

提出日： 2025 年 4 月 4 日

研究促進期間制度 研究実績報告書

所属学部・研究科	身分	氏名
文学部	教授	富田 拓郎

研究期間	以下1～4より、取得した研究機関を選択し、該当番号を右欄にご記入ください。
	1. 2024年4月 1日 ～ 2025年3月31日
	2. 2024年9月 1日 ～ 2025年8月31日
	3. 2024年4月 1日 ～ 2024年9月20日
	4. 2024年9月21日 ～ 2025年3月31日
活動報告	研究期間中に実施した研究活動を具体的にご記入ください。 海外活動補助費を受給した方は、海外活動の内容が分かるようにご記入ください。
	テーマ: 思春期から青年期における心理的支援、キャリア教育、メンタルヘルス、および心理的変数(セルフ・コンパッション、ボディ・イメージ等)に関する総合的研究
	1. 研究概要と目的
	本報告書は、2024 年度中央大学研究促進期間の申請者・富田拓郎の研究活動をもとに、思春期から青年期における心理的支援、キャリア教育、メンタルヘルス、および心理的変数(セルフ・コンパッション、ボディ・イメージ)に関する 4 論文の研究実績を総合的に整理し報告するものである。
	思春期から青年期は、身体的・心理的発達が著しく、進路選択や社会的自立といった重要な課題に直面する時期である。このライフステージにおいて、自己との向き合い方、他者との関係性、心の健康、将来展望といった複合的課題に対する支援の質は、個人のウェルビーイングや社会的適応に大きな影響を及ぼす。
	本報告書で取り上げる 4 本の論文は、以下の主題に沿って展開される。
	2.1. 心理療法家自身のセルフ・コンパッションの臨床的意義(理論的・実践的検討; 論文①)
	2.2. セルフ・コンパッション介入(MSC)の日本人対象における有効性検証(実証研究; 論文②)
	2.3. 中等教育におけるキャリア教育と心理的支援の連携可能性(教育制度・実践の考察; 論文③)
	2.4. 身体イメージに関する言語的相互作用(ボディ・トーク)の心理的影響(縦断調査; 論文④)
2. 本研究の詳細	
以下、順次各論文の詳細を報告する。(なお既刊の論文 PDF は申請者のresearchmap(https://researchmap.jp/tomitatakuro)においてアップロードされ全	

文閲覧可能である。)

2.1 論文①:セルフ・コンパッションは心理療法家に役立つのか? (『精神療法』(金剛出版)第50巻第2号, 2024)

○ はじめに

本論文では、心理療法家におけるセルフ・コンパッション(self-compassion)の意義とその実践的応用について、理論的背景と実証的知見を整理し、心理療法家自身の専門性やウェルビーイング向上への可能性を論じている。セルフ・コンパッションは、仏教における「悲無量心」に源流をもち、現代心理学では Neff らによって「自分への優しさ」「共通の人間性」「マインドフルネス」の3要素から成るとされる。これを育む心理教育プログラムとして、Neff と Germer による「マインドフル・セルフ・コンパッション(Mindful Self-Compassion, 以下 MSC)」が開発され、欧米を中心に研究と臨床応用が進んでいる。

○ セルフ・コンパッションと心理療法家

近年、心理療法家の治療的姿勢としてセルフ・コンパッションやマインドフルネスの重要性が注目され、Rogers の中核三条件(共感・無条件の肯定的関心・自己一致)に加え、治療的プレゼンス(therapeutic presence)や共鳴(resonance)といった概念が論じられるようになった。Germer や Geller の研究により、治療的プレゼンスは単なる面接技術を超えて、身体感覚やスピリチュアリティを含む複合的な「在り方」として捉えられている。

○ 治療的プレゼンスの意義

治療的プレゼンスとは、「今ここ」に意図的に注意を向け、評価せず、開かれた姿勢であることを指す。マインドフルネスとの違いとして、Geller らは治療的プレゼンスが「コンパッション」と「癒しの関係性」と不可分である点を強調する。また、面接中における身体感覚の重要性も指摘され、ポリヴェーガル理論など神経生理学的視座からも検討が進む。

○ 共鳴とフェルトセンス

心理療法家がクライアントと深くつながる際には、共鳴(resonance)という身体的次元での反応が重要となる。これはフォーカシングにおけるフェルトセンスの概念とも重なり、身体感覚を通じた共感的理解が治療同盟を強化する。心理療法家が自らの身体反応に気づきつつ、それを意識化するプロセスにはマインドフルネスとセルフ・コンパッションの実践が深く関与する。

○ セルフ・コンパッションの実践と効果

心理療法家自身がセルフ・コンパッションを育むことは、臨床的実践における多くの利点をもたらす。たとえば、バーンアウトや二次受傷の予防、自身の感情調整、面接外での自己ケアなどに貢献するとされる。Germer や Geller の研究では、セルフ・コンパッションが高いセラピストは共感的理解や治療的応答性が高いことが示されており、Neff と Germer (2018) の MSC ワークブックは、そうした資質の養成に資する実践的手段として紹介されている。

○ 臨床における MSC の応用

MSC は心理療法そのものではないが、セルフ・コンパッションを高める心理教育的アプローチとして有効であり、心理療法家のトレーニングにも応用されつつある。とくに、セラピスト自身が困難や自己批判に直面したときに、それに柔軟に対処できる力としてセルフ・コンパッションを用いることが注目されている。実際、研修やスーパービジョンにおいても MSC の要素が取り入れられつつある。

○ 今後の課題

セルフ・コンパッションの理論的基盤や実践的意義についての理解は深まっている一方で、日本における普及や研究は始まったばかりである。とくに、心理療法家を対象とした介入研究や教育実践に関するエビデンスは今後の蓄積が求められる。加えて、セルフ・コンパッションがクライアントへの共感や治療同盟の質にどう影響するかといった検討も必要である。

2.2 論文②: オンラインによるマインドフル・セルフ・コンパッション (MSC) 8 週プログラムの前後比較試験による効果 (投稿中論文 (現在審査中のため投稿誌は不記載))

○ 背景と目的

近年、自己への優しさを重視する心理的態度である「セルフ・コンパッション」は、ストレス耐性やメンタルヘルスの促進要因として注目されている。従来、自尊感情が高いことが好ましいとされてきたが、自尊感情は自己防衛的になりやすく、対人関係に否定的な影響を及ぼすことがある。そのため、より持続的で柔軟な適応を支えるセルフ・コンパッションの有用性が指摘されている。

本研究の目的は、セルフ・コンパッションを高めることを目的とした「マインドフル・セルフ・コンパッション (Mindful Self-Compassion: MSC)」プログラムのオンライン実施による心理的効果を、日本人成人を対象に前後比較で検証することである。

○ MSC プログラムの概要

MSC は Neff と Germer (2013) により開発された心理教育プログラムであり、一般成人と臨床群双方に適用可能なハイブリッド型プログラムである。週 1 回 2.5～3 時間×8 週に加え、半日の瞑想リトリートを含む構成で、参加者はマインドフルネスとセルフ・

コンパッションの練習を行いながら、自己批判への対処法や内なる優しさを育む方法を体験的に学ぶ。

プログラムには、フォーマルなプラクティス(実践;瞑想や呼吸法等)とインフォーマルなプラクティス(日常生活における手軽な実践)、体験の共有が組み合わされている。本研究では、Zoom によるオンライン実施が行われた。

○ 方法

参加者は民間団体主催の有料プログラムに申し込み、2 期(2021 年 10–11 月、2022 年 4–5 月)に分けて実施された。最終的に 13 名(平均年齢 49.31 歳、SD=12.19)が同意・参加し、下記の 3 時点で調査が行われた:

- プログラム開始前(T1)
- プログラム終了直後(T2)
- プログラム終了 6 ヶ月後(T3)

使用された心理尺度は以下の通り:

- 日本語版セルフ・コンパッション尺度(SCS-J)
- セルフ・コンパッション反応尺度(SCRS-J)
- 日本語版マインドフルネス傾向尺度(MAAS-J)

○ 結果

T1 から T2 の比較において、セルフ・コンパッション(SCS-J, SCRS-J)およびマインドフルネス(MAAS-J)の全てにおいて有意な向上が確認された。さらに、T3 の時点においてもこれらの改善が維持されており、MSC プログラムの効果が中長期的に持続していることが示された。

○ 考察

本研究の結果は、オンラインであっても MSC プログラムが有効に機能し、参加者のセルフ・コンパッションおよびマインドフルネス傾向の向上を促すことを示している。特に注目すべき点は、対面ではなくオンライン形式であっても同様の効果が得られることであり、COVID-19 以降の遠隔支援の必要性に応える成果といえる。

また、セルフ・コンパッションの変化が、抑うつ・不安などのネガティブな心理指標の軽減や、幸福感の向上に波及する可能性が過去研究からも示唆されており、今後はより多変量的な分析や対象拡大が求められる。

○ 意義と今後の課題

本研究は、日本語話者に対して実施された初のオンライン MSC 前後比較研究の一つであり、文化的背景に配慮したプログラム提供の意義が示された。実証的エビデンスの少なさが課題であった日本国内において、学術的および実践的貢献を果たすとともに、今後の拡張的研究(例:無作為化比較試験、多施設共同研究)の必要性も提起さ

れた。

なお本研究の追加データを本論文完成後、研究促進期間中までに収集し、概ねのデータ収集(およそ 40 名)を終えている。今後、追加データを含めた全データに関する再分析を行い、学会発表・論文投稿等を予定している。

2.3 論文③: 中学校・高等学校におけるキャリア教育とカウンセリング(教育相談)との融合可能性—最新の「学習指導要領」「キャリア教育の手引き」「生徒指導提要」からの考察— (『教職課程年報』(中央大学教職課程) 第 29 巻, 2024)

○ 背景と問題意識

本稿は、キャリア教育とカウンセリング(教育相談)の融合可能性を「学習指導要領」「キャリア教育の手引き」「生徒指導提要」といった近年の公的文書に基づいて検討したものである。

わが国のキャリア教育は、1999 年の中央教育審議会「接続答申」で初めて明確に言及されて以降、行政主導で変遷を重ね、学校現場には当惑や混乱ももたらしてきた。特にキャリア教育は、教育学や心理学のみならず、社会学や経済界の視点をも包含する包括的かつ発達的な視座を必要とする教育実践であり、教育相談との連携を視野に入れた検討が重要とされている。

○ キャリア教育の概念と課題

現在のキャリア教育は、「社会的・職業的自立に向け、必要な基盤となる能力や態度を育てることを通じて、キャリア発達を促す教育」と定義されている。かつての「職業指導」から大きく変化し、進路選択にとどまらず、個人の人生観や社会性、価値観の涵養を目指すものとなっている。

しかしながら、2023 年に文部科学省が公表した「キャリア教育の手引き」では、職場体験などの形式的実施にとどまるキャリア教育が多く見られ、実質的・発達の支援としてのキャリア教育の理解と実践が十分でないことが課題とされた。また、2002 年に示された「4 領域 8 能力」も誤解され、「例示」であるはずのモデルが形式化されすぎた点も問題とされた。

○ 教育相談・生徒指導との関連性

教育相談(スクールカウンセリング)領域では、2022 年 12 月に改訂された「生徒指導提要」において、キャリア教育と生徒指導の連携が明示的に位置づけられた。これまで両者は「訓育 vs 受容」という対立的枠組みで語られることもあったが、現在では「車の両輪」として統合的实践が求められている。

生徒指導の現場では、不登校、いじめ、性被害、虐待、自傷行為、貧困など多様かつ複雑な課題が顕在化しており、生徒のキャリア発達を支えるには、心理的支援と進路支援を統合した対応が不可欠である。

○ 融合の可能性と現場での障壁

キャリア教育と教育相談の融合には大きな可能性がある。例えば、自己理解や対人関係の支援、将来設計への伴走などにおいて、心理的支援の視点がキャリア発達を支える。しかし、現実には校内連携が十分でない場合も多く、制度的な分離や役割の曖昧さ、教員間の理解差などが障壁となっている。

また、「基礎的・汎用的能力(旧:4 領域 8 能力)」を育むための学校全体での取り組みも、未だ教科横断的連携や個別支援との接続が弱い傾向がある。こうした背景から、キャリア教育を全校的・全人的支援として再構築することが求められている。

○ 実践への示唆と今後の課題

融合的アプローチの鍵は、以下の3点にあると筆者は指摘する：

- ① 学校組織内での連携体制(校内ケース会議等)の構築
- ② 教師・カウンセラー双方が共通の目標を持つための研修機会
- ③ 教科指導とキャリア教育の接続を明確にするカリキュラム・マネジメント

また、心理学的知見(動機づけ理論、発達理論など)を踏まえた実践が、教育現場におけるキャリア支援の質を高めると期待される。

○ 結論

本稿は、キャリア教育と教育相談が理念上も実践上も「自己と社会との接点」を支える共通の目的をもつことを再確認し、それゆえに両者の融合の実践が思春期・青年期の教育支援において極めて重要であることを示した。今後は、制度上の連携だけでなく、心理支援職と教員の協働的な学びと実践が求められる。

2.4 論文④:日本人大学生におけるボディ・トークと身体不満の縦断的関連—日本語版 Body Talk Scale(BTS)を用いた検討—(“Body Image”(Elsevier, Science Direct), 51, 2024)

○ 研究背景

ボディ・トーク(body talk)とは自らの身体について他者と交わす言語的コミュニケーションを意味し、「ネガティブな脂肪に関する発話(fat talk)」「ネガティブな筋肉に関する発話(muscle talk)」「ポジティブな身体に関する発話(positive body talk)」の3種類に分類される。近年、このような会話が身体イメージの形成や摂食障害、自己評価に影響を与える重要な要因として注目されている。

しかし、日本においてはボディ・トークに関する研究が少なく、評価尺度としても「脂肪トーク尺度」に限られていた。そこで本研究では、Linら(2021)によって開発されたBody Talk Scale(BTS)の日本語版を作成・検証し、大学生を対象とした縦断調査を通して、各種ボディ・トークと身体不満との関連を明らかにすることを目的とした。

○ 研究目的

研究は以下の 2 つの目的をもって行われた。

- 研究 1: 日本語版 BTS の構成概念妥当性、信頼性(内的一貫性、再検査信頼性)を検討すること。
- 研究 2: ボディ・トークの実施頻度が、数週間後の身体不満の変化に予測的影響を及ぼすかどうかを縦断的に検証すること。

○ 方法と対象

- 研究 1(妥当性・信頼性検証)

日本の大学生(女性 203 名、男性 160 名)を対象に調査を実施。性別ごとに確認的因子分析(CFA)を行い、3 因子構造(fat talk, muscle talk, positive body talk)の適合度を検証した。また、他の心理尺度(身体不満、筋肉志向性、摂食障害傾向、自己肯定感など)との相関を通して構成概念妥当性を確認した。再検査信頼性については 2 週間間隔で 71 名の再調査データを取得した。

- 研究 2(縦断調査)

大学生女性 386 名、男性 216 名(平均年齢約 19.5 歳)を対象に、4 週間の縦断的調査を実施。T1(初回)におけるボディ・トークの傾向が、T2(4 週間後)の身体不満や身体イメージの理想と現実の乖離に与える影響を検討した。

○ 主な結果

- BTS 日本語版の妥当性

男女いずれのデータにおいても、当初想定された 3 因子モデルは許容可能な適合度を示した。また、ビファクターモデルの方がやや良好な適合を示し、構造妥当性が確認された。

- 信頼性

各下位尺度の内的整合性(Cronbach の α)はすべて.80 を超え、再検査信頼性も良好であった。

- 縦断調査の結果

女性において、ネガティブな脂肪トーク(fat talk)の頻度が高いと、4 週間後の「理想の身体」と「現実の身体」のギャップ(身体イメージの乖離)が増加した。一方、ポジティブなボディ・トークの頻度が高いほど、身体不満および身体イメージの乖離は減少した。男性においては、有意な縦断的関連は見られなかった。

○ 総合的考察

本研究は、日本語版 BTS の心理学的特性を確認した初の実証研究であり、ボディ・トークがとくに女性の身体不満の形成や維持に関与している可能性を示唆した。ネガティブなトークは、身体への否定的視点を強化し、理想とのギャップを拡大することで

	不満を増幅させる。一方、ポジティブなトークは、自尊心や身体受容感を高め、結果として身体不満を軽減する方向に働く。 また、女性に特有の社会的圧力やスリム志向の影響が fat talk に強く現れることが、今回の性差を説明する一因と考えられる。男性では筋肉志向や他の要因が優勢である可能性があり、より複雑な要因の交錯が示唆される。 ○ 意義と今後の課題 本研究の意義は、日本語話者を対象とした BTS の開発と初期妥当性検証、ならびに縦断データによる因果的関連の一端を示した点にある。将来的には、発話内容の質的分析や、対人関係への影響、自己イメージ変容との関連など、さらなる検討が必要である。また、教育現場やメディア・リテラシー教育の中で、ネガティブなボディ・トークを減らし、ポジティブな対話を促進する心理的介入の開発も期待される。
得られた研究成果について	上記の研究活動の結果、得られた研究成果についてご記入ください。 以上の 4 論文を通して、思春期・青年期を対象とする心理支援の実践や維持において、セルフ・コンパッションやボディ・イメージ等の心理的変数がいかに重要であるか、またキャリア教育と心理支援を接続する視点がいかに有効であるかが示された。 3. 総合的考察と今後の展望 本報告書で取り上げた 4 論文の研究成果は、いずれも現代的な心理社会的課題に対して、セルフ・コンパッションや自己理解・対人関係の質を高める視点からアプローチしようとするものであった。それぞれ異なる文脈(心理プログラム実践、中等教育、理論展望)において実施された研究であるが、共通して以下のような意義と示唆を得たと考えられる。 1) 心理支援者・教育者自身の「在り方」への関心 セルフ・コンパッションは、クライアント支援においてのみならず、支援者自身のプレゼンスや共鳴の質を高める心理的リソースとして機能する。心理療法家や教育者自身が「今ここ」に意識的にとどまり、身体感覚を伴って他者と向き合うための基盤として、今後も理論・実践の深化が望まれる。 2) オンライン時代の介入実践の可能性 MSC のオンライン実施における効果検証は、遠隔支援の時代における新たな展望を示した。地理的・身体的制約を超えたセルフ・ケア支援の可能性が広がる一方、適切なファシリテーションや文化的調整の必要性も浮かび上がった。 3) 学校教育と心理支援の協働可能性

	中高生を対象としたキャリア教育においては、発達の視点に加えて、個別の心理的支援や相談体制との連携が不可欠である。学習指導要領や生徒指導提要といった制度的枠組みの変化をふまえ、教育相談との融合的実践が「自立支援としてのキャリア教育」に新たな方向性をもたらす可能性がある。 4) 若者の身体イメージと社会的言説への介入 ボディ・トーク研究は、若者の身体イメージ形成における言語的相互作用の重要性を明らかにした。とりわけ女性においては、ネガティブな発言が身体不満や摂食問題と関連しやすく、ポジティブな語りの促進は心理的保護因子となり得る。今後はメディア・リテラシーや対人教育との連携が期待される。
今後の計画について	得られた成果を踏まえ、今後どのように研究を発展させる計画か、ご記入ください。 今後は、これらの研究成果をより実践現場に還元・展開していくために、教育者・心理支援職双方に対する心理教育、学校現場での導入モデル開発、エビデンスに基づいた継続的評価とそのための仕組みづくりが必要である。また思春期・青年期を含めたライフスパン全体を視野に入れた包括的な支援枠組みの構築が求められる。今後の研究計画において、こうしたテーマを順次、理論的、実証的に検討していく予定である。