

論 文

# 大学生におけるマインドフルネス尺度から見る 社交不安要因の分析に関する研究

山内美鈴<sup>1</sup>・古賀靖之<sup>2</sup>・平川忠敏<sup>2</sup>・有村達之<sup>3</sup>

(<sup>1</sup>社会医療法人芳和会 菊陽病院, <sup>2</sup>西九州大学, <sup>3</sup>九州ルーテル学院大学)

(平成29年9月29日受理)

## A Study on Factors of Social Anxiety Disorder from Five Faced Mindfulness Questionnaire of Students at a University.

Misuzu YAMAUCHI<sup>1</sup>, Yasuyuki KOGA<sup>2</sup>, Tadatoshi HIRAKAWA<sup>2</sup>, Tatsuyuki ARIMURA<sup>3</sup>

(<sup>1</sup>*Social Medical Corporation Howakai Kikuyo Hospital,*  
<sup>2</sup>*Nishikyusyu University,*  
<sup>3</sup>*Kyusyu Lutheran College*)

(Accepted September 29, 2017)

### Abstract

They have reported that the combination of medical therapy and cognitive-behavioral therapy (Cognitive Behavior Therapy : CBT) is the most effective in the treatment of Social Anxiety Disorder. In this study, we conducted a questionnaire survey for university students for the purpose of studying. As a result of having examined it using multiple regression analysis and the pass analysis of the covariance structure analysis model, we suggest that there can be a gender distinction in effect factor and that Describing (the language of the experience) may reduce society uneasiness to the man and woman. From these results, it is suggested that possibility of the reduction of the SAD symptom increases by being gathered after the process of other factors to the effect to Describing (the language of the experience) factor. It is guessed that it may lead to acquiring a feeling of control of the uneasiness by Describing (the language of the experience) being made.

Key Word : Social Anxiety Disorder 社交不安障害  
Mindfulness マインドフルネス  
Multiple Regression Analysis 重回帰分析  
Pass Analysis pass 解析

## I. はじめに

社交不安障害 (Social Anxiety Disorder: SAD) とは、他者によって注視されるかもしれない社交状況に関する著明または強烈的な恐怖または不安を抱くことを特徴とするものである (American Psychiatric Association, 2014)。Heimberg (2002) は、薬物療法と認知行動療法 (Cognitive Behavior Therapy: CBT) の併用が社交不安障害の長期的な治療効果の持続を考慮するうえで、最も有効であると指摘している。CBT の新たな流れであるマインドフルネスとは、様々な体験への価値判断をせず、価値や未来にとらわれず“今”という瞬間に意識を向けて注意を集中する心理状態のことである (Kabat-Zinn, 1990)。マインドフルネスはうつや不安などの心理的不適応と負の相関を示すこと (Keng, Smoski, & Robins, 2011)、社交不安とも負の相関を示すことが報告されている (山内, 2014)。

マインドフルネスの程度を測定する質問紙として、Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) 日本語版 (Sugiura, Sato, Ito, Murakami, 2012) がある。社交不安の程度を測定する質問紙である Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS-J) 日本語版 (朝倉ら, 2002) と FFMQ を使用してマインドフルネスと社交不安の関連性を調べた先行研究はあるが、FFMQ のどの下位尺度が社交不安と最も結びつきが強いのかという点については、未だ日本では明らかにされていない。

## II. 目的

本研究では、マインドフルネスのどの要素が社交不安に対して最も影響しているのかについて日本人の大学生・短期大学生を対象に質問紙法によって検

討を行う。また、社交不安障害は男女によって有病率等に異なる点がある。その為、本研究においてマインドフルネスの要素に性差による違いがあるのかを、加えて検討していく。

## III. 仮説

仮説1 : FFMQ の下位尺度である Nonreactivity, Nonjudging, Describing, Acting with awareness と LSAS の恐怖/不安感ならびに回避は有意な負の相関を示す。

仮説2 : FFMQ の下位尺度である Nonreactivity, Nonjudging, Describing, Acting with awareness のうちのいずれかの下位尺度が、最も強く LSAS に負の影響を与えている。

## IV. 方法

### (1) 対象者

西九州大学の大学生・短期大学生497名うち同意しないと申し出た学生・記入漏れのあった119名を除いた378名 (平均19.3歳, 標準偏差1.26, 範囲: 18歳-26歳)。

### (2) 手続き

本大学の講義終了後または講義開始時に時間設定を行い、その場で回答を求め回収する質問紙調査を行った。

### (3) 質問紙

1) Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) 日本語版:

Baer, Hopkins, Krietemeyer, Toney (2006) が開発したマインドフルネスの程度を評価する39項目の

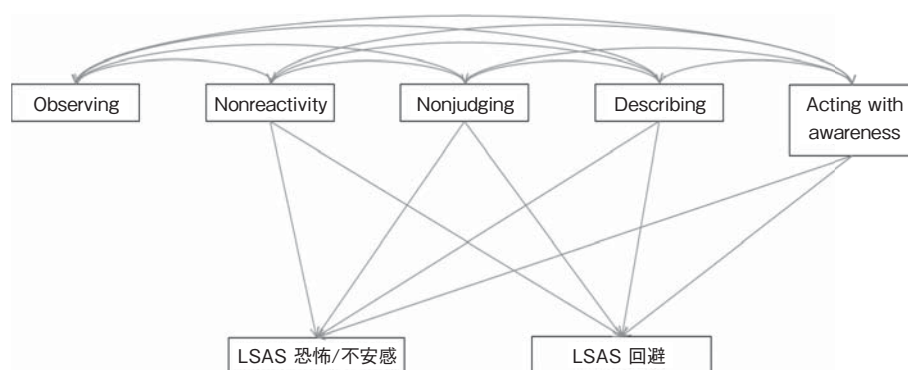


Figure 1. FFMQ と LSAS についての pass 図

質問紙である。5つの下位尺度から構成されている。本研究では Sugiura, Sato, Ito, Murakami (2012) が作成した FFMQ 日本語版を使用する。

(下位尺度の内容)

Observing (体験の観察) : 光や音, 食べ物などを口に入れたときの感覚に十分気付いていること。

項目例 : 髪に吹く風や, 顔に当たる日光などの感覚に注意を向ける。

Nonreactivity (体験に反応しない) : 自身の考えや感情に気付きながらも, 反応して何か行動を取るなどのことはしないこと。

項目例 : つらい考えやイメージが浮かんだとき, 大抵じきに気持ちが落ち着く。

Nonjudging (体験を判断しない) : 自分の感情や思考を不適切だとかこのように感じるべきではない, あるいは考えるべきではないなどと判断しないで, そのような感情や思考を持っていることを受け止めること。

項目例 : 不合理または不適切な感情をいだいたことで自分を責める。

Describing (体験の言語化) : 自分が考えていることや感じていることを言葉で表現できること。

項目例 : 自分の感情を表現する言葉を見つめるのが得意である。

Acting with awareness (注意を向けながらの活動) : 自分がしている活動に十分注意を向けていること。

項目例 : 何かをする時, 意識がどこかにそれて簡単に気が散る。(逆転項目)

2) Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS-J) 日本語版 :

社会的状況での不安と回避の程度を測定する24項目の質問紙である。朝倉・井上・佐々木・佐々木・北川・井上・傳田・伊藤・松原・小山 (2002) が作成した日本語版を使用する。恐怖感・不安感の程度を, 0 (全く感じない) ~ 3 (非常に強く感じる) の4段階, 回避の程度を0 (全く回避しない) ~ 3 (確率2/3以上または100%回避する) の4段階で評価する。

#### (4) 分析

質問紙調査の結果に対し, IBM SPSS Statistics 23にてt検定とピアソンの相関分析を行った。FFMQ

とLSASに相関が認められたことを確認し, FFMQからLSASに対する影響力を確認するためにIBM SPSS Statistics 23にて重回帰分析を行った。その後IBM AMOS 23を用いて共分散構造分析モデルによるpass解析を行い, 因果関係の確認を行った。

#### (5) 倫理的配慮

西九州大学倫理委員会の倫理規定に基づいて研究を行った。

## V. 結 果

尺度の内的整合性を確認するためにcronbachの $\alpha$ 係数をSPSSを用いて算出した。その結果, 「Observing」が.729, 「Nonreactivity」が.601, 「Nonjudging」が.844, 「Describing」が.833, 「Acting with awareness」が.757, 「LSAS恐怖/不安感」が.929, 「LSAS回避」が.925と概ね高い値を示した。

性差の検討を行うために, FFMQとLSASの各得点について, 男女別の平均値とSDを算出し, t検定を行った。その結果, FFMQの下位尺度であるNonjudgingとDescribingにおいて性差が認められた。Nonjudgingでは女性の方が( $t(376) = -1.38, p < .05$ ), Describingでは男性の方が( $t(376) = .97, p < .00$ )有意に高い得点を示した。上記の2つ以外では, 性差は見られなかった。Table 1にその結果を示した。

#### (1) FFMQとLSASの相関結果

##### 1) 被験者全体について

FFMQとLSASとの関連性を検討するために被験者全体で相関係数を算出した(Table 2)。FFMQの下位尺度であるNonreactivity( $r = -.111$ ), Acting with awareness( $r = -.104$ )は5%水準で, Nonjudging( $r = -.252$ ), Describing( $r = -.333$ )1%水準でLSASの恐怖/不安感と有意に負の相関を示していた。

FFMQの下位尺度であるNonjudging( $r = -.208$ ), Describing( $r = -.350$ )は1%水準で, Acting with awareness( $r = -.126$ )は5%水準でLSASの回避と有意に負の相関を示していた。

FFMQの下位尺度であるObserving( $r = .082, .033$ )はLSASの恐怖感/不安感と回避, Nonreac-

Table 1. FFMQ と LSAS における性差

	男性 (N=120)		女性 (N=258)		t 値	
	平均	SD	平均	SD		
LSAS 恐怖／不安感	1.24	.62	1.31	.61	-.95	n.s.
LSAS 回避	1.06	.57	1.13	.63	-.95	n.s.
FFMQ Observing	2.86	.62	2.79	.62	1.00	n.s.
FFMQ Nonreactivity	2.91	.49	2.71	.49	3.74	n.s.
FFMQ Nonjudging	2.90	.78	3.02	.67	-.14	*
FFMQ Describing	2.90	.84	2.81	.58	.97	***
FFMQ Acting with awareness	3.13	.63	3.38	.53	-.39	n.s.

\* $p < .05$ , \*\*\* $p < .001$ 

Table 2. 被験者全体における FFMQ と LSAS の相関分析結果

	FFMQ				
	Observing	Nonreactivity	Nonjudging	Describing	Acting with awareness
LSAS 恐怖／不安感	.082	-.111*	-.252**	-.333**	-.104*
回避	.033	-.079	-.208**	-.350**	-.126*

N=378, \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ 

tivity ( $r = -.079$ ) は LSAS の回避と有意な相関は見られなかった。

これらの結果は、筆者の先行研究とほぼ同じ相関結果が示されたと言える。Acting with awareness (注意を向けながらの活動) のみが先行研究では相関が示されなかったが、サンプルサイズの問題であったため、本研究の相関結果からそれが証明されたと言えるだろう。また、Nonreactivity (反応しないこと) が LSAS の回避に有意な相関は見られなかったが、相関の方向自体は仮説と一致した負の相関であった。

## 2) 性差について

男女における相関のパターンの違いについて検討した。FFMQ と LSAS との関連性を検討するために男女別で相関係数を算出した (Table 3)。結果は、男女でやや相関のパターンが異なっていた。

女性では、FFMQ の下位尺度である Observing ( $r = .167$ ), Nonjudging ( $r = -.303$ ), Describing ( $r = -.296$ ) が 1% 水準で、Acting with awareness ( $r = -.136$ ) が 5% 水準で LSAS の恐怖／不安感と有意に負の相関を示していた。また、FFMQ の Observing のみ正の相関を示していた。次に、FFMQ の下位尺度である Nonjudging ( $r = -.258$ ), Describing ( $r = -.297$ ) が 1% 水準で、Acting with awareness ( $r = -.129$ ) が 5% 水準で LSAS の回避と有意に負の相関を示していた。FFMQ の下位尺度である Observing ( $r = .094$ , n.s.) は LSAS の回避、Non-

reactivity ( $r = -.005$ , n.s.) は LSAS の恐怖／不安感と回避と有意な相関は見られなかった。

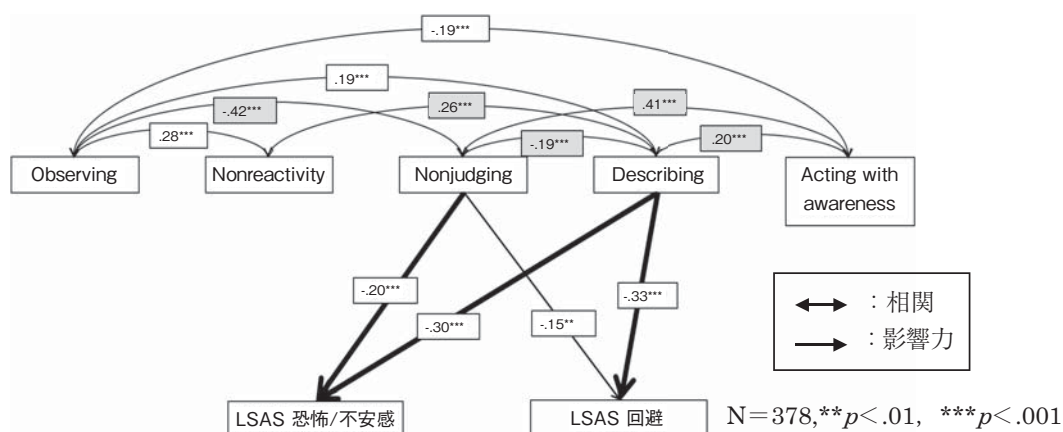
男性では、FFMQ の下位尺度である Nonreactivity ( $r = -.311$ ), Describing ( $r = -.394$ ) が 1% 水準で、Nonjudging ( $r = -.174$ ) が 5% 水準で LSAS の恐怖／不安感と有意な負の相関を示していた。また、FFMQ の下位尺度である Nonreactivity ( $r = -.228$ ), Describing ( $r = -.457$ ) が 1% 水準で LSAS の回避と有意な負の相関を示していた。FFMQ の Observing ( $r = -.071$ ,  $-.102$ , n.s.), Acting with awareness ( $r = -.081$ ,  $-.162$ , n.s.) は LSAS の恐怖／不安感と回避、Nonjudging は LSAS の回避と有意な相関は見られなかった。

これらのことから、男女別で結果を見た場合、相関のパターンがやや異なっていることがわかった。女性の場合、自身の体験を観察している人 (Observing) ほど、不安感・恐怖感を感じる場面が少なく、また、自分がしている活動に十分注意を向けている人 (Acting with awareness) ほど、不安感・恐怖感を感じる場面やそういった場面を回避することが少ないということが言えるようである。これに比べて男性の場合、自身の体験や感情に気付いていながらも反応して何か行動を取るなどのことをしない人 (Nonreactivity) ほど、不安感・恐怖感を感じる場面やそういった場面を回避することが少ないということが推測される。男女ともに共通している点は、自身の体験に判断を下さずありのままに受け止める

Table 3. 男女別における FFMQ と LSAS の相関分析結果

	FFMQ				
	Observing	Nonreactivity	Nonjudging	Describing	Acting with awareness
女性 (n=258)					
LSAS 恐怖/不安感	.167**	-.005	-.303**	-.296**	-.136*
回避	.094	-.005	-.258**	-.297**	-.129*
男性 (n=120)					
LSAS 恐怖/不安感	-.071	-.311**	-.174*	-.394**	-.081
回避	-.102	-.228**	-.124	-.457**	-.162

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$



人 (Nonjudging)・自身の体験を言語化できる人 (Describing) ほど, 不安感・恐怖感を感じる場面やそういった場面を回避することが少ないということである。

(2) 被験者全体における FFMQ が LSAS 恐怖/不安感・回避に及ぼす影響について

重回帰分析ならびに pass 解析の結果 (Figure 2), FFMQ 下位尺度である Nonjudging ( $r = -.20, -.15$ ) が 0.1% 水準・1% 水準で LSAS の恐怖/不安感・回避に有意な負の影響を示しており, Describing ( $-.30, -.33$ ) が 0.1% 水準で LSAS の恐怖/不安感・回避に有意な負の影響を示していた。

この結果から仮説 2 は支持され, 自分の考えや感情を不適切などと判断しないこと (Nonjudging)・感情を言葉に出来ること (Describing) が, SAD の症状を低減させる可能性があることが示唆された。

(3) 男女別における FFMQ が LSAS 恐怖/不安感・回避に及ぼす影響について

重回帰分析ならびに pass 解析の結果 (Figure 3)・

4), 男性においては, FFMQ の下位尺度である Nonreactivity ( $-.26, -.17$ ) が 1% 水準・5% 水準で LSAS の恐怖/不安感・回避に有意な負の影響を示しており, また, 同様に Describing ( $-.36, -.44$ ) が 0.1% 水準で LSAS の恐怖/不安感・回避に有意な負の影響を示していた。

これらの結果から, 性別によって SAD の低減に影響を与えている要因が若干異なるということが示された。男性においては Nonreactivity (反応しないこと), 女性においては Nonjudging (判断しないこと) が, それぞれ LSAS の低減に影響を与えていたことが示唆された。

VI. 考 察

(1) FFMQ と LSAS の相関結果について

1) 被験者全体について

相関分析の結果, FFMQ と LSAS は仮説 1 と一致して負の相関を示しており, 仮説 1 は支持されたと考える。このことから, マインドフルな状態であることは, SAD の症状を低減させる可能性がある

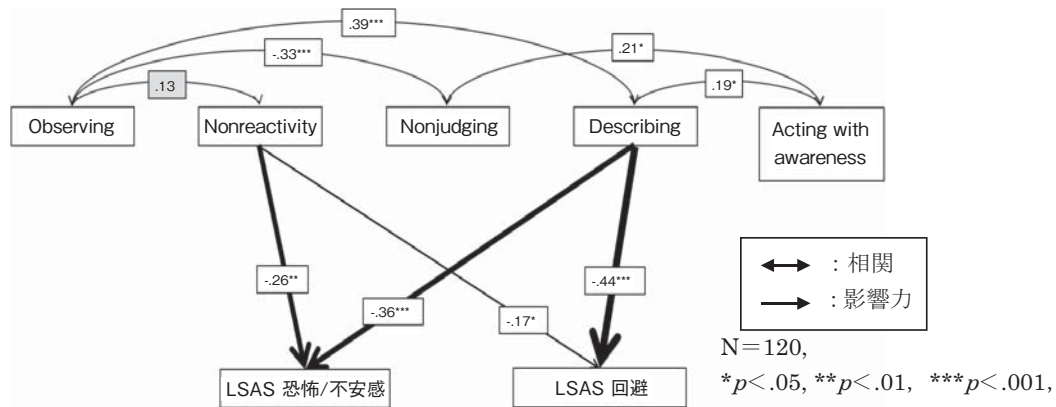


Figure 3. 男性における LSAS 恐怖/不安感・回避に対する pass 図

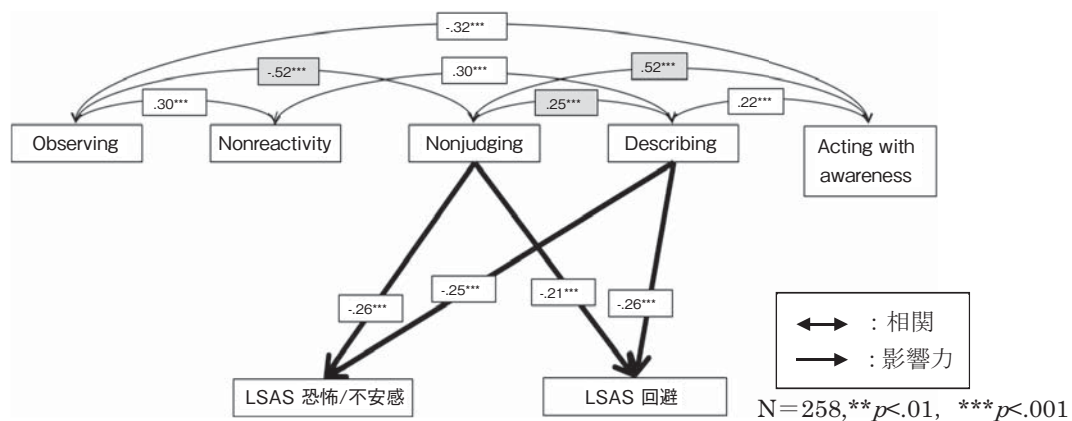


Figure 4. 女性における LSAS 恐怖/不安感・回避に対する pass 図

ことを示唆している。以下に、筆者の先行研究との相違点と同意点について検討する。

まず、LSAS の恐怖/不安感・回避と有意差が示された Acting with awareness (注意を向けながらの活動) との相関について検討する。筆者の先行研究 (山内, 2014) では有意な結果が得られなかったが、本研究では相関のサイズは小さいが有意な結果が得られた。このことは、筆者の先行研究で考えられていた「サンプルサイズの問題」という点が影響していたということが強く予想される。

次に、LSAS の恐怖/不安感・回避と有意な相関が示されなかった Observing (体験の観察) との相関について検討する。Observing (体験の観察) が否定的感情と負の相関を示さないことは、筆者の先行研究 (山内, 2014) や Sugiura et al. (2012) でも一貫して見出されている傾向であった。そのため、本研究でもそれらと同様の結果が得られたと言えるだろう。

## 2) 性差について

男女における相関のパターンの違いについて検討する。性別によって相関のパターンが異なっている

ことがわかった。女性の場合、特に、自分の考えや感情を不適切などと判断しないこと (Nonjudging) が、不安・恐怖を感じることやそういった場面の回避の低減に繋がっていると推測される。これに比べて男性の場合、特に、自分のネガティブな感情に気付いていても過剰に反応しないこと (Nonreactivity) が、不安・恐怖を感じる場面やそういった場面の回避の低減に繋がっていることが推測される。

## (2) 被験者全体における FFMQ が LSAS 恐怖/不安感・回避に及ぼす影響について (仮説 2)

重回帰分析ならびに pass 解析の結果 (Figure 1), 仮説 2 は支持され、自分の考えや感情を不適切などと判断しないこと (Nonjudging) ・感情を言葉に出来ること (Describing) が、SAD の症状を低減させる可能性があることが示唆された。数値はそれ程高くなかったが、Describing (体験の言語化) が LSAS に対して最も強く負の影響を示していたことから、緊張や不安を感じた場合、自分が感じたマイナスな感情を言語化し不安を明確化することにより、自分が感じたマイナスな感情に対して距離を置くこ

とが出来るということに繋がるのではないだろうか。また、Describing(体験の言語化)に次いで Nonjudging (判断しないこと) が LSAS の低減に影響していた。Nonjudging (判断しないこと) があれば、マイナスに感じる出来事が起きた場合、ありのままの事実を捉え、物事を過剰にマイナスに捉えることの低減に繋がるのではないかと推測される。

### (3) 男女別における FFMQ が LSAS 恐怖／不安感・回避に及ぼす影響について

重回帰分析ならびに pass 解析の結果 (Figure 2・3), 性別によって SAD の低減に影響を与えている要因が若干異なるということが示された。男性においては Nonreactivity (反応しないこと), 女性においては Nonjudging (判断しないこと) が、それぞれ LSAS の低減に影響を与えていた。この性別による違いについて検討する。

本研究においては、FFMQ 間で相関を示している下位尺度が男女で若干異なっていることがわかった。これは本研究の対象者の男女差の表れなのではないかと考える。男女では外傷体験時のコーピング・スタイルの違いがあり、男性は「闘争か逃走か」(fight or flight) のようなコーピング・スタイルで、女性は友好関係を築き、社会的サポートを求めるような「相手をいたわって仲間になる」(tend and befriend) というコーピング・スタイルを用いる傾向が強いとされている (Taylor, et al., 2000)。すなわち、男性と女性では不安の対象や行動、思考の違いがあり、男性は行動面・身体面に、女性は精神面に不安やコーピング・スタイルが反映される傾向があると推測される。しかし、本研究の被験者数は男女で比率が異なっており、統制されていないので、今後それらのことを統制しての追跡研究をしていく必要があるだろう。

## VII. 総合考察

本研究の目的として、FFMQ のどの下位尺度が最も強く LSAS の低減に影響しているのかを明らかにするため、大学生・短期大学生を対象としての研究を行った。その結果、数値はそれ程高くなかったが、FFMQ の下位尺度である Describing (体験の言語化) が LSAS の低減に最も強く影響していることが明らかになり、Figure 1 の仮説を支持する結果となった。さらに、男女によって LSAS の低

減に影響している要因に若干の違いがあることが明らかになった。そしてこのことは、自分の感情に気付き言葉に出来ることが、SAD の症状の低減に最も強く影響を与えていることを示している。

DSM-5 において、「社交不安症をもつ人は、十分主張できない、過度に従順である。(中略) これらの人々は内気であり、引きこもり、会話では率直さに乏しく、自分自身のことを少ししか明かさないこともある。」と述べられており、自分の感じたことに気付き、言葉で表現することが出来る Describing (体験の言語化) は、上記のような特徴を持っている SAD の人に対し、有効に働くのではないかと予想される。Freud (1953, p.25) は「心身の障害を治療するに当って、何はさておき、まず、じかに人間の精神的なものに作用を及ぼすような手段 (中略) としては、とりわけ言葉を用いる」と述べており、また、Freud & Breuer (1955/1974) は「話すことによる癒し (taking care)」と述べている。このことは吉村 (2016) が、「心理療法の文脈においても言葉が重要なものとされ、以後治療機序の柱として「無意識の、言葉による意識化 (表出)」が重んじられてきた、という背景などについて鑑みなくてはなるまい」と述べていることと同じことである。すなわち、自分の感情や思考に気付き、それを言葉に出来ることで自分の不安感に気付くことが可能となっていくのである。また、熊野 (2012) は、「「今、ここ」の現実に対して、心が十分に働いている状態がマインドフルネスである。それは、目の前の現実に対して、注意や気づきという認知機能を十分に働かせながら、反復的思考 (未来のことを考え続ける心配や、過去のことを考え続ける反芻) が抑えられている状態といえる (以下略)。」と述べている。本研究結果より、他の要因のプロセスを経て Describing (体験の言語化) 要因への効果へ集約されることにより、SAD 症状の低減の可能性が高まることが示唆される。また、城月ら (2013) は、「不安障害では、否定的な感情反応や身体反応に対する感情のコントロール感の欠如が共通して存在する」と述べている。Describing (体験の言語化) が出来ることにより、疾患の維持に関与している不安のコントロール感を取得することに繋がるのではないかと推察される。

本研究において得られた結果から、LSAS の低減に最も強く影響を及ぼしているものは FFMQ のなかの「体験の言語化」であることが明らかになった。

このことは、今後 SAD 患者に対する MBSR の治療プログラムの内容作成において、Describing (体験の言語化) のことを重視していくことへと繋がっていくのではないかと考えられる。

## VIII. 本研究の限界と今後の課題

### (1) FFMQ の下位尺度間の影響力の検討

本研究の結果から、仮説を支持する結果が得られた。さらに性別によって LSAS に影響を及ぼしている下位尺度に若干の違いがあることが明らかになった。しかし、影響を及ぼす FFMQ の下位尺度が性別によって違いがあることに対して十分解明出来ていない。FFMQ の各下位尺度間の相関までは明らかに出来たが、互いにどのように影響し合っているのかは明らかに出来なかった。その点を明らかにすることが出来ると、より詳細に性別による違いが解明出来るのではないだろうか。

### (2) 被験者数の割合の統制ならびに性差の検討

本研究の被験者は男女の比率が統制されておらず、女性の被験者が男性に比べて多くなってしまった。男女の比率を統制して調査する必要がある。

### (3) 大学生以外の被験者を対象とした調査の必要性

本研究の被験者は大学生ならびに短期大学生であり、一般成人、子ども、臨床群で同様の知見が得られるかどうかは分かっていない。大学生以外の被験者を対象としたマインドフルネスと SAD の関連についても検討が必要である。

## 謝 辞

本論文の調査にあたり、ご協力頂きました西九州大学ならびに短期大学部、九州ルーテル学院大学の先生方、及び質問紙の回答にご協力頂きました学生の皆様に心より感謝申し上げます。

## 引用文献

朝倉聡・井上誠士郎・佐々木史・佐々木幸哉・北川信樹・井上猛・傳田健三・伊藤ますみ・松原良治・小山司 (2002). Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) 日本語版の信頼性および妥当性の検討 精神医学, 44, 1077-1084.  
Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J.,

& Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.

カバットジン, J. 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 (Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. Delta.)

熊野宏昭 (2012). 押さえておきたい! 心身医学の臨床の知45 マインドフルネスはなぜ効果をもつのか, 心身医学, 52, 11, pp1047-1052.

小此木啓吾 (訳) (1983). フロイト著作集 [9 技法編]. 人文書院. (Freud, A. (1953). *Psychological treatment*. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud. (Tras. By Strachey, J., Freud, A.) Hogarth Press. (Original work published (1905).))

小此木啓吾 (訳) (1974). フロイト著作集 [7 ヒステリー研究編]. 人文書院. (Freud, S. & Breuer, J. (1955). *Studies on hysteria*. The standard Edition of the complete psychological works of Sigmund Freud. (Tras. By Strachey, J., Freud, A.) Hogarth Press. (original work published (1895).))

Keng, S-L., Smoski, M.J., & Robinsa, C.J. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041-1056.

Heimberg, R.G. (2002). Cognitive-behavioral therapy for Social Anxiety Disorder. Current status and future directions. *Biological Psychiatry*, 51, 101-108.

清水栄司 (2010). 認知行動療法のすべてがわかる本 講談社

城月健太郎・児玉芳夫・野村忍・足立總一郎(2013). 不安のコントロール感に関する基礎的検討 - 社交不安障害の観点から -, 心身医学, 53, 5, pp408-415.

Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y., & Murakami, H. (2012). Development and Validation of the Japanese Version of the Five Fact Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness*, 3, 85-94.

Taylor SE, Klein LC, Lewis BP et al. (2000): Bio-behavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychol Rev* 107: 411-429.

高橋三郎・大野裕 (監訳) 染矢俊幸・神庭重信・尾



崎紀夫・三村將・村井俊哉（訳）DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル（2014）. 医学書院. (American Psychiatric Association (2014). Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders Fifth Edition.)

山内美鈴（2014）. マインドフルネスと社交不安の関連性, 九州ルーテル学院大学平成26年度卒業論文

吉村仁（2016）. マインドフルネス「態度-効果」尺度の作成, 心理臨床学研究, 34, 2, pp121-132.