

# 広島大学学術情報リポジトリ

## Hiroshima University Institutional Repository

Title	Online intervention programを用いた新しいストレスマネジメント教育プログラムの開発と効果検証
Author(s)	服巻, 豊; 中尾, 敬; 船橋, 篤彦; 安部, 主晃; 神原, 利宗; Kabir, Russell Sarwar
Citation	広島大学教育学部共同研究プロジェクト報告書, 19 : 9 - 18
Issue Date	2021-03-19
DOI	
Self DOI	<a href="https://doi.org/10.15027/50583">10.15027/50583</a>
URL	<a href="https://ir.lib.hiroshima-u.ac.jp/00050583">https://ir.lib.hiroshima-u.ac.jp/00050583</a>
Right	
Relation	



## Online intervention program を用いた

### 新しいストレスマネジメント教育プログラムの開発と効果検証

研究代表者 服巻 豊 (心理学系コース)  
研究分担者 中尾 敬 (心理学系コース)  
船橋 篤彦  
(特別支援教育教員養成コース)  
安部 主晃 (心理学系コース)  
神原 利宗 (心理学系コース)  
Russell Sarwar Kabir  
(グローバル教育コース)  
研究協力者 藤川 卓也 (教育学習科学専攻)  
川俣 優 (心理学プログラム)  
高橋 知里 (心理学専攻)

#### I 研究の背景と目的

##### 1. 【研究背景】コロナ禍における身体感覚、日常感覚の再認識を基盤としたストレスマネジメント教育プログラムによる新しいストレスマネジメント教育プログラムの開発の必要性

2020年2月、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、日本政府は小学校、中学校の全校休校を決め、その後、感染拡大に歯止めがかからず緊急事態宣言の発出に至り、国民に対して自粛要請がなされた。子どもから高齢者まで、すべての者が自分ではどうにもならない新型コロナウイルスへの対応を余儀なくされ、社会的な監視も恐れながら、ある種、日常感覚を失った形で新しい生活様式の確立を求められている状況であった。このような時は被災時と同様にストレス対処能力が低下すること考えられる。今、この新型コロナウイルスの影響が大きい現状において、ストレスに気づき、対処する従来型のストレスマネジメント教育プログラム(山中, 1999)だけでは、対応ができるものではないと考えられる。ストレスマネジメント教育プログラム(Stress Management Education Program: 以下, SMEP)の要素として我々の研究チームが重視してきた日常における感覚(身体感覚, 日常感覚)に対する気づきと、それらの感覚を基盤としていつもと同じような自分がいる, コントロールできている体験が日常の安定化作用を有することが考えられる。未知の脅威に対していつもと同じ, 普段通りで大丈夫といった体験を中核とした新たなSMEPの開発が必要であると考えられる(山中・富永, 2000)。

これまで本共同研究プロジェクトチームは、中学生, 大学生, 地域住民ならびに看護師, 心理職という対人援助職を対象として動作法を用いたSMEPの実践を行い, その効果研究を積み重ねてきた。SMEPは, 1) ストレスを知るための第一部(講義) 2) ストレスマネジメント体験をするための第二部(演習・体験学習)にて構成され, 集団による対面での教示, 実施を主としている(山中・富永, 2000)。我々は, 動作を用いたSMEP実施前

後での心理指標の比較では、実施後の方がネガティブな心理指標が有意に軽減し、ポジティブな心理指標が高いことを示し、その効果量が高いことが明らかとなった(服巻・中尾・船橋・神原・安部, 2020)。また、筆者らは、身体動作を介した SMEP の前後で身体感覚の一つであり、かつ、ポジティブな感情をとらえる内受容感覚 Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA; Mehling et al., 2012) の変化を測定したところ、MAIA 得点が SMEP 後に体験前より有意に上昇した。これらのことより、身体動作を介した SMEP がネガティブ感情を軽減させるだけでなく、身体感覚である内受容感覚を賦活し、ポジティブ感情を増加させることを明らかにした。さらに、身体動作課題遂行前後の Electroencephalogram (EEG) の測定により、動作課題遂行後にリラックス・集中力の高まりを示す  $\alpha$  波、 $\theta$  波が高まめることで日常的な感覚を高めることを明らかにした(服巻・中尾・神原・安部, 2019)。

本研究チームは、自分自身の資源である身体感覚を高めること、そしていつもの日常として感じられるリラックス感覚を有することは、ネガティブ・ポジティブの情動反応を安定化させ、リラックスや集中力を示す神経生理的作用を有することを明らかにしてきた。

これまでの研究成果を踏まえ、今のストレスに向き合うというよりは、今の自分自身が有する身体感覚、そしてコロナ禍以前に有していた日常感覚に気づき、自分を取り戻すという新しいストレスマネジメント教育プログラムの開発が喫緊の課題であり、その実践を対面でなく、Online intervention としての効果検証を行い、今後とも不可避免的に生じる未曾有の事態に対応できる SMEP の開発に着手しておく必要がある。

本研究では、SMEP に関する授業ならびに研修活動のなかで Online intervention として Zoom または Teams を用いたオンラインでの動作法、イメージ療法ならびに心理劇を用いた SMEP を実施するプロジェクトを構築し、実践した。また、同時に、ホームページ上に SMEP のプラットフォームを作成し、一般の方にも提供できる Online intervention コンテンツを構築するプロジェクトも立ち上げた。対象者に SMEP を実施し、Pre-Post デザインによる心理指標 (POMS (or STAI), MAIA) の測定を行い、SMEP の効果検証を行うこととした。

(服巻 豊\*・中尾 敬・船橋篤彦・神原利宗・安部主晃・Russell Sarwar Kabir)

## II 研究内容

本研究の内容は、Online intervention としての SMEP プロジェクトを立ち上げ、効果検証を行うことである。本研究における SMEP に用いる心理技法は、動作法、イメージ療法ならびに心理劇の技法をオンライン上で集団実施ができるよう工夫(動画あるいは同時双方向での集団教示など)されたものである。動作法は、成瀬悟策が開発した身体動作を用いて、自己をコントロールする心理療法である。イメージ療法は、多種多様であるが、コロナ禍の状況では、日常感覚を取り戻し、かつ、イメージが広がらないためにひとつひとつのイメージを共有し、安全にイメージを積み上げていける安全弁の工夫がなされたイメージ療法(壺イメージ療法; 田嶋, 1987)を用いることとする。筆者らは、日常生活で日本らしい食べ物ならびに家族や食べる場所のイメージが沸いてくるお弁当を題材とし、お弁当箱、箸、風呂敷選びから、おかずやごはんなどの具材の選択と配置を工夫することによる安全弁が働くように工夫し、最後に自分のお気に入りのお弁当をお気に入りの場所

で開いて食べて終わるという一連のイメージ療法を開発した(服巻・安部・高橋, 未定稿)。また, 集団心理療法である心理劇をオンライン上で, 監督, 演者, 補助自我, 観客, 舞台(オンライン上での架空の共有場)という5要素を設定して実施することで, 参加者の自発性, 創造性を高めることでステイホームでのストレスマネジメント法として導入した。以上, 3つの心理療法の技法を用いたストレスマネジメント教育プログラムをオンラインで実践し, その効果について不安尺度である STAI-S の Pre-Post デザインにより検証した。  
(服巻 豊\*・安部主晃・高橋知里・藤川卓也・川俣 優)

### Ⅲ Online intervention の実践報告

#### 1. 動作を用いた SMEP

##### 1) 対面とオンラインでの SMEP の比較検討

<方法>研究代表者が行う SMEP の授業において, 新型コロナウイルス感染予防対策を行い, 受講生の希望にあわせて対面ならびに Microsoft Teams を用いたオンラインのハイブリッド授業を実施した。日時は, 2020 年 11 月 18 日であり, 対象者は対面 16 名, オンライン 17 名の学部 1 年生であった。授業内で, SMEP を学ぶ上で必要な知識としてストレスサーとストレス反応, ストレス対処法の種類と日常に活用できる動作を通したストレス対処法を紹介した。動作課題実施前に自分のストレス状況を知るためとして Google Form にて状態不安尺度 (STAI-S; 肥田野・福原・岩脇・Spielberger, 2000) 20 項目, 身体感覚への注意を測る内受容感覚の尺度 (MAIA; Mehling et al., 2012) について回答を求めた。動作課題実施は, 椅子座位姿勢において身体をまっすぐの姿勢 (基本姿勢) に保ってもらい, ①両腕をあげて身体全体を伸ばす課題, ②両肩の上げ下げ課題, ③両肩の開き閉じ課題, ④両こぶしを耳の高さにあげて肘から開き閉じ (肩甲骨の開き閉じ) 課題, ⑤首を傾け, 反対側の手でこめかみあたりを押さえて, 首筋を伸ばす課題, ⑥躯幹部のひねり課題を服巻研究室のゼミ生で作成した動画を利用して教示し, モデル提示をしながら実施した。対面においては教室のプロジェクターでのスクリーンで, オンラインでは画面共有した状態での PC 画面上でモデル動作の視聴をしてもらった。動作課題終了後には, 再び Google Form にて STAI-S ならびに MAIA に回答してもらい, 対象者の心理状態の変化について Pre-Post データの比較として全体の平均点の変化をグラフ化してフィードバックを行った。フィードバック終了後には, SMEP 体験の感想ならびに本データの研究利用についての同意説明を行った。同意説明については, SMEP 研究のために利用すること, 個人情報取り扱い, 授業成績に影響を受けないこと, ならびに同意も非同意も任意であること, 同意後も後日に辞退の申告が可能であることを説明し, Google Form により同意に関する意思表示を回答するよう求め, すべての参加者の同意を確認した(全員から同意を得た)。データ分析は, 対面ならびにオンラインにわけて SMEP 前後のデータ比較として HAD (清水, 2016) を用いて対応のある  $t$  検定を行った。

<結果>Google Form 回答の際の接続不良等もあり, オンライン参加 17 名中 16 名 (女性 11 名, 性別回答しない 1 名, 男性 5 名), 対面参加 16 名中 14 名 (女性 8 名, 性別回答しない 1 名, 男性 5 名) の同意ならびに回答を得た。動作を用いた SMEP 実施前後の状態不安 (STAI-S) ならびに内受容感覚 (MAIA) の総得点について比較した。各参加形態による差を比較するため, オンライン参加者と対面参加者の STAI-S ならびに MAIA の実施前

(Pre) 得点を比較したところ、動作を用いた SMEP の実施前後における状態不安得点に有意差は認められなかった。オンライン参加者における STAI-S 得点は、実施前より実施後において有意に低下し ( $t=5.449, df=15, p<.01, d=.998$ ) (図 1:A), MAIA 得点は実施前より実施後が有意に増加した ( $t=-6.807, df=15, p<.01, d=-1.040$ ) (図 1:B)。対面参加者における STAI-S 得点は、実施前より実施後において有意に低下 ( $t=1.866, df=11, p<.10, d=.812$ ) (図 1:C) しており、MAIA 得点は実施前後において差が認められなかった (図 1:D)。

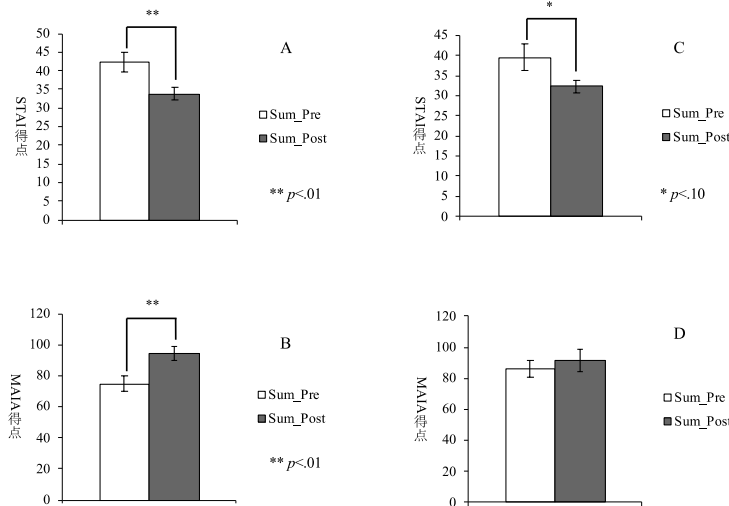


図1. 動作を用いたSMEP実施前後における状態不安, MAIA得点  
A&B: オンライン16名のSTAI-SとMAIA得点, C&D: 対面参加14名のSTAI-SとMAIA得点を示した。

＜考察＞オンラインならびに対面による参加者のいずれにおいても動作を用いた SMEP の実施後に有意に状態不安得点が低下した。以上より、教示に基づく動作課題を行う場合、オンラインならびに対面によるいずれの参加形態においても不安低減効果が得られることが示された。本研究においては、オンラインも対面も同じ動画視聴による教示ならびにデモンストレーション

に基づく動作体験であり、実施後の状態不安得点のオンラインと対面のそれぞれの平均点は 44.31 ( $SD=3.740$ ), 44.50 ( $SD=4.211$ ) とほぼ同等であった。また、MAIA の得点は、オンライン参加者において実施後が実施前より有意に高く、対面参加者には実施前後の得点に有意差が認められなかった。MAIA は身体感覚へのポジティブな実感、意識を問う質問紙であり、32 項目 8 因子 (気づき, 気が散らない, 心配しない, 注意制御, 感情への気づき, 自己制御, 身体を聴く, 信頼する) からなるとされるが、日本における因子数については 8 因子, 6 因子ともいわれまだ議論が残っている (Fujino, 2019; Shoji, Mehling, Hautzinger, & Herbert, 2018)。そのため、本研究では、身体への気づき, 自分への気づき, 注意・自己制御という観点をトータルで測るために MAIA 総得点を利用した。本結果では、オンラインあるいは対面状況での動画視聴による動作体験が身体感覚の賦活に影響を与えたことが考えられる。筆者らのこれまでの研究では、対面状況での教示者が実際にデモンストレーションを行いながら集団教示によってライブ感覚で実施した際には、MAIA 得点は SMEP 実施後に有意に高まる結果が得られている。このことは、教示者が、対面参加者とオンライン参加者の双方にはたらきかける状況であった為、オンライン参加者は動画視聴による注意集中の影響が生じたかもしれない。対面状況とオンライン状況での動作課題の提示のあり方の影響については、今後の検証の必要がある。本研究の実施時期は、2020 年 11 月であり、オンライン参加者も長期のオンライン授業に慣れているとはいえ、PC の前で同じ姿勢を長時間に渡り維持することを余儀なくされてきたと考えられる。本研究に参加したことで、動作体験によるからだへの気づきの高まったこと、また自宅という慣れ親しんだ環境での取り組みであったこともポジティブな影響をもたらすことに繋がったと



考えられる。本研究では、オンライン、対面の動画視聴による集団教示での動作体験が状態不安を低減し、オンライン参加者において MAIA 得点が高まるという結果は、オンラインによる SMEP のストレス軽減効果の可能性を示唆したものであり、今後もデータを増やして効果検証ならびにオンラインならではの工夫点について実施を重ねながらノウハウを蓄積していきたい。

## 2. イメージ療法を用いた SMEP

1) 問題と目的：コロナ禍の状況では、新型コロナウイルスという人類にとって未知なるウイルスの脅威にさらされ、世界中で日常活動がストップするという非常事態となった。こうした中、日本国内も緊急事態宣言が発出され、日常の行動や活動に制限を受け、人と会って話をする、行きたい場所に行くなどという日常感覚が希薄になる体験を強いられることになっている。このようなコロナ禍の時期に、非現実であっても、日常感覚を取り戻すような体験は重要であり、自粛や行動制限により無自覚に蓄積されたストレスをマネジメントできる方法が必要であると考え。そこで本研究では、イメージ療法（壺イメージ療法；田嶋，1987）の発想から、より日常生活に根差し、かつ、枠を設けて、ふたをするなどの安全弁を活用できるお弁当療法を開発した（服巻・安部・高橋，2020 未定稿）。具体的なお弁当療法においては、日常生活で日本らしい食べ物ならびに家族や食べる場所のイメージが湧いてくるお弁当を題材とし、自分好みのお弁当箱、箸、風呂敷選びから、おかずやごはんなどの具材の選択と配置を工夫し、お互いが干渉（汁がつく、味がうつるなど）しないような工夫をすることによるイメージの安全弁が働くように実施した。最後に自分のお気に入りのお弁当をお気に入りの場所で開いて食べて終わるという一連の教示をしながら、それぞれのお弁当のイメージ、楽しく食べる場所でのお弁当を食べるイメージをしてもらった。

### 2) A 大学におけるお弁当療法体験（6月19日（金））

<方法>B 県 A 大学医療に関する学部3年生（49名、平均年齢 24.39 歳 ( $SD=2.15$ )、女性 22 名）に対してオンライン（Zoom）にて医療コミュニケーションに関する患者と医療従事者とのコミュニケーションでの信頼関係の構築方法について講義を行った。また、医療従事者としての SMEP をあわせて講義し、ストレスとストレス反応との関係、そしてイメージによるストレス軽減方法について解説を行った。その後、お弁当療法を紹介し、筆者が教示をして集団教示にて実施した。その後、同じ教示文を用いて1対1でペアを作ったの個別のお弁当療法を実施した。集団での実施前後、ならびにペアでの個別実施後に STAI-S（状態不安）を実施し、その変化について受講生にフィードバックを行った。フィードバック終了後には、SMEP 体験の感想ならびに本データの研究利用についての同意説明を行った。同意説明については、SMEP 研究のために利用すること、個人情報取り扱い、授業成績に影響を受けないこと、ならびに同意も非同意も自由であること、同意した後も辞退が可能であることを説明し、Google Form により同意を得た（全員から同意を得た）。データ分析は、集団実施前後ならびにペアでの個別実施後の STAI-S 得点について HAD を用いて対応のある  $t$  検定を行った。

<結果>集団実施の前後の状態不安得点に有意な差があり、集団実施前 (Sum\_Pre) より、実施後 (Sum\_Post) において有意に状態不安得点が下がった ( $t=4.487, df=43, p<.01, d=.300$ )

(図2)。集団実施前とペアでの個別実施後 (Sum\_PairPost) においても有意差が認められ ( $t=6.168, df=43, p<.01, d=.715$ )、集団実施前よりペアでの個別実施後の方が状態不安得点は有意に低かった (図2)。さらに、集団実施後より、ペアでの個別実施後に状態不安得点が有意に低くなった ( $t=4.031, df=43, p<.01, d=.388$ ) (図2)。

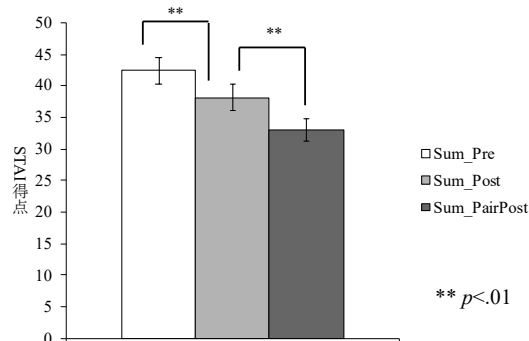


図2. お弁当療法の集団実施前後ならびにペアによる個別実施後における状態不安得点

＜考察＞お弁当療法の新しいイメージ療法であり日本人特有の懐かしさや好みをイメージしやすく、食事場面は家族や友人などとの楽しいイメージが賦活しやすいということが考えられる。今回、お弁当療法を紹介したところ、多くの受講生が関心を寄せ、やってみようという気持ちでの実施となった。そしてお弁当療法の実施前と後に状態不安尺度に回答してもらい、お弁当療法体験前後の自分自身の心理状態の実感と心理テストに表現される

変化を重ねてみるという体験も行った。すると、図2に示すようにお弁当療法を筆者の教示で一斉集団実施した場合、体験前より、体験後において有意に状態不安得点が低下していた。また、一斉集団実施後より、受講生同士のペアでの個別実施後において、状態不安得点が有意に低下した。お弁当療法体験後の感想として、受講生より「他の人の弁当が美味しそうだし海辺で食べるとかおしゃれで真似しようと思った」、「実際に人と話すとりラックスできた」、「今悩んでいることは全くかけ離れた話をする事で自信の気持ち落ち着いたと感じている」、「高校のときの懐かしい思い出がよみがえりました」といった状態不安得点の有意な低減を保證するようなポジティブな感想が多かった。しかし、「当たった相手がよく知っている人物だったので気が楽であったがあまり接点のない相手だとかなり緊張したと思う」、「4～5人程度のグループから大丈夫だが1対1だとハードルがかなりあがる」などと少数意見ではあったが、オンライン下でのペアでの実施にストレスを感じている場合もあり、今後、ペアでの個別実施がより効果的ではあるが、個別実施については教示者がイメージ療法に慣れている、あるいはもともと仲の良いペアとするという配慮が必要と考えられた。

## 2) C 大学におけるお弁当療法 (6月25日(木))

＜方法＞D 県C 大学心理系学部3年生を対象(24名、平均年齢20.33歳 ( $SD=0.56$ ), 女性17名)に、イメージを用いた SMEP を実施した。ストレスとストレス反応との関係ならびにコロナ禍における日常感覚を取り戻すストレスマネジメントの重要性を解説し、ストレスマネジメントの方法としてのイメージ療法を導入した。その後、お弁当療法を紹介し、筆者が集団教示をして実施した。その後、集団での実施前後に STAI-S (状態不安) を実施し、その変化について受講生にフィードバックを行った。フィードバック終了後には、SMEP 体験の感想ならびに本データの研究利用についての同意説明を行った。同意説明については、SMEP 研究のために利用すること、個人情報の取り扱い、授業成績に影響を受けないこと、ならびに同意も非同意も任意であること、同意した後にも辞退が可能であることを説明し、Google Form により同意に関する意思表示を回答するよう求め、すべての参加者の同意を確認した。データ分析は、集団実施前後の STAI-S 得点について HAD を用

いて対応のある  $t$  検定を行った。

＜結果＞集団実施前後の状態不安得点に有意な差があり，集団実施前 (Sum\_Pre) より，実施後 (Sum\_Post) に状態不安得点が有意に下がった ( $t=6.472, df=22, p<.01, d=.888$ )。

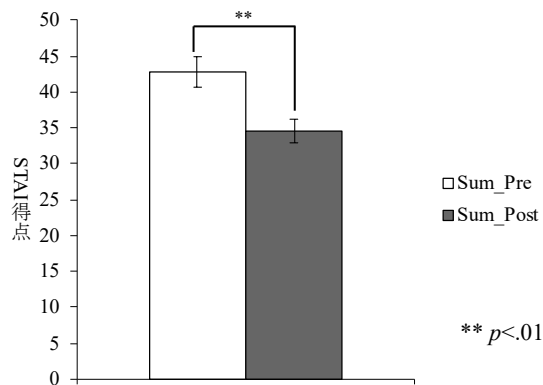


図3. お弁当療法の集団実施前後における状態不安得点

＜考察＞お弁当療法の集団実施ではあったが，実施前より実施後において状態不安得点が有意に低減し，その効果量 ( $d$ ) は 0.888 と高かった。本研究の実施時期が6月25日であり，4月，5月の緊急事態宣言下を過ぎ，大学生のストレス状況が注目され，対面での授業を受けられない大学生の実情なども報道等でも報じられた時期であった（同年11月によろしく，文部科学省より“できるだけ対面での授業実施を”と

の通達がなされた)。この時期は，受講生である3年生にとってオンライン授業にも疲れが生じはじめた頃であり，これまで1年，2年と顔を合わせた仲間である同級生ともオンライン上でしか再会できない状況にストレスを抱えていた状況であったと考えられる。授業内ではあっても，同級生とお弁当やおかず選びを通して自分の好みについて語り合う時間は貴重な機会であったことが伺える。体験後の感想では，「自分の食べたいものについて真剣に考えました。実際には食べていないのになんか楽しい気持ちになりました。いつもはなんとなく取っている食事も，こうして考えることで楽しさがあったり，満足感が増すかもしれないと思いました」と語り，「落ち着いた気持ちや自信が増したというよりは，不安な気持ちが軽くなった気がします」と悩んでいたことがイメージでのお弁当作りに集中し，心が軽くなったという感想が多かった。しかし，「気になることは実施前後問わずあります」などの回答もあり，体験はおおむね楽しいなどのポジティブな体験であるが，同時に，抱えている現在進行形の気になることや自覚的な悩みには不変である参加者が数名存在していた。以上の結果は，イメージ療法で日常感覚を扱い，かつ，お弁当箱，お箸，袋選びから，おかずやごはんの種類を選び，それぞれの配置を区切りながら作成していく段階がイメージの安全弁（田嶋，1987）として工夫されたものであったことがポジティブ体験として影響したと思われる。同時に，イメージしている対象者のイメージへの体験的距離感（田嶋，1987），例えば架空ではあるが，お弁当のおかず選びに没頭したり，おいしそうなイメージを楽しんだり（感想では「食欲がなかったけど，お腹減ってきました」などの体験），あくまでも架空のもとして少し距離感を持ちながらイメージ体験をしているものとの違いにより，心が軽くなったり，自覚的な悩みが不変であるという異なる体験報告があったものと考えられる。また，お弁当を食べに行く場所をイメージしてそこでお弁当を開けて「いただきます」で終了する工夫により，ステイホームやオンライン授業での出かけられなさや友人との楽しい体験の積み上げができない対象者にとっては，架空の非現実ではあるが楽しい疑似体験に通じるものがあり，イメージ療法の効果の発現があったことが示唆される。イメージ療法としての効果については今後の検討課題である。



### 3. 心理劇を用いた SMEP

コロナ禍の長期影響を受けた学部生に対する心理劇を用いた SMEP

＜目的＞集団心理療法の1つである心理劇をオンライン上で、監督、演者、補助自我、観客、舞台（オンライン上での架空の共有場）という5要素を設定して実施することで、参加者の自発性、創造性を高めることでステイホームでのストレスマネジメント法として導入した。

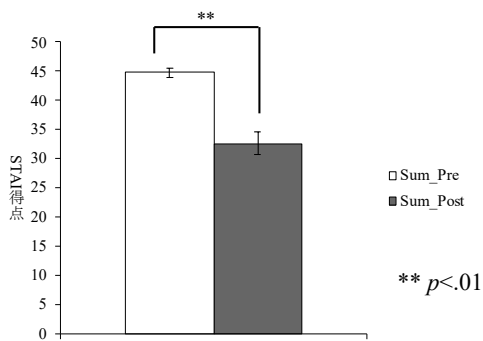


図4. Zoom心理劇体験前後における状態不安得点

体験前後に STAI-S（状態不安）を実施し、その変化について受講生にフィードバックを行った。フィードバック終了後には、心理劇体験の感想ならびに本データの研究利用についての同意説明を行った。同意説明については、SMEP 研究のために利用すること、個人情報の取り扱い、授業成績に影響を受けないこと、ならびに同意も非同意も任意であること、同意した後にも辞退が可能であることを説明し、Google Form により同意に関する意思表示を回答するよう求め、すべての参加者の同意を確認した。データ分析は、集団実施前後の STAI-S 得点について HAD を用いて対応のある  $t$  検定を行った。Zoom 心理劇体験の進め方は、筆者が監督となり、第一相ウォーミングアップとして、画面オンの状態で震源地ゲーム（ひとりの鬼を決め、待機室に移動してもらう。その間に全体の仲から一人震源地を決め、震源地が動き出した動作を全員でまねる。鬼を Zoom の部屋に戻し、震源地（動作の出発点）が誰かを当てるゲーム）を行った。次に、第二相として劇化を行うため、小グループに分かれてひとりひとりが楽しかった夏の思い出（過去）を語り合うようにした。そしてグループごとにひとりの夏の思い出について選び、各グループで劇化を発表してもらうことにした。劇化にあたっては、楽しかった場面のシチュエーションを明確化し、登場人物、人物像、配役（役割演技）を決めることを教示した。場面のイメージを共有するために、WEB 上の画像（無料）をダウンロードし画面共有して発表する工夫も可能とした。そして各グループによる劇化を紹介し、全体で共有した。各グループの劇化発表の後、主役、演者に感想を尋ねた。第三相として、全グループの劇化発表終了後に、シェアリングとして各グループの劇化において観客だった参加者から感想をシェアし、各個人の感想をシェアした。

＜結果＞Zoom 心理劇体験前後の状態不安得点に有意な差があり、集団実施前（Sum\_Pre）より、実施後（Sum\_Post）に状態不安得点有意に下がった（ $t=7.377, df=23, p<.01, d=1.672$ ）（図4）。実施後の感想では、「みんなと話せて、顔が見れて、とても楽しかったのでまたやりたいです」、「対面でしてみたかったなというのが本音ですが、オンラインでも心理劇

＜方法＞実施日は、8月18日・20日、心理系学部3年生（24名、年齢不問、性別不問）を対象とした臨床心理学の授業としてオンライン（Zoom）にて心理劇の紹介ならびに SMEP として心理劇の活用について紹介した。その後、筆者が集団心理療法の1つである心理劇として3つの相（ウォーミングアップ、劇化、シェアリング）を監督し、参加者はそれぞれに演者、主役、観客となり、舞台は画面上の架空の場所とした。Zoom での心理劇

ができるのだということを感じることができて良かったです！またしたいです！」などと心理劇体験についてポジティブな感想が多く得られた（ネガティブな感想は自由記述中には見られなかった）。

＜考察＞2020年8月は、日本国内の新型コロナウイルス感染拡大に歯止めがかかったように見えつつも、依然として世界では感染拡大の勢いが収まらない状況であった。そうした非日常におけるオンライン上での心理劇は、学部3年生にとって、非日常的な空間（場）での日常化が体験されていたものと思われる。日常感覚体験を通して劇化という言葉に伴うアクションを行い、よりイメージを共有できた体験だったようであった。また、楽しかった夏の思い出というテーマも、制限を求められるコロナ禍での体験としてイメージ上ではあるが、架空の中での自由に動けたり、発言できたり、想いを共有できる場となったことが、状態不安得点を低減し、ポジティブな体験として共有されたものと考えられる。Zoom心理劇の新しい体験として、自分の思い出やイメージにふさわしい写真や画像を共有しながら劇化できた。こうしたことも、参加者が、それぞれの表現した思い出に対して感情移入し、役割演技に集中し、体験的現実性（針塚，1997）が高まったものと思われる。

（服巻 豊\*・高橋知里・藤川卓也・川俣 優）

#### IV 研究の成果と今後の課題

本研究では、臨床心理学を学ぶ学生に対する授業において Online intervention program を用いた新しい SMEP の開発と効果検証を行った。実施時期は、新型コロナウイルス感染拡大と収束の目途が立たず、オンライン授業が日常化するように導入されてきた時期であった。そのため、受講生にとってはオンラインで身体を動かしたり、イメージで好きな食べ物や旅行を思い浮かべたり、集団で架空の現実をイメージし、画面上のパフォーマンスで表現する活動は、ステイホームや行動制限がかかる中では新しい体験であったことが伺える。そのため、オンラインでの実施であっても動作法、イメージ療法ならびに心理劇のいずれの介入方法により、状態不安の有意な低減効果が生じたと考える。本効果は、新型コロナウイルス感染拡大の収束がはかられ、コロナ以前の日常に戻っても同様の影響力を持つのか、非日常において、限定的に有効なものであるのかは、継続的に知見を積み上げて検証していく必要がある。また、本共同研究では、動作を用いた SMEP の動画を作成し、B 県内の病院看護部に届けたが、その後のフィードバックは得られていない。本研究期間においては、Pre-Post デザインでの心理テスト評価も加えた SMEP プラットフォームの構築を終えることができた。今後は、SMEP プラットフォームとしてホームページで動画を公開し、医療従事者、介護福祉に関連する職員、食料品などを販売する店員など、日常生活維持に必要な職業の方々の負担と疲弊への対応として、動作法、イメージ療法を用いた SMEP を支援として活用し、効果検証を行っていきたい。

（中尾 敬・船橋篤彦・神原利宗・安部主晃・Russell Sarwar Kabir・服巻 豊\*）

#### 引用文献

Fujino, H. (2019). Further validation of the Japanese version of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness. BMC Research Notes, 12(1), 1-6.  
doi.org/10.1186/s13104-019-4556-x

- 服巻豊, 中尾敬, 船橋篤彦, 梅村比丘, 神原利宗 (2020) 身体動作を介したストレスマネジメント教育プログラムの心理的作用と身体生理的作用との関連の検証 広島大学大学院教育学研究科共同研究プロジェクト報告書, 18, 1-10.
- 服巻豊, 中尾敬, 梅村比丘, 神原利宗 (2019) 身体動作を介したストレスマネジメント教育プログラムの効果研究 : 基礎と臨床を融合した心理学的検証 広島大学大学院教育学研究科共同研究プロジェクト報告書,17,1-10.
- 針塚進 (1997) 心理劇の構造的現実性と体験的現実性—初心者 of 体験報告を通して—, 九州大学教育学部紀要, 41 (1), 1-80.
- Heuchert P.J., McNair M. D., 横山和仁監訳, 渡邊一久協力 (2015). 日本語版 POMS2 マニュアル 金子書房.
- 肥田野直・福原眞知子・岩脇三良・Spielberger, C. D. (2000) 新版 STAI. 実務教育出版.
- Mehling, W. E., Price, C., Daubenmier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., & Stewart, A. (2012). The multidimensional assessment of interoceptive awareness (MAIA). PLoS One, 7(11), e48230.
- 清水裕士 (2016 ). フリーの統計分析ソフト HAD : 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- Shoji, M., Mehling, W. E., Hautzinger, M., & Herbert, B. M. (2018). Investigating multidimensional interoceptive awareness in a Japanese population: Validation of the Japanese MAIA-J. Frontiers in Psychology, 9. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01855.
- 田嶋誠一 (1987) 壺イメージ療法 その生い立ちと事例研究, 創元社.
- 山中寛 (2013). ストレスマネジメントと臨床心理学—心的構えと体験に基づくアプローチ— 金剛出版.
- 山中寛・富永良喜 (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.