

ジャーナリング（書く瞑想）の心理的効果に関する一考察 —女子大学生への実践から得られる示唆—

谷本 拓郎

キーワード：ジャーナリング，マインドフルネス

要旨

マインドフルネスとは、「評価・判断せずに、今、この瞬間の感覚・思考・感情に、気づき続ける状態・スキル」である。本研究では、マインドフルネス瞑想の一つである「ジャーナリング (Journaling)」を実施し、自己イメージへの影響を検討する。女子大学生15名を対象に、10日間（1日当たり20分間）のジャーナリングの実施を求め、その記述内容をテキストマイニングの手法を用いて分析した。その結果、頻繁に用いられる言葉が同定され、対象者全体として共通した興味やイメージを抱いていることが示唆された。また、ジャーナリング実施前後の情動の変化を測定するためにPOMS2短縮版による調査を行ったところ、ネガティブな感情傾向の低減に中程度の効果があるとの結果が示された。

I はじめに

昨今、ストレス低減やウェルネス促進等の目的で、マインドフルネスに基づく介入法が臨床現場に導入されつつある。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、とらわれのない状態で、ただ観ること」(Kabat-Zinn, 1990)と定義づけられる。マインドフルネスの実践は、マインドフルネス・ストレス低減法 (MBSR) をはじめとして、多様に発展し続け、うつ病や慢性疼痛といった心身の健康レベルの向上に効果があると報告されている (Feldman & Kuyken, 2019)。

そもそも、マインドフルネスの隆盛が著しい背景として、我々のライフスタイルが高度に複雑化し、常に多種多様で過剰な情報処理と同時並行的な行動を余儀なくされている実情がある。こうした現代社会の特徴

を表す言葉としてVUCA (Volatility Uncertainty Complexity Ambiguity) がある。VUCAは、「先行きが不透明で、将来の予測が困難な状態」を意味し、IT技術の急速な発展、新型コロナウイルスの蔓延、世界的紛争など、高度に複雑化した現代社会の特徴を表現している。

一方、我々の心の特徴を表す言葉として、「モンキーマインド (the monkey mind)」がある。これは、瞑想者の間で、意識があちこちに散乱しがちで、思うようにひとところに集中できないことを、枝から枝へ飛び移る猿を捉えることが困難である様になぞらえた表現である。また、「ヨーガハ チッタ ヴルッティ ニローダハ (ヨーガとは、心の働きを静かに収めるものである；ヨーガスートラ1章第2文)」(向井田, 2015) との表現からは、ヨーガの世界においても、心を制御することが主要な目的として掲げられていることが分かる。これらには、マインドフルネスが焦点とする反芻思考の特性が表れていて、我々の思考や感情が、いかにさまよいやすく、統制し難いことが示唆されている。

このように、古くから我々人間は、心の作用に悩まされ、どのように対処するか試行錯誤を続けている。とりわけ情報の氾濫の渦中で生きる現代人にとっては、より深刻度の増した課題であることが推察できる。

II マインドフルネスとは

マインドフルネスとは、「開放的で、とらわれのない心の状態」を意味し (大谷, 2014)、テーラワーダ (上座部仏教) で悟りを開くために用いられる瞑想法 (satipatthana) (サティパッターナ) を語源とする。現在主流となっているマインドフルネスは、元来の仏教的価値観や方法にとらわれず、ストレス低減や特定の心身症状の改善、リラクゼーションや自己肯定感の促進、主観的幸福感の向上など、個人の現実生活の質

の良好化を目指して実践される、瞑想を中心とした手法である。2017年に公表された米国での調査では、総人口の4.1%、約943万人が瞑想（マインドフルネスを含む）を継続的に行っている（大谷，2021）。

また、脱仏教化したマインドフルネスは、テラワダ仏教圏の伝統的仏教瞑想とは異なり、マインドフルネス・ストレス低減法（MBSR）やマインドフルネス認知療法（MBCT）、アクセプタンス・コミットメント・セラピー（ACT）などの「新世代の認知行動療法」（熊野，2012）として臨床現場での活用が進んで久しい。このような、主として対人援助領域で社会的応用がなされたマインドフルネスを「臨床マインドフルネス」、仏教本来の目的に沿った瞑想手法としたものを「ピュア・マインドフルネス」と呼ぶ（大谷，2014）。前者は、心身における特定の問題に対して解決志向的に行うことを特徴とし、社会適応上の諸種の問題の改善に向けてマインドフルネスの手法を用いることから、マインドフルネス介入法（Mindfulness Based Interventions；MBIs）とも呼ばれる。一方、後者では、仏教思想における物事が常に変化し続ける「無常」（anicca）に気づき、あらゆる事象をありのままに受け入れることで心を穏やかに保つことを目指す。マインドフルネスの取組に共通しているのは、「今、ここ」の自分における内的現象を観察し、自身に関する微細な気づきを得ることだが、マインドフルネスによって、方略的に必要とする治療効果を生み出すか、ただ物事を受け入れることで自然治癒的な成果を得るかが、両者の差異と言える。

さらに、マインドフルネスの社会的応用は、心身の健康増進やビジネス上のパフォーマンス向上など、多様な目的で実践され、社会に広く浸透しつつある。マインドフルネス瞑想への取組みを通じて「今、ここ」のありのままの感覚・思考・感情に気づき続ける体験を積み重ねることが、反芻思考から距離を置いて自己を眺め、心の穏やかさを得られるという点に注目が集まった。その結果、心身のリラクゼーション促進、自己理解や自己啓発に向けたプロセスなどを目的とした実践が急速に増加している。これらは、「マインドフルネスの商品化」や「不適切な実践指導の蔓延」といった問題が生じると指摘されているが（大谷，2021）、肯定的感情傾向の促進や心理的成長を目的に多種多様な実践がなされているのが実情でもある。

本研究で焦点を当てるのは、こうした社会的応用に該当する臨床マインドフルネスであり、その一形態のジャーナリングである。

Ⅲ ジャーナリング（Journaling）

一般に、日誌や日記などに自らに生じている出来事や状況を書き表していくことは、気持ちや考えを整理し、自らへの理解を深めるのに役立つと考えられている。ジャーナリングという方法については、「自分に向けて書くことで自己発見する練習」（Chade-Meng, T.,2016）、「自らの体験をプロセスする方法であり、対話をする対象を選び、その対象との対話を書き表していくことである」（宮本，2014）などと説明される。ジャーナリングを最初に用いたのが誰であるかは明らかではない。ユング派のイラ・プロゴフ（Ira Progoff：1921-1998）は、Intensive Journal Programを発案し、ジャーナル（Journal）を活用している。日誌や日記を指すJournalを動詞として扱い、「-ing」をつけることでJournalingと表記し、「書き表していくこと」という意味を含ませていると考えられる。

MBIsの一つとしてのジャーナリングは、「より全体的で解釈的、瞑想的なタイプの自己報告である」と説明されている（Andrea et al.,2021）。ジャーナリングは、自分の内面に集中し、ポジティブな思考を増加させ、ネガティブな思考を減少させることに加え、身体健康レベルの向上（Pennebaker,1997）や、学習への積極性の向上の効果（Scherer,2002）、失業した知的職業人の就職率の上昇（S.P.Spera et al., 1994）などが報告されている。さらに、ポジティブ心理学の観点では、ポジティブな出来事について6か月間書き続けると、主観的幸福感が増加し、抑うつ症状が軽減されたとの報告もある（Seligman et al.,2005）。

Ⅳ 目的

大学生は、青年期の渦中にあり、「自分とは何か？」という問いに直面し、探索する時期である。家庭から離れ、自由度の高い生活の中で自己の様々な面に気づき、自己像を否認・修正しながら、自分がどのような存在であるかを少しずつ受け入れていく。人間関係の拡大や人生初の体験、人生の方向性についての悩みな

ど、悲喜交々の中で自己理解を深め、アイデンティティを形成していく。女子大学生に焦点を当てると、女子学生において、最もストレスフルな出来事として対人関係が挙げられ、女子学生は男子学生に比して、「他者」と「自己」について考え悩む機会が多いとの報告もある（Sasaki & Yamasaki, 2007）。

このような大学生の時期において、健全に自己の存在を認めて受け入れるための実効性のある手段としてマインドフルネスがある。臨床マインドフルネスの一手法であるジャーナリングを日常生活に取り入れることで、1回1回、確実に反芻思考から脱却（脱中心化）を図り、「今、ここ」のありのままの自分を見つめる体験を重ねることで、自己イメージや健康レベルにどのような影響が生じるのかを探索的に検討することが、本研究の目的である。

V 方法

1. 参加者とインフォームドコンセント

関西の女子大学生を対象に、ジャーナリングを用いて、「自分」に関する認識や思考を調査する旨伝え、協力者を募った。調査結果については、本研究の分析が完了した後、個別にフィードバックする旨も伝えた。また、協力者には個人情報厳格に保管・処理すること、自由参加のため心身の不調等でいつでも参加を取り消すことが可能であることを個別に説明し、研究同意書及び研究同意撤回書を交付した。

研究調査には15名が応募し、研究協力に必要な手続きを行なった。研究協力期間終了後、ジャーナリングデータの提出及び実施後アンケートへの回答を行った対象者は12名（全て女性。平均年齢20.58歳）であった。残り3名について、1名からはジャーナリングを継続して実施するのが困難であるため辞退する旨の連絡があり、2名とは連絡が取れずに当該データの回収等ができなかった。

2. 調査方法

個別にジャーナリングに必要な道具（ジャーナリング用ノート、教示シート、研究説明書）を手渡し、その際、ジャーナリングの練習を実施した。ジャーナリングの教示については、次のように行なった。

「設定されたテーマについて、思い浮かんだことは何でも書き出してください。頭の中で整理してから書くのではなく、頭や心に浮かんだことは全て書いてください。「なんだろう」と思ったら、「なんだろう」とそのまま書き出します。」

「今回は、可能な限り、決まった時間、決まった場所でジャーナリングに取り組んでください。期間は10日間、1回あたり20分間継続して実施してください。」

本研究においては、「自分について」をテーマとした。

また、ジャーナリングの開始前と終了後のそれぞれで、参加者の感情傾向について、質問紙を用いて調査した。使用した質問紙はPOMS2短縮版である。35項目の質問で構成され、5段階で評価する。「怒り－敵意（Anger-Hostility；AH）」、「混乱－当惑（Confusion-Bewilderment；CB）」、「抑うつ－落込み（Depression-Dejection；DD）」、「疲労－無気力（Fatigue-Inertia；FI）」、「緊張－不安（Tension-Anxiety；TA）」、「活気－活力（Vigor-Activity；VA）」、「友好（Friendliness；F）」の7領域から気分の状態を測定する。さらに、これらから「Total Mood Disturbance；TMD（総合的気分状態）」得点を算出する。TMD得点とは、「AH + CB + DD + FI + TA - VA」により算出される。ネガティブな情動状態を把握でき、気分障害のスクリーニング指標として用いられることもある得点である。

3. 分析方法

質問紙による量的データの分析は、SPSS Statistics Version 26日本語版を使用した。

ジャーナリングにより得られたテキストデータの分析について、「自分について」のテーマに関する質的データ解析はKH Coderを使用し、テキストマイニングの手法で分析した。テキストマイニングとは、形式化されていない膨大なテキストデータを多様な方法で計量化し、言葉の出現パターンや規則性、共通性を探索することで、対象者の特性を抽出する方法である。

分析手順について、得られたテキストデータを分かち書きし、構成要素を抽出するため、句読点、助詞、特殊記号を除いた。さらに、解析対象の構成要素を整理し、分析見通しを改善するため、同種の語を一つの語に置き換える手続を行った（大隈, 2002）。

本研究では、同一の対象者に連続した10日間のテキストデータの作成を依頼しているため、①全テキストデータの分析、②各対象者のテキストデータの分析を実施した。

4. 倫理的配慮

本研究計画は全て、文部科学省及び厚生労働省による「人を対象とする医学研究に関する倫理指針」、並びに、日本心理学会倫理要領に準じて立案し、京都光華女子大学研究倫理審査委員会の承認を受けて実施した（審査番号 143）。全ての研究手続きは、研究目的、方法、成果の公表等について個別に説明した上で、研究協力同意書及び研究協力同意撤回書を交付し、研究への参加の意思を確認した。

また、本研究において、利益相反関係にある企業・団体はない。

VI 結果

1. 質問紙調査

ジャーナリングの効果を測るために、実施前後のPOMS2得点についてt検定を実施した。設定した全期間を通してジャーナリングに取り組み、質問紙に回答した者は12名で、データの欠損はなく、有効回答数は12名となった。

POMS2の結果として「AH（怒り—敵意）」、「CB（混乱—当惑）」、「DD（抑うつ—落込み）」、「FI（疲労—無気力）」、「TA（緊張—不安）」、「VA（活気—活力）」、「F（友好）」の各評価項目及びTMD得点について検討した。

その結果、CB ($t(12) = 2.22, p < .05$)、FI ($t(12) = 2.91, p < .05$)、TA ($t(12) = 2.73, p < .05$)、TMD ($t(12)$

表1 POMS2の平均値と標準偏差

	実施前		実施後		有意確率
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
AH	47.17	12.04	44.00	6.81	
CB	56.83	12.44	49.83	9.47	p<.05
DD	50.08	8.07	46.58	5.05	
FI	53.92	9.51	44.83	9.16	p<.05
TA	51.33	8.79	46.08	6.33	p<.05
VA	51.17	14.68	57.75	11.69	
F	57.83	0.60	58.75	9.99	
TMD	51.92	9.01	44.33	8.79	p<.05

$= 3.13, p < .05$)において、有意に平均値が下がった。ジャーナリングの実践により中程度の効果があったことが示唆された。

2. テキストマイニング

対象者12名全てのジャーナリング結果を結合したテキスト全体と、各対象者のジャーナリング結果の分析を行った。

(1) ジャーナリング・テキスト全体

得られたデータを分かち書きし、抽出された構成要素は3885、句読点、助詞、助動詞、特殊記号を除いた構成要素数3339であった。閾値25以上の構成要素は63であった。最も出現頻度の高かったものは「自分」であった。

閾値25以上の構成要素を対象に行った対応分析の結果を図1に示す。対応分析で得られた成分スコアを

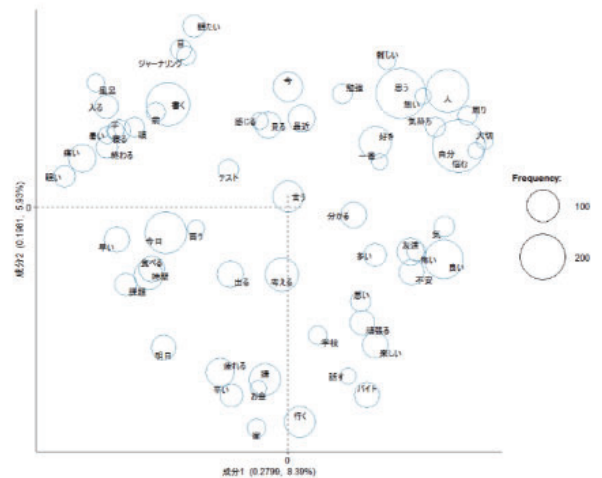


図1 構成要素の成分スコア布置図

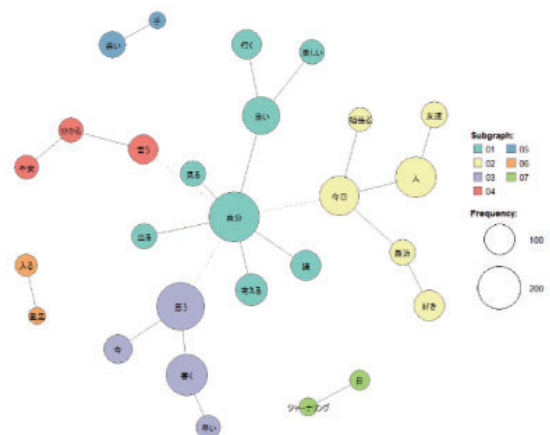


図2 構成要素の共起ネットワーク

もとに、構成要素のクラスター分析を行ったところ、5つのクラスターに分類された。各クラスターは、「1 身体感覚の気づき」、「2 現実生活における自分」、「3 現実生活での不安」、「4 内省の実感」、「5 現実課題とネガティブな感情」となった。

表2 対象者全体の構成要素（上位20）

構成要素	構成要素数	構成要素	構成要素数
自分	272	行く	93
思う	248	言う	92
書く	183	今	85
人	178	時間	81
今日	170	疲れる	78
良い	150	痛い	76
考える	109	友達	73
好き	101	最近	71
嫌	99	見る	70

表3 対象者全体のクラスター分析結果

1	2	3	4	5
眠い	人	不安	大切	嫌
痛い	良い	怖い	心	頑張る
手	好き	お金	思う	テスト
目	回り	買う	感じる	勉強
食べる	友達	言う	無い	疲れる
入る	多い	見る	難しい	辛い
ジャーナリング	楽しい	分かる	頭	悪い
風呂	自分	気	出る	時間
結構	思う			寝る
前	考える			早い
課題	今			明日
時間	今日			暑い
	書く			終わる
	バイト			一番
	周り			話す
				悩む
				学校

(2) 各対象者のジャーナリング結果

全ての対象者について、同様の手続きで得られたテキストデータを分析した。

対象者Aにおいて、得られたデータを分かち書きし、抽出された構成要素は631、句読点、助詞、特殊記号を除いて抽出された構成要素数は490であった。閾値3以上の構成要素は107であった。最も出現頻度の高かったものは「～たい」であった。

閾値5以上を対象に行った対応分析で得られた成分スコアをもとにクラスター分析を行ったところ、6つのクラスターに分類された。各クラスターは、「1 人

との出会い」、「2 現実の課題」、「3 ネガティブな想起」、「4 現在の悩みと不安」、「5 理想の自分」、「6 ネガティブな自分を変える決意」とした。

表4 対象者Aの構成要素（閾値＝10）

構成要素	構成要素数	構成要素	構成要素数
～たい	71	努力	12
自分	70	悩む	12
人	67	頑張る	11
思う	56	多い	11
良い	54	部分	11
不安	19	分かる	11
今	17	楽しい	10
考える	16	見る	10
周り	14		

表5 対象者Aのクラスター分析結果

1	2	3	4	5	6
自分	変える	必要	出会える	嫌	無い
～たい	変化	大学	一番	高校	伝える
不安	安心	認める	恵まれる	全部	期待
楽しい	書く	傷つく	大人	理解	言う
努力	部分	優しい	食べる	変わる	少しずつ
頑張る	時間			ジャーナリング	言葉
周り	今日			楽	気
友達	前				分かる
考える	見る				足りる
良い					バイト
人					今
思う					怖い
悩む					残る
居る					知る

対象者Bにおいて、得られたデータを分かち書きし、抽出された構成要素は954、句読点、助詞、特殊記号を除いて抽出された構成要素数は728であった。閾値3以上の構成要素は94であった。最も出現頻度の高かったものは「思う」であった。

閾値4以上を対象に行った対応分析で得られた成分スコアをもとにクラスター分析を行ったところ、6つのクラスターに分類された。各クラスターは、「1 これからの予定」、「2 許容している自分の欠点」、「3 自分の魅力」、「4 マイブーム」、「5 ライフスタイル」、「6 自己イメージ」とした。

表6 対象者Bの構成要素 (閾値=10)

構成要素	構成要素数	構成要素	構成要素数
思う	49	人	16
書く	22	好き	11
今日	18	出る	11
時間	16	買う	11
自分	16	良い	11

表7 対象者Bのクラスター分析結果

1	2	3	4	5	6
ライブ	欠点	素敵	ツアー	起きる	自分
買う	直す	前向き	ハマる	寝る	思う
昨日	お金	与える	楽しい	ゲーム	今日
浮かぶ	使う	献血	影響	出る	書く
来る	友人	仕事	受ける	分かる	人生
積む	プレゼント	人			良い
	喜ぶ	魅力			部分
	彼氏	自身			好き
	続く	思える			最近
	高い	人間			気持ち
	考える	周り			バイト
					加える
					無い

対象者Cにおいて、得られたデータを分かち書きし、抽出された構成要素は941、句読点、助詞、特殊記号を除いて抽出された構成要素数は738であった。閾値3以上の構成要素は106であった。最も出現頻度の高かったものは「痛い」、「不安」であった。

閾値5以上を対象に行った対応分析で得られた成分スコアをもとにクラスター分析を行ったところ、6つのクラスターに分類された。各クラスターは、「1 現在の悩みと不安」、「2 健康面の不安」、「3 前向きな決意」、「4 現実に直面する問題」、「5 不快な感覚と記憶」、「6 人間関係の不安と消耗感」とした。

表8 対象者Cの構成要素 (閾値=10)

構成要素	構成要素数	構成要素	構成要素数
痛い	30	お金	12
不安	30	楽しい	12
嫌	26	今日	12
思う	25	親	11
時間	25	手	11
良い	23	勉強	11
書く	19	眠い	11
辛い	18	テスト	10
分から	17	考える	10
言う	16	自分	10
言われ	13	疲れる	10

表9 対象者Cのクラスター分析結果

1	2	3	4	5	6
不安	熱	頑張る	自分	痛い	人
嫌	明日	片付ける	見る	書く	言われ
分から	勉強	好き	今	忘れる	疲れる
時間	元気	暑い	今日	思い出す	辛い
良い	分かる		学校	悪い	思う
言う	眠れる		眠い		考える
友達			コロナ		楽しい
テスト			マスク		手
怖い			心配		
親			大丈夫		
お金			眠る		
全部					
足りる					
多い					
見える					

対象者Dにおいて、得られたデータを分かち書きし、抽出された構成要素は666、句読点、助詞、特殊記号を除いて抽出された構成要素数は513であった。閾値3以上の構成要素は103であった。最も出現頻度の高かったものは「自分」であった。

閾値5以上を対象に行った対応分析で得られた成分スコアをもとにクラスター分析を行ったところ、7つのクラスターに分類された。各クラスターは、「1 ポジティブ思考」、「2 幸せを感じる事」、「3 体調への意識」、「4 ネガティブな感情への気づき」、「5 ネガティブな感情の想起」、「6 ジャーナリングの感想」、「7 肯定的な自己イメージ」とした。

表 10 対象者 D の構成要素（閾値 = 10）

構成要素	構成要素数	構成要素	構成要素数
自分	82	書く	15
思う	36	疲れる	15
今日	26	バイト	14
大切	22	良い	14
人	21	イラ	13
気持ち	17	気	13
少し	17	言う	13
好き	16	心	13
考える	16	友達	13
感じ	15	最近	10
頑張る	15	自信	10

表 11 対象者 D のクラスター分析結果

1	2	3	4	5	6	7
思う	笑う	体	イラ	ネガティブ	書く	自分
考える	ポジティブ	寝る	バイト	切り替える	難しい	気持ち
好き	誰か	休む	悪い	勉強	分かる	今日
友達	相手		気づく	不安	頭	人
良い	幸せ		気分	自信	明日	大切
大事	頼る		最近	余裕	軽い	感じ
疲れる	感情		眠たい	早い		頑張る
嫌	今		聞く			心
気	強い					少し
見る						言う
						嬉しい
						他人
						声
						出る

対象者 E において、得られたデータを分かち書きし、抽出された構成要素は 763, 句読点, 助詞, 特殊記号を除いて抽出された構成要素数は 644 であった。閾値 3 以上の構成要素は 50 であった。最も出現頻度の高かったものは「好き」であった。

閾値 3 以上を対象に行った対応分析で得られた成分スコアをもとにクラスター分析を行ったところ、6つのクラスターに分類された。各クラスターは、「1 癒し」、「2 表面的な自己イメージ」、「3 社会的な自分」、「4 好きなものと嫌いなもの」、「5 将来の展望」、「6 現在の興味・関心」とした。

表 12 対象者 E の構成要素（閾値 = 5）

構成要素	構成要素数	構成要素	構成要素数
好き	17	家	5
行きたい	13	京都	5
欲しい	9	行く	5
バイト	8	社会	5
カフェ	5	乗る	5
ディズニー	5	食べる	5
一緒	5	寝る	5
化粧	5	働く	5
猫	5	良い	5

表 13 対象者 E のクラスター分析結果

1	2	3	4	5	6
犬	白い	防犯	好き	警察	行きたい
飼う	身長	京都	化粧	高校	外国
欲しい	足	乗れる	スキンケア	中学	働く
猫	プール	船	洋服	入る	行く
カフェ	食べる	ディズニー	酒	見る	家
動物	弱い	一緒	綺麗		バイト
飲む	苦手	まつ毛	悩む		車
	風呂		怖い		乗る
	寝る		虫		買い
			社会		飲める
			良い		多い

対象者 F において、得られたデータを分かち書きし、抽出された構成要素は 1058, 句読点, 助詞, 特殊記号を除いて抽出された構成要素数は 841 であった。閾値 3 以上の構成要素は 128 であった。最も出現頻度の高かったものは「人」であった。

閾値 5 以上を対象に行った対応分析で得られた成分スコアをもとにクラスター分析を行ったところ、7つのクラスターに分類された。各クラスターは、「1 目の前の関心」、「2 食への興味」、「3 今の気づき」、「4 自己内省」、「5 他者との関係の中の自分」、「6 現実の課題への抵抗感」、「7 最近の楽しみ」とした。

表 14 対象者 F の構成要素 (閾値 = 10)

構成要素	構成要素数	構成要素	構成要素数
人	49	腕	14
眠たい	35	言う	12
好き	31	痛い	12
書く	29	ジャーナリング	11
思う	26	嫌	11
食べる	22	考える	11
友達	20	美味しい	11
自分	16	寝る	10
今日	15	人間	10
最近	14	早い	10
目	14		

表 16 対象者 G の構成要素 (閾値 = 10)

構成要素	構成要素数	構成要素	構成要素数
書く	43	目	15
今日	33	ゲーム	14
痛い	24	読む	14
文字	20	ジャーナリング	13
終わる	19	食べる	13
風呂	19	課題	12
眠い	19	考える	12
思う	17	音	11
テレビ	15	時間	11
見る	15	頭	10
今	15	明日	10

表 15 対象者 F のクラスター分析結果

1	2	3	4	5	6	7
汗	オレンジ	目	感じ	自分	嫌	食べる
飲む	ケーキ	痛い	大好き	今	過ぎる	ご飯
美味しい	思いつく	手	前	人	レポート	集中
抹茶		寝る	行動	思う	出る	楽しみ
夜		汚い	分かる	眠たい		誕生日
甘い		愛す		友達		今日
		夏休み		好き		考える
		文字		言う		人間
		永遠		書く		見る
				ジャーナリング		怖い
				良い		
				早い		
				腕		
				最近		

対象者 G において、得られたデータを分かち書きし、抽出された構成要素は 1082、句読点、助詞、特殊記号を除いて抽出された構成要素数は 837 であった。閾値 3 以上の構成要素は 105 であった。最も出現頻度の高かったものは「書く」であった。

閾値 5 以上を対象に行った対応分析で得られた成分スコアをもとにクラスター分析を行ったところ、6 つのクラスターに分類された。各クラスターは、「1 社会生活」、「2 現実の予定と課題」、「3 今、気になっていること」、「4 ジャーナリングを通じた感覚の気づき」、「5 浮かんでくる考え」、「6 目の前の出来事と、そこから気づくこと」とした。

表 17 対象者 G のクラスター分析結果

1	2	3	4	5	6
声	指	痛い	社会	感想	レポート
寝る	お茶	書く	夏休み	眠たい	授業
自分	パパ	ジャーナリング	暑い		ゲーム
眠い	今	音	明日		テレビ
食べる	頭	見る	字		行く
目	読む	疲れる	読める		考える
風呂	飲む	手			最近
スマホ	思う	前			顔
	心	ご飯			あくび
		今日			
		終わる			
		課題			
		時間			

対象者 H において、得られたデータを分かち書きし、抽出された構成要素は 713、句読点、助詞、特殊記号を除いて抽出された構成要素数は 534 であった。閾値 3 以上の構成要素は 89 であった。最も出現頻度の高かったものは「自分」であった。

閾値 4 以上を対象に行った対応分析で得られた成分スコアをもとにクラスター分析を行ったところ、6 つのクラスターに分類された。各クラスターは、「1 最近の自分」、「2 現在の生活」、「3 人間関係」、「4 現実の課題」、「5 今後の見通し」、「6 自己イメージ」とした。

表 18 対象者 H の構成要素（閾値 = 10）

構成要素	構成要素数	構成要素	構成要素数
自分	32	英語	7
書く	28	課題	7
考える	15	時間	7
今	14	終わる	7
今日	13	テスト	6
思う	13	喜ぶ	6
感じる	9	気	6
疲れる	9	最近	6
分かる	9	笑	6
勉強	9	良い	6

表 19 対象者 H のクラスター分析結果

1	2	3	4	5	6
今日	楽しい	友達	英語	課題	自分
疲れる	一番	周り	授業	テスト	書く
暑い	高校	喜ぶ	苦手	雨	思う
眠い	違う	好き	慣れる	時間	感じる
昔		変わる	考え	最近	振り返る
分かる		決める	落ち着く	思いつく	考える
終わる		気	受ける	良い	難しい
行く				見る	今
消しゴム					続ける
買う					笑
遅い					

対象者 I において、得られたデータを分かち書きし、抽出された構成要素は 507、句読点、助詞、特殊記号を除いて抽出された構成要素数は 381 であった。閾値 3 以上の構成要素は 77 であった。最も出現頻度の高かったものは「今日」であった。

閾値 5 以上を対象に行った対応分析で得られた成分スコアをもとにクラスター分析を行ったところ、5 つのクラスターに分類された。各クラスターは、「1 今感じていること」、「2 現実の課題」、「3 ネガティブな感情」、「4 悩み」、「5 前向きな決意」とした。

表 20 対象者 I の構成要素（閾値 = 10）

構成要素	構成要素数	構成要素	構成要素数
今日	28	ストレス	13
嫌	27	課題	13
疲れる	25	頑張る	13
辛い	22	行く	13
明日	21	出る	13
自分	20	早い	12
家	19	楽しい	11
バイト	18	集中	11
考える	17	書く	11
良い	16	無理	11
外	15	話す	10

表 21 対象者 I のクラスター分析結果

1	2	3	4	5
眠い	課題	嫌	暗い	過食
寝る	エントリー	疲れる	ストレス	増える
痛い	シート	今日	辛い	最近
イライラ	忙しい	無理	頑張る	集中
嬉しい	予定	話す	バイト	遊ぶ
お母さん	焦る	明日	外	友達
長い	ネガティブ	今日	良い	会う
	出る	考える	今	悪い
	行く	書く		
	頭			
	発散			
	楽しい			
	暇			

対象者 J において、得られたデータを分かち書きし、抽出された構成要素は 557、句読点、助詞、特殊記号を除いて抽出された構成要素数は 428 であった。閾値 3 以上の構成要素は 66 であった。最も出現頻度の高かったものは「思う」であった。

閾値 2 以上を対象に行った対応分析で得られた成分スコアをもとにクラスター分析を行ったところ、6 つのクラスターに分類された。各クラスターは、「1 現実生の課題」、「2 日々の楽しみ」、「3 前向きに取り組んでいること」、「4 好きなもの」、「5 対人スタイル」、「6 自己イメージ」とした。

表 22 対象者 J の構成要素 (閾値 = 7)

構成要素	構成要素数	構成要素	構成要素数
思う	19	夏休み	9
自分	15	楽しい	9
今日	14	テスト	8
嫌	13	行く	8
好き	13	友達	8
良い	13	行きたい	7
最近	12	暑い	7
書く	11	大変	7
頑張る	10		

表 23 対象者 J のクラスター分析結果

1	2	3	4
課題	カワウソ	友達	思う
一人暮らし	カフェ	行く	自分
発表	暑い	食べる	良い
言う	髪	大学	最近
動物		長い	今日
考える		一番	書く
夏休み		行きたい	頑張る
テスト			好き
レポート			楽しい
嫌			人
大変			京都
授業			帰る
楽しみ			難しい
終わる			お腹

対象者 K において、得られたデータを分かち書きし、抽出された構成要素は 212, 句読点, 助詞, 特殊記号を除いて抽出された構成要素数は 167 であった。閾値 2 以上の構成要素は 34 であった。最も出現頻度の高かったものは「好き」であった。

閾値 3 以上を対象に行った対応分析で得られた成分スコアをもとにクラスター分析を行ったところ、4つのクラスターに分類された。各クラスターは、「1 現実生活と課題」, 「2 最近の興味・関心」, 「3 これからの楽しみ」, 「4 自己イメージ」とした。

表 24 対象者 K の構成要素 (閾値 = 3)

構成要素	構成要素数	構成要素	構成要素数
好き	6	自分	3
テスト	5	謝る	3
可愛い	5	上手い	3
思う	5	上辺	3
バイト	4	大切	3
悪い	4	髪の毛	3
毎日	4	友達	3
似合う	3		

表 25 対象者 K のクラスター分析結果

1	2	3	4	5	6
暗記	楽しい	大切	可愛い	歌	人
死ぬ	バイト	努力	寿司	悪い	泣く
友達	髪の毛	ダンス	cat	自分	強い
	似合う	毎日		謝る	大事
	最近			上辺	稼ぐ
	明るい			上手い	冷める
	辞める				思う
	星				熱す
					テスト
					好き

対象者 L において、得られたデータを分かち書きし、抽出された構成要素は 137, 句読点, 助詞, 特殊記号を除いて抽出された構成要素数は 94 であった。閾値 2 以上の構成要素は 15 であった。最も出現頻度の高かったものは「暑い」であった。

閾値 2 以上を対象に行った対応分析で得られた成分スコアをもとにクラスター分析を行ったところ、3つのクラスターに分類された。各クラスターは、「1 最近の生活」, 「2 最近の楽しみ」, 「3 季節と気候」とした。

表 26 対象者 L の構成要素（閾値 = 2）

構成要素	構成要素数	構成要素	構成要素数
暑い	7	頑張る	2
楽しみ	5	祇園祭	2
テスト	4	苦手	2
難しい	3	今日	2
ゴハン	2	最近	2
セミ	2	明日	2
バイト	2	夜	2
雨	2		

表 27 対象者 L のクラスター分析結果

1	2	3
テスト	明日	最近
今日	祇園祭	雨
夜	楽しみ	暑い
ゴハン	バイト	セミ
苦手		難しい
頑張る		

Ⅶ 考察

1. ジャーナリングの効用

POMS2 の結果において、CB（混乱－当惑）、FI（疲労－無気力）、TA（緊張－不安）、TMD（否定的感情の指標）の得点が有意に下がった。これは、ジャーナリングを 10 日間継続的に実施することで、否定的な感情傾向が低下することを示唆している。

対象者らのテキスト内容にも「嫌」（出現回数 99 回）、「疲れる」（出現回数 78 回）と高い頻度で否定的な言葉の表出が見られる。こうした否定的な感情に加え、「痛い」（出現回数 76 回）などの不快な身体感覚を表す言葉も多い。これは、マインドフルネスを含むテラワダ系仏教を源流とする瞑想（ピュア・マインドフルネス；大谷，2014）の最大の目的が、事象をありのままに見つめて受け入れる正念（邪念を離れ、正しい道を憶念すること；中村，2006）とされるように、

人の思考や感情を統制することは非常に困難で（モンキーマインド）、否定的な思考・感情に捉われやすい点を裏付ける結果と言える。

マインドフルネスの主たる目的の一つに、脱中心化、すなわち「今、ここ」の事象に気づき続けることで、反芻思考から脱却することがある。本研究のジャーナリング実践でも、普段は自動思考で頭の中をめぐっている内容を書き出すことで、「今、ここ」で体験している思考に向き合い続け、ネガティブな考えや感情にも直面し、そこから普段持ち得ない視点や着想を行うことで、新たな気づきにつながったと推察できる。そのため、これまでの日常では、漫然と浮かび上がっては不快感を生じさせる記憶や考えを、新たな見方や捉え方ができると気づく機会としたことで、ネガティブな感情傾向が軽減したものと考えられる。

「課題」（出現回数 48 回）、「テスト」（出現回数 41 回）、「勉強」（出現回数 39 回）との言葉が高頻度で表れているように、対象者の多くが大学の定期試験を控えた状況で今回ジャーナリングに取り組んでいた様子がかがえる。さらに、実施時間帯についても、全ての対象者が夜間（21～24 時）に設定しており、「寝る」（出現回数 50 回）、「眠たい」（出現回数 49 回）の結果が示すように、身体的疲労を感じやすい状況下で実施されていたと考えられる。こうした背景が、POMS2 における FI や TA の得点を底上げしていた可能性もある。

また、思考・感情・感覚の明細化が作用したことも、今回の結果で裏付けられる。思考内容を整理して自己理解が深まったり、漠然とした不安が実はそれほど心配する必要がないことだとリフレーミングできたり、自分の長所をあらためて認識したりすることを通じて、ネガティブな感情傾向が緩和することにつながったとも考えられる。

ジャーナリングは、自身の内面に生じる事象を書き出すという点で筆記開示と同種手続きを取るが、筆記開示がネガティブな反芻思考を減少させること（荒井・湯川，2006）、侵入思考と思考の回避を減少させてワーキング・メモリ容量を増大させること（Klein & Boals, 2001; Yogo & Fujihara, 2008）などの報告からも、ジャーナリングがネガティブな感情の軽減に結びつくことが説明できる。

2. ジャーナリング全体の内容分析

最も頻度が高い言葉は「自分」（出現回数 272 回）であることに加え、「人」（出現回数 178 回）、「友達」（出現回数 73 回）など、他者を表す言葉も多く出現している。自分に目を向けつつ、他者関係のエピソードや他者からの評価を材料に自己像を具体化しようとする対象者が多いと言える。

ジャーナリングを通じて、身体感覚に注意を向けやすく、鋭敏になりやすいことも推察できる。「痛い」（出現回数 76 回）、「目」（出現回数 42 回）、「手」（出現回数 30 回）など、感覚や身体部位にしばしば注意を向けている様子が書き出されている。さらに、「疲れる」（出現頻度 78 回）、「眠たい」（49 回）など、ジャーナリングへの取組自体から心身の負担が生じることも示唆されている。

一方、「自分について考えるのって、こんなに楽しいんだ」、「ジャーナリングすると頭がすっきりするな」、「自分のことが良く分かるし、自分に向き合うって大切だな」など、ジャーナリングにより内省し、良好な効果を得た旨の記述も多々ある。

また、対象者が大学生という背景から、試験や課題、将来の展望に関する悩み・不安が語られることも多かった。短期的・長期的な不安や、実体のない不快感など、内面のネガティブな感情を表出する場となっておりと同時に、否定的感情傾向の強さも表れていた。

3. 各対象者の内容分析

(1) 対象者 A

閾値 3 以上の語彙が多く、出現回数が 50 回を超える言葉が 5 種類もあり、最大出現回数の言葉「～たい」は 71 回である。次いで頻度が高かった言葉は「自分」（出現回数 70 回）だが、ジャーナリングテーマである「自分」に焦点を当て続け、自己を洞察・内省する構えを維持したまま推移している。自分の短所に目を向けがちだが、それに気づいて視点を切り替える（リフレーミング）様子も見られ、ジャーナリングを通じて、自己の思考の傾向に気づき、改善しようとの決意も見て取れた。具体的には、自己否定や自己卑下にとどまるのではなく、客観的な視点を持って否定的思考から離れたり、願望や理想的イメージに焦点を当てたりする様子が目立った。

「自分」を主軸として過去を振り返ると、ネガティ

ブな記憶を想起しがちだが、ジャーナリングの日数を重ねるにつれて、そうしたネガティブな想起傾向を自覚し、志向を転換するよう努める姿勢も見られる（例：傷ついたことばかり覚えてるの悲しいな / そうしてもマイナスのことが多くなるけど、少しずつプラスにしていきたい）。

また、テキスト計量分析上、一見肯定的表現の言葉で集約されていても、内実は否定的表現であることが多いのも特徴である。「足りる」、「変わる」、「分かる」という単語は、本文中では「足りない」、「知らない」、「分からない」との表現での使用が多い。文脈としては、「足りないことばかり」、「自分は何も変わっていない」、「自分が何をしたいのか分からない」など、自己否定的な表現に帰結しがちである。

(2) 対象者 B

対象者が自ら「自分の良いところと悪いところ」を一日交替で書くと定め、文頭で「昨日は悪いところを書いたから、今日は自分の魅力とか良いところを書く」と宣言してから取り組んでいるのが大きな特徴である。そのため、各日での取組で、少なくとも長所・短所という水準から自己洞察に着実に取り組み、そこから多様な「自分」の特徴の理解へと展開している。

一方、「自分」に焦点を当てる分、周囲の人物をイメージして、他者との関係を顧みる内容も多い。出現頻度の高い「人」では、概ね周囲の人との関わりを肯定的に捉え、「周囲はみんな魅力的な人ばかり」、「人に恵まれている」などの他者の良いところに着眼する姿勢が目立つ。加えて、「人に恵まれるとは、私もまた魅力的だからだ」、「目上の人によく可愛がってもらえる」と、自己肯定の裏付けとしても他者関係を肯定的に捉える様子が見られる。

また、「気持ち」、「浮かぶ」との言葉が比較的上位の出現頻度であることから、自分の思考・感情に注意を向ける意欲を保っていたものと考えられる。

(3) 対象者 C

全般に、不安や消耗感、身体面の不快感など、ネガティブな感情・感覚の表現が目立ち、強いストレスを抱えている状況が推察される。皮膚の痒みや手の痛み、暑さなど、その場の身体感覚をジャーナリングで表現し、意識を向け続けている点で集中瞑想的に取り組み

ているとも言える。

一方で、内面に意識を向けると、記憶や思考からはネガティブな感情が刺激されやすい様子が表れている。特に、心配や不安の表現が多い。過去の記憶からは、過去と同じような嫌な思いをしないか（例：親からまたダメだって言われるのかな）、現在ではコロナ感染により課題や予定を円滑に遂行できない、未来については学業面での良い評価を得られるのか、思い描くように自立できるのかなど、とかくネガティブな感情へ傾斜しやすい。

ただし、出現頻度は少ないものの、前向きに「頑張る」や、ジャーナリングを通して自分にじっくり向き合う作業を楽しんでいる旨の記述もある。不安や葛藤を強く抱えながらも、健全な意欲を保っている点が適応資源と推察できる。

(4) 対象者 D

「自分」の出現頻度が最も高く、自分に向き合う方法は、他者との関係性や、現実場面における自分の振る舞いなど、他律的に判断する傾向が表れている。自分に向き合う流れとしては、その日や少し前の出来事とそれに伴う自身の言動を想起・解釈するパターンを繰り返している。ただし、自分について、自分で問いかける記述（例：わたし、結構頑張ってるよな？）が散見され、その根拠について思考を深めて探ることは少なく、浅い水準の内省でとどめている。

一方で、前向きな内容への帰結が多く、楽観や肯定的思考に努める構えも見られる。その背景には、「自分に自信がない」と明文化しているように、自信のなさや自分で自分を承認できるだけの材料がないゆえに、他者との関係から自分の存在を認めようとしやすい傾向があるものと思われる。

(5) 対象者 E

構成要素数が比較的少なく、特に閾値3以上の構成要素の少なさや最大出現回数が17と低い点から、語彙や話題の幅が狭いと考えられる。

実際、内容においても、内省の深まりに欠け、事実や出来事の羅列に印象付けられやすい。具体的には、「○○が好き／□□は嫌い」との好き・嫌いに言及した文章や、「京都に住んでいる」、「肌白い」などの事実を指摘した文章が目立ち、ぱっと思い浮かんだこと

を次々に書き並べることに終始する傾向が見られる。一方、自身の気分や考えなど、情緒的・思索的な内容は少なく、自己省察の水準は低いと言える。

(6) 対象者 F

その瞬間瞬間の身体感覚や欲求・願望を捉えて、素直に表現できている印象が強い。注意の対象は移ろいやすく、注意散漫な一面もあるが、注意が逸れたことへの気づきや、移り変わった思考の内容を的確に捉える力を備えている。

ただし、心配や不安や葛藤といったネガティブな感情が湧き上がると、直面化するのを避けがちであるため、一つの内容にじっくりと向き合っており、それに伴う思考や感情の移り変わりを記録する様子は見られない。本対象者は、閾値2以上の構成要素数が多いが、こうした注意の移り変わりやすさと、移ろいゆく様子を着実に捉えて記載できている点が反映されたものと推察できる。

(7) 対象者 G

まず、文章スタイルが他の対象者と比較すると特徴的である。一般的に、ジャーナリングでは、「独り言」のように口語体だが紋切り型の文章表現（例：なんだろう。わかんないな。そう言えば・・・）や、羅列型の文章表現（例：お寿司が好き、虫は苦手、背が高い・・・）などをよく目にするが、本対象者は、対話型の文章スタイルである。例えば、「手が痛い。痛いってこれで合ってる？これで正しいのね。そうなんだ。」などの表現である。対象者自身が本文の中で「こういう自分と対話するのって久しぶりだよ。以前はもっと何人もいたよね、わたしの中に。会話するの楽しいもんね」と述べている。

内容面の特徴としては、「今、ここ」の感覚・思考に真摯に注意を向ける姿勢があるものの、柔軟に注意を切り替えることが難しく、目の前で次々に起きる出来事に忙しく注意を向け続けたり、不快な身体感覚にもじっくりと注意を向けたりすることで、ストレスに結びつきがちなネガティブな感情を体験することも多いものと推察できる。言わば、感覚で受け取る情報に翻弄され、それに伴って湧き起こる感情に圧倒されて、適切に処理し切れない事態が生じることが推測される。対象者自身、「以前はこうやって、いろんな

自分（内的対象）と話しすぎたから調子悪くなったんですが・・・」などと記述している。

(8) 対象者 H

過去の思い出と照らし合わせて現在について思考を深めようとする様子が目立つ。今後のこと、言わば未来については、「すべきこと（課題）」に焦点を当てて漠然とした不安が想起されてばかりである様子が記述内容からうかがえる。

「自分」が出現回数の最も多い言葉で、注意を向け続けて思考を深めようとするものの、あれこれと多角的な考えや感情が湧いてきたり、突飛な発想をしたりすることはなく、対人場面での自己イメージを振り返るなど、他律的な視点で自己理解を図ろうとしており、新たな気づきを得るほどの深い省察には至っていない。

(9) 対象者 I

最も出現する言葉は「今日」（出現回数 28 回）だが、それに次いで、「嫌」（出現回数 27 回）、「疲れる」（出現回数 25 回）、「辛い」（出現回数 22 回）と、心身の消耗を示唆する言葉が高頻度で表れている。一見すると関連性がなさそうな言葉でも、同種の心身の消耗を示唆するテキストが散見される。「もう無理」、「早く終わってほしい」、「エントリーシート書けていない」など、ストレスを感じていることが明らかである記述が多く見られ、全体に心理的負担の強さが目立っている。

前向きな意思も表現しているが、「やる気出さないと」、「友達に会いたい」、「早く遊びたい」など、焦りや願望を提示するばかりで、前向きな決意や意欲を表明するには至っていない。

(10) 対象者 J

対象者 E と類似しており、興味・関心のある内容を中心に自己イメージを膨らませている。思い出や現在の生活、近日中の予定などを中心に、周囲の出来事や他者との関係から自分の特徴について考えようとしている。情緒的な表現は少なく、ネガティブな感情に関する言葉の出現も少なく、「カフェ楽しかったー」、「髪染めたい」、「一人暮らし楽しいなー」など、文脈の展開は短く、紋切り型の表現で終えている文章が目

につきやすいが、全体に「自分」について肯定的な印象を抱いている様子が示唆されている。

(11) 対象者 K 及び対象者 L

対象者 K の構成要素数は 167、対象者 L の構成要素数は 94 であり、両対象者ともにテキスト量が非常に少ない。閾値 3 以上の構成要素数についても、対象者 K は 15、対象者 L は 4 であり、他の対象者と比較すると大幅に少ない。したがって、ジャーナリングへの取組み意欲が低いことや、適切な取組みができるよう教示を伝達できていなかった可能性がある。そうした点を考慮して考察すると、両者ともに現在直面している出来事（「テスト」や「バイト」など）を書き出し、対象者 L については、終始、目の前のことや目先の予定を書き並べて終えている一方、対象者 K については、テキスト量が少ないながらも、「わたしって熱しやすく、冷めやすいよな」、「自分は上辺で接するのが上手い」などと、自己の性格特性に焦点を当てて、思考を深めようとする様子が見えらる。

VIII まとめと今後の課題

本研究を通じて、一定期間ジャーナリングを継続的に実践することは、内在するネガティブな感情を軽減するのに有用である点が明らかになった。加えて、自己の感覚・思考・感情に注意を向け続ける中で、「今、ここ」の自分にまつわる気づきを得ることができる、すなわちマインドフルネスのプロセスを実感し得ることが示唆された。さらに、今回テーマでは、自己に関する情報や思考内容を整理し、言わば俯瞰的・多面的に自己について考えを深める過程を大半の対象者が体験しており、自己洞察・自己理解が促進された様子も見受けられた。

一方で、ジャーナリングの効果機序を綿密に検証するためには、調査・実践方法において検討すべき点もある。今後は、女子大学生だけでなく、性別・年齢・属性・瞑想の経験レベルなど、多様な点を考慮する必要がある。加えて、対象者が同一テーマを一定期間継続する実践方法を採用しているため、縦断的な変化を検討すること、個々の対象者のテキスト内容と質問し結果との関連性の分析なども今後の課題と言える。

また、信頼性の高いデータ収集の観点から、枠組み

を守った適切な取組みを維持するための教示方法を思案することが求められる。対象者には、それぞれの都合に応じた自己実践を依頼した。実施時間帯や場所など、実施条件にばらつきがあることは否めないため、適正な実施によるデータ収集には懸念が残る。したがって、例えば、調査期間では研究担当者が実施時間を指定してオンラインによるリアルタイム配信システムで教示を行うなど、実施条件を統制するための工夫が求められる。

大谷彰（2014） マインドフルネス入門講義 金剛出版

引用・参考文献

- 藏本知子（2022） 視点取得が他者の印象評定に及ぼす効果—テキストマイニングを用いての検討— 心理学研究,93 (1),1-9
- 大谷彰（2021） マインドフルネスの歴史と展望 心理学評論,64 (2),228-243
- 田中圭介・甲田宗良（2021） 公認心理師の各職域におけるマインドフルネスに基づく心理的支援の発展と今後の課題 心理学評論,64,244-259
- Andrea Crawford,Edward Sellman,Stephen Joseph（2021） Journaling:A More Mindful Approach to Researching a Mindfulness-Based Intervention in a Junior School International Journal of Qualitative Methods
- 佐藤徳（2012） 筆記開示はなぜ効くのか—同一体験の継続的な筆記による馴化と認知的再体制化の促進— 感情心理学研究,19 (3),71-80
- 川島大輔・小山達也・川野健治・伊藤弘人（2009） 希死念慮者へのメッセージにみる、自殺予防に対する医師の説明モデル—テキストマイニングによる分析 パーソナリティ研究, 17 (2),121-132
- 藤井美和（2003） 大学生のもつ「死」のイメージ：テキストマイニングによる分析 関西学院大学社会学部紀要,95,145-155
- 貝谷久宣・熊野宏昭・越川房子（2016） マインドフルネス—基礎と実践— 日本評論社
- チャディー・メン・タン（2016） サーチ・インサイド・ユアセルフ 英治出版
- 向井田みお（2015） やさしく学ぶ YOGA 哲学ヨーガスートラ アンダーザライトヨガスクール YOGA BOOKS

