

## 動作法における言語教示の違いが動作体験及び動作遂行に与える影響

本吉, 大介  
九州大学大学院人間環境学府

<https://doi.org/10.15017/26137>

---

出版情報 : 九州大学心理学研究. 14, pp.79-88, 2013-03-01. 九州大学大学院人間環境学研究院  
バージョン :  
権利関係 :

# 動作法における言語教示の違いが動作体験及び動作遂行に与える影響

本吉 大介 九州大学大学院人間環境学府

## Differences in verbal instructions on the experience and practice of Dohsa-Hou

Daisuke Motoyoshi (*Graduate School of Human Environment Studies, Kyushu University*)

The purpose of this study was to discuss the influence of the deference on the task instructions to the feeling of Dohsa-experience and Dohsa-performance in application of Dohsa-hou. One instruction is “Please raise your arm and down your arm. (Movement instruction)” and another instruction is “Please raise your arm and down your arm with relaxation of your body. (Relaxation instruction)”. During the movement, the experimenter saw how long it takes for that. After that, subjects checked the scale of feeling of Dohsa-experience. As a result, in the movement instruction condition, subjects feel “change of their body”, “refresh”, “active”, “attention to the body”, “self attitude of active trial and error”, “self attitude of concentration” more than another. In the movement instruction, subjects feel “vague” and “confusion” more than another. In addition, it takes more long time for relaxation condition than another. This result means that clear instruction of relaxation made subjects experience actual feelings. In addition, because subjects were not used to relaxation activity, they experience new feelings. So, therapists should consider the features of instruction in the therapy of application of Dohsa-hou.

**Key Words:** Dohsa-hou, instruction, Dohsa-experience, Dohsa-performance

## I. 問題・目的

動作法は脳性マヒや自閉症などの障害児者、統合失調症やうつ病などの精神疾患を抱える人、ストレスマネジメントや健康づくりなどの様々な対象に適用可能なされている心理学的なアプローチ方法である。

動作法における課題は、臥位、坐位、膝立ち、立位など特定の姿勢の中で「肩を上下に動かす」、「股関節を曲げて上体を前に倒す」「膝立ち姿勢で股関節を伸ばして膝で踏み締める」「立位姿勢で足の裏でしっかりと踏み締める」などからだの動きを主題とし、日常生活上の問題を扱えるようなからだの動きを課題とする。それらの課題を主体（動作者）が自分の課題としてどのように受けとめ、どのように遂行するかは援助者の課題提示によるところが大きい。援助者の課題提示が曖昧であれば動作者は単にからだを動かしているだけで臨床的に意義のある新しい体験は得られない可能性もあり、援助者の課題提示の在り方は動作法を展開していく上で極めて重要な要素である。

動作法を用いた心理面接場面では、主として動作を通して課題提示を行う。肩を上下に動かすときに肩に手を当てて添うように動かしたり、肩をしっかりともってリードするように動かしたりその時々セラピューティックな意図をもって援助を行っている。動作者の側は、援助者からの課題を受けとめ、援助者の求めに応じ

て動作を遂行し、動作遂行に伴われる動作体験をしている。このような動作遂行プロセスに介入していく時に、先に述べたような動作を通した援助に加えて「ことば」を併用することで動作者の課題の理解や受け止めがスムーズになることがある。

上記に述べたような課題伝達のあり方がクライアントの動作体験にどのように影響を与えるかについて、これまでいくつかの研究が行われてきた。須藤・本田・平山(2000)はタテ系動作課題とリラクゼーション課題の違いを取り上げて検討している。また、井上(2003)はタテ系動作課題とリラクゼーション課題のそれぞれのセッションを重ねることによる動作体験の違いを取り上げて検討をしている。さらに池永(2006)は腕上げ課題と肩の上げ下げ課題の違いと腕上げ課題における援助の仕方の違いを取り上げて検討を行っている。そして本吉(2011)は「腕を上げて下ろしてください」という運動教示と「余分な力を抜きながら腕を上げて下ろしてください」という弛緩教示を取り上げ、腕上げ課題における教示の違いと体験との関係について検討を行っている。これらの先行研究から、動作法で用いられる課題や援助方法が動作者の動作体験に対してどのような意味をもっているかが明らかにされてきている。

針塚(2002)は動作課題について“セラピストが「今ここで」、子どもに「何を、どのように」伝達するか」という具体的な働きかけそれ自体が課題の設定であり、そ

れは「どんなふうに入力を、どんなふうにごかすのか」ということを伝達することであり、そのこと自体が動作課題だと述べている。この考え方を踏まえ本吉(2011)は「どんなふうに入力を、どんなふうにごかすのか」という課題提示の方法を、教示を変えることで操作し実験的研究を行った。その結果、「余分な力を抜きながら」など「どんなふうに入力を、どんなふうにごかすか」を具体的に示すことで、課題が明確になり課題へも自発的に取り組み、様々な実感的体験を促すことが分かった。しかし、実際のセラピー場面では、どんなふうに入力をかにかに関わる教示は多様であり、ゆっくりと動かすことを求めたり、余分な力を意識して弛めながら動かすことを求めたり、力を抜いて援助者にゆだねることを求めたり様々である。動作者にとっては同じ動きの課題をするにしても、伝えられる内容が変われば課題の受けとめ方や取り組み方、伴なる体験も変わるはずである。したがって、言葉で伝える教示の具体的な内容の違いは動作法の援助の重要な要素であり動作者への影響は大きいと考えられる。

これまでの動作法の実証的研究の多くは、自体感を尺度化することによって体験を捉えている。自体感について鶴(1991)は“からだとともにあって安定し、能動的有効的に活動する自己の存在をより確実にするもの”と述べており、自体感の体験こそが動作体験の重要な要素となるとしている。動作法における体験に焦点を当てた研究として、本田(2000)は動作面接を行った複数の事例の言語的内省に基づき、自体感には身体を感じ(感覚)や動きの感じなどの「動作感」と動作を行っているときに動作者に生じる感情などの「情動体験感」の二つの異なる体験から成るということを見出し、自体感を「動作感」「情動体験感」の視点から分類している。さらに、井上(2003)は、針塚(2002)の“他者である援助者と向き合う過程も重要である”という指摘を踏まえ、動作体験を自体感のほかに「対援助者体験感」を加えている。さらに、池永(2006)は先行研究で述べられた自体感の内包に「取り組み方」を加えている。以上の研究を踏まえ本研究においても動作体験を捉える概念として自体感を取り上げ、須藤ら(2000)、井上(2003)、池永(2006)を参考に本吉(2011)で作成された自体感尺度の項目を用いて動作体験を測定することとする。本研究では自体感を本吉(2011)の「からだを動かす活動に伴って感じられるからだの感じや気持ち、取り組み方の意識性についての実感的体験」という考え方の視点から考察する。

言語教示の影響を捉える視点として本研究では上記の自体感を取り上げるが、臨床場面では客観的な動作遂行結果から動作者の心理プロセスを推測・理解することが重要である。そのため、本研究においては客観的な動作遂行を捉える視点として動作遂行時間を計測することとした。

以上より、本研究は動作法における課題提示の言語教示に注目し、言語教示の違いが動作者の動作体験と動作遂行にどのように影響を及ぼすかを検討するものである。言語教示の違いによる動作体験及び動作遂行の違いを検討することによって、臨床場面に援助方法の知見を得ることが本研究の目的である。

## II. 方法

### 1) 対象

大学生・院生・筆者の実験協力要請に同意を得た一般社会人106名(Mean: 27.24歳, SD: 9.83)であった。対象者106名のうち、動作法の経験がない対象者が86名、3年未満の経験者が10名、5年以上の経験者が10名であった。106名を弛緩教示群と速度教示群の2群に分けて実験を行った。

### 2) 質問紙の構成

須藤ら(2000)、井上(2003)、池永(2006)、本吉(2011)で作成された自体感尺度(動作感20項目、情動体験感32項目、取り組み方18項目の計70項目、5件法)を用いた。

### 3) 課題

動作課題は臥位姿勢での援助のない腕上げ課題(利き腕での実施)であった。弛緩教示群に対しては「余分な力を抜きながら腕を挙げて下ろしてください。」と言語教示を行い、速度教示群に対しては「ゆっくりと腕を挙げて下ろしてください。」と言語教示を行って腕上げ課題を実施した。

### 4) 手続き

腕上げ課題を実施する前に、腕上げ課題に関する説明を紙面にて行った。「腕上げ課題とは写真のように、側臥姿勢で体の横から腕を上げ始め、地面から垂直な線を通して耳の横でいったん止まり、同じ通り道をとお手体の横まで腕を下ろして終了する動作課題です。」という文書での説明と、動作者の課題遂行速度に影響を与えないよう5枚のコマ送りになっている写真を提示した。5枚の写真の内容は1枚目は腕が体側にある写真、2枚目は腕がスタートから45度上がっている写真、3枚目は腕が地面と直角にある写真、4枚目は腕がスタートから135度上がっている写真、5枚目は腕が頭の横にある写真であった。

腕上げ課題のオリエンテーション後、側臥姿勢になることを求め、両群ともに「腕を挙げて下ろしてください」と伝えて課題を実施し、腕上げ課題の練習とともにやり方を理解していることを確認した。その後、弛緩教示群

に対しては「余分な力を抜きながら腕を挙げて降ろしてください」と教示して課題を実施、速度教示群に対しては「ゆっくりと腕を挙げて下ろしてください」と教示して課題を実施した。

課題終了後に自体感尺度への記入を求めて終了した。

### Ⅲ. 結果・考察

#### 1. 尺度構造の検討

##### 1) 動作感尺度の構造の検討

動作課題に取り組む中で自分のからだについてどのようなことを感じたかという質問に対して、5件法で回答を求めた。この回答に、「非常にあてはまる」を5点、「ややあてはまる」を4点、「どちらでもない」を3点、「あまりあてはまらない」を2点、「全くあてはまらない」を1点と得点化した。

これらの動作課題中の動作感に関する20項目について因子分析(最尤法, プロマックス回転)を行った(Table 1)。その結果, 解釈可能性から4因子を抽出した。4因子の累積寄与率は64.026%であった。回転前の固有値は, 第1因子4.661, 第2因子2.561, 第3因子1.357, 第4因子1.087であった。

第1因子に負荷量の高い項目は、「自分のからだをコントロールできた感じがした」「自分のからだをスムーズに動かせた感じがした」など5項目であった。した

がって, この因子は動作課題に取り組む中で感じた制御感を表す因子と解釈された。そこで, この因子は“動作制御感”因子と命名された。

第2因子に負荷量の高い項目は「からだの感じが変わった」「からだの動きが変わったように感じた」など4項目であった。したがって, この因子は, 動作課題に取り組む中で感じた体の変化を表す因子と解釈された。そこで, この因子は“動作変容感”因子と命名された。

第3因子に負荷量の高い項目は, 「からだの感じがよくわからなかった」「からだの感じがあいまいだった」の2項目であった。したがって, この因子は, 動作課題に取り組む中で感じた体の不確実性を表すと解釈された。そこで, この因子は“動作不確実感”因子と命名された。

第4因子に負荷量の高い項目は, 「自分にはからだをどうにも動かせない感じがした」「からだ動かさない感じがした」の2項目であった。したがって, この因子は, 動作課題に取り組む中で感じたからだの動かせなさを表すと解釈された。そこで, この因子は“不動感”因子と命名された。

このように, 動作課題の中で感じる動作感に関する項目は, “動作制御感”“動作変容感”“動作不確実感”“不動感”から構成されていた。

##### 2) 情動体験感尺度の構造の検討

動作課題に取り組む中で自分の気持ちについてどのよ

Table 1  
動作感尺度因子分析結果 (最尤法・プロマックス回転)

項目番号	項目内容	因子1	因子2	因子3	因子4	共通性
第1因子：動作制御感 ( $\alpha=.841$ )						
17	自分のからだをコントロールできた感じがした	.931	-.038	.162	.011	.754
16	自分のからだをスムーズに動かせた感じがした	.804	-.020	.060	-.044	.646
15	自分でからだの力を抜くことができた	.661	.061	-.145	.121	.460
18	自分のからだを思い通りに動かしている感じがした	.649	-.042	.011	-.229	.629
14	からだ他の部分の余分な力を抜くことができた	.464	.077	-.089	.023	.246
第2因子：動作変容感 ( $\alpha=.816$ )						
7	からだの感じが変わった	-.093	.817	.124	-.024	.737
6	からだの動きが変わったように感じた	.019	.811	-.036	-.057	.620
8	からだの姿勢や状態が変わったと感じた	-.049	.701	.137	-.111	.501
5	からだ軽くなった感じがした	.211	.616	-.253	.195	.486
第3因子：動作不確実感 ( $\alpha=.891$ )						
2	からだの感じがよくわからなかった	.058	-.011	.917	.014	.803
3	からだの感じがあいまいだった	-.033	.040	.829	.106	.825
第4因子：不動感 ( $\alpha=.858$ )						
12	自分にはからだをどうにも動かせない感じがした	-.007	-.080	-.002	1.022	.999
11	からだ動かさない感じがした	-.033	.063	.173	.649	.617
	因子間相関因子1	-	-.100	-.451	-.508	
	因子2		-	.186	.341	
	因子3			-	.452	
	因子4				-	

うなことを感じたかという質問に対して、動作感尺度と同様に5件法で回答を求めた。

これらの動作課題中の情動体験感に関する32項目について因子分析(最尤法, プロマックス回転)を行った(Table 2)。その結果, 解釈可能性から7因子を抽出した。7因子の累積寄与率は65.921%であった。回転前の固有値は, 第1因子7.460, 第2因子5.523, 第3因子2.028, 第4因子1.935, 第5因子1.683, 第6因子1.405, 第7因子1.130であった。

第1因子に負荷量の高い項目は, 「すっきりした感じがした」「楽な気持ちになった」など7項目であった。したがって, この因子は動作課題に取り組む中で感じた快い気持ちを表す因子と解釈された。そこで, この因子は“爽快感”因子と命名された。

第2因子に負荷量の高い項目は「言われた通りにできずに困惑した」「どうしていいかわからず困ってしまった」など6項目であった。したがって, この因子は, 動作課題に取り組む中で感じた難しさや困惑の気持ちを表す因子と解釈された。そこで, この因子は“困惑感”因子と命名された。

第3因子に負荷量の高い項目は, 「不思議な感じがした」「いつもと違う感じがした」など4項目であった。したがって, この因子は, 動作課題に取り組む中で感じた新しい体験を表す因子と解釈された。そこで, この因子は“新奇感”因子と命名された。

第4因子に負荷量の高い項目は, 「いらいらする感じがした」「あきらめる気持ちがした」など5項目であった。したがって, この因子は, 動作課題に取り組む中で感じた安定しない気持ちを表すと解釈された。そこで, この因子は“不安定感”因子と命名された。

第5因子に負荷量の高い項目は, 「積極的な気持ちになった」「意欲的な気持ちになった」などの3項目であった。したがって, この因子は, 動作課題に取り組む中で感じた能動的な気持ちを表すと解釈された。そこで, この因子は“能動性”因子と命名された。

第6因子に負荷量の高い項目は, 「からだのすみずみにまで気をつけた」「全身に注意を向けた」の2項目であった。したがって, この因子は動作課題に取り組む中で体に注意を向ける気持ちを表すと解釈された。そこで, この因子は“自体注意感”因子と命名された。

第7因子に負荷量の高い項目は, 「ペースを守ろうとする気持ちがした」「ペースをコントロールしようとする気持ちがした」の2項目であった。したがって, この因子は動作課題に取り組む中で速度に注意を向ける気持ちを表すと解釈された。そこで, この因子は“速度注意感”因子と命名された。

このように, 動作課題の中で感じる情動体験感に関する項目は, “爽快感” “困惑感” “新奇感” “不安定感” “能

動性” “自体注意感” “速度注意感” から構成されていた。

### 3) 取り組み方尺度の構造の検討

動作課題に取り組む中でどのような取り組み方をしたかという質問に対して, 前述の2尺度と同様に5件法で回答を求めた。

これらの動作課題中の取り組み方に関する18項目について因子分析(最尤法, プロマックス回転)を行った(Table 3)。その結果, 解釈可能性から3因子を抽出した。3因子の累積寄与率は57.890%であった。回転前の固有値は, 第1因子5.620, 第2因子4.433, 第3因子0.953であった。

第1因子に負荷量の高い項目は, 「どうやってからだを動かせばよいかかわからずとまどった」「からだを動かそうとしてあせった」など7項目であった。したがって, この因子は動作課題の取り組みに戸惑いや焦りを伴ったことを表す因子と解釈された。そこで, この因子は“戸惑いを伴う取り組み”因子と命名された。

第2因子に負荷量の高い項目は「自分なりに試行錯誤をした」「自分なりに力を抜いたり動かそうと工夫した」など6項目であった。したがって, この因子は, 動作課題の取り組みに試行錯誤や工夫を伴ったことを表す因子と解釈された。そこで, この因子は“試行錯誤的取り組み”因子と命名された。

第3因子に負荷量の高い項目は, 「安心感をもって動作に取り組めた」「素直な気持ちで動作に取り組めた」など3項目であった。したがって, この因子は, 動作課題の取り組みに安定した気持ちを伴ったことを表すと解釈された。そこで, この因子は“安定感を伴う取り組み”因子と命名された。

このように, 動作課題での取り組み方に関する項目は, “戸惑いを伴う取り組み” “試行錯誤的取り組み” “安定感を伴う取り組み” から構成されていた。

## 2. 課題提示の違いが自体感に与える影響

### 1) 動作感尺度の平均値の比較検討

#### (1) 結果

速度教示群と弛緩教示群それぞれについて動作感尺度得点を算出し (Table 4), 各因子で平均値の差の検討を行った。検定の結果, 「動作制御感」( $t(104)=-0.561, n.s.$ ), 「動作変容感」( $t(104)=-1.222, n.s.$ ), 「動作不確実感」( $t(104)=0.184, n.s.$ ), 「不動感」( $t(104)=-0.819, n.s.$ ) すべてにおいて有意差はみられなかった。(Fig.1)。

#### (2) 考察

動作感因子は言語教示の違いによる差はみられなかった。一方, 本吉 (2011) は「腕を挙げて下ろしてください」という運動教示と「余分な力を抜きながら腕を挙げ



**Table 2**  
 情動体験感尺度因子分析：回転後のパターン行列（最尤法・プロマックス回転）

項目番号	項目内容	因子1	因子2	因子3	因子4	因子5	因子6	因子7	共通性
第1因子：爽快感 ( $\alpha=.920$ )									
9	すっきりした感じがした	.952	.048	-.021	-.081	-.082	.045	.000	.858
23	楽な気持ちになった	.893	-.003	.029	-.004	-.039	-.030	.000	.763
12	さわやかな気分になった	.887	.154	.002	-.165	-.141	.013	.001	.693
10	気持ちが良かった	.753	-.013	-.074	.066	.132	.071	.029	.708
19	ほっとした感じがした	.695	.053	-.123	.085	.156	.002	.092	.563
15	気持ちが安定している感じがした	.654	-.068	.027	-.102	.132	-.124	-.126	.571
8	気になっていたことが気にならなくなるような感じがした	.633	-.162	.111	.275	.096	-.037	.036	.603
第2因子：困惑感 ( $\alpha=.631$ )									
29	言われた通りにできずに困惑した	.164	.803	-.048	.021	-.022	.120	-.016	.636
25	どうしていいかわからず困ってしまった	.127	.779	-.041	.044	.003	.020	-.060	.581
26	どのくらいのペースで動かしていいか困惑した	-.131	.705	.076	-.080	.114	.046	.046	.584
32	これでいいのだろうかと思っ	-.023	.692	.071	-.024	-.128	-.109	.114	.554
22	納得いかない感じがした (*)	.284	.582	.111	-.029	.034	.117	.201	.419
24	ペースのコントロールがしやすかった	-.073	.509	-.034	.160	.099	.026	.129	.530
第3因子：新奇感 (.851)									
2	不思議な感じがした	-.216	-.106	.953	-.058	.085	.051	.037	.797
1	いつもと違う感じがした	-.052	.047	.803	.022	-.096	.099	-.025	.636
3	新鮮な感じがした	.303	-.035	.709	.033	-.049	-.128	-.055	.642
4	言葉で表現できない感じをもった	.179	.207	.554	-.035	.027	.071	-.043	.539
第4因子：不安定感 ( $\alpha=.773$ )									
16	いらいらする感じがした	.032	-.133	-.135	1.006	-.106	.025	-.016	.831
17	あきらめる気持ちがした	.119	.094	.036	.708	-.070	.111	-.120	.564
18	張りつめた気持ちがした	-.043	.107	.095	.523	-.052	-.014	.111	.415
31	乱暴な感じがした	-.182	.127	.017	.504	.133	-.013	-.042	.404
13	不安な感じがした	-.024	.218	.207	.327	.114	-.253	.048	.424
第5因子：能動感 ( $\alpha=.942$ )									
6	積極的な気持ちになった	.086	.070	-.039	-.029	.961	.079	-.086	.983
5	意欲的な気持ちになった	.042	-.030	.037	-.050	.871	-.004	.026	.825
7	前向きな気持ちになった	.291	-.010	-.015	-.026	.720	-.049	.005	.794
第6因子：自体注意感 ( $\alpha=.914$ )									
28	からだのすみずみにまで気をつけた	-.059	-.038	.055	.076	.088	.912	-.020	.864
27	全身に注意を向けた	.035	.085	.033	-.020	-.040	.904	.036	.849
第7因子：速度注意感 ( $\alpha=.808$ )									
20	ペースを守ろうとする気持ちがした	.012	.053	-.014	.000	.053	-.027	.978	.999
21	ペースをコントロールしようとする気持ちがした	.035	.005	-.024	-.056	-.103	.039	.726	.488
	因子間相関因子1	-	-.181	.320	-.122	.534	.319	.000	
	因子2		-	.399	.442	-.057	.064	.188	
	因子3			-	.279	.389	.133	.234	
	因子4				-	.207	.040	.168	
	因子5					-	.207	.228	
	因子6						-	-.017	
	因子7							-	

(\*) は逆転項目

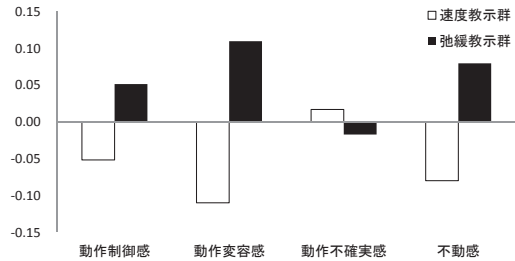
**Table 3**  
 取り組み方尺度因子分析結果（最尤法・プロマックス回転）

項目番号	項目内容	因子1	因子2	因子3	共通性
第1因子：戸惑いを伴う取り組み ( $\alpha=.548$ )					
7	どうやってからだを動かせばよいかわからずとまどった	.862	-.018	.109	.667
3	からだを動かそうとしてあせった	.805	-.195	.008	.605
6	どうやってからだの力を抜けばよいかわからずとまどった	.757	.119	.078	.623
1	思うように自分のからだを動かさなくてとまどった	.745	.012	-.064	.574
2	力任せにからだを動かそうとしている感じがした	.643	.174	-.085	.556
4	余裕をもって動作に取り組めた (*)	.604	.127	.263	.581
5	落ち着いて動作に取り組めた (*)	.466	-.058	.437	.538
第2因子：試行錯誤的取り組み ( $\alpha=.851$ )					
10	自分なりに試行錯誤をした	-.122	1.067	-.272	.914
9	自分なりに力を抜いたり動かそうと工夫した	.014	.772	-.088	.571
11	思うようにからだ動かなくてももう少しやってみようとした	-.079	.576	.160	.572
14	自分のからだの感じに注意を向けた	-.128	.573	.264	.444
15	じっくりと動作に集中できた	.010	.569	.208	.480
13	からだの感じが変化するのを待てた	.395	.466	.246	.396
8	何が難しいのか、どうやればいいのかいろいろ考えた	.301	.441	-.026	.389
第3因子：安定感を伴う取り組み ( $\alpha=.803$ )					
17	安心感をもって動作に取り組めた	-.049	-.054	.836	.712
16	素直な気持ちで動作に取り組めた	-.166	.119	.699	.661
18	興味をもって動作に取り組めた	.109	.307	.602	.558
因子間相関因子1		-	.393	-.403	
因子2			-	.316	
因子3				-	

(\*) は逆転項目

**Table 4**  
 動作感得点の平均値

因子名	群	N	MEAN	SD
動作制御感	速度指示群	53	-.052	0.945
	弛緩指示群	53	0.052	0.949
動作変容感	速度指示群	53	-.110	0.925
	弛緩指示群	53	0.110	0.925
動作不確実感	速度指示群	53	0.017	0.984
	弛緩指示群	53	-.017	0.920
不動感	速度指示群	53	-.080	0.911
	弛緩指示群	53	0.080	1.083



**Fig.1** 言語指示の違いによる動作感因子得点の比較

て下ろしてください」という弛緩指示の違い、すなわち指示の中に“どのように取り組むか”というメッセージを含めるか含めないかによって比較を行い、動作変容感の違いと動作不確実感の違いを報告している。

動作制御感については、両群とも「ゆっくりと」動かすことや「余分な力を抜きながら」動かすということが実験者から明確に指示されているため、指示に応じる形で自体をコントロールするという体験においては違いはみられなかったと考えられる。

動作変容感については、両群ともに「ゆっくりと」や「余分な力を抜きながら」といった指示が付加されるこ

とによって、練習試行と比較してからだの動きや感じが変わったことが意識されたものと考えられる。本吉(2011)においては、1回目の試行での身体の感じと比較して“身体の感じが変わった”“身体の動きが変わった”という実感的な体験ができたことと考察しているが、今回の実験においても練習試行の中で体験されたからだの感じがベースとなり、力を抜こうとする努力や速度を守ろうとする努力によって得られた身体感覚が変容感として実感されたものと思われる。

動作不確実感については、速度指示、弛緩指示ともに身体感覚に意識を向けることを求められる課題であり、

違いが見られなかったと考えられる。本吉 (2011) では運動指示と弛緩指示の間に動作不確実感の違いを報告しているが、本研究の結果を含めて考察すると速度をコントロールすることや弛緩を意識することなど、課題の中で求められることが明確であれば“よくわからない”、“あいまいだった”という不確実感にはつながらないことがうかがわれた。運動指示のように「腕を挙げて下ろす」というだけの動作では、どのように取り組むかが不明瞭であり、腕上げ課題の中で体験したことをどのように意識化すべきかが明確でないために“よくわからない”や“あいまい”な体験となると考えられる。

2) 情動体験感の平均値の差の比較検討

(1) 結果

運動指示群と弛緩指示群それぞれについて情動体験感尺度得点を算出し (Table 5), 各因子で平均値の差の検討を行った。その結果、「爽快感」( $t(104)=-2.789, p<.01$ ) は1%水準で有意、「自体注意感」( $t(104)=-3.536, p<.001$ ) と「速度注意感」( $t(104)=-3.265, p<.001$ ) は0.1%水準で有意であった。「困惑感」( $t(104)$

$=0.230, n.s.$ ), 「新奇感」( $t(104)=-0.004, n.s.$ ), 「不安定感」( $t(104)=0.687, n.s.$ ), 「能動性」( $t(104)=-1.324, n.s.$ ) については有意差は見られなかった。「爽快感」, 「自体注意感」については弛緩指示群の方が速度指示群よりも体験しており, 「速度注意感」については速度指示群の方がより体験したことが明らかになった (Fig.2)。

(2) 考察

爽快感, 自体注意感は弛緩指示群が有意に高く, 速度注意感は速度指示群が有意に高いという結果が得られた。

爽快感については, 速度指示群よりも弛緩指示群の方が体験されるという結果が見られた。弛緩指示群では, 「余分な力を抜きながら」という指示に応じて動作者が弛緩努力を行い, からだの力が抜けるという体験を体験したことが推察されるが, からだの緊張を弛めるという努力と, 力が抜けたという実感によって「楽な気持ち」や「すっきりした気持ち」がより体験されたものと考えられる。一方, 速度指示では動かす速さを意識した課題遂行となるために, むしろからだに一定の力を入れ続けるという努力の仕方となり弛緩感は得られないことが考えられる。本吉 (2011) は自体の弛緩に注目し, 援助者に身を任せるようなリラクゼーション課題が最も爽快感を体験できる課題であるとしているが, 本研究の結果からもからだの弛緩に注目した課題遂行が重要であることが示唆された。

自体注意感については, 速度指示群よりも弛緩指示群の方が体験されるという結果がみられた。弛緩指示では動作者が自身の課題遂行の中でからだに入っている余分な力に気づくことが求められている。したがって, 余分な力を探す中で“からだのすみずみにまで気をつけた”“全身に注意を向けた”という全身に注意を向けることが体験されると考えられる。一方で, 速度注意感については, 弛緩指示群よりも速度指示群の方が体験されるという結果がみられた。このことから, 速度指示では腕を挙げる速度, あるいは援助者が求めているペースとはどれほどのものなのかといったことに意識が向いており,

Table 5  
情動体験感得点の平均値

因子名	群	N	MEAN	SD
爽快感	速度指示群	53	-0.256	0.864
	弛緩指示群	53	0.256	1.020
困惑感	速度指示群	53	0.021	0.804
	弛緩指示群	53	-0.021	1.069
新奇感	速度指示群	53	0.000	0.831
	弛緩指示群	53	0.000	1.062
不安定感	速度指示群	53	0.063	0.880
	弛緩指示群	53	-0.063	1.016
能動感	速度指示群	53	-0.127	0.901
	弛緩指示群	53	0.127	1.068
自体注意感	速度指示群	53	-0.313	0.810
	弛緩指示群	53	0.313	1.004
速度注意感	速度指示群	53	0.303	0.778
	弛緩指示群	53	-0.303	1.106

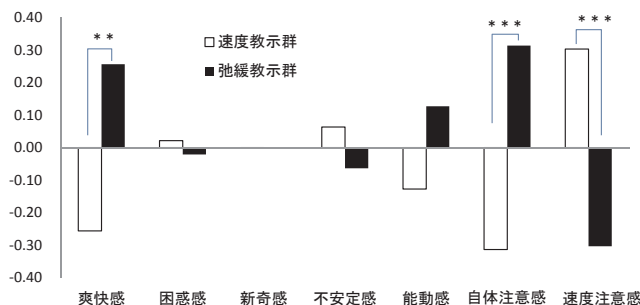


Fig.2 言語指示の違いによる情動体験感因子得点の比較



からだへの意識は乏しい可能性があることがうかがわれた。臨床場面で、自閉症児や多動児に対しては腕上げ課題を適用することがあるが、腕上げ課題の中で力を抜くことを求める場合には自体に向かうことを求めているが、一方でゆっくりと動かすことを求める場合に求められていることは他者のペースに合わせることであることが本研究の結果からはうかがわれた。

困惑感、新奇感、不安定感、能動感においては群間に差はみられなかった。本吉(2011)は運動教示と弛緩教示の間に困惑感と能動感の違いを報告している。困惑感について本吉(2011)は運動教示と弛緩教示の違いについて、新奇な取り組みの中で針塚(2002)の述べる「どのように」という点が曖昧であり、課題の中で何を意識すべきか困惑したと考察している。本研究では両群ともに「ゆっくりと」や「余分な力を抜きながら」というように「どのように」課題遂行をするかが明確であったために差が見られなかったと考えられる。能動感については、本吉(2011)は弛緩教示では緊張・弛緩という両方向を同時に遂行するという点で運動教示よりも自体への積極的な注意が必要であると考察している。本研究における速度教示は自体への積極的な注意を求める課題ではないが、腕を挙げて下ろすという動作の速度やペースを意識することを求めているため、結果として積極的に向かうべき課題が明確であり、能動感の差は見られなかったと考えられる。

新奇感については、速度を意識しつつ腕上げ課題を行

Table 6  
取り組み方得点の平均値

因子名	群	N	MEAN	SD
戸惑いを伴う 取り組み	速度教示群	53	-0.037	0.855
	弛緩教示群	53	0.037	1.053
試行錯誤的 取り組み	速度教示群	53	-0.263	0.939
	弛緩教示群	53	0.263	0.941
安定感を伴う 取り組み	速度教示群	53	-0.174	0.906
	弛緩教示群	53	0.174	0.938

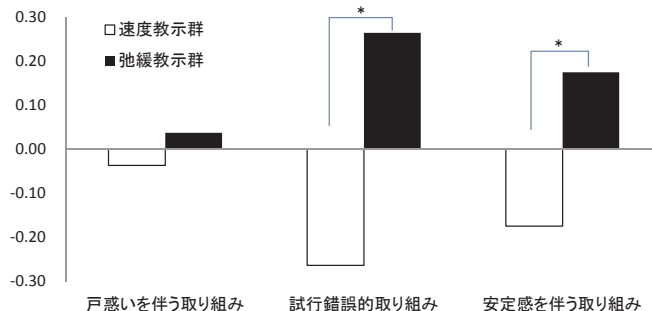


Fig.3 言語教示の違いによる取り組み方因子得点の比較

うことやからだを弛緩させることを意識しながら腕上げ課題を行うことは日常的に行われる動作ではないために、両群ともに新奇な体験であり差が見られなかったと考えられる。不安定感については、本吉(2011)においても差が見られなかった因子であり課題が変わることによって不快感などは生じないことが改めて確認された。

### 3) 取り組み方の平均値の差の比較検討

#### (1) 結果

速度教示群と弛緩教示群それぞれについて取り組み方尺度得点を算出し (Table 6), 各因子で平均値の差の検討を行った。検定の結果、「戸惑いを伴う取り組み」について有意差は見られなかった ( $t(104) = -0.396, n.s.$ )。「試行錯誤的取り組み」( $t(104) = -2.887, p < .05$ )、「安定感を伴う取り組み」( $t(104) = -1.945, p < .05$ )においては有意水準1%で有意差が見られた。「試行錯誤的取り組み」、「安定感を伴う取り組み」は弛緩教示群の方が速度教示群よりも高いことが明らかとなった (Fig.3)。

#### (2) 考察

戸惑いを伴う取り組みは言語教示の違いによる差はなく、試行錯誤的取り組み、安定感を伴う取り組みは弛緩教示群の方が高いという結果が得られた。

戸惑いを伴う取り組みについては、本吉(2011)と同様に差はなかった。両教示ともにからだの動かし方に戸惑うことはなく取り組んでいたことがうかがわれる。

試行錯誤的な取り組みと安定感を伴う取り組みは弛緩教示群の方が速度教示群より体験されていた。ゆっくりと腕を上げて下ろすことと余分な力を抜きながら腕を上げて下ろすことは両方とも特別な意識を課題遂行中に求めているが、本研究の結果からはからだに意識を向け、からだの力を抜くことを求める弛緩教示の方がより主体的に工夫しようとすることが示された。からだを弛緩させることは非日常的な課題であり、課題達成に向けた自体への注意や力の入れ方を工夫することが試行錯誤的な取り組みにつながったと考えられる。

安定感を伴う取り組みについて、弛緩指示では日常で意識しないからだの余分な力を意識化することとその力を抜くことが求められているため、自分のからだに強い関心をもって取り組む必要がある。また、速度指示のようにペースを意識しながら取り組むよりも弛緩感が得られるために安心して安定した気持ちで取り組むことができたと考えられる。本吉（2011）は運動指示と弛緩指示を比較して“余分な力を抜きながら”という課題の明確性があり、これによって目標をはっきりしていることの安心感やそこへの興味が賦活されたと考察している。加えて本研究の結果からは、課題が明確化し関心ももちやすくなることも重要であるが、からだの感覚を意識化して弛緩するという行為自体に安定感をもたすことが推察された。

#### 4) 言語指示の違いが自体感に与える影響の総括

上記のように、言語指示を変えることによって動作感に違いはみられないが、爽快感のような情動体験や自体注意感や速度注意感といった課題への意識性、試行錯誤的取り組みや安定感を伴う取り組みのような課題に向かう態度に違いがみられた。このことから、本吉（2011）で考察された運動指示と弛緩指示の間にある課題の明確性の違いによる体験の違いのみならず、からだを弛緩するという課題特有の体験の在り方が確認されたといえる。すなわち、弛緩指示の中で動作者が動作課題に取り組むことにより、からだに強い関心に向け、からだの状態を主体的に確認し、適宜弛める努力を試行錯誤的に行い、からだの弛緩に伴う爽快感のような肯定的情動体験をすることを促すことができると考えられる。

#### 5) 課題提示の違いによる動作遂行の変化

##### (1) 方法

①調査対象、動作課題、調査手続きは研究1と同様である。

②調査内容は動作遂行に要した時間を計測した。時間の計測については実験者が「どうぞ」と合図を出した瞬間に計測を開始。腕上げ課題が終了して動作者が「はい」と合図をした瞬間に計測を終了した。

##### (2) 結果

運動指示群と弛緩指示群それぞれについて動作遂行時間の平均値を算出し、平均値の差の検定（課題提示の違いを独立変数、動作遂行時間を従属変数としたt検定）を行った（Table 7）。速度指示群の平均時間は72.643秒（SD = 117.941）、弛緩指示群の平均は65.599秒（SD = 75.683）であった。検定の結果、有意差はみられなかった（ $t(104)=0.366, n.s.$ ）。速度指示群と弛緩指示群の間に動作遂行に要した時間に違いはみられなかった（Fig.4）。

#### (3) 考察

速度指示群と弛緩指示群の間に有意な差は見られないという結果が得られた。本吉（2011）は運動指示条件と弛緩指示条件の間で動作遂行時間の差を報告しており、弛緩という課題を付加されることで課題達成するために、取り組み方の工夫と余分な力が抜けているという体験の確認が行われることが推測され、このプロセスを含むことが客観的な動作遂行時間において現れたと考察している。本研究の実験においても、課題遂行に豊かな心理プロセスが伴われることで動作遂行時間に違いがでることが予想されたが、速度指示と弛緩指示の違いによって差は見られなかった。先の結果で示したように、動作体験の水準では違いが見られており、また、臨床場面では腕上げ課題の課題遂行から動作者の心理プロセスを推測することが求められることから、今後腕上げ課題における動作者の取り組み方や伴われる動作体験等の心理プロセスを動作遂行から捉えるためには本研究の視点以外に設定することが必要となる。

### IV. 総合考察

本研究の目的は、言語指示の違いによる動作体験と動作遂行の違いを明らかにすることによって臨床動作法における援助方法を検討することであった。言語指示の違いによる動作体験の違いについては有意差が見られた。一方、動作遂行時間においては言語指示の違いは見られなかった。このことから、速度指示と弛緩指示の違いは客観的な動作遂行の一側面としての動作遂行時間としては捉えられないが、主観的な動作者の体験には違いをもたらすことが明らかとなった。

臨床動作法の課題と動作体験に関する実証的な研究で

Table 7  
動作遂行時間（秒数）の平均値

群	N	MEAN	SD
速度指示群	53	72.643	117.941
弛緩指示群	53	65.599	75.683

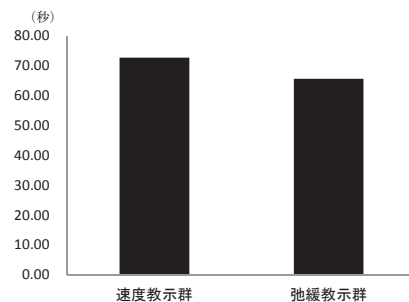


Fig.4 言語指示の違いによる動作遂行時間の比較

は、井上 (2003) はタテ系動作課題とリラクゼーション課題との間の動作体験の違いを示しており、池永 (2006) は援助者の有無や援助者の援助の仕方の違いによる動作体験の違いを示している。また、本吉 (2011) は針塚 (2002) の「どんなふうにも力を入れて、どんなふうにごかすのか」ということを伝達することが重要であるという指摘を踏まえ、「どんなふうにも」という要素を含む課題提示の在り方である「余分な力を抜きながら腕を上げて下ろしてください」という弛緩指示と「どんなふうにも」という要素を含まない課題提示の在り方である「腕を上げて下ろしてください」という運動指示の違いによる動作遂行と動作体験の違いを示している。さらに本研究の結果からは、「どんなふうにも力を入れて、どんなふうにも動かすのか」という具体的な内容によって動作者の動作体験の在り方に違いが現れることが示された。したがって、援助者は見立てに添って動作者に課題提示を行う時、体験が曖昧でわかりにくいものにならないためにも、動かす部位と動かし方を伝えるだけでなく「どのように力を入れて、どんなふうにも動かすのか」、すなわち努力の仕方を明確に伝えることが重要である。これにより、動作者は面接の中で実感的かつセラピューティックな体験が得られると言えるだろう。

本研究では“ゆっくりと腕を上げて下ろしてください”という速度指示と“余分な力を抜きながら腕を上げて下ろしてください”という弛緩指示が用いられた。客観的な身体運動としての動作遂行時間では違いは見られなかったが、主観的な体験では違いが見られた。具体的には「爽快感」「自体注意感」「速度注意感」「試行錯誤的取り組み」「安定感を伴う取り組み」である。本吉 (2011) では運動指示と弛緩指示の間で動作遂行時間に差が見られ、弛緩指示の方が時間をかけて取り組んでいた。この結果について、課題達成に向けたからだの感覚の確認や試行錯誤的工夫等の心理的プロセスが含まれることが動作遂行時間の長さとして現れると考察している。本研究の結果からは、速度指示も弛緩指示ともに先に述べた心理的プロセスが含まれていることがうかがえる。しかし、主観的な体験として速度指示の方が「速度注意感」の高さに表されるようにペースを守ろうとする気持ちやペースをコントロールしようとする意識が意識されており、一方で弛緩指示では「自体注意感」の高さに表されるからだへの注意がより意識され、さらに「試行錯誤的取り組み」がより意識された動作遂行となっている。したがって、一見同じような取り組み方をして見えていたとしても、動作者の動作遂行に伴われる体験は援助者からの課題提示の影響を強く受けていることに援助者は十分留意しなければならないだろう。

以上のことから、臨床動作法の援助においては、どのような努力の仕方を提示することが動作者にとってセラ

ピューティックな体験となるのか見立て、具体的な言語指示に十分留意することが重要である。時には速度指示のように相手の求めるペースに合わせながらゆっくりと動かすことが新しい体験となることもあり、時には弛緩指示のように余分な力に気づき処理することが新しい体験となることもある。動作者に必要な体験を十分に見立てることが重要だろう。

## V. 今後の課題

本研究においては、言語指示の違いによる動作者の動作体験の違いが明らかになった。本研究の課題として、動作遂行を捉える方法が挙げられる。臨床場面では腕上げ課題の中で動作者の心理プロセスを理解する視点として動作遂行時間だけでなく、極めて多様な視点をもって動作者を観察し理解につなげている。本研究の結果にみられたような主観的な体験を理解できる客観的な動作遂行の在り方を捉えられる視点を探ることが今後の課題となるだろう。

### <付記>

本研究の作成にあたり御指導いただきました九州大学大学院教授針塚進先生、御助言いただきました九州大学大学院准教授遠矢浩一先生に深く感謝いたします。

## 引用文献

- 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 pp1-15.
- 本田玲子 (2000). 動作面接場面におけるクライアントの自体感のあり方と心理的変容過程. 九州大学大学院人間環境学研究所博士課程特選題目論文 (未公開).
- 池永恵美 (2006). 動作法課題における援助者の援助のあり方と動作者の動作体験との関連. 九州大学大学院人間環境学府修士論文 (未公開).
- 井上久美子 (2003). 動作遂行プロセスにおける「自体感」・「対援助者体験感」の変容過程. 九州大学大学院人間環境学府修士論文 (未公開).
- 本吉大介 (2011). 動作法における課題提示方法の違いが動作体験及び動作遂行に及ぼす影響. リハビリテーション心理学研究, 38(1), 43-57.
- 須藤系子・本田玲子・平山篤史 (2000). 動作課題と自体感との関連性. リハビリテーション心理学研究, 28, 21-34.
- 鶴 光代 (1991). 動作療法における「自体感」と体験様式について. 心理臨床学研究, 9(1), 5-17.