大学生のマインドフルネスと多様性適応力との関連性

Relationship between mindfulness and diversity adaptability for university students

○大植　崇
Takashi Ohue
兵庫大学看護学部看護学科
Department of Nursing, Faculty of Nursing, Hyogo University, JAPAN

【背景と目的】

文部科学省では、「インクルーシブ教育システム教育システム構築事業」を推進している。「ダイバーシティ＆インクルージョン」は、多様な人々とどのように共生していくのかという概念であり、より良い社会を築いていくための基本的な考え方である。つまり、国際看護を進めるにあたり、ダイバーシティは極めて重要な課題であり、社会を担う人材を育てる教育の場全体に取り入れられるべきであると考える。ダイバーシティ教育を推進するにあたり、介入方法が重要である。1 つの介入方法に認知行動療法があり、その中でも、マインドフルネスが注目されている。以上のことを踏まえて、本研究では、大学生を対象にマインドフルネスと多様性適応力との関連性を検討することを目的とした。

【方法】

１．調査対象：A 大学の学生 1880 名を調査の対象とした。

２．用語の定義：マインドフルネス：「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」（日本マインドフルネス学会）

３．調査方法：Web によるアンケート調査を実施した。調査時期は 2021 年 7 月～12 月であった。

４．調査内容

性別、年齢、所属、ダイバーシティに関する内容に関する質問（「言葉もその意味も知っている」「言葉のみ知っているが意味は知らない」「知らない」、「大事だと思う」「大事だと思わない」「わからない」であった。マインドフルネス尺度（前川 越川, 2015）6 因子、31 項目を用いた。多様性適応力評価尺度（津々木ら，2015）を用いた。

５．調査方法

アンケートは Web で実施した。大学の Hp、大学の E-mail を利用し、Web アンケートを送付した。

5.分析方法

個人属性及びダイバーシティに関する質問内容に関する記述統計量を算出した。次に、個人属性及びダイバーシティに関する質問内容によるマインドフルネスと多様性適応力の差を検討するため、t 検定及び 1 要因の分散分析を用いた。最後にマインドフルネス尺度を独立変数、多様性適応力評価尺度を従属変数とする重回帰分析を用いた。

6.倫理的配慮

兵庫大学研究倫理審査委員会(No.21006)の承認を得たのちに実施した。また，調査対象者には、目的、方法、匿名性の保持について説明し同意を得た。

7.研究仮説：マインドフルネスと多様性適応力は正の関係性がある。多様性の適応には、「このようにするべき」といった考え方が影響していると考えられる。マインドフルネスは、評価をせず、ありのままを受容するため、多様性との関連性があると考えられた。

【結果】

110 名から回収を得た（男性 13 人、女性 96 人、言いたくない 1 人）。ダイバーシティについて、「言葉もその意味も知っている」11 名(13.9％)「言葉のみ知っているが意味は知らない」18 名（22.8％）、知らない 50 名 63.3％であった。本学がダイバーシティに取り組んでいるかどうか、「全く取り組んでいない」3 名(3.8％)、「積極的に取り組んでいない」2 名(2.5％)、「積極的に取り組んでいる」3 名(3.8％)、「分からない」70 名（88.6％）。本学のダイバーシティの取り組み「女性の採用・活躍支援」8 名(10.1%)、「障碍者の採用・活躍支援」7 名(8.9％)、「外国人の採用・活躍支援」13 名(16.5％)、「なし」45 名(57.0％)、上記以外 3 名(3.8％)であった。ダイバーシティの重要性について、「大事だと思う」20 名(25.3％)「大事だと思わない」1 名(1.3％)、「わからない」57 名(72.2%)であった。ダイバーシティに関する知識、学年とマインドフルネス及び多様性適応力評価尺度で有意差は確認されなかった。ダイバーシティの重要性の認知は、マインドフルネスの「気づき」が有意に高い、多様性適応力尺度の「俯瞰力」「利他精神」で有意に高かった。性別について男性は多様性適応力尺度の「コミュニケーション」が有意に高かった。また、マインドフルネスを独立変数、多様性適応力評価を従属変数とする重回帰分析を用いた。マインドフルネスの「自他不二の姿勢」は「個性を発揮する力」に関係、「描写」は「俯瞰力」「許容力」「コミュニケーション力」と関係、「客観的な観察」は「挑戦的意欲」「俯瞰力」「創造力」「利他精神」「信頼関係構築力」が関係、「気づき」は「俯瞰力」「創造力」と関係、「今ここに存在すること」は「俯瞰力」「許容力」と関係していた。

【考察】

大学生のダイバーシティに関する知識の構築が必要である。その中でも、ダイバーシティに関する重要性に気付けるようなダイバーシティ教育が重要である。また、マインドフルネスは、多様性適応力と向上させると考えられことから、今後は、教育的な介入に加えて、マインドフルネスによる認知行動的な介入の有効性を検討する必要がると考える。

【利益相反】

本研究における利益相反はない。