自律訓練法言語公式の再検討

「ゆったり」の反復効果について

○鈴木常元¹・松崎優和^{2, #}・望月真以子^{2, #}・山崎美晴^{2, #}

(¹駒澤大学文学部・²駒澤大学大学院人文科学研究科)

キーワード：自律訓練法, 言語公式, 日本語

Reconsideration of the verbal formulae of autogenic training

Tsunemoto SUZUKI¹, Yuwa MATSUZAKI^{2, #}, Maiko MOCHIZUKI^{2, #} and Miharu YAMAZAKI^{2, #}

(¹Faculty of Letters, Komazawa Univ., ²Graduate School of Arts and Science, Komazawa Univ.)

Key Words: autogenic training, verbal formula, Japanese language

目 的

自律訓練法(AT)はドイツの Schultz(1932)によって作られた注意集中を用いたリラクセーション法である。練習の際、暗示的な決まり文句、つまり言語公式が繰り返される。基本となる7つの言語公式において、もともと Schultz が作ったドイツ語版では、「安静練習」、「心臓練習」、「呼吸練習」の3つで“ganz ruhig”の繰り返しとなっている。しかし、英語版や日本語版では異なる言語表現が用いられている。鈴木(2011)は、同一表現を用いることが暗示やATの原則のひとつである「般化」の原理に適っていることを指摘している。本研究では、安静練習、心臓練習、呼吸練習において標準的に用いられている日本語の言語公式を用いた場合と「ゆったり」という表現を繰り返した場合で効果に違いがあるか検討した。

方 法

実験参加者：大学生30名が「ゆったり群」14名(男性2名, 女性14名, 平均年齢19.2歳)と「標準群」16名(男性6名, 女性10名, 平均年齢22.1歳)に分けられた。

言語公式：ゆったり群では「気持ちがゆったりしている」「心臓がゆったり打っている」「呼吸がゆったりしている」が、標準群では「気持ちが落ち着いている」「心臓が規則正しく打っている」「楽に呼吸(いき)をしている」が用いられた。本実験のATでは、この3つの言語公式を音読し録音したものをCDプレーヤーで流した。

用いられた尺度：(1) 多面的感情状態尺度・短縮版(寺崎・岸本・古賀, 1992; MMS), (2) リラックス感(0~10の11件法), (3) 自律訓練法の主観的体験検査(吉成・長谷川, 1987; ATER)。

脈拍：MIO Alpha2 脈拍計付き腕時計を左手首に装着してもらい、BluetoothによってiPadと連動させHeart Graphによって脈拍数を記録した。

コルチゾールおよびsIga：Saliva Collection Aidを用いて採取した唾液をMY BIO社製VT-78で-60~-80度で保存し、MPI社に解析を依頼した。

手続き：実験は個別あるいは2~5名の小集団で行われた。実験がおこなわれた時間帯は14時30分から19時であり、実験時間は約50分であった。

実験は次のような順に行われた。(1) 実験の概要説明と承諾, (2) MMSとリラックス感(R1)の回答, (3) 安静(3分), (4) 唾液の採取, (5) AT 1回目(3分), (6) リラックス感(R2)の回答, (7) AT 2回目(3分), (8) リラックス感(R3)の回答, (9) AT 3回目(3分), (10) MMSとリラックス感(R4)の回答, (11) 唾液の採取, (12) ATERの回答。

結 果

MMS：8つの下位尺度について、群(2)×時期(2)の二要因分散分析をおこなった。その結果、「抑鬱・不安」(F(1, 28)=34.86, $p<.01$)、「敵意」(F(1, 28)=9.53, $p<.01$)、「倦怠」(F(1, 28)=12.08, $p<.01$)、「活動的快」(F(1, 28)=7.00, $p<.05$)、「集中」(F(1, 28)=16.70, $p<.05$)、「驚愕」(F(1, 28)=31.99, $p<.05$)は、いずれもAT実施後

に得点が有意に低下していた。一方、「非活動的快」(F(1, 28)=12.07, $p<.01$)はAT実施後に有意に上昇していた。「親和」に関しては、有意差は認められなかった。

リラックス感：群(2)×時期(4)の二要因の分散分析をおこなったところ、時期の効果に有意であった((3, 84)=22.04, $p<.01$)。Bonferroni法による多重比較をおこなったところ、R4の得点はR1・2よりも1%水準で高く、R3よりも5%水準で高かった。またR2およびR3の得点はR1よりも1%水準で有意に高かった。

脈拍：計測にエラーがあった者を除いた20名(ゆったり群8名, 標準群12名)のデータについて分析した。安静, AT 1回目, 2回目, 3回目の各3分間の平均脈拍数(1分間あたり)について群(2)×時期(4)の二要因分散分析をおこなった。その結果、交互作用に有意となった(F(3, 54)=3.21, $p<.05$)。単純主効果検定をおこなったところ、ゆったり群のみで時期の効果に有意であった(F(3, 54)=6.32, $p<.01$)。Bonferroni法による多重比較では、AT 1回目, 2回目, 3回目がいずれも安静期よりも脈拍数が有意に少なくなっていた(AT 1・2回目は1%水準, 3回目は5%水準)。

コルチゾールとsIga：コルチゾールとsIgaに関しても群(2)×時期(2)の二要因分散分析をおこなった。sIgaには有意差は認められなかったが、コルチゾールに関しては交互作用に有意傾向が認められた(F(1, 28)=3.13, $p<.10$)。単純主効果検定をおこなったところ、有意差は認められなかったが、ゆったり群ではAT実施後に低下しているのに対し、標準群は上昇していた。

ATER：11の下位尺度について群間でt検定をおこなったところ、「信頼」と「自発性の喪失」で有意傾向が認められ、いずれも標準群の得点が高い傾向にあった。

考 察

MMSでは両群ともに不快な感情の得点が練習後に低下し、「非活動的快」が上昇していた。またリラックス感も練習の回を重ねる毎に上昇しており、主観的な感情においてはどちらの言語公式も同じようなリラックス効果があった。生理的な測定においては、脈拍やコルチゾールの結果から「ゆったり」を繰り返し用いた方が効果のある可能性も示唆された。またATERの結果から、標準的な言語公式の方が指導者への依存が高く、自発性が乏しくなる可能性が示唆された。言語公式の表現が変わることで言語公式に対する意識が強くなることがその一因となっていることが考えられる。

引用文献

- Schultz, J. H. (1932) Das autogene Training. Leipzig: Thieme.
鈴木常元 (2011) 日本の自律訓練法再考 -J. H. Schultzの方法との比較を通して- 心理臨床学研究 29, 73-84.
寺崎正治・岸本陽一・古賀愛人 (1992) 多面的感情状態尺度・短縮版の作成 日本心理学会第55回大会発表論文集, 435.
吉成淳・長谷川浩一 (1987) 自律訓練法指導における練習進度定の試み 日本心理臨床学会第6回発表論文集, 50-51.