Doshisha Clinical Psychology: Therapy and Research
2014, Vol. 4, No. 1, Pp. 63-68

研究動向

瞑想は自己分化を促進させるか

Does meditation enhance differentiation of self?

中野洋平[1]　興津真理子[2]

Yohei NAKANO　Mariko OKITSU

要　約

自己分化とは，関係性の中で個を維持し，個人の中で感情過程と知的過程の調和を保つ能力を指す。近年の研究では，自己分化と心理的適応，そして対人関係との関連が示唆されている。自己分化を促進させる方法として，多世代派家族療法と Relationship Enhancement が挙げられる。これらの介入で獲得が目指されている能力は，体験の観察と気づきという点において共通していると考えられる。さらに，これらの能力は，瞑想によって高められると考えられる。瞑想とは，心的過程を意図的に制御するために注意と気づきの訓練に焦点を当てた自己制御の訓練である。今後，自己分化が瞑想に及ぼす影響，自己分化と瞑想の関連性を検討していくことが望まれる。

キーワード：自己分化，瞑想

自己分化とは

多世代派家族療法において，自己分化とは，関係性の中で個を維持し，個人の中で感情過程と知的過程の調和を保つ能力を指す。自己分化の度合いが低い個人は，感情と思考を区別する能力が乏しく，感情に巻き込まれる傾向がある。また，他者の意見や他者の望みに強く応じてしまい，周囲の環境への感情的な反応に支配されてしまう。さらに，ストレスを受けて感情的に不均衡になると，機能障害が起こり，それが慢性的で深刻なものとなる傾向があるとされている。一方，自己分化の度合いが高い個人は，感情と思考を区別する能力が高く，感情によって行動するか，知性によって行動するかを，自由に選択できる。また，対人関係においても，自己と他者の感情や思考を区別することができ，他者への情動的接近と自らの目標を目指す活動との間を自由に行き来できる。さらに，過度な一定以上のストレスがかかると身体的，情動的，社会的症状を形成するが，症状は一時的で回復が早いとされている（Kerr & Bowen, 1988 藤縄・福山・対馬・萬歳・萩野訳 2001）。

Skowron & Friedlander（1998）は自己分化尺度（Differentiation of Self Inventory）を作成した。自己分化尺度は，下位尺度の Fusion with Others において，信頼性と妥当性に問題が見られた。この問題から，Skowron & Schmitt（2003）が Fusion with Others の項目の再選定を行い，改訂版自己分化尺度

[1] 同志社大学大学院心理学研究科（Graduate School of Psychology, Doshisha University）
[2] 同志社大学心理学部（Faculty of Psychology, Doshisha University）

(Differentiation of Self Inventory Revised) を作成した。改訂版自己分化尺度は，４つの下位尺度から構成されている。その４つとは，Emotional Reactivity と I position と Emotional Cutoff と Fusion with Others である (Skowron & Schmitt, 2003)。Emotional Reactivity は物事に対して感情的に反応することを避ける機能の度合いを示す。I position は，他者から圧力をかけられても自分の立場を維持する機能の度合いを示す。Emotional Cutoff は，物事や他者との関係を自分から切り離そうとすることを避ける機能の度合いを示す。Fusion with Others は，他者との心的な融合を避ける機能を示す (Skowron & Friedlander, 1998)。対人関係において自己分化の高い個人は，他者との親密性と独立性を維持する能力があり，他者から圧力を受けた場合でも，自己の確信を保つことができるとされている (Skowron & Friedlander, 1998 ; Skowron & Schmitt, 2003)。

自己分化に関する研究

自己分化尺度を用いて Bowen の自己分化理論に関する研究が数多く行われ，自己分化と心理的適応 (Peleg-Popko, 2002 ; Skowron & Friedlander, 1988 ; Skowron & Dendy, 2004 ; Skowron, Stanley & Shapiro, 2009 ; Skowron, Wester & Azen, 2004 ; Timm & Keiley, 2011)，対人関係 (Peleg, 2008 ; Skowron, 2000 ; Skowron & Platt, 2005 ; Spencer & Brown, 2007) との関連が示されてきた。心理的適応に関しては，まず，自己分化とストレスは負の相関にあり，自己分化が高いと，感じるストレスは低いとされている (Skowron et al., 2004)。また，Murdock & Gore (2004) は，ストレスの効果が自己分化によって調整され，ストレスが高くても，自己分化が高いと不適応の度合いは低くなることを見出している。

次に不安に関しては，自己分化と特性不安の間に負の相関があり，自己分化が高いと特性不安は低いとされている (Skowron & Friedlander, 1998)。さらに，自己分化と社交不安の間にも負の相関が指摘されており，特に他者からの否定的評価に対する不安との間に強い負の相関関係が示唆されている (Peleg-Popko, 2002)。

また，ウェルビーイングとの関連については，Skowron et al. (2009) が，自己分化と対人・心理的ウェルビーイングの関連を，縦断的に検討した。その結果，自己分化と対人・心理的ウェルビーイングには正の相関があり，その関係は長期的なものであることが示唆された。

一方，対人関係に関しては，Skowron & Dendy (2004) の研究によって，自己分化は一般的な他者への愛着不安（愛着対象から拒絶されることを過剰に心配する傾向)，愛着回避 (他者との親密な関係を回避する傾向）と負の相関にあることが示された。この結果から Skowron & Dendy (2004) は，自己分化と愛着は，親密性と自立性という２つの側面を共有しているとした。カップルにおける愛着に関しては，Timm & Keiley (2011) が，自己分化と愛着の関連を調査し，自己分化が高いと夫婦における愛着が安定しているとした。また夫婦やカップルにおいて，自己分化と関係性への満足が正の相関関係にあることが示された (Skowron, 2000 ; Spencer & Brown, 2007 ; Peleg, 2008)。Spencer & Brown (2007) は，自己分化の高さが重要な他者との関係性の質に影響を与えると論じている。親子関係については，Skowron & Platt (2005) の研究で，自己分化の度合いと虐待可能性に負の相関が見られた。

これらの研究により，自己分化と心理的適応，そして対人関係における適応との関連が示されている。このことから，Kerr & Bowen (1988 藤縄他訳 2001) が唱えた，自己分化の高い人は「情動反応性が少なく，確固たる自己を持っている。その人は発達した個体性をもって，気の置けない情動的接近を目指す活動との間を自由に行き来」し，「慢性不安のレベルは非常に低く，症状形成することもなく大半のストレスに適応できる」とする主張が，支持されている

と考えられる。

自己分化を高める方法

上述のように，自己分化が心理的適応と対人関係における適応に及ぼす影響に関する研究が数多く行われているが，自己分化を高める方法として，２つの介入が挙げられる。それは，多世代派家族療法と Relationship Enhancement（以下 RE とする）である。

多世代派家族療法は，自己分化を高めることと，家族システムの機能性を高めることを目指す心理療法であり，システム内の自己分化を高めることは，システムそのものが適応的になることにつながると考えられている（Hargrove, 2009）。Meyer（1998）によると，多世代派家族療法には，４つの段階があるとされている。第１段階は，原家族の観察である。この段階では，家族やクライアント本人が原家族について客観的になることが目標となる。第２段階は，システムにおける個人の機能的なパターンに気づくことである。この段階では，個人がシステムの中で持っている役割に気づき，家族の問題に自分がどう関わっているかを調べる。第３段階は，個人の変化のための戦略の構築である。この段階では，客観的な方法で家族に関わる方法を模索する。第４段階は，自己の変化である。この段階では，家族のコミュニケーションのパターンの中で持っている役割を理解し，個人の機能水準を高める。

一方，RE は対人関係の質の変化を重視する立場から，家族を支援する方法であり，心理教育のアプローチを用いている（Brooks, Guerney & Mazza, 2002）。RE では，セラピストが，親密な人と関係性を改善させる方法をクライエントに教える。クライエント同士が互いを尊重し，気づかって関わるスキルを，構造化された手順に基づいて教える。RE で教える基本的なスキルとして，次の４つが挙げられる。まず，１つめは，感情を表現し，親密な他者に対する防衛性を低める表現スキルである。次に，２つめは，相手を受け入れ理解する共感スキルである。３つめは，相手に対する主張と共感を切り替える，モード切り替えスキルである。４つめは，相手が３つのスキルを習得できるように促す，促進スキルである。Griffin & Apostal（1993）の研究では，夫婦に対して，RE による介入が行われた。その結果，介入前と比較すると，介入後の自己分化の方が統計的に有意に高いことが示された。

自己分化を促進することが多世代派家族療法の目的の１つとなっている一方で，多世代派療法による介入が実際に自己分化を高めるかどうか，実証的には検討されて来なかった。RE については，RE 自体は自己分化を促進するための技法として開発されたものではなく，夫婦の関係性を改善することを主な目的としている。さらに，自己分化への効果について言及しているのは，Griffin & Apostal（1993）による研究のみである。したがって，自己分化を高めるとされる介入方法を実証的に検討することが，今後の課題になると考えられる。

自己分化を高める要因

Meyer（1998）が指摘した多世代派家族療法における４つの段階では，まず原家族を観察し，クライエント本人が原家族について客観的になることから始める。そして，家族システムにおける個人の機能的パターンに気づくことが重要視されている。さらに最終段階である自己を変化させる過程においても，自身が家族のコミュニケーションパターンの中で持っている役割を理解することが含まれている。ここでは，周囲の環境や自分の行動を観察し，その傾向に気づく能力が求められると考えられる。さらに，客観的に自分の家族を振り返るには，感情的にならず，対象を受け入れつつ観察する能力が求められると考えられる。

また，RE（Brooks et. al., 2002）における感情表現スキルを習得するには，自分の感情に気づけるようになることが必要であると考えら

れる。共感スキルとモード切り替えスキルでは，必要に応じて感情に流されず行動を変化させることが求められると考えられる。

さらに，Schwartz, Thigpen & Montgomery（2006）は，子どもの頃に情動表現を罰する親に育てられたと考えている成人は，自己分化が低い傾向があるとしている。ここから，子どもの頃に情動の表現を罰されることにより，情動を抑え込もうとする態度が自己分化の低さにつながる可能性が考えられる。情動体験を抑え込もうとせず，ありのままに受け入れる能力が自己分化を促進する上で重要になるのではないかと考えられる。

以上に挙げられた自己分化を高める要因の中で共通する部分は，体験の観察と気づきであると考えられる。まず，多世代派家族療法では，周囲の環境や自分の行動を客観的に観察し，それらのパターンに気づくことが求められる。次にREでは，自分の感情に気づくことが求められる。さらにSchwartz et al.（2006）の研究では，情動を抑え込もうとすることが，自己分化の低さにつながることが示唆された。よって，体験の観察と気づきが，自己分化を高める上で重要になると考えられる。

瞑想とその効果に関する研究

先に見てきたように，体験の観察と気づきの能力が自己分化を高めることに重要な働きをすると考えられるが，これに寄与し得ると考えられるものとして瞑想が挙げられる。

Walsh & Shapiro（2006）によると瞑想は，「心的過程を意図的に制御するために注意と気づきの訓練に焦点を当て，これによって全般的で心的なウェルビーイングや発達，そして冷静さ，明晰さ，集中といった特定の能力を得ることを目的とした自己制御の訓練」であると定義づけられている。さらにこの定義によって瞑想は，自己催眠，心理療法といった他の様々な治療的手法と区別される（Walsh & Shapiro, 2006）。Lutz, Slagter, Dunne & Davidson（2008）によると，瞑想のスタイルはFocused Attention（以下，FA）とOpen Monitoring（以下，OM）の２つに分類される。FAは，選ばれた対象へ特定の方法で，意図的に注意を向けるスタイルであり，情動的反応性を低減させる効果があるとされている。OMは，情動と認知のパターンを認識するために，それぞれの瞬間における体験を，反応せずに観察し続けるスタイルである。自分の体験に気づきやすくなり，その一方で，情動的な反応性が低減する効果があるとされている。

Jankowski & Sandage（2014）による研究では，瞑想の頻度が自己分化を通して異文化理解能力に与える影響が検討されている。相関分析では，瞑想の頻度と自己分化の間に正の相関が見られた。パス解析からは，瞑想の頻度が自己分化に影響し，さらに自己分化が媒介変数として，異文化理解能力に影響を与えるとする結果が得られた。この結果について，Jankowski & Sandage（2014）は，瞑想の頻度の増加が自己分化の増加に繋がり，さらに自己分化の増加が異文化理解能力の増加に繋がるとした。また，瞑想の習慣と自己分化に関連が示されたことについてJankowski & Sandage（2014）は，瞑想における気づきとアクセプタンスの側面が，自己分化に関連している，すなわち，瞑想は内的な体験に対する気づきを促進する一方で，自己分化は個人の内的な感情体験への気づきと対人行動への気づきに関連していると論じている。さらに，刺激をありのままに受け入れるという瞑想の側面が，Kerr & Bowen（1988 藤縄他訳 2001）において記述される自己分化の高い個人の特徴と類似していると指摘した。Kerr & Bowen（1988 藤縄他訳 2001）では，自己分化の高い個人は，「反応せずに傾聴することができ，……批判せず，感情的に巻き込まれることもなく，その人のアイデンティティーを尊重する。……激しい感情をうまく許容し，これらの感情を軽減するために自動的に振る舞うことをしない」とされている。

自己分化と瞑想は，感情体験や刺激を観察し，

その性質に気づくという点において，共通していると考えられる。よって，瞑想を行うことによって，自己分化の個人的特性について，感情的な反応を減らし，感情的な反応と知的な反応を使い分ける能力，環境による圧力と関係なく自分の考えを認識する能力が高まると考えられる。しかし，親密性と独立性のバランスを保つ対人的特性については，瞑想による変化は期待できず，対人スキルへの介入が必要になると考えられる。よって，瞑想によって自己分化の個人的特性が促進されると予想される一方で，対人的特性については更なる検討を要すると考えられる。

ま と め

以上で述べてきたように，現在自己分化を高めるとされている介入方法としては，多世代派家族療法と RE が挙げられる。これらの介入方法でターゲットとしている能力は，瞑想によって高められることが期待される。さらに，瞑想の頻度と自己分化の関連も指摘されている。よって，瞑想が自己分化に及ぼす影響を検討することが，自己分化が変化するプロセスへの理解を深める上で有用であると考えられる。瞑想が自己分化を促進する場合，多世代派家族療法や他の介入の中で，瞑想を活用することで，それぞれの介入がより効果的なものになると考えられる。例えば，対人関係パターンに変化を起こすための介入に移る前に，基礎トレーニングとして瞑想を使用するという活用方法も考えられる。方法が統一されており，誰でも同じやり方で行える瞑想は，変化を起こす素地をつくるためのトレーニングとして適していると考えられる。

ただし，瞑想が自己分化に与える影響について限界も予想される。瞑想では，自分の経験との接し方を習得することができることが予想される。しかし，対人関係の中で親密性と独立性のバランスを保つための具体的な手立ては，瞑想のみでは得られないと考えられる。

さらに，瞑想が自己分化に悪影響を及ぼすことも危惧される。それは，瞑想への依存である。「瞑想のおかげで感情的にならずにすむ。瞑想がないと感情をコントロールできない」とクライエントが考え，瞑想に依存するようになると，環境からストレスを受けても，自分の在り方は失われないという，自己の確信が脅かされることになる。よって，瞑想が自己分化に悪影響を及ぼすことがないか，十分検討する必要があると考えられる。

今後，瞑想が自己分化に及ぼす影響，自己分化と瞑想の関連性を検討していくことが望まれる。

引用文献

Brooks, L. W., Guerney, B., & Mazza, N. (2002). Relationship enhancement couples group therapy. *Journal of Family Social Work*, **6**, 25-42.

Griffin, J. M., & Apostal, R. A. (1993). The influence of relationship enhancement training on differentiation of self. *Journal of Marital and Family Therapy*, **19**, 267-272.

Hargrove, D. S. (2009). Psychotherapy based on bowen family systems theory. In J. H. Brya & M. Santon (Eds), *The Wiley-Blackwell Handbook of Family Psychology*. Hoboken: Blackwell Publishing pp.286-299.

Jankowski, P. J., & Sandage, S. J. (2014). Meditative prayer and intercultural competence: empirical test of a differentiation-based model. *Mindfulness*, **5**, 360-372.

Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation: an approach based on Bowen theory*. New York: Norton.
（藤縄昭・福山和女・対馬節子・萬歳芙美子・萩野ひろみ（訳）(2001)．家族評価―ボーエンによる家族探求の旅―　金剛出版）

Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, **12**, 163-169.

Meyer, P. H. (1998). Bowen theory as a basis for therapy. In P. Titleman, (Ed), *Clinical applications of Bowen family systems theory*. Binghamton: Haworth Press pp.69-116.

Murdock, N. L. & Gore, Jr., P. A. (2004). Stress, coping, and differentiation of self: a test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy*, **26**, 319-335.

Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life? *The American Journal of Family Therapy*, **36**, 388-401.

Peleg-Popko, O. (2002). Bowen theory: a study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, **24**, 355-369.

Schwartz, J. P., Thigpen, S. E., & Montgomery, J. K. (2006). Examination of parenting styles of processing emotions and differentiation of self. *The Family Journal*, **14**, 41-48.

Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counselling Psychology*, **47**, 229-237.

Skowron, E. A., & Dendy, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: relational correlates of effortful control. *Contemporary Family Therapy*, **26**, 337-357.

Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and Initial Validation. *Journal of Counseling Psychology*, **45**, 235-246.

Skowron, E. A., & Platt, L. (2005). Differentiation of self and child abuse potential in young adulthood. *The Family Journal*, **13**, 281-290.

Skowron, E. A., & Schmitt, T. A. (2003). Assessing Interpersonal Fusion: Reliability and Validity of a New DSI Fusion with Others Subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, **29**, 209-222.

Skowron, E. A., Stanley, K. L., & Shapiro, M. D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy*, **31**, 3-18.

Skowron, E. A., Wester, S. R., & Azen, R. (2004). Differentiation of self mediates college stress and adjustment. *Journal of Counseling and Development*, **82**, 69-78.

Spencer, B., & Brown, J. (2007). Fusion or internalized homophobia? A pilot study of Bowen's differentiation of self hypothesis with lesbian couples. *Family Process*, **46**, 257-268.

Timm, T. M., & Keiley, M. K. (2011). The effects of differentiation of self, adult attachment, and sexual communication on sexual and marital satisfaction: A path analysis. *Journal of Sex and Marital Therapy*, **37**, 206-223.

Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutual enriching dialogue. *American Psychologist*, **61**, 227-239.