

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¹

有光 興記・青木 康彦・古北みゆき・多田 綾乃・富樫 莉子

Construction and Validation of a Short Form of the Japanese version of the Self-Compassion Scale

Kohki Arimitsu, Yasuhiko Aoki, Miyuki Furukita, Ayano Tada, and Riko Togashi

(Department of Psychology, Komazawa University)

Abstract

The purpose of the present study was to adapt a 12-item Self-Compassion Scale–Short Form (SCS-SF) into Japanese and evaluate the psychometric properties of the measure. Confirmatory factor analyses, as well as internal consistency analyses revealed that a Japanese version of a 12-item Self-Compassion Scale–Short Form (SCS-J-SF) had a six-factor structure similar to the Japanese long form and reliability coefficients were satisfactory ($\alpha=0.73$ in all samples). The SCS-J-SF showed a near-perfect correlation with the Japanese long form SCS ($r=0.95$ for all samples) and expected associations with self-esteem, depression, and subjective well-being, comparable to the SCS-SF. Therefore, the SCS-J-SF represents a reliable and valid alternative to the long-form SCS in Japanese-speaking populations.

KEY WORDS: self-compassion, short form, scale development, Japanese

傷ついた他者をいたわるように、自分に対して慈しみの気持ちを向けることをセルフ・コンパッション (self-compassion) という。セルフ・コンパッションには、自分への優しさ、共通の人間性、マインドフルネスという3つの肯定的側面とその対極として自己批判、孤独感、過剰同一化という3つの否定的側面がある (Neff, 2003)。自分への優しさ (self-kindness) は、自分自身に対する優しく、支持的で、理解を示す態度で、温かい、無条件の自己受容を意味する。自分への優しさの対極は、自分の失敗や欠点を厳しく批判する自己批判 (self-judgment) である。共通の人間性 (common humanity) とは、すべての人間が自分と同じような失敗をすることがあり、完璧ではないことを理解し、人類がそうした経験を共有していることの認識である。その対極として、失敗をして、苦しんでいるのが自分だけであるかのように感じる孤独感 (isolation) がある。マインドフルネス (mindfulness) は、今現在の苦しみの経験を否定的に偏って判断するのではなく、バランスを保って受け入れることである。この対極にあるのが、自分自身やその経験の否定的な部分にとらわれた

り、大きさに考えたりする過剰同一化 (over-identification) である。セルフ・コンパッションを高めることで、否定的感情を低減し、肯定的感情を高めることが可能になる。例えば、上司に叱責されたとき、自分が頑張ったところに優しい目を向け (自分への優しさ)、その経験が他者と共通していることに気づき (共通の人間性)、不安や怒りなどの否定的感情を受け入れること (マインドフルネス) ができれば、気分の落ち込みを一時的なものにできる。しかし、叱責されたことで自分の能力を疑問視し (自己批判)、自分だけがひどい目にあっていると感じ (孤独感)、不安や怒りのことで頭がいっぱいになってしまったとすれば、気分の落ち込みはますますひどくなる。

セルフ・コンパッションが高い人は、否定的な出来事に対して自分に優しく接し、否定的感情も肯定的感情もバランス良く受け入れることができるため、精神的健康を維持しやすく、well-being が高くなることが様々な研究によって示されている (Barnard & Curry, 2011)。メタ分析によっても、セルフ・コンパッションと精神的健康 (Zessin, Dickhauser, & Garbade, 2015)、抑うつと不安 (MacBeth & Gumley, 2012; Muris, 2015) の関係が明らかにされている。我が国でもセルフ・コ

¹ 本研究は、文部科学省科学研究費補助金 (研究課題番号: 22530758, 25380944) の補助を受けた。

ンパッションは、抑うつや不安と負の相関、主観的幸福感と正の相関を示すことが分かっている(有光, 2014)。セルフ・コンパッションを高めることで、抑うつや不安を低減し、主観的幸福感を高める介入研究も存在する。例えば、8週間のマインドフル・セルフ・コンパッション (Mindful Self-Compassion: MSC)プログラムは、マインドフルネス瞑想や自分を慈しむ手紙など、セルフ・コンパッションを高めるワークから構成されるが、成人参加者のセルフ・コンパッションを高め、主観的幸福感を高めることが明らかにされている(Neff & Germer, 2013)。他にも、セルフ・コンパッションを高めることを目的とした研究には、Albertson, Neff, & Dill-Shackleford (2014), Arimitsu (2016), Mosewich, Crocker, Kowalski, & DeLongis (2013), Shapira & Mongrain (2010), Smeets, Neff, Alberts, & Peters (2014) などがあり、否定的感情を低減し、肯定的資質を向上することに成功している。

セルフ・コンパッションを高めることを目的とした介入研究では、Neff (2003) によって開発されたセルフ・コンパッション尺度 (Self-Compassion Scale: SCS) が用いられることが多い。SCSは、肯定的側面の合計に否定的側面の得点を逆転して加算することによって、セルフ・コンパッションの高さを表す尺度である。介入研究においてはSCS以外にも多くの尺度を測定する必要があるため、SCSを簡便に測定できる短縮版の尺度が使用されることがある(e.g. Neff & Germer, 2013)。SCSには、6つの下位尺度について2項目ずつ回答を求める12項目の短縮版(self-compassion scale short form: SCS-SF)が存在する(Raes, Pommier, Neff, & Van Gucht, 2011)。本邦でもSCS-SFの開発が富村・甲田・伊藤・佐藤(2012)により行われ、その中学生版が仲嶺・甲田・伊藤・佐藤(2015)により開発されているが、その信頼性と妥当性については26項目版と比較されておらず不明確な点が残っている。そこで本研究は、SCS日本語版(SCS-J: 有光, 2014)をRaes et al. (2011)と同様の12項目に短縮したSCS-Jの短縮版(SCS-J-Short Form: SCS-J-SF)を作成し、その内的整合性、因子的妥当性、構成概念妥当性を検討することを目的とする。構成概念妥当性については、SCS-J-SFと自尊感情、抑うつ、人生満足感の相関関係によって検

討する。

本研究では、SCS-J-SFの因子的妥当性を検討するが、その高次の因子構造については研究によって異なる結果が報告されている。SCSが開発された際の確認的因子の結果では、6因子が相互に相関するモデル(6因子モデル)の他にも、6つの一次因子に1つの高次因子が負荷するモデル(高次1因子モデル)の適合度も同等に良いことが示された(Neff, 2003)。高次1因子モデルは、SCSの6因子が3つの対極をなす側面から構成され、なおかつセルフ・コンパッションという1つの行動傾向特性を測定するという考えに則している。しかし、その後の研究でも高次因子を置かない6因子モデルの適合度が最も高いことが報告されており、6因子を区別して報告した方が良いという考えも出てきている。SCSの複数の因子モデルを検討した研究では、オーストラリアの高齢者を対象とした調査(Phillips & Ferguson, 2012)、英国における一般成人、瞑想経験者、再発性うつ病患者を対象とした合計1,000人を超える調査(Williams Dalsleish, Karl, & Kuyken, 2014)でも、高次1因子モデルよりも6因子モデルの適合度が良好であった。SCSの因子構造については、ドイツ語版(Hupfled & Ruffieux, 2011)、スペイン語版(Garcia-Campayo, Navarro-Gil, Andrés, Montero-Marin, López-Artal, & Demarzo 2014)、イタリア語版(Petrocchi, Ottaviani, & Couyoumdjian, 2013)、ポルトガル語版(Castilho, Pinto-Gouveia, & Durarte, 2015)、韓国語版(Lee & Lee, 2010)でも、高次1因子モデルと比較して6因子モデルが採択されている。日本語版では、肯定的、否定的側面を区別して2つの高次因子が6つの1次因子に負荷するモデル(高次2因子モデル)か、6因子モデルの適合度が許容範囲内で、高次1因子モデルの適度度は悪く採択できなかった(有光, 2014)。高次1因子モデルは、肯定的、否定的側面が両極にあること、すなわち対極にある尺度間に有意な負の相関が認められる必要がある。オリジナルのSCSでは、対極にある尺度の相関が-.50から-.81あり、高次1因子モデルの前提が満たされていた。この傾向は、日本語版(有光, 2014)、韓国版(Lee & Lee, 2010)、オランダ語版(López, Sanderman, Smink, Zhang, van Sonderen, Ranchor, & Schroevers, 2015)を除く翻訳版でも同様である。

一方、日本語版では対極にあるとされる尺度間の相関が.05 から-.25 と低く、それらの因子が共通の高次因子に負荷する高次1因子モデルよりも6因子モデルの適合度が高くなったと考えられる(有光, 2014)。他にも、自己元気づけ (self-reassurance) と自己批判 (self-criticism) は異なる心理機制であるため区別して測定すべき、すなわち自己元気づけは親和欲求に基づき、安全や優しさの感覚や心の癒しをもたらすのに対して、自己批判は脅威に焦点を当てた闘争か逃走か反応を引き起こすため、合計得点とするのが誤っているという考えがある (Gilbert, 2010)。この立場では、SCS を分析する際に肯定的側面の3因子からなるセルフ・コンパッションと否定的側面の3因子を合計した自己への冷たさ (self-coldness) を用いる (Gilbert, McEwan, Matos, & Ravis, 2011)。同様に探索的因子分析の結果でも、セルフ・コンパッションと自己への冷たさの2因子解を採用した研究も存在する (Costa, Marôco, Pinto-Gouveia, Ferreira, & Castilo, 2015; López et al., 2015; 仲嶺他, 2015; Phillips & Ferguson, 2012)。自己批判と自己元気づけが異なる心理機制であることは、感情喚起シナリオを読んだ後に自己批判か自己元気づけを行った場合に賦活する脳部位が異なることから間接的に支持されている (Longe, Maratos Evans, Volker, Rockliff, & Rippon, Gilbert, 2010)。SCS-J の因子構造は有光 (2014) において、6因子モデルと高次2因子モデルの適合度が基準を満たすとされるが、その再現性は未検討である。そこで本研究では、SCS-J の短縮版を作成すると同時に、1因子モデル、2因子モデル、6因子モデル、高次1因子モデル、高次2因子モデルの適合度を比較し、因子的妥当性の有無を検討することにする。

方 法

質問紙

1. セルフ・コンパッション尺度日本語版: Neff (2003) が開発した SCS の日本語版 (SCS-J: 有光, 2014) を用いた。26項目に対して5件法で回答を求めた。
2. 自尊感情尺度: Rosenberg (1965) が作成した自尊感情尺度 (Rosenberg Self-esteem Scale: RSS) の日本語版 (山本・松井・山成, 1982) を用いた。10項目に対して、5件法で回答を求

めた。

3. 自己記入式抑うつ尺度: Zung (1965) が作成した抑うつ尺度 (Self-rating Depression Scale: SDS) の日本語版 (福田・小林, 1973) を用いた。20項目に対して、4件法で回答を求めた。
4. 人生満足度尺度: Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985) が作成した人生満足感尺度 (Satisfaction With Life Scale: SWLS) の日本語版を用いた。5項目に対して、7件法で回答を求めた。

参加者 大学生を対象に、講義時間中に質問紙調査を実施した。調査は一連のテスト・バッテリーに組み込まれて行われ、SCS については718名 (男性427名, 女性291名, 平均年齢19.42歳, 標準偏差=1.16), RSS は439名 (男性277名, 女性162名, 平均年齢19.32歳, 標準偏差=1.08), SDS は443名 (男性279名, 女性164名, 平均年齢19.33歳, 標準偏差=1.09), SWLS は393名 (男性201名, 女性192名, 平均年齢19.50歳, 標準偏差=1.15) に対して回答を求めた。

調査時期 2013年, 2015年に実施した。

結 果

1. 確認的因子分析

SCS-J の26項目版 (long form: LF) と短縮版 (SCS-J-SF) のそれぞれについて、5つの因子モデルの確認的因子分析を行った。1因子モデル (one-factor model) は、各項目が1つの因子に負荷するモデルであり、2因子モデル (two-factor model) は肯定的因子に自分への優しさ、共通の人間性、マインドフルネスに関する項目、否定的因子に自己批判、孤独感、過剰同一化に関する項目が負荷するモデルである。6因子モデル (six-factor model) は、6つの因子に項目が負荷するモデルで、高次1因子モデル (higher one-factor model) は1つの高次因子に6因子が負荷するモデルである。高次2因子モデル (higher two-factor model) は、肯定的因子に自分への優しさ、共通の人間性、マインドフルネスの1次因子、否定的因子に自己批判、孤独感、過剰同一化の1次因子が負荷するモデルである。Table 1 は、各モデルの適合度を表している。モデルが許容可能とされる適合度の基準は、 χ^2/df が3以下 (Schermelleh-Engel, Moosbrugger, & Müller, 2003)、CFI と NNFI が.95以上、RMSEA が.06未満と

Table 1 Fit Indices For Confirmatory Factorial Analysis of the Models Tested

Model	χ^2	df	χ^2/df	CFI	NNFI	RMSEA	AIC
Long Form							
One-factor	3914.83	299	13.09	.46	.41	.130	4018.83
Two-factor	2019.50	298	6.78	.74	.72	.090	2125.50
Six-factor	1085.68	284	3.82	.88	.86	.063	1219.68
Higher one-factor	1445.04	293	4.93	.83	.81	.074	1561.04
Higher two-factor	1111.47	292	3.81	.88	.86	.063	1558.48
Short Form							
One-factor	883.89	54	16.37	.56	.46	.146	931.89
Two-factor	261.69	53	4.94	.89	.86	.074	311.69
Six-factor	93.86	39	2.41	.97	.95	.044	171.86
Higher one-factor	431.74	48	8.99	.80	.72	.106	491.74
Higher two-factor	113.12	47	2.41	.97	.95	.044	175.12

される (Hu & Bentler, 1999)。AIC は、値が小さい方が適合度が良く、モデルの比較に使用される (Akaike, 1973)。

SCS-J-LF と SCS-J-SF の 5 つの因子モデルの適合度を Table 1 に示した。適合度は、SCS-J-LF、SCS-J-SF とともに、6 因子モデルが最も高く、次いで高次 2 因子モデルが高かった。SCS-J-LF と SCS-J-SF の両方において、6 因子モデルと高次 2 因子モデルの χ^2/df 、CFI、NNFI、RMSEA は同等であったが、AIC から 6 因子モデルがデータに最も適合することが示された。6 因子モデルと高次 2 因子モデル適合度は、SCS-J-SF では Hu & Bentler (1999) の基準をすべて満たしていたが、SCS-J-LF では一部の適合度は基準を満たしていなかった。ただし、SCS-J-LF の適合度は有光 (2014) と同様の値であり、6 因子モデルについては Neff (2003) のオリジナル版の適合度 (NNFI = .90, CFI = .91) と近い値でもあるため、許容できる範囲と考えられた。Table 2 は、6 因子モデルの因子負荷量を示している。SCS-J-LF、SCS-J-SF とともに、各項目の当該因子への負荷量はすべて .40 以上であった。

2. SCS-J-LF と SCS-J-SF の因子間相関

確認的因子分析の結果、高次 2 因子モデルも許容できることが分かったため、6 因子の得点の他に、自己への優しさ、共通の人間性、マインドフルネスからなる肯定的因子、自己批判、孤独感、過剰同一化からなる否定的因子の得点も算出した。Table 3 は、SCS-J-SF の因子間、合計得点および SCS-J-LF の当該因子間のピアソンの積率相関係数を示している。SCS-J-SF の各因子の得点は、SCS-J-LF での得点との間に強い正の相関が

認められた ($.88 \leq r \leq .95$)。短縮版では、6 因子は 4 項目か 5 項目から 2 項目へ、肯定的因子、否定的因子は 13 項目から 6 項目へ、合計得点は 26 項目から 12 項目へ減少したが、得点は強い相関関係を保っており、誤差は少ないことから、短縮版も 26 項目版と同様にセルフ・コンパッションを測定できると考えられる。また、SCS-J-SF の因子間相関も、SCS-J-LF と同様の傾向を示していた。すなわち、肯定的側面内、否定的側面内で正の相関が認められ ($.37 \leq r \leq .61$)、肯定的側面と否定的側面間で負の相関が認められるか ($-.14 \leq r \leq -.11$)、もしくは有意な相関が認められないという結果が得られた。

3. 内的整合性

Table 4 には、SCS-J-LF と SCS-J-SF の基礎統計量と内的整合性の指標である Cronbach の α 係数を示した。Cronbach の α 係数は、.80 以上の場合に内的整合性が高いと評価される。SCS-J-LF の内的整合性は、合計得点で .88、6 因子でも .71 から .83 あり、有光 (2014) と同等の満足しうる値を示した。SCS-J-SF の内的整合性は、合計得点では .73 であったが、6 因子では .50 から .67 という基準値である .80 よりも低い値を示した。

4. 構成概念妥当性

Table 5 は、SCS-J-LF と SCS-J-SF と自尊感情、抑うつ、人生満足感の相関係数を示したものである。SCS-J-SF は、SCS-J-LF と同様に自尊感情、人生満足感と有意な正の相関、抑うつとは有意な負の相関を示した ($p < .001$)。また、肯定的側面の 3 因子は人生満足感と有意な正の相関、抑うつとは有意な負の相関、自分への優しさ、マインドフルネスは自尊感情と有意な正の相関が認め

Table 2 Japanese Items and Factor Loadings for the Japanese Version of the Six Self-Compassion Factors of the Long and Short forms of the Japanese version of Self-Compassion Scale

Items	LF	SF
Self-Kindness		
5. 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。	.67	
12. 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。	.72	.59
19. 苦しみを体験しているとき、自分自身にやさしくする。	.80	
23. 自分自身の欠点と不十分なところについては、やさしい目で見ようとしている。	.58	
26. 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、やさしい目で見ようとしている。	.60	.64
Self-Judgement		
1. 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。	.72	.78
8. 本当につらいとき、自分自身に批判的になる傾向がある。	.72	
11. 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。	.66	.65
16. 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。	.86	
21. 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。	.54	
Common Humanity		
3. 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。	.47	
7. 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。	.73	
10. 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。	.77	.53
15. 自分の失敗は、人間のありようの1つであると考えようとしている。	.51	.63
Isolation		
4. 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。	.56	
13. 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。	.70	.54
18. 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。	.58	
25. 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のように感じる傾向がある。	.75	.87
Mindfulness		
9. 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。	.62	.66
14. 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。	.70	.70
17. 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。	.55	
22. 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。	.64	
Over-Identification		
2. 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。	.69	.69
6. 自分にとって重要なことを失敗したとき、無力感で頭がいっぱいになる。	.72	.72
20. 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。	.75	
24. 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。	.66	

Note: LF=long form, SF=short form

Table 3 Correlation between the Subscales of the Long and Short Forms of the Japanese version of Self-Compassion Scale

Factor	SCS-LF	1	2	3	4	5	6
1 SK	.89*						
2 SJ	.88*	-.14*					
3 CH	.90*	.40*	-.06				
4 IS	.90*	-.02	.37*	.03			
5 MF	.89*	.39*	-.07	.44*	-.03		
6 OI	.91*	-.08	.61*	-.12*	.42*	-.11*	
7 SCS-positive	.94*	.76*	-.12*	.80*	-.01	.78*	-.13*
8 SCS-negative	.95*	-.10*	.82*	-.07	.74*	-.09	.85*
9 Total SCS-SF	.95*	.53*	-.68*	.52*	-.55*	.53*	-.71*

Note: SCS=self-compassion scale, LF=long form, SF=short form, SK=self-kindness, SJ=self-judgment, CH=common humanity, IS=isolation, MF=mindfulness, OI=over-identification

*: $p < .001$.

Table 4 Means, SDs, and Cronbach's alphas for the SCS-J-LF and SCS-J-SF(subscales and total scores)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	α
SCS-LF			
SK	13.57	3.95	.81
SJ	15.22	4.69	.83
CH	11.21	3.36	.71
IS	11.78	3.83	.75
MF	11.95	3.09	.72
OI	12.34	4.00	.80
SCS-positive	36.73	8.26	.88
SCS-negative	39.34	10.38	.84
Total SCS-LF	75.39	13.92	.85
SCF-SF			
SK	5.61	1.72	.67
SJ	6.19	2.13	.55
CH	5.51	1.87	.50
IS	5.96	2.13	.63
MF	6.27	1.80	.66
OI	6.23	2.25	.63
SCS-positive	17.39	4.21	.73
SCS-negative	18.38	5.23	.78
Total SCS-SF	35.01	7.06	.73

Note: M=mean, SD=standard deviation, SCS=self-compassion scale, LF=long form, SF=short form, SK=self-kindness, SJ=self-judgment, CH=common humanity, IS=isolation, MF=mindfulness, OI=over-identification

* $p < .001$

られた ($p < .001$)。一方、否定的側面の3因子は自尊感情と有意な負の相関、抑うつと有意な正の相関が認められ、自己批判は人生満足感と負の相関が認められた ($p < .001$)。

考 察

本研究は、SCS-Jの短縮版を作成し、その因子的妥当性、内的整合性、構成概念妥当性を検討することを目的として行われた。確認的因子分析により複数の因子モデルの適合度を検討したところ、SCS-J-LF、SCS-SFともに6因子モデルの適合度が最も高いことが明らかになった。また、SCS-J-SFの合計得点の内的整合性は満足しうる値であり、自尊感情、人生満足感、抑うつとの相関関係も認められた。以上のことから、SCS-J-SFはSCS-J-LFと同等の妥当性と信頼性を持つ尺度であることが明らかになった。

SCSの因子モデルは、Neff (2003) のオリジナル版では高次1因子モデルが最適であったが、本研究ではLFでもSFでも6因子モデルが最適で

Table 5 Correlation coefficients (two-tailed Pearson's *r*) between SCS-J-LF, SCS-J-SF, RSS, SDS, and SWLS

	RSS	SDS	SWLS
SCS-LF			
SK	.20*	-.19*	.28*
SJ	-.44*	.47*	-.17*
CH	.10	-.17*	.17*
IS	-.36*	.56*	-.10
MF	.27*	-.31*	.31*
OI	-.33*	.47*	-.14
SCS-positive	.23*	-.27*	.33*
SCS-negative	-.44*	.58*	-.17*
Total SCS-LF	.44*	-.56*	.33*
SCF-SF			
SK	.21*	-.17*	.23*
SJ	-.37*	.37*	-.16*
CH	.14	-.18*	.22*
IS	-.31*	.49*	-.09
MF	.26*	-.28*	.28*
OI	-.35*	.45*	-.14
SCS-positive	.25*	-.27*	.32*
SCS-negative	-.42*	.54*	-.16*
Total SCS-SF	.43*	-.52*	.32*

Note. RSS=Rosenberg Self-esteem scale, SDS=self-rating depression scale, SWLS=satisfaction with life scale, SCS=self-compassion scale, LF=long form, SF=short form, SK=self-kindness, SJ=self-judgment, CH=common humanity, IS=isolation, MF=mindfulness, OI=over-identification

* $p < .001$

あった。6因子モデルを支持する研究は多く (Azizi, Moammadkhani, Lotfi, & Bahramkhani, 2013; Castilho et al., 2015; Garcia-Campayo et al., 2014; Hupfled & Ruffieux, 2011; Lee & Lee, 2010; Mantzios, Wilson, & Giannou, 2013; Petrocchi, et al., 2013), 本研究で作成した短縮版でも同様の結果が得られたといえる。また、高次因子を設けたモデルの適合度は、本研究では1因子でなく肯定的、否定的因子を区別した2因子を設定したモデルの方が高かった。理論的立場から肯定的、否定的因子を区別し、合計得点を用いない研究は存在するが (Gilbert et al., 2011), 因子モデルとして高次2因子モデルの適合度が6因子モデルに次いで高いことを示した研究は、同じ日本語版を用いた有光 (2014) しか存在しない。日本語版において肯定的因子と否定的因子間の相関が低いというオリジナル版との違いは、12項目に短縮を行った本研究の場合でも、有光 (2014) と同様であった。同一尺度内の肯定的側面と否定

的側面が負の相関が認められないことは、本研究で用いた SDS でも同様であり (杉浦・丹野, 1999), 我が国では散見される結果である。こうした結果を生む 1 つの要因として、感情に関する弁証法的思考 (dialectical thinking of emotion) がある。東洋思想の 1 つに、幸せになったとしても同時に転落の不安を感じるという弁証法的思考 (Miyamoto & Ryff, 2011) がある。欧米では、幸せに感じていれば、不安や恐怖を感じないと考えているため尺度間の相関が負になるが、日本では幸せでも不安や恐怖を感じているため尺度間の相関は無相関となると考えられる。我が国では、自他に優しさと厳しさを両立させることが有益であると述べる人たちがいることから、自己への優しさと自己批判という対極となる側面が併存する傾向になりえる。例えば、エゴグラムという自己への態度を調べる尺度でも、批判的な親と養育的な親の尺度間相関が認められないことから (大木・織田, 1995), 本研究の結果も優しさと厳しさに関する日本人特有の考えを反映した可能性がある。

SCS-J-SF の内的整合性は、合計得点では .73 と基準の .80 に近い値を示したが、6 因子の値は低かった ($.50 \leq \alpha \leq .67$)。α 係数は項目数に比例して増加する特性を持つ統計指標であり、SCS-J-SF のように 2 項目の場合は値が低くなりやすい。アメリカ、オランダにおける SCS-SF を用いた調査でも α 係数は合計得点では .80 以上であったが、因子ごとでは .55 から .81 という低い値を示した (Raes et al., 2011)。SCS-SF は、単に項目間相関が高いものを選ぶのではなく、オリジナルの因子の内容を網羅するように項目を選択している (Raes et al., 2011)。同一の因子内にあるとはいえ、質問内容がやや異なる 2 項目を選択したため、SCS-SF は項目間相関が低くなり、内的整合性も低くなったと考えられる。オリジナル版を開発したネフも、短縮版はセルフ・コンパッションを 1 極性の尺度として捉え合計得点を算出するには良いが、内的整合性の低さから因子ごとの分析には向かないと述べており (Neff, 2016), 内的整合性の低さは SCS-SF の限界点と考えられる。しかし、スペイン語版の SCS-SF の内的整合性は、因子レベルでも .71 から .77 あり (Garcia-Campayo et al., 2014), 2 項目だからといって必ず低くなるわ

けではなく、本研究の結果は翻訳やサンプルの影響である可能性もある。

SCS-J-SF は、日米の先行研究 (有光, 2014; Neff, 2003) と同様に、合計得点でも因子ごとでも、自尊感情、人生満足感と正の相関、抑うつと負の相関を示したことから、一定の構成概念妥当性を備えていると考えられる。本研究では、確認的因子分析の結果から肯定的因子、否定的因子の得点も算出し、肯定的因子が自尊感情と人生満足感と正の相関、抑うつと負の相関を示し、否定的因子はその逆の相関パターンを示すことを明らかにした。この結果は、肯定的因子、否定的因子を区別した研究 (Gilbert et al., 2011) と整合するものであり、SCS-J-SF を 2 因子に区別した場合の構成概念妥当性を示すものである。

SCS-J-SF の問題点としては、因子レベルでの内的整合性の低さが挙げられる。SCS-SF は合計得点で分析することが推奨されているが (Neff, 2016), SCS の各因子にはそれぞれの特徴があるため、因子レベルで測定できる尺度が望ましい。例えば、コミュニティの成人を対象とした研究では、SCS の 6 因子の中で抑うつを最も説明するのが孤独感で、次いで過剰同一化と自分への優しさであることが示されている (Körner, Coroiu, Copeland, Gomez-Garibello, Albani, Zenger, & Brähler, 2015)。また、MSC プログラムの効果に与える影響力は SCS の因子で異なっており、幸福には自分への優しさ、人生満足感にはマインドフルネス、抑うつには過剰同一化、ストレスには孤独感、不安には自分への優しさと過剰同一化が予測因であった (Neff, 2016)。こうした結果を踏まえると、研究目的によってはセルフ・コンパッションを因子ごとに測定する必要があるだろう。しかし、SCS-J-SF では、6 因子レベルでの測定の信頼性が担保できない可能性がある。そこで、新たな短縮版の作成が求められるが、内的整合性を高める目的で項目間の相関が高いものを選ぶだけでは、因子の持つ内容を損ねる可能性が大きい。参考になるアプローチとしては、自尊感情尺度を 1-2 項目にした超短縮版の作成が挙げられる。例えば、箕浦・成田 (2013) は、RSS の 10 項目の内容には受容と評価という 2 側面があることを見出し、それぞれを測定する項目を 1 つずつ作成し、2 項目自尊感情尺度 (Two-Item Self-Esteem scale: TISE) を開発し、十分な信頼性と妥当性を

得ることに成功している。SCS についても、TISE のように因子の定義を正確に表す 1 項目か 2 項目を作成することで、既存の尺度から 2 項目を使用するよりも信頼性や妥当性の高い短縮版が作成可能であろう。もし、各因子に 1 項目の測定でよければ、本研究で作成した SCS-J-SF よりもさらに短い、利便性の高い尺度とすることができる。短縮版は、参加者への負担が少なく、高齢者にも回答を求めることができる、テスト・バッテリーに組み込むことが容易になるなどのメリットがある。今後、様々な目的でセルフ・コンパッションを測定するために、SCS-J-SF の使用が望まれるし、因子レベルの測定については信頼性の高い短縮版の作成が望まれる。

引用文献

- Akaike, H. (1973). Information theory and an extension of the maximum likelihood principle. In B. N. Petrov, and F. Csaki, (Eds.), *Second International Symposium on Information Theory* (pp. 267-281). Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2014). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, *6*, 444-454.
- 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.
- Arimitsu, K. (2016). The effects of a program to enhance self-compassion in Japanese individuals: A randomized controlled pilot study. *The Journal of Positive Psychology*. Advance online publication. DOI: 10.1080/17439760.2016.1152593.
- Azizi, A., Mohammadkhani, P., Lotfi, S., & Bahramkhani, M. (2013). The validity and reliability of the Iranian version of the Self-Compassion Scale. *Iranian Journal of Clinical Psychology*, *2*, 17-23.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, *15*, 289-303.
- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, J. (2015). Evaluating the multifactor structure of the long and short versions of the Self-Compassion Scale in a clinical sample. *Journal of Clinical Psychology*, *71*, 856-870.
- Costa, J., Marôco, J., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Castilho, P. (2015). Validation of the psychometric properties of the Self-Compassion Scale. Testing the factorial validity and factorial invariance of the measure among borderline personality disorder, anxiety disorder, eating disorder and general populations. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. Advance online publication. DOI: 10.1002/cpp.1974
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75.
- 福田一彦・小林重雄 (1973). 自己評価式抑うつ性尺度の研究 精神神経学雑誌, *75*, 637-679.
- Garcia-Campayo, J., Navarro-Gil, M., Andrés, E., Montero-Marin, J., López-Artal, L., & Demarzo, M. M. (2014). Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). *Health and Quality of Life Outcomes*, *12*, 4.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy*. London: Routledge.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, *84*, 239-255.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods*, *3*, 424-453.
- Hupfeld, J., & Ruffieux, N. (2011). Validierung einer deutschen Version der Self-Compassion Scale (SCS-D). *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, *40*, 115-123.
- Körner, A., Coroiu, A., Copeland, L., Gomez-Garibello, C., Albani, C., Zenger, M., & Brähler, E. (2015). The role of self-compassion in buffering symptoms of depression in the general population. *PLoS ONE*, *10*(10), e0136598.
- Lee, W. K., & Lee, K. (2010). The validation study of the Korean version of Self-Compassion Scale with adult women in community. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, *49*, 193-200.
- Longe, O., Maratos, F. A., Gilbert, P., Evans, G., Volker, F., Rockliff, H., & Rippon, G. (2010). Having a word with yourself: neural correlates of self-criticism and self-reassurance. *NeuroImage*, *49*, 1849-1856.
- López, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., van

- Sonderer, E., Ranchor, A., & Schroevers, M. J. (2015). A reconsideration of the Self-Compassion Scale's total score: Self-compassion versus self-criticism. *PloS One*, **10**(7), e 0132940.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, **32**, 545-552.
- Mantzios, M., Wilson, J. C., & Giannou, K. (2013). Psychometric properties of the Greek versions of the Self-Compassion and Mindful Attention and Awareness Scales. *Mindfulness*, **6**, 123-132.
- 箕浦有希久・成田健一 (2013). 2項目自尊感情尺度の開発および信頼性・妥当性の検討 感情心理学研究, **21**, 37-45.
- Miyamoto, Y., & Ryff, C. (2011). Cultural differences in the dialectical and non-dialectical emotional styles and their implications for health. *Cognition and Emotion*, **25**, 22-30.
- Mosewich, A. D., Crocker, P. E., Kowalski, K. C., & DeLongis, A. (2013). Applying self-compassion in sport: an intervention with women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, **35**, 14-524.
- Muris, P. (2015). A protective factor against mental health problems in youths? A critical note on the assessment of self-compassion. *Journal of Child and Family Studies*. Advance online publication. DOI 10.1007/s 10826-015-0315-3
- 仲嶺実甫子・甲田宗良・伊藤義徳・佐藤 寛 (2015). Self-Compassion Scale Short Form 中学生版の作成と信頼性・妥当性の検討 関西大学社会学部紀要, **47**, 21-30.
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, **2**, 223-250.
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*. Advance online publication. DOI 10.1007/s 12671-015-0479-3
- 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.
- 大木桃代・織田正美 (1995). エゴグラムを用いたタイプA者のパーソナリティの検討 健康心理学研究, **8**, 1-11.
- Petrocchi, N., Ottaviani, C., & Couyoumdjian, A. (2013). Dimensionality of self-compassion: translation and construct validation of the Self-Compassion Scale in an Italian sample. *Journal of Mental Health*, **23**, 72-77.
- Phillips, W. J., & Ferguson, S. J. (2012). Self-compassion: A resource for positive aging. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, **68**, 529-539.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, **18**, 250-255.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, **8**, 23-74.
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, **5**, 377-389.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, **70**, 794-807.
- 杉浦義典・丹野義彦 (1999). 抑うつ尺度の因子構造: 逆転項目と抑うつの項目は同一次元を形成するか 性格心理学研究, **8**, 72-73.
- 富村盛聖・甲田宗良・伊藤義徳・佐藤 徳 (2012). Self-Compassion による精神的健康への寄与の検討—日本語版 Self-Compassion Scale-Short Form の作成及び Self-Esteem との関連— 第12回日本認知療法学会抄録集, 170.
- Williams, M. J., Dalgleish, T., Karl, A., & Kuyken, W. (2014). Examining the factor structures of the Five Facet Mindfulness Questionnaire and the Self-Compassion Scale. *Psychological Assessment*, **26**, 407-418.
- 山本眞理子・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.
- Zessin, U., Dickhauser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. doi:10.1111/aphw.12051.
- Zung, W. W. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, **12**, 63-70.