

# 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<sup>1</sup>

有光 興記 駒澤大学

## Development and validation of the Japanese version of the Self-Compassion Scale

Kohki Arimitsu (Komazawa University)

A Japanese version of the Self-Compassion Scale (SCS-J) was developed. In Survey 1, confirmatory factor analysis of data from 366 participants indicated that the SCS-J had an acceptable fit to the model, as well as good internal consistency, similar to the original. In Survey 2, a test-retest correlation of the SCS-J for 101 participants indicated good reliability for the scale. In Survey 3, 148 participants completed the SCS-J and the Narcissistic Personality Inventory, the Subjective Happiness Scale, the State-Trait Anxiety Inventory-Trait form, and the Beck Depression Inventory. The partial correlations between the SCS-J and the other scales were analyzed, using self-esteem, or self-criticism as the control variables. The results demonstrated that self-compassion was associated with self-esteem and the mental health of the Japanese participants. These results indicate that the SCS-J has good reliability and validity as a measure of self-compassion.

**Key words:** self-compassion scale, self-criticism, depression, reliability, validity.

*The Japanese Journal of Psychology*  
2014, Vol. 85, No. 1, pp. 50-59

他者の持ち物を見て“いいなあ、欲しいなあ”, 成功を取めた人に対して“目障りだ, どこかに行って欲しい”などと考えると, 嫉妬や怒りの感情が高まり, その人との関係がうまくいかなくなり悩みの種となることがある。これは, “自分だけ成功したい, 優位に立ちたい”などと自分の欲求ばかりを追求すると, かって自分自身が不幸になる一例である。また, 家族のため, 同僚のためを思って仕事を頑張るものの, やりすぎて体調を崩してしまい他者に迷惑をかける結果に終わることがある。これは, 他者の幸せを追い求めすぎると, 結果的に他者を苦しめる結果となってしまう例といえる。このように, 自分の幸せだけ, 他者の幸せだけを追求しても, 結局は自分も他者も幸せになれないと考えられる。

仏教では, このように自分の欲求を満たすことや自分を苦しめることにより幸福を得ようとすることを両極端とし, 両極端にとられない中道を体得することが幸福を得られる方法だと考えられている(井上・葛西・加藤, 2012)。例えば, 他者の成功に対して, 嫉妬したり, 過剰な同一化をするのではなく, 他者の喜びに共感することが中道の実践となる。そうした両極端の感情に対する四つの心の保ち方を慈悲喜捨または四無量心という。慈 (love-kindness) とは, 相手の幸福や健康や安楽を願う心のことで, 怒りを離れ相手の存在をそのままに受容する心である。悲 (compassion) とは, 相手の苦しみや痛みが和らぐように願う心, 喜 (empathetic joy) とは, 相手の成功や幸福とともに喜びそれらが長く続くように願う心で, 捨 (equanimity) とは相手の人生の浮き沈みを自業自得の視点から, 適切な距離から見守る心である(清浄道論 2: 水野, 1938)。すなわち, 他者を思いやり, その無事平穏を祈り, その幸せを喜び, その人と距離を取って平等に接しようとするれば, 他者が幸せとなり, 自分も幸せとなると説いているのである。

Neff (2003) は, 慈悲喜捨, 中道, マインドフルネ

Correspondence concerning this article should be sent to: Kohki Arimitsu, Department of Psychology, Komazawa University, Komazawa, Setagaya-ku, Tokyo 154-8525, Japan (e-mail: arimitsu@komazawa-u.ac.jp)

<sup>1</sup> 本研究は, 文部科学省科学研究費補助金(研究課題番号: 22530758)の補助を受けた。

スなどの仏教の考えに注目し、苦痛や心配を経験したときに、自分自身に対する思いやりの気持ちを持ち、否定的経験を人間として共通のものとして認識し、苦痛に満ちた考えや感情をバランスがとれた状態にしておくことをセルフ・コンパッション (self-compassion: 自分へのやさしさ、慈しみ、慈愛、慈悲などと訳される) と定義し、様々な研究を行っている。Neff (2003) は、セルフ・コンパッションを自分へのやさしさ (self-kindness)、共通の人間性 (common humanity)、マインドフルネス (mindfulness) という三つの特性からなる考え、それぞれの対極となる特性、すなわち自己批判 (self-judgment)、孤独感 (isolation)、過剰同一化 (over-identification) を組み入れた6因子からなるセルフ・コンパッション尺度 (Self-Compassion Scale: SCS) を作成した。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、現実起こ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。セルフ・コンパッションの三つの特徴に従って行動することは、否定的感情を緩和し、肯定的感情を増加させ、自己改善のための新たな行動の喚起につながる。SCSで測定された自分へのやさしさ、共通の人間性、マインドフルネスは、主観的幸福感や人生満足度と正の相関、不安、抑うつとは負の相関を示し、自己批判、孤独感、過剰同一化はその正負が逆になり (Neff, 2003)、セルフ・コンパッションはコンピテンスを上昇させ、学習への内的動機づけを高めることが分かっている (Neff, Hseih, & Dejithirat, 2005)。

セルフ・コンパッションは、自分にやさしい気持ちを向けるという意味を持つため、自己愛 (narcissism)、わがまま (self-indulgence)、自己満足 (complacency)、自己憐憫 (self-pity) などの概念と混同されやすい (Neff, 2003)。しかし、そうした自己のあり方は、結果的に自分にとって害になる点でセルフ・コンパッションと異なっている。自己愛を満たすために自分を実際より良く見せようしたり、“自分はすばらしいから、好き勝手しよう”などとわがままに振る舞ったり、現状に満足して努力せずに簡単に仕事を済ませようなどと自分を甘やかしたり、苦しんで頭がいっぱいになって自分がもうおしまいだ、かわいそうだと嘆き悲しんだりしても、そこから自分を成長させることはできない。セルフ・コンパッションのプロセスでは、自分の失敗や苦悩があるがままに受け入れ、それが他者も経験しうることを理解して他者とのつながりを感じ、自己批判をせずに“自分の幸せを願う”ことで、新たな行動

を喚起して自己実現につながるため、そうした自己概念と異なっている。

また、セルフ・コンパッションは、自分に対する肯定的認識 (self-regard) の源である点では自尊心と共通しており、関連性を持つ (Neff, 2003)。しかし、自尊心の向上は他者からの肯定的評価や、自分自身で他者より優れていると認識することに依存することが多く、高まった自尊心を維持するには絶え間ない努力が必要になる。さらに、過剰に自分を良く評価したり好きになることは自己愛の増大や共感性の欠如につながり、自己知識 (self-knowledge) を歪め、外集団に対する偏見を助長し、自我脅威に対する攻撃性を高める可能性がある (Neff, 2003)。しかし、セルフ・コンパッションは否定的な評価を受けたときに自己防衛したり、肯定的な評価を受けたときに自己を過剰評価するのでなく、現実があるがままに受け入れ、自分を理解し、自分へのやさしい感情を喚起し、共通の人間性を認識することによって肯定的な感情を経験させるため、自尊心や自己愛とは異なっている。実証的研究においても、自己愛や自尊心の高い人は否定的出来事に対して否定的思考と感情を経験するが、セルフ・コンパッションが高い人は否定的思考を思い浮かべる傾向が低く、逆に“失敗は誰にでもある”、“長い目で見れば問題ない”など平静な考えを思い浮かべる傾向にあり、否定的感情を経験しにくいことがわかっている (Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007)。また、セルフ・コンパッションが高い人は自分のスピーチに対して他者から評価を受けても自己評価が変動しにくく、自分をありのままに認識する傾向にあった (Leary et al., 2007)。特性間の関係においても、セルフ・コンパッションは自尊心とは比較的強い正の相関を示すが (Neff, 2003; Neff & Vonk, 2009)、自己愛とは無相関となるか (Neff, 2003)、弱い正の相関 (Neff & Vonk, 2009) となり、関連性が薄いことが分かっている。また、セルフ・コンパッションは自尊心よりも自己価値の不安定さ、公的自己意識、反芻を減少させる要因となり (Neff & Vonk, 2009)、開放性や協調性など社会的適応に結びつくパーソナリティとは独立して主観的幸福感に正の影響を持つことが明確にされている (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007)。

我が国でもセルフ・コンパッションは様々な心理的変数との関連が予測されるが、邦訳がされておらず研究が進んでいない。そこで本研究では、セルフ・コンパッション尺度の日本語版を作成することを目的とする。調査1では尺度の翻訳を行い、因子構造と内的整合性を検討する。さらに、調査2では再検査信頼性、調査3では自尊心、自己愛、主観的幸福感、抑うつ、不安など Neff (2003) で関連性が検討された変数と日本語版でも同様の関連性が認められるかどうかを検討する。

## 調査 1

### 目的

セルフ・コンパッション尺度を邦訳し、その因子的妥当性、内的整合性を確認する。また、セルフ・コンパッションの得点に性差が認められるかを検討する。

### 方法

**参加者** 366名の大学生（男性 212名、女性 151名、不明 3名）が調査に参加した。平均年齢は 19.6歳（ $SD = 2.8$ ）であった。調査は大学の講義中に行い、回答が統計的に処理され個人情報の漏洩はないこと、参加については任意であることを伝え、承諾した場合に回答を求めた。調査 2, 3についても同様の手続きで行った。

**調査時期** 2010年10月に、授業時間内に実施した。

**質問紙** Neff (2003) の SCS を原著者の許可を得て邦訳し、バックトランスレーションを行い、セルフ・コンパッション尺度日本語版 (Japanese version of Self-compassion scale: SCS-J) を作成した。SCS-J は、自分へのやさしさ (5項目)、自己批判 (5項目)、共通の人間性 (4項目)、孤独感 (4項目)、マインドフルネス (4項目)、過剰同一化 (4項目) の 6 下位尺度からなる。“感情的な苦痛を感じているとき、自分自身にやさしくする” (自分へのやさしさ) などの 26 項目に対して、“1: ほとんど全く (そうしない)” から “5: ほとんどいつも (そうする)” までの 5 件法で回答を求めた (括弧内は日本語版において追加した説明文)。合計得点の範囲は、5—30 点、下位尺度得点の範囲は 1—5 点であった。

### 結果および考察

**確認的因子分析** Table 1 にセルフ・コンパッション尺度日本語版の平均値、標準偏差を示した。項目の得点分布に大きな偏りは認められなかったため、26 項目全てを分析対象とした。Neff (2003) では、SCS の確認的因子分析を行い、26 項目が 6 因子に負荷し、6 因子が相関するモデル (6 因子モデル) と、それら 6 因子が一つの高次因子に負荷するモデル (高次 1 因子モデル) を採択している。本研究でも、Neff (2003) と同様に 26 項目が 1 因子に負荷する 1 因子モデル、6 因子モデル、高次 1 因子モデルを設定して適合度を比較した。さらに、Neff (2003) によれば肯定的な因子として自分へのやさしさ、共通の人間性、マインドフルネス、否定的な因子として自己批判、孤独感、過剰同一化が仮定されているため、肯定的、否定的因子という 2 次因子を仮定する高次 2 因子モデルについても検討した。以上のモデルの適合度を示したのが Table 2 である。モデル間の比較に適した AIC を見ると、6

因子モデルの適合度が最も良く ( $AIC = 875.46$ )、次いで高次 2 因子モデルの適合度が高かった ( $AIC = 899.67$ )。この二つのモデルの  $\chi^2/df$ 、GFI、CFI、NNFI、RMSEA を見ると、いずれも 6 因子モデルの適合度のほうが良好であったため、SCS-J では 6 因子モデルを採用することにした。この結果は、Neff (2003) と同様であった。しかし、本研究における 6 因子モデルの適合度は  $CFI = .86$ 、 $NNFI = .83$  であり、Neff (2003) の  $CFI = .91$ 、 $NNFI = .90$  と比べるとやや低かった。また、本研究の適合度は、 $CFI$  は .95 以上、 $RMSEA$  は .06 以下が望ましいとする Hu & Bentler (1998) の基準を下回っていた。適合度の低さは、尺度を使用する上で留意しなければならず、今後改善すべきである。ただし、Neff, Pisitsungkagarn, & Hsieh (2008) で使用された翻訳版の適合度は台湾で  $CFI = .87$ 、 $RMSEA = .06$ 、タイで  $CFI = .88$ 、 $RMSEA = .06$  と、英語版よりも低くなる傾向にあり、本研究でも同程度の適合度は確保された。

6 因子モデルにおける因子負荷量を Table 1、因子間相関を Table 3 に示した。因子負荷量は、26 項目それぞれで一般的基準である .40 を上回っており、原版の項目を損なうことはなかった。因子間相関については、Neff (2003) では高い負の相関を示した肯定的因子と否定的因子間で低い負の相関になっていた。例えば、自己批判と自分へのやさしさの相関は、Neff (2003) では  $-.81$  であったが、本研究では  $-.25$  に過ぎなかった。肯定的因子と否定的因子間相関の低さは、本研究における高次 1 因子モデルの適合度の低さにも表れている。バックトランスレーションを行い翻訳上の問題には留意したが、訳語が肯定、否定的な意味に十分に分かれていなかった可能性がある。一方、トルコにおける知見 (Iskender, 2009) においても、肯定的、否定的因子間の相関係数の絶対値は最大で .39 であり、本研究と同様に Neff (2003) の .81 と比べると高くなかった。このことから、セルフ・コンパッションの因子間相関には文化的な影響が現れている可能性も考えられる。日本人は、自己批判を肯定的に捉えており (Kitayama, Markus, Matsumoto, & Norasakkunkit, 1997; Neff et al., 2008)、失敗を自己に帰属しても諦めずにさらに挑戦しようとする傾向が強い (Heine, Kitayama, Lehman, Takata, Ide, Leung, & Matsumoto, 2001)。こうした比較文化の知見からは、日本人が自己批判やそこから生じる孤独感や過剰同一化は自分のためになる、乗り越えていけること、自分に良いことであると考えられる傾向が高く、肯定-否定で対極となる因子間で相関係数が低くなった可能性がある。また、自己評価式抑うつ尺度において、肯定的項目が必ずしも否定的項目と高い負の相関を示さず別因子となることから、日本人の肯定的項目のとらえ方には特徴があることが分かっている (杉浦・丹野, 1999)。セルフ・コンパッショ

Table 1  
Japanese Items and Factor Loadings for the Japanese Version of the Six Self-Compassion Factors ( $N = 366$ )

Item (Total Items $\alpha = .839$ )	$M$	$SD$	Loading
<b>F1: Self-Kindness (<math>\alpha = .820</math>)</b>			
5. When I experience emotional pain, I try to show love to myself. (感情的な苦痛を感じているとき、自分自身にやさしくする。)	2.75	1.06	.83
12. When I experience pain, I am kind and comforting to myself to the degree necessary. (苦労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。)	3.04	1.10	.64
19. When I experience pain, I am kind to myself. (苦しみを経験しているとき、自分自身にやさしくする。)	2.79	1.10	.78
23. I am tolerant of my defaults and imperfections. (自分自身の欠点と不十分なところについては、やさしい目で見るようにしている。)	2.63	1.03	.64
26. I am understanding and tolerant of the parts of my personality I don't like. (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、やさしい目で見るようにしている。)	2.71	1.01	.58
<b>F2: Self-Judgment (<math>\alpha = .762</math>)</b>			
1. I never accept and am always critical of my own defaults and imperfections. (自分自身の欠点や不十分なところについて、不満に思っているし、批判的である。)	3.59	1.07	.59
8. When I am having real difficulties, I tend to be hard on myself. (本当につらいとき、自分自身に批判的になる傾向がある。)	3.23	1.13	.70
11. I am not tolerant or patient with the parts of my personality I don't like. (自分のパーソナリティの好きでないところについては、やさしくなれないし、いらだちを感じる。)	3.12	1.15	.73
16. When I think about the points I don't like about myself, I am filled with critical thoughts about myself. (自分自身について自分が好きでない点について考えたとき、自分自身を批判的に考えてしまう。)	3.36	1.17	.64
21. When I am suffering, I sometimes become a bit cold towards myself. (自分が苦しんでいるとき、自分自身に少し冷たい気持ちになることがある。)	3.04	1.10	.46
<b>F3: Common Humanity (<math>\alpha = .772</math>)</b>			
3. When I am in difficulty and it seems to me that everything is going downhill, I think that everyone has such experiences. (自分にとって物事が悪い方向に向かっているとき、そうした困難は誰もが経験するような人生の一場面に過ぎないと考える。)	3.08	1.23	.76
7. When I hit rock-bottom, I try to remember that many people in the world have the same feeling. (気分がどん底のときには、自分と同じような気持ちになっている人が世界には大勢いるということを思い出すようにする。)	2.69	1.27	.65
10. When I feel as though I am in some way inadequate, I try to think that many other people share feelings of inadequacy. (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。)	2.57	1.16	.65
15. I try to think about my failings as just one part of being human. (自分の失敗は、人間のありようの一つであると考えるようにしている。)	3.17	1.23	.65
<b>F4: Isolation (<math>\alpha = .718</math>)</b>			
4. When I think about my imperfections, I tend to cut myself from the outside world and feel like separating myself. (自分の不十分なところについて考えると、自分以外の世界から切り離され、排除されたような気分になりがちである。)	2.39	1.21	.58
13. When I am depressed, I tend to think that most people are happier than myself. (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りがちである。)	2.74	1.26	.65
18. When I am trying really hard at something, it's easy for me to feel that others must have it much easier. (自分が悪戦苦闘しているときに、他の人はもっと楽をしているに違いないという気持ちになりやすい。)	2.74	1.21	.55
25. When I fail at something important to me, I tend to feel as though I am alone in my failure. (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。)	3.12	1.24	.70
<b>F5: Mindfulness (<math>\alpha = .729</math>)</b>			
9. When I am annoyed at something, I try to maintain emotional balance. (何かで苦しい思いをしたときには、感情を適度なバランスに保つようにする。)	3.27	1.02	.74
14. When I feel some sort of pain, I try to take a balanced view of the situation. (何か苦痛を感じる事が起こったとき、その状況についてバランスのとれた見方をするようにする。)	3.04	1.04	.65
17. When I fail at something important to me, I attempt to see things as they are. (自分にとって大切なことを失敗したときは、偏りがないように物事をとらえるようにする。)	3.07	0.99	.59
22. When I am depressed, I try to approach my feelings by being inquisitive and open. (気分が落ち込んでいるとき、自分の感情に関心を持ち、心を開いて対処しようとする。)	2.87	1.04	.58
<b>F6: Over-identification (<math>\alpha = .732</math>)</b>			
2. When I am depressed, I tend to dwell upon and worry about all of the things I've done wrong. (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、こだわる傾向にある。)	3.38	1.23	.67
6. When I fail at something important to me, I am overwhelmed by feelings of worthlessness. (自分にとって重要なことを失敗したとき、無力感が頭がいっぱいになる。)	3.40	1.20	.68
20. When I am annoyed at something, I get carried away with my feelings. (何かで苦痛を感じているとき、感情で頭がいっぱいになってしまう。)	3.29	1.21	.62
24. When something painful happens, I tend to exaggerate the event. (何か苦痛を感じる事が起こったとき、その出来事を大きさに考える傾向がある。)	3.22	1.19	.57

Table 2  
Fit index of each factor solution of SCS-J

model	$\chi^2/df$	GFI	CFI	NNFI	RMSEA	AIC
1.one factor model	7.31	.56	.40	.35	.132	2290.99
2.six factor model	2.61	.86	.86	.83	.066	875.46
3.higher one factor model	3.68	.80	.75	.73	.086	1193.41
4.higher two factor model	2.68	.85	.85	.83	.068	899.67

Table 3  
Inter-factor correlations between the Japanese version of the Six Self-Compassion Factors

	F1	F2	F3	F4	F5	F6
F1:Self-Kindness						
F2:Self-Judgment	-.25					
F3:Common Humanity	.38	-.13				
F4:Isolation	.10	.71	.05			
F5:Mindfulness	.48	-.27	.64	-.15		
F6:Over-Identification	-.01	.78	-.04	.80	-.18	

Table 4  
Means for the overall of the Japanese version of the Self-Compassion Scale (out of 30 points),  
and the six subscales (out of 5 points), sorted by sex.

	Males		Females		Total Sample		<i>F</i> (1,361)
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
Self-Compassion	17.42	2.92	17.25	3.19	17.35	3.03	0.28
Self-Kindness	2.74	0.81	2.82	0.79	2.77	0.80	1.00
Self-Judgment	3.21	0.81	3.37	0.77	3.27	0.80	3.46
Common Humanity	2.82	0.94	2.94	0.94	2.87	0.94	1.46
Isolation	2.74	0.93	2.78	0.87	2.75	0.90	0.18
Mindfulness	3.05	0.75	3.06	0.76	3.06	0.75	0.02
Over-Identification	3.25	0.92	3.43	0.86	3.32	0.90	3.89*

\*  $p < .05$

ン尺度の場合も同様の現象が起こった可能性がある。

**内的整合性** クロンバックの  $\alpha$  係数を算出した結果を Table 1 に示した。合計得点で  $\alpha = .84$  という十分な値が得られ、各因子でも .70 を越える値が得られており ( $\alpha = .72 - .82$ )、ほぼ満足しうる値が得られた。

**性差** Table 4 に、セルフ・コンパッション尺度日本語版の全体および男女別での平均値、標準偏差を示した。多変量分散分析の結果、過剰同一化のみで女性が男性より有意に高い ( $F(1, 361) = 3.89, p < .05$ ) ことが分かった。

以上の結果、SCS-J には因子的妥当性と内的整合性が備わっていることが示唆された。以後の調査 2 および調査 3 においては調査 1 で作成された SCS-J を使用し、Neff (2003) と同様に合計得点を算出し、再検査信頼性、妥当性を検討する。SCS-J は、肯定的因子、否定的因子間の相関が低い点は翻訳的、文化的観点か

ら検討の余地があるが、研究間の比較のため、今後様々な研究で使用されることを鑑みて合計得点を算出することにする。

## 調査 2

### 目的

SCS-J の再検査信頼性を検討し、性差について再検討することを目的とした。

### 方法

**参加者** 2 度の講義時間中の調査に参加し、欠損の無かったのは 101 名 (男性 65 名、女性 36 名) であった。平均年齢は 20.0 歳 ( $SD = 1.1$ ) であった。

**調査時期** Neff (2003) では 3 週間間隔であったが、本研究ではより長期間での安定性を見るため、2011

年5月から7月の8週間の間隔で、大学の講義中に実施した。

質問紙 調査1において作成したSCS-Jを使用した。

### 結果および考察

SCS-Jの合計得点、6下位尺度の再検査信頼性係数は、合計得点が.83、自分へのやさしさが.77、自己批判が.68、共通の人間性が.72、孤独感が.67、マインドフルネスが.61、過剰同一化が.69であった(すべて $p < .01$ )。以上の結果、SCS-Jは十分な再検査信頼性を有していると言える。Neff (2003)で報告された3週間間隔での再検査信頼性は.80— .93であり、SCS-Jはそれと比較すると低い、再検査の間隔が空いていることを考えると十分な再検査信頼性を持つと考えられる。ただし、今後2—3週間での再検査信頼性についても検討し、同等の係数が得られるか確認すべきである。

また、性差については調査1と同様にSCS-Jの合計得点と下位尺度を従属変数とする多変量分散分析を行った。その結果、調査1で有意であった過剰同一化も含めてすべての変数で有意な主効果は認められなかった。参加者が調査1と比べて少ないため第2種の過誤が生じている可能性もあるが、性差については必ずしも安定して生じないと考えられる。

## 調 査 3

### 目 的

調査3ではSCS-Jの構成概念妥当性を検討する。Neff (2003)に従えば、SCS-Jは自尊心、幸福感と正の相関、自己批判、抑うつ、特性不安とは負の相関、自己愛とは無相関(Neff, 2003)か低い正の相関(Leary et al., 2007; Neff & Vonk, 2009)が得られることが予測される。Neff (2003)ではセルフ・コンパッションと自己批判(self-criticism)が-.65、自尊心が.59というやや高い相関を示したことから、他の変数とセルフ・コンパッションの純粋な相関関係を示すため、自己批判や自尊心を制御変数とした偏相関分析を行っており、本研究でも同様の分析を行う。

### 方 法

参加者 講義時間中に調査に参加し、欠損の無かったのは149名(男性82名、女性67名)であった。平均年齢は19.5歳( $SD=1.8$ )であった。

調査時期 2010年11月に、大学の講義中に実施した。

質問紙 1.セルフ・コンパッション：調査1において作成したSCS-Jを使用した。

2.自己批判：自己批判の指標として、Depressive Experiences Questionnaire (DEQ: Blatt, D'Afflitti, &

Quinlan, 1976)の日本語版(Kuwabara, Sakado, Sakado, Sato, & Someya, 2004)を使用した。DEQは、抑うつの経験によく現れる自己批判と依存(dependency)、逆に抑うつ経験において減少する効力感(efficacy)の程度を測定する尺度である。66項目に対して“1:全くあてはまらない”から“6:とてもよくあてはまる”までの6件法で回答を求めた。

3.自尊心：自尊心を測定するために、Rosenberg (1965)によって開発された自尊心の高低を測定する尺度の日本語版(山本・松井・山成, 1982)を使用した。10項目について、“1:あてはまらない”から“5:あてはまる”までの5件法で回答を求めた。

4.自己愛：Neff (2003)では、自己愛の指標としてNPI (Narcissistic Personality Inventory)を使用しており、本研究でもその邦訳版であるNPI-S(小塩, 1998)を使用した。30項目に対して、“1:全くあてはまらない”から“5:とてもよく当てはまる”までの5件法で回答を求めた。NPI-Sは注目・賞賛欲求(need for attention and praise)、優越感・有能感(sense of superiority and competence)、自己主張性(assertion)という下位尺度があり、その上位には、下位尺度すべてが正の重みを示す“自己愛総合”(Entire Narcissism)という主成分、注目賞賛欲求と自己主張性を両極とする“注目-主張”(Attention-Assertion)という第2主成分を持ち、自己愛総合は誇大自己、注目-主張は評価過敏性と正の相関を示す(小塩, 2011)。本研究でも小塩(2011)にならない、主成分分析(varimax回転)を行い、主成分得点を算出して相関分析を行うことにする。

5.主観的幸福感：Lyubomirskyが開発したSubjective Happiness Scale (SHS)の日本語版(鳥井・大竹・宇津木・池見・Lyubomirsky, 2004)を使用した。“全体的にみて、私は自分のことを( )であると考えている”などの4項目について、“1:非常に不幸”から“7:非常に幸福”の7件法で回答を求めた。

6.特性不安：不安の高さを測るために、特性不安尺度(State-Trait Anxiety Inventory-Trait form)の日本語版(岸本・寺崎, 1986)を使用した。20項目に対して、“1:ほとんどそのようなことはない”から“4:いつもそのように感じる”までの4件法で回答を求めた。

7.抑うつ：抑うつの程度を測定するために、日本語版のバック抑うつ質問票(Beck Depression Inventory-2: 小嶋・古川, 2003)を使用した。この質問票は21の抑うつ症状についての有無を四つの選択肢から選ぶもので、各項目が0—3点と得点化され、合計得点が0—63点となる。

### 結果および考察

SCS-Jの合計得点と自己愛(合計得点、自己愛総合と注目-主張の主成分得点)、自尊心、特性不安、抑うつ、主観的幸福感のピアソンの積率相関係数をTable

Table 5

Total correlations between the Japanese version of the Self-Compassion Scale (SCS-J), the Narcissistic Personality Inventory (NPI-S), and the scores on self-esteem and mental health measures ( $N = 149$ )

Measure	1	2	3	4
1 Self-compassion	–	.29**	.47**	–.12
2 Narcissistic Personality Inventory	.29**	–	.78**	.63**
3 Entire Narcissism	.47**	.78**	–	.00
4 Attention-Assertion	–.12	.63**	.00	–
5 Rosenberg Self-Esteem Scale	.66**	.54**	.67**	.03
6 State-Trait Anxiety Inventory -Trait Form	–.70**	–.34**	–.58**	.17*
7 Beck Depression Inventory	–.57**	–.17*	–.36**	.18*
8 Subjective Happiness Scale	.52**	.39**	.41**	.12

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

Table 6

Partial correlations(controlling for self-esteem) between the Japanese version of the Self-Compassion Scale (SCS-J), the Narcissistic Personality Inventory (NPI-S), and the scores on mental health measures ( $N = 149$ )

Measure	1	2	3	4
1 Self-compassion	–	–.13	.00	–.17**
2 Narcissistic Personality Inventory	–.13	–	.66**	.74**
3 Entire Narcissism	.00	.66**	–	.00
4 Attention-Assertion	–.17*	.74**	.00	–
6 State-Trait Anxiety Inventory -Trait Form	–.46**	.05	–.23**	.25**
7 Beck Depression Inventory	–.31**	.17*	–.02	.24**
8 Subjective Happiness Scale	.23**	.11	.00	.15

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

5に示した。セルフ・コンパッションは、注目-主張と無相関であった以外、自己愛（合計得点）、自己愛総合、自尊心、特性不安、抑うつ、主観的幸福感と有意な相関を示した。この結果は、セルフ・コンパッションが自己愛（合計得点）と自己愛総合と正の相関が認められた以外は、予測と一致していた。自己愛は自尊心とも正の相関を示しており、自己愛とセルフ・コンパッションとの相関は自尊心の影響を受けた偽相関である可能性がある。そのため、自尊心を制御変数とした偏相関係数を求めた（Table 6）。その結果、セルフ・コンパッションと自己愛（合計得点）、自己愛総合の間には有意な相関が認められず、注目-賞賛とは弱い負の相関が認められた。この結果は、Neff（2003）によるセルフ・コンパッションの定義および相関分析の結果と整合した。

セルフ・コンパッションは、特性不安、抑うつ、主観的幸福感の間に有意な相関が認められたが、Neff（2003）と同様に本研究でもセルフ・コンパッションと自己批判との間に $-.52$  ( $p < .01$ ) という中程度の相関が認められており、偽相関である可能性がある。そこで自己批判を制御変数として、セルフ・コンパッションと自尊心、幸福感、特性不安、抑うつとの間の

偏相関係数を求めた。偏相関分析の結果も相関分析と同様で、自己批判を制御しても、セルフ・コンパッションは自尊心 ( $r = .56, p < .01$ )、主観的幸福感 ( $r = .38, p < .01$ ) との間に正の相関、特性不安 ( $r = -.56, p < .01$ )、抑うつ ( $r = -.41, p < .01$ ) との間に負の相関が認められた。同様に自尊心を統制した偏相関分析を行ったが（Table 6）、結果は同様であった（主観的幸福感： $r = .23$ 、特性不安： $r = -.46$ 、抑うつ： $r = -.31$ 、すべて  $p < .01$ ）。以上の結果は、Neff（2003）と同様の結果であり、SCS-Jの妥当性を示している。

自己愛については、自尊心を統制すると自己愛総合が特性不安と負の相関を示した以外は、自己愛（合計得点）が抑うつと正の相関、注目-主張が特性不安および抑うつと正の相関を示し、セルフ・コンパッションとは対照的な結果となった。自己愛に関しては、誇大自己（自己愛総合）が高い人は、高まった自己評価を維持するために大きな努力をすることで不安を低くすることができるが、評価過敏性（注目-主張）が高い人は他者からの批判を意識しており不安が高くなるという小塩（2011）の結果と整合したと考えられる。以上のことから、セルフ・コンパッションは自尊心とは独立し、なおかつ自己愛よりも有意にメンタルヘルス

の指標と関わっていることが確かめられた。

### 総合考察

本研究は、セルフ・コンパッション尺度の日本語版 (SCS-J) を作成し、その信頼性と妥当性を確かめるために行われた。調査1では因子構造、内的整合性、性差および文化差、調査2では再検査信頼性、調査3では諸変数との相関関係から構成概念妥当性を検討した。

確認的因子分析の結果、各項目は当該因子に負荷することが確かめられ、内的整合性も満足しうる値が得られたため、SCS-Jは因子的妥当性を持つといえる。しかし、因子間相関については、肯定的因子と否定的因子の相関関係が Neff (2003) よりも低くなった。SCS-Jは1次因子においては原版とある程度等質であるが、2次因子のレベルだと等質ではないといえる。その原因には訳語の問題や文化的な背景が考えられたため、今後は構成概念に従って新たに質問項目を作成して因子間相関が上昇するか試行してみることや、文化的背景による影響を明確にする研究が必要となる。現時点での使用に際しては、肯定的因子、否定的因子それぞれの合計得点も併せて算出するといった方法で測定上の問題を回避することが考えられる。

SCS-Jは、原版 (Neff, 2003) と同様特性不安、抑うつというメンタルヘルスの指標とは負の相関を示し、主観的幸福感とは正の相関を示した。この結果は、セルフ・コンパッションが高まると、不安や抑うつが低く幸福感が高くなる可能性を示している。本研究の結果は、様々な指標について同時に回答を求めた結果であり、因果関係については縦断的研究が必要になる。SCSは調査研究で使用される以外でも、マインドフルセルフ・コンパッションプログラム (Mindful Self-Compassion Program: Neff & Germer, 2013)、コンパッション・セラピー (Compassion Focused Therapy: Gilbert, 2010)、マインドフルネスストレス低減法 (Mindfulness Based Stress Reduction: Shapiro, Brown, Thoresen, & Plante, 2011) などで治療効果の指標とされており、SCS-Jについても介入研究で使用可能かどうか検討することが望まれる。また、Neff (2003) によると、自己批判を統制したセルフ・コンパッションとの偏相関は抑うつが  $-0.21$ 、特性不安が  $-0.33$  であり、本研究の偏相関係数はそれよりも大きかった (順に  $-0.41$ ,  $-0.56$ )。抑うつ、特性不安の質問紙は本研究と Neff (2003) で共通しており、セルフ・コンパッションは我が国の方がメンタルヘルスに比較的強い影響がある可能性が考えられる。

自己愛とセルフ・コンパッションの関係については、本研究も Neff (2003) と同様に有意な関係が認められなかった。このことから、SCS-Jでも、他者の評価を意識して自分を高く評価するといった自己愛の特徴と

は独立して、現実をあるがままに観察し、自分の良いところを理解して自分にやさしい気持ちを向ける程度を測定できると考えられる。セルフ・コンパッションと関連のある自己の指標としては、自律的な行動に裏付けられた安定した真の自尊感情 (true self-esteem: Deci & Ryan, 1995) がある。Neff (2003) は、真の自尊感情を測る指標として自己決定傾向 (self-determination)、基本的心理的欲求 (basic psychological needs) とセルフ・コンパッションの関連も検討し、正の相関があることを示している。今後、自己愛以外の自己に関する様々な指標とセルフ・コンパッションの関係を明らかにすることで、構成概念妥当性をさらに確かめていくことが求められる。

本研究は、SCSの日本語訳を試み、その信頼性、妥当性を検討してきたが、SCSは他国でも翻訳が試みられており、その評定値には文化差があることが明らかにされている (Neff et al., 2008)。Neff et al. (2008) におけるSCSの合計得点 (標準偏差) は、タイが  $3.41 (.48)$ 、アメリカが  $3.14 (.68)$ 、台湾が  $2.92 (.48)$  であり、本研究での  $2.89 (.51)$  という値は台湾に最も近かった。この結果については、儒教文化を持つ台湾では自己批判により自己改善を図るためSCSの得点が低く、タイは95%が仏教徒であり慈悲などの仏教の教えが普及しているため最も得点が高くなったと考察されている。アメリカは、苦しいときに唇をかみしめて感情を表に出さずに頑張る (stiff upper lip) というアングロサクソンの伝統を持ち、否定的感情が高まる一方で、自己高揚によって高められた自尊心も持つために、否定的な感情が減じられ、タイと台湾の中間に位置づけられたと考えられる。我が国は国民性調査 (中村・前田・土屋・松本, 2009) において宗教への“信仰あり”が30%程度であることから仏教的思想の影響は少ないと考えられるが、自己批判が自己改善につながるなど肯定的に捉えられる傾向を持つ点 (Kitayama et al., 1997) は台湾と近い点、セルフ・コンパッションが同程度に低くなった可能性がある。

アメリカ人を対象としたセルフ・コンパッションの調査結果 (Neff, 2003) では男性の方が女性より得点が高かったが、日本語版では性差が認められなかった。Neff (2003) では男性の平均値が  $18.96 (SD = 3.64)$ 、女性の平均値が  $17.72 (SD = 3.74)$  であり、日本語版では男性の平均値が  $17.42 (SD = 2.92)$ 、女性の平均値が  $17.25 (SD = 3.19)$  であった。Neff (2003) では、自己批判、孤独感、過剰同一化で女性が男性よりも高く、マインドフルネスで女性が男性よりも低かった。日本語版では調査1において過剰同一化で男性よりも女性の得点が高く、アメリカと同様の傾向にあったが、調査2では有意差が得られず、自己批判や孤独感では性差が認められなかった。DEQ日本語版の自己批判でも性差は認められておらず (Kuwabara et al., 2004)、

さらに SCS はタイや台湾でも性差が認められていないことから (Neff et al., 2008), 本研究の結果は日本もしくは東アジア文化の影響によるものと言えるかもしれない。SCS-J において性差が認められない原因については今後の研究課題といえる。

### 引用文献

- Blatt, S. J., D'Afflitti, J., & Quinlan, D. (1976). Experiences of depression in young adults. *Journal of Abnormal Psychology*, **65**, 383-389.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem*. New York: Plenum Press. pp. 31-49.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy*. London: Routledge.
- Heine, S. J., Kitayama, S., Lehman, D. R., Takata, T., Ide, E., Leung, C., & Matsumoto, H. (2001). Divergent consequences of success and failure in Japan and North America: An investigation of self-improving motivations and malleable selves. *Journal of Personality and Social Psychology*, **81**, 599-615.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods*, **3**, 424-453.
- 井上 ウイマラ・葛西 賢太・加藤 博己 (編) (2012). 仏教心理学キーワード事典 春秋社 (Inoue, V., Kasai, K., & Kato, H.)
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, **37**, 711-720.
- 岸本 陽一・寺崎 正治 (1986). 日本語版 State-Trait Anxiety Inventory (STAI) の作成 近畿大学教養部研究紀要, **17**, 1-14. (Kishimoto, Y., & Terasaki, M.)
- Kitayama, S., Markus, H. R., Matsumoto, H., & Norasakkunkit, V. (1997). Individual and collective processes in the construction of the self: Self-enhancement in the United States and self-criticism in Japan. *Journal of Personality and Social Psychology*, **72**, 1245-1267.
- 小嶋 雅代・古川 壽亮 (2003). 日本版 BDI-II ベック抑うつ質問票手引き 日本文化科学社 (Kojima, M., & Furukawa, T.)
- Kuwabara, H., Sakado, K., Sakado, M., Sato, T. & Someya, T. (2004). The Japanese version of the Depressive Experiences Questionnaire: Its reliability and validity for lifetime depression in a working population. *Comprehensive Psychiatry*, **45**, 311-315.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, **92**, 887-904.
- 水野 弘元 (1938). 清浄道論 2 高楠 順次郎 (監) 南伝大蔵経第 62 卷 大蔵出版 (Mizuno, K.)
- 中村 隆・前田 忠彦・土屋 隆裕・松本 渉 (2009). 国民性の研究第 12 次全国調査——2008 年全国調査——統計数理研究所研究リポート No.99. (Nakamura, T., Maeda, T., Tsuchiya, T., & Matsumoto, W.)
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, **2**, 223-250.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, **69**, 28-44.
- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejithirath, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, **4**, 263-287.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hseih, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, **39**, 267-285.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, **41**, 908-916.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, **77**, 23-50.
- 小塩 真司 (1998). 青年の自己愛傾向と自尊感情, 友人関係のあり方との関連 教育心理学研究, **46**, 280-290. (Oshio, A. (1998). Relationships among narcissistic personality, self-esteem, and friendship in adolescence. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **46**, 280-290.)
- 小塩 真司 (2011). 誇大性と過敏性 小塩 真司・川崎 直樹 (編著) 自己愛の心理学——概念・測定・パーソナリティ・対人関係——金子書房 pp. 88-97. (Oshio, A.)
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., Thoresen, C., & Plante, T. (2011). The moderation of mindfulness-based stress reduction effects by trait mindfulness: Results from a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, **67**, 267-277.
- 島井 哲志・大竹 恵子・宇津木 成介・池見 陽・Lyubomirsky, S. (2004). 日本版主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale: SHS) の信頼性と妥当性の検討 日本公衆衛生雑誌, **51**, 845-853. (Shimai, S., Otake, K., Utsuki, N., Ikemi, A., & Lyubomirsky, S. (2004). Development of a Japanese version of the Subjective Happiness Scale (SHS), and examination of its validity and reliability. *Japanese Journal of Public Health*, **51**, 845-853.)
- 杉浦 義典・丹野 義彦 (1999). 抑うつ尺度の因子構

造——逆転項目と抑うつ項目は同一次元を形成するか—— 性格心理学研究, **8**, 72-73.

(Sugiura, Y., & Tanno, Y. (1999). Factor structure of the depression scale: Do positive and negative items converge as a dimension? *Japanese Journal of Personality*, **8**, 72-73.)

山本 真理子・松井 豊・山成 由紀子 (1982). 認知さ

れた自己の諸側面の構造 教育心理学研究, **30**, 64-68.

(Yamamoto, M., Matsui, Y., & Yamanari, Y. (1982). The structure of perceived aspects of self. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **30**, 64-68.)

—— 2012. 7. 20 受稿, 2013. 9. 7 受理 ——