大学生における首尾一貫感覚（SOC）に影響を与える要因
―スピリチュアリティとマインドフルネスに着目して―

中村 智織（北星学園大学大学院），西山 薫（北星学園大学）

背景

- 若年層の精神的課題の社会問題化
  - ひきこもり，自殺者数などが増加 (厚生労働科学研究, 2022; 厚生労働省, 2024)
  - 大学生は，アイデンティティ形成期で，心理的課題に直面しやすい (石川, 2013)
- 首尾一貫感覚(SOC)は，過酷な状況に対処し心の健康を保つ
  - ストレス対処資源(汎抵抗資源:GRRs)を動員する力(山崎他, 2019)
  - 困難な状況をも学びと捉える人生観 (カールベッカー・弓山, 2009)
- 社会問題はスピリチュアリティが背景に
  - 合理性の過度な追及，人間関係の希薄化 (安藤・湯浅, 2007)
  - 「いのち」の感覚，「生きる意味」の根源的な課題(カールベッカー・弓山, 2009)
  - ⇔ 人生の意味付けや超越的存在とのつながりでSOC向上(Post-White et al., 1996)
  - ⇔ 研究結果の一貫性や測定の困難さが課題 (Koenig, 2008 杉岡訳 2009)
- 仏教をルーツとするマインドフルネスの研究は盛ん
  - マインドフルネス・トレーニングでSOC向上(Foureur et al., 2013)

目的

スピリチュアリティと，科学的根拠の基盤があるマインドフルネスを比較し，
i) スピリチュアリティの特徴，ii) SOCに与える影響を明らかにする

方法

- Web調査にて回答を得られた大学生155名が対象（男性33名，女性122名）
- 調査機関：2025年7月～11月
- 調査内容（全82項目）
  - フェイス項目2項目 (性別・年齢)
  - SOC-29日本語版 3因子29項目 (山崎・吉井訳, 2001)
  - Japanese Youth Spirituality Rating Scale 5因子27項目 (濁川他, 2016) ⇒因子構造の確認と項目の整理を行い，3因子21項目へ
  - 日本語版 Five Facet Mindfulness Questionnaire短縮版 5因子24項目 (Takahashi et al., 2022)

※北星学園大学研究倫理審査委員会 (25-研倫第27号)の承認を得て実施

結果

◆ 各項目ごとの各下位因子の相関（相関分析）

表1 SOCと，スピリチュアリティおよびマインドフルネスの相関

	把握可能感	処理可能感	有意味感
スピリチュアリティ			
人生充実感	.27 ***	.68 ***	.78 ***
超越的存在とのつながり	-.05	-.10	.11
自然からの癒し	.08	.16	.20 *
マインドフルネス			
観察	-.12	-.11	-.09
描写	.33 ***	.26 ***	.24 **
気付きを向けた行動	.15	.19 *	.31 ***
体験を評価しないこと	.27 ***	.17 *	.12
内的体験に反応しないこと	.36 ***	.35 ***	.15

注. *p < .05, **p < .01, ***p < .001

◉ スピリチュアリティ「人生充実感」は，SOC下位因子すべてと正の相関あり（SOC「把握可能感」のみ弱い相関）
◉ マインドフルネス「観察」以外の下位因子は，SOCいずれかの下位因子と正の相関あり

表2 スピリチュアリティとマインドフルネスの相関

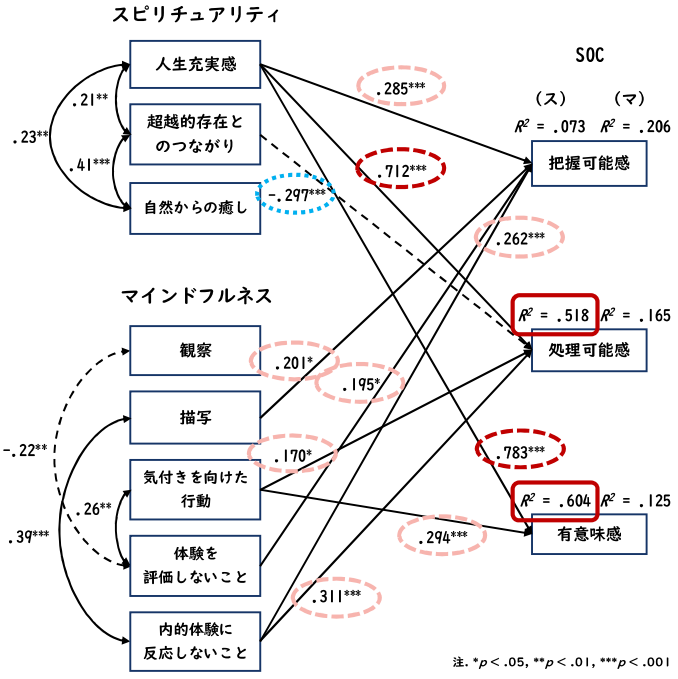
	人生充実感	超越的存在とのつながり	自然からの癒し
観察	-.02	.39 ***	.29 ***
描写	.35 ***	.18 *	.19 *
気付きを向けた行動	.23 **	-.05	.21 **
体験を評価しないこと	.11	-.30 ***	-.30 ***
内的体験に反応しないこと	.30 ***	.08	.16

注. *p < .05, **p < .01, ***p < .001

◉ スピリチュアリティすべての下位因子は，マインドフルネス「体験を評価しないこと」以外のいずれかと正の相関あり
◉ マインドフルネス「体験を評価しないこと」のみが負の相関あり

◆ SOCに関連する要因（重回帰分析）

図1 SOCを従属変数とした重回帰分析の結果



注. *p < .05, **p < .01, ***p < .001

◉ スピリチュアリティ「人生充実感」は，すべてのSOC下位因子を高めた（SOC「処理可能感」「有意味感」の決定係数が相対的に高い）
◉ スピリチュアリティ「超越的存在とのつながり」のみが負の影響あり
◉ マインドフルネスの下位因子の過半数は，SOC「把握可能感」を高めた
◉ マインドフルネス「観察」以外の下位因子は，SOCのいずれかの下位因子を高めた

考察

i) 人生充実感はSOCと強く関係しうるが，「把握可能感」はネガティブな事象へのコントロール感を反映するため弱い相関にとどまる可能性
超越的存在への依存的な側面は，事象を統制不可能とし，状況への主体的な関与の低下をもたらすことが示唆
▶ マインドフルネスは，内的体験に翻弄されず行動に意識を向け，事象を筋道立てて捉え直すことで主体性の回復を促す

ii) スピリチュアリティは，経験に基づく人生の意味付けや未来への信頼感を基盤とし，情緒的な満足感の側面からSOCに影響する

結論：スピリチュアリティは心の拠り所となる反面，依存的な性質は，体験を客観視するマインドフルネスの適応的な面を相殺する可能性