

内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度
およびマインドフルネスの関連
— 日常のストレス対処行動による
身体を感じる気づきの特徴 —

栗 野 理 恵 子

内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度 およびマインドフルネスの関連

— 日常のストレス対処行動による
身体の感じに関する気づきの特徴 —

栗 野 理 恵 子

〈要旨〉本研究は、MAIA と BPQ-BA 超短縮版を用いて、内受容感覚の敏感さととらえフォーカシングの態度とマインドフルネスの態度との関連を検討した。また、日常のストレス対処行動によって内受容感覚の敏感さとマインドフルネスの態度およびフォーカシング的態度の関連に違いが見出されるのかについて探索的に検討した。

WEB 調査を日本全国の19歳~29歳の男女300名を対象に実施し、Satisfice 項目のすべてに正しく回答した139名（46%；男性59名、女性80名）を対象に分析を行った。結果から、マインドフルネスの態度は、ネガティブな内受容感覚の敏感さに注意を向け続けることと関連していることが明らかにされた。フォーカシングの態度は、ネガティブな身体感覚の気づきとは関連が認められなかった。ネガティブな身体的感覚のとらえにおいて、マインドフルネスの態度とフォーカシングの態度で相違があることが明らかにされた。また、日常のストレス対処行動の取組み内容によって、内受容感覚の敏感さとマインドフルネスの態度およびフォーカシングの態度の関連に異なりがあることが認められた。今後は様々な mind-body approach 介入が内受容感覚の気づきやマインドフルネスの態度およびフォーカシングの態度どの程度獲得でき、改善できるの

内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度およびマインドフルネスの関連（栗野）
かさらなる検討が必要である。

〈キーワード〉内受容感覚の敏感さ、マインドフルネス、フォーカシング的態度、特性不安、日常のストレス対処行動

問題と目的

心理的健康を考える際に身体感覚が着目されている。心と身体の健康を保つ上で「恒常性」は重要な概念である。この「恒常性」を高めるためには、心身の状態を適切にとらえることが重要であるとされている。このような心身の状態を適切にとらえる機能として、内受容感覚（interoception）が挙げられる。内受容感覚は測定内容の違いからInteroceptive accuracy（内受容感覚の正確性: IAc）、Interoceptive awareness（内受容意識: IA）、Interoceptive sensibility（内受容感覚の敏感さ: IS）の3次元で説明される。内受容感覚の正確性（IAc）は、内受容感覚を正確に知覚する能力を測定するもので、具体的には心拍をどの程度正確に知覚出来ているかを心拍検出課題、心拍カウント課題等で測定する。内受容意識（IA）は、内受容感覚の正確性（IAc）の認識に関するメタ認知を測定するもので、報告した心拍数にどのくらい自信があるか等の質問を行い、内受容感覚の正確性（IAc）とそれに対する自己理解にどの程度関連があるのかを測定する。内受容感覚の敏感さ（以下、ISと記す）は、内受容感覚に注意や意識を向ける程度を測るもので、質問紙で測定される。ISを測定する最も新しい尺度であるMultidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA) は、様々なmind-body approachの介入効果について概観した研究(Mehling et al., 2009)や様々なmind-body approachの実践家およびその方法を受けた人への調査(Mehling et al., 2011)から尺度構成がなされており、様々なことろと身体へのアプローチ(mind-body approach)の介入によって認識された身体感覚の気づきを多次元にとらえた尺度である。ただしMAIAには、不安や恐怖と関連する項目は含まれていない。身体の不快な感覚の気づきを測定するISの尺度としては、BPA-BQ超短縮版(小林他,

内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度およびマインドフルネスの関連（栗野 2021）がある。Porges (1993) が作成した Body Perception Questionnaire (BPQ) の下位尺度である Body Awareness (BA尺度) から、Cabrera et al. (2018) が12 項目の短縮版尺度として作成したもので、小林他 (2021) が日本版に翻訳したものである。

内受容感覚の敏感さとマインドフルネスの態度およびフォーカシング的態度の関連 身体感覚の敏感さを測定するMAIAは、マインドフルネスの尺度であるFFMQと正の相関関係が示唆されていることから (Mehling et al., 2012)、身体への注意を向け続けることと関連がある尺度であると考えられる。

加えて、身体に注意を向ける方法にはフォーカシング技法も挙げられる。フォーカシングで扱う「からだの気づき」とは、考えやイメージ、具体的に身体に感じられる感じ等、そのひとつがからだ全体で感じている内容を指す。フォーカシングでは、これをフェルトセンスといい、このフェルトセンスに向き合う態度を福盛・森川 (2003) がフォーカシング的態度と定義している。そしてこのフォーカシングの態度は、池見 (2021) が、「フォーカシングからヒントを得たいくつからの態度がどの程度存在しているかを測定するものであり、実際のフォーカシング体験について調べるものではない。」と説明しているように、実際にフォーカシング体験をしているかどうかを測るものではない。

フォーカシングの態度と身体感覚の敏感さを測定するMAIAの関連について、栗野 (2021) は、フォーカシング特有の構えとしてのフォーカシングの態度を捉えるFMS ver.aj (青木, 2012) を用いて検討している。MAIAとFMS ver.ajは正の相関関係があることを明らかにし、またMAIAと特性不安は弱い相関でほとんど関連がないが、FMS ver.aj「受容」とは負の関連があることを明らかにしている。このようにMAIAは、マインドフルネスの態度の他にフォーカシングの態度と関連がある事が示されたが、マインドフルネスの態度とフォーカシングの態度との関連の検討は極めて少ない。中谷・東山 (2019) が日常的フォーカシング態度尺度 (Daily Focusing Manner Scale; DFMS) (中谷・杉江, 2014) とChadwick et al. (2008) が作成したマインド

内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度およびマインドフルネスの関連（栗野）

フルネスの態度（Southampton Mindfulness Questionnaire; SMQ）の日本語版（高橋他，2012）等との関連を210名の女子学生を対象に検討している。結果から、フォーカシングとマインドフルネスの共通点として、「自身の今この内的感覚や感情・思考に注意を向けつつ、それに距離を置き、受容的に関心を向けるという、いわゆるセルフモニタリングに関わる心的行為に関しては共通性がある」ことを明らかにした。一方、相違点としては「『内面の言語化』は DFMS（フォーカシング）と有意な関連性を示したが、SMQ（マインドフルネス）とは関連性を示さなかった」ことから、マインドフルネスは言語化が乏しい者でも内面に注意を向けている態度で、フォーカシング的態度は注意を向けたものに対する内面を言語化し、その意味を探求していくものであると考察している。このフォーカシング的態度の内面の言語化とその意味の探求という過程について池見（2021）は、「分析ではなく、丁寧に言葉にすることによって意味が創出される作用があり、これらがマインドフルネスとの相違点である」と中谷・東山（2019）の考察を調整している。さらに、マインドフルネスとフォーカシングの共通点と相違点の今後の研究展開について、「両アプローチの共通点と相違点を明らかにすることは、両アプローチそれぞれの特徴を際立たせる作用があり、両アプローチの言わば『純度の高い』発展に寄与するだろう」と述べ、それぞれの有効な活用のためにも、さらなる検討の必要性を指摘している。臨床実践の場では近年、マインドフルネスとフォーカシングの共通点と相違点を理解したうえで両アプローチを統合した試みが増えてきており、「“focusing & mindfulnessbased approaches” が開花するであろう」（池見，2021）と展望されている。

このような今後のマインドフルネスとフォーカシングの融合によるさまざまな試みの介入が、それを体験した対象者にとってどのような心理的成長をもたらしていくのかについて、実証的に説明していくことも求められる。MAIAの得点は、mind-body approachの介入によって向上することが明らかにされている。冒頭で述べたように、心と身体の健康を保つ上で「恒常性」が重要な概念され、心身の状態を適切にとらえる機能として内受容感覚をとらえることが近年重視されている。その恒常性を保つために重要な注意を向けると

内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度およびマインドフルネスの関連（栗野）
いう指標とマインドフルネスの態度およびフォーカシングの態度を関連させて
検討することには意義があるだろう。

そこで本研究では、ポジティブ・ニュートラル側面の内受容感覚の敏感さを
MAIA で、ネガティブ側面のISをBPQ-BA 超短縮版を用いて多面的にとら
え、フォーカシング的態度、マインドフルネスの態度、特性不安の関連特徴を
明らかにする。

内受容感覚の敏感さやフォーカシングの態度およびマインドフルネスの態度
は、人々がすでに保持しているものである。それは日頃から実施しているスト
レス対処行動内容によって異なる可能性が考えられる。そこで目的2として、
日常のストレス対処行動によって、内受容感覚の敏感さとマインドフルネスの
態度、フォーカシングの態度の関連に違いが見出されるのか探索的に検討す
る。

方 法

本研究は皇學館大学の研究倫理審査委員会の承認を得たうえで実施した（受
付番号：R03-15）。

調査対象者 Web 調査により日本全国の19歳～29歳までの男女300名を対
象にWEB 調査（セルフ型アンケートツール Freeasy）を実施した。

質問項目 (1) 清水・今榮（1981）の TRAIT ANXIETY 20 項目（1 因子）
について、「決してそうでない（1）」、「たまにそうである（2）」、「しばしば
そうである（3）」、「いつもそうである（4）」の4段階で回答を求めた。(2)
日本語版BPQ-BA 超短縮版（小林他, 2021）の全12項目（1 因子）について、
「全くない（1）」、「たまに（2）」、「時々（3）」、「たいていは（4）」、「いつ
も（5）」の5段階で回答を求めた。(3) MAIA（庄司他, 2014）の全32項目
のうちMAIA-Jの25項目6因子を用いた。Attention Regulation（注意制御：
身体感覚への注意を保ちコントロールする能力）、Body Listening（身体を聴
く：自己洞察に関する、身体への積極的傾聴）、Noticing（気づき：不快さ、快
適さ及びニュートラルな身体感覚に関する気づき）、Emotional Awareness
（感情への気づき：身体感覚と感情との関連性への気づき）、Trusting（信頼

内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度およびマインドフルネスの関連（栗野）

する：自分の身体が安全で信頼に値するという体験）、Not-Distracting（気が散らない：痛みや不快な身体感覚を無視しない、または、それらから注意を逸らさない傾向）について、「全くない（0）」から「いつもある（5）」の6段階で回答を求めた。(4) FMS-18（森川他, 2014）の全18項目（3因子：注意、受容、距離）について4段階で回答を求めた。(5) 日本語版FFMQ（Sugiura et al., 2012）の全39項目（5因子：Observing；OBS, Nonreactivity；NOR, Nonjudging；NOJ, Describing；DSC, Acting with awareness；AWA）について、「まったくあてはまらない（あるいは非常にまれにしかあてはまらない）（1）」、「めったにあてはまらない（2）」、「たまにあてはまる（3）」、「しばしばあてはまる（4）」、「いつもあてはまる（非常にしばしばあてはまる）（5）」の5段階で回答を求めた。

日常のストレス対処行動として「音楽聴取、読書、体操（ヨガ、ストレッチも含む）、森林散策、散歩、パードウォッチング、写真撮影、旅行、その他（自由記述）、あてはまるものはない」を示し、日頃から取り組んでいる対処行動について複数選択をするよう求めた。なお、調査項目には、三浦・小林（2015）を参考に30項目毎にSatisfice項目を含めた。

結 果

分析対象者 300名の回答者のうち、3つのSatisfice項目全てに正しく回答していた139名（46%；男性59名、女性80名、平均年齢22.2歳（ $SD = 4.0$ ）を分析対象とした。

目的1：MAIA/BPQ-BA超短縮版とFMS-18、FFMQ、STAI-Tの関連

全尺度について十分な信頼性係数が示されたため（BPQ-BA超短縮版 $a = .89$ ；MAIA-J $a = .96$ ；FMS $a = .93$ ；STAI $a = .80$ ；FFMQ $a = .92$ ）、尺度の因子毎に平均得点を算出して相関係数を求めた（Table1）。

(1) MAIA/BPQ-BA超短縮版およびFMS-18/FFMQとSTAI-T STAIとMAIA「気づき」と弱い正の関連、MAIA「気が散らない」と負の関連が認められたが、その他はすべて無関連であった。STAIとBPQ-BA超短縮版とは正の相関が認められた。STAIとFMS、FFMQはそれぞれ無関連か負の関連が

内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度およびマインドフルネスの関連（栗野）
認められた。

(2) MAIA/BPQ-BA 超短縮版とFMS MAIA「気が散らない」とFMSのすべての因子とは無相関であったが、MAIAのその他の因子とFMSのすべての因子と正の関連が認められた。これは、栗野（2021）と同様の結果であった。BPQ-BA 超短縮版とFMSのすべての因子とはすべて無相関であった。

(3) MAIA/BPQ-BA 超短縮版とFFMQ FFMQ「OBS」、「NOR」と、MAIA「気が散らない」とは負の関連、FFMQ「NOJ」とMAIA「気が散らない」は正の関連が認められた。FFMQ「DSC」は、MAIA「気づき」、「気が散らない」と無相関であるが、それ以外のMAIAの因子とは正の関連が認められた。FFMQ「AWA」はMAIA「気が散らない」とは正の関連が認められ、MAIA「注意制御」、「気づき」とは負の関連が認められた。それ以外のMAIAの因子とは無相関であった。BPQ-BA 超短縮版はFFMQ「OBS」、「NOR」とは正の関連が認められ、FFMQ「NOJ」、「AWA」とは負の相関が認められた。

Table 1 ISとFMS-18、FFMQ、STAITの相関関係

	STAI-T	MAIA							FMS-18			FFMQ				
		超短縮版	注意制御	身体を置く	気づき	感情への 気づき	信頼する	気が 散らない	注意	受容	距離	OBS	NOR	NOJ	DSC	AWA
STAI-T																
BPQ-BA超短縮版		.38**														
MAIA																
注意制御	-.01	.33**														
身体を置く	-.06	.27**	.78**													
気づき	.27**	.50**	.70**	.58**												
感情への気づき	.09	.22*	.71**	.70**	.63**											
信頼する	-.13	.15	.73**	.79**	.52**	.69**										
気が散らない	-.40**	-.46**	-.46**	-.27**	-.59**	-.39**	-.24**									
FMS-18																
注意	-.16	.01	.60**	.64**	.40**	.54**	.68**	-.11								
受容	-.27**	.01	.52**	.47**	.25**	.43**	.57**	-.05	.73**							
距離	-.22**	.07	.46**	.51**	.29**	.35**	.56**	-.10	.71**	.76**						
FFMQ																
OBS	.17	.28**	.47**	.56**	.43**	.43**	.46**	-.24**	.56**	.47**	.46**					
NOR	-.13	.22**	.49**	.52**	.30**	.38**	.50**	-.20*	.53**	.53**	.55**	.56**				
NOJ	-.50**	-.25**	-.28**	-.29**	-.32**	-.36**	-.27**	.31**	-.40**	-.24**	-.25**	-.63**	-.29**			
DSC	-.45**	.05	.27**	.38**	.05	.21*	.36**	.06	.31**	.40**	.25**	.26**	.34**	.06		
AWA	-.52**	-.46**	-.19*	-.16	-.30**	-.06	-.13	.41**	-.07	-.12	-.22**	-.44**	-.38**	.54**	.13	

** $p < .001$, * $p < .05$

FFMQ: OBS-Observing, NOR-Non-Reactivity, NOJ-Nonjudging, DSC-describing, AWA-Acting with awareness

内受容感覚の敏感さとフォーカシングの態度およびマインドフルネスの関連 (栗野)

(4) FMSとFFMQ FMS「注意」、「受容」、「距離」のすべてとFFMQ「OBS」、「NOR」、「DSC」と正の関連が認められ、FFMQ「NOJ」とは弱い負の関連が認められた。FMS「注意」、「受容」は、FFMQ「AWA」と無相関であったが、FMS「距離」とは負の関連が認められた。

目的2：日常におけるストレス対処行動による各尺度の関連の違い

日常におけるストレス対処行動において、音楽聴取を選択した92名（音楽聴取群）と音楽聴取を選択しておらず他の対処行動を選択した47名（音楽聴取以外群）に分けて、それぞれの各尺度間の相関係数を求めた（Table 2）。

Table 2 音楽聴取する人と音楽聴取以外の対処行動をする人の相関関係

	STAI	BPQ-		MAIA				FMS-18			FFMQ					
		BA超短	注意制御	身体を置く	気づき	感情への気づき	意識する	気が散らない	注意	受容	距離	OBS	NOR	NOJ	DSC	AWA
STAI		.45**	-.09	-.10	.20	-.04	-.25*	-.37**	-.30**	-.43**	-.40**	.08	-.29**	-.47**	-.45**	-.44**
BPQ-BA超短縮版	.26		.23*	.15	.37**	.03	.02	-.35**	-.21*	-.26*	-.11	.17	.03	-.12	.03	-.46**
MAIA																
注意制御	.15	.46**		.76**	.67**	.67**	.67**	-.48**	.48**	.37**	.36**	.37**	.42**	-.06	.28**	.01
身体を置く	.02	.40**	.79**		.54**	.68**	.77**	-.29**	.53**	.29**	.34**	.55**	.43**	-.13	.44**	.00
気づき	.43**	.68**	.70**	.60**		.56**	.44**	-.57**	.31**	.10	.16	.33**	.18	-.14	.04	-.07
感情への気づき	.38**	.52**	.77**	.72**	.72**		.66**	-.36**	.51**	.36**	.25*	.33**	.30**	-.18	.26*	.22*
意識する	.10	.31*	.80**	.80**	.61**	.72**		-.20	.63**	.49**	.47**	.41**	.47**	-.07	.39**	.10
気が散らない	-.47**	-.62**	-.42**	-.21	-.61**	-.42**	-.29		-.10	.07	.03	-.16	-.08	.27**	.02	.32**
FMS-18																
注意	.01	.19	.73**	.75**	.42**	.57**	.73**	-.07		.60**	.58**	.49**	.42**	-.24*	.40**	.21*
受容	-.12	.22	.66**	.64**	.33*	.49**	.67**	-.14	.79**		.60**	.29**	.44**	.07	.45**	.14
距離	-.01	.21	.54**	.68**	.35*	.45**	.65**	-.22	.77**	.85**		.37**	.47**	-.03	.29**	-.02
FFMQ																
OBS	.34*	.39**	.56**	.51**	.50**	.55**	.48**	-.33*	.57**	.58**	.49**		.45**	-.45**	.23*	-.24*
NOR	.12	.45**	.56**	.61**	.41**	.47**	.52**	-.34*	.61**	.59**	.59**	.66**		-.04	.38**	-.14
NOJ	-.59**	-.39**	-.58**	-.48**	-.54**	-.65**	-.53**	.35*	-.52**	-.49**	-.42**	-.84**	-.57**		.15	.35**
DSC	-.45**	.06	.25	.24	.03	.07	.27	.16	.19	.40**	.20	.32*	.30*	-.10		.22*
AWA	-.68**	-.44**	-.44**	-.36*	-.59**	-.50**	-.43**	.53**	-.30*	-.30*	-.38**	-.67**	-.64**	.78**	-.02	

** $p < .001$ * $p < .05$

右上=日頃から音楽聴取をする群 (n=92) 左下(斜体)=日頃から音楽聴取をしない群 (n=47)

FFMQ: OBS-Observing, NOR-Non-Reactivity, NOJ-Nonjudging, DSC-describing, AWA-Acting with awareness

BPQ-BA 超短縮版とFMS-18の関連では、日頃から音楽聴取をする群はFMSとすべて負の関連が認められたが、音楽聴取をしない群では無相関であった。相関の差の検定からは、FMS「注意」、「受容」で音楽を聴取する群は音楽を聴取しない群よりも、強い負の関連があることが示された（順に $z = 2.20, p = .028, z = 2.66, p = .008$ ）。BPQ-BA 超短縮版とFFMQでは、関連の方向は音楽

内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度およびマインドフルネスの関連（栗野）

聴取をする群としない群でどちらも同じであるが、相関の差の検定から FFMQ「NOR」は音楽を聴取しない群の方が強い正の関連があることが示された（ $z = 2.47, p = .014$ ）。

BPQ-BA 超短縮版とMAIAにおいて日頃から音楽聴取をする群と日頃から音楽聴取をしない群の相関の差の検定を行ったところ、音楽聴取をする群よりも音楽聴取をしない群の方がMAIA「気づき」、「感情への気づき」との正の関連が強いことが示された。（順に $z = 2.39, p = .017, z = 2.96, p = .003$ ）。STAIとFMSでは、FMS「注意」、「受容」、「距離」すべてにおいて音楽聴取をする群は音楽聴取をしない群よりも強い負の関連が認められた（順に $z = 1.73, p = .083, z = 1.84, p = .066, z = 2.25, p = .025$ ）。STAIとFFMQは、FFMQ「NOR」で音楽聴取をする群は音楽聴取をしない群より強い負の関連が認められた（ $z = 2.74, p = .023$ ）。FFMQ「AWA」は、音楽聴取をする群よりも音楽聴取をしない群の方が強い負の関連が認められる傾向が示された（ $z = 1.94, p = .053$ ）。

MAIAとFMSにおいては、音楽聴取をする群としない群でどちらも関連の方向は同じであるが、MAIA「注意制御」とFMS「注意」、「受容」で相関の差が認められ、音楽を聴取する群より音楽を聴取しない群の方が強い正の関連があることが示された（順に $z = 2.20, p = .028, z = 2.49, p = .013$ ）。MAIA「身体を聴く」とFMS「注意」、「受容」、「距離」でも音楽を聴取する群より音楽を聴取しない群の方が強い正の関連があることが示された（順に $z = 2.21, p = .038, z = 2.49, p = .013, z = 2.58, p = .0099$ ）。

MAIAとFFMQにおいては、音楽聴取をする群としない群でどちらも関連の方向は同じであるが、MAIAの「気が散らない」以外のすべての因子と、FFMQ「NOJ」、「AWA」は、音楽聴取をする群より音楽聴取をしない群の方が強い負の関連があることが示された（注意制御：NOJ $z = 3.27, p = .001$ 、AWA $z = 2.62, p = .009$ ；身体を聴く：NOJ $z = 2.13, p = .033$ 、AWA $z = 2.05, p = .04$ ；気づき：NOJ $z = 2.51, p = .01$ 、AWA $z = 2.51, p = .01$ ；感情への気づき：NOJ $z = 3.22, p = .001$ 、AWA $z = 4.19, p = .000027$ ；信頼する：NOJ $z = 2.82, p = .005$ 、AWA $z = 3.04, p = .0024$ ）。

内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度およびマインドフルネスの関連（栗野）

FMSとFFMQの関連においては、FMSの因子とFFMQ「AWA」の関連の方向に相違が認められた。FFMQ「AWA」は、FMS「注意」と音楽聴取をする群では正の相関であるが、音楽聴取をしない群では負の関連がみられた。また相関の差の検定から、FMSすべての因子とFFMQ「NOJ」、「AWA」とは、音楽聴取をする群より音楽聴取をしない群の方が強い関連があることが示された（注意：NOJ $z = 1.80, p = .072$, AWA $z = 2.84, p = .005$ ；受容：NOJ $z = 3.29, p = .001$, AWA $z = 2.44, p = .02$ ；距離：NOJ $z = 2.27, p = .002$, AWA $z = 2.06, p = .04$ ）。

考 察

本研究では、MAIAとBPQ-BA超短縮版を用いて内受容感覚の敏感さを多面的にとらえ、内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度とマインドフルネスの態度との関連を検討した。また、日常のストレス対処行動によって内受容感覚の敏感さとマインドフルネスの態度およびフォーカシング的態度の関連に違いが見出されるのかについて探索的に検討した。

結果から、フォーカシング的態度は栗野（2021）と同様に、MAIA「気が散らない」以外で正の関連が認められたが、具体的に身体の不快な感覚の気づきを尋ねるBPQ-BA超短縮版とは無関連であることが明らかにされた。FFMQにおいては、BPQ-BA超短縮版との関連が認められ、ネガティブな身体感覚の気づきと関連があることが明らかにされた。またマインドフルネス態度の「NOJ（感じられた身体感覚や考え方に対して評価、判断しない）」と、フォーカシング的態度とは負の関連が示された。これらの結果は、中谷・東山（2019）に基づくと、マインドフルネスは気づいた自分自身の身体感覚について判断しないでそのまま注意を向ける態度であり、フォーカシング的態度は感じられた身体感覚を言葉やイメージ等で表現し、その表現が感じられたものとぴったりかどうか照合しながら感じられたものと向き合っていくものであることから、その相違点が示されたものと考えられた。

また先行研究と本研究の結果を照合すると、BPQ-BA超短縮版とSTAI-Tは、弱い正の相関が認められ、BPQ-BA超短縮版とMAIA-Jは、すべての因子

内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度およびマインドフルネスの関連（栗野）
において小林他（2021）と同様の関連があることが確認された。MAIA-J「気づき」とSTAI-Tは、弱い正の相関が認められ、これは Shoji et al.（2018）、小林他（2021）と相違が認められた。MAIA-J「気が散らない」とSTAI-Tは、比較的強い負の相関が認められたことについては、Shoji et al.（2018）や小林他（2021）と同様の結果が認められた。

さらに、探索的な検討ではあったが、日頃から音楽聴取をする群と音楽聴取をしない群による内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度とマインドフルネスの態度との関連の比較から、日常のストレス対処行動の取組みによって既に獲得されている内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度、マインドフルネスの態度に異なりがあることが明らかにされた。日頃からのストレス対処行動として音楽聴取のみを選択した群は、フォーカシング的態度はネガティブな身体感覚の敏感さと負の関連が認められ、ネガティブな身体感覚の気づきとの付き合い方に特徴があることが見いだされた。このことからフォーカシングやマインドフルネス等の mind-body approach の介入を実践することによって、人々の内受容感覚の敏感さのとらえ方、フォーカシング的態度やマインドフルネスの態度の修得が変化する可能性が示されたといえよう。

フォーカシング技法の介入によってフォーカシング態度が向上することは明らかにされているが（河崎他，2018）、今後は、マインドフルネスやフォーカシング等を含む mind-body approach の介入による内受容感覚の敏感さの向上、フォーカシングの態度やマインドフルネスの態度の獲得と向上のプロセスについても検討が必要である。これらが明らかにされることで、精神的健康の維持に寄与する身体感覚の気づきとの向き合い方について具体的に説明することができるだろう。さらにマインドフルネスとフォーカシングを融合したアプローチの発展に寄与すると期待される。

注 本研究は、日本心理学会第86回大会（2022）にて発表されたものである。

引用文献

- 青木 剛 (2012). FMS ver.a.j の妥当性と信頼性の検討 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 2, 33-41.
- Cabrera, A., Kolacz, J., Pailhez, G., Bulbena-Cabre, A., Bulbena, A., & Porges, S. W. (2018). Assessing body awareness and autonomic reactivity: Factor structure and psychometric properties of the Body Perception Questionnaire-Short Form (BPQ-SF). *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 27(2), e1596. <https://doi.org/10.1002/mpr.1596>
- Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E., & Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology*, 47(4), 451-455. <https://doi.org/10.1348/014466508x314891>
- 池見 陽. (2023). フォーカシングとマインドフルネスの現状と展望. *心理学評論*, 64, 518-535. https://doi.org/10.24602/sjpr.64.4_518
- 河崎 敏広・永野 浩二・森川 友子・福盛 英明・平井 達也. (2018). 継続的なフォーカシング学習によるフォーカシング的態度の涵養. 追手門学院大学地域支援心理研究センター附属 心の相談室紀要, 15, 2-15.
- 小林 亮太・本多 樹・町澤 まろ・市川 奈穂・中尾 敬 (2021). 日本語版 Body Perception Questionnaire-Body Awareness (BPQ-BA) 超短縮版の作成—因子構造、および信頼性、妥当性の検討—. *感情心理学研究*, 28(2), 38-48.
- 栗野 理恵子 (2021). MAIA-J とフォーカシング的態度の関連. 日本心理学会第85回大会発表デジタルポスター, PD-098.
- 中谷 隆・東山 隆子 (2019). 日常生活におけるフォーカシングとマインドフルネスの体験過程—その類似点と相違点— *人間と科学: 県立広島大学保健福祉学部誌*, 19, 1-21.
- 中谷 隆子, 杉江 征 (2014). 日常的フォーカシング態度尺度の開発およびその信頼性・妥当性の検討: 内的プロセスモデルの検証. *心理臨床学研究*, 32, 250-260.
- Mehling, W. E., Price, C., Daubenmier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., & Stewart, A.

- 内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度およびマインドフルネスの関連 (栗野)
(2012). The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA).
PLoS ONE, *7*(11), e48230.
- 森川 友子・永野 浩二・福盛 英明・平井 達也 (2014). FMS (The Focusing Manner
Scale) 改訂版の作成および信頼性と妥当性の検討, 九州産業大学国際文化学部紀要,
58, 117-135.
- Porges, S. W. (1993). Body perception questionnaire. Laboratory of Developmental
Assessment: University of Maryland.
- Shoji, M., Mehling, W. E., Hautzinger, M., & Herbert, B. M. (2018). Investigating
Multidimensional Interoceptive Awareness in a Japanese Population: Validation of
the Japanese MAIA-J. *Frontiers in Psychology, 9*, 1855.
- 清水 秀美・今榮 国晴 (1981). STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY の日本語版
(大学生用) の作成. 教育心理学研究, *29*(4), 348-353.
- Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y., & Murakami, H. (2012). Development and Validation of the
Japanese Version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness, 3* (2),
85-94.
- 高橋 良博・林 潔・高橋 浩子・長澤 里絵 (2012). マインドフルネス尺度についての一
考察. 駒澤大学心理学論集, *14*, 19-24.

Relationship between Interoceptive sensibility, focusing attitude, and mindfulness : Characteristics of bodily awareness by daily stress coping behaviors

Rieko Kurino

(Faculty of Letters, Kogakkan University)

Abstract

This study examined interoceptive sensibility from a multifaceted perspective using the MAIA and BPQ-BA very short form, and the relationship between interoceptive sensibility, focusing attitude, and mindfulness attitude. It also exploratively investigated potential differences in the relationship between interoceptive sensibility, mindfulness attitude, and focusing attitude by daily stress coping behaviors. A web-based survey was conducted with 300 men and women between the ages of 19 and 29 years across Japan, and the data of 139 participants (46%; 59 men, 80 women) who answered correctly to all the satisfaction items were analyzed. The results revealed that mindfulness attitude was associated with the continued placement of one's attention on the awareness of negative interoceptive sensibility. Focusing attitude was not associated with awareness of negative interoceptive sensibility. Moreover, there was a difference between the effect of a mindfulness attitude and a focusing attitude on the perception of negative interoceptive sensibility. The relationship between interoceptive sensibility, mindfulness attitude, and focusing attitude differed by the content of daily stress coping behaviors. Further investigations are needed the extent to which different mind-body approach interventions can enable people to improve their interoceptive sensibility, mindfulness attitude, and focusing attitude.

内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度およびマインドフルネスの関連（栗野）

Keywords: interoceptive sensibility, mindfulness, focusing attitude, trait anxiety, daily stress coping behaviors

