

アロマセラピーを用いたマインドフルネス体験の有効性

The Effectiveness of Mindfulness Experience Utilizing Aromatherapy

八城 薫¹, 大村 美樹子², 西堀 まゆ³, 森 賢美³, 長嶺 沙耶³, 志間 菜乃子³

¹大妻女子大学人間関係学部, ²大妻女子大学共生社会文化研究所, ³大妻女子大学大学院人間文化研究科

Kaoru Yashiro¹, Mikiko Omura², Mayu Nishibori³, Satomi Mori³, Saya Nagamine³, and Nanoko Shima³

¹Faculty of Human Relations, Otsuma Women's University

²Institute of Inclusive Society and Culture, Otsuma Women's University

³Graduate School of Studies in Human Culture, Otsuma Women's University

2-7-1 Karakid, Tama-shi, Tokyo, 206-8540 Japan

キーワード: マインドフルネス, アロマセラピー, SRS-18, TIPI-J

Key words: Mindfulness, Aromatherapy, SRS-18, TIPI-J

抄録

本研究の目的は、アロマセラピーとしてのバスソルトづくりワークをプログラムの中心に据えたマインドフルネストレーニング体験が、(1) マインドフルネスを高め、心理的ストレス反応を低減させるか、(2) マインドフルな心の状態の体験と理解に有効であれば、具体的にプログラムの中のどのような要素が有効であるか、を明らかにすることであった。調査対象者は、成人女性向け講座としてプログラムに参加した32名を対象に、3回のweb調査（事前調査、当日事前調査、事後調査）とインタビュー調査を実施した。分析の結果、講座前後でマインドフルネスに有意差はみられなかったが、心理的ストレス反応は事前調査、当日事前調査、事後調査の順に有意に低下した。またインタビューによる語りの分析からは、女性が興味を持ちやすいアロマに注目したこと、自身のためのバスソルトづくりというモノづくりの作業を取り入れたことによって、調査対象者は自然と五感への気づきの誘導に集中しやすくなり、マインドフルネスな心の状態への理解とその効果を実感したのではないかと考察した。

1. 問題

マインドフルネスとは、「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせず、とらわれない状態で、ただ観ること」と定義される。この定義における“観る”とは、見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れるといった五感による感覚と、それらによって生じる心の働きをも観る、としている（「日本マインドフルネス学会」による）。

我々の心は、放っておくと常に思考や感情、記憶などが自然と湧き上がり、それらがぐるぐると頭の中をめぐる続ける「自動操縦モード」という性質を持っている。これは人類進化の過程で獲得した生存のための適応的機能であり、現代においても変化の激しい社会の中で、知識や経験を活か

して柔軟に対応するための適応能力として役立つ（Mark and Danny, 2011）。しかしさまざまなことに思いを巡らせるとき、それらはどちらかといえば抱えている不安や悩み、苛立ちや怒りという、ネガティブな思考や感情がより多く出現しがちである（Killingsworth and Gilbert, 2010）。このようにさまよい続ける心の状態は、マインドワンダリングとよばれる。マインドワンダリングの状態は、考える脳（内側前頭前皮質）を疲労させ、ますます思考や感情のコントロールが難しくなるという悪循環をもたらす、最終的に心の健康、体の健康を損ねるようなストレスとなる。このようなマインドワンダリングな心の状態に気づき、マインドフルネスな状態にすることは、「今、ここ

の自分」に立ち戻り、心を落ち着かせることに役立つ（谷本，2024）。

マインドフルネスの効果は、うつ病や慢性疼痛といった心身の健康から、注意力・集中力の向上、自己洞察力の向上、感情調整、自尊心や主観的幸福感の増進などに役立つことが多くの研究により報告されているが、元 Google 社のチャンディー・メン・タン（2016）が、人材開発・育成プログラムとしてマインドフルネス瞑想を取り入れ、個人や組織の幸福、企業の生産性を向上といった成果を上げたことから、現在では多くの企業でマインドフルネスのトレーニングやワークショップが開催され、従業員のメンタルヘルス維持とウェルビーイングに貢献している（荻野，2020）。最近ではテレビや雑誌などでも特集が組まれたり、瞑想アプリも多くなっており、一般的にも浸透し、注目されつつある。

では具体的にマインドフルネスのトレーニングとはどのようなことを行うのか。マインドフルネス耳にしたことがある程度の人がイメージするのは、「座位や臥位の姿勢でじっとして呼吸法や瞑想を行うもの」「無になること」などであり、何となく退屈で難しいものと感じるかもしれない。またマインドフルネスの始まりは仏教瞑想の実践であり、座禅にもつながることから、何となく宗教的なイメージがあって抵抗感を持つ人も多だろう。さらに、宗教的な要素を除いて開発されたカバット＝ジン（Kabat-Zinn, 1990）のマインドフルネスストレス低減法（MBSR）をはじめとするトレーニングプログラムは、多くが8週間程度で構成されるプログラムであり、成果を上げるためにはある程度長期的にしっかり取り組み。その後も継続する必要がある。また参加には金額的にもハードルが高い。しかしながら、冒頭に述べたように、マインドフルネスは「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれない状態で、ただ観ること」「見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れるといった五感による感覚と、それらによって生じる心の働きをも観る」ことであり、行為自体は非常にシンプルである。マインドフルネスの機序を体験的に理解することができれば日常行っている行為を用いて、いつでも実践することが可能ともいえる。

そこで本研究では、マインドフルネスの機序を理解し、日常に取り入れやすくする体験として、

アロマセラピーを用いたマインドフルネストレーニングのプログラムを考案した。アロマセラピーは、植物から抽出した香り成分である精油（エッセンシャルオイル）を使って美と健康に役立てていく自然療法（植物療法）の1つである（「日本アロマ環境協会」「日本フィットセラピー協会」による）。アロマセラピーは、嗅覚や皮膚感覚を中心とする身体感覚（内受容感覚）に直接働きかける効果があり、これはマインドフルネスの「気づき」の体験に集中しやすくすると考えられる。脳の機能でいえば、認知制御や注意、意識の維持の機能（セイリエンスネットワーク）を活性化・促進する有効なツールと考えられる。本研究では上記のようなアロマセラピーの効果をもっと高める具体的なプログラムとして表1のような「バスソルトづくり」のマインドフルネスプログラムを講座として企画・実施した。

表1. アロマセラピーを用いたマインドフルネス体験プログラム

実施時期	体験内容
<講座前> 1週間～前日	マインドフルネスに関する動画視聴（オンデマンド；任意） ・マインドフルネスとは（約5分） ・マインドフルネスの歴史と効果（約2分） ・マインドフルネス～やりかた解説編～（約1分半） ・呼吸法（3分編，5分編，10分編）
<講座中> 導入	気づきのウォームアップ ・身体ストレッチ（緊張と弛緩） ・呼吸法（複式，通常） ・今の心身の状態を確認 講座中の過ごし方（マインドフルネス）の方法解説
<講座中> アロマセラピー実践中	バスソルトづくり ・動き：作業一つ一つをゆっくり意識的に行う ・嗅覚：自身の選んだアロマオイルに注意を向ける ・視覚：拡げたバスソルトをただ見る→興味を持って見る ・触覚：拡げたバスソルトを手のひらで触る，気になる一粒をつまんで触ってみる ・聴覚：バスソルトの音をただ聴く 周囲の音をただ聴く
<講座中> クロージング	完成したバスソルト（瓶）を眺め、思いを全体でシェア



図 1. 完成した参加者それぞれのバスソルト

このプログラムの特徴は以下の通りである。

まず、講座事態は「バスソルトづくり」というワークと其中で体験するマインドフルネス実践のみにし、マインドフルネスの概念や機序についての解説の時間は省いた。その分、本論文の共同研究者である大学院生が作成した1分半から5分程度にまとめたマインドフルネスの解説や実践動画を事前に配信し、オンデマンドでいつでも見られるようにした。そうすることで、講座中は実践に集中し、実践の中で理解を確認したり、生じた疑問を明らかにすることでマインドフルネスの理解が一層腑に落ちたものとなる、いわゆる反転授業の効果をねらった。なお、動画はYouTubeに上げ、講座後も公開していつでも見られるようにしているが（資料参照）、視聴を強制することはしていない。

次に「バスソルトづくり」という一つのワークを取り入れることで、マインドフルネスとは別にバスソルトの完成という作業目標を設けた点である。マインドフルネストレーニングをする上で初学者が陥るのが、「これで出来ているのか」といった、自分がマインドフルな状態になれているかどうか、誘導通りに出来ているのかどうか、という疑問や不安である。そのため1回限りのマインドフルネス講座を受けた場合、達成感を得られにくい。バスソルトの完成という別の目標に向かいながら、そこで生じるさまざまな感覚に注意を向けてみるトレーニングは、初学者には受け入れやすく、理解しやすいものと考えられる。また完成品を持ち帰ることは、わざわざ時間をかけて講座に出向いた達成感にもつながるかもしれない。

さらに「バスソルトづくり」には出来不出来はなく、自分のその時の感覚で香りを選び、作業自体も簡単であるため、良し悪しといった評価、不

安にとられずに進められる点もマインドフルネスのトレーニングに利点と言える。

ここまで述べてきたように、マインドフルな心の状態をコントロールできることは、激動の現代に生きる我々の心身のメンタルヘルス向上に大きく寄与するものと言えるが、マインドフルネスのトレーニングは「心の筋トレ」とも言われるように、継続することが不可欠である。そこで本研究では、一般の人がマインドフルネスを理解し、トレーニングをより効果的に促進・実践するため、アロマセラピーのワークとして「バスソルトの完成」というゴールを中心に据えたマインドフルネストレーニングプログラムを考案し、その体験が、(1) マインドフルネスを高め、心理的ストレス反応を低減させるか、(2) マインドフルな心の状態の体験と理解に有効であるか、有効であれば具体的にプログラムの中のどのような要素が要因であるか、を明らかにする。

モノづくりという作業の中でマインドフルネスの誘導を行うことで、日常の中のルーチンな作業の中に（例えば歯磨きや入浴、食器洗い、お掃除など）マインドフルネスのトレーニングの実践が可能であることに気づき、日常の中に取り入れたトレーニングで継続が可能になるのではないだろうか。

2. 方法

2.1. 調査対象者

調査対象者は、令和4年11月から令和5年12月の間に計6回実施された共生社会文化研究所の提案事業「女性のためのこころ・からだウェルネス講座～マインドフルな自分探し～」の中の一企画である「アロマセラピーを用いたマインドフルネス」の講座（各回最大6名）に応募・参加した27歳から66歳（ $M: 46.6, SD: 8.10$ ）までの成人女性34名であった。謝礼は講座受講料と講座の中で自身が作成したアロマバスソルトとした。

2.2. 調査実施期間

調査は、講座の開催された令和4年11月11日、同年11月28日（土）、令和5年6月29日（木）、同年7月13日（木）、11月9日（木）、12月2日（土）の各回の一週間前から実施当日までの間に、Googleフォームによる「事前調査」を行い、講座当日に「当日事前調査」「講座後調査」、および

「インタビュー調査」を実施した。

2.3. 調査方法

調査対象者には、講座開始一週間前までに研究協力のための説明書と同意書、同意撤回書、受講のガイダンス動画を配信し、講座前日までに研究説明の動画を視聴して、同意した上で講座当日までの間に「事前調査」に回答するよう求めた。署名入りの同意書は講座実施当日に回収した。講座当日には、Google フォームを用いた web 調査「当日事前調査」と「事後調査」に回答を求め、「事後調査」後には対面で一人7分程度の個別インタビューを行った。各調査とも回答者の識別は、研究責任者によってランダムに ID を割り当てられたものを用い、収集したデータからは個人が特定できないように行った。

2.4. 調査内容

本調査「事前調査」「当日事前調査」「事後調査」「インタビュー調査」の調査内容は、以下のとおりである。

(1) 事前調査

性格特性を測定する尺度：小塩・阿部・カトロニ (2012) の日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J) の 10 項目を使用した。教示文は「1 から 10 までのことばがあなた自身にどのくらいあてはまるかについて、「全く違うと思う (1 点)」「おおよそ違うと思う (2 点)」「少し違うと思う (3 点)」「どちらでもない (4 点)」「少しそう思う (5 点)」「まあまあそう思う (6 点)」「強くそう思う (7 点)」のうち、もっとも適切なものを選んでください。文章全体を総合的に見て、自分にどれだけ当てはまるかを評価してください。」とし、7 件法で回答を求めた。

マインドフルネスを測定する尺度：藤野・梶村・野村 (2015) の気づきと注意の程度に注目して開発されたマインドフルネス測定尺度 (MAAS) 15 項目を使用した。教示文は「下記の文章は、あなたが日頃体験するだろう出来事を表したものです。それぞれの体験がどの程度頻繁であるか、もしくは頻繁でないか、最もあてはまるものを選んでください。あなたが考える理想の体験ではなく、『実際の体験』を基に答えてください。」とし、回答は「ほとんど常にある (1 点)」「とても頻繁にある (2 点)」「やや頻繁にある (3 点)」「あ

まりない (4 点)」「めったにない (5 点)」「ほとんど全くない (6 点)」の 6 件法で回答を求めた。
ストレスを測定する尺度：鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野 (1997) の心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) 18 項目を使用した。教示文は「以下にあげる項目は、あなたのここ 2, 3 日の感情や行動の状態にどのくらい当てはまりますか。「全く違う (0 点)」「いづらかそうだ (1 点)」「まあそうだ (2 点)」「その通りだ (3 点)」のうち、もっとも当てはまるものを選んでください。」とし、4 件法で回答を求めた。

(2) 当日事前調査

ストレスを測定する尺度：事前調査で実施した鈴木ら (1997) の心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) 18 項目を使用した。

マインドフルネスの動画の視聴に関する質問：講座前日までの間、自由に視聴できるマインドフルネス講座 (動画視聴による実践) の頻度について、「毎日実践した」「ほぼ毎日実践した」「2～3日に1回程度実践した」「ほとんどできなかった」「まったくできなかった」の 5 件法で回答を求めた。さらに上述の回答に対して、「毎日実践した」「ほぼ毎日実践した」「2～3日に1回程度実践した」と回答した方には、その感想の自由記述を求めた。「ほとんどできなかった」「まったくできなかった」と回答した方には、その理由について回答を求めた。

(3) 事後調査

ストレスを測定する尺度：事前調査および当日講座前で用いた鈴木ら (1997) の心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) 18 項目を使用した。

マインドフルネスを測定する尺度：事前調査で用いた藤野ら (2015) の気づきと注意の程度に注目して開発されたマインドフルネス測定尺度 (MAAS) 15 項目を使用した。

意見・感想 (自由記述)

(4) インタビュー調査

「事後調査」への回答終了後に一人7分程度の半構造化面接を実施した。質問項目は以下のとおりである。

心身の変化に関する質問：「いまのお気持ちはいかがですか。スッキリした、モヤモヤしている、どちらでもない、の3つから選ぶとしたらどれに当たりますか。」と質問し、「どちらでもない」と回答した場合には、追って「どちらでもない、と

いうことは、具体的にはどんな感じですか」と簡単な言語化をうながした。

ワークへの取り組みに関する質問：「ワークに集中することはできたでしょうか」「マインドフルな感覚について、理解できたでしょうか」という2つの質問に対し、「はい」か「いいえ」で回答を求め、その回答に対して、該当するワークについての体験をたずねた。

意見：「今日の感想をひと言でおっしゃってください。」とたずね、自由に語ってもらった。

(5) 倫理的配慮

本研究は、大妻女子大学生命科学研究倫理委員会の承認を得て実施された(04-019)。また、調査に回答する前に、研究協力は自由意思であること、途中でも同意を撤回することができること、匿名性が確保されていることが確認された。

(6) 分析ツール

定量データの分析には統計ソフト HAD を用い、テキスト分析には KH Coder ver.3 を用いた。

3. 結果

3.1. 分析に用いたデータ数

34名の調査対象者のうち、「事前調査」「当日事前調査」「事後調査」すべてに回答した32名のデータを分析対象とした。

3.2. 使用した尺度の信頼性

本研究ではデータ数が少ないことから、因子分析による尺度の構造確認は実施せず、尺度の信頼性と得点分布の確認を行った。以下に結果を記述する。

(1) TIPI-J

TIPI-Jは、一因子が2項目で構成されているため、各因子の項目間の相関係数を算出した。その結果、「外向性」の2項目間で $r = -.361, p < .05$ 、「情緒不安定性」の2項目間で $r = -.581, p < .001$ 、「開放性」の2項目間で $r = -.492, p < .01$ 、「協調性」の2項目間で $r = -.435, p < .05$ 、「誠実性」の2項目間で $r = -.186, n.s.$ であった。「外向性」「情緒不安定性」「開放性」「協調性」では有意な負の相関が認められ内的整合性が認められたが、「誠実性」では内的整合性が認められなかった。

(2) MAAS

マインドフルネスの程度を測定する MAAS18 項目の信頼性を示す α 係数は、事前調査で α

$=.903$ 、事後調査で $\alpha = .943$ であり、いずれも十分な内的整合性が確認された。

(3) SRS-18

SRS-18の尺度全体および各下位尺度の信頼性を示す α 係数は、事前調査では全体が $\alpha = .919$ 、「抑うつ・不安」が $\alpha = .902$ 、「不機嫌・怒り」が $\alpha = .871$ 、「無気力」が $\alpha = .765$ であり、当日事前調査では、全体が $\alpha = .933$ 、「抑うつ・不安」が $\alpha = .870$ 、「不機嫌・怒り」が $\alpha = .851$ 、「無気力」が $\alpha = .827$ 、事後調査では、全体が $\alpha = .859$ 、「抑うつ・不安」が $\alpha = .682$ 、「不機嫌・怒り」が $\alpha = .771$ 、「無気力」が $\alpha = .782$ 、であった。いずれの地点で収集したデータにおいても十分な内的整合性が確認された。

(4) 基礎統計量

MAASとSRS-18の基礎統計量は後述の分析結果で示すため、ここではTIPI-Jの基礎統計量のみを示す(表2)。

3.3. 性格特性とマインドフルネス、ストレス反応の関係

今回の調査対象者の性格特性とマインドフルネス、ストレス反応の関係の特徴を確認するため、事前調査で測定されたTIPI-J、MAAS、SRS-18の尺度間相関を算出した。その結果(表3)、「外向性」と「無気力」との間に5%水準で有意な負の相関がみられ、「情緒不安定性」は「MAAS」得点との間に0.1%水準で有意な負の相関、SRS-18すべての尺度との間に0.1%水準で有意な正の相関がみられた。「調和性」は「MAAS」との間に5%水準で有意な正の相関、「不機嫌・怒り」の間に負の相関傾向がみられた。

3.4. 実施前後でのマインドフルネスおよびストレス反応の変化

図2は、事前調査と事後調査でのマインドフルネス測定尺度(MAAS)の得点の平均値(SD)を示したものである。変化を確認するため、事前と事後でのMAAS得点のt検定を行った。その結果、数値的に平均値の上昇はみられたものの、統計的に有意な差は認められなかった($t(30) = 1.04, n.s., d = 0.24$)。

表4は事前調査、当日事前調査、事後調査の3地点でのストレス反応(SRS-18)得点の平均値(SD)および検定結果を示したものである。今回の平均値について、鈴木ら(1997)による大規模調査の結果によれば、本尺度の成人女性($N = 847$)

表 2. TIPI-J の基礎統計量

変数名	N	平均値	中央値	標準偏差
外向性	32	4.59	4.50	1.42
情緒不安定性	32	4.58	5.00	1.51
開放性	32	4.34	4.50	1.32
協調性	32	5.42	5.50	1.02
誠実性	32	3.56	3.50	1.34

表 3. TIPI-J と MAAS および SRS-18 との相関係数 (N =29)

	MAAS	SRS-18			
		総合点	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力
TIPI-J					
外向性	-.043	-.191	-.063	-.103	-.367 *
情緒不安定性	-.597 ***	.702 ***	.719 ***	.480 ***	.686 ***
開放性	-.069	-.238	-.120	-.240	-.158
協調性	.361 *	-.233	-.038	-.320 †	-.292
誠実性	.274	-.182	-.262	-.052	-.189

注) *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$

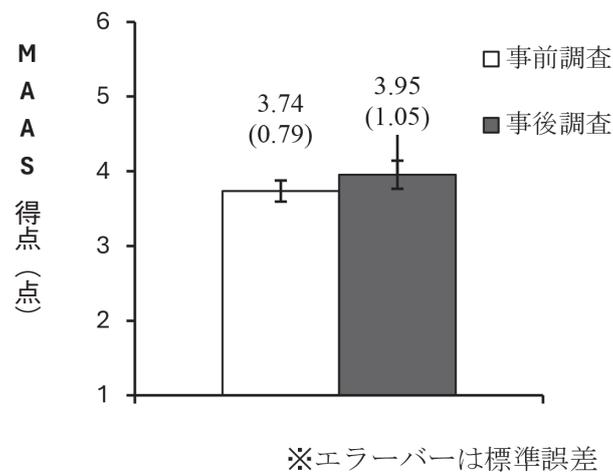


図 2. 事前調査と講座直後の MAAS 得点の平均値 (標準偏差)

表 4. 各調査時期別 SRS-18 の各尺度得点の平均値 (標準偏差)

		N	平均値	中央値	標準偏差	F値	多重比較の結果	偏 η^2
総合得点	事前調査	29	16.0	14.0	10.9		事前>当日**	
	当日事前調査	32	10.8	8.00	10.0	36.6 ***	事前>事後***	.566
	事後調査	32	2.7	1.00	4.0		当日>事後***	
抑うつ・不安	事前調査	30	4.67	4.00	4.56		事前>当日*	
	当日事前調査	32	3.00	1.50	3.84	21.0 ***	事前>事後***	.420
	事後調査	32	0.44	0.00	1.01		当日>事後***	
不機嫌・怒り	事前調査	31	4.39	3.00	4.14		事前>当日***	
	当日事前調査	32	2.66	1.00	3.38	25.2 ***	事前>事後***	.457
	事後調査	32	0.31	0.00	1.09		当日>事後***	
無気力	事前調査	32	6.53	6.50	3.90		事前>当日*	
	当日事前調査	32	5.19	4.50	3.82	34.6 ***	事前>事後***	.528
	事後調査	32	1.97	1.00	2.56		当日>事後***	

注) *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

の平均値 (標準偏差) は、総合得点が 15.81 (4.54)、「抑うつ・不安」が 5.79 (4.54)、「不機嫌・怒り」が 5.31 (4.54)、「無気力」が 4.48 (4.48) であり、今回の調査対象者をこの結果に照らすと、総合得点は先行研究の数値とほぼ同等のストレス反応値といえるが、「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」については今回の調査対象者はやや低い。一方で、「無気力」の得点は高めであった。

事前調査、当日事前調査、事後調査でのストレス反応尺度 (SRS-18) 得点の変化を確認するため、一要因分散分析を行った。その結果、SRS-18 の総合点およびすべての下位尺度において、事前調査>当日講座前>講座直後の順番で平均値が有意に低くなった。

3.5. 講座中のマインドフルネス体験の語り

講座のアロマバスソルト作成過程において、どのような場面でマインドフルネスな体験をしたか確認するため、講座直後に実施して得られた 29 名の個別インタビューの語りを分析した。

まず、『いまのお気持ちはいかがですか。スッキリした、モヤモヤしている、どちらでもない、の 3 つから選ぶとしたらどれに当たりますか。』の質問に対し、「スッキリした」と回答した人は、回答者 29 名中 25 名であった。「どちらでもない」と回答した人は 29 名中 3 名であり『具体的には

どんな感じですか』とたずねたところ、“静かな時間が持てた、自分の時間が持てたという感覚が強い” “スッキリでもモヤモヤでもない。ゆったりした、落ち着いた感じ” “まったくしている。とろんとしている。まどろみ。ハーブとアロマでリラックスしている。” といった回答が得られた。「モヤモヤしている」と回答した人は 29 名中 1 名であり、“ワークの途中で別の出来事が思い浮かんでしまったため” との回答であった。

ワークの取り組みに関する質問では、『ワークに集中することはできたでしょうか』『マインドフルな感覚について、理解できたでしょうか』という 2 つの質問に対し、「はい」か「いいえ」で回答を求め、その回答に対して、該当するワークについての体験をたずねた。これらの質問を通して語られた、集中できた体験やマインドフルネスを理解した体験内容について、その要因を分析するため、対応分析と共起ネットワークによる分析を実施した。なお分析には樋口耕一氏の開発したテキストマイニングソフト KH Coder を用いた。

図 3 は、対応分析の結果である。座標上の布置のまとまりと解釈可能性から、3 つのまとまりがあると解釈した。まず、第 1 象限・第 2 象限の成分 1 原点付近には、「呼吸」「誘導」「アロマ」「香り」「マインドフルネス」といった語が布置していたことから、“呼吸の誘導とアロマの香り” が

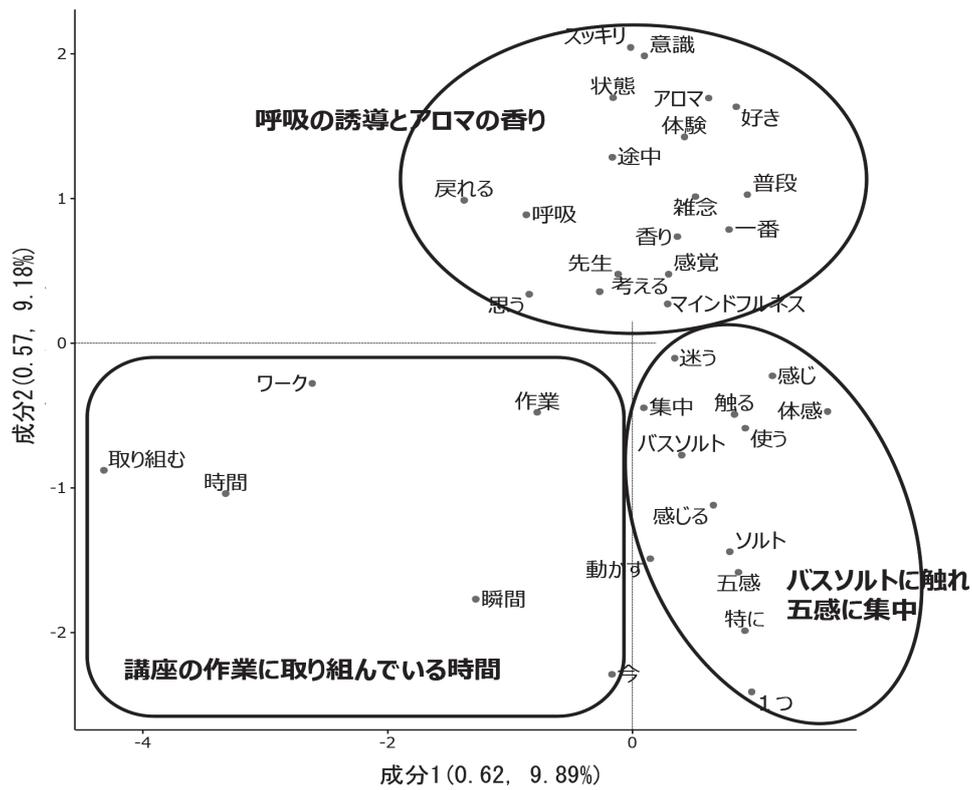


図3. マインドフルネスを体験できたと感じたワークや場面の語り (対応分析)

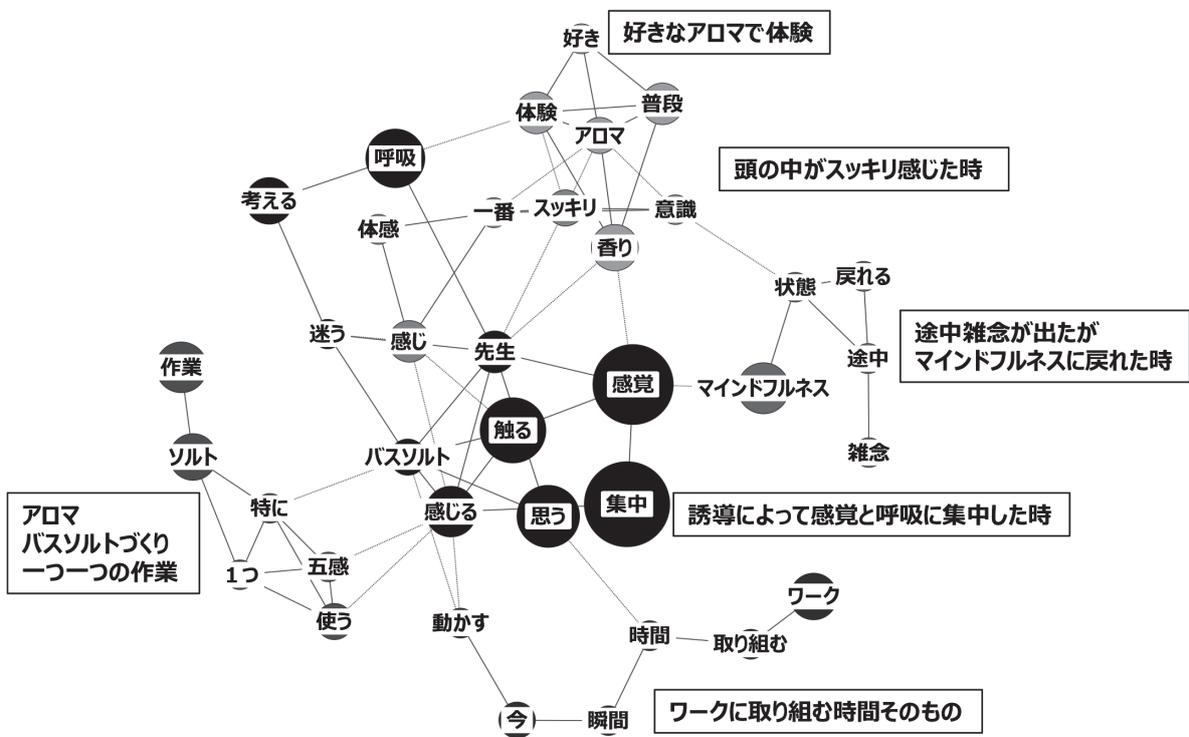


図4. マインドフルネスを体験できたと感じたワークや場面の語り (共起ネットワーク)

集中とマインドフルネスの理解に寄与していると解釈した。次に、第3象限には「ワーク」「作業」「取り組む」「今」「瞬間」といった語が布置していたことから、“**講座の作業に取り組んでいる時間**”が集中に寄与したと解釈した。最後に、第4象限には「ソルト/バスソルト」「五感」「触る」「感じる」「体感」「集中」といった語が布置しており、“**バスソルトに触れ、五感に集中**”するワークが集中できた体験であったと解釈した。

図4には、共起ネットワークによる分析の結果を示した。出現頻度の多い語ほど円が大きく、共に出現する共起関係にある語ほど線が実線で太く示されている。共起関係のまとまりは6つに分類されたため、それぞれについて、語の共起関係と語りの内容からワークへの集中とマインドフルネスを理解する体験要素を解釈し、命名を試みた。

まず出現頻度が多い中央に共起関係を示す部分は「感覚」「集中」「触る」「思う」「先生」「呼吸」などであり、“**誘導によって感覚と呼吸に集中した時**”と命名した。次に、図の上部には「アロマ」「香り」「普段」「好き」「体験」で共起関係を示した部分は、“**好きなアロマで体験**”と命名した。上記と少し重なるようにある「スッキリ」「一番」「体験」「意識」の共起関係は、“**頭の中がスッキリ感じたとき**”と命名した。図の右側部分の「マインドフルネス」「途中」「雑念」「状態」「戻れる」の共起関係は、“**途中雑念が出たがマインドフルネスに戻れたとき**”と命名した。図の左部分は「ソルト」「作業」「特に」「五感」「1つ」「使う」の共起関係のまとまりは、“**アロマバスソルトづくりの一つ一つの作業**”と命名した。図の下部分にまとまった「ワーク」「取り組む」「時間」「瞬間」「時間」「今」の共起関係は“**ワークに取り組む時間そのもの**”と命名した。

4. 考察

本研究の目的は、アロマセラピーのワークをプログラムの中心に据えたマインドフルネストレーニング体験が、(1) マインドフルネスを高め、心理的ストレス反応を低減させるか、(2) マインドフルな心の状態の体験と理解に有効であるか、有効であれば具体的にプログラムの中のどのような要素が要因であるか、を明らかにすることであった。

まず本調査において心理的ストレス反応得点

は、事前調査>当日事前調査>事後調査の順に有意に低下した。つまり本プログラムも他のマインドフルネストレーニングと同様のストレス低減効果が期待できることが示された。しかしながら、本プログラムは1回完結の体験プログラムであり、ストレス低減は一時的な効果であると考えられる。効果を持続させるには、プログラムで学んだマインドフルな体験を日常の中で意識的に取り入れられるかどうかによるだろう。調査対象者には、時期をおいて追調査し、どの程度マインドフルネス意識が日常に取り入れられているかを調査する必要がある。

マインドフルネス得点については、事前調査と事後調査の間に得点の差（事後調査でやや上昇）がみられたが、統計的な有意差はみられなかった。つまり結論としては「変化なし」である。マインドフルネスは、「心の筋トレ」とも言われるように継続的なトレーニングが必要とされる。したがって、こちらもストレス反応と同様に、調査対象者のその後を追調査してみる必要があるだろう。

今回のプログラムにおけるマインドフルネスな状態の体験と理解を促した具体的なワークについて、インタビュー調査で語られた内容からは、次のようなことが示唆される。

“誘導によって感覚と呼吸に集中した時”、“頭の中がスッキリ感じた時”、“途中雑念が出たがマインドフルネスに戻れた時”といった具体的体験は、他のマインドフルネスプログラムでも同様に体験される内容と考えられるが、“好きなアロマで体験”、“アロマバスソルトづくりの一つ一つの作業”、“ワークに取り組む時間そのもの”というこれらの要素は、アロマを利用することと「バスソルトづくり」という、本プログラム独自の効果といえる。

問題の章でも述べた通り、マインドフルネスのトレーニングは、座位の姿勢をキープする時間が長かったり、瞑想というワードと結びつくことで宗教的で怪しいものと捉えられたり、さらに心理療法の一つとして敷居が高いものと捉えられるなど、自身の心を整えるためのトレーニングとして始めるには、一般の人々にはとっつきにくく、未だにハードルが高いと感じられている可能性がある。しかしながら、マインドフルネスのトレーニングは日常の中で通常行っている行為を使ってト

レーニングを継続させることが可能である。今回のプログラムでは、マインドフルネス瞑想や呼吸法を中心的なワークにせず、女性が興味を持ちやすいアロマに注目したこと、自身のための「バスソルトづくり」という、モノづくりの作業を取り入れたことによって、自然と五感への気づきの誘導に集中し、マインドフルネスな状態や効果を感じ取ることができたのではないかと考えられる。

最後に、データ収集はしていないが、今回のプログラムでは、各自作成した、きれいに瓶詰めされたバスソルトを眺め、どのように感じるかをシェアする時間を設けた。その際「愛しい」「可愛い」「大事に飾って眺めたい」「自分のために使いたい」「家族みんなで使いたい」といったコンパッションを感じさせる発言がみられた。自分が好きなもの（今回は香り）で自分のために使うモノづくりという要素を取り入れることで、マインドフルネスの状態を体験しやすくなり、さらに作品への思いに気づくことによってコンパッションの高まりとその理解も促進させる効果があるかもしれない。

5. 引用文献

- チャンディー・メン・タン著 柴田裕之訳 (2016). サーチ・インサイド・ユアセルフー仕事と人生を飛躍させるグーグルのマインドフルネス実践法. 英治出版.
- 藤野正寛・梶村昇吾・野村理朗 (2015). 日本語版 Mindful Attention Awareness Scale の開発および項目反応理論による検討. パーソナリティ研究, 24, 61-76.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. NY: Delacorte. (春木豊 (訳) (2007). マインドフルネスストレス低減法 北大路書房)
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330 (6006), 932.
- Mark, W., and Danny, P. (2011). *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World*. Curtis Brown Group. (佐渡充洋・大野裕 (監訳) (2016). 自分でできるマインドフルネス——安らぎへと導かれる 8 週間のプログラム—— 創元社) 小塩真司・阿部晋吾・カトローニピノ. (2012). 日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J) 作成の試み. パーソナリティ研究, 21, 40-52.
- 日本アロマ環境協会. “アロマセラピーとは”. 公益社団法人日本アロマ環境協会 <https://www.aromakankyo.or.jp/basics/introduction/> (参照 2023-9-28).
- 日本フィットセラピー協会. “フィットセラピーとは”. 一般社団法人日本フィットセラピー協会. <https://japhy.or.jp/about/> (参照 2023-9-28).
- 日本マインドフルネス学会. “マインドフルネスとは”. 日本マインドフルネス学会. <https://mindfulness.smoosy.atlas.jp/ja> (参照 2023-9-28).
- 荻野淳也 (2020). マインドフルネスが最高の人材とチームをつくる—脳科学×導入企業のデータが証明!— かんき出版.
- 清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD: 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- 鈴木伸一, 嶋田洋徳, 三浦正江, 片柳弘司, 右馬埜力也, 坂野雄二 (1997). 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討. 行動医学研究, 4 (1), 22-29.
- 谷本拓郎 (2024). 6-4 自分を客観視するカーメタ認知力を高める— 八城薫 (編) 新・心理学を今に活かす. 教育情報出版, 79-81.

謝辞

本研究の調査にご協力いただきました調査対象者の皆様に心より御礼申し上げます。また、プログラム実施にあたり、場所とアロマセラピーの技術のご提供をいただきましたアンブラン 木下亜沙子氏に心より御礼申し上げます。

付記

本研究は、令和4年度から5年度の共生社会文化研究所提案事業としての助成を受けて実施された。

資料

- 講座の事前学習として作成したマインドフルネスに関する動画は以下の URL を参照。
大妻女子大学マインドフルネス研究会 YouTube <https://www.youtube.com/@user-un7is9sp2m>