変化している (p 値は 0.1 程度)。これは、前半ポジティブ感情を感じやすくなり、後半ネガティブ感情を感じやすくなったことを示している。この結果は、今回のトレーニングメニューと対応し

ているが、受講している学生は、本ゼミ以外にも多様な活動をしていることを考えると、驚くべき結果である。1 回目と 3 回目を比較すると P/N 比の平均は変化してないが、表 2 に示したように、第 1 回測定と第 2 回測定の間で、領域 2 から領域 3 への移動は観察され、それが第 3 回測定の際まで維持されている。

質問紙による評価では、統計的にハッキリとした効果は出していないが、自由記述では、期待された効果がみられる学生が多数存在する。特に、感情の制御と睡眠の改善に関しては、半数以上の学生から報告があり、かなりの効果が見られたといっても良いと考える。

5. 今後の課題

一昨年は、マサチューセッツ大学で Kabat-Zinn が開発した MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) をベースにゼミを行った。昨年はグーグルで開発された SIY をベースに実施した。担当教員としてゼミを運営した感触からすると、MBSR ベースより SIY ベースの方が、学生には取組みやすかったように感じる。今回、定量的にはハッキリとした効果が見られなかったが、定性的には一定の効果が見られた。ただし、今回実施したトレーニングの中でも、学生にとって取組が容易だったものと、そうでないものがあった。今後は、マインドフルネス・トレーニングに敏感な指標を導入し、SIY のトレーニングを精選するなどして、高等教育の中でより効果的なプログラムの開発を行く予定である。

謝辞

本研究は、科学研究費補助金、挑戦的萌芽研究 16K12794 の支援により遂行されている。

参考文献

- (1) Goleman, D. "Emotional intelligence", New York, Bantam, 1995.
- (2) Deci, E.L. & Ryan, R. M. "Intrinsic motivation and self-determination in human behavior", New York, Plenum Publishing Co, 1985.
- (3) Kabat-Zinn, J. "Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life", New York, Hyperion, 1994.
- (4) Tang, Y.Y. et al, Nature Reviews Neuroscience, 16, pp.213-225, 2015.
- (5) Tan, C. "Search Inside Yourself", New York, Harper One, 2012.
- (6) Hills, P., & Argyle, M. "The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being.", Personality and Individual Differences, 33, pp.1073-1082, 2002.
- (7) 藤野正寛他, 「日本語版 Mindful Attention Awareness Scale の開発および項目反応理論による検討」, パーソナリティ研究, 第 24 巻, 第 1 号, pp.61-76, 2015.
- (8) Fredrickson, B.L., "Positivity", New York, Three Rivers Press, 2009.