

同一動作課題における援助の違いが動作者の体験に及ぼす影響

瀬戸山, 悠
九州大学大学院人間環境学研究院

服巻, 豊
広島大学大学院教育学研究科

遠矢, 浩一
九州大学大学院人間環境学研究院

<https://doi.org/10.15017/1911211>

出版情報：九州大学総合臨床心理研究. 8, pp.37-47, 2017-03-15. 九州大学大学院人間環境学府附属総合臨床心理センター
バージョン：
権利関係：

同一動作課題における援助の違いが動作者の体験に及ぼす影響

瀬戸山悠 九州大学大学院人間環境学研究院 / 服巻 豊 広島大学大学院教育学研究科
遠矢浩一 九州大学大学院人間環境学研究院

要約

本研究の目的は、先行研究で示されている動作法においては動作者が主動感を実感しながら動かすことが重要であること、限界だと感じるところを乗り越えると自分の動きをつかみやすくなること、を実証的に検討することが目的であった。そのため、開脚前屈という同一動作課題において、動作者の動きの限界を意識しない群（援助Ⅰ群）、動作者の動きの限界を共有する群（援助Ⅱ群）、動作者の動きの限界を共有し、限界からさらに動かす動作者の自己努力を共有する群（援助Ⅲ群）の三群を設定し、動作法における援助者の援助の違いが動作者の体験、気分状態に及ぼす影響を検討した。

その結果、援助Ⅲ群において有意に活性感の得点が高かったことから、動作者が限界と感じるところから身体を動かす自己努力を援助、共有することが動作者の活性感につながることを示唆された。一方で、限界と感じるところを超える援助を行わなくても、援助者と共に動作を行うという動作者の体験が否定的な気分状態の改善に影響を及ぼす可能性が推察された。加えて、内省報告からは、触れることや声掛けを行うことが安心感につながることを推察された。

キーワード：動作法、援助、体験

I. 問題・目的

動作法は、1960年代に成瀬らによって脳性麻痺を有する子どもたちの運動改善を主たる目的として実践が展開され、発展を遂げてきた。そのなかで、身体の動きを媒介として心に働きかけることから、適用の対象は知的障害児、自閉症児、統合失調症者、神経症者、心身症者、高齢者、スポーツ選手などに拡大されてきた（成瀬，1995）。

動作不自由は筋肉の機能の問題でなく、中枢神経系の障害である。肢体不自由児への援助法に端を発する動作法では、動作は意図を実現する努力の仕方の結果という心理学的理解に基づいて援助を展開していく。動作法について大野（2005）は、“身体の持ち主である主体が意図して自分の身体を動かすという能動的な活動に焦点を当て、意図に沿った身体の動きを実現しようと努力する主体の心理的過程を動作と規定し、その努力の過程に

援助の手を差し伸べようとするものである”と論じている。

動作法は、動作課題を通して動作者が自己処理ならびに自己選択を通して自己治療を進める過程（成瀬，2000）であり、自己の活動の能動的変化が重要であるとされる。成瀬（1988）は、“身体を動かすこと”すなわち“行動の主体である人間の能動的・主体的活動としての動作”を重要視している。

こうした視点から、動作法においては「主体」の体験に視点を置きながら研究が行われてきた。成瀬（1988）は、主たる体験として、“「動作体験」、「伴う体験」、「生活体験」の3つがある”と述べている。成瀬（2000）は“目指す動作をすることに直接関連する目的達成的な体験が「動作体験」であり、他は動作することそのものの体験でなく、それに伴って起きるさまざまな体験で、それを「伴

う体験」と述べている。「動作体験」の体験内容は意図や努力、身体を動かしている感じなどであり、「伴う体験」の体験内容は、現実感、自己存在感、自己活動感、安心感などである。また、動作過程のなかで不当な緊張や動きの停滞などが起きるときなどには、不安感や焦燥感、自己喪失感などのマイナスの体験が現れることもあり、それ自体が治療上重要な役割を担うこともあるという。成瀬（2000）は、“あらゆる心理治療は、セッション中の体験がクライアントの生活体験の仕方をよりよい方向へ変化するのに役立つことを期待して行われる”と述べているように、セッションの場面だけでなく日常においてよりクライアントが主体的に自己治療的な行いにつなげられるような援助を行うことが求められる。

ここで重要となるのが動作者の主動感と呼ばれるものである。成瀬（1986）は、“他人が他動的に動かしても、それは動作ではない”と述べており、主体者である自己が自らの意図に基づき、それを身体運動として実現させるための工夫・努力をした結果そのパターンの身体運動が生じたとき、意図—努力—身体運動というプロセスを動作と定義するためであるとしている（成瀬、1985）。動作法のプロセスにおいては、“拒絶・反撥・抵抗・緊張などの過程を経て他動されるまでに到った後、さらに繰り返し他動されると、それまで単なるリラクゼーションのままか、または全く受動的なだけの他動だったものが、多くの場合、主動性を帯び始める”（成瀬、1986）とされる。これは自分で自分の身体を動かしているというはっきりした主動の体験であり、当人の主動感を伴う動きとして実感されるようになってくる（成瀬、1986）。加えて、大野（2005）は主動感を実感し、身体を動かす努力を積み重ねることでリラックスした感じを味わうことができるとしている。また、田崎（2004）は、“自分で力をいれて抜くという主体的な活動を行うことで、活気状態が高まる”と述べており、主体的活動と気分状態との関連を示して

いる。

動作法は動作者の主体的な努力を前提にし、援助者との共同の作業として成り立つ（成瀬、2000）ものであり、山中ら（2000）は、“できないところを、できるようになるために手伝ってもらうのであり、自己理解や自己コントロールを促進するために他者の援助がある”としている。成瀬（2000）は、“援助者が意図的に動かそうとすると反発したり、他人任せになったりする一方で、手を添えているだけだと動作者は自分でやるほかなくなって、様々な工夫・試行を凝らし始める”と述べている。

成瀬（2000）は、動作者が限界と感じるような難所を一度乗り越えると動作も感じ方も大きく変化することから、動作者が難所を乗り越えるところを援助すると、動作者が自分の動きをつかみやすくなり主動感を体験しやすくなると考えられ、動作者の努力を共有してじっくり話し合いながらプロセスを進めることが重要であるとの示唆が得られている。

つまり、動作者と共同の注意を向けながら課題に取り組み、動作者と体験を共有しながらプロセスを進めることで、動作者が自分で動かすことが限界だと感じるところを援助し、“難所”を乗り越えることが、動作者の体験の変化につながるものと考えられる。また、針塚（2002）は、課題動作遂行の際には、動作課題を提供するセラピストと向き合う他者対峙的活動と、課題動作遂行のさまざまな自分のあり方と向き合うという自己対峙的活動がなされることを挙げている。これを踏まえて、井上（2014）は、動作体験を動作者自身の身体感覚のほかに「対援助者情動体験」を加えて検討を行い、その結果、“動作遂行過程において、援助を手がかりにしながら、自分なりの動かし方を意識化していくことで主動感が体験されていく”ことを示している。加えて池永（2012）は、“動作課題のなかで援助者の援助があることで、動作者は動作へのとまどいが減り、集中する、からだ

に注意を向けるといった安定した取り組みがなされ、また不安感や動かない・動かせない感じが低減し、からだの感じが変化したという前向きな気持ち、すっきりした気持ちなどの快情動が高まる”としている。

このように、動作者が自分なりの動かし方を工夫し、主動感を実感しながら動かすことが重要であることが示されてきた。また、動作者が動かせないと感じる難所を乗り越えることで自分の動きをつかみやすくなり、援助によって難所は乗り越えやすくなることも述べられてきている。

加えて、成瀬(2002)は、援助者が動作者に手を触れているだけだと、動作者が自分なりに工夫、試行したうえで主動感を実感しながら身体を動かすことができることを示している。

動作法においては、援助者と動作者が話し合いながら努力を共有し、課題に取り組むことが重要であり、援助者の声かけが重要な意味を持つことが考えられる。ここでいう共有とは動作課題を行う過程において、動作者と援助者が身体の動かし方やそのときに動作者が感じる情動について伝えることで相互的に理解することとする。

本研究では、開脚前屈という同一の動作課題において動作者と援助者が動作を共に行うが、援助者が動作者の動きの限界を意識しない(援助Ⅰ群)、動作者と援助者が動作を共にを行い、動作者が自分で動かすことが限界であることを援助者に伝えそれ以上は援助者は動作者に動きを求めない群(援助Ⅱ群)、動作者と援助者が動作を共にを行い、動作者の動きの限界と感じるところを援助者と動作者が共有し、そこからさらに動作者に動きを求める群(援助Ⅲ群)の異なる3つの援助を行う群を設定し、援助の違いが動作者と援助者の間に動作課題遂行における実感がどのように共有され、動作者の身体・心の動き・援助者への感じ方として体験されるかについて動作者ならびに援助者の視点から、比較検討する。また、動作課題遂行の前後における体験の変化を異なる援助方法に基づい

て比較検討する。

本研究では、動作者の体験内容として、身体感覚、情動体験、対援助者情動体験、気分状態を抽出する。

本研究の仮説として以下の二点を挙げる。

成瀬(2000)の、“動作者が限界と感じるような難所を一度乗り越えると動作も感じ方も大きく変化する”という知見から、動作者が難所を乗り越えるところを援助すると、動作者が自分の動きをつかみやすくなり主動感を体験しやすくなると考えられ、援助Ⅲ群は、援助Ⅰ群およびⅡ群に比べ、援助を手がかりとして、自分で自分の体を動かしている感じという主動感を体験すると考える(仮説1)。

また、田崎(2004)が、“自分で力をいれて抜くという主体的な活動を行うことで、活気状態が高まる”と述べていることから、援助Ⅲ群は、援助を手がかりとして、動作者が身体を自分で動かしていると感じ、援助Ⅰ群およびⅡ群に比べ、前向きな気持ちになるなどの活気感が高まると考えられる(仮説2)。

II. 方法

1. 調査協力者

動作法未経験者で、研究の主旨を理解し、同意を得たA大学学生36名(男性18名、女性18名)とした。平均年齢は21.1歳(SD:1.173)であった。

調査協力者は、ランダムに援助者群と動作者群に分けられ、二人一組のペアとなった。すべて同性でのペアとした。援助者群の調査協力者は、3つの動作課題のうち1つの具体的な援助の仕方を説明し、練習を行い、援助者とした

2. 調査時期

X年11月～12月にかけて調査を行った。

3. 調査手続き

セッションは全て、室温を24～25℃に保った部屋で行った。課題実施に際しては、エクササイズマットを敷き、床に座ることができる状態とした。

調査はすべて個別で実施した。援助者群と動作者群の二人一組のペアで援助Ⅰ・Ⅱ・Ⅲの群ごとの動作課題を実施した。体調、睡眠時間等の健康状態について確認後、気分状態を測定する尺度であるPOMS短縮版への回答を求めた。その後、動作課題を実施した。動作課題実施においては、男性被験者には筆者が、女性被験者については、筆者と事前に十分に練習を行った大学生2名（女性）のうちどちらか1名が調査者として課題の提示を行った。動作課題実施後、POMS短縮版、動作体験感尺度への回答、内省報告の記述を求めた。

4. 動作課題

開脚前屈とした。3つの異なる動作課題の援助方法を日本リハビリテーション心理学会資格認定委員会により認定されたスーパーバイザー有資格者教員の指導のもとに作成した。

5. 教示

「自分がこれ以上動かさないというところまで身体を前に倒してください」とした。

6. 課題提示の手続き

動作者は、無理のない範囲で開脚座位状態となり、前屈、左右屈、前屈を1セットとして3セットの動作課題を行った。1セット目と3セット目においては、動作者が一人で行い、2セット目は援助者の援助を受けながら実施した。援助Ⅰ群は、2セット目に援助者が動作者の背中に両手で触れ、動作者の動きにあわせてついていく援助、援助Ⅱ群は、2セット目に援助者が動作者の背中に両手を触れ、「そうそう」などの声をかけながら動作者を導きながら動きを引き出し、動作者の訴えにより動きの限界を確認後に課題を終了する援助、援助Ⅲ群は、援助Ⅱ群と同じく動作者に対して動きの限界を確認し、その後「力を抜いてみましょう」と伝え、力が抜けたのを確認してから褒める援助とした。

動作者には、「自分でできるだけ身体を動かす努力をし、援助者には自分の身体がより動くようになるように手伝ってもらおう」よう求めた。

7. 質問紙

動作課題のなかでの動作体験を尋ねるため動作体験に関する尺度（井上,2014）を用いた。また調査協力者のセッション前後の気分状態を尋ねるためPOMS短縮版を用いた。

【POMS短縮版】POMS日本語版の65項目版（正規版）を30項目に短縮したPOMS短縮版では、「緊張—不安」「抑うつ—落ち込み」「怒り—敵意」「活気」「疲労」「混乱」の6尺度について提示された質問に「まったくなかった」（0点）から「非常にあった」（4点）までの5段階のいずれか一つを選択してもらうものであった。

【動作体験に関する尺度】井上（2014）が作成したものをを用いた。身体感覚15項目、情動体験12項目、対援助者情動体験9項目から構成されており、各項目について「全く感じなかった」（1点）から「かなり感じた」（7点）までの7段階のいずれか一つを選択してもらった。動作体験に関する尺度は、井上（2014）の研究において変容感、動作制御困難感、主動感、身体への意識化、自発性・積極性、新奇感、活性感、爽快感、共動作感、緊張感、安心感の下位尺度で構成された。内省報告は、動作体験感尺度の下位項目に基づき分類を行った。（表1）

表1 内省報告の分類基準

身体感覚	変容感
	動作制御困難感
	主動感
	身体への意識化 その他
情動体験	自発性・積極性
	新奇感
	活性感
	爽快感
	その他
対援助者情動体験	共動作感
	緊張感 安心感
	心感 その他

8. 分析

(1) 動作体験感尺度

一要因の分散分析を行った。群(援助Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ群)に関する被験者間要因であった。

(2) POMS短縮版

3×2の2要因計画であった。群(援助Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ群)に関する被験者間要因, 時期(pre・post)に関する被験者内要因で構成された。

Ⅲ. 結果

1. 動作者の体験について(表2)

群(援助Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ群)を独立変数, 動作体験に関する尺度の各下位項目ごとの得点の平均点を従属変数に一要因分散分析を行った。

情動体験に関する尺度における活性感の項目において群の主効果に有意傾向がみられ($F(2,14)=3.034, p<.10$), 援助Ⅰ群より援助Ⅲ群の得点が高い傾向が示された(図1)。

一方で, 主動感の項目には群について有意な主効果は認められず($F(2,14)=1.357, ns$), 仮説1は支持されなかった。

2. 援助者の体験について(表3)

群(援助Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ群)を独立変数, 動作体験に関する尺度の各下位項目ごとの得点の平均点を従属変数に一要因分散分析を行った。

対援助者情動体験における共動作感の項目において群の主効果に有意傾向がみられ($F(2,15)=3.134, p<.10$), 援助Ⅰ群に比べ, 援助Ⅱ群の得点が高い傾向が示された。

3. 動作者の気分状態について(表4)

POMS短縮版の下位尺度を従属変数に3(群:援助Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ群)×2(時期;pre・post)の2要因分散分析を行った。

「緊張—不安」「抑うつ—落ち込み」「混乱」のそれぞれの得点において, 時期に有意な主効果がみられ($F(1,15)=36.938, p<.001$)($F(1,15)=7.309, p<.01$)($F(1,15)=8.102, p<.05$), 課題実施後に得点が低下したことが示された。

4. 内省報告について(表5)

4-1. 身体感覚について

援助Ⅰ群については, 6名中5名が「最初に比べ, 最後のほうはより柔軟になっている感じがした」, 「身体がほぐれた感じがする。軽くなった」など身体のポジティブな変化を記述していた。1名は, 「普段使わないところを使ったので筋肉痛になりそうだった」と対照的に, 痛みについてのネガティブな記述を行っていた。

援助Ⅱ群については, 6名中4名が「最後に援助なしでやったときさらに曲がった」, 「1セット目より3セット目のほうがスムーズに身体を動かすことができた」など物理的な運動の結果について記述し, 2名は, 「動かそうと力を入れた時に自分で動かしている感じがした」, 「回数を重ねていくたびに自分で動かせるようになった気がした」など, 主動感に関連する記述が見られた。

援助Ⅲ群については6名全員が, 「身体が少し動きやすくなったと感じた」, 「身体がやわらかくなった」など, 身体の肯定的な変化について記述し, 6名中5名が, 「援助をされた後, 一人でやったときに自分の身体をうまくコントロールできた感じがあった」, 「援助者が押してくれた後, 行けるところまで行くようにがんばったとき自分の身体を動かした感じがした」などの, 主動感に関連する記述をしていた。

4-2. 情動体験について

援助Ⅰ群(5/6名:「気持ちよかった」, 「気分が楽になった」), 援助Ⅱ群(3/6名:「意欲がわいた」「緊張がほぐれた」), 援助Ⅲ群(6/6名:「すっきりした」「気分が楽になった」)のいずれについても, 肯定的な変化が記述された。

4-3. 対援助者情動体験について

援助Ⅰ群については, 「力を入れられてないのに, 気持ち的に頼れる感じがした」との記述が見られた。また, 援助Ⅱ群については, 「限界がどうか聞かれるともっとがんばれた」, 「援助してくれた

ことで安心して課題に取り組むことができた」との記述がみられた。援助Ⅲ群においては、「援助をしてもらったことで、体が伸びるようになり余分な力が抜けた気がする」、「援助があると少し前

に行くような気がした」、「思うように身体が動かないことに落ち込んだ場面もあったが、自然に声をかけてもらい援助してもらうことで少し気分が晴れた」などの記述がみられた。

表 2 動作者による動作体験感尺度の各尺度得点の平均値と標準偏差および分散分析結果

	援助Ⅰ群 (N=6)	援助Ⅱ群 (N=6)	援助Ⅲ群 (N=6)	F 値	多重比較
変容感	21.4	14.83	21.67	3.024	n.s
SD	2.793	7.96	3.386		
動作制御困難感	17.8	20.833	21.833	0.784	n.s
SD	1.923	4.75	7.652		
主動感	19.6	15.33	16.5	1.357	n.s
SD	3.286	4.179	5.244		
身体への意識化	11.8	10.33	10.17	0.759	n.s
SD	1.79	1.86	3.13		
自発性・積極性	17.4	15.5	18.67	1.024	n.s
SD	5.273	3.271	2.944		
新奇感	10.8	12.167	15.167	1.418	n.s
SD	4.764	5.037	3.43		
活性感	6.6	7.167	10.5	3.034	† 援助Ⅰ群 < 援助Ⅲ
SD	4.561	1.941	1.761		
爽快感	17	14	14.167	1.435	n.s.
SD	2.5	4.147	2.639		
共動作感	17.6	19	18.667	0.106	n.s.
SD	2.881	2.757	7.815		
緊張感	8.2	7.667	8.833	0.164	n.s.
SD	2.775	3.882	3.71		
安心感	7.2	8.333	8.5	0.287	n.s.
SD	3.701	1.751	3.45		

表 3 援助者による動作体験感尺度の各尺度得点の平均値と標準偏差および分散分析結果

	援助Ⅰ群 (N=6)	援助Ⅱ群 (N=6)	援助Ⅲ群 (N=6)	F 値	多重比較
変容感	15	14.666	19.666	1.187	n.s
SD	7.043	7.554	3.448		
動作制御困難感	18.333	18.333	17.333	0.038	n.s
SD	8.454	5.164	7.763		
主動感	13.667	16.667	15.333	0.436	n.s
SD	5.163	5.538	5.989		
身体への意識化	8.667	7.833	8.5	0.144	n.s
SD	2.581	3.125	2.811		
自発性・積極性	15.666	14	15.5	0.137	n.s
SD	7.004	4.817	1.378		
新奇感	12.5	11.667	11.833	0.073	n.s
SD	6.024	2.733	2.041		
活性感	6.833	7.667	7.5	0.16	n.s
SD	3.061	3.011	1.871		
爽快感	11.333	14	14.167	1.013	n.s.
SD	3.502	4.834	2.639		
共動作感	14.833	18.667	18.333	3.134	† 援助Ⅰ群 < 援助Ⅱ
SD	4.49	2	1.211		
緊張感	8.2	7.667	8.833	0.164	n.s.
SD	2.775	3.882	3.71		
安心感	11.667	5.833	7.333	0.287	n.s.
SD	6.153	3.764	4.676		

表4 動作者による POMS 短縮版の各項目の平均値と標準偏差および分散分析結果

	援助Ⅰ群 (N=6)		援助Ⅱ群 (N=6)		援助Ⅲ群 (N=6)		群		時期		交互作用	
	pre	post	pre	post	pre	post	F 値	多重比較	F 値	多重比較		
緊張 - 不安	3.833	0.833	4.833	3.500	6.333	2.500	0.595		36.938***	pre>post	1	n.s.
SD	3.250	1.602	4.070	3.885	5.163	3.507						
抑うつ-落ち込み	2.166	0.500	4.000	2.500	4.667	2.333	0.572		7.309**	pre>post	0.141	n.s.
SD	3.920	0.548	3.741	3.082	6.713	3.932						
怒り-敵意	1.167	0.333	1.667	1.667	1.000	0.833	0.683		1.169		0.682	n.s.
SD	1.602	0.516	1.861	2.250	1.095	1.602						
活気	5.500	7.330	10.000	10.666	6.166	6.666	0.595		1.136		0.2	n.s.
SD	3.781	3.141	6.260	5.046	3.920	4.718						
疲労	3.000	2.333	3.666	2.166	5.166	4.666	13.728		0.612		0.074	n.s.
SD	5.440	3.386	3.723	3.920	4.119	6.623						
混乱	3.000	2.333	3.666	2.166	5.166	4.666	0.059		8.102*	pre>post	0.501	n.s.
SD	5.440	3.386	3.723	3.920	4.119	6.623						

表5 内省報告の分析結果

	人数			記述例
	援助Ⅰ群 N=6	援助Ⅱ群 N= 6	援助Ⅲ群 N=6	
身体感覚				
変容感	5	4	6	「最初に比べ、最後のほうはより柔軟になっている感じがした」、「身体がほぐれた感じがする。軽くなった」(援助Ⅰ群) 「最後に援助なしでやったときさらに曲がった」、「1セット目より3セット目のほうがスムーズに身体を動かすことができた」(援助Ⅱ群) 「身体が少し動きやすくなったと感じた」、「身体がやわらかくなった」(援助Ⅲ群)
動作制御困難感				
主動感		2	5	「動かそうと力を入れた時に自分で動かしている感じがした」、「回数を重ねていくたびに自分で動かせるようになった気がした」(援助Ⅱ群) 「援助をされた後、一人でやったときに自分の身体をうまくコントロールできた感じがあった」、「援助者が押してくれた後、行けるところまで行くようにがんばったとき自分の身体を動かした感じがした」(援助Ⅲ群)
身体への意識化				
その他	1			「普段使わないところを使ったので筋肉痛になりそうだった」(援助Ⅰ群)
情動体験				
自発性・積極性				
新奇感				
活性感		1		「意欲がわいた」
爽快感	5	2	6	「気持ちよかった」、「気分が楽になった」(援助Ⅰ群) 「緊張がほぐれた」(援助Ⅱ群) 「すっきりした」「気分が楽になった」(援助Ⅲ群)
その他				
対援助者情動体験				
共動作感			2	「援助をしてもらったことで、体が伸びるようになり余分な力が抜けた気がする」、「援助があると少し前に行くような気がした」(援助Ⅲ群)
緊張感				
安心感	1	1	1	「力を入れられてないのに、気持ち的に頼れる感じがした」(援助Ⅰ群) 「援助してくれたことで安心して課題に取り組むことができた」(援助Ⅱ群) 「思うように身体が動かないことに落ち込んだ場面もあったが、自然に声をかけてもらい援助してもらうことで少し気分が晴れた」(援助Ⅲ群)
その他		1		「限界かどうか聞かれるともっとがんばれた」(援助Ⅱ群)

IV. 考察

1. 動作者の体験について

動作体験感尺度において動作者の活性感において群の主効果に有意傾向が認められた。援助Ⅰ群と比較し、援助Ⅲ群において「活性感」の尺度得点が高かったことから、声かけを行い、さらに動作者が限界からさらに弛める援助をすることで、動作者は活性感を感じる事が示唆された。田崎ら(2005)が、“自体操作感や自己努力感を体験することにより、活気状態が高まる”と述べていることにも示されるように、本研究の動作体験感尺度における前向きな気持ちなどの活性感、実際には動かすことができるにも関わらず限界と感じられていた動作範囲を超え、自分の身体を自分で動かした感じを体験したことでより強く感じられたと考えられる。つまり、限界からさらに身体を動かす自己努力を援助、共有することで「自分でやれた」と感じ、活性感につながったものと考えられた。これは、「限界を超えるところまで援助してもらうことで自分で動かしている感じをつかめた」という内省報告がなされたことから示されると考える。針塚(2002)のいう“援助者の援助により動作者の自己対峙的体験”が活性化されたことによるものと思われた。このような結果を踏まえると、援助者と限界感をともに乗り越えるという行為には、援助者と向き合うという他者対峙的体験と、限界感を乗り越えるという自己対峙的体験の両方が体験されたものであるといえると思われた。

一方で、動作者が限界だと感じるところからさらに身体を動かす自己努力を援助することが動作者が主動感を感じることにつながるであろうという仮説については、支持されなかった。この理由については、今回行った援助はどの群においても他動的な援助を行ったわけではなく、動作者が自分で自分の身体を動かすという自己努力を援助した点にあると考える。主動感に関する下位因子得点の合計点の最高点は28点であり、本研究におけ

る結果からはどの群においても中間得点以上の得点が示されていたことから、自ら体幹および股関節周辺の緊張を弛緩しながら前屈するという課題性の高い動作遂行においては、援助者からの「触れる」程度の援助では、限界と感じる動作範囲を超えて動かす際に伴う主動感には至りにくいため、援助者側からのより積極的な援助が必要であった可能性があると考えられた。援助Ⅱ群、援助Ⅲ群は、援助Ⅰ群と比較して援助者の外的援助をより多く伴っていると考えられ、動作者がより主動感を感じるためには、適度な他動的援助が必要であることが推察された。

援助Ⅲ群においては、「援助してもらった後にいけるところまでいこうとした」「援助されたあと自分の身体をコントロールできた」という記述が見られ、『自分から動き出したくなる感じがした』『意欲的な気持ちになった』などの項目内容を含む活性感の得点が高く示されたものと考えられた。つまり主動感を感じにくい課題性の高い動作遂行のプロセスにおいては他動的援助を適度に行うことが、気分状態に肯定的変化をもたらすと考えられた。

2. 援助者の体験について

共動作感の項目の群の主効果に有意傾向が認められた。援助Ⅱ群における内省報告では、「動きやすいような声かけを心がけた」「動作者の動きと自分の声かけが一致していた」など、声かけを意識し、援助をしたことを表現した記述がみられた。援助者は自分の声かけによって動作者と協力して課題に取り組めたという実感を持っており、そのことが、援助者の、動作者との共動作感得点の高さにつながったと考えられる。

3. 動作者の気分状態について

POMS短縮版によって測定された気分状態については、「緊張—不安」「抑うつ—落ち込み」「混乱」といった否定的気分状態に関する得点が全群に共通して課題実施後に有意に低下したという結果が得られた。このことから、援助のありようにかか

ならず、開脚前屈という課題に援助者とともに取り組むことによって、気分状態が変化したということが示された。つまり、限界を共有、意識化することがなくても開脚前屈を複数回行うことで課題実施前と比較して身体を動かしやすくなるという体験がどの援助条件においても共通してなされていたこと、そうした身体的弛緩感に伴って、「気分が楽になった」「緊張がほぐれた」「すっきりした」といった心理的肯定的変化が生じたものと考えられる。つまり、否定的気分状態の変化には動作課題を行うことによって生じた身体的弛緩感に伴う心理的变化が重要な意味を持つものと考えられる。

群間に評価点の差は見られなかったものの、内省報告には質的な違いが見られていた。内省報告では、援助Ⅰ群においては、「触れられていることが安心につながった」、援助Ⅱ群においては「声掛けが安心につながった」、援助Ⅲ群においては、「自分で動かさないところに来た時に落ち込んだがそこから援助によって頑張れた」といった記述がみられ、それぞれの援助条件における援助が果たした役割には異なる点があるものと推察されるが、援助者の存在が共通して動作者の気分の安定に寄与しているものと考えられる。

本研究における課題に関して、課題性が高く、いずれの群においても調査協力者が遂行することに困難感を伴ったものと考えられた。このことにより内省報告の質的な違いが見られていたにもかかわらず、群間の気分状態の差は認められなかったのではないかと考える。つまり、課題遂行に困難感が伴ったことにより、援助者からの「触れる」程度の援助では、限界と感ずる動作範囲を超えて動かす際に伴う主動感には至りにくかった可能性があったものと考えられ、気分状態に影響を及ぼすと考えられる主動感に差が認められなかったことが群間の気分状態の差が認められなかったことに関係しているのではないかと考える。

V. 総合考察

本研究の結果から、実際には動かすことができるにも関わらず限界と感ずられていた動作範囲を超え、自分の身体を自分で動かした感じを体験したことでより強く活性感を感じることが示唆された。これは、“援助者の援助により動作者の自己対時的体験”（針塚,2002）が活性化されたことによるものと思われた。

一方で、援助のありように関わらずリラクゼーション課題に援助者とともに取り組むことによって、身体的弛緩感に伴った心理的肯定的変化が生じるものと考えられた。

また、動作遂行に際しては、とりわけ課題性の高い場合において、援助者からの「触れる」程度の援助では、限界と感ずる動作範囲を超えて動かす際に伴う主動感には至りにくいため、援助者側からのより積極的な援助が必要であった可能性があると考えられた。つまり、動作者がより主動感を感じるためには、適度な他動的援助が必要であることが推察された。

VI. 今後の課題

本研究で焦点を当てた主動感は「自分で自分のからだを動かす」といった体験を指すものであり、身体を弛緩するというリラクゼーション課題の実施では、条件の違いから体験の差が示されにくかったものと考えられる。

リラクゼーション課題の実施は、身体的弛緩感、心理的安定につながりやすいものであり、動作者がリラックス感を感じると同時に身体・心への肯定的な変化を示すものの、主動感に焦点を当てた課題設定が必要であり、課題の狙いと動作者の体験との関連を踏まえたうえで調査条件を設定していく必要がある。

本研究では、気分状態を測定する尺度としてPOMS短縮版を用いた。結果として課題実施前後の得点の変化について群間の差が示された。しかしながら、課題実施前の得点において、それぞれ

の群の差がみられ、群の等質性が保証されていない可能性も考えられた。

このことを踏まえると、調査の結果から示された得点の変化についての群間の差は、援助方法の違いによるものだけでなく、それぞれの群の調査協力者の心理的な特性が影響していた可能性も考えられる。今後の課題として、調査対象者の人数を十分に確保するとともに群の等質性を保証する必要があると考えられる。

引用・参考文献

- 針塚進 2002 障害児指導における動作法の意義
成瀬悟策（編）講座・臨床動作学3 障害動作法 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 心理臨床学研究 第29巻 第6号 762-773
- McNair DM, Lorr M, Droppleman LF 1992 Profile of Mood States. San Diego, Educational and Industrial Testing Service
- 井上久美子 2001 リラクゼーション課題を通しての身体・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 第29巻 23-36
- 井上久美子 2014 動作課題遂行プロセスにおける身体感覚・情動体験の変容過程 西南学院大学人間科学論集 第9巻第2号 131-147
- 香野毅 2001 動作法における課題への導入についての検討—トレーニーの注意とトレーナーの働きかけを指標とした分析— リハビリテーション心理学研究 第29巻 11-22
- 成瀬悟策 1973 心理リハビリテーション 誠信書房
- 成瀬悟策 1985 動作訓練の理論 誠信書房
- 成瀬悟策 1986 動作法のための理論的考察 リハビリテーション心理学研究 第14巻 1-17
- 成瀬悟策 1988 自己コントロール法 誠信書房
- 成瀬悟策 1995 講座・臨床動作学1 臨床動作学基礎 学苑社
- 成瀬悟策 2000 動作療法—まったく新しい心理療法の理論と方法— 誠信書房
- 大野博之 2005 SART 主動型リラクゼーション療法 九州大学出版会
- 田崎智佳子 2004 動作法における体験内容の変化に関する研究 鹿児島大学大学院人文社会科学研究所修士論文 未刊行
- 田崎智佳子・山中寛 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 2005 ストレスマネジメント研究 Vol.2 No.1 47-53
- 山中寛・冨永良喜 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
- 横山和仁・荒木俊一 1994 日本版POMS手引き 金子書房
- 横山和仁・荒木俊一 1994 日本版POMS検査用紙 金子書房

付記

本稿は鹿児島大学法文学部人文学科に提出した卒業論文の一部に加筆・修正したものです。また、日本心理臨床学会第30回秋季大会にて発表したものの一部に加筆・修正を加えたものです。当日、座長としてご助言をいただきました大分大学、田中新正先生およびフロアの皆さまに深く感謝いたします。

The influence of the difference of therapeutic support on the same task of Dohsa Method to the experience of the performer

Yu SETOYAMA, Koichi TOYA

Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University

Yutaka HARAMAKI

Graduate School of Education, Hiroshima University

The purpose of this study was to study “Dohsa Method” shown in the previous research: The importance of Trainee to move and feel own initiative. They overcome the limit that they feel, it become easier to grasp movement for themselves.

On the same subject, straddle anteflexion, we researched how different helps with “Dohsa Method” can effect on the experience and feeling of Trainee by 3 groups; The group that is not aware of the movement limit of Trainee (Group I), The group that shares the movement limit of Trainee (Group II), The group that shares the movement limit and self-effort to try to move more after the limit of Trainee (Group III).

As a result, there was a significant gain in Group III, which shows that helping their effort to move the body after they felt the limit is relevant to the active feeling of Trainee. On the other hand, it is assumed that even there was no help after the limit, the experience of Trainee that moved with Trainers effect on the improvement of negative mental status.

Keywords: Dohsa Method , therapeutic support , Experience