

修士論文(要旨)

2010年1月

異なるリラクゼーション技法による心理的および生理的变化に関する検討

指導 種市 康太郎 准教授

国際学研究科
人間科学専攻 臨床心理学専修

208J5004

大田原淳

目次

1. はじめに	
(1) リラクゼーションとは	1
(2) リラクゼーションの効果モデル	2
(3) 先行研究	4
(4) 問題	8
2. 目的	10
3. 方法	
(1) 被験者	10
(2) 手続き	10
(3) 施行法	10
(4) 指標	11
4. 結果	
(1) プレテスト	12
(2) 最高血圧における結果	13
(3) 最低血圧における結果	14
(4) 心拍における結果	15
(5) ポジティブ気分における結果	16
(6) ネガティブ気分における結果	18
5. 考察	
(1) 研究結果について	19
(2) 手続き上の問題について	20
(3) リラクゼーションの効果について	21
引用文献	22

1. はじめに

(1)リラクゼーションとは

リラクゼーションとは、リラックスした状態、および、リラックスした状態を作り出す技法を指す。また、リラックスした状態は、生理的・心理的な覚醒状態の低下、筋弛緩状態を指すとされているが、研究者間において定義に相違がある。Benson, Beary & Carol(1975)は、リラクゼーションを覚醒状態やストレス反応とは対極にある生理的、心理的状态になること、と示しており、リラクゼーションを一つの状態と考えた。これに対して、Smith(1986)はリラクゼーションを、技法によって心理的に異なる状態を引き起こすものと捉えた。さらに、Smith(2007)ではリラクゼーションを「身体的覚醒を低下させるもの」と定義しており、リラクゼーションを技法として考えた。そして、小池・渋谷・藤巻(2007)によると、Jacobson の漸進的筋弛緩法、Schultz の自律訓練法などの技法を指すと定義されている。しかし、最近ではリラクゼーションを、心身をリラックスさせる方法、あるいはリラックスした状態と広く捉え、そのための様々な技法としてリラクゼーション技法、リラクゼーション法という言葉が用いられている。

以上のように、「リラクゼーション」という用語に対して、それが技法を示すものなのか、それとも技法を体験した結果生じる状態を示すものなのか、研究者によってその定義は異なり、統一されていない。また、生じる状態についても、それが生理的変化なのか、心理的効果なのか、研究者によって異なる。そのため、小池他(2007)が示すように、リラクゼーションの定義が広く捉えられ、それが技法なのか、状態なのか曖昧になっている。

(2)リラクゼーションの効果モデル

リラクゼーションに関する効果のモデルには、リラクゼーション反応モデル(Benson, Beary & Carol, 1975)、特定効果モデル(Davidson & Schwartz,1976)、折衷モデル(Schwartz, Davidson & Goleman ,1978)、心理的リラクゼーション理論(Smith,1986)といったモデルが提唱されている。

(3)問題

リラクゼーション技法の効果モデルとして、4つのモデルが示されているが、リラクゼーションの定義がそれぞれ異なっているため、同次元での議論がされておらず、リラクゼーション技法の効果も曖昧な状態である。また、生理的効果についての検討は多くされてきており、その効果は研究者間で統一されてきているが、心理的効果については指標、効果ともに曖昧なままである。そのため、リラクゼーションが何かを定義した上で、各リラクゼーション技法の効果を比較検討することによって、適切な処方を理解する必要がある。そこで本研究では、リラクゼーションを、心身をリラックスさせる方法、リラックスした状態を作り出すための技法として言及し、異なる2種類のリラクゼーション技法を生理的、心理的に比較検討する。

2. 目的

異なる2種類のリラクゼーション技法を使用し、それぞれのリラクゼーション技法にどういった心理的、生理的効果があるのかを比較検討する。

3. 方法

被験者、大学生 19 名(男性5名、女性 14 名)。統制群として安静体制を保持する群6名(男性3名、女性3名)。実験群 A としてイメージ法を体験する群6名(男性1名、女性5名)。実験群 B として

筋弛緩法を体験する群7名(男性1名、女性6名)。生理指標として最高血圧、最低血圧、心拍数を測定し、心理指標として、日本版 PANAS を使用した。

4. 結果

生理指標について、最高血圧および最低血圧における時期の主効果が見られたが、プレテスト時からリラクゼーション技法の体験前にかけての低下であり、リラクゼーション技法の体験による変化は得られなかった。心拍数について、各主効果および交互作用は見られなかった。また、心理指標について、イメージ法を体験したことによって PANAS のポジティブ気分(PA)の低下が見られたが、筋弛緩群と統制群に変化は見られなかった。さらにネガティブ気分(NA)において、時期の主効果が見られたが、プレテスト時からリラクゼーション技法の体験前にかけての低下であり、リラクゼーション技法の体験による変化は見られなかった。

5. 考察

生理指標について、想定した結果が得られなかったことについて、被験者側のプレテスト時における緊張が挙げられる。プレテスト時は被験者にとって、初回のセッションであったため、どのようなことが行われるのかわからないため緊張が見られたと考えられる。また、生理指標の測定について、血圧計のみの使用であったためより系列的に、より細かく生理指標を測定する必要があったと考えられる。

イメージ法の体験による PANAS のポジティブ気分得点の低下について、鶴木(2008)が示すように、イメージ法の体験自体がポジティブ気分の低下を促す可能性を示した。また、ネガティブ気分得点がリラクゼーション技法の体験によって変化しなかったことについて、リラクゼーションの心理的効果を測定するための指標が統一されていないため、心理指標として PANAS 以外の指標、STAI の状態不安や POMS などを併用することで、リラクゼーション技法そのものの効果なのか、PANAS を使用したことによる効果なのかを理解できるだろう。

【引用文献】

- Benson, H., Beary, J.F., Carol, M.P.(1975). The relaxation response. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 37(1), 37-46.
- Carey, M.P., & Burish, T.G.(1987). Providing relaxation training to cancer chemotherapy patients: A comparison of three delivery techniques. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(5), 732-737.
- Davidson, R.J., & Schwartz, G.E.(1976). The psychobiology of relaxation and related states: A multi-process theory. In D.I. Mostofsky(Ed.), *Behavior control and the modification of physiological activity*(pp.200-223).
- Ghoncheh, S., & Smith, J.C.(2004). Progressive muscle relaxation, yoga stretching, and ABC relaxation theory. *Journal of Clinical Psychology*, 60, 131-136.
- Jacobson, E.(1957). *You Must Relax. The McGraw-Hill Book Company, Inc.* (ジェイコブソン, E. 向後英一訳(1972). 積極的休養法 創元社)
- 小池眞規子・渋谷昌三・藤巻貴之(2007). リラックス感尺度作成の試みー大学生を対象としてー. 目白大学心理学研究 3 号 1-11.
- 小板橋喜久代・柳奈津子・酒井保治郎・麦沼典子(1998). 健康女性を対象とした漸進的筋弛緩法によるリラックス反応の評価ー生理的・感覚認知的指標によるー. 群馬保健学紀要 19 号 81-89.
- Matsumoto, M., & Smith, J.C.(2001). Progressive muscle relaxation, breathing exercises, and ABC relaxation theory. *Journal of Clinical Psychology*, 57, 1551-1557.
- 佐藤徳・安田朝子(2001). 日本版 PANAS の作成. 性格心理学研究 9(2), 138-139.
- Schwartz, G.E., Davidson, R.J., & Goleman, D.T.(1978). Patterning of cognitive and somatic processes in the self-regulation of anxiety: Effects of meditation versus exercise. *Psychosomatic Medicine*, 40, 321-328.
- Smith, J.C.(1986). Meditation, biofeedback, and the relaxation controversy: A cognitive-behavioral perspective. *American Psychologist*, 41, 1007-1009.
- Smith, J.C.(2007). The Psychology of Relaxation. Woolfolk, Robert L. & Sime, Wesley E. *Principles and practice of Stress Management, 3ed*, 38-52.
- 高井秀明(2009). 呼吸法を併用した心拍バイオフィードバックの心理・生理的变化についてーバイオフィードバック未経験者を対象としてー. バイオフィードバック研究 36(1), 69-75.
- 徳田完二(2007). 筋弛緩法における気分変化. 立命館人間科学研究 13 号 1-7.
- 鶴木恵子(2008). 神経症傾向者に対する効果的なリラクセーション法の検討ーコラージュ制作と自律訓練法の比較ー. 十文字学園女子大学人間生活学部紀要 6 号 197-207.
- Wilson, P.(1995). *INSTANT CALM. The Japanese translation rights arranged with Sheil Land Associates Ltd. Through Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo.* (ウィルソン, P. 木村貞子訳(1997). 瞬間リラクサーー心と体に効く驚異のリラクセス法 100ー 河出書房新社)