

教員養成課程におけるセルフコンパッションを高める プログラムの効果および教育相談に与える影響

亀田 研

要 約

近年メンタルヘルスリテラシーとして注目が集まっているセルフコンパッションを教員養成課程にある大学生にプログラムを実施し、体験的に伝えた。プレポストデザインによる質問紙調査によって、プログラムの効果について検討した。その結果、セルフコンパッションおよび自尊感情に変化がみられた。また教育相談への影響については、仮想指導場面についての回答について分析し、セルフコンパッションが高まることによる児童生徒への教育相談への影響が確認できた。具体的には、児童生徒の心情理解および行動改善への意識が高まった。今後、教育現場へ生かしていくための条件の探求が課題である。

キーワード

セルフコンパッション メンタルヘルスリテラシー 教育相談 教員養成課程

1. はじめに

(1) メンタルヘルスリテラシーとは

メンタルヘルスリテラシーは、ヘルスリテラシーの概念（健康を高めたり、維持したりするのに必要な情報や支援を活用するための認知・社会的スキル）を心の健康に特化して「精神保健の向上、精神疾患の予防・早期発見・回復の土台として基本的に必要な力やスキル」として整理したものである（Kutcher et al. 2016）。メンタルヘルスリテラシーは、その人自身の対処能力や健康で快適な生活だけでなく、周りの人への支援にも繋がり、相互に助け合う社会の創造にも寄与すると期待される。

(2) セルフコンパッションとは

近年、セルフコンパッション（self-compassion）に注目が集まっている。セルフコンパッションとは、自分自身への思いやり（self-kindness）によって自身の苦しみを和らげ癒すことや、自分自身の欠点など至らない部分を人類に共通してみられる経験として受け止め（common-humanity）、批判せずに捉えること（mindfulness）を意味する（Neff, 2003）。具体的には、セルフコンパッションは自分への優しさといった情緒的反応、共通の人間性といった認知的な理解の仕方、マインドフルネスといった注意の向け方の大きく3つの要素から構成される（Neff, 2003）。有光（2014）は、この3つの要素を以下のようにまとめている。『自分へのやさしさは、苦しみに対して自分に養育するようにやさしい言葉をか

ける程度を測るもので、セルフコンパッションの中核となる。共通の人間性とは、人間とは本来周りの事象によって生かされている存在であることに気づき、周りと同化して苦しみを共有し緩和することのできる程度である。マインドフルネスとは、ある否定的な考えが頭に思い浮かんだときにそれにとらわれず、現実に行っていることに意識を集中させることができる程度である』有光（2014）。

(3) 本研究の目的

第一に、教員養成課程の大学生を対象としたプログラムを実施し、セルフコンパッションを体験的に伝え、プレポストデザインによる質問紙調査により、そのプログラムの効果について検討する。

第二に、教育相談への影響について、仮想指導場面についての回答について分析し、セルフコンパッションが高まることによる児童生徒への教育相談への影響を確認する。

2. 方法

調査協力者；調査協力者は、中部圏の大学1校の大学生4年生32名（男性22名、女性10名）であった。データの分析に当たっては、欠損値データのない30名を使用した。

調査時期；2023年10月、大学の講義前後に質問紙調査を実施、回収した。

尺度；以下の内容から構成される質問紙を実施した。

1. セルフコンパッション：セルフコンパッション尺度12項目短縮版（以下

SCS-J-SF）（有光他、2018）のSCS-J-SFを用いた。自分へのやさしさ（2項目）、自己批判（2項目）、共通の人間性（2項目）、孤独感（2項目）、マインドフルネス（2項目）、過剰同一化（2項目）の6下位尺度からなる。1. ほとんど全くそうしない、2. あまりそうしない、3. どちらともいえない、4. 少しそうする、5. ほとんどいつもそうするの5件法で回答を求めた。

2. 自尊感情尺度；内田智宏・上埜高志（2010）によって作成された、Rosenbergの自尊感情尺度を使用した。1. 強くそう思わない、2. そう思わない、3. そう思う、4. 強くそう思う、4件法で回答を求めた。

3. 場面想定法（自由回答）

問い；友達の悪口をSNSへ投稿してしまったA君へどう声掛けをしますか？（他の複数の生徒からA君が投稿をしたことは確認済み）

①どんな方針で声を掛けますか？（指導の狙い）

②どんな表情で、具体的にどのような言葉をかけますか？（具体的な指導）

③自由記述；生徒相談、生徒指導への意識、どんな点を工夫したか、どんな工夫をしていきたいか？

4. 指導意識（上記指導に対する指導の意識を独自項目で回答を求めた）。

①罰への意識が高い

②改善への意識が高い

③怒り、不満、不機嫌さを伴う

④失敗を過剰に恐怖し、失敗を回避させたい

⑤失敗を過剰に恐怖せず、成功への希

望を重視する

1. 全く当てはまらない、2. あまり当てはまらない、3. どちらとも言えない、4. やや当てはまる、5. とても当てはまる、以上5件法で回答を求めた。

手続き；心理教育として、自己批判をしないで、自分への優しさを与えることの大切さやその効果の説明と、セルフコンパッションのワーク (**Figure. 1**) を行い、介入の前後 (プレ・ポスト) で尺度の測定を行い、講義後に回収した。

倫理的配慮

調査は匿名であること、調査への協力は自由意思に基づくこと、質問紙の提出後も回答を撤回することができること、調査に回答しないことによって不利益を被ることはないことを口頭で説明した。

3. 結果と考察

(1) 量的分析

プレポストを独立変数、自尊感情、セルフコンパッション、各指導意識を従属変数とする対応のある t 検定を行った。その結果は **Table. 1** に示す。ワークの前後で測

定した結果、自尊感情の得点は、ワーク前の平均値が 28.23 であり、ワーク後の平均値が 29.63 となり、有意差が示された ($t=2.681$ 、 $p<.05$)。また、セルフコンパッションのワー

講義で実施したセルフコンパッションのワーク

事前課題；自分責め (自己批判) をすることがありますか？どんな内容でどう対処していますか？

説明；セルフコンパッションの三要素 (1. 自分へのやさしさ⇔自己批判、2. マインドフルネス⇔過剰同一化、3. 共通の人間性⇔孤独感)

ワーク 1 身体的セルフコンパッション；スージングタッチ (自分のどこに触れると落ち着くかを試してみよう)

ワーク 2 自分に優しい人物を想像で作る (出会ってきた人、友人、教師、キャラクター、動物等、自分が優しいと感じる人の雰囲気、話し方、どんなことを言いそうか記述する)

ワーク 3 自分への優しい声かけ；あいうえおワーク (「あ」から始まる言葉で、自分への優しい声かけを考えよう)

ワーク 4 慈悲の瞑想 (対立するグループの幸せを祈ることで相手視点の幸せが見える)

説明；教育相談、生徒指導への応用 セルフコンパッションの三要素 (1. 生徒へのやさしさ⇔生徒批判、2. マインドフルネス⇔過剰同一化、3. 共通の人間性⇔孤独感)

まとめ問題；今日学んだことを生徒相談、生徒指導にどのように応用しますか。

Figure. 1 講義中に実施したセルフコンパッションのワーク

Table. 1 自尊感情、セルフコンパッションおよび指導意識各項目の講義前後の平均値、標準偏差

	pre		post		差の検定	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	t値	p値 有意差
自尊感情	28.23	3.59	29.63	3.85	2.681	0.012 **
セルフコンパッション	38.17	6.75	41.00	7.11	2.096	0.045 **
指導意識						
1. 罰への意識が高い	2.83	1.12	2.50	1.28	-1.720	0.096 n.s.
2. 改善への意識が高い	4.30	0.95	4.43	0.86	1.161	0.255 n.s.
3. 怒り、不満、不機嫌さを伴う	2.53	1.07	2.23	1.22	-1.725	0.095 n.s.
4. 失敗を過剰に恐怖し、失敗を回避させたい	2.73	1.17	2.50	1.33	-1.070	0.293 n.s.
5. 失敗を過剰に恐怖せず、成功への希望を重視する	3.87	0.97	4.33	0.92	2.249	0.032 **

**5%水準で有意

ク前後の変化にも有意差が示された(38.17、41.00、 $t=2.096$ 、 $p<.05$)。この結果は、セルフコンパッションのワークが全体として効果があったことを示すものである。また、セルフコンパッションのワークによって自尊感情の変化も生み出すことが示された。

指導意識に関しては、多くの項目で変化が示されなかったが、5. 失敗を過剰に恐怖せず、成功への希望を重視するという項目に関しては有意差がみられた(3.87、4.33、 $t=2.249$ 、 $p<.05$)。

次に、セルフコンパッション尺度の各項目の平均値の変化を **Table.2** に示す。有意差が示されたのは自分へのやさしさ、共通の人間性、孤独感の3項目であった。自分へのやさしさ；自分のパーソナリティの好きでないところについては理解し、やさ

しい目で見るとしているという項目のワーク前後の変化に有意差がみられた(3.03、3.57、 $t=2.719$ 、 $p<.05$)。共通の人間性；自分自身にどこか不十分なところがあると感じると、多くの人も不十分であるという気持ちを共有していることを思い出すようにするという項目でも有意差が示された(2.37、2.90、 $t=3.002$ 、 $p<.01$)。最後に孤独感；自分にとって大切な何かに失敗したとき、自分の失敗の中でひとりぼっちでいるように感じる傾向があるという項目にも有意差が示された(2.83、2.37、 $t=-2.971$ 、 $p<.01$)。今回のワークによって、変化が生じた部分が限られたが、セルフコンパッションの概念の中核である自分へのやさしさと共通の人間性の項目に関して変化が生じた結果となった。マインドフルネスなど

Table.2 セルフコンパッション尺度 各項目の平均値の変化

	pre		post		差の検定	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	t値	p値 有意差
Self-Kindness						
7. 自分を経験しているとき、必要とする程度に自分自身をいたわり、やさしくする。	3.50	1.04	3.43	0.97	-0.284	0.778 n.s.
12. 自分のパーソナリティの好きでないところについては理解し、やさしい目で見るとしている。	3.03	0.93	3.57	1.01	2.719	0.011 **
Self-Judgement						
1. 自分自身の欠点や不十分なことについて、不満に思っているし、批判的である。	2.93	1.29	2.70	1.12	-1.191	0.243 n.s.
6. 自分のパーソナリティの好きでないところについては、やさしくできないし、いう	2.77	1.10	2.43	0.97	-1.439	0.161 n.s.
Common Humanity						
5. 自分自身にどこか不十分なところがあると感じると、多くの人も不十分であるという気持ちを共有していることを思い出すようにする。	2.37	0.85	2.90	1.00	3.002	0.005 **
10. 自分の失敗は、人間のありようの1つであると考えようとしている。	3.37	1.13	3.70	1.06	1.980	0.057 n.s.
Isolation						
8. 気分が落ち込んだとき、多くの人がおそらく自分より幸せであるという気持ちになる。	2.50	1.31	2.50	1.20	0.000	1.000 n.s.
11. 自分にとって大切な何かに失敗したとき、自分の失敗の中でひとりぼっちでいるように感じる傾向がある。	2.83	1.26	2.37	1.16	-2.971	0.006 **
Mindfulness						
4. 何かで苦しい思いをしたときには、感情を速やかなバランスに戻すようにする。	3.33	1.06	3.47	1.11	0.779	0.442 n.s.
9. 何か苦痛を感じるようになったとき、その状況についてバランスのとれた見方を	3.50	1.04	3.53	0.97	0.205	0.839 n.s.
Over-identification						
2. 気分が落ち込んだときには、間違ったことすべてについて、くよくよと心配し、こ	2.97	1.30	2.77	1.31	1.235	0.227 n.s.
3. 自分にとって重要なことを失敗したとき、無力感で頭がいっぱいになる。	2.93	1.34	2.83	1.44	0.392	0.698 n.s.

**5%水準で有意

は、1回のワークでは変化が難しいことという可能性が考えられる。

次に、自尊感情、セルフコンパッションと指導意識の相関関係について検討する。Table.3に結果を示す。ワーク前の自尊感情の高さと、失敗回避意識が負の相関(-.370)であり、ワーク後の自尊感情と失敗回避意識も負の相関(-.366)であった。また、自尊感情のワーク前後の変化量と改善意識に正の相関(.436)が示された。この結果は、自尊感情の低さと指導における失敗回避意識の高さが関連することを示し、教師の自尊感情が、生徒の指導や相談に関連することの一端を示しており興味深い。自尊感情の変化量と改善意識の相関に関しては、二つの因果関係の解釈の可能性が考えられる。生徒への改善意識が高いがゆえに、自分への改善意識が高く、自尊感情の変化が生じた可能性と、自尊感情が高まった結果、生徒の改善への視点が持てる可能性である。二つの解釈の可能性に関しては、今後検討を要する。

セルフコンパッションと指導意識の相関に関しては、ワーク前のセルフコンパッションとワーク前の失敗回避意識が負の相関(-.377)であり、ワーク後のセルフコンパッションと、ワーク後の罰意識と負の

相関(-.398)、改善意識と正の相関(.463)、失敗回避と負の相関(-.371)が示された。ワーク前後のコンパッションの変化量とワーク後の罰意識と負の相関(-.424)、失敗回避と負の相関(-.379)であった。この結果は、ワーク前のセルフコンパッションが高い状態であれば、失敗を回避させる指導をしない傾向を示している。このことは、自分に対してのやさしさが高い個人は、他者を指導する場合に、失敗を過剰に怖がらず、失敗させる寛容さを示している可能性が考えられる。このことは、自己への寛容さが他者を指導する際の寛容さにつながる一例となっている。ワーク後のセルフコンパッションと罰意識、失敗回避との負の相関は、セルフコンパッションが高いと罰や失敗回避が減少すると解釈することもできる。また、セルフコンパッションと改善意識との正の相関は、教員のセルフコンパッションが高いと生徒への改善意識が高まることを示す。

最後に、セルフコンパッションの変化量と罰意識、失敗回避との負の相関は、セルフコンパッションのワークによって生徒への指導が寛容さを増すことにつながったと解釈できる。

Table.3 自尊感情、セルフコンパッションと指導意識の相関係数

	前指導1 (罰)	前指導2 (改善)	前指導3 (怒り)	前指導4 (失敗回避)	前指導5 (希望)	後指導1 (罰)	後指導2 (改善)	後指導3 (怒り)	後指導4 (失敗回避)	後指導5 (希望)
前自尊感情	-0.17	-0.11	-0.23	-.370*	-0.06	-0.02	-0.18	0.04	-0.11	-0.08
後自尊感情	-0.19	0.22	-0.22	-.366*	0.12	-0.07	0.07	-0.05	-0.16	0.06
自尊感情変化量	-0.04	.436*	0.00	-0.03	0.24	-0.08	0.32	-0.13	-0.08	0.17
前セルフコンパッション	0.01	0.09	0.06	-.377*	0.06	0.05	0.15	0.30	0.03	0.05
後セルフコンパッション	-0.19	.377*	0.03	-0.29	0.10	-.398*	.463**	-0.06	-.371*	0.35
コンパッション変化量	-0.19	0.28	-0.02	0.06	0.04	-.424*	0.31	-0.33	-.379*	0.29

** 相関係数は1%水準で有意(両側)

* 相関係数は5%水準で有意(両側)

(2) 質的分析

次に、ワーク前後のセルフコンパッションの得点の変化と場面想定法での自由回答の学生の記述を抽出し、ワーク前後の指導への意識の変化を質的に検討する。Table.4 にワーク前後にセルフコンパッションが上昇したケースの指導の変化を示す。その結果、Case1 では、親とのルール作りという外的な環境づくりに焦点が当たっていた状態から児童生徒自身の内面の掘り下げへ焦点が移動していることが見て取れる。Case2 では、不特定多数が見る SNS の悪影響の指導から、児童生徒自身の不満の掘り下げおよび、その後の解決策の探究へと焦

点が変わっている。Case3 では、善悪やルールの提示から、児童生徒自身の内面の掘り下げへの移行が行われている。3 ケースともに、まず児童生徒の事情を傾聴し、理由を掘り下げるといった視点が共通している。このことは、セルフコンパッションのワークが児童生徒への指導、相談へ転移する可能性を示している。

次に、Table.5 にワーク前後にセルフコンパッションの得点が下降したケースの指導の変化を示す。Case4 では、ワーク前の状態でセルフコンパッションがかなり高い状態であり、児童生徒の行動の理由を聞くことが自然にできている。ワーク後においては、セルフコンパッションの得点が減

Table.4 セルフコンパッションが上昇したケースの指導の変化

	pre	post	
case1	1.指導の狙い 2.具体的な指導 3.自由記述	SMSに対する意識を自主的に改善させる 親とルールをつくる、SNSの使い方を丁寧に指導 本音の口からどのように改善していくか、問題点を考えさせて言うように心がける セルフコンパッション 29	おこらない 失敗を責め立てずやさしい言葉をかける 生徒の誤りや失敗を受け入れやさしい言葉をかけていきたい セルフコンパッション 48
case2	1.指導の狙い 2.具体的な指導 3.自由記述	不特定多数の第三者の目に留まるSNSの使い方に気をつけさせる A君は友達にどのような不満を抱いているのか深掘りする。他人を誹りで不満を持つことは間違っていないが、それを公算することは友達もA君も損をしてしまう。 不満や悪口を言っではいけないとするとストレスが発散できず、より大きな問題になる可能性がある。なので、SNS等の昔の日に書く場所以外を薦める セルフコンパッション 42	A君を肯定 友達に対する不満を聞く→どうすれば解決するか一緒に考える A君が何を望んでSNSに友達の悪口を投稿したのか考えること セルフコンパッション 62
case3	1.指導の狙い 2.具体的な指導 3.自由記述	友達への悪口をSNSに投稿してはいけないと伝える 怖い表情で怒る どうしてダメなのかを生徒に分からせる事が大事だと思うからそういう所を工夫した セルフコンパッション 36	怒るのではなく、優しい言葉をかける A君にも、SNSに投稿してしまった理由があるはずだから、誰ごなしに怒るのではなく、どちらかと言うところから、悪い事をした方法を教として指導するのではなく、どんな行動にも理由はあるはずだからそれを聞き出す セルフコンパッション 50

Table.5 セルフコンパッションが下降したケースの指導の変化

	pre	post	
case4	1.指導の狙い 2.具体的な指導 3.自由記述	なぜそのようなことをしてしまったかをよく、強い言葉を言わない かなしそうな表情で、なぜ悪口をSNSに投稿してしまったのか理由が分かるような質問をかける 一方的に教師がはなす、ちゃんと生徒側にも表現する場をあたえ、一緒に問題に対して考える所を工夫した。 セルフコンパッション 50	強く発言をしない、相手の表情や態度を見て声をかける かなしそうな表情で絶対してはいけない事を再確認し、もう二度としてはいけないことをわかせる。相手側の意見をしっかりと聞き だめな事はだめと確認させること。相手側の意見をよく聞く セルフコンパッション 37
case5	1.指導の狙い 2.具体的な指導 3.自由記述	二度としないようにする 表情は少し高揚な様(怒っている)、理由を聞き、対策を考える しかるだけでなく、改善策を促す セルフコンパッション 45	繰り返させない 自分がした事の何が良かったんかを確認させる セルフコンパッション 36
case6	1.指導の狙い 2.具体的な指導 3.自由記述	1最近の様子を聞く2事案の確認3記憶を聞く 優しい雰囲気、自分でどうするべきか考えます。何が良かったか見つけ出す 失敗から何を学びどう改善するかを考えさせ、実行に移す。 セルフコンパッション 45	緊張をとく 関係する、善悪の区別の記憶を一緒に考える 客観的にいかない、次はどの様にすべきか一緒に考える セルフコンパッション 37

少しているが、指導においては、毅然とした態度でルール提示が可能になっている。Case5においても、ワーク前にすでに高い状態であり、児童生徒への振り返りとその対策が立てられていたが、後半では、振り返りのみになっている。Case6でも元来、心情把握と対策について自然にできている。ワーク前後でセルフコンパッションが下降したケースは、ワーク前からセルフコンパッションが高い状態であり、Case4においては、児童生徒への思いやりだけでなく、外的ルールも提示しバランスが取れた形で指導できている。

最後に、Table.6 にセルフコンパッションの得点に変化しなかったケースの指導の変化を示す。Case7においては、罪の意識を持たせるなど、罰への意識や行動を責める傾向がみられる。このことは、自分に接するように児童生徒へも接している可能性が考えられる。Case8では、児童生徒自身の心情把握より、善悪を分かせるという視点が優先している。それにより SNS に A 君の悪口を書くという相手に痛みを与えるような行き過ぎた行動を起こそうとしている。Case9 では怒りという感情が全面にでており、生徒の心情把握に向かっていない。セルフコンパッションが低い場合は、自己へのやさしさが示せず、その傾向が生

徒指導、生徒相談へ転移される可能性が示された。

4. 総合考察と今後の課題

(1) 総合考察

本研究では、セルフコンパッションを教員養成課程にある大学生にプログラムを実施し、プレポストデザインによる質問紙調査により、プログラムの効果について検討した。本研究の目的は、第一に、教員養成課程の大学生を対象としたプログラムを実施し、セルフコンパッションを体験的に伝え、プレポストデザインによる質問紙調査により、プログラムの効果について検討すること、第二に、教育相談への影響について、仮想指導場面についての回答について分析し、セルフコンパッションが高まることによって、児童生徒への教育相談への影響を確認することであった。

その結果、ワークの前後において、セルフコンパッションおよび自尊感情に変化がみられた。また教育相談への影響については、仮想指導場面についての回答については、質的に分析し、セルフコンパッションが高まることによって、児童生徒への教育相談への影響が確認できた。具体的には、児童

Table.6 セルフコンパッションが変化しなかったケースの指導の変化

	pre	post	
case7	1.指導の狙い 2.具体的な指導 3.自由記述	罪の意識を持たせる 指導で「なんで悪口をSNSに書き込もうと思ったか」 A君の方に、何故SNSに悪口を書くことになってしまったのかを聞く セルフコンパッション 28	罪の意識を持たせる 指導でなんでSNSに悪口をあげようと思ったかを知る A君のSNSに悪口を書き込んだ理由から聞く セルフコンパッション 28
case8	1.指導の狙い 2.具体的な指導 3.自由記述	逆にSNSにA君のわるさを書く 英検で わからせたい。人として嫌なことはしない セルフコンパッション 36	生徒を責めない 話をさいてあげる 生徒を責めない。話をさく セルフコンパッション 36
case9	1.指導の狙い 2.具体的な指導 3.自由記述	怒り口調でA君が犯した罪の重さを伝える。 怒った表情でメンタルをえぐるような言葉をかける。 A君がやったことに対して罪の表情で事の重大さを伝える点を工夫した。 セルフコンパッション 39	怒った口調と優しい口調で指導 怒った表情で優しい言葉をかけながら指導 罪の表情で事の重大さを伝えるのも大事だが、時折、優しい口 セルフコンパッション 39

生徒の心情理解および行動改善への意識が高まったことが示された。

セルフコンパッションが教育相談や生徒指導に影響する理由としては、失敗したときの感情処理に効いている可能性が考えられる。宮川・谷口(2018)は、セルフコンパッションの高い人ほど、失敗からの学習可能性の信念が高く、失敗のネガティブ感情価および失敗回避欲求が低いことを示している。つまり、自己の失敗の感情処理がうまく、失敗回避をしないために他者の失敗に対しても、感情処理が有効にできる可能性が考えられる。

教員や教員養成課程にある学生が、セルフコンパッションを学ぶ意義は、教員自身が、自分自身を自責しないだけでなく、自分で自分を思いやる視点や、良いところも悪いところも認めて、自分自身を温かく励まし、今の自分にとって必要なことをする視点、他人との共通点を見つけ、安心感や他者とのつながりを感じる視点を得て、自分自身のメンタルヘルスを高めること、さらに児童生徒への指導や教育相談における態度へ転移していく可能性にあるといえる。

本研究では、ワークにより、自分自身にやさしくする練習を行った結果、教員養成課程の学生のセルフコンパッションの得点および自尊感情が高まった。さらに、生徒指導や教育相談が変化する可能性が示された。生徒指導や教育相談において、叱責や賞罰による指導や相談ではなく、児童生徒の心情把握を行い、受け入れたうえで、対策を立てていくためには、教師自身がセルフコンパッションを養う必要があると考える。そのため教員養成課程からセルフコン

パッションを高める試みを行うことに意義があると考ええる。

(2) 今後の課題

セルフコンパッションを伝える難しさ、個人差要因、現場での有効性の三点から今後の課題を述べる。

セルフコンパッションを伝える難しさについては、概念の説明の難しさや、セルフコンパッションの隣接概念である自己憐憫や身勝手との差異の説明が必要となる。セルフコンパッションを単なる甘やかしと捉えたと自分の失敗も成功も素直に見つめて、行動を改善することを励ます視点が欠如してしまう。誤解されたセルフコンパッションの概念を広めることはメンタルヘルスにとって逆効果になる可能性もある。

次に、セルフコンパッションの変化についての個人差に関しては、成育歴や文化差が考えられる。宮川・谷口(2016)は、日本文化に限定して、セルフコンパッションと文化的望ましさについて論じた際、「自己に厳しく接することが文化的に推奨される日本人にとって、セルフコンパッションに基づく自己との関わり方はネガティブに捉えられている可能性がある」と述べている。つまり、自分に厳しくすることが奨励される成育歴および文化では、セルフコンパッションが受け入れがたい可能性がある。教育の場面で考えると、どのような教育に関する経験の履歴があるかによってもセルフコンパッションへの捉え方は変わらう。

最後に、セルフコンパッションの現場での有効性に関しては、慎重に検討しなけれ

ばならない。生徒指導や教育相談のどのような事例に対してセルフコンパッションの考え方が有効であるのか、有効条件を見極めなければならない。自責しがちな完全主義的な児童生徒に対しては有効であると考えられるが、セルフコンパッションを甘やかすと捉えて反省を一切しない事例には有効に働くと考えにくい。今後、セルフコンパッションの生徒指導、教育相談における有効条件を探求していく必要がある。

5. まとめ

本研究では、教員養成課程にある大学生にセルフコンパッションに関するプログラムを実施し、プレポストデザインによる質問紙調査により、プログラムの効果について検討した。その結果、ワークの前後において、セルフコンパッションおよび自尊感情に変化がみられた。また教育相談への影響については、仮想指導場面についての回答について質的に分析し、セルフコンパッションが高まることによって、児童生徒の心情理解および行動改善への意識が高まるという教育相談への影響が確認できた。

今後の課題としては、セルフコンパッションの伝達に関して、セルフコンパッションの受容の個人差要因に関して、教育現場での有効条件について論じた。

教育現場で生きて働く知識にしていくために、教育課程で教えるプロセスや現場で働くプロセスまでを見据えた改善を日々行っていく必要がある。

以上のように、教職課程で新しい技法を取り入れ、今後必要とするニーズに対応できる教員を育てることは、新しい教職課程

において必要なことだと考える。

引用文献

有光興記 (2014). セルフコンパッション尺度日本語版の作成と信頼性、妥当性の検討 心理学研究、85、50-59。

有光 興記・青木 康彦・古北みゆき・多田 綾乃・富樫 莉子 (2018). 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。

宮川裕基・谷口淳一 (2016). セルフコンパッション研究のこれまでの知見と今後の課題――125――困難な事態における苦痛の緩和と自己向上志向性に注目して――、帝塚山大学心理学部紀要、5、pp.79-88。

宮川裕基・谷口淳一 (2018). セルフコンパッションが就職活動における不採用への対処に及ぼす影響の検討 社会心理学研究、33、103-114

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.

Kutcher S, Wei Y, Coniglio C: Mental health literacy: past, present, and future. *Can J Psychiatry* 61 (3): 154-158, 2016.

内田智宏・上埜高志 (2010). Rosenberg 自尊感情尺度の信頼性および妥当性の検討：Mimura & Griffiths 訳の日本語版を用いて 東北大学大学院教育学研究科研究年報、58 (2) 257-266