

<原著>

セルフ・コンパッションは先延ばしと気晴らしへの依存を抑制するのか

小林広和 信州大学大学院教育学研究科
高橋知音 信州大学学術研究院教育学系

概要

しなければならないとされる行動にすぐに取り掛かれないことは、先延ばしと呼ばれており、これに効果的とされているのが、セルフ・コンパッションである。本研究では、先延ばし前、中、後の意識や気晴らし行動に対し、セルフ・コンパッションがどのように作用するかを明らかにすることを目的とする。大学生以上の男女177名に質問紙調査を行った。パス解析の結果、適合度の高いモデルは示されなかったが、否定的感情から生じる気晴らしへの依存はセルフ・コンパッションの介入によって抑制できる可能性は示唆された。

キーワード：先延ばし，セルフ・コンパッション，気晴らし

問題と目的

日常場面において、締め切りのある課題や仕事など、しなければならないとされる行動にすぐに取り掛かれないことは、先延ばし(Procrastination)と呼ばれている。先延ばしは、何らかの目標を達成するために必要なことを延期する傾向と定義されており(Lay, 1986)、短期的には利益がみられるが、長期化によって損害を伴う自滅的な行動パターンであると指摘されている(Tice & Baumeister, 1997)。

日本においても、先延ばしは抑うつや不安と関連する(林, 2007)など、不適応的に働くことが示唆されている。一方で、先延ばしが必ずしも不適応的に作用するわけではないという結果も報告されている。Chu & Choi(2005)によると、能動的な先延ばしを行う者は受動的な先延ばしを行う者と同程度に先延ばしを行うが、先延ばしをあまり行わない者と同程度のパフォーマンスを示している。また、村山・及川(2005)では、回避方略の評価では行動レベルの回避だけでなく、目標レベルでの回避にも注目する必要性を指摘している。これらの知見から、先延ばしはネガティブ情動の喚起や課題遂行の阻害などに対して悪影響があるとされるが、先延ばしを行う意識や認知によっては悪影響とならない結果が得られるのではないかと考えられる。こういった知見をもとに、小浜(2010a)は、この先延ばしについて、先延ばしを行う前の意識が、先延ばし中の感情や認知、及び先延ばし後の結果にどのような影響を与えるのか検討した。その結果、課題の辛さから逃げるために先延ばし

を始めると、先延ばし中に自己嫌悪感、憂うつ、焦りといった感情が生起し、先延ばしの後には後悔と自己嫌悪が増して課題の遂行に支障が生じた。一方、状況を楽観視して先延ばしを始めると、先延ばし中は肯定的な感情が生起するのに対し、先延ばし後には後悔と自己嫌悪につながり、結果として課題遂行に支障が出ることを示唆された。しかし、先延ばし前にあらかじめ計画を立ててあえて先延ばしを行った場合、先延ばし後に気分の切り替えが生じ、結果課題遂行への支障はみられなくなった。以上から先延ばしは、先延ばし前の意識などによっては、必ずしも不適応的な行動とは言えないことが示唆される。以上より、先延ばしを正しく作用させるために、先延ばしに関する意識の変容とともに何らかの介入法を検討する必要があると考えられる。

先延ばしに対する府の感情を抑制する概念について、近年注目を集めているのが、セルフ・コンパッション (Self-compassion) である。Neff(2003)は、セルフ・コンパッションを自分自身に対して慈悲の心を持つ事、自身のネガティブな経験を人類共通の経験として捉える事、苦痛な考えや感情に対して判断を加えないまま理解する事と定義した。有光(2014)は、このセルフ・コンパッションを測定する尺度の日本語版を作成し、原版と同様定義における主要な3要素を示す“自分へのやさしさ”、“共通の人間性”、“マインドフルネス”に加え、それと対をなす“自己批判”、“孤独感”、“過剰同一化”の6下位因子からなる概念であることを確かめた。セルフ・コンパッションは、先延ばしによる自己嫌悪、自己批判的思考と負の関連がみられ、先延ばし特性とそれに付随するストレスに対してセルフ・コンパッションを高める介入が効果的である可能性が示唆されている (Sirois, 2014)。これに沿って、セルフ・コンパッションを高める介入方法によって先延ばし傾向の低減を図る研究も行われている (浜田・橋本, 2019)。また、Neff(2011 石村・樫村訳, 2014)でも先延ばしとセルフ・コンパッションとの関係について言及している。ここでは、先延ばしの原因として、課題の遂行に伴う不快感と、失敗への恐怖を挙げた。それぞれについて自分自身に思いやりを向けることで抵抗感が和らぎ、課題に向き合うことができるとしている。この不快感や恐怖の緩和は、先延ばしに伴う意識の変容ととらえることができ、不適応的な先延ばしの抑制や効果的な先延ばしの検討に、セルフ・コンパッションが有用であると考えた。

これまで、先延ばしとセルフ・コンパッションの関連と、セルフ・コンパッションを高める介入が先延ばしへ及ぼす影響についての研究は盛んにおこなわれてきたが、セルフ・コンパッションがどのように先延ばしを抑制しているかについてはまだ十分に解明されていない。特に小浜 (2010a)を踏まえて、先延ばしの前、中、後の意識や認知、感情に焦点をあててセルフ・コンパッションが如何にして先延ばしを抑制させているか検討する研究はこれまで行われていない。そこで本研究では、先延ばし前、中、後の意識に対し、セルフ・コンパッションがどのように作用するかを明らかにすることを第1の目的とする。

仮説として、以下の3つが考えられる。セルフ・コンパッションは自己批判的な感情な

どを抑制する働きが考えられる。そのため仮説1つ目として、セルフ・コンパッションの“自分へのやさしさ”，“共通の人間性”，“マインドフルネス”は、先延ばし前，中，後の否定的な感情を抑制し，反対に対となる“自己批判”，“孤独感”，“過剰同一化”は各過程の否定的な感情を促進すると考えられる。続いて，同様にセルフ・コンパッションは，ありのままの自身に優しさを向けるという特性上，自己像をより現実的にとらえ，先延ばしを行う際も計画性を持った先延ばしを行うと考えられる。そのため，2つ目として，セルフ・コンパッションの“自分へのやさしさ”，“共通の人間性”，“マインドフルネス”は，先延ばし前の計画性を促進し，反対に“自己批判”，“孤独感”，“過剰同一化”は計画性を抑制すると考えられる。同様にセルフ・コンパッションによる現実的にとらえにより，状況を楽観視せず自身の能力と環境をありのまま把握し，判断すると考えられる。そのため仮説3つ目として，セルフ・コンパッションの“自分へのやさしさ”，“共通の人間性”，“マインドフルネス”は，先延ばし前の状況の楽観視を抑制し，反対に“自己批判”，“孤独感”，“過剰同一化”は促進すると考えられる。

また，先延ばしと関連の深い概念として気晴らしが挙げられる。及川 (2002)は目標を明確にするために，気分を調節する自信がある場合は，気晴らし後に気分が緩和し，目標が明確になるのに対し，無目標または気分を緩和する目的で，気分を調節できる自信無しに気晴らしを行うと気分の悪化を招き，気晴らしへの依存を高めることを示した。これについて，小浜 (2012)において，先延ばしとの類似点を指摘し，小浜 (2010b)を加えて新たに先延ばし前，中，後の意識や気晴らし方略の特徴と合わせて，否定感情群，楽観群，計画群が小浜 (2010a)と同様に課題の達成に関連することを示した。先延ばしにおいて，気晴らしに依存してしまい，気晴らしをしては否定的な感情をため，その感情の緩和のためにまた気晴らしをする負の連鎖が問題となると考えられる。

以上を踏まえると，先延ばしだけでなく，不適応的な気晴らし方略に関しても，セルフ・コンパッションによる介入が効果的に働く可能性が考えられる。そこで，気晴らし方略とセルフ・コンパッションの関連について明らかにすることを本研究の第2の目的とする。

方法

対象者

大学生以上の男女を対象とした。オンライン授業における調査フォーム URL の配布と縁故法により19歳から50歳まで($M = 21.80$, $SD = 3.10$)の177名(男性57名，女性118名，回答しない2名)から回答を得られた。

調査時期及び調査方法

2020年12月から2021年1月までに，Google Form (https://www.google.com/intl/ja_jp/forms/about/)を用いた無記名のオンラインによる質問紙調査を実施した。

質問紙の構成

フェイスシート項目 年齢と性別、学年について回答を求めた。

セルフ・コンパッション尺度日本語版の短縮版（以下 SCS-J-SF） セルフ・コンパッションの測定には、有光(2014)によるセルフ・コンパッション尺度日本語版 26項目を、12項目に短縮した有光・青木・古北・多田・富樫(2018)の SCS-J-SF を用いた。自分へのやさしさ(2項目)、自己批判(2項目)、共通の人間性(2項目)、孤独感(2項目)、マインドフルネス(2項目)、過剰同一化(2項目)の6下位尺度からなる。まず、“次の文章の場面について、あなたはどの程度の頻度でそうするかをお尋ねします。”と教示し、“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(自分へのやさしさ)”などの質問に対して、“1. ほとんど全くそうしない”、“2. あまりそうしない”、“3. どちらともいえない”、“4. 少しそうする”、“5. ほとんどいつもそうする”の5件法で回答を求めた。

先延ばし意識特性尺度 小浜(2010b)による先延ばしをした際にその前、中、後それぞれの時点を想起し、そこで生じる意識について測定する尺度である。この尺度は先延ばし前、中、後の3つの設問と、7下位尺度から構成されている。先延ばし前は課題などの準備中によく感じる気持ちや考えについて答えるよう教示し、先延ばし前の否定的感情(6項目)、状況の楽観視(6項目)、計画性(9項目)の回答を求めた。先延ばし中は課題をやっていないときの気持ちについて答えるように教示し、先延ばし中の否定的感情(7項目)、先延ばし中の肯定的感情(5項目)の回答を求めた。先延ばし後は課題に取り組み始めた時の気持ちについて答えるように教示し、先延ばし後の否定的感情(5項目)、気分の切り替え(4項目)の回答を求めた。“1. まったくあてはまらない”、“2. あまりあてはまらない”、“3. どちらともいえない”、“4. 少しあてはまる”、“5. 非常にあてはまる”の5件法で回答を求め、いずれも点数が高いほど各下位尺度が示す心理傾向が強いことを表す。

気晴らしへの依存 気晴らしへの依存傾向の測定には、及川(2002)による気晴らしプロセスに関する尺度における、下位尺度“気晴らしへの依存”を用いた。過去に経験した気晴らしについて想起するよう教示し、“気晴らしをやめても、またすぐに気晴らしを始めてしまう”といった6項目の質問に対し、“1. 全くあてはまらない”、“2. あてはまらない”、“3. あまりあてはまらない”、“4. 少しあてはまる”、“5. あてはまる”、“6. 非常にあてはまる”の6件法で回答を求めた。

General Procrastination Scale 日本語版（以下 GPS） 先延ばし傾向の測定には、林(2007)による GPS を用いた。13項目の質問紙で、“次の文章について、あなた自身にどの程度あてはまるかをお尋ねします。以下の質問に対する回答として、もっとも適切だと思う選択肢を1～5のうちから、1つ選んで下さい。”と教示し、各項目に“1. あてはまらない”、“2. あまりあてはまらない”、“3. どちらともいえない”、“4. 少しあてはまる”、“5. あてはまる”の5件法で回答を求めた。

倫理的配慮について、得られたデータを研究以外の目的で用いないこと、結果の公表にあたってデータはコンピュータを使って統計的に処理し、個人が特定できる情報は扱わないこと、回答しなくても対象者が不利益を被ることはないこと、回答の有無、及び回答内容は、大学の成績に影響しないこと、回答に正誤はないので、思ったままに回答すること、調査には参加しない自由があり、また、回答の途中でどのような理由であっても、いつでも同意を撤回することができることを教示した。

結果

尺度間の相関

各尺度間の相関を算出した。表1に各尺度間の相関行列を示す。

表1 各尺度間の相関行列

	自分へのやさしさ	自己批判	共通の人間性	孤独感	マインドフルネス	過剰同一化	先延ばし前の否定的感情	状況の楽観視	計画性	先延ばし中の否定的感情	先延ばし中の肯定的感情	先延ばし後の否定的感情	気分の切り替え	気晴らしへの依存
自己批判	-.56**	-												
共通の人間性	.50**	-.28**	-											
孤独感	-.45**	.59**	-.16*	-										
マインドフルネス	.59**	-.32**	.48**	-.47**	-									
過剰同一化	-.38**	.60**	-.22**	.57**	-.35**	-								
先延ばし前の否定的感情	-.20**	.41**	.01	.45**	-.13†	.47**	-							
状況の楽観視	.03	.11	.08	.15*	-.06	.15*	.43**	-						
計画性	.21**	-.09	.24**	-.11	.30**	-.06	-.24**	-.49**	-					
先延ばし中の否定的感情	-.28**	.51**	-.06	.51**	-.19*	.50**	.53**	.09	-.01	-				
先延ばし中の肯定的感情	.22**	-.08	.07	-.08	.03	-.08	.05	.49**	-.40**	-.22**	-			
先延ばし後の否定的感情	-.27**	.51**	-.07	.48**	-.26**	.48**	.58**	.44**	-.34**	.64**	.05	-		
気分の切り替え	.32**	-.22**	.21**	-.24**	.41**	-.25**	-.39**	-.29**	.53**	-.17*	-.09	-.33**	-	
気晴らしへの依存	-.04	.28**	-.03	.31**	-.12†	.30**	.52**	.54**	-.45**	.34**	.27**	.57**	-.37**	-
GPS	-.04	.22**	.06	.26**	-.08	.23**	.48**	.69**	-.47**	.20**	.44**	.53**	-.42**	.61**

注：** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$

先延ばし意識が気晴らしへの依存に至るまでのプロセス

小浜 (2010a) を参考に、先延ばし意識特性尺度について、先延ばし前から先延ばし後まで図1に示すモデルを構築した。また、先延ばしを終えた後、気晴らし行動へ依存する行動がみられるかどうかを図2に示すモデルに加えた。

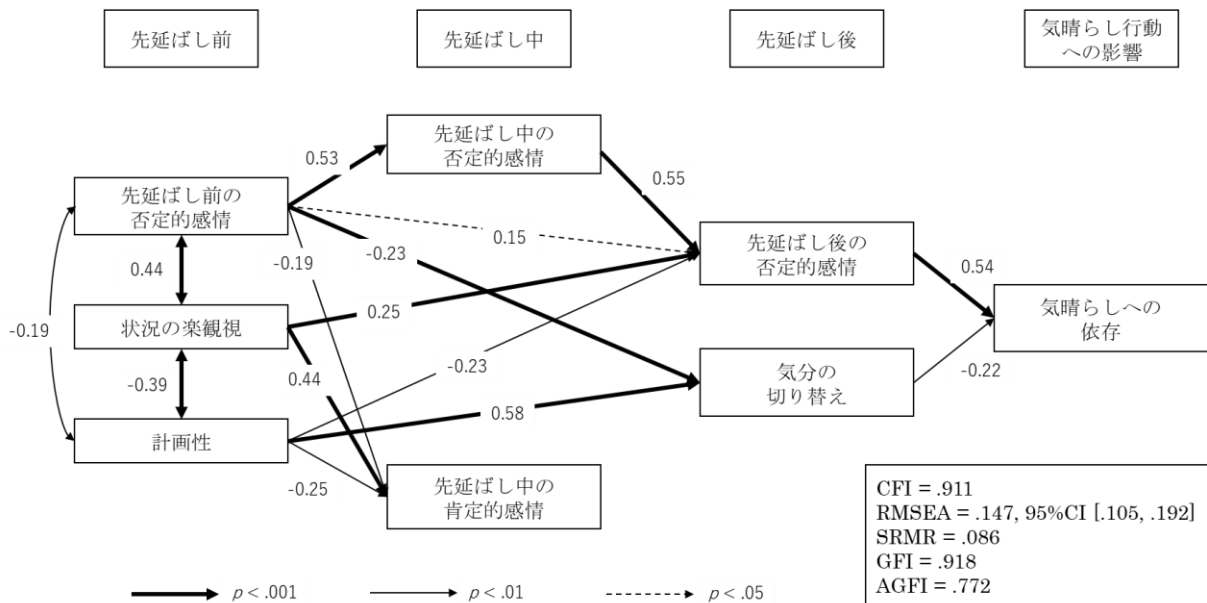


図1 先延ばし過程における各段階の意識と気晴らし行動への影響

注：数字は非標準化係数を示す。

パス解析の結果、図1に示すモデルが得られた。図1の通り、AGFI = .772と、モデルの適合度はやや低かった。

先延ばしのプロセスとセルフ・コンパッションの関係

上記のプロセスに対し、セルフ・コンパッションの各要素がどのように先延ばしと気晴らしへの依存に対し影響するのか、パス解析を用いて検討した。図2～図7にパス解析の結果を示す。

自分へやさしさについてパス解析の結果、図2に示すモデルが得られた。図2に示す通り、各指標のモデルの適合度はやや低かった。

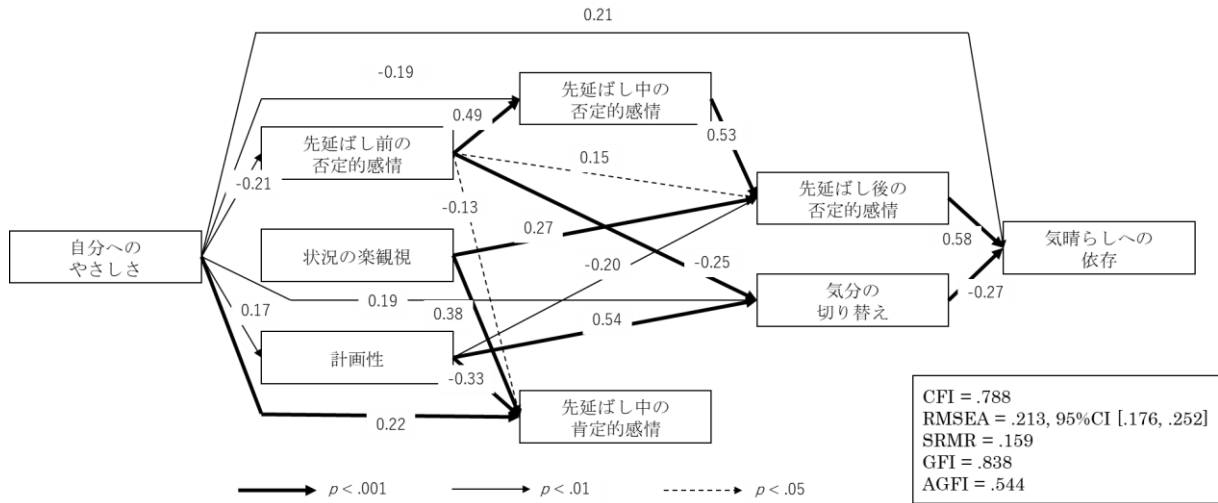


図2 自分へのやさしさと先延ばしから気晴らしへのプロセス

注：数字は非標準化係数を示す。

自己批判についてパス解析の結果，図3に示すモデルが得られた。図3に示す通り，各指標のモデルの適合度はやや低かった。

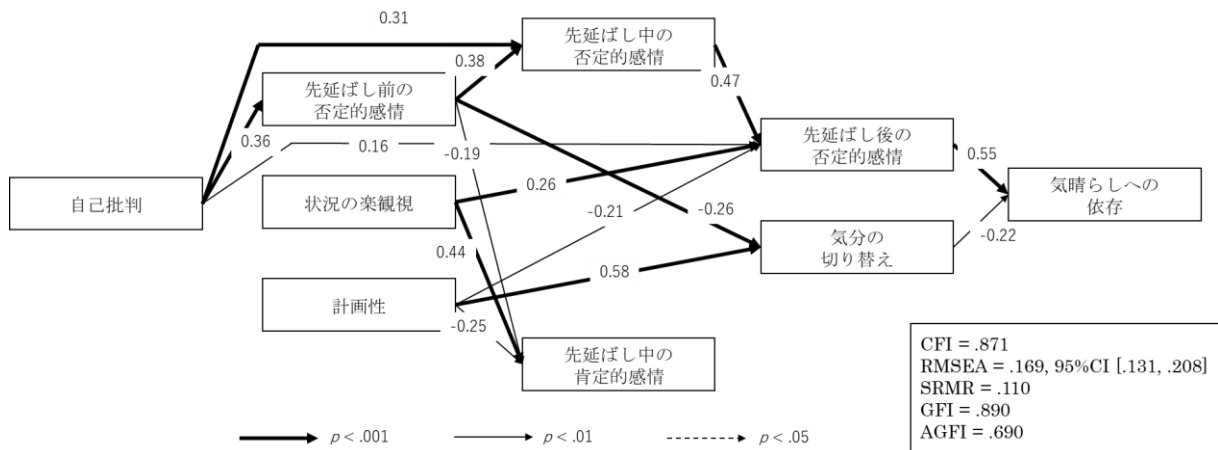


図3 自己批判と先延ばしから気晴らしへのプロセス

注：数字は非標準化係数を示す。

共通の人間性についてパス解析の結果，図4に示すモデルが得られた。図4に示す通り，各指標のモデルの適合度はやや低かった。

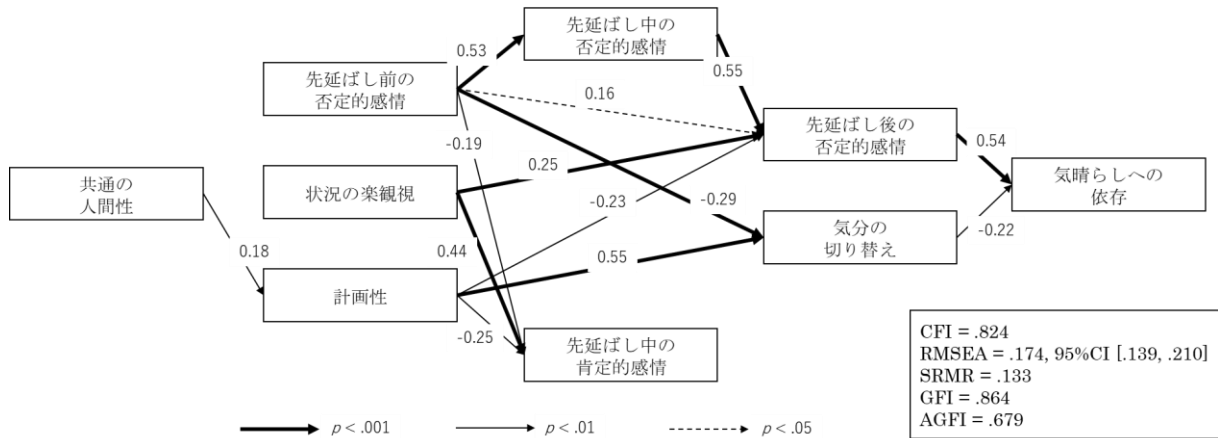


図4 共通の人間性と先延ばしから気晴らしへのプロセス

注：数字は非標準化係数を示す。

孤独感についてパス解析の結果、図5に示すモデルが得られた。図5に示す通り、各指標のモデルの適合度はやや低かった

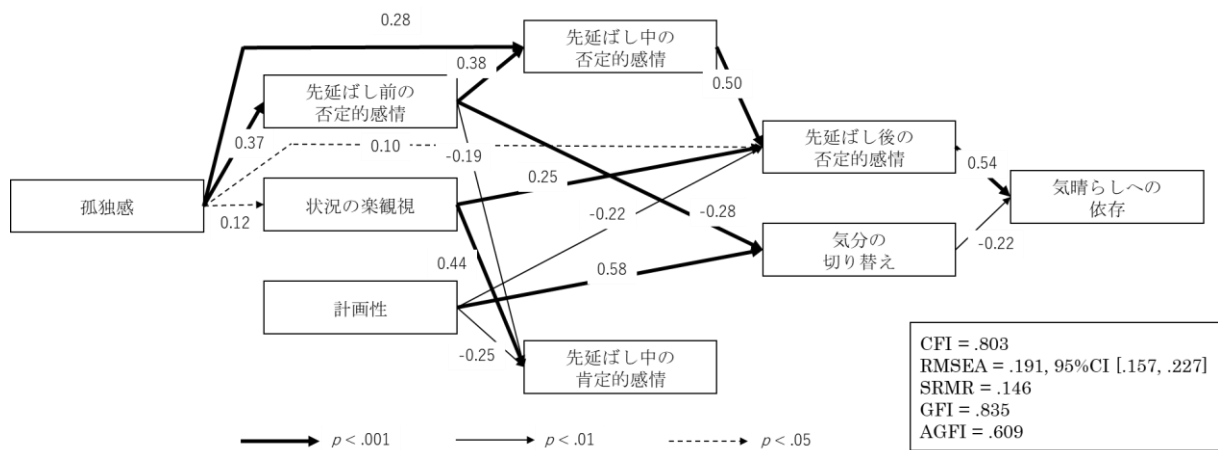


図5 孤独感と先延ばしから気晴らしへのプロセス

注：数字は非標準化係数を示す。

マインドフルネスについてパス解析の結果、図6に示すモデルが得られた。図6に示す通り、各指標のモデルの適合度はやや低かった。

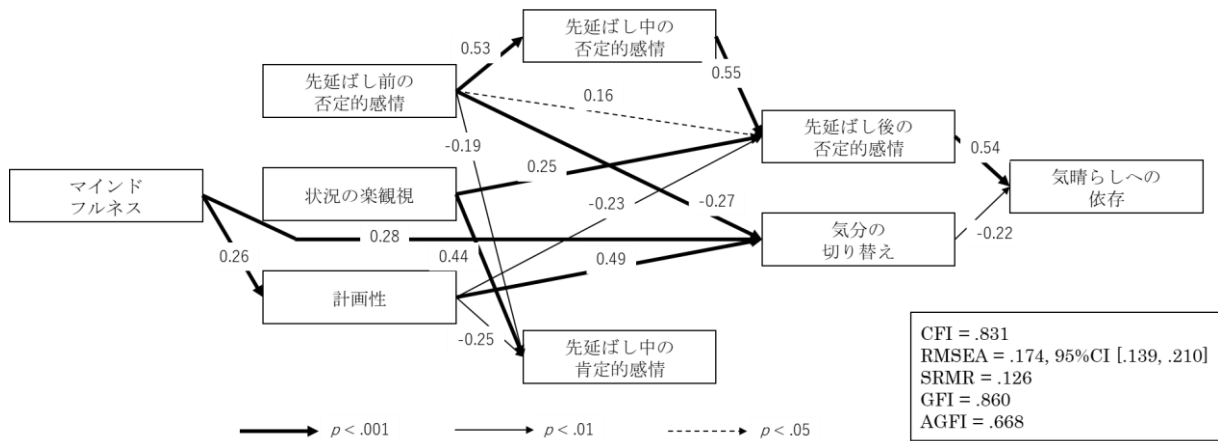


図6 マインドフルネスと先延ばしから気晴らしへのプロセス
注：数字は非標準化係数を示す。

過剰同一化についてパス解析の結果、図7に示すモデルが得られた。図7に示す通り、各指標のモデルの適合度はやや低かった。

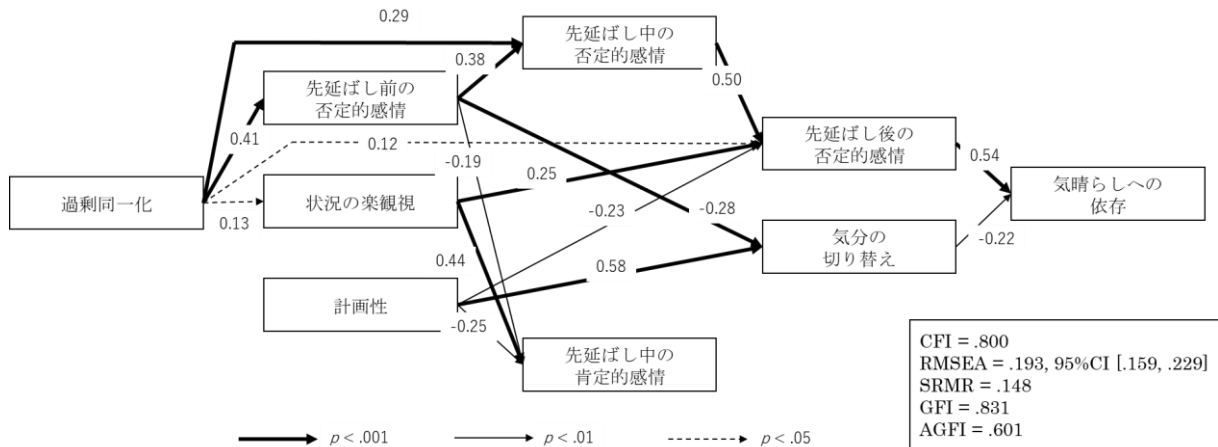


図7 過剰同一化と先延ばしから気晴らしへのプロセス
注：数字は非標準化係数を示す。

考察

まず、相関分析の結果から、セルフ・コンパッションのうち、自己批判、孤独感、過剰同一化が先延ばし傾向 (GPS) と気晴らしへの依存と弱い正の相関があることがわかる。セルフ・コンパッションの下位尺度のうち、自分へのやさしさ、共通の人間性、マインドフルネスは肯定的なもの、自己批判、孤独感、過剰同一化は否定的なものであるとされて

いる(有光, 2014)。このことから、セルフ・コンパッションのネガティブなものが先延ばしや気晴らしへの依存と関連があることが示唆される。有光(2014)によると、セルフ・コンパッションが高まることで、自己批判、孤独感、過剰同一化の尺度得点は低くなるとされている。すなわち、セルフ・コンパッションと先延ばし行動や気晴らしへの依存の間には負の関連があると考えられる。また、相関分析の結果から、セルフ・コンパッション(SCS-J-SF)の下位尺度はそれぞれ、先延ばし意識特性尺度の下位尺度と弱い～中程度の相関があることがわかる。この結果から、セルフ・コンパッションは先延ばし前、中、後の意識それぞれに影響を及ぼすことが示唆される。下位尺度のうち、ポジティブなものは計画性や気分の切り替えと正の相関を、ネガティブなものは先延ばし前、中、後の否定的な感情と正の相関を持っている傾向がみられた。以上から、セルフ・コンパッションが高いと、先延ばしをより計画性を持って行い、先延ばしの前、中、後で否定的な感情を感じにくく、結果として気分の切り替えができる可能性が高いと言える。

続いて、先延ばしから気晴らしへの依存に向かうプロセスに関するパス解析の結果から、小浜(2010a)と同様に先延ばし前の否定的感情、状況の楽観視、計画性から、先延ばしへ向ける感情、及び先延ばし後の気分の切り替えと否定的感情を予測できると考えられる。そのうえで、先延ばし後の否定的感情から気晴らしへの依存へのパスは負の関連、気分の切り替えから気晴らしへの依存へのパスは正の関連を示すことが明らかになった。この結果から、否定的な感情から行われる先延ばしでは、先延ばし中、先延ばし後にも否定的な感情を持ち続け、気分の切り替えも行われず、気晴らしに依存する可能性が高まることが示唆される。また、状況の楽観視から行われる先延ばしでは、先延ばし中は肯定的な感情を持つ一方で、先延ばし後は否定的感情が高まり、その結果気晴らしへの依存を高めることが示唆される。そして計画性を持った先延ばしでは、気分が切り替わり、否定的感情が弱まることで、気晴らしに依存することが少なくなることが示唆される。

セルフ・コンパッションの各下位尺度と先延ばしから気晴らしへの依存までのプロセスに関するパス解析は、各モデルの適合度は高くはなかった。しかし、セルフ・コンパッションの下位尺度のうち、ポジティブなものは計画的な意識で先延ばしをはじめ、先延ばし後は否定的な感情にとらわれることなく、気分の切り替えが行われることで、気晴らしへ依存する可能性が低下するように影響した。対して、ネガティブなものは否定的な感情や状況の楽観視といった意識から先延ばしをはじめ、先延ばしの最中にも否定的な感情を持ちながら、先延ばしの後に気分の切り替えはできず、否定的な感情を増幅させて気晴らしへ依存させる可能性が高まることが示唆された。仮説について、まず1つ目は“自分へのやさしさ”は否定的な感情を抑制するパスが得られ、ネガティブなものは否定的な感情を高める結果が得られたことから、概ね支持されたと考えられる。続いて2つ目は、ポジティブなものは計画性を高めるパスが得られたが、ネガティブなものは計画性へのパスが有意でなかったため、一部支持されたと考えられる。3つ目は、状況の楽観視に対しセル

フ・コンパッションから有意なパスが得られたのは“孤独感”と“過剰同一化”だけだったため、支持されなかったと捉えられる。ただし、上記の各仮説については、モデルが適合している前提での言及となるため、本研究だけでは検証されたとは言えない。

以上より、セルフ・コンパッションを高めることは、先延ばしの前、中、後のプロセスで否定的感情を減らし、計画性を持った先延ばしを促進することで、不適応的な先延ばし行動を抑制し、その結果気晴らしへの依存も抑制できると考えられる。

本研究の意義として、これまで論じられていなかった先延ばし前、中、後の各過程に対し、セルフ・コンパッションが影響を与える可能性を示すことで、セルフ・コンパッションが先延ばしを低減させるメカニズムの解明に貢献したことが挙げられる。この結果を踏まえると、先延ばし前の介入では計画性を高められるよう共通の人間性やマインドフルネスを重視した介入、先延ばしを実行した後は否定的な感情の抑制と気分の切り替えの促進のため自分へのやさしさを重視した介入などが考えられる。

最後に本研究の限界点として、まず因果関係を特定することができないということが挙げられる。Pre-Post による実験的な調査を行うことでセルフ・コンパッション、先延ばし、気晴らしの因果関係を特定できると考えられる。また、示したパス解析のモデルは適合度が高いとは言えない点も本研究の限界点である。これは、先行研究に比べモデルが複雑になったことが原因ではないかと考えられる。これらの問題は、今後知見を積み重ねていく中で、改善されるべき課題だと言える。

引用文献

- 有光 興記 (2014). 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 心理学研究, 85, 50-59.
- 有光 興記・青木 康彦・古北みゆき・多田 綾乃・富樫 莉子 (2018). セルフ・コンパッション尺度日本語版の 12 項目短縮版作成の試み 駒澤大学心理学論集, 18, 1-9.
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology, 145*, 245-264.
- 浜田 健太郎・橋本 久美 (2019). “今ここに意識を向ける瞑想法”による先延ばし傾向低減効果の検討 北海道心理学研究, 41, 64.
- 林 潤一郎 (2007). General Procrastination Scale 日本語版の作成の試み—先延ばしを測定するために パーソナリティ研究, 15, 246-248.
- 小浜 駿 (2010a). 先延ばし過程で自覚される認知および感情の変化の検討 心理学研究, 81, 339-347.
- 小浜 駿 (2010b). 先延ばし意識特性尺度の作成と信頼性および妥当性の検討 教育心理学研究, 58, 325-337.

- 小浜 駿 (2012). 先延ばしのパターンと気晴らし方略および精神的適応との関連の検討
教育心理学研究, *60*, 392-401.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, *20*, 474-495.
- 村山 航・及川 恵 (2005). 回避的な自己制御方略は本当に非適応的なのか 教育心理学研究, *53*, 273-286.
- Neff K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*, 223-250.
- Neff K. D. (2011). *Self-Compassion*. California: William Morris Endeavor, LLC. (ネフ, K. 石村 郁夫・檉村 正美 (訳) (2014) . セルフ・コンパッション—あるがままの自分を受け入れる— 金剛出版)
- 及川 恵 (2002). 気晴らし方略の有効性を高める要因—プロセスの視点からの検討— 教育心理学研究, *50*, 185-192.
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, *13*, 128-145.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The cost and benefits of dawdling. *Psychological Science*, *8*, 454-458.