

## 学校でのマインドフルネスを用いた介入は、認知と社会的動機づけ過程にポジティブな効果があるが、行動と学業成績を改善しない



MBIsは認知と社会的動機づけに対して、小さい、ポジティブな効果があるが、行動と学業成績に対しては有意な効果はない。

### このレビューの目的は？

このキャンベル・システムティック・レビューは、学校で行われたMBIsの認知、行動、社会的動機づけ、学業成績に対する効果を調べる。レビューは、6207人の生徒と学生が対象となった、61件の調査をまとめ、35件の調査を統合する。

マインドフルネスを用いた介入 (MBIs) が学校で行われることが普及している。学校はMBIsを行い生徒のストレスと不安を和らげ、社会的動機づけ能力、行動、学業成績を改善することを目的としている。

MBIsは、認知と社会的動機づけに対して、小さいポジティブな効果があるが、このような効果は行動と学業成績に対しては見られない。多くの調査は、中度和低度の質である。すなわち、この種類の介入の効果を評価するには、独立した調査からの証拠がもっと必要となる。

### レビューは何を調べたのか？

幅広く用いられているマインドフルネスの成人に対するポジティブな効果や、社会的な人気の高まりと同様に、MBIsは若者に対して行われることが増えている。過去数年間で、学校での社会的動機づけの発展、行動と学業成績を改善するためのMBIsが注目されるようになった。

このレビューは、小・中・高等学校でのMBIsによる、生徒と学生の認知、行動、社会的動機づけ、学業成績に対する効果を調べる。MBIsとはマインドフルネスの要素を用い、広義では「特定の方法で注意を払う：意図的に、瞬間的に、非審議的に」であり、ヨガ、認知行動療法、もしくはリラクゼーションなどと一緒に用いられることが多い。

### どの調査が含まれているか？

含まれた調査は、無作為化比較試験、準実験的研究、対照グループなしのプレ・ポストテストもしくは単一被験者法を使用し、少なくとも下記の中からの一つの結果を報告していた：認知、学業成績、行動、社会的動機づけ、もしくは生理学的結果。



### どのぐらい最新の情報が含まれているか？

レビューの著者は、2015年5月までに出版された調査を検索した。このキャンベル・システムティック・レビューは2017年3月に出版された。

### キャンベル共同計画とは何か？

キャンベル共同計画は、系統的レビューを出版する国際的かつ自発的な非営利研究ネットワークである。我々は、社会科学と行動科学において、プログラムについてのエビデンスの質を評価しまとめている。我々の目的は、人々のより良い選択と、より良い政策決定を支援することである。

### この要約について

この要約は、キャンベル・システムティック・レビュー 2017:5 「Mindfulness-based interventions for improving cognition, academic achievement, behavior, and socioemotional functioning of primary and secondary school students: a systematic review」 著者Brandy R. Maynard, Michael R. Solis, Veronica L. Miller, Kristen E. Brendel (DOI 10.4073/csr.2017.5) を基にしてAda Chukwudozie とHoward White (キャンベル共同計画) により準備が行われた。その後、要約はTanya Kristiansen (キャンベル共同計画) によりデザインとコピー編集が行われた。American Institutes for Researchによる本要約作成への財政支援を謝辞する。



合計61件の調査がレビューに含まれているが、無作為比較試験35件のみが、メタ・アナリシスの対象となった。多くの調査が北アメリカで行われ、その他は、アジア、ヨーロッパ、カナダを含む。全ての介入は、グループ形式で行われていた。介入は、期間（4-28週間）、回数（6-125）、頻度（2週間に1回から一日に5回）の点で異なっていた。

### レビューの主な結果は？

MBIsは、認知と社会動機づけに対して、小さな、統計的に有意なポジティブな効果がある。しかし、行動と学業成績に対しては、有意な効果はない。

行動以外の全ての結果に異質性は少なく、介入が多様だったにもかかわらず、認知、社会的動機づけ、学業成績に対して、調査レベルで同様の結果を生み出していたと言えるだろう。

### このレビューの知見は何を意味するのか？

このレビューの知見は、学校におけるMBIsの混合効果を示している。MBIsが認知と社会的動機づけを改善することを示しているが、行動と学業成績を改善することは裏付けられていない。成人に対するMBIsの支持が増えている中、若者は成人と同じように、もしくは同じ程度の利益を得ないかもしれない。

聞くところでは、このような種類の介入の費用情報、不利益な効果もあり、もっと調査を進めるべきである。学校でMBIsを実施する際には、このような情報は、小さい効果もしくは効果がないものに対して重み付けをするべきである。

これらの知見は、調査から得た証拠の弱い点を含み、注意深く読まれるべきである。高リスクのバイアスが存在しているということは、この種類の介入の効果を評価するために、更なる証拠が必要ということである。このレビューによるエビデンスは、MBIsの広範な採択に注意を促すものであり、学校が実行するか選択できるような、厳格な実務の評価を推奨するものである。