

KALISME®

Kalisme の根拠

Kalisme の考えはどこから来たのか。そして、研究はそれについて何を語っているのか。

HAKAN KAYNAR

日本語

www.kalisme.com

私たちが主張しないこと。

これらのアプローチを考え出したということ。Kalisme は、それらを組み合わせているにすぎません。そして、Kalisme そのものがすでに評価されているということ。その土台は研究されていますが、Kalisme の効果はまだ評価されていません。

Kalisme は、医療を目的としない、心のウェルビーイングのためのアプリです。この小冊子では、その土台を、参考文献と限界とともに示します。

目次

1. 科学が語ること、語らないこと
2. ルーツ
3. 13の許し
4. Kalisme がコンテンツをつくる方法
5. Kalisme と職場での予防

科学が語ること、語らないこと

研究されている

マインドフルネス、セルフ・コンパッション、ポジティブ心理学、アクセプタンス&コミットメント・セラピーには、ストレスとウェルビーイングに対する効果が測定されています。その多くは、小さいものから中程度です。

着想

Carl Rogers、ストア派、Aristotle。これらは思想の伝統であって、研究結果ではありません。考えを照らしはしますが、何かを証明するものではありません。

Kalisme の仮説

これらのアプローチを一つのアプリに組み合わせた Kalisme が、同じ効果を生むこと。これはまだ評価されていません。私たちのパイロットがまず確かめるのは、使われるかどうか、役に立つと感じられるかどうかであって、効果ではありません。

この小冊子の参考文献はすべて、2026年10月8日に DOI（学術論文に与えられる恒久的な識別子で、出版社のページにつながります）で、書籍の場合は ISBN で確認しました。批判的な検証も、つまり最初の研究より小さな効果を見いだした研究も、あわせて載せています。

ルーツ

心理学の土台

マインドフルネス

Kalisme が受け継ぐもの： 注意を今この瞬間に戻すこと。

研究が語ること： 職場では、ストレス、心理的苦痛、燃え尽きに対する効果が、何を測るかによって小さいものから大きいものまで見られます（Vonderlin et al. では、56本の論文として発表された53件のランダム化比較試験）。効果は3か月までは安定していますが、それ以降は確認されていません。また、研究のあいだのばらつきは説明されていません。

Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M., Lyssenko, L. (2020). Mindfulness-based programs in the workplace: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness*, 11(7), 1579-1598. doi:10.1007/s12671-020-01328-3

Michaelson, M. M., Graser, J., Onescheit, M., Tuma, M. P., Werdecker, L., Pieper, D., Esch, T. (2023). Mindfulness-based and mindfulness-informed interventions at the workplace: a systematic review and meta-regression analysis of RCTs. *Mindfulness*, 14(6), 1271-1304. doi:10.1007/s12671-023-02130-7

Bartlett, L., Martin, A., Neil, A. L., Memish, K., Otahal, P., Kilpatrick, M., Sanderson, K. (2019). A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 108-126. doi:10.1037/ocp0000146

アクセプタンス&コミットメント・セラピー

Kalisme が受け継ぐもの： 自分の価値に沿って、恐れを抱えたまま行動すること。

研究が語ること： 職場では効果は控えめで、主に医療従事者で測定されています。もっとも一貫性を欠く結果は、ほかならぬ価値とコミットされた行為に関するものです。

Prudenzi, A., Graham, C. D., Clancy, F., Hill, D., O'Driscoll, R., Day, F., O'Connor, D. B. (2021). Group-based acceptance and commitment therapy interventions for improving general distress and work-related distress in healthcare professionals: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 295, 192-202. doi:10.1016/j.jad.2021.07.084

Rad, Y., Prudenzi, A., Zernerova, L., Gerson, J., Flaxman, P. E. (2025). Effects of workplace acceptance and commitment therapy (ACT) programs on psychological flexibility's subprocesses: a systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 37, 100915. doi:10.1016/j.jcbs.2025.100915

批判的検証：Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

セルフ・コンパッション

Kalisme が受け継ぐもの：友人に向けるのと同じやさしさで、自分に接すること。

研究が語ること：有望な結果が出ています（Ferrari et al. では27件のランダム化比較試験）。職場についての研究は10件しかなく、そのすべてがケアの仕事に就く人を対象としています。

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kotera, Y., Van Gordon, W. (2021). Effects of self-compassion training on work-related well-being: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 630798. doi:10.3389/fpsyg.2021.630798

ポジティブ心理学

Kalisme が受け継ぐもの：直すだけでなく、持ちこたえる助けになるものを育てること。

研究が語ること：効果は小さいものから中程度で、小規模研究のバイアスを補正すると、はっきりと小さくなります（White et al.）。

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A., et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

職場について：Donaldson, S. I., Lee, J. Y., Donaldson, S. I. (2019). Evaluating positive psychology interventions at work: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4(3), 113-134. doi:10.1007/s41042-019-00021-8

批判的検証：White, C. A., Uttl, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. PLOS ONE, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

着想

Carl Rogers

人間性心理学の伝統における、無条件の肯定的関心。メタ分析が扱っているのは、セラピストと、そのセラピストが支える人との関係であって、アプリではありません。

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., Murphy, D. (2018). Therapist empathy and client outcome: an updated meta-analysis. Psychotherapy, 55(4), 399-410. doi:10.1037/pst0000175

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: a meta-analytic review. Psychotherapy, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

ストア派

Epictetus と Marcus Aurelius. 私たちに懸かるものと、懸からないものを見分けること (Epictetus 『提要』 1)。哲学であって、研究結果ではありません。

Epictetus 『Discourses and Selected Writings』 Penguin Classics、2008年 (『提要』 第1節に、私たちに懸かるものと懸からないものの区別が書かれています) . ISBN 9780140449464

Marcus Aurelius 『Meditations』 Penguin Classics、2006年 (特に 6.41、6.52、8.47) . ISBN 9780140449334

Aristotle

幸福を、快樂の総和としてではなく、生き方としてとらえること (『ニコマコス倫理学』 第1巻)。Aristotle にとって、この幸福は徳によって育まれるものです。Kalisme はここで彼から離れます。幸福は、努力して勝ち取らなくてよいものだと考えるからです。ウェルビーイングの心理学は、この区別を受け継いでいます (Ryan と Deci)。

Aristotle 『The Nicomachean Ethics』 David Ross 訳、Lesley Brown 改訂、Oxford World's Classics、Oxford University Press、2009年。ISBN 9780199213610

Aristotle 『Nicomachean Ethics』 Terence Irwin 訳、第2版、Hackett Publishing、1999年。ISBN 9780872204645

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

[doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141)

共鳴

Eckhart Tolle、Don Miguel Ruiz、Brené Brown、Marshall Rosenberg は、Al-Anon のような自助会と同じく、本のなかで引用されています。彼らの著作は、著者 Hakan Kaynar にとって大切なものでした。けれども、それらは対照試験にもとづくものではなく（研究者である Brené Brown の仕事はインタビューにもとづいています）、私たちはそれらを土台としては示していません。

13の許し

それぞれの許しは、Kalisme の13冊の本のうちの一冊で展開されています。どの許しも、そのままの形で研究の対象になっているわけではありません。それぞれが、研究された要素、着想、ときには共鳴を組み合わせしており、その組み合わせは Kalisme の仮説です。効果はまだ評価されていません。

異なる参考文献が 210 件（言及は 246 件。いくつかの研究は複数の許しにまたがっています）。すべて DOI または ISBN で確認済みです。それらを持たない古典的な文献やオンライン資料は、ここには載せていません。

がんばらなくても、幸せになっていい。

Kalisme の仮説

研究されている： ポジティブ心理学（Seligman、Fredrickson）、セルフ・コンパッション（Neff）

着想： Aristotle

共鳴： Eckhart Tolle

着想 Aristotle ・ エウダイモニア：快樂の総和ではなく生き方としての幸福、徳にかなった活動

Aristote, The Nicomachean Ethics, trad. David Ross, révisée par Lesley Brown, Oxford World's Classics, Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

Aristote, Nicomachean Ethics, trad. Terence Irwin, 2e éd., Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

研究されている Martin Seligman ・ ポジティブ心理学と、ウェルビーイングのための介入

Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5

Sin, N. L., Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, 65(5), 467-487. doi:10.1002/jclp.20593

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. BMC Public Health, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A. et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. The Journal of Positive Psychology, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

White, C. A., Uttl, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. PLOS ONE, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

研究されている Barbara Fredrickson ・ ポジティブ感情の拡張-形成理論

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56(3), 218-226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. Journal of Personality and Social Psychology, 95(5), 1045-1062. doi:10.1037/a0013262

- Zeng, X., Chiu, C. P., Wang, R., Oei, T. P., Leung, F. Y. (2015). The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: a meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*, 6, 1693. doi:10.3389/fpsyg.2015.01693
- Brown, N. J. L., Sokal, A. D., Friedman, H. L. (2013). The complex dynamics of wishful thinking: the critical positivity ratio. *American Psychologist*, 68(9), 801-813. doi:10.1037/a0032850
- Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 68(9), 814-822. doi:10.1037/a0033584
- Correction to Fredrickson and Losada (2005), « Positive affect and the complex dynamics of human flourishing ». *American Psychologist*, 68(9), 822 (2013). doi:10.1037/a0034435
- Brown, N. J. L., MacDonald, D. A., Samanta, M. P., Friedman, H. L., Coyne, J. C. (2014). A critical reanalysis of the relationship between genomics and well-being. *PNAS*, 111(35), 12705-12709. doi:10.1073/pnas.1407057111
- Brown, N. J. L. et al. (2016). More questions than answers: continued critical reanalysis of Fredrickson et al.'s studies of genomics and well-being. *PLOS ONE*, 11(6), e0156415. doi:10.1371/journal.pone.0156415
- Kok, B. E. et al. (2013). How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123-1132. doi:10.1177/0956797612470827
- Heathers, J. A. J., Brown, N. J. L., Coyne, J. C., Friedman, H. L. (2015). The elusory upward spiral: a reanalysis of Kok et al. (2013). *Psychological Science*, 26(7), 1140-1143. doi:10.1177/0956797615572908

共鳴 Eckhart Tolle ・ 今この瞬間に在ること

- Tolle, E., *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*, Namaste / New World Library, éd. 2004 (original 1997). ISBN 9781577314806
- Killingsworth, M. A., Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439
- Goyal, M. et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018
- Van Dam, N. T. et al. (2018). Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

研究されている Kristin Neff ・ セルフ・コンパッション：失敗や苦しみに直面したときの、自分へのやさしさ

- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027
- Neff, K. D., Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- 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(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

MacBeth, A., Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

Muris, P., Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24(2), 373-383. doi:10.1002/cpp.2005

Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. William Morrow. ISBN 9780061733512

研究がカバーしていないこと

引用されたとの研究も、中心となる考えを検証していません。つまり、それに値するかどうかという条件なしに幸せになることを自分に許すと、ウェルビーイングは高まるのか、という問いです。「自ら認められる」無条件の尊厳は哲学的な主張であり、評価されていません。小さな喜びの瞬間が深い資源を築くという考えは、一つの中心的な試験（139人）と、批判的に再分析された研究にもとづいています。慈悲の瞑想に関するメタ分析が扱うのは最初の段階（ポジティブ感情の増加）だけで、資源の構築までは扱っていません。Tolle のいう「今に在ること」と無条件の幸福との関係は、そのままの形では検証されていません。マインドフルネスの研究は別のものを測っており、効果は控えめです。セルフ・コンパッションとウェルビーイングの関係は、主に相関的なものです。

実践へ

ひとつの読み方。 第1巻（有料、または「フルアクセス」のサブスクリプションに含まれます）は、尊厳を無条件のものとみなしています。尊厳は自ら認められるものであって、勝ち取るものではありません。これは哲学的な主張であり、研究による評価は行われていません。

ひとつの行動。 アプリは、値するかどうかを問わずに今日の自分に許すことを、どんなに小さなことでもひとつ、「手帳」に書いてみるようすすめています。

残された問い。 この行動が何を変えるのかは、誰も測定していません。

誰にも似ていなくていい。

Kalisme の仮説

研究されている： 社会的比較 (Festinger)、SNS と自己イメージ

共鳴： Brené Brown

研究されている Leon Festinger ・ 社会的比較理論

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
doi:10.1177/001872675400700202

Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 144(2), 177-197. doi:10.1037/bul0000127

研究されている SNS に関する研究 ・ オンラインでの比較と自己イメージ

McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions. *Media Psychology*, 26(5), 612-635.
doi:10.1080/15213269.2023.2180647

Saiphoo, A. N., Dahoah Halevi, L., & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 153, 109639. doi:10.1016/j.paid.2019.109639

Appel, M., Marker, C., & Gnabms, T. (2020). Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. *Review of General Psychology*, 24(1), 60-74. doi:10.1177/1089268019880891

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68.
doi:10.1016/j.copsyc.2021.08.017

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173-182. doi:10.1038/s41562-018-0506-1

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. doi:10.1037/ppm0000047

Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32-37. doi:10.1016/j.copsyc.2020.04.002

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110.
doi:10.1016/j.bodyim.2016.02.008

共鳴 Brené Brown ・ 本来の自分であることと、弱さ

Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Center City, MN : Hazelden. ISBN 9781592858491

Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York : Gotham Books. ISBN 9781592407330

Brown, B. (2006). Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame. *Families in Society*, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences*, 153, 109645. doi:10.1016/j.paid.2019.109645

研究がカバーしていないこと

この許しの核心は、カバーされていません。手本から自由になり、自分の独自性を引き受けることが、可能で、長続きし、有益だということです。本来の自分であることに関する研究が測っているのは、自分に忠実であることであって、他人と違うことではありません。しかもその研究は相関的で、関係の強さは文化によって異なります。SNS に関する研究は、比較の効果が現実にあるものの控えめであることを示しており、それが確かめられているのは主に実験室での短期的な効果です。その持続や、日常生活のなかでの重みは、まだよくわかっていません。「自分を比べる」から「比べるのをやめる」への移行を検証した研究はありません。

実践へ

ひとつの読み方。 第2巻（有料、または「フルアクセス」のサブスクリプションに含まれます）は、比較を、自分に向けた問いに置き換えられる習慣とみなしています。この移行を検証した研究はありません。

ひとつの行動。 アプリは、一日のなかで比較をひとつ見つけて、「では、自分らしいものは何だろう？」という問いに置き換え、あとで「鏡」で振り返ることを提案しています。

残された問い。 比べるのをやめることが長続きするのかどうかは、わかっていません。

自分の注意は、取り戻していい。

Kalisme の仮説

研究されている： タスク切り替えのコスト、マインドフルネス、感謝

着想： William James、Herbert Simon

着想 William James ・何が私たちの経験になるかを選び取るものとしての注意

このページに載せた参考文献はありません。古典的な文献か、DOI も ISBN もない資料です。

着想 Herbert Simon ・情報の豊かさは、注意の欠乏を生む

Simon, H. A. (1971). Designing organizations for an information-rich world. Dans M. Greenberger (dir.), Computers, Communications, and the Public Interest (p. 37-72). Baltimore : Johns Hopkins Press. ISBN 080181135X

研究されている タスク切り替えに関する認知研究 ・ タスク切り替えとマルチタスクのコスト

Koch, I., Poljac, E., Müller, H., et Kiesel, A. (2018). Cognitive structure, flexibility, and plasticity in human multitasking: An integrative review of dual-task and task-switching research. Psychological Bulletin, 144(6), 557-583. doi:10.1037/bul0000144

Kiesel, A., Steinhauser, M., Wendt, M., et al. (2010). Control and interference in task switching, a review. Psychological Bulletin, 136(5), 849-874. doi:10.1037/a0019842

Monsell, S. (2003). Task switching. Trends in Cognitive Sciences, 7(3), 134-140. doi:10.1016/S1364-6613(03)00028-7

Rubinstein, J. S., Meyer, D. E., et Evans, J. E. (2001). Executive control of cognitive processes in task switching. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 27(4), 763-797. doi:10.1037/0096-1523.27.4.763

Pashler, H. (1994). Dual-task interference in simple tasks: Data and theory. Psychological Bulletin, 116(2), 220-244. doi:10.1037/0033-2909.116.2.220

Schumacher, E. H., et al. (2001). Virtually perfect time sharing in dual-task performance: Uncorking the central cognitive bottleneck. Psychological Science, 12(2), 101-108. doi:10.1111/1467-9280.00318

Watson, J. M., et Strayer, D. L. (2010). Supertaskers: Profiles in extraordinary multitasking ability. Psychonomic Bulletin & Review, 17(4), 479-485. doi:10.3758/PBR.17.4.479

Wiradhany, W., et Nieuwenstein, M. R. (2017). Cognitive control in media multitaskers: Two replication studies and a meta-analysis. Attention, Perception, & Psychophysics, 79(8), 2620-2641. doi:10.3758/s13414-017-1408-4

Uncapher, M. R., et Wagner, A. D. (2018). Minds and brains of media multitaskers: Current findings and future directions. PNAS, 115(40), 9889-9896. doi:10.1073/pnas.1611612115

Ophir, E., Nass, C., et Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. PNAS, 106(37), 15583-15587. doi:10.1073/pnas.0903620106

研究されている Jon Kabat-Zinn (MBSR) ・ 注意のトレーニングとしてのマインドフルネス

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. General Hospital Psychiatry, 4(1), 33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living. New York : Delacorte Press. ISBN 0385298978

Cásedas, L., Pirruccio, V., Vadillo, M. A., et Lupiáñez, J. (2020). Does mindfulness meditation training enhance executive control? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials in adults. Mindfulness, 11(2), 411-424. doi:10.1007/s12671-019-01279-4

Sumantry, D., et Stewart, K. E. (2021). Meditation, mindfulness, and attention: a meta-analysis. Mindfulness, 12(6), 1332-1349. doi:10.1007/s12671-021-01593-w

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. JAMA Internal Medicine, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Chiesa, A., Calati, R., et Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. Clinical Psychology Review, 31(3), 449-464. doi:10.1016/j.cpr.2010.11.003

Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., et al. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. Perspectives on Psychological Science, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

研究されている 感謝の介入 (Emmons, Seligman) ・ ポジティブ心理学における感謝のエクササイズ

Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., et al. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. Journal of Counseling Psychology, 63(1), 20-31. doi:10.1037/cou0000107

Cregg, D. R., et Cheavens, J. S. (2021). Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. Journal of Happiness Studies, 22(1), 413-445. doi:10.1007/s10902-020-00236-6

Mongrain, M., et Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. (2005). Journal of Clinical Psychology, 68(4), 382-389. doi:10.1002/jclp.21839

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., et Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60(5), 410-421. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410

Emmons, R. A., et McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377-389. doi:10.1037/0022-3514.84.2.377

Wood, A. M., Froh, J. J., et Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. Clinical Psychology Review, 30(7), 890-905. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005

Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. Basic and Applied Social Psychology, 39(4), 193-208. doi:10.1080/01973533.2017.1323638

研究がカバーしていないこと

引用されたどの研究も、「注意を取り戻す」ことが、日常生活のなかで自ら選び、続けられるふるまいであることを検証していません。マルチタスクのコストは実験室の課題で測定されたもので、トレーニングによって小さくなる人もいます。マインドフルネスの注意への効果は存在しますが、小さく、ばらつきがあり、能動的な対照群と比べるとさらに弱くなります。感謝が注意の向け方を通じて作用することを示すものではなく、それは本による解釈です。メディアの多用と注意散漫との関連は弱いのか、再現されていません。実験室の外での持続的な効果は、確認されていません。

実践へ

ひとつの読み方。第3巻（有料、または「フルアクセス」のサブスクリプションに含まれます）は、感謝を、注意をどこに向けるかを選ぶひとつの方法とみなしています。これは解釈であり、研究によって検証されてはいません。

ひとつの行動。「呼吸」は、4つ数えて息を吸い、4つ数えて吐く、1分間の練習を提案しています。注意を、向けたいところへ戻すためのものです。

残された問い。マインドフルネスの注意への効果は小さく、実験室の外で1分で足りることを示すものもありません。

限界の手前で、立ち止まってい。

Kalisme の仮説

研究されている：バーンアウト（Maslach）、睡眠、デフォルト・モード・ネットワーク

着想：観想の伝統

研究されている **Christina Maslach** ・ 仕事に関連する症候群としてのバーンアウトと、その組織的な要因

Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P., 2001, Job burnout, Annual Review of Psychology, 52, 397-422. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397

Maslach C., Jackson S. E., 1981, The measurement of experienced burnout, Journal of Organizational Behavior, 2(2), 99-113. doi:10.1002/job.4030020205

Maslach C., Leiter M. P., 2016, Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry, World Psychiatry, 15(2), 103-111. doi:10.1002/wps.20311

Maslach C., Leiter M. P., 1997, The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It, Jossey-Bass. ISBN 0787908746

Bianchi R., Schonfeld I. S., Laurent E., 2015, Burnout-depression overlap: A review, Clinical Psychology Review, 36, 28-41. doi:10.1016/j.cpr.2015.01.004

Meier S. T., Kim S., 2022, Meta-regression analyses of relationships between burnout and depression with sampling and measurement methodological moderators, Journal of Occupational Health Psychology, 27(2), 195-206. doi:10.1037/ocp0000273

研究されている **睡眠科学（Matthew Walker ほか）** ・ 睡眠の機能と、睡眠不足の影響

Watson N. F. et al., 2015, Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society, SLEEP, 38(6), 843-844. doi:10.5665/sleep.4716

Hirshkowitz M. et al., 2015, National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health, 1(1), 40-43. doi:10.1016/j.sleh.2014.12.010

Walker M. P., Stickgold R., 2006, Sleep, Memory, and Plasticity, Annual Review of Psychology, 57, 139-166. doi:10.1146/annurev.psych.56.091103.070307

Walker M., 2017, Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams, Scribner. ISBN 9781501144318

Yesh G. et al., 2015, Natural Sleep and Its Seasonal Variations in Three Pre-industrial Societies, Current Biology, 25(21), 2862-2868. doi:10.1016/j.cub.2015.09.046

研究されている **デフォルト・モード・ネットワーク（Raichle、Buckner）** ・ 安静時の脳の活動、マインド・ワンダリング、創造的な孵化

Raichle M. E. et al., 2001, A default mode of brain function, Proceedings of the National Academy of Sciences, 98(2), 676-682. doi:10.1073/pnas.98.2.676

Buckner R. L., Andrews-Hanna J. R., Schacter D. L., 2008, The Brain's Default Network: Anatomy, Function, and Relevance to Disease, *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 1-38.
[doi:10.1196/annals.1440.011](https://doi.org/10.1196/annals.1440.011)

Smallwood J., Schooler J. W., 2015, The Science of Mind Wandering: Empirically Navigating the Stream of Consciousness, *Annual Review of Psychology*, 66, 487-518. [doi:10.1146/annurev-psych-010814-015331](https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015331)

Sio U. N., Ormerod T. C., 2009, Does incubation enhance problem solving? A meta-analytic review, *Psychological Bulletin*, 135(1), 94-120. [doi:10.1037/a0014212](https://doi.org/10.1037/a0014212)

Baird B. et al., 2012, Inspired by Distraction: Mind Wandering Facilitates Creative Incubation, *Psychological Science*, 23(10), 1117-1122. [doi:10.1177/0956797612446024](https://doi.org/10.1177/0956797612446024)

Murray S., Liang N., Brosowsky N., Seli P., 2024, What Are the Benefits of Mind Wandering to Creativity?, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 18(3), 403-416. [doi:10.1037/aca0000420](https://doi.org/10.1037/aca0000420)

Steindorf L., Hammerton H. A., Rummel J., 2021, Mind wandering outside the box: About the role of off-task thoughts and their assessment during creative incubation, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 15(4), 584-595. [doi:10.1037/aca0000373](https://doi.org/10.1037/aca0000373)

Beaty R. E. et al., 2018, Robust prediction of individual creative ability from brain functional connectivity, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(5), 1087-1092. [doi:10.1073/pnas.1713532115](https://doi.org/10.1073/pnas.1713532115)

Killingsworth M. A., Gilbert D. T., 2010, A Wandering Mind Is an Unhappy Mind, *Science*, 330(6006), 932.
[doi:10.1126/science.1192439](https://doi.org/10.1126/science.1192439)

着想 観想の伝統・ゆっくりであることと、マインドフルネス

Goyal M. et al., 2014, Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis, *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. [doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018](https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018)

Van Dam N. T. et al., 2018 (en ligne 2017), Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation, *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61.
[doi:10.1177/1745691617709589](https://doi.org/10.1177/1745691617709589)

研究がカバーしていないこと

全体としての主張を検証した研究はありません。つまり、ゆっくりであることを学び直し、「創造的な空白」を持ち、睡眠を守ることが、あわせて燃え尽きを防ぐ、という主張です。Maslach と Leiter (2016) 自身が、バーンアウトを治療したり予防したりする介入を評価する研究は少ないと述べています。したがって「限界の手前で立ち止まる」ことは、確立された結果ではありません。Maslach はバーンアウトとその組織的な要因を記述していますが、疲弊を美化する文化を研究しているわけではありません。デフォルト・モード・ネットワークの研究は安静時の脳の活動を記述していますが、何もしないことが創造性を生むとは示していません。孵化の研究では、休むことよりも、むしろ簡単な課題に取り組むことのほうが有利です。マインドフルネスの研究は構造化されたプログラムを扱っており、日々の暮らしのゆっくりさを扱っているわけではありません。損なわれた睡眠についてのページ（具体的なメカニズム、Walker の数字）は、ここで取り上げたレビューではカバーされていません。

実践へ

ひとつの読み方。 第4巻（有料、または「フルアクセス」のサブスクリプションに含まれます）は、ゆっくりであること、目的のない空白の時間、守られた睡眠を、燃え尽きを防ぐためのひとつの習慣としてまとめています。この組み合わせは、一度も評価されていません。

ひとつの行動。 アプリは、画面から離れ、目的も持たずに過ごす5分間を、罪悪感なしに自分に許すようすすめています。

残された問い。 自分で選んで立ち止まることが燃え尽きを防ぐかどうかは、確立されていません。すでに根づいてしまった疲弊には、医師の診察が必要です。この行動は、その代わりにはなりません。

もう、自分の価値を証明しなくていい。

Kalisme の仮説

研究されている：セルフ・コンパッション（Neff）、完璧主義

着想：Carl Rogers

研究されている Kristin Neff ・ セルフ・コンパッション

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

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(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623. doi:10.1037/0033-295X.108.3.593

Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414. doi:10.1037/0033-2909.130.3.392

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. doi:10.1146/annurev-psych-032420-031047

Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 373-383. doi:10.1002/cpp.2005

Muris, P., & Otgaar, H. (2020). The process of science: A critical evaluation of more than 15 years of research on self-compassion with the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 11, 1469-1482. doi:10.1007/s12671-020-01363-0

着想 Carl Rogers、そしてそれを発展させた自己決定理論（Assor、Roth、Deci） ・ 無条件の肯定的関心と、価値の条件

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin (réédition 1995). ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

研究されている 完璧主義の研究 (Hewitt と Flett、Stoeber、Hill と Curran ほか) ・ 完璧主義、恥、燃え尽き

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. doi:10.1037/0022-3514.60.3.456

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtrey, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325. doi:10.1037/0022-3514.84.6.1303

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. doi:10.1207/s15327957pspr1004_2

Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288. doi:10.1177/1088868315596286

Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326. doi:10.1002/jclp.22435

Harari, D., Swider, B. W., Steed, L. B., & Breidenthal, A. P. (2018). Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 103(10), 1121-1144. doi:10.1037/apl0000324

Bellam, A., & Curran, T. (2025). Perfectionism and work performance: A meta-analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 98(3). doi:10.1111/joop.70050

Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1609-1619. doi:10.1016/j.paid.2004.09.026

Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 131-141. doi:10.1016/j.paid.2006.11.012

Tangney, J. P. (2002). Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (dir.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (p. 199-215). American Psychological Association. doi:10.1037/10458-008

研究がカバーしていないこと

完璧主義が恥を避けるための戦略であることを示した研究はありません。発表されている関連は相関であり、それも完璧主義的懸念についてしか成り立ちません。完璧主義的努力のほうは、むしろ誇りの高さ、恥の少なさ、わずかなパフォーマンスの向上と結びついています。本が描く連鎖（条件つきで愛された子ども、際限なく自分を証明し続ける大人、完璧主義、恥、そしてそれを修復するセルフ・コンパッション）は、ひとまとまりとしては検証されていません。条件つきの愛情に関する研究は、学生や青年の記憶と自己申告にもとづいています。最後に、セルフ・コンパッションは自尊感情よりも安定した自己価値の感覚と結びついています（Neff と Vonk、2009）、これは条件つきの自尊感情が崩れることを示したことにはなりません。

実践へ

ひとつの読み方。 第5巻（有料、または「フルアクセス」のサブスクリプションに含まれます）は、条件つきで受けた愛、自分を証明しなければという思い、完璧主義を結びつけ、そこから抜け出すためにセルフ・コンパッションに着想を得ています。この連鎖は、ひとまとまりとしては検証されていません。

ひとつの行動。 アプリは、すでにできていて、当たり前だと思っていたことをひとつ、「手帳」に書き留めることを提案しています。

残された問い。 発表されている関連は、相関にとどまります。

誰というかは、選んでいい。

Kalisme の仮説

研究されている： 支配的な関係、アクセプタンス&コミットメント・セラピー

着想： Schopenhauer

共鳴： Marshall B. Rosenberg

研究されている 支配的な関係と心理的暴力に関する研究・心理的暴力の指標：けなすこと、価値を貶めること、支配すること、孤立させること

Tolman, R. M. (1989). The development of a measure of psychological maltreatment of women by their male partners. *Violence and Victims*, 4(3), 159-177. doi:10.1891/0886-6708.4.3.159

Dokkedahl, S. B., Kirubakaran, R., Bech-Hansen, D., Kristensen, T. R., Elklit, A. (2022). The psychological subtype of intimate partner violence and its effect on mental health: a systematic review with meta-analyses. *Systematic Reviews*, 11, 163. doi:10.1186/s13643-022-02025-z

Stark, E. (2007). *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*. Oxford University Press. doi:10.1093/oso/9780195154276.001.0001

Dutton, M. A., Goodman, L. A. (2005). Coercion in intimate partner violence: toward a new conceptualization. *Sex Roles*, 52, 743-756. doi:10.1007/s11199-005-4196-6

Hirigoyen, M.-F. (1998). *Le harcèlement moral : la violence perverse au quotidien*. Syros. ISBN 2841465993

共鳴 Marshall B. Rosenberg・非暴力コミュニケーション

Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life* (2nd ed.). PuddleDancer Press. ISBN 9781892005038

Wacker, R., Dziobek, I. (2018). Preventing empathic distress and social stressors at work through nonviolent communication training: a field study with health professionals. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 141-150. doi:10.1037/ocp0000058

Museux, A.-C., Dumont, S., Careau, E., Milot, E. (2016). Improving interprofessional collaboration: the effect of training in nonviolent communication. *Social Work in Health Care*, 55(6), 427-439. doi:10.1080/00981389.2016.1164270

Adriani, P. A., Hino, P., Taminato, M., Okuno, M. F. P., Santos, O. V., Fernandes, H. (2024). Non-violent communication as a technology in interpersonal relationships in health work: a scoping review. *BMC Health Services Research*, 24, 289. doi:10.1186/s12913-024-10753-2

研究されている アクセプタンス&コミットメント・セラピー (Steven C. Hayes)・自分の価値に沿った、コミットされた行為

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. Guilford Press. ISBN 9781572304819

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: a review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., et al. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: a response to Öst (2014) and recommendations for improvement. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

着想 Arthur Schopenhauer ・ やまあらしの寓話と、正しい距離

このページに載せた参考文献はありません。古典的な文献か、DOI も ISBN もない資料です。

研究がカバーしていないこと

この本に固有の基準、つまり疲れる関係と害を与える関係の区別を検証した研究は見つかりません。非暴力コミュニケーションでも、アクセプタンス&コミットメント・セラピーでも、限界を示すことを介入として検証した研究はありません。心理的暴力に関する文献が扱うのは虐待的な関係であり、パートナー間の暴力のために作られた尺度で測定されています。ふつうの関係を見分ける道具としての妥当性を示すものではありません。非暴力コミュニケーションには小規模な研究がわずかしかなく、そのほとんどが医療の現場で行われています。「トキシック（有害）」という言葉は、確立された臨床的な構成概念ではありません。Schopenhauer の寓話は、研究の対象ではありません。

実践へ

ひとつの読み方。 第6巻（有料、または「フルアクセス」のサブスクリプションに含まれます）は、疲れる関係と、害を与える関係を区別しています。この基準は本独自のものです、検証した研究はありません。

ひとつの行動。 アプリは、気持ちを沈ませるもの（アカウント、フィード、人間関係）をひとつ見つけ、その日一日だけミュートしておくようすすめています。

残された問い。 限界を示すことは、介入としては検証されていません。相手に支配されるような関係には、その日の行動ではなく、専門家や相談窓口の支援が必要です。

背負ってきたものは、下ろしてい。

Kalisme の仮説

研究されている：赦し（Worthington）、反すう（Nolen-Hoeksema）、トラウマ（van der Kolk、EMDR）

研究されている **Everett L. Worthington Jr.** ・ 赦しの心理学

Exline, J. J., Worthington, E. L. Jr., Hill, P., McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: a research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337-348. doi:10.1207/S15327957PSPR0704_06

Worthington, E. L. Jr., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: a review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291-302. doi:10.1007/s10865-007-9105-8

Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., Worthington, E. L. Jr. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: a meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154-170. doi:10.1037/a0035268

Akhtar, S., Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: a systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107-122. doi:10.1177/1524838016637079

Worthington, E. L. Jr. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. Routledge. ISBN 9781583913338

研究されている **Susan Nolen-Hoeksema** ・ 反すう

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. doi:10.1037/0021-843X.100.4.569

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

Lyubomirsky, S., Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176-190. doi:10.1037/0022-3514.69.1.176

Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041-1060. doi:10.1037/0022-3514.77.5.1041

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206. doi:10.1037/0033-2909.134.2.163

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004

研究されている Bessel van der Kolk ・ ト라우マと身体：議論のある主張

van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking. ISBN 9780670785933

van der Kolk, B. A., Spinazzola, J., Blaustein, M. E., et al. (2007). A randomized clinical trial of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR), fluoxetine, and pill placebo in the treatment of posttraumatic stress disorder: treatment effects and long-term maintenance. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68(1), 37-46. doi:10.4088/jcp.v68n0105

van der Kolk, B. A., Stone, L., West, J., et al. (2014). Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychiatry*, 75(6), e559-e565. doi:10.4088/JCP.13m08561

Scheeringa, M. S. (2025, en ligne le 3 novembre ; 2026). Evaluating evidence behind popular trauma narratives: neurobiological and treatment claims in *The Body Keeps the Score*. *BJPsych Bulletin*, 50(4), 345-347. doi:10.1192/bjb.2025.10174

研究されている ソマティック・アプローチ (Somatic Experiencing, Peter Levine)

・ 身体を用いたトラウマ療法で、研究はまだ少ない

Brom, D., Stokar, Y., Lawi, C., et al. (2017). Somatic Experiencing for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled outcome study. *Journal of Traumatic Stress*, 30(3), 304-312. doi:10.1002/jts.22189

Kuhfuß, M., Maldei, T., Hetmanek, A., Baumann, N. (2021). Somatic experiencing: effectiveness and key factors of a body-oriented trauma therapy: a scoping literature review. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1929023. doi:10.1080/20008198.2021.1929023

研究されている Francine Shapiro ・ ト라우マの心理療法である EMDR

Shapiro, F. (1989). Eye movement desensitization: a new treatment for post-traumatic stress disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 20(3), 211-217. doi:10.1016/0005-7916(89)90025-6

Shapiro, F. (2001). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Basic Principles, Protocols, and Procedures* (2e éd.). Guilford Press. ISBN 9781572306721

Lewis, C., Roberts, N. P., Andrew, M., Starling, E., Bisson, J. I. (2020). Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1729633. doi:10.1080/20008198.2020.1729633

Bisson, J. I., Roberts, N. P., Andrew, M., Cooper, R., Lewis, C. (2013). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(12), CD003388. doi:10.1002/14651858.CD003388.pub4

Cuijpers, P., van Veen, S. C., Sijbrandij, M., Yoder, W., Cristea, I. A. (2020). Eye movement desensitization and reprocessing for mental health problems: a systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 49(3), 165-180. doi:10.1080/16506073.2019.1703801

Lee, C. W., Cuijpers, P. (2013). A meta-analysis of the contribution of eye movements in processing emotional memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(2), 231-239. doi:10.1016/j.jbtep.2012.11.001

研究がカバーしていないこと

引用されたとの研究も、何かを下ろす儀式や、自己啓発書を読むことを、介入として検証していません。研究されている赦しの介入は、専門家が行うプログラムです（Wade et al., 2014）。その効果は、期間と形式によって変わります。反すうに関する実験研究は主に実験室の学生を対象としており、精神疾患との関連は相関的です（Aldao et al., 2010）。具体的な反復思考は、むしろ役に立つこともあります（Watkins, 2008）。トラウマについては、EMDRが第一選択として推奨されていますが（Lewis et al., 2020）、Cuijpers et al.（2020）がバイアスのリスクが低いと判断したのは27件中4件にすぎません。ソマティック・アプローチについては、Somatic Experiencingの最初のランダム化比較試験（Brom et al., 2017、参加者63人、待機リスト対照）と、質のまちまちな16件の研究を扱った探索的レビューがあります。『The Body Keeps the Score』の中心的な主張は批判されています（Scheeringa, 2025）。この本に固有の組み合わせを示すものは、何もありません。

実践へ

ひとつの読み方。第7巻（有料、または「フルアクセス」のサブスクリプションに含まれます）は、赦しと反すうに関する研究に着想を得て、ひとつの儀式を提案しています。背負っているものを言葉にし、それから下ろすというものです。この儀式は、介入としては研究されていません。

ひとつの行動。アプリは、まだ背負っているものをひとつ「手帳」に書き、「今日は、もうこれを背負わなくていい」と書き添えることを提案しています。

残された問い。研究されている赦しの介入は、専門家が行うものです。トラウマとなった体験には、セラピストによる支援が必要です。この行動は、その代わりにはなりません。

すべてを認めなくても、愛していい。

Kalisme の仮説

研究されている： 肯定的関心（Rogers）、愛着（Bowlby）、自己分化（Bowen）、脱フュージョン

共鳴： 自助会（Al-Anon）、Don Miguel Ruiz

研究されている Carl Rogers ・ 無条件の肯定的関心

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961, rééd. 1995). *On Becoming a Person*. Boston : Houghton Mifflin. ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

研究されている John Bowlby ・ 愛着理論

Bowlby, J. (1969, 2e éd. 1982). *Attachment and Loss*, vol. 1 : Attachment. New York : Basic Books. ISBN 9780465005437

Verhage, M. L., Schuengel, C., Madigan, S., Fearon, R. M. P., Oosterman, M., Cassibba, R., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2016). Narrowing the transmission gap: A synthesis of three decades of research on intergenerational transmission of attachment. *Psychological Bulletin*, 142(4), 337-366. doi:10.1037/bul0000038

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

研究されている Murray Bowen ・ 自己分化

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York : Jason Aronson. ISBN 9780876683347

Miller, R. B., Anderson, S., & Keala, D. K. (2004). Is Bowen theory valid? A review of basic research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(4), 453-466. doi:10.1111/j.1752-0606.2004.tb01255.x

Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246. doi:10.1037/0022-0167.45.3.235

共鳴 自助会 (Al-Anon) ・ 愛をもって手放すこと

このページに載せた参考文献はありません。古典的な文献か、DOI も ISBN もない資料です。

共鳴 Don Miguel Ruiz ・ 愛と恐れ

Ruiz, D. M. (1999). *La Maîtrise de l'amour*. Paris : Jouvence (éd. originale : *The Mastery of Love*, San Rafael : Amber-Allen, 1999). ISBN 9782883531871

研究されている アクセプタンス&コミットメント・セラピー ・ 認知的脱フュージョン

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior Therapy*, 43(4), 741-756. doi:10.1016/j.beth.2012.05.003

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., Bricker, J. B., Donald, J., Rovner, G., Smout, M., Livheim, F., Lundgren, T., & Hayes, S. C. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: A response to Öst (2014) and recommendations for improvement. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

Öst, L.-G. (2017). Rebuttal of Atkins et al. (2017) critique of the Öst (2014) meta-analysis of ACT. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 273-281. doi:10.1016/j.brat.2017.08.008

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

研究がカバーしていないこと

親の条件付きの関心に関する研究が主に測っているのは、条件付きの愛を受ける子どもや青年が経験することで、質問紙による相関研究です。大人が身近な人を、その行いを認めることなく愛すると選ぶ、という本のアプローチは検証されていません。この切り分けが、愛する側のウェルビーイングや関係そのものを良くするのかどうかは、わかっていません。心理療法で測られる肯定的関心は、セラピストのものです。脱フュージョンは思考についてのエクササイズであって、人についてのものではありません。Al-Anon の「愛をもって手放す」には、ここで取り上げた参考文献のなかに、それ自体の実証的な裏づけがありません。これらの流れを一つの実践にまとめたものを扱った研究はありません。

実践へ

ひとつの読み方。第8巻（有料、または「フルアクセス」のサブスクリプションに含まれます）は、Rogersの肯定的関心と脱フュージョンに着想を得て、身近な人を、その行いを認めることなく愛するようすすめています。愛する側の大人について、このアプローチを検証した研究はありません。

ひとつの行動。「呼吸」が、ひとつのシンプルな行動に寄り添います。その日の何か、たとえば一杯のコーヒーや空を、とどめておこうとせずに、存分に味わうことです。

残された問い。愛することと認めることのこの切り分けが、愛する側や関係の助けになるのかどうかは、わかっていません。

自分を優先していい。

Kalisme の仮説

研究されている：セルフ・コンパッションのプログラム（Neff と Germer）、共感疲労

研究されている Kristin Neff と Christopher Germer ・ マインドフル・セルフ・コンパッション（MSC）プログラム

Neff, K. D., et Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. doi:10.1002/jclp.21923

Neff, K. D., et Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176. doi:10.1080/15298868.2011.649546

Welp, L. R., et Brown, C. M. (2014). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54-65. doi:10.1080/17439760.2013.831465

Ferrari, M., et al. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10, 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kirby, J. N., Tellegen, C. L., et Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48(6), 778-792. doi:10.1016/j.beth.2017.06.003

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

研究されている 共感疲労に関する研究・医療従事者と介護者の消耗

Cocker, F., et Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(6), 618. doi:10.3390/ijerph13060618

Sinclair, S., Raffin-Bouchal, S., Venturato, L., Mijovic-Kondejewski, J., et Smith-MacDonald, L. (2017). Compassion fatigue: a meta-narrative review of the healthcare literature. *International Journal of Nursing Studies*, 69, 9-24. doi:10.1016/j.ijnurstu.2017.01.003

Lynch, S. H., Shuster, G., et Lobo, M. L. (2018). The family caregiver experience: examining the positive and negative aspects of compassion satisfaction and compassion fatigue as caregiving outcomes. *Aging and Mental Health*, 22(11), 1424-1431. doi:10.1080/13607863.2017.1364344

Day, J. R., et Anderson, R. A. (2011). Compassion fatigue: an application of the concept to informal caregivers of family members with dementia. *Nursing Research and Practice*, 2011, 408024. doi:10.1155/2011/408024

Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., et Cruz, B. (2016). Relationships between nurses' empathy, self-compassion and dimensions of professional quality of life: a cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 60, 1-11. doi:10.1016/j.ijnurstu.2016.02.015

Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., et Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: an adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1543-1562. doi:10.1002/jclp.23007

Singer, T., et Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), R875-R878. doi:10.1016/j.cub.2014.06.054

Kalisme の仮説 Kalisme ・ 贅沢ではなく衛生としての、自分へのケア：この本に固有の立場

このページに載せた参考文献はありません。古典的な文献か、DOI も ISBN もない資料です。

研究がカバーしていないこと

引用されたとの研究も、自分へのケアを増やすと、その後に他者へ実際に差し出す助けが増えることを示していません。マインドフル・セルフ・コンパッション・プログラムの試験が測っているのは質問紙で申告された思いやりであり、ほかの研究が測っているのは助けようとする意図です。自分を満たさないと「やがて何も与えられなくなり、ついには崩れてしまう」ことを示した研究也没有。家族介護者で測定された共感疲労は中程度で、ケアを続けることと両立しています。あるレビューは、医療従事者の消耗が思いやりそのものから来ていることに疑問を呈しています (Sinclair et al.)。医療従事者においてセルフ・コンパッションと燃え尽きの少なさを結びつけるデータは、横断的なものか、対照群のないものです。「贅沢ではなく衛生」という捉え方は本の立場であって、研究結果ではありません。

実践へ

ひとつの読み方。 第9巻（有料、または「フルアクセス」のサブスクリプションに含まれます）は、自分へのケアを、贅沢ではなく衛生として描いています。与えられるように、自分を満たすということです。これは本の立場であって、研究結果ではありません。

ひとつの行動。 アプリは、ほかの人の頼みに応える前に、自分のために小さなことをひとつするようすすめています。

残された問い。 自分をケアすることで、その後に他者へ実際に差し出す助けが増えることを示すものはありません。

恐れに決めさせなくていい。

Kalisme の仮説

研究されている： アクセプタンス&コミットメント・セラピー (Hayes)

共鳴： Don Miguel Ruiz、Brené Brown

研究されている Steven C. Hayes ・ アクセプタンス&コミットメント・セラピー：恐れを抱えたまま、自分の価値に沿って行動すること

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. New York, Guilford Press. ISBN 9781572304819

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2e éd.). New York, Guilford Press. ISBN 9781609189624

Hayes, S. C., Lillis, J. (2012). Acceptance and commitment therapy. Washington, American Psychological Association (série Theories of Psychotherapy). doi:10.1037/17335-000

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. Psychotherapy and Psychosomatics, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. Behaviour Research and Therapy, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. Journal of Contextual Behavioral Science, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Stockton, D., Kellett, S., Berrios, R., Sirois, F., Wilkinson, N., Miles, G. (2019). Identifying the Underlying Mechanisms of Change During Acceptance and Commitment Therapy (ACT): A Systematic Review of Contemporary Mediation Studies. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 47(3), 332-362.

doi:10.1017/S1352465818000553

共鳴 Don Miguel Ruiz ・ 愛と恐れのでいだの選択

Ruiz, D. M. (1999). La Maîtrise de l'amour, Paris, Jouvence. Édition originale : The Mastery of Love: A Practical Guide to the Art of Relationship, San Rafael, Amber-Allen Publishing, 1999. ISBN 9781878424426

共鳴 Brené Brown ・ 勇気のひとつのかたちとしての弱さ

Brown, B. (2006). Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame. Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Brown, B. (2012). Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead. New York, Gotham Books. ISBN 9781592407330

Collins, N. L., Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 116(3), 457-475. doi:10.1037/0033-2909.116.3.457

研究がカバーしていないこと

研究は、生き方や読み方の原則としてのこの許しそのもの（「恐れに決めさせなくていい」）については、何も語っていません。アクセプタンス&コミットメント・セラピーは、患者を対象に、ひとまとまりとして検証された心理療法です。その有効性は、本の有効性を裏づけるものでも、価値やコミットされた行為の効果を単独で裏づけるものでもありません。それらについての媒介研究はまだ少なく、質も限られています。Ruiz が示す愛と恐れに対立や、弱さが因果的な意味での強さであるという考えを検証した研究はありません。Brené Brown の仕事はインタビューとグラウンデッド・セオリーにもとづいており、対照試験ではありません。読書が恐れに与える効果は、一度も測定されていません。

実践へ

ひとつの読み方。 第10巻（有料、または「フルアクセス」のサブスクリプションに含まれます）は、アクセプタンス&コミットメント・セラピーの「価値」の考え方の流れをくみ、恐れに導かれた選択と、大切なものから生まれる選択とを対比しています。この対比は、治療の場の外では検証されていません。

ひとつの行動。 アプリは、その日の決断を前にしたとき、語っているのは恐れなのか愛なのかを見きわめ、あとで「鏡」で振り返ることを提案しています。

残された問い。 読書が恐れに与える効果は、一度も測定されていません。

心の平穏を奪うものは、断っている。

Kalisme の仮説

研究されている： マインドフルネス、感情調整、怒りと行動

着想： Epictetus、Marcus Aurelius

着想 **Epictetus と Marcus Aurelius** ・ 私たちに懸かるものと、懸からないものを見分けること

Épictète, Discourses and Selected Writings, Penguin Classics, 2008 (le Manuel, § 1, porte la division entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas). ISBN 9780140449464

Marc Aurèle, Meditations, Penguin Classics, 2006 (notamment 6.41, 6.52, 8.47). ISBN 9780140449334

研究されている **Jon Kabat-Zinn (MBSR)** ・ 沈黙も含む、マインドフルネス瞑想

Kabat-Zinn J., 1982, An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results, General Hospital Psychiatry 4(1):33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn J., Full Catastrophe Living, édition révisée, Bantam Books, 2013 (première édition Delacorte, 1990). ISBN 9780345536938

Goyal M. et al., 2014, Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis, JAMA Internal Medicine 174(3):357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Khoury B. et al., 2013, Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis, Clinical Psychology Review 33(6):763-771. doi:10.1016/j.cpr.2013.05.005

Goldberg S.B., Riordan K.M., Sun S., Davidson R.J., 2022, The empirical status of mindfulness-based interventions: a systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials, Perspectives on Psychological Science 17(1):108-130. doi:10.1177/1745691620968771

Van Dam N.T. et al., 2018, Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation, Perspectives on Psychological Science 13(1):36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Britton W.B., Lindahl J.R., Cooper D.J., Canby N.K., Palitsky R., 2021, Defining and measuring meditation-related adverse effects in mindfulness-based programs, Clinical Psychological Science 9(6):1185-1204. doi:10.1177/2167702621996340

研究されている **感情調整の研究 (Gross、Webb、Bushman ほか)** ・ 怒りを抑えること、吐き出すこと

Bushman B.J., 2002, Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding, Personality and Social Psychology Bulletin 28(6):724-731. doi:10.1177/0146167202289002

Kjærvi S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, *Clinical Psychology Review* 109:102414.
[doi:10.1016/j.cpr.2024.102414](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102414)

Gross J.J., John O.P., 2003, Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being, *Journal of Personality and Social Psychology* 85(2):348-362.
[doi:10.1037/0022-3514.85.2.348](https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348)

Gross J.J., 2002, Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences, *Psychophysiology* 39(3):281-291. [doi:10.1017/S0048577201393198](https://doi.org/10.1017/S0048577201393198)

Webb T.L., Miles E., Sheeran P., 2012, Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation, *Psychological Bulletin* 138(4):775-808.
[doi:10.1037/a0027600](https://doi.org/10.1037/a0027600)

研究されている 怒りと行動の研究 (Carver と Harmon-Jones, van Zomerén ほか)

・ 行動へ向かう力としての怒り

Carver C.S., Harmon-Jones E., 2009, Anger is an approach-related affect: evidence and implications, *Psychological Bulletin* 135(2):183-204. [doi:10.1037/a0013965](https://doi.org/10.1037/a0013965)

van Zomerén M., Postmes T., Spears R., 2008, Toward an integrative social identity model of collective action: a quantitative research synthesis of three socio-psychological perspectives, *Psychological Bulletin* 134(4):504-535. [doi:10.1037/0033-2909.134.4.504](https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.4.504)

Reifen Tagar M., Federico C.M., Halperin E., 2011, The positive effect of negative emotions in protracted conflict: the case of anger, *Journal of Experimental Social Psychology* 47(1):157-164.
[doi:10.1016/j.jesp.2010.09.011](https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.09.011)

Del Vecchio T., O'Leary K.D., 2004, Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: a meta-analytic review, *Clinical Psychology Review* 24(1):15-34. [doi:10.1016/j.cpr.2003.09.006](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2003.09.006)

Kjærvi S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, *Clinical Psychology Review* 109:102414.
[doi:10.1016/j.cpr.2024.102414](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102414)

研究がカバーしていないこと

心の平穏を守るために断ること、あるいは限界を示すことを扱った、確認済みの研究はありません。MBSR プログラムには沈黙の一日が含まれていますが、沈黙の効果だけを取り出した確認済みの試験はなく、結果はプログラム全体についてのものです。「正當な怒り」、つまりそれを抱く人を焼き尽くすことなく尊厳を守る怒りは、本のカテゴリーであって、測定された変数ではありません。抑制に関するデータは一律ではありません。実験室では、感情の表出を抑えると、その感情はいくらか弱まります（あらゆる指標をあわせて、小から中程度の効果）。一方、感じないように努めても、感情は弱まりません。そして、抑制を習慣的に用いることは、ウェルビーイングの低さと結びついています。最後に、「行動に変えられた」怒りが建設的であることは示されていません。研究が示すのは、怒りが、とくに人と一緒に行動するよう促すということであって、その行動が怒りを抱く本人にとって有益だということではありません。また、身体の興奮を高める身体活動は、怒りを和らげません。

実践へ

ひとつの読み方。 第11巻（有料、または「フルアクセス」のサブスクリプションに含まれます）は、「正当な怒り」について語っています。それを抱く人を焼き尽くすことなく、尊厳を守る怒りです。これは本のカテゴリーであって、測定された変数ではありません。

ひとつの行動。 アプリは、心の平穏を奪う小さなもの、たとえば通知や不毛な言い争いを、その日一日だけ断つようすすめています。

残された問い。 心の平穏を守る手段として断ることを扱った研究はありません。

保証がなくても、やってみていい。

Kalisme の仮説

研究されている：成長マインドセット（Dweck）、後悔（Gilovich）、段階的エクスポージャー

研究されている Carol Dweck ・ 成長マインドセット

Dweck, C. S. et Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273. doi:10.1037/0033-295X.95.2.256

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House. ISBN 9781400062751

Burgoyne, A. P., Hambrick, D. Z. et Macnamara, B. N. (2020). How firm are the foundations of mind-set theory? The claims appear stronger than the evidence. *Psychological Science*, 31(3), 258-267. doi:10.1177/0956797619897588

Sisk, V. F., Burgoyne, A. P., Sun, J., Butler, J. L. et Macnamara, B. N. (2018). To what extent and under which circumstances are growth mind-sets important to academic achievement? Two meta-analyses. *Psychological Science*, 29(4), 549-571. doi:10.1177/0956797617739704

Macnamara, B. N. et Burgoyne, A. P. (2023). Do growth mindset interventions impact students' academic achievement? A systematic review and meta-analysis with recommendations for best practices. *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 133-173. doi:10.1037/bul0000352

Burnette, J. L., Billingsley, J., Banks, G. C., Knouse, L. E., Hoyt, C. L., Pollack, J. M. et Simon, S. (2023). A systematic review and meta-analysis of growth mindset interventions: For whom, how, and why might such interventions work? *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 174-205. doi:10.1037/bul0000368

Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M. et al. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature*, 573, 364-369. doi:10.1038/s41586-019-1466-y

研究されている Thomas Gilovich と Victoria Medvec ・ 行動したことの後悔と、行動しなかったことの後悔

Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102(2), 379-395. doi:10.1037/0033-295X.102.2.379

Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 357-365. doi:10.1037/0022-3514.67.3.357

Yeung, S. K. et Feldman, G. (2022). Revisiting the temporal pattern of regret in action versus inaction: Replication of Gilovich and Medvec (1994) with extensions examining responsibility. *Collabra: Psychology*, 8(1). doi:10.1525/collabra.37122

Feldman, J., Miyamoto, J. et Loftus, E. F. (1999). Are actions regretted more than inactions? *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 78(3), 232-255. doi:10.1006/obhd.1999.2833

Roese, N. J. et Summerville, A. (2005). What we regret most... and why. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(9), 1273-1285. doi:10.1177/0146167205274693

Davidai, S. et Gilovich, T. (2018). The ideal road not taken: The self-discrepancies involved in people's most enduring regrets. *Emotion*, 18(3), 439-452. doi:10.1037/emo0000326

研究されている 段階的エクスポージャー・不安に対する認知行動療法

Foa, E. B. et Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35. doi:10.1037/0033-2909.99.1.20

Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Wittcraft, S. M., Powers, M. B., Smits, J. A. J. et Hofmann, S. G. (2018). Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Depression and Anxiety*, 35(6), 502-514. doi:10.1002/da.22728

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T. et Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10-23. doi:10.1016/j.brat.2014.04.006

Wolitzky-Taylor, K. B., Horowitz, J. D., Powers, M. B. et Telch, M. J. (2008). Psychological approaches in the treatment of specific phobias: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 28(6), 1021-1037. doi:10.1016/j.cpr.2008.02.007

研究がカバーしていないこと

引用されたとの研究も、失敗を情報としてとらえ直すことや、日々の小さな勇気が、心の不調のない大人の大胆さを高めたり、後悔を減らしたりすることを検証していません。エクスポージャーの有効性が確かめられているのは、治療の場で扱われる不安症に対してであり、日常生活の練習としてではありません。成長マインドセットに関するメタ分析が主に測っているのは学業成績であって、リスクを取ることはありません。また、理論の前提を直接検証した研究は、その裏づけが弱いことを見いだしています。後悔に関するデータの多くは記憶とシナリオにもとづいており、もっとも大きな後悔は、機会があると感じられた領域で生じます。

実践へ

ひとつの読み方。第12巻（有料、または「フルアクセス」のサブスクリプションに含まれます）は、失敗を情報としてとらえ、段階的エクスポージャーに着想を得て、日々の小さな勇気を提案しています。治療の場の外では、この一歩は評価されていません。

ひとつの行動。アプリは、長いあいだ先延ばしにしてきたことに向けて、最初の一歩だけを、それ以上は求めずに踏み出すことを提案しています。

残された問い。エクスポージャーの有効性が確かめられているのは、治療の場で扱われる不安症に対してであり、日常生活の練習としてではありません。

今日から、始めていい。

Kalisme の仮説

研究されている：孤独と社会的なつながり（Holt-Lunstad）

着想：Herbert Simon、ストア派、観想の伝統

共鳴：Eckhart Tolle

着想 Herbert A. Simon ・ 注意の希少性

このページに載せた参考文献はありません。古典的な文献か、DOI も ISBN もない資料です。

研究されている 孤独と社会的なつながりに関する研究（Holt-Lunstad、Wang ほか） ・ 社会的孤立、孤独、死亡リスク

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Layton J. B., 2010, « Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review », PLoS Medicine 7(7):e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D., 2015, « Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review », Perspectives on Psychological Science 10(2):227 à 237. doi:10.1177/1745691614568352

Wang F., Gao Y., Han Z. et al., 2023, « A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality », Nature Human Behaviour 7(8):1307 à 1319. doi:10.1038/s41562-023-01617-6

Rico-Uribe L. A., Caballero F. F., Martín-María N., Cabello M., Ayuso-Mateos J. L., Miret M., 2018, « Association of loneliness with all-cause mortality: a meta-analysis », PLoS ONE 13(1):e0190033. doi:10.1371/journal.pone.0190033

Step toe A., Shankar A., Demakakos P., Wardle J., 2013, « Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women », PNAS 110(15):5797 à 5801. doi:10.1073/pnas.1219686110

Masi C. M., Chen H. Y., Hawkey L. C., Cacioppo J. T., 2011, « A meta-analysis of interventions to reduce loneliness », Personality and Social Psychology Review 15(3):219 à 266. doi:10.1177/1088868310377394

共鳴 Eckhart Tolle ・ 今この瞬間に在ること

Tolle E., The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment, Vancouver et Novato, Namaste Publishing et New World Library, édition de 2004 (première publication 1997). ISBN 9781577314806

着想 ストア派と観想の伝統 ・ 自分がより大きな全体の一部であると知ること

Marc Aurèle, Meditations (Pensées pour moi-même), trad. G. Hays, New York, Modern Library, 2003. ISBN 9780812968255

Piff P. K., Dietze P., Feinberg M., Stancato D. M., Keltner D., 2015, « Awe, the small self, and prosocial behavior », Journal of Personality and Social Psychology 108(6):883 à 899. doi:10.1037/pspi0000018

Yaden D. B., Haidt J., Hood R. W., Vago D. R., Newberg A. B., 2017, « The varieties of self-transcendent experience », Review of General Psychology 21(2):143 à 160. doi:10.1037/gpr0000102

研究がカバーしていないこと

ここで読んだ研究が扱っているのは、社会的孤立や孤独と死亡との関連です。引きこもるよりもつながりを選ぶことでそのリスクが下がることは示されておらず、孤独への介入のランダム化比較試験は、ランダム化されていない研究よりも弱い効果しか示していません。読んだもののなかには、まなざしを取り戻すこと、身近な人と共にいること、意識して育てる脱中心化、そしてこれらの連なりを検証したものはありません。「今日から始める」にもっとも近い、実行意図と習慣形成に関する研究は、ここではまだ検討していません。

実践へ

ひとつの読み方。 第13巻（有料、または「フルアクセス」のサブスクリプションに含まれます）は、孤立と健康を結びつける研究を踏まえて、引きこもるよりも人とのつながりへ戻るようすすめています。これらの研究が示しているのは関連であって、選択の効果ではありません。

ひとつの行動。 アプリは、13の許しを通して学んだことをひとつ、誰かに伝えることを提案しています。

残された問い。 孤独への介入の試験は、観察研究よりも弱い効果しか示していません。

Kalisme がコンテンツをつくる方法

選ぶ 発表されたレビューのあるアプローチ。

確かめる すべての参考文献を DOI または ISBN で確認。批判的検証も含めて。

訳す 15の言語が、同じことを、同じ限界とともに伝えます。

限界を伝える 研究が語っていないことも書きます。

Kalisme は、科学論文を、Kalisme に効果があることの証拠に
すり替えることはしません。

本のなかの一文が、研究にない裏づけを研究のものとしているとき、私たちはそれを直します。2026年10月には、8冊の本の9か所を15言語で書き直しました。

Kalisme と職場での予防

世界保健機関（WHO）の職場におけるメンタルヘルスに関するガイドライン（2022年）は、個人向けの介入を検討してよいとしています。エビデンスの確実性は低く、それだけで完全な対応になるとはしていません。WHO と国際労働機関（ILO）の共同ポリシーブリーフは、心理社会的リスクの管理を通じて、予防を労働の組織のあり方の側に位置づけています。

Universally delivered psychosocial interventions that aim to build workers' skills in stress management [...] may be considered for workers to promote positive mental health, reduce emotional distress and improve work effectiveness.

推奨 8A：条件付き推奨、エビデンスの確実性は低い（「conditional recommendation, low-certainty of evidence」）。

私たちの訳：「ストレス管理における働く人のスキルを高めることを目的とし、すべての人に提供される心理社会的介入は [...]、ポジティブなメンタルヘルスを促進し、感情的な苦痛を減らし、仕事の効果を高めるために、働く人に対して検討してよい。」省略した部分では、マインドフルネスや認知行動的アプローチにもとづく介入が例として挙げられています。

WHO、WHO guidelines on mental health at work、2022年、推奨 8A。

These interventions form one part of self-care or self-management options, but alone they would not constitute comprehensive delivery.

私たちの訳：「これらの介入は、セルフケアやセルフマネジメントの選択肢の一部をなすものであり、それだけで完全な対応となるものではない。」

WHO、同文書、推奨 8A と 8B に付された考慮事項。

WHO guidelines recommend that organizational interventions are used as a means of preventive measures that can be universally implemented within the workplace.

私たちの訳：「WHO のガイドラインは、職場全体に一律に実施できる予防策として、組織的な介入を用いることを推奨している。」

WHO と ILO、Mental health at work: policy brief、2022年。

Kalisme は、個人が任意で使う一つの層です。心理社会的リスクの予防にも、マネジメントにも、労働の組織のあり方にも、取って代わるものではありません。

出典

- 世界保健機関（2022）『WHO guidelines on mental health at work』ジュネーブ：WHO。 , ISBN 978-92-4-005305-2
- 世界保健機関・国際労働機関（2022）『Mental health at work: policy brief』ジュネーブ：WHO・ILO。 , ISBN 978-92-4-005794-4

Kalisme の根拠

第1版、2026年10月

発行元：Kalisme Kaynar、ローザンヌ、スイス

© 2026 Hakan Kaynar。Kalisme® 登録商標。

ライセンス Creative Commons BY-NC-SA 4.0：表示が必須、非営利の利用、同一条件での共有。

この小冊子のソースのハッシュ値（SHA-256）

066d1446a86c85f8f52522f3e89e4ad81e5773c9e73fd4a7766203cbaffcc447

この小冊子は、Kalisme の考えがどこから来たのか、研究は何を語り、何を語っていないのかを伝えます。宣言と、コレクションの13冊の本に寄りそうものです。

私たちのパイロットが検証していること、そして、いずれ出るその結果：
www.kalisme.com/fondements/ja/

この小冊子は、自由で無料です。Kalisme と著者を明記したうえで、共有することも、印刷することもできます。

