

## 2020年度 若手・女性研究者奨励金 レポート

研究課題	英語で展開された動作法の体験と効果に関する語りの分析
キーワード	①動作法、②効果、③英語による体験の語り

### 研究者の所属・氏名等

フリガナ 氏名	ザ マ ミ アイリ 座間味 愛理
配付時の所属先・職位等 (令和2年4月1日現在)	長崎短期大学 保育学科 講師
現在の所属先・職位等 (令和4年7月1日現在)	長崎短期大学 保育学科 准教授
プロフィール	九州大学大学院人間環境学府 実践臨床心理学専攻 修了(修士号取得) 同大学 人間共生システム専攻臨床心理学指導・研究コース博士後期課程(博士課程)単位取得満期退学。臨床心理士、公認心理師。2014年より現職。 大学院時代には不登校経験などの心理的課題をもつ青年がどのように未来を展望していくかについて関心を持ち、その過程で日本独自の心理療法である「動作法」に出会いました。ユニークで魅力的な動作法を用いた学生カウンセリングの事例研究をヨーロッパ心理学会や国際学会へ発表したところ、その真髄が十分に伝わらず悔しい思いをしました。心理療法の普遍的な原理の探求と国際的な発信に挑戦したいと思っています。

### 1. 研究の概要

本研究の目的は、日本独自の心理療法である動作法の体験と効果について、英語話者の語りを分析する質的研究を行い、英語による臨床実践と研究成果の発信に有用な視点を得ることである。本研究の特色は、動作法の説明と介入のすべてを英語で実施することで、動作法体験を英語表現から検討できるという点にある。また、対象者に対する個別の課題を設定し、臨床実践に近い介入方法を実施する。英語話者を対象として動作法の説明とストレスマネジメントとしての体験セッションから理解度と抵抗感を明らかにする。更に語りの分析を通して体験のキーワードとなる英語表現について考察する。

### 2. 研究の動機、目的

現在日本で行われている心理療法のほとんどが欧米で発展した技法であるなか、日本独自の心理療法として「動作を主たる道具として心に働きかける」(鶴, 2007) 動作法(Dohsa-hou)がある。動作法は、1970年代から脳性まひ児の動作改善を促す技法として始まり、現在では精神疾患や発達障害などへの心理的介入法として用いられるようになった。クライアントの悩みを言語で表現させることに頼らず、不安や緊張など身体感覚を扱うことが可能な動作法は、侵襲性が低く、集団場面でも安全に導入できる技法であるため、近年は教育現場における予防的介入としてのストレスマネジメント、災害被災者への心理支援としても有用性が指摘されている(山中・富永, 2000)。今後は、日本語を母国語としないクライアントへの適用や、その効果について世界に発信し、身体を用いたユニークな心理技法として展開されることが期待される。しかし、対象者のほとんどが日本語話者であることから、英語による動作法体験

の分析は行われておらず、動作法を英語で実践する際に有用となる情報が不足している。この課題を解決するには、英語による体験報告に基づいた成果研究を進める必要があり、その成果は英語圏のクライアントに動作法を安全に導入する知見となる。

以上のことから本研究は、良好な健康水準の英語話者（本研究では日本語を母国語としない社会人や留学生を想定）を対象としてストレスマネジメントを目的とした動作法の体験と効果について調査する。英語による動作体験の報告を分析することで、今後の臨床実践と研究の成果発信に寄与することができると考えた。

### 3. 研究の結果

#### 研究 I：動作法の理解と抵抗感

- (1) 対象：A 短期大学福祉系の学科（調査者とは別の学科）に所属する留学生 3 名であった。平均年齢は 24.3（22～29 歳）、すべて女性で国籍はミャンマーであった。日本語も多少理解できるが、日常的には母国語と英語を使用していた。
- (2) 方法：筆者（以下、援助者）が動作法に関する資料を英訳し、英語ネイティブによるチェックと音声の吹き込みを行い、動画での説明資料を作成した。動画 PART 1（5 分）では、動作法の概要と目的を提示した。動画 PART2（5 分）では、セラピストがクライアントに課題を提示すること、具体的な課題姿勢を示した。それぞれの動画視聴後に理解度と抵抗感に関する質問紙に回答を得た。また、動作法体験セッション後にも同じ質問紙への回答を得た。
- (3) 質問紙の内容：「理解度」の内容は、動作法の①目的の理解、②特徴の理解、③心理的効果、④心の身体に関連、⑤個人の心理不調と行動との関連、計 5 項目から構成された。回答は、すべて「十分に理解できた（4 点）」～「全く理解できなかった（1 点）」の 4 件法で求めた。「受け入れと抵抗感」の内容は、①動作法に対する興味がある、②動作法を体験してみたい、③身体に触れられることへの抵抗、④援助を受けることへの不安や抵抗、⑤援助者への不安や抵抗の 5 項目で構成された。回答は、すべて「とても当てはまる（4 点）」～「全く当てはまらない（1 点）」の 4 件法で求めた。

#### (4) 結果と考察

##### ① 理解度

動画説明資料の視聴後と動作法セッション後の理解度の得点結果を表 1 に示す。

表 1. 動画説明資料の視聴前後と動作法セッション後の理解度（平均値）

	1. 目的の理解	2. 特徴の理解	3. 心理的効果	4. 心と身体に関連	5. 個人の心理不調と行動との関連
PART 1 視聴後	4.0	3.7	4.0	4.0	4.0
PART2 視聴後	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0
動作法セッション後	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0

いずれの理解度も「よく理解できた」と回答し、動画資料の違いや体験セッション後で変化は認められなかった。動作法の存在を初めて知った調査協力者にとって、各約 5 分の動画資料による概要説明でも介入技法としての理解度はある程度得られることが示唆された。

##### ② 受け入れと抵抗感

動作法セッションの前後の受け入れと抵抗感の得点結果を表 2 に示す。

表 2. 動作法セッション前後の受け入れと抵抗感の変化

	1. 興味がある		2. 経験してみたい		3. 触れられる抵抗がある		4. 援助への不安や抵抗		5. 援助者への不安や抵抗	
	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後
事例B	4.0	4.0	4.0	4.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
事例C	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	1.0	3.0	1.0	3.0	1.0
事例D	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	2.0	3.0	2.0	1.0	1.0
平均	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	1.33	2.33	1.33	1.67	1.0

全体的にストレスマネジメントを目的とした動作法の受け入れは良好であった。また、セッション後に変化する項目に着目すると、「触れられることへの抵抗」「援助への不安や抵抗」が低下することが示唆された。

## 研究Ⅱ：動作法の効果と英語による体験の語り

### (1) 対象：

研究Ⅰで対象とした協力者に、ストレスマネジメントとしての動作法が実践できることを伝え、動作法セッションに移行する同意を得て実施した。

### (2) 方法：

初めに、イス座による肩の上げ下げ課題を対面で提示し、実施した。その間援助者は、対象者の個別の課題をアセスメントし、肩や身体に触れることを告げた上で2～3つのリラクゼーション課題を提示した(図1～図3を参照)。セッションの所要時間は30分～45分であった。3名の協力者には、研究Ⅰが始まる前、「1週間前から今日を含む気分について」と教示してPOMS2 (Profile of Mood State) (McNair, Lorr & Dropplemen (1992)) の短縮版を実施した。体験セッション後、2回目のPOMS2を実施した。

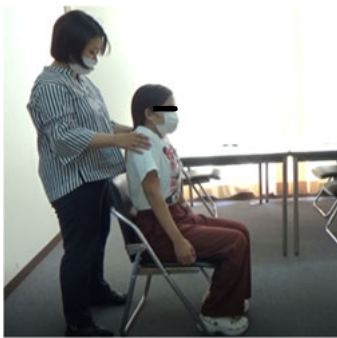


図1. 肩周りの弛緩課題  
(協力者の同意を得て掲載)



図2. 腰回りの弛緩課題

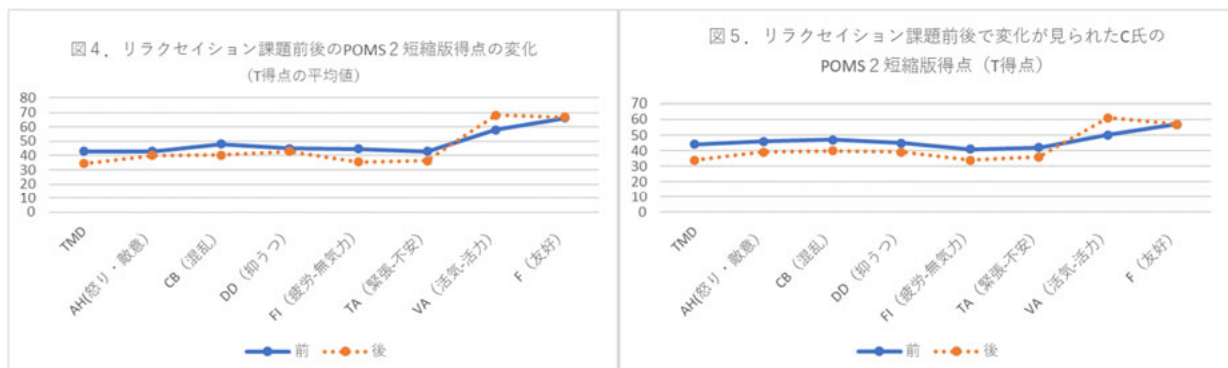


図3. 上半身の弛緩課題

### (3) 結果と考察：

#### ① 気分状態と動作法の効果 (POMS2短縮版)

POMS2短縮版のT得点を動作法セッション前後で比較した。結果を図4、図5に示した。3名のT得点の平均値は混乱 (CB)、疲労 (FI)、緊張・不安 (TA) が低下する傾向が見られ、活気・活力 (VA) は上昇した。また、C氏の得点は、活力・活気 (VA) 得点以外のすべての得点が低下した。その他、2名についても動作法の介入によって気分状態が適応的な方向へ変化することが示された。行った課題はすべてリラクゼーション課題であり、身体の緊張感に注意を向けて意識的に弛緩する心身のコントロールの過程である。リラックスした状態を感じるとともに、能動的に身体をコントロールしたことで活気や活力が上昇したと考えられる。



## ②動作法体験の英語の語り

### 1) 弛緩体験の語り

事例Bは、イス座での両肩を下げる課題で援助者が肩を保持し、Bに力を抜くよう伝えたところ、力が抜けた瞬間に“I can feel!”と声を出して変化を実感していた。事例Cは始めから肩回りの固さ、ストレスを感じると肩が重くなることを報告していた。動作法の課題時に左右差があることに焦点化すると、“My left side shoulder is more relaxed”と慢性緊張の弛緩を感じていた。事例Dは、マットの上で側臥姿勢になる上半身の弛緩課題の前後でマットに身体が沈んだ感じを述べ、“My body became relaxed after doing the Dohsa-hou task. I also feel relaxed and at ease doing the task and after. Most of tension in my body was gone after the task.”と述べ、身体の弛緩と共に心の状態も落ち着き、緊張感が低下したことに言及した。

### 2) 動作法の受け入れと抵抗感に関する語り

事例Cと事例Dはいずれもヨガの経験があり、セッション後に“It was like the YOGA”や“I enjoyed the Dohsa-hou experience because it is like doing YOGA.”とヨガと類似させて体験を述べた。セッション中に緊張から身体が動かない時には、援助者は「身体に注意を向けながら待つ」ことや「呼吸をしてみましょう」と提案した。呼吸と共に緊張を弛めていく過程がヨガを想起させたと考えられる。

セッション後、抵抗感について自発的に言及した者は0名であった。援助者から抵抗について質問すると、抵抗はなかったと述べた者が1名、最初は少し抵抗があったが、介入法として理解したため抵抗が少なかったと述べた者が2名であった。また、もし援助者が反対性（今回の場合は男性）であったら抵抗があるかを尋ねると、いずれも同性の方が良いが、介入法であると理解していたため問題はないと述べた。1名については、調査終了後、自発的に動作法の継続を希望した。

## 4. 研究者としてのこれからの展望

本研究の成果の一つは、英語話者を対象として、ストレスマネジメント動作法の効果を支持するデータが得られたことである。また、今回の協力者は動作法の説明時と体験セッション後で興味や理解については変化が見られないものの、弛緩感は一時的に上昇し、身体に触れられることへの抵抗感が低下していた。このことから、動作法の受け入れは、言語や視覚的に理解を促す方法ではあまり変化しないが、動作法セッションの中で身体に触れられることの抵抗感が緩和される傾向があり、身体感覚を通して他者の援助を受け入れていく体験過程があると推察される。成果の二点目は、動作法の体験は他者に身を任せて弛緩する身体感覚が新奇的であり、ヨガと類似させて認知しやすいことが示された。英語話者に動作法とヨガとの違いを述べることは、理解度と導入に役立つと考えられた。しかし現段階で得られたデータは限定的であり、今後は欧米出身者や男性の対象者を含めて調査することで、国際学会等での発表や議論を進めることができよう。

## 5. 支援者（寄付企業等や社会一般）等へのメッセージ

この度のご支援は、私にとって育児休業明けの復職と研究に戻る契機となりました。1年半の育児休業では、子育ての喜びだけでなく、キャリアや社会から取り残される感覚があり、男性研究者を羨む気持ちとともに、研究職に就く女性の先輩方の苦労を実感しました。復職後、職場から「若手・女性研究者奨励金」の情報をいただき、一度途絶えた研究にもう一度チャレンジしてみようと思えました。その後、コロナウイルスの感染拡大に見舞われ、身体に触れることを前提とする全国の「動作法」活動は停止し、私の研究も再開できずにいました。そのような状況を鑑み、研究費の繰り越しを認めてくださったおかげで、感染が落ち着いたころに再始動することができました。研究の成果は十分とは言えませんが、この研究を基盤に海外の学会でも発表を行い、動作法の国際的な発信を進め、議論の展開に寄与したいと考えています。支援金を通してチャレンジする機会を与えてくださった関係者の皆様に深く感謝申し上げます。