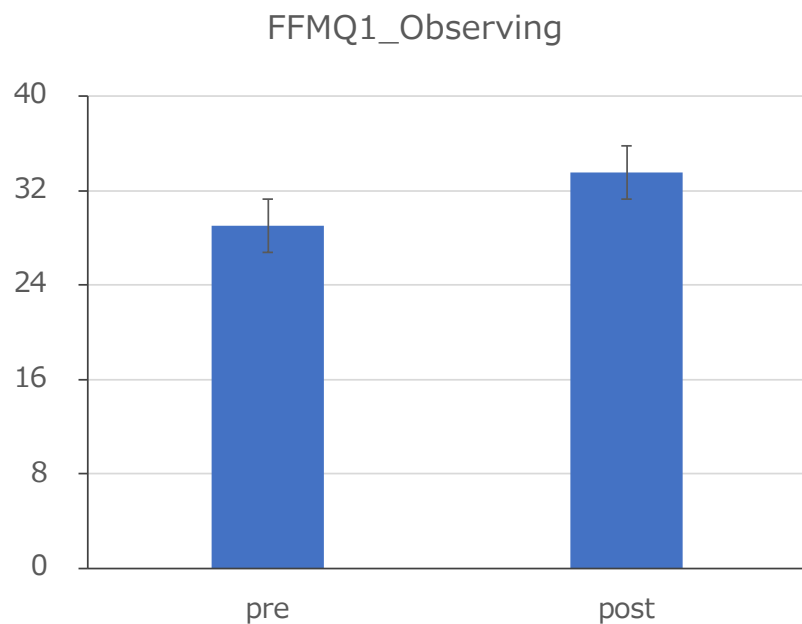


## Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

第1因子：Observing(項目No.1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36)

Observing=観察. 身体感覚, 感情, 思考, 音, 香りなどに気づきを向けること.



	最小値	最大値	平均	標準偏差	P
pre	26	36	29.00	4.00	0.026
post	29	39	33.50	3.50	

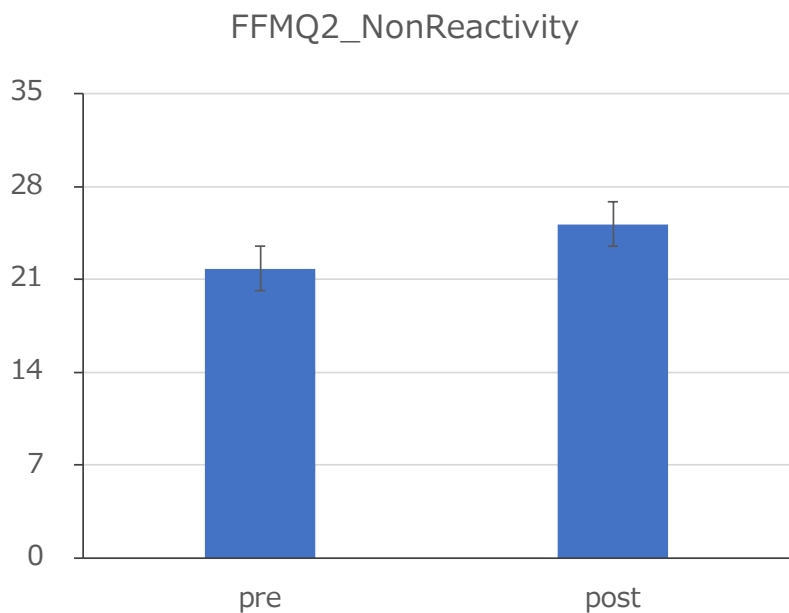
※対応サンプルによるWilcoxonの符号付き順位検定

## Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

第1因子：Non Reactivity(項目No.4, 9, 19, 21, 24, 29, 33)

Non Reactivity=内的体験に反応しないこと。

自分の感情や思考に囚われたり巻き込まれたりすることなく、それらを生じては消えていくままにさせておくこと。



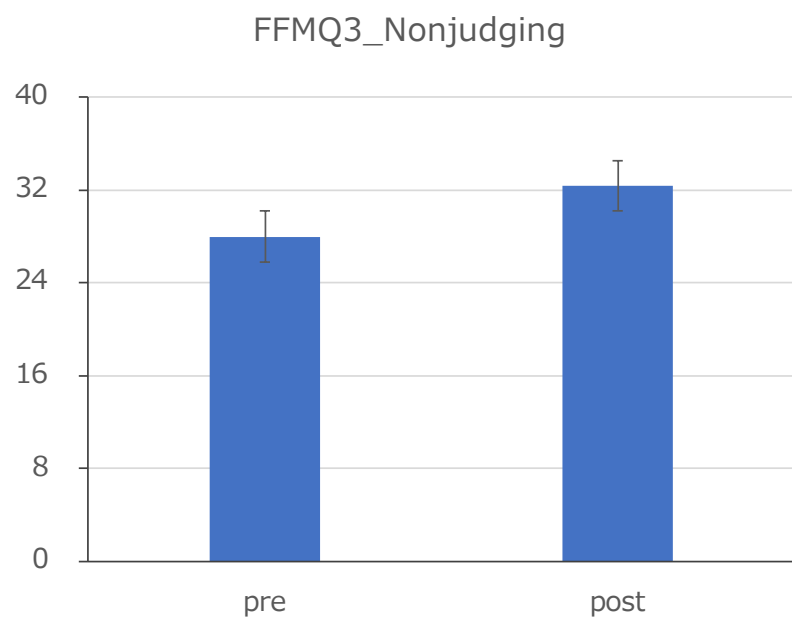
	最小値	最大値	平均	標準偏差	P
pre	17	26	21.83	3.37	0.046
post	23	31	25.16	3.12	

※対応サンプルによるWilcoxonの符号付き順位検定

## Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

第1因子：Nonjudging(項目No.3, 10, 14, 17, 25, 30, 35, 39)

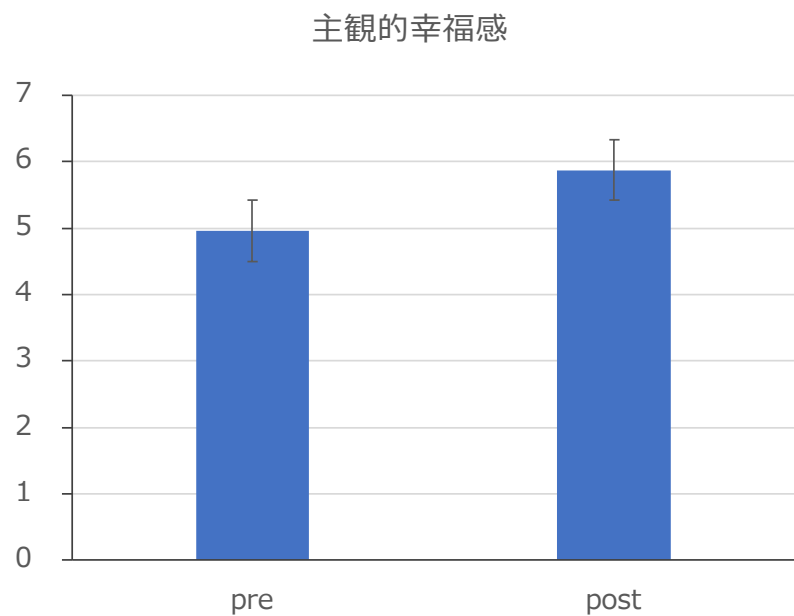
Nonjudging=体験を評価しないこと. 自分の感情や思考を評価することなく受け止めること.



	最小値	最大値	平均	標準偏差	P
pre	19	37	28.00	6.13	0.008
post	22	40	32.33	6.21	

※対応サンプルのt検定.  $t = -4.20$

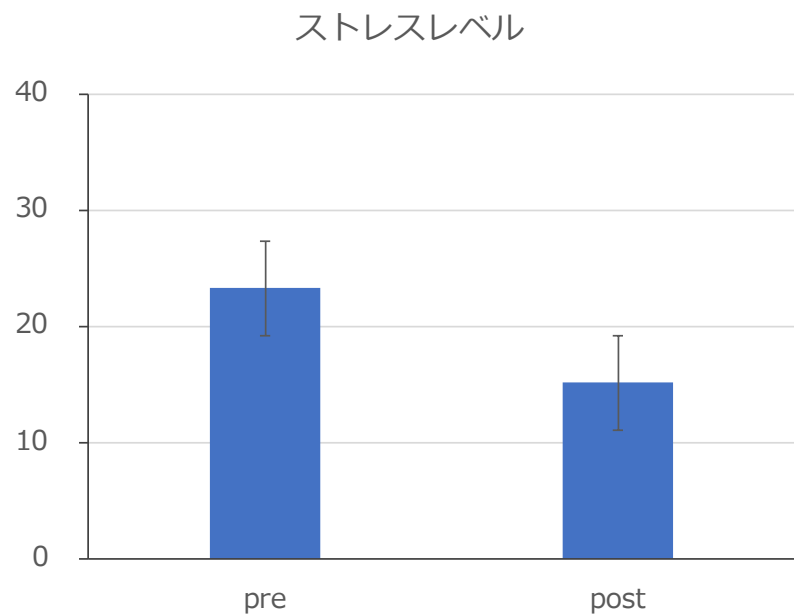
## 日本版主観的幸福感尺度



	最小値	最大値	平均	標準偏差	P
pre	4.00	6.00	19.83	3.06	0.057
post	4.25	6.75	23.50	3.72	

※対応サンプルによるWilcoxonの符号付き順位検定（有意傾向）

## 知覚されたストレス尺度



	最小値	最大値	平均	標準偏差	P
pre	18	29	24.00	4.18	0.047
post	12	19	15.20	2.77	

※対応サンプルのt検定.  $t = 2.834$