

身体感覚の賦活を通じた自己コントロールメカニズムの解明

— ストレスマネジメント教育プログラムにおける検証 —

研究代表者 服巻 豊 (心理学講座)
研究分担者 中尾 敬 (心理学講座)
金山 範明 (医歯薬保健学
研究院・感性イノベーション拠点)
研究協力者 宮城 円 (心理学専攻)
中川 彩 (心理学専攻)
坂本 結里 (心理学専攻)
平田 祐樹 (心理学専攻)
藤井 朱里 (心理学専攻)
加藤 美幸 (心理学専攻)
平本 亮介 (心理学専攻)

I 研究の背景と目的

1. 研究目的 (本研究の学術的な特色, 動向および位置等)

近代社会はストレス社会と言われ、学校教育場面においても同様であり、小学生から中学、高校、大学までそのストレスへの対応力が求められている。富永・山中 (1999) は、ストレスに気づき、自分でマネジメントすることを教育できるとしてストレスマネジメント教育を提唱している。対象は、小学生から高校生、保護者、教員として実践をして効果を発揮している。そのプログラムは、意識化していないストレス状況について自ら気づき、マネジメント方法を知り、日常生活で実践し、意識化下として生活に根差していくことが重要とされる。また、山中・富永 (2000) は、動作法を用いたストレスマネジメント教育を提唱し、身体感覚の気づき、コントロール感の実感や日常生活での活用を一連のものとして教育現場でのマネジメント効果を得ているが、そのメカニズムについてはまだ明らかになっていない。井上 (2012) は、大学生を対象として集団で動作法体験をすることで身体感覚への気づきを促す試みを行い、効果を得ている。そこで本研究では、大学生を対象とした実験研究と地域住民を対象としたストレスマネジメント教育プログラムを実施する実践研究の二部構成とする。いずれの研究においても動作法適用における身体感覚への気づき、賦活化、日常への般化し、実験研究では脳波測定を行い、実践研究結果を合わせて脳生理学的かつ臨床心理学的に明らかにすることを目的とする。

2. 研究内容 (期間内に何をどこまで明らかにするのか等)

大学生を対象とした実験研究では、動作法による身体感覚への気づきと自己コントロールとの関連、日常への般化につながる脳活動を明らかにする。地域住民を対象としたストレスマネジメント教育プログラムでは、動作法による身体感覚の気づき、賦活化などを調査研究として明らかにする。以上の実験研究と実践研究の成果を組み合わせることにより、臨床実践における効果を実験研究により、そのメカニズムを実証的に明らかにすることを

可能とする。

3. 研究結果（本研究で期待される成果と意義等）

これまで教育現場ならびに臨床教育現場では、ストレスマネジメント教育が児童生徒の対応力、生きる力を育てることと結びついて重要視され、保護者や教師、ひいては社会人までその適用範囲が広がっている。本研究成果は、ストレスマネジメント教育プログラムの一つの技法として動作法適用の効果が認められてきた。その効果は、臨床的な現象として積み上げてきたのみであり、そのメカニズムは明らかにされてこなかった。そこで、本研究では、臨床実践研究と実験研究とを組み合わせることにより、エビデンスベースの臨床実践プログラムの開発、提供を可能とし、教育現場での子どもたちや保護者、教師へのストレスマネジメント教育プログラムのスタンダードプログラムを提供できる。

（服巻 豊*）

II 研究1：大学生を対象とした動作法介入の実験研究（心理指標の検討）

1. 動作法群と運動教示群による身体感覚への気づきについての比較検討

本研究では、動作・運動課題体験による身体感覚の気づきと賦活化を検討するため、動作・運動課題の前後における動作体験感尺度、情動体験感尺度ならびに課題への取り組み方尺度の変化を比較し、動作体験と運動体験の違いを明らかにすることを目的とした。

（1）調査時期

2016年8月から11月に実施した。

（2）対象者

大学生および大学院生18名を対象とする。

（3）動作・運動課題提示と群分け

動作法教示群 自分の体の感じに注意を向けて、余分な力を抜きながら課題を行う中で自体に注目する群

運動教示群 課題の身体運動的側面のみに注目して自体に注目しない群

上記2群に、腕の上げ下げ課題と躯幹のひねり課題（ともに椅子坐位）の動作・運動課題を設定し、各群ともにゆっくり動かすように指示した。運動教示群ではパフォーマンスについてのみ声掛けを行い、動作法群では、自体に注目させるための声掛け（自分の体がどのような感じか、どのようにしたら余分な力を抜くことができるか、など）を行った。各群ともに、課題を1週間に1回の計3セッション行った。調査の流れは以下の通りである。

①動作・運動課題：15分から30分を目安として腕の上げ下げ課題と躯幹のひねり課題（椅子坐位）を行った。

②質問紙実施：1, 2, 3回目の動作・運動課題後に、i) 動作感尺度、ii) 情動体験感尺度、iii) 課題への取り組み方尺度、iv) 自由記述への回答を求めた。

③課題実施のセッション数：①～②を1週間に1回の計3セッション実施した。

(4) 質問紙

池永 (2012) の自体感研究で用いられた質問紙である動作感尺度 (動作制御困難感, 変容感, コントロール感, 弛緩感), 情動体験感尺度 (自発性, 爽快感, 不安感), 課題への取り組み方尺度 (安定した取り組み, 課題への試行錯誤, 課題への身構え) の3尺度 (計48項目) を用い, 7件法で回答を求めた。

それぞれの尺度の各因子の下位尺度得点を従属変数とし, 群間 (動作法群, 運動教示群) × 実験回数の2要因分散分析を行った。

(5) 結果

①動作感尺度 (動作制御困難感, 変容感, コントロール感, 弛緩感) について

動作制御困難感因子 「自分にはからだをどうにも動かさない感じがした」などの項目からなる「動作制御困難感」因子において群, 回数ともに主効果は認められなかった。

変容感因子 「体の動きが変わったように感じた」などの項目からなる「変容感」因子においては回数の主効果が有意であり ($F(2,32)=4.569$, 偏 $\eta^2=.222$, $p=.019$), Holm 法による多重比較の結果, 1回目よりも2回目の方が, 有意に得点が高かった ($t(16)=-2.872$, $d=-.665$, $p=.033$)。交互作用は認められなかった。

コントロール感因子 「体を自分で動かしている感じがした」などの項目からなる「コントロール感」因子においては回数の主効果が有意であり ($F(2,28)=4.348$, 偏 $\eta^2=.237$, $p=.023$), Holm 法による多重比較の結果, 1回目よりも3回目の方が, 有意に得点が高かった ($t(14)=-2.739$, $d=-.816$, $p=.048$)。群と回数の交互作用も有意傾向であった ($F(2,28)=3.118$, 偏 $\eta^2=.182$, $p=.060$)。単純主効果の検定の結果, 運動教示群において, 回数の単純主効果が有意であった ($F(2,28)=5.830$, 偏 $\eta^2=.454$, $p=.008$)。Holm 法による多重比較の結果, 1回目よりも2回目, 1回目よりも3回目の方が, 有意に得点が高かった ($t(14)=-3.177$, $d=-.883$, $p=.020$ / $t(14)=-2.886$, $d=-.411$, $p=.024$)。また, 2回目において, 群の単純主効果が有意であった ($F(1,42)=5.527$, 偏 $\eta^2=.283$, $p=.023$)。Holm 法による多重比較の結果, 運動教示群の方が動作法群よりも有意に得点が高かった ($t(42)=-2.351$, $d=-2.014$, $p=.023$)。

弛緩感因子 「自分で力を抜くことができていた」などの項目からなる「弛緩感」因子においては, 群, 回数ともに主効果は認められなかった。

②情動体験感尺度 (自発性, 爽快感, 不安感) について

自発性因子 「意欲的な気持ちになった」などの項目からなる「自発性」因子において群の主効果が有意であり ($F(1,16)=6.724$, 偏 $\eta^2=.296$, $p=.020$), Holm 法による多重比較の結果, 運動教示群の方が動作法群よりも有意に得点が高かった ($t(16)=-2.593$, $d=-1.164$, $p=.020$)。交互作用は見られなかった。また, 回数の主効果が有意であり ($F(2,32)=7.405$, 偏 $\eta^2=.316$, $p=.002$), Holm 法による多重比較の結果, 1回目よりも3回目, 2回目よりも3回目の方が有意に得点が高かった ($t(16)=-3.570$, $d=-.670$, $p=.008$ / $t(16)=-2.871$, $d=-.552$, $p=.022$)。交互作用は認められなかった。

爽快感因子 「すっきりした感じがした」などの項目からなる「爽快感」因子においては, 群, 回数ともに主効果は認められなかった。

不安感因子 「不安な感じがした」などの項目からなる「不安感」因子においては, 群,

回数ともに主効果は認められなかった。

③課題への取り組み方尺度（安定した取り組み、課題への試行錯誤、課題への身構え）について

安定した取り組み因子 「じっくりと動作に集中できた」などの項目からなる「安定した取り組み」因子において回数の主効果が有意傾向であり ($F(2,30) = 2.672$, 偏 $\eta^2 = .151$, $p = .090$) , Holm 法による多重比較の結果, 得点に有意な差は認められなかった。交互作用は認められなかった。

課題への試行錯誤因子 「どこが固いのか, どこの力を抜けばよいかいろいろ考えた」などの項目からなる「課題への試行錯誤」因子において群の主効果が有意であり ($F(1,16) = 22.395$, 偏 $\eta^2 = .583$, $p = .000$) , Holm 法による多重比較の結果, 運動教示群よりも動作法群の方が, 有意に得点が高かった ($t(16) = 4.732$, $d = 2.125$, $p = .000$) 。交互作用は認められなかった。

課題への身構え因子 「動作に取り組むことに対して身構えた」などの項目からなる「課題への身構え」因子において回数の主効果が有意であり ($F(2,32) = 19.692$, 偏 $\eta^2 = .552$, $p = .000$) , Holm 法による多重比較の結果, 1回目よりも2回目, 1回目よりも3回目, 2回目よりも3回目の方が有意に得点が低かった ($t(16) = 3.532$, $d = .877$, $p = .006$ / $t(16) = 6.542$, $d = 1.353$, $p = .000$ / $t(16) = 2.496$, $d = .598$, $p = .024$) 。

(6) 考察

動作法とは, 動作の体験過程を通して, 日常生活における体験の仕方を変え, 自己の活動を安定化・活性化・能動化させることを目的とする心理療法である(成瀬, 1995)。動作法群は, 運動教示群ともに, 動作感尺度の変容感ならびにコントロール感は1回目より2回目, 1回目より2回目, 3回目に高まっていた。また, 情動体験感の自発性の因子得点も1回目より2回目, 1回目より3回目に有意に高まった。さらに, 課題への取り組み方尺度の課題への身構えは1回目よりも2, 3回目, 2回目より3回目の有意に得点が減少していた。以上のことより, 動作法群, 運動教示群のいずれの群においても動作感の変容感ならびにコントロール感が, 情動体験感の自発性が1回目より2回目, そして3回目と回数を重ねるごとに高まり, 課題への取り組み方の課題への身構えは, 課題体験の回数を重ねるごとに軽減されることが示唆された。このことは, からだを動かすという体験そのものが動作感, 情動体験感を高め, 課題への取り組み方の姿勢を前向きに変えることを示し, 身体感覚が賦活化されることが示唆された。

群間比較では, 動作感尺度のコントロール感, 2回目において運動教示群が動作法群より高かまっていた。情動体験感尺度の自発性は, 運動教示群が動作法群より高かった。課題への取り組み方尺度の課題への試行錯誤は, 動作法群が運動教示群より高かった。

両群の違いは, 課題遂行中の実験協力者の体験の違いである。動作法群は, 実験者が動作をする実験協力者の動作をモニターしながら, からだの余計な緊張を抜きながら動作を行うように声を掛け, 自体に注意を向けてもらうような動作課題中に終始, 声を掛け続ける条件とした。運動教示群は, 「腕をあげる」, 「からだをひねる」と運動パフォーマンスを提示する教示のみで, あとは実験協力者が自分のやり方で運動課題を遂行することができるようにした。実験者は, よほど偏った運動をしない限り実験協力者の運動課題遂行を見

守ることとした。この実験中の教示ならびに動作・運動の課題遂行過程が異なっていた。このことは、課題への試行錯誤が運動教示群よりも高いことから実験協力者が実験者の声掛けに合わせてながら自体を調整していることが課題への試行錯誤因子得点の高さにつながったものと思われた。

いずれの群においてもからだを“ゆっくり動かす”ことが求められており、日常体験にはないゆっくりからだを動かす体験が、動作感、情動体験、課題への取り組み方の姿勢を含む身体感覚の賦活を促したことが伺える。

本吉 (2011) は、運動教示群と弛緩教示群とに分け、情動体験感尺度の変化を比較した。その結果、運動教示群より弛緩教示群の方が、自発性が有意に高まることを明らかにした。本研究においては、自発性は運動教示群が動作法群より高かった。このことは、本吉と本研究の違いであるが、本研究では、動作法群は弛緩より、実験協力者が自体に注目するように実験者が声を掛けつづけ、それに従いながら課題遂行をするという、より臨床場面に近い実験状況を作ったことが結果の違いにあらわれていたものと考えられる。本吉は、弛緩教示群の自発性の高まりを“緊張・弛緩の共存という課題の二重性が自体への注意を促した”可能性を示唆している。運動教示群は、課題遂行中に二重性を体験しないような工夫をしており、課題への試行錯誤が高まる課題の二重性を体験したのは動作法群であったと思われる。そのことは、課題への試行錯誤が、動作法群が運動教示群より高かったことがそのことを示していたものと考えられる。また、井上 (2001) は、動作体験を複数回するうちに、弛緩感は2回目以降により感じられるようになり、その状態が4回目まで維持されることを示唆した。本研究と本吉の研究の矛盾点は、3回の動作法体験でなく、より回数を多くした課題への身構えが減少し、実験者の声掛けが少なく、より実験者が自分のからだの緊張状態に気づけるようになり、自己調整ができるようになった段階で、運動教示群と動作法群との比較検討をすることで矛盾のメカニズムが明らかにされるものと思われ、今後の課題である。

(中川 彩*・服巻 豊*)

Ⅲ 研究2：大学生を対象とした動作法介入の実験研究（生理指標の検討）

1. 動作法群と運動教示群による身体感覚の賦活の生理指標での比較検討

研究1において“ゆっくりからだを動かす”体験は、非日常体験として動作感、情動体験感ならびに課題への取り組む姿勢を含む身体感覚の賦活を促すことを示唆する結果が得られた。ここでいう身体感覚は、動作法における自体感と同義であり、自体感の変容は、臨床的動作法適用時の効果としての行動変容のカギとされる（鶴, 1991）。こうした身体感覚の賦活（自体感の変容）は、臨床事例においても重要性が認められているものの、その効果としての脳波などの生理指標でのエビデンスは認められていない。そこで本研究2においては、動作法の臨床的な意義の理解を深めるためにも、動作感、情動体験ならびに課題への取り組む姿勢を含む身体感覚の賦活（自体感の変容）が、脳波計にあらわれる生理指標に影響を及ぼすのかを検討する。

(1) 調査時期、対象者、動作・運動課題提示と群分けは、研究1と同様であった。

(2) 脳波の実験装置と記録

脳波は、デジタル脳波計 (日本光電, EEG-1100) と銀・塩化銀キャップを用いて、国際拡張 10-20 法による頭皮上 36 部位 (Fp1, Fp2, AFz, F3, F4, F7, F8, Fz, FT9, FT10, FC1, FC2, FC5, FC6, FCz, C3, C4, T7, T8, Cz, CP1, CP2, CP5, CP6, TP9, TP10, P3, P4, P7, P8, Pz, O1, O2, PO9, PO10, Iz) によって記録した。眼電図は左右眼窩外側および左眼窩下に装着した電極から記録した。また、両耳朶にも電極を装着し電位を記録した。電極間抵抗値は 5 k Ω 以下とした。記録時には C3 と C4 の平均電位を基準とし、300 Hz のハイカットフィルタを適用した。時定数は 10 s, サンプリング周波数は 1000 Hz であった。

脳波は閉眼安静時脳波と開眼安静時脳波のものを計測した。なお、閉眼と開眼の順序については被験者間でカウンターバランスを取った。分析時には 1 Hz (遮断周波数 0.5 Hz) のローカットフィルタおよび 120 Hz (遮断周波数 135 Hz) のハイカットフィルタをかけた後、両耳朶連結が基準となるように電位を再計算した。その後、独立成分分析によって瞬目や筋電などのノイズを反映している成分を目視で確認し除外した。

(3) 脳波時の状態に関するアンケート

脳波計測時の状態についてスクリーニングをするために、脳波測定時の状態についてのアンケートに回答を求めた。アンケートの内容は以下の通りである。

閉眼安静時 閉眼安静時の状態についてのアンケートとして、測定中に目を閉じ続けていたか、起きていたか、動かした体の部位があったかについて回答を求めた。

開眼安静時 開眼安静時の状態についてのアンケートとして、測定中に画面中心を見続けていたか、起きていたか、動かした体の部位があったかについて回答を求めた。

(4) 結果と考察

① 〈閉眼安静時脳波〉

1 回目と 3 回目において動作・運動課題体験前後の閉眼安静時の脳波比較を行った。

その結果、1 回目の閉眼安静時のアルファ波においては変化が見られなかったが、3 回目の閉眼安静時のアルファ波においては、各群ともに課題体験後にアルファ波が高まった。アルファ波は閉眼安静時やリラックス状態で見られる脳波であり、課題体験の回数が増えることでリラックスできるようになった可能性が考えられる。これは、今野・上杉 (2003) の知見と一致する。

シータ波においては、1 回目は、動作法教示群では変化が見られなかったが、運動教示群では課題体験によってシータ波が高まった。3 回目では、各群ともに課題体験によって高まった。シータ波は注意・集中の指標でもあり、覚せい状態にある正常成人の閉眼安静時脳波にはほとんど出現しない周波数成分である (大熊, 1999)。このことから、運動教示群は 1 回目の課題体験時から注意・集中が高く、3 回目の課題体験後に高まったのに対して、動作法群は 1 回目の課題体験後は高まらず、3 回目の課題体験後に高まることにより、動作法群が回数を増すごとに課題への注意・集中が高まったものと考えられた。

また、1 回目のベータ波においては、各群ともに課題体験によって高まり、さらに 3 回目のベータ波も、各群ともに課題体験後によって高まった。ベータ波は、興奮時などに高まる脳波である。つまり、各群ともに動作・運動課題が脳活動を興奮させる可能性が示唆された。

なお、デルタ波とガンマ波は、少なくとも1回目と3回目の課題体験の前後の比較においては、各群ともに影響を与えなかった。デルタ波は通常深い睡眠時のみに生じる脳波であり、ガンマ波は感覚刺激によって生じる脳波であるため本課題では影響を与えなかったと考えられる。

②〈開眼安静時脳波〉

1回目と3回目において動作・運動課題体験前後の開眼安静時の脳波比較を行った。

その結果、アルファ波においては、各群ともに1回目ならびに3回目の課題体験後に高まった。アルファ波は開眼によって抑制される脳波である。しかし、本研究ではアルファ波が高かったことから、各群ともに課題体験によって、リラックス状態が促されたことが示唆された。

シータ波においては、各群ともに1回目の課題体験後に高まった。3回目の課題体験は、各群ともに影響を与えなかった。各群ともに1回目の方が非日常的新規課題として受け止められ、注意・集中が高まり、3回目には慣れが表れ、シータ波に影響を与えなかったものと推察された。

ベータ波においては、各群ともに1回目の課題体験後に高まった。また、3回目の課題体験後には、各群ともに影響を与えなかった。各群ともに1回目の課題体験により興奮を高め、3回目には落ち着いて課題を遂行した可能性が推察された。

ガンマ波においては、各群ともに1回目の課題体験後に影響を与えなかった。また、各群ともに3回目の課題体験後に高まる傾向があった。開眼安静時は、真ん中の十字点をぼんやりと眺め続けてもらうため、3回目に十字点に集中し、視覚刺激によってガンマ波が高くなった可能性が推察された。

なお、デルタ波の値には、各群ともに、少なくとも1回目と3回目の課題体験後に影響を与えなかった。

田崎・山中(2004)は、主体者が緩めようと意図して行う「自律弛緩」と他者や外界が身体を弛めさせようとする「他律弛緩」における違いの検討をするために、生理指標として心拍及び呼気ガス変量を用いて検討を行った。その結果、時期の要因には違いが認められたものの群による違いは認められず、生理的にはリラクセーション中の主体者の心理的活動に関わらず生理的安静状態を促進することを示唆した。本研究では、田崎・山中と同様に実験協力者が主体的に動作・運動課題に取り組むこととはかかわらず、両群ともに動作・運動課題の後に、脳波としてリラクセーション指標であるアルファ波、注意・集中の指標であるシータ波、興奮の指標であるデルタ波が高まっていた。その脳波への課題体験の影響は、閉眼安静時、開眼安静時ともに同様のものであり、1回目と3回目にも大きな変化は認められなかった。本研究では、脳波という生理指標を用いても研究1と同様に群間の差が明らかではなかった。

以上のことより、“ゆっくり動かす”課題の遂行が、脳としてもリラックスした状態で注意・集中が高まり、やや興奮した状態となる適度な緊張状態となり、研究1の結果である動作感、情動体験感ならびに課題への取り組む姿勢を含む身体感覚が賦活されたものと考えられる。

(中川 彩*・服巻 豊*・中尾 敬・金山範明・宮城 円・加藤美幸・平本亮介)

IV 研究3：地域住民へのストレスマネジメント教育プログラムを通じた実践研究

1. The Effect of Dohsa-hou on a Stress Management Educational Program as a Community Approach

(1) The Aim: This research is to investigate the effect on a stress management educational program using Dohsa-hou as a community approach. Dohsa-hou is an original Japanese psychotherapy for letting the mind relax and for stabilizing the body and mind by relaxing the physical strain and controlling the self. The researchers made a plan to create a stress management program for community approach with the local city government.

(2) Method: The city recruited local citizens for this program and 18 citizens participated. The educational program consisted of a lecture about stress, and a seminar about ways for experiencing relaxation through Dohsa-hou. All participants were asked about their mood states (POMS-brief version) and their posture balance (change in their center of gravity) before and after the program.

(3) Results: The 16 participants' whole POMS score significantly fell ($p < .01$) after the program, so the participants' mood states were improved. Considering each factor of POMS, the scores of "Tension-Anxiety," "Depression-Dejection," "Fatigue," and "Confusion" in particular significantly fell. Moreover 15 participants reported that their center of gravity moved to the center or the entire sole of their foot, that is to say these participants attained a stable state physically.

(4) Conclusion: These results suggest that Dohsa-hou is a useful stress management technique for a community approach, focusing on stabilizing the body and mind. It has the immediate effect of improving vitality and thinking for citizens, and helps the mind to relax and achieve physical stableness.

(藤井朱里*・服巻 豊*・中川 彩・坂本結里・平田祐樹)

V 研究の成果と今後の課題

本研究では、動作法による身体感覚を賦活させる影響を調べるため、大学生を対象とした実験研究と地域住民を対象としたストレスマネジメント教育プログラムの実践研究を合わせて行うものであった。その成果としてからだを動かす体験が、実験研究において動作感、情動体験感、課題への取り組み方の変化をもたらし、実践研究において気分状態を測定する POMS のポジティブな変化をもたらすことを明らかにした。また、実験研究においては、心理的变化と同様にからだを動かす体験が、脳波としてリラックスしたなかでの注意・集中、ひいては興奮をもたらし、結果として身体感覚の賦活を促していることが示唆された。このような研究成果は、これまでになく、臨床実践の効果について基礎実験的エビデンスを積み上げていく、基礎と臨床をつなぐ新しい成果と考えられる。

研究1の成果の一部は、2016年度の日本リハビリテーション心理学会にて発表(研究1・

発表者：中川 彩・服巻 豊) し、投稿準備中である。また、研究3の成果は、2017年ヨーロッパ心理学会にて発表予定(発表者；藤井朱里・服巻 豊)である。今後は、脳波の脳領域を局限した反応を解析し、心理指標の変化と同期させて詳細な検討を行い、さらに学会発表、学会誌への投稿を志向していく予定である。また、研究2のデータの一部をより詳細に検討し、2017年の認知心理学領域の国内学会にて発表予定(発表者：加藤美幸・中川 彩・宮城 円・平本亮介・金山範明・中尾 敬・服巻 豊)である。

2017年度に向けての課題は、身体感覚の賦活と自己コントロールに注目した研究へと発展させ、本年度の研究成果をより発展させることである。さらなる今後の展望としては、運動教示群と動作法群における実験協力者の課題体験の違いを明らかにするために、遂行中の脳波測定を可能とする技術を開発する予定である。そのことにより、からだの動き方や課題への取り組んでいる最中の心の動きを脳波として測定することで、体験後の脳波の変化について考察を深め、心理指標での変化をよりクリアに説明できるものと考えられる。

上記のように継続した研究成果の算出により、大型の科学研究費の獲得ならびに国内学会誌に限らず国際学会誌への投稿を目指すこととする。

(服巻 豊*)

引用文献

- 成瀬悟策 (1995). 臨床動作学基礎 学苑社
- 池永恵美 (2012). 臨床動作法における援助者の援助が動作者の動作体験に及ぼす影響 自己対峙的体験と他者対峙的体験からの理解 心理臨床学研究, 29(6), 762-773.
- 池永恵美 (2011). 臨床動作法における動作活動の様相と自己主体感との関連 リハビリテーション心理学研究, 38(1), 59-69.
- 井上久美子 (2012). 青年期を対象とした身体感覚への「気づき」を促す動作法実践の試み リハビリテーション心理学研究, 39(1), 33-45.
- 井上久美子 (2001). リラクゼーション課題を通してのからだ・心の動き・及び援助者への気づきに関する研究 リハビリテーション心理学研究, 29, 23-26.
- 今野義孝・上杉喬 (2003). なつかしさの感情体験に及ぼす動作法に依る快適な心身の体験の効果—脳波の快適度と感情イメージ尺度による検討— 文教大学人間科学研究, 25, 63-72.
- 本吉大介 (2011). 動作法による課題提示方法の違いが動作体験および動作遂行に及ぼす影響 リハビリテーション心理学研究, 38(1), 43-57.
- 大熊輝雄 (1999). 臨床脳波学 第5版 医学書院
- 田崎智佳子・山中寛 (2004). リラクゼーション中の主体の活動が心理・生理的効果に及ぼす影響に関する研究 ストレスマネジメント研究, 2(1), 47-53.
- 富永良喜・山中寛編 (1999). 動作とイメージによるストレスマネジメント教育・展開編, 北大路書房
- 鶴光代 (1991). 動作療法における「自体感」と体験様式について 心理臨床学研究, 9(1), 5-17.
- 山中寛・富永良喜(編著)(2000). 動作とイメージによるストレスマネジメント教育・基礎編, 北大路書房