

マインドフルネス食観トレーニング： Mindfulness Based Eating Awareness Training (MB-EAT) に関する基礎研究

—チョコレートエクササイズのマインドフルネス音声教示はチョコレートの摂食量を減らしうるか—

小山 憲一郎*・荒木 久澄**・小牧 元***・野崎 剛弘**

要旨 本研究はマインドフルネス食観トレーニング：Mindfulness Based Eating Awareness Training (MB-EAT) の効果機序に関する本邦初の基礎研究である。MB-EATで用いられるチョコレートエクササイズの音声教示を聞きながら4粒のチョコレートを試食し（3粒は必ず食べることとし、4粒目の摂食は任意とした）、味や香りなどを評定する群（マインドフルイーティング（ME）群：10名）と、特別な指示はなく単純に自分のペースでチョコレートの試食をする群（コントロール群：10名）にグループ分けを行い、そのチョコレートの摂食量ならびに主観的なチョコレートの評定の変化について分析を行った。その結果、MEの先行研究と同様に、我々のME音声教示が摂食量を有意に低下させることが示された。主観的な味の評定の変化と教示の種別の交互作用については、有意差は認められなかったものの、効果量は大きな値が示された。これらのことから本邦においてもMB-EATの音声教示が一定の効果を持つことが示された。今後、実験協力者の数を増やし、統計学的再現性の確認のための実験を行なう予定である。

キーワード マインドフルネス食観トレーニング/MB-EAT, 肥満治療/Obesity Therapy, マインドフルネス/Mindfulness

1 問題と目的

1-1 肥満治療の現状と問題点

平成29年度本邦の国民健康・栄養調査によれば、肥満（BMI 25kg/m²以上）の者の割合は男性 30.7%、女性 21.9%である¹⁾。欧米諸

国と比べると、その割合は低い。しかし、肥満は生活習慣病の発端となることが多く、その増加は公衆衛生的にも医療経済的にも大きな問題となっている。肥満の背景には心理社会的因子が深く関連しており、その治療は単純ではない。例えば、食行動の誘発について、肥満者は

* 福岡県立大学人間社会学部・講師

** 九州大学大学院医学研究院心身医学

*** 福岡国際医療福祉大学医療学部

標準体重の者とは異なる様相を呈していることが広く知られている。古典的にはSchacter, et al. (1968)²⁾の実験がある。肥満者と標準体型者に対して、恐怖条件（恐怖の有無）と空腹度（空腹か満腹か）という二要因の組み合わせのもとでクラッカーの試食の実験が行われた。その結果、標準体重者は、恐怖条件、満腹条件ではクラッカーの摂食量が減少するのに対して、肥満体型者は、非恐怖条件に対して恐怖条件では摂食量が大幅に増えた。また、満腹条件においても空腹条件よりもわずかに摂食量が増加したことが示されている。

1-2 肥満者の摂食スタイル

こうした研究結果から、食行動を引き起こすのは空腹感や渇きなど身体的、生理的な感覚だけではなく、条件づけや、習慣化を通じて聴覚的・視覚的なものなどへと多様化していることが知られるようになった。特に肥満者は、空腹感、満腹感といった身体的な感覚を手掛かりとした食行動のコントロールの度合いが弱く、外的なきっかけによって食行動が誘発されやすくとされる。この傾向は外発的摂食と呼ばれ、肥満者の中でも摂食抑制傾向を持ったものに起こる。一方で、肥満者には怒りや悲しみなどの陰性情動から逃れるために摂食行動を起こすという情動的摂食という傾向があることも知られている³⁾。

1-3 認知行動療法（Cognitive Behavior Therapy: CBT）の開始

肥満に関する心理的な治療としてはCooperとFairburn (2006)⁴⁾のパッケージ化された認知行動療法（Cognitive Behavioral Therapy: CBT）プログラムが広く知られ、一定の効果

を上げてきた。しかし治療終了後のリバウンドの問題は依然として残されている⁵⁾。

1-4 マインドフルネス食観トレーニング（Mindfulness Based Eating Awareness Training : MB-EAT）

このような状況において、下記に述べるように、昨今ではマインドフルネスを肥満の治療に用いることが注目され始めた。マインドフルネスは、「今この瞬間に意図的に、価値判断をすることなく、注意を向けることによって得られる気づき」⁶⁾として定義される。例えば、映画館において映画に夢中になっていると、いつの間にかバケツ一杯のポップコーンを食べきっていたという体験は誰も少なからず持っているだろう。これは注意が映画に集中しているために、味や身体的な満腹感など、摂食行動を抑制するような感覚刺激に注意が向いていないために起こると考えられる。つまり、食物に対してマインドフルネスとは逆の心理状態にあるゆえに起こる現象として理解することができる。これは先述した外発的摂食とも関係が深いだろう。

そこで、食物に対して適量で満足感を感じ、自然と摂食を終えるには、五感をフルに活用して、食物や摂食によって得られる種々の感覚すべてに注意を向けながら摂食するというマインドフルイーティングが有効なのではないかと考えられる。すなわち、マインドフルに食物を観察し、十分に味わうことで食物に対しての感覚的な飽和が早い段階で起こったり、胃の膨満感や血糖値の上昇による満腹感などの身体的な摂食抑制のキューに気付いたりすることで、自然と摂食量が減るのではないかとということである。

すでに海外ではマインドフルネスの教示を聞きながら食事をする、食事に対する喜びが増したり、音声教示がない場合と比較して摂食量が減少したりする報告⁷⁾もある。また、昼食時に食物に十分に注意を向ける群と、新聞を読みながら食事をした群では、前者の方が食後のクッキー摂取量が減ることを示し、食事に意識を集中し食事のプロセスを鮮明に覚えていることが、その後の食欲や摂食行動に影響するという実験研究⁸⁾も行われている。また、日本においても少人数ではあるもののマインドフルネスを用いた減量プログラムの成果が報告されている⁹⁾。

このような中、肥満に特化して作成されたプログラムとしてはMindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT)¹⁰⁾¹¹⁾¹²⁾が注目されている。MB-EATはMindfulness-Based Stress Reduction (MBSR: マインドフルネスストレス低減法)⁶⁾を基礎に、肥満・過食治療のために特化して作成されたプログラムである。心理的な摂食行動のメカニズムを考慮し、それに対する栄養学的教育要素、マインドフルネスを用いた対応、認知行動療法的な対応の要素が組み込まれている¹²⁾。開発者のKristeller¹⁰⁾によると、MB-EATは食行動関連の“Self-Regulation” (自己調節) を基礎としており、心理的空腹感と身体的空腹感、胃の満足感と感覚特異性飽和 (感覚特異的満腹感; Sensory-Specific Satiety (SSS))、食品選択、自己概念を適切に保つことやストレスマネジメントに関する感情調節が含まれている。例えばプログラムの中では、食事時の胃の膨満感と、食後しばらくしてからの血糖値上昇に伴う満腹感の異同についての認識と体感的な弁別が行われる。また、そのような身体感覚の弁別のもと

に、摂食量や摂食行動の抑制を意思の力によって制御 (Self-Control) しようとするのではなく、身体感覚からの自然な調節、つまりSelf-Regulationとして行えるようになるためにマインドフルネスのエクササイズが取り入れられている。MB-EATは臨床研究において効果が示され始めており、過食性障害、重度肥満症のみならず2型糖尿病などの生活習慣病患者への効果も報告されている¹¹⁾。

我々は、MB-EATの開発者Kristellerの承諾を得て、マインドフルネス食観トレーニングと題したMB-EATとCBTの無作為化比較試験を、現在本邦で初めて実施中である¹²⁾。本研究はそれに先立って、MB-EATに含まれる実際のマインドフルネスエクササイズの摂食量への影響を検証するために実施された基礎研究である。特に本研究では、MB-EATプログラムにおけるマインドフルネスエクササイズの中でも中核に位置付けられるMEの実験を行うこととした。

MB-EATには複数のMEエクササイズがある。エクササイズはシンプルで有機的、かつそれほど魅惑的ではない食べ物の代表として、レーズンの摂食から始まる。徐々に脂質や糖分が高く魅惑的な食物、そして個食状況から会食状況、ピュッフェなどの過食になりやすく、肥満者にとって摂食量のコントロールが困難な場面でのMEという風に進んでいく。レーズンは好き嫌いが分かれることがあるため、今回の実験ではMB-EATプログラムの中で、2つ目の食物として登場するチョコレートを用いることとした。MB-EATの「4粒のレーズンエクササイズ」や「4粒のチョコレートエクササイズ」¹⁴⁾はKristellerが作成した独自のものである。従来のマインドフルネスを用いたCBTで

実施されるMEが、1つ、もしくは2つの食物を摂取するのとは異なり、MB-EATでは、3粒をマインドフルに摂食したうえで、4粒目を摂食するか否かを自らの満足感や、満腹感をもとに決断するという独自のプロセスが含まれている。本研究は臨床的治療プログラムの一部として有効性が認められている「4粒の」MEエクササイズの声教示が、実験状況において、摂食量低下や、摂食数の増加に伴う主観的な評価の低下に対して有効性を発揮するかを検討することが目的である。

2 仮説

MEの声教示に従ってチョコレートを食べると、味やにおいを強く感じ、早い段階で満足と感覚特異性飽和¹⁰⁾が起こるため、主観的評価がコントロール群よりも早く低下し、摂食量が低下する。

3 方法

3-1 対象：公募によって集められた研究協力者20名（女性、平均年齢39.4±12.2歳）

3-2 質問紙

① Mindful Attention Awareness Scale : MAAS¹³⁾

MAASは、気づきと注意の程度に注目して開発されたマインドフルネス特性を測定する尺度である。6件法で、15項目から成り、高得点ほどマインドフルネス特性が高いことを示す。日本語版作成過程において、18歳から84歳の377名の日本人を対象として信頼性と妥当性を検討し、原版と同様に1因子構造で内的整合性

が高いことが確認された¹⁴⁾。またその際、平均得点±標準偏差は66.92±11.52と報告されている。さらに気づきと注意について検討するために用いた開放性尺度・反芻尺度・アクションスリップ尺度や、Well-Beingに関連する複数の尺度との相関分析で、原版と同様の傾向が確認された。従来から指摘されていたマインドフルネスの非常に低い群で測定精度が低下するという問題点に関して、項目反応理論を用いた分析を実施した結果、測定精度が低下していないことが確認されている。これらをもとに、マインドフルネスのトレーニングを受けていない本研究の協力者への使用に適している尺度であると考えられた。

② チョコレート摂食時の主観的感覚評定表（付録1）

本実験のために、チョコレート摂取時の主観的感覚の評定表を独自に作成した。4枚の評定表を1セットとし、1粒ずつ食べるごとに1枚ずつに記入してもらった。①香り、②味、③口どけの感じ方、④食べたときの満足感、⑤また食べたいという度合い、という5項目についてVisual Analog Scale (VAS) における100mmの直線の内のいずれかの位置に鉛筆で印をつけてもらった。各項目、それぞれにVASは長いほど実験協力者がチョコレートを好ましく感じていることを示す。統計解析には5つの項目の総計を平均したものを（得点範囲は0から100）を「チョコレートの総合評価」として用いた。

3-3 実験手続き

研究協力者は昼食を取らずに12時に全員が待合室に集合し、実験内容の説明を受けた。そして実験途中で自由に中止できることについて

説明を受けたのち、同意書にサインした。その後、研究協力者はまずマインドフルネス特性を測定するための質問紙およびチョコレートの嗜好の有無について回答した。次に、チョコレートの嗜好の有無と年代が均等になるように、コントロール群10名（平均年齢 38.7 ± 13.3 歳）、ME群10名（平均年齢 40.0 ± 11.6 歳）に分類された。その後チョコレート試食に際して研究協力者の満腹感を統制するために、それぞれ実験開始の30分前に全員同様の軽食（サンドイッチとコーヒー）を摂取した。実験は2人ずつ別の実験室に誘導し、15分刻みで行った。

パーテーションで区切って、摂食のペースや4粒目の摂食の決断に影響が出ないように互いが見えない状態にしたテーブルに1人ずつ着席させ、2人同時にチョコレートの試食をして貰った（図1）。テーブル上には1粒約4.5g、エネルギー約25kcalのプレーンチョコレートが4粒用意された。音声教示内で3粒は実食すること、そのうえで4粒目の摂食は任意で行うことが指示された。実験はコントロール群を2人ずつ5回実施した後、ME群を2人ずつ5回行なっ

た。またコップ1杯の水を提供し、自由に飲めるようにした。

ME群には、録音されたME教示音声をお願い、それに従って試食をしてもらった。一方、コントロール群には「自分のペースでチョコレートの試食を行ってください。3粒は食べていただき、4粒目は食べたいと思えば食べて、味を評価してください。試食終了後は実験者が声をかけるまで待っていてください」という録音教示のみを聞いてもらった。

1粒のチョコレートの試食を終えるたびにチョコレートの評定表のVASにチェックをしてもらった。試食の様子はカメラにて録画し、試食時間を測定した。

3-4 音声教示内容（付録2）

ME群の教示内容は、「The Joy of a Half Cookie」¹⁵⁾に掲載されているチョコレートエクササイズサイズの教示文を和訳して使用した。またコントロール群の教示は、筆者らが独自に作成した。この教示は、チョコレートの試食を自分のペースで思うままに実施することを単純に依頼

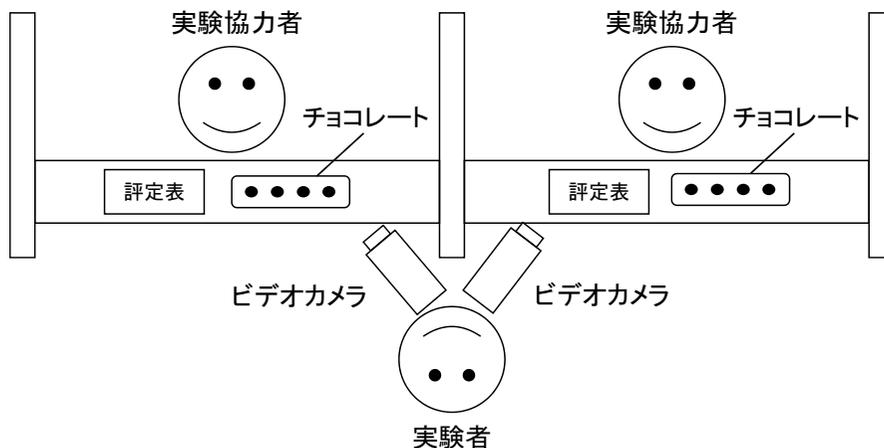


図1 実験状況

するものである。そして、試食が終わった後は、実験者の指示があるまで待つように促すものであった。本論文末の付録2に具体的な教示内容を掲載している。

3-5 統計的手法

実験前のマインドフルネス特性のグループ間の比較には、 t 検定を用いた。チョコレート摂取数のME群とコントロール群間の比較には、Fisherの直接法を用いた。また、チョコレートの主観的感覚の評定結果について、摂食したチョコレートの数（全員が3粒目までを摂食しているため、1粒目、2粒目、3粒目の3水準）と群（ME群とコントロール群の2水準）を独立変数、チョコレートの総合評価を従属変数とした2要因混合計画分散分析を実施した。また分散分析の効果量として η^2 、その後の検定としてSidak法を用いて多重比較を行った。多重比較の際の効果量には d を用いた。

効果量 η^2 の大きさの目安は、 $0.01 \leq \text{small} < 0.06$ 、 $0.06 \leq \text{medium} < 0.14$ 、 $0.14 \leq \text{large}$ となる¹⁶⁾。また比較する群のN数が同じ場合、多重比較の際の効果量 d の効果の大きさの目安は、 $0.20 \leq \text{small (小)} < 0.50$ 、 $0.50 \leq \text{medium (中)} < 0.80$ 、 $0.80 \leq \text{large (大)}$ となる。 d は対応あり・なしの t 検定で使用できる¹⁶⁾。

4 結果

4-1 マインドフルネス特性

MAASによって測定された実験前のマインドフルネス特性は、ME群（ 58.8 ± 10.0 ）とコントロール群（ 58.2 ± 12.2 ）であり、両群間には有意差は認められなかった（ $t(18) = .12, n.s.$ ）。本研究の協力者の得点は、藤野

（2013）¹⁴⁾で示されたMAASの平均値±標準偏差の範囲内に位置するため、標準的なマインドフルネス特性であると判断した。

4-2 チョコレート摂食数

チョコレートの摂食数に関しては、コントロール群は10人中7名が4粒目のチョコレートを摂食したのに対し、ME群は10名中、1人のみが4粒目を摂食するという結果になり、両群間には有意な差（ $p = 0.02$ ）を認めた（図2）。

4-3 試食時間

チョコレートの試食に要する時間は、ME群においては音声ガイドに従って行うため一律約10分であった。一方、簡単な実験の説明後に自分のペースで試食を行うように教示したコントロール群では、録画されたビデオを用いて解析した結果、試食を終えるまでの平均時間は4分17秒 ± 1分33秒であり、1粒を食べるのに要した平均時間は1分13秒 ± 36秒であった。

4-4 チョコレートの総合評価

チョコレート摂取時における主観的感覚評定の総合評価の結果について、記述統計量および統計結果を表1に示している。先述のとおり、2要因混合計画分散分析を実施したが、摂食したチョコレートの数と群の交互作用（ $F(2, 18) = 1.98, p = .15, \eta^2 = .17$ ）は認められず、摂食するチョコレートの数の主効果のみが有意であった（ $F(2, 18) = 9.63, p = .001, \eta^2 = .82$ ）。しかし、いずれも効果量 η^2 は大きな値を示している。

交互作用は有意ではなかったが今回のリサーチクエスションは、ME群とコントロール群における総合評価の低下がいかにより異なるかという

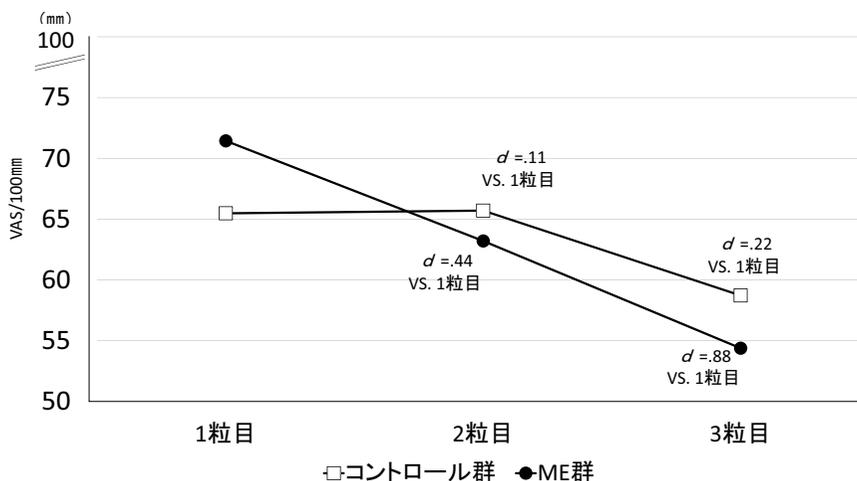


図3 各群のチョコレートの総合評価の推移

され、MB-EATの有効性の一端を実験的に示すことができたということになる。

MB-EATはこれまですでに開発者Kristellerら^{10) 11)}の臨床研究によってそのプログラムの有効性は実証されてきたものの、一つ一つの技法について基礎的研究が行われた報告は見当たらない。そのプログラムの中で、どの技法が、何に、どのように著効しているかということを経験研究として検討できたことには意義があるといえる。ただし、摂食数に応じたチョコレートの主観的な評価の変化についてME群とコントロール群の間に統計学的な有意差を見出すことができなかった。この点については、本研究のサンプルサイズの問題が挙げられる。各群が10名ずつと規模の小さい実験であったため、統計的有意差が出なかった可能性は高い。今後はデータを追加して再検討することが望まれる。

一方、本研究でチョコレートの摂食数と音声教示の交互作用に関する効果量は大きな値が示され、各群のチョコレートの主観的評価の低下についてもME群において大きな効果量が得ら

れたことから、すくなくとも今回の実験では、MEの音声ガイドは主観的なチョコレートの評価に効果があったといえる。特に、1粒目から2粒目に対する低下に関しては、ME群で小程度、コントロール群ではほとんど効果量なし、1粒目から3粒目ではME群で効果量大、コントロール群で小程度という結果であった。したがってME群では2粒目から小程度の主観的評価の低下が始まり、3粒目には大きく低下した一方、コントロール群では3粒目になって初めて小程度に低下したということが読み取れる。言い換えればME群では早い段階で味覚の飽和、満足の低下が感じられた一方で、コントロール群はその味覚の変化がより遅れて感じられ始めたと推察され、これらのことが「4粒目のチョコレートを食べるか否か」という決断に影響していた可能性も考えられる。

今後は実験協力者の人数を増やし、再度実験を行うことによって、統計学的な有意差をもって、MEの音声教示の主観的なチョコレートの感じ方への作用を示す必要がある。

また、教示と摂食数の交互作用に有意差が認められなかった他の要因としては、VASで質問した項目が摂食量を減らすことに関連する主観的な体験とずれていた可能性が考えられる。実験後に実験協力者全員に対して同時に行った集団インタビューでは、コントロール群からは特に目立った感想は得られなかったが、ME群からは、「普段はチョコレートを食べ始めたら小さなひと箱くらいならすぐに食べ終わってしまうのに、今回音声に沿ってじっくり味わって食べると、1粒目を食べ終わるころには甘さを強く感じてしまい、もう食べたくないという感覚になっていた」というような感想が多く聞かれた。このようなインタビュー結果をきちんとデータ化し、グラウンテッドセオリーや、テキストマイニングなどの確立された質的な解析法を用いて分析することで、摂食量を減らす主観的な体験を浮き彫りにすることが可能になると考えられる。またそれらを数量データとして測定できる質問紙を作成することで、より明確にチョコレートエクササイズの効果機序を明らかにできると考える。

最後に、本研究の実験デザインの限界と今後の展望について考察する。本研究ではコントロール群に対して「自分のペースでチョコレートの試食を行ってください」という教示をし、摂食のタイミングを統制していない。このことによって、通常の摂食のペースがMEに比較して早くなることは確認できた。その一方で、コントロール群では早く食べることによって、血糖値が上がる前に次のチョコレートを食べてしまうことになり、ME群の食欲抑制の効果がME自体が持つ効果なのか、早食いが抑制されたことによるのかということを明確にできていないという限界がある。したがって、今後

の研究においてはコントロール群に対して摂食のタイミングを音声で指示し、ME群と同一として比較を行う必要があると考えられる。また、ME教示と同じ時間帯に、対照とするコントロール群には新聞記事を読ませたり動画視聴をさせたりしながら、摂食の音声指示のタイミングでチョコレートの試食を行うという条件下で、気そらしの効果とMEの効果と比較することも今後の課題である。

今回の実験は方法論的な限界を持ちながらも、本邦で初となるMB-EATの技法に関する基礎研究であり、その使用可能性、発展性が得られたことは重要であると考えられる。前述した限界点について改善し、よりよい研究結果を出すことが今後の課題である。

6 文献

- 1 厚生労働省平成29年度国民健康・栄養調査の概要
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000351576.pdf> (最終閲覧日2019年11月24日)
- 2 Schacter, S., Goldman, R., & Gordon, A. (1968). Effects of fear, food deprivation and obesity on eating. *J Pers Soc Psychol.* 10: 91-97.
- 3 今田純雄 編 (2012). 食べることの心理学 食べる、食べない、好き、嫌い 有斐閣選書
- 4 Cooper Z., & Fairburn C. (2006). 小牧 元 監訳 肥満の認知行動療法 臨床家のための実践ガイド 金剛出版 *Cognitive-Behavioral Treatment of Obesity: A Clinician's Guide* (2003) Guilford Press
- 5 Cooper, Z., Doll, HA., Hawker, DM., Byrne, S., Bonner, G., Eeley E., ... Fairburn, C., (2010) Testing a new cognitive behavioural treatment for obesity: a randomized controlled trial with three-year follow-up. *Behav Res Ther.* 48: 706-13.

- 6 Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living, Revised Edition: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*, Piatkus Books.
- 7 Arch, JJ., Brown, KW., Goodman, RJ., Porta, D., Kiken LG., & Tillman, S. (2016). Enjoying food without caloric cost: The impact of brief mindfulness on laboratory eating outcomes. *Behav Res Ther.* 79: 23-34.
- 8 Higgs, S., & Donohoe, JE. (2011). Focusing on food during lunch enhances lunch memory and decreases later snack intake. *Appetite.* 57: 202-206.
- 9 Ogata, K., Koyama, KI., Amitani, M., Amitani, H., Asakawa, A., & Inui, A. (2018). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy with Mindfulness and an Internet Intervention for Obesity: A Case Series. *Front Nutr.* 27: 56.
- 10 Kristeller, J., Wolever, RQ. & Virgil, S. (2014). Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT) for Binge Eating: A Randomized Clinical Trial. *Mindfulness* 5, 282-297.
- 11 Kristeller, J. & Jordan, KD. (2018). Mindful Eating: Connecting With the Wise Self, the Spiritual Self. *Front Psychol*, 14, 1271.
- 12 荒木久澄・小山憲一郎・野崎剛弘・小牧元・須藤信行 (2019). 新たな肥満治療戦略、マインドフルネス食観トレーニングMindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT). 日本マインドフルネス学会発表論文集.
- 13 Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol*, 84, 822-848.
- 14 藤野正寛・梶村昇吾・野村理朗 (2015). 日本語版 Mindful Attention Awareness Scaleの開発および項目反応理論による検討 パーソナリティ研究, 24, 61-76.
- 15 Kristeller J, Bowman A. (2015). *The Joy of Half a Cookie: Using Mindfulness to Lose Weight and End the Struggle with Food*, Kindle.
- 16 水本篤・竹内理 (2008). 研究論文における効果量の報告のために—基礎的概念と注意点—『英語教育研究』 31, 57-66.
(2019.10.2原稿受付 2019.12.11掲載決定)

付録1 チョコレートの評定表

実験協力者No. _____ イニシャル _____ .

チョコレートの評定表

下に10cmの線が引いてあります。左端を全くよくない、右端を非常によいとして、食べた後の感想を直感で評価して行ってください。

計4粒のチョコレートを試食していただきますが、2粒目以降は、1粒目と比較して評価するようお願いします。

評定の仕方は下記の例を参考にしてください。

全 く よ く な い		非 常 に よ い
----------------------------	--	-----------------------

例

_____ | _____

① 香り

② 味

③ 口どけ

④ 食べたときの満足感

⑤ また食べたいと思う度合い

付録2 チョコレート実験の音声指示

① マインドフルイーティング群 (約10分)

これから流れる指示に沿って、できるだけ丁寧な、いろんなことに気が付けるよう、チョコレートの試食をしてください。

1 粒目

まず姿勢を正して座りましょう。背筋を伸ばして、どっしりとした一本の軸のようなイメージで。そして目を閉じ、いくつか深い呼吸をして、ご自分を落ち着かせてみましょう。(空白5秒) そうしたら、目を開けて、1粒目のチョコレートを手に取ってみましょう。このチョコレートを、例えば今まで食べたことはおろか、見たことすらないものを、初めて見るような気持ちでじっくり見てください。あなたはどんなことに気が付くでしょう？それはどんな風に見えますか？そして、今度はまた目を閉じ、香りをかいでみましょう。そのまま唇にそっとくっつけてみると、どんな風な感じがしますか？目を閉じたまま、1粒をゆっくりと口の中に入れてみましょう。噛んでしまいたくなると思います。その気持ちをじっと受け止めながら、口の中を舌で転がしてみましょう。そうしたら、どんな風を感じられるかに気づきを向けてみましょう。味わいのすべてを感じるように、とてもゆっくりと噛み始めましょう。口の中のどの部分が味を感じていますか？噛み始めたら、味はどんな風に変わっていきますか？味への満足はどんな風に高まっていきますか？噛み続けると、最初の一噛みと比べて味はどうなるでしょう？飲み込みたくなっている自分に気が付きますね。それはとても自然なことです。だから今、一噛み、一噛み、喜びが感じられている間は、飲み込みたい自分をそっとなだめておきましょう。そして自分の心の中に浮かんでくる考えや

感覚に、そっと注意を向けてみましょう。心に浮かぶ考えや感覚は、そのチョコレートに何か言っていますか？それとも、それを食べているあなた自身に向かって何かを言っているのでしょうか？ゆっくりと噛み続けて、チョコレートから感じる喜びが小さくなったことに気が付いたなら、飲み込むことを決めましょう。飲み込むと、どんな風に、体の中をチョコレートが通っていくかに注意を向けて、感じてみましょう。飲み込んだら、お手元の味の評価表にあなたの満足度を評価してください。(20秒ほど空白)

2 粒目

二つか三つ、大きく深い呼吸をします。(5秒空白) 自分を落ち着かせたら、2つ目のチョコレートを手に取ってみてください。そして、また目を閉じ、香りを嗅ぎ、まずそれを噛まずに、初めてのようにじっくりと感じてみましょう。それから先ほどのようにゆっくりと唇に着けて、その感じを感じます。それからまた、ゆっくりと口の中に入れて、舌で転がして、そうしてゆっくりと噛み始めましょう。そして、味わいの全部を感じたら、あなたの満足度がどうなっているかに気づきを向けます。あなたの満足度は、先ほどと同じくらいですか、それとももっと上がっていますか、もしくは下がっていますか？そしてまた飲み込みたくなる自分に気が付いたら、チョコレートから喜びを味わい尽くすまで、その自分をそっとなだめてみましょう。この2粒目のチョコレートは、1粒目のチョコレートとどんな風に似ていますか？どんな風に違いますか？一度飲み込んでみたら、後味はあなたの口の中にどんな風を感じられますか？この小さな1粒のチョコレートのエネルギー

ギーを、今ご自分が、その体の中に取り込んで
いていることに思いを馳せてみましょう。そ
して一つゆっくり大きな呼吸をしてみましょ
う。呼吸をしたら、またお手元の評価表に味の
評定をしてみてください。(20秒ほど空白)

3 粒目

これまでと同じように、姿勢を正して、大き
な呼吸を二つ、三つ。自分の体の感覚に目を向
けられたら、三つ目のチョコレートを手に取り
ましょう。そして、また先ほどと同じような手
順で、2分ほど時間をかけて、じっくりとチョコ
レートを味わってみましょう。あなたの満足
度はどうなるでしょう？あなたはどんな風にそ
れに気が付くでしょうか？そして3粒目のチョコ
レートの、1粒目や2粒目とどんな風に似て
いて、どんな風に違うのでしょうか？

これからのしばらくの間は、ご自分のペース
でじっくり味わってみましょう。チョコレート
を味わい尽くして飲み込んだら、また味の評定
を付けて、次の教示があるまで待っていてくだ
さい。(1分ほど空白)

4 粒目

あなたの目の前には4粒目のチョコレートが
あります。目を開けて、ご自分に問いかけてみ
ましょう。「私は本当にもう少し食べてみたい
かなあ？」と。

ご自分の体があなたに伝えてくる本音に耳を
傾げるために、しばしの間呼吸に目を向けてみ
ましょう。これまでと同じように大きく深い呼
吸を二つ三つ。そして、体の声に耳を傾けられ
たら、もう一つ食べ続けるかどうか、その決断
をしてみましょう。1粒目、2粒目、3粒目の
味や香り、満足度の変化を振り返り、本当に食

べたいと思えたら4粒目のチョコレートをこれ
までと同じようにじっくりと味わい、また味の
評定を付けてみてください。

4粒目を食べなかった場合は、その理由を簡
単に記入してください。(1分待って、実験の
終了教示)書き終わりましたら、これで実験終
了です、ありがとうございました。

② コントロール群教示

今からチョコレートを試食してもらいます。

普段通り、いつもご自分がしているように
チョコレートを食べて、1粒ずつ味の評定を付
けてください。チョコレートを食べるペースと
タイミングは自分の好みで行ってください。

3粒目までは必ず食べて評定してください。
4粒目を食べるかはあなたの自由です。食べた
ときは、評価表に記入をお願いします。食べな
かった場合は、その理由を簡単に記入してくだ
さい。これ以降教示は特にありませんので、ご
自分のペースで始めてください。