

【論文】

サザンプトン・マインドフルネス質問票日本語版(SMQJ)作成の試み

上地雄一郎 (岡山大学大学院社会文化科学研究科)

本研究では、マインドフルネスを測定するために開発された「サザンプトン・マインドフルネス質問票 Southampton Mindfulness Questionnaire : SMQ」の日本語版 (SMQJ) を作成し、初段階の信頼性と妥当性の検討を行った。SMQJ を構成する 16 項目の α 係数は $\alpha=.73$ で、まずまずの信頼性が得られた。SMQJ と日本語版 MAAS との相関係数は $r=.27$ と、有意ではあるが低く、これは MAAS が測定する傾向と SMQJ が測定するものとの相違による結果だと思われた。SMQJ と、Galex で測定されるアレキシサイミアとの相関については、SMQJ と「体感・感情の認識不全」が $r=.30$ の有意な相関を示したが、「空想・省察の不全」とは無相関であった。また、SMQJ の因子分析の結果、2 因子が抽出されたが、この因子分析によって SMQJ の項目の 1 つについて日本語訳を修正する必要性が示唆された。

キーワード：サザンプトン・マインドフルネス質問票、日本語版、信頼性、妥当性

1. 問題と目的

現在、認知行動療法や心理教育の領域で、また広くメンタル・ヘルス増進の活動において、マインドフルネスとそれを実現するための瞑想トレーニングが注目されている。マインドフルネスは、もともとは仏教に起源のある姿勢である。そして、それは修行法としての瞑想 (meditation) と強く結びついている。私たちの考えや感情に代表される体験は、「空」という特性を持つものとして特徴づけられる。「空」とは、ナーガルジュナ (龍樹) に起源を持つ中観派の理解によれば (ダライ・ラマ, 2011), 「自性」によって成立しているのではなく、「縁起」によって、つまり他の何かに依存して成立しているということである。例えば、それは私たちの認識に依存してそう思っているということである (ギャルツェンゴンタ, 2002)。この着想は、現代心理学の心的表象論と一致している。私たちの体験は、現実自体についてのものではなく、現実の表象 (representation) に基づくものだということである (Schaffer, 2006)。この考え方の哲学的起源はカントにあると言える。カントによれば (黒崎, 2000 ; 出口, 2019), 私たちが「もの自体」を捉えることはできず、それが私たちの認識において現れたものである「現象」を捉えることができるに過ぎない。問題が生じるのは、そうした空に過ぎない考えや感情をどうすることもできない実体のように捉え

るからである。私たちの考えや感情は、そのままにしておけば、自然に消えていったり変化していきったりする。しかし、それに執着すると、つまりそれらを追い払おうとしたり、意図的に変化させようとしたり、徹底して考えようとしたりすると、かえって強まったり持続したりする。マインドフルネスとは、心に浮かんでくる考えや感情を、意図的にどうにかしようとするのではなく、そのまま観察しておく、そして評価や価値判断をしないでおくことである。マインドフルネスを簡略に定義するなら、「今この体験に気づき、それをありのままに受け入れる態度および方法」 (大谷, 2015) となる。

次に、マインドフルネス的態度を実現するために瞑想が用いられるが、これも仏教の修行法から生まれたものである。現在のネパールやインドで誕生した仏教は、釈迦の存命時と死後 200 年くらいの間のものを「原始仏教」とか「初期仏教」と呼ぶ。「法」 (ダルマ) という普遍的原理のようなものを想定し、修行と正しい考えで苦しみから脱却することが目標であった。俗世間を離れた修行を重視し、出家主義であった。初期仏教が出家主義であったのに対して、釈迦の死後 500 年頃になると、日常生活の中で自己と他者の救済を追求する「大乘仏教」 (大乘とは大きな乗り物という意味) という流れが生じた。仏教はネパール・インドから東方に伝搬したが、主に東南アジアに伝搬して、初期仏教の性格を強く残しているものを「テーラワー

ダ仏教」(Teravada Buddhism)と呼ぶ。また、大乘仏教はチベットや中国に伝搬し、中国を経て日本にも伝わった。ただ、日本で盛んになった禅宗は、中国で生まれた仏教である。テーラワーダ仏教、チベット仏教、禅宗などは、修行に瞑想をよく用いる。こうした仏教の宗派が西欧にも寺院や瞑想道場を開いたことによって、西欧人にも瞑想によって実現されるマインドフルネスとその効果が理解され、心理療法の脈絡で注目されるようになった。こうして生まれたのがマインドフルネスの概念と、それを実現する方法としてのマインドフルネス瞑想、マインドフルネスに基づく心理療法である。

ここで、マインドフルネスに関して用いられる瞑想について解説しておきたい。この瞑想は、一般に「(精神を統一して)心の中で何も考えないこと」とみなされやすい。しかし、それは誤解であり、マインドフルネスに関連した瞑想は、むしろ「何かを囚われなく考えること」である。前者のような誤解をしていると、瞑想実習をしたときに「雑念が湧いて意識を集中できなかった」などという感想が聞かれることがある。そもそも「雑念」という言葉自体が誤解を如実に示している。マインドフルネス瞑想は、心の中に浮かんでくる考えや感情を観察することであり、何も思い浮かべないことではないのである。そして、何が浮かんできてもよく、その浮かんでくるものを排除しようとしたり、意図的に変えようとしたりせずに、ありのままに気づいていく。別の言い方をすれば、浮かんでくることに対して、「良いか悪いか」といった価値判断的な考えや、「こうすべき」とか「そうしてはいけない」といった規範的な考えによって対応しないことが大事である。もちろん、このような価値判断的または規範的な考えも、排除または変化させようとするのではなく、そういう考えが起きていることに気づいていくことが重要なのである。そして、こうして瞑想していると、周囲の音・光・温度などが気になることもあるが、それについても、良くないとか排除するべきだと考えず、気になるままにしておくのである。

こうしたプロセスと同時に、「呼吸」にも注意を向けていく。鼻腔、胸部、腹部などを通して呼吸に注意を向けるのである。こうして、心

に浮かぶ考えや感情への注意と呼吸への注意を併存させるのがマインドフルネス瞑想の特徴である。具体的な瞑想の手続きとしては、目は閉じていても閉じなくてもよいが、呼吸に注意を向けながら、心に浮かんでくる考えや感情を観察し、それに短い名前をつけていく。例えば、ある学生が臨床心理学のレポート作成のことが思い浮かぶようなら、「臨床心理学のレポート」といった名前を付けるのである。そして、その考えにとらわれないように、また呼吸に注意を戻す。こうして、心に浮かんでくるものをひとつひとつ見ていく。そうすると、浮かんでくる考えや感情が意識の外に去ってしまうことも起きる。Zylowska (ジラウスカ) (2012) は、これについて、心を広い空に、浮かんでくる考えや感情を(流れていく)雲にたとえている。ところで、マインドフルネス・トレーニングでは、ここまでのプロセスが強調されるので、瞑想はここまでで終わりだと誤解されることがある。しかし、こうして囚われのない観察姿勢を身につけたなら、次には特定の考えや感情をじっくり見ていくことが可能になり、そのプロセスへと進むのである。

マインドフルネス瞑想をセラピーに採り入れる試みは、1970年代にKabat-Zinn(カバット-ジン)が開発した「マインドフルネスストレス低減法 Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR」(Kabat-Zinn, 1990 など)に始まる。MBSRは、彼が、禅、仏教の瞑想法、ヨガの影響を受けて開発した瞑想法であり、慢性疼痛、心臓病、うつ病、不安障害などに大きな効果をあげた。MBSRは、短時間の呼吸法から始めて、ボディ・スキャン、ヨガ瞑想法、静座瞑想法へと進む。毎週1回(約2時間)のセッションを8週間続け、加えて1日45分のホームワークを継続させる。このMBSRに影響を受けながら、Segal(シーガル)他が開発したのが(うつ病に対する)「マインドフルネス認知療法 Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT」(Segal, Williams, & Teasdale, 2002)である。MBCTは、マインドフルネスがうつ病の再発を防ぐという研究結果に基づいており、エクササイズとしてはMBSRの一部を引き継いでいる。MBCTにおいて注目される視点は、心のモードとして、「することモード the doing mode」と「あること

モード the being mode」を区別していることである。前者は、ある目標に向かって行動する（何かを変えようとする）モードであり、後者は、心に生じるものをただ観察しているモードで、マインドフルネスのことである。不安や感情は、そのままにしておけば過ぎ去るものなのに、それを消滅または変化させようとして、それに固執するから、いつまでもなくなるらないのである。さらに、MBCTは、メタ認知を育てることを重視している。メタ認知とは、認知についての認知であり、考えたことについて考えることである。より具体的にいうと、自分の認知あるいは考えについて

- ①この認知／考えはどういう特徴を持っているだろう？（例：楽観的か悲観的か、など）
 - ②こう捉える／考える根拠は何だろう？
 - ③この認知／考えは妥当なんだろうか？
- などと振り返る（省察する）ことである。メタ認知が育てば、自分の認知／考えの特徴に気づきやすくなる。

ここで、MBSRやMBCTで用いられるようになった「マインドフル・イーティング mindful eating」と「ボディ・スキャン body scan」について、概要を述べておこう。前者は、レーズン・エクササイズに代表されるように、ある食物をよく観察し、触覚や味覚によく注目しながら食べるということである。後者は、身体各部の感覚に注目することによって、そこから情報を得ようとするものであり、頭頂部から顔の部分と後頭部を経て、肩、両腕・両手、胸部、背部、腹部、腰部、臀部、両足に順に注意を向けていく方法である。

その後、マインドフルネスは、「アクセプタンス・コミットメントセラピー Acceptance and Commitment Therapy : ACT」や「メタ認知療法 Metacognitive Therapy」などを始めとして、多くの心理療法に採り入れられている。しかし、本論文は、マインドフルネスを測定する尺度についてのものなので、マインドフルネスを採り入れた心理療法のすべてに触れることは避ける。

次に、こうしてマインドフルネスと瞑想トレーニングが注目され始めると、マインドフルネスの程度を質問紙尺度で測定する試みも行われるようになった。マインドフルネスを測定する尺度は、国内・外で複数作成されており、そ

れぞれの尺度は独自の特徴を有している。初期の頃に作成された Mindful Attention Awareness Scale (MAAS ; Brown & Ryan, 2003) は、15項目から構成される簡便な尺度であり、刺激に気づきながらそれを注意にとどめている程度を測定するものであり、瞑想等のトレーニングを経ているなくても答えられる日常的な体験を聞いている。そして、マインドフルな状態よりもその逆の状態のほうが理解しやすいので、マインドフルではない状態を聞くようになっている。MAASは、藤野他(2015)がバックトランスレーションに基づく日本語版を作成している。しかし、MAASは、マインドフルネスが失われている状態を評定させ、この状態を否定することがマインドフルネスであると想定しているが、マインドフルな状態を積極的に評定しているわけではない。これに対して、Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ ; Baer et al., 2006) は、感覚への観察力、言語表現、判断しない受容、被過剰反応、注意深い行為の5因子から構成されており、マインドフルネスを統合的に測定する多因子構造の尺度として高い評価を得ている(前川, 2014)。FFMQは日本語版(Sugiura, Kato, Ito, & Murakami, 2012)が作成されており、大賀・扇・中村(2010)も信頼性と妥当性を明らかにしている。しかし、FFMQの項目はマインドフルネスについての特別な訓練や体験がないものにとっては回答することがむずかしいという指摘もある(井上, 2014)。また、FFMQは、項目数が39もあり、回答者の負担が大きいとも考えられる。そこで、本研究では、Chadwick et al. (2008)によって作成された Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ) に注目する。SMQは、苦しい思考や感情に対するマインドフルネスなアプローチの水準を測定している。そして、脱中心化された気づき、苦しい考えに注意を向けたままにすること、苦しい思考や自分を受け入れること、苦しい思考に反応せずに過ぎ去っていくままに任せること、の4つの要素を含み(前川, 2014)、マインドフルネスの中心的特徴が含まれている。SMQの特徴として、まず質問項目数が16と少ないことから、回答者の負担が少ないと考えられる。また SMQ の導入文は、「普段、私は苦痛な考えやイメージを体験するとき・・・」

というように状況を特定して、そのような状況で人が行うかもしれない反応を 16 種類用意し、自分の場合を答えさせる方式となっている。そのため、回答者には自分の取りそうな行動が想像しやすく、項目内容もマインドフルネス・トレーニングの経験がなくても答えやすいものである。しかし、同時に、その項目内容は、マインドフルネス・トレーニングの効果を測定することにも適していると思われる。この尺度は、すでに高橋他 (2012) によって日本語版が作成されているが、項目の日本語訳はバックトランスレーションを経おらず、信頼性・妥当性の検討も行われていない。そこで、本研究では、この SMQJ について、バックトランスレーションに基づく日本語版を作成し、信頼性・妥当性の検討を行うことを目的とする。

2. 方法

(1) サザンプトン・マインドフルネス質問票日本語版 (試案) の作成

サザンプトン・マインドフルネス質問票 (SMQJ) 原版を筆者が日本語訳し、その訳文に基づいて翻訳業者 (ユレイタス) によるバックトランスレーションが行われ、日本語訳の修正が行われた。回答選択肢は原版どおり 7 段階評定であり、「まったくそうではない、だいたいそうではない、ややそうではない、どちらともいえない、ややそうである、だいたいそうである、まったくそうである」という表現を採用した。SMQJ の原版と日本語訳を以下に示す。

【原文】

1. I am able just to notice them without reacting
2. They take over my mind for quite a while afterwards
3. I judge the thought/image as good or bad
4. I feel calm soon after
5. I am able to accept the experience
6. I get angry that this happens to me
7. I notice how brief the thoughts and images really are
8. I judge myself as good or bad, depending on what the thought/image is about
9. I 'step back' and am aware of the thought or image without getting taken over by it

10. I just notice them and let them go
11. I accept myself the same whatever the thought/image is about
12. In my mind I try and push them away
13. I keep thinking about the thought or image after it's gone
14. I find it so unpleasant I have to distract myself and not notice
15. I try just to experience the thoughts or images without judging them
16. I lose myself in the thoughts/images

【日本語訳】

1. その考えやイメージに気づくだけで、反応しないでいられる
2. その考えやイメージは、その後かなり長い間、私の心を支配する
3. 私は、その考え／イメージが良いか悪いか判断する
4. 私は、その後すぐに平静だと感じる
5. 私は、その体験を受け入れることができる
6. 私は、これが私の身に起きたことに腹を立てる
7. 私は、その考えやイメージが実際には短時間しか続かないことに気づく
8. 私は、その考え／イメージが何についてのものなのかに従って、自分自身が良いか悪いかを判断する
9. 私は、一歩退いて、その考えまたはイメージに支配されないようにしながらそれを意識しておく
10. 私は、その考えやイメージに気づくだけで、そのままにしておく
11. 私は、その考え／イメージが何についてのものであっても、自分自身をそれまでと同じだと受け入れる
12. 私は、心の中で、その考えやイメージを追い出そうとする。
13. 私は、その考えまたはイメージが去った後でも、それについて考え続ける
14. 私は、その考えまたはイメージがとても不快なので、注意をそらし、気づかないようにしなくてはならない
15. 私は、その考えまたはイメージについて判断しないで、体験するだけにしようと努める

16. 私は、自分を見失うくらいその考え／イメージにはまってしまう

(2) 信頼性の検討

SMQ 日本語版を構成する 16 項目について、クロンバックの α 係数を算出し、妥当な数値を示すか確認する。また、補助的に因子分析を行い、因子構造を確認する。これらを通して、評定項目のなかで信頼性や妥当性に問題を引き起こすものがあるかどうかを検討する。

(3) 妥当性の検討

SMQ 日本語版の妥当性を検討するために、以下の 2 つの尺度を用いた。

① 日本語版 MAAS

SMQ 日本語版の併存的妥当性を検討するために、マインドフルネスを測定する他の尺度として、藤野他(2015)が作成した日本語版 Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)を用いた。日本語版 MAAS は、15 項目 6 段階評定で、すでに述べたように、全項目が逆転項目である。

② Gotow Alexithymia Questionnaire (Galex)

SMQ 日本語版の基準関連妥当性を検討するため、SMQ で測定されるマインドフルネスとアレキシサイミア（失感情症）との関連を検討した。アレキシサイミアの測定には、後藤他(1999)による Galex を用いた。Galex は 16 項目・7 段階評定の質問紙尺度である。マインドフルネスが低いと自己の心理状態に注意を向けることが少ないので、自己の体感や感情を認識する程度が低く、アレキシサイミア傾向が強まるであろうと予想した。

(4) 倫理的配慮

調査は Web 調査 (NTT コムオンライン) の形で行うので、回答は任意であり、回答に不快や苦痛が伴うなら途中で回答をやめることが保証されていた。年齢については、20 歳代～50 歳代の範囲で何歳代かを聞いた。性別については、「男性・女性・その他・回答しない」という選択肢を設け、性的少数者に配慮した。また、分析が終われば個々のデータは廃棄することを保証した。得られた情報については、業者によるセキュリティが確保されていた。集まったデータは、パスワードによる保護を施されて筆

者に送付された。

3. 結果と考察

Web 調査 (NTT コムオンライン) を通して、SMQ 日本語版、日本語版 MAAS, Galex を 20 歳～50 歳代の成人 310 名に実施した (2022 年 12 月)。性別と年齢は、表 1 のような内訳であった。

表 1 回答者の性別と年齢

		年齢				
		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	合計
性別	男性	30	37	43	44	154
	女性	30	37	46	40	153
	その他	1	1	0	0	2
	回答しない	0	1	0	0	1
合計		61	76	89	84	310

(1) SMQ 日本語版の信頼性

SMQ 日本語版 (Southampton Mindfulness Questionnaire-the Japanese version) を今後は SMQJ と略記する。SMQJ の 16 項目の回答のうち逆転項目の得点を逆方向に変換し、その後、全 16 項目についてクロンバックの α 係数を算出したところ、 $\alpha = .73$ であった。決して非常に高いとはいえないが、まずまずの数値である。

次に、この 16 項目について因子分析 (主因子法) を行うと、固有値の減衰状況から 2 因子が妥当と判断された。そこで、今度は 2 因子を指定して因子分析 (プロマックス回転) を行うと、因子パターン行列は表 2 のような結果となった。これは、逆転項目とそうでない項目がそれぞれ因子として抽出された形であるが、問題点は、項目 No.8 「私はその考え／イメージが何についてのものかに従って、自分自身が良いか悪いかを判断する」が、第 1 因子にマイナスの負荷を示した点である。この因子分析は、逆転項目の得点を変換した後に実施されたので、上の項目 No.8 は、変換しない場合の得点が同因子の他の項目と 1 つの因子にまとまるということであり、この項目の想定された意味とは逆になっており、上記の文章のままでマインドフルネスを表すということになる。改めてこの項目を読むと、「良いか悪いか判断する」というのはマインドフルネスとはいえないが、文章自体が多義的で、浮かんだ考え／イメージが良いか悪いかを判断するというようにも受け取れるし、そういう考え／イメージを持った自分自身が

表2 SMQJの因子分析(主因子法・プロマックス回転)		N=310	
項 目		因子1	因子2
7. 私は、その考えやイメージが実際には短時間しか続かないことに気づく		. 79	. 11
11. 私は、その考え／イメージが何についてのものであっても、自分自身をそれまでと同じだと受け入れる		. 73	-. 12
4. 私は、その後すぐに平静だと感じる		. 72	. 30
5. 私は、その体験を受け入れることができる		. 68	. 19
9. 私は、一歩退いて、その考えまたはイメージに支配されないようにしながらそれを意識する		. 65	-. 14
10. 私は、その考えやイメージに気づくだけで、そのままにしておく		. 60	-. 09
8. 私は、その考え／イメージが何についてのものなのかに従って、自分自身が良いか悪いかを判断する		-. 57	. 36
1. その考えやイメージに気づくだけで、反応しないでいられる		. 56	. 27
15. 私は、その考えまたはイメージについて判断しないで、体験するだけにしようと努める		. 52	-. 38
13. 私は、その考えまたはイメージが去った後でも、それについて考え続ける		. 16	. 71
2. その考えやイメージは、その後かなり長い間、私の心を支配する		. 20	. 64
16. 私は、自分を見失うくらいその考え／イメージにはまってしまう		. 26	. 59
14. 私は、その考えまたはイメージがとても不快なので、注意をそらし、気づかないようにしなくてはならない		-. 12	. 56
6. 私は、これが私の身に起きたことに腹を立てる		-. 03	. 54
12. 私は、心の中で、その考えやイメージを追い出そうとする。		-. 26	. 53
3. 私は、その考え／イメージが良いか悪いか判断する		-. 33	. 43
因子間相関			因子2
		因子1	-.04

良いか悪いかを判断するというようにも受け取れる。このような多義性が得点に関与したかもしれない、より一義的な理解が可能なように文章を修正する必要があるかもしれない。しかし、今回は、16 項目の α 係数がある程度高いので、全項目を分析に用いることにした。

(2) 日本語版 MAAS と Galex の信頼性

日本語版 MAAS を構成する 15 項目の α 係数は $\alpha = .95$ であり、非常に高かった。次に、Galex については、後藤他 (1999) の 2 因子解を採用し、「体感・感情の認識不全」(8 項目)と「空想・省察の不全」(8 項目)に分けた。その結果、「体感・感情の認識不全」については $\alpha = .87$ 、「空想・省察の不全」については $\alpha = .46$ であった。「空

想・省察不全」の α 係数が低い、これは別のアレキシサイミア尺度である Tas-20 においても同様の結果が見られる(小牧・前田・有村他, 2003)。

(3) SMQJ—日本語版 MAAS—Galex の相関

SMQJ と、日本語版 MAAS および Galex (2 つの下位尺度)との間で、相関係数を算出した。結果を表 3 に示した。SMQJ と日本語版 MAAS によって測定されるマインドフルネスは、 $r = .27$ と有意な正の相関ではあったが、その数値は低かった。つまり、両者の測定するものには共通点もあるが、厳密に同じではないことを示唆する結果である。藤野他 (2015) による妥当性検討の結果を

表3 SMQJの妥当性				
	MAAS		Galex: 体感・感情の認識不全	Galex: 空想・省察の不全
SMQJ	.27 **		-.30 **	.09
** $p < .01$				$N=310$

みると、日本語版 MAAS は失敗傾向との（負の）相関が大きい（ $r=-.73$ ）。このことから、日本語版 MAAS は、マインドフルネスが欠如することによって生じる失敗傾向に関連しているように思える。これに対して SMQJ は、苦痛な考え／イメージに対処するときのマインドフルネスを測定する内容であるから、日本語版 MAAS との相関は高くなかったのだと考えられる。しかし、今後 SMQJ の併存的妥当性の検討には、より SMQJ が対象にしているのと近いマインドフルネスを測定する尺度を用いたほうがよいであろう。

次に、SMQJ と Galex との相関に関しては、SMQJ は Galex の「体感・感情の認識不全」とは $r=-.30$ の有意な負の相関を示した。マインドフルネスが欠如していると、自分の体感や感情に注意を向けることは少ないだろうから、体感や感情を十分認識できないことにつながりやすいと考えられる。そうすると、SMQJ と「体感・感情の認識不全」との間に正の相関がみられたのは納得できる結果である。しかし、SMQJ と Galex の「空想・内省の不全」との間では $r=-.09$ と有意な相関はみられなかった。マインドフルネスは、自分の考えや感情に注意を向けることであり、必ずしもそれについてそれ以上省察することではないし、空想とも異なる。そのため、SMQJ と「空想・内省の不全」とは相関がみられなかったのであろう。

4. まとめ

サザンブトン・マインドフルネス質問票（SMQ）について、バックトランスレーションを経て日本語版（SMQJ）を作成し、信頼性と妥当性の検討を行った。その結果、ある程度の信頼性が得られた。マインドフルネスを測定する日本語版 MAAS およびアレキシサイミアを測定する Galex との相関を検討したところ、MAAS とは低い正の相関、Galex の下位尺度「体感・感情の認識不全」と低い正の相関が得られ、ある程度の妥当性が確

認された。しかし、SMQJ の 1 項目の日本語訳には修正を加える必要性が示唆された。また、妥当性の検討も、本研究では初段階で、さらなる検討が必要だと思われた。

引用文献

- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, *13*, 27-45.
- Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 822-848.
- Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters E, Kuipers, E., & Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ) *British Journal of Clinical Psychology*, *47*, 451-455.
- ダライ・ラマ 14 世テンジン・ギャツォ (2011). ダライ・ラマの般若心経：日々の実践（マリア・リンチェン訳）三和書籍
- 出口治明 (2019). 哲学と宗教全史 ダイアモンド社
- 藤野正覚・梶村昇吾・野村理朗 (2015). 日本語版 Mindful Attention Awareness Scale の開発および項目反応理論による検討 パーソナリティ研究, *24*, 61-76.
- ゲシェー・ソナム・ギャルツェンゴンタ (2002). チベットの般若心経（齋藤保高訳）春秋社
- 後藤和史・小玉正博・佐々木雄二 (1999). アレキシサイミアは一次元的特性なのか？— 2 因子モデルアレキシサイミア質問紙の作成— 筑波大学心理学研究, *21*, 163-172.
- 井上裕美 (2014). マインドフルネスの測定：気分障害に対する第三世代の認知行動療法同志社政策科学研究, *15*, 141-152.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living New York: Random House. 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
- 小牧 元・前田基成・有村達之・中田光紀・篠田晴男・緒方一子・志村 翠・川村則行・久保千春 (2003). 日本語版 The 20-item

- Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) の信頼性, 因子的妥当性の検討 心身医学, **43**, 839-846.
- 黒崎政男 (2000). カント『純粹理性批判』入門 講談社
- 前川真奈美 (2014). 新たなマインドフルネス測定尺度作成の試み—尺度開発に向けた項目の検討—早稲田大学大学院文学研究科紀要 (第1分冊: 哲学・東洋哲学・心理学・社会学・教育学, **59**, 41-55.
- 大賀英史・扇原 淳・中村京子 (2010). 歩行等の日常行動を非日常の場で意識的に行うことが日常生活に及ぼす効果—マインドフルネスを応用した秩父札所巡り—ウォーキング研究, **14**, 87-93.
- 大谷 彰 (2014). マインドフルネス入門講義 金剛出版
- Schaffer, H.R. (2006). Key concepts in developmental psychology London: Sage Publications
- Segal, Z.V., Williams, J.M., & Teasdale, J. (2001). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach for preventing relapse. New York: Guilford Press. シンデル・シーガル+マーク・ウィリアムズ+ジョン・テイズデール (2007). マインドフルネス認知療法: うつを予防する新しいアプローチ 北大路書房
- Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y., & Murakami, H. (2012). Development and validation of the Japanese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire *Mindfulness*, **3**, 85-94.
- 高橋良博・林 潔・高橋浩子・長澤里絵 (2012). マインドフルネス尺度についての一考察 駒澤大学心理学論集, **14**, 19-24.
- Zylowska, L. (2012). The mindfulness prescription for adult ADHD Boulder: Shambhara Publications
- リディア・ジラウスカ (大野裕・中尾有美監訳) (2021). 大人の ADHD ためのマインドフルネス 金剛出版