タッピングタッチは誰にでも効果があるのか？ その8

—他者からの否定的評価に対する恐れを調整変数として—

○大浦真一^{1, 2} 松尾和弥^{3, 4} 福井義一¹

(¹甲南大学 ²国際心理支援協会 ³甲南大学大学院人文科学研究科 ⁴日本学術振興会特別研究員)

Key words: Tapping Touch, Evaluation apprehension, Interpersonal effect

目 的

タッピングタッチ（以下 TT）は、指先の腹を使って軽く弾ませるように左右交互に優しくタッチすることを基本としたシンプルでホリスティックなケアの技法である（中川, 2004）。TT の効果は、心理・身体的側面だけでなく、対人関係にも及ぶのが特徴的であり、これらの効果は、TT を提供するだけの側でも、TT の基本形であるペアで行った場合に匹敵することが確認されている（福井他, 2016）。

TT は、誰に対しても等しく効果があるとされてきたが、アレキシサイミア傾向の高い者（大浦他, 2018a）や「拒絶-回避」型の愛着スタイル（大浦他, 2018b）、被虐待経験者が TT を実施する側になった場合（大浦他, 2019）において、対人関係の効果が一部阻害されるのに対して、解離傾向の高い群（福井他, 2018）や「恐れ-回避」型の愛着スタイル（大浦他, 2018b）を持つ者、幼少期に親との身体接触経験が多い者（大浦他, 2018c）において、一部効果促進されることが明らかになっている。このように、TT の対人関係への効果の一部は、個人の特性や過去経験に左右されることから、臨床現場で TT をより安全に実施するために、様々な条件における効果の現れ方や副作用の有無を検討する必要があると思われる。

以上から、例えば、他者からの評価を恐れる傾向（以下、評価懸念）が強い者が TT の実施者になった場合、相手の反応や評価に注意が向き過ぎるために、効果を十分に実感できない可能性が考えられる。そこで、本研究では、評価懸念の高低において、TT の対人関係の効果の違いを検討した。

方 法

■調査対象者：大学生・大学院生 170 名が同性でペアを組み、TT を実施する群（ケア群）と受ける群（被ケア群）、TT を相互に実施する群に割り付けた。そのうち、ケア群と被ケア群の 134 名（男性 58 名、女性 76 名）を分析対象とした。平均年齢は 20.35 歳（ $SD=3.43$ ）であった。本研究のデータは福井他（2018）や大浦他（2018a-d）と一部重複していた。

■尺度構成：評価懸念を測定するために、他者からの否定的評価に対する社会的不安測定尺度（笹川他, 2004）を用いて評価懸念得点を求めた。対人関係の効果を測定するために、被受容感・被拒絶感尺度（杉山・坂本, 2006）を用いて被受容感と被拒絶感の得点を、対人依存欲求尺度を用いて道具的依存欲求と情緒的依存欲求の得点を、信頼感尺度（天貝, 1995）を用いて自分への信頼と他者への信頼、不信の得点を、パートナーへの信頼感尺度（福井, 2016）を用いて TT のパートナーへの信頼感得点を、自己開示尺度（丹波・丸尾, 2006）を用いて自己開示得点を求めた。

■手続き：心理学の講義時間中に実習の一環として、インフォームドコンセントを得た上で、TT と質問紙調査を行った。

結 果

評価懸念が特に顕著な者を抽出するために評価懸念得点の平均値+1SD以上を高群（24 名）、平均値+1SD未満を低群（110 名）に設定した。次に、対人関係の効果に関する変数群を従属変数とし、測定時期（pre・post）×評価懸念（高群・低群）×群（ケア・被ケア）の 3 要因分散分析を実施した。その結果、道具的依存欲求を除くすべての変数に対して、測定時期の主効果が有意（ $F(1, 130) = 3.99 \sim 117.22, p < .001 \sim .05$,

$\eta_p^2 = .03 \sim .59$ ）であり、TT 実施による肯定的変化が見られた。また、被受容感（ $F(1, 130) = 8.34, p < .01, \eta_p^2 = .06$ ）と情緒的依存欲求（ $F(1, 81) = 4.83, p < .05, \eta_p^2 = .06$ ）について、測定時期×評価懸念の一次の交互作用が、被拒絶感について、測定時期×評価懸念×群の二次の交互作用が有意であった（ $F(1, 130) = 7.56, p < .01, \eta_p^2 = .06$ ）。単純主効果の検定の結果、被受容感では、評価懸念高低群ともに TT 後に肯定的変化が見られたのに対し、情緒的依存欲求では、評価懸念低群のみで肯定的変化が見られた。評価懸念の両群で被受容感に肯定的変化が見られたことから、TT 前後で被受容感の変化量を求め、評価懸念高低群で比較した。その結果、評価懸念高群の方が、変化量が有意に大きかった。また、被拒絶感について、評価懸念低群では被ケア群で肯定的変化が見られたのに対し、評価懸念高群ではケア群で肯定的変化が見られた。Figure 1 に被受容感に対する TT の効果を、Figure 2 に被拒絶感に対する TT の効果を示した

Figure 1 被受容感に対する TT の効果

Figure 2 被拒絶感に対する TT の効果

考 察

本研究の結果、評価懸念の高低に関わらず、TT はほとんどの対人関係の変数に肯定的な影響を持つだけでなく、被受容感については、評価懸念が高い者の方がより大きな効果を得られることが分かった。さらに、評価懸念が高い者がケアする側になった場合、被拒絶感が大きく減少することも分かった。拒絶はある個人や集団から求められていない時に感じる（Williams, 2007）から、他者への貢献を実感できるケア群において肯定的変化が生じやすく、特に拒絶を感じやすい評価懸念が高い者で、その効果がより大きかったことが考えられた。

(Shin-ichi OURA, Kazuya Matsuo, Yoshikazu FUKUI)