動作課題による体験の差の検討(1)

武内智弥

(淑徳大学通信教育部・青山学院大学大学院)

キーワード：動作法・動作課題・伴う体験

Differences of Dohsa-Experiencing between two Dohsa-Tasks(1)

Tomoya TAKEUCHI

(Department of correspondence education of Shukutoku University ・ Graduate School of Aoyamagakuin University)

Key Words : Dohsa-hou ・ Dohsa-Task ・ Dohsa-Experiencing

目 的

動作法は、クライアントが動作課題の解決に向けて努力する過程において、必要な体験を提供し、心理的な成長を育む方法である。動作や体験を見立て、その人に必要で適切な動作課題を設定することになるが、“動作課題と動作体験との間の関係が事前に分かっているなければ確かなことができない”(成瀬, 1992)とされ、動作課題の特徴を体験に焦点をあて、考察することには、意義がある。

方 法

実験手続き：大学の心理実験室にて、実験者と実験参加者が一対一で動作課題を行い、その後、動作法体験に関する質問紙への評定を求めた。

動作課題：臥位姿勢の課題で、リラクセーションの要素の強い“軀幹の捻り課題”と、上体をタテで行う椅子坐での“肩上げ動作課題”である。

実験参加者：藤岡(1988)や清峰(1997)の工夫や留意点を考慮し、実験者がからだに触れて援助すること等に同意した都内の大学生・大学院生。軀幹の捻りを行う群は48名(男性25名、女性23名)であり、肩上げ動作課題を行う群は84名(男性32名、女性52名)で、各群の実験参加者は独立である。

実験者：男性の実験参加者には男性の実験者(筆者)が、女性の場合には女性の実験者が実験(援助)を行った。その際、同等の手続きで実施できるよう、事前の打合せや練習を経て、援助・声かけの仕方までを含むマニュアルを作成した。

動作課題の進め方：課題の動作の中で動きの停まるところで、からだに注意を向けることを求め、その時の感じについて質問をする。援助は最小とし、本人に課題を進めてもらい、実験としての統制を図りつつも、動作法的一端を経験できる手続きとした。10分程度で変化を確認できた段階で終了。

質問紙：須藤ら(2000)の方法に倣って武内が作成した動作法体験尺度(武内, 未公開)である。動作体験として主体的動作感・動作統制感・弛緩の実感の3因子、伴う体験として自己存在実感・リラクセス感・主体的協力感・自己活動のモニタリング感の4因子、計7因子を有する5件法の尺度である。

実験で使用した道具：訓練マット(側臥位課題時)、背もたれが無い坐面の凹凸の少ない丸椅子(椅子坐位時)。

結 果

表1. 動作課題による動作法体験尺度得点の差違

	軀幹の捻り課題 (n=48)		肩上げ動作課題 (n=84)		t値 ***p<.001. *p<.05
	平均値	SD	平均値	SD	
動作体験					
主体的動作感	3.38	0.67	4.10	0.60	t(130)= 6.37***
動作統制感	3.67	0.80	3.37	0.68	t(130)= -2.26*
弛緩の実感	3.93	0.59	3.98	0.87	t(130)= 0.41
伴う体験					
自己存在実感	3.35	0.69	3.04	0.72	t(130)= -2.35*
リラクセス感	3.89	0.57	3.63	0.81	t(130)= -2.15*
主体的協力感	3.22	0.72	4.08	0.64	t(130)= 7.03***
自己活動のモニタリング感	3.44	0.81	3.92	0.72	t(130)= 3.47***

群間の体験の差違を検討するために、各因子ごとに平均値の差の検定を行った。各因子の得点は評価点の合計を項目数で割ること求めた。7因子それぞれの平均値、標準偏差、検定結果のt値、自由度、有意水準は表1の通りである。

弛緩の実感以外の因子において、群間に有意な差が認められた。軀幹の捻り課題の方が有意に高かった因子は動作統制感、自己存在実感、リラクセス感であった。肩上げ動作課題の方が有意に高かった因子は主体的動作感、主体的協力感、自己活動のモニタリング感であった。どの因子の得点も3点(どちらでもない)を超えており、その体験があったと言える。

考 察

採用した動作課題のどちらにも自体の硬いところを明確にし、その緊張を弛めるという努力要素が含まれており、弛んだ実感は同程度であることが示唆された。しかし、各々の動作課題の特徴がその他の体験量の違いに顕れている。

肩上げ動作課題は、自由度の高い肩の動きの中でも、課題の動きを主体的に採し実現することが前提になる。さらに自体をタテに保ち肩を上げるという動作は、重力にからだを預ける活動と異なり、本人が動かさないと実現しないことは当然である。これが確認できる課題なのと言える。また、協力して一緒に行っている感覚は、してもらおうという感覚よりも、自分で動かしている感覚に、他者の感覚が沿うことで体験されやすくなるのであろう。迷いや分からなさがあれば、他者の示唆に頼りたくなることもあるかもしれない。また、肩上げ動作課題は、自分で調整・制御するからだの範囲が広く、首や腕(鶴, 2007)、背や腰などに不必要な力を入れてしまいがちである。目的でない動作が出やすいために、より一層、自分がどういう取り組み方をしているのか、意図とは裏腹になぜこうした力を入れてしまうのか等、自分の活動全体をモニタリングする感覚が促されやすいのだと考えられる。

軀幹の捻り課題は、課題以外の動きをとりづらく動きづらさを顕著に感じるとされ(須藤ら, 2000)、からだへの直面とその確かな存在、ひいては自己の存在を感じることにつながっていると思われる。さらにこの課題は動かす部位が上半身全体と広範囲であるが、動きの選択肢は少なくまとまった動きとなりやすい点は、統制のとれた動作の感じが分かりやすいと言える。特筆すべきは、弛緩の実感に有意な差は認められなかったにも拘わらず、リラクセス感は軀幹の捻り課題の方が有意に高かったことである。肩上げ動作課題では必要以上でも以下でもない適切な力を入れることを求められる一方で、軀幹の捻り課題では自体を支える力を最小にし、その中でからだを弛緩させることができ、今からだが弛緩していく感じに専念できる。弛緩したと感じる程度とは別に、この集中しやすさがリラクセスの体験を確かにすると考えられる。

以上の結果から、軀幹の捻り課題は安心して自分の楽な感じを味わうために、肩上げ動作課題はより本人の自己活動を高めるために、合った課題であると確認できた。