

## マインドフルネス瞑想プログラムが気分にあげほす効果

宇都宮 真輝

### The effects of the Mindfulness Meditation Program on the individual's mood state

Maki UTSUNOMIYA

#### Abstract

The purpose of this study was to examine the effects of the mindfulness meditation program on the individual's mood state. 23 university students and 13 university staff who were healthy participated in this study. The Mindfulness Meditation Program session consisted of approximately 60 minutes and was conducted in groups of 5-8 people only once per person. The session includes: instructions before starting (1 minute), body, thoughts, and emotions monitoring before meditation (2 minutes), So-Hum breathing (8 minutes), stretching (15 minutes), alternate nostril breathing (8 minutes), meditation focused on breathing (15 minutes), body, thoughts, and emotions monitoring after meditation (2 minutes), preparation for closing: touching one's own face and body with both hands (1 minute), chanting shanti mantra (1 minute), closing remarks (1 minute), sharing and feedback after the session. Results showed that (1) This program had effect on reducing "tension and excitement", "fatigue", "depressive mood" and "anxious mood", and increasing "refreshing mood", (2) It was suggested that the self-evaluation of meditation performance affected a part of mood (refreshing mood) as an effect of this program, (3) After this program, many participants gave positive feedback such as "I was able to relax", "I felt refreshed in my body, mind and mood", and "I was able to concentrate on my breathing". It was suggested that even a single mindfulness meditation program might improve mood in healthy participants.

**Key words** : mindfulness, meditation, mood, single session

**キーワード** : マインドフルネス, 瞑想, 気分, シングルセッション

#### 問題と目的

パソコンや携帯端末の普及に伴って情報の効率化が進み、現代人は効率性と時間に追われた生活を余儀な

くされている。仕事、子育て、学業、余暇など様々な活動を限られた時間内で効率的にこなすために、あるときは同時に複数の活動をこなさなければならない(古賀・金山・灰谷・杉山・熊野, 2016)。

日本労働組合総連合会（2022）によると、現在、仕事や職業生活に関してストレスを感じている労働者は74.3%いる。そのストレスの要因としてあげられているのが、1位「職場の人間関係」、2位「仕事の量」、3位「地位・待遇」である。また、コロナ禍前と比べて、仕事や職業生活に関してのストレスが増えたと答えた者は36.6%おり、「非常にたくさんの仕事をしなければならない」、「時間内に仕事が処理しきれない」などがその理由としてあげられている。

また、「学生生活調査」（日本学生支援機構、2022）によると、大学生（昼間部）の不安や悩みとして「ある」と回答した内容は、上位から「希望の就職先や進学先に行けるか不安（70.4%）」、「卒業後にやりたいことがみつからない（42.0%）」、「授業の内容についていけない（32.9%）」であり、多くの学生が将来や現状に不安や悩みを抱えていることがわかる。このように現代では、学生や社会人をはじめ、多くの人々がストレスを日常的に感じている。

こうした中、近年、ストレスに対する予防的なアプローチの一つとして、瞑想を取り入れたマインドフルネスに基づくプログラムが教育現場や企業の研修などでも取り上げられるようになってきた。マインドフルネスとは、「意図的に、今この瞬間に、価値判断をすることなく注意を向けること」と定義される（Kabat-Zinn, 1990）。マインドフルネス瞑想を用いた心理療法については、近年数多くの研究が報告されている。代表的なものには、マインドフルネスストレス低減法（Mindfulness Based Stress Reduction; MBSR）やマインドフルネス認知療法（Mindfulness Based Cognitive Therapy; MBCT）などがあり、うつ病（Teasdale, Seagal, Williams, Ridgeway, Soulsby, & Lau, 2000）や不安障害（Kim, Lee, Choi, Suh, Kim, Kim, Cho, Kim, Yook, Ryu, Song, & Yook, 2009）だけでなく、一般健常人のストレスへの改善効果も認められている（Khoury, Sharma, Rush, & Fournier, 2015）。また、教育現場でのマインドフルネス瞑想の

実践が青年期の精神的健康に有効であることも示されている（Sapthiang, Van Gordon, & Shonin, 2019）。本邦では、これまで小学生を対象にした定期的な瞑想のプログラムが集中力やリラクセスを高めることや（芦谷・伊藤・村田・中川, 2017）、集中力や向社会的行動が高まること（名嘉・郷堀・大下・得丸, 2012）などが報告されてきた。一方、大学ではスケジュールを共有する学級のような集団が存在しないことから、大学生を対象にした教示や実施、フィードバックの時間を十分確保した定期的な瞑想の実践は困難であると考えられており（石川・内川・風間・鈴木・宮田, 2020）、短時間の簡易的なマインドフルネス瞑想が実践されることが多く、実践数もまだ少ない。また、マインドフルネスという言葉や瞑想については、一般的に知られ始めてはいるものの、実践をしたことがあるという人はまだ少なく、数週間にわたるプログラムに最初から参加することには躊躇がある人も多いと考えられる。

そこで本研究は、大学生と大学に勤務する職員を対象に、一般健常人への予防的なアプローチの一つとして、放課後や空き時間、仕事終わりに気軽に参加できる単回のマインドフルネス瞑想プログラムを実施することにした。具体的には、教示や実施、シェアリングやフィードバックの時間を確保した約1時間のプログラムを行い、気分の変化や実施後の感想などから効果の検討を行い、今後の実践のための示唆を得ることを目的とした。

## 方法

### 調査対象者

岡山県内のA大学に所属する1～4年生の学生23名（男性11名、女性12名、平均年齢21.26歳、 $SD=1.57$ ）と職員13名（男性4名、女性9名、平均年齢39.79歳、 $SD=9.99$ ）を対象に実施した。対象者は全体で36名、平均年齢は29.53歳、 $SD=12.65$ であった。本実施以外

で瞑想を日常的に実践したことがある者は、学生1名のみであった。

分析対象者については、回答に一部記入漏れ（1～2つ）がある者が5名いたが、その部分には各項目の平均値を入れ、36名全員を分析対象者とした。

**時期**：2022年6月～7月にかけて実施した。

**手続きと実施内容**：研究内容に承諾し、実施時に体調が良好であると確認できた者を参加者とした。場所は大学内のプレイルーム（プレイセラピー用の部屋で、瞑想やストレッチなどにも適したマットを敷いてある部屋）で行った。実施は各自1回のみで、5～8名のグループで実施した。実施の際は、コロナ感染症対策（検温、実施前の体調のチェック、部屋の換気、アルコールによる手指の除菌、参加者同士の間隔の確保、呼吸法以外でのマスクの着用等）を十分に行った上で実施した。瞑想の実施前後には、アンケートに回答してもらった。

プログラムの実施内容は、実施前の説明や実施後のシェアリング、フィードバックも入れて1回約1時間である。まず、実施前に実践する内容の流れや注意事項（骨盤を立て、背筋を伸ばした静座姿勢を維持することが大切なこと、胡坐を組んだ際に足が痺れたら組み替えても良いこと、椅子に座って実施しても良いこと、途中で気分が悪くなったらいつでも中止して良いことなど）を伝えた。その後、開始のあいさつ（1分）、瞑想前の身体・思考・感情のモニタリング（2分）、ソーハム呼吸：両鼻で息を吸う時に「ソー」、吐く時に「ハム」と心の中で唱える（8分）、ストレッチ（15分）、片鼻呼吸（8分）、集中瞑想：呼吸に集中した瞑想（15分）、瞑想後の身体・思考・感情のモニタリング（2分）、終わる準備：両手をこすり合わせ、温めた手で顔や身体に触れる（1分）、シャンティマントラ：自分を含めたすべての生き物の平和を願う言葉を唱える（1分）、終わりの挨拶（1分）を含むシークエンス（一連の流れ）を実施した。このシークエンスは、参加者を深い瞑想に入りやすくするためのプロ

セスであり、熟練した瞑想指導者の助言をもとに、瞑想の訓練を受けた著者が誘導を行った。実施後には、体験した感想のシェアリング（互いの感想を伝えあうこと）や参加者からの質問に対するフィードバックの時間を持った。

### 質問紙

(1) フェイス項目：性別、年齢、所属（学生や職員などの身分）、プログラム実施前の体調（検温および体調のチェック）について質問した。

(2) 気分調査票（坂野・福井・熊野・堀江・川原・山本・野村・末松, 1994）

プログラムの実施前と実施後の気分の変化を調べるために、坂野ら（1994）の気分調査票を使用し、実施前と実施後の2回、アンケートを行った。気分調査票は「緊張と興奮」、「爽快感」、「疲労感」、「抑うつ感」、「不安感」の5因子40項目からなり、各項目への回答は「全く当てはまらない（1点）」～「非常に当てはまる（4点）」までの4件法で行われた。信頼性分析の結果、緊張と興奮が $\alpha = .71$ 、爽快感が $\alpha = .89$ 、疲労感が $\alpha = .86$ 、抑うつ感が $\alpha = .91$ 、不安感が $\alpha = .87$ であり、内的整合性が確認された。

(3) 実施後の感想

プログラム実施後の感想を聞くため、「今日の瞑想は上手くできましたか」、「瞑想に興味をもちましたか」、「今後も瞑想を体験してみたいと思いますか」という質問を行い、「まったく当てはまらない（1点）」～「とても当てはまる（4点）」までの4件法で回答を求めた。また、「瞑想を体験した感想を自由にお聞かせください」と質問し、自由記述式で回答を求めた。

**倫理的配慮**：本研究の実施内容を伝え、同意を得られた者にのみ実施した。また、途中でいつでも参加を中止できること、回答内容は集団データとして扱うため、個人情報や回答内容が特定されることはないことを伝えた。対面での実践のため、コロナ感染症対策を十分に行った上で実施した。また、研究の実施と研究成果の発表に際し、吉備国際大学倫理審査委員会の承認を

得た（受理番号：22-12）。

## 結 果

分析には、すべてSPSS Statistics 25.0を使用した。対象者が少人数のため、ノンパラメトリック検定（Wilcoxonの符号付順位検定、Spearmanの順位相関係数）を行った。

プログラム実施前後の参加者の気分の変化をみたところ、「緊張と興奮」（ $Z = -4.80, p < .001, r = 0.80$ ）、「疲労感」（ $Z = -4.94, p < .001, r = 0.82$ ）、「抑うつ感」（ $Z = -4.95, p < .001, r = 0.83$ ）、「不安感」（ $Z = -4.83, p < .001, r = 0.81$ ）については実施後の得点が有意に低かった。一方、「爽快感」（ $Z = -4.83, p < .001, r = 0.81$ ）については、実施後の得点が有意に高かった（表1）。

実施後の感想について「まったく当てはまらない（1点）」～「とても当てはまる（4点）」の4件法で自己評定してもらったところ、「今日の瞑想は上手くできましたか（ $M = 3.06$ ）」、「瞑想に興味をもちましたか（ $M = 3.25$ ）」、「今後も瞑想を体験してみたいと思いますか（ $M = 3.42$ ）」などの質問にたいし、参加者から全体的に高い評定値が得られた。

また、気分調査票の各気分と実施後の感想について相関分析を行ったところ、瞑想の出来に関する自己評定（「瞑想は上手くできましたか」と「爽快感」に正の相関（ $r = .36, p < .05$ ）がみられた（表2）。

次に、瞑想を体験した感想（自由記述）についてテキストマイニング手法を用いて分析を行った。分析ソフトウェアはKH Coder Version 3（以下、KHC）を使用した。手順は次の通りである。

①テキストチェック：分析前に明らかな誤字や変換ミスを修正した。②排除語の指定：「思う」、「感じる」、「感じ」などの語について、KIWCコンコーダンスで原文における使用のされ方を確認すると感想の文末語としてよく使われていたため、抽出しない語として指定した。③共起ネットワーク：総抽出語数782語か

ら接続詞・助詞等の品詞を除く309語を使用し、出現パターンの似通いや抽出語同士の距離（Jaccard係数）をもとに、KHCが共起ネットワークを作図した。共起ネットワークの設定は、Jaccard係数0.2、最小出現回数3回とし、描画した。その結果を図1に示す。感想から抽出された頻出後一覧は表3に示した。ちなみにJaccard係数とは、「ある語」と「ある語」と関連性（類似性・共起性）の程度を表す指標であり、KHCの公式掲示板によると、0.1（関連がある）、0.2（強い関連がある）、0.3（とても強い関連がある）と読み取ることができる（住吉, 2019）。

表3の頻出語一覧をみると、実践後の感想において「体験」、「呼吸」、「スッキリ」、「リラックス」、「集中」、「頭」、「瞑想」、「身体」、「落ち着く」などの語が頻出語上位に挙がっていた。また、共起ネットワーク図（図1）を見ると、「体験」は「リラックス」、「瞑想」は「落ち着く」、「呼吸」は「集中」、「頭」は「スッキリ」や「無」、「スッキリ」は「気分」や「身体」などといった語と強く結びついていた。

さらに、実施後の感想（自由記述）についてKJ法（川喜田, 1967）を参考に著者と心理学を専門とする教員1名で分類したところ、8つに分類された（表4）。上位から順に、「瞑想体験への肯定感や興味を感じた（28.36%）」、「頭の中・気分・身体がスッキリした（26.87%）」、「呼吸への集中や気づきがあった（14.93%）」、「リラックスした（13.43%）」など、瞑想体験に対する肯定的な評価や実施後の身体・思考・感情におけるポジティブな変化、呼吸への気づきなどが、感想から窺えた。

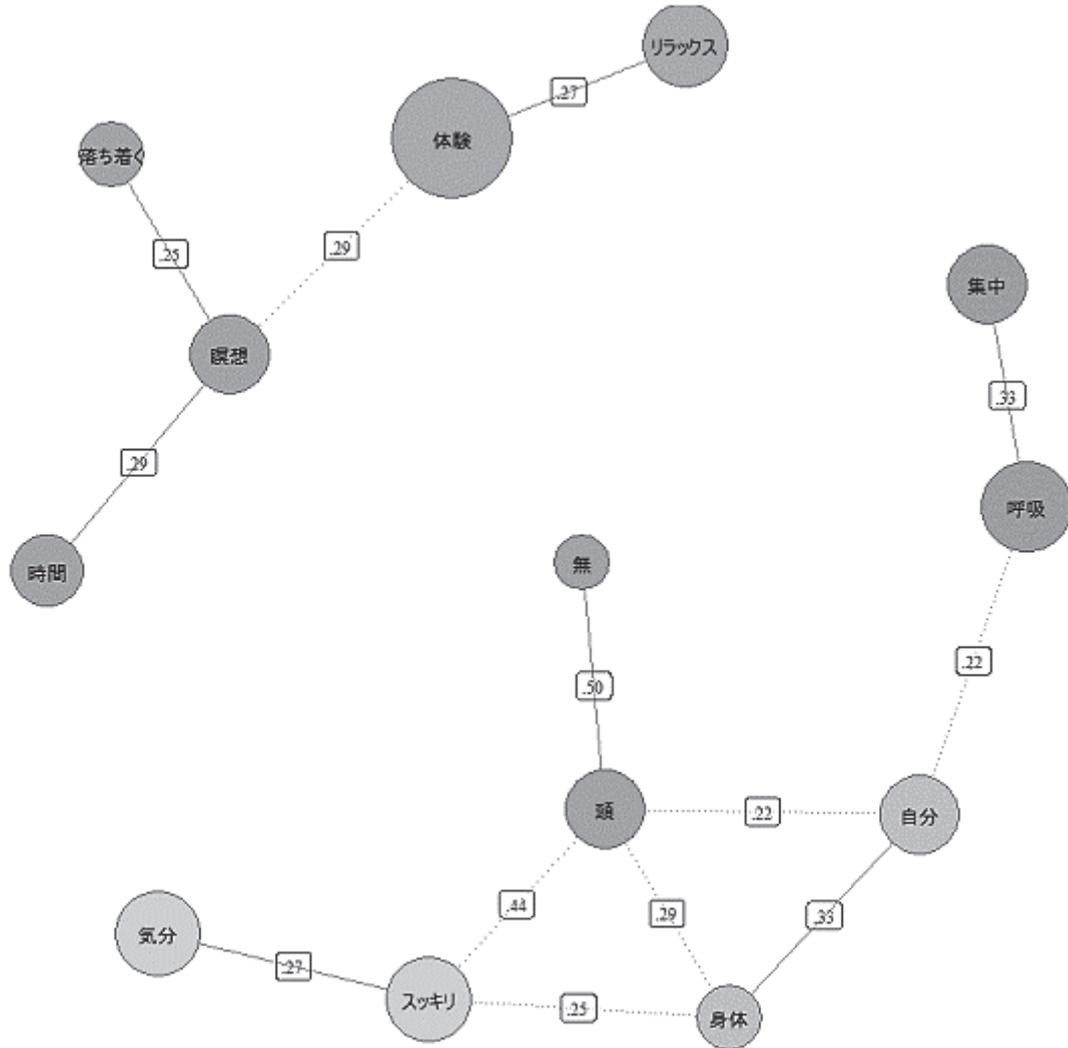


図1 プログラム実施後の感想 共起ネットワーク図

表1 瞑想前と瞑想後の気分調査票の中央値（四分位範囲）および検定結果（N=36）

	実施前		Z値	効果量 (r)
	中央値 (四分位範囲)	実施後 中央値 (四分位範囲)		
緊張と興奮	14.00 (12.00 – 15.75)	9.00 ( 8.00 – 12.00)	-4.80***	0.80
爽快感	18.50 (15.00 – 22.00)	23.00 (21.00 – 24.75)	-4.83***	0.81
疲労感	17.50 (13.25 – 19.75)	13.00 (10.00 – 15.00)	-4.94***	0.82
抑うつ感	14.50 (10.22 – 16.75)	9.00 ( 8.00 – 12.00)	-4.95***	0.83
不安感	16.00 (14.00 – 21.00)	12.00 (11.00 – 15.75)	-4.83***	0.81

Wilcoxon signed-rank test  $p < .001$ \*\*\*

表2 気分調査票と実施後の感想の相関分析結果 (N=36)

	瞑想は 上手くできたか	瞑想への興味	今後も瞑想を 体験してみたい
緊張と興奮	-.18	-.13	-.08
爽快感	.36*	.20	.22
疲労感	-.08	-.03	-.21
抑うつ感	-.15	.10	-.02
不安感	-.14	.11	-.01

Spearmanの順位相関係数  $p < .05^*$ 

表3 実施後の感想の頻出後一覧 (出現回数3以上のもの)

抽出語	出現回数	抽出語	出現回数
体験	14	時間	5
呼吸	8	良い	5
スッキリ	7	身体	4
リラックス	7	体	4
気分	7	落ち着く	4
自分	6	楽	3
集中	6	声	3
頭	6	無	3
瞑想	6		

表4 瞑想後の参加者の感想 (自由記述) の分類結果

自由記述	人数	回答率 (%)
瞑想体験への肯定感や興味	19	28.36
頭の中・気分・身体がスッキリ	18	26.87
呼吸への集中や気づき	10	14.93
リラックス	9	13.43
自分への気づき	3	4.48
集中の難しさ	3	4.48
誘導の声の心地よさ	3	4.48
その他	2	2.99

※複数回答あり

## 考 察

本研究では、大学生と大学に勤務する職員を対象に、一般健常人への予防的なアプローチの一つとして大学構内における各自1回、5-8名のグループで約1時間のマインドフルネス瞑想プログラムを実施した。実施後の気分の変化や感想から効果の検討を行い、今後の実践についての示唆を得ることを目的とした。

まず、プログラム実施前後の参加者の気分の変化をみると、「緊張と興奮」「疲労感」「抑うつ感」「不安感」は減少し、「爽快感」は増加していた。実践により、身体的・生理的な反応による緊張や興奮、疲労感や憂鬱さ、あれこれ考えてしまうといったネガティブな気分が減少し、頭の中がすっきりし、生き生きとしたポジティブな気分が増加したことが示されたといえる。

健康な大学生を対象にマインドフルネスプログラムを実施した先行研究（石川・勝倉・伊藤・安藤，2006；吉田，2014）においても不安や抑うつが減少したこと、社員対象のマインドフルネスプログラム（笹森，2016）においても、緊張や不安、ストレスが減少していることなどから、本研究においても同様の効果がみられたといえる。一方、先行研究では瞑想プログラムの実践を継続した際に不安や抑うつ、ストレスなどが減少する効果が出ているが（e.g.石川ら，2006；笹森，2016；吉田，2014），本研究は単回の実施で同様の効果がみられた。その理由として、本研究では徐々に深い瞑想に入るための約1時間のシーケンス（瞑想前後の身体・思考・感情のモニタリングや呼吸法、ストレッチ、集中瞑想）を組んでおり、単回の実践でも呼吸への集中や気づきが高まりやすく、参加者が瞑想の効果を感じやすい構成になっていたからではないかと考えられる。

気分調査票の「爽快感」と実施後に尋ねた瞑想の出来に関する自己評定（「瞑想は上手くできましたか」）との間に正の相関がみられたことについては、石川ら（2020）が大学生に実施した瞑想の実践でも瞑想の出

来についての自己評定が瞑想の効果に影響することが示されており、本研究においても自己評定が瞑想の効果として気分の一部（爽快感：頭の中がスッキリした感じ、生き生きした感じ）に影響を及ぼすことが示唆された。

また、実施後の感想（自由記述）についてKHCによる分析をみると、プログラムへの参加によりリラックス体験が得られたことや、身体や思考、気分がスッキリしたこと、自身の呼吸に改めて気づきを持ったり、集中できたこと、などが推察された。KJ法を参考に行った実施後の感想の分析においても類似の内容がみられ、瞑想プログラムへの参加に肯定的な感想や興味を感じた人が多いことが示された。瞑想は一般にリラクゼーション効果をもつとされているが、瞑想全般における共通特性である思考機能や価値判断機能の抑制がリラクゼーションと関連していると考えられる（越川，2016）。そのため、本プログラム実施においても、瞑想前に参加者の頭の中を占めていた考えや、それを価値判断することが抑制され、リラクゼーションが促進されたと推察される。

また、プログラム実施後のシェアリングやフィードバックの際に参加者から多く聞かれた感想は、「リラックスできた」、「身体や思考、気分がスッキリした」、「呼吸に集中できた」など、実施後の感想（自由記述）にもあげられた肯定的な内容のものが多かった。その点が、実施後のアンケートの「瞑想に興味をもてたか」、「今後も瞑想を体験してみたいか」といった設問への評定値を高めたと推察され、参加者間での感想の共有が自身の気づきも促進し今後の瞑想実施への抵抗感を下げ、参加意欲を促すきっかけになるのではないかと考えられる。一方で、参加者から難しさとしてあげられたのは、「姿勢を保ち続けることが難しい」、「足が痺れた」、「呼吸法（特に片鼻呼吸法）が難しい」、「長い呼吸に慣れない、苦しい」などであった。本研究の参加者は1名を除き、全員が瞑想の初心者であった。実施前に足が痺れた際は足を組み替えて良いことなど

は伝えていたが、長時間の実施により足が痺れたり、特に片鼻呼吸については、やり方の説明や誘導を行ったとしても初心者には難しく、一時的に集中力が途切れた者もいた可能性がある。そういった点が、一部の参加者の瞑想の出来に関する自己評定を下げたり、気分の変化に若干の影響を与えた可能もあると考えられる。

## 今後の課題

本研究における課題をいくつか述べたい。まず、本研究は統制群を設定しない実践であった。本実践により実施前後における気分についての有意な変化は得られたが、今後は実施群と統制群による効果を比較することで、今回得られた知見について、より確かな根拠を得られるものと考えられる。

次に今回の実践は、放課後や空き時間、仕事終わりに気軽に参加できる形のマインドフルネス瞑想プログラムを実施し、その効果の検討と今後の実践への示唆を得ることが目的であった。そのため単回の試験的な実施となったが、石川ら（2006）によると短期的な瞑想練習では一時的、即自的な効果はあるが、3か月後のフォローアップでは効果が維持されなかったことが指摘されており、今後は継続的な実施の効果について

も検証する必要があると考えられる。また、瞑想の作用メカニズムの1つである気づき（awareness）と注意（attention）の変化や、その結果として起こると考えられる生理的・心理的・認知的変化などについても詳しく検討していく必要がある。

最後に、マインドフルネス瞑想の目指すものはリラクゼーションではなく、現在の瞬間を意図的にすなわち目覚めた（アウェアネスの）状態で非判断的に見続けることである（越川，2016）。しかし、忙しい日常の中で、自分自身の「いま，ここ」の呼吸に目を向けることがどのような変化をもたらすのか、まずは参加者に体験してもらい、何らかの効果を感じてもらうことが、瞑想を始めるきっかけになるのではないかと考える。そのためには、初心者でも取り組みやすく、参加しやすい形の瞑想プログラムを考案する工夫なども必要である。

## 謝辞

本研究を進めるにあたり、本研究にご協力いただいたA大学の職員の方々や学生の皆様、また瞑想プログラムの内容について助言を下されたスワル株式会社の瞑想指導者であるニーマル・ラージ・ギャワリ先生に心より感謝申し上げます。

## 引用文献

- 芦谷道子・伊藤 靖・村田吉美・中川栄太（2017）マインドフルネス・プログラムによる小学生に対する心理教育アプローチ。滋賀大学教育学部紀要，**67**，109-122.
- 石川勇一・勝倉りえこ・伊藤義徳・安藤 治（2006）瞑想プログラムによるストレスリダクション効果について。人間社会研究，**3**，22-33.
- 石川遙至・内川あかね・風間葉帆・鈴木美保・宮田裕光（2020）講義の冒頭における5分間瞑想が大学生の心理状態におよぼす効果。 **5**（1），15-26.
- Kabat-Zinn, J (1990) *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte. (カバットジン, J. 春木 豊 (訳) (2007) マインドフルネスストレス低減法 北大路書房).
- 川喜田二郎（1967）発想法—創造性開発のために 中公新書.
- Khoury, B., Sharma, B., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015) Mindfulness-Based Stress Reduction for Healthy Individuals:

- A Meta-Analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, **78** (6), 519-528.
- 越川房子 (2016) マインドフルネス瞑想の効果機序 貝谷久宣・熊野宏昭・越川房子 (編) マインドフルネス—基礎と実践— 日本評論社, 81-96.
- Kim, Y. W., Lee, S. H., Choi, T. K., Suh, S. Y., Kim, B., Kim, C. M., Cho, S. J., Kim, M. J., Yook, K., Ryu, M., Song, S. K., & Yook, K. H. (2009) Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy as an adjuvant to pharmacotherapy in patients with panic disorder or generalized anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, **26** (7), 601-606.
- 古賀美恵・金山祐介・灰谷知純・杉山風輝子・熊野宏昭 (2016) マインドフルネス瞑想の構成要素としての注意訓練による脳内変化 貝谷久宣・熊野宏昭・越川房子 (編) マインドフルネス—基礎と実践— 日本評論社, 3-20.
- 名嘉一幾・郷堀ヨゼフ・大下大圓・得丸定子 (2012) 学校における瞑想実践とその評価. 上越教育大学研究紀要, **31**, 235-264.
- 日本学生支援機構 (2022) 令和2年度 学生生活調査結果.  
([https://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei\\_chosa/\\_icsFiles/afieldfile/2022/03/16/data20\\_1.pdf](https://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei_chosa/_icsFiles/afieldfile/2022/03/16/data20_1.pdf), 2022.12.30)
- 日本労働組合総連合会 (2022) コロナ禍における職業生活のストレスに関する調査2022.  
(<https://www.jtuc-rengo.or.jp/info/chousa/data/20221208.pdf>, 2022.12.30).
- 坂野雄二・福井知美・熊野宏昭・堀江はるみ・川原健資・山本晴義・野村 忍・末松弘行 (1994) 新しい気分調査票の開発とその信頼性・妥当性の検討. *心身医学*, **34** (8), 629-636.
- Sapthiang, S., Van Gordon, W. & Shonin, E., (2019) Mindfulness in schools: A health promotion approach to improving adolescent mental health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, **17**, 112-119.
- 笹森 泉 (2016) 職場でのマインドフルネスプログラムの実施可能性および有効性の探索的検討—1日の1%で心身を養う試み—. 日本産業ストレス学会メンタルヘルス対策好事例.  
([https://jajsr.jp/images/case/good\\_example4.pdf](https://jajsr.jp/images/case/good_example4.pdf), 2020.12.30).
- 住吉美喜 (2019) テキストマイニング入門 ExcelとKH Coderでわかるデータ分析 オーム社.
- Teasdale, J. D., Seagal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000) Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **68** (4), 615-623.
- 吉田奈央 (2014) マインドフルネスの諸技法を用いた認知行動療法的介入の効果検討. 岩手大学大学院人文社会科学研究所紀要, **23**, 17-37.