

〈原著〉

中国における大学生への自己報酬型自己イメージ形成支援プログラム 作成の試み

魏燕* 蓮井貴子** 樋口倫子***

*筑波大学大学院人間総合科学研究科 **東京医療保健大学 ***明海大学

An Attempt to Create a Self-Rewarding Self-Image Formation Support Program for College Students in China

YAN WEI * Takako Hasui ** Noriko Higuchi ***

* Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba

** Tokyo Health Care University *** Meikai University

〈要旨〉

目的：本研究では、中国大学生への未来自己イメージ法を活用したセルフ・コンパッション介入が自己報酬型自己イメージとメンタルヘルスの向上に効果があるか検討することを目的とした。

方法：研究デザインは、無作為化比較試験とした。中国都市部の大学に所属する大学生 32 名（介入群：15 名、対照群：17 名）を対象とした。介入方法は、未来自己イメージ法を活用したセルフ・コンパッション介入を介入群とし、ストレスに対するセルフマネジメントを対照群とした。アウトカム指標は、GHQ12、抑うつ度、自己価値感、自己否定感、自己抑制型行動特性、対人依存型行動特性、青少年の生活出来事の自己評価、情緒的支援ネットワーク（家族・友人）、のそれぞれの尺度を用い、質問紙調査票により介入前、介入直後、1ヶ月後で評価を行った。分析は、Wilcoxon の順位検定、Kruskal-Wallis の H 検定を行った。

結果：介入群（未来自己イメージ法によるセルフ・コンパッション）では、介入直後と一ヶ月後の時点で、自己価値感、精神健康度とストレス認知が有意に改善され、抑うつ度は、介入一ヶ月後に有意な改善がみられた。一方、対照群ではストレス認知のみ改善がみられた。

結論：中国人大学生を対象にしたセルフ・コンパッション介入は、ポジティブな自己イメージ形成とメンタルヘルス改善に短期的な効果がある。

〈Abstract〉

Purpose: The purpose of this study was to examine whether a self-compassion intervention using the Future Self-Image Method is effective in improving self-rewarding self-image and mental health in Chinese college students.

Methods: The research design was a randomized controlled trial. Thirty-two university students (intervention group: 15, control group: 17) from an urban university in China were included in the study. The intervention method was a self-compassion intervention using the future self-image method as the intervention group, and self-management for stress as the control group. The outcome measures were GHQ12, depression, sense of self-worth, sense of self-denial, self-control, interpersonal dependence, self-evaluation of life events in youth, and emotional support network (family and friends). These were assessed before, immediately after, and one month after the intervention using a questionnaire. Wilcoxon's rank test and Kruskal-Wallis H test were used for analysis.

Results: In the intervention group (self-compassion using the future self-image method), the sense of self-worth, mental health and stress perception were significantly improved immediately after the intervention and one month later, and the depression level was significantly improved one month after the intervention. In contrast, only stress perception improved in the control group.

Conclusion: The self-compassion intervention for Chinese college students has short-term effects on positive self-image formation and mental health improvement.

キーワード	
中国人大学生	chinese college students
ストレス	stress
メンタルヘルス	mental health
自己報酬型自己イメージ	self-reward oriented Self-image
セルフ・コンパッション	self-compassion

I. 緒言

近年、中国では急速な社会発展による競争化社会を背景として大学生のメンタルヘルス不調やうつ病が増加している^{1) 2)}。中国の高等教育では、メンタルヘルス教育が普及してきたが、その効果は十分とはいえない³⁾。大学生のメンタルヘルス支援が中国社会での喫緊の課題となっている。

中国人大学生のメンタルヘルスは、幼少期のネガティブな経験がストレス認知を介して関連すること^{4) 5)}が報告されている。一方、レジリエンスやソーシャルサポートは中国人大学生のメンタルヘルスの悪化を緩和する⁴⁾。また、このような個人のストレスの感度に影響を与える概念のひとつに、自己イメージ⁶⁾がある。自己イメージは、自己を対象として客体化した時に見出される自己の表象像で、全体的な自己概念の下に下位の領域が存在する構造である⁷⁾。我々は、ストレスの慢性化やメンタルヘルスの悪化に関連する、「自己抑制型」と「対人依存型」の2つの下位の自己イメージを想定した。「対人依存型」は、他者に期待し、依存しやすい自己イメージであり、他者からの評価や援助を得られなかった場合、ストレスをためやすくなる^{8) 9)}。「自己抑制型」は期待に応えるために自分を抑えて努力し、自分の感情を内面化させやすい自己イメージである。両者ともに、他者からの評価を気にしてストレスを慢性化させやすくなる^{8) 9)}。

「自己抑制型」や「対人依存型」の自己イメージ

には、幼少期から養育者からの無条件の愛情や守護の実感の持てない体験が影響している¹⁰⁾。すなわち、青年期の自己の再構築の際に、他者への信頼がゆらぎ「本来のありのままの自己」で生きることよりも、社会的な評価を優先することになる。そのため、青年期のメンタルヘルス改善には、人の目を気にして、恐怖感から目標を喪失する「自己抑制型」や「対人依存型」の自己イメージから「自己報酬型（本来の自己に気づき、人と共に人生を楽しむ）」自己イメージへの変容が要求される¹¹⁾。

最近注目されている概念にセルフ・コンパッションがある。セルフ・コンパッションは「自分への優しさ」や「思いやり」で、主な構成要素として、「人間として生きる上での他者との苦しみの共有や緩和」、「マインドフルネス（今ここに注意を向けながら気づきを得る）」がある¹²⁾。そして、セルフ・コンパッションへの介入は、厳しい自己批判に対して、自尊感情と同様の保護を提供している¹²⁾。

自尊感情やセルフ・コンパッションが、ものごとに対する情緒的な理解や反応の仕方に影響し、大学生のウェル・ビーイングに影響を与える¹³⁾。セルフ・コンパッションは、抑うつとの関連¹⁴⁾、ストレス低減やウェル・ビーイング促進の重要な要因¹⁵⁾、自律性や他者との関係性との関連¹⁶⁾が報告されている。従来の中国の大学生へのメンタルヘルス介入は、主に認知行動療法や行動療法に限定されている¹⁷⁾。厳しい自己批判から自分をいたわり、ある

がままの自分の存在を肯定する介入が、自己報酬型の自己イメージ形成を促し、中国人大学生のメンタルヘルス支援において有効であると考えた。

そこで本研究では、中国人大学生に対し、未来自己イメージ法による簡便な方法でのセルフ・コンパッション介入が、自己報酬型自己イメージ形成やメンタルヘルスの向上に効果があるか検討することを目的とした。

II. 研究方法

1. 研究デザイン

無作為化比較試験

2. 研究対象者

研究対象者は、機縁法で募集した中国都市部の大学に所属する19～24歳の男女のうち研究への同意を得られた33名である。介入群は15名、対照群18名であった。対照群のうち1名が、介入実施後にドロップアウトし、調査対象は17名となった。学籍番号により無作為に割り付けた。

3. 介入方法

1) 介入群

(1)介入の基盤となる理論

介入群へは、自己イメージの変容を可能とする「未来自己イメージ法」¹²⁾を用いた。自己報酬型自己イメージの形成には、幼少期から「あるがままの自己」に対し、養育者が喜びの表情を持って守護してくれているという養育者イメージが必須となる¹¹⁾。本来の自己とは、自分の好きなことを満足いくまで楽しみ、その自分が無条件に守護され、十分に自分に自信がつくチャレンジを続けた自己充足型のイメージで完成される。そのため、未来自己イメージ法は、自分を慈しみ、思いやりをもって自分を見つめることができる物語性のあるセルフ・コンパッションアプローチといえる。想像上の理想のそれと、「現実の自己」の映像イメージと比較し、その違いを自覚し、本来のあるがままの自分が想起される構造になっている。また、本来のあるがままの自分(自己報酬型自己イメージ)の定着はイラストや写真で表象化の活用により促す。

(2)介入手続き

介入は、未来自己イメージ法による大学生のキャ

リア支援¹¹⁾の手順に準じた。研究者自身が、研究対象者を無作為に3名1組に分け、介入を40分間実施した。自分の趣味や好きなことをしている自分をイメージし十分に楽しんだ感覚を体験すること、その上で、自分に自信がつくようなチャレンジを続けている姿をイメージし、充実感や満足感を体験するように教示した。いずれも、具体的で鮮明なイメージングと、それを見守る優しく慈悲的な両親のイメージングを強調した。また、常時再構築された「本来の自己」を想起して、判断や行動選択するように促した。

2) 対照群

(1)介入の基盤となる理論

対照群には、ストレスに対するセルフマネジメントを行った。これは、認知行動療法の一つで、現在の問題に焦点を当て、自分自身(認知、行動、身体、気分)についての気づきを促し、気分の変化を促すセルフケアである¹⁸⁾。

(2)介入の手続き

セルフマネジメントは認知行動療法¹⁸⁾手順に準じた。介入群と同様に、研究者自身が、研究対象者に無作為によるスモールグループ(3名1組)に分けて、セルフマネジメント法を40分間実施した。

①ストレスがある時に、自身のストレス解消法を考え出し、ストレスマネジメントワークシートに書き出してもらおう。②ストレスを抱いたり、問題が発生したりした際には、①の自身のストレス解消リストを見てもらい、行動することで、ストレスのセルフケアを行うように指示した。

4. アウトカム評価と指標

本研究では、介入のアウトカム指標として以下を使用し、介入直前、介入直後、介入1ヶ月後の3時点で、質問紙調査票への回答を求めた。

1) メンタルヘルス

(1)精神健康調査¹⁹⁾(12項目 0-12点)

精神障害のスクリーニングテストで、精神健康度測定に用いられ、得点が高いほど精神的不健康となる。

(2)自己評価式抑うつ尺度^{20) 21)}(20項目 20-80点)

自己評価による抑うつ性を主感情・生理的及び心理的側面から測定し、得点が高いほど、抑うつ性が

強い。

2) 全体的自己イメージ

(1)自己価値感^{8) 22)} (10項目 0-10点)

「だいたいにおいて自分に満足している」、「じぶんにはよいところがたくさんある」などからなり、あるがままの自分自身を受容できる感覚を測定し、得点が高いほど、自己価値感が高い。

(2)自己否定感⁹⁾ (10項目 0-20点)

自分に対しての否定的なイメージの強さを測定し、高得点ほど、自己否定感が高くなる。中国語版については、原作者の承認を得て翻訳し信頼性や妥当性を確認した。

3) 自己報酬型自己イメージ

(1)自己抑制型行動特性^{8) 22)} (10項目 0-20点)

他者に認められることを優先し自分の気持ちや考えを抑え、他者からの肯定的評価を得ようとする行動の傾向を測定する。得点が高いほど、自己抑制する傾向が高く、低いほど自己報酬型を表す。

(2)対人依存型行動特性^{8) 22)} (18項目 0-18点)

他者に対して過剰に期待しやすい心の依存度の強さを測定している。得点が高いほど情緒的な依存度が高く、低いほど自己報酬型を表す。

4) ストレス認知

青少年の生活出来事の自己評価²³⁾ (27項目 0-108点)

青少年のポジティブな生活出来事によって構成され、大学生の生活出来事のストレス頻度とストレス反応の強さを測定する。得点が高いほど、ストレスに対する認知が高いことを表す。

5) 支援認知

情緒的支援ネットワーク尺度^{8) 22)} (10項目 0-10点)

情緒的支援の認知ついて、家族、友人に分けてそれぞれ測定する。得点が高いほど、周りからの支援の認知の高さを示す。

5. 調査手続きと倫理的配慮

本研究は、筑波大学体育系研究倫理委員会の承認を得て、参加者へ研究の説明を書面及び口頭で行い、同意を得て行った(体29-37)。研究対象者には、答えたくない質問には回答しなくてもよいことや不利益を被ることがないことを文章にて説明した。

6. 分析方法

分析には、SPSS Ver.22 for windowsを使用し、ノンパラメトリック検定による統計学的分析を行った。属性の比較は χ^2 検定、両群間の介入前後の二時点比較には、Wilcoxonの順位検定を行った。有意水準は5%未満とした。

III. 結果

1. 研究対象者の特徴

1) 属性の特徴

介入群は15名(男性3名、女性12名)、対照群は17名(男性2名、女性15名)である。平均年齢は、介入群 20.53 ± 1.19 歳、対照群 20.59 ± 1.23 歳であり、両群間の男女構成には有意な差は認められなかった。

学年について、1年生は16名、2年生は8名、3年生は8名である。出身地について、都市部は25名、農村部は7名である。家族構成について、一人っ子は28名、非一人っ子は4名である。住居形態について、家族暮らしは6名、宿舎は25名、その他1名である。メンタルヘルスと出身地の比較では、SDS、GHQ12は都市部と農村部に有意な差がみられなかった。研究対象者32名で、性別により男性5名(15.6%)、女性27名(84.4%)の2群に分け比較した結果、介入前時点において、性別と各尺度値を検討したところ有意な差がみられなかった。

2) 各尺度値のベースライン値

研究対象者の各尺度値は表1に示した。

2. 介入効果の検討

1) 介入群のメンタルヘルス指標は、GHQ12得点は介入前と比べ介入直後、介入1ヶ月後に有意に低下した。抑うつ度は、介入前に比べ介入直後に有意な変化はなかったが、介入1ヶ月後に有意に低下した。全体的自己イメージ指標の自己価値感が介入前と比べ介入直後、介入1ヶ月後に有意に上昇した。自己報酬型自己イメージ指標は、介入前と比べ介入直後、介入1ヶ月後で有意な変化は認められなかった。ストレス認知指標として測定した青少年の生活出来事の自己評価は、介入前に比べ、介入直後、介入1ヶ月後の尺度値が有意に低下した(表2)。

2) 対照群では、測定した青少年の生活出来事の自

表1 研究対象者各尺度値の比較

調査使用尺度	全体 (n=32)						
	平均±SD	中央値	最小値	最大値			
メンタルヘルス	GHQ12 項目版得点	2.41 ± 2.38	2.0	0	10		
	抑うつ度	38.69 ± 7.05	38.5	26	61		
全体的自己イメージ	自己価値感	6.25 ± 1.48	6.0	4	10		
	自己否定感	2.56 ± 2.79	1.0	0	10		
自己報酬型自己イメージ	自己抑制型行動特性	9.13 ± 3.39	8.5	2	15		
	対人依存型行動特性	4.97 ± 3.20	4.0	0	15		
情緒的支援認知	家族支援	8.94 ± 1.90	10.0	2	10		
	友人支援	8.66 ± 1.93	10.0	4	10		
ストレス認知	青少年の生活出来事の自己評価	41.81 ± 21.06	42.0	3	83		

表2 介入群の介入前と介入直後並びに1ヶ月後の効果の検討 (n=15)

調査使用尺度	介入群 (未来自己イメージ法)									介入前～直後		介入前～1ヶ月後		
	介入前			介入直後			介入1ヶ月後			Z値	p値	Z値	p値	
メンタルヘルス	GHQ12 項目版得点	2	0	7	0	0	5	1	0	4	-2.50	0.011*	-2.22	0.027*
	抑うつ度	36	28	61	34	22	57	35	25	44	-0.60	0.549	-2.28	0.023*
全体的自己イメージ	自己価値感	6	4	7	9	1	10	7	5	10	-2.53	0.011*	-2.14	0.032*
	自己否定感	1	0	10	1	0	10	2	0	16	-0.20	0.841	-1.06	0.291
自己報酬型自己イメージ	自己抑制型行動特性	9	2	15	9	2	16	9	4	14	-0.99	0.325	-0.28	0.674
	対人依存型行動特性	4	2	12	4	1	9	4	1	9	-0.86	0.392	-0.86	0.392
情緒的支援認知	家族支援	10	2	10	10	2	10	10	3	10	-1.41	0.157	-0.41	0.680
	友人支援	10	4	10	9	3	10	10	2	10	-0.30	0.763	-0.35	0.723
ストレス認知	青少年の生活出来事の自己評価	46	26	83	40	17	79	28	9	47	-2.55	0.011*	-3.41	0.001**

wilcoxon の符号付き順位検定

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

己評価が、介入前と比べ介入1ヶ月後の尺度値が有意に低下した。それ以外の指標には、有意な得点の変化は認められなかった(表3)。

IV. 考察

本研究では、ランダム化比較試験の研究デザインにより、中国人大学生を対象としてセルフ・コンパッションを活用した自己報酬型自己イメージ形成の効果検証を行うことを目的とした。本研究の対象は、ベースラインの尺度値から、自己評価が低くやや抑うつの傾向にはあったが、きわめてメンタルヘルス

が悪化している集団ではなかった。

本研究の未来自己イメージ法によるセルフ・コンパッション介入の結果、介入直後と一ヶ月後には、自己価値感、精神健康度とストレス認知が有意に改善され、抑うつ度は、介入一ヶ月後に有意な改善がみられた。一方、対照群ではストレス認知のみ改善がみられた。未来自己イメージ法によるセルフ・コンパッション介入は、自己報酬型自己イメージ指標の変化には至らなかった、自己価値感で測定された全体的自己イメージやストレス認知を変え、メンタルヘルスの向上に寄与した。

表3 対照群の介入前と介入直後並びに介入1ヶ月後の効果の検討 (n = 17)

調査使用 尺度		対照群 (ストレスのセルフマネジメント法)									介入前 ～直後		介入前 ～1ヶ月後	
		介入前			介入直後			介入1ヶ月後			Z 値	p 値	Z 値	p 値
		中央 値	最小 値	最大 値	中央 値	最小 値	最大 値	中央 値	最小 値	最大 値				
メンタル ヘルス	GHQ12 項目 版得点	2	0	10	2	0	8	2	0	12	-0.88	0.378	-0.54	0.588
	抑うつ度	40	26	53	38	25	54	41	27	58	-1.57	0.117	0.00	1.000
全体的自己 イメージ	自己価値感	7	4	10	9	3	10	6	5	10	-1.93	0.054	-0.63	0.527
	自己否定感	1	0	8	2	0	6	1	0	7	-1.00	0.319	-1.34	0.180
自己報酬型 自己イメージ	自己抑制型 行動特性	8	5	15	9	6	15	9	5	15	-0.32	0.750	-0.93	0.355
	対人依存型 行動特性	5	0	15	7	0	15	7	0	15	-1.35	0.178	-1.35	0.178
情緒的 支援認知	家族支援	10	5	10	10	5	10	9	3	10	-0.88	0.380	-0.28	0.776
	友人支援	10	4	10	10	6	10	10	3	10	-1.04	0.298	-0.64	0.521
ストレス 認知	青少年の生 活出来事の 自己評価	37	3	70	20	3	81	21	5	68	-2.37	0.018*	-2.01	0.044*

wilcoxon の符号付き順位検定

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

1. 全体的自己イメージおよびメンタルヘルスへの短期効果

未来自己イメージ法によるセルフ・コンパッション介入によってメンタルヘルス及び全体的自己イメージ、ストレス認知の得点が有意に低下した。セルフ・コンパッションは「悩みや苦しみを無視したり、過大視したりせず自分に優しい気持ちを向けてバランスよく受け入れること」とされる¹²⁾。今回の未来自己イメージ法によるセルフ・コンパッション介入では養育者から無条件で守られ、「自分のやってみてほしいこと」や「楽しいこと」、「元気が出ること」など自分を充実させるイメージを持つことで本来の穏やかな自分への気づきを促すことをねらいとしていた。これまでも、セルフ・コンパッションは自尊感情と関連するという報告¹⁴⁾があり、また、自らを肯定することが安心感や開放感、問題解決への意欲や自信につながるとされている。未来自己イメージ法を用いたセルフ・コンパッションを介入は、ストーリー性があり、イメージが容易でること、仮定法を用いた安全なイメージの中で「今ここ」に集中できるというメリットがある。大学生らの中に、安心感や充足感という情緒の安定が、肯定的な自尊

感情に短期的な効果を及ぼしたと考えられた。

また、未来自己イメージ法によるセルフ・コンパッション介入により、メンタルヘルスやストレス認知の得点も改善した。マインドフルネス介入のメタアナリシスでは、不安や抑うつ症状の改善が示されている²⁴⁾。人は何か課題に立ち向かう時、「一人で対処しなければならない」と考えるとその出来事を脅威に感じ、それがストレスとなる。セルフ・コンパッション介入によって、自尊感情や充足感、安心感、不安や怒りといった情動反応の自己コントロール感を強めたことが、メンタルヘルスやストレスの認知に影響を与えると推察された。

一方、対照群では全体的自己イメージやメンタルヘルスの得点に有意な変化はなく、ストレス認知においてのみ短期効果が認められた。対照群は、ストレスを感じる出来事とそれに対する対処をあらかじめ予想するというセルフマネジメント法が、一時的ストレス認知を弱めたと考えられる。ストレスに対するセルフマネジメントによる結果予期が、物事に対する感じ方に変化を及ぼしたものの、全体的自己イメージやメンタルヘルスを安定させる情動の調整には影響を与えなかったと考えられた。

以上のことから、自分への思いやりを持ち、自分を保護するイメージの獲得は、自己の感じている苦痛や困難をあるがままとらえ、穏やかで情緒的に安定した自己イメージへの変容を促し、自己肯定や困難への対処、ストレス対処に寄与すると推察された。

一方、「自己抑制型」および「対人依存型」の自己報酬型自己イメージはセルフ・コンパッションによる介入では効果が認められなかった。自己主張は率直な言語表現のできる自己イメージや他者に期待せず自己決断のできる自己イメージである。弱い自分を受容し自己を思いやることが主となる介入では、活発で積極的な自己イメージの形成が不十分であり、自己報酬型自己イメージ指標の変化には至らなかったと考えられた。

中国の大学生に対するメンタルヘルス支援や心理教育も充分ではない。また、中国ではセルフ・コンパッションや自己イメージ法介入の効果検証も少なく、今後継続した研究の余地はあるが、簡易な方法でのセルフ・コンパッション介入が、大学生の自己イメージ改善やメンタルヘルスの改善に寄与することが確認された。

V. 研究の限界と今後の課題

今回の研究では、対象が単一学部限定され、大学生全般への効果としての一般化は十分ではない。また、フォローアップ期間が1か月と短期間であり、今後は長期的なフォローアップにより、継続効果の検証が必要である。

さらに、本介入では、ストレスの慢性化につながりやすい自己報酬型自己イメージの改善までには至らず、介入の継続や内容の追加を再検討する余地がある。未来自己イメージ法は1回40分のみで短いセッションであった。そのため、今後e-learningやオンデマンド型オンライン配信による持続的に反復したプログラムの実施などの工夫を要する。これによって、自己学習による没入効果（フロー体験）が見込まれ、プログラム効果を高めることが期待できると考えられる。

VI. 結論

本研究は、中国の大学生に対するセルフ・コン

パッション介入は、メンタルヘルス、全体的自己イメージ、ストレス認知が良好に変化し、ポジティブな自己イメージ形成とメンタルヘルス改善に短期的な効果があることが示唆された。

文献

- 1) 田瀬：师范大学生心理压力感影响因素分析，中国公共卫生，26(7): 895-896, 2010
- 2) Zhao S, Chi A, Yan J, & Yao C: Feature of Heart Rate Variability and Metabolic Mechanism in Female College Students with Depression, BioMed research international, e5246350, 2020
- 3) Liu F, Zhou N, Cao H, Fang X, Deng L, Chen W, ... & Zhao H: Chinese college freshmen's mental health problems and their subsequent help-seeking behaviors: A cohort design (2005-2011), PLoS One, 12(10), e0185531, 2017
- 4) Hou X. L, Wang H. Z, Hu T. Q, Gentile D. A, Gaskin J, & Wan J. L: The relationship between perceived stress and problematic social networking site use among Chinese college students. Journal of behavioral addictions, 8(2), 306-317, 2019
- 5) Gong J, & Chan R. C: Early maladaptive schemas as mediators between childhood maltreatment and later psychological distress among Chinese college students. Psychiatry research, 259, 493-500, 2018
- 6) 溝上慎一：自己の基礎理論 - 実証的心理学のパラダイム, 37-38, 金子書房, 東京, 1999
- 7) Shavelson RJ, Hubner JJ, Stanton GC: Self-Concept: Validation of Construct Interpretations, Review of Educational Research, 46: 407-441, 1976
- 8) 宗像恒次：SAT法を学ぶ, 金子書房, 東京, 2007
- 9) 宗像恒次：SAT法療法, 金子書房, 東京, 2006
- 10) 上田敏子, 窪田辰政, 宗像恒次：大学生における養育者自己イメージ脚本と自己イメージ脚本との関連, メンタルヘルスの社会学, 18: 33-

- 40, 2012
- 11) 宗像恒次：未来自己イメージ法による大学生のキャリア支援, メンタルヘルスの社会学, 12 : 13-20, 2006
- 12) Neff, K. D: Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2: 223-250, 2003
- 13) 水野雅之, 千島雄太：セルフ・コンパッション及び自尊感情とウェルビーイングの関連 - コーピングを媒介変数として, 感情心理学研究, 24 (3) : 112-118, 2017
- 14) Christy A. Denckla, Nathan S. Condeslne, Robert F. Bornstlen: Self-compassion mediates the link between dependency and depressive symptomatology in college students. *Self-Identity*, 16: 373-383, 2017
- 15) Imogen C. Marsh, Stella W. Chan, Angus Macbeth: Self-compassion and Psychological Distress in Adolescents-a Meta-analysis. *Mindfulness*, 9: 1011-1027, 2018
- 16) Neff K. D, & Vonk, R: Self-compassion versus global self-esteem, Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77: 23-50, 2009
- 17) Fu Z, Zhou S, Burger H, Bockting C. L, Williams A. D: Psychological interventions for depression in Chinese university students: A systematic review and meta-analysis, *Journal of affective disorders*, 262: 440-450, 2020
- 18) 島井哲志：健康心理学, 培風館, 東京, 1997
- 19) 张杨, 崔利军, 栗克清, 江琴普, 孙秀丽, 高良会：増补后的一般健康问卷在精神疾病流行病学调查中的应用, *中国心里卫生杂志*, 22 (3) : 189-192, 2008
- 20) Zung WWK: A self-rating depression scale, *Ach Gen Psychiat*, 12: 63-70, 1965
- 21) 舒凉：自评抑郁量表和抑郁状态问卷 (Self-Rating Depression Scale and Depression Status Inventory), *中国心理卫生杂志*, 194-196, 1999
- 22) 宗像恒次著, 杨文洁译：SAT 疗法治疗抑郁症和癌症：挽救家庭的爱之疗法, 清华大学出版社, 北京, 69-81, 2012
- 23) 刘贤臣, 刘连启, 杨杰：青少年生活事件量表的信效度检验, *中国临床心理学杂志*, 1 : 34-36, 1997
- 24) 林紀行：マインドフルネスとエビデンス, *人間福祉学研究*, 7(1) : 63-79, 2014