

つながるコンパッション CAFÉ

孤独を感じる人のための
コンパッション・フォーカスト・セラピー
研究報告

2025年3月

はじめに

社会とのつながりの中で、誰もが悩みや葛藤を感じる時があります。時には、“ひきこもり”や“不登校”といわれる社会的に孤立した状態を経験することもあります。また、孤立している人の助けになりたいと思っても、うまくいかないことがあります。コンパッションとは、自分や他者への慈しみの気持ちを意味します。コンパッションを育むことは、どうしてもできない状況に直面したり、不安な気持ちになったりして、孤独を感じるときでも、希望を見失わないでいられることにつながります。自分を批判する気持ちを緩和し、慈しみの心を育む心理療法であるコンパッション・フォーカスト・セラピーは、不安や抑うつ感を和らげたり、人との付き合いにおける困難感を減少させたりする効果があると報告されています。

そこで、私たちは、社会的孤立からの回復期にある人に対するコンパッション・フォーカスト・セラピーを参考にしたグループアプローチ「つながるコンパッション CAFE」の有効性を明らかにする研究を行いました。

つながるコンパッション CAFE とは

「つながるコンパッション CAFE」は、Arnold ら(2022)によるコンパッション・フォーカスト・セラピーの 12 モジュールをもとに、社会的孤立の経験者向けに工夫して作成したプログラムです。「つながるコンパッション CAFE」では、不登校・ひきこもり等の社会的孤立を経験した人が、対等な関係で語り合い、お互いに学び合う中で、自他への慈しみを育むことをめざします。

12セッション(80分/セッション)のグループプログラムを4日間(3セッション/日)実施しました。12セッションは、①社会不安と compassionate mind(慈しみの心)についての心理教育(ミニレクチャー)、②瞑想とイメージを用いた compassionate mind を育むためのエクササイズ、③参加者同士のリフレクション(振り返り)で構成されました。

Arnold, R., et al. (2022). *Compassion Focused Therapy Participant Workbook*. Routledge, New York.

研究の方法

ひきこもりや不登校等の社会的孤立の状態を経験し現在は支援機関に通所することが可能な回復期にある 18 歳以上の 10 名を対象に、「つながるコンパッション CAFE」への参加前後に、自己への慈しみ(セルフ・コンパッション尺度 12 項目短縮版(SCS; Self-Compassion Scale; 有光ら, 2016)、主観的孤独感(3 項目孤独感尺度; Igarashi, 2019)、不安(新版 STAI; 肥田野ら, 2000)、満足度(Client Satisfaction Questionnaire 8 項目版; CSQ-8J; 立森ら, 1999)について、アンケート調査を実施しました。得られたデータを集計し、実施前後の変化を比較しました。

有光興記, 青木康彦, 古北みゆき, 多田綾乃, 富樫莉子. (2016). セルフ・コンパッション尺度日本語版の 12 項目短縮版作成の試み. 駒澤大学心理学論集, 18, 1-9.

肥田野直, 福原真知子, 岩脇三良, 曾我祥子, Spielberger C. D. (2000). 新版 STAI マニュアル, 第 1 版, 実務教育出版, 東京, 4-16.

Igarashi, T. (2019). Development of the Japanese version of the Three-Item Loneliness Scale. *BMC Psychology*, 7:20, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0285-0>

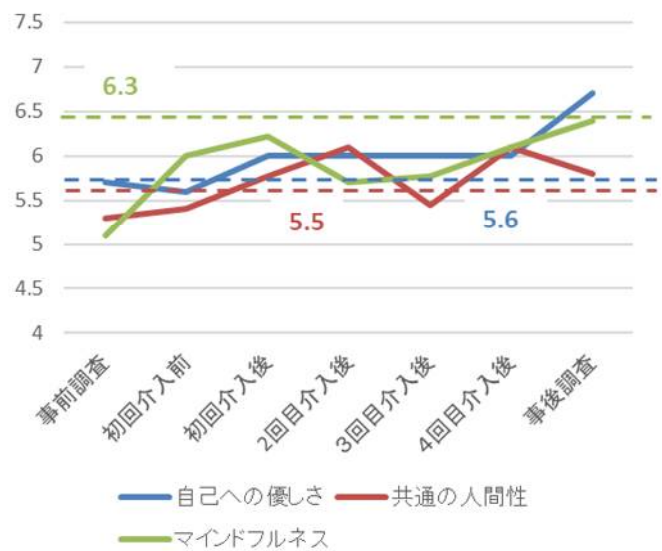
立森久照, 伊藤弘人. (1999). 日本語版 Client Satisfaction Questionnaire 8 項目版の信頼性および妥当性の検討. *精神医学*, 41(7), 711-717.

結果

- セルフ・コンパッション尺度(以下、SCS)の合計得点の平均は、参加前の事前調査時 32.0 点、4 日目の 12 セッション終了時は 38.9 点でした。高得点ほど、セルフ・コンパッション(自己への慈しみ)が高いことを示します。「つながるコンパッション CAFÉ」への参加後は、大学生の平均 35 点(有光ら、2016)よりも高い状態になりました。

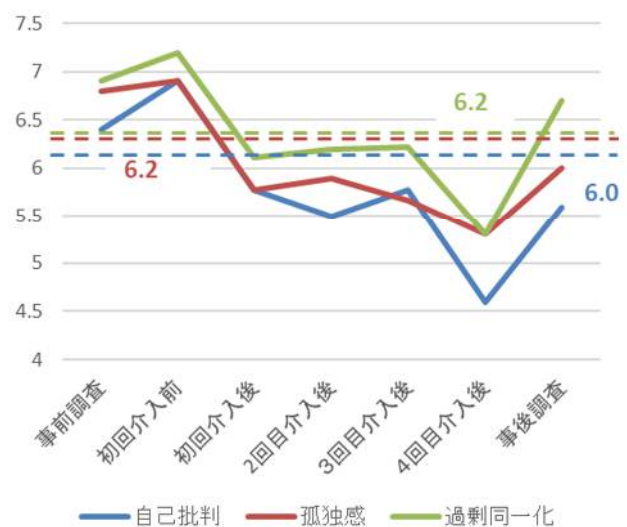
- セルフ・コンパッションの肯定的側面である「自己への優しさ」「共通の人間性(苦しみや失敗は誰でも経験すると考えること)」「マインドフルネス(今、ここに注意を向けること)」について、調査時点毎の SCS 合計得点の平均を右図に示しました。点線の数字は大学生を対象とした調査(有光ら、2016)での得点を示しています。「つながるコンパッション CAFÉ」への参加を通して高くなり、終了後も維持される傾向がみられました。

参加前後のSCS合計得点の平均値
(肯定的側面)



- セルフ・コンパッションの否定的側面である「自己批判」「孤独感」「過剰同一化(否定的な感情に気持ちが支配されること)」について、調査時点毎の SCS 合計得点の平均を右図に示しました。点線の数字は大学生を対象とした調査(有光ら、2016)での得点を示しており、得点が高いほど否定的側面が強いことを表します。否定的側面は、「つながるコンパッション CAFÉ」への参加を通して低下しましたが、終了 3 か月後の事後調査では再び高くなっていました。

参加前後のSCS合計得点の平均値
(否定的側面)



まとめ

社会的孤立からの回復期にある人に対するコンパッション・フォーカスト・セラピーを参考にしたグループアプローチ「つながるコンパッション CAFÉ」は、セルフ・コンパッション(自己への慈しみ)を向上させる効果が示唆されました。自分に優しくなること、苦しみや失敗は誰でも経験するものと考え、こと、「今、ここ」に注意を向けることは、少しずつ高まっていきました。また、自己批判、孤独感、否定的な感情に支配されることの低下は大きいですが、その気持ちを維持することは難しいと考えられました。

自分や他者への慈しみの気持ちを育むためには、継続的にコンパッションについて考えたり実践したりする機会に触れることが大切だと考えられました。

謝 辞

お忙しい中、ご協力下さいました皆さまに深く感謝申し上げます。この調査は、2024 年度 科学研究費補助金 基盤研究(B)「訪問と居場所による社会的孤立者援助ガイドライン及び普及プログラムの開発と効果検証」の一部として実施致しました。

報告書の内容、および、1 回/月 神戸市で開催している「つながるコンパッション CAFÉ」の情報は、「子どもと若者のこころのケアと看護」と題したホームページに掲載しております。



子どもと若者のこころのケアと看護

<https://capsychnurs.jp/>

研究者一覧

船越 明子	神戸市看護大学 看護学部
秋山 美紀	武蔵野大学 ウェルビーイング学部
宮本 有紀	東京大学大学院 医学系研究科
藤本 圭光	特定非営利活動(NPO)法人 神戸オレンジの会
だいすけ	そらにじひめじ

なお、本研究に関するご意見・ご感想につきましては、お手数ですが下記までお願い致します。

お問い合わせ先:

研究代表者: 船越 明子

神戸市看護大学

〒651-2103 神戸市西区学園西町3丁目4番地

TEL: 078-794-8080(代表)