

中高年者支援への適用を目的とした動作法体験についての検討

田中, 翔万
九州大学大学院人間環境学府

古賀, 聡
九州大学大学院人間環境学研究院

<https://doi.org/10.15017/7177914>

出版情報 : 九州大学総合臨床心理研究. 15, pp.93-99, 2024-03-15. Center for Clinical Psychology and Human Development, Kyushu University

バージョン :

権利関係 :

中高年者支援への適用を目的とした動作法体験についての検討

田中翔万 九州大学大学院人間環境学府 / 古賀 聡 九州大学大学院人間環境学研究院

要約

動作法は様々な領域で用いられている心理支援である。本研究では大学の講義を受講している参加者を対象とした動作法のセッションから、動作法体験が及ぼす気分状態の変化と自己認知の変化、そして、動作法実施時に得られる体験について検討した。セッション前後で調査を行い、中高年の発達の課題である自己受容に動作法が及ぼす影響に着目した考察を行った。調査の結果から気分状態の評価からは全体的な気分状態の改善と意欲の向上が認められ、従来の動作法研究が示している情動の活性化がネガティブな気分状態の低下と意欲の向上として示されたと考えられた。またこの情動の活性化が、動作法の効果として示される積極性と主体性の向上を導くことが推察された。これに加えて体験の感想と調査への回答から、動作法のセッションが自身と向き合う体験を得る機会となったことが示唆された。本研究から、中高年者の支援として動作法が適用できる可能性の一端が示されたと考えられる。

キーワード：動作法, 自己認知, 気分状態, 中高年者

I 問題と目的

動作法は肢体不自由児のリハビリテーションから端を発し、現在では様々な精神的疾患や心理的な問題への支援として適用されている。動作法とは心理療法の一種であり、動作を通して動作者のところに働きかける心理的な支援の手法(成瀬, 1993)とされている。谷(2007)は動作法の体験が、生活場面での積極性の向上や心理的な安定など、行動面や心理面へ影響することを示唆した。

動作法には体験の仕方といった、物事の受け取り方や捉え方を変化させる効果があることが先行研究において述べられている。井上(2012)は青年期の動作法の体験過程において、自分自身を客観的に捉える体験をすることで、自分自身への理解が深まることを示唆した。また、上倉・成田(2014)は現実と自分自身のことを受容できず、自身に対して心を閉ざしている状態の高齢者に動作法による介入を試みており、動作法体験によって対象の自己像が否定的なものから肯定的・現実的なものへ変化したことを示唆した。さらに、竹田(2009)は、高齢者に対する動作法の実践から、動作法によって体験の仕方を変容することで、老年期の喪失を補償することへつながる支援として有効であることを論じた。ここでの補償とは、老年期における喪失に対して逆に新たに得たものを認識することで精神的健康を保つということを意味する。この変化は、動作法の体験によって自分自身について新たな気づきを得ることで精神的な健康を向上させる過程と関連している可能性が窺われる。これらの先行研究にて示された、動作法の効果や性質から、動作法は実施過程において、身体の動作を通して、自分自身と向き合う体験をする側面を備えた支援法であることが窺われる。

井上(2012)や上倉・成田(2014)は動作法によって、自身への捉え方である自己認知が変容したことを示唆した。自分の捉え方や自身への考え方の研究は多様に研究されており、自己認知の定義は一律に共有されていない。そこで、本研究では、若本(2007)と山本・松井・山成(1982)から、「自己認知」を「自分自身を構成する各側面を捉えた認知像」と定義する。榎本(2002)は、自己は固定的なものではなく、所属する場面や対人関係によって変化するものと述べており、若本(2007)は成人期の発達は多くの機能領域で個別に展開していくという特徴を持つなかで、中高年期の自己認知は発達の文脈に応じてその構

造を柔軟に変容させていくと述べた。また、若本(2007)は中高年期に自己の多面性を受け入れる柔軟さを獲得して自分自身のことを受け容れられるようになることが求められると示唆した。このことから、中高年期においては、それぞれの場面において変動する自己を受け容れることで、否定的な自己認知の形成といった心理的な問題につながりにくくなる可能性が考えられる。

自己を受け容れていく心理的な作業である自己受容は、肯定的な心理的機能である心理的 well-being の一つとして捉えられており(Keyes et al., 2002)、自尊感情と高い正の相関が確認されている(西田, 2000)。野村(2017)は面接によってこれまでの人生や現状に対する捉え方が変化することで生じる自分についての語りの変化を検討しており、この背景として、面接という状況の新奇性によって自身の生活史について意味づけが変容していく過程が存在する可能性を示唆した。野村(2017)は心理的な支援として、その支援という特異的な状況が心的な影響をもたらすとも示唆している。日常生活から切り離された場を体験するという目的で、自己認知の再編を狙いとした心理的な支援を導入することは意義があると考えられる。

自己認知の変容に際して、社会生活において新たな役割が獲得され、社会的な役割が広がっていくことで中高年者は「自分とはこういうものだ」という感覚を得づらくなってしまふことが推察される。岡本(2002)は、新たな社会的な役割の獲得から自身への認知が揺らぎ、加齢に伴って行われる自己認知の再構築の過程にて一時的に心理的な不安定が生じると示唆した。また、この自己認知の再構築の難しさについて木谷・岡本(2016)は、自己の多面性の中でも否定的な側面の多さが自分を全体的に受け容れることの難しさにつながっていると示唆した。また、先行研究にて、中高年期に自己を見つめ直す過程において、自己認知の変容が多様な意味を持つ中で、変容した自己を受容する過程にポジティブな意味付けが行われる可能性を示唆した(若本・無藤, 2006)。これらのことから、自分自身と向き合う側面を持つと考えられる動作法は、中高年者の自己認知の変化や自分自身を受容していくことを促し、精神的な健康を保つための支援として利用できる可能性が窺われる。そこで、本研究では動作法体験による自己認知の変化に着目する。

吉川・水貝・針塚(2013)は動作法体験によって自体の感じを確かめたり、自分の身体について気づきを得たりする主体的

な心身の活動が、心身の活性化に寄与することを示唆した。吉川ら（2013）の研究から、動作法体験が気分の向上や活動への意欲の向上を促し、日常生活における自身のあり方の変容につながると考えられる。動作法研究には介入後の自尊感情の高まりについて報告した研究が多数ある（今野・吉川，2012；今野，2014）。また、金子（2016）は動作法セッション後に日常生活での物事へ主体的に取り組む気持ちが活性化されたとして、動作法体験が日常生活へ与える影響を示した。動作法を導入する目的や対象となる年齢層は多様であり、動作法による介入の結果として自尊感情が向上する傾向を示す研究は多くある。また、吉川ら（2013）は高齢者を対象とした動作法セッションの中で参加者が自分のありようについて見つめ直す体験を得たと報告した。

動作法の効果検討においては、実施後すぐに見られる効果を検討した研究があり、これらの研究では気分状態を指標として用いている。井上（2016）は動作法体験によって穏やかな気分でありながら活発さを伴った気分状態になることを示唆した。また、百瀬・大矢・柳本・山根（2017）は集団での実施において、動作法体験のなかで得られた感覚がネガティブな感情を低下させ、ポジティブな感情を促進した可能性を示唆した。本研究では動作法体験の短期間で気分状態を変化させる効果に着目し、指標として気分状態を用いることとした。

以上より、本研究は、中高年者への支援として動作法を利用することの有用性について検討することを目的とする。グループでの動作法セッションの体験について、自己認知の変化と気分状態の変化という2変数から、中高年者への動作法の効果を検討する。加えて、動作法体験によって想起される内容や得られた感覚についての報告を整理し、動作法体験が与える影響を検討する。

II 方法

1. 対象

A 大学で開講された心理学に関する講座を受講する27名に対して調査協力依頼を行った。このうち承諾を得た者25名（男性6名，女性19名）に調査を行い、このうち20代の者を除外した23名（男性5名，女性18名）のデータを本研究の分析対象とした。対象者の年代別人数は、40代が3人，50代が8人，60代が6人，70代が5人，90代が1人であった。厚生労働省（2023）健康日本21（第三次）では主に中年期を40歳から65歳とし、前期高齢者を65歳から75歳として調査が行われていることから、本研究では「中高年期」を「中年期から高齢期まで移行する期間」と定義して、40歳から60歳代の者のデータを中高年群（17名），70歳代と90歳代の者のデータを高齢群（6名）として分析を行った。対象者の平均年齢は62.0歳で、標準偏差は1SD= ±11.56歳であった。

2. 調査時期

A 大学で講座が開講された2023年5月中の連続した2日間に調査を実施した。

3. 調査項目

(1) POMS2短縮版

動作法体験による気分の変化を測定するためにPOMS2（気分プロフィール検査第2版）の短縮版を用いた。この検査は怒り—敵意（AH）、混乱—当惑（CB）、抑うつ—落ち込み（DD）、

疲労—無気力（FI）、緊張—不安（TA）、活気—活力（VA）、友好（F）の7つの下位尺度で総計35項目から構成されるものであり、この下位尺度の得点が高いほど該当する気分が強いことを示す（Juvia P. & Douglas M., 2015）。また、AH, CB, DD, FI, TA 得点それぞれを合算した得点とVA 得点との差を示すTMD 得点を算出することで現在の気分状態を査定することが可能となっている。

(2) 動作法体験についての感想

動作法体験に対する感想を自由記述で求めた。回答欄を全て埋める必要はなく、対象者が書きたい分だけ書くように教示した。

(3) 自己認知について問う項目

黒田（2017）は日本では他の国家と比べて文章完成法の利用が多いことを示した。また、黒田（2017）は、文章完成法への回答は被験者の警戒が低く、投影法の中では感情や感覚を掻き立てる力が弱いと述べた。そのため、検査の安全性を高めるために、自己認知を問う項目において、「私は ___ と思う。」という文章完成法を参考とした質問を用いた。対象者自身のことに関して記入することと、自身のありようや特徴など自分に対するものであれば記入する内容を制限しないことを記入前に説明した。なお、無理に全ての欄への回答を強要するものではなく、対象者自身が記述可能な限りの文量の記入を求めた。

4. 調査方法

動作法セッションの進行は日本リハビリテーション心理学会認定心理リハビリテーション・スーパーバイザー資格を保有する第二著者が担当し、第一著者は動作法セッションの補助者を担当した。セッションが進行する中で必要に応じて進行者からの指示通りにセッションの補助者が対象者を援助した。1日目のセッション前に加えて、2日目のセッション前とセッション後にPOMS2短縮版への回答を合計3回求めた。また、1日目のセッション前と2日目のセッション後に自己認知について問う項目についての記入を合計2回求めた。そして、2日目のセッション後に動作法体験の感想について記入を1回求めた。調査の流れについて下図1に示す。

5. 動作法セッションの手続き

1日目の動作法のセッションでは椅子座位での肩上げ課題、立位での踏み締め課題、椅子座位での首屈指課題、背伸び課題、

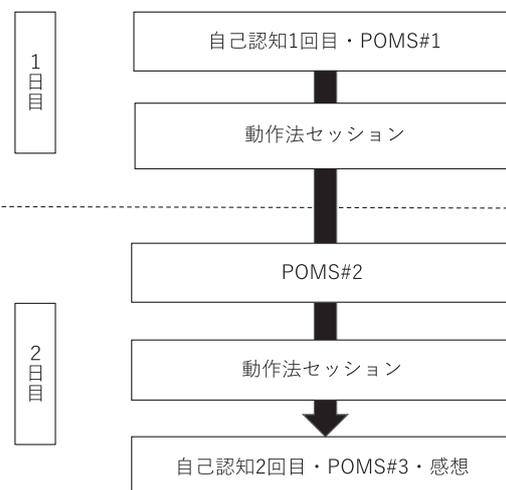


図1 動作法セッションと調査の流れ

肩開き課題を実施した。肩上げ課題は参加者が自身の身体の感じに意識が向きやすいように、弛めた際に身体がさらに肩が上がる感じや元の位置よりも肩が下がる動きに注目するように教示して実施した。首屈指課題は自然に動かせる範囲を確かめた後に、弛む感じを体験し、自体をコントロールする感じとリラックスする感じを体験しやすいように実施した。背伸び課題は背中と肩甲骨の動きを意識するように、肩開き課題は肩甲骨を背骨へ寄せていくように意識するように教示して実施した。立位での踏み締め課題は現在の立ち方をそれぞれ確認したのちに自分の足の裏のどの部分に重心がかかっているかを確認した。この課題では、立っている際の身体のバランスを意識しながら、重心の移動を試み、体軸が真っ直ぐになる感覚に意識を向けるように教示した。それぞれの課題において、姿勢を支えたり、他動的に動かしたりするように援助するのではなく、自分で動かしている感じがわかりやすいように動作を誘導するように援助した。2日目のセッションでは1日目に実施した課題から立位での踏み締め課題を除いた同様の課題を実施した。口頭での教示を行いながら実施している様子を見て回り、援助は課題への応じ方が難しいように見られた人には進行者が触れながら行った。さらに、進行者が必要に応じて補助者に援助するよう指示した。1日目と2日目は両日も30分程度のセッションを実施した。

6. 倫理的配慮

調査協力者に対しては、調査前に書面および口頭にて、研究の主旨とともに倫理的事項について説明を行った。調査の協力は自由意志であり、研究協力の中止をいつでも求めることができること、質問への回答は拒否できること、また調査協力の有無と講座の評価には関連がないことも説明して、回答によって不利益が生じない事を伝えた。これらの説明から同意が得られた者のみ分析対象とした。データ管理については、データは匿名のものとして扱われ、データが調査の目的以外で使用されることはないことを説明した。また、データを公表する場合は、調査協力者のプライバシーが侵害されないよう最大限の注意を払い、個人名や所属先が特定されないように配慮することも説明した。本研究は九州大学臨床心理学講座研究倫理委員会の研究許可を受けて実施した（研究許可番号23001）。

7. 分析方法

POMS2の得られた結果は心理統計ソフトHAD（清水，2016）を用いて、経過条件を独立変数、各下位因子の得点を従属変数とした被験者内要因での1要因分散分析を行った。

動作法体験の内容を検討するために動作法体験についての感想に記入された内容から抽出したカテゴリーを作成した。動作法体験の感想は、参加者の感想を文の意味が通る形で区切り、同じ傾向を持つものをまとめて分類した。分類の中でさらに詳細な分類が適切と判断されたものは下位カテゴリーを作成した。感想の文脈から関連した内容の記述が連続する可能性があると考えて、一人の記述から同じカテゴリーに属する記述の抽出は一つまでとしてカテゴリーを作成した。自己認知の記述は、参加者の記述の中で同じ傾向を持つものをまとめて分類した。分類の中で記述の指す内容がポジティブなもの、ネガティブなもの、これら二つのどちらともとれる内容であるものを基準として、さらに詳細に分類が可能なのは下位カテゴリーを作成した。

POMS2の対象者全体のデータで分析して、動作法体験の感想と自己認知の記述の該当記述数の数は中高年群と高齢群で別にカウントした。

III 結果

1. 経過による POMS2の得点の変化

POMS2の得点について、被験者内要因での1要因の分散分析を行った。この結果として、POMS2の下位指標であるAH ($F(2, 48) = 12.68, p < .001$), CB ($F(2, 48) = 18.61, p < .001$), DD ($F(2, 48) = 11.21, p < .001$), FI ($F(2, 48) = 13.11, p < .001$), TA ($F(2, 48) = 28.52, p < .001$), VA ($F(2, 48) = 5.67, p < .01$), F ($F(2, 48) = 8.13, p < .001$), TMD ($F(2, 48) = 31.75, p < .001$)のそれぞれの得点にてセッションの経過の主効果が有意となった。それぞれの下位尺度の主効果に有意な効果が認められたため、経過条件による多重比較を行った。各得点の平均値と標準偏差、各時点での多重比較の結果を以下の表1に示す。

2. 動作法体験に対する感想の記述のカテゴリー分類

分析の結果として、[身体感覚に注目する体験]、[現在の自分に対する気づき]、[将来の展開について]、[身体と心のつながりを意識する]、[事柄の捉え方の変化]が抽出された。また[現在の自分に対する気づき]の下位カテゴリーとして「気持ちや感じ取り方の気づき」と「身体の動きや身体感覚の気づき」が、[将来の展開について]の下位カテゴリーとして「今後への期待」と「今後の行動の意欲」がそれぞれ抽出された。抽出されたカテゴリーとこれに当てはまる記述について以下の表2に示す。なお、表2の記述数は中高年群の記述からカテゴリーに該当すると判断された数である。

表1. POMS2各尺度得点の平均と標準偏差、各時点での比較

	一回目		二回目		三回目		各時点での比較
	M	SD	M	SD	M	SD	
怒り一敵意 (AH)	1.96	2.48	1.04	2.53	0.48	1.88	#1 > #2*, #2 > #3**, #1 > #3**
混乱一当惑 (CB)	4.17	3.23	2.70	3.07	1.35	1.87	#1 > #2*, #2 > #3**, #1 > #3***
抑うつ一落ち込み (DD)	2.78	2.78	2.17	3.16	1.52	2.50	#2 > #3*, #1 > #3**
疲労一無気力 (FI)	3.87	4.21	2.74	3.15	1.78	2.39	#1 > #2*, #2 > #3*, #1 > #3**
緊張一不安 (TA)	5.57	3.42	3.48	2.89	2.26	2.63	#1 > #2***, #2 > #3***, #1 > #3***
活気一活力 (VA)	10.26	3.71	11.48	3.92	12.13	3.95	#1 < #3*
友好 (F)	10.61	3.51	11.70	3.88	12.30	3.77	#1 < #3*
総合的気分状態 (TMD)	8.09	15.77	0.65	13.80	-4.74	10.96	#1 > #2***, #2 > #3***, #1 > #3***

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

3. 自己認知の記述のカテゴリー分類と経過での比較

分析の結果として、[特徴]、[嗜好]、[効力感]、[意欲]、[現在の状態]、[信念]のカテゴリーが抽出された。また[特徴]の下位カテゴリーとして、{長所}、{短所}、{両価的側面}の3つが抽出された。抽出されたカテゴリーとこれに当てはまる記述について以下の表3に示す。なお、表3の記述数は中高年群の記述からカテゴリーに該当すると判断された数である。また、表3に示す出現率は、1回目と2回目の測定を合算して算出した。

IV 考察

1. 動作法体験が気分状態に及ぼす影響

POMS2は総合的な気分状態を示すTMD得点が指標として設定されており、怒り—敵意(AH)、混乱—当惑(CB)、抑うつ—落ち込み(DD)、疲労—無気力(FI)、緊張—不安(TA)の総合得点から活気—活力(VA)の得点を引いた数値で示される。本研究では、POMS2の調査1回目を平常時、2回目をセッ

ション後、3回目をセッション直後として考察した。今回の調査の結果として、動作法体験の前後で比較したところ、動作法体験の後の方が総じて気分状態が良好であることが示された。気分状態を全体的に捉えたTMD得点(総合的な気分状態)に着目すると、動作法体験を経るごとに怒りと戸惑い、抑うつ気分、疲労感、不安感がそれぞれ低下したことが示された。動作法セッションを経るごとに気分が安定して、中高年群と高齢群ともに参加者の精神的な健康の度合いが高まったと言える。

しかし、下位尺度の中で活気や活力に関係するVA得点では平常時とセッション後の間に有意な差が示されなかった。セッション直後のVA得点は平常時と体験の後よりも高かった。そのため、調査直前の動作法体験が活気—活力に影響していることが推察される。動作法体験による積極性や主体性の高まりは金子(2016)においても報告されており、本研究における気分状態の評価で対応する結果が示されたと言える。本調査の結果として、動作法体験によって中高年群と高齢群ともに参加者の

表2. 記述から抽出した動作法体験の感想のカテゴリー

カテゴリー名	対象の記述例	該当記述数	カテゴリーの出現率	
			中高年群	高齢群
1. 身体感覚に注目する体験	肩こりがひどく、上半身がぼかぼか、何回かしていたら心もリラックス、ゆっくり下げることができた	8	18%	20%
2. 現在の自分に対する気づき				
2_1. 気持ちや感じ取り方の気づき	頑張っている自分を見つけることができた、できていたことが出来なくなり不安で緊張、自分が今何を感じてるか	7	16%	10%
2_2. 身体の動きや身体感覚の気づき	力を抜くことのむずかしさを知った、思った以上に身体がガチガチ、姿勢がリラックス	6	17%	10%
3. 将来の展開について				
3_1. 今後への期待	自分の動きに新しい視点も持つことができるのではないか、人間関係が変化していく希望が持てた	4	9%	10%
3_2. 今後の行動の意欲	活かせる様に挑戦したい、学習を取り入れてやっていきたい、日常生活でも実行してみよう	5	11%	20%
4. 身体と心のつながりを意識する	運動がメンタルに影響することを知った、自分の感情が動き方や気持ちよさに影響、身体からのアプローチも有効だと感じた体験	9	20%	20%
5. 事柄の捉え方の変化	動作を丁寧にやっていくととても意味があると思える、自分自身が今どんな状態なのか知ること大切、失敗やできないことが問題でないと気づく	5	11%	10%

表3. 記述から抽出した自己認知記述のカテゴリー

カテゴリー名	対象の記述例	該当記述数		カテゴリーの出現率	
		1回目の数	2回目の数	中高年群	高齢群
1. 特徴					
1_1. 長所	人間関係を大切にしている、基本的に優しい、協調性がある、貴重面だ	21	18	17%	9%
1_2. 短所	人付き合いが苦手だ、冷たい人間だな、根気がない方だ、不器用だ	23	8	13%	16%
1_3. 両価的側面	マイペースな人間だ、どちらかというと迷う事を実行に移さない、平凡だ、完璧主義者で小さなことにこだわる	18	7	10%	9%
2. 嗜好	猫が好きだ、家でのんびりしているのが好き、自律が好きだ、真理探究や関係論が好き	14	10	10%	1%
3. 効力感	友人と仲良く出来ている、なんかなっている、いろいろな考え方や環境の人をより理解できる、やらなければならないことをきちんとできる	3	2	2%	6%
4. 意欲	健康な自分を大切にしたい、人と関わりたい、焼肉が食べたい、もっと息抜きをしたい	16	22	16%	10%
5. 現在の状態	今リラックスしている、集中できている、将来に不安を持っている、体を動かして気持ちいい	23	37	26%	44%
6. 信念・考え	今までやってきたことに意味があった、人の体はとも良くできている、歳を重ねることは怖くない、努力は自身の充実をつくる	2	9	5%	5%

意欲の向上が示されたと言えるだろう。

また POMS2 の分析結果において、F 得点はセッション後とセッション直後の間で有意な差が示されなかった。他者への友好度合いは他者に対する関心が大きく影響するために、他者への向き合い方が変化することで変動する尺度である。しかし、動作法体験は自身に注意を向ける要素が大きく、動作法体験の中で他者に関心を向ける機会が少ないためにこのような結果となったのではないかと考えられる。また、中島 (2012) は被援助者同士の交流が生じる体験をグループでの動作法の特徴として述べている。今回のセッションは言語指示が主であり、参加者同士の交流が少なかったことも気分の友好状態への影響が小さくなった背景として推察される。今回の調査において動作法体験の直前と直後では他者への友好度合いには変化が示されなかったが、動作法は自身と向き合い、体験の捉え方を変化させていく過程を他者への関心などについてもある程度の影響があると考えられる。上倉ら (2014) は継続的に動作法を実施しており、この効果として体験者の自身や他者への捉え方が変化したことを示唆した。上倉ら (2014) は継続的な観察とやりとりからセッション後の日常生活において対人関係が変化することを見出している。今回の調査ではセッション直後において対人関係の友好的な状態の変化は示されていない。動作法が中高年者の対人関係に及ぼす影響を明らかにするためには、今後は動作法体験による日常生活における他者への向き合い方についての変化を捉えた研究が必要である。

2. 動作法体験の感想について

今回の調査における、動作法体験についての記述では、[身体と心のつながりを意識する]、[身体感覚に注目する体験]、[気持ちや感じ取り方の気づき]、[身体の動きや身体感覚の気づき] の順に多く記述が分類された (表 2)。今回の結果から、[身体と心のつながりの意識] の記述数が多く記述される可能性が示された背景として、動作法の身体感覚への注目という要素が影響しているように考えられる。[現在の自分に対する気づき] では「思った以上に体がガチガチ」、「頑張っている自分を見つけることができた」といった記述が示された。中高年群と高齢群において、自身と向き合い、自分がどんなことを感じているかを改めて認識することで自分に気づかない側面がある体験が得られたと考えられる。

本調査の結果として、動作法体験後の感想として、このカテゴリーの記述が多く示される可能性が示唆された。この背景としては、動作法のセッションの中で自身と向き合い、自分のことについて再確認した体験につながったのではないかと考えられる。心的側面と身体的側面の両方にて気づきを得る体験から、動作法を通して自身の身体や動作のみならず心的側面についても理解が進む可能性が窺われる。[今後の行動の意欲] の記述では「日常生活でも実行してみよう」のように身体を動かすことを通じて気持ちを整えるやり方を用いていきたいという意気込みの記述が示された。動作法を通じて身体と心のつながりを意識する体験を積むことで、これを利用する意欲が生じたのではないだろうか。

3. 動作法体験による自己認知への影響

自己認知の記述において、動作法を体験していない、平常時では [短所] と [現在の状態] が多く示される可能性が示唆された (表 3)。また、今回の結果から、[長所] が次いで多く示

される可能性が示唆され、今感じていることなど、現在の状態や自身の人となりについて想起されやすいことが考えられた。これについて、平常時は自身と距離が近いものが想起されやすく、より具体的に記述しやすい内容であるためにこれらの記述が多く示されるのではないかと推察される。

セッション直後では、平常時に比べて [現在の状態] と [意欲]、[信念・考え] の出現率が中高年群にて高く見られることが窺われた。これに対して、他のカテゴリーに分類される記述の出現率は低く見られることが窺われた。今回の結果における、[現在の状態] については動作法において体験された内容の記述が示され、中高年者において、身体感覚や向き合った体験によって現状における気づきが記述された可能性が考えられる。[意欲] では、「人と関わりたい」「もっと息抜きをしたい」といった記述が示されている。中高年者が動作法によって、情動が活性化されることによって自身の将来を意識するようになり、これからの生活においてやりたいことが意識されるようになったと推察される。動作法体験による自身の構え方や捉え方を振り返る体験や自分のことを見つめ直す体験によって、[信念・考え] に触れる機会が多くなったことで、記述が多く見られた可能性が窺われる。総じて、中高年者はセッション直後と平常時を比較し、現状や将来について意識されるのではないかと考えられる。今回の結果から、動作法によって自身の現状に目が向くようになり、井上 (2012) が示すように動作法のセッションが自己理解を促進する機会となったと考えられる。

4. 動作法体験の影響について

今回の調査では、動作法の感想と自己認知の記述の両方にて意欲の高まりに関する記述が示されたと考えられる。また、POMS2 の VA 得点はセッション直後のみ有意な増加が示された。動作法の感想では日常で動作法の利用や身体を動かす機会を増やしたいといった記述のみであったが、自己認知の記述では動作法の利用から自身の生活でやりたいことなどに展開していた。セッション直後において、それぞれ測定した内容で意欲の高まりが示されたことから、中高年者は動作法を体験することによって、動作法体験の有用さを感じ、今後とも動作法を利用していきたいという意欲が湧いたと推察される。また、感想と自己認知の記述から、中高年者において、自ら何かの物事に取り組もうとする意欲や、何かを求める心の動きを感じるといった、主体的な活動の意欲が活性化されたと考えられる。野村 (2017) は面接という新奇の状況が自己認知の再編を促すことを示したが、動作法という自身と向き合うための場もまた参加者にとっては新奇な状況であり、動作法セッションという時間が自己認知へ影響を与えた可能性が窺われる。また、本研究では、中高年群において、[短所] と [両価的側面] の記述が少なくなる可能性が示唆された。本調査の結果を踏まえ、動作法がネガティブな自己認知を低下させる可能性について、さらに具体的な検討が必要である。

感想と自己認知の両者にてセッション直後は現状についての記述が多く見られたと考えられるが、POMS2 の F 得点もセッション直後は平常時よりも有意に高かったことを踏まえて考えると、今回のセッションにおける動作法の直接的な効果とは言えないものの、参加者全体として対人関係に意識が向くようになった可能性も窺える。また、これに関連して、自己認知の [意欲] で人との関わりを望む記述や感想の [将来の展開について]

にて人間関係に言及する記述が示されており、参加者のセッション後の日常生活で、対人関係の変化へとつながることが考えられる。金子（2016）は日常生活で困り事を抱える人々が動作法セッション中の体験が日常生活へ影響を及ぼすことを示唆した。困り事を抱える者は困難を軽減したいというニーズを持つと予想されるため、日常生活へ意識が向きやすいと考えられる。本研究では困りごとの有無を調査していないため、今回の結果として示された、中高年者や高齢者において、動作法体験によって対人関係へ意識が向くことについて、日常生活での行動の変化につながる可能性があるという推察に留まるべきだろう。

動作法体験直後では自己認知の〔短所〕と〔両価的側面〕の出現率が低く示されたと考えられる。また、セッションを経るごとに総合的な気分状態が良好になっていることが示された。これは竹田（2009）の示す動作法による補償の過程が示されたと考えられる。参加者が自身の欠点と思われる側面を認めつつも、自身と向き合う体験を通じて自身の現状や長所に目を向けていったものであると思われる。本研究では、筒井（1997）の示す、自己認知がポジティブに捉えられるようになることと精神的な健康が保たれたことの一部が認められたと推察される。この補償の過程が動作法によって生じたのかといった点や、日常生活に適用されるのかといった点を明らかにするためには、定期的な動作法セッションとその効果を測定する長期的な調査が必要と思われる。

5. 考察のまとめ

本研究では動作法のセッションを体験した者から得られた記述から、動作法実施時に得られる体験と自己認知の変容、気分状態の変化について検討した。動作法体験が自身の現状と向き合う機会となり、自分の気づかない側面に気づくことで意欲の高まりを生じさせることが示唆された。また、この意欲の高まりが日常生活において将来を意識することへつながることが推察された。これらのことから、動作法における中高年者の自己理解を深めるための支援として意義の一端が示されたと考えられる。一方で、参加者が得た動作法体験や自己認知の変化は各々によって異なっていた。自身の内面への気づきが深まる記述も見られたが、自身の置かれている環境など外的な側面への気づきが深まる記述も見られた。動作法が導く気づきの内容の違いについては、気づきが生じる背景やその過程、個人の感じ方の違いなどを示す今後の動作法についての研究が期待される。しかし、本研究は中高年に対する支援として動作法を実施してその効果をまとめた資料として、また動作法体験が体験者に与える影響についての知見を提供する研究として意義があると考えられる。

6. 本研究の限界

本研究の限界として、動作法の効果を示すために、日常生活での刺激を統制できていないことが挙げられる。動作法体験を通じた変化を測定するための調査は翌日の実施あるいはセッション直後の実施となっており、本研究で示された変化の要因を動作法体験のみであるとは言い切れない。動作法について詳細な効果を示すためには、定期的なセッションの実施と日常生活での出来事を調査した検討が求められる。今後は動作法が与える影響について、セッション外の日常場面での出来事が及ぼす影響も含めた検討が必要だと考えられる。また、動作法体験が中高年者と高齢者に与える影響について、本研究では自己認知と

気分状態の変化について、動作法の効果におけるこの両者の関連を検討できていない。動作法が中高年者へもたらす効果として、この両者の関係について検討することで、介入としての適用の可能性をより詳細に考えていくことができると考えられる。

文献

- 榎本博明（2002）. 自己概念の場面依存性について. 大阪大学大学院人間科学研究科紀要, 28, 97-115.
- 井上清子（2016）. 自律訓練法と動作法の即時効果—気分の変化を中心に—. 「教育学部紀要」文教大学教育学部, 50, 11-19.
- 井上久美子（2012）. 青年期を対象にした身体感覚への「気づき」を促す動作法実践への試み. リハビリテーション心理学研究, 39 (1), 22-45.
- Juvia P. Heuchert & Douglas M. McNair (2015). POMS2日本語版マニュアル. 横山和仁訳. 金子書房.
- 金子有美・細野康文・清島恵・古賀聡（2016）. 動作法による身体感覚への気づきが日常生活体験に及ぼす影響：健康動作法の会の参加者と脳性マヒ者の語りから. 九州大学総合臨床心理研究, 8, 163-176.
- Keyes, C., Shimotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. Journal of Personality and Social Psychology, 82, 1007-1022.
- 木谷智子・岡本祐子（2016）. 自己概念の多面性と心理的 well-being の関連. 青年心理学研究, 27, 119-127.
- 今野義孝（2014）. 不安を訴える自閉症スペクトラム児への動作法面接. 自閉症スペクトラム研究, 12 (1), 5-17.
- 今野義孝・吉川延代（2012）. 動作法による急性ストレス障害からの回復過程に関する事例研究. 人間科学研究文教大学人間科学部, 34, 113-126.
- 上倉安代・成田彩乃（2014）. 心身ともにかたくな認知症者への動作法アプローチ—病院臨床における二事例から—. 臨床動作学研究, 20, 1-14.
- 厚生労働省（2023）. 健康日本21（第三次）. (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21_00006.html)（最終閲覧日：2023年10月2日）
- 黒田浩司（2017）. SCT（Sentence Completion Test：文章完成法）の臨床的活用について. 山梨英和大学紀要, 16, 44-64.
- 百瀬谷美子・大矢隆二・柳本雄二・山根悠介（2017）. 集団動作法が大学生の気分状態に及ぼす即時効果—M-GTAを用いた検証—. 常葉大学教育学部紀要, 37, 255-265.
- 成瀬悟策（1993）. 高齢者臨床における動作法の心理学的意義. リハビリテーション心理学研究, 20 (1), 1-14.
- 西田裕紀子（2000）. 成人女性の多様なライフスタイルと心理的 well-being に関する研究. 教育心理学研究, 48, 433-443.
- 野村晴夫（2017）. 自己語りと想起が促す生活史の再編—中高年期の調査の演繹的・帰納的分析—. 心理臨床学研究, 35 (1), 4-14.
- 岡本祐子（2002）. アイデンティティ生涯発達論の射程. ミネルヴァ書房.
- 清水裕士（2016）. フリーの統計分析ソフト HAD：機能の紹介と統計学習・教育、研究実践における利用方法の提案. メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- 竹田伸也（2009）. 慢性疼痛を呈した高齢者に対する動作法の試み. 心理臨床学研究, 27 (5), 524-533.
- 谷浩一（2007）. 生活場面に及ぶ動作法の効果—一日・タイの保護者に対するアンケート調査から—. リハビリテーション心理学研究, 34 (1-2), 17-33.
- 若本純子（2007）. 中高年期の自己評価における発達の特徴—自尊感情との関連、及び領域間の関連に注目して—. パーソナリティ研究, 16 (1), 1-12.
- 若本純子・無藤隆（2006）. 中高年期における主観的老いの経験. 発達心理学研究, 17 (1), 84-93.
- 山本真理子・松井豊・山成由紀子（1982）. 認知された自己の諸側面の構造. 教育心理学研究, 30 (1), 64-68.
- 吉川桃子・水貝海子・針塚進（2013）. 地域在住高齢者の相互対人交流の活性化と自体感の変化を目指したグループ動作法の試み. リハビリテーション心理学研究, 39 (2), 35-48.

A study on Dohsa-hou experience aimed at application to support of middle-aged and elderly people

Shoma TANAKA

Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University

Satoshi KOGA

Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University

Dohsa-hou is a psychological support method used in various fields. This study examined the mood and self-awareness changes caused by motion experience and their associations with motion sessions for individuals attending university lectures. Data was gathered before and after the session, and self-acceptance, which is a developmental issue for middle-aged and older adults, was considered an effect of dohsa-hou. The results indicated a decrease in participants' overall negative mood and an increase motivation. Additionally, the activation of emotions shown in conventional motion studies indicates an increase in motivation and a decrease in other negative mood states. Conversely, this study inferred that activation of emotions, utilizing the dohsa-hou method, leads to reduced aggressiveness and subjectivity. Furthermore, the participants' experiences, impressions, and responses to the survey suggested that the dohsa-hou session was an opportunity to gain face-to-face experience. In conclusion, this study suggests that the dohsa-hou method may transform middle-aged and older adults' self-awareness.

Keywords: Dohsa-hou, self-awareness, mood states, middle-aged

