

児童期・青年期における身体感覚への態度とストレスの関連

(中間報告)

九州大学大学院 小澤 永治

Stress and Attitudes toward Body-sense in Childhood and Adolescence

Graduate school of human-environment studies, Kyushu University OZAWA, Eiji

要約

本研究の目的は、児童・生徒の身体感覚への態度の発達的特徴とストレスとの関連を検討することであった。小学校5年生から高校2年生までの児童・生徒に対し、質問紙法による調査を行った。結果、怒り情動喚起場面については中学生において情動の強度、身体感覚の強度および拒否感が高く、悲しみ情動喚起場面については、身体感覚への拒否感について、高校生が高いことが示された。身体感覚への態度とストレスの関連の分析からは、身体感覚の強度および拒否感はストレス反応を増大させるが、身体感覚の切りかえ可能性はストレス反応を低減させるという関連がある可能性が示唆された。以上の結果を踏まえ、今後の研究の展望について述べた。

【キー・ワード】 児童期, 青年期, 身体感覚, ストレス

Abstract

The purpose of this study was to investigate the developmental characteristics of attitudes toward body-sense during childhood and adolescence. Students completed a questionnaire that measured attitudes toward body-sense and stress. As results, the intensity of emotions, the intensity and negative feelings about body-sense were high in the junior high school student in an anger situation. In a sad situation, negative feelings about body-sense were high in the high school student. From correlation analysis of the attitude to body-sense and stress reactions, the following were suggested; the strength and negative feelings about body-sense increase stress reactions, and the controllability about body-sense reduces a stress reaction. Based on the above result, the view of future research was discussed..

【Key words】 childhood, adolescence, body-sense, stress

問題と目的

児童・生徒の心理学的問題、精神医学的問題を考える際、重要な概念に“情動制御”がある（Gross & Thompson, 2007）。情動制御とは、“目標を達成するために、情動をモニターしたり評価したり変更したりするために用いられる内在的、外来的過程（Thompson, 1993）”である。情動制御研究では一貫して、怒りや悲しみといったネガティブな情動体験を、自分自身が覚知した上でコントロールできる感覚をもつことが重要であるとしている。情動制御の前提となる情動覚知において、重要な手掛かりとなるのが身体感覚である。ストレス反応の研究では、一般に怒りや不安、無気力といった情動的反応に加えて、身体的反応が生じることが知られている。また情動と身体感覚との関連からは、情動の種別によって対応した身体感覚が認識されることが示されており、情動に対応した身体の体験が損なわれると、情動に関する問題につながるとされる。臨床心理学的知見からも、身体の体験である身体感覚への気づきを通して、自分自身のあり方に気づくことの重要性が指摘されている（福留, 2000）。しかし身体感覚が過剰に驚異的なものとして体験され、統制可能性を失えば、身体症状となるであろう。藤岡（2005）や鶴（2007）は不登校児童・生徒について、“緊張感に対する統制不能感を持ち、また、適度に気持ちと身体を休めることができない”などの身体感覚の問題を挙げている。そのため、身体感覚について検討する際には、その内容や強度に加えて、脅威性や統制可能性といったメタ認知的評価を媒介変数として考慮した検討が必要と考えられる。

小澤（2010a）は不快情動体験をどのように取り扱うかという点を“不快情動への態度”という概念から検討した。そこでは、不快情動に対する拒否感や統制可能性の認知がストレス過程に影響することが示されている。そのため本研究ではこの観点を援用し、自らの身体感覚に対してどのような態度を持ち、取り扱うかという点を“身体感覚への態度”として捉え、検討を行うこととする。

以上、本研究では児童期・青年期における身体感覚への態度の発達と、ストレス反応との関連について検討し、臨床心理学的援助に繋がる資料を得ることを目的とする。

方 法

1. 調査対象

小学校5年生～高校2年生の児童・生徒計1819名を対象とした。学年ごとの人数は小学校5年生182名、小学校6年生182名、中学校1年生230名、中学校2年生216名、中学校3年生339名、高校1年生341名、高校2年生329名であった。

2. 手続きと調査項目

各学校のクラス単位で以下の質問紙調査を行った。

情動・ストレス反応尺度 小澤（2010a）による情動・ストレス反応尺度を用いた。この尺度は(a)不快情動、(b)快情動、(c)認知・身体的反応、(d)怒り情動の4因子14項目から成る尺度であり、4件法で回答を求めた。

スケーリングクエスチョン（SQ） 児童・生徒の自覚的なストレスの程度を尋ねるため、スケー

リングクエスチョン（以下 SQ と表記）による測定を行った。“ストレスがたまっていて一番大変なとき”を1，“ストレスがない一番元気なとき”を10として10件法で回答を求めた。

不快情動喚起場面の想起 表情図版と場面の例文を提示した上で、情動喚起場面の想起を求め、情動の強度を“どのくらい強く怒った／かなしい気持ちを感じましたか？”という教示から4件法で回答を求めた。

身体感覚の想起と内容 不快情動喚起場面の想起を求めた後，“怒った／かなしい気持ちのときのあなたの「体の感じ」についてお聞きます”との教示の元で身体感覚の想起を求め、想起した身体感覚の内容について、小澤（2010b）による7つの項目を選択肢とし、当てはまるものすべてを選択するよう求めた。

身体感覚に対する態度 身体感覚の内容について回答を求めた後、身体感覚の強度について，“からだの感じをどのくらい強く感じましたか？”という教示で、身体感覚に対する拒否感として，“からだの感じをどのくらいイヤだと感じましたか？”という教示で、身体感覚の切りかえ可能性として，“からだの感じをどのくらい簡単に変えられましたか？”という教示で、それぞれ4件法で回答を求めた。

結果と考察

1. 身体感覚への態度の発達の検討

不快情動喚起場面で喚起された情動の強度および、身体感覚への態度に関する項目について学校種別を要因とした分散分析を行った（図1、図2）。

結果、怒り情動喚起場面については、情動の強度および身体感覚への態度全てについて有意差が得られた（情動の強度： $F(2, 1729)=6.18, p<.01$ ；身体感覚の強度： $F(2, 1259)=3.89, p<.05$ ；身体感覚への拒否感： $F(2, 1410)=5.24, p<.01$ ；身体感覚の切りかえ可能性： $F(2, 1407)=3.63, p<.05$ ）。

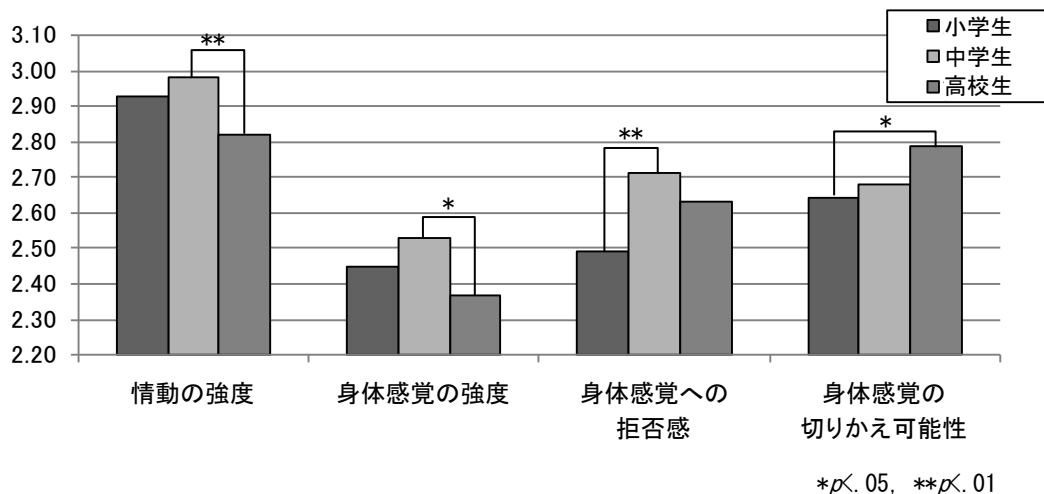


図1 怒り情動喚起場面の平均値

悲しみ情動喚起場面については、情動の強度について有意傾向が、および身体感覚への拒否感について有意差が得られた（情動の強度： $F(2, 1690)=2.46, p<.10$ ；身体感覚の強度： $F(2, 1242)=0.74, p>.10$ ；身体感覚への拒否感： $F(2, 1405)=12.38, p<.001$ ；身体感覚の切りかえ可能性： $F(2, 1405)=0.61, p>.10$ ）。

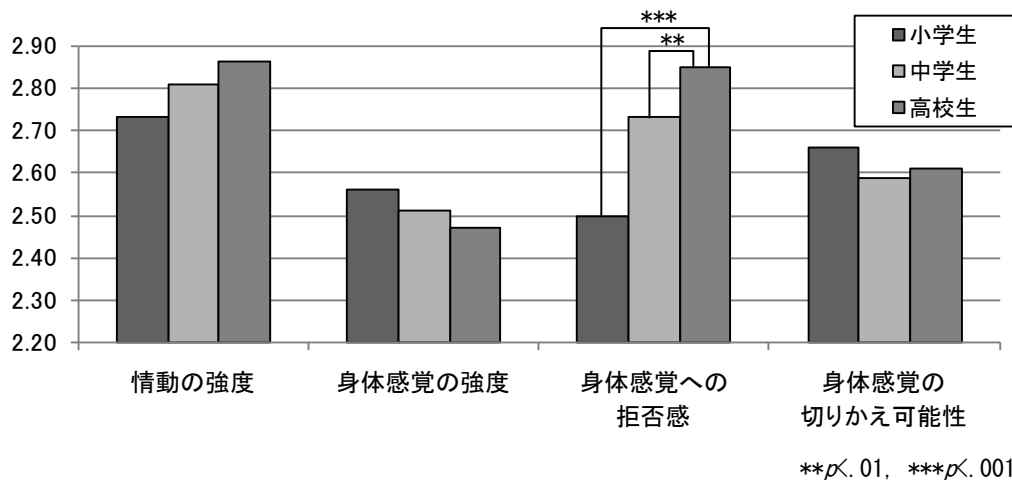


図2 悲しみ情動喚起場面の平均値

以上の結果より、不快情動の強度および身体感覚の発達的变化の検討から、怒り情動喚起場面については中学生において情動の強度、身体感覚の強度および拒否感が高いことが示された。中学生の怒りの問題に関する研究が多くなされていることから、身体感覚の側面からも中学生が困難に直面しやすい時期である可能性が示された。一方で、身体感覚の切りかえ可能性については、高校生において高くなり、統制可能性の認知について発達の差異があることが示唆された。

悲しみ情動喚起場面については、情動の強度および身体感覚の強度について発達の差異は見られなかった。しかし悲しみ場面での身体感覚への拒否感について、高校生が高いことが示された。

2. 身体感覚への態度とストレスの関連

身体感覚への態度とストレスの関連を検討するため、身体感覚への態度と情動・ストレス反応尺度およびSQの値について Pearson の積率相関係数を算出した。結果は表1に示す通りであった。

表1 身体感覚への態度とストレス関連変数の相関係数

| | 怒り情動喚起場面の身体感覚への態度 | | | 悲しみ情動喚起場面の身体感覚への態度 | | |
|---------|-------------------|----------|----------|--------------------|----------|----------|
| | 強度 | 拒否感 | 切りかえ可能性 | 強度 | 拒否感 | 切りかえ可能性 |
| 怒り情動覚知 | .38 *** | .18 *** | -.24 *** | .26 *** | .16 *** | -.10 *** |
| 悲しみ情動覚知 | .20 *** | .22 *** | -.10 *** | .43 *** | .26 *** | -.22 *** |
| 不快情動 | .18 *** | .24 *** | -.12 *** | .23 *** | .23 *** | -.13 *** |
| 快情動 | -.07 ** | .04 | .17 *** | -.02 | -.02 | .18 *** |
| 認知・身体的反 | .19 *** | .17 *** | -.12 *** | .19 *** | .19 *** | -.19 *** |
| 怒り情動 | .23 *** | .19 *** | -.18 *** | .24 *** | .17 *** | -.16 *** |
| SQ | -.26 *** | -.16 *** | .27 *** | -.28 *** | -.24 *** | .28 *** |

** $p < .01$, *** $p < .001$

結果より、情動・ストレス反応尺度の不快情動、認知・身体的反応、怒り情動因子とSQの値と、身体感覚への態度の変数の間で弱い相関が得られた。おおむね、身体感覚への強度および拒否感はストレス反応を増大させるが、身体感覚への切りかえ可能性はストレス反応を低減させるという関連がある可能性が示唆された。

今後の展望

本稿の分析では、各変数の学校種別ごとの差異の検討と、全体での相関係数の算出にとどまっている。今後は性差の検討も含め、各学校種別での関係性の差異や、ストレスコーピングを含めたモデルの検証を詳細に分析してゆきたい。

また、身体感覚に密接に関連する心理療法に臨床動作法（成瀬，2000）がある。今回測定した身体感覚への態度のあり方によって、臨床動作法実施による体験や、実践前後の情動・ストレス反応の変化が異なると考えられる。そのため、臨床動作法実践の結果も踏まえた検討を行い、児童期・青年期の心理臨床実践に活用できる知見を得られるよう検討を行いたい。

引用文献

- 藤岡孝志 (2005). 不登校臨床の心理学 誠信書房
- 福留瑠美 (2000). イメージ体験が繋ぐからだと主体の世界 心理臨床学研究, **18**, 276-287.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. In Gross, J. J. (Eds.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, pp3-24.
- 成瀬悟策 (2000). 動作療法 -まったく新しい心理療法の理論と実践 誠信書房
- 小澤永治 (2010a). 思春期における不快情動への態度とストレスの関連 心理学研究, **81** (5), 501-509.
- 小澤永治 (2010b). 思春期における身体感覚の発達の特徴-不快情動喚起場面との関連から- 九州大学総合臨床心理研究, **2**, 35-46

鶴 光代 (2007). 臨床動作法への招待 金剛出版

Thompson, R. A. (1993). Socioemotional development: enduring issues and new challenges. *Developmental Review*, **13**, 372-402.