

大学生のひとりサート体験の効果に関する研究

— オンライン授業での気分と身体感覚の変化 —

菊地 由紀子ⁱ・重橋 のぞみ・奇 恵 英

Trends and Issues in the study of Self-Active Relaxation Therapy by oneself
— Changes in Mood and Physical Sensation in Online Classes —

Yukiko Kikuchi・Nozomi Jyubashi・Hyeyoung Ki

問題と目的

大学を含む多くの教育機関は、2019年12月頃から発生した Corona Virus Disease 2019 (以下; COVID-19) に伴い、今もなお、感染の状況に応じた様々な対応を求められている。特に、大学生においては、入学式や卒業式などの行事もなく、大学生になったことを実感できないままの学生や対面授業を受けることもできず大学に通えない期間も長くあった。また、大学生の多くは、アルバイトが減らされるなど経済的な影響や対人関係での接触の機会が減ったことによる不安や孤独感の増大が指摘されており(京都新聞、2020)、メンタルヘルスへの支援が求められてきた(文部科学省、2021)。それらを踏まえ、文部科学省(2021)は「令和3年度の大学等における授業の実施と新型コロナウイルス感染症への対策等に係る留意事項について」で、「各大学等が学生に寄り添い、例年と異なる環境の中でも、学生が安心し、また十分納得した形で学修できるような対応を講じていただくことが重要」だと述べている。大学は、学修の機会を保障するためにオンライン授業や対面授業の併用など感染症対策をしながら様々な工夫を行っている。教員は、授業の質を担保するためにICTの活用や感染状況に合わせた授業展開、メンタルヘルスへの配慮を実施している。

菊地・重橋・奇(2021)は、厚生労働省(2020)が提示している「新型コロナウイルス感染症(こころのケア)」の重要性について「自ら必要性を感じた者がアクセスして取り組むものが多く、必要性を感じながらも自らアクセスする力があまり強くない人たちには届きにくさがある」と課題を指摘した。これに対し、オンライン授業を通してメンタルヘルスに取り組む機会を提供し、ストレスを自己コントロールすることができるならば、不安を抱える学生のケアにつながると考える。

ストレス反応は、心身相関があり、身体に対するアプローチが有効だと考えられる。身体に対するアプローチには様々な技法があるが、オンラインでの実践を行う

場合、「ひとり」で行える技法が求められる。また、オンライン心理面接は、「心理面接の形態として従来のセラピストクライアントの対面・対話の枠組みを超えて、柔軟な方法を工夫する一方、当人の自己理解を深め、自己調整能力を高めることによって生きる力を涵養する心理療法の本質を踏まえることが重要(菊地・奇2020)」である。これらの条件を満たす心理療法として、大野(2005a)が提唱した「主動型リラクセーション療法(Self-Active Relaxation Therapy; SART、以下、サート)」の技法の1つ「ひとりサート」がある。

SARTは、成瀬(1973; 1985; 2000)が提唱した「動作法」理論において重視される「主動」「主動感」の概念を用いて、当人の「主動」を活かし「主動感」を保証することを主とした体系的な技法を提示したものである(大野、2005b)。「主動」及び「主動感」を最大限保障し、「主動」すなわち、当人の自己調整によって進めることを基本とする心理療法であることから、その究極はひとりサートであるといえる(大野、2011)。

そこで、菊地・重橋・奇(2021)は、オンライン授業においてひとりサートを実践し、その体験による心理的变化について、質問紙の自由記述を分析した。オンライン授業では、対面授業と異なり授業を受けている学生の反応が捉えにくく、情報を一方的に伝えるだけに留まりやすい。しかし、オンライン授業におけるひとりサート体験では、動作課題を実施することで、ほとんどの大学生が自分に注意が向き身体の変化を実感すること、COVID-19により生じた大学生活の不安感を、「自分の出来る範囲でコントロールしていける体験」をしていることを明らかにした。また、ひとりサートの気づきと自己理解の深まりについて検討したところ、オンライン授業におけるひとりサート体験が「思考の転換を促す」、「自分の心に向き合える」、「自分のペースを保ち、自分と対話する時間を作り、自己理解を深める」ことを指摘している。さらにストレスマネジメントを実施するためには、「自己の状態把握」「自分のペース」で課題を進めていくことが大切であり、それによって課題に取り組もう

ⁱ 九州女子短期大学 子ども健康学科 (Department of Childhood Care and Education Kyushu Women's Junior College) 福岡県北九州市八幡西区自由が丘1-1

とする意欲が促進され、「できた」という自信に繋がることを明らかにした。

これらのことから、オンライン授業におけるひとりサートの体験は、対面授業とほぼ同等の授業の本質を伝えられることができ、気づきのプロセスを見つけることができると考えられる。ところで、身体感覚の変容感尺度を作成した井上 (2014) は、変容感、動作制御困難感、主動感、身体への意識化の4因子があると述べている。菊地・重橋・奇 (2021) では、ひとりサート体験の自由記述より、身体変化の実感を得やすいことが明らかにされているが、身体感覚の変容感にいくつかの種類があるならば、その感じ方の特徴によってひとりサート体験による効果も異なる可能性がある。受講生の身体感覚の捉え方の特徴を踏まえた指示を行えることは、学生の反応が捉えにくいオンラインにおけるひとりサートの実施において、必要な点だと考える。

そこで本研究では、ひとりサートの効果について、菊地・重橋・奇 (2021) が行った質的研究に続き、大学生のオンライン授業におけるひとりサートを実施する前後に行った質問紙調査の結果を中心に、身体の感じ方の変化が気分の変化にどのように影響するかなどの効果について量的分析を行う。また、本研究の結果と菊地・重橋・奇 (2021) の結果を合わせて質的・量的側面からオンラインにおけるひとりサートの効果を検討することは、公認心理師や保育者・教員などの対人援助職を目指す学生、対人援助職として現場で働く人へのオンラインを利用したストレスマネジメントの展開に意義ある知見を呈すると考える。

方法

1. 対象 (調査協力者) :

A 大学心理学科演習科目受講の女性64名の内、研究の主旨を理解して同意を得た63名が対象である。

2. 期間 X年5月～7月に実施した。

3. 手続き

A大学の選択科目において、毎回の心理療法演習後の課題として提示される「振り返り」を調査に用いた。この演習では、複数の教員が心理療法を紹介し体験しながら学ぶオムニバス授業である。描画療法、集団心理療法(心理劇)、ブリーフセラピーなど様々な心理療法を受講生は体験する。「サート」は15回の実習授業中の1回として実施され、サートの技法の1つである「ひとりサート」実施前後の身体の変化について振り返り、記録するように求めた。

研究実施は、以下の流れで行った。

(1) オンライン授業 (google classroom) でストレスマネジメント教育の意義を説明した。

(2) 研究の主旨および倫理的配慮等について説明し、同意の可否を選択できるようにした。なお、同意の

撤回は15回の授業内でいつでも要求できる旨を説明した。

(3) ひとりサートの実施方法を説明した。小中学校などでクラス担任が児童に課題を提示する際に用いる説明スライドを用いて、ひとりサート実施時の注意などを伝えた。ひとりサートの特徴では、「動かすことそのものより、動かすことを通して自分の今の感じに注意を向け、気づくことが目的」であることを、実施するとき大切なことでは、「正しい動きにとらわれない、自分ができる範囲までやってみること、体を動かしているときに感じたことを大切にすること」などを伝えた。

(4) 実施前の身体の状態を事前質問紙実施にて、自己チェックするよう求めた。

(5) ひとりサートを各自で実施した。①姿勢確認、②プレ・アセスメント、③課題の提示 (首と肩を伸ばす、肩の上げ下げ、肩甲骨を動かす、体側を伸ばす、腰のひねり、頸の回転)、④ポスト・アセスメントの順で実施した。指示は、適宜オンライン上で与えた。

(6) 実施後の身体の状態を事後質問紙実施にて自己チェックするよう求めた。

(7) 実習の振り返りを、スライドを用いて行った。

(8) 授業後の課題としてミニレポートを求めた。

オンライン授業は、google classroom および google meet を使い、画面共有にてスライド提示しながら行った。また、実施前後のアンケートは google form を用いた。

4. 質問紙および提示課題

事前事後質問紙では、ひとりサート実施前後の「気分」について問うため、ストレス反応尺度 (松村・勝岡・脇、2012) と身体感覚の気づき (松藤・吉川、2014) の2つの質問紙を合わせて、11項目の質問紙を作成した。ストレス反応尺度 (松村・勝岡・脇、2012) は、抑うつ感、易怒感、身体不調感、疲労感の4因子から構成されているが、受講生の回答の負担を減らすため各因子から因子負荷量の低い項目から1項目ずつ減らし、11項目から8項目を用いた。また、身体感覚の気づき (松藤・吉川2014) の5項目から、気分に関する項目3項目を追加した。

事後質問紙では、身体感覚について「身体感覚の変容感尺度 (井上、2014)」の全項目 (8項目) を用いた。

両質問紙とも「ひとりサートを実施する前の身体の状態を確認しましょう」、「以下の質問に対して、今のあなたの状態に当てはまるものはどれでしょうか」と教示した。また、回答については、「よくあてはまる (4点)」から「まったくあてはまらない (1点)」の4件法で回答を求めた。本研究では、手順4および手順6で実施した質問紙をデータ分析に用いた。

5. 倫理的配慮

研究の同意について手順2にて、ひとりサート実施前にオンライン授業で紙面を見ながら説明し、書面にて同意を得る手続きを行った。授業で課題とされる振り返り

は氏名を明記させるが、研究で使用する際には、氏名のデータはナンバリングを施し、氏名とデータの連結が不可能な状態として使用した。また、研究の主旨を説明し、データの提供を了解した受講生のデータのみを研究に使用した。また、本研究は、大学の倫理審査を通して行っている。

結果

1. 「気分」および「身体感覚の変容感」の因子分析

ひとりサート実施前の「気分」11項目、およびひとりサート実施後の「身体感覚の変容感」8項目について、それぞれ因子分析を行った。いずれも主因子法、プロマックス回転により固定値1を基準に因子分析を行った。

スクリープロットの結果等から、「気分」は2因子構造が適切であると判断された。因子負荷量が低い1項目をはずし、因子負荷量0.4以上を基準に再度因子分析を

行った。最終的な因子分析結果を表1に示す。第1因子は「だるい感じがなくなる」「ゆううつだ」などの項目であり、「抑うつ感」と命名した。第2因子は「イライラする」「すぐかっとなる」の2項目からなり、「易怒感」と命名した。

スクリープロットの結果等から、「身体感覚の変容感」は3因子構造が適切であると判断された。因子負荷量0.4以上を基準に再度因子分析を行った。最終的な因子分析結果を表2に示す。井上(2014)の「身体感覚の変容尺度」は、4因子構造であったが、今回は3因子構造が妥当と判断された。井上(2014)の4因子中の3因子(変容感、動作制御困難感、変容感)と因子の項目がほぼ同一であったため、井上(2014)を参考に因子を命名した。第1因子は「思い通りに動かしている感じがした」「スムーズに動かさせていた」などの項目であり、「動作制御感」と命名した。第2因子は「身体が軽くなった

表1 ひとりサート実施時の「気分」の因子分析結果

| 項目 | F1 | F2 |
|-----------------|------|-------|
| 『抑うつ感』 | | |
| だるい感じがなくなる | .90 | -.09 |
| スッキリしている | -.77 | -.07 |
| ゆううつだ | .73 | -.01 |
| 気持ちが沈んでいる | .72 | .02 |
| 作業を少ししただけでもつかれる | .56 | .13 |
| 目が疲れる | .49 | -.10 |
| 身体が軽い | -.42 | -.03 |
| 落ち着いた感じがする | -.36 | -.19 |
| 『易怒感』 | | |
| イライラする | -.02 | .86 |
| すぐかっとなる | .00 | .79 |
| 因子間相関 | | |
| | F 1 | — |
| | F 2 | 0.513 |

表2 ひとりサート実施時の「身体感」の因子分析結果

| 項目 | F1 | F2 | F3 |
|------------------------------|------|-------|-------|
| 『動作制御感』 | | | |
| 思い通りに動かしている感じがした | .78 | .24 | -.15 |
| 自分が動かそうとしているようには身体が動かない感じがした | -.75 | .17 | .12 |
| スムーズに動かさせていた | .63 | -.07 | .38 |
| 『変容感』 | | | |
| 身体が軽くなった感じがした | .03 | .84 | -.12 |
| 身体の感じが変わったように感じた | -.25 | .60 | .20 |
| 動かしているところに意識を向けた | .14 | .55 | -.09 |
| 『主動感』 | | | |
| 自分で力を抜くことができていた | .10 | .13 | .59 |
| 自分なりに力を抜いたり、動かそうと工夫してみた | -.12 | -.10 | .41 |
| 因子間相関 | | | |
| | F 1 | — | — |
| | F 2 | 0.192 | — |
| | F 3 | 0.394 | 0.433 |

感じがした」「身体を感じが変わったように感じた」の項目からなり、「変容感」と命名した。第3因子は「自分で力を抜くことができていた」などの2項目からなり、「主動感」と命名した。

2. ひとりサート体験前後の気分の変化

ひとりサート実施前後の「気分」の差を調べるため、気分の全体得点および「抑うつ感」「易怒感」の因子得点を用いてt検定を行った。結果を表3に示す。全体得点では、「実施後の気分」は「実施前の気分」よりも得点有意に低く ($t(194)=18.87, p<.001$)、ひとりサート実施後の気分が良好になることが示された。

「抑うつ感」の結果、「実施後の抑うつ感」が「実施前の抑うつ感」よりも得点有意に低く ($t(194)=18.87, p<.001$)、ひとりサート実施後の抑うつ感が低くなることが示された。「易怒感」の結果「実施後の易怒感」が「実施前の易怒感」よりも得点有意に低く ($t(194)=18.87, p<.001$)、ひとりサート実施後の易怒感が低くなることが示された。

3. ひとりサート体験前後の身体を感じ方の変化

「身体感覚の変容感」の3因子得点の差を見るため、1要因3水準の分散分析を行った。結果を表4に示す。有意差が見られた ($F(2, 120)=32.81, p<.01$)。多重比較の結果、「変容感」「主動感」は「動作制御感」に比べて1%水準で有意に高かった。自己制御感よりも変容

感、主動感の変化を感じやすいことが示された。

4. 身体を感じ方タイプの分類

「身体感覚の変容感」は、その感じ方にタイプがあると考えられる。そこで、「変容感」の3因子(変容感、主動感、動作制御感)の得点別に群を抽出するため、クラスタ分析を行った結果、3群を得た。結果を表5に示す。

「変容感」は有意であった ($F(2, 192)=14.14, p<.001$)。第1クラスタと第2クラスタが第3クラスタより有意に得点が高いことが示された。「主動感」は有意であった ($F(2, 192)=11.95, p<.001$)。第1クラスタと第2クラスタが第3クラスタより有意に得点が高いことが示された。「動作制御感」は有意であった ($F(2, 192)=47.23, p<.001$)。第2クラスタが第1クラスタと第3クラスタより有意に得点が高いことが示された。

第3クラスタは、33名と3群の中で最も人数が多く、受講生の55%近くを占めており、多くの受講生がこの群に該当する一般的な群と考えられる。この群は身体感覚のすべての項目(変容感、主動感、動作制御感)において第1クラスタや第2クラスタに比べて得点が低いが、その背景要因は本研究では特定できない。これらのことから、「不特定多数群」と命名した。一方、第1クラスタは変容感と主動感を強く感じるができることから、「変容・主動感良好群(以下、変容・主動感群)」と命名した。また、第2クラスタは、動作制御感を他2群

表3 ひとりサート体験前後の「気分」得点の比較

| | 実施前 | 実施後 | t 値 |
|--------|------------|-----------|----------|
| 気分全体得点 | 2.74(.53) | 2.04(.44) | 12.2*** |
| 抑うつ感 | 2.86(2.86) | 2.11(.46) | 12.21*** |
| 易怒感 | 2.21(.83) | 1.7(.7) | 6.59*** |

各セルの数値は平均(標準偏差) *** $p<.001$

表4 ひとりサート体験後の「身体感」の因子得点比較

| | 変容感 | 主動感 | 動作制御感 | F値 F(2, 120) | 多重比較の結果 (Turkey法, $p<.05$) |
|-----|-----------|-----------|-----------|--------------|-----------------------------|
| 身体感 | 3.40(.47) | 3.44(.50) | 2.78(.68) | 32.81*** | 自己制御<変容感、主動感 |

各セルの数値は平均(標準偏差) *** $p<.001$

表5 ひとりサート実施時の「身体感」タイプによる分類

| | 第1クラスタ (N=14) | 第2クラスタ (N=14) | 第3クラスタ (N=33) | F値 F(2, 60) | 多重比較の結果 (Turkey法, $p<.05$) |
|-------|------------------|------------------|------------------|----------------|--------------------------------|
| 変容感 | 3.76(.33) | 3.62(.28) | 3.16(.45) | 14.14*** | 第3クラスタ<第1・第2クラスタ |
| 主動感 | 3.85(.23) | 3.57(.47) | 3.21(.47) | 11.95*** | 第3クラスタ<第1・第2クラスタ |
| 動作制御感 | 2.64(.33) | 3.73(.19) | 2.43(.51) | 47.23*** | 第1・第3クラスタ<第2クラスタ |

各セルの数値は平均(標準偏差) *** $p<.001$

に比べ最も感じることができることから、「動作制御感良好群（以下、動作制御感群）」と命名した。

5. 身体の感じ方タイプと気分の差

各群による気分変化差を見るため、3つのクラスタ群を独立変数、ひとりサート実施前後の気分得点差を従属変数として1要因の分散分析を行った。結果を表6に示す。なお、気分得点は、ひとりサート実施前の気分得点からひとりサート実施後の気分得点を引いた値を用いた。そのため、数値が0より大きな場合はひとりサート実施により気分が安定することを示す。

「気分差の全体得点」は、有意差が見られた ($F(2, 60) = 5.69, p < .05$)。多重比較の結果、「変容・主動感群」は「不特定多数群」に比べて5%水準で有意差が見られた。また、「動作制御感群」は「不特定多数群」に比べて10%水準で有意傾向にとどまった。

「気分差の抑うつ感」は、有意差が見られた ($F(2, 60) = 5.90, p < .05$)。「変容・主動群」は「不特定多数群」に比べて5%水準で有意差が見られた。また、「動作制御感群」は「不特定多数群」に比べて10%水準で有意傾向にとどまった。「気分差の易怒感」は、有意差は見られなかった。

以上より、身体感覚の変容の感じ方として多くの受講

生が該当する「不特定多数群」は、他の2群に比べると気分の変化を感じにくいことが示された。特に「変容感」と「主動感」を感じやすい「変容・主動感群」は、「不特定多数群」に比べて、ひとりサート実施により気分全般の変化が生じやすく、抑うつ感を感じにくくなること明らかになった。

6. 身体の感じ方タイプ別にみた自由記述

身体の感じ方の3タイプ（変容・主動感群、動作制御感群、不特定多数群）によって、気分の変化に差があることが示された。身体の感じ方の3タイプの質的な違いをさらに検討するために、菊地・重橋・奇（2021）で得られた自由記述データ（ひとりサート後の感想）との関連を検討した。

菊地・重橋・奇（2021）の自由記述は、“自分に注意が向く（身体の気づき、心の気づき）”と、“自分に注意が向きにくい（心身の気づきにくさ）”の2分類であった。さらに、身体の気づきは3つの下位分類、心の気づきは3つの下位分類が設けられた。自由記述には、複数の視点が含まれることもあるが、主となる記述で判断し分類を行った。本研究の3タイプ別に、自由記述に分類される割合を表7に示した。また、複数の視点について記載がある場合と、単一の視点のみ記載を区別するた

表6 身体タイプ別のひとりサート実施前後の気分差の比較

| | 変容・主動感群 (N=14) | 動作制御感群 (N=14) | 不特定多数群 (N=44) | F値 F(2, 60) | 多重比較の結果 (Turkey法, p<.05) | 多重比較の結果 (Turkey法, p<.1) |
|----------|-------------------|------------------|------------------|----------------|-----------------------------|----------------------------|
| 全項目平均 | .94 (.44) | .86 (.51) | .54 (.37) | 5.69* | 身体感通常群<変容・主動群 | 身体感通常群<自己制御群 |
| 気分差 抑うつ感 | 1.03 (.45) | .87 (.49) | .58 (.42) | 5.90* | 身体感通常群<変容・主動群 | 身体感通常群<自己制御群 |
| 易怒感 | .54 (.66) | .79 (.70) | .38 (.50) | 2.37 | n.s | n.s |

各セルの数値は平均(標準偏差) *p<.05

表7 身体感覚3タイプにおける自由記述の分類の割合^{※1}

| 逐語例 ^{※2} | | 変容・主動群 | 動作制御群 | 不特定多数群 |
|-------------------|---|--------|-------|--------|
| ①身体の気づき | 身体の変化 こわばっていたことに気づいた | 21 | 43 | 48 |
| | 動きの変化 硬くて全然動かなかったがスムーズに動か せた | 43 | 50 | 61 |
| | 力の入れ具合 無駄に身体に力を入れずにできた | 14 | 0 | 3 |
| ②心の気づき | 気持ちの変化 気分はすっきりしたように感じた | 21 | 29 | 9 |
| | 今の自分を知る 自分の今の体の状況を実感でき、体をかた くしていたのだと思った | 57 | 50 | 33 |
| | 意欲向上 もっと体を動かしたい気持ちになった | 14 | 7 | 0 |
| ③心身の気づきにくさ | 体自体は動かせるので、やっても少ししか 変わらなかった | 0 | 0 | 6 |
| 合計 | | 100 | 100 | 100 |
| | | 変容・主動群 | 自己制御群 | 平均群 |
| 視点数 | 1視点 肩が軽くなった気がした | 36 | 71 | 88 |
| | 2視点以上 肩こりや背中中の凝りが少し改善されたみた い・・・(略)・・・気分転換が出来た | 64 | 29 | 12 |
| | 合計 | 100 | 100 | 100 |

※1 各セルの単位は%

※2 菊地・重橋・奇（2021より）

め、3タイプ別の「視点数」による分類割合も表7にまとめた。割合が高く各タイプの特徴を表すと考えられる数値を太字で示している。

「変容・主動感群」は「心の気づき」が57%、「身体の気づき」が43%、「動作制御感群」は身体の気づきが50%、心の気づきが50%であることに對し、「不特定多数群」は「心の気づき」が33%、「身体の気づき」が61%、「心身のきづきにくさ」が6%と身体への注目が顕著であった。また、「自分に注意が向きにくい」人が6%含まれていた点は、他のタイプにはない特徴であった。

下位分類の結果から、「変容・主動感群」は「力の入れ具合」や「意欲向上」など全ての下位分類にバランスよく回答があった。また、「心の気づき」は「変容・主動感群」および「動作制御感群」がそれぞれ21%、29%と「気持ちの変化」に注目しやすいことに對し、「不特定多数群」は「今の自分を知る(24%)」に注目していた。

「視点数」における「2視点以上の自由記述回答」を比較すると、「変容・主動感群(64%)」に對し、「動作制御感群(29%)」「不特定多数群(12%)」であり、「変容・主動感群」は他タイプに比べ、ひとりサート体験について複数の視点が捉えやすいことが示された。

考察

1. 「気分」および「身体感覚の変容感」の因子分析

ひとりサート実施前後の「気分」は、「抑うつ感」と「易怒感」の2因子から捉えることができる。これは、松村ら(2012)とほぼ同等の結果だと推測される。また、「身体感覚の変容感」は、井上(2014)の4因子の中で、「身体への意識化」因子のみが外れる結果となった。「身体への意識化」の項目「動かしているところに意識を向けた」は主動感、「自分なりに力を抜いたり、動かそうと工夫していた」は動作制御感に含まれた。本研究では、オンラインにおける実施のため、じっくりと身体に向き合うよりも動きや変化に注目しやすく、「身体への意識化」因子が他の因子(変容感、主動感、動作制御感)に含まれ3因子になった可能性がある。

2. ひとりサート体験前後の気分の変化について

ひとりサート実施前後の「気分」は、実施前の「気分」よりも得点が有意に低く、ひとりサート実施後の気分が良好になることが示された。因子別の分析では、実施後の「抑うつ感」と「易怒感」とともに実施後の得点が実施前の得点よりも有意に低いことが明らかになった。これは、オンラインでのひとりサートの動作課題を実施し、自分自身で身体を緩めることができ、心も緩み気分の変化が生じたと推察される。

このことは、援助者と実施者が向かい合う従来の心理面接の枠組みではなく、オンラインを用いた心理面接の可能性を示すといえる。また、気分の変化を促すための

アプローチとして、認知の変容を促す方法が注目されるが、ひとりサートのように動作課題を介して自身の身体に注意を向け、身体を動かすことで心へ働きかけるアプローチの有効性も示している。

宇都宮ら(2012)は、ひとりサートが「セルフ・リラクゼーションやペア・リラクゼーションと同様に、ストレスを低減させる有効な方法のひとつ」と述べており、オンライン授業におけるひとりサートの体験においても先行研究と同じくストレス反応を低減させると考えられる。

3. ひとりサート体験前後における身体感覚の変容感

ひとりサート実施前後における「身体感覚の変容感」3因子の比較結果より、「動作制御感」よりも「変容感」「主動感」で変化を感じやすいことが明らかになった。

そもそもサートは、動作課題を通して自分の身体に注意を向け「今・ここ」における自分の状態を手掛かりに自分で自分の身体を動かしていくため、その都度、「今・ここ」における自分への気づきや主動感を促進することをもっとも基本的なねらいとしている。そのため、実際のパフォーマンスの向上、課題達成感などに近い動作制御感よりは、先ほどの「今・ここ」から、課題遂行後の「今・ここ」の間の変容感や、それを主動的に行ったという主動感が優先的に得られやすいと考えられる。

4. 身体を感じるタイプ別にみたサート体験の効果

オンライン授業におけるひとりサート体験を通じた「身体感覚の変容感」の感じ方には、「変容・主動感良好群」「動作制御感良好群」「不特定多数群」というタイプがあることが示された。

「不特定多数群」に該当する人は63名のうち33名であり、多くの大学生がこの群に該当するといえる。さらに、「不特定多数群」は身体の気づきが心の気づきより優位であり、3群のうち、心身の気づきにくさを感じる人が存在していることが特徴的であった。それに対して、「動作制御感群」は身体の気づき、心の気づきの両方がバランスよく存在していることから、「変容・主動感群」と類似しているようにみえる一方、下位分類の結果をみると、身体の気づきの下位分類のばらつきが、「不特定多数群」と相通じる場所があることが考えられた。それに比べて、「変容・主動群」は身体の気づきが心の気づきより優位である上に、心の気づきの視点が多様であることが特徴的である。

サートの場合、主動、すなわち、動かすことを手がかりとしていることから、一般の人々は、ストレッチなど日常的に身体を動かすことと区別しにくい面がある。したがって、サートの基本的視点とねらいについて十分な理解がない場合、身体を動かすことに対する日ごろの一般的な認識、すなわち、身体の状態を改善する、より柔軟にする、より動かせるようにするといった目標達成的な構えになりやすい。

加えてオンラインによるひとりサートの場合、実施の

時間や教示の提示が一方的になりやすく、実際の実施状況を見ながらの双方向的関わりが難しいことから、自分への気づきや主動感を促す教示の受け取り方において、ばらつきが生じやすいと推測される。つまり、その教示に対して、自分の感じに注意を向ける群である「変容・主動感群」と、動かすことそのものに注意を向けて状態を改善する「動作制御感群」が存在した可能性が考えられる。オンラインによるひとりサートという限られた枠組みの中で、「変容・主動感群」と「動作制御感群」の違いがみられたことは大変興味深く、オンラインによるひとりサートの可能性を示唆するとともに、教示など実施方法についてはより工夫する要素を明確にする手がかりを得たといえる。

このような視点から3群の特徴を見直すと、限られた枠組みの中での教示、実施であるにもかかわらず、素直に教示者の言葉を受け入れ、目標達成的思考より、自分の感じに目を向けてひとりサートを行った「変容・主動群」、教示に注目しながらも動きそのものに注意が向きやすかった「動作制御群」、もっとも一般的な捉え方で日常的に身体を動かすこととあまり区別できなかった「不特定多数群」と理解することができる。と考える。

このことから、オンラインによるひとりサートにおいては、動きそのものではなく、動かしている自分の状態、あり方への注目を促す教示が重要であり、一般的に動きを媒介とした心へのアプローチは動きそのものや動かした結果に目が行きやすい人の基本心理が働くことで対象にばらつきが生じやすいことを踏まえて、導入の教示や進め方においての工夫が必要である。と考える。

「変容・主動感群」が最も気分の効果を得ることについては、群の特徴を踏まえた教示と気分の変化を検討するなど、今後の研究を行うことが求められる。なお、全体として気分の効果を検討した結果、「抑うつ感」「易怒感」ともに気分の効果を得たことについては、簡単な動きであってもひとりサートが身体の余計な緊張や歪みを改善することに効果があり、オンラインによる授業が続いて身体を動かす機会がない学生たちにとっては、すっきりした感じをより得やすかったと推察される。

5. まとめ

本研究においては、大学生のオンライン授業におけるひとりサートの効果について、ひとりサート実施前後の身体を感じ方の変化が気分の変化にどのように影響するか量的分析を行い、さらに、菊地・重橋・奇(2021)の先行研究の結果と合わせて質的・量的側面から検討を行った。その結果、ひとりサート実施後は、気分が良好になることが明らかになった。すっきり感や気持ちよさが体験できたのは、少なくともオンラインによるひとりサートの課題において身体を動かす効果は明確であること、取り組み方によってオンラインでも十分にひとりサートの本来のねらいと効果が期待できることが示された。

また、オンラインによるひとりサートでは、身体を感じ方に3つのタイプがあることが考えられた。3つのタイプと自由記述を比較した結果では、「変容・主動感群」で心身の気づきがあり、特に複数の視点で心の気づきを捉えていること、「動作制御感群」で心身両方の気づきがバランスよくあるが身体の気づきが優位であること、「不特定多数群」で身体への注目が顕著であるが自分に注意が向きにくい人も含まれていることが示された。

以上のことから、オンライン授業では、双方のやり取りを意識して授業展開を行うが、情報伝達に偏りがちな側面もある。しかし、オンラインでのひとりサートの体験では、サートの原理である自分で自分の身体に注意を向け、自分の身体を動かすという「主体感」を手掛かりに、「今・ここ」を感じながら、自分の心と向き合い、気分の変容を促すことができると考える。その際、身体を感じ方のタイプによって、目標達成的思考より、自分の感じに目を向けて課題に取り組むことができるよう、身体を感じ方のタイプを考慮したひとりサート実施について検討していく必要があるだろう。それを踏まえうえて、オンラインを利用したストレスマネジメントへの展開などを検討していくことが今後の課題である。

参考・引用文献

- 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 9 (2), 131-147.
- 奇恵英 2008 リラクゼーションの視点からみた動作法における援助のあり方に関する考察 福岡女学院大学大学院紀要「臨床心理学」5, 75-83.
- 奇恵英・岸川展子・大野博之 2017 SART(主動型リラクゼーション療法)における援助の有無の比較検討 福岡女学院大学大学院紀要「臨床心理学」14, 55-74.
- 菊地由紀子・奇恵英 2020 「ひとりサート」の研究動向と課題 九州女子大学紀要 57 (1), 95-104.
- 菊地由紀子・重橋のぞみ・奇恵英 2021 大学生のひとりサート体験の効果に関する研究—オンライン授業での活用を通して— 福岡女学院大学大学院紀要「臨床心理学」18, 1-7.
- 厚生労働省 2020.5.19「新型コロナウイルス感染症に係る心のケアの実施について <https://www.mhlw.go.jp/content/000634822.pdf> (2022年2月4日取得)
- 京都新聞(kyoto-np.co.jp): 今春入学の大学生、コロナで「ひとりぼっち」不安高まる キャンパス通えず、友人つくる機会なく. <https://www.kyoto-np.co.jp/articles/-/263021> (2020年6月1日取得).
- 文部科学省 2021.3.4.「令和3年度の大学等における授業の実施と新型コロナウイルス感染症への対策等に係る留意事項について」. https://www.mext.go.jp/content/20210305-mxt_kouhou01-000004520-02.pdf (2022年2月4日取得)
- 松浦紗織・勝岡大貴・脇 龍平 2012 成人を対象とした心理的ストレス反応尺度の作成—信頼性と妥当性の検討— 大阪経大論集 63 (3), 193-199.
- 松藤光生・吉川昌子 2016 青年期発達障がい児の動作法を通

- した身体感覚の気づきと動作体験の様相 中村学園大学発達支援セミナー研究紀要7, 51-56.
- 成瀬悟策 1973 心理リハビリテーション 誠心書房
- 成瀬悟策 1985 動作訓練の理論 誠心書房
- 成瀬悟策 2000 動作療法 誠信書房
- 大野博之 2005a SART (Self-Active Relaxation Therapy ; 主動型リラクゼーションセラピー) の理論的展開 リハビリテーション心理学研究 **33** (1), 41-54.
- 大野博之 2005b SART～主動型リラクゼーション療法～九州大学出版会
- 大野博之 2010 サート(主動型リラクゼーション療法)における「主動」の意義に関する考察 福岡女学院大学大学院紀要「臨床心理学」**7**, 29-42.
- 大野博之 2011 心理療法のためのリラクゼーション入門—主動型リラクゼーション療法《サート》への招待 遠見書房
- 大野博之 2015 ストレスマネジメントにおけるリラクゼーションの効用 I—「主動型リラクゼーション療法 (Self-Active Relaxation Therapy; SART)」の原理— 広島大学大学院教育学研究科附属心理臨床教育研究センター紀要 **14**, 3-11.
- 大野博之・奇 恵英 2006 SART (Self-Active Relaxation Therapy ; 主動型リラクゼーションセラピー) における体験過程 福岡女学院大学大学院紀要人文科学研究科「臨床心理学」**83**, 1-9.
- 宇都宮祐子・大野博之 2012 小学生のストレスマネジメントに関する研究—一人サートの適用— 福岡女学院大学大学院紀要「臨床心理学」**9**, 11-17.