

## 感情に伴う身体感覚自覚と感情制御との関連：身体との関係性及び対処可能感の検討から

小田, 真二

<https://hdl.handle.net/2324/1522384>

---

出版情報：九州大学, 2015, 博士（心理学）, 論文博士  
バージョン：  
権利関係：やむを得ない事由により本文ファイル非公開（2）

氏 名 : 小田 真二

論 文 名 : 感情に伴う身体感覚自覚と感情制御との関連  
— 身体との関係性及び対処可能感の検討から —

区 分 : 乙

## 論 文 内 容 の 要 旨

### ○第1章 本論文の問題と目的

感情制御の成否は人の社会的適応を大きく左右するだけに、その仕組みの解明や効果的な支援方法の追究は、社会的要請の大きいテーマである。感情制御過程に関して、自身の感情や身体感覚に気づくことの重要性が諸家により指摘されてきた。だが、感情喚起時の身体感覚の自覚について十分かつ適切な検討がなされてきたとは言い難い。そこで、本論文は感情に伴う身体感覚についての基礎的な知見を積み上げると共に、臨床活用への展開の模索を目指した。そして、感情・身体感覚に関する先行研究の多様な観点及び問題点を踏まえて、本論文の研究目的は次のように設定された。

**本論文の目的：**個人が日常生活において体験する感情とそれに伴う身体感覚を自覚すること、すなわち「感情に伴う身体感覚自覚」が後の感情制御の良否とどのように関連するのか、また、快-不快のヴェイレンスや「身体との関係性」、感情・身体感覚に対する「対処可能感」といった諸側面の違いによって、そうした関連性に違いがみられるかどうかについて、質問紙法及び事例研究法を用いて検討することである。

### ○第2章 不快感情に伴う身体感覚自覚尺度の作成とその特徴

第2章の目的は、病理的な観点から離れた、より日常的な観点にもとづく、「感情に伴う身体感覚自覚尺度」を作成することである。大学院生24名を対象とした予備調査に基づき尺度項目が開発され、大学生657名を対象とした本調査から、「苦悩不安に伴う身体感覚自覚」と「緊張に伴う身体感覚自覚」の2因子構造をもつ「不快感情に伴う身体感覚自覚尺度」が開発された。分析の結果、同じ不快感情に伴う身体感覚自覚でも、苦悩不安のみが性別にかかわらず精神的な不良さと有意な関連を示すことが明らかになった。

### ○第3章 不快感情に伴う身体感覚自覚と精神的健康との関連の精査—「身体との関係性」及び「強迫傾向」を要因に加えた検討から—

第3章の目的は、不快感情に伴う身体感覚自覚、とりわけ苦悩・不安場面で自身の身体感覚を自覚することが精神的な健康度とどう関連するか、身体との関係性（SSAS、身体への注察・コントロール意識）及び性格要因（強迫性）を要因に加え精査することであった。大学生657名を対象とした結果から、身体との関係性や強迫傾向にかかわらず、不快感情に伴う身体感覚自覚得点が高いほどに精神的健康度は不良であるとの結果が示唆された。こうした結果は、従来 of 支配的な見解、すなわち自身の不快感情やそれにともなう身体感覚といった自己の内的側面に注意を向けることは精神健康上のリスクになる、との考えを支持するに留まるものであり、研究としての新規性や心理臨床への還元という観点から、別の視点を導入する必要性が考えられた。

## ○第4章 快/不快感情に伴う身体感覚自覚と適応度との関連—身体との受容的信頼関係を含めた検討—

第4章の目的は、快次元の感情にも着目し、快/不快感情に伴う身体感覚自覚とポジティブな方向性の身体との関係性（身体との受容的信頼関係）の関連を検討し、そうした関連が感情制御の良否とどう関係するか質問紙法により検討することであった。分析の結果、快感情に伴う身体感覚自覚に関しては「穏やかな快感情に伴う身体感覚自覚」と「活発な快感情に伴う身体感覚自覚」の2因子構造を抽出でき、不快感情に伴う身体感覚自覚に関しては一次元性が確認された。また、身体との関係性に関しては、「基盤としての身体への信頼」と「身体との疎通性の重視」の2因子構造をもつ「身体との受容的信頼関係尺度」を作成できた。さらに、これらの尺度を用いた検討から、感情制御に困難が懸念される群では、「穏やかな快感情に伴う身体感覚自覚」や「基盤としての身体への信頼」など、快次元にかぎって感情処理が落ち込む可能性が示唆された。本結果を受けて、臨床実践において快感情を活用する視点や身体的な観点を踏まえる重要性について考察を行った。

## ○第5章 不快感情の鎮静化における対処可能感を保持した身体感覚自覚の効果

第5章の目的は、不快感情とそれに伴う身体感覚を対処可能感を保持した形で自覚することが二・三日後の不快感情の鎮静化と関連を示すかどうか、その他鎮静化との関連が予想される要因を含めて精査することであった。調査対象は大学生231名であった。ロジスティック回帰分析の結果、不快感情とそれに伴う身体感覚の強度や対処可能感から構成された「感情身体対処可能感タイプ」（0:対処可能感不良群、1:対処可能感良好群）は、不快感情の鎮静化の良否を分ける変数として有意であった（OR=6.67、 $p<.01$ ）。本研究の結果から、即時的体験であれば不快感情及び身体感覚に対処可能感を保持した形で不快感情喚起時の身体感覚を自覚することは後の不快感情の鎮静化に寄与する可能性が示唆された。

## ○第6章 クライエントの感情制御支援において身体感覚など身体的観点を活用した心理臨床事例

第6章の目的は、心理臨床事例を用いた事例研究法により、前章までに得られた感情に伴う身体感覚自覚やその対処可能感、身体との関係性が感情制御に寄与する可能性について考察を深めることであった。その結果、身体感覚や身体との関係性といった身体的側面を積極的に心理面接に導入することがC1の感情制御能力の向上に寄与する可能性や、こころとからだの統合的な形でアプローチが、クライエントの心の葛藤の解消や心の安寧に寄与する可能性が見いだされた。

## ○第7章 総合考察

本論文の目的に照らして、質問紙法及び事例研究法を用いて得られた本論文の結果について総合的な考察を行った。本論文の主たる結果は以下の三点である：

- a)個人が日常的に体験する感情とそれに伴う身体感覚に自覚すること、すなわち感情に伴う身体感覚自覚は必ずしも感情制御を損なうものではなく、とりわけ快次元の感情に伴う身体感覚自覚は、快次元の身体との関係性と密接に関連しながら、良質な感情制御に寄与する可能性が示唆された。
- b)但し、快感情の生活への導入には葛藤が生じることも考えられ、その葛藤の解消には、意味づけの整理など丁寧な取り組み・対応が必要になる場合が考えられる。
- c)不快感情とそれに伴う身体感覚自覚であっても、対処可能感など、メタ認知的評価の側面を保持する形で体験であれば、その後の良質な感情制御に寄与する可能性が示唆された。

また本論文の限界について、「作成した尺度の精緻化の必要性」、「感情や身体感覚の研究手法の洗練」、「メタ認知的評価」、「感情制御のネガティブな影響の側面」から考察した。最後に、今後の研究の方向性や課題として、「本研究デザインの精緻化・洗練化」、「感情・身体感覚的な語りの持つ意味～オノマトペ表現への注目」、「C1-Th間の感情・身体感覚の交流について」の観点から考察した。