

修士論文（要旨）

2012年1月

# 健常者に対するリラクゼーション習慣化プログラムの検討

## ー ヨーガ療法を用いたストレスマネジメントー

指導 山口創 准教授

心理学研究科

健康心理学専攻

210J4053

上田瑞穂

## 目 次

序章	1
第1章 心身の健康と自然治癒力向上の重要性	2
1.1 世界の健康の定義と潮流	2
1.2 健康心理学からみるストレスマネジメント	5
1.2.1 ストレス研究からみる心身一如	5
1.2.2 健康心理学ストレスマネジメント	8
第2章 自然治癒力を高めるヨーガの心身の調和性	11
2.1 健康行動として注目されるヨーガの真理	11
2.2 ヨーガの多様性とリラクゼーション習慣の有効性そして発展	15
2.2.1 ヨーガによる身体変化および健全な精神衛生を促進する力	17
2.2.2 心身の健康維持・増進に寄与するヨーガ療法の実際	20
第3章 主体的な健康行動を喚起させる自己と動機づけ	23
3.1 動機づけ文化論と社会的関係からみる自己存在	23
3.2 自己効力感と自尊感情の自己認識の必要性	26
3.3 自己有能感に働きかけることの重要性	30
第4章 リラクゼーション・プログラムの作成と目的	32
4.1 介入プログラム作成の意義と目的	32
4.2 ヨーガ療法を応用したプログラムの検討	32
4.3 リラクゼーション・プログラムの調査材	34
4.3.1 心理的状態（気分）指標	34
4.3.2 心理指標1（セルフ・モニタリングおよびセルフ・コントロール）	35
4.3.3 心理指標2（健康状態調査と介入プログラムの強化因子の役割）	35
4.3.4 意識調査と自宅実践の自由記述	37
4.4 集団実践および自宅実践を促進・強化させる道具の検討	37
第5章 リラクゼーション・プログラムの介入方法	38
5.1 対象者	38
5.2 実施場所および介入期間	38
5.3 介入指導者	39
5.4 調査内容	39
5.5 手続き	40
5.6 統計処理	42
第6章 結果と考察	42
6.1 結果	42
6.2 考察	51
謝辞	53
引用文献	54

## 要 旨

近年、わが国の気分障害患者数や自殺死亡者数は増加の一途を辿っている。その背景には、急速な社会変容にともなう心理社会的ストレスや生活習慣病などと密接な関係があり、個人々自らがストレスの要因をいち早く発見し、ストレス耐性を向上させることが心身の健康の維持・増進あるいは疾病の予防・回復のために必要であると考えられている。そして、それに伴う医療費の増大についても軽視することはできず、疾病予防の一助となり得るストレスマネジメントに期待がされている。また、ストレス社会と呼ばれる現代では、世界中で古来からの人の智慧を活かしたホリスティックな医療や疾病予防が注目されている。

このような健康問題に対処すべく、ストレスに関する数多くの知見が集積され、体系化・理論化されており、特にストレスマネジメント教育に力が注がれてきている。心理的ストレス研究では、ストレスは個人差がありその対処にも差異が強く関与していることから、ストレス対処、すなわちストレス軽減および回避を目的に数多くの技法が使用され、自己の行動変容とともに認知の変容を行い、ストレス耐性を高めセルフ・コントロール（自己制御）を実現することが重要であるとされている。しかし、健康行動にはさまざまな心理社会的要因が大きく関与しており、健康行動の変容には、心理教育的な指導が不可欠であると指摘されているなか、近年注目されている行動科学的手法の1つにセルフ・モニタリング（自己観察）がある。セルフ・モニタリングは自らの行動を客観的に観察することで、その行動や態度を理解し必要な健康行動の形成に有効であると考えられている。その評価として自己効力感や自尊感情などの心理指標によって検討されてきた。日常生活のなかで、この2つの技術が向上することで、ストレスへの気づきと対処が可能となり、結果、疾病予防となるため、運動アドヒランス（継続・維持）や生活習慣改善などの研究が多く行われている。しかし、運動促進や生活習慣改善と同じように健康を支えるリラクセーションに関しては、その技法の効果の検討に留まり、継続に関する試みはほとんどされていない。

そこで本研究では、セルフ・モニタリングおよびセルフ・コントロールが中核となる心身医学的治療に用いられているヨガ療法を応用し、リラクセーション技法の習得とその継続を促進・強化させるプログラムを作成した。リラクセーション実践の自律的継続を目的として、その動機づけとなる内発的動機づけのなかから、特に自己効力感や自尊感情、社会的関係からなる自己有能感に注目し、その感覚を向上させることで継続促進をはかった。プログラムの主な指導内容は、心理・健康教育、ヨガ療法の呼吸法と体操（座法）、瞑想と会話の3つから構成した。

本プログラムの介入期間は全部で8週間であり、そのうちの3週間は、集団で実践をする期間とし、残りの5週間はフォローアップ期間とした。対象者は、集団実践を行う施設へ週に1度、合計4回通うことができる一般の健常者を募集したところ、介入最終まで参加しデータの欠損のない男性2名 女性9名（36-78歳、平均年齢 $53.6 \pm 15.1$ 歳）の合計11名であった。対象者には、自宅でリラクセーション技法の習得を目的として、次の集団実践までの間、ヨガ指導が録音されている20分程度のCDと同内容の冊子を配り、基本の実践時間は15分~20分であるが自分のペースで実践するよう指示した。また、視覚的セルフ・モニタリングとして1週間分の「リラクセーション実践記録票」を毎週（合計3回）配布し回収した。

本研究の目的である継続促進については、自宅実践の回数（15分以上を1回と見なす）を算出し、自宅実践を十分に行った群（高群）とそうでない群（低群）の2群に分けて、自己効力感尺度と自尊感情尺度を軸

に検討し、上述した量的な検討とは別に、プログラムの本質を見極める研究材料として、両群の違いについて質的側面での考察も行った。

その結果、自宅実践の高群では、自己効力感と自尊感情ともに介入前からフォローアップ段階まで増加していることが示された。他方、自宅実践の低群では、自己効力感は介入中は増加したものの介入後からは低下し、自尊感情は介入前からフォローアップまで低下を続けた。

以上のことから、本介入プログラムの特徴は、自己効力感や自尊感情が低値の人に効果があったことが認められた。よって、健常者に対するストレスマネジメントとして、本プログラムが活用される可能性が示唆されたといえよう。特に簡単な瞑想法は、行動目的が明らかな運動促進や生活習慣改善プログラムに組み入れることで、達成感や充足感を感じやすくなると考えられると結論づけた。

## 引用文献

- Antonovsky, A. (1987) *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- 有田秀穂, 井上ウィマラ (2007) 瞑想脳を拓く—脳生理学があかすブダのサイエンス. 佼成出版社.
- Bandura, A. (1995) Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. [Chapter] Bandura, Albert (Ed), et al. *Self-efficacy in changing societies*, Cambridge University Press. 1-45.
- H. ベンソン, 中尾睦宏, 熊野宏昭, 久保木富房 (訳) (2001) リラクゼーション反応. 星和書店.
- Deci, E. L. (1975) *Intrinsic motivation*. Plenum Press.
- 遠藤辰雄 (1992) セルフ・エスティームの心理学—自己価値の探求. ナカニシヤ出版.
- 春木豊 (編) (2002) 身体心理学—姿勢・表情などからの心へのパラダイム—. 川嶋書店.
- 平本哲哉, 吉原一文, 久保千春 (2009) ヨーガがメンタルヘルスおよびストレス感受性に及ぼす影響. 健康医学研究助成論文集. 24. 102-110.
- 伊藤義徳・安藤治・勝倉りえこ (2009) 禅的瞑想プログラムを用いた集団トレーニングが精神的健康に及ぼす効果: 認知的変容を媒介変数として. 心身医学, 49(3), 233-239.
- 伊藤正哉・小玉正博 (2005) 自分らしくある感覚(本来感)と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討, 教育心理学研究 53(1), 74-85.
- カバット・ジン, J. 春木豊 (訳) (2007) マインドフルネスストレス低減法, 北大路書房.
- 亀井勉, 村田幸治, 鈴木信孝, 木村慧心 (2004) ヨーガ(再結合)の意味-ヨーガの行による免疫の変化からの考察. *Journal of International Society of Life Information Science*. 22(2). pp. 392-398.
- 北島貞一 (1995) 自己有用感—生きる力の核—. 田研出版.
- 川喜田 二郎 (1970) 統発想法 KJ 法の展開と応用. 中公新書.
- 木村慧心 (2011) 実践ヨーガ療法 ガイアブックス.
- 金外淑, 坂野雄二 (1996) 慢性疾患患者に対する認知行動的介入. 心身医学, 36, 28-32.
- 北山忍 (1997) 文化心理学とは何か 柏木 恵子・北山 忍・東 洋 (編) 文化心理学: 理論と実証, 東京大学出版会. 17-43.
- 越河六郎・藤井亀・平田敦子 (1992) 労働負担の主観的評価法に関する研究—CFSI (蓄積的疲労徴候(インデックス)改定の概要—, 労働科学, 68(10), 489-502.
- 久保千春 (2006) 全人的医療における東洋医学の役割. 全日本鍼灸学会誌 56(4), 572-584.
- 久住眞理, 鈴木はる江 (2008) ストレスと健康. 紀伊国屋書店 ホールセール部.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984) *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991) Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Maslow, A. H. (1971) 上田吉一 (訳) (1973) 『人間性の最高価値』誠信書房.
- Nagarathna R, Nagendra HR, Seethalakshmi R (1991) Yoga-chair breathing for acute episodes of bronchial asthma. *Lung India* ix, 4:141-144.
- 小笠原正志, 柳川真美, 大藤直子, 肘井千賀, 大島晶子, 神宮純江, 津田彰 (2002) 行動科学的手法を用いた運動習慣獲得プログラム—運動習慣のない健康人に対する介入—. 久留米大学心理学研究, 1, 23-38.
- 小口江美子, 岡崎雅子 (2009) 運動のメンタルヘルス効果の検討(その2)—精神疾患患者の心身へのヨーガ影響について—. 聖路加看護大学紀要 35. 68-75.
- 岡浩一郎 (2000) 行動変容のトランスセオレティカル・モデルに基づく運動アドヒレンス研究の動向. 体育学研究, 45 : 543-561.
- H. H. Otu., A. L. Wohlhueter., M. Bhasin., L. F. Zerbini., M. G. Joseph., H. Benson., T. A. Libermann (2008) Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response. *PLoS ONE*
- 小澤康司・佐々木志保子 (2002) 統合リラクゼーション法の原理と開発, 日本カウンセリング学会第35回大会発表論文集, 120.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C. (1983) Stages and processes of self-change of smoking : Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 51, 390-395.
- Rosenberg, M. (1965) *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- 坂入洋右 (1999) 瞑想法の不安低減効果に関する健康心理学的研究, 風間書房.
- 坂入洋右・征矢英昭 (2003) 新しい感性指標—運動時の気分測定—. 体育の科学 53, 845-850.
- 坂野雄二・大島典子・富家直明ほか (1995) 最近のストレスマネジメント研究の動向, 早稲田大学人間科学研究 8(1), 121-141.
- 坂野雄二 (1989) 一般性セルフ・エフィカシー尺度の—妥当性の検討—, 早稲田大学人間科学研究 2(1), 91-98.
- 坂野雄二・東條光彦 (1986) 一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み, 行動療法研究, 12, 73-82.
- 桜井茂男 (2000) <原著>ローゼンバーグ自尊感情尺度日本語版の検討. 筑波大学発達臨床心理相談室, 12, 65-71.
- Selye, H. 1976 *The stress of life*. McGraw-Hill (杉靖三郎・田多井吉之助・藤井尚治・竹宮隆 (訳) (1988) 『現代社会とストレス』法政大学出版局).
- 島井哲志 (編) (2002) ストレスの健康心理学, 健康心理学 現代のエスプリ, 第425号, 37-46.
- 杉浦知子 (2007) ストレスを低減する認知的スキルの研究. 風間書房.
- 鈴木晶夫 (1999) 健康・からだに関する調査—健康感の東洋医学的視点を考慮して—早稲田大学人間科学術院 人間科学研究 12(1) 45, 56.
- Timothy, McCall (2007) *Yoga As Medicine*. A Bantam Book, NY.
- 竹中晃二 (2000) 身体活動の心理学的効果とアドヒレンス強化のための技法. 日本臨床, 58, 439-444.
- 竹中晃二 (2002) 身体活動増強の習慣化を促す行動科学的アプローチについて, 日本体育学会大会号 (53), 50.
- 津田彰 (1992) 「ストレスの実体に迫る」磯博行・杉岡幸三 (編) 『動物実験心理学セッション』二瓶社.
- 上淵寿 (2004) 動機づけ研究の最前線. 北大路書店.
- 碓井真史 (1993) 内発的動機づけの基本的要因に関する心理学的研究 : 自己有能感と自己決定感の効果を中心として, 教育心理学年報 32, 162.
- 山口創 (2002) からだとこころのヨリをほぐそう. 川島書店.