

# タイプA行動傾向に対するマインドフルネス呼吸法の効果

○越川房子<sup>1</sup>・中山俊紀<sup>2#</sup>・前川真奈美<sup>3</sup>

(<sup>1</sup>早稲田大学・<sup>2</sup>東京都病院経営本部・<sup>3</sup>一橋大学学生相談室)

キーワード：マインドフルネス 呼吸法 タイプA行動

Effects of Mindfulness Breathing on Type A Behavior Pattern

Fusako KOSHIKAWA<sup>1</sup> and Toshinori Nakayama<sup>2#</sup> and Manami MAEKAWA<sup>3</sup>

(<sup>1</sup>Waseda Univ., <sup>2</sup>Office of Metropolitan Hospital Management, <sup>3</sup>Advising & Counseling room, Hitotsubashi Univ.)

Key Words: mindfulness, breathing, type A behavior pattern

## 目 的

欧米ではタイプA行動パターンが虚血性心疾患と関わることで報告されてきたが、日本における多目的コホート研究はこれを支持していない。しかし生活習慣に関しては、タイプA行動パターン群は、タイプB行動パターン群よりも、虚血性心疾患の危険因子である喫煙、多量飲酒、日常ストレスの保有率が高いことが認められている。タイプA行動パターンは最小限の時間で多くのことを成し遂げようとする状況に自らを置くことであり、慢性的なストレス状況にあるのは事実である。そのため、この行動特性が成果に結びついている間は、行動の成果による心理的昂揚がネガティブなストレス反応を緩和するが、成果が得られなくなると、タイプA行動傾向が少ないものよりネガティブなストレス反応が大きく増加する可能性が高い。またタイプAに関する生理的指標は、カテコラミン産生能、プロスタグランジン代謝、免疫グロブリン組成、リンパ球反応性などにおいて違いを示しているという報告もあり、タイプA行動傾向を状況に応じてコントロールできることは心身の健康に役立つと考えられる。

近年注目を集めているマインドフルネス瞑想は、ストレス対処技法として紹介されることも多いが、本質はアウェアネスの技法であり、自動操縦的な行動パターンやストレス反応に対する気づきを増して、状況に応じて自分の行動を主体的に選択する力を育成する。

本研究では、こうした力を育成するマインドフルネス瞑想が、タイプA行動パターン、特に敵意の表出のようなネガティブなストレス反応に有効であると考え、その効果について検討する。

## 方 法

1. 実験参加者の抽出：日本のタイプA行動評定尺度（瀬戸他, 1997）を実施し全体得点、敵意行動得点、完璧主義得点、日本のワーカホリック得点のすべてが平均以上であった25名を実験参加者とした。
2. 実験参加者：抽出した25名をランダムにマインドフルネス実験群13名（平均年齢20.62歳、SD=1.15）、統制群12名（平均年齢21.08歳、SD=0.95）に割り当てた。
3. 手続き：初回実験；pre質問紙として日本のタイプA行動評定尺度及び6因子マインドフルネス尺度（前川・越川, 2015）に回答を依頼し、続いて実験群はマインドフルネス呼吸法を、統制群は文章黙読を約10分間行い、内観をとった。1週間後実験；実験群のみ実施。疑問点の確認をし、マインドフルネス呼吸法を約10分間行った。その後、内観をとった。2週間後実験；実験群はマインドフルネス呼吸法、統制群は文章黙読を約10分間行った。その後、post質問紙として初回と同じ2つの尺度に回答を依頼し、内観をとった。

## 結 果

各指標について群×測定時点の2要因混合分散分析を行ったところ、すべての指標において、pre時点での群間に有意差は認められなかった。また群と測定時点の交互作用が認め

られたのは以下の指標であった。

### 1. 日本のタイプA行動評定尺度

敵意行動得点において群と測定時点の交互作用が0.1%水準で有意であった（ $F(1, 23)=19.04, p<.001$ ）。そこで単純主効果の検定を行ったところ、マインドフルネス実験群における測定段階の単純主効果のみが0.1%水準で有意であり、postの時点で低下していた（ $F(1, 23)=28.90, p<.001$ ）。

### 2. 6因子マインドフルネス尺度

自他不二の姿勢（ $F(1, 23)=9.28, p<.01$ ）、受容・自動的に反応しないこと（ $F(1, 23)=9.63, p<.01$ ）、今ここに存在すること（ $F(1, 23)=21.49, p<.001$ ）、描写（ $F(1, 23)=6.10, p<.05$ ）、気づき（ $F(1, 23)=17.25, p<.001$ ）の各因子において、群と測定時点の交互作用が0.1あるいは1%水準で有意であった。そこで単純主効果の検定を行ったところ、いずれの因子もマインドフルネス実験群における測定時点の主効果が0.1%あるいは1%水準で有意であり、post時点で増加していた（自他不二の姿勢（ $F(1, 23)=14.30, p<.001$ ）；受容・自動的に反応しないこと（ $F(1, 23)=32.69, p<.001$ ；今ここに存在すること（ $F(1, 23)=37.30, p<.001$ ）；描写（ $F(1, 23)=8.64, p<.01$ ）、気づき（ $F(1, 23)=32.85, p<.001$ ）。また受容・自動的に反応しないこと得点においては、post時点における群の単純主効果が1%水準で有意であり、マインドフルネス実験群で有意に得点が高かった（ $F(1, 23)=8.18, p<.01$ ）。

## 考 察

結果1より、2週間のマインドフルネスの実習によってタイプA行動の中でも“敵意行動”が有意に減少することが明らかとなった。使用した日本のタイプA行動評定尺度の“敵意行動”は「イライラすると人やものにあたる」などの攻撃的反応から構成されており、マインドフルネス瞑想によってこうした反射的反応が軽減されることが示唆された。他方“完璧主義”や“日本のワーカホリック”の得点には有意な差は認められず、「完璧にしないと気がすまない」「頼まれると断れない」など社会的にも評価される要素を含むものについては2週間の実習では変化しないことが示された。

結果2より、マインドフルネス実験群のみで“自他不二の姿勢”“受容・自動的に反応しないこと”“今ここに存在すること”“描写”“気づき”が向上していた。特に“受容・自動的に反応しないこと”のpost時点における群間差が有意であったことから、結果1の変化はマインドフルネスの中でもこの側面の向上とより関係する可能性が示唆された。

今後は、実験協力者の数を増やし、今回の結果の再現性および両者の因果関係についてさらに検討する必要がある。

## 引用文献

- 瀬戸他（1997）日本のタイプA行動評定尺度 心理評定尺度集（2001）サイエンス社 より引用  
前川・越川（2015）6因子マインドフルネス尺度（SFMS）の開発 健康心理学研究, 55-64.