

動作課題遂行プロセスにおける 身体感覚・情動体験の変容過程

井 上 久 美 子

The Process of Self Body Awareness and Sense of Self Emotion
in Performing “Dohsa” Tasks

Kumiko Inoue

問題と目的

発語前の乳児は、自分の身体を動かし、そこに母親などの周りを取り巻く養育者から情緒的な応答を受けながら、自分の運動に伴う身体感覚で周りの世界の事柄を把握し、「身体的言語感覚」を育み、言葉が誕生していく(村田, 2009)。さらに、幼児においては、身体運動感覚を伴うやりとりによって喚起した経験(身体的・情動的体験)を手がかりにすることで、他者の情動や心的状態を理解しやすくなる(宮里ら, 2010)。このように、幼少期から私たちにとって身体感覚は重要な意味を持つ。児童期、青年期と発達が進むにつれ、第二性徴も始まり、自己を客観的に意識できるようになってくると、より自分の身体に目が向きやすくなっていく。特に青年期は、「わが身体」の誕生、あるいは「わが身体」との最初の出会いのときと表現されるように(笠原, 1977)、変わりゆく自らの身体をどう受け止めていくかが重要な課題となる。井上(2011)では、大学生を対象に自らの身体をどのように受け止めているかという「身体への態度」と悩むということはどう捉えているかという「悩むことに対する意識性」との関連を調べた。その結果、日常生活において身体感覚を大切にするという意識や、日常生活の重要な場面で身体の力を抜くなど

リラクセーションを心掛ける意識が高い人は、悩むことは自分のあり方を気づかせてくれる、自分を成長させてくれるといった「悩むことへの肯定感」が高いことが示された。つまり、青年期を対象とした身体感覚への意識化やリラクセーション体験を促すような心理教育の有効性が窺えた。

そこで、井上（2012）では、青年期を対象に動作法（成瀬，1988）を用いて身体感覚への気づきを促すことを目的とした心理教育活動を行った。肩上げ課題や立位課題を行った結果、参加した大学生、専門学校生及び大学院生の身体感覚への意識を促し、身体の力が抜けた弛緩感や、それに伴って心地よい情動体験が賦活化された様子が示された。

では、動作課題を遂行していく、課題遂行過程においては、どのように身体感覚が賦活化され、どのように情動体験が変容していくのであろうか。本研究では、動作課題遂行における身体感覚、及び情動体験の変容過程を検討することを目的とする。

身体感覚を重視する動作法では、心理的、身体的ストレスからの緊張は「その人特有の形と部位での不当な筋緊張」（成瀬，1995）として表れるとされ、また成瀬（1988）は、これらの筋緊張はからだを動かそうとして、自分のからだに留意し、出来る・出来ない動きを通して初めて感覚的に体験され、筋緊張が身体的に弛んだか否かも問題でないわけではないが、大切なのは身体の部位が弛んでいく感じであるとしている。このように動作法では、感じ方の様相の変化が重要視される。

そこで本研究では、動作課題遂行場面における身体感覚、それに伴い体験される情動体験の変容過程を検討する。本研究における身体感覚とは、「動作を遂行し、身体に働きかける過程において意識化される身体の感覚」と定義する。また、動作法では、「他者である援助者と向き合う過程も重要」（針塚，2002）であることから、「情動体験」の中でも、特に援助者に対して体験される情動的体験を「対援助者情動体験」として分けて検討することとする。動作課題を遂行していく過程においては、身体の緊張感に気づき、その緊張を抜こうとすることにより、身体の緊張が抜ける気持ちよさや爽快感、リラックス感といった肯定的な情動体験が得られることが期待される。また、援助者に

対しても「(自分の動作を)分かってもらえた」「(自分の動作を)受け入れてもらえた」といった肯定的な感覚が体験されていく過程が起こることが予測される。動作課題遂行により身体感覚を意識化していく中で、より肯定的な情動体験、対援助者情動体験が喚起されていくのではないかと考えられる。

したがって本研究では、以下のような流れで検討を進める。まず研究1として、動作法体験(身体感覚・情動体験・対援助者情動体験)を捉える質問紙を作成する。次に研究2として、研究1で作成した動作法体験尺度を用いて、リラクゼーション課題とタテ系動作課題からなる動作法セッションを3回施行し、動作者の動作法体験がどのように変容するか実証検討を行う。さらに、動作課題遂行により、普段の自己の状態にどう関連するか検討するために、普段の自己の状態を、日常生活での他者との関係における自己の状態に関する認知、身体の状態に関する認知という2つの視点から捉え、動作課題遂行前後でこれらの自己状態に関する認知がどのように変容するかあわせて検討する。

研究 1

目 的

動作課題遂行プロセスにおける「身体感覚」、「情動体験」、「対援助者情動体験」を測定する動作法体験尺度を作成する。

方 法

1. 対象者 高校生および専門学校生 289 名 (男: 46 名, 女: 243 名)。平均年齢は 18.6 歳, SD は 2.86 であった。
2. 課題 肩上げ課題及び肩開き課題
3. 調査内容 質問紙の内容は、次の通りである。

(1) 動作法体験尺度

- ①身体感覚尺度: 須藤ら(2000)が作成した自体感尺度の項目を一部修正して作成した。「身体感覚」に関する項目は「動作困難感」、「弛緩感」、「変容感」因子から本研究に合うように項目の表現を改めて用いた。その結果、質問項目は全 19 項目であった。
- ②情動体験尺度: 「情動体験」に関する項目は、同じく須藤ら(2000)の自

体感尺度の「情動体験」の項目を一部修正して作成した。「安定感」, 「不快感」, 「新奇感」, 「即自感」因子から本研究に合うように表現を改め用いた。また, 動作遂行においては身体の自己弛緩が進むにつれて, 課題に対して主体的に取り組む過程があると想定されたため, 「能動感」に関する項目を加えるようにした。「情動体験」に関する項目は全 22 項目であった。

③対援助者情動体験尺度：筆者の動作経験や先行研究における事例報告を参考に独自に項目を作成した。項目作成の基準としては, 筆者が想定した対援助者情動体験に関する変容プロセスから, 「防衛的構え」, 「受け入れ・お任せ」, 「共動作感・共感」, 「さらなる信頼・受容」のそれぞれの段階において想定される体験内容に沿うように, 項目内容を作成し用いた。各段階の援助者への体験内容についてそれぞれ 3~4 項目を作成し全項目を用いた。全 15 項目であった。

(2) 自己の状態尺度：今野 (1997) の自己像尺度から一部修正して作成した。本尺度は, 「他者の評価を意識する自己」, 「肯定的自己評価」, 「身体感覚の肯定感」からなり, 全 14 項目であった。

全尺度の質問項目に対して「全くあてはまらない」から「よくあてはまる」までの 7 件法で尋ねるようにした。

4. 手続き 1 回あたり 40 名の集団に対して行い, 指導者は動作法経験者 2~5 名であった。椅子坐位で行い, 課題前に, 直の姿勢を作るために「構えの姿勢作り (山中・富永, 2001)」(5 分) を行い, その後「肩上げ課題」を一人で, その後二人組みで動作者と援助者とに分かれ, 援助のもとで肩上げを行なった後 (10 分), 動作者と援助者の役割を交代して同様に行い, 最後に全員, 再度一人で肩上げを行ってもらった。指導者はできるだけ全ペアをまわり, 援助の指導 (手の置き方, 力の加え方) を行った。教示は, 山中・富永 (2001) を参考に行った。

課題終了後に, 動作法体験尺度及び自己の状態に関する尺度への記入を求めた。1 回あたりの全手続きは約 50 分であった。

結果と考察

1. 身体感覚に関する因子分析

主成分分析による抽出を行った結果、「変容感」、「動作制御困難感」、「主動感」、「身体への意識化」の4因子が抽出された (Table1)。因子ごとの内的整合性について Cronbach の α 係数を算出したところ、第1因子が.77、第2因子が.70、第3因子が.70、第4因子が.49であった。第4因子の数値はかなり低く十分な信頼性とは言えないが、第4因子の内容は、動作遂行において重要な身体感覚の内容を表していると考えられたため、ここでは因子内容の重要性を優先的に考慮し、因子として用いることとした。

Table1 身体感覚に関する因子分析結果

項 目 (α 係数)	因 子				共通性
	I (.77)	II (.70)	III (.70)	IV (.49)	
I. 変容感					
3 身体の変化が変ったように感じた	.79	-.05	.11	.05	1.00
11 身体の動きが変った感じがした	.78	.06	.11	.11	1.00
7 身体が軽くなった感じがした	.77	-.15	.10	-.02	1.00
15 身体の姿勢や状態が変った感じがした	.71	.04	.09	.23	1.00
II. 動作制御困難感					
5 自分が動かそうとしているようには身体が動かない感じがした	-.06	.72	-.05	-.09	1.00
4 動かしている身体の部分に違和感を感じた	.17	.68	-.12	.08	1.00
1 身体が動かない感じがした	.00	.64	-.22	-.20	1.00
2 思い通りに動かしている感じがした(*)	.21	-.63	.13	.30	1.00
18 身体の変化や動きの変化に戸惑った	-.04	.58	-.09	.22	1.00
III. 主動感					
6 自分で力を抜くことができていた	-.07	-.16	.71	.34	1.00
9 身体に力が入って抜けない感じがした(*)	-.07	.31	-.69	.12	1.00
19 他の部分の余分な力を抜くことができた	.27	.05	.69	.01	1.00
10 スムーズに動かしていた	.24	-.37	.63	.06	1.00
IV. 身体への意識化					
12 動かしているところに意識を向けた	.14	.05	.07	.77	1.00
14 自分なりに力を抜いたり、動かそうと工夫してみた	.12	-.13	.03	.75	1.00
固有値	3.793	2.332	1.299	1.141	
寄与率	25.288	15.546	8.663	7.604	
累積寄与率	25.288	40.834	49.497	57.101	

*は逆転項目 主成分分析 バリマックス回転

2. 情動体験に関する因子分析

最尤法による抽出を行った結果、「自発性・積極性」、「新奇感」、「活性感」、「爽快感」の4因子が抽出された (Table2)。固有値が.869と1を越えなかったが、因子の解釈の有効性を考慮した結果、4因子の構造における因子の内容が筆者の想定した動作遂行モデルの内容と最も合致し、情動体験の構造を最も反映していると考えられたため、4因子の構造を採用した。

「自発性・積極性」という因子は、須藤ら (2000) による因子内容には含まれていなかったが、「動作をやっているうち、ふだんの意識生活では当然に見られるいわゆるプライドや気構え、抵抗や防衛、自己表現への怖れや逃げなどという気持ちに関わったり煩わされたりすることがほとんどなく、すんなりとやる気が出て、本気になり、引き込まれるように」(成瀬, 2000) 感じられることがあると考えられ、つまり自ら課題動作に意欲的な感じを持つということ

Table2 情動体験に関する因子分析結果

項 目 (α 係数)	因子				共通性
	I (.77)	II (.69)	III (.82)	IV (.63)	
I. 自発性・積極性					
38 意欲的な気持ちになった	.80	.13	.30	.12	.76
29 積極的な気持ちになった	.63	.11	.35	.18	.56
37 自分から動き出したくなる感じがした	.61	.24	.14	.01	.45
36 頭の中で何も考えなくなった	.43	.24	.09	.15	.27
II. 新奇感					
31 不思議な感じがした	.15	.82	.05	.04	.70
40 言葉で表現できない感じを持った	.21	.56	.08	.10	.38
27 いつもと違う感じがした	.14	.56	.16	-.05	.36
III. 活性感					
24 前向きな気持ちになった	.33	.15	.91	.20	.99
23 気になっていたことが気にならなくなるような感じがした	.36	.19	.57	.16	.51
IV. 爽快感					
20 気持ちが良かった	.25	.26	.17	.81	.81
32 すっきりした	.38	.31	.19	.57	.60
35 変な感じが残った(*)	.02	.17	-.05	-.44	.23
固有値	4.632	1.552	1.212	.869	
寄与率	24.922	16.001	8.157	49.079	
累積寄与率	24.922	40.922	6.155	55.234	

*は逆転項目 最尤法 バリマックス回転

も動作法体験の一つとして考えられた。

なお、Cronbach の α 係数は、第 1 因子が.77、第 2 因子が.69、第 3 因子が.82、第 4 因子が.63 であった。第 2 因子及び第 4 因子の数値は十分な信頼性の値とは言えないが、その因子内容が重要であったため、因子として用いることとした。

3. 対援助者情動体験に関する因子分析

最尤法による抽出を行った結果、3 因子が抽出された (Table3 参照)。固有値が.986 と 1 を越えなかったが、因子の解釈の有効性を考慮した結果、3 因子の構造における因子の内容が筆者の想定した動作遂行プロセスの内容と最も合致し、対援助者情動体験の構造を最も反映していると考えられたため、3 因子の構造を採用した。

第 1 因子は「援助の動きと自分の身体の動きが一致していた」、「援助者が次にどのような援助をするかが分かるようになった」などの項目から成り、動作者が援助者に対して相互に動きが分かり合えていて、より援助が一致している

Table3 対援助者情動体験に関する因子分析結果

項目 (α 係数)	因子			共通性
	I (.80)	II (.67)	III (.64)	
I. 共動作感				
57 援助の動きと自分の身体の動きが一致していた	.76	-.23	.18	.65
52 援助者が自分の動きを待っていてくれる感じがした	.72	.04	.15	.55
51 援助者が次にどのような援助をするかが分かるようになった	.62	-.04	.28	.47
47 援助者の動きとの一体感を感じた	.58	-.27	.32	.51
II. 緊張感				
42 援助者に対して緊張した	-.02	.82	.03	.68
55 援助者に対して気をつかった	-.04	.61	-.07	.38
45 援助者に対して力を抜くことが出来ていた(*)	.32	-.50	.20	.39
III. 安心感				
44 援助者に自分の気持ちや心の状態を分かってもらえている感じがした	.32	-.06	.67	.55
43 援助者に頼っていた	.17	-.07	.62	.42
固有値	3.423	1.621	.986	
寄与率	32.727	12.845	45.572	
累積寄与率	32.727	5.457	51.030	

*は逆転項目 最尤法 バリマックス回転

状態だと感じていると考えられたため、「共動作感」と命名された。第2因子は「援助者に対して緊張した」、「援助者に対して気をつかった」などの3項目から成り、動作者が援助者に対して緊張し、身構えている状態だと感じている内容であると考えられたため、「緊張感」と命名された。第3因子は「援助者に自分の気持ちや心の状態を分かってもらえている感じがした」、「援助者に頼っていた」という2項目から成り、動作者が援助者に対して分かってもらえている、頼れる状態だと感じていると考えられたため、「安心感」と命名された。

Cronbach の α 係数は、第1因子が.80、第2因子が.67、第3因子が.64であった。第2因子及び第3因子の数値は十分な信頼性の値とは言えないが、因子内容が重要であったため、因子として用いることとした。

4. 自己の状態に関する因子分析結果

最尤法による抽出を行った結果、「内的状態への意識性」、「他者評価への意識性」の2因子が抽出された。「内的状態への意識性」は、「気分が良好な感じがする」、「身体が安定している感じがする」など、内的な心身の状態の特に良好な状態に意識が向けられている内容と考えられた。「他者評価への意識性」は、「自分が他人にどう思われているか気になる」、「自分の言動を他人がどう受け取ったか気になる」など、自分の否定的な側面に意識が向きやすく、他者からの評価が気になった状態であると考えられた。Cronbach の α 係数は、第1因子が.89、第2因子が.81であり、本尺度は信頼性を十分に備えていると考えられる。

研 究 2

目 的

研究1で作成した動作法体験尺度を用いて、2つの動作課題を3セッション行い動作法体験の変容過程を検討する。その際、動作法体験と普段の自己の状態（内的状態への意識性・他者評価への意識性）との関連についてもあわせて検討する。

方 法

1. 対象者 大学院生 20名（男6名，女14名）平均年齢は24.6歳，SDは2.39であった。対象者は，動作法の経験が未経験に近い者とした。
2. 課題 「リラクセーション課題」は躯幹の捻り課題を行い，「タテ系動作課題」は立位の重心移動・片足立ち課題を行った。躯幹の捻り課題は，背中・肩の捻る部位の身体のはっきりと感じ取って順に弛めながら捻っていく課題であり，立位課題は，全身をタテ直に維持したまま，入ってくる不当な緊張感を弛め，必要な力を選択して加え，その身体を感じをじっくりと味わう課題である。
3. 手続き Table4, Table5, Table6 に手続きを示した。援助は動作法経験者（日本リハビリテーション心理学会資格認定委員会認定のスーパーヴァイザー有資格者およびトレーナー有資格者）が行った。
4. 質問紙 研究1で作成された動作法体験に関する尺度及び自己の状態に関する尺度を実施した。

Table4 援助の手続き（リラクセーション課題）

-
1. 仰臥位で身体を感じを確かめる。
 2. 側臥位の姿勢を取らせる。
 3. 自分でマットに着いていない方の肩をマット方向に下げ、躯幹部を捻ってもらおう。
自分で動かせるところまで動かしてもらおう。
 4. 援助者が動作者の肩に手を当て、弛めていく。
 5. 5分間行った後、援助なしで自分で捻ってもらおう。
 6. 仰臥位で肩を感じを確かめてもらおう。
 7. もう片方の肩に対して2~6の手続きと同じように行う。
 8. 最後に両肩を感じを確かめてもらおう。
-

Table5 援助の手続き（タテ系動作課題）

-
1. 両足を平行に揃えてまっすぐに立たせる。
足の踏んでいる感じ、身体全体の感じを確かめてもらおう。
 2. 前後左右に重心を移し、その踏んだ感じを確かめてもらおう。
 3. 援助者が手伝って、重心移動を行う。
 4. 一人で重心移動を行ってもらい、その感じを確かめてもらおう。
 5. 援助なしで片足立ちを行ってもらおう。
 6. 援助者が手伝って片足立ちを行う。
 7. 自分一人で片足立ちを行い、その感じを確かめてもらおう。
 8. もう一度両足を平行に揃えてまっすぐに立たせる。
足の踏んでいる感じ、身体全体の感じを確かめてもらおう。
-

Table6 実験の手続き

セッション	内容	時間(分)
1S	自己の状態尺度への記入	5
	課題A	10
	動作法体験尺度への記入	5
	課題B	10
	動作法体験尺度への記入	5
	休憩	10
2S	課題B	10
	動作法体験尺度への記入	5
	課題A	10
	動作法体験尺度への記入	5
	休憩	10
3S	課題A	10
	動作法体験尺度への記入	5
	課題B	10
	動作法体験尺度への記入	5
	自己の状態尺度への記入	5
	感想	30

課題A・Bは、リラクセーション課題またはタテ系動作課題を指す

結果と考察

1. 動作法体験の変容過程

①身体感覚の変容過程

従属変数を身体感覚の各因子尺度得点，独立変数を課題，セッション，身体感覚因子とし，3要因分散分析を行った。その結果，課題による主効果 ($F(1,17) = 14.13, p < .01$)，身体感覚因子による主効果 ($F(3,51) = 65.93, p < .001$)，セッションと身体感覚因子の交互作用 ($F(6,102) = 15.38, p < .001$) が有意であった (Table7)。セッションと身体感覚因子の交互作用が有意であったので，セッションについて単純主効果の検定を行った。その結果，第2因子「動作制御困難感」，第3因子「主動感」において有意差が見られ ($F_2 : F(2,97) = 16.52, p < .001, F_3 : F(2,98) = 12.53, p < .001$)，第2因子においては，第1セッション (以下，S1と記す)の方がS2, S3よりも有意に得点が高く，また第3因子においては，S1よりもS3の方が有意に得点が高かった。

課題における主効果に関しては，リラクセーション課題の方がタテ系動

作課題よりも身体感覚因子尺度得点が有意に高かった。

これらの結果より、身体感覚の変容過程としては、S1よりもS2以降の方が「動作制御困難感」が感じられなくなっており、その一方で「主動感」は、S1よりもS3でより感じられていた。また、「身体への意識化」と「変容感」はS1から一貫して強く感じられていたことが示唆された。

このことから、全セッションにわたって、動作者は内側から感じられる自分の身体に意識を向け、そこで身体感覚や身体の動きが変わっていくという変容感に気づき、思うように身体を動かすことできないという動作制御困難の感覚を味わうが、困難感はS2において減少していき、意図通りに身体を動かしたり、身体の力を抜くことができているという身体の動きが明確な感じである主動感がS3で、より体験されていたプロセスが示された。

また、課題間の動作法体験の違いに関しては、全セッションを通してリラクセーション課題の方がタテ系動作課題よりも、身体感覚がより強く体験されていたことが分かった。しかし、課題とセッションによる交互作用は見られなかったため、両課題における身体感覚の変容過程は類似したものであったことが示唆された。

②情動体験の変容過程

従属変数を情動体験の各因子尺度得点、独立変数を課題、セッション、情動体験因子とし、3要因分散分析を行った。その結果、課題と情動体験因子の交互作用 ($F(3, 57) = 23.84, p < .001$)、セッションと情動体験因子の交互作用 ($F(6, 114) = 2.75, p < .05$) が有意であった (Table 8)。

まず、課題と情動体験因子の交互作用が有意であったため、課題による単純主効果の検定を行った結果、第4因子「爽快感」において有意であり ($F(1, 99) = 71.28, p < .001$)、リラクセーション課題の方がタテ系動作課題よりも得点が高かった。また、セッションと情動体験因子の交互作用より、セッションによる単純主効果の検定を行った結果、第3因子「活性感」において有意な差が見られ ($F(2, 98) = 4.44, p < .05$)、S1よりもS3の方が有意に得点が高かった。

これらの結果から、情動体験の時系列的な変化として、S1よりもS3において前向きな気持ちといった「活性感」をより感じるようになっていた。また、「新奇感」、「爽快感」はS1から持続して体験されていたことが示唆された。課題間の動作法体験の違いに関しては、リラクセーション課題の方がタテ系動作課題よりも「爽快感」が体験されていたことが示唆された。しかし、課題と回数の交互作用が見られなかったため、両課題において体験される「情動体験」の感じ方の程度に違いは見られたものの、その時系列的な変容過程は類似したものであったと考えられた。

③対援助者情動体験の変容過程

従属変数を対援助者情動体験の各因子尺度得点、独立変数を課題、セッション、対援助者情動体験因子とし、3要因分散分析を行った。その結果、課題と対援助者情動体験因子の交互作用 ($F(2, 38) = 5.41, p < .01$)、セッションと対援助者情動体験因子の交互作用 ($F(4, 76) = 12.62, p < .001$) が有意であった (Table9)。

課題と対援助者情動体験因子の交互作用が有意であったため、課題による単純主効果の検定を行った結果、第1因子および第3因子においては、リラクセーション課題の方が、第2因子では、タテ系動作課題の方が、それぞれ得点が高かった。

また、セッションと対援助者情動体験因子の交互作用より、セッションによる単純主効果の検定を行った結果、第1因子「共動作感」、第2因子「緊張感」において有意差が見られ、 $F1 : F(2, 98) = 7.16, p < .001$, $F2 : F(2, 98) = 9.34, p < .001$ 、第1因子はS3でS1よりも有意に得点が高く、第2因子においてはS3でS1よりも有意に得点が低かった。

これらの結果から、「対援助者情動体験」については、援助者に対する「安心感」は一貫して体験されていたこと、援助者の援助的働きかけと自分の身体の動きが一致したといった「共動作感」はセッションが進むにつれてより感じられていたこと、援助者に対する気遣いや緊張といった「緊張感」はセッションが進むにつれて感じられなくなっていたことが考えられた。

次に課題間の動作法体験の違いに関しては、リラクゼーション課題の方がタテ系動作課題よりも「共動作感」および「安心感」がより体験され、一方「緊張感」はタテ系動作課題の方がより強く体験されていた。しかし、課題とセッションとの間に交互作用が見られず、両課題において体験される「対援助者情動体験」の感じ方の程度には違いが見られたものの、その時系列的な変容過程は類似したものであったと考えられた。

Table7 「身体感覚」の下位尺度得点の平均値(SD)

	リラクゼーション課題(N=20)			タテ系動作課題(N=20)		
	S1	S2	S3	S1	S2	S3
変容感	5.54 (0.69)	5.36 (0.82)	5.31 (0.76)	4.75 (0.66)	4.91 (0.61)	5.19 (0.75)
動作制御困難感	4.66 (1.06)	3.90 (1.10)	3.34 (0.94)	4.94 (1.12)	4.27 (0.97)	3.74 (1.02)
主動感	3.48 (1.05)	4.04 (1.23)	4.59 (0.82)	2.95 (0.84)	3.29 (0.82)	3.89 (0.95)
身体への意識化	6.28 (0.68)	6.18 (0.83)	6.25 (0.70)	6.03 (0.75)	5.85 (0.89)	5.97 (0.96)

Table8 「情動体験」の下位尺度得点の平均値(SD)

課題 回数	リラクゼーション課題(N=20)			タテ系動作課題(N=20)		
	S1	S2	S3	S1	S2	S3
自発性・積極性	3.78 (0.97)	3.96 (0.96)	4.01 (0.75)	3.85 (0.91)	3.79 (0.84)	4.06 (0.81)
新奇感	4.97 (1.01)	4.90 (1.12)	4.72 (1.23)	5.18 (0.73)	4.82 (0.75)	4.87 (0.86)
活性感	3.50 (1.39)	3.48 (1.19)	3.83 (1.35)	2.98 (0.99)	3.30 (1.09)	3.68 (1.09)
爽快感	5.43 (0.85)	5.47 (0.96)	5.55 (0.91)	3.95 (0.98)	3.97 (1.08)	4.53 (0.96)

Table9 「対援助者情動体験」の下位尺度得点の平均値(SD)

	リラクゼーション課題(N=20)			タテ系動作課題(N=20)		
	S1	S2	S3	S1	S2	S3
共動作感	4.54 (0.70)	4.95 (0.60)	5.01 (0.82)	4.06 (0.79)	4.43 (0.77)	4.74 (1.01)
緊張感	2.67 (1.08)	2.40 (1.21)	2.22 (1.00)	3.22 (1.22)	2.90 (1.07)	2.25 (0.73)
安心感	5.25 (0.68)	5.50 (0.67)	5.35 (0.80)	4.95 (0.96)	4.90 (1.10)	5.08 (1.00)

Table10 「自己の状態」の下位尺度得点の平均値(SD)

	動作課題施行前	動作課題遂行後
内的状態への意識性	3.31 (0.95)	5.40 (0.69)
他者評価への意識性	4.25 (0.84)	3.49 (0.93)

2. 動作課題遂行前後における自己の状態の変化

従属変数を自己の状態に関する各因子尺度得点として、独立変数を動作課題遂行前後と自己の状態に関する因子として、2要因分散分析を行った。その結果、前後による主効果 ($F(1, 18) = 22.92, p < .001$), 前後と因子の交互作用 ($F(1, 18) = 58.35, p < .001$) が有意であった (Table10)。前後の単純主効果の検定の結果から、第1因子「内的状態への意識性」では、動作前よりも動作後に有意に得点が高くなっており、第2因子「他者評価への意識性」では、動作前から動作後にかけて有意に得点が低くなった。

これらの結果から、動作者が課題を遂行することによって、動作法体験前よりも内的な心身の良好な状態に意識が向きやすくなり、外的な他者評価が気にならなくなった様子が示唆された。

総合考察

1. 動作課題遂行における身体感覚・情動体験の変容過程について

研究2の結果から、リラクセーション課題とタテ系動作課題における動作法体験の変容過程は、動作者の「身体感覚」, 「情動体験」, 「対援助者情動体験」の全てにおいて、課題間で類似していたことが示唆された。そこで、その変容過程を考察する。

まずS1から自分の身体に意識を向け、身体の感じや動きが変わったという身体の「変容感」に気づく過程が見られた。それに伴い、情動体験としては、S1から“すっきりした”という「爽快感」や“いつもとは異なる不思議な感じ”という「新奇感」が体験されていた。S2においては、自分で思うように力を抜いたり、動かしたりできないという感覚である「動作制御困難感」が低下していくプロセスが見られ、S3では自分で身体を動かしているという感覚、

身体の動きがはっきりとしていく感覚である「主動感」が高まった。それに伴い、情動体験は、「前向きな気持ち」という「活性感」がS1よりも高まって意識され、援助者に対しても「緊張感」が低下し、援助者と一緒に身体を動かしているという感覚である「共動作感」が高まるという過程が示された。

このように、動作課題遂行において、援助を手がかりにしながら自らの身体を動かす中で、身体を動かす感覚が明確になっていき、「主動感」が体験されていく様子が示された。その過程では自分で思うように身体の力を抜いたり、身体を動かしたりできないという困難感を持つ様子も見られたが、セッションが進むにつれてそのような困難感を徐々に感じなくなっていった。これは、援助者の援助を手がかりにしながら自体と向き合う中で「できない自分を手がかりとして活用し、自分に必要な体験様式を展開」（鶴，2007）する努力がなされたと考えられる。

また、普段の自己状態と動作法体験との関連については、動作課題遂行を通して、自分の心身の良好な状態をより意識するようになり、他者評価をあまり意識しなくなるという変化が示された。鶴（2007）は、動作法体験について「動作課題を受け取ってその実現に向けて努力するという動作のプロセスは、自分が現実からだを課題にそって動かしているか否かの現実検討の連続」と述べている。動作という自己内の活動に集中し吟味を続ける努力体験がなされる中で、身体感覚が心地よい状態へと変化し、その結果、より自分の心身の良好な状態へと意識が向き、他者評価を意識しなくなる自己状態へと変化したのではないかと考えられる。

2. 課題による動作法体験のプロセスの違いについて

本研究の結果より、身体感覚に関しては、リラクセーション課題においての方がより体験されやすく、情動体験に関しては、リラクセーション課題の方がタテ系動作課題よりも「爽快感」が体験されやすく、また対援助者情動体験に関しては、リラクセーション課題の方が「共動作感」や「安心感」をより感じやすいというように、両課題で感じ方の程度に違いが見られた。

これらのことより、リラクセーション課題は「体を動かすことに困難を示す

一方で自体の変化を感じやすい課題」(須藤ら, 2000) という指摘の通り, より身体を感じが意識されやすい課題であると言えよう。一方で, タテ系動作課題は, 普段とは異なる身体感覚を引き起こしやすく, 新奇感を体験されやすい課題と言える。しかし, 課題とセッションの交互作用が見られなかったことから, 両課題で課題性は異なっても, 体験される変容過程は, 両課題において類似したものであることが示唆された。

3. 今後の課題

本研究では, 動作法体験を実証的に捉えるために質問紙の作成を試みたが, その尺度内容が適切に動作法体験を捉えるものであったか疑問が残る。作成した尺度の信頼性の数値は十分であったとは言いがたく, また動作法でのすべての体験を網羅するには十分とは言えない。したがって, 今後はより幅広い動作法体験を捉えられるような尺度内容を作成していくことが必要であると考えられる。また, 今後は本研究の結果を事例における動作法体験の変容過程とあわせて多角的に検討していく必要がある。

謝 辞

本研究を纏めるにあたり, ご指導頂きました針塚進先生(現 中村学園大学教育学部教授)に心よりお礼申し上げます。

引用文献

- Fisher S (1973) : Body Consciousness. Prentice-Hall Inc. 村山久美子・小松 啓 (訳)
(1979) : からだの意識. 誠信書房.
- 針塚 進 (2002) : 障害児指導における動作法の意義. 成瀬悟策 (編). 障害動作法. 学苑社, pp.1-16.
- 市川 浩 (1975) : 精神としての身体. 頸草書房.
- 井上久美子 (2012) : 青年期を対象とした身体感覚への「気づき」を促す動作法実践の試み. リハビリテーション心理学研究, 39(1), 33-45.
- 井上久美子 (2011) : 青年期における身体感覚への態度と「悩む」こととの関連. 心理臨床学研究, 29(5), 574-585.
- 笠原 嘉 (1977) : 青年期—精神病理学から. 中公図書.

- 今野義孝 (1997): 「癒し」のボディ・ワーク: ころもからだもイキイキ. 学苑社.
- 宮里 香・丸野俊一・堀憲一郎 (2010): 他者とのやりとりに伴う身体運動感覚は幼児の比喩理解を促進するか. 発達心理学研究, 21(1), 106-117.
- 村田豊久 (2009): 子どものころの不思議. 慶応義塾大学出版会.
- 成瀬悟策 (2000): 動作療法—まったく新しい心理治療の理論と方法. 誠信書房.
- 成瀬悟策 (1995): 動作発見(2) リラクゼーション. 教育と医学, 43(3), 263-268.
- 成瀬悟策 (1988): 自己コントロール法. 誠信書房.
- 須藤系子・本田玲子・平山篤史 (2000): 動作課題と自体感との関連性. リハビリテーション心理学研究, 第28巻, 21-34.
- 鶴 光代 (2007): 臨床動作法への招待. 金剛出版.
- 山中 寛・富永良喜 (2000): 動作とイメージによるストレスマネジメント教育—基礎編. 北大路書房.

西南学院大学人間科学部心理学科