

## 日本の大学生における不適応的な完全主義と抑うつに対する

### セルフ・コンパッションの媒介効果<sup>1)</sup>

細木 千寛\*・大宮 宗一郎\*\*・奥村 太一\*\*\*・菊地 創\*\*\*\*・伊藤 義徳\*\*\*\*\*  
・富田 拓郎\*\*\*\*\*

\*富山県高岡児童相談所

\*\*上越教育大学大学院 学校教育研究科 発達支援・心理臨床教育学系

\*\*\*滋賀大学 データサイエンス学部

\*\*\*\*松蔭大学 コミュニケーション文化学部

\*\*\*\*\*人間環境大学 総合心理学部

\*\*\*\*\*中央大学 文学部

### 要 旨

本研究の目的は、日本の大学に在籍する大学生を対象にセルフ・コンパッションが不適応的な完全主義と抑うつの関係において果たす役割について検討することであった。大学生 336 名を対象に質問紙調査を行い、そのうち記入漏れや記入ミスがあるものを除いた 293 名を対象に、不適応的な完全主義である失敗過敏および行動疑念のそれぞれを説明変数、セルフ・コンパッションを媒介変数、そして、抑うつを目的変数とする媒介分析を行った。その結果、セルフ・コンパッションが失敗過敏と抑うつに関連、および行動疑念と抑うつに関連を媒介することが示された。さらに、セルフ・コンパッションを高めることができる MSC のプログラムを通じて、不適応的な完全主義の傾向がある大学生の抑うつが低減される可能性についての議論を行った。

**キーワード:** 大学生, セルフ・コンパッション, 不適応的な完全主義, 抑うつ, マインドフル・セルフ・コンパッション

### 目 的

過度に完全であることを追求する傾向は、完全主義 (Perfectionism) と呼ばれ (桜井・大谷, 1997), 抑うつをはじめとするさまざまな精神疾患のリスク要因であることが報告されている (Egan et al., 2011; Hewitt et al., 1996)。わが国では, Hewitt & Flett (1991) の自己志向的完全主義の概念に注目し, Frost et al. (1990) の尺度を参考にしながら開発された多次元自己志向的完全主義尺度 (Multidimensional Self-

oriented Perfectionism Scale: 以下, MSPS とする; 桜井・大谷, 1997) を用いた研究が, 多数行われてきた (例えば, 齋藤他, 2008; 高坂, 2008; 吉澤, 2018)。MSPS は 4 つの下位尺度を有しているが, なかでも失敗を過度に気にする傾向である「失敗過敏」, および自分の行動に漠然とした疑いをもつ傾向である「行動疑念」の 2 つの下位尺度は, 抑うつや絶望感などと関連する (桜井・大谷, 1997) ことから, 不適応的な完全主義とされている (齋藤他, 2008)。不適応的

な完全主義は、柔軟性がない、かつ／または達成不可能なほどの高い基準の目標設定を行うこと、自分のパフォーマンスを楽しむことができないこと、そして、自分の能力の不確実性や自身の能力に対する不安を特徴としている (Enns & Cox, 2002)。大学生を対象とした研究からは、「失敗過敏」が高い者は劣等感を感じやすく (高坂, 2008)、社交不安 (吉澤, 2018) や抑うつ (Enns et al., 2002; 伊藤他, 2005; 小堀・丹野, 2002; 齋藤他, 2008; 桜井・大谷, 1997) などの心理的な苦痛と関連することに加えて、不適応的な完全主義と抑うつとの関連に対して感情調節不全 (Aldea & Rice, 2006)、そしてセルフ・コンパッション (Kawamoto et al., 2023; Mehr & Adams, 2016; Wei et al., 2021) が媒介することが明らかにされている。

セルフ・コンパッションは、押し並べて良好なメンタルヘルスと関連していることが明らかにされており (Neff, 2023)、近年、国内外で注目されている概念である。セルフ・コンパッションとは、困難な状況において自分が直面した苦痛をありのまま受け入れ、その苦痛を緩和し、幸せになりたいと願う自分に対する肯定的な態度 (Neff, 2003) であり、セルフ・コンパッションが抑うつや不安と強く負の相関を示すことや (MacBeth & Gumley, 2012)、心理的な幸福感やポジティブな情動的幸福感とも中程度の相関関係があることがメタナリシスによって明らかにされている (Zessin et al., 2015)。また、大学生を対象とした研究からは、セルフ・コンパッションが高まることで幸福感が高まり、不安や抑うつが低減することが示されている (有光, 2014; Raes, 2011; Stutts et al., 2018)。

しかし、セルフ・コンパッションの知見の蓄積は、まだまだ十分であるとは言えない (大宮・富田, 2021)。米国や中国では大学生のセルフ・コンパッションが不適応的な完全主義と抑うつとの関連に果たす役割について検討されているが (Mehr & Adams, 2016; Wei et al., 2021)、わが国の大学生を対象とした知見はない。そこで、本

研究では、大学生を対象にセルフ・コンパッションが不適応的な完全主義と抑うつとの関連に果たす役割について検討することを目的とする。

## 方 法

### 研究協力者

2023 年 6 月から 7 月に関東甲信越地方および四国地方の 4 大学において、学部生 336 名を対象に質問紙調査を実施した。

### 調査項目

**人口動態的変数** 性別、年齢、学年の属性についての記載を求めた。

**完全主義** MSPS のうち、不適応的な完全主義を測定することができる「失敗過敏」と「行動疑念」の尺度を使用した。得点が高いほど完全主義の程度が高いことを示している。

**セルフ・コンパッション** 日本語版セルフ・コンパッション尺度 (Japanese version of the Self-Compassion Scale: 以下、SCS-J とする; 有光, 2014) を用いた。この尺度は Neff (2003) が開発した Self-Compassion Scale の邦訳版であり、得点が高いほどセルフ・コンパッションの程度が高いことを示している。本研究では、総得点を分析に使用した。

**抑うつ** CES-D 抑うつ尺度 (The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: 以下、CES-D とする; 島他, 1985) を用いた。抑うつ症状の程度を測定する尺度であり、得点が高いほど抑うつ傾向の程度が高いことを示している。なお、本研究は一般大学生を対象に行うため、山岡・湯川 (2019) に倣って CES-D の得点を一般的な抑うつ傾向の指標として扱った。

### 統計解析

本研究における不適応的な完全主義の分類については、齋藤他 (2008) で用いられている分類方法を採用し、「失敗過敏」と「行動疑念」を不適応的な完全主義とみなして分析を行った。

統計解析にあたっては、調査対象者の基本属

Table 1  
尺度得点の平均値、標準偏差と各変数間の相関

	Mean	SD	1	2	3	4
1. 失敗過敏	17.44	5.1	—	.54**	-.53**	.44**
2. 行動疑念	21.38	4.44		—	-.37**	.25**
3. セルフ・コンパッション	16.74	3.37			—	-.45**
4. 抑うつ	17.56	10.97				—

\*\* $p<.05$

性と MSPS, SCS-J, CES-D の得点について記述統計を算出した。次に分散分析を用いて、性別や学年による各変数の有意差の有無を確認した。最後に各変数間の相関分析および媒介分析を行った。媒介分析の結果は、MacKinnon et al. (2002) に基づいて解釈した。なお、解析には、統計解析ソフト HAD (清水, 2016) および R を使用し、両側検定にて有意水準を 5%とした。

#### 倫理的配慮

本研究は、第二著者の所属機関に設置されている研究倫理審査委員会の承認を得て実施された (承認番号: 2023-2)。

### 結 果

#### 研究協力者の特徴

336 名のうち記入漏れや記入ミスがあるものを除いた 293 名 (平均年齢  $19.61 \pm 1.08$  歳) を分析対象とした。

調査対象者の特徴は、以下の通りである。すなわち、性別の内訳は、男性が 126 名 (43.0%; 平均年齢  $19.69 \pm 1.26$  歳), 女性が 162 名 (55.3%; 平均年齢  $19.55 \pm 0.94$  歳), 答えたくないが 5 名 (1.7%; 平均年齢  $19.40 \pm 0.55$  歳) であった。学年の内訳については、1 年生が 24 名 (8.2%), 2 年生が 206 名 (70.3%), 3 年生が 37 名 (12.6%), そして、4 年生が 26 名 (8.9%) であった。

続いて、本研究で使用した尺度のクロンバッ

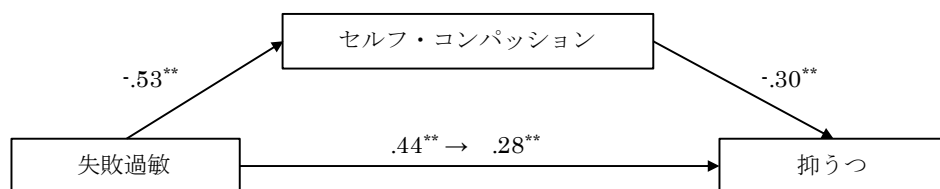
クの  $\alpha$  係数を算出した。完全主義尺度の失敗過敏が.81, 行動疑念が.74, SCS-J が.90, そして CES-D が.87 であり、各尺度の内の一貫性は十分であることが示された。各尺度得点の平均値、標準偏差および相関は Table 1 の通りである。なお、性別および学年間に各尺度得点の有意差がみられなかったことから、以降の分析は、性別や学年で群分けをせずに大学生全体を対象に分析を行った。

#### 媒介分析

媒介分析に先立ち、相関分析を行った (Table 1)。Baron & Kenny (1986) によれば、媒介分析を行うためには、(a) 予測因子 (不適応的な完全主義) と媒介因子 (セルフ・コンパッション), (b) 媒介因子 (セルフ・コンパッション) とアウトカム (抑うつ), (c) 予測因子 (不適応的な完全主義) とアウトカム (抑うつ) の間に有意な相関があることが求められる。まず、不適応的な完全主義である失敗過敏とセルフ・コンパッションについては有意な負の相関があることに加えて ( $r = -.53, 95\%CI [-.61, -.45]$ ), セルフ・コンパッションと抑うつとの間には有意な負の相関があり ( $r = -.45, 95\%CI [-.54, -.35]$ ), そして、失敗過敏と抑うつとの間には、有意な正の相関があった ( $r = .44, 95\%CI [.34, .53]$ ) (Figure 1)。また、不適応的な完全主義である行動疑念とセルフ・コンパッションについては有意な負の相関があることに加えて ( $r = -.37, 95\%CI [-.46, -.26]$ ), セ

Figure 1

失敗過敏と抑うつにおけるセルフ・コンパッションの媒介モデル



注) 間接効果:  $b = .34$ ,  $b^* = .16$ ,  $z = 4.28$ ,  $p < .001$ , 95%CI [.20, .52]。

\*\* $p < .01$

セルフ・コンパッションと抑うつとの間には有意な負の相関があり ( $r = -.45$ , 95%CI [-.54, -.35]), そして、行動疑念と抑うつとの間には、有意な正の相関があった ( $r = .25$ , 95%CI [.14, .35])。

以上を踏まえて、各変数間に相関が見られた不適応的な完全主義である失敗過敏および行動疑念のそれぞれを説明変数、セルフ・コンパッションを媒介変数、そして、抑うつを目的変数とする媒介分析を行った。その結果、失敗過敏からセルフ・コンパッションへの有意な負の効果 ( $b^* = -.53$ , 95%CI [-.61, -.44],  $p < .001$ ) と、セルフ・コンパッションから抑うつへの有意な負の効果 ( $b^* = -.30$ , 95%CI [-.43, -.17],  $p < .001$ ) が得られた。また、失敗過敏が抑うつに与える効果は、セルフ・コンパッションを媒介することによって小さくなったが ( $b^* = .44$ ,  $p < .001 \rightarrow b^* = .28$ ,  $p < .001$ )、有意のままであった。間接効果の検定 (bootstrap 法, 2000 回) の結果、セルフ・コンパッションの有意な媒介効果が認められた ( $b^* = .16$ ,  $z = 4.28$ ,  $p < .001$ , 95%CI [.20, .52]) (Figure 1)。また、行動疑念を説明変数とするモデルについては、行動疑念からセルフ・コンパッションへの有意な負の効果 ( $b^* = -.37$ , 95%CI [-.46, -.26],  $p < .001$ ) と、セルフ・コンパッションから抑うつへの有意な負の効果 ( $b^* = -.41$ , 95%CI [-.53, -.30],  $p < .001$ ) が得られた。さらに、行動疑念が抑うつに与える効果は、セルフ・コンパッ

ションを媒介することによって小さくなり ( $b^* = .25$ ,  $p < .001 \rightarrow b^* = .09$ ,  $p = .092$ )、有意ではなくなった。間接効果の検定 (bootstrap 法, 2000 回) の結果、セルフ・コンパッションの有意な媒介効果が認められた ( $b^* = .15$ ,  $z = 5.24$ ,  $p < .001$ , 95%CI [.25, .53]) (Figure 2)。

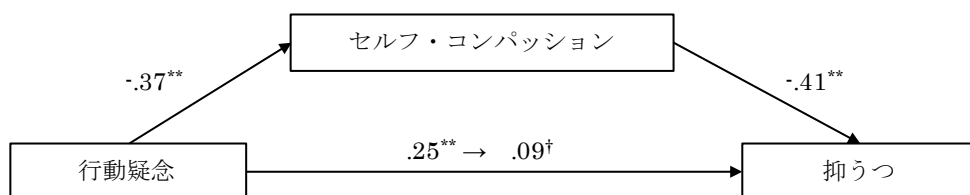
## 考 察

本研究は、わが国で初めて日本の大学生における不適応的な完全主義、セルフ・コンパッション、および抑うつとの関連を調査した研究である。本研究の結果は、不適応的な完全主義が高いと抑うつが高いとする知見 (Ashby et al., 2006; 大谷, 2004; 齋藤他, 2008; 桜井・大谷, 1997)、およびセルフ・コンパッションが抑うつ (Brown et al., 2019; Macbeth & Gumley, 2012; Neff, 2003, 2011) および不適応的な完全主義 (Neff, 2003) と負の相関をもつことを示唆する知見と合致するとともに、米国の大学生 (Mehr & Adams, 2016) や中国の大学生 (Wei et al., 2021) を対象とした調査において、セルフ・コンパッションが不適応的な完全主義と抑うつとの関連を媒介していた結果と一致するものであった。

セルフ・コンパッションは、対になる3つの要素、すなわち、「自分への優しさ」対「自己批判」(“self-kindness” vs. “self-judgement”), 「共通の人間性」対「孤独感」(“common humanity”

Figure 2

行動疑念と抑うつにおけるセルフ・コンパッションの媒介モデル



注) 間接効果:  $b = .37$ ,  $b^* = .15$ ,  $z = 5.24$ ,  $p < .001$ , 95%CI [.25, .53].

\*\* $p < .01$ , † $p < .10$

vs. “isolation”), そして「マインドフルネス」対「過剰な同一化」(“mindfulness” vs. “over-identification”) で構成されているが(Neff, 2003), セルフ・コンパッションの否定的な要素に注目した場合, セルフ・コンパッションが低い人は, 自身が直面する苦しみや失敗, 自分の不完全さなどを世界で自分 1 人だけが抱える問題であると捉え, 否定的な感情のみに意識が向いて過剰に同一化し, 自分自身を批判してしまう可能性がある (Germer & Neff, 2019)。このセルフ・コンパッションが低い人の特徴は, 達成できていないわずかな部分に注目して全てが失敗したとみなす可能性が高まり, 物事を完全にこなせない自分を批判して抑うつなどの不適応状態に陥りやすい (Hamachek, 1978) とされる完全主義の特徴と類似するものである。事実, 完全主義者は, 自己批判が高く, セルフ・コンパッションが低い傾向がある一方で (Shafran et al., 2010), セルフ・コンパッションが高い学生は, 完全主義が低いことが明らかにされている (Neff, 2003)。この事実は, 見方を変えれば, セルフ・コンパッションが高まることによって, セルフ・コンパッションの概念が包含する対となる概念の 1 つであり, 中心化を促進してしまう「過剰な同一化」を低減していることを示唆していると考えられる。完全主義が, 認知変数として捉えることが可能な変数であることも考慮すれば (Hill & Donachie, 2020; 小堀・丹野, 2002, 2004), セルフ・コンパ

ッションが高まることによって脱中心化が促進され, 不適応的な完全主義の特徴をもつ者の捉え方が変容して, 抑うつが低減する可能性がある」と推察される。

以上の議論を踏まえると, 不適応的な完全主義の特徴をもつ大学生に対してセルフ・コンパッションを高める臨床的な介入を行うことで抑うつを緩和できる可能性が見えてくる。例えば, 完全主義との関連が指摘されている強迫性パーソナリティ症 (Limburg et al., 2016) を含むクラスター C 群のパーソナリティ症をもつ人たちを対象に介入を行った研究では, 治療初期から後期にかけてセルフ・コンパッションが高まること, 精神症状, 対人関係の問題およびパーソナリティの病理の減少を有意に予測することが示されている (Schanche et al., 2011)。また, 完全主義による困難を経験している大学生を対象とした調査からは, セルフ・コンパッションの変化が, 臨床的な完全主義の変化を有意に媒介することが報告されている (James & Rimes, 2018)。さらに, 大学生を対象にセルフ・コンパッションに注目した介入を行った研究によれば, 介入によってセルフ・コンパッションが有意に高まる一方で, 恥 (Talbot et al., 2017) や, 不安や抑うつ (Haukaas et al., 2018) が有意に低下することも明らかにされている。

このように不適応的な完全主義の特徴をもつ大学生にとって, セルフ・コンパッションに注目

した介入は有用であると考えられるが、彼らは支援につながることを自身の不完全さの表れであると捉えてしまい、心理療法による支援に参加する可能性は低いことが懸念される。しかし、近年、日本においても注目が集まっている Mindful Self-Compassion (以下、MSC とする; Neff & Germer, 2013) は、心理療法ではなく、リソース構築のプログラムとして一般成人を対象にセルフ・コンパッションを高めることに特化して開発されたプログラムであるため (大宮・富田, 2021), 不適応的な完全主義の特徴をもつ大学生がプログラムに参加することへの抵抗感は緩和される可能性がある。本研究の執筆時点においては、不適応的な完全主義の特徴をもつ大学生を対象に MSC を実施した研究は国内外共に行われていないことから、MSC が有効である可能性を示唆するに止まるが、大学生のメンタルヘルスにおける重要なテーマであるため、1 日も早い介入実践と報告が待たれる。

最後に、本研究における 3 つの研究方法論上の限界について述べる。まず、1 点目は、研究協力者の年代および属性が限定されていることについてである。本研究は大学生を対象とした研究であるため、本研究の知見を一般化することに慎重になる必要がある。今後は、幅広い年代や属性を対象とした調査を行い、精査を重ねることが求められる。2 点目は、調査に使用した尺度のもつ限界である。本研究で用いた完全主義、セルフ・コンパッションおよび抑うつ概念はそれぞれに多面性があり、測定する側面の違いによって複数の尺度が開発されている。そのため、さらなる調査を重ねて、完全主義、セルフ・コンパッション、抑うつに関連を多面的に精査する必要がある。最後は、研究手法の限界についてである。本研究は横断研究であるため、変数間の時間的順序を決定したり、特定の変数から他の変数への因果推論を行うことはできない。今後は、縦断研究を行い、変数間の因果関係を明らかにする必要がある。

しかしながら、以上の限界を有するものの、

本研究は、わが国で初めて大学生のセルフ・コンパッションが不適応的な完全主義と抑うつに関連に与える役割を明らかにするとともに、不適応的な完全主義の特徴を有する大学生に対する MSC を用いた臨床介入の可能性について論じた点において、一定の学術的意義と臨床的意義を有すると考えられる。

### 利益相反

本研究に関して開示すべき利益相反関連事項はない。

### 引用文献

- Aldea, M. A., & Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology, 53*, 498-510. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.498>
- 有光 興記 (2014). セルフ・コンパッション尺度の日本語版の作成と信頼性、妥当性の検討. *心理学研究, 85*, 50-59. <https://doi.org/10.4992/jpsy.85.50>
- Ashby, J. S., Rice, K. G., & Martin, J. L. (2006). Perfectionism, shame, and depressive symptoms. *Journal of Counseling & Development, 84*, 148-156. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00390.x>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173-1182. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173>
- Brown, L., Huffman, J. C., & Bryant, C. (2019). Self-compassionate aging: A systematic review. *Gerontologist, 59*, e311-e324.

- <https://doi.org/10.1093/geront/gny108>
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R., & Antony, M. M. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical psychological Review, 31*, 203-212.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009>
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 33-62). American Psychological Association.  
<https://doi.org/10.1037/10458-002>
- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Difference, 33*, 921-935.  
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00202-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00202-1)
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*, 449-468.  
<https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Germer, C. & Neff, K. D. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). In I. Itvzan (Ed.), *The handbook of mindfulness-based programs: Every established intervention, from medicine to education* (pp. 357-367). Routledge.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15*, 27-33.
- Haukaas, R. B., Gjerde, I. B., Varting, G., Hallan, H. E., & Solem, S. (2018). A randomized controlled trial comparing the attention training technique and Mindful Self-Compassion for students with symptoms of depression and anxiety. *Frontiers in Psychology, 9*, 827.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00827>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psycho pathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 456-470.  
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 105*, 276-280.  
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.105.2.276>
- Hill, A. P., & Donachie, T. (2020). Not all perfectionism cognitions are multidimensional: Evidence for the perfectionism cognitions inventory-10. *Journal of Psychoeducational Assessment, 38*, 15-25.  
<https://doi.org/10.1177/0734282919881075>
- 伊藤 拓・竹中 晃二・上里 一郎 (2005). 抑うつ  
の心理的要因の共通要素——完全主義、執着  
性格、非機能的態度とうつ状態の関連性  
におけるネガティブな反すうの位置づけ——  
教育心理学研究, *53*, 162-171.  
[https://doi.org/10.5926/jjep1953.53.2\\_162](https://doi.org/10.5926/jjep1953.53.2_162)
- James, K., & Rimes, K. A. (2018). Mindfulness-based cognitive therapy versus pure cognitive behavioural self-help for perfectionism: A pilot randomised study. *Mindfulness, 9*, 801-814.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0817-8>
- Kawamoto, A., Sheth, R., Yang, M., Demps, L.,

- & Sevig, T. (2023). The role of self-compassion among adaptive and maladaptive perfectionists in university students. *Counseling Psychologist, 51*, 113-144.  
<https://doi.org/10.1177/00110000221129606>
- 小堀 修・丹野 義彦 (2002). 完全主義が抑うつ  
の及ぼす影響の二面性——構造方程式モデル  
を用いて—— 性格心理学研究, *10*, 112-113.  
[https://doi.org/10.2132/jipjspp.10.2\\_112](https://doi.org/10.2132/jipjspp.10.2_112)
- 小堀 修・丹野 義彦 (2004). 完全主義の認知を  
多次元で測定する尺度作成の試み パーソ  
ナリティ研究, *13*, 34-43.  
<https://doi.org/10.2132/personality.13.34>
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., &  
Egan, S. J. (2016). The relationship be-  
tween perfectionism and psychopathol-  
ogy: A meta-analysis. *Journal of Clinical  
Psychology, 73*, 1301-1326.  
<https://doi.org/10.1002/jclp.22435>
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring  
compassion: A meta-analysis of the asso-  
ciation between self-compassion and psy-  
chopathology. *Clinical Psychology Review,  
32*, 545-552.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman,  
J. M., West, S. G., & Sheets, V. (2002). A  
comparison of methods to test mediation  
and other intervening variable effects.  
*Psychological Methods, 7*, 83-104.  
<https://doi.org/10.1037/1082-989x.7.1.83>
- Mehr, K. E., Adams, A. C. (2016). Self-compassion as a mediator of maladaptive perfec-  
tionism and depressive symptoms in  
college students. *Journal of College Stu-  
dent Psychotherapy, 30*, 132-145.  
<https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1140991>
- Neff, K. D. (2003). The development and  
validation of a scale to measure self-com-  
passion. *Self and Identity, 2*, 223-250.  
<https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: Stop beat-  
ing yourself up and leave insecurity be-  
hind*. Harper Collins Publishers.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory,  
method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology, 74*, 193-218.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., & Germer, C. (2013). A pilot study  
and randomized control trial of the mind-  
ful self-compassion program. *Journal of  
Clinical Psychology, 69*, 28-44.  
<https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- 大谷 保和 (2004). 自己志向的完全主義の 2 側  
面と自己評価的抑うつ傾向の関連の検討  
——統制不可能事態への対処を媒介として  
—— 心理学研究, *75*, 199-206.  
<https://doi.org/10.4992/jjpsy.75.199>
- 大宮 宗一郎・富田 拓郎 (2021). マインドフル・  
セルフ・コンパッション (MSC) とは何か  
——展望と課題—— 心理学評論, *64*, 388-  
402.  
[https://doi.org/10.24602/sjpr.64.3\\_388](https://doi.org/10.24602/sjpr.64.3_388)
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion  
on the development of depression symp-  
toms in a non-clinical sample. *Mindful-  
ness, 2*, 33-36.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-011-0040-y>
- 齋藤 路子・沢崎 達夫・今野 裕之 (2008). 自己  
志向的完全主義と攻撃性および自己への攻  
撃性の関連の検討——抑うつ, ネガティブな  
反すうを媒介として—— パーソナリティ研  
究, *17*(1), 60-71.  
<https://doi.org/10.2132/personality.17.60>
- 桜井 茂男・大谷 佳子 (1997). 「自己に求める  
完全主義」と抑うつ傾向および絶望感との



- 関係 心理学研究, 68, 179-186.  
<https://doi.org/10.4992/jpsy.68.179>
- Schanche, E., Stiles, T. C., McCullough, L., Svartberg, M., & Nielsen, G. (2011). The relationship between activating affects, inhibitory affects, and self-compassion in patients with Cluster C personality disorders. *Psychotherapy*, 48, 293-303.  
<https://doi.org/10.1037/a0022012>.
- Shafran, R., Egan, S., & Wade, T. (2010). *Overcoming perfectionism: A self-help guide using cognitive-behavioural techniques*. Constable & Robinson.
- 島 悟・鹿野 達男・北村 俊則・浅井 昌弘 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について 精神医学, 27, 717-723.  
<https://doi.org/10.11477/mf.1405203967>
- 清水 裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD——機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案——メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- Stutts, L. A., Leary, M. R., Zeveney, A. S., & Hufnagle, A. S. (2018). A longitudinal analysis of the relationship between self-compassion and the psychological effects of perceived stress. *Self and Identity*, 17, 609-626.  
<https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1422537>
- Talbot, F., Thériault, J., & French, D. J. (2016). Self-compassion: Evaluation of a psychoeducational website. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 45, 198-203.  
<https://doi.org/10.1017/s1352465816000230>
- 高坂 康雅 (2008). 青年期における劣等感と自己志向的完全主義との関連 パーソナリティ研究, 17, 101-103.  
<https://doi.org/10.2132/personality.17.101>
- Wei, S., Li L, Shi, J., Liang, H., & Yang, X. (2021). Self-compassion mediates the perfectionism and depression link on Chinese undergraduates. *Annals of Palliative Medicine*, 10, 1950-1960.  
<https://doi.org/10.21037/apm-20-1582>
- 山岡 明奈・湯川 真太郎 (2019). 日本語版意図的／非意図的マインドワンダリング傾向尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 教育心理学研究, 67, 118-131.  
<https://doi.org/10.5926/jjep.67.118>
- 吉澤 英里 (2018). 高校生および大学生の評価への恐れと自己志向的完全主義が社会不安に与える影響 感情心理学研究, 25, 36-43.  
[https://doi.org/10.4092/jsre.25.2\\_36](https://doi.org/10.4092/jsre.25.2_36)
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: a meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7, 340-364.  
<https://doi.org/10.1111/aphw.12051>

#### 脚注

1. 本研究は、第1著者が令和5年度上越教育大学大学院心理臨床研究コースに提出した修士論文を改稿したものである。

## **Mediating effects of Self-compassion on maladaptive perfectionism and depression for undergraduates in Japan**

Chihiro HOSOKI<sup>\*</sup>, Soichiro OMIYA<sup>\*\*</sup>, Taichi OKUMURA<sup>\*\*\*</sup>, So Kikuchi<sup>\*\*\*\*</sup>,  
Yoshinori ITO<sup>\*\*\*\*\*</sup>, and Takuro TOMITA<sup>\*\*\*\*\*</sup>

<sup>\*</sup>Takaoka Child Guidance Center

<sup>\*\*</sup>Developmental Support and Psychological Clinical Education,  
Graduate School of Education, Joetsu University of Education

<sup>\*\*\*</sup> Faculty of Data Science, Shiga University

<sup>\*\*\*\*</sup> Faculty of Communication and Culture, Shoin University

<sup>\*\*\*\*\*</sup> School of Psychological Sciences, University of Human Environments

<sup>\*\*\*\*\*</sup> Faculty of Letters, Chuo University

### **Abstract**

The purpose of this study was to examine the role that self-compassion plays in the relationship between maladaptive perfectionism and depression among Japanese university students. A questionnaire survey was administered to 293 university students. Subsequently, a mediation analysis, which is the concern over mistakes and doubting of actions as explanatory variables, self-compassion as a mediating variable, and depression as an objective variable, was conducted. The results showed that self-compassion mediated the relationship between concern over mistakes and depression, and between doubting of actions and depression. Furthermore, we discussed the possibility of Mindful Self-Compassion program that can enhance self-compassion could reduce depression for undergraduates in Japan who have tendencies to be maladaptive perfectionism.

**Keywords:** undergraduates, self-compassion, maladaptive perfectionism, depression, Mindful Self-Compassion