

追手門学院大学
心理学論集第33号抜刷
2025年3月31日発行

原 著

セイバリングがストレス・大学生活の適応感へ及ぼす過程
— 先行要因としてのマインドフルネスを加味して —

佐野 聡汰・宮川 裕基
(追手門学院大学心理学部)

How savoring relates to stress responses and subjective feelings of adjustment to
college lives: The antecedent role of mindfulness

Souta Sano, Yuki Miyagawa
(Faculty of Psychology, Otemon Gakuin University)

原 著

セイバリングがストレス・大学生活の適応感へ及ぼす過程 — 先行要因としてのマインドフルネスを加味して —

佐野 聡汰・宮川 裕基

(追手門学院大学心理学部)

How savoring relates to stress responses and subjective feelings of adjustment to college lives: The antecedent role of mindfulness

Souta Sano, Yuki Miyagawa

(Faculty of Psychology, Otomon Gakuin University)

問 題

セイバリング

近年、心理学の中でも特にポジティブな感情や思考ならびに行動傾向について取り扱うポジティブ心理学への注目が高まっている。人は多かれ少なかれ楽しいことがあるとポジティブ感情を抱くが、その感情を維持したり、増幅したりすることに関わる概念として、セイバリング (Savoring) がある (Bryant et al., 2011)。セイバリングとは、過去、現在、未来のポジティブな経験に注意を向けることによってポジティブ感情を生成、維持、または強化する思考や行動のことを指す (Bryant et al., 2011)。具体的には、ポジティブな刺激があった際にそれらに注意を払い、評価する際の感覚や知覚の過程、具体的な思考や行動、感情がセイバリングとして扱われる (Bryant et al., 2011)。また、セイバリングは「セイバリング体験」, 「セイバリングプロセス」, 「セイバリング方略」, 「セイバリング信念」という、相互に関連しあう4つの概念的要素によって分類される (Bryant et al., 2011)。

セイバリング体験は、外的な体験と内的な体験のどちらを主な関心領域にするかによって区別されている (Bryant et al., 2011)。外的なセイバリング体験は、例えば、壮大な夕焼けに目を奪われるなど、感

情の源泉が主に自分以外の何か、もしくは誰かであるものとされる。内的なセイバリング体験とは、例えば、コンテストで優勝した際などに誇りを感じるなど感情の源泉が自己に由来するものとして知覚される経験を指す。また、主観的な経験に対する内省を重視するか、内省は最小限で感覚的な没頭を優先するかによっても区別される (Bryant et al., 2011; Bryant & Veroff, 2007)。

次に、セイバリングプロセスとは、先述のセイバリング体験を経た際に、それを感情へと変換する一連の精神的及び身体的な動作を指す (Bryant et al., 2011)。また、こちらは異なるセイバリングプロセスを取ると異なるポジティブな感情状態が制御されると推定されている。例えば、先述のセイバリング体験の際に外界と認知的な内省を重視する人であれば神への感謝 (thanksgiving) を重視することにより感謝感情 (gratitude) を高め、一方で内的な体験と感覚的な没頭を重視する人であれば、安らぐこと (luxuriating) を重視することにより身体的快楽 (physical pleasure) が高まると考えられる (Bryant et al., 2011)。

人がポジティブな体験に関連して用いるセイバリング方略は、「他者との共有 (sharing with others)」, 「記憶の構築 (memory building)」, 「自己満足 (self-congratulation)」, 「感覚・知覚の研ぎ澄まし (sensory-perceptual sharpening)」, 「比較 (comparing)」, 「吸収

(absorption)」、「行動表現 (behavioral expression)」、「時間的認識 (temporal awareness)」、「ありがたみを数える (counting blessings)」、「キルジョイ思考 (kill-joy thinking)」の10種類が存在している (Bryant et al., 2011; Bryant & Veroff, 2007)。セイバリングプロセスがセイバリング体験のどの側面を重視するかによって変化することと同様に、人々が用いるセイバリング方略も重視する体験によって異なることが予測される (Bryant et al., 2011)。内的な原因帰属が強いほど自己満足の方略を用い、経験の希少性が高いほど思い出の構築を用いやすいなどである (Bryant et al., 2011)。またQuoidbach et al. (2010) によると、1つの方略のみではなく、様々なセイバリング方略を組み合わせて用いるほど幸福感が促進されることも明らかになっている。

セイバリング信念とは、セイバリングの中でも過去・現在・未来のどのポジティブな出来事に目を向けるかの時制に関わる概念である (Bryant et al., 2011)。具体的には、過去の出来事に目を向ける際には、ポジティブな出来事があった時に感じた自分の感情を思い出すこともあれば、あるいはその出来事を思い出したことによってなつかしさなどの新たなポジティブな感情を抱くこともある (Bryant et al., 2011)。未来に目を向ける、具体的には期待を抱く際にも、その時点での自己の感情状態を想像することもあれば、体験を予想した時に生じたポジティブな感情を味わうこともある (Bryant et al., 2011)。最後に、現在進行形の出来事に目を向ける際には、その出来事までに自分がどれだけ楽しみに感じてきたかを思い出すことや、後で体験を思い出すことを楽しみにすることによってポジティブな感情を調節することが含まれる (Bryant et al., 2011)。そして、セイバリングの測定に用いられる Savoring Beliefs Inventory (SBI) では、このセイバリング信念の3つの時制に沿って、過去、現在、未来の3つの視点からセイバリングを測定することが可能とされる (Kawakubo et al., 2019)。

セイバリングとストレス反応及び適応感について

セイバリング能力が高い人ほど、ストレス反応が低い可能性がある。Fredrickson (2001) によると、逆境に直面した際に人がポジティブな感情を経験する方法の1つに「普通の出来事や逆境そのものにポジティブな意味を見出す」ことがあり、ポジティブ感情が逆境に対処する心理的資源となることで、時間の経過とともに感情的な幸福感が高まるというス

パイラルを引き起こす可能性があると考えられる。「ポジティブな意味を見出す」ことはセイバリング方略に当てはまるものであることから、セイバリングができる人ほど、ストレスフルな状況に遭遇しても、その中で物事の良い側面を見出そうとし、ストレス反応が低い可能性が考えられる。

また、セイバリングは特定の環境に対する自己の適応感とも関連を示すと考えられる。適応感が本人の主観的なものであり、セイバリング方略に「他者との共有」や「思い出の構築」など他者との関係性に関わる方略も存在することから、セイバリングができるほど適応感の向上にも繋がる可能性が考えられる。本研究では、特に、セイバリングが「個人が学校環境の中で上手く生活しているという、生徒の個人的、主観的な感覚」である学校適応感 (中井・庄司, 2008) に関与するのかを検討する。具体的には、大学生を対象とした際に、セイバリング能力が高い人ほど、ポジティブな出来事を構築し、それを他者と共有することができるため (Bryant et al., 2011)、大学生活への適応感 (大久保・青柳, 2003) が高いと予測される。

セイバリングを促すマインドフルネス

それでは、セイバリングに関わる個人差としてどのようなものがあるだろうか。Bryant et al. (2011) は、セイバリングの際に用いられる記憶が過去から未来に渡ることを確認した上で、「いずれにせよ、セイバリングの際に経験するポジティブな感情は『今、ここ』にある (p.110)」と指摘している。そのため、評価や判断を伴わない、今ここでの経験への能動的な注意の向け方であるマインドフルネス (Kabat-Zinn, 1994; 杉浦, 2008) と関連していることが考えられる。また、マインドフルネスは方法論でもある (Hayes et al., 2004; 杉浦, 2008) ため、マインドフルネスとセイバリングに関連が見られた場合、セイバリング能力を高めるためにマインドフルネスが活用できるという知見が得られる。このため、本研究ではセイバリングの先行要因としてマインドフルネスに着目する。

マインドフルネスとは、特定の介入技法と、それによって達成される心理状態の2つの意味を持つ (Hayes et al., 2004; 杉浦, 2008)。技法としては、自然に生じる呼吸や掌に乗せたレーズンなどに能動的に注意を向けるトレーニングなどを行い、ネガティブな認知に対して直接的に働きかけるのではなく、そのような認知もあるがまま認め、もし注意が

それたら再び呼吸などの対象に注意を戻すようにする方法がある(杉浦, 2008)。心理状態としてのマインドフルネスは、評価や判断を加えずに、今ここで生じている経験に能動的な注意を向けることを表す(Brown et al., 2007; Kabat-Zinn, 1994; 杉浦, 2008)。

また、心理状態としてのマインドフルネスにおけるネガティブな思考から距離を置くスキルは、注意集中能力や注意分割能力と正の関連を示すことが明らかになっている(Sugiura, 2006; 杉浦, 2008)。セイバリング方略の中には「感覚・知覚の研ぎ澄まし」があり(Bryant et al., 2011; Bryant & Veroff, 2007)、これは集中力を高めている点でマインドフルネスに共通している特徴と言える。さらに、マインドフルネスは自己制御(MacKenzie & Baumeister, 2015)や感情調節(Heppner et al., 2015)を促すことが示されている。人は目標の達成に向けて、自己の思考、感情、行動を変化させ、そのことをモニタリングしていくという自己制御を行う(MacKenzie & Baumeister, 2015)。マインドフルネスは自己の内的経験や自己を取り巻く状況に対して十分に注意を向けることを可能にするため、自己制御過程における思考、行動、感情の選択肢の幅を広げると考えられている(Brown et al., 2007; MacKenzie & Baumeister, 2015)。また、マインドフルネスは、自己の現在の感情状態を観察し、あるがまま受容することで、効果的な感情調節を促すとされる(Heppner et al., 2015)。このような受容の姿勢は、ネガティブ感情に巻き込まれることを防ぎ、ポジティブ感情にも注意を向けることを可能とする(Heppner et al., 2015)。これらのことから、マインドフルネスとセイバリングの間には正の関連があり、マインドフルネスの高い人ほど、セイバリング方略を用いやすいと推測される。

加えてGustafsson et al. (2015)のアスリートを対象とした研究では、マインドフルネスと感情的・身体的疲労との関連をポジティブ感情が媒介していることが明らかになっている。つまり、マインドフルネスが高いほどポジティブ感情が高いため、感情的・身体的な疲労感が低いとされる。このため、ポジティブ感情を増幅させることに関わるセイバリング能力も、同様にマインドフルネスと感情的・身体的疲労との関連を説明する可能性がある。

また、マインドフルネスと社交不安の間に中程度の負の相関があること(藤野他, 2015; Rasmussen & Pidgeon, 2011)、マインドフルネスとウェルビーイングとの間に正の相関があること(藤野他, 2015)が明らかとなっている。このことから、セイバリングと

同様に、マインドフルネスも大学生生活への適応感と正の関連、ストレス反応と負の関連があることが予想される。

目的・仮説

本研究の目的は、マインドフルネスが高い人ほど、セイバリング能力が高いため、大学生生活への適応感が高く、日常のストレスが低いのかどうかを検討することである。本研究の仮説は以下の通りである。

仮説1 マインドフルネスの高い人ほど、日常生活のストレス反応は低く、大学生生活への適応感が高いだろう。

仮説2 セイバリングの高い人ほど、日常生活のストレス反応は低く、大学生生活への適応感が高いだろう。

仮説3 マインドフルネスの高い人は、セイバリング能力の高さを介して大学生生活への適応感が高く、日常生活のストレス反応が低いだろう。

方 法

調査参加者

研究参加に同意が得られた追手門学院大学の心理学部生161名を対象としたウェブ調査を行い、そのうち回答が途中で中断されていた7名を除外した154名の回答を分析対象者とした。分析対象者の性別は男性が61名、女性が90名、ノンバイナリー／第3の性別と回答した人が1名、回答したくないと答えた人が2名であった。平均年齢は19.19歳($SD=0.58$)であった。

手続き

調査は2023年4月14日の授業前後で、クアルトリクスで作成したアンケートフォームにオンラインで回答させる形式で実行した。その際、フェイスシートを通じて以下の説明を行い、同意を得たものを対象に調査した。説明項目は、調査協力が任意であり随時辞退できること、調査は匿名で行うこと、質問に正しい答えはなく深く考えずにありのまま回答すること、不快な感情が生起する可能性があり、また答えにくい質問は飛ばせること、年齢と性別を除き個人情報に関わる情報は収集しないこと、得られたデータは研究以外に使用せず厳重に管理することであった。

測定尺度

デモグラフィック項目 年齢と性別について回答を求めた。

日本語版Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) 藤野他 (2015) によって日本語訳されたMAAS尺度を用いてマインドフルネスを調査した。1因子15項目 (例: 生じていた感情に後から気づく) であり, 1 = ほとんど全くないから 6 = ほとんど常にあるの6件法で, 日ごろ体験する出来事の頻度について回答を求めた。また, 全ての項目が逆転項目であったため, 藤野他 (2015) に基づき, 逆転処理をした後に平均点の算出を行った。このため, 得点が高いほど, マインドフルネスが高いことを意味する。

日本語版Savoring Beliefs Inventory (SBI-J) Kawakubo et al. (2019) によって翻訳されたSBI-Jを用いて, セイバリング能力を測定した。本尺度は過去因子8項目 (例: 過去の幸せなときを振り返るのが楽しい), 現在因子8項目 (例: どのようにしたら, 楽しいときを一杯楽しめるのかを知っている), 未来因子8項目 (例: 何か良いことがある前には, そのことを楽しみにしながら待つ) の3因子24項目で構成されていた (Kawakubo et al., 2019)。各項目について参加者に最もよく当てはまるものについて 1 = 全くあてはまらないから 7 = よく当てはまるの7件法で回答を求めた。Kawakubo et al. (2019) では, 3下位尺度に加えて, 全24項目をセイバリング全体得点として扱えることが示されている。このため, 本研究においても, 全体得点を使用することとした。

大学生用適応感尺度 大久保・青柳 (2003) の大学生用適応感尺度を使用した。居心地の良さの感覚10項目 (例: 周囲に溶け込めている), 被信頼・受容感6項目 (例: 他人から頼られていると感じる), 課題・目的的存在7項目 (例: 熱中できるものがある), 拒絶感の無さ6項目 (例: その状況で嫌われていると感じる (全て反転項目)) の4因子29項目で構成されていた。各項目が参加者の感じる大学生活にどの程度あてはまるのかを 1 = 全くあてはまらないから 5 = 非常にあてはまるの5件法で回答するように求めた。大久保・青柳 (2003) では4下位尺度間に中程度以上の関連が示されていることから, 本研究では逆転処理をした項目を含む全29項目の平均値を大学生活への適応感として扱うこととした。

心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) 鈴木他 (1997) によって作成された, ストレス反応尺度を使用した。抑うつ・不安因子6項目 (例: 泣きたい

気持ちだ), 不機嫌・怒り因子6項目 (例: 怒りを感じる), 無気力因子6項目 (例: 根気がない) の3因子18項目であった。ここ2, 3日の感情や行動にどのくらい当てはまるかについて 1 = 全くちがうから 4 = その通りだの4件法で回答を求めた。本研究では, 鈴木他 (1997) に基づいて, 全18項目の平均値をストレス反応全体得点として使用することとした。

結 果

尺度の信頼性の検討及び記述統計量の算出

尺度の信頼性を検討するために, それぞれの尺度でクロンバックの α 係数を算出した。マインドフルネスは $\alpha = .89$, セイバリングは $\alpha = .92$, 大学生活への適応感 $\alpha = .94$, ストレス反応は $\alpha = .95$ であり, 十分な内的整合性が確認された。つまり, いずれの尺度においても1因子構造とみなし, 全体得点を算出することが可能と考えられる。そのため, 各尺度に含まれる項目の平均値を各変数とした。

各変数の平均値と標準偏差を算出したところ, マインドフルネスの平均値は3.81 ($SD = 0.87$), セイバリングの平均値は5.17 ($SD = 0.92$), 大学生活への適応感の平均値は3.56 ($SD = 0.64$), ストレス反応の平均値は1.89 ($SD = 0.72$) であった (Table 1)。また, 各尺度の理論上の中点と各変数の平均点を比較すると, マインドフルネス, セイバリング, 大学生活への適応感は理論上の中点より平均値が高く, ストレス反応は理論上の中点より平均値が低かった (理論上の中点はそれぞれ, マインドフルネスは3.50, セイバリングは4.00, 大学生活への適応感3.00, ストレス反応は2.50であった)。つまり, 調査参加者はマインドフルネスとセイバリングの能力, 大学生活適応感が比較的高く, ストレス反応が比較的低かったという可能性が考えられる。

各変数間の相関分析

各変数間の相関関係を検討するため相関係数を算出し, その結果をTable 2に示した。マインドフルネスはセイバリングとの間で正の相関 ($r = .31, p < .01$), 大学生活への適応感との間で正の相関 ($r = .40, p < .01$), ストレス反応との間で負の相関 ($r = -.57, p < .01$) を示した。セイバリングは大学生活への適応感との間で正の相関 ($r = .49, p < .01$), ストレス反応との間で負の相関 ($r = -.40, p < .01$) を示した。一方, 大学生活への適応感とストレス反応の間には負の相関 ($r = -.53, p < .01$) が示された。よって, 仮説1,

2は支持された。

媒介過程の検討

マインドフルネスが大学生生活への適応感とストレス反応に及ぼす影響におけるセイバリングの媒介

効果の検討をするため、マインドフルネスからセイバリングを介した両変数への間接効果を算出した (Figures 1, 2)。

分析の結果、マインドフルネスと大学生生活への適応感との間にセイバリングの有意な正の媒介効果が

Table 1
各変数の記述統計

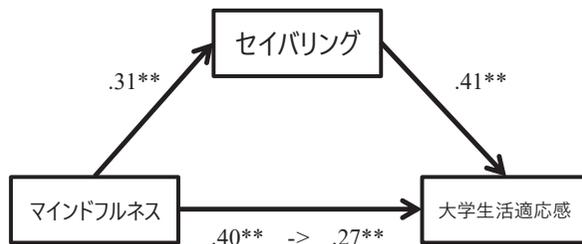
	Mean	SD	α 係数
マインドフルネス	3.81	0.87	0.89
セイバリング	5.17	0.92	0.92
大学生生活への適応感	3.56	0.64	0.94
ストレス反応	1.89	0.72	0.95

Table 2
各変数間の相関係数

	1	2	3
1 マインドフルネス	—		
2 セイバリング	.31 **	—	
3 大学生生活への適応感	.40 **	.49 **	—
4 ストレス反応	-.57 **	-.40 **	-.53 **

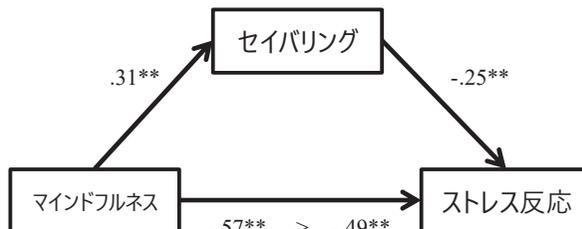
** $p < .01$

Figure 1
大学生生活への適応感に対するセイバリングを介したマインドフルネスの間接効果



注) 表示している係数は標準化係数を表す。 ** $p < .01$

Figure 2
ストレス反応に対するセイバリングを介したマインドフルネスの間接効果



注) 表示している係数は標準化係数を表す。 ** $p < .01$

見られ ($B=0.09, SE=0.03, 95\%CI [0.04, 0.18]$), マインドフルネスとストレス反応との間にセイバリングの有意な負の媒介効果が見られた ($B=-0.07, SE=0.03, 95\%CI [-0.14, -0.03]$)。よって, 仮説3は支持された。

探索的検討

本研究では, セイバリングとマインドフルネスの関連性について検討してきた。しかし, セイバリングは「過去・現在・未来のそれぞれのポジティブな経験に対して注意を向ける」(Bryant et al., 2011) という特徴があることに對して, マインドフルネスは「今ここでの経験に, 評価や判断を加えることなく能動的な注意を向ける」(Kabat-Zinn, 1994; 杉浦, 2008) ものとなっている。そのため, 厳密にはセイバリングの中でも現在に関するセイバリングが特にマインドフルネスと関連していることが考えられる。そのため, 探索的に過去・現在・未来のそれぞれのセイバリングとマインドフルネスとの関連性について検討する相関分析を行った (Table 3)。

マインドフルネスは, 未来に対するセイバリングとの間で弱い正の関連 ($r=.20, p<.05$), 現在に対するセイバリングとの間で中程度の正の関連 ($r=.35, p<.01$), 過去に対するセイバリングとの間で弱い正の関連 ($r=.26, p<.01$) を示した。よって, 現在に対するセイバリングがマインドフルネスと最も強く関連していた。

次に, セイバリングの3つの下位尺度がマインドフルネスと大学生活への適応感, ストレス反応との間を媒介しているかを検討するため, セイバリングの下位尺度をそれぞれ媒介変数として媒介分析を行った (Table 4)。

分析の結果, 3つのセイバリングの下位尺度のいずれにおいても, マインドフルネスと大学生活適応感との間には有意な正の間接効果, マインドフルネスとストレス反応との間に有意な負の間接効果が見られた。ただし, 間接効果の大きさはセイバリング(現在)を介したものがセイバリング(未来)やセイバリング(過去)を介したものよりも相対的に大きかった。

Table 3
セイバリングとマインドフルネスの相関係数

	1	2	3
1 マインドフルネス	—		
2 セイバリング(未来)	.20 *	—	
3 セイバリング(現在)	.35 **	.63 **	—
4 セイバリング(過去)	.26 **	.76 **	.61 **

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

Table 4
大学生生活適応感及びストレス反応に対するセイバリングの下位尺度の間接効果

	間接効果 (<i>B</i>)	標準誤差 (<i>SE</i>)	95%信頼 区間下限	95%信頼 区間上限
マインドフルネス→セイバリング(未来) →大学生生活適応感	0.05	0.02	0.01	0.11
マインドフルネス→セイバリング(現在) →大学生生活適応感	0.10	0.03	0.05	0.19
マインドフルネス→セイバリング(過去) →大学生生活適応感	0.07	0.03	0.03	0.14
マインドフルネス→セイバリング(未来) →ストレス反応	-0.03	0.02	-0.09	-0.01
マインドフルネス→セイバリング(現在) →ストレス反応	-0.08	0.03	-0.17	-0.03
マインドフルネス→セイバリング(過去) →ストレス反応	-0.04	0.02	-0.10	-0.01

考 察

本研究では、マインドフルネスが高い人ほどセイバリング能力が高いため、大学生生活への適応感が高く、日常のストレスが低いかどうかを検討した。本研究の仮説は、(1) マインドフルネスの高い人ほど、日常生活のストレス反応は低く、大学生生活への適応感が高いだろう、(2) セイバリングの高い人ほど、日常生活のストレス反応は低く、大学生生活への適応感が高いだろう、(3) マインドフルネスの高い人は、セイバリング能力の高さを介して大学生生活への適応感が高く、日常生活のストレス反応が低いだろうであり、全て支持された。加えて、マインドフルネスと大学生生活適応感、ストレス反応の間の間接効果が過去、現在、未来のいずれのセイバリングにおいても見られ、中でも現在に対するセイバリングの間接効果が最も大きいということが示された。以下で詳細な考察を行う。

仮説1は「マインドフルネスの高い人ほど、日常生活のストレス反応は低く、大学生生活への適応感が高いだろう」であり、マインドフルネスがストレス反応と負の相関、大学生生活適応感と正の相関があったことから支持された。これによりGustafsson et al. (2015) や藤野他 (2015) の先行研究を支持する結果が得られ、マインドフルネスが高いとポジティブ感情も高いだけでなく、ネガティブな要素であるストレス反応も低いことが示唆された。つまり、マインドフルネスによりストレスのかかる出来事が起きた際にも心理的距離が取れるようになることでストレス反応も低いことが考えられる。

仮説2は「セイバリングの高い人ほど、日常生活のストレス反応は低く、大学生生活への適応感が高いだろう」であり、セイバリングがストレス反応と負の相関、大学生生活適応感と正の相関があったことから支持された。セイバリングはポジティブ感情の生成、維持、強化に関わる思考や行動を指すものだが (Bryant et al., 2011)、これにより、ストレスを低減させるためにもセイバリングを高めることが有効であることが示唆された。これは、セイバリングによりストレスフルな状況でも物事の良い側面に目を向けられることによって、相対的にネガティブな側面に注意を向けないことによりストレス反応が低いためであると考えられる。

仮説3は「マインドフルネスの高い人は、セイバリング能力の高さを介して大学生生活への適応感が高

く、日常生活のストレス反応が低いだろう」であり、マインドフルネスと大学生生活への適応感との間にセイバリングの有意な正の媒介効果が見られ、ストレス反応との間に有意な負の媒介効果が見られたことから支持された。マインドフルネスによる自己の経験の十分な気づきとその受容 (Brown et al., 2007) が、ポジティブな経験への注意を向けることなどの柔軟な思考や行動および感情の制御 (Heppner et al., 2015; MacKenzie & Baumeister, 2015) を可能にし、そのことがセイバリングの高さに繋がった可能性が示唆される。また、その結果、大学生生活への適応感の高さやストレス反応の低さにつながるということが示唆された。このような知見に基づけば、技法によりマインドフルネスを高めることによってセイバリングも高められ、その結果適応感が高まりストレスが低減されるという変化のプロセスが仮定される。例えば、マインドフルネス瞑想等を実践することで、マインドフルネスが高まるとともに、セイバリングも高まる可能性がある。今後、本研究で示された心理プロセスに基づいた介入研究が求められる。

探索的検討を行った結果、過去、現在、未来の3つのセイバリングは全てマインドフルネスと有意な正の関連を示すことと、マインドフルネスと大学生生活適応感との間の正の間接効果及びストレスとの間の負の間接効果を示すことが明らかとなった。また注目すべき点として、3つの中では現在に対するセイバリングがマインドフルネスとの最も強い関連・間接効果を持っていることが挙げられる。これはBryant et al. (2011, p.110) の「いずれにせよ、セイバリングの際に経験するポジティブな感情は『今、ここ』にある」という主張を支持するものであった。また、マインドフルネスの持つ注意集中能力や注意分割能力 (Sugiura, 2006; 杉浦, 2008) が、セイバリングの要素であるポジティブ感情の強化などに役立っており、特にポジティブな体験を感情へと変換するセイバリングプロセス (Bryant et al., 2011) を手助けしている可能性が考えられる。加えて、相関分析及び媒介分析のどちらも関連の強さが「現在>過去>未来」の順で示されており、過去と未来では、未来の楽しい出来事を考えるよりも、過去に起きたポジティブな出来事を思い出す方が比較的簡単である可能性も考えられる。

本研究で新たに示されたことは、「マインドフルネスと大学生生活適応感、ストレス反応の間をセイバリングが媒介している」、「マインドフルネスが過去、現在、未来の全てのセイバリングと関連があり、中

でも現在のセイバリングとの関連が最も強い」という二点である。本研究はセイバリングの先行要因としてマインドフルネス、また結果要因として適応感とストレス反応に着目した研究を行った。本研究で示された媒介モデルに基づけば、マインドフルネスを高め、その結果、ポジティブな出来事や感情に集中するセイバリング能力を高めることによって、ネガティブな出来事や感情から目をそらすことが出来るようになる可能性が示唆された。人生を味わいながら全うするにはポジティブな要素に向ける集中力を高め続けることが大切で、マインドフルネスを高めてみたり、瞑想を試してみるのもその一助となるかもしれない。

最後に本研究の限界点として、参加者が限定されていることが挙げられる。本研究の参加者は大学生であり、なおかつ各尺度の理論上の中点と比較してもストレス反応が低く、大学生活への適応感やマインドフルネス、セイバリングは高かった。大学生に限定しない、職場で計測するなど、ストレスのかけやすさなどが異なる状況で再検討することによって、本研究で得られた知見がどの程度一般化することが可能であるのかが分かるだろう。また、ストレス反応に対する効果においては、セイバリングを介した媒介効果に加えて、マインドフルネスがストレス反応や大学生生活適応感に及ぼす直接効果も認められた。このことから、セイバリング以外にも他の媒介変数がある可能性があり、それらを検討することにより、マインドフルネスやセイバリングがもたらす心理効果についてより詳細に理解が進む可能性があると考えられる。加えて、今後の展望として、マインドフルネスを高める実験や介入を行うことで、実際にマインドフルネスを高めることやそれによりセイバリングを促進するなどの効果を検討することが必要であろう。

利益相反

本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

引用文献

- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18* (4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Bryant, F. B., Chadwick, E. D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing, 1* (1), 107-126. <http://dx.doi.org/10.5502/ijw.v1i1.18>
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Lawrence Erlbaum. <https://doi.org/10.4324/9781315088426>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56* (3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- 藤野 正寛・梶村 昇吾・野村 理郎 (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 (1), 61-76. <https://doi.org/10.2132/personality.24.61>
- Gustafsson, H., Skoog, T., Davis, P., Kenttä, G., & Haberl, P. (2015). Mindfulness and its relationship with perceived stress, affect, and burnout in elite junior athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology, 9* (3), 263-281. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0051>
- Hayes, S. C., Follette, V.M., & Linehan, M. M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. Guilford. <https://doi.org/10.1176/ps.2006.57.6.894>
- Huppner, W. L., Spears, C. A., Vidrine, J. I., & Wetter, D. W. (2015). Mindfulness and emotion regulation. In B. Ostafin, M. Robinson, M. & B. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp.107-120). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_9
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kawakubo, A., Miyakawa, E., Bryant, F. B., & Oguchi, T. (2019). Development and validation of the Japanese version of the Savoring Beliefs Inventory (SBI-J). *Journal of Positive Psychology and Wellbeing, 3* (2), 119-136.
- MacKenzie, M. J., & Baumeister, R. F. (2015). Self-regulatory strength and mindfulness. In B. Ostafin, M. Robinson, M. & B. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp.95-105). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_8

- 中井 大介・庄司 一子 (2008). 中学生の教師に対する信頼感と学校適応感との関連 発達 心理学研究, 19, 57-68. <https://doi.org/10.11201/jjdp.19.57>
- 大久保 智生・青柳 肇 (2003). 大学生用適応感尺度の作成の試み —個人-環境の適合性の視点から—, パーソナリティ研究, 12 (1), 38-39. <https://doi.org/10.2132/personality.2003.38>
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49, 368-373. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.048>
- Rasmussen, M. K., & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety, *Stress, & Coping*, 24 (2), 227-233. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.515681>
- Sugiura, Y. (2006). Personality correlates of mindfulness. In M. G. T. Kwee, K. J. Gergen, & F. Koshikawa (Eds.), *Horizons in Buddhist psychology: Practice, research & theory* (pp.251-266). Taos Institute Publications.
- 杉浦 義典 (2008). マインドフルネスにみる情動制御と心理的治療の研究の新しい方向性 感情心理学研究, 16 (2), 167-177. <https://doi.org/10.4092/jsre.16.167>
- 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. <https://doi.org/10.11331/jjbm.4.22>

