動作法が身体意識に与える影響の検討

○藤野陽生¹

(1 大阪大学大学院人間科学研究科)

キーワード: 身体意識, 動作法, 身体心理療法

Dohsa-hou improves body awareness: an experimental study

Haruo FUJINO¹(¹Graduate School of Human Sciences, Osaka Univ.)

Key Words: body awareness, Dohsa-hou, body psychotherapy

目 的

これまで身体に働きかけることで, 心理的な変化を目指す技法として, 自律訓練法や漸進的筋弛緩法などが広く行われてきた。しかし, 臨床群に筋弛緩法を用いた研究では, 不安症状の低減には効果があるものの, 客観的に測定された筋緊張には変化がない場合があるということも指摘されている。これらの研究から, 客観的な指標での変化はないながらも, 主観的な変化につながっているメカニズムとして, 近年, 微妙な体の身体感覚に注意を向けるという, 身体へ意識を向ける体験が, 主観的な変化につながっている可能性が注目されている。

動作法は, 本邦独自の心理療法の体系である。動作法においては, 個人の動作や姿勢には個人の体験の仕方や問題への対処の仕方が現われていると捉えており, それらの動作や姿勢が変化していくことで, これまでの体験の仕方が変化し, 治療的体験となる。動作法が心理療法として有用であることは知られているが, その治療に影響する要因, メカニズムについては明らかになっていない。そこで, 本研究では身体意識の治療的役割にすいて焦点を当て, その心理学的影響を検討する。

方 法

研究参加者: 介入群 20 名 (男性 5 名, 女性 15 名), コントロール群 20 名 (男性 6 名, 女性 14 名) で, それぞれの群での年齢に有意差がなかった ($p > .05$)。

尺度: Body awareness scale (BAS; Fujino, 2012) を身体意識の尺度として用いた。BAS は, 4 つの下位尺度から構成される。心理的苦痛の尺度として, K10 (Kessler et al., 2002) を用いた。

手続き: 動作法による介入を行う群およびコントロール群は, 書面で研究参加についての同意を得た後に, 質問紙への回答を求めた。それぞれ介入の前後に質問紙を実施し, 介入の前後での変化を測定した。動作法介入群では, まず最初に, 参加者に研究に関する説明を行い, 続いて動作法についての簡単な説明を行った。所要時間は 40~50 分程度で, セッションは個別に行われた。以上のセッションを, 週に 1 回程度のペースで 3 回実施した。

分析: 動作法の介入の影響については, 介入前のデータを共変量として統制して比較を行う共分散分析を行い, 介入による効果を検討した。さらに, 面接より得られた質的データから, 体験のカテゴリを作成し, それらのカテゴリに相当する記述が面接中に表れているかどうかを検討した。

結 果

動作法の介入により BAS の下位尺度の得点は有意に変化していた ($p < 0.01$)。また, 心理的苦痛も動作法の介入によって低下していた ($p < 0.05$)。さらに, 動作法による身体意

識の変化と心理的苦痛の変化の間には正の相関関係がみられた ($p < 0.05$)。また, 質的データから, 参加者の体験に共通するカテゴリを抽出し, 内容の検討を行った。

Main categories of the experiences of the participants in *Dohsa-hou* sessions and their frequency

Category	Number of informants	
	1st session	3rd session
Bodily relaxation and changes in bodily feeling	18	14
Relaxed feeling	8	8
Difficulties in relaxation and awareness of tension	6	3
Category (changes in daily life)		
Increased awareness of bodily feeling and tension	—	9
Psychological change	—	4
Consciously relaxing and reducing tension	—	3

考 察

心理的苦痛の変化量と立位や歩行についての身体意識の変化量と負の相関がみられた。つまり, 立つということや歩くということに意識を向けている, 注意を向けている体験の増加が, 心理的苦痛の低減と関連があるということを示している。このことは, 動作法におけるタテ系課題の重要性を示しているとともに, 動作法において, 心理的な問題や苦痛の変化が生じることの説明の一端を示している可能性がある。体験の内容はそれぞれに異なるようであったが, 心理的な変化が体験されていた。また, 参加者のうちの数名はセッション中やセッション直後だけでなく, より長い期間での普段の生活においても心理的な変化を意識したことを語っている。自身で意識して緊張を感じてゆるめるようになったといった変化が, 生活における変化の実感に影響していると考えられる。

本研究は実験的セッションを用いた研究であるため, 今後臨床群において, 同様のプロセスが生じるのかを検討し, 治療要因や治療メカニズムを明らかにしていくことが必要である。

引用文献

- Fujino, H. (2012) Effects of Dohsa-hou relaxation on body awareness and psychological distress. *Japanese Psychological Research*, 54(4), 388-399.
- Kessler, RC et al. (2002) Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32, 959-976.