

児童期・青年期の身体感覚に関する発達的变化と臨床心理学的援助の検討

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および臨床心理学的援助について検討することであった。研究1では、小学校5年生から高校2年生までの1819名の児童・生徒に対し、質問紙法による調査を行った。結果、怒り情動喚起場面で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では、高校生の身体感覚への拒否感が高いことが示された。研究2では小学校6年生の児童97名に臨床動作法に基づくストレスマネジメント教育を実施し、身体感覚への態度との関連を検討した。結果、ストレスマネジメント教育としての有効性が示され、また身体感覚を強く拒否的に感じ、統制感の低い群の児童において、特に治療的体験として有効であった可能性が示された。

【キー・ワード】 児童期, 青年期, 身体感覚, 臨床動作法

Abstract

Developmental traits and the relevance of attitudes toward body-sense, and psychotherapy for children and adolescents were investigated. In Study 1, students from fifth grade of elementary school to eleventh grade of high school (n = 1819) completed a questionnaire, assessed attitudes toward body-sense and stress reactions. As results, intensities of emotions, intensities and negative feelings about body-sense were high in junior high school students in an anger situation. In a sad situation, negative feelings about body-sense were high in high school students. In Study 2, sixth grade of elementary school students (n = 97) completed a questionnaire after participating in a stress management program based on Clinical Dohsa-hou. As results, stress responses of all students decreased significantly after the program. And the program was significantly effective for students, the degree of intensities and negative feelings about body-sense scores were high.

【Key words】 childhood, adolescence, body-sense, clinical dohsa-hou

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。

また本研究では、身体感覚に関連した援助技法として臨床動作法(成瀬, 2000)を取り上げ検討したい。臨床動作法は、児童・生徒に対する不登校への適用を始め様々な場で活用されているが(藤岡, 2005)、近年では、集団を対象とした予防的技法であるストレスマネジメント教育にも用いられている(山中ら, 2000)。個別・集団での実践の両面から、思春期は問題意識に乏しく言語化が難しいという発達の特徴があるため、自分で自分のからだに働きかける動作法は、主体性・自己確実感を育む上で有効な手法とされている(最上, 2005)。

自らのからだへの意識の向け方を介してアプローチする動作法であるが、身体感覚との関連について実証的に示した研究は乏しい。動作法でからだへの構えの向け方にアプローチするということは、普段のからだのとりえ方である身体感覚の内容や、拒否感・切りかえ可能性といった評価・態度とも関連すると考えられる。小澤(2012)では、不快情動への態度と動作法との関連を検討しており、不快情動の態度によって動作法による体験のあり方やストレス低減の効果に差があることが示された。身体感覚の態度に関しても動作法との関連があると考えられ、これについて検討を行いたい。

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すること、および臨床動作法によるストレスマネジメント教育を実施し、臨床動作法による

体験と身体感覚への態度との関連を検討することを目的とする。

研究 1

1. 目的

児童期・青年期における身体感覚への態度について、学校種別ごとの発達の差異を検討する。また、ストレス反応、慢性的情動反応との関連を検討する。

2. 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。項目は表 1 に示すとおりであった。

表 1 情動・ストレス反応尺度の項目

項目
第1因子“不快情動”
はずかしい
不安
緊張した
こわい
かなしい
第2因子“快情動”
うれしい
楽しい
安心
ありがたい
第3因子“認知・身体的反応”
やる気がおきない
何かに集中できない
体がだるい
第4因子“怒り情動”
いらいらする
怒った

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。

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、(a)体が緊張する、(b)肩がこる、(c)あたまが痛い、(d)息が苦しい、(e)胸がどきどきする、(f)おなかが痛い、(g)体があつい感じがする、という 7 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。

身体感覚への態度尺度 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。

3. 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： $F(2, 1407)=3.63, p<.05$)。これらについて Bonferroni 法による多重比較を行ったところ、情動の強度および身体感覚の強度については中学生～高校生間に、身体感覚への拒否感では小学生～中学生間に、身体感覚の切りかえ可能性については小学生～高校生間に有意差が得られた。

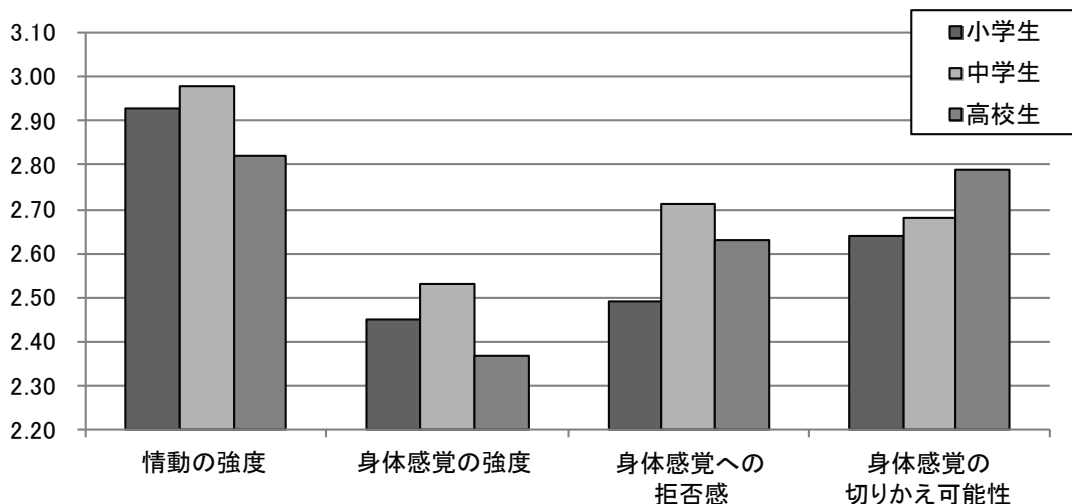


図1 怒り情動喚起場面での平均値

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: $F(2, 1242)=0.74, n.s.$; 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: $F(2, 1405)=0.61, n.s.$)。有意であった身体感覚への拒否感についてこれらについて Bonferroni 法による多重比較を行ったところ、小学生～高校生間および中学生～高校生間に有意差が得られた。

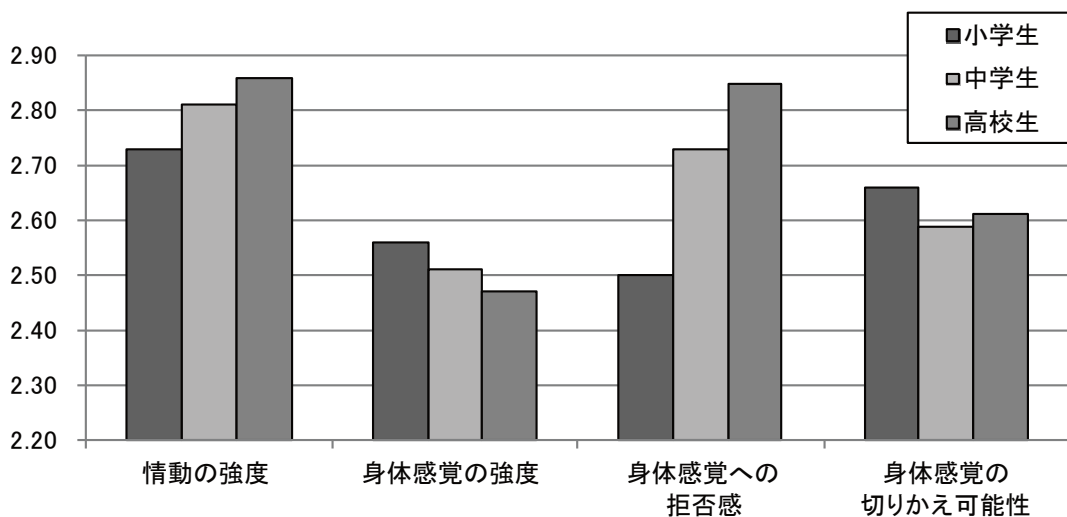


図2 悲しみ情動喚起場面での平均値

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成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。また、発達の差異を検討するため、小学生・中学生・高校生の学校段階ごとの相関係数も分けて算出した。結果は表 2 に示す通りであった。

表 2 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
全体						
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・身体的反応	.19 ***	.17 ***	-.12 ***	.19 ***	.19 ***	-.19 ***
怒り情動	.23 ***	.19 ***	-.18 ***	.24 ***	.17 ***	-.16 ***
SQ	-.26 ***	-.16 ***	.27 ***	-.28 ***	-.24 ***	.28 ***
小学生						
怒り情動覚知	.32 ***	.11	-.19 **	.40 ***	.20 **	-.28 ***
悲しみ情動覚知	.17 **	.20 **	-.10	.40 ***	.21 **	-.20 **
不快情動	.18 **	.19 **	-.20 **	.15 *	.11	-.09
快情動	-.15 *	.00	.20 **	-.14 *	-.06	.27 ***
認知・身体的反応	.20 **	.16 **	-.17 **	.18 **	.15 *	-.20 **
怒り情動	.23 ***	.18 **	-.23 ***	.30 ***	.17 **	-.19 **
SQ	-.31 ***	-.21 **	.34 ***	-.31 ***	-.14 *	.33 ***
中学生						
怒り情動覚知	.35 ***	.17 ***	-.24 ***	.20 ***	.12 **	-.02
悲しみ情動覚知	.19 ***	.20 ***	-.10 *	.46 ***	.33 ***	-.27 ***
不快情動	.17 ***	.21 ***	-.12 **	.27 ***	.23 ***	-.15 ***
快情動	-.05	.07	.23 ***	.00	.03	.17 ***
認知・身体的反応	.25 ***	.20 ***	-.17 ***	.27 ***	.22 ***	-.24 ***
怒り情動	.21 ***	.15 ***	-.14 **	.21 ***	.15 ***	-.15 ***
SQ	-.28 ***	-.11 *	.28 ***	-.31 ***	-.27 ***	.28 ***
高校生						
怒り情動覚知	.45 ***	.23 ***	-.27 ***	.24 ***	.21 ***	-.08
悲しみ情動覚知	.25 ***	.25 ***	-.10 *	.43 ***	.20 ***	-.18 ***
不快情動	.23 ***	.30 ***	-.11 *	.26 ***	.26 ***	-.14 **
快情動	-.03	.05	.08	.03	-.04	.12 **
認知・身体的反応	.16 ***	.11 **	-.07	.16 ***	.08	-.14 **
怒り情動	.25 ***	.23 ***	-.19 ***	.23 ***	.21 ***	-.17 ***
SQ	-.21 ***	-.18 ***	.23 ***	-.24 ***	-.25 ***	.22 ***

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

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。

研究 2

1. 目的

小学生児童に対し、臨床動作法に基づくストレスマネジメント教育を実践し、その効果の検討と、身体感覚への態度との関連の検討を行う。

2. 方法

1) 対象者

公立小学校に在籍する小学校 6 年生 97 名を対象とした。性別ごとの人数の内訳は男子 49 名、女子 48 名であった。

2) 実施手続き

“総合的な学習の時間”の授業において、1 週間の間隔を開けた 2 回の授業を、各学校とも同一学年の 2 クラスずつの児童・生徒の合同授業として実施した。小澤(2007)により児童・生徒のストレス反応の低減が示され、有効性が示されているプログラム(表 3)を実施した。授業実施者は筆者および臨床心理学を専攻する大学院生であった。

表 3 ストレスマネジメント教育のプログラム

時間	概要
1回目	質問紙への記入 1) 情動・ストレス反応尺度 2) 身体感覚への態度尺度 ストレスの概念教育 肩のセルフリラクゼーション
2回目	前回の振り返り 肩のペアリラクゼーション 股関節・脚部のセルフリラクゼーション 質問紙への記入 1) 情動・ストレス反応尺度 2) 動作自体感尺度

第 1 回の授業では、尺度への記入を求めた後、ストレスに関する心理教育および肩のセルフリラクゼーションを行った。心理教育の内容はスライドを用い、Lazarus et al(1984/1991)の心理学的ストレスモデルに基づいた講義を行った。ストレッサー、ストレス反応およびコーピングについて具体例を交えつつ提示し、コーピングの例として動作法に基づくリラクゼーション課題の提示を行った。1 週間後の第 2 回の授業では、前回の内容について振り返りを行った後、2 人 1 組のペアを組んで肩のペアリラクゼーションを行い、後半には腰・脚部のセルフリラクゼーションを行った。リラクゼーション技法の実習の後、尺度と自由記述の記入を求めた。肩のセルフリラクゼーション・ペアリラクゼーション課題では山中ら(2000)による“肩の上下プログラム”、“肩の開きプログラム”を元に、股関節・脚部のセルフリラクゼーション課題では、清水ら(2005)による“腰・股関節・ひざ・足首

のリラクセーション”を元を実施した。

児童・生徒に対して課題の理解を促すため、スライドおよびハンドアウト資料による視覚的な提示、児童・生徒の中から協力者を募った実際の実技モデルによる提示を行うと共に、授業実施者および補助者 2～3 名が児童・生徒間を回り適宜指導・介入を行った。

3) 調査内容

情動・ストレス反応尺度 研究 1 で用いた尺度を使用した。

身体感覚への態度尺度 研究 1 で用いた尺度を使用した。

動作自体感尺度 動作課題中の体験内容および体験様式を測定するために、小澤(2007)による動作自体感尺度を用いた。この尺度は“すっきりした感じがした”など動作法による心身の肯定的体験である“弛緩感・爽快感”因子(3 項目)、“痛かった”など不快な体験である“不快感”因子(3 項目)、“自分が動かしている感じがした”など自体や動作への気づきである“動作への気づき”因子(3 項目)からなり、9 項目という少ない項目で簡便に実施できる尺度であったためこれを用いた。“今回リラクセーションをしていて、次のような感じがどのくらいしましたか?”との教示のもと、“ぜんぜん感じなかった”、“あまり感じなかった”、“すこし感じた”、“とても感じた”の 4 件法で回答を求めた。項目は表 4 に示すとおりであった。

表 4 動作自体感尺度の項目

項目
第1因子“弛緩感・爽快感”
すっきりした感じがした
力をぬくことができた
スムーズに動く感じがした
第2因子“動作への気づき”
どこをどう動かしているのかわかった
自分が動かしているんだ, という感じがした
どういうふうに動かしてよいかわかった
第3因子“不快感”
ふるえた
おちつかない感じがした
痛かった

3. 結果と考察

1) 対象者の身体感覚への態度の類型

対象者の身体感覚への態度のあり方を検討するため、身体感覚への態度尺度による怒り場面・悲しみ場面での身体感覚の強度、拒否感、切りかえ可能性の 6 得点を変数とした平方ユークリッド距離によるクラスタ分析(Ward 法)を行った。解釈可能性より 3 クラスタを採用し、クラスタの特徴を検討するため、身体感覚への態度尺度の 6 得点について、抽出した 3 クラスタを要因とした 1 要因分散分析を行った。標準化した平均値について、図 3 に記載した。結果、6 得点とも有意であり、Bonferroni 法による多重比較を行った。

第1クラスタは怒り・悲しみ場面における身体感覚の強度および拒否感が高く、切りかえ可能性が低いクラスタであった。第2クラスタは怒り・悲しみ場面における身体感覚の強度および拒否感が低く、切りかえ可能性が高いクラスタであった。第3クラスタは怒り場面における身体感覚の強度・拒否感が低く、悲しみ場面における身体感覚の拒否感が高く、また両場面での切りかえ可能性が高いクラスタであった。

各クラスタの人数は第1クラスタ 22名、第2クラスタ 38名、第3クラスタ 37名であった。

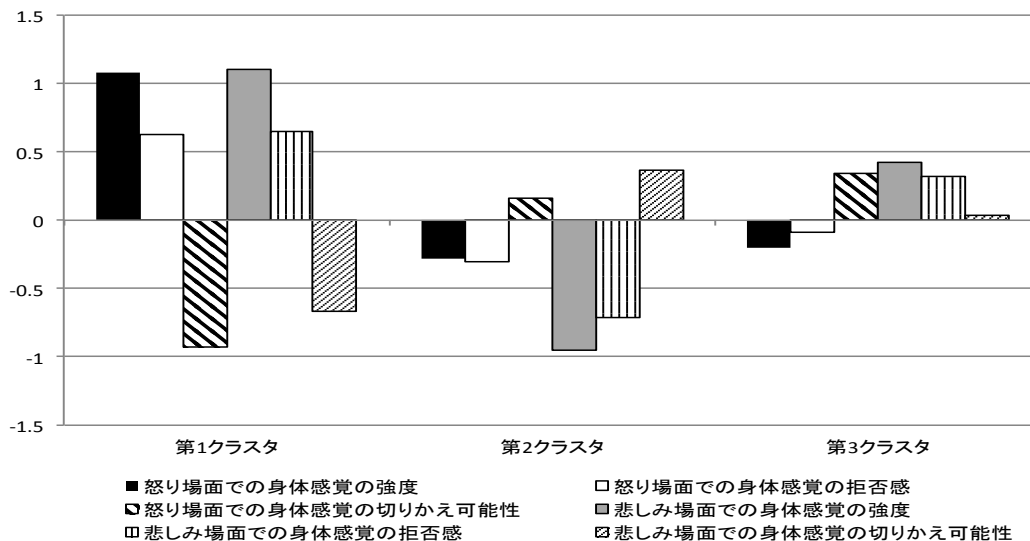


図3 身体感覚への態度クラスタのプロフィール

2) 身体感覚への態度の類型と情動・ストレス反応の変化の関連

身体感覚への態度と臨床動作法の効果の関連を検討するため、抽出した身体感覚への態度3クラスタおよび臨床動作法実施前後の情動・ストレス反応得点について2要因混合計画の分散分析を行った。各平均値及び標準偏差は表5に示すとおりであった。

“不快情動”得点については、実施前後の主効果のみ有意であり、クラスタの主効果および交互作用は有意ではなかった(実施前後： $F(1, 94)=93.3, p<001.$ ；クラスタ： $F(2, 94)=3.53, n.s.$ ；交互作用： $F(2, 94)=0.12, n.s.$)。

“快情動”得点については、交互作用が有意(実施前後： $F(1, 94)=67.5, p<.001$ ；クラスタ： $F(2, 94)=0.31, n.s.$ ；交互作用： $F(2, 94)=4.53, p<.05$)であったため、単純主効果の検定を行った。実施前後の単純主効果は、全てのクラスタにおいて有意であった(第1クラスタ： $F(1, 94)=4.27, p<.05$ ；第2クラスタ： $F(1, 94)=27.9, p<.001$ ；第3クラスタ： $F(1, 94)=58.9, p<.001$)。クラスタの単純主効果は、実施前後ともに有意差が得られなかった(実施前： $F(2, 94)=2.16, n.s.$ ；実施後： $F(2, 94)=1.31, n.s.$)。

“認知・身体的反応”得点については、実施前後の主効果のみ有意であり、クラスタの主効果およ

び交互作用は有意ではなかった(実施前後： $F(1, 94)=99.4, p<.001$ ；クラスタ： $F(2, 94)=1.00, n.s.$ ；交互作用： $F(2, 94)=2.08, n.s.$)。

“怒り情動”得点については、交互作用が有意(実施前後： $F(1, 94)=168.4, p<.001$ ；クラスタ： $F(2, 94)=2.99, p<.10$ ；交互作用： $F(2, 94)=3.58, p<.05$)であったため、単純主効果の検定を行った。実施前後の単純主効果は、全てのクラスタにおいて有意であった(第 1 クラスタ： $F(1, 94)=70.6, p<.001$ ；第 2 クラスタ： $F(1, 94)=51.1, p<.001$ ；第 3 クラスタ： $F(1, 94)=47.1, p<.001$)。クラスタの単純主効果は、実施前において有意であった(実施前： $F(2, 94)=5.90, p<.01$ ；実施後： $F(2, 94)=0.38, p<.10$)。実施前の単純主効果について Bonferroni 法による多重比較を行ったところ、第 1 クラスタが第 2 クラスタ、第 3 クラスタよりも有意に高かった。

以上の結果より、ストレスマネジメント教育としての動作法のストレス低減効果がどのクラスタにおいても示された。

表 5 身体感覚への態度クラスタごとの実施前後の情動・ストレス反応得点

	N	不快情動		快情動		認知・身体的反応		怒り情動	
		実施前	実施後	実施前	実施後	実施前	実施後	実施前	実施後
第1クラスタ	22	2.31 (0.85)	1.64 (0.75)	3.02 (0.65)	2.67 (0.89)	2.73 (0.68)	1.82 (0.61)	3.16 (0.70)	1.61 (0.80)
第2クラスタ	38	2.03 (0.59)	1.28 (0.51)	3.06 (0.59)	2.41 (0.86)	2.35 (0.71)	1.72 (0.80)	2.58 (0.94)	1.58 (0.92)
第3クラスタ	37	1.97 (0.65)	1.29 (0.45)	3.29 (0.48)	2.33 (0.66)	2.38 (0.64)	1.83 (0.76)	2.42 (0.74)	1.45 (0.70)

()内は標準偏差

3) 身体感覚への態度の類型と動作自体感の関連

身体感覚への態度と臨床動作法の体験との関連を検討するため、抽出した身体感覚への態度 3 クラスタを要因とした、動作自体感得点の 1 要因分散分析を行った。結果、“弛緩感・爽快感”、“動作への気づき”について有意であった(弛緩感・爽快感： $F(2, 94)=6.16, p<.01$ ；動作への気づき： $F(2, 94)=5.67, p<.01$ ；不快感： $F(2, 94)=1.03, n.s.$)。

Bonferroni 法による多重比較を行ったところ、“弛緩感・爽快感”、“動作への気づき”のどちらの得点も、第 1 クラスタが第 2 クラスタ、第 3 クラスタよりも有意に高いことが示された。各平均値は図 4 に示すとおりであった。

以上の結果より、身体感覚への態度において、身体感覚を強く拒否的に感じ、統制感の低い群である第 1 クラスタにおいて、弛緩感・爽快感や動作への気づきが高く、臨床動作法が特に治療的・援助的体験として有効であった可能性が示された。

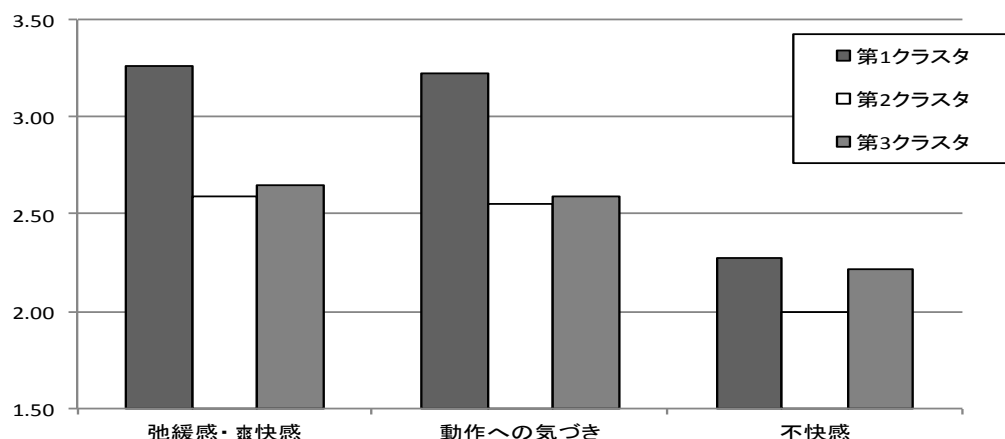


図4 身体感覚への態度クラスターごとの動作自体感得点

総合考察

1. 身体感覚への態度の発達的特徴に関して

研究1では、小学校高学年から高校生までの身体感覚への態度について測定し、発達的变化を検討した。結果、“怒り”という情動が喚起される場面での身体感覚について、特に中学生において、身体感覚を強く拒否的に感じやすいことが示された。藤井(2003)は中学生について、発達的に怒りや攻撃性を感じやすい時期であるとしている。中学生が主観的に感じる怒り情動の高さから、身体感覚も強くまた拒否的に捉えられやすいことが考えられた。また、怒りに関する身体感覚の切りかえ可能性は、高校生で高いことが示された。同時に高校生では怒り情動の強度や身体感覚の強度が低くなっていた。このことは、学校段階が上がるにつれて、身体感覚に関する統制可能性が上昇した可能性と、情動やからだの感じといった内的体験そのものについて内省することが乏しくなった可能性の両面が考えられよう。

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的差異は見られなかった。悲しみ場面での身体感覚への拒否感については有意差が見られ、高校生が小学生・中学生よりも高いことが示された。小澤(2010b)は、悲しみ情動場面における身体感覚の内容について、“肩がこる”といった身体感覚が高校生で多い傾向が見られるとした。小学生では日常的に肩こりは自覚的に感じられないとされており(原戸・古賀, 2004)、中学生・高校生と学年が上がるに伴い、肩こりの感覚が高まることが考えられる。身体感覚について“肩がこる”といった具体的な身体部位の感覚へと具体化してゆくことで、拒否的な感覚も高まる可能性が示された。

2. 児童への臨床動作法の適用に関して

研究2では、小学校6年生の児童に対して臨床動作法に基づくストレスマネジメント教育を実践し、身体感覚への態度のあり方との関連について検討を行った。検討に当たって、小学生の身体感覚への態度のあり方についてクラスター分析を行い、3つのクラスターを抽出した。

ストレスマネジメント教育の効果との関連では、どの身体感覚への態度のクラスタの児童も有意にストレス反応が低減しており、有効性が示された。しかしながら、ストレス反応の低減に関しては、クラスタごとの特徴は見られなかったと言える。一方で、臨床動作法による体験のあり方を問う動作自体感尺度ではクラスタごとの差が見られた。特に怒り場面、悲しみ場面の両場面を通して身体感覚を強く感じ、拒否感が高く切りかえ可能性が低い群である第1クラスタにおいて特徴的であり、動作法実施中の肯定的な内的体験である“弛緩感・爽快感”および、自己身体への気づきである“動作への気づき”の高さが示された。

鶴(2007)は、臨床動作法の援助プロセスに関して、自分のからだにある不具合な緊張に目を向けることで、自己処理し、自己回復に向かうという過程の重要性を論じている。第1クラスタは身体感覚の強度が高い群であり、普段から自分のからだに注意を向けやすい群であったと考えられる。注意の向けやすさがあるため、拒否的な感覚も抱き易かったと考えられるが、動作法課題の提示が、自らの不快な情動状態やからだの状態への気づきを促し、明確な自体感の体験につながり、援助的体験として特に有効性があったことが考えられた。

3. 今後の課題と展望

以上、本研究では児童期・青年期の身体感覚の態度に着目し、発達の变化と臨床心理学的援助との関連を検討した。研究2では援助技法として臨床動作法を取り上げ実践的検討を行い、身体感覚の自覚の高い児童への有効性が示された。臨床動作法と身体感覚との関連を実証的に検討した点では意義があると考えられるが、他の2群の児童の動作体験や援助のあり方についてはより詳細に検討を行う必要がある。また今回の対象は小学生に限られていたため、今後中学生・高校生等他の学校段階の生徒に対象を広げ、発達的变化を追う必要がある。

研究1の発達の検討からは、高校生では身体感覚への統制感が上がると共に、身体感覚の自覚そのものが乏しくなっている可能性も示された。神原ら(2008)は情動への気づきが難しい状態であるアレキシソミアについて、身体感覚への気づきも低下していることが多いとし、そのような身体感覚への気づきの乏しい状態をアレキシソミア(alexisomia：失体感症)と呼び、心身症等の疾患に深く関連するとした。身体感覚への気づきの乏しさの問題について、本研究では詳細に関係を検討するには至っておらず、他の適応の指標との関連も検討することで、より臨床実践へ有意義な知見が得られると考えられる。

引用文献

- 藤井義久 (2003). 中学生版怒り尺度の作成 感情心理学研究, 10, 34-41.
- 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.
- 原戸三佳・古賀 聡(2004)：小学生における「疲労感」と自体感の関連性—ペア・リラクセーション

- 課題を用いてー リハビリテーション心理学研究, **32**, 39-52.
- 神原憲治・伴 郁美・福永幹彦・中井吉英(2008): 身体感覚への気づきとバイオフィードバックー バイオフィードバック研究, **35**, 19-25.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- (ラザルス, R.S.・フォルクマン, S. 本明寛・織田正美・春木豊 (訳) (1991). ストレスの心理学ー 認知的評価と対処の研究ー 実務教育出版)
- 最上貴子 (2005). 第二次性徴と戸惑い 身体からのアプローチー 臨床心理学, **5**(3), 318-323.
- 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ー 誠信書房
- 小澤永治 (2007). 思春期における自体感とストレス反応の発達的变化-動作法によるリラクゼーション課題の実践を通してー リハビリテーション心理学研究, **33**(2), 25-36.
- 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ー 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的特徴-不快情動喚起場面との関連からー 九州大学総合臨床心理研究, **2**, 35-46.
- 小澤永治 (2012). 思春期の不快情動への態度から見た臨床動作法の効果の検討ー ストレスマネジメント教育の実践からー 心理臨床学研究, **29**(5), 印刷中
- 清水良三・青島朋子 (2005). 小学校における単発的ストレスマネジメント教育の効果ー 動作法とイメージを用いてー 日本心理臨床学会第 24 回発表論文集, 253.
- 鶴 光代 (2007). 臨床動作法への招待ー 金剛出版
- Thompson, R. A. (1993). Socioemotional development: enduring issues and new challenges. *Developmental Review*, **13**, 372-402.
- 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ー 基礎編ー 北大路書房

付 記

調査にご協力いただきました児童・生徒の皆様と各学校の先生方, ならびに論文作成にあたりご指導いただきました九州大学教授福留留美先生, 針塚進先生, 増田健太郎先生に厚く御礼申し上げます。

