

2024 年度 若手・女性研究者奨励金 レポート

研究課題	動作法が感情への気づきに及ぼす影響の検討 —Single-Case Methods の展望と活用—
キーワード	①動作法、②感情への気づき、③Single-Case Methods

研究者の所属・氏名等

フリガナ 氏 名	カワマタ ユウ 川俣 優
配付時の所属先・職位等 (令和6年4月1日現在)	広島修道大学 健康科学部 助教
現在の所属先・職位等	広島修道大学 健康科学部 助教
プロフィール	広島大学大学院教育学研究科心理学専攻博士課程前期を修了後、人間社会科学研究科心理学専攻博士課程後期に在籍しながら、現職に就く。臨床心理士・公認心理師・日本リハビリテーション心理学会認定トレーナー。大学院から動作法を学びはじめ、それ以来、重度心身障害児・者や発達障害児・者に対する動作訓練会に参加し、身体を通した心理的支援の提供を行っている。

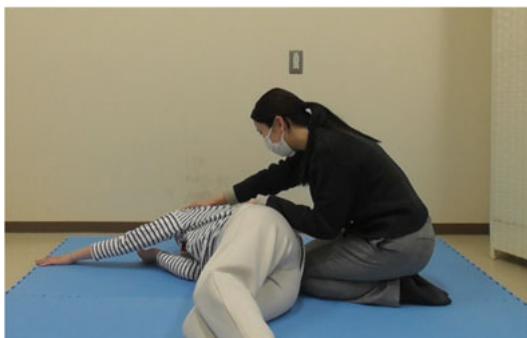
1. 研究の概要

ストレスに対処するために必要な能力の一つに、感情への気づき (Emotional Awareness) がある。感情への気づきとは、自分自身の感情と他者の感情を概念化し、説明できる能力のことである (Lane & Smith, 2021)。近年、感情に気づくためには、心拍や身体の緊張、血が上る感じといった体内部の状態認識が重要であることが示唆されている。また、日頃から身体の感じを大切にする意識が高い人は、悩むことに対して肯定的なとらえ方をする傾向が高いことが示されている (井上, 2011)。これらのことから、身体へと意識を向け、そこに生じている身体感覚に気づき、感じる力を養うことは感情への気づきを高めるとともに、悩む力を涵養するという心理学的に重要な意味を持つと言える。

身体感覚への気づきを高める方法の一つに動作法がある。動作法とは、日本で開発・発展してきたからだにアプローチする心理療法であり、「からだの緊張や動きの状況を意識に上らせ、それを実感できるように意識化する努力過程」を体験し、その意識化の過程によって、不適切なからだの感じ方を治療的に意味のある感じ方に変化させていくものである (成瀬, 2014)。

本研究では、4名の大学院生を対象に動作法を用いた介入調査を実施し、動作法が感情への気づきを高めるのかどうか、Single-Case Methods (SCM) を用いて検討した。SCM とは、一事例のデータを質的・統計的に分析・検証することができる研究手法であり、データの個別性を保ちながら臨床実践に適用できるデザインである。本研究は、動作法体験と感情への気づきの変化という個人の内的な体験や変容を扱うため、SCM を用いた。動作法の介入は日本リハビリテーション心理学会認定のトレーナー資格を有する研究者が、参加者ごとに身体の状態や動作の特徴を見立て、それに応じて参加者と相談して課題を設定し、計3回の動作法体験を実施した。実際の様子の一場面を Figure 1 で示す。

Figure 1. 動作法体験の様子(躯幹のひねり課題)



2. 研究の動機、目的

動作法は発達障害児への支援からストレスマネジメントまで幅広く適用されてきたが、一般的にはまだ普及していない。その一因として、動作法独自の体験理解の仕方や用語の難しさなども相まって、動作にアプローチすることがなぜ心理的変容へとつながるのかについての明確で分かりやすい説明ができていないことが考えられる。研究者は、動作法が身体感覚への気づきをベースとしていること、感情と身体反応は密接に関係していること、身体感覚に気づくことが感情制御を高めることが示唆されていることから、動作法が直接的に心理面に作用する側面として、感情への気づきの向上があるのではないかという仮説をもった。両者の関連性を検討することで、動作法の作用機序を説明する新たな視点を提供することができると考え、本研究を行うに至った。

3. 研究の結果

本研究では、感情への気づきの指標として3つの指標を測定した。本報告書では、そのうちの一つである「内受容感覚への気づきの多次元アセスメント(MAIA)」(Mehling et al., 2012; Shoji et al., 2014)の結果について報告する。4名の参加者(A~D)の動作法体験前後のMAIAの結果についてFigure 2に示す。分析にあたっては、各因子得点について信頼変化指標(Reliability Change Index: RCI)を算出した。RCIとは、ベースラインの得点について95%信頼区間を設定し、その区間を超えるスコアの変化を有意な変化と考えるものであり、RCIが ± 1.96 を超えるとその変化量は有意なものであると言える。算出にあたっては、使用する尺度のSD及び信頼性の数値と、個人の2時点での得点のみを用いるため、一事例のデータでも個人の変化を客観的に検証することができる。

Figure 2. MAIAの各因子得点のRCI(動作法体験前後の比較)

因子	SD	信頼性	pre-post			
			A	B	C	D
気づき	0.92	0.79	-2.10 ↑	0.42	0.42	-2.52 ↑
気が散らない	1.03	0.80	2.05 ↓	0.51	0.51	1.54
心配しない	0.72	0.34	0.40	0.00	0.81	0.81
注意制御	0.85	0.90	-2.63 ↑	0.00	-1.88	2.25 ↓
感情への気づき	0.84	0.81	-1.16	-3.48 ↑	-0.39	0.39
自己制御	0.89	0.79	-0.87	-1.30	-1.30	1.73
身体を聴く	1.05	0.87	-3.74 ↑	-3.74 ↑	0.00	-3.74 ↑
信頼する	0.96	0.84	-0.61	-3.07 ↑	1.23	0.00

結果から、参加者Bにおいて「感情への気づき」の得点が有意に増加しており(RCI=-3.48 > ± 1.96)、動作法体験を通して身体感覚と感情状態との関連性についての気づきが向上していたことが示唆された。他の参加者は「感情への気づき」の得点に有意差は認められな

った。また、参加者 A、B、C において「身体を聴く」の得点が有意に増加していた ($RCI = -3.74 > \pm 1.96$)。この因子は、自己洞察に関する、身体への積極的傾聴について測定するものであり、「自分の感情状態を知るために自分の身体に耳を傾ける」、「気が動転したときに、時間をかけて身体がどのように感じているかを探る」、「自分が何をすべきかを知るために自分の身体に耳を傾ける」という項目から成る。この因子は、「感情への気づき」が示すような感情と身体感覚との関連性についての気づきとは異なり、自己を理解するための手がかりとして身体へと意識、関心を向けるという自己への態度を示していると考えられる。最後の動作法体験終了後に、参加者に対して体験前後での感情への気づきの程度の変化について質問したところ、気づきの程度に顕著な変化はなかったが、自身の感情に目を向ける機会が増えたり、より深く感情を味わうようになったり、自身のポジティブな体験にも目が向くようになったといった感想が聞かれた。これらのことから、参加者 A、B、C において動作法体験を通して、自分の内面へと注意、関心を向けるという内界志向的な心的構えが強まったことが推察され、感情への気づきにつながる重要な変容であると考えられる。

以上のことから、4 名中 3 名の参加者において、動作法体験を通して感情への気づきの向上またはそれにつながる心的構えの向上があったことが示された。今後は、残り 2 つの感情への気づきの指標を分析し、より精緻に各参加者の気づきの変容について検討していくとともに、各参加者がどのような動作法体験を得ていたのかを考察し、感情への気づきにとって重要な動作法体験を明らかにしていくことが課題である。

4. 研究者としてのこれからの展望

人々にとって自分が何を感じているのか、どう思っているのかを知ることは、単に精神的健康という側面からだけでなく、自己実現を支える上でも重要であると考えられる。動作法は、身体を介して自分自身を見つめ、大切にし、向き合う心理療法であり、その多くが言語を介して心と向き合う他の心理療法とは一線を画すものである。今後も、感情への気づきにつながる動作法体験について明らかにし一つのプログラムとしてまとめることで、広く国民の精神的健康に寄与する一つのアプローチとして動作法を広めていきたいと考える。加えて、日々の臨床実践に SCM を取り入れることで、研究と実践をつなぐ架け橋となることを目指している。

5. 支援者（寄付企業等や社会一般）等へのメッセージ

この度は、本研究にご支援くださり誠にありがとうございました。採択のご連絡をいただき大変うれしく思うと同時に、支援して下さる皆様に恩返しをするべく、より一層研究に励まなければと身の引き締まる思いでした。今後も日本で生まれた動作法という心理療法が持つ可能性を明らかにし、さらに動作法を用いた心理支援を実践していくことで、人々のこころの健康の一助となることを目指し、研究者・臨床家として励んでいきたいと思っております。