

修士論文(要旨)

2021年1月

中学校における数息観の実践とその評価

指導 山口 創 教授

心理学研究科
健康心理学専攻

218J4056

関野 達也

Master's Thesis(Abstract)
January 2021

The Practice and Evaluation of Susokukan (Breath-counting meditation) in Junior
High School

Tatsuya Sekino
218J4056
Master's Program in Health Psychology
Graduate School of Psychology
J.F.Oberlin University
Thesis Supervisor:Hajime Yamaguchi

目 次

第1章:研究の背景と目的	1
1.1 小中学校の背景	1
1.2 立腰の効果について	1
1.3 呼吸法の効果について	2
1.4 先行研究	2
1.4.1 学校における瞑想実践とその評価	2
1.4.2 禅的呼吸法によるストレス低減効果—生理的指標(唾液アミラーゼ・血圧) と心理的指標(POMS・感想)による評価—	3
1.4.3 丹田呼吸法の実践	3
1.5 問題提起	3
第2章 技法について	4
2.1 瞑想・数息観・マインドフルネスの関係について	4
2.2 数息観について	4
2.3 雑念を抑え、脳の疲労をとることにについて	5
2.4 瞑想の生理学的指標の変化	5
第3章 予備調査	6
3.1 目的	6
3.2 手続き	6
3.3 予備調査の結果と考察	6
3.3.1 「身体的反応」の結果	6
3.3.2 「抑うつ・不安感情」の結果	7
3.3.3 「不機嫌・怒り感情」の結果	7
3.3.4 「無気力」の結果	7
3.4 予備調査まとめ	8
第4章 研究:「中学校における数息観の実践とその評価」の検討	8
4.1 目的	8
4.2 手続き	8
4.3 結果	9
4.3.1 数息観実施前後(2分間)のストレス反応の結果と考察	9
4.3.2 数息観実施前後(3週間)の心理的指標の調査結果と考察	16
4.3.3 数息観実施前後(3週間)の集中力テストの結果と考察	17
4.3.4 数息観実施前後(3週間)の生徒と担任の感想	17
4.4 まとめと今後の課題	18
参考文献	

本研究は、座禅時に行われる数息観を公立の中学校で実施し、生徒の心理的ストレス低減効果を評価し、セルフコントロール・自尊感情・集中力の向上を3週間に渡り評価した介入研究である。

先ず第1章では、いじめ・不登校が右肩上がりが増加するストレス過多な小中学校の現状を概観し、数息観で重要な立腰と呼吸法の効果について述べ、先行研究を分析し、研究背景やその意義を述べ、研究の位置付けを示している。

第2章は、瞑想・数息観・マインドフルネスの関係性について概観した。さらに、本研究で用いる数息観の大切な要件である雑念を交えないことが最も大事なことであり、最も難しいことであることを述べたり、呼吸時に呼吸を長くしようと力むのではなく、呼吸を静かに深くしていくという数息観のポイントを述べたりした。

第3章では、筆者が教員のときに実践した予備調査である。数息観の実践は、週3時間の理科の授業前に数息観を1～2分実施し、それを1年間行い最後の授業の時に、小学生用ストレス反応尺度(SRS-C)を使って調査し、さらに年間を通して数息観を行った児童の感想をまとめた。対象者は、小学校6年生3クラスを対象とした。3クラスとも実験群とし、統制群は設けなかった。1組24名(男11 女13)、2組26名(男12 女14)、3組25名(男11 女14)のクラス編成であった。分析は、欠測値を除く実験群71名(男33 女38)で行った。調査の結果は、2分間の数息観により、「身体的反応」「無気力」「抑うつ・不安感情」のストレスが有意に低下した。「不機嫌・怒り感情」のストレスの低減は有意傾向だった。感想では、よい気分になったり心がすっきりしたりした子が37%で、心が落ち着いた子が31%であった。また、80%の子が、授業の前に数息観を実施してよかったと回答していた。

第4章では、公立の中学生3年生2クラス共実験群として、欠測値を除く実験群39名(男20 女19)で、帰りの会の2分間に数息観を3週間(数息観実施日数は15日前後)にわたり行い、心理的指標の調査・集中力テスト・感想を実施し分析した。結果は、たった2分間の数息観でも、心理的指標のストレス(身体的反応、不機嫌・怒り感情、抑うつ・不安感情、無力的認知・思考)が有意に低下することが確認できた。実質10日前後(自尊感情調査前と後の期間)の数息観の実践によって、自尊感情も、有意傾向であったが高まったことが確かめられた。悪条件で行われた集中力テストの結果は、学年全体で0.79点上がったが有意差が認められなかった。実質10日前後(集中力調査前と後の期間)数息観によって、集中力も少し伸びたことが確認できた。児童のself-control尺度は、有意差が認められなかった。数息観実施後の感想では、生徒達の94.74%が、数息観に対して肯定的に捉えた感想を書いていた。今後の改善点として、研究における数息観実施期間をより長期にすること、数息観を実施するのは生徒への効果が大きい授業前や朝行う方がよいこと、唾液アミラーゼ等の生理的指標の調査なども取り入れた測定をすることが有効であると考えた。

引用文献

- ・安藤治(2003) 心理療法としての仏教. 法蔵館
- ・芳賀幸四郎(1995) 禅入門. たちばな出版
- ・原田浩司(2016) すべては子どもたちの学びのために. あめんどう
- ・春木豊(2011) 動きが心をつくる 身体心理学への招待. 講談社現代新書
- ・堀洋道 監修、櫻井茂男、松井豊 編(2007) 「心理測定尺度集Ⅳ」～子どもの発達を支えるく対人関係・適応>～ サイエンス社
- ・Jon Kabat-Zinn 春木豊訳(1993) マインドフルネスストレス低減法. 北大路書房
- ・川野泰周(2018) ずばら瞑想. 幻冬舎
- ・古守雪絵・大井修三(2008) 小学生のストレスに関する研究--小学生における日常ストレスと友だちストレス対処行動の分析 岐阜大学教育学部研究報告 人文科学 岐阜大学教育学部研究報告 人文科学 56(2),145-157,2008 岐阜大学
- ・久賀谷亮(2016) 最高の休息法. ダイヤモンド社
- ・文部科学省初等中等教育局児童生徒課(2019) 平成 30 年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果について 令和元年 10 月 17 日(木)
www.mext.go.jp/content/1410392.pdf
- ・文部科学省 小学校学習指導要領(2017) (平成 29 年告示)解説 体育編 平成29年7月
- ・森信三(1995) 新版「立腰教育」入門. 不尽叢書刊行会
- ・名嘉一幾・郷堀ヨゼフ・大下大圓・得丸定子(2012) 学校における瞑想実践とその評価. 上越教育大学研究紀要 31(-), 253-264,2012 上越教育大学
- ・奥野元子(2016) 禅の呼吸法によるストレス低減効果——生理的指標(唾液アミラーゼ・血圧)と心理的指標(POMS・感想)による評価——. 京都大学京都大学大学院人間・環境学研究科共生人間学専攻博士論文
- ・大下大圓(2010) 瞑想療法. 医学書院
- ・齋藤孝(2008) 呼吸入門. 角川文庫
- ・齋藤孝(1999) 子どもたちはなぜキレるのか. ちくま新書
- ・サンガ編集部(2015) グーグルのマインドフルネス革命 株式会社サンガ
- ・鈴木久子(2012) 小学生に適用した集団自律訓練法の皮膚表面温度とストレス軽減に及ぼす効果 バイオフィードバック研究 2012, 69-76
- ・立田英山(1954) 数息観のすすめ. 人間禅教団
- ・東京都教職員研修センター・慶應義塾大学(2011) 東京都教職員研修センター紀要第10号自尊感情や自己肯定感に関する研究(第3年次)「自信 やる気 確かな自我を育てるために」子供の自尊感情や自己肯定感を高める指導資料【基礎編】Ⅱ 子供の自尊感情の傾向を把握する方法と指導のポイント 自尊感情測定尺度(東京都版)
- ・辻雙明(1992) 呼吸のくふう. 春秋社
- ・山口創(2017) 子育てに効くマインドフルネス 親が変わり、子どもも変わる. 光文社
- ・山中寛・富永良喜編著(2000) 動作とイメージによる ストレスマネジメント教育 基礎編 北大路書房