

# 日本語版 Child and Adolescent Mindfulness Measure の作成および信頼性・妥当性の検討

平 松 祐 佳・谷 晋 二

(立命館大学大学院人間科学研究科・立命館大学総合心理学部)

近年、マインドフルネスを取り入れた心理療法の急速に発展してきており、日本国内において成人、子ども共に研究が盛んになっている。しかし、子どもを対象としたマインドフルネス状態を測定する日本語の尺度はまだ開発されていない。そこで本研究では子どもと青少年を対象としたマインドフルネスを測定する Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) の日本語版を作成し、信頼性と妥当性について検討することを目的とした。ネットリサーチを利用し、中学1年生から高校3年生までの児童生徒500名を対象に調査を行った。確認的因子分析によって1因子構造であることが示され、十分な内的整合性、再検査信頼性が確認された。また、日本語版 CAMM と Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth 日本語版、日本語版 White Bear Suppression Inventory との間に中程度の負の相関が示され、原版と同程度の収束的妥当性が確認された。以上のことから、日本語版 CAMM は一定の信頼性および妥当性を有する尺度であることが示唆された。しかしモデル適合に疑問が残ることや、中学生の参加者の年齢分布が分からないことなどについて、今後も検討する必要がある。

キーワード：Child and Adolescent Mindfulness Measure, 児童・青年, 信頼性, 妥当性,  
マインドフルネス

立命館人間科学研究, No.44, 93-102, 2022.

## I. 問題と目的

近年、マインドフルネスを取り入れた心理療法が急速に発展してきている。例として、マインドフルネスストレス低減法 (Mindfulness-based Stress Reduction)、マインドフルネス認知療法 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) アクセプタンス&コミットメント・セラピー (Acceptance & Commitment Therapy : 以下 ACT) や弁証法的行動療法 (Dialectical Behavior Therapy : 以下 DBT) などが代表的なものとしてあげられる。これらの心理療法の中で用いられているマインドフルネスという概念について、

それぞれの療法によって介入の狙いや位置づけが異なっているが、カバットジン (1994: 4) は『独特の方法で注意を払う事です。意図的に、その瞬間に、判断をせずに』注意を払うことと定義している。端的に言うと、『自分を少し離れたところから観察する心の持ち方』である。(熊野 2011a: 10)。マインドフルネスが認知療法に導入された背景として、マインドフルになることによって実現される「思考や感情から距離を取り、それが心の中の一過性の出来事に過ぎないことに気づく」メタ認知的気づきの効力が挙げられる (熊野 2012)。

日本におけるマインドフルネスを導入した介入研究は、現在成人を対象にしたものが盛んで

あるが、国外においては青少年を対象としたマインドフルネスによる介入研究も広がりを見せており、Burke (2010) は子どもを対象としたマインドフルネス認知療法の臨床研究のレビューにおいて、青少年に対するマインドフルネスに基づく介入の実現可能性を示唆している。集団を対象とした介入研究においても有効な介入手段であることが示されており (Tan & Martin 2015)、最近ではセルフコンパッションやレジリエンスの向上にも効果があることが示唆されている (Bluth & Eisenlohr-Moul 2017)。子どもや青少年を対象としたマインドフルネスを用いた心理的介入手続きに関する研究について、日本では抑うつや身体不調、学校での適応やストレスマネジメント等の多岐にわたる分野での研究が広まりつつある。例として、不注意および多動・衝動的行為を示す児童に対して、衝動的行為の改善を目的としたマインドフルネストレーニングなどがあげられる (山下他 2015)。また矯正教育現場においても、マインドフルネスを矯正プログラムに導入する動きがあり (池埜 2016)、今後様々な分野でマインドフルネスが用いられることが予想される。

しかし土屋・小関 (2017) も指摘しているように、日本では介入効果を測定する効果指標が開発されていないために、マインドフルネスの効果を正確に検討できていないのが現状である。上記の研究でもマインドフルネスの状態は注意・実行機能を測定する尺度や独自に開発した質問紙等を使用している。マインドフルネスを用いた心理的介入の有効性をより精密に検討するためにも、効果指標の確立は重要な課題であるといえる。

マインドフルネスのみを測定する尺度の一つとして Mindful Attention Awareness Scale in Adolescent (Brown et al. 2011; 以下 MAAS-A) が挙げられる。MAAS-A は気づきと注意の二つ要素に着目して開発されたマインドフルネス尺

度である Mindful Attention Awareness Scale (Brown & Ryan 2003) を青少年を対象に調査を行い作成された。原版である MAAS は 1 因子 15 項目の尺度で、青少年を対象とした MAAS-A は青少年にはふさわしくないと判断した 1 項目を除外した全 14 項目で構成されている。因子負荷量は一部 0.5 以下の項目があったが、確認的因子分析の結果、 $CFI=.94$ ,  $RMSEA=.05$  と高い適合度を示した。成人版の MAAS で妥当性検討に使用されたウェルビーイング、適応機能、生活満足度と正の相関を示し、 $\alpha = .82\sim.84$  と十分な内的一貫性を示し、高い再検査信頼性も確認されている。

また、他の尺度として、Greco, Baer, & Smith (2011) が開発した Child and Adolescent Mindfulness Measure (以下 CAMM) が挙げられる。この尺度は 10 ~ 17 才の児童を対象としており、因子構造は「Lack of present-moment awareness as well as judgmental and nonaccepting responses to thoughts and feeling」の 1 因子 10 項目で、 $\alpha = .80$  以上と十分な信頼性を示した。また収束的妥当性について、心理的非柔軟性を測定する The Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (AFQ-Y; Greco, Lambert, & Baer 2008) との間に  $-.60$ 、思考の抑圧を測定する White Bear Suppression Inventory (WBSI; Wegner & Zanakos 1994) との間に  $-.58$  と、有意な負の相関が確認された。また、併存的妥当性については、Symptoms and Functioning Scale の内在化症状の項目との間に  $-.50$ 、外在化症状の項目との間に  $-.37$ 、身体化症状を測定する Children's Somatization Inventory-Short Form (CSI-SF; Walker & Garber 2001) との間に  $-.40$  の中程度の負の相関、Youth Quality of Life-Revised (YQOL-R; Edwards et al. 2002; Patrick et al. 2002) との間に  $.25$  の弱い正の相関が確認された。10 項目版に採用された項目は全て逆転項目である。

子どもや青少年を対象としたマインドフルネスを測定する自己報告式の尺度において、以上の二つの尺度はともに高い信頼性と妥当性を示しているが、MAAS-Aは成人用の尺度であるMAASを青少年を対象に再度調査したものであるのに対して、CAMMは項目作成時点で表現が子どもや青少年に伝わりやすくなるよう、中学生にインタビュー調査を行うなどの工夫をして作成されている。加えて、MAAS-Aの調査対象者の年齢は14～18歳だが、CAMMは10～17歳を対象に調査を行っている。さらにMAASはマインドフルネスの要素のうち気づきと注意という2要素を測定しているが、CAMMは気づきに加え判断せず受容するという、より包括的なマインドフルネスを測定することが出来る。以上のことから、より広い範囲の子どもを対象としたマインドフルネス尺度として使用が可能であるのはCAMMといえる。

現在の日本においてマインドフルネスを測定する尺度は成人を対象とした日本語版 Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ ; Sugiura et al. 2012) が作成されているが、青少年を対象としたマインドフルネスの状態を測定する尺度はまだ開発されていない。青少年を対象としたマインドフルネス尺度の日本語版を作成することは、マインドフルネス介入の効果を明確化させ、より妥当性の高い研究を進展させることにつながると予想される。

以上のことから、日本語版CAMMを作成し、信頼性および妥当性を検討することを本研究の目的とする。

## II. 方法

### 1. 調査対象者と手続き

2016年の9月下旬～10月中旬に全国の中学・高等学校に在籍する中学1年生から高校3年生までの児童生徒500名（中学生男子121人、中

学生女子129人、高校生男子68人、高校生女子182人）を対象に調査を行った。対象者を集める方法として、ネットリサーチを主な業務とする、株式会社クロス・マーケティング（以下クロス・マーケティングと表記）に調査を依頼した。クロス・マーケティングの登録は高校生以上から可能であったため、中学生の対象を直接募集することは出来なかった。そこで、中学生の子どもをもつ親に、「アンケートは親同伴の元、中学生の子どもに回答してもらう」よう依頼した。データの収集について、年齢以外の条件は考慮しなかった。

### 2. 倫理的配慮

アンケートの冒頭に、調査の目的と参加が任意であること、参加の撤回によって不利益を被らないこと、個人情報の取り扱いなど、倫理的配慮に関する説明を載せ、同意する場合のみ回答画面に進むようにした。

高校生の対象者の保護者の同意について、アンケートサイト登録時点で保護者の同意を得ているとみなした。中学生の対象者の保護者の同意について、アンケートの募集が親を対象に送付されるため、協力してくれた時点で親の同意は得ることができたとみなした。

### 3. 翻訳

本研究の実施にあたり、著作者 (Greco et al. 2011) に翻訳の許可を得た。翻訳について、心理学を専攻する大学生1名とACTの専門家1名で原尺度を翻訳し、バックトランスレーションについては学術翻訳会社である論文翻訳・学術翻訳 ulatus に依頼した。質問項目数は10項目で、参加者は5件法（0:「ない」～4:「いつもそうである」）で回答し、最もあてはまるものを4点、最もあてはまらないものを0点とした。項目は全て反転項目のため、逆転処理したものを合計得点とした。得点が高い方がマインドフ

ルな状態であるとする。得点範囲は0～40となる。

教示は、「あなたがふだんどんなことを考え、どのように感じ、どんなことをしているかについてお聞きします。以下の文章を読んで、それぞれの文章はあなたにとってどれくらい当てはまりますか。」とした。

#### 4. 質問紙の構成

(1) 日本語版 Child and Adolescent Mindfulness Measure (Appendix)

5件法(0: ない～4: いつもそうである)による10項目で、得点範囲は0～40である。また、全てが逆転項目である。

(2) Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth 日本語版(以下日本語版 AFQ-Y; Ishizu et al. 2014)

児童期から青年期までの若者を対象とした、心理的非柔軟性を測定する尺度であり、5件法で回答するものである。17項目版と短縮版の8項目版があり、本研究では他の使用尺度の項目数との調整のため、短縮版である8項目版を使用した。内的整合性は $\alpha = .86$ 、再検査信頼性は $r = .72$ と高い信頼性を示し、抑うつとの間に $r = .61$ 、不安との間に $r = .53$ と有意な正の相関が認められている。

(3) 日本語版 White Bear Suppression Inventory (以下日本語版 WBSI; 松本 2008)

望まない思考を抑制し、コントロールしようとする傾向を測定する自己評定式尺度である(Wegner & Zanakos 1994)。日本語版は大学生を対象とした研究により、抑うつとの有意な正の相関が認められており( $r = .29, p < .01$ )、 $\alpha = .95$ と高い信頼性が報告されている。15項目から構成されており、5件法で回答するものである。

(4) 気分調査票 (Mood Inventory; 坂野他 1994)

主観的な気分状態を客観的かつ多面的に測定

する尺度であり、本研究では全40項目のうち、「緊張と興奮」「爽快感」「疲労感」を「現在の健康」, 「抑うつ感」「不安感」を「抑うつ・不安」を測定する指標として使用した。それぞれの因子において高い併存的妥当性と信頼性が報告されている。この尺度は4件法で回答するものであった。下位尺度の妥当性と信頼性について、「緊張と興奮」は $\alpha = .70$ 、日本語版 Profile of Mood States (POMS) の「不安・緊張感」得点との間に $r = .67$ 、状態-特性不安尺度(State-Trait Anxiety Inventory; STAI-S) 得点との間に $r = .66$ 、「爽快感」は $\alpha = .87$ 、POMSの「活気」得点との間に $r = .83$ 、「疲労感」は $\alpha = .84$ 、POMSの「疲労」得点との間に $r = .78$ 、「抑うつ感」では $\alpha = .91$ 、SFS得点との間に $r = .70$ 、「不安感」では $\alpha = .82$ 、STAI-S得点との間に $r = .74$ という相関係数が得られており、併存的妥当性と高い信頼性が確認されている。

(5) 青年適応感尺度 (Subjective Adjustment Scale for Adolescent; 大久保・青柳 2005)

青年の適応感を個人-環境の適合性の視点から測定する尺度で、この尺度の測定する適応感とは「個人が環境と適合していると意識していること」である。尺度は4因子全30項目からなるが、本研究では第1因子「居心地の良さの感覚」と第2因子「課題・目的の存在」の計18項目をQuality of Life (以下、QOL) の測定として使用した。本研究で使用した第1因子と第2因子について、それぞれ $\alpha = .92$ 、 $\alpha = .86$ と高い信頼性を示し、学校生活に対しての認知や感情を測定する学校享受感尺度、学校適応-脱学校尺度との間に第1因子は $r = .70$ 、 $r = .68$ 、第2因子は $r = .58$ 、 $r = .69$ と有意な正の相関がみられ、併存的妥当性が確認されている。また、抑うつ感との間にそれぞれ $r = -.51$ 、 $r = -.50$ と有意な負の相関がみられ、構成概念妥当性が確認されている。この尺度の採点方法は5件法であった。

(6) 敵意的攻撃インベントリー (Hostility

Aggression Inventory; 秦 1990)

「相手に対して何らかの危害を与えることを意図した行動」である敵意的攻撃を多面的にとらえることを目的とした尺度である。本研究では、「身体的暴力」の10項目、「言語的攻撃」の8項目を「外在化問題行動」を測定する指標として使用した。内的整合性について、「身体的暴力」因子は  $\alpha = .87$ 、「言語的攻撃」因子は  $\alpha = .68$  であった。妥当性について、総得点及び各下位尺度の平均値について性×学年の二要因分散分析を行い、顕在的攻撃である「身体的暴力」においては、男子が女子よりも得点が有意に高く、表面に現れない攻撃の形態である「言語的攻撃」については成果が見られないという、従来の所見との一致が認められている。この尺度は、5件法で回答するものであった。

## 5. 仮説および解析

仮説は、原版と同様に1因子構造を示し、原版と同程度の内的整合性 ( $\alpha \approx .80$ ) を示すこととした。また収束的妥当性についても、原版と同様に AFQ-Y・WBSI の間に有意な負の相関を示すこととした。併存的妥当性については、気分調査票の「抑うつ・不安」と、敵意的攻撃インベントリーとの間に有意な負の相関、気分調査票の「現在の健康」と青年適応感尺度との間に有意な正の相関を示すこととした。

解析については、因子構造の確認のために、原版と同様主因子法による探索的因子分析、確認的因子分析を行った。適合度指標は *GFI*、*AGFI*、*CFI*、*RMSEA* を用いた。また、信頼性の検討には Cronbach の  $\alpha$  係数を使用した。再検査信頼性の検討には級内相関係数を使用した。解析には統計ソフトは SPSSi および Amos を使用した。

## Ⅲ. 結果

### 1. 日本語版 CAMM の記述統計

日本語版 CAMM について、全体の平均得点は 25.53 (SD=7.69) だった。中学生全体の平均値は 27.94 (SD=6.77)、高校生全体の平均値は 23.12 (SD=7.81) であった。男子全体の平均点は 26.90 (SD=7.54)、女子全体の平均点は 24.67 (SD=7.67) だった。

CAMM に与える校種と性別の影響を分析するために分散分析を行った。その結果、校種の主効果が有意であった ( $F=1, 496 = 40.292, p < .001$ )。

### 2. 日本語版 CAMM の因子構造

日本語版 CAMM について、第2項目「学校で、自分で行動していることを意識しないで行動する」のみ天井効果が見られた (Table 1)。この結果を考慮し、以後の分析では原尺度同様全10項目と、第2項目を削除した全9項目の両方で分析を行ったが、全ての分析において10項目版と同等の結果が得られたため、本研究では項目を削除せず10項目すべてを採択した。

日本語版 CAMM 10項目について、主因子法による探索的因子分析を行った。スクリープロットの形状から、1因子構造が妥当と判断した。因子数を1と設定し、再度主因子法による因子分析を行ったところ、4回の反復で結果は収束した。結果は Table 1 に示した。すべての項目において .50 以上の十分な因子負荷量が示された。

確認的因子分析の結果を Table 1 に示した。 $GFI=.91$ 、 $CFI=.91$  と高い適合度が示されたが、 $AGFI=.86$ 、 $RMSEA=.11$  と一部の指標においては満足な適合度が示されなかった。

### 3. 日本語版 CAMM の信頼性

日本語版 CAMM において、Cronbach の  $\alpha$  係数を算出したところ、 $\alpha = .89$  ( $N = 500$ ) と十分

Table1 Factor Loading, Mean, Standard Deviation of the Japanese CAMM

Item	Mean	SD	Loading
8 ある特定の考えが浮かぶと、自分自身に腹が立つ。	2.65	1.11	.80
4 本当はそんなふうを感じるのはよくないことだと自分に言い聞かせる。	2.54	1.11	.78
9 自分の感情には悪いものがあって、そういった感情は持たない方がいいと思う。	2.44	1.19	.75
5 いやな考えが浮かんだときは、その考えを追い払おうとする。	2.28	1.12	.74
1 意味のない感情が出てくるときは、自分自身に対して腹が立つ。	2.57	1.04	.69
7 今起きていることよりも、過去に起きたことについて考える。	2.35	1.07	.68
3 自分の考えや感情に気づかないようするため、忙しくしている。	2.98	0.97	.65
10 いやな感情がわいたら、それについて考えるのをやめる。	2.41	1.05	.60
2 学校で、自分で行動していることを意識しないで教室間を移動する。	2.94	1.06	.51
6 1つのことだけに集中するのは難しい。	2.36	1.10	.50

N=500

 $\alpha = .89$  $\chi^2=241.77$ ;  $df=35$ ;  $p=.00$ ;  $GFI=.91$ ;  $AGFI=.86$ ;  $CFI=.91$ ;  $RMSEA=.11$ 

な内的整合性が示された (Table 1)。また、一か月後に行った再検査について、回答が得られた 271 名 (男 114 名, 女 157 名) を対象に分析を行った結果、 $ICC=.64$  と中程度の信頼性を示した。

#### 4. 日本語版 CAMM の収束的妥当性

日本語版 CAMM の収束的妥当性を検討するために、ピアソンの積率相関係数を算出した (Table 2)。その結果、日本語版 CAMM と AFQ-Y の間に  $r=-.620$ 、WBSI の間に  $r=-.604$  と中程度の負の相関が認められた。他の尺度についても、QOL として測定した青年適応感尺度との間に  $r=.207$  と弱い正の相関、外在化問題行動として測定した敵意的攻撃インベントリーとの間に  $r=-.357$ 、「抑うつ・不安」を測定する指標として使用した気分調査票の項目との間に  $r=-.575$  と負の相関がみられ、原版と同様の相関が認められた。しかし「現在の健康」として測定した気分調査票の項目との間には有意な相関は見られなかった。

Table2 Correlation between Japanese CAMM and Other Variables

Measure	
AFQ-Y	-.620 **
WBSI	-.604 **
QOL	.207 **
Health condition (MI)	-.076
Externalizing symptoms (HAI)	-.357 **
Depression / anxiety (MI)	-.575 **

Note. QOL=Subjective Adjustment Scale for Adolescent, MI=Mood Inventory, HAI=Hostility Aggression

\*\* $p < .01$

#### IV. 考察

本研究の目的は、マインドフルネスという状態を測定する質問紙である、CAMM の日本語版を作成し、信頼性と妥当性の検討を行うことであった。

日本語版 CAMM を作成した結果、元尺度と同様、「今この瞬間との接触の欠如と、思考や感

情に対して判断的で非受容的な反応」の1因子構造が得られた。確認的因子分析の結果の一部では十分な数値が得られなかった。

第2項目「学校で、自分で行動していることを意識しないで教室間を移動する。」で天井効果が見られたことについて、自動操縦のような状態を認識することそのものが難しい可能性がある。すでに日本語版が存在する FFMQ において「Acting with awareness」の平均点は他の下位尺度の平均より高くなっている。MAAS においても、第15項目「食べるということを意識せずにおやつを食べている」の平均値が他の項目より高く、気づきを伴った行動と逆の状態を表現することが難しい可能性がある。

妥当性については、AFQ-Y、日本語版 WBSI、抑うつ・不安との間に原版と同程度の高い負の相関が認められ、高い収束的妥当性、一部の尺度について併存的妥当性が示された。これは、マインドフルネスの気づきの能力に注目しているためだと考えられる。前川他(2014)は、気づきが高くても精神的健康が高いわけではなく、どのように気づきを向けているかが精神的健康に影響を及ぼすことを指摘している。本研究においてマインドフルネスと現在の健康の間に関連が見られなかったのも、マインドフルネスの気づきの能力に焦点を当てていたためだと考えられる。

校種間において CAMM に与える影響が見られたことについて、高校生の方がマインドレスネスの状態を知覚しやすい可能性が考えられる。人は発達する過程で言葉を操る能力を習得していくが、それによって言葉が作り出す世界と現実とが交絡してしまい、何か不快なことがあった時、それ自体を考えないように、感じないようにするという対処を行いやすいことが示唆されている(熊野 2012b)。発達的にも、小学生から中学生にかけて抽象的な思考が、高校生には仮説や推論といった思考が可能になることから

も、高校生の方がより言語を駆使した思考を行っていると考えられ (Greco & Hayes 2008)、本研究においても発達の課題が現れたといえる。

本研究の限界として、因子構造の適合度に議論の余地が残ることがあげられる。

また、サンプルに偏りがあることも課題として挙げられる。本研究ではネットリサーチ会社に登録している中高生を対象とした。加えて中学生の対象者については、ネットリサーチ会社に登録可能であるのが高校生以上であり、中学生の子どもをもつ親に、子どもとともに回答してもらおうという形式をとったため、社会的に望ましい回答を選択した可能性は否定できない。加えて、中学生の子どものアンケートに回答中意味の分かりづらい項目があった場合に、親が補足説明を行った可能性もある。さらに年齢の分布についても、中学生は年齢が不明であるため偏りが生じている可能性もある。これについては、今後中学生を対象として再度調査を行うことに加え、中学生・高校生を対象とする臨床介入研究において、日本語版 CAMM の妥当性を検討する必要がある。

以上のような限界と課題点を踏まえ、今後さらなる検討が望まれる。

## 文献

- Bluth, K. and Eisenlohr-Moul, T. A. (2017) Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108–118.
- Brown, K. W. and 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.
- Brown, K. W., West, A. M., Loverich, T. M., and Biegel, G. M. (2011) Assessing adolescent mindfulness: Validation of an Adapted Mindful Attention Awareness Scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological assessment*,

- 23 (4), 1023.
- Burke, C. A. (2010) 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.
- Edwards, T. C., Huebner, C. E., Connell, F. A., & Patrick, D. L. (2002) Adolescent quality of life, part I: conceptual and measurement model. *Journal of adolescence*, 25 (3), 275-286.
- Greco, L. A., Baer, R. A., and Smith, G. T. (2011) Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23 (2), 606-614.
- Greco, L. A., & Hayes, S. C. (2008) *Acceptance & Mindfulness Treatments for Children and Adolescents: A Practitioner's Guide*. Oakland, CA: New Harbinger Publications. グレコ, L. A., ヘイズ, S. C. 小川真弓 (訳) (2013) 子どもと青少年のためのマインドフルネス&アクセプタンス—新世代の認知/行動療法実践ガイド. 明石書店.
- Greco, L. A., Lambert, W., and Baer, R. A. (2008) Psychological inflexibility in childhood and adolescence: Development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological Assessment*, 20, 93-102.
- 秦一士 (1990) 敵意的攻撃インベントリ—の作成. 心理学研究, 61, 227-234.
- Ishizu, K., Shimoda, Y., & Ohtsuki, T. (2014) Developing the scale regarding psychological inflexibility in Japanese early adolescence. Poster presented at 30th Annual Pacific Rim International Conference on Disability and Diversity, Honolulu.
- 池埜聡 (2016) 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. 人間福祉学研究, 9 (1), 67-89.
- Kanbat-Zinn, J. (1994) *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion. ジョン・カンバットジン 松丸さとみ (訳) (2012) マインドフルネスを始めたいあなたへ—毎日の生活でできる瞑想. 星和書店.
- 熊野宏昭 (2011) マインドフルネスそして ACT へ. 星和書店.
- 熊野宏昭 (2012a) 新世代の認知行動療法. 日本評論社.
- 熊野宏昭 (2012b) マインドフルネスはなぜ効果をもつか (押さえておきたい! 心身医学の臨床の知45). 心身医学, 52 (11), 1047-1052.
- 前川真奈美・越川房子 (2014) マインドフルネスと不快情動の回避, 精神的健康との関連—マインドフルネスによる調整効果に着目して—. 日本心理学会大会発表論文集. 日本心理学会第78回大会.
- 松本麻友子 (2008) 拡張版反応スタイル尺度の作成. パーソナリティ研究, 16 (2), 209-219.
- 大久保智生・青柳肇 (2005) 大学新入生の適応に関する研究—社会的スキルはのちの適応を予測するのか?—. 人間科学研究, 18, 207-213.
- Patrick, D. L., Edwards, T. C., and Topolski, T. D. (2002) Adolescent quality of life, part II: initial validation of a new instrument. *Journal of adolescence*, 25 (3), 287-300.
- 坂野雄二・福井知美・熊野宏昭・堀江はるみ・川原健資・山本晴義・野村忍・末松弘行 (1994) 新しい気分調査票の開発とその信頼性の・妥当性の検討. 心身医学, 34, 629-636.
- Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y., and Murakami, H. (2012) Development and validation of the Japanese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness*, 3 (2), 85-94.
- Tan, L., & Martin, G. (2015) Taming the adolescent mind: A randomised controlled trial examining clinical efficacy of an adolescent mindfulness-based group programme. *Child and Adolescent Mental Health*, 20 (1), 49-55.
- 土屋さとみ・小関俊祐 (2017) 学校における集団マインドフルネスの有効性と効果指標の検討. 心理学研究: 健康心理学専攻・臨床心理学専攻, 7, 55-66.
- Walker, L. S., Beck, J. E., Garber, J., & Lambert, W. (2009) Children's Somatization Inventory: psychometric properties of the revised form (CSI-24). *Journal of pediatric psychology*, 34 (4), 430-440.
- Wegener, D. M., & Zanakos, S. (1994) Chronic thoughts suppression. *Journal of Personality*, 62, 615-640.
- 山下歩・蓑崎浩史・西川真生・森彩香・嶋田洋徳 (2015) 不注意および多動・衝動的行動を示す児童に対するマインドフルネストレーニングの効果. 人間科学研究, 28 (2), 225-235.

(受稿日: 2020. 11. 28)

(受理日 [査読実施後]: 2022. 3. 4)

## Appendix

あなたがふだん、どんなことを考え、どのように感じ、どんなことをしているかについてお聞きます。

以下の文章を読んでそれぞれの文章はあなたにとってどれぐらいあなたに当てはまりますか。

最も当てはまると思うもの1つに○をつけてください。

	ない	あまりない	時々ある	よくある	いつもそう である
(例) 自分の考えが良いか悪いか判断する	1	2	3	4	5
(1) 意味のない感情が出てくるときは、自分自身に対して腹が立つ。	0	1	2	3	4
(2) 学校で、自分で行動していることを意識しないで教室間を移動する。	0	1	2	3	4
(3) 自分の考えや感情に気づかないようするため、忙しくしている。	0	1	2	3	4
(4) 本当はそんなふうを感じるのによくないことだと自分に言い聞かせる。	0	1	2	3	4
(5) いやな考えが浮かんだときは、その考えを追い払おうとする。	0	1	2	3	4
(6) 1つのことだけに集中するのは難しい。	0	1	2	3	4
(7) 今起きていることよりも、過去に起きたことについて考える。	0	1	2	3	4
(8) ある特定の考えが浮かぶと、自分自身に腹が立つ。	0	1	2	3	4
(9) 自分の感情には悪いものがある、そういった感情は持たない方がいいと思う。	0	1	2	3	4
(10) いやな感情がわいたら、それについて考えるのをやめる。	0	1	2	3	4

Practical Research

# Japanese Version of Child and Adolescent Mindfulness Measure: Development and Examination of its Reliability and Validity

HIRAMATSU Yuka and TANI Shinji

(Graduate School of Human Science, Ritsumeikan University /  
College of Comprehensive Psychology, Ritsumeikan University)

---

Recently, in Japan, psychotherapy that incorporates mindfulness has rapidly advanced. However, active research targeting adults and children is obstructed owing to the lack of a Japanese scale for measuring mindfulness in children. Therefore, this study creates a Japanese version of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMP) to examine mindfulness in children and adolescents and to determine its reliability and validity. Using online research, we conducted a survey targeting 500 junior high school freshmen and senior high school juniors. A confirmatory factor analysis revealed a one-factor structure and sufficient internal consistency to uphold retest reliability. A moderate negative correlation was found between the Japanese versions of CAMP, the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth, and the White Bear Suppression Inventory. Convergence validity similar to the original version was confirmed. The Japanese version of CAMP, therefore, has a certain amount of reliability and validity, but concerns about the model fit remain. Consequently, further examination is required.

**Key Words** : Child and Adolescent Mindfulness Measure, Child/Adolescent, Reliability, Validity, Mindfulness

*RITSUMEIKAN JOURNAL OF HUMAN SCIENCES, No.44, 93-102, 2022.*

---