

## 研究論文 (Article)

# イメージ呼吸法と“小作業”の効果<sup>1)</sup>

— 2分間の経験がもたらす気分変化—

徳田 完二

(立命館大学大学院応用人間科学研究科)

The Effects of the Imagery Breathing Technique and “Small Works” :  
The Changes of Mood through Some Short Time Experiences

TOKUDA Kanji

(Graduate School of Sciences for Human Services, Ritsumeikan University)

The Imagery Breathing Technique (IBT) is a brief relaxation technique which takes only a couple of minutes to do. The purpose of this paper is to clarify the effects of IBT and two psychological works (“small works”), i.e., reading-sentences (RS) and tracing-letters (TL). The Temporary Mood Scale (TMS), which can measure six kinds of moods, was used to investigate the influences of IBT and “small works” on mood changes. IBT was performed by 28 subjects, RS was performed by 28 subjects, and TL was performed by 27 subjects. IBT and “small works” were all done for two minutes. Each subject was instructed to answer TMS before and after IBT and “small works”. The results were as follows: (1) Although RS and TL influenced only a few kinds of moods, IBT had a tendency to improve all kinds of moods, i.e., tension, depression, anger, confusion, fatigue, and vigor. (2) RS had a tendency to soften tension, to intensify confusion, and to weaken vigor. TL had a tendency to soften tension and depression. These results were discussed from the viewpoint of mindfulness toward bodily experiences.

**Key Words** : relaxation, imagery breathing technique, change of moods, Temporary Mood Scale, mindfulness

キーワード : リラクゼーション, イメージ呼吸法, 気分変化, 一時的気分尺度, マインドフルネス

## I 問題と目的

イメージ呼吸法とは「おいしい空気を吸える場所を自由に思い浮かべながら、その場所に

るつもりでゆったりと呼吸をする」という方法である。この方法は心理療法の実践の中から生まれたもので(徳田, 2000), 心理療法の中で過呼吸症状の治療などに用いることもできるし(徳田, 2001a, 2001b), ストレス緩和のためのリラクゼーション技法として独立的に用いることもできる(徳田, 2008, 2009a)。一般に、リ

1) 本研究は、文部科学省オープン・リサーチ・センター整備事業「臨床人間科学の構築—対人援助のための人間環境研究(平成17~21年度, 代表 望月昭)」M&Aプロジェクトによる研究の一部である。

ラクセーション技法は緊張・不安を和らげる方法とされ、神経症や心身症の治療の一部に用いられ、ストレス緩和法として用いられるものであり、代表的なものとしては、シュルツの自律訓練法、ジェイコブソンの漸進的筋弛緩法、ベンソンの弛緩反応テクニックなどがある（佐々木, 2004）。松木ら（2004）は、各種リラクセーション技法に共通する要素として、①動作のコントロール、②呼吸のコントロール、③意識・注意のコントロールがあり、それぞれの技法は①②③のいずれかを主軸にしていると指摘し、漸進的筋弛緩法は①を、呼吸法は②を、また、自律訓練法は③を主軸にした方法だとしている。このような観点から言えば、イメージ呼吸法は②を主軸にしつつ③を加味したものと言える。

佐々木（2004）が代表的リラクセーション技法としてあげている自律訓練法、漸進的筋弛緩法、弛緩反応テクニックはいずれも、実施法の習得に比較的長い期間（たとえば数週間）を要するだけでなく、技法の実施自体にも比較的長い時間（たとえば数十分）が必要である。これに対し、イメージ呼吸法や、小澤（2001）が災害や犯罪の被害者支援活動に活用するため開発した筋弛緩法（漸進的筋弛緩法の簡略版）はきわめて簡便な技法である。これらは、おおむね一度でやり方を覚えることができ、技法の実施も短時間（数分）ですむ。中でもイメージ呼吸法は、きわめて短時間に実施することが可能であり（1～2分程度）、楽な姿勢で腰掛けられる状況さえ確保できればどこでも行える。本研究は、このイメージ呼吸法について実証的に検討しようとするものである。

リラクセーション技法としてのイメージ呼吸法について実証的研究を行ったのは齊藤（2005）が最初であり、その後、徳田（2008, 2009a）の研究が続いた。これらの研究は、気分を測定する質問紙を用いて、イメージ呼吸法実施前後

の気分変化を調べることにより、この技法の効果を検討したものである。本研究もその延長線上にあるが、本研究の目的を述べる前に、これまでに得られた知見を整理しておきたい。

齊藤（2005）は、不安、抑鬱、肯定的気分という3種類の気分を測定する質問紙DAMS（福井, 1997）を用いて、イメージ呼吸法の効果について検討し、この技法が、不安、抑鬱を軽減させ、肯定的気分を強めることを明らかにした。また、イメージ呼吸法の効果は、日常生活におけるフォーカシング的態度（自分の内的感覚に注意を向ける態度）と関連を持っているかどうか調べたところ、両者には関連が見出せなかった。さらに、イメージ呼吸法の効果は、思い浮かべた場所が現実のものか想像上のものかには関わりがなかった。その一方、イメージ呼吸法においてゆったり呼吸ができたかどうかやイメージが鮮明に浮かんだかどうか、どのような気分をどの程度感じているかに関わっており、また、イメージ呼吸法の効果にも一定の影響を与えていた。

徳田（2008, 2009a）は、6種類の気分を測定できる質問紙TMS（徳田, 2007）を用いて、イメージ呼吸法と筋弛緩法という、タイプの異なるリラクセーション技法の効果と比較検討した。その結果、2つの技法は基本的にきわめてよく似た効果を持っており、いずれも、緊張（または不安）、抑鬱、怒り、混乱、疲労を軽減させ、活気（または肯定的気分）を強める傾向のあることが示された。また、いずれの技法もその効果には大きな個人差があって、よい方向への気分変化が起こる人とほとんど気分変化の起こらない人が混在しており、また、少数ながらよくない方向への気分変化が起こる人も存在することが明らかになった。

すでに述べたように、イメージ呼吸法の特徴の一つは実施時間の短さにある。これまでの実証的研究（徳田, 2008, 2009a）においても、

心理療法の中で行う場合（徳田，2001a, 2001b）においても，実施時間は1～2分程度であり，この方法は短時間実施しただけでリラックスできる可能性のあることが確かめられている。もちろんその効果は一時的なものであり，一度その方法を行えばその後ずっとリラックスした状態でいられるというわけではない。この点はほかのリラクゼーション技法も変わりがない。リラクゼーション技法をある期間にわたって持続的に実施することにより，リラックスした状態を維持しやすくなることが期待できる（たとえば先に挙げた代表的なリラクゼーション技法はそのような効果をねらっている）が，一回一回のリラクゼーション技法の効果は本来一時的なものである。リラクゼーション技法を一回行うことによってどのような気分変化が生じるかという問題と，リラクゼーション技法を継続的に行うことによってリラックスした状態を維持できるようになるかどうかという問題は，区別して考えるべきものである。

本研究では，以上の点をふまえながら，イメージ呼吸法を行ったときの気分変化と，イメージ呼吸法と同じ時間，別の心理的作業を行ったときの気分変化を比較することによって，イメージ呼吸法の効果を検討する。これまでのイメージ呼吸法に関する実証的研究（徳田，2008，2009a）においては，筋弛緩法との共通点や相違点に焦点があてられており，イメージ呼吸法を一定時間行った場合と別の心理的作業を同じ時間行った場合において気分変化にどのような違いがあるかを比較することは行われていない。このような検討は，あらためてイメージ呼吸法の特徴を明らかにするとともに，短時間の心理的作業がどのような気分変化をもたらすかについての知見を得ることにもなる。われわれの日常経験に照らしても，気分は刻々と変化するものであり，それが，自己の内部から来る刺激によっても，外部から来る刺激によっても影

響を受けるのは明らかであろう。このような気分の変化は，フォーカシングの創始者Gendlin（1961/1966）の言う「体験過程」（刻々と変化する，主観的で具体的な感情や感覚の流れ）にも関連している。このような点からも，リラクゼーション技法に限らず，さまざまな心理的作業が気分によどのような影響を与えるかを明らかにすることには一定の意義があると思われる。

## II 方法

### 1. 本研究で用いられた技法と心理的作業

本研究では，イメージ呼吸法と比較する心理的作業を2つ設定した。イメージ呼吸法を行った場合と，同じ時間それ以外のことを行った場合とを比較することで，イメージ呼吸法の効果を検討する際，対照群に「何もしないで○分間過ごす」という条件を設定することは適切でないと考えられる。なぜなら，このような条件は，退屈感を引き起こしたり，さまざまなことが頭に浮かんで気分に影響を与えたりする可能性があるばかりではなく，何が浮かんでくるかについては個人差が大きく，「何もしない」という条件が被験者にとって同一性を持つとは言えなくなる可能性があるからである。それゆえ，対照群には，情緒的影響や心理的負荷の小さい一定の心理的作業を行わせるのがよいと判断した。被験者に課す心理的作業は，事務的な内容の音声（録音された天気予報など）を聞く，指定されたスペースに文字を書く，文字や絵に色塗りをするなどの候補の中から，情緒に関して中立的で（つまり，情緒的に揺さぶられる可能性が少なく），大きな心理的エネルギーを使わずに遂行でき，準備に多くの時間や労力を要せず，実施に特別な道具を使う必要がなく，被験者にとってとくに新規なものではない，などの条件を持つと思われるものを選んだ。また，性質の異なる複数の作業を設定したのは，心理的

作業の特性が気分変化に与える影響を比較できるようにするためである。以下、このような作業を「小作業」と呼ぶ。本研究で用いられたイメージ呼吸法および小作業は以下のようなものである。

### 1) イメージ呼吸法

イメージ呼吸法は次のような教示を与えて行った。「姿勢を楽にしてください。さしつかえなければ目を閉じてください。そうして、気持ちよく息ができそうな場所を思い浮かべてください。どんな場所が浮かぶでしょうか。海でも山でも部屋の中でもどこでもかまいませんし、実際にある場所でも想像上の場所でもかまいません。好きな場所を思い浮かべてください。どこか浮かんできたら、いまその場所にいるつもりになって、気持ちのいい空気をからだいっぱい吸うようにゆったり呼吸をしてみてください」。本研究では2分間行うことをあらかじめ告げた上で実施した。

### 2) 文章読み作業

ある紀要の「投稿・編集規定」をコピーしたもの(A4版1ページ)を配布し、合図があるまで2分間黙読するよう教示した。その内容は、「年号は、原則として西暦で記述する。ただし、元号の記載が必要な場合は、1937(昭和12)年のように( )内に併記する」「図・表には、図1、表1、Figure1、Table1のように通し番号を付け、原則として、図題は図の下部に、表題は表の上部に付ける」など、きわめて事務的で、情緒に影響を与える可能性は小さいが、内容を理解するためにはある程度の思考が必要と思われるものである。以下、この小作業を「文章読み作業」と呼ぶ。

### 3) 文字なぞり作業

A4用紙1枚にブロック体の英単語を薄い灰色で印刷したものを配布し、合図があるまでの2分間ボールペンまたはシャープペンシルでゆっくりなぞるよう教示した。英単語はone～

twentyまでの数を表す語で、文字の大きさは26ポイントであった。なお、もし2分以内になぞり終えてしまった場合は始めに戻ってなぞり直すよう教示しておいたが、そのような被験者はいなかった。文字をなぞる作業を選んだのは、白紙に文字を書く作業よりも思考の必要度が小さく、淡々と手を動かせば遂行できるものという観点からであり、アルファベットの数詞にしたのは情緒性の乏しい内容と考えられたからである。以下、この小作業を「文字なぞり作業」と呼ぶ。

## 2. 気分変化の測定用具

イメージ呼吸法および小作業による気分変化の測定に用いたのは先にも述べたTMS(Temporary Mood Scale, 一時的気分尺度)である。これは「緊張」「抑鬱」「怒り」「混乱」「疲労」「活気」の6尺度から成る質問紙で(徳田, 2007)、各尺度は3項目ずつで構成されている。項目例としては、「気が張りつめている」(緊張), 「暗い気持ちだ」(抑鬱), 「むしゃくしゃする」(怒り), 「集中できない」(混乱), 「疲れている」(疲労), 「生き生きしている」(活気)などがある。回答形式は「あてはまる」から「あてはまらない」までの5件法であり、各項目には得点が高いほどそれぞれの気分が強くなるよう1～5点を与え、3項目の合計点を尺度得点(以下、単に「得点」という)とした。なお、TSMは、POMSと同一の因子構造を持ち、また、下位尺度の $\alpha$ 係数は.78から.86であり、十分な内的整合性がある(徳田, 2007)。さらに、再検査信頼性と基準関連妥当性があることも確認されている。

## 3. 被験者

被験者は大学院生(社会人学生を含む)であった。内訳は、イメージ呼吸法群が28名(男子4名、女子24名)で、年齢は22～43歳(平均

27.0歳、標準偏差6.36）、文章読み作業群が28名（男子4名、女子24名）で、年齢は22～43歳（平均27.0歳、標準偏差6.41）、文字なぞり作業群が27名（男子5名、女子22名）で、年齢は22～44歳（平均26.9歳、標準偏差6.11）であった。なお、各群の被験者には重複がある。すなわち、A（14名）、B（14名）、C（14名）、D（13名）という4つ集団を被験者としており、イメージ呼吸法群はAとB、文読み作業群はBとC、文字なぞり作業群はAとDから成っている。

本研究のデータ収集は、大学院における授業の中で、授業の内容と関連づけながら行った。その際、研究に使用することに同意する場合は匿名にてデータを提供してほしいこと、ならばにデータ提供をすることが成績評価には無関係であることをあらかじめ説明した。

#### 4. 気分測定の手続き

イメージ呼吸法、文章読み作業、文字なぞり作業はいずれも先述の集団（A～D）ごとに集団法で実施した。集団Aでは、文字なぞり作業、イメージ呼吸法の順に、集団Bでは、文章読み作業、イメージ呼吸法の順に行った。その後、小作業のデータを増やす目的で、集団Cに文章読み作業を、集団Dに文字なぞり作業を行った。また、イメージ呼吸法や小作業の実施直前と実施直後にTMSに回答させた。以下では、イメージ呼吸法や小作業の実施直前と実施直後を合わせて「実施前後」という。

なお、本研究ではイメージ呼吸法は練習なしに本番を行った。その理由は集団法で練習なしに実施する場合の効果に当面の関心があるためである。筆者はある自然災害の被災者支援活動の中で数十人あるいは百数十人規模の集団にリラクゼーション技法を実施した経験がある（平野、2001）。このような状況下では、ゆったり呼吸ができなかったりイメージがうまく浮かばなかったりする人が存在し得るが、時間をかけ

て練習をしたり一人一人が技法を修得できているかどうかを点検したりすることは不可能である。本研究ではそのような状況に類似した条件のもとでイメージ呼吸法を試み、個人個人よりも全体的な傾向を検討することで、集団法による効果を明らかにしたいと考えた。

### Ⅲ 結果

#### 1. イメージ呼吸法や小作業を実施する前の気分状態

図1は、イメージ呼吸法や小作業を実施する前のTMS得点平均値プロフィールである。平均値で見ると、3群とも、「緊張」「抑鬱」「怒り」が低いレベル、「活気」がやや低いレベルにあり、「混乱」「疲労」がそれらより高いレベルにあった（9点が「どちらとも言えない」のレベルに相当する）。すなわち、「緊張」「抑鬱」「怒り」はほとんど感じていないが、「活気」はあまりなく、「疲労」を少し感じている（「混乱」はイメージ呼吸群ではいくぶん感じており、他の2群では「どちらとも言えない」のレベル）というのが、イメージ呼吸法や小作業を実施する前の被験者の平均像である。

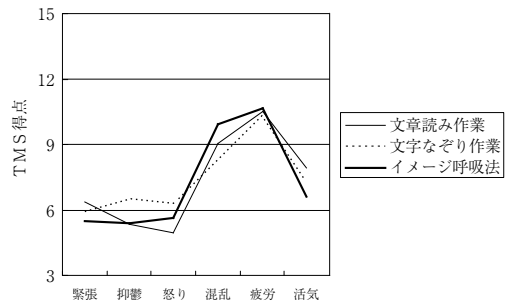


図1 イメージ呼吸法や小作業を実施する前のTMS得点平均値プロフィール

## 2. イメージ呼吸法や小作業を実施する前後の気分状態の比較—プロフィールから見た概観

図2～4は、イメージ呼吸法と小作業実施前後のTSM得点平均値プロフィールを示したものである。これによると、イメージ呼吸法ではすべての気分において実施前後に明確な差が見られるのに対して、文章読み作業と文字なぞり作業では、一部の気分を除いてほとんど差がな

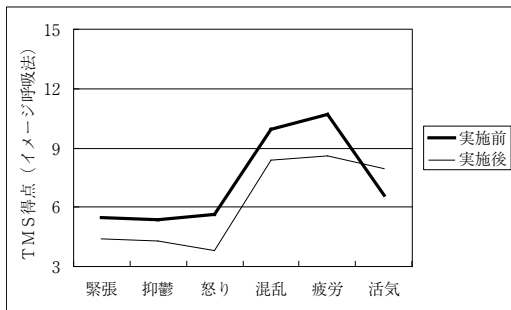


図2 イメージ呼吸法実施前後のTSM得点平均値プロフィール

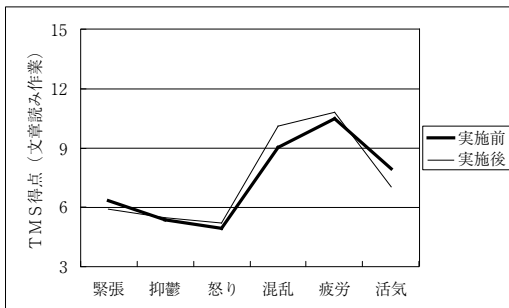


図3 文章読み作業実施前後のTSM得点平均値プロフィール

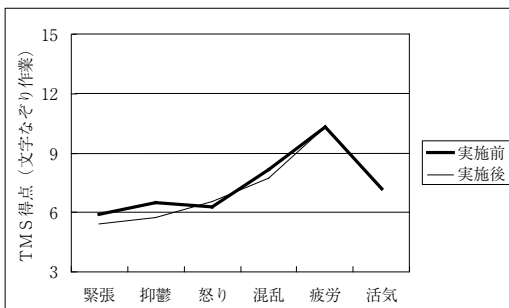


図4 文字なぞり作業実施前後のTSM得点平均値プロフィール

いように見受けられる。

## 3. 気分変化の統計的検討—分散分析

イメージ呼吸法や小作業によって気分がどう変化したかを統計的に検討するため、被験者間・被験者内混合計画による2要因分散分析(群×実施前後)を行った。この分散分析では、イメージ呼吸法と文章読み作業の比較、イメージ呼吸法と文字なぞり作業の比較を別々に行った<sup>2)</sup>。

分散分析の全般的な結果を表1, 3に示す。また、交互作用が見られた気分について、単純主効果の検定を行った結果を表2, 4に示す。

表1に示されているように、イメージ呼吸法群と文章読み作業群を比較した場合、「緊張」については交互作用がなく、実施前後の主効果が有意で、両群全体として実施後に得点が低下した。なお、群差もあり、文章読み作業群の方が得点が低かった。「抑鬱」「怒り」「混乱」「疲労」「活気」については交互作用があったため、各群および実施前後において単純主効果の検定を行った(表2)。その結果、イメージ呼吸法群においては検定を行ったどの気分でも実施前後に有意差があり、「抑鬱」「怒り」「混乱」「疲労」については実施後に得点が低下し、「活気」についてはこれと逆であった。また、どの気分においても実施後に群差があり、「抑鬱」「怒り」「混乱」「疲労」については、イメージ呼吸法群の方が文章読み作業群よりも得点が低く、「活気」についてはこれと逆であった。さらに、文章読み作業群においては「混乱」と「活気」に

2) このような形で分析を行ったのは、2群ごとの分析では有意となるのに、3群同時比較では有意にならないF値があったためである(これは、実験前のTSMの値に群差のある尺度があったり、3群同時比較では誤差が大きくなったりするためではないと思われる)。本研究ではイメージ呼吸法の効果や特徴に最も関心があり、文章読み作業と文字なぞり作業の違いについての関心は二次的なものであるため、上述の分析方法でもさしつかえないと判断した。

表1 文章読み作業, イメージ呼吸法実施前後のTSMの平均と標準偏差および分散分析の結果

気分	群	実施前	実施後	群の主効果	実施前後の主効果	交互作用
緊張	文章読み作業群	6.3 (1.94)	5.9 (1.90)	$F_{(1)}=7.02^*$	$F_{(1)}=10.85^{**}$	$F_{(1,1)}=1.99$ ns
	イメージ呼吸法群	5.4 (2.00)	4.3 (1.63)			
抑鬱	文章読み作業群	5.3 (2.34)	5.5 (2.61)	$F_{(1)}=1.02$ ns	$F_{(1)}=4.50^*$	$F_{(1,1)}=7.57^{**}$
	イメージ呼吸法群	5.3 (2.56)	4.2 (1.50)			
怒り	文章読み作業群	4.9 (2.47)	5.2 (2.66)	$F_{(1)}=0.27$ ns	$F_{(1)}=6.37^*$	$F_{(1,1)}=12.00^{**}$
	イメージ呼吸法群	5.6 (3.22)	3.8 (1.90)			
混乱	文章読み作業群	9.0 (2.83)	10.1 (3.29)	$F_{(1)}=0.29$ ns	$F_{(1)}=0.52$ ns	$F_{(1,1)}=14.80^{**}$
	イメージ呼吸法群	9.9 (3.26)	8.3 (3.15)			
疲労	文章読み作業群	10.5 (2.98)	10.8 (2.98)	$F_{(1)}=1.37$ ns	$F_{(1)}=14.29^{**}$	$F_{(1,1)}=26.73^{**}$
	イメージ呼吸法群	10.6 (3.14)	8.6 (2.75)			
活気	文章読み作業群	7.9 (2.12)	7.0 (2.38)	$F_{(1)}=0.10$ ns	$F_{(1)}=0.70$ ns	$F_{(1,1)}=16.56^{**}$
	イメージ呼吸法群	6.6 (2.27)	7.9 (2.81)			

\*  $p<.05$  \*\*  $p<.01$  文章読み作業群は $N=28$ , イメージ呼吸法群は $N=28$ 。  
 実施前, 実施後の欄の数値は平均 (カッコ内は標準偏差)。

表2 文章読み作業, イメージ呼吸法による気分変化の分散分析における単純主効果の検定

気分	有意な単純主効果
抑鬱	イメージ呼吸法群: 実施前>実施後 ( $F_{(1)}=11.87^{**}$ )
	実施後: 文章読み作業群>イメージ呼吸法群 ( $F_{(1)}=4.83^*$ )
怒り	イメージ呼吸法群: 実施前>実施後 ( $F_{(1)}=17.93^{**}$ )
	実施後: 文章読み作業群>イメージ呼吸法群 ( $F_{(1)}=4.88^*$ )
混乱	文章読み作業群: 実施前<実施後 ( $F_{(1)}=4.87^*$ )
	イメージ呼吸法群: 実施前>実施後 ( $F_{(1)}=10.47^{**}$ )
疲労	実施後: 文章読み作業群>イメージ呼吸法群 ( $F_{(1)}=3.97^+$ )
	イメージ呼吸法群: 実施前>実施後 ( $F_{(1)}=40.06^{**}$ )
活気	実施後: 文章読み作業群>イメージ呼吸法群 ( $F_{(1)}=8.01^{**}$ )
	文章読み作業群: 実施前>実施後 ( $F_{(1)}=5.22^*$ )
	イメージ呼吸法群: 実施前<実施後 ( $F_{(1)}=12.05^{**}$ )
	実施前: 文章読み作業群>イメージ呼吸法群 ( $F_{(1)}=4.88^*$ )

$^+ p<.10$  \*  $p<.05$  \*\*  $p<.01$  単純主効果の検定では水準別誤差項を用いた。  
 実施前, 実施後とは, イメージ呼吸法や文章読み作業の実施前, 実施後のこと。

表3 文字なぞり作業, イメージ呼吸法実施前後のTSMの平均と標準偏差および分散分析の結果

気分	群	実施前	実施後	群の主効果	実施前後の主効果	交互作用
緊張	文字なぞり作業群	5.9 (2.44)	5.4 (2.00)	$F_{(1)}=2.19$ ns	$F_{(1)}=9.56^{**}$	$F_{(1,1)}=1.16$ ns
	イメージ呼吸法群	5.4 (2.00)	4.3 (1.63)			
抑鬱	文字なぞり作業群	6.4 (2.71)	5.7 (2.04)	$F_{(1)}=4.95^*$	$F_{(1)}=14.82^{**}$	$F_{(1,1)}=0.58$ ns
	イメージ呼吸法群	5.3 (2.56)	4.2 (1.50)			
怒り	文字なぞり作業群	6.2 (3.07)	6.5 (3.26)	$F_{(1)}=5.30^*$	$F_{(1)}=6.02^*$	$F_{(1,1)}=10.68^{**}$
	イメージ呼吸法群	5.6 (3.22)	3.8 (1.90)			
混乱	文字なぞり作業群	8.1 (3.54)	7.7 (3.58)	$F_{(1)}=1.74$ ns	$F_{(1)}=15.30^{**}$	$F_{(1,1)}=4.78^*$
	イメージ呼吸法群	9.9 (3.26)	8.3 (3.15)			
疲労	文字なぞり作業群	10.3 (2.78)	10.2 (2.87)	$F_{(1)}=0.79$ ns	$F_{(1)}=17.91^{**}$	$F_{(1,1)}=16.67^{**}$
	イメージ呼吸法群	10.6 (3.14)	8.6 (2.75)			
活気	文字なぞり作業群	7.1 (2.22)	7.1 (2.32)	$F_{(1)}=0.03$ ns	$F_{(1)}=5.39^{**}$	$F_{(1,1)}=6.02^*$
	イメージ呼吸法群	6.6 (2.27)	7.9 (2.81)			

\*  $p<.05$  \*\*  $p<.01$  文字なぞり作業群は $N=27$ , イメージ呼吸法群は $N=28$ 。  
 実施前, 実施後の欄の数値は平均 (カッコ内は標準偏差)。

表4 文字なぞり作業、イメージ呼吸法による気分変化の分散分析における単純主効果の検定結果

気分	有意な単純主効果
怒り	イメージ呼吸法群：実施前>実施後 ( $F_{(1)}=16.37^{**}$ ) 実施後：文字なぞり作業群>イメージ呼吸法群 ( $F_{(1)}=13.94^{**}$ )
混乱	イメージ呼吸法群：実施前>実施後 ( $F_{(1)}=18.59^{**}$ )
疲労	イメージ呼吸法群：実施前>実施後 ( $F_{(1)}=34.57^{**}$ ) 実施後：文字なぞり作業群>イメージ呼吸法群 ( $F_{(1)}=4.76^*$ )
活気	イメージ呼吸法群：実施前<実施後 ( $F_{(1)}=11.40^{**}$ )

\*  $p<.05$  \*\*  $p<.01$  単純主効果の検定では水準別誤差項を用いた。

実施前、実施後とは、イメージ呼吸法や文章読み作業の実施前、実施後のこと。

前後差があり、「混乱」は実施後の方が高得点で、「活気」はこれと逆であった。

表3に示されているように、イメージ呼吸法と文字なぞり作業を比較した場合、「緊張」「抑鬱」については交互作用がなく、実施前後の主効果が有意で、両群全体として実施後に得点が低下した。「抑鬱」については群差もあり、文字なぞり作業群の方が「抑鬱」得点が高かった。「怒り」「混乱」「疲労」「活気」については交互作用があったため、各群および実施前後において単純主効果の検定を行った(表4)。その結果、検定を行ったいずれの気分においてもイメージ呼吸法群においてのみ実施前後に有意差があり、「怒り」「混乱」「疲労」については実施後に得点が低下し、「活気」についてはこれと逆であった。さらに、「怒り」「疲労」については、実施後の得点においてイメージ呼吸法群が文字なぞり作業群よりも低かった。

以上をまとめると次のようになる。①イメージ呼吸法群では6種類の気分がすべて変化した。すなわち、ポジティブな気分である「活気」が強まり、ネガティブな気分はすべて軽減した。②文章読み作業群では「緊張」が軽減した反面、「混乱」が増大するとともに「活気」が低下した。また、それ以外の気分には変化がなかった。③文字なぞり作業群では「緊張」と「抑鬱」が軽減した。また、それ以外の気分には変化がなかった。

#### IV 考察

##### 1. イメージ呼吸法の効果と小作業が気分に与える影響について

イメージ呼吸法の効果について、本研究で明らかになったのは次の点である。

イメージ呼吸法群では、TMSで測定される6種類の気分すべてにおいて改善が見られたのに対し、文章読み作業群と文字なぞり作業群ではこのように広汎にわたる気分改善が見られなかった。このことは、イメージ呼吸法群に見られた気分変化が偶然的なものではなく、イメージ呼吸法の効果としてあらわれたものであることを示している。このように、2分間のイメージ呼吸法はリラクゼーション技法として有効であることが確認された。この方法は、すでに述べたようにきわめて簡便であり、一時的な気分改善の手だてとして利用価値が高いと言える。

リラクゼーションとは、辞書的には「緩む(緩める)」「和らぐ(和らげる)」という意味である。また、リラクゼーション技法は、通常、緊張・不安を緩める(あるいは和らげる)方法と理解されており(佐々木, 2004)、リラクゼーション技法の効果としてこれまで着目されてきたのは主として緊張・不安の軽減であった。リラクゼーション技法が緊張・不安だけにとどまらない広汎な気分改善をもたらすという、これまで



あまり注目されてこなかった点を確認できたことが本研究の意義の一つである<sup>3)</sup>。また、本研究で示されたような広汎な気分変化がイメージ呼吸法とまったくタイプの異なる筋弛緩法においても同様に観察される（徳田，2009a）という事実も注目してよいであろう。この事実は、広汎な気分変化がリラクゼーション技法一般に共通する特徴である可能性を示唆している。リラクゼーション技法のこのような効果は、イメージ呼吸法と小作業を比較することによっていっそう明確になったものであり、本研究の意義はこの点にもある。ただ、広汎な気分改善が、リラクゼーションの一次的効果なのか、リラクゼーションによる緊張・不安の緩和がもたらす二次的効果なのかは今後検討すべき課題である。また、リラクゼーション技法に広汎な気分改善効果があると言っても、どの人においても常にこのような改善が起こるわけではなく、どの気分がどの程度変化するかについては個人差が大きい（徳田，2007，2008，2009a）という点に注意する必要がある。

また、小作業が気分を与える影響について、本研究で明らかになったのは次の点である。

情緒的中立性が高く、ほとんど気分に影響がないと思われた文章読み作業や文字なぞり作業においても、2分間の実施によって一部の気分が変化することが示された。すなわち、文章読み作業には、「緊張」の軽減、「混乱」の増大、「活気」の低下をもたらす傾向があり、文字なぞり作業には、「緊張」や「抑鬱」の軽減をもたらす傾向のあることが明らかになった。気分にはほとんど影響を与えないであろうと予想して設定した小作業が気分 に一定の影響を与えることが明らかになったのは本研究にとっていわば

副産物であるが、本研究の結果は、気分というものがさまざまな刺激や状況によって絶えず変化し得るものであることを改めて示したと言える。

ここで、文章読み作業や文字なぞり作業がなぜ上述のような気分変化をもたらすのかについて、小作業の特徴を考慮しながら考えてみたい。

まず、文章読み作業は、とくに難解なものではないが文章を読むという作業であり、ある程度「あたま」（思考）を使う作業である。また、内容はきわめて事務的なものであり、一般的には、知的関心も惹かず、感情にも訴えるところのない、退屈で面白味に欠ける文章と言えるであろう。「混乱」の増大や「活気」の低下は、このような文章の内容的特徴に関わっている可能性がある。それゆえ、文章の内容を変えれば、本研究とは異なる結果が得られる可能性がある。一方、文字なぞり作業は、文章読み作業とは違って、「あたま」よりも「からだ」（手や指の動き）を使う作業であり、また、アルファベットをなぞるという作業は平易で単純なものである。「抑鬱」の軽減は、文字なぞり作業のこのような特徴に関わっている可能性がある。「抑鬱」という気分が、単純平易で「からだ」を使うという文字なぞり作業と同様の特徴を持つ他の作業によっても軽減するかどうか、今後検討する価値があらう。また、2つの小作業はいずれも「緊張」を軽減する傾向のあることが示唆された。文章読み作業と文字なぞり作業は、作業の内容からすれば、上述のようになりに性質の異なるものである。この点を考えると、「緊張」の軽減は、作業の内容に関わらず、何らかの作業に注意を向けること自体のために起こるのかも知れない。さらにまた、緊張の軽減が注意の向け変えによって起こったのだとすれば、緊張は比較的变化しやすい気分であるとも考えられる。

小作業が気分を与える影響には、「緊張」や「抑鬱」の軽減という望ましいものと、「混乱」の

3) ただし、最近になって、緊張・不安以外の気分とリラクゼーション技法との関連に関心を持たれるようになってきた。たとえば、山口(1998)や下田・田嶋(2004)は、リラクゼーション技法がポジティブな情動体験をもたらす点に着目している。

増大や「活気」の低下という望ましくないものがある。望ましくない影響が認められる文章読み作業には気分改善法としての利用価値はないであろうが、文字なぞり作業については、広汎な気分改善は期待できないものの、一部の気分を改善させる方法として利用できる可能性がある。ごく一部の気分しか改善せず、イメージ呼吸法のような広汎性気分改善効果がない文字なぞり作業をリラクゼーション技法と呼ぶのは適切ではないが、部分的にせよ気分を改善する効果があるのならば、気分改善のためのセルフヘルプの技法として工夫する価値はあると思われる。

## 2. リラクゼーションとマインドフルネス—今後の課題に向けた試論として

先に述べたように、小作業が気分に対して一定の影響を与えることは、気分というものがさまざまな刺激や状況の影響を絶えず受けながら刻々と変化することを示している。このような気分変化は、「問題と目的」でも触れたように、「体験過程」(Gendlin, 1961/1966)にも関連していると考えられる。リラクゼーション技法もまた体験過程に関わっており、リラクゼーション技法とは体験過程を望ましい方向（つまり、ストレスからくるネガティブな気分が和らぎ、ポジティブな気分が強まるような方向）に変化させる手段である、という見方もできよう。

リラクゼーション技法は、呼吸の調整に重点を置いたものであれ、筋肉の弛緩に重点を置いたものであれ、「あたま」を使うことをいったん中断し、「からだ」に注意を向ける点に共通性がある。本研究で取り上げた文字なぞり作業も、考えることよりも手を使うことに重点があるという点においてリラクゼーション技法と共通している。では、リラクゼーションとはどのような体験なのであろうか。以下ではこの点について考えてみたい。

一般にリラクゼーション技法は、筋肉の弛緩

や呼吸という「からだ」の動きや感覚に対するマインドフルネスを高めるものと言える(徳田, 2009b)<sup>4)</sup>。リラクゼーション技法を実施しているときに雑念が浮かんでくる場合は、それを無理に振り払おうとせず、浮かぶがままにしておくことが重視される(佐々木, 2004)。つまり、リラクゼーション技法においては、雑念に対し不用意に近づくことも強引に押さえつけることもせず、一定の距離を置くことが重要なのである。このように、浮かんでくる雑念との間に一定の距離を置くことは、フォーカシングの第一段階であるクリアリング・ア・スペース（“間を置く”こと）とほぼ同義である。その時々を感じている不快な気分（「緊張」「抑鬱」「怒り」など）へのとらわれもまた雑念の一部と考えるならば、リラクゼーション技法とは、「からだ」に対してマインドフルになることで、ネガティブな気分に対して“間を置く”ことを促す方法とも言えよう。また、雑念に対して一定の距離を置きながら、ひたすら「からだ」に対してマインドフルになることは、“無心になること”とも言ひ換えられよう。すなわち、無心とは、何も考えないことではなく、雑念にとらわれずにそれと距離を置きつつ「からだ」に対するマインドフルネスを高めた状態のことである、という見方もできる。

以上の議論をふまえると、文字なぞり作業に「緊張」や「抑鬱」を軽減させる効果があるのは、「あたま」を使うのではなく、手や指という「か

4) さまざまな心理療法に共通する要素と考えられるものに「マインドフルネス」と「アクセプタンス」があり、マインドフルネスは自分の体験にじっくり注意を向けること、アクセプタンスは自分の体験を受け入れること、といったような意味である。この二つは別々のものではなく、不可分に結びついているものと考えられる(徳田, 2009b)。リラクゼーション技法を行う際に重視される「受動的注意集中」(自分の中に起こることに関心を持ちつつ、あるがままにそれを眺めるような注意の向け方)について言えば、「注意集中」の側面がマインドフルネスに、「受動的」の側面がアクセプタンスに対応している。

らだ」を使って、無心に文字をなぞる作業であるという特徴のためとも考えられる。あるいは逆に、無心に文字をなぞることができた場合に、多少なりとも「緊張」や「抑鬱」が軽減する、ととらえる方が適切かも知れない。このような視点からリラクゼーション技法を見直してみると、多くの人にとって無心になりやすい方法がリラクゼーション技法として広く利用されているのではないかと、とも思われる。

このように考えてみると、文字をなぞる作業は写経にも通じる体験である可能性がある。写経については、心理学的な研究が見あたらないため、文献をあげて明確に示すことはできないが、インターネット上にはおびただしい情報が溢れており、「写経」というキーワードで検索すると、ヒット数は200万件を越える。記事の内容としては、各地の仏教寺院から発信された写経の勧めが多くを占めているほか、写経の道具（手本、用紙、書道用具など）の宣伝も少なくない。それらの記事に添えられた写経についての解説からうかがえるのは、写経とはもともと、印刷技術の未発達な時代に仏典を写し取ることであったが、時代が下るにつれ、功德を積むための方法として普及したということである<sup>5)</sup>。写経においては、当然、仏教的な教えを重視する傾向が強いが、写経の勧めの中には、お経の意味が分からなくても、無心に文字を書くことで精神の安定が得られるという点を強調するものも散見され、このような記事から写経に一種のリラクゼーション効果のあることが示唆される。今後、写経についての心理学的研究が試みられてもよいであろう。

### 3. まとめと課題

イメージ呼吸法には2分という短い実施時間でも広汎な気分改善効果があり、簡便なリラク

ゼーション技法としての利用価値があることが示された。また、「あたま」よりも「からだ」を使う作業には一定の気分改善効果があり、簡便な気分改善法として工夫する価値のあることが示唆された。

本研究の限界や問題点、あるいは今後の課題として、以下のような点が上げられる。

(1) 本研究の被験者は特に心理的問題を抱えているわけではない大学院生であり、被験者の特性として、緊張、抑鬱、怒りをそれほど感じていなかったということがある。本研究は比較的安定した気分状態におけるイメージ呼吸法や小作業の影響を調べたものであり、緊張、抑鬱、怒りがもっと強い場合にイメージ呼吸法や小作業がどう影響するかについては別途検討しなければならない。しかし一方、気分状態がきわめてよくない被験者に対して実験を行うことについては慎重でなければならないので、探索的研究である本研究において上述のような限界があるのはやむを得ないことと思われる。

(2) 本研究の被験者は年齢幅が比較的大きく、男女比の偏りもある。リラクゼーション技法や小作業が気分を与える影響については、年齢差や性差のある可能性を否定できない。この点の検討は今後の課題としたい。

(3) 小作業とイメージ呼吸法の両方を実施した被験者は、小作業、イメージ呼吸法の順に行った。このような順序効果が結果に影響を与えた可能性も考慮しておく必要がある。また、文章読み作業、文字なぞり作業は、文章の内容、文字の種類や大きさ、選択された単語、課題遂行時間などの条件を変えることで、気分を与える影響が変わる可能性がある。本研究で見出された小作業の影響において、上述のような条件がどのように関与したかについては明らかではなく、このような点についても今後検討を要する。

(4) 本研究は集団法における効果を扱った

5) <http://syakyou.com/syakyoutoha.html>, 2009年5月14日閲覧。

が、リラクゼーション技法の効果には個人差のあることが明らかになっている（徳田，2007）。小作業についても個人差のあることが推測されるので、この点についても今後検討する価値があろう。

### 引用文献

- 福井 至 (1997) Depression and Anxiety Mood Scale (DAMS) 開発の試み. 行動療法研究, 23(2), 83-93.
- Gendlin, E. T. (1961) Experiencing : A variable in the process of therapeutic change. American Journal of Psychotherapy, 15, 233-245. 村瀬孝雄 訳 (1966) 「体験過程と心理療法」. 牧書店.
- 平野直己 (2001) 北海道教育委員会との連携. 北海道臨床心理士会 編, 有珠山被災者支援活動報告書, 22-23.
- 松木 繁・宮脇宏司・高田みぎわ 編著 (2004) 「教師とスクールカウンセラーでつくるストレスマネジメント教育」. あいり出版.
- 小澤康司 (2001) ストレスによる反応と対処法, 筋弛緩法と呼吸・瞑想法. 北海道臨床心理士会 編, 有珠山被災者支援活動報告書, 18-19.
- 斉藤恵里 (2005) イメージ呼吸取納法の効果に関する研究～日常のフォーカシング的態度, 呼吸の仕方・イメージの浮かび方などとの関わりを中心に～. 北海道浅井学園大学大学院人間福祉学研究科修士論文.
- 佐々木雄二 (2004) リラクゼーション・トレーニング.
- 氏原 寛・小川捷之・東山紘久・村瀬孝雄・山中康裕 編「心理臨床大辞典 (改訂版)」. 培風館.
- 下田芳幸・田嶋誠一 (2004) 中学生に対するストレスマネジメント教育に関する研究—「リラクゼーション感」によるリラクゼーション技法の検討—. 九州大学心理学研究, 5, 171-181.
- 徳田完二 (2000) 呼吸に焦点をあてた心理療法的アプローチ. 心理臨床学研究, 18(2), 105-116.
- 徳田完二 (2001a) 「取納法」としての心理療法. 山中康裕 監修「魂と心の知の探求」. 創元社.
- 徳田完二 (2001b) 学生相談におけるイメージ取納法 (増井法) の利用. 現代のエスプリ, 410, 144-152, 至文堂.
- 徳田完二 (2003) リラクゼーション技法が快適感に与える影響. 人間福祉研究, 6, 127-135.
- 徳田完二 (2007) 筋弛緩法による気分変化. 立命館人間科学研究, 13, 1-7.
- 徳田完二 (2008) イメージ呼吸法と筋弛緩法による気分変化—二つの技法の共通点と相違点. 立命館人間科学研究, 16, 1-12.
- 徳田完二 (2009a) 一時的気分尺度を用いて比較したイメージ呼吸法と筋弛緩法. 立命館人間科学研究, 18, 1-12.
- 徳田完二 (2009b) 体験の構造化における「からだ」の意義. 伊藤良子・大山泰宏・角野善宏 編「心理臨床関係における身体」. 創元社. (印刷中)
- 山口正二 (1998) 「講座サイコセラピー—12 リラクゼーション」. 日本文化科学社.

(2009. 2. 5 受稿) (2009. 5. 27 受理)