

読書が心理的・生理的反応に及ぼす影響 —読書療法の基盤形成に向けた探索的研究—
The Effects of Reading on Psychological and Physiological Responses: An Exploratory
Study toward the Foundation of Bibliotherapy

224J2005 倉員 初菜
Hana Kurakazu

指導 種市 康太郎 教授
Thesis Supervisor: Kotaro Taneichi

国際学術研究科国際学術専攻心理学実践研究学位プログラム 臨床心理分野
Master of Arts Program in Clinical Psychology Master's Program in International Studies
International Graduate School of Advanced Studies J. F. Oberlin University

【問題と目的】

近年、海外ではビブリオセラピー(読書療法)が注目されており、英国では医師が本を処方する制度、イスラエルでは読書セラピストの国家資格化が進んでいる。読書の心理的効果について、Nell(1988)は物語への没入による疑似体験を指摘し、Oatley(1994), Mar & Oatley(2009), Mar et al.(2008)は共感性や対人スキルへの好影響を示した。Oakey(2007)は成人への読書介入により認知・コミュニケーション能力の向上を報告し、Spacey(2012)は読書動機としてリラックスや現実逃避を挙げている。また Escalas(2004), Arleen & Mary(2019)は短編作品でも注意転換や反芻思考の抑制が可能と述べる。一方、日本では読書離れ(文化庁, 2023)や実験研究の不足、「リラックス」概念の曖昧さが課題である。そこで本研究では、漸進性筋弛緩法と比較し、読書のリラックス効果を心理・生理的に検討する。

【方法】

本研究は、A大学の学生41名を対象に、2025年5月から10月にかけて実施した。被験者は無作為に、15分間の読書を行う実験群と、漸進性筋弛緩法を実施する統制群に割り当てられた。介入前後において、血圧および脈拍数の測定を行い、心理指標としてSTAIおよびPOMS2(短縮版)を用いた質問紙調査を実施した。なお、唾液中コルチゾールについては測定精度の問題から分析対象から除外した。

【結果と考察】

結果について、最高血圧および最低血圧において時期の主効果が有意であり、読書群・統制群のいずれにおいても介入後に血圧の有意な低下が認められた。一方、グループ(群)間の変化量の差や交互作用は認められなかった。心理指標に関しては、「怒り」「緊張」「抑うつ」「混乱」「疲労」ならびに「気分合計」および「状態不安」において時期の主効果が有意であり、介入後にストレス関連指標の低下が確認された。「活気」および「友好」については有意な変化は認められなかった。女性参加者のみを対象とした分析においても、概ね同様の結果が得られたが、「怒り」尺度においてのみ、時期とグループ(群)の交互作用が有意となり、読書群において介入後の有意な低下が認められた。

以上の結果から、読書は特別な訓練を必要とせず、日常生活の中で実践可能な心理的セルフケア手段となり得る点において意義があると考えられる。ただし、怒り感情に関する群間差については初期値の影響や回帰効果の可能性が残されており、読書の特異的優位性を断定するには至らなかった。本研究は、読書がリラクセーションと同等の鎮静効果を持つことを示すとともに、物語への没入を通じた情動調整機能を併せ持つ可能性を示唆するものであり、今後の読書療法研究の基礎的知見を提供するものと位置づけられる。

参考文献

- Arleen, M. & Mary, H. (2019). *Bibliotherapy The Interactive Process A Handbook*. Routledge. Taylor & Francis Group.
- 文化庁 (2023). 令和 5 年度「国語に関する世論調査」の結果の概要 Retrieved December 27, 2025, from https://www.bunka.go.jp/tokei_hakusho_shuppan/tokeichosa/kokugo_yoronchosa/pdf/94116401_01.pdf
- Creaser, C., Spacey, R., & Hicks, D. (2012). Assessing the Impact of Reading for Blind and Partially Sighted Adults. Loughborough University.
- Escalas, J.E. (2004). Imagine yourself in the product: Mental simulation, narrative transportation, and persuasion. *Journal of Advertising*, 33(2), 37-48.
- Mar, R.A., Oatley, K., & Peterson, J.B. (2009). Exploring the link between reading fiction and empathy: Ruling out individual differences and examining outcomes. Communications. *European Journal of Communication Research*, 34(4), 407-428.
- Mar, R.A., Oatley, K., & Djikic, M. (2008). Effects of reading on knowledge, social abilities, and selfhood: Theory and empirical studies. *Directions in Empirical Literary Studies*, 1(8), 127-139.
- Nell, V. (1988). *Lost in a book: The psychology of reading for pleasure*. Yale University Press.
- Oakey, S. (2007). *Practitioners leading research: Weaving reading for pleasure into the Skills for Life adult literacy curriculum*. National Research and Development Centre for adult literacy and numeracy. Institute of Education.
- Oatley, K. (1994). A taxonomy of the emotions of literary response and a theory of identification in fictional narrative. *Poetics*, 23, 53-74.