

## コンパッションの恐怖を計る

コンパッションや優しさに対する考え方は人によって異なります。あらゆる状況や文脈でコンパッションや優しさを示すことが重要だと考える人がいる一方で、もっと慎重になるべきだと思い、自分にも他人にもそれを示しすぎることを心配する人もいます。私たちは、人生の3つの分野における、優しさやコンパッションに関するあなたの考えや信念に興味があります。

1. 他人へのコンパッションを表現する
2. 他者からのコンパッションに応える
3. 自分自身に優しさとコンパッションを表現する

以下の項目についてよくお考えいただき、それぞれの項目がご自身にどのように当てはまるか、最も適した番号に○をつけてください。

### 尺度

各項目について、あなたが同意する度合いを以下の尺度で評価してください。

全く同意しない 0 1 2 3 4 全く同意する

どちらかとい  
えばそう思う

### スケール1：他者へのコンパッションの表現

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. コンパッションにあふれていると思われると、人に利用される                      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 悪いことをした人にコンパッションを持つと、その人を見逃すことになる                 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 中には、コンパッションを向けるに値しない人もいる                          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. コンパッションの気持ちが強すぎると、ターゲットにされやすいのではないかと心配している        | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 寛容でコンパッションがありすぎると、人に利用されてしまう                      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. コンパッションがあると、弱い立場の人が寄ってきて、私の感情を枯渇させてしまうのではないかと心配する | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. 人は、他人が助けてくれるのを待つのではなく、自分で自分を助ける必要がある              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 私がコンパッションを持つと、私に依存しすぎる人が出てくるのではないかと心配になる          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. コンパッションを持ちすぎると、人は軟弱になり、利用されやすくなる                  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. 人によっては、コンパッションを持つよりも、規律や適切な罰を与えたほうがためになると思う      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

## スケール2：他者からのコンパッションの表現への応答

- |     |  |   |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|---|
| 1.  | 他人が自分に親切にしてくれることを望むのは弱さである   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2.  | 人に親切にされ、理解される必要があるとき、そうしてもらえないのではないかと不安になる                         | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3.  | 他者からのケアに依存するようになるのを恐れています。人がいつでもそばにいるとは限らないし、喜んでそうしてくれるとは限らないからです。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4.  | 他人の温かさや優しさの表現が本物かどうか疑問に思うことが多い                                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5.  | 他人の優しさを感じると、何となく怖い   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6.  | 人が自分に親切にしてくれたり、思いやってくれと、不安になったり、恥ずかしくなったりする                        | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7.  | 人が親身になったり、親切にしてくれると、私の悪いところを知って気が変わるのではないかと心配になる                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8.  | 人が親切で思いやりがあるのは、私から何かを得たいときだけではないかと心配する                             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9.  | 人々が私に親切で思いやりがあるとき、私は空虚で悲しい気持ちになる                                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | 人が親切にしてくれると、自分に近づきすぎているように感じる                                      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | 人から親切にされても、人との関係で温かさを感じたことはほとんどない                                  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | 人が親切だと分かっているけど、自分は他人と距離を置こうとする                                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | 誰かが私に親切で気遣ってくれていると思うと、私は「バリアを張る」                                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

### スケール3：自分への優しさと思いやりを表現する

- |     |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|
| 1.  | 自分に対して優しさや寛容さを持つ資格がないと感じている                             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2.  | 自分に親切で優しくしようと本気で考えると、悲しくなる                              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3.  | 人生で成功するには、思いやりよりもタフであることが大切だ                            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4.  | 「自分に優しく、思いやりを持つ」とはどんな感じなのか、知りたくない                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5.  | 自分に温かく、優しくしてあげようとする、なんだか空しくなる                           | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6.  | 自分へのコンパッションや温かさを感じ始めると、喪失感や悲しみに打ちひしがれるのではないかと不安になる      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7.  | 自分に優しくなり、自己批判をしなくなると、自分の基準が下がってしまうのではないかと恐れている          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8.  | 自分へのコンパッションが強くなると、自分が弱い人間になってしまうのではないかと不安になる            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9.  | 自分を思いやる気持ちを持ったことがないので、そんな気持ちを育てようとしても、どこから始めたらいいのかわからない | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | 自分へのコンパッションを持ち始めると、それに依存してしまうのではないかと心配だ                 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | 自分への思いやりを持ちすぎると、自己批判ができなくなり、自分の欠点が出てしまうのではないかと心配する      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | 自分を思いやる気持ちが強くなると、なりたくない人間になってしまうのではないかと心配になる            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | 自分にコンパッションを持ちすぎると、他の人から拒絶されるのではないかと不安になる。               | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | 自分を思いやるよりも、批判的になるほうが簡単だと思う                              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | 自分を思いやりすぎると、悪いことが起こるのではないかと心配になる                        | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

## スコアリング

3つの尺度の各項目を単純に合計します。

## 説明

### コンパッションへの恐れを計る

本研究では、「自己へのコンパッションの恐れ」（人生でミスをしたり、物事がうまくいかないときに、自分自身に抱くコンパッション）、「他者からのコンパッションの恐れ」（他者からのコンパッションを経験し、それが自己に流れ込むこと）、「他者へのコンパッションの恐れ」（他者へのコンパッションを感じ、他者の考えや感情に敏感になることに関連すること）を測定する3つの尺度を開発しました。私たちは、これらの尺度のそれぞれについて、コンパッションのさまざまな恐れに基づく一連の項目を作成しました。これらの項目の多くは、PGと患者との話し合いや、心理療法の文献（Arieti & Bemporad, 1980など）や愛着の文献（Bowlby, 1969, 1973, 1980）で生まれたアイデアから着想を得たものです。

各領域ごとに20の項目を作成し、研究チームに表面的妥当性に基づいて項目をランク付けしてもらい、最も妥当であると評価された項目を選択しました。表面的妥当性が低い、あるいは理解しにくいという一般的な合意が得られた項目は却下しました。最終的に得られた下位尺度は以下の通りです。自己へのコンパッション」は15項目（例：「自分へのコンパッションを持ち始めると、それに依存してしまうのではないかと心配になる」）、「他者からのコンパッション」は13項目（例：「親切な人だとわかっていても、距離を置こうとする」）、「他者へのコンパッション」は10項目（例：「コンパッションを持ちすぎると、人は軟弱になり、利用されやすくなる」）で構成されました。項目は5段階のリッカート尺度で評価されました（0＝全くそう思わない、4＝完全にそう思う）。この尺度の学生におけるクロンバックのアルファは、自己へのコンパッションへの恐れが0.92、他人からのコンパッションへの恐れが0.85、他人へのコンパッションへの恐れが0.84でした。セラピストの場合、自己へのコンパッションの恐怖は0.86、他者からのコンパッションの恐怖は0.85、他者へのコンパッションの恐怖は0.76でした。

## 参考文献

Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M. & Rivis, A. (Submitted). コンパッションの恐怖。自己報告式の測定法の開発。Psychology and Psychotherapy.

(注)

クロンバックのアルファ ( $\alpha$ )

Cronbach's alpha

性格検査の質問項目のように、ある特性に対して複数の質問項目を設け、回答の合計値（尺度得点）を特性尺度として用いるときに、各質問項目（変数）が全体として同じ概念や対象を測定したかどうか（内的整合性）を評価する信頼係数。0から1までの値をとり、1に近いほど信頼性が高いと言える。