

投稿論文

少年院矯正教育へのマインドフルネス導入をめぐる 実践及び研究課題

池埜 聡

関西学院大学人間福祉学部社会福祉学科

● 要約 ●

本稿は、少年院在院者へのマインドフルネス・アプローチに関する先行研究をクリティカル文献レビュー法（Critical Literature Review Method: CLR 法）を用いて整理し、日本の少年院における「マインドフルネスにもとづく矯正教育プログラム」構築のための実践的示唆及び今後の研究課題について明らかにすることを目的としている。

理論的な立場から在院者へのマインドフルネス効果機序を明らかにした後、CLR は、10 の在院者を対象にしたマインドフルネス・プログラムの実証研究を抽出した。10 研究のうち、ランダム化比較試験あるいは統制群を用いた対照実験による研究は限られており、施設収容された少年へのマインドフルネスの効果研究は、予備的段階にあることを示した。複数の質的研究はマインドフルネス・プラクティスを通じた在院者の主観的変容の描写を行っているものの、サンプル数は少なく、インタビュー時間も限定的で、詳細な変容を描くには至っていなかった。

これらの結果を踏まえて、今後の日本の少年院でマインドフルネス・プログラムを充実させる課題として、1)ランダム化比較試験など、より説得力をもって効果を示すことのできる調査デザインの採用、2) 在院者の心理社会的ニーズに準じたマインドフルネス・プログラムの構成、3) マインドフルネスによる在院者のアイデンティティ問題、準拠枠、そして世界観といった側面における長期的な変容プロセスを探索できる質的研究の採用、そして4) 少年院の職員がマインドフルネスの経験を耕し、将来のマインドフルネスの教育実践者となれるようなトレーニング・プログラムの必要性、などの点が示された。

● Key words : マインドフルネス, 少年院, 矯正教育, 効果機序, クリティカル文献レビュー法

人間福祉学研究, 9 (1) : 67-89, 2016

1. 問題の所在

2011 年度に一部の少年院において施設独自の取り組みとして導入されたマインドフルネスは、2013 年度から性非行の指導方法として試行的に実践され、2014 年度には女子少年院における矯正教育の一部に組み入れられるようになった。2015 年 6 月の少年院法改正は、「少年の特性に

じた処遇と再犯防止対策・少年非行対策の推進、少年の人権尊重と適切な処遇の実施及び社会に開かれた施設運営の推進」（法務省、2015）を目指し、矯正教育の基本制度が法制化される中、マインドフルネスは性非行防止指導及び薬物非行防止指導の周辺プログラムとして位置づけられた。現在、全国の各少年院でマインドフルネスの指導計画が立案され、実践が積み重ねられている。

少年犯罪の動向をマクロ的視点でとらえると、縮小傾向は明らかである。少年による刑法犯の検挙件数は、減少の一途をたどる。犯罪白書平成27年版によると、1983年の31万7,438人をピークに2014年には7万9,499人となり、戦後最少人数となった。同白書は、非行少年率（12歳から19歳の10万人当たりの一般刑法犯検挙あるいは補導人数）も2003年から急激な減少傾向にあり、少年全体の人口減少のみで検挙数の縮小傾向を説明することは難しいとしている。同様に、少年院新収容者数もこの10年で約40%減となっており（4,878人〔2005年〕から2,872人〔2014年〕）（総務省統計局、2015）、犯罪種別においても減少傾向の有意差は見られない。

総じて少年犯罪そのものが縮小し、少年人口に占める非行少年の割合も小さくなる中、なぜ今、少年法を改正し、マインドフルネスを含む新たな矯正教育を法制化して少年院に導入しようとするのか。背景には、法務省矯正局から発せられる人権尊重への強い意志、そして諸科学の研究成果にもとづく処遇方針の変更への機運が垣間見られる。

2009年8月に起きた広島少年院での行き過ぎた指導による主席専門官及び複数の法務教官の逮捕・起訴は、法改正の背景の一つに数えられる。この事件を契機に、少年の人権尊重の立場から発達障害や精神障害をもつ個々の少年の特性をより配慮した少年院のあり方が問われた（法務省、2010）。「社会に開かれ、信頼の輪に支えられる少年院、少年鑑別所を目指して諸改革に取り組んでいるところではありますが、少年の健全育成を図るという少年矯正の理念にふさわしい法的基盤を整備するため、少年院法案、少年鑑別所法案とそれらの整備法案について早期の再提出を目指してまいります」（2012年3月19日法務委員会議事録）という少年院法改正に向けた谷垣禎一法務大臣（当時）の発言は、少年院に対する社会的信頼の再獲得への意向を反映している。

また、急増する児童虐待の長期的な発達への影響に関する機序が明らかになる中、少年院在院者

の被害実態と犯罪行為及び再犯化との関連性がより説得力をもって指摘されるようになったことも法改正の背景にあるだろう。虐待体験は、脳への器質的なダメージを与えることが国内外の脳神経科学による研究から明らかになり（Bremner, 2002; Teicher et al., 2003; 友田, 2006）、非行少年の被害性と、そのケアが再犯防止に直結するという共通理解が得やすくなった。

実際、在院者のうち約70%以上は家族から、また約90%が家族以外の者から身体的暴力等の被害を受けており、女子の70%近くは性的暴力の被害経験を有している（法務総合研究所、2001, 2002, 2003）。信頼関係の基礎となる愛着形成の欠如、心的外傷（トラウマ）記憶の回避に誘引された反社会行動化、そして衝動抑制を担う前頭前皮質の未発達などの複合的な要因が、少年院における治療的役割の強化を後押しすることになったと推察される。端的には、人権擁護の理念に根ざし、よりアップデートされた諸科学の知見を活かして矯正教育の中身を再検討し、再犯阻止を実現する少年院のあり方を模索する中で、少年院法改正とともにマインドフルネスに白羽の矢が立てられたと考えられる。

マインドフルネスとは、「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれない状態でただ観ること」と定義される（日本マインドフルネス学会、2013）。禅やテーラワダ（上座部）仏教の流れを汲むヴィパッサナー瞑想を世俗化した方法として2000年以降、ストレス低減、うつ予防、依存症治療、さらにはリーダーシップやチームワーク養成などに応用されるようになった。現在、欧米の臨床心理、心身医学、社会福祉、教育、ビジネスなどの各領域はこぞってマインドフルネスをテーマに学会やワークショップを開催し、各種プログラムが広く一般市民に向けて発信されるようになった。呼吸（静坐）瞑想、歩行瞑想、ボディスキャン、ヨーガ瞑想、慈悲瞑想などを複合的に構成した方法論を総称してマインドフルネスと呼ぶ傾向にあるが、その多

くはJ. Kabat-Zinnが開発した8週間のマインドフルネスストレス低減法(Mindfulness-based Stress Reduction: MBSR)を方法論の基盤に据えている(Kabat-Zinn, 1990)。

アメリカでは、矯正施設にマインドフルネスが導入されて久しく、実証研究の発信拠点となっている。矯正施設における初期の大規模なマインドフルネスの効果研究として、MBSR創始者のJ. Kabat-Zinnも参画したマサチューセッツ州矯正局(Massachusetts Department of Corrections)に属する6刑務所の成人受刑者1,350名を対象にしたプロジェクトが挙げられる(Samuels et al., 2007)。MBSRを主体とした介入結果として、攻撃性の低減、自己尊重感の向上、さらに情緒安定など肯定的な効果が得られている。現在では、系統的レビュー法(systematic review method)にもとづくメタ分析結果も報告されており、衝動性の抑制、施設生活のストレス低減、心理的ディストレスの改善といった側面で中程度の効果を示している(Shonin et al., 2013)。一方、少年の矯正施設におけるマインドフルネス研究は、欧米においても数に限りがある。ランダム化比較試験(RCT)による効果測定は限定的で、メタ分析による評価も現段階では得られていない。

個々の発達課題を考慮に入れた矯正教育を担う少年院において、マインドフルネスの位置づけは成人受刑者のものと同等には考えにくい。発達段階の相違に加えて、更生理念、施設組織、職員の専門性、日課、他のプログラムとの整合性など少年院独自の環境と役割があり、少年院の現状に即したプログラムの開発が必要となる。さらに少年の性差、年齢、犯罪種別、犯罪の深刻さ、生育歴における被害状況、精神障害や発達障害の傾向などを考慮した柔軟で安全なプログラムの考案が求められる。

少年院の矯正教育にマインドフルネスが導入され、その方法と効果の検討が始まった日本の萌芽期において、理論的な見地から在院者の矯正教育に資する効果機序を整理し、欧米での先駆的な取

り組みと実証研究のレビューをもとに、今後の少年院でのマインドフルネス・プログラムの発展と課題を見通す意義は高いと判断する。

2. 研究目的と方法

上記の問題意識にもとづき、本研究は2つの目的を設定する。第1の目的は、少年矯正施設における矯正教育プログラムとしてのマインドフルネスの効果機序を明らかにすることにある。在院者の個々の特性にマインドフルネスが果たす役割とその機序について、理論的な見地から整理していく。第2の目的は、少年矯正施設におけるマインドフルネスの取り組みと実証研究のレビューから、マインドフルネスの実践的及び研究課題を抽出することにある。これら2つの目的を達成し、日本の少年院における今後のマインドフルネス実践と研究のあり方について提言をまとめていく。

両目的は、ともにクリティカル文献レビュー法(critical literature review method: CLR法)(Cooper, 1998; Ridley, 2012)を用いて達成される。現段階では、系統的レビュー法を適用するだけの少年矯正施設の少年を対象にしたマインドフルネス研究は報告されておらず、CLR法による研究全体の把握と今後の課題を明確にすることが妥当であると判断した。

第1の目的は、法務省及び総務省から開示されている資料や関連文献から少年院在院者の心理社会的な特性を抽出し、その特性とマインドフルネスの構成概念及び理論的枠組みとを比較対照化することで、在院者へのマインドフルネスの効果機序を整理した。

第2の目的達成のため、以下の5手順を踏まえたCLR法を実施した。それらは、1) データベース(psycINFO, MEDLINE, PubMed, Social Science Indexを含むEBSCOプラットフォーム及びCiNii)の文献検索において、海外文献に関してはincarcerate* OR detention, adolescent* OR youth* OR juvenile, mindfulness OR 'mindful awareness'をキーワードとして文献リストの入

手, 2) アブストラクトの精読, 3) 矯正施設に入所している少年へのマインドフルネス実践に関する実証研究の抽出, 4) 論文の精読と主題, 対象, 方法, 結果の内容整理と分類化, そして5) 総合的な研究状況の評価, として示される。

なお, マインドフルネスとはパーリ語のサティ (Sati) の英訳であり, 日本語では「念」あるいは「気づき」と訳されることが多く, 複合的な構成概念を含む (藤田, 2014)。これまでのマインドフルネス関連の研究においても, ヴィパッサナー瞑想に由来する「方法」, 今, この瞬間への気づきが深まっている「状態」, 今, この瞬間に注意を向けようとする「態度」, あるいは今, この瞬間に心を寄せることができる「性質」など, 異なる次元の概念をそれぞれ「マインドフルネス」と呼び, 混同されることは少なくない (Garland, 2013)。

本稿では, 「少年の矯正教育におけるマインドフルネスの役割の検討」という研究目的に準じて, 主に定義で表されるようなマインドフルネス状態を創造する「方法」としての意味が「マインドフルネス」に包含されていることを予め明確にしておく。特に, マインドフルネスのプログラムに導入されるヴィパッサナー瞑想の各種方法を総称して「マインドフルネス瞑想」という表現を使うこととする。

3. 結果 (1): 少年院矯正教育としてのマインドフルネスの効果機序

2000年以降の臨床心理学, 心身医学, 精神医学などにおけるマインドフルネスの興隆は, 「第三世代の認知行動療法」と呼ばれるマインドフルネスを方法論の基調にした介入モデルが整備され, うつ再発予防, ストレス低減, 依存症治療などの効果に関するRCT及びメタ分析研究が加速したことによる。第三世代認知行動療法は, マインドフルネスストレス低減法 (MBSR) (Kabat-Zinn, 1990), マインドフルネス認知療法

(Mindfulness-based Cognitive Therapy: MBCT) (Segal et al., 2002; Williams et al., 2007), アクセプタンス・コミットメント・セラピー (Acceptance Commitment Therapy: ACT) (Hayes et al., 2004), そして弁証法的行動療法 (Dialect Behavioral Therapy: DBT) (Linehan, 1993) が代表的な方法論となる。

これら方法論は, マインドフルネスがもつ実践上の3つの構成要素——1) 今, この瞬間への注意, 2) いい・悪いといった判断にとらわれないあるがままの受け入れ, そして3) 移ろいゆく心身への気づき——を用いて認知及び行動変容を目指す (井上, 2014; Siegel, 2010)。実践は, ヴィパッサナー瞑想——呼吸や身体感覚をアンカー (錨) として注意を向け, 自然発生的に生じる思いや考えに気づき, あるがままに迎え入れ, 再びアンカーに意識を戻していく営みを基本とする。

CLR法にもとづき, これまで論じられてきたマインドフルネスの効果機序と在院者の特性やニーズを継続的に比較・照合させた結果, 少年の矯正教育にマインドフルネスを取り入れるメリットは, 認知, 情動, 自尊感情の3側面からとらえることで端的に説明できると判断した。以下, これら3側面から本稿の最初の目的である「少年院在院者へのマインドフルネス効果機序」を整理する。

3.1. 認知的側面

認知機能の向上は, 主に薬物依存や性非行の犯罪歴のある少年の矯正教育の目標とされてきた。特に衝動性や攻撃性に対する自己統制力は, 再犯抑止のための潜在能力として習得が期待される。この点に関連して, 大江・亀田 (2015) は, ともに法務教官の立場から少年院在院者の更生における「メタ認知の涵養」を強調する。メタ認知とは, 思考プロセスや情動, 感情, そして記憶を客観的にとらえる高次の認知機能を表す (Reisberg, 2013)。

メタ認知による自己のモニタリング, すなわち

「情動喚起刺激につながる情報の察知力と身体感覚の変化、及び情動反応に気づく力」が乏しい場合、感情制御や行動の選択・中断が困難なものとなる。その結果、衝動性や短絡性といった特性が表出する。彼らは、詳細な文献レビューから犯罪者ならびに非行少年らに共通する自己統制力、自己認識力、そして他者や社会状況を正しく認識する力の低下などの特徴をとらえ、メタ認知の向上が再犯を防ぐために重要である点を導き出した。

実際、在院者に見られるメタ認知力の問題は、法務教官にとっての処遇上の課題に直結している。法務教官の視点から在院者の特徴をとらえた法務総合研究所による調査（計26庁、勤務年数6年以上計607名対象）では、衝動性因子（感情がコントロールできない、忍耐力がないなど）、同調性因子（周りの誘いを断れない、周りとの協調できないなど）、そして対人障害性因子（対人関係を円滑に結ぶスキルが身につけていない）が処遇上の課題とされる因子として抽出された（法務総合研究所、2014）。メタレベルで自己と他者を客観的にとらえ、自己コントロール力を身につける必要性を、矯正教育に携わる法務教官が日々切実に感じていることがうかがえる。

メタ認知力の涵養は、認知的側面における主要機能の一つである「注意制御力の向上」にもつながる。ここでいう注意制御力とは、一つの物事に意識を持続的に集中する能力——「注意を焦点化する力」と、複合的な外的刺激を広くありのままに感受していく能力——「開かれた観察力」を使い分け、状況に応じた対応方法を生み出す能力を意味する。これら2つは、情報収集と分析、そして理解のために必要な「注意力の両輪」といえる。メタ認知機能を通じて、現在の注意力の状態を客観的にとらえ、一つの物事へのとらわれ、あるいは過度な散漫などに気づき、適切な注意状態に移行することが可能となる。メタレベルで自己及び周りの状況を理解し、より適切な注意力の制御によって肯定的な適応状態を得ることができる。

近年、注意欠陥多動性障害（ADHD）を含む発達障害の傾向を有する在院者が増加する傾向にあり、全国48少年院を対象にした調査では、30施設が発達障害の診断のある少年が入院していると答えている（内藤ら、2015）。在院者の70%以上が学習障害、80%以上がADHDの傾向をもつという結果も報告されており（松浦ら、2007）、少年院での注意制御への介入・教育方法への期待は高い。

マインドフルネスは、「メタ認知の涵養」及び「注意制御」の両側面において認知機能の向上に貢献する。

「メタ認知の涵養」は、特に第三世代認知行動療法と呼ばれる各方法論に共通するマインドフルネスの効用として評価されている。マインドフルネス瞑想では、呼吸や身体感覚など用いて自動的に生じる雑念に気づき、その雑念のありのままの受容、そして今、この瞬間への注意の呼び戻しを繰り返す。マインドフルネス瞑想中に生じる認知プロセスは、メタレベルによる認知活動のモニタリング（思考や情動プロセスの客観視）及び制御（認知プロセスの中断や移行）に直結している（Segal et al., 2002; Williams et al., 2007; 越川, 2010）。

“自分を見つめるもう一人の自分”を繰り返し体験することで、“閉塞”あるいは“とらわれ”の状態にある思考や認知パターンに気づき、没入しないための一定の心理的スペースの構築——「脱中心化」を可能にする。脱中心化は、MBCTの中核となるマインドフルネスの効果機序であり、わずかな気分の揺らぎからネガティブ思考に陥る自動操縦状態の回避を支援目標の一つとして設定する（Williams et al., 2007）。

「注意制御」の改善も、多くのマインドフルネスに関連する実証研究によって検証されている（Hölzel et al., 2011; 田中ら, 2013; Zylowska et al., 2008）。Smalley & Winston (2010) は、マインドフルネスによって、先に述べた「注意を焦点化する力」と「開かれた観察力」がともに向上する

可能性を以下のように説明する。

マインドフルネス瞑想は、呼吸や身体感覚に注意を向け（焦点化）、自然に湧き起こる思いや考えに気づき、あるがままに迎え入れ（開かれた観察）、また呼吸や身体感覚に意識を戻していく（焦点化）。マインドフルネス瞑想そのものが、2つの注意力を制御する練習の機会となる。

マインドフルネスは、状況に応じた2つの注意力の意図的な使い分けも可能にする。マインドフルネス瞑想では、意識の呼吸などへの焦点化と雑念や身体の痛みへの観察を繰り返すことで、今、この瞬間の注意状態への気づきが深まり、注意の仕方の調整への動機付けが高まる。さらに、注意が呼吸や歩行から離れては戻すことを繰り返し体験するため、日常における注意散漫状態への認知的な枠組みづけが「注意力のなさ」から「自然な営み」へとメタレベルで変化し、自己嫌悪感の低減に役立つとされる。ADHDに見られる多動の行動抑制及び注意力、学習能力の向上もメタ分析も含め一定の効果が認められている（Burke, 2009; van der Oord et al., 2011）。

3.2. 情動的側面

少年院在院者に見られる自己統制力の低下や衝動性は、乳幼児期からの愛着関係の欠如と被虐待など逆境的生育環境による影響を排除できない。2001年の法務総合研究所による少年院在院者（ $n=2,325$ ）を対象とした調査によれば、在院者男子の72.0%以上、女子の79.5%は家族から何らかの被害を受けており、重度の身体的暴力の被害体験は、男子の47.1%、女子の59.8%に見られた（法務総合研究所, 2001）。同調査はまた、家族以外の者からの加害は、男子の93.7%、女子の93.2%が経験し、女子の4.8%は家族から、また68.6%は家族以外の者から性交に至る性的暴力を受けていることを示した。

在院者の大半がたどってきた過酷ともいえる逆境的環境と被害体験は、情動抑制を妨げ、複雑な情緒的、感情的な問題を引き起こす。包括的な臨

床及び実証研究の知見を蓄積して整備された「発達途上のトラウマ障害」(Developmental Trauma Disorder: DTD)の指針は、その複雑性の全体像を理解するための基準として役立つ（van der Kolk & d'Andrea, 2010）。DTDによれば、トラウマに満ちた生育環境は心的外傷後ストレス障害（PTSD）にとどまらず、情緒的及び身体的な不調性（極度の情緒的反応の自己調整力の低下、身体感覚や情緒への自覚の低下及び分離など）、注意力と行動上の不調整（外的刺激の読み違い、リスク・テイキング、自傷など）、そして自己と対人関係の不調性（自己嫌悪、無力感、他者に対する愛着と不信の両極性、共感力の欠如）など広範囲の生きづらさを生み出すとしている。DTDで示される多次元の問題は、在院者の特性の多くと重なり合う。

脳神経科学分野からは、発達途上の逆境的環境がもたらす脳の器質的ダメージとして、慢性的な扁桃体の活性化とコルチゾールなどのストレス・ホルモンの過剰分泌に伴う海馬萎縮、前方帯状皮質を含む前頭前野の容積及び機能減退が指摘されるようになって久しい（Rao et al., 2009）。受刑者（成人）のうち、前帯状皮質の機能が低い人ほど再犯率が高いという研究（Aharoni et al., 2013）も報告される中、幼少期から慢性的なトラウマ被害にさらされた少年院在院者の場合、軽微な外的刺激によって扁桃体の興奮が生じやすく、その統制を担う前頭前野、前帯状皮質機能の低下によって凍結や闘争といった身体反応に陥りやすい可能性がある。また、身体的暴力や性的暴力などのトラウマは身体記憶として蓄積され、前庭システム（平衡感覚や空間における身体の位置感覚）、固有受容性感覚（スムーズな身体の動き）、そして内臓感覚（自己の存在感）を低下させる（Ogden et al., 2006; Rothschild, 2000; Warner et al., 2011）。

マインドフルネスによる情動的側面の効用は、2000年以降に加速化された脳神経科学、神経現象学による実証研究から読み解くことができる。

マインドフルネス瞑想熟練者と瞑想の未経験者のfMRIを用いた複数の脳機能比較研究は、マインドフルネスの継続による前頭前野（外側・背内側前頭前野、腹側前頭前野）及び前方帯状皮質における灰白質の増大と機能活性化をとらえ、持続的なマインドフルネスの経験が情動調整力の向上に寄与することを示した（Hölzel et al., 2007; Lazer et al., 2005）。

前方帯状皮質は、「視床下部、扁桃核、脳幹の自律神経核を含む脳の多領域に連結部をもつ」（van der Kolk 2006: 12）。この脳部位は、感情と認知の統合機能をもつとされ、大脳辺縁系によるHPA軸反応を含むコルチゾールなどのストレス・ホルモンの過剰反応の抑制に関係する。前方帯状皮質を含む前頭前野の活性化によって、扁桃核の興奮が抑えられ、焦燥感や不安、衝動性などの抑制力が増すと考えられる。また、ストレス・ホルモンの抑制によって、海馬組織の神経可塑性が高まり、記憶や学習の機能回復が期待される（Devic & LeDoux, 2010; LeDoux, 2002）。

同時に、持続的なマインドフルネス経験は、島皮質の機能を高め、内受容性感覚（interoceptive sense）を鋭敏にすることも明らかになった（大谷, 2014; Siegel, 2007）。島皮質は、外的刺激によってもたらされた全身の感覚を統合し、身体イメージを作ると同時に、情動の生成を担う脳部位とされる。マインドフルネスは、島皮質の容積増大と機能活性化をもたらすことは複数のRCT研究から指摘されている（Lazer et al., 2005; Denny et al., 2012）。マインドフルネスは、感情反応を引き起こす微細な身体感覚の変化をより早く感受する能力を高め、自己抑制を促すと考えられている。

マインドフルネスによる前方帯状皮質を含む前頭前皮質、島皮質、海馬といった部位の神経可塑性は、在院者の発達途上におけるトラウマ被害によってもたらされる脳機能の回復に直結することが期待される。マインドフルネスによる呼吸や身体感覚へのメタ認知機能の活性化は、扁桃核の制御を可能にする司令及び統合システムとしての前頭前

皮質、そして感覚への気づきと感受性の向上を可能にする島皮質のそれぞれの機能回復につながる。換言すると、マインドフルネスは、過去にとられることで自動操縦的に生じる過覚醒や衝動性に支配されず、自分の身体感覚に興味をもち、自己の存在感を再獲得する一助になり得る。

3.3. 自尊感情

少年院在院者の自尊感情への認知的な偏り、例えば、極端に低い自尊感情に伴う強い自己否定感や罪悪感、あるいは高い自尊感情に伴う責任回避や問題の外在化傾向などが顕著で、その修正が困難な点は、矯正教育の課題とされてきた（広田ら, 2012; 広田・後藤, 2012; 法務省矯正局, 1998）。松浦（2008）は、学力、体力、就業能力などの側面では一定の改善が見られるにもかかわらず、少年院における矯正教育の結果として、入院時と退院時での自尊感情には有意差が見られなかったと報告している（少年院修了者対象, n=114）。松浦（2008）は、自尊感情の改善が見られないのは、虐待等の逆境的養育環境による内在化された否定的な自己概念が固定化され、変化が難しいことによるもの、という見解を示している。

大江・亀田（2015）も、自尊感情の改善が再犯防止につながらないとするメタ分析結果を引用しながら、犯してしまった加害行為への原因追及と被害者への共感を促す贖罪教育のみでは、罪悪感による自己否定、あるいは他罰感の亢進による自己肥大のいずれかの心的機制を強化してしまうリスクがあると指摘する。

マインドフルネスは、自尊感情とは異なるパラダイムから自己を受け入れ、他者との融合感を養うプラクティスとなり得る。マインドフルネスは、内なる共生感と慈しみの情性——“コンパッション”を涵養し、自己の受け入れと肯定的な対人関係の構築に寄与する可能性をもつ。

マインドフルネス瞑想では、あるがままの心身の移ろいをジャッジせず、とらわれない状態で受け入れる態度を育てる。一步乖離した立場から

自分を観察する経験は、自分と他者、あるいは自分と外界との境界が認知による構成物にすぎないという洞察へと導く。この洞察は、他者との融合感の芽生えと慈しみの涵養へとつながる (Smalley & Winston, 2010)。慈しみの情性の獲得は、ソーシャル・スキル・トレーニング (SST) に代表される社会適応力の向上と一線を画す。認知や思考レベルを超えた人に内在化される利他性への接近であり、過去の生育歴や認知機能の優劣に左右されない根源的な外界との共生感の獲得へと通じる (山下, 2014, 2016)。

マインドフルネス実践の多くは、慈悲瞑想 (loving-kindness meditation) と呼ばれる慈しみの情性を育てる瞑想法を組み入れる。慈悲瞑想は、人の苦悩を取り除きたいという慈愛に満ちた思いである「コンパッション (compassion)」,そして、自己の不完全さに抗わず、人との比較や善悪による判断によらない自己のあるがままの受容感である「セルフ・コンパッション (self-compassion)」を高めていく (Neff, 2011; Siegel & Germer, 2012)。

慈悲瞑想による利他性や共生感の獲得に資する効果は、神経現象学にもとづく脳研究によって検証されている。Klimecki et al. (2013) による RCT 研究は、慈悲瞑想によって眼窩前頭皮質、腹側線条体、前帯状皮質など「母性愛」と関連した部位が活性化されることを明らかにした。この脳回路は、視点取得を伴う共感関係によって生じる前中帯状皮質と前島皮質の活性化とは異なる。慈悲瞑想は共感作用の負の側面、すなわち人との比較による罪悪感や代理受傷による傷つきなどに陥ることなく、他者そして自己へのポジティブな感情を育む効果が期待されている (Ricard et al., 2014)。慈悲瞑想の積み重ねにより、在院者は罪悪感や他罰感といった感情に動揺せず、自己への尊重と他者との融合感を感じる機会を得ることが期待される。

マインドフルネスで涵養されるセルフ・コンパッションは、自尊心 (self-esteem) とは異なる

点を強調しておくべきであろう。Neff (2011) は、自尊感情は自己の肯定感の度合いから評価され、その基準は他者との比較によるものである、と述べる。人と比較して高低あるいは優劣を評価し、自己認識を得るのが自尊感情といえる。一方、セルフ・コンパッションは、自己へのあらゆる評価を超えた「自己へのかかわり方そのものの受け入れ」を可能にする内的な気づきである。罪悪感や他罰感といった多様な感情反応とその移り変わりをすべて受け入れ、自己とつながっていく感覚であり、結果として自己を慈しむ感覚を芽生えさせる。マインドフルネスによる慈悲、慈愛の涵養は、在院者にも内在される利他的な心情を特定の認知や思考に頼らずに喚起させ、他者と自己への信頼感を育てる可能性がある。

3.4. 結果 (1) の総括

以上、CLR 法によって認知、情動、そして自尊感情の各側面からマインドフルネスによる少年院在院者の矯正に資する効果機序を整理した。認知的側面では、メタ認知涵養に伴う情動喚起刺激による心身反応への素早い気づき、そして場面に応じた注意力の選択から肯定的な適応行動を導く可能性が抽出された。情動的側面では、前方帯状皮質、島皮質、海馬等の再活性化による扁桃体の過剰な反応への抑制と、それに伴う過覚醒や衝動性の低減への期待が明らかになった。さらにコンパッション及びセルフ・コンパッションの涵養による自己及び他者の受け入れは、自尊感情とは異なるパラダイムで自己及び他者への信頼を獲得していく道筋が示された。これら在院者の3側面におけるマインドフルネスの予測効果は、図1として表わされる (図1参照)。

ここで留意すべき点がある。大谷 (2014) は、欧米で発展してきた MBSR や MBCT などを用いられているマインドフルネスを「臨床マインドフルネス」、主にテラワダ仏教に根ざす仏教瞑想としてのマインドフルネスを「ピュア・マインドフルネス」と区別し、両者の相違を明確化する

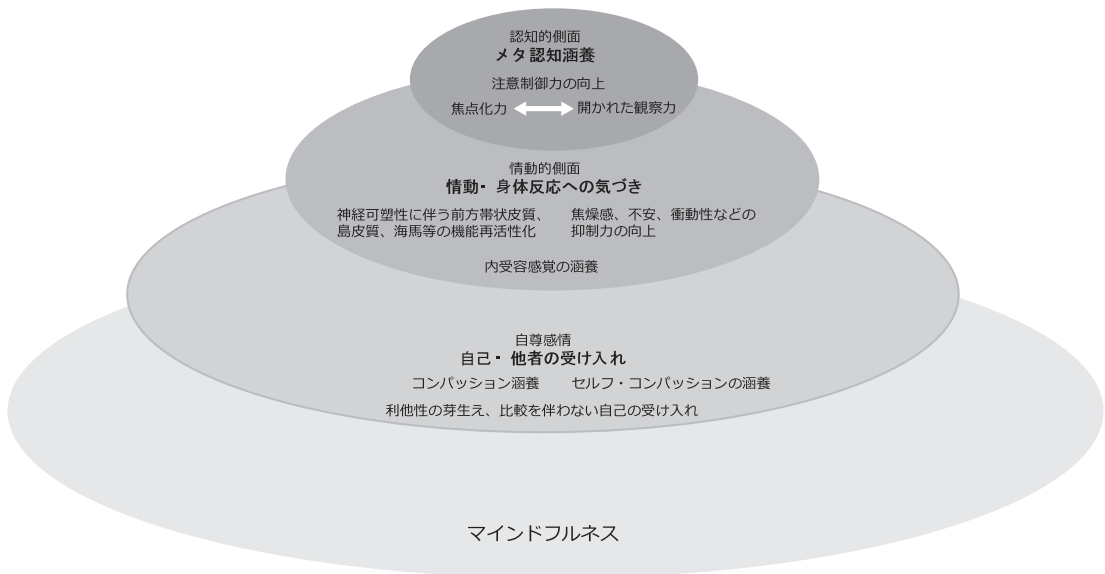


図1 認知、情動、自尊感情の各側面へのマインドフルネス効果のイメージ図（筆者作成）
 (図は、マインドフルネスの効果機序を本文内容にもとづいてイメージ化したものであり、各側面の階層関係を表すものではない)

必要性を指摘している。本稿がCLR法でとらえたマインドフルネスの効果機序は、まさしく臨床マインドフルネスの粹組みといえる。一方、ストレス反応や症状除去を目的とした臨床マインドフルネスとは異なり、ピュア・マインドフルネスの狙いは「あるがままの現実をつねに認識しながら生きていくこと」(大谷, 2014: 41) にあり、マインドフルネスの営みは、すなわち「生き方そのもの」への示唆を含む。

ピュア・マインドフルネスに立脚すると、認知、情緒、自尊感情といった側面の機能改善はあくまでもマインドフルネスの持続による「結果」であり、これらの改善は「目的」にはなり得ない。マインドフルネスを一つの介入方法として用いる際、ピュア・マインドフルネスから見れば常に「目的と結果との逆転」が生じる。両者の価値観や哲学的背景の相違点を議論する紙面は残されていないが、問題の改善という臨床的意義から導入されたマインドフルネスは、在院者の信念体系、人生観、死生観など広範囲に及ぶ主観的変容をもたらす可能性は排除できない。認知、情動、自尊感情

といった領域から在院者をとらえる視点のみならず、ホーリズム (holism) による認識論にもとづくホール・パーソン (全人的存在) として在院者のマインドフルネス経験を紡ぎ理解する視点も兼ね備えておく必要がある点をここに言及しておく。

4. 結果 (2) : 少年矯正施設におけるマインドフルネス研究レビュー

第2の目的達成のために行われたCLRの結果、少年矯正施設で実施されたマインドフルネス・プログラムを対象にした実証研究は、計10本の論文として検索された。青少年を対象にしたマインドフルネスの効果測定研究は、これまで数多く報告されており、Black et al. (2009) の系統的レビューにもとづくメタ分析結果も示されている。彼らは、1982年から2008年までの16のADHDや学習障害をもつ青少年を対象にした瞑想プログラムの効果についてメタ分析を行い、心理社会的及び行動的な問題への中程度から高い効

果量 ($g=0.27-0.70$) が得られた。非行傾向にある青少年への第三世代認知行動療法の効果は、Montgomery et al. (2013) によるメタ分析研究において報告されている。この研究では、系統的レビュー法で抽出された実証研究のうち ($n=15$)、そのほとんどが DBT を実践方法とした研究であり ($n=12$)、心理的ウェルビーイング (気分、抑うつ、自殺念慮、攻撃性、衝動性など) を従属変数として一定の効果量が示されている。しかし、矯正施設入所中の少年へのマインドフルネス・プログラムに関する実証研究は、限定的であった。

抽出された 10 論文は、アメリカの施設 9、日本の施設 1 となった。研究デザインとして、RCT によるものが 2、無作為抽出を伴わない対照実験によるものが 1、準実験デザインにもとづくプログラム開始時 (pre) と終了時 (post) の比較研究が 4 (いずれも質的分析を加えたミックス・デザイン)、そして質的調査が 3 であった。引用、サンプル数 (n)、年齢・性別、サンプリング、プログラム、調査デザイン、プログラムの完了比率、結果変数、そして結果の概要は、表 1 に集約される (表 1 参照)。

4.1. 各研究のレビュー結果

少年矯正施設におけるマインドフルネスの実証研究の多くは、S. Himelstein を中心とした研究グループによる「心と身体の気づきプロジェクト (The Mind Body Awareness [MBA] Project)」の効果測定が占めていた。MBA は、ハイリスクの青少年を対象にして開発された 10 のモジュールから構成されるマインドフルネス・プログラムであり、呼吸瞑想やボディスキャンなどマインドフルネス瞑想の習得と、共感や許し (forgiveness) などの情性の涵養による肯定的な対人関係の構築を目的としている (The Mind Body Awareness Project HP, 2016)。薬物依存、貧困、暴力などの問題とマインドフルネスによる抑止効果などを議論する時間も組み込まれ、より

ファシリテーターに指導的役割が求められるグループ・プログラムとなっている (Himelstein, 2011)。

Himelstein (2011) は、アメリカ・北カリフォルニアの少年矯正施設に入所する少年 60 名を対象にした MBA の効果を、pre-post (pre データは MBA 初回、post データは MBA 最終回に収集) における質問紙を用いた量的比較とフォーカス・グループ・インタビュー調査を組み合わせたミックス・デザインによって検証した。少年は 15-18 才 (平均 16.3 才) で、すべて男子となっている。60 名の対象者は矯正施設側の判断で決められ、リクルートの基準に関する記述は見当たらない。量的比較は、「将来の薬物依存傾向」「衝動性」「自己制御」に関する変数を測定し、プログラム終了時に行われた約 20 分のフォーカス・グループでは、MBA の全体的な感想、他の矯正プログラムとの違い、役立つところ、役立つとは思わないところ、好きなところ、嫌だったところなどが話し合われた。

結果として、計 48 名 (80.0 % , 8/60) がプログラムを完了して質問紙に回答し、計 16 名 (26.7 %) がフォーカス・グループ (8 名×2 グループ) に参加した。t 検定 (one-tailed) を用いた pre-post 比較では、「衝動性」にもっとも有意な減少が見られ ($t=2.849$, $p < .01$)、「将来の薬物依存傾向」も有意に減少した ($t=-1.746$, $p < .05$)。一方、「自己制御」に関しては有意な改善は見られなかった。フォーカス・グループでは、総じて肯定的な感想が寄せられ、「薬物について学べた」「ディスカッションが多いので正直に思いを伝える場になった」などの意見が述べられた。

同じく MBA プロジェクト (週 1 回、10 週間) を用いて、Himelstein et al. (2011) は、異なる少年矯正施設で効果測定調査を実施している。当初 47 名を対象にプロジェクトを推進し、結果として 14-18 才 (平均 16.75 才) の男子 31 名 (66.0 % , 31/47) が準実験デザイン (pre-post 比較) によ

る「ストレスへの気づき度」「マインドフルネスによる注意制御」「自己制御」に関する測定尺度への回答を完了した。t検定 (two-tailed) の結果として、「自己制御」($t = -4.731, p < .001$) 及び「ストレスへの気づき度」($t = 2.418, p < .05$) において有意な改善が見られたものの、「マインドフルネスによる注意制御」の有意差は確認されなかった。

Barnet et al. (2014) は、Himmelstein (2011) のMBAプロジェクト調査に参加した少年(矯正施設に入所継続中)29名を対象に、1日のリトリートを加えた16名を治療グループとし、残りの13名のグループとの間で効果を比較した。リトリートは計7時間で、呼吸瞑想、歩行瞑想、食べる瞑想、ボディスキャンなどに加え、ファイア・セレモニー、自己開示、トラスト・フォール(相手を信頼して身体を委ねるワーク)などで構成される。結果として、先のHimmelstein (2011)で測定した変数のうち「自己制御」のみ、グループ間で有意差が見られた(t 値不明, $p < .012$)。リトリートに参加した少年に対してフォーカス・グループ・インタビューも実施しており、逐語録による質的データの主題内容分析(thematic content analysis)から1) リラックスに伴う怒りなどのネガティブな感情の減少、2) 感情や行動化を抑制できるような感覚の涵養、3) 人への信頼感の高まりと肯定的な関係の構築、4) マインドフルネスによる自己への気づきの広がり、そして5) 瞑想を継続する意向、などの肯定的な意見が抽出された。その一方で、瞑想への拒否感を述べる少年の存在も指摘された。

Himmelstein et al. (2012) は、上記MBAプロジェクトに参加した矯正施設入所中の少年に対して、1対1の半構造化面接による直接インタビューを実施し、少年たちのMBAプロジェクトの経験について探索している。インタビューは、マインドフルネス瞑想の主観的経験、プログラムから学んだこと、活動内容の経験、その他の感想などが質問項目として設定された。インタビュー

参加者は、矯正施設のスタッフから参加少年に打診され、同意が得られた23名の男子(14-18才、平均16.75才)にインタビューが実施された。インタビューの逐語録は主題内容分析法によって分析され、主観的幸福度、自己制御感、自己への気づきなどの増大、そして治療プログラムを受け入れようとする態度の涵養など、少年たちの主観的経験が抽出されている。

Himmelstein et al. (2014) は、MBAプロジェクトとは異なる新たなマインドフルネス・プログラム(6種類のエクササイズを週1回10から15週間継続)を構築し、薬物依存治療を必要としていた矯正施設入所中の少年への質的インタビュー調査を実施した。研究の主眼は、プログラムが少年に与える影響のプロセティックな分析に置かれ、少年たちのマインドフルネス経験をプログラム終了時に半構造化面接による10分から20分程度の直接インタビューによって探索した。計10名の少年(15-18才、平均不明)の逐語録データが得られ、グラウンデッド・セオリー・アプローチにもとづくコーディング(オープン・軸足・選択)によって質的分析が施された。結果として、「心理的な充足と幸福感の向上」「世界観の広がり」「新たな経験」「困難と感じる経験」「マインドフルネスの今後の活用」といった概念が抽出された。また、マインドフルネス指導において、5分以内の短い導入と具体的なゴール設定がマインドフルネスへの動機付けと効果を高める上で有効である点を少年の語りから浮き彫りにした。

民族的少数派の少年を対象にした準実験デザイン研究として、Le & Proulx (2015) は、矯正施設入所中のネイティブ・ハワイアン民族的背景をもつ33名の男子少年(14-18才、平均不明)へのマインドフルネス・プログラムによる変化を測定した。プログラムはMBAを基調に、ネイティブ・ハワイアンの言語表現を組み入れた瞑想を1回1時間、週2回、5週間(計10時間)実施した。「ストレスへの気づき」「衝動性」「自己制御力」「マインドフルネス」「マインド・ワンダリング」な

表 1 CLR によって抽出された研究の一覧

引用	n	年齢・性別	サンプリング	プログラム	調査デザイン	プログラムの完了比率	結果変数	主な結果
Himmelstein et al. (2011)	48	15-18, Ave: 16.3, 男性 (100%)	矯正施設による選抜	MBA	ミックス・デザイン (準実験デザイン) [pre-post 比較]+FGI	80%	将来の薬物依存傾向 (TCS)・MTF (HSR)	TCS (t=2.849, p<.01), MTF (t=-1.746, p<.05)
Himmelstein et al. (2011)	31	14-18, Ave: 16.75, 男性 (100%)	任意	MBA	準実験デザイン (pre-post 比較)	66%	ストレスへの気づき度 (PSS), マインドフルネスによる注意制御 (MAAS), 自己制御 (HSR)	PSS (t=2.418, p<.05), HSR (t=-4.731, p<.001)
Himmelstein et al. (2012)	23	14-18, Ave: 16.75, 男性 (100%)	任意	MBA	1対1直接インタビューによる質的調査	不明	RQ: 「MBA プロジェクトに対する個人的な経験とどのようなものか」	主観的幸福度、自己制御感、自己への気づきなどの増大、そして治療プログラムの受け入れようとする態度の涵養などのテーマ抽出
Leonard et al. (2013)	187	16-18, Ave: 17.4 (SD=0.71), 男性 (100%)	任意	CBT/MT	RCT	71%	ANT (Alerting, Orienting, Conflict Monitoring, Overall performance)	CBT/MT グループは時間経過による注意制御の低下傾向が有意に抑制
Bernet et al. (2014)	29	14-18, Ave: 16.3, 男性 (100%)	任意	MBA+1日トリート	ミックス・デザイン対照実験 (統制群: MBA 参加者, 治療群: MBA+1日トリート参加者) 及び FGI	不明	ストレスへの気づき度 (PSS), マインドフルネスによる注意制御 (MAAS), 自己制御 (HSR)	グループ間比較, HSR (pre: 45.9, post: 49.3, p<.012, t 値不明)
Himmelstein et al. (2014)	10	15-18, Ave: 不明, 男性 (100%)	プログラム参加への強制、調査への参加は任意	マインドフルネス瞑想 (呼吸瞑想、教息瞑想、ボディースキン、STIC)	1対1直接インタビューによる質的調査	不明	RQ: 「マインドフルネスプログラムの参加者の主観的体験の異なるセグメントはどのようなものか」	グラウンデッド・セオリー・アプローチにもとづくオープンコーダ: 「心理的な充足と幸福感の向上」「世界観の広がり」「新たな経験」「困難と感ずる経験」「マインドフルネスの今後の活用」、軸足コード「心理的な充足と幸福感の向上」

吉村 (2014)	3	14-20, Ave: 不明, 女性 (100%)	調査者による 日誌の選 択	週1回50分 の 全体セッション によるマインド フルネス瞑想 (呼吸瞑想、ボ ディスキャン、 慈悲瞑想)+1 日15分のプラ クティクス	事例分析による質的調 査：補完データとして 状態不安（日本語版状 態不安検査 [SATI]）、自己愛（病 理的特徴にもとづく自 己愛に関する尺度）、 衝動・自己統制（5因 子性格検査）	不明	RQ:「マインドフルネス プログラムの参加者 の主観的体験の変容プロ セスとはどのようなもの か」	否定的な身体記憶としてのトラウ マ体験の中立化ないし肯定化プロ セスの描写
Le & Proulx (2015)	33	14-18, Ave: 不明, 男性 (76%)	任意	MBAを基調に ネイティブ・ハ ワイアンの言語 表現を組み入れ た瞑想の実践。 1回1時間のク ラスを週2回、 トータルで5週 間（計10時間） のプラクティクス	準実験デザイン（pre- post比較）	94%post テスト 段階で1 名ミス	尺度：ストレスへの気づ き、衝動性、自己制御、 マインドフルネス、マイ ンド・ワンダリング 生理マーカー：コルチ ゾール	質問紙尺度では、ストレスの気づ きのみ有意に好転を確認(t-test, one tailed, p<.01)。コルチゾール の低減及びSigAの増幅が pre- post比較で有意に変化（t-test, one tailed, p<.05）。
Himelstein et al. (2015)	27	14-18, Ave: 16.45, 男性 (100%)	任意	実験群：週1回 12週間の個人 セッションによ るプラクティ クス。MBSRを 基調。 統制群：実験群 のプログラムか ら瞑想を削除し たもの。	RCT	61%	PLOCs, ATD, SES, DMS, MAAS, Behavior points	SES及びBehavior point（スタッ フによる行動観察）においてダ グループ間に有意差。マインドフル ネス・グループに改善が見られ た。実験群と統制群のnは不明。
Evans-Chase (2015)	27	16-22, Ave: 不明, 男性 (100%)	任意	週1回8週間の iPodによるマ インドフルネス 瞑想・グループ +iPodによる筋 弛緩法によるリ ラクゼーション ン・グループ	ミックス・デザイン グループ間対照実験+ 質的分析（感想文）	45%	FFMQ	18-22才のマインドフルネス瞑想 グループでは高FFMQ (F=4.07, p<.05)；感想文の内容分析から日 常においてマインドフルネス瞑想 グループの方が学んだスキルを自 己統制や感情抑制のために使う傾 向

*ATD: Attitude Toward Drugs; DMS: Decision-making Skills Measure; FFMQ: Five Facet Mindfulness Questionnaire; HSR: Healthy Self-Regulation Scale; MAAS: Mindfulness Attention Awareness Scale; MTF: Monitoring the Future questionnaire; PLOCs: Prison Locus of Control Scale; PSS: Perceived Stress Scale; SES: Rosenberg Self-esteem Scale; TCS: Teen Conflict Survey Impulsiveness Scale

**nは最終的に評価対象となった人数。

どを pre-post において質問紙で尋ねると同時に、コルチゾールのレベルを唾液中成分分析によって評価した。質問紙調査では、「ストレスへの気づき」においてのみプログラム後に改善が見られ (t 値不明, one tailed, $p < .01$)、ストレスとを感じる機会が減少したことを示した。コルチゾールはプログラム後に低減が見られた (t 値不明, one tailed, $p < .05$)。

RCT にもとづく調査として、Leonard et al. (2013) は、認知療法とマインドフルネスを組み合わせたトレーニング (cognitive therapy and mindfulness training: CBT/MT) を開発し、CBT/MT が矯正施設入所中の男子少年 (16-18 才: 平均 17.4 才) の注意制御に与える効果を検証した。CBT/MT は、感情調整のための 5 つの方法——状況選択、状況操作、注意の効果的な配置、認知の変化、そして反応調整をグループ・プロセスから学ぶ仕組みを備えており、マインドフルネス瞑想を心身反応や感情抑制のための補完的なメソッドとして組み入れている。注意制御能力は、「注意ネットワークテスト (Attention Network Test)」のスコアを用いて計測した。少年たち ($n=264$) は CBT/MT グループ ($n=147$) と統制群 ($n=117$) (CBT/MT を除く矯正プログラムの受講者) としてランダムに振り分けられ、プログラム開始前、終了時、4 ヶ月後のフォローアップの 3 段階で ANT が実施された。3 時点のデータ収集を完了した少年は 187 名 (71%, 187/264) であった。結果として、両グループともに注意力は時間経過とともに低下傾向にあったが、CBT/MT グループは有意に低下傾向が抑制され、自発的にマインドフルネスのプラクティスを日常生活の中で続けた少年は、注意制御の低下傾向をさらに抑制することができた。

Himmelstein et al. (2015) は、薬物問題で矯正施設に入所中の男子少年 (14-18 才: 平均 16.45 才) を対象にした RCT による効果測定を行った。分析対象は 27 名で、無作為に実験群と統制群にグループ分けされたとの記述はあるが、各群の人

数は言及されていない。実験群のプログラムは週 1 回 90 分、12 回の MBSR を基調としたものを適用しているが、実施方法はグループではなく、マインドフルネスのトレーニングを受けたカウンセラーによる個人面接法にもとづいている。一方、統制群は、同じ内容を基調としながら瞑想をすべて省いたプログラムとなっている。結果変数としては、「注意への気づき」「統制の所在 (locus of control)」「判断力」「自己尊重感」「薬物への態度」「施設スタッフによる行動観察」を用いた。「自己尊重感」($t=2.11$, $p < .05$) と「施設スタッフによる行動観察」($t=2.36$, $p < .05$) において実験群に有意な改善が見られた。

Evans-Chase (2015) は、アメリカ・ニュージャージー州の矯正施設に入所中の男子少年を対象に、iPod によるマインドフルネス瞑想ガイドを受けたグループと、同じく iPod を通じて筋弛緩法によるリラクゼーションを経験したグループ間における対照実験を実施した。両グループとも週 1 回 1 時間、計 8 回の受講で、iPod から流れるガイドに従ってトレーニングを行った。結果変数は 5 つの領域 (観察、描写、気づきにもとづいた行動、内的体験のありのままの受容、内的体験に対する落ち着き) からマインドフルネス状態を測定する「5 因子マインドフルネス質問票 (Five Facet Mindfulness Questionnaire: FFMQ)」のみであった。

計 60 名 (16-22 才, 平均不明) の少年を対象に実施され、マインドフルネス瞑想のプログラム開始時 (pre) と終了時 (post) に回答したのは 27 名 (45%, 27/60) であった。リラクゼーション・グループの参加人数は記載が見当たらない。マインドフルネス・プログラムに未終了者が多く出た理由として、施設退所、終了時のセッションの欠席、出席停止処分者などが挙げられている。FFMQ によるデータは t 検定 (paired matched) によってグループ間比較が行われ、年齢の高い (18-22 才) マインドフルネス・グループに高い FFMQ 値が示された。また、毎回の

セッション終了時に、感想文の記述を依頼しており、その内容の分析から、マインドフルネス・プログラムを受講した少年の方が、リラクゼーション・プログラムを受講した少年に比べて、学んだスキルを自己統制や感情抑制のメソッドとして使う傾向を表していた。

吉村 (2014) は、日本の女子少年院におけるマインドフルネスの効果を事例研究によって探索した。吉村氏は、臨床心理士の立場からある女子少年院にマインドフルネスを導入し、意味深い瞑想体験を表現した3名 (14-20才、平均不明) の少年たちの感想文を分析対象として、彼女らの主観的体験の変遷過程を描写した。補完データとして、状態不安 (日本語版状態-特性不安検査 [SATI])、自己愛 (病的特徴にもとづく自己愛に関する尺度)、そして衝動・自己統制 (5因子性格検査) による量的な指標から3名の心理的状态の変化をとらえた。マインドフルネス・プログラムは、呼吸瞑想、ボディスキャン、慈悲瞑想など MBSR に依拠しつつ、少年院における矯正教育スケジュールに合わせて週1回50分の全体セッションと1日15分の呼吸瞑想や慈悲瞑想を日課としたもので構成される。

結果として、3名ともにプログラム初期に眠気、集中困難、身体の痛みなどの困難を経験したものの、身体記憶として刻まれたネガティブな体験やトラウマが「今、ここ」を意識化することを繰り返すうちに中立化ないし肯定化していく変容をとらえ、量的指標もそれぞれポジティブな変化を示した。そして、ヴィパッサナー瞑想10日間プログラムや数日にわたるリトリートによらなくても、短時間の日課と分散したマインドフルネスのプラクティス経験を通じてトラウマを含む意識の深層にある心的変容が可能であるという考察を得ている。

4.2. 結果 (2) の総括

CLR 法によって抽出された研究の調査方法に注目すると、RCT 研究は2つで準実験デザイン

及び質的研究が中心となっていた。種々の調査バイアスの克服は今後の課題とされており、少年矯正施設におけるマインドフルネスの効果研究は探索的あるいは予備的段階にあることがわかる。総じてサンプル・サイズは小さく ($n=3\sim 187$)、少年の参加も任意のものと強制のものが混在しており、プログラム効果の一般化を論じる段階にはない。また、研究の大半は男子少年を対象にしており、女子少年の研究は吉村 (2014) によるものに限定された。また、少年の犯罪種別を考慮した効果測定は実施されていなかった。

準実験デザインによる3つの研究 (Barnet et al., 2014; Evans-Chase, 2015; Himelstein, 2011) は、それぞれフォーカス・グループや参加者の感想などによる質的データ分析を加味してミックス・デザインの形式を採用している。しかし、これら研究における質的データは参加者の感想の域を脱せず、匿名性の確保も言及されていない。さらに、量的データとの関連性、例えば量的データの妥当化あるいは補完といった役割も明確にされていない。

それぞれの研究で用いられている結果変数は、注意制御、衝動性、自己制御、マインドフルネス状態 (FFMQ を用いたもの) など認知的側面に偏っており、情動的側面、コンパッションやセルフ・コンパッションなどマインドフルネスによって期待される効果は測定対象に含まれていなかった。

探索的、予備的段階にある少年矯正施設でのマインドフルネス研究において、帰納的なパラダイムにもとづく質的調査は、マインドフルネスが少年に与える影響をホリスティックにとらえ、その変遷プロセスの描写を可能にする。そして、少年のニーズに即したプログラム構築と将来的な量的調査における調査デザインの構築のために必要な情報源となる。CLR 法で抽出された2つの質的調査のうち、Himelstein et al. (2014) は少年矯正施設におけるマインドフルネス・プログラムへの動機付けや指導上の工夫を少年の視点から示し

た。吉村（2014）は、少年たちの過去のトラウマに対する意味づけの変化の描写に成功しており、探索的調査としての一定の役割を果たしている。しかし、両研究ともに質的データは短い直接インタビュー（20分）、あるいは少年によって書かれた感想文を元にしており、少年たちがマインドフルネスから得た洞察や気づきといった主観的経験の深い描写が得られるには至っていない。

今回のCLRで用いられたマインドフルネス・プログラムは、多様な方法論の中にマインドフルネスを組み合わせたものであり、その効果が果たしてマインドフルネスによるものかどうか、評価は容易ではない。Himmelsteinの研究グループによるMBAは、MBSRを基調にしながらも10回のモジュール中、薬物依存や衝動性に関する心理教育やソーシャル・スキル・トレーニング（SST）の要素も組み入れている。そのため、プログラムの構成要素の中で、少年たちの心理的あるいは情緒的な改善や成長につながったものを特定化することはできない。

Leonard et al.（2013）によるCBT/MTは、従来の認知療法を主体としながら、マインドフルネスを感情や身体反応への気づきを促進する補完的な方法としてプログラムに取り入れている。そのため、認知療法によるアプローチとマインドフルネスのいずれの側面が注意制御に効果をもたらしたのか、両側面の交互的な効果も併せて検証できる調査デザインにはなり得ていない。Evans-Chase（2015）に至っては、iPodで瞑想ガイダンスを提供するだけの構造化されていないプログラムが用いられていた。マインドフルネスのプラクティスで重要とされる参加者同士あるいは指導者との気づきの共有は行われず、日常生活にマインドフルネスを反映させていく方法も提示されていなかった。

CLRはまた、少年矯正施設に固有とされるマインドフルネス実践及び調査上の制約を浮かび上げさせた。具体的には、1）プライバシー保護と保安警備上の問題（鉛筆やペンの使用が制限され

るなど）から質問紙への回答方法や時間に制限が設けられる、2）保安警備上の問題からインタビュー対象者の選定が施設職員によって決められる、3）随時入退所が繰り返されることによるプログラム未修了者の比率が高い、4）他の矯正教育プログラムとのスケジュール調整が複雑になるために、統制群を設置したRCT研究の実施が難しい、そして5）マインドフルネス指導に当てられる時間に制限がある、などが挙げられる。

以上、少年矯正施設では、マインドフルネス・プログラムの内容そのものが模索段階にあり、種々のバイアスを統制した調査デザインの設定及びデータ収集が困難な状況にある。今後、効果検証の方法を創意工夫していかなければならない現状が浮き彫りとなった。

5. 今後の課題

5.1. 実践的課題

今回のCLRは、少年矯正施設におけるマインドフルネス・プログラムは模索期にあることを明らかにした。今後、日本における少年院在院者の特性とニーズに沿った持続可能なプログラム開発が求められる。開発にあたり、マインドフルネスそのものの実践方法に加え、他のメソッドとの組み合わせ方や統合していく方法を検討する必要がある。実際、認知的アプローチ、SST、心理教育、そしてチーム・ビルディングなどを組み合わせた種々のマインドフルネス・プログラムが矯正施設で試行されていた。マインドフルネスを万能薬と見なすべきではなく、他の矯正教育プログラムとのバランスや融合可能性を考慮しながら、在院者の個別の課題に対応できるオーダーメイド型のプログラム展開も今後の検討に値する。

吉村（2014）は、女子少年院において週1回50分の全体セッションと毎日15分の個別ワーク（館内放送を通じた瞑想CDによるマインドフルネスの取り組み）、そして5分間の感想記入という枠組みで、マインドフルネスを実践している。

全体セッションは呼吸瞑想、ボディスキャン、慈悲瞑想などMBSRの方法を基調として4回を1クールとして循環させる方法をとっている。

一方で、プログラム参加は基本的には任意ではないことに加え、複雑な逆境的環境のもとで虐待やいじめなどのトラウマ記憶を有する少年への瞑想やボディスキャンによる効果、そしてリスク対処方法については今後の検討課題となる。マインドフルネスをトラウマ・ケアに活かすメリットとして、瞑想を用いることによる回避反応の緩和、呼吸や身体感覚への気づきを促すことによる心身の脱感作、そしてメタ認知の涵養による諸反応への客観視などが確認されている (Briere, 2015)。しかし、瞑想時における回避や否認メカニズムの低下に伴うトラウマ再体験化や解離などのリスクは、マインドフルネス研究領域において十分に議論されるには至っていない。

吉村氏の事例でも、身体化された苦痛を伴う体験が少年から発せられていた。マインドフルネスによるオープンな想起の受け入れや身体感覚への気づきによって、フラッシュバックや過呼吸などのパニック発作のリスクは存在する。リスク回避のため、複雑性トラウマを抱える少年に対しては、自然な想起を繰り返す呼吸瞑想や漸進的に身体感覚に注意を向けていくボディスキャンなどをグループ・ワークのコンテキストで実施するための留意事項を整備する必要がある。少年にとって安全と感じる動き、あるいはルーティン・ワークの動きなどへの気づきを促進させる工夫も同時に大切となる (Briere, 2015; Emerson & Hopper, 2011)。

具体的には、食事、移動に伴う行進、待機中の黙想、各種矯正プログラム (運動、チーム・ビルディング、SST、手芸、園芸、運動会などのイベントなど) において想起された思いや内受容性感覚への気づきを耕し、その気づきを少年同士、そして職員が共有し、励まし合うような環境作りが有効であろう。そのためには、マインドフルネスの指導にあたる職員のみならず、少年院職員全体

がマインドフルネスの意味と効果、そして日常に根ざした方法の重要性について共通理解を深めていくことが肝要となる。

プログラム推進にあたり、外部指導者と少年院との連携は避けられない。マインドフルネスの指導者は国内でも限られており、専門家養成はこれからの課題となる。2013年12月に「日本マインドフルネス学会」が設立され、学術的交流とともに実践者養成に向けた検討が開始されている。しかし、現段階では指導者を全国の少年院に派遣できる状況にはない。法務省矯正局ならびに各少年院は、各種学会をはじめ、臨床心理、精神医学、心身医学、そして社会福祉などの現任者団体との密な連携からマインドフルネス指導者の探索と招聘を果たしていく状況が当面続くであろう。今回のCLRにおいても、少年矯正施設でのマインドフルネス実践はすべて外部指導者によるものであった。

外部指導者の活用は、少年院にとって容易ではない点も考慮すべきである。広田・後藤 (2012) は、外部者の少年院来院に伴う警備上の問題やプライバシー保護への徹底した配慮は、少年院職員の事務的負担の増大につながると主張する。加えて彼らは、外部者の招聘による責任の所在の曖昧化、少年に関する情報共有の不備、そして法務教官の専門性への軽視などの懸念を表す。外部指導員によって少年院でのマインドフルネス・プログラムが構築され、実践が展開されていくと同時に、いずれは職員に指導を委ねていくことで恒常的なプログラムに発展させていくことができる。外部指導者から職員への指導的役割の移行方法は、今回のCLRによる一連の研究では議論されおらず、今後の検討課題となる。

マインドフルネスを指導するにあたって、指導者自身のマインドフルネス経験は重要であり (Kabat-Zinn, 1990; McCown et al., 2010; Siegel, 2010)、今後職員も例外ではなくなるだろう。マインドフルネスは、心身の移ろいへの気づきとコンパッションやセルフ・コンパッションといった

情性の涵養など、自分自身の状態や変容をメタレベルでとらえ、参加メンバーと指導者との間主観性を通じてさらなる気づきを深めていく。「他者とのオープンな相互往復」は、プラクティスの柱となる。マインドフルネスによる気づきや洞察は、個々によって異なり、言語化が困難な心情もプラクティス場面で表出されることは珍しくない。

結果(1)の総括でも指摘したように、ピュア・マインドフルネスの視点に立つと、マインドフルネスは「生き方そのもの」への深遠な変容を生み出す可能性に満ちている。その意味で、「正しい」マインドフルネス状態やゴールなどは存在しない。パッケージ化したプログラムをプロトコル通りに提供するような「教育」あるいは「指導」のスタイルでは、マインドフルネスの深まりは得られない。プログラム開発や実践方法のアドバイスのみならず、職員の矯正教育における専門性を尊重しながら、マインドフルネスへの懸念払拭に時間をかけたい。そして、職員自身が能動的にマインドフルネスを経験し、自身の生活に取り入れていこうと思えるような働きかけのできる外部指導者の養成が求められる。

5.2. 研究課題

今後、日本の少年院におけるマインドフルネス・プログラムの充実と発展を考えるにあたり、マインドフルネスの効果機序に即した効果検証は必至となる。性別、犯罪種別、発達途上の外傷体験を含む生育歴、発達レベル、その他の障害などの変数を考慮したRCTによる実証研究の積み重ねとメタ分析による効果量の検定から、少年院在院者の更生と成長に資するマインドフルネス・プログラムを構築していく必要がある。少年の検挙数及び新たな少年院収容者は減少傾向にあるものの、成人も含めた薬物及び性非行の再犯率は依然高く、早期の援助的介入が求められる(法務省, 2015)。薬物及び性犯罪の非行歴がある少年へのマインドフルネスの効果及びプログラム開発は急務である。

RCTを用いた客観的指標にもとづく少年たちの変化をとらえる研究に加えて、マインドフルネスの経験から生じる少年たちの主観的な変遷プロセスを描き出す研究も同時に推進するべきであろう。マインドフルネスの本質は、今、ここ、この瞬間に心を寄せ、心身の移ろいがあるがままに受け入れ、自己、他者、そして生きとし生けるものすべてとの関係への気づきを深めていくことにある。それは、問題除去を目的とした臨床マインドフルネスの枠組みのみならず、ピュア・マインドフルネスの観点から、在院者の価値観や人生観にも及ぶ「生き方」への気づきを涵養することにつながる。

ピュア・マインドフルネスに存在する認識論は、絶対的な客観性及び真理の否定と個々の主観性の尊重を容認するホーリズム(holism)に根ざしており、原因-結果の直線的因果律のみでは効果の抽出は難しい。還元主義によって、症状除去の機序を明らかにしようとする世界観ではマインドフルネスの在院者への影響はとらえきれない。そのため、構成主義あるいは現象学的なパラダイムから主観的体験の変遷過程を描写し理解する研究姿勢は、マインドフルネスの認識論に沿ったものになり得る。

人権尊重の理念にもとづくプライバシー保護と保安上の制約、さらに多岐にわたる矯正教育プログラムの網の目の中で、RCTによるマインドフルネスの効果測定のみならず、在院者のマインドフルネスによって得た気づきや主観的な経験が日常生活の細かな行動や反応に反映されていく様相をとらえ、共有していくような柔軟な研究姿勢を構築していく必要があるだろう。

付記：

本稿の内容は著者の専門的見地にもとづく私的見解であり、法務省矯正局の意向を反映したものではないことをここに付記しておく。

参考文献

- Aharoni, Eyal; Vincent, Gina M.; Harenski, Carla L.; Calhoun, Vince D.; Sinnott-Armstrong, Walter; Gazzaniga, Michael S. & Kiehl, Kent A. (2013) Neuroprediction of future rearrest. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. <http://www.pnas.org/content/110/15/6223.full.pdf>.
- Barnet, Elizabeth S.; Himelstein, Samuel; Herbert, Sarah; Garcia-Romeu, Albert & Chamberlain, Lisa J. (2014) Innovations in practice: Exploring an intensive meditation intervention for incarcerated youth. *Child and Adolescent Mental Health*, 19 (1) , 69-73.
- Black, David S.; Milam, Joel & Sussman, Steve (2009) Sitting-meditation intervention among youth: A review of treatment efficacy. *Pediatrics*, 124 (3) , e532-e541 (published online) .
- Bremner, Douglas J. (2002) *Does Stress Damage the Brain?: Understanding Trauma-related Disorders from a Mind-body Perspective*. Norton (北村美都穂訳 (2003) 『ストレスが脳をだめにする：心と体のトラウマ関連障害』 青土社) .
- Briere, John (2015) Pain and suffering: A synthesis of Buddhist and Western approaches to trauma. In V. M. Follette et al. (Eds.) , *Mindfulness-oriented Interventions for Trauma: Integrating Contemplative Practices* (pp. 11-30) . Guilford.
- Burke, Christine A. (2009) Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19 (2) , 133-144.
- Cooper, Harris M. (1998) *Synthesizing Research: A Guide for Literature Reviews*. Sage.
- Denny, Bryan T.; Kober, Hendy; Wager, Tor D. & Ochsner, Kevin N. (2012) A meta-analysis of functional neuroimaging studies of self-and other judgments reveals a spatial gradient for mentalizing in medial prefrontal cortex. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 24 (8) , 1742-1752.
- Devic, Jacek; LeDoux, Joseph (2010) The amygdala and the neural pathways of fear. In P. J. Shiromani, T. M. Keane & J. E. LeDoux (Eds.) , *Post-traumatic Stress Disorder: Basic Science and Clinical Practice* (pp. 23-38) . Springer.
- Emerson, David; Hopper, Elizabeth (2011) *Overcoming Trauma through Yoga: Reclaiming Your Body*. North Atlantic Books (伊藤久子訳 (2011) 『トラウマをヨーガで克服する』 紀伊国屋書店) .
- Evans-Chase, Michelle (2015) If they like it they can take it with them: A mixed methods examination of internet-based meditation with incarcerated youth. *Advances in Social Work*, 16 (1) , 90-116.
- 藤田一照 (2014) 『『日本のマインドフルネス』 に向かって』 『人間福祉学研究』 7 (1) , 13-27.
- Garland, Eric L. (2013) Mindfulness research in social work: Conceptual and methodological recommendations. *Social Work Research*, 37 (4) , 439-448.
- Hayes, Steven C.; Follette, Victoria M. & Linehan, Marsha M. (2004) *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-behavioral Tradition*. Guilford.
- Himelstein, Samuel (2011) Mindfulness-based substance abuse treatment for incarcerated youth: A mixed method pilot study. *International Journal of Transpersonal Studies*, 30 (1-2) , 1-10.
- Himelstein, Samuel; Hastings, Arthur; Shapiro, Shauna & Heery, Myrtle (2011) Mindfulness training for self-regulation and stress with incarcerated youth: A pilot study. *Probation Journal*, 59 (2) , 151-165.
- Himelstein, Samuel; Hastings, Arthur; Shapiro, Shauna & Heery, Myrtle (2012) A qualitative investigation of the experience of a mindfulness-based intervention with incarcerated adolescents. *Child and Adolescent Mental Health*, 17 (4) , 231-237.
- Himelstein, Samuel; Saul, Stephen; Garcia-Romeu, Albert & Pinedo, Daniel (2014) Mindfulness training as an intervention for substance user incarcerated adolescents: A pilot grounded theory study. *Substance Use & Misuse*, 49, 560-570.
- Himelstein, Samuel; Saul, Stephen & Garcia-Romeu (2015) Does mindfulness meditation increase effectiveness of substance abuse treatment

- with incarcerated youth?: A pilot randomized controlled trial. *Mindfulness*, 6 (6), 1472-1480.
- 広田照幸・古賀正義・伊藤茂樹編 (2012) 『現代日本の少年院教育：質的研究を通して』名古屋大学出版会.
- 広田照幸・後藤弘子編 (2012) 『少年院教育はどのようにおこなわれているか：調査からみえてくるもの』公益社団法人矯正協会.
- Hölzel, Britta K.; Lazer, Sara W.; Gard, Tim; Schuman-Olivier, Zev; Vago, David R. & Ott, Ulrich (2011) How does mindfulness meditation work?: Proposing mechanism of action from conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6 (6), 537-559.
- Hölzel, Britta K.; Ott, Ulrich; Hempel, Hannes; Hackl, Andrea; Wolf, Katharina; Stark, Rudolf & Vaitl, Dieter (2007) Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators. *Neuroscience Letters*, 421 (1), 16-21.
- 法務省 (2010) 『少年矯正を考える有識者会議』 (<http://www.moj.go.jp/shingil/shingi06400003.html>) 2016/2/29.
- 法務省 (2015) 『平成 27 年版犯罪白書』(第 2 編／第 6 章／2) (http://hakusyo1.moj.go.jp/jp/62/nfm/n62_2_2_6_0_2.html) 2016/2/29.
- 法務省矯正局 (1998) 『現代の少年院非行を考える：少年院・少年鑑別所の現場から』法務省矯正局.
- 法務総合研究所 (2001) 『児童虐待に関する研究 (第 1 報告)』 (http://www.moj.go.jp/housouken/housouken03_00043.html) 2016/2/29.
- 法務総合研究所 (2002) 『児童虐待に関する研究 (第 2 報告)』 (http://www.moj.go.jp/housouken/housouken03_00035.html) 2016/2/29.
- 法務総合研究所 (2003) 『児童虐待に関する研究 (第 3 報告)』 (http://www.moj.go.jp/housouken/housouken03_00033.html) 2016/2/29.
- 法務総合研究所 (2014) 『非行少年と保護者に関する研究：少年と保護者への継続的支援に関する調査結果』 (http://www.moj.go.jp/housouken/housouken03_00080.html) 2016/2/29.
- 井上ウィマラ (2014) 「マインドフルネスとスピリチュアリティ」『人間福祉学研究』7 (1), 29-46.
- Kabat-Zinn, Jon (1990) *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta (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).
- Klimecki, Olga M.; Leiberg, Susanne; Ricard, Matthieu & Singer, Tania (2013) Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9 (6), 873-879.
- 越川房子 (2010) 「マインドフルネス認知療法：注目を集めている理由とその効果機序」『ブリーフサイコセラピー研究』19 (1), 28-37.
- Lazer, Sara W.; Kerr, Catherine E.; Wasserman, Rachel H.; Gray, Jeremy R.; Greve, Douglas N.; Treadway, Michael T.; McGarvey, Matta; Quinn, Brian T.; Dusek, Jeffery A.; Rauch, Scott L.; Moore, Christopher I. & Fischl, Bruce (2005) Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16 (17), 1893-1897.
- Le, Tao N.; Proulx, Jeffrey (2015) Feasibility of mindfulness-based intervention for incarcerated mixed-ethnic native Hawaiian/Pacific Islander youth. *Asian American Journal of Psychology*, 6 (2), 181-189.
- LeDoux, Joseph (2002) *Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are*. Viking.
- Leonard, Noelle R.; Jha, Amishi P.; Casarjian, Bethany; Goolsarran, Merissa; Garcia, Cristina; Cleland, Charles M.; Gwadz, Marya V. & Massey, Zohar (2013) Mindfulness training improve attentional task performance in incarcerated youth: A group randomized controlled intervention trial. *Frontiers in Psychology*, 4, 1-10.
- Linehan, Marsha M. (1993) *Cognitive-behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. Guilford.
- 松浦直己 (2008) 「少年院在院者の不注意及び多動・衝動傾向と自尊感情との関連」『発達研究』22, 281-292.
- 松浦直己ら (2007) 「発達障害を視野に入れた矯正教育の研究と実践：日本特殊教育学会第 44 回大会シンポジウム報告」『特殊教育学研究』44(5), 332-398.
- McCown, Donald; Reibel, Diane, K.; Micozzi, Marc S.

- & Kabat-Zinn, Jon (2010) *Teaching Mindfulness: A Practical Guide for Clinicians and Educators*. Springer.
- Montgomery, Katherine; Kim, Johnny S.; Springer, David W. & Learman, Joy A. (2013) A systematic and empirical review of mindfulness intervention with adolescents: A potential fit for delinquency intervention. *Best Practices in Mental Health*, 9 (1) , 1-19.
- 内藤千尋・高橋智・法務省矯正局少年矯正課(2015) 「少年院における発達障害等の特別な配慮を要する少年の実態と支援に関する調査研究：全国少年院職員調査を通じて」『東京学芸大学紀要・総合教育学系』66 (2) , 107-150.
- Neff, Kristin D. (2011) *Self-compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. William Morrow.
- 日本マインドフルネス学会 (2013) (<http://mindfulness.jp.net/concept.html>) 2016/2/29.
- 大江由香・亀田公子 (2015) 「犯罪者・非行少年の処遇におけるメタ認知の重要性：自己統制力と自己認識力, 社会適応力を効果的に涵養するための認知心理学的アプローチ」『教育心理学研究』63, 467-478.
- Ogden, Pat; Minton, Kekuni & Pain, Clare (2006) *Trauma and the Body: A Sensorymotor Approach to Psychotherapy*. Norton.
- 大谷彰 (2014) 『マインドフルネス入門講義』金剛出版.
- Rao, Rajnish P.; Suvrathan, Melinda M.; McEwan, Bruce S. & Chattarji, Sumantra (2009) PTSD: From neurons to networks. In P. J. Shiromami; T. M. Keane & J. E. LeDoux (Eds.) , *Post-traumatic Stress Disorder: Basic Science and Clinical Practice* (pp. 151-186) . Humana Press.
- Reisberg, Daniel (2013) *The Oxford Handbook of Cognitive Psychology*. Oxford University Press.
- Ricard, Matthieu; Lutz, Antoine & Davidson, Richard J. (2014) Mind of meditator. *Scientific American*, 311 (5) , 38-45.
- Ridley, Diana (2012) *The Literature Review*. Sage.
- Rothschild, Babette (2000) *The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment*. Norton (久保隆司訳 (2009) 『PTSDとトラウマの心理療法：心身統合アプローチの理論と実践』創元社).
- Samuelson, Marlene; Carmody, James; Kabat-Zinn, Jon & Bratt, Michael A. (2007) Mindfulness-based stress reduction in Massachusetts correctional facilities. *The Prison Journal*, 87 (2) , 254-268.
- Shonin, Edo; Gordon, William, V.; Slade, Karen & Griffiths, Mark D. (2013) Mindfulness and other Buddhist-derived interventions in correctional settings: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 18, 365-372.
- Segal, Zindel; Williams, Mark J & Teasdale, John D. (2002) *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression*. Guilford (越川房子監訳 (2007) 『マインドフルネス認知療法』北大路書房).
- Siegel, Daniel J. (2007) *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-being*. Norton.
- Siegel, Daniel J. (2010) *The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration*. Norton.
- Siegel, Ronald D.; Germer, Christopher K. (2012) . Wisdom and compassion: Two wings of a bird. In C. K. Germer; R. D. Siegel (Eds.) , *Wisdom and Compassion in Psychotherapy: Deepening Mindfulness in Clinical Practice* (pp. 7-34) . Guilford.
- Smalley, Susan L.; Winston, Diana (2010) *Fully Present: The Science, Art, and Practice of Mindfulness*. Da Capo Press.
- 総務省統計局 (2015) 『政府統計の総合窓口：少年矯正統計：少年院別 入出院事由別人員及び1日平均収容人員』 (<http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/List.do?lid=000001136827>) 2016/2/29.
- 田中圭介・神村栄一・杉浦義典 (2013) 「注意制御, マインドフルネス, 脱中心化が心配へ及ぼす影響」『パーソナリティ研究』22 (2) , 108-116.
- Teicher, Martin H.; Andersen, Susan L.; Polcari, Ann; Anderson, Carl M.; Navalta, Carryl P. & Kim, Dennis M. (2003) The neurobiological consequences of early stress and childhood maltreatment. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 27 (1) , 33-44.
- The Mind Body Awareness Project (2016) (<http://www.mbaproject.org>) 2016/2/29.
- 友田明美 (2006) 『いやされない傷：児童虐待と傷ついていく脳』診断と治療社.
- van der Kolk, Bessel; d'Andrea, Wendy (2010) *Toward a developmental trauma disorder*

- diagnosis for childhood interpersonal trauma. In R. A. Lanius, E. Vermetten, & C. Pain (Eds.) , *The Impact of Early Life Trauma on Health and Disease: The Hidden Epidemic* (pp. 57-68) . Cambridge University Press.
- van der Kolk, Bessel (2006) Clinical implications of neuroscience research in PTSD. *New York Academy of Sciences*, 15 (6) , 1-17.
- van der Oord, Saskia; Bögels, Susan M. & Peijnenburg, Dorreke (2012) The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *Journal of Children and Family Studies*, 21 (1) , 139-147.
- Warner, Elizabeth; Cook, Alexandra; Westcott, Anne & Koomer, Jane (2011) *SMART: Sensory Motor Arousal Regulation Treatment*. Trauma Center at JRI.
- Williams, Mark J.; Teasdale, John D.; Segal, Zindel V. & Kabat-Zinn, Jon (2007) *The Mindfulness Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*. Guilford (越川房子・黒澤麻美訳 (2012) 『うつのためのマインドフルネス実践：慢性的な不快感からの解放』星和書店).
- 山下良道 (2014) 『青空としてのわたし』 幻冬舎.
- 山下良道 (2016) 『本当の自分とつながる瞑想入門』 河出書房新社.
- 吉村仁 (2014) 「ある矯正施設において実践したマインドフルネスプログラムによる女子少年たちの心の変容についての探索的検討」『人間性心理学研究』 31 (2), 159-171.
- Zylowska, Lidia; Ackerman, Deborah L.; Futrell, Julie L.; Horton, Nancy L.; Hale, T. S.; Pataki, Caroly & Smalley, Susan L. (2008) . Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: A feasibility study. *Journal of Attention Disorders*, 11, 737-746.

Practical and future research implications for the establishment of mindfulness-based correctional education program for Japanese incarcerated youths

Satoshi Ikeno

Department of Social Work, School of Human Welfare Studies, Kwansei Gakuin University

This critical literature review aims to grasp the current research in mindfulness-based approaches for incarcerated adolescents in order to clarify the practical and future research implications for the establishment of the “mindfulness-based correctional education program” in Japanese juvenile training schools. After elucidating the effect mechanism of mindfulness from the theoretical standpoint, the review extracted the empirical research (n=10) which assessed the impact of mindfulness-based program on those adolescents. The results show that the research in this topic is still at its preliminary stage; very few studies use randomized control trial (RCT) or control group design. Although several qualitative studies described their subjective transformation through the mindfulness practice, the findings were insufficient in depicting the in-depth experiences due to limited sample size and interview time.

Future implications are summarized as the following; 1) more robust research design such as RCT should be applied to this area, 2) more deliberate mindfulness program should be made to correspond to their unique psychosocial needs, 3) more qualitative inquiries should be employed to describe the long-term transformational process of their identity issues, frame of reference, and world view, and 4) training programs need to be offered to the staff in the juvenile correctional agencies to cultivate their mindfulness experiences as well as to obtain the teaching method as future facilitators.

Key words: mindfulness, juvenile training school, correctional education, effect mechanism, critical literature review