

動作法を応用した高齢者の回想法  
(懐かしさ出会い療法) の開発研究

平成17年度～平成18年度科学研究費補助金(基盤研究(C)(2))  
研究報告書

課題番号 1730514

平成19年3月

研究者 今野 義孝  
(文教大学人間科学部教授)

## 研究目的

回想法は、高齢者が人生を肯定的に再評価したり、主観的な幸福感を高めたり、自尊感情を高めたり、抑うつ感の軽減をもたらすことが報告されている。これらの研究は、高齢者に対する回想法の効果として、不安や抑うつ感の軽減、罪の意識の軽減、自尊感情の高揚、自己同一性の感覚の強化、ストレス対処性の促進などをあげている。また、尊厳と平静さを伴った自己受容と死の受容を促すことによって、Erikson の発達ステージの第 8 段階に位置づけられている統合性 (integrity) の実現が可能になると指摘している。

回想法では、ノスタルジーや懐かしさという感情体験が重要視されている。Kaplan ノスタルジアは、過去の特定の記憶と関連する高揚した精神状態や強い高揚した気分をもたらす感情体験であり、過去を受容する感覚的な体験である。このように、回想法の治療的効果に関与する重要な感情体験として、ノスタルジア (郷愁) や懐かしさがあげられる。つまり、「懐かしさ」とは身体の内側から感じる過去の心的リアリティであり、「懐かしさ」の体験とは個々人の心と身体に内在化された心的リアリティの回復のプロセスであると考えられる。

「懐かしさ」の体験は、身体の内側から広がる温かさの感覚やリラクスの感覚、ゆったりとしたくつろぎの感覚、トランス状態などのもので、自然にこみ上げてくるものであり、無批判的な態度でその体験に浸っていきたくするような特徴をもっているものと考えられる。このことから、「懐かしさ」の体験を促進するには、動作法の快適な心身の体験などが有効であると考えられる。

懐かしさとは、それぞれの人の心に息づいている正負の情動体験が融合した過去の心的リアリティであり、懐かしさの体験をすることによって、今の自分を肯定的にとらえ直したり、未来に向かって肯定的なセルフイメージを作り出すことができるようになるものと思われる。このように、懐かしさの体験は、過去の出来事や経験に対する肯定的な意味づけを促進し、肯定的な自己認知や心身の健康の回復につながるものと期待される。そこで本研究では、従来の回想法に動作法を導入した新しい高齢者のための回想法として、「懐かしさ出会い療法」を開発することを目的とする。

## 研究組織

研究者：今野 義孝 (文教大学人間科学部教授)

## 交付決定額 (配分額)

平成 17 年度	900,000 円
平成 18 年度	700,000 円
総計	1,600,000 円

## 目次

### [研究論文]

- (1) Effects of positive bodily experience on the change of depressive states in undergraduates: using Self-rating Depression Scale and YG Personality Inventory. .... 1
- (2) 懐かしさの感情体験に及ぼす動作法による快適な心身の体験—脳波の快適度と感情イメージ尺度による検討— ..... 9
- (3) Effects of Dohsa-method induced positive mind-body experiences on enhancing nostalgic affects ..... 26
- (4) 動作法の快適な体験による過去の記憶想起と懐かしさの感情体験の促進効果 ..... 40

### [学会大会発表論文]

- (1) 今野義孝・吉川延代 (2005) 動作法の快適な身体の体験を応用した回想法—「懐かしさ出会い療法」—の開発 日本心理臨床学会第24回大会発表論文集, 209. .... 57
- (2) 今野義孝・吉川延代 (2005) 動作法を応用した回想法—「懐かしさ出会い療法」の開発— 日本心理学会第69回大会発表論文集, 280. .... 58
- (3) 今野義孝・吉川延代 (2006) 動作法による大学生における懐かしさの体験の変化—記憶想起様式と懐かしさの体験様式との関連性— 日本カウンセリング学会第39回大会発表論文集, 165. .... 59
- (4) 今野義孝 (2006) 動作法を応用した高齢者の回想法(懐かしさ出会い療法)の開発 日本健康心理学会第19回大会発表論文集, 9. .... 61
- (5) 今野義孝・吉川延代・鳴海孝幸 (2006) 動作法の体験による肯定的セルフイメージの促進 日本行動療法学会第32回大会発表論文集, 90-91. .... 62
- (6) 今野義孝・吉川延代 (2007) 動作法による高齢者の懐かしさ体験型の変化 日本心理臨床学会第24回大会発表予定. .... 64
- (7) 今野義孝・吉川延代 (2007) 動作法の体験による不合理な信念の変容に関する研究 日本心理学会第71回大会発表論文集. .... 65

# Effects of Positive Bodily Experience on the Scores of Self-Rating Depression Scale and YG Personality Inventory

Konno, Y., and Yoshikawa, N.

(Bunkyo University)

## [Abstract]

Positive bodily experience induced by Dohsa-method relaxation could enhance positive affective/cognitive attitudes toward oneself, others, and the external world. These attitudes might contribute to the change of depressive states. In the previous studies, authors (Konno and Yoshikawa, 2000; 2002) found Dohsa-method relaxation could alleviate depressive states in undergraduate students using Zung's Self-rating Depression Scale (SDS) and Yatabe-Guilford Personality Inventory (YG). Erstlander et al (1995) suggested that depressive state consisted of physical and cognitive components: Physical depression and Cognitive depression. In this study, the authors attempted to examine the effect of positive mind-body experience induced by Dohsa-method relaxation on the changes of Physical and Cognitive depression scores of SDS and YG-D in undergraduate students. Thirty-six undergraduates participated in this study. They were assigned to either Experimental group receiving positive bodily experience or Control group without undergoing any treatment. Therapeutic-touch (Tokeau-taiken), one of the relaxation techniques of Dohsa-method, was administered to the shoulders, the head, the neck, the back, and the arches of the feet. About two weeks before receiving Therapeutic-touch, the Experimental group underwent Self-rating Depression Scale (SDS) and YG Personality Inventory (YG) as a pre-test, and immediately after Therapeutic-touch they answered these tests again as a post-test. During the same interval, the Control group was administered these tests twice: a pre-rest and a post-test. The preliminary studies revealed three clusters for SDS (Cluster 1: "fatigue, anxiety and irritability"; Cluster 2: "dissatisfaction about oneself and despair about one's own future"; Cluster 3: "unwell mind-body condition"), and three factors for Depression subscale in YG (YG-D)

(Factor 1: "decline in mental and physical energy"; Factor 2: "decline in self-esteem"; Factor 3: "melancholy and anxiety" ). Main results were as follows. Comparisons of pre-post ratios of SDS cluster scores between the Experimental and the Control groups revealed statistically significant differences for "fatigue, anxiety and irritability" and "unwell mind-body condition." Comparisons of pre-post ratios of YG-D between the Experimental and the Control groups showed significant differences for "decline in mental and physical energy" and "decline in self-esteem." These results suggest that the positive bodily experience may enhance positive state in mind and body, then alleviate depressive states.

#### Purpose

Dohsa-method relaxation was originally developed to improve motor control in people with cerebral palsy, and now it has been applied to enhance a harmonious and well-functioning mind-body relation, and establish a self-control of emotional and behavioral responses in those people who are suffering from autism, attention deficits hyperactive disorders (ADHD), anxiety disorder, or depression. Konno (1995; 1997;1998) has indicated that Dohsa-method relaxation training could enhance positive mind-body experiences while alleviating negative mind-body experience, and bring about positive affective/cognitive attitudes towards oneself, others, and the external world.

Konno and Yoshikawa (2000, 2002) examined the effects of Dohsa-method relaxation on alleviating depressive states in undergraduate students using Zung's Self-rating Depression Scale (SDS) and Yatabe-Guilford Personality Inventory (YG). These studies revealed the decrease in SDS total score and in Depression subscale of YG (YG-D), indicating the alleviation of depressive states.

The previous studies (Rickels, Downing, Lipman, Fisher, and Randall, 1973; Bolon and Barling, 1980; Erstlander, Takala, and Erkasalo, 1995) suggested that depressive state consisted of physical and cognitive components: Physical depression and Cognitive depression. In this study, the authors attempted to examine the effect of positive mind-body experience induced by Dohsa-method relaxation on the changes of Physical and Cognitive depression scores using SDS and YG-D in undergraduate students.

## Method

### 1. Participants

Thirty-six undergraduates (mean age = 19.5 years; range = 18.4 to 23.1 years) participated in this study. They were assigned to either Experimental group (n=22) receiving relaxation training, or Control group (n=14) without undergoing any treatment.

### 2. Procedure of Relaxation

#### (1) Tokeau-taiken

"Touch with the Melting Experience" (Tokeau-taiken), one of Dohsa-method relaxation procedures (Konno, 1997), was administered to the shoulders, the head, the neck, the back, and the arches of the feet. The relaxation training was carried out individually by the experimenter (one of the present authors). The experimenter softly touched the participant's body and gently pressed the body, then released the pressure slowly while keeping the palm in contact with the participant's body. While releasing the pressure, both the experimenter and the participant could experience good sensations such as a sense of warmth, a sense of stretching, and a sense of moving, and could share these good sensations with each other.

#### (2) The Criteria for Relaxation

The criteria for relaxation were as follows: (a) feel warmth, (b) feel stretching and becoming lighter, (c) feel the back moving smoothly without inadequate body tension in other parts of the body, (d) feel stretching at the ankle and the thigh, (e) feel the sense of standing firmly on the ground. Participants in the Experimental group underwent the relaxation training until they achieved these criteria, which took about 30 minutes.

### 3. Measurements

#### (1) SDS

Zung's Self-rating Depression Scale, 20-item Japanese version (Fukuda and Kobayashi, 1983) was used. Preliminary examination using Cluster analysis by Ward method revealed four cluster. Cluster 1 included 7 items: depressed affect, Crying spells, weight loss, tachycardia, fatigue, psychomotor agitation, representing "Fatigue, anxiety, and irritability." Cluster 2 comprised 7 items: decreased libido, hopelessness, indecisiveness, personal devaluation, emptiness, suicidal rumination, and dissatisfaction, indicating "Dissatisfaction about oneself and despair about one's own future." Cluster 3 included 6 items: diurnal variation, sleep disturbance, decreased appetite,

confusion, psychomotor retardation. This cluster was named "Unwell mind-body condition."

#### (2) Yatabe-Guilford Personality Inventory (YG)

YG (Tsujioka, Yatabe, & Sonohara, 1982) comprises twelve sub-scales: ① Depression, ② Cyclic Tendency, ③ Inferiority Feelings, ④ Nervousness, ⑤ Lack of Objectivity, ⑥ Lack of Cooperativeness, ⑦ Lack of Agreeableness, ⑧ General Activity, ⑨ Rhathymia, ⑩ Thinking Extroversion, ⑪ Ascendance, ⑫ Social Extroversion. Each scale is consisted of 10 items, and evaluated on a three-point rating scale in which 0 indicates "no," 1 "not certain," and 2 "yes," respectively. In this study, Depression sub-scale was used. Preliminary factor analysis with varimax rotation revealed three factors. Factor 1 comprised 4 items: losing interesting, fatigue, depression, and lose vigor. This factor was named "Decline in mental and physical energy." Factor 2 included three items: personal devaluation, sink down in thought, and blood on past failure. This factor was named "Decline in self-esteem." Factor 3 was consisted of three items: feel lonely, anxious, and rumination, representing "Melancholy and anxiety."

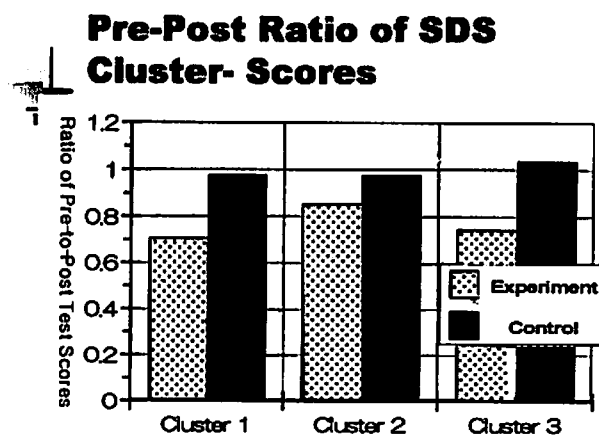
#### 4. Procedure of Experiment

About one to two weeks before the relaxation training, the participants in the Experimental group was administered a pre SDS and YG, and immediately after receiving the relaxation training they answered a post SDS and YG. During the same interval, the participants in the Control group were administered the SDS and YG twice; pre and post tests.

### Results

#### 1. Comparison of Pre-post SDS Ratios between Experimental and Control groups

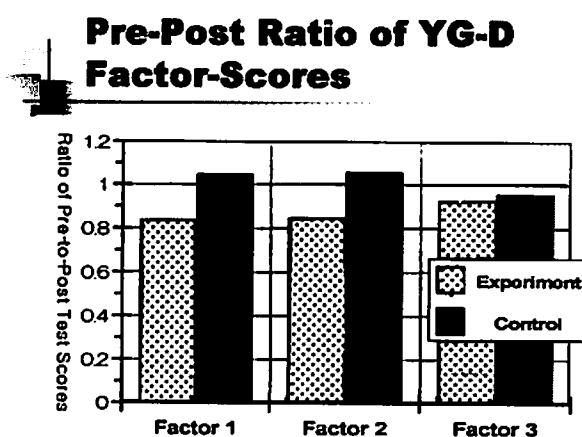
In the Experimental group, SDS pre-post-ratio scores, under the score of 1.0 means alleviation of depressed states, were 0.71 for Cluster 1 ("Fatigue, anxiety, and irritability"), 0.86 for Cluster 2 ("Dissatisfaction about oneself and despair about one's own future"), and 0.75 for Cluster 3 ("Unwell



mind-body condition"), respectively. In the Control group, respective scores were 0.98 for Cluster 1, 0.98 for Cluster 2, and 1.04 for Cluster 3. Comparison of these scores between the Experimental group and the Control group revealed statistically significant differences for Cluster 1, Cluster 2, and Cluster 3. These results indicated the alleviation of depressed states in the Experimental group, whereas no particular changes were found in the Control group.

## 2. Comparison of Pre-post YG-D Ratios between Experimental and Control groups

In the Experimental group, YG-D pre-post-ratio scores were 0.84 for Factor 1 ("Decline in mental and physical energy"), 0.85 for Factor 2 ("Decline in self-esteem"), and 0.93 for Factor 3 ("Melancholy and anxiety"), respectively. In the Control group, pre-post-ratio scores were 1.05 for Factor 1, 1.06 for



Factor 2, and 0.96 for Factor 3. Comparisons of these scores between the Experimental group and the Control group revealed statistically significant differences for Factor 1 and Factor 2, while no difference was found for Factor 3.

## Discussion

The present authors found that depressive states measured by SDS or YG-D could be alleviated through positive bodily experience induced by Dohsa-method relaxation. The previous studies using factor analysis indicated that SDS was consisted of several subcategories. Rickkels et al. (1973) found four factors in depressed patients: "Retarded depression" (feel uselessness, life empty, hard to make decision, etc.), "Anxiety depression" (irritable, feel down-hearted, crying spells, restless, etc.), "Appetite disturbance" (losing weight, eat less), and "Performance difficulty" (don't enjoy sex, conspired, morning feel worst). Bolon (1980) obtained three factors in normal population: "Ideational Depression," "Physiological Depression," and "Behavioral depression." Erstlander et al. (1995) found three factors in three groups of subjects (no pain group, low pain group, and high pain group): "Psychic energy," "Irritability," and "Sleep



problem."

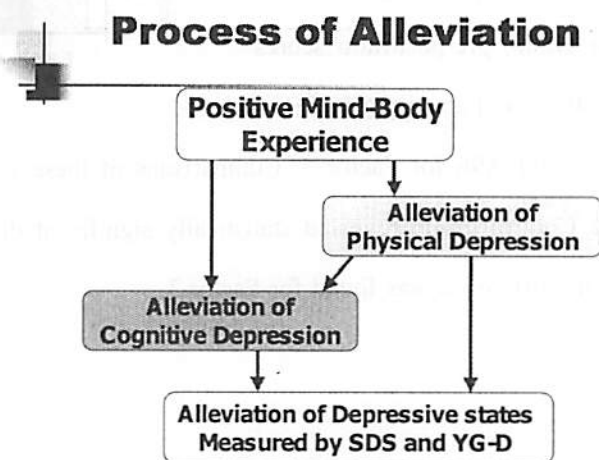
In the preliminary study, the authors found three clusters for SDS (Cluster 1: "fatigue, anxiety and irritability," Cluster 2: "dissatisfaction about oneself and despair about one's own future," Cluster 3: "unwell mind-body condition"), and three factors for YG-D (Factor 1: "decline in mental and physical energy"; Factor 2: "decline in self-esteem"; Factor 3: "melancholy and anxiety" ). Comparisons of pre-post-ratio scores between the Experimental and the Control groups revealed that the Experimental group differed significantly from the Control group on three SDS cluster scores, and on two factor scores (Factor 1 and Factor 2).

According to the multidimensional studies, depressed states could be categorized into two subcategories; "Physical depression" and "Cognitive depression." In this study, Physical depression might contain "fatigue, anxiety and irritability," "unwell mind-body condition," and "decline in mental and physical energy," while Cognitive depression corresponded to "dissatisfaction about self and

despair about future," "decline in self-esteem," and "melancholy and anxiety." Results have indicated the positive bodily experience induced by the Dohsa-method relaxation exerts a beneficial effect on the alleviation of both Physical and Cognitive

depressive states. Furthermore, these results suggest the path between the alleviation of Physical and Cognitive depression.

These results confirm the beneficial effects of Dohsa-method relaxation on reducing depressive tendency as indicated in a previous study (Konno and Yoshikawa, 2000), and may also provide a rationale of the bodily approach to the Cognitive therapy (Beck, 1976) for depression. That is, the positive bodily experience may reorganize+ a "depressogenic schemata," which is considered to be the underlying cognitive process of depression. Then this reorganization may alleviate "logical thinking errors" and "negative automatic thoughts," which lead to depressive symptoms.



[References]

- Beck, A.T. (1976) *Cognitive therapy and emotional disorders*. New York: International University Press.
- Bolon, K., and Barling, J. (1980): The measurement of self-rated depression: A multidimensional approach. *The Journal of Genetic Psychology*, 137, 309-310.
- Erstlander, A.M., Takala, E.P., and Erkasalo, M. (1995): Assessment in chronic musculoskeletal pain patients. *The Clinical Journal of Pain*, 11, 194-200.
- Fukuda, K., and Kobayashi, S. (1983): *Japanese version of Self-rating Depression Scale*. Sankyobo, Kyoto.
- Konno, Y. (1995) The experience of bodily tension-relaxation and perception of other person: using Questionnaires and personal space. *Japanese Journal of Behavior Therapy*, 21 (1), 6-14.
- Konno, Y. (1997) *Body work for healing*. Gakuenshya, Tokyo.
- Konno, Y. (1998) Improvement of anxiety and phobic response through Tokeai-desensitization method (Desensitization with melting experience): Case study, of anxiety neurosis and conversion response. *Japanese Journal of behavior Therapy*, 24 (1), 15-26.
- Konno, Y. (1999): Lateral effects of muscular relaxation on visual and auditory responses. *Japanese Psychological Research*, 41, 193-302.
- Konno, Y. Yanagisawa, M., and Yoshikawa, N. (2000) The effects of Dohsa-method based relaxation training on the reductio of depressive states in undergraduate students. 27th International Conference of Psychology, Stockholm, Sweden.
- Konno, Y., and Yoshikawa, N. (2002): Effects of relaxation training on the change of Y-G Personality Inventory scores in undergraduates. 25th International Congress of Applied Psychology, Singapore.
- Rickels, K., Downing, R.W., Lipman, R.S., Fisher, E., and Randall, A.M. (1973): The Self-rating Depression Scale (SDS) as a measure of psychotropic response. *Disease of Nervous System*, 34, 98-104.
- Tsujioaka, M., Yatabe, T., and Sonohara, T. (1982) *Y-G Personality Inventory*. Takei-Kiki Inc. Tokyo.

# 懐かしさの感情体験に及ぼす動作法による快適な心身の体験の効果

## —脳波の快適度と感情イメージ尺度による検討—

今野 義孝・上杉 喬

### Examination of the Effects of Dohsa-method induced Positive Mind-body Experience on Nostalgic Affects using a EEG Pleasantness Scale and an Affective Imagery Scale

Yoshitaka Konno and Takashi Uesugi

(Bunkyo University)

Authors examined the effects of the positive mind-body experiences through Dohsa-method on enhancing nostalgic affects elicited by sound stimuli in undergraduate students. Nostalgia is a universal affect that results in a heightened mental state, an enhancing, uplifting mood related to particular memories of the past. Nostalgia is also entails the recognition and acceptance of past experiences, and may facilitate the positive reevaluation of life, strengthen subjective well-being and happiness, and enhance self-esteem as well, while alleviate depressive feeling in elderly people. Nostalgia also contains both the positive and negative aspects of affective experiences.

The positive affective aspect of past could be enhanced under positive mind-body condition. This study consisted of two experiments. In Experiment I, a correlation between the EEG pleasantness and the positive mind-body experience induced by Dohsa-method was examined using a EEG Pleasantness Scale and POMS. In Experiments II, the effects of positive mind-body experience on enhancing nostalgic affects elicited by sound stimuli (e.g. the song of birds, the murmur of a stream, the sound of chopping vegetables, and so on) was examined. Nostalgic affects was evaluated by 10-item affective imagery scale. Results indicated that positive mind-body experience through Dohsa-method could heighten the EEG pleasantness, and facilitate nostalgic affects elicited by sound stimuli. These results suggest the possibility of developing a new version of Life Review method, that is Dohsa-method based Life Review, for elderly people.

Key words: Dohsa-method, positive mind-body experience, EEG pleasantness, nostalgic affects

## はじめに

近年、回想法と呼ばれる過去の記憶想起による自己実現の援助法や治療法が注目されるようになった。回想法には、ライフレビュー(Life review)、レミニッセンス(Reminiscence)、ノスタルジア(Nostalgia)などの方法がある。これらに共通する効果としては、高齢者が人生を肯定的に再評価したり、主観的な幸福感を高めたり、自尊感情を高めたり、抑うつ感の軽減をもたらすことが報告されている(Lappe, 1987; 太田,2000; Peck, 2001; Davis and Rebecca, 2002)。Maralyn & Lara(1988)は、高齢者におけるレミニッセンスの効果として、不安や抑うつの軽減、罪の意識の軽減、自尊感情の高揚、自己同一性の感覚の強化、ストレス対処性の促進などをあげている。また、尊厳と平静さを伴った自己受容と死の受容を促すことによって、Eriksonの発達ステージの第8段階に位置づけられている統合性(integrity)の実現が可能になると指摘している。

ライフレビューやレミニッセンスは、虐待や恐怖体験などのトラウマ体験の再処理にも応用されている。Hertz(1990)は、ホロコーストを体験した高齢者が、過去に体験した外傷的なストレスにどのように対処しているかを検討した。その結果、ストレスへの対処には、記憶の役割、レミニッセンスの役割、ノスタルジーへの切望感などが重要であることが示唆された。Hertz(1990)は、その中で、とりわけレミニッセンスとノスタルジックな感情の形成における感覚刺激の潜在的な役割を強調している。

Kaplan(1987)によると、ノスタルジアは、過去の特定の記憶と関連する高揚した精神状態(a heightened mental state)や、強い高揚した気分(an enhancing, uplifting mood)をもたらす共通した感情(a universal affect)とされる。また、Kaplanは、病的なノスタルジアと正常なノスタルジアの違いについて述べている。それによると、病的なノスタルジアとは過去を終わったものであると受容することができないままに、過去の再体験を切望することである。これに対して、正常なノスタルジアとは過去を受容する感覚である。Daniels(1985)は、精神分析の観点からノスタルジアについて考察し、ノスタルジアは過去の中に隠されているコミュニティへの回帰願望であると述べている。

このように、回想法の治療的効果に関与する感情体験として、レミニッセンス(回想、追想)やノスタルジア(郷愁)があげられる。これらのことばに共通する要素の1つは、「つ懐かしさ」であると思われる。日本国語大辞典(小学館)によると、「懐かしさ」は次のように説明されている。[懐かしい]①心がひれ、離れたくないさま。愛着を覚えるさ

ま。魅力的だ。慕わしい。(イ)人の心や姿をはじめ、音・香などを含め、広い対象についていう。(ロ)衣服が着慣れて程よくのり気がとれて、からだになじんでいるさま。②(中世以降に生じた意味)過去の思い出に心がひかれて慕わしいさま。離れている人や物に覚える慕情についていう。[懐かしがる]しきりに懐かしそうにする。懐かしく思う気持ちを言動に表す。[懐かしさ]心が引かれて慕わしく感じること。また、その気持ちや度合い。

日本語国語大辞典の説明を Hertz(1990)の考えを参考にして敷衍すると、「懐かしさ」の体験とは身体的に内在化された(embodied)心的リアリティの回復のプロセスであると考えられる。つまり、「懐かしさ」とは身体の体験や感覚刺激と密接に結びつきながら下意識の中に息づいている過去の心的リアリティである。ところで、「懐かしさ」は一般的にポジティブな内容だけで構成されていると思われがちであるが、実際にはそうではない。上杉(1998)が感情イメージの研究で指摘したようなプラス感情とマイナス感情が融合したものであると考えられる。そして、より深いレベルの感情体験は、水島(1986)が述べているように無意図的受動的に自然に浮かび上がってくるものであると考えられる。また、「懐かしさ」の体験は、身体の内側から広がる暖かさの感覚やリラックスの感覚、ゆったりとしたくつろぎの感覚、トランス状態などのもとで、自然にこみ上げてくるものであり、そのまま浸っていたくなるような特徴をもっていると考えられる。

これらのことから、「懐かしさ」の体験を促進するには、リラクゼーションや催眠、動作法の快適な心身の体験などが有効であると考えられる。とりわけ、動作法の援助方法の1つとして、今野(1991, 1997)によって開発された「とけあう体験の援助」は、リラクゼーションや姿勢のコントロールを通して心身の快適な体験や心身の安定をもたらすとともに、自-他、および外界に対するポジティブな感情体験や認知の変化をもたらすことが報告されている。また、自分の内部に潜んでいる様々な自分に対する気づきと再統合、過去体験の中に潜んでいる様々な自分との間の暖かいつながりの再発見、自分自身の身体に「内蔵された」体験との出会い、今を生きる新たな生命感の発見などが示唆されている。

そこで、本研究では、「懐かしさ」の体験の喚起に及ぼす動作法の効果について検討する。また、動作法による快適な心身の体験が脳波の快適度に及ぼす効果についても検討する。実験Ⅰでは、動作法による心身の快適な体験による気分の安定と脳波の快適度の変化について、POMSと脳波の快適度を用いて検討する。実験Ⅱでは、感情イメージ尺度を用いて「小川のせせらぎ」や「鳥の声」などの音刺激に対する懐かしさの感情体験が、動作法の快適な心身の体験によってどのように変化するかを検討する。

## 実験 I

### 方法

#### 1. 参加者

参加者は、動作法の「とけあう体験の援助」を経験したことがないB大学の学生 28 名である。彼らはインフォームド・コンセントに基づいて実験に参加し、任意に「とけあう体験の援助」を受ける実験群 14 名（男子 4 名、女子 10 名）と、「とけあう体験の援助」の代わりに、同じ時間クラシック音楽を聴取する統制群 14（男子 3 名、女子 11 名）に分けられた。クラシック音楽には、モーツァルトのアイネ・クライネ・ナハト・ムジークの第 2 楽から第 4 楽章を用いた。実験は験室で個別に行われ、実験者の他に女性の大学院生と女性の学部生各 1 名が補助者として同席した。

#### 2. 動作法の手続き

動作法の援助には、「とけあう体験の援助」の方法を用いた。「とけあう体験の援助」では、援助者の掌を被援助者の身体に心地よく当て、「ピター」と言いながら 4 ないし 5 秒間心地よく圧をかけた。次に掌を被援助者の身体に着けたまま「フワー」と言いながら、6 ないし 7 秒間の時間をかけながらゆっくりと圧を緩めた。圧の強さは、援助者自身にとっても被援助者にとっても心地よい感じの強さとした。また、圧を緩めるときは、押されていた被援助者の身体が自然に膨らみながら戻ってくるのを援助者の掌で感じ取りながら行った。「とけあう体験の援助」は、参加者の両肩と両側頭部、それに背中に対して 3 分間ずつ実施された。

#### 3. POMS の測定

「とけあう体験の援助」および音楽聴取による気分状態の変化を測定するために、日本版 POMS (Profile of Mood States) (横山・荒記, 1994) を「とけあう体験の援助」および音楽聴取の介入前後に実施した。ここでは、「緊張-不安」(9 項目)、「抑うつ-落ち込み」(15 項目)、「活気」(8 項目)の 32 項目を用いた。横山・荒記(1994)によると、評定は各項目ごとに、“その項目が表す気分になることが過去 1 週間”「全くなかった」(0 点)から「非常に多くあった」(4 点)で行われている。しかし、本研究では介入の前後の状態を比較することから、“今現在、その項目が表す気分が”「全くない」(0 点)から「非常にある」(4 点)と変更して実施した。

#### 4. 脳波の快適度の測定

脳波の快適度の測定には、吉田(1990)の考えに基づいて開発された HSK 中枢モニタシステム（ひとセンシング K.K 製）を用いた。このシステムでは、片耳を基準電位として前頭部左右2カ所（額部分）の脳波をヘッドバンドで収集し、実時間でその波形やスペクトラムの表示、 $\alpha$ 波のゼロ交差間隔の頻度表示、ゆらぎ表示などが可能で、 $\alpha$ 波のゆらぎ特性を瞬時に把握することができる。加えて心拍のゆらぎも表示できる。 $\alpha$ 波の周波数のゆらぎスペクトルの算出には、瞬時周波数の時系列データに高速フーリエ変換法を適用した。1つのスペクトルを算出する単位は25.6秒で、512点を計算に用いた。4単位（102.4秒）の平均スペクトルを求めてこれをゆらぎスペクトルとし、これに基づいて脳波の快適度を求めた。

#### 5. 実験の手続き

実験は個別に行われた。参加者は実験室に入室後椅子に着席し、リラックスした雰囲気のもとで実験について説明を受けた。その後、5分間の休憩を置いてプリテストが実施された。プリテストでは、最初に脳波の快適度の測定を行い、次に POMS の測定を行った。プリテストに引き続いて実験群の参加者には「とけあう体験の援助」の介入が行われ、統制群の参加者には音楽聴取の介入が行われた。実験群の参加者は両肩、両側頭部、背中順に「とけあう体験の援助」を合計9分間にわたって受けた。一方、統制群の参加者は、約9分間ヘッドホンを通してクラシック音楽を聴取した。音量は各自がそれぞれの好みに合わせて調節した。介入の終了後、ポストテストとして、再び脳波の快適度の測定と POMS の測定を行った。実験に要する時間は、ほぼ1時間である。

### 結果

#### 1. POMS 得点の比較

実験群の「抑うつ-落ち込み」の得点はプリテストが 22.75、ポストテストが 13.34 であった。これに対して統制群の得点は、プリテストが 12.43、ポストテストが 9.56 であった。群（実験群 vs 統制群）と前後（プリテスト vs ポストテスト）の二要因分散分析の結果、群の要因に関する主効果 ( $F(1, 63)=9.549, p<0.003$ ) と前後の要因に関する主効果 ( $F(1, 63)=7.182, p<0.01$ ) が見られた。群と前後の間には有意な交互作用はなかった ( $F(1, 63)=2.022, p<0.2$ )。

「緊張－不安」の得点については、実験群ではプリテストが 17.5、ポストテストが 10.5 であった。これに対して、統制群ではプリテストが 12.25、ポストテストが 10.69 であった。群と前後の二要因分散分析の結果、前後の要因に関して主効果 ( $F(1, 63)=8.252, p<0.006$ ) が見られた。群の要因に関しては有意な傾向が見られた ( $F(1, 63)=2.884, 0.05<p<0.09$ )。また、群と前後の交互作用にも有意な傾向が見られた ( $F(1, 63)=3.328, 0.05<p<0.07$ ) が見られた。

「活動」の得点に関しては、実験群ではプリテストが 14.81、ポストテストが 15.88 であった。一方、統制群ではプリテストが 13.38、ポストテストが 14.13 であった。群と前後の二要因分散分析の結果、群の要因にも前後の要因にも有意な主効果は見られなかった (群  $F(1, 63)=0.938, p<0.3$ : 前後  $F(1, 63)=303, p<0.9$ )。

## 2. 脳波の快適度の比較

実験群のプリテストとポストテストの脳波の快適度 (%) は、それぞれ 82.73 % と 94.82 % であった。これに対して、統制群のプリテストとポストテストの快適度は、それぞれ 78.7 % と 80.31 % であった。個々の快適度の値を角変換した後、群 (実験群 vs 統制群) と前後 (プリテスト vs ポストテスト) の二要因分散分析を行った。その結果、群の要因と前後の要因に有意な主効果が見られた (群  $F(1, 63)=12.672, p<0.0001$ : 前後  $F(1, 63)=10.221, p<0.002$ )。また、群と前後の間にも有意な交互作用が見られた ( $F(1, 63)=4.695, p<0.05$ )。

## 実 験 II

### 方 法

#### 1. 参加者

参加者はインフォームド・コンセントによって実験への参加を承諾した B 大学の学生 36 名 (女子 25、男子 11) で、任意に動作法の「とけあう体験の援助」を受ける実験群 (男子 5 名、女子 13 名) と、何の介入も受けない統制群 (男子 6 名、女子 12 名) とに分けられた。

#### 2. 音刺激

「自然の音」として「小川のせせらぎ」と「小鳥のさえずり」を、「生活の音」として「豆腐屋さんのラッパの音」と「包丁で野菜を刻む音」を、「人工の音」として「でんでん太鼓の音」と「電車が通り過ぎる音」を選んだ。それぞれの音刺激はテープレコーダー



によって 30 秒間提示され、1つの音刺激ごとに印象評定が行われた。

### 3. 感情イメージ尺度

それぞれの音刺激に対する印象評定には、本研究のために試作した感情イメージ尺度を用いた。この尺度は、「親しみのある」、「心が引かれる」、「馴染みがある」、「うれしい」、「心地よい」、「ほのぼのとした」、「しみじみとした」、「せつない」、「さみしい」、「なつかしい」の 10 項目からなる。各項目は、「当てはまる」から「当てはまらない」までの 5 段階で評定され、1点から 5 点が配置された。音刺激に対する評定は、プリテストとポストテストの 2 回実施した。

### 4. 「とけあう体験の援助」

実験群の参加者には、動作法の「とけあう体験の援助」(今野,1997)を両肩、頭、背中、腰、足の裏に行った。援助に要する時間は、およそ 20 分間である。

### 5. 身体体験尺度

実験群の参加者には、「踏みしめ感」(「しっかりと踏み締めている」、「大腿部に力が入れている」など)、「身体の躍動感」(「身体の底から力が湧いてくる」、「身体が自由に動く」など)、「リラックス感」(「首筋がすっきりしている」、「肩が軽くなる」など)、「腹部の充実感」(「腹部が広くなる」、「腹部に重心がある」など)の 4 因子からなる 12 項目の身体体験尺度 (Konno,1997)を「とけあう体験の援助」の前後に実施した。各項目は、「当てはまる」から「当てはまらない」までの 5 段階で評定され、1点から 5 点が配置された。

### 6. 実験手続き

実験群の参加者には個別に実験を行い、「とけあう体験の援助」の前にプリテストとして身体体験尺度を実施した。その後、1分間の休憩を置いて音刺激に対する評定を行った。最初に、「小川のせせらぎ」を呈示し、それに対する評定を実施した。その後また1分間の休憩を置き、同じ手続きを「小鳥のさえずり」、「包丁で野菜を刻む音」、「豆腐屋さんのラッパの音」、「でんでん太鼓の音」、「電車が通り過ぎる音」の順に実施した。

プリテストの終了後、実験群の参加者には「とけあう体験の援助」を実施した。そして、その直後にポストテストとして身体体験尺度を実施し、プリテストと同じ順序でそれぞれの音刺激に対する評定を行った。統制群の参加者に対しては、3名を1グループにして実験を行った。統制群には、20分間の間隔を置いてプリテストとポストテストが行われ、実験群と同じ順序で音刺激が呈示され、それぞれに対する評定が行われた。

## 結 果

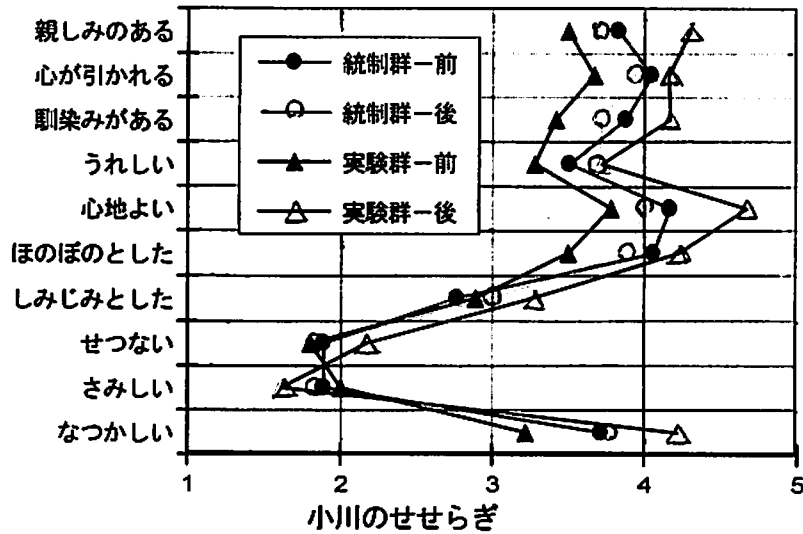
### 1. 身体体験尺度の得点の比較

身体体験尺度のそれぞれの因子ごとに平均点を求めた。その結果、それぞれの因子のプリテストとポストテストの平均点は、「踏みしめ感」が 2.36 と 4.44、「身体の躍動感」が 3.01 と 4.41、「リラックス感」が 2.76 と 4.82、「腹部の充実感」が 2.94 と 4.22 であった。対応のある t 検定を行った結果、それぞれの因子のプリテストとポストテストの平均点の間には 0.1 %水準で有意差が見られた（「踏みしめ感」： $t(17)=13.842$ ；「身体の躍動感」： $t(17)=10.736$ ；「リラックス感」： $t(17)=9.035$ ；「腹部の充実感」： $t(17)=11.375$ ）。

### 2. 音刺激に対する印象評定

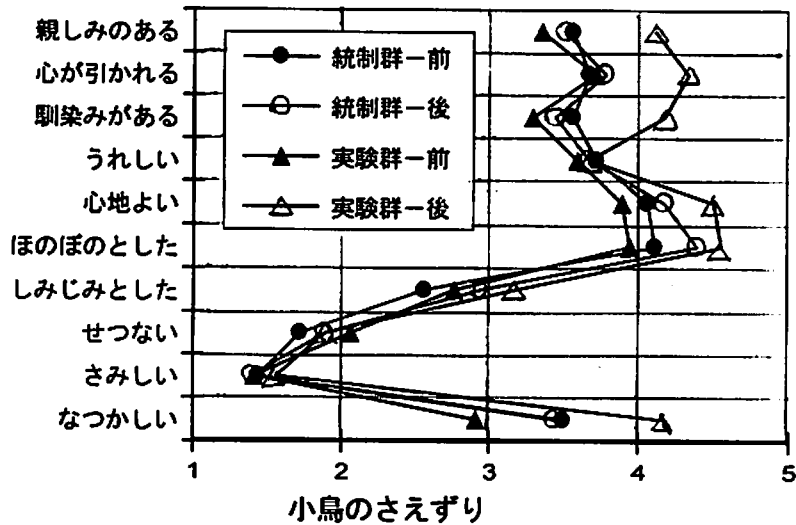
#### (1) 小川のせせらぎ

小川のせせらぎは、全体的に見ると Fig.1 に示すように、「親しみのある」、「心が引かれる」、「馴染みがある」、「うれしい」、「心地よい」、「ほのぼのとした」、「なつかしい」の感情イメージを喚起しやすく、「せつない」と「さみしい」の感情イメージについては喚起しにくいことが伺われた。プリテストとポストテストの評定点を比較すると、実験群では「親しみのある」、「心が引かれる」、「馴染みがある」、「心地よい」、「ほのぼのとした」、「しみじみとした」、「なつかしい」の項目において、ポストテストの評定点が上昇した。一方、統制群ではすべての項目においてプリテストとポストテストの評定点の間に顕著な変化は見られなかった。群（実験群 vs 統制群）と前後（プリテスト vs ポストテスト）の二要因分散分析の結果、「心地よい」に前後の要因に関する有意な主効果（ $F(1,68)=4.244, p<.05$ ）と、群と前後の要因の有意な交互作用（ $F(1, 68)=9.065, p<.01$ ）が見られた。「なつかしい」の項目にも、前後の要因に関する有意な主効果（ $F(1,68)=7.586, p<.01$ ）と、群と前後の要因の有意な交互作用（ $F(1,68)=6.073, p<.05$ ）が見られた。「ほのぼのとした」の項目には、群と前後の要因の有意な交互作用（ $F(1,68)=4.292, p<.05$ ）が見られた。



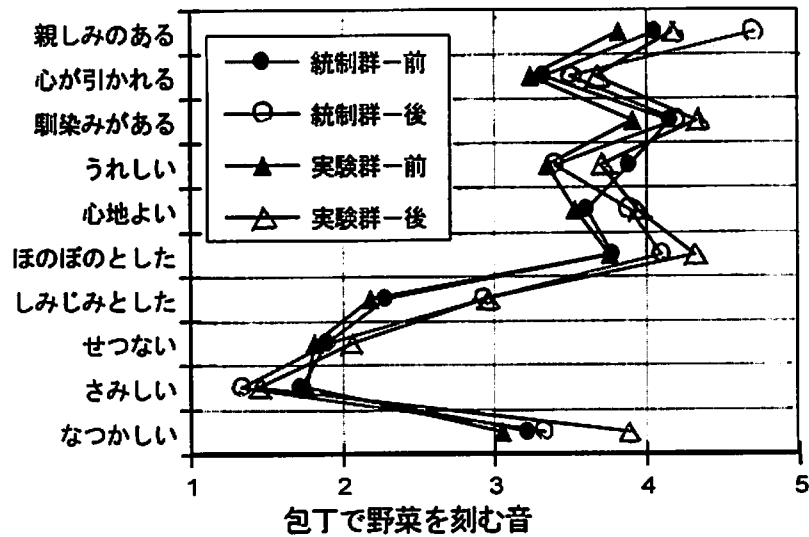
## (2) 小鳥のさえずり

小鳥のさえずりは、全体的に見ると Fig. 2 に示すように、「親しみのある」、「心が引かれる」、「馴染みがある」、「うれしい」、「心地よい」、「ほのぼのとした」、「なつかしい」の感情イメージを喚起しやすく、「せつない」と「さみしい」の感情イメージについては喚起しにくいことが伺われた。プリテストとポストテストの評定点を比較すると、実験群では、「親しみがある」、「心が引かれる」、「馴染みがある」、「心地よい」、「ほのぼのとした」、「なつかしい」などの項目において、ポストテストの評定点が上昇した。一方、統制群ではどの項目においてもプリテストとポストテストの評定点の間には差が見られなかった。群と前後の二要因分散分析の結果、「心がひかれる」に前後の要因に関する有意な主効果 ( $F(1,68)=4.133, p<.05$ ) と、群と前後の要因の有意な交互作用 ( $F(1, 68)=4.234, p<.05$ ) が見られた。「心地よい」には、前後の要因に関する有意な主効果 ( $F(1,68)=5.206, p<.05$ ) が見られた。また、「なつかしい」には前後の要因に関する有意な主効果 ( $F(1,68)=8.142, p<.01$ ) と、群と前後の要因の有意な交互作用 ( $F(1,68)=10.078, p<.01$ ) が見られた。



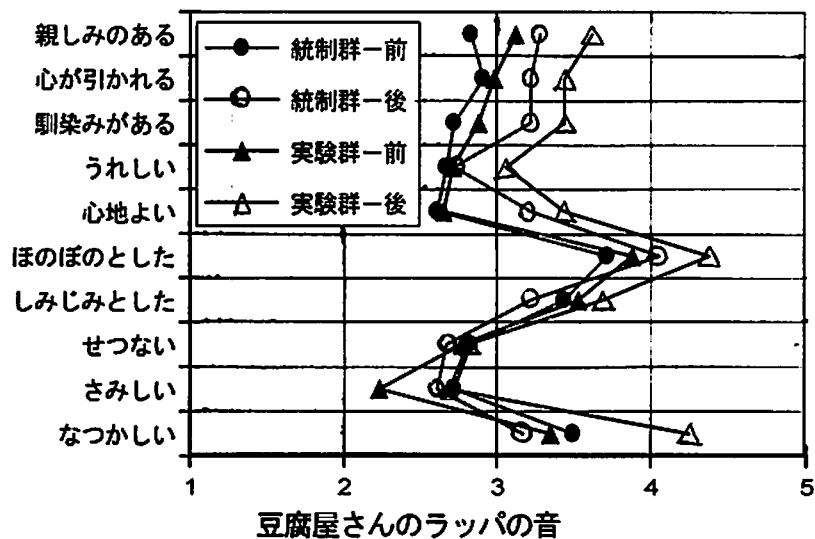
### (3) 包丁で野菜を刻む音

包丁で野菜を刻む音は、Fig. 3に示すように全体的に見ると、「親しみのある」、「心が引かれる」、「馴染みがある」、「うれしい」、「心地よい」、「ほのぼのとした」、「なつかしい」の感情イメージを喚起しやすく、「せつない」と「さみしい」の感情イメージについては喚起しにくいことが伺われた。プリテストとポストテストの評定点を比較すると、実験群では「心が引かれる」、「馴染みがある」、「うれしい」、「ほのぼのとした」、「しみじみとした」、「なつかしい」などの項目においてポストテスト評定点が上昇した。一方、統制群では、「親しみのある」や「うれしい」、「ほのぼのとした」、「しみじみとした」などの項目においてポストテストの評定点が上昇した。群と前後の二要因分散分析の結果、「ほのぼのとした」に前後の要因に関する有意な主効果 ( $F(1,68)=5.209, p<.05$ ) が見られた。また、「なつかしい」の項目には、前後の要因に関する有意な主効果 ( $F(1,68)=5.981, p<.05$ ) と、群と前後の要因の有意な交互作用 ( $F(1,68)=4.279, p<.05$ ) が見られた。



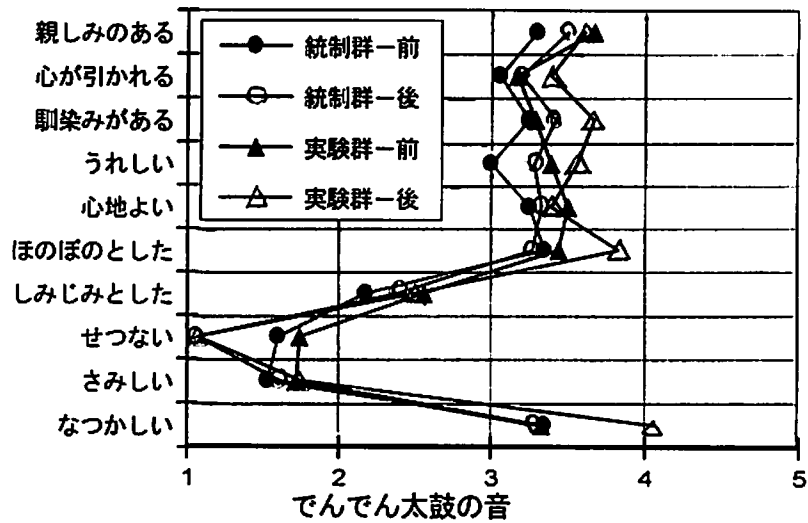
#### (4) 豆腐屋さんのラッパの音

豆腐屋さんのラッパの音は、Fig.4に示すように全体的に見ると、「ほのぼのとした」、「しみじみとした」、「なつかしい」などの感情イメージを喚起しやすいことが伺われた。プリテストとポストテストの評定点を比較すると、実験群では、「親しみのある」、「心が引かれる」、「馴染みがある」、「うれしい」、「心地よい」、「ほのぼのとした」、「なつかしい」などの項目においてポストテの評定点が上昇した。一方、統制群では「親しみのある」、「心が引かれる」、「馴染みがある」、「心地よい」などの項目においてポストテストの評定点が上昇した。群と前後の二要因分散分析の結果、「心地よい」と「ほのぼのとした」の項目において前後の要因に関する有意な主効果が見られた（「心地よい」： $F(1,68)=8.097, p<.01$ ；「ほのぼのとした」： $F(1,68)=5.516, p<.05$ ）。また、「なつかしい」の項目には、群の要因に関する有意な主効果（ $F(1,68)=3.926, p<.01$ ）と、群と前後の要因の有意な交互作用（ $F(1,68)=7.070, p<.01$ ）が見られた。



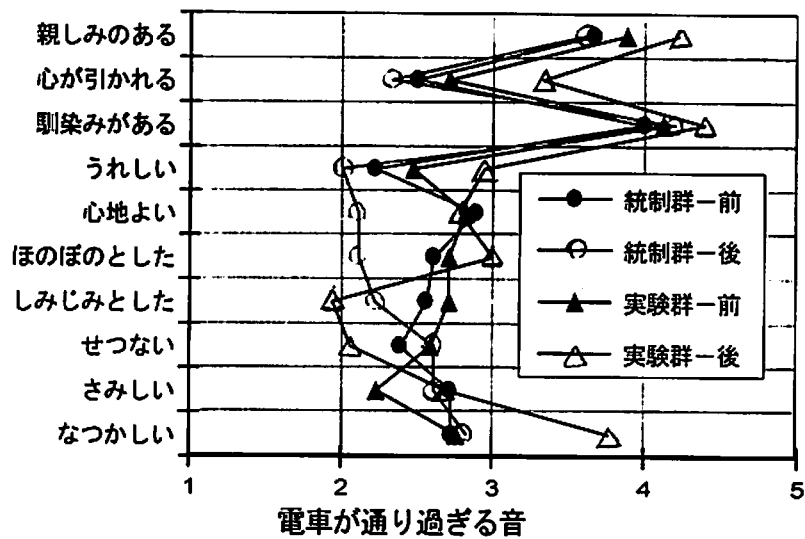
(5) でんでん太鼓の音

でんでん太鼓の音は、全体的に見ると Fig. 5 に示すように、「親しみのある」、「心が引かれる」、「馴染みがある」、「うれしい」、「心地よい」、「ほのぼのとした」、「なつかしい」の感情イメージを喚起しやすく、「しみじみとした」、「せつない」と「さみしい」の感情イメージについては喚起しにくいことが伺われた。プリテストとポストテストの評定点を比較すると、実験群では「馴染みがある」、「ほのぼのとした」、「なつかしい」などの項目ポストテストの評定点が上昇した。統制群ではどの項目においても顕著な変化は見られなかった。群と前後の二要因分散分析の結果、どの項目においても有意な主効果および交互作用は見られなかった。



#### (6) 電車が通り過ぎる音

電車が通り過ぎる音は、Fig.6に示すように全体的に見ると、「親しみのある」と「馴染みがある」の感情イメージを喚起しやすく、それ以外の項目に関しては喚起しにくい傾向があることが伺えた。プリテストとポストテストの評定点を比較すると、実験群では「心が引かれる」、「うれしい」、「ほのぼのとした」、「なつかしい」の項目においてポストテストの評定点が上昇し、「しみじみとした」の項目において評定点が下降した。一方、統制群では「心地よい」、「ほのぼのとした」、「しみじみとした」の項目で、ポストテストの評定点が下降した。しかし、群と前後の二要因分散分析の結果、どの項目に関しても有意な主効果や交互作用は見られなかった。



### 考 察

本研究では、実験Ⅰで動作法の「とけあう体験の援助」がもたらす快適な心身の体験の変化を POMS の「活動」、「抑うつ-落ち込み」、「緊張-不安」の下位尺度と、脳波の快適度を指標に検討した。実験Ⅱでは「とけあう体験の援助」による音刺激に対する懐かしさの体験について、感情イメージ尺度を用いて検討した。

#### 1. POMS の変化について

POMS の「活動」は、元気さ、躍動感、活力を表し、「生き生きする」、「元気いっぱい」、「活気が湧いてくる」などの項目から構成されている。この尺度については、群の要因に関しても前後の要因に関しても有意な主効果はなかった。このことから、「活動」については、動作法による快適な体験も音楽聴取も促進効果をもなかつたと言える。これに対して、「抑うつ-落ち込み」に関しては群の要因に関する主効と前後の要因に関する主効果が見られた。このことは、動作法も音楽聴取も、ともに抑うつ感や気分の落ち込みの軽減に有効であったことを示している。とりわけ、動作法の効果に関しては、Konno, Yanagisawa, & Yoshikawa (2000) や Konno & Yoshikawa (2002; 2003) の結果と一致するものである。「緊張-不安」についても「抑うつ-落ち込み」と同様に、群の要因に関する主



効と前後の要因に関する主効果が見られた。このことは、動作法の快適な体験も音楽聴取も、ともに緊張や不安の軽減に有効であったことを示している。ところで、「抑うつ-落ち込み」と「緊張-不安」に関して群の要因に主効果が見られたのは、実験群のプリテストの得点が高かったことを反映していると考えらる。しかし、それらの値は横山・荒記(1994)による同年齢母集団の標準得点の範囲にあった。また、群と前後の間に有意な交互作用が見られたことから、「緊張-不安」の軽減に関しては、動作法の効果がより大きいことが示唆された。

## 2. 脳波の快適度の変化について

近年、感情と脳の活動部位に関して扁桃体から前頭葉への繊維連絡があることが分かっており、感情処理に前頭葉が重要な役割を果たしていることが示唆されている。また、感情処理と前頭葉活動との関係では、左右半球機能の差が着目されており、楽しい気分の際は左前頭部が、抑うつ的な気分の際は右前頭部が相対的に活性化されることが示唆されている。しかし、不安や抑うつなどの感情の個々の側面に関しては、議論の余地も残されている。例えば、不安については大脳半球の左右差がないとする研究や左半球が活性化するとした研究などがあり、一定の結論は得られていない。一方で、感情表出の根底には、情動価(快・不快)の他に覚醒(高・低)の要素が関与するという指摘もある。このことから、価値の次元を反映する前頭部活動の左右差に加え、覚醒の次元も重要であることが改めて指摘されるようになってきた。これらの研究に基づいて、吉田(1995)は、前頭部の左右差の観点に右頭頂後部における自律系覚醒の高低という観点を加えた情動の2次元モデルを提唱し、脳波の $\alpha$ 波の周波数ゆらぎから快適度を求める方法を確立した。

実験Ⅰでは、吉田(1995)の開発した脳波の快適度を用いて、「とけあう体験の援助」と音楽聴取の効果を比較した。本実験では、参加者全員がゆったりと落ち着いた雰囲気のもとで実験に参加できるように配慮したこともあって、プリテストの快適度は実験群も統制群も比較的高かったが、音楽聴取をした統制群ではポストテストの快適度に顕著な変化は見られなかった。これに対して、「とけあう体験の援助」を受けた実験群では、ポストテストの快適度に大幅な上昇が見られた。このことから、動作法による快適な心身の体験は、脳の快適な活動を促す効果をもっていることが示唆された。

## 3. 懐かしさの体験の変化について

実験Ⅱでは、身体体験尺度の得点の上昇から、実験群においては「とけあう体験の援助」によって快適な心身の体験がもたらされることが確認された。「小川のせせらぎ」、「小鳥

のさえずり」、「豆腐屋さんのラッパの音」、「包丁で野菜を刻む音」、「でんでん太鼓の音」、「電車が通り過ぎる音」に対する評定点を見ると、実験群と統制群の双方にほぼ共通して、これらの音刺激は「親しみのある」、「心が引かれる」、「馴染みがある」、「うれしい」、「心地よい」、「ほのぼのとした」、「なつかしい」の感情イメージを喚起しやすいことが分かった。実験群では、「とけあう体験の援助」によって、「心が引かれる」、「心地よい」、「ほのぼのとした」、「なつかしい」の項目において評定点が上昇した。音刺激ごとに検討すると、小川のせせらぎでは、「心地よい」、「なつかしい」、「ほのぼのとした」の評定点が上昇した。小鳥のさえずりでは、「心が引かれる」と「なつかしい」の評定点が上昇した。包丁で野菜を刻む音と豆腐屋さんのラッパの音では「なつかしい」の評定点が上昇した。これらの結果から、動作法による快適な心身の体験は、過去の記憶が内包している「懐かしさ」への接近を促進したと言える。

行場（注1）は、「懐かしさ」とは「評価性」や「力動性」といった比較的不変の構造をもつオズグッドの因子とは異なる感情（情動）体験であり、主体の体験様式によって変化するという性質が強いことを示唆している。つまり、「懐かしさ」とは今現在の自分の心と身体の状態によって変化する感情イメージ体験であり、快適な心身の体験によって促進されるものと考えられる。Bower(1981)は、特定の気分のときにその気分と一致する感情価(affective valence)をもつ刺激の認知が促進されるという気分一致効果を明らかにしている。それによると、実験参加者を催眠によってポジティブな気分あるいはネガティブな気分にして楽しい物語と悲しい物語を読ませると、ポジティブな気分を誘導された参加者はポジティブな出来事を多く再生し、ネガティブな気分を誘導された参加者はネガティブな出来事を多く再生した。さらに参加者に物語を読んでどちらの登場人物に自分を同一視したかを訪ねると、それぞれの気分と一致した人物が選ばれた。また、特定の気分はそれに対応する感情ノードを活性化し、それと結びついた概念が活性化されることを指摘している(Bower, 1981; 1991)。この考えに従うと、本研究で見られた懐かしさの体験の促進は、「とけあう体験の援助」による心身の快適な体験によってもたらされたものであることが示唆された。

#### 4. 今後の展望

懐かしさとは、それぞれの人中に息づいている過去の心的リアリティであり、正負の情動体験が融合したものであり、ポジティブな感情体験によって再処理が可能になるものと考えられる。そして、懐かしさの体験によって、今の自分を肯定的にとらえ直し、未来に

向かって肯定的なセルフイメージを作り出すことができるようになるものと思われる。人はしばしば自分の過去を否定的に捉え、絶望の淵に自分を落とすことがある。しかし、どんな人にも良い思い出はある。良い思い出があるからこそ、今を生きて行けるのである。トラウマ体験にとらわれている人にもポジティブな体験は存在する。痴呆の高齢者にもポジティブな体験の記憶は残存している。それは生きる力の源であり、健康な自己存在の証明である。そして、そこにアクセスすることが心身の健康の回復につながるものと期待される。筆者らは、こうした自己の回復と自己の確立に向けた援助方法として「懐かしさ出会い療法」を開発していきたいと考えている。

(注1) 日本イメージ心理学会第3回大会における東北大学の行場次郎氏のコメント  
文 献

Bower, G.H. (1981): Mood and memory. *Psychologist*, 36, 129-148.

Bower, G.H. (1991): Mood congruity of social judgment. In J.P.Forgas (Ed.), *Emotion and social judgment*. Pergamon Press, Pp.31-53.

Daniels, E.B. (1985): Nostalgia and hidden meaning. *American Imago*, 42, 4, 371-383.

Davis, J.E., and Rebecca, B.L. (2002): The use of reminiscence therapy for the treatment of depression in rural-dwelling older adults. *Issues in Mental Health Nursing*, 23, 3, 279-290.

Hertz, D.G. (1990): Trauma and nostalgia: New aspects on the coping of aging Holocaust survivors. *Israel Journal of Psychiatry & Related Sciences*, 27, 4, 189-198.

Kaplan, H. A. (1987): The psychopathology of nostalgia. *Psychoanalytic Review*, 74, 4, 465-486.

今野義孝 (1997): 「癒し」のボディ・ワーク 学苑社.

Konno, Y. (1997): The effects of relaxation and postural training on external perception: Improvement of visual acuity, visual field, and hearing acuity. *Japanese Psychological Research*, 39, 2, 119-123.

Konno, Y., Yanagisawa, M., and Yoshikawa, N. (2000): Effects of Dohsa-method relaxation on the improvement of depressive states in undergraduates. *The 27th International Congress of Psychology, Stockholm, Sweden*.

Konno, Y. and Yoshikawa, N. (2002): Effects of muscular relaxation on the changes of Y-G test scores in undergraduates. *The 15th International Congress of Applied Psychology, Singapore*.

- Konno, Y., and Yoshikawa, N. (2003): Effects of positive bodily experience on the change of depressive states in undergraduates: using Self-rating Depression Scale and YG personality Inventory. The 8th European Congress of Psychology, Vienna, Austria.
- Lappe, J.M. (1987): Reminiscence: The life review therapy. *Journal of Gerontological Nursing*, 13, 4, 12-16.
- Maralyn, B. B., and Lara, L.L. (1988): Reminiscing: Nursing actions for the acutely ill geriatric patient. *Issues in Mental Health Nursing*, 9,1, 83-94.
- 水島恵一 (1986) : イメージとパーソナリティの理論 水島恵一・上杉喬編 イメージの心理学 誠信書房, Pp.138-151.
- 太田ゆず・上里一郎 (2000) : 施設入所高齢者の回想と適応感との関連性について ヒューマンサイエンスリサーチ, 9, 23-40.
- Peck, M.D. (2001): Looking back at life and its influence on subjective well-being. *Journal of Gerontological Social work*, 35,2, 3-20.
- 上杉 喬 (1998) : 感情イメージの研究 (V) - SD 法による感情イメージの検討- 人間科学研究, 68-77.
- 横山和仁・荒記俊一 (1994) : 日本版 POMS 手引き 金子書房.
- Yoshida, T., and Iwaki, T. (2000) The study of emotion in the frontal area using a two-dipole source model. *Japanese Psychological Research*, 42, 54-68.
- 吉田倫幸 (1990) 脳波のゆらぎと快適評価 日本音響学会誌, 46, 914-919.
- 吉田倫幸 (1995) 脳波の周波数ゆらぎ計測と感情評価 日本機械学会誌, 403-406.

# **Effects of Dohsa-method induced Positive Mind-body Experiences on Enhancing Nostalgic Affects**

Konno, Y., and Yoshikawa, N.

(Bunkyo University)

**Abstract:** This study examined the effects of positive mind-body experiences on enhancing nostalgic affects elicited by sound stimuli in undergraduate students. Experiment 1 examined the effects of the Dohsa-method relaxation on inducing positive mind-body experiences using a body experience scale, a multiple mood scale, and EEG pleasantness evaluation. Experiment 2 examined the effects of positive mind-body experiences on enhancing nostalgic affects with the sound stimuli (e.g. “the song of birds,” “the murmur of a stream,” and so on) using a 10-item affective scale, consisting of two factors (“pleasantness” and “painfulness”). Results indicated that the Dohsa-method relaxation could produce a positive mind-body state and an increased EEG pleasantness, and enhances nostalgic affects with the sound stimuli. The results suggest the possibility of developing a Dohsa-method based life review therapy for elderly people.

**Key words:** Dohsa-method, positive mind-body experiences, EEG pleasantness, nostalgia.

Recently, a considerable attention has been focused on life review or reminiscence for improving life satisfaction and subjective well-being in elderly people. Life review is the universal, mental process involving reminiscence, and the process includes self-reflection behavior which might result in reintegration of unresolved past conflicts and greater satisfaction with one's life (Butler, 1970). Reminiscence, on the other hand, is the process of verbally recall information about people, event, thought, and feeling from one's past (Havighurst & Glasser, 1972). Life review has been demonstrated to have a positive influence on life satisfaction. The changes in schema that occur with ego-integrity and enhanced self-concept also influence one's positive evaluation of life constructs, thereby improving subjective well-being (Peck, 2001). Maralyn & Lara (1988) reported Life Review for elderly people as leading to decreased anxiety, depression, and guilt, and enhanced self-esteem, sense of self-identity, and ability to cope with stress

According to Kaplan (1987), a salient affective-cognitive component experienced in life review is nostalgic affects. Nostalgia is a universal affect that results in a heightened mental state, an enhancing, uplifting mood related to particular memories of the past. Nostalgia also entails the recognition and acceptance of the past experiences, and may facilitate the positive reevaluation of life, strengthen subjective well-being and happiness, and enhance self-esteem as well, while alleviating depressive feeling in elderly people.

Nostalgia contains the positive and negative aspects of affective experiences; pleasant memory or painful memory, and its function may be a restoration of psychological reality of past experiences embodied in mind-body process. As described above, an ultimate purpose of life review is a reevaluation of the positive and negative affects of the past experiences, and reintegration these aspects into a harmonious state. To achieve this purpose, life review should start from a secure or pleasant past experience rather than beginning with a severe or painful past memory. As suggested from Bower (1981), the positive mind-body experience would facilitate to access the positive affective aspects of the past experiences which alive under subconscious world. And this may lead to a discovery of positive aspects of self-image connected with

positive mind-body experiences in the past, and may bring about positive affective-cognitive attitudes toward his/her life (Davis & Rebbeca, 2002; Hertz, 1990).

The Dohsa-method relaxation was originally developed to improve motor control in people with cerebral palsy, and now it has been applied to enhance a harmonious and well-functioning mind-body relation, and establish a self-control of emotional and behavioral responses in those people who are suffering from autism, attention deficits hyperactive disorders (ADHD), anxiety disorder, or depression. Konno (2005) has indicated that the Dohsa-method relaxation training could enhance positive mind-body experiences while alleviating negative mind-body experiences, and establish positive affective/cognitive attitudes towards oneself, others, and the external world. For example, Konno & Yoshikawa (2003) found that the Dohsa-method relaxation reduce depressive states in undergraduate students using Zung's self-rating depression scale (SDS) and Yatabe-Guilford personality inventory.

These findings suggest that the Dohsa-method relaxation induced positive mind-body states would enhance nostalgic affects. This study comprised two experiments. In Experiment 1, the effects of the Dohsa-method relaxation on inducing positive mind-body experiences was examined using a body experience scale, a multiple mood scale, and an EEG pleasantness evaluation. Experiment 2 examined whether the Dohsa-method would enhance nostalgic affects with sound stimuli using an affective scale.

## Experiment 1

### Method

#### *Participants*

Participants were twenty undergraduate students ranging in age from 19 to 23 yrs with mean age 20.3. All participants provided a written informed consent. They were assigned to either the Experimental group (n=10) receiving Dohsa-method relaxation, or the Control group (n=10) without receiving any particular treatment.

#### *Dohsa-method relaxation*

"Tokeai-Dohsa method; Touch with the Melting Experience" (Konno, 2005) was used.

The procedure of Tokeai-Dohsa method, as provided further details of the procedure elsewhere (Konno, 1997; 1999), was as follows: the experimenter (one of the authors) softly touches on the participant's body and gently presses the body, then releases the pressure slowly, keeping the palm in contact with the participant's body. While releasing the pressure, both the experimenter and the participant are able to feel good sensations such as a sense of warmth, a sense of stretching, and a sense of moving, and share these good sensations with each other. Tokeai-Dohsa method was administered to the shoulders, the head, the neck, and the back. It took about 15 minutes.

### *Measurements*

*Body Experiences Scale.* Of a 12-item body experience scale (Konno, 1997; Konno, 1999), 10 items comprising three subscales were used: "sense of standing firmly on the ground," "sense of activity in the body," and "sense of bodily relaxation." Each item was evaluated using a 5-point rating scale (1=not at all to, 5=very much), and assigned 1 to 5 points respectively.

*Mood Scale.* Of the abbreviated version of a multiple mood scale (Terasaki, Kishimoto, & Koga, 1992), "Depression-Anxiety" (worry, anxious, suffering, uneasy, poor confidence), "Well Being" (relief, relaxed, peaceful, comfortable, pleasant) and "Liveliness" (lively, vigorous, energetic, fresh, cheerful) subscales were used. Each item was evaluated with a 4-point rating scale (1=not at all to 4=very much), and assigned 1 to 4 points respectively.

*EEG Pleasantness Evaluation.* The HSK-Monitoring System (Yoshida & Iwaki, 2000) was used to evaluate EEG pleasantness. EEG was detected through a headband sensor equipped with the two electrodes (Fp1 and Fp2) placed on the left and the right forehead, and a reference electrode was attached to the left ear, and recorded with the participant's eyes closed. The spectrum of frequency fluctuation in  $\alpha$ -wave was calculated by FFT (fast Fourier transform) method, in which one subset for the spectrum was 512 point (25.6s), and the spectra of 4 sets were averaged to obtain an index of pleasantness of EEG activity indicated by a percentages.

### *Procedure of Experiment*

The experiment was carried out individually in a calm and comfortable room,



sitting on a chair. After a five-minute pre-rest period, both the Experimental and the Control groups underwent an EEG recording for two minutes, and then answered a body experience scale and a multiple mood scale as a pre-test. Following the pre-test, the Experimental group received the Dohsa-method relaxation, while the Control group took a 15-minute rest without doing any particular activity. Then, both the Experimental and the Control groups carried out a post-test similar to those completed in the pre-test. At the end of the experiment, participants made an introspective report. It took approximately 45 minutes to accomplish the whole experiment.

## Results

### *Comparison of Body Experience Scale Scores*

Table 1 shows a comparison of average pre-post scores for the body experience scale between the Experimental and the Control groups. The post-test score increased in the Experimental group, whereas showed a slight decrease in the Control group. A two-way Analysis of Variance with one between subject factor (Group) and one within subject (Pre-post) revealed significant main effects for Group ( $F(1, 18) = 44.422, p < .001$ ) and Pre-post ( $F(1, 18) = 32.529, p < .001$ ), and a significant Group by Pre-post interaction effect ( $F(1, 18) = 70.811, p < .001$ ).

### *Comparisons of Mood Scale Scores*

Table 1 illustrates a comparison of average scores for "Depression-Anxiety," "Well Being." Although the Control group revealed a no prominent pre-post difference for "Depression-Anxiety," a remarkable decrease in a post-test score was found in the Experimental group. A two-way Analysis of Variance with one between subject factor (Group) and one within subject (Pre-post) revealed significant main effects for Group ( $F(1, 18) = 7.383, p < 0.05$ ) and for Pre-post ( $F(1, 18) = 33.907, p < .001$ ), and a significant Group by Pre-post interaction effect ( $F(1, 18) = 50.651, p < .001$ ).

The post-test score for "Well Being" increased in the Experimental group, while decreased in the Control group. A two-way Analysis of Variance revealed a significant main effect for Group ( $F(1, 18) = 20.866, p < .001$ ), and a significant interaction effect between Group and Pre-post ( $F(1, 18) = 59.875, p < .001$ ). However, a significant main

effect was not found for Pre-post ( $F(1, 18) = .834, p > .05$ ).

**Table 1 Comparisons of mean pre-post scores for body experience scale, multiple mood scale, and EEG pleasantness between Experimental and Control groups.**

Scale	Experimental group		Control group	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
Body experience	2.6(.39)	4.2(.31)	2.7(.36)	2.4(.44)
Depression-Anxiety	2.4(.24)	1.6(.30)	2.7(.56)	2.5(.58)
Well Being	2.5(.42)	3.5(.29)	2.7(.39)	2.1(.41)
Liveliness	2.3(.64)	2.4(.48)	2.3(.56)	1.9(.23)
EEG pleasantness(%)	81.1(8.69)	93.8(9.11)	82.4(10.74)	78.0(11.29)

( ) = SD

There were no distinctive pre-post or group differences for scores of "Liveliness." A two-way Analysis of Variance could not reach significant main effects for Group ( $F(1, 18) = 2.342, p > .05$ ) and for Pre-post ( $F(1, 18) = 1.143, p > .05$ ), and a significant Group by Pre-post interaction ( $F(1, 18) = 3.564, p > .05$ ).

#### *Comparison of EEG Pleasantness*

As illustrated in Table 1, the degree of post-test EEG pleasantness indicated by percentage (%) increased in the Experimental group, whereas decreased in the Control group. A two-way analysis of Variance with one between subject factor (Group) and one within subject (Pre-post), after converting each degree of EEG pleasantness (%) into angular transformational values, revealed a significant interaction effect between Group and Pre-post ( $F(1, 18) = 12.215, p < .001$ ). However, there were no significant main effects for Group ( $F(1, 18) = 3.750, p > .05$ ) or for Pre-post ( $F(1, 18) = 2.927, p > .05$ ).

## Experiment 2

### Method

#### *Participants*

Thirty undergraduate students ranging in age from 19 to 23 yrs with mean age 21.3 participated in this study. After obtaining their written consent, the participants were assigned either to the Experimental group (n=15) receiving Dohsa-method relaxation, or to the Control group (N=15) without undergoing any intervention or any particular activity excepting for taking a 20-minutes rest. The experiment was carried out individually in the Experimental group, but was administered on a group basis in the Control group. Each group consisted of 5 participants.

#### *Sound Stimuli*

Sound stimuli eliciting nostalgic affects were "the song of birds," "the murmur of a stream," "the sound of chopping vegetables," and "the sound of tofu vendor's flute." These sound stimuli were selected as having a function to elicit nostalgia, since they were the familiar soundscape experienced in a conventional Japanese life. Each stimulus was recorded on a audio tape, and presented for 30 seconds using SONY micro hi-fi component system CMT-M100.

#### *Affective Experience Scale*

Immediately after listening to the sound stimulus, the participant completed the affective experience scale to evaluate nostalgic affects (Konno, Uesugi, and Yoshikawa, 2003). Kaplan (1987) indicated that nostalgia also entails the recognition of the past that this can never return, and characterized this as sad or bitterness. Therefore, the affective experience scale consisted of two factors; "pleasantness" (intimate, attractive, familiar, happy, comfortable, heart warming, nostalgic), and "painfulness" (deeply, sad, lonely). Each item was evaluated using a 5-point rating scale (1=not at all to 5 points respectively).

#### *Dohsa-method relaxation*

The participants of the Experimental group underwent the Dohsa-method relaxation using Tokeai-Dohsa method on the shoulders, the head, the back, the neck, and the waist, for about 20 minutes.

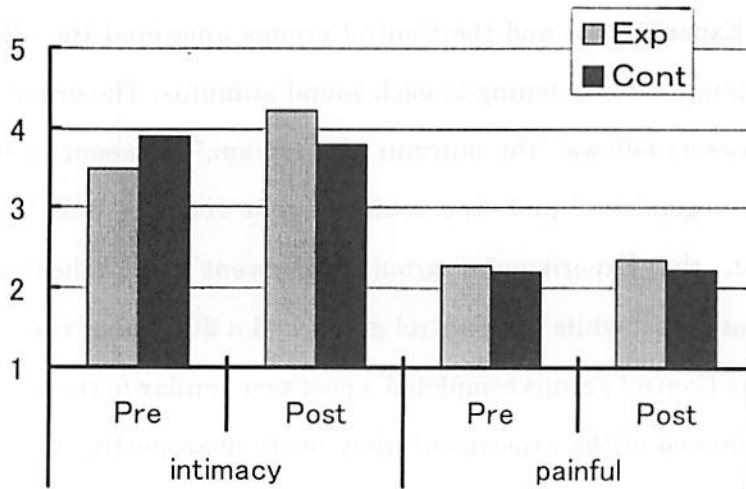
### *Procedure of Experiment*

At the pre-test, the Experimental and the Control groups answered the affective experience scale immediately after listening to each sound stimulus. The order of the stimulus presentation was as follows: "the murmur of a stream," "the song of birds," "the sound of chopping vegetables," and "the sound of tofu vendor's flute." After completing the pre-test, the Experimental group underwent the Dohsa-method relaxation for about 20 minutes, while the Control group had a 20-minute rest. Then, the Experimental and the Control groups completed a post-test similar to those carried out in the pre-test. At the end of the experiment, they made introspective reports. It took approximately 60 minutes to accomplish the whole experiment.

### **Results**

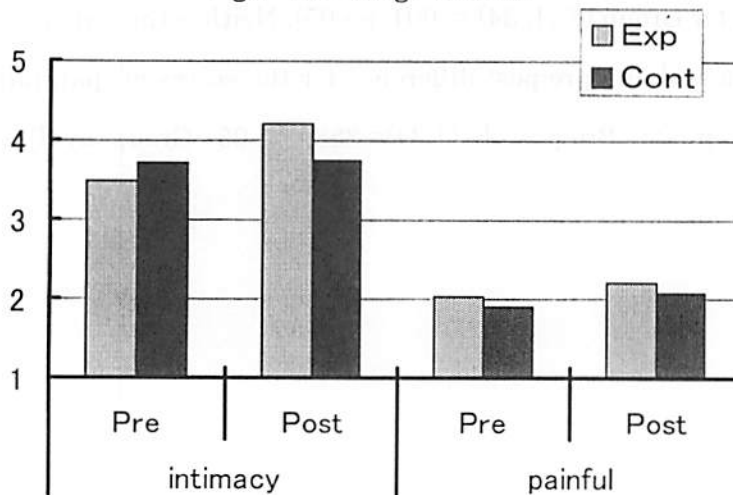
Figure 1, 2, 3, and 4 show a comparison of pre-post scores for the affective experience scale between the Experimental and the Control groups. Although, the Control group revealed no pre-post difference for pleasant scores of "the murmur of the stream," the Experimental group obtained a higher post-test score. A two-way Analysis of Variance with one between subject factor (Group) and one within subject (Pre-post) showed a significant main effect for Pre-post ( $F(1, 28) = 11.743, p < .01$ ), and a significant Group by Pre-post interaction effect ( $F(1, 28) = 18.890, p < .01$ ). A significant main effect was not found for Group ( $F(1, 34) = .001, p > .05$ ). Neither the Experimental nor the Control groups showed any pre-post difference for the scores of "painfulness" (Group  $F(1, 34) = .163, p > .05$ ; Pre-post  $F(1, 34) = .388, p > .05$ ; Group by Pre-post  $F(1, 34) = .071, p > .05$ ).

Fig.1 The murmur of the stream

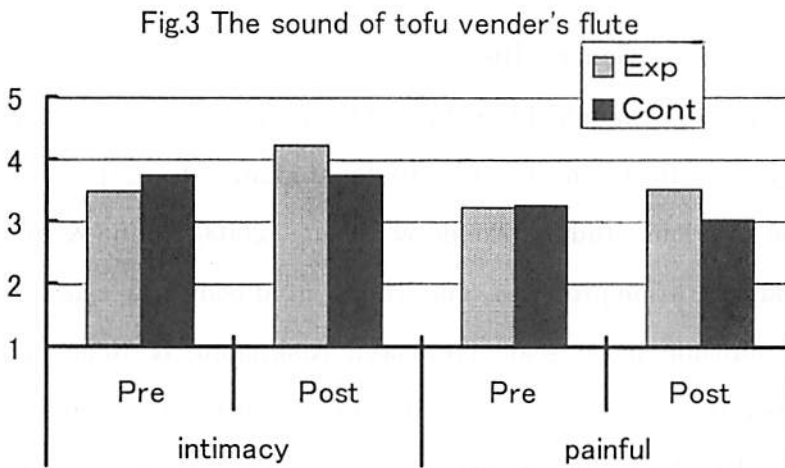


A similar result was found for “the songs of birds.” A two-way Analysis of Variance revealed a significant main effect for Pre-post ( $F(1, 28) = 223.389, p < .01$ ), and a significant interaction between Group and Pre-post ( $F(1, 28) = 21.399, p < .01$ ). A significant main effect was not found for Group ( $F(1, 34) = .337, p > .05$ ). Neither the Experimental nor the Control groups showed any pre-post difference for the scores of “painfulness” (Group  $F(1, 34) = .267, p > .05$ ; Pre-post  $F(1, 34) = .773, p > .05$ ; Group by Pre-post  $F(1, 34) = .008, p > .05$ ).

Fig.2 The songs of birds

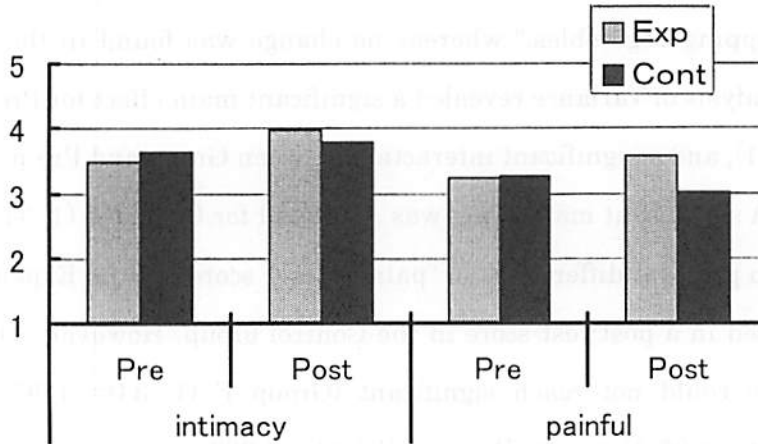


The Experimental group obtained an increased post-test score for “pleasantness” in “the sound of chopping vegetables,” whereas no change was found in the Control group. A two-way Analysis of Variance revealed a significant main effect for Pre-post ( $F(1, 28) = 11.322, p < .01$ ), and a significant interaction between Group and Pre-post ( $F(1, 28) = 5.132, p < .05$ ). A significant main effect was not found for Group ( $F(1, 34) = .003, p > .05$ ). There were no pre-post differences in “painfulness” scores in the Experimental group, while decreased in a post-test score in the Control group. However, a two-way Analysis of Variance could not reach significant (Group  $F(1, 34) = 1.063, p > .05$ ; Pre-post  $F(1, 34) = .074, p > .05$ ; Group by Pre-post  $F(1, 34) = 2.989, p > .05$ ).



Concerning “the sound of tofu vendor's flute,” the Experimental group obtained higher post-test “pleasantness” score than that of pre-test, whereas no distinctive difference was found in the Control group. A two-way Analysis of Variance revealed a significant main effect for Pre-post ( $F(1, 28) = 223.389, p < .01$ ), and a significant interaction effect between Group and Pre-post ( $F(1, 28) = 21.399, p < .01$ ). However, a significant main effect was not found for Group ( $F(1, 34) = .337, p > .05$ ). Although the post scores for “painfulness” decreased in the Control group, there were no significant effects (Group  $F(1, 34) = .844, p > .05$ ; Pre-post  $F(1, 34) = .012, p > .05$ ; Group by Pre-post  $F(1, 34) = 2.403, p > .05$ ).

Fig.4 The sound of chopping vegetables



### General Discussion

In this study, the authors examined the effect of the positive mind-body experiences on enhancing nostalgic affects in undergraduate students. In Experiment 1, in accordance with the previous studies (Konno & Uesugi, 2003; Konno & Yoshikawa, 2004), Dohsa-method relaxation produced comfortable mind-body states as reflected on “Well Being” of a multiple mood scale (Terasaki, Kishimoto, & Koga, 1992) and increased EEG pleasantness, suggesting a comfortable cognitive-affective state in the brain activity. According to Yoshida & Iwaki (2000), valence (positive-negative) and arousal (calming-arousing) are thought to represent basic strategic dispositions of the organism, broadly affecting the directions and intensity of all affective behavior. They found that a slope representative of the frequency fluctuation characteristics of  $\alpha$ -waves was correlated to an individual's feeling condition. In most cases, the slope coefficient varies between 0 and -1. When the individual feels a negative mood and is highly aroused, the slope becomes lower (the coefficient is near 0 point, that is, the individual's rhythm of frequency fluctuation of  $\alpha$ -waves is irregular), whereas the slope is near -1 ( $1/f$ ) if the individual feels a positive mood and lower arousal. The individual's feeling condition estimated from slope coefficients in the frontal area (Fp1 and Fp2) is plotted in two psychological dimensions. That is, the horizontal axis expresses “feeling of arousal” and the vertical axis represents “positive-negative

mood.” The “Well Being” subscale consisted of relief, relaxed, peaceful, comfortable, and pleasant states. These mood states represent a positive mood and lower arousal. On the other hand, the “Liveliness” subscale comprising lively, vigorous, energetic, fresh, cheerful mood states may correlate with a positive mood with relative higher arousal.

In this study, the Dohsa-method relaxation also ameliorated the negative mood states reflected on the “Depression-Anxiety” subscale, as demonstrated in the previous studies (Konno & Yoshikawa, 2004). These results suggest that the Dohsa-method relaxation could produce comfortable and stable mood states, positive affective-cognitive attitudes toward his/her past experience, and facilitate to access a positive aspect of the past experience or memory. Because the past memory or nostalgic affects contains two aspects of affective-cognitive evaluation: “good or bad,” “happy or misery,” or “pleasant or painful,” the affective experience scale used in this study comprised “pleasantness” and “painfulness” factors. The Experimental group obtained higher scores of “pleasantness” for the sound stimuli after undergoing the Dohsa-method relaxation. However, none of the pre-post changes were found for “painfulness” scores. According to the mood congruency hypothesis (Bower, 1981), these results suggest that the positive mood states would facilitate to access the positive aspects in the past.

Werman (1977) and Kaplan (1987) distinguished a normal aspect of nostalgia from a pathological one. The normal aspect of nostalgia may lead to a discovery of positive aspects of self-image and a restoration of connection with his/her community (Daniels, 1985). On the other hand, in the pathological nostalgia, there is a longing for the past without the acceptance that it is over. In this sense, it becomes a screen function in which the objects of nostalgic attachment are condensations of early fantasies that are used to idealize the past, preventing movement toward the future.

Kaplan (1987) indicated that “painfulness” is not only characterized as sad but also has a bittersweet characteristic, producing an air of infatuation and a feeling of elation. This notion could not be articulated in this study. One reason is considered to be an attribute of the participants. In this study, undergraduate student served as



participants. They do not have rich and deep life experiences relative to elderly people. Therefore, a future study with elderly people is needed to demonstrate this notion.

As suggested by Herz (1990), nostalgia is a very important component in life review, and may lead to discovery of positive aspects of self-image connecting with positive mind-body experiences in the past. So that, the finding obtained in this study suggests the possibility of developing a new version of life review, the "Dohsa-method based life review", for elderly people.

### References

- Bower, G.H. (1981). Mood and memory. *Psychologist*,36, 129-148.
- Butler, R. (1970). Looking forward to what? The life review, legacy and executive identity versus change. *American Behavioral Scientist*, 14, 121-128.
- Daniels, E.B. (1985). Nostalgia and hidden meaning. *American Imago*, 42, 371-383.
- Davis, J.E., & Rebbeca, B.L. (2002). The use of reminiscence therapy for the treatment of depression in rural-dwelling older adults. *Issues in Mental Health Nursing*,23, 279-290.
- Havighurst, R., & Galssor, R. (1972). An exploratory study of reminiscence. *Journal of Gerontology*, 27, 245-253.
- Hertz, D.G. (1990). Trauma and nostalgia: New aspects on the coping of aging Holocaust survivors. *Israel Journal of Psychiatry & Related Sciences*,27, 189-198.
- Kaplan, H. A. (1987). The psychopathology of nostalgia. *Psychoanalytic Review*,74, 465-486.
- Konno, Y. (1997). The effects of relaxation and postural training on external perception: Improvement of visual acuity, visual field, and hearing acuity. *Japanese Psychological Research*,39, 119-123.
- Konno, Y. (1999). The lateral effects of Dohsa-method relaxation on visual and auditory responses. *Japanese Psychological Research*,41, 193-202.
- Konno, Y., & Uesugi, T. (2003). Examination of the effects of Dohsa-method induced positive mind-body experience on nostalgic affects using a EEG pleasantness scale and an affective imaginary scale. *Bulletin of Human Science*,25, 63-72.(in

Japanese)

- Konno, Y. & Yoshikawa, N. (2004). Effects of bodily experience on the change of depressive states in undergraduates: Using Self-rating depression scale and YG personality inventory. *Bulletin of Human Science*, 26, 163-170.
- Konno, Y. (2005). Tokeai-Dohsa method. *Gakuensha*, Tokyo, Japan. (in Japanese)
- Maralyn, B. B., & Lara, L.L. (1988). Reminiscing: Nursing actions for the acutely ill geriatric patient. *Issues in Mental Health Nursing*, 9, 83-94.
- Peck, M.D. (2001). Looking back at life and its influence on subjective well-being. *Journal of Gerontological Social Work*, 35, 3-20.
- Terasaki, M., Kishimoto, Y., & Koga, A. (1992). Construction of a multiple mood scale. *The Japanese Journal of Psychiatry*, 62, 350-356. (in Japanese)
- Yoshida, T., & Iwaki, T. (2000). The study of emotion in the frontal area using a two-dipole source model. *Japanese Psychological Research*, 42, 54-68.
- Werman, D. (1977). Normal and pathological nostalgia. *Journal of American Psychoanalysis Association*, 25, 387-398.

# 動作法の快適な体験による過去の記憶想起と懐かしさの感情体験の促進効果

今野 義孝 文教大学人間科学部

吉川 延代 文教大学人間科学研究科

The effect of Dohsa-method induced positive experience on enhancing the past  
memory recall and its related nostalgic affect

Yoshitaka Konno Bunkyo University

Nobuyo Yoshikawa Bunkyo University

In this study, authors examined the effect of Dohsa-method induced positive experience on enhancing a recall of the memory and its related nostalgic affects in undergraduate students. Based on the participants' introspective reports, five patterns of recall mode were extracted: "natural recall," "positive self-image and positive recall," "relaxed and comfortable attention," "positive bodily experience and positive recall," and "modified cognitive attitudes toward things." Cluster analysis using pre-post test scores ratio of nostalgic experience scale revealed two types of nostalgic experience: "harmonized type" in which the both positive and negative affects uplifted, and "bipolar type" where the positive affect was enhanced and the negative one was suppressed. The participants of the "harmonized type" reported twice as many "modified cognitive attitude toward things" as the "bipolar type" did. These results suggest that the participants of the "harmonized type" have access to both the positive and negative aspects of the past memory, and accept those aspects to reorganize into his/her life story.

Keywords: Dohsa-method, recall of past memory, nostalgic experience

## [目 的]

近年、高齢者や認知症の人への心理的援助として、過去の思い出を語る回想法の効果が注目されている (Butler, 1963 ; 野村, 1998 ; Davis & Rebecca, 2002 ; 黒川, 2005)。

Butler(1963)は、高齢者の回想を人生における様々な出来事がごく自然に思い出される適応的な心的過程であり、過去の未解決の葛藤や人格融合に至る心的過程であると述べている。多くの研究が、高齢者に対する回想法の効果として、人生を肯定的に再評価したり、主観的な幸福感を高めたり、自尊感情を高めたり、抑うつ感の軽減をもたらしたりすることを報告している (Julia & Margaret, 2000 ; Peck, 2000)。また、ポジティブな過去の記憶へのアクセスを可能にすると共に、ネガティブな過去の記憶の再構成をもたらすことによって、尊厳と平安を伴った自己受容を促進することが報告されている (Maralyn & Lara, 1988 ; Taft & Nehrke, 1990)。

一方、病的な回想の存在も指摘されている。Kaplan(1987)は、過去を既に終わったものであると受容することが出来ずに過去への回帰を切望することは病的なノスタルジアであり、精神的な不健康と関係すると指摘している。長田・長田 (1994) は、頻繁に回想を行う高齢者は現在の満足度が低く、死に対する意識や死に対する不安傾向が強いことから、老年期における回想の頻度と満足度との間には負の相関があると述べている。また、彼らは、高齢者が寂しさや苦悩などの状態への対処として回想を用いる場合は、回想によって人生を融合することは困難であると述べている。

このように、回想には病的な回想や精神的な不健康と結びつく回想のあることも指摘されている。回想が病的なものになるか、それとも健康なものになるかは、過去をどのような認知的・感情的態度で回想するのか、あるいはどのような認知的・感情的態度で過去の記憶にアクセスするかが問題になるものと思われる。Bower(1991)の感情プライミングモデルによると、その時点での感情状態にマッチする評価的性質を持つ情報へのアクセスビリティが高まり、それらが選択的に想起される。また、ある特定の感情が生起すると情報処理の基盤となる認知的枠組み自体が変容し、特定の情報が受け入れられやすくなる。従って、今現在の辛い状況を回避して過去の中に逃避するような認知的・感情的態度で過去の記憶にアクセスすることは、よりいっそう辛い過去を想起させたり、病的な懐かしさへの固着をもたらすと考えられる (Clark & Teasdale, 1982)。一方、肯定的な認知的・感情的な態度で過去の記憶を想起するときは、肯定的な記憶へのアクセスビリティを高め、過去の出来事を肯定的な物語へと変容させるものと考えられる (Carson & Adams, 1980)。

過去の記憶を想起することは、そのなかに潜んでいる懐かしさの感情体験に触れることである。Kaplan(1987)は、懐かしさ (nostalgia) を過去の特定の記憶と関連する高揚した気分や精神状態をもたらす感情体験であると述べている。懐かしい記憶は、身体との体験と密接に結びついているが、普段は意識されない過去の世界の不随意的な記憶でもある。不随意的な記憶は、神谷 (2003) が指摘しているように穏やかな感情状態で生じやすいことから、懐かしさの体験を促進するには、ヴェルテン法やリラクゼーション、催眠、動作法などが有効であると考えられる。なかでも動作法による快適な心身の体験は、自-他に対する肯定的な認知や外界に対するポジティブな認知、抑うつや不安の軽減などをもたらすこと (今野, 1990; 今野, 1995; Konno, 1999; Konno & Yoshikawa, 2004) から、過去の記憶へのアクセスを促進するだけでなく、過去の記憶の再構成を促進するものと予想される。今野・上杉 (2003) は、動作法の快適な心身の体験によって、「小川のせせらぎ」や「小鳥のさえずり」、「豆腐屋さんのラッパ」などの音に対する懐かしさの体験について検討した。その結果、動作法の体験によって、「抑うつ-落ち込み」と「緊張-不安」などの気分が軽減し、懐かしさ体験尺度の「心が引かれる」、「心地よい」、「ほのぼのとした」、「なつかしい」などの項目の得点が上昇した。

懐かしさの体験は、過去を受容し、現在の自分を肯定的に捉え直すことを促進するものと考えられる。そこで、今野・吉川 (2005a, 2005b, 2006) は、高齢者や大学生を対象に、動作法による懐かしさの体験を促す回想法 (懐かしさ出会い療法) の開発を試みた。その結果、動作法の体験は過去の自分や父母に対する懐かしさの感情体験と共に、自-他に対する肯定的な認知をもたらすことを見いだした。また、重回帰分析の結果、懐かしさの体験には、「身体の広がり感と躍動感」や「呼吸と脈拍の安定感」などのポジティブな身体の体験が関与していることが示唆された (今野・吉川, 2005a)。

更に、大学生と高齢者における懐かしさの体験の特徴を比較したところ、大学生は全般的に「親しみ」の感情体験と「切なさ」感情体験が二極化する傾向が見られた。つまり、過去の自分や父母に対して「親しみ」の感情体験が上昇する一方、「切なさ」の感情体験は抑制される傾向が見られた。これは、動作法の体験によって過去の記憶のポジティブな側面へのアクセスが促進されたことを示唆している。これに対して、高齢者では、「親しみ」と「切なさ」の感情体験が共に強くなり、「親しみ」と「切なさ」の感情体験が融合する傾向が見られた (今野・吉川, 2005b)。このことは、高齢者は辛い過去も楽しい過去も大切な自分の過去として受容し、正負の感情体験を融合させた体験様式で過去を再構成している

ことを示唆している。

しかし、その後の研究において、懐かしさにおける正負の感情体験の融合は大学生の一部においても見いだされた（今野・吉川, 2006）。それでは、懐かしさの体験における正負の感情体験の融合や二極化といった体験型は、どのような過去の記憶想起の仕方（想起様式）と関係しているのだろうか。また、融合型と二極化型との間には、過去の記憶の認知的な再構成に関してどのような違いがあるのだろうか。本研究では、以上の点について大学生を対象にして検討する。

## [方法]

### 1. 参加者

参加者はB大学の学部生 56名（男子 14名、女子 42名）、年齢は 19歳～22歳である。掲示板に研究協力依頼文書を掲示し、Eメールで参加者を募集した。応募した学生には研究協力への同意を文書で得た上で、任意に実験群 33名（男子 7名、女子 26名）と統制群 23（男子 7名、女子 16名）名とに分けた。

### 2. 実験手続き

実験は、実験室で個別に行われた。実験群の参加者には、①プレ質問紙（身体体験尺度、懐かしさ体験尺度）、②とけあい動作法、③ポスト質問紙（身体体験尺度、懐かしさ体験尺度）、④自分自身と父母についての回想、⑤内省報告、の順に行った。統制群の参加者には、とけあい動作法の代わりに 20 分間の安静休息時間を設けた。所要時間は、80～90 分である。統制群の参加者には、動作法の代わりに 20 分間の休憩時間を設けた。実験には、実験者の他に女性の大学院生と女性の学部生各 1 名が補助者として同席した。

### 3. 質問紙尺度

#### (1) 身体体験尺度

今野・吉川（2005a）は、重回帰分析によって懐かしさ体験尺度の「親しみ」の上昇には、身体体験尺度の「身体の広がり」と「呼吸と脈拍の安定感」が関与していることを見いだした。そこで、本研究では、今野（1990）が作成した自己意識尺度から、「身体の広がり」と「呼吸と脈拍の安定感」の因子 2 項目を身体体験尺度として用いた。それぞれの項目は、「当てはまる」から「当てはまらない」の 5 段階で評定された。

#### (2) 懐かしさ体験尺度

懐かしさ体験尺度（今野・上杉，2003）は、「親しみ」と「切なさ」の2因子から構成されている。第1因子の「親しみ」は、「親しみのある」、「心が引かれる」、「なじみがある」、「うれしい」、「心地良い」、「ほのぼのとした」、「なつかしい」の7項目である。第2因子の「切なさ」は、「しみじみとした」、「せつない」、「さみしい」の3項目である。「小さいときの私の思い出」、「父の思い出」、「母の思い出」の順にそれぞれ閉眼で30秒間思い出をイメージした後、「当てはまる」から「当てはまらない」の5段階尺度で評定を行った。

#### 4. 動作法

「とけあい動作法」（今野，2005）を肩、首、頭の順に行った。とけあい動作法の援助では、最初に援助者（実験者）の掌を被援助者（参加者）の身体に心地よく当て、「ピター」と言いながら4ないし5秒間心地よく圧をかけた。次に掌を被援助者の身体に着けたまま「フワー」と言いながら、6ないし7秒間の時間をかけながらゆっくりと圧を緩めた。圧の強さは、援助者自身にとっても被援助者にとっても心地よい感じの強さとした。また、圧を緩めるときは、押されていた被援助者の身体が自然に膨らみながら戻ってくるのを援助者の掌で感じ取りながら行った。所要時間は約20分である。

#### 5. 過去の思い出の回想

「小さいときの私の思い出」、「父の思い出」、「母の思い出」の順に、それぞれに10分間ほど回想した。回想内容は、参加者の同意を得てテープレコーダーに録音し、逐語による記録を行った。

#### 5. 内省報告

最後に、現在の気分や身体的な感覚の様子、どのようにして過去の思い出の想起が生じたか、どのような気持ちや気分でも過去の思い出を想起したか、過去の思い出の想起によってどのような感情や認知が生じたか、過去の思い出の想起によって認知にどのような変化があったかなどについて、参加者に自由に話してもらった。過去の思い出と同様に、録音されたものを逐語記録し、その内容をKJ法（川喜多，1985）を用いて分類した。分類は筆者らが行った。

### [結果]

#### 1. 実験群と統制群の身体体験尺度得点の比較

Figure 1に、実験群と統制群の身体体験尺度のプリテストとポストテストの得点を示し

た。実験群では、ポストテストにおいて「身体の広がり」と力動感」の得点が大幅に上昇した。一方、統制群ではプリテストとポストテストとの間にほとんど変化が見られなかった。群（実験群－統制群）と前後（プリテスト－ポストテスト）の二要因分散分析の結果、群と前後の要因に有意な主効果が見られた（群  $F(1, 54)=22.431, p<.001$ ；前後  $F(1, 54)=6.047, p<.005$ ）。また、群と前後の間にも有意な交互作用が見られ（ $F(1, 54)=7.82, p<.05$ ）。「呼吸と脈拍の安定」に関しても、実験群ではポストテストの得点が上昇した。逆に、統制群ではポストテストの得点がわずかに低下した。二要因分散分析の結果、群と前後の要因には有意な主効果は見られなかった（群  $F(1, 54)=2.634, p>.05$ ；前後  $F(1, 54)=2.051, p>.05$ ）が、群と前後の間に有意な交互作用が見られた（ $F(1, 54)=4.236, p<.05$ ）。

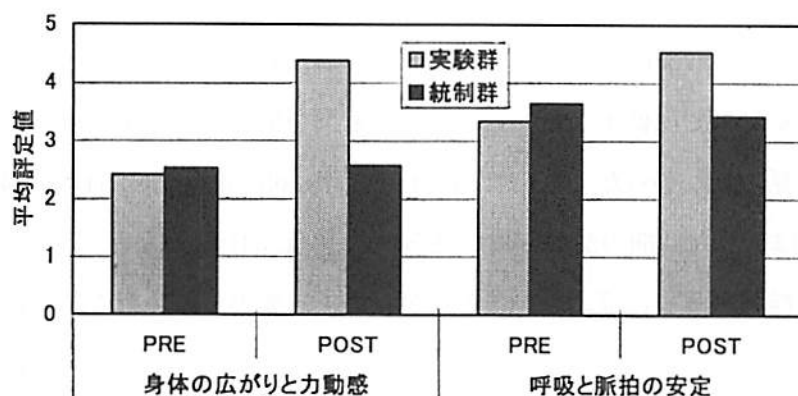


Figure 1. 実験群と統制群の身体体験尺度得点の比較

## 2. 実験群と統制群の懐かしさ体験尺度得点の比較

Figure 2 に、「小さいときの私の思い出」に対する実験群と統制群の懐かしさ体験尺度の得点を示した。実験群では、「親しみ」の得点がポストテストで上昇した。統制群では、プリテストとポストテストの間に違いがなかった。二要因分散分析の結果、群と前後の要因に関しては有意な主効果は見られなかった（群  $F(1, 54)=2.742, p>.05$ ；前後  $F(1, 54)=3.061, p>.05$ ）が、群と前後の間に有意な交互作用が見られた（ $F(1, 54)=4.332, P<.05$ ）。「切なさ」の得点は実験群も統制群も低い値で、前後の違いもそれほど大きくはなかった。二要因分散分析の結果、有意な主効果も交互作用も見られなかった（群  $F(1, 54)=0.578, p>.05$ ；前後  $F(1, 54)=0.439, p>.05$ ；交互作用  $F(1, 54)=0.092, p>.05$ ）。



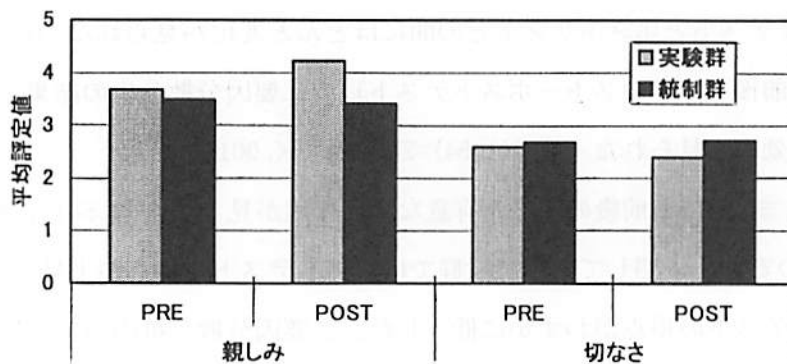


Figure 2 実験群と統制群の「小さいときの私」に対する懐かしさ体験尺度得点の比較

「父の思い出」に関しては、Figure 3に示すように、実験群では「親しみ」のポストテスト得点が上昇し、逆に統制群では低下した。しかし、二要因分散分析の結果、群と前後に関する有意な主効果は見られなかった（群  $F(1, 54)=1.985, P>.05$ ；前後  $F(1, 54)=1.746, p>.05$ ）。群と前後の間には有意な傾向の交互作用が見られた ( $F(1, 54)=3.279, .05<p<.1$ )。「切なさ」に関しては、群間と前後にほとんど差がなかった。二要因分散分析の結果、有意な主効果も交互作用も見られなかった（群  $F(1, 54)=0.281, p>.05$ ；前後  $F(1, 54)=1.042, p>.05$ ；交互作用  $F(1, 54)=0.107, p>.05$ ）。

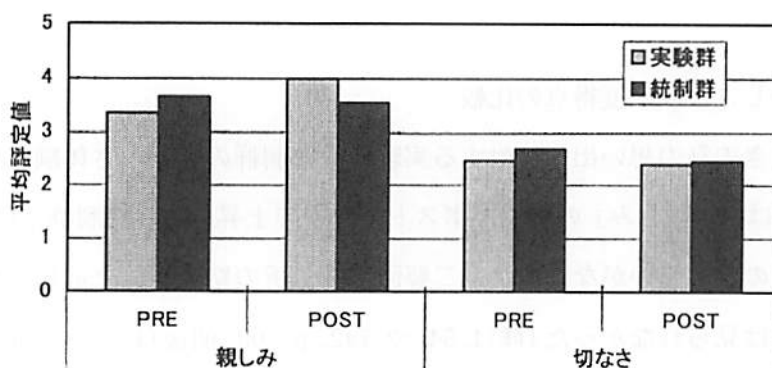


Figure 3 実験群と統制群の「父の思い出」に対する懐かしさ体験尺度得点の比較

「母の思い出」に関しては、Figure 4に示すように、実験群では「親しみ」の得点がポス

トテストにおいて大幅に上昇したが、統制群ではプリテストとポストテストの得点にはほとんど違いがなかった。二要因分散分析の結果、群と前後の要因には有意な主効果は見られなかった（群  $F(1, 54)=2.763, p>.05$  ; 前後  $F(1, 54)=3.105, p>.05$ ）が、群と前後の間には有意な交互作用が認められた（ $F(1, 54)=4.489, p<.05$ ）。「切なさ」に関しては、実験群ではプリテストの得点とポストテストの得点との間にはほとんど違いがなかった。一方、統制群においてポストテストの得点が幾分上昇した。しかし、二要因分散分析の結果、有意な主効果や交互作用は見られなかった（群  $F(1, 54)=0.948, p>.05$  ; 前後  $F(1, 54)=1.336, p>.05$  ; 交互作用  $F(1, 54)=1.736, p>.05$ ）。

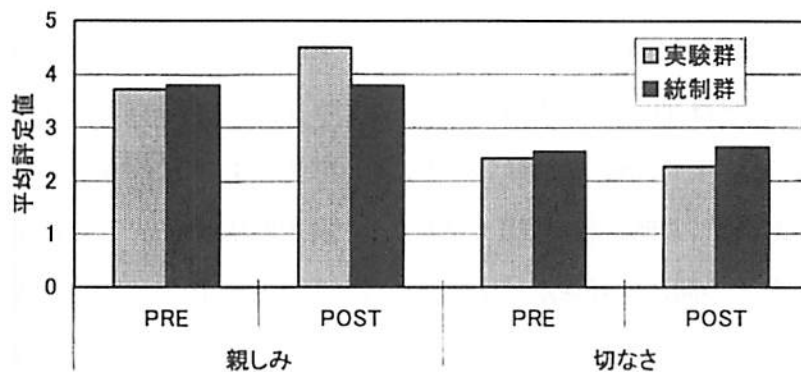


Figure 4 実験群と統制群の「母の思い出」に対する懐かしさ体験尺度得点の比較

### 3. 実験群と統制群の想起様式の比較

56名の参加者の内省報告から、想起様式に関して234個の独立した陳述内容を抽出した。参加者一人の平均陳述個数は、4.1個（2から8個）であった。これらの内容をKJ法によって分類した結果、5つのカテゴリーに分類された。カテゴリー1は、“特に努力もしないのに、自然に思い出が湧いてきた”、“あんなこともあったという感じで、次々と思い出が浮かんできた”、“今まで意識することもなかった思い出が浮かんできた”などであり、「自然な想起」と命名した。カテゴリー2は、“元気いっぱい自分を感したら、楽しい思い出が浮かんできた”、“良い思い出が浮かんできたら、前向きになっている自分を感じた”、“自分に対するイメージが良くなった”などであり、「肯定的な自己意識とポジティブな想起」と名付けられた。カテゴリー3は、“どきどきや緊張がなくなり、心地よく取り組むことが出来た”や身体が楽になったら、いつもの人への過剰な意識が軽く

なった“、“胸のあたりが温かい感じがして、気持ちよく取り組むことができた”などで、「リラックスした心地よい集中」と命名された。カテゴリー4は、“動作法のフワーという感じと感謝のときの身体の感じが結びついた”、“温かい涙に関連した幸せな思い出が浮かんできた”、“胸のあたりの温かい感じが、楽しい思い出に導いてくれた”などから構成されており、「快適な身体の体験とポジティブな想起」と命名された。カテゴリー5は、“辛いこともあったけど、今思うとそれほどのことではなかったと思えた”、“母親に対する感じ方や受け止め方が変わった”、“身体が楽になると物の見方が変わってくることに気づいた”などであり、「物事に対する認知の変化」と命名された。

次に、各カテゴリーの出現者の割合を実験群と統制群との間で比較した。その結果、Figure 5 に示すように、実験群は全てのカテゴリーにおいて統制群よりも出現者の割合が高かった（カテゴリー1 実験群 39.4%、統制群 13.6%；カテゴリー2 実験群 51.5%、統制群 18.2%；カテゴリー3 実験群 48.5%、統制群 22.7%；カテゴリー4 実験群 60.6%、統制群 9.1%；カテゴリー5 実験群 57.5%、統制群 13.6%）。 $\chi^2$ 検定の結果、全てのカテゴリーにおいて実験群と統制群との間には有意差が見られた（カテゴリー1  $\chi^2(1)=4.457$ ,  $P<.05$ ；カテゴリー2  $\chi^2(1)=6.733$ ,  $p<.05$ ；カテゴリー3  $\chi^2(1)=4.137$ ,  $P<.05$ ；カテゴリー4  $\chi^2(1)=15.412$ ,  $p<.01$ ；カテゴリー5  $\chi^2(1)=11.268$ ,  $p<.001$ ）。

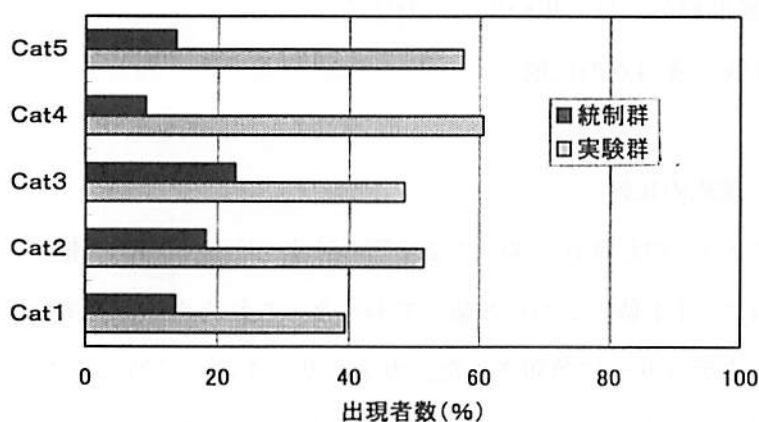


Figure 5 実験群と統制群の記憶想起様式の出現者数の比較

#### 4. 懐かしさの体験型と想起様式との関係

実験群の参加者 33 名を対象にして、「小さいときの私」、「父の思い出」、「母の思い出」に対する動作法前後の懐かしさ体験尺度の得点比（動作法後の得点／動作法前の得点）を「親しみ」と「切なさ」のそれぞれについて求めた。そして、これらの値を用いて

Ward 法によるクラスター分析を行った。その結果、33名の参加者は2つのクラスターに分類された。また、判別分析の結果、固有値 2.909、正準相関係数.863、Wilks のラムダ.256、 $\chi^2(6)=38.172(p<.001)$ で、参加者の94%が正しく分類された。

クラスター1 (N=19)は、動作法の後で懐かしさ体験尺度の「親しみ」と「切なさ」の得点が共に上昇するという特徴を示した。これは、動作法によってもたらされた身体の快適な体験にともなって、「親しみ」の感情体験と「切なさ」の感情体験が共に強くなるという懐かしさの体験の仕方（体験様式）である。そこで、クラスター1を正負の感情体験が融合した体験様式と考え、「融合型」と命名した。クラスター2 (N=14)は、動作法によって「親しみ」の得点が上昇する一方で、「切なさ」の得点が低下するかもしくは変化しないことが特徴である。つまり、身体の快適な体験にともなって正負の感情体験が二極化する体験型であり、「二極化型」と命名された。

次に、「融合型」と「二極化型」との間で、想起様式カテゴリーの出現者の割合を比較した。その結果、Figure 6に示すように、カテゴリー1「自然な想起」では、「融合型」が36.8%、「二極化型」が42.8%であり、両者の間には有意差がなかった ( $\chi^2(1)=5.661, p>.05$ )。カテゴリー2「ポジティブな自己意識」では、「融合型」が47.4%、「二極化型」が57.1%で、両者の間に有意差はなかった ( $\chi^2(1)=0.493, p>.05$ )。カテゴリー3「リラックスと心地よい集中」に関しては、「融合型」が47.6%、「二極化型」が36.8%で、両者の間に有意差が見られなかった ( $\chi^2(1)=0.036, p>.05$ )。カテゴリー4「快適な体験とポジティブな想起」では、「融合型」が73.7%、「二極化型」が42.8%で、有意な傾向が見られた ( $\chi^2(1)=3.236.05<p<.1$ )。カテゴリー5「物事に対する認知の変化」に関しては、「融合型」が73.7%、「二極化型」が35.7%であり、両者の間には有意差が見られた ( $\chi^2(1)=4.757, p<.05$ )。

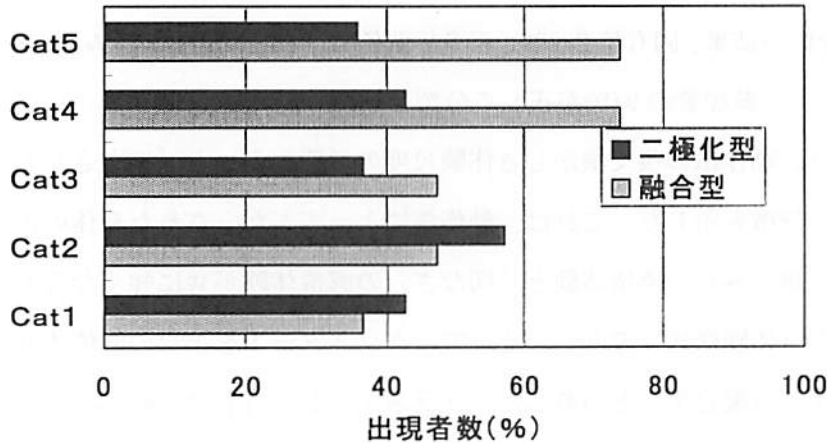


Figure 6 記憶想起様式と体験型の関係

### 5. 「融合型」と「二極化型」の内省報告

最後に、「融合型」と「二極化型」の参加者の内省報告の中から、代表的なものとして4名の参加者の内省報告を挙げる。

#### (1) 融合型 (参加者A)

動作法前は、身体を感じについて評価するとき、結構考えてしまった。動作法後は、素直な感じで評定できた。感情的には後の方が、自分が他人にどう思われるかは気になっても、それで良いのかなあと自分を受け止める感じがした。動作法前は母親のイメージが最初は怖かったけど、動作法後では「母親に好かれない」という思いがあったことに気がついた。動作法前は母親に怒られるシーンを思い出していたが、動作法後はそのシーンも思い出したが、その分やってもらったこと、遊びに連れて行ってもらったこと、お団子を買ってもらったことなどを思い出した。お母さんが保育園に迎えに来てくれたことや、ほんのり甘いお団子の味が思い出されてきた。お団子や、ディズニーランドで撮った思い出の写真が浮かび、母親に肯定的なイメージが沸いてきた。良い思い出がポッと浮かんできた。今は楽しい気持ち。色々な思い出があることに気がついた。

#### (2) 融合型 (参加者B)

身体が本当に軽い。いつもは結構情緒不安定なのだが、今はとても落ち着いている。動作法後の方が、良いことを思い出しやすくなった。とても幸せな感じだ。母親に対して、嬉しいことをいっぱい思い出す分、悲しい気持ちも感じられた。母親に対しても父親に対しても、良い思い出も辛い思い出も、すべて受け止められる感じがした。これまでは、思い出したくない感じが強かった。今回は、まともに真正面から思い出してみた感じがする。

今の気持ちは、真正面から思い出してみても、物事を大きくとらえられたような気がする。まさか、動作法によってこんなふうになるとは思ってもみなかった。

### (3) 二極化型 (参加者C)

動作法のときに、肩を押してもらっているとき、息を吐くと気持ちが良かった。フワーで自然に息が入ってくる。押してもらっているとき息を吸うと、反発している感じがした。吐き続けたいくなる感じ。そのとき気持ちが落ち着いてきた。動作法の後、特にそれまで何も考えていなかったが、なんとなく自然に思い出が浮かんできた。今の気持ちとして、話して良かったという気持ちでうれしい。正月の父母との出来事は、普段は人には言えないし言いたくなかった。それが言えて良かった。自然に出てきた。

### (4) 二極化型 (参加者D)

身体がすごく気持ち良くて、自分が広がった気がするのと、普段気にしてしまうことがそんなに気にしなくても良いんだなあとか、どうでも良いことなんだなあと思えた。今になってみると申し訳ないと思うけど、「家が貧乏で1つのうどんを皆で食べたんだよ」と聞かされても、小さい頃のそんなことを記憶していない。そんなに昔のことを考えたりはしない。これまでは、せいぜい中学生のころまでしか思い出せなかったが、小さい頃の愛されていた思い出が蘇った。

## [考 察]

本研究では、大学生において過去の記憶の想起に対する動作法の効果について検討した。これまでの研究(今野・吉川, 2005a; 今野・吉川, 2005b)では、懐かしさ体験尺度の得点を動作法の前後で比較したところ、「親しみ」因子の得点が上昇し、「切なさ」の得点はやや低下することから、動作法による大学生の懐かしさの体験様式は、「親しみ」と「切なさ」の感情体験が二極化することが示唆された。高齢者では大学生と比較して、もともと「切なさ」因子の得点が高く、動作法後は「親しみ」因子の得点だけでなく、「切なさ」因子の得点にも上昇傾向が見られた。このことから、高齢者の懐かしさの体験様式は、もともと正負の感情体験が融合したものであり、更に動作法の体験によってその傾向が強まることが示唆された。このことは、高齢者が動作法の快適な体験によって、過去の出来事を楽しいことも辛いことも共に懐かしい体験として再構成することを示唆している。つまり、高齢者は、ポジティブな体験とネガティブな体験とを融合させ、新たな自分の物語を再構成するという人生の統合過程にあることを示していると考えられる。これに対して、

大学生は主として過去のポジティブな側面にアクセスする傾向があると考えられる。

しかしその後、大学生のデータを詳細に検討した結果、大学生においても「二極化型」と「融合型」の2つの体験型のあることが示唆された（今野・吉川，2006）。そこで、本研究では、これら2つの体験型と過去の記憶の想起様式との関係について検討した。その結果、参加者の内省報告から想起様式として、「自然な想起」、「肯定的な自己意識とポジティブな想起」、「リラックスした心地よい集中」、「快適な身体体験とポジティブな想起」、「物事に対する認知の変化」という5つのカテゴリーが抽出された。これらのカテゴリーの出現者は、統制群と比較して実験群が多かった。従って、こうした5つの想起様式は動作法の快適な体験によってもたらされたポジティブな認知的・感情的態度と関係していると考えられる。更に、これらの想起様式と懐かしさの体験型との関係について検討したところ、「融合型」の参加者は「二極化型」の参加者に比べて、「物事に対する認知の変化」を掲げる者が多かった。「融合型」の参加者は過去の記憶のポジティブな側面にアクセスすると共に、ネガティブな側面にもアクセスし、それら両面から自分の過去を統合的に捉え直していることが、内省報告の結果から示唆された。

それでは、動作法によってポジティブな想起が促進されるのはどのような理由によるものだろうか。Bower(1981)の感情プライミングモデルによると、特定の気分のあるときにその気分と一致する感情価(affective valence)をもつ刺激の認知が促進される。例えば、実験参加者を催眠によってポジティブな気分あるいはネガティブな気分にして楽しい物語と悲しい物語を読ませると、ポジティブな気分を誘導された参加者はポジティブな出来事を多く再生し、ネガティブな気分を誘導された参加者はネガティブな出来事を多く再生した。更に参加者に物語を読んでどちらの登場人物に自分を同一視したかを訪ねると、それぞれの気分と一致した人物が選ばれた。これらの結果は、特定の気分はそれに対応する感情を活性化し、それと結びついた概念が活性化されることを示している(Bower, 1981)。このモデルに従うと、本研究で見られた「親しみ」の感情体験の促進は、動作法によって誘導された心身の快適な体験によるものであると言える。

また、約半数の参加者が、動作法を体験した後で、「特に努力をしないのに、自然に思い出が湧いてきた」、「あんなこともあったという感じで、次々と思い出が浮かんできた」という「自然な想起」を報告した。このような想起様式は、不随意記憶の想起に相当する。神谷(2003)によると、不随意記憶は思い出そうとする意図なしに意識に上ってくる個人的経験に関する記憶で、感情状態としては中立的な状態が多く、穏やかな感情

状態で生じやすいと述べている。また、小林ら（2002）は、音楽聴取によって懐かしさを体験した被験者は、より大きなポジティブな情緒と自伝的な記憶をもたらすことを報告している。従ってこれらの知見を参考にすると、動作法の快適な体験は、普段は意識されない不随意記憶の想起の促進や自伝的記憶想起の促進をもたらすと考えることができる。

感情プライミングモデルによると、ポジティブな感情的な体験はポジティブな認知や記憶を選択的に促進するが、本研究ではそれだけでなく、「融合型」の参加者では「切なさ」の感情体験も促進される傾向が見られた。このことから、本研究の結果を感情プライミングモデルだけで解釈することはできない。Bonanno(2001)、Fredrickson & Branigan(2001)は、筆記療法にリラクセーションを応用し、リラクセーションの結果として生じる覚醒度の低下が参加者の認知的・情緒的理解を促進し、より無意識的な内容の表現を可能にすることを示唆している。また、肯定的な感情が増加することによって否定的な情動反応が低減したり、肯定的な感情の増大によって認知的再体制化が促進されることを示唆している。「融合型」の参加者の内省報告を検討すると、辛かった過去を大切なものとして受容する態度や、過去のネガティブな体験を今の自分を支えてくれている大切な体験として受容するといった認知の再構成が行われていることが示唆される。また、過去の辛い体験をそっと受け止める態度は、問題や苦痛に対して「間を置く態度」（今野, 1998）、マインドフルネス的な態度 (Segal, Williams, & Teasdale, 2004)、フォーカシングのクリアリングアスペース (Gendlin, 1969) などとも共通するものと考えられる。このように、動作法の体験は、肯定的な気分や感情を喚起したり、自他への肯定的な認知的・感情的な態度を促進したり、抑うつや不安の軽減や不合理な信念の改善を促すことによって、普段は意識されないかあるいは抑圧している不随意記憶の想起を促進したり、過去に対する認知的・感情的なスキーマの再構成を可能にするものと考えられることができる。

Irene(1988)は、大学生において過去の思い出を懐かしく感じることに性格傾向や情緒的に安定との関係について検討した結果、懐かしさの高得点者は低得点者と比較して対人的な記憶が多く、情緒的に安定していることを見いだしている。一方、最近の傾向として、生きづらさ感じている青年や過去との折り合いに悩む青年の増加が指摘されている。これらは、なんらかの理由で過去との間に温かいつながりを喪失したことによるものと考えられる。本研究の結果は、動作法の快適な体験がこうした青年に対して、過去とのつながりの回復とライフストーリーの再構成の援助が可能なことを示唆している。懐かしさとは、



それぞれの人の中に息づいている過去の心的リアリティであり、正負の情動体験が融合したものである。懐かしさは、ポジティブな感情体験によって促進され、それによって現在の自分を肯定的に捉え直し、未来に向かう肯定的なセルフイメージを作り出すことができるようになるものと考えられる。人はしばしば自分の過去を否定的に捉え絶望の淵に沈むことがあるが、どんな人にも懐かしい思い出はある。懐かしい思い出があるからこそ、「今」を生きることができるものと考えられる。懐かしさの体験は生きる力の源であり、健康な自己存在の実感につながる。従って、懐かしい体験と出会うことが高齢者はもとより、青年期の人たちにとっても今現在の自分の見直しや心身の健康の回復につながるものと思われる。

[引用文献]

- Bonanno, G. A. 2001 Emotion self-regulation. In T. J. Mayne & G. A. Bonnano (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions*. New York: Guilford Press.
- Bower, G. H. 1981 Mood and memory. *Psychologist*, 36, 129-148.
- Butler, R. N. 1963 The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65-75.
- Carson, T. P., & Adams, H. E. 1980 Activity values as a function of mood change. *Journal of Abnormal Psychology*, 24, 189-205.
- Clark, D. M., & Teasdale, J. D. 1982 Diurnal variation in clinical depression and accessibility of memories of positive and negative experiences. *Journal of Abnormal Psychology*, 91, 87-95.
- Davis, J. E. & Rebecca, B. L. 2002 The use of reminiscence therapy for the treatment of depression in rural-dwelling older adults. *Issues in Mental Health Nursing*, 23, 3, 279-290.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. 2001 Positive emotions. In T. J. Mayne & G. A. Bonnano (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions*. New York: Guilford Press.
- Gendlin, E. T. 1969 *Focusing*. New York: Bantam Books. (村山正治・都留春男・村瀬孝男 訳 フォーカシング 福村出版 1982)
- Irene, B. K. 1998 Personal nostalgia, world view, memory, and emotionality.

- Perceptual & Motor Skills, 87, 2, 411-432.
- Julia, K.G., & Margaret, G. 2000 Psychosocial intervention for individuals with dementia: An integration of theory, therapy, and a clinical understanding of dementia. *Clinical Psychology Review*, 20, 6, 755-782.
- 神谷俊次 2003 不随意記憶の機能に関する考察—想起状況の分析を通じて— *心理学研究*, 74, 5, 444-451.
- Kaplan, H. A. 1987 The psychopathology of nostalgia. *Psychoanalytic Review*, 74, 4, 465-486.
- 川喜多次郎 1985 KJ法：混沌をして語らしめる 中央公論社
- 小林麻美・岩永誠・生和秀敏 2002 音楽の「懐かしさ」と感情反応・自伝的記憶の想起との関連 広島大学総合科学部紀要IV理系編, 28, 21-28.
- 今野義孝 1990 筋緊張の自己弛緩による自己像の変容過程の特徴(2) 文教大学教育学部紀要, 24, 75-81.
- 今野義孝 1995 身体の緊張—弛緩の体験と対人知覚—質問紙とパーソナル・スペースの測定を通して— *行動療法研究*, 21, 6-14.
- Konno, Y. 1999 Lateral effects of muscular relaxation on visual and auditory responses. *Japanese Psychological Research*, 41, 193-202.
- 今野義孝 1998 とけあい脱感作法による不安や恐怖反応の改善—不安神経症の事例と転換反応の事例を通して— *行動療法研究*, 24, 15-16.
- 今野義孝・上杉喬 2003 懐かしさの感情体験に及ぼす動作法による快適な心身の体験—脳波の快適度と感情イメージ尺度による検討— *人間科学研究*, 25, 63-72.
- Konno, Y., & Yoshikawa, N. 2004 Effects of positive bodily experience on the change of depressive states in undergraduates: Using Self-Rating Depression Scale and YG Personality Inventory. *人間科学研究 (文教大学人間科学部)*, 26, 163-170.
- 今野義孝・吉川延代 2005a 動作法を応用した回想法—「懐かしさ出会い療法」—の開発 *日本心理学会第69回大会発表論文集*, 180.
- 今野義孝・吉川延代 2005b 作法の快適な身体の体験を応用した回想法—「懐かしさ出会い療法」—の開発 *日本心理臨床学会第24回大会発表論文集*, 209.
- 今野義孝 2005 とけあい動作法 学苑社
- 今野義孝・吉川延代 2006 動作法による大学生における懐かしさの体験の変化—記憶想

- 起様式と懐かしさの体験様式との関連性— 日本カウンセリング学会第39回大会発表  
論文集, 165.
- 黒川由紀子 2005 回想法—高齢者の心理療法 誠信書房
- Maralyn, B. B., & Lara, L. L. 1988 Reminiscing: Nursing actions for the acutely ill  
geriatric patient. *Issues in Mental Health Nursing*, 9, 1, 83-94.
- 野村豊子 1998 回想法とライフレビュー 中央法規
- 長田由紀子・長田久雄 1994 高齢者の回想と適応に関する研究 発達心理学研究, 5,  
1-10.
- Peck, M. D. 2001 Looking back at life and its influence on subjective well-being.  
*Journal of Gerontological Social work*, 35, 2, 3-20.
- Segal, Z., Teasdale, J., & Williams, M. 2004 Mindfulness-based cognitive therapy:  
Theoretical rationale and empirical status. In *Mindfulness and Acceptance*. New  
York: Guilford.
- Taft, L. B., & Nehrke, M. F. 1990 Reminiscence, life review, and ego integrity in  
nursing home residents. *International Journal of Aging & Human Development*, 30,  
3, 189-196.

# 動作法の快適な身体の体験を応用した回想法

## -「懐かしさ出会い療法」-の開発

○今野 義孝 吉川 延代

(文教大学)

### 目的

近年、高齢者の人生の統合過程を援助したり認知症の予防や軽減を図るための方法として、回想法が注目されている。回想法は、「懐かしさ」の体験によって過去を再構成するものである。「懐かしさ」は身体の体験として記憶されており、快適な身体の体験によって活性化すると考えられる(今野・上杉,2003; Konno, Uesugi, & Yoshikawa, 2004)。本研究では、動作法による懐かしさの活性化を目指した回想法-「懐かしさ出会い療法」-の開発に関する基礎的データの収集を大学生と高齢者を対象に行う。

### 方法

#### 1. 参加者

参加者は、B大学の学部生32名(男子8名、女子24名、平均年齢20.5歳)とY市の地域ケアプラザを利用している高齢者24名(男性5名、女子19名、年齢69歳から76歳)である。

#### 2. 実験手続き

実験は個別に実施し、①実験の説明と参加への同意、②ブレ質問紙(自己意識尺度、懐かしさ体験尺度)、③とけあい動作法、④ポスト質問紙(自己意識尺度、懐かしさ体験尺度、高齢者用回想機能尺度)、⑤過去の回想、⑥感想と振り返り、の順に行った。所要時間は、80～90分である。

#### 3. 質問紙

(1) 自己意識尺度(今野, 1990):「他者の目を通した自己評価」(第1因子)、「自己の充実感と肯定的自己評価」(第2因子)、「身体のリラックス感」(第3因子)、「呼吸と脈拍の安定感」(第4因子)の計28項目。大学生に実施した。

(2) 懐かしさ体験尺度(今野・上杉, 2003):「親しみ」(第1因子)、「切なさ」(第2因子)の計10項目。「私の思い出」、「父の思い出」、「母の思い出」について評定した。大学生と高齢者に実施した。

(3) 高齢者用回想機能尺度(萩原・岡堂, 2004):「積極的回想」(第1因子)、「否定的回想」(第2因子)の計18項目。高齢者に実施した。

#### 4. 動作法(とけあい動作法)

「とけあう体験の援助」による動作法を肩、肩-胸、首、頭の順に行った。各部位への実施時間は3分間とした。所要時間は18分である。

#### 5. 過去の回想

「小さいときの私」、「父の思い出」、「母の思い出」の順に、それぞれについて10分ほど回想した。内容はテープレコーダに録音した。

### 結果

#### 1. 「懐かしさ」の体験に及ぼす身体の体験の効果

ポストテストの懐かしさ体験尺度の「親しみ」因子の得点を目的変数、ポストテストの自己意識尺度の下位因子の得点を説明変数とし、強制投入法による重回帰分析を行った。その結果、「私の思い出」においては $R^2=.330$ で、有意な $\beta$ 係数は第3因子.374、第4因子.357であった。「父の思い出」では $R^2=.440$ で、有意な $\beta$ 係数は第3因子.139、第4因子.439であった。「母の思い出」については $R^2=.424$ で、有意な $\beta$ 係数は第3因子.273、第4因子.347であった。

#### 2. 大学生と高齢者における懐かしさ尺度の得点比較

動作法の前後で得点を比較すると、両群とも「親しみ」因子で得点が増し、「切なさ」因子には変化がなかった。ただし、高齢者は大学生よりも「切なさ」の得点が高かった。群と前後の二要因分散分析の結果、「私の思い出」では、「親しみ」において前後の要因に有意な主効果が認められた( $F(114,1)=21.576, p<.001$ )。「切なさ」では、群の要因に有意な主効果が見られた( $F(114,1)=37.376, p<.001$ )。「父の思い出」では、「親しみ」に関して群と前後の要因に有意な主効果が認められた(群( $F(114,1)=6.885, p<.01$ ); 前後( $F(114,1)=8.530, p<.01$ ))。「切なさ」では、高齢者の得点が高く、群の要因に関して有意な主効果が見られた( $F(114,1)=86.742, p<.001$ )。「母の思い出」では、「親しみ」に関して、前後の要因に有意な主効果が認められた( $F(114,1)=8.632, p<.01$ )。「切なさ」では、群の要因に有意な主効果が見られた( $F(114,1)=114.881, p<.001$ )。

### 考察

懐かしさ体験尺度の得点の変化から、大学生も高齢者も動作法の体験によって、自分自身の思い出や父の思い出、母の思い出に対して「親しみ」の体験を深めることが確認された。また、重回帰分析の結果、「親しみ」の体験には、「身体の広がり感と躍動感」や「呼吸と脈拍の安定感」などの快適な身体の体験が関与していることが認められ、懐かしさの体験の活性化における動作法の効果が確認された。

大学生と高齢者の懐かしさ体験尺度の得点比較から、大学生では、快適な身体の体験によって「親しさ」と「切なさ」の因子が二極化するが、高齢者ではこれらが柔らかく融合していることが示唆された。

高齢者用回想機能尺度の結果、本研究では「積極的回想」と「否定的回想」の間に弱い正の相関( $r=.256$ )が見られた。このことは、高齢者における懐かしさの体験の特徴は、積極的機能と否定的機能が融合していることが示唆された。

# 動作法を用いた回想法

—「懐かしさ出会い療法」の開発—

○今野 義孝 吉川 延代

(文教大学)

## 目的

近年、高齢者の人生の統合過程の援助や認知症の軽減などにおける回想法の効果が注目されている。回想法は、過去を「懐かしさ」というキーワードで再構成し、「今、ここで」生きることを援助するものである。「懐かしさ」は身体の体験として記憶され、身体の快適な体験を通して活性化されると考えられる(今野・上杉,2003; Konno, Uesugi, & Yoshikawa, 2004)。そこで、本研究では動作法による懐かしさの活性化を目指した回想法—「懐かしさ出会い療法」—の開発のための基礎的データの収集を行う。

## 方法

### 1. 参加者

参加者は、学部学生 32 名(男子 8 名、女子 24 名)、平均年齢 20.5 歳である。実験に際し、参加者には研究の趣旨を口頭で説明して同意を得た。

### 2. 実験手続き

実験は個別に実施した。実験室に入室後、①実験の説明と同意、②プレ質問紙(自己意識尺度、懐かしさ体験尺度)、③とけあい動作法、④ポスト 1 質問紙(自己意識尺度、懐かしさ体験尺度)、⑤過去の回想、⑥ポスト 2 質問紙(懐かしさ体験尺度)、⑦全体の感想と振り返り、の順に行った。これらに要する時間は、80～90 分である。

### 3. 質問紙

#### (1) 自己意識尺度

今野(1990)が作成した 28 項目で、第 1 因子:「他者の目を通した自己評価」、第 2 因子:「自己の充実感と肯定的自己評価」、第 3 因子:「身体のリラックス感」、第 4 因子:「呼吸と脈拍の安定感」から構成されている。それぞれの項目は、「あてはまる」(5 点)から「あてはまらない」(1 点)の 5 段階で評定された。

#### (2) 懐かしさ体験尺度

今野・上杉(2003)が作成した 10 項目で、第 1 因子:「親しみ感」、第 2 因子:「切なさ」から構成されている。「小さいときの私の思い出」、「父の思い出」、「母の思い出」の順に懐かしさの評定をした。評定は、それぞれの思い出を閉眼で 30 秒間イメージした後に、「あてはまる」(5 点)から「あてはまらない」(1 点)の 5 段階で行った。

### 4. 動作法

「とけあい動作法」(とけあう体験の援助を用いた動作法)を肩、肩—胸(肩と胸の開き)、首、頭の順に行った。各部位への実施時間は 3 分間とした。全部の所要時間は 18 分である。

### 5. 過去の回想

「小さいときの私の思い出」、「父の思い出」、「母の思い出」の順に、それぞれについて 10 分ほど回想した。

## 結果

### 1. プレ質問紙とポスト 1 質問紙の得点比較

対応のある t 検定を用いて、プレ質問紙尺度とポスト 1 質問紙尺度の平均点の差を検討した。

#### (1) 自己意識尺度

各因子におけるプレ自己意識尺度とポスト 1 自己意識尺度の得点は、第 1 因子:「他者の目を通した自己評価」が 3.96 と 3.11 ( $t(32)=7.558$ ,  $p<.001$ )、第 2 因子:「自己の充実感と肯定的自己評価」が 3.08 と 3.847 ( $t(32)=6.740$ ,  $p<.001$ )、第 3 因子:「身体のリラックス感」が 2.41 と 4.38 ( $t(32)=14.062$ ,  $p<.001$ )、第 4 因子:「呼吸と脈拍の安定感」が 3.34 と 4.53 ( $t(32)=6.565$ ,  $p<.001$ ) で、すべての因子において有意差が認められた。

#### (2) 懐かしさ尺度

プレ懐かしさ尺度とポスト 1 懐かしさ尺度の第 1 因子:「親しみ感」の得点は、「小さいときの私の思い出」が 3.68 と 4.22 ( $t(32)=5.658$ ,  $p<.001$ )、「父の思い出」が 3.34 と 3.90 ( $t(32)=4.738$ ,  $p<.001$ )、「母の思い出」が 3.37 と 4.42 ( $t(32)=5.991$ ,  $p<.001$ ) で、統計的な有意差が認められた。一方、「切なさ」の得点は、「小さいときの私の思い出」が 2.59 と 2.40、「父の思い出」が 2.46 と 2.39、「母の思い出」が 2.42 と 2.28 で、有意差はなかった。なお、ポスト 1 とポスト 2 の得点の間には、ほとんど違いが見られなかった。

### 2. 重回帰分析

ポスト 1 懐かしさ尺度の「親しみ」因子の得点を目的変数、ポストの自己意識尺度の 4 因子の得点を説明変数として、強制投入法による重回帰分析を行った。その結果、「小さいときの私の思い出」においては、 $R^2=.330$ 、標準化係数は第 1 因子-.106、第 2 因子-.154、第 3 因子.374、第 4 因子.357 であった。「父の思い出」では  $R^2=.440$ 、標準化係数は第 1 因子-.255、第 2 因子.046、第 3 因子.139、第 4 因子.439 であった。「母の思い出」に関しては、 $R^2=.424$ 、標準化係数は第 1 因子-.092、第 2 因子-.067、第 3 因子.273、第 4 因子.347 であった。

### まとめと考察

自己意識尺度に関して、参加者は、動作法の体験によって心身が安定し、他者の評価を気にする態度から開放され、肯定的な自己意識を向上させた。懐かしさ尺度に関しては、動作法の体験によって、小さいときの自分人の思い出や父の思い出、母の思い出に対して、「親しみ」を深めた。重回帰分析の結果、「親しみ」の体験には、「身体の広がり感と躍動感」や「呼吸と脈拍の安定感」などの身体のポジティブな体験の関与が認められた。このことから、懐かしさの体験の活性化における動作法の効果が確認された。

(Yoshitaka Konno & Nobuyo Yoshikawa)

# 動作法による大学生における懐かしさの体験の変化

## —記憶の想起様式と懐かしさの体験型との関連性—

今野 義孝 吉川 延代  
(文教大学人間科学部) (文教大学大学院)

### 目 的

近年、高齢者の援助において回想法の効果が注目されている。回想法は、過去経験の想起を通して、人生を統合的に振り返ったり、生きることの意義や喜びを再発見することを援助するものである。そのときの重要な要因は、「懐かしさ」の体験である。「懐かしさ」は、情動体験や身体体験として記憶され、身体の快適な体験を通して活性化されるものと考えられる(今野・上杉, 2003; Konno, Uesugi, & Yoshikawa, 2004)。そこで、筆者ら(日心 69 回、心理臨床 24 回)は、動作法の快適な心身の体験による懐かしさの活性化を目指した回想法—「懐かしさ出会い療法」—の開発のための基礎的な研究を行った。その結果、懐かしさの体験には、動作法(とけあい動作法)によってもたらされる「身体の広がり感と躍動感」や「呼吸と脈拍の安定感」などのポジティブな身体体験が関与していることが認められた。また、懐かしさ体験質問紙の分析結果から、高齢者における懐かしさの特徴は、「親しみ」と「切なさ」の正負の感情体験が融合したものであることが指摘された。

本研究では、これまでの研究に基づいて次の2つの研究を行った。研究Ⅰでは、動作法による過去の記憶の想起様式について検討した。研究Ⅱでは、懐かしさの体験型について検討するとともに、記憶の想起様式と体験型との関係についても検討した。

### 研究Ⅰ

#### 1. 方法

##### (1) 参加者

参加者は大学生 56 名(年齢 19 歳~22 歳)(男子 14 名、女子 32 名)。このうち 32 名は日心 69 回(今野・吉川, 2005)と心理臨床 24 回(今野・吉川, 2005)で発表した参加者である。残りの 24 名は新たに行った動作法による回想法の参加者である。

##### (2) データの整理方法

参加者の内省報告のうち、動作法による過去の記憶の想起様式の変化に関する内容を KJ 法によって分類し、カテゴリー化した。KJ 法は筆者らが行った。

#### 2. 結果

##### (1) カテゴリーの抽出

56 名の参加者の内省報告から、記憶の想起様式の変化に関する 234 個の独立した陳述を抽出した。参加者の陳述の個数は平均 4.1 個(2 から 8 個)であった。

KJ 法の結果、これらの陳述は 10 カテゴリーに分類された。カテゴリー名と出現頻度(%)は、以下の通りである。なお、出現頻度は、複数回答で算出した。

- Cat. 1: 「自然な想起」(11.4%)
- Cat. 2: 「ポジティブな思い出への転換」(8.8%)
- Cat. 3: 「ポジティブな想起」(9.5%)
- Cat. 4: 「不安緊張の軽減」(5.2%)
- Cat. 5: 「ポジティブな自己意識」(10.3%)
- Cat. 6: 「快適な身体感覚」(17.2%)
- Cat. 7: 「とれわれからの解放」(8.2%)
- Cat. 8: 「心地よい集中」(6.5%)
- Cat. 9: 「正負の思い出の統合」(7.3%)
- Cat. 10: 「物事の受け止め方への気づき」(15.9%)

##### (2) カテゴリー間の関連性

参加者のカテゴリー度数をクロス集計表にまとめ、カテゴリーの組み合わせ度数と、その割合(組み合わせ度数/総セル数)を算出した。主な結果は以下の通りである。

① Cat. 1 「自然な想起」と Cat. 3 「ポジティブな想起」(14%)、Cat. 6 「快適な身体感覚」(15%)との間に関連が示唆された。

② Cat. 2 「ポジティブな思い出への転換」と Cat. 5 「ポジティブな自己意識」(9%)、Cat. 6 「快適な身体感覚」(8%)、Cat. 10 「物事の受け止め方への気づき」(10%)との間に関連が示唆された。

③ Cat. 3 「ポジティブな想起」と Cat. 6 「快適な身体感覚」(13%)、Cat. 10 「物事の受け止め方への気づき」(7%)、Cat. 9 「正負の思い出の統合」(9%)との間に関連が示唆された。

④ Cat. 4 「不安緊張の軽減」と Cat. 8 「心地よい集中」(5%)との間に関連が示唆された。

⑤ Cat. 5 「ポジティブな自己意識」と Cat. 10 「物事の受け止め方への気づき」(9%)、Cat. 6 「快適な身体感覚」(7%)、Cat. 8 「心地よい集中」(7%)との間に関連が示唆された。

⑥ Cat. 6 「快適な身体感覚」と Cat. 8 「心地よい集中」(15%)、Cat. 10 「物事の受け止め方への気づき」(11%)、Cat. 9 「正負の思い出の統合」(7%)との間に関連が示唆された。

⑦ Cat. 7 「とれわれからの解放」と Cat. 10 「物事の受け止め方への気づき」(7%)、Cat. 9 「正負の思い出の統合」(5%)との間に関連が示唆された。

⑧ 9「正負の思い出の統合」とカテゴリー10「物事の受け止め方への気づき」(10%)との間に関連が示唆された。

## 研究 II

### 1. 方法

#### (1) 参加者

参加者は、日心 69 回と心理臨床 24 回で発表した実験の参加者 32 名に新たに追加した 1 名を加えた 33 名(男子 8 名、女子 25)である。平均年齢は、20.4 歳である。

#### (2) データの整理方法

##### ① 懐かしさ体験尺度得点の前後比

「親しみ」と「切なさ」の 2 因子計 10 項目からなる懐かしさ体験尺度を用いて、動作法の前後の「私」、「父」、「母」における得点の比率を算出した。

##### ② 懐かしさの体験型

「私」、「父」、「母」に対する「親しみ」の得点の前後比と「切なさ」の得点の前後比を用いて、参加者についてクラスター分析と判別分析を行った。

### 2. 結果

#### (1) 懐かしさの体験型の分類

Ward 法によるクラスター分析の結果、2つのクラスターに分類された。第 1 クラスターは、懐かしさ体験尺度の「親しみ」と「切なさ」の得点が共に上昇するか、「切なさ」の得点が増えないという特徴を示した。これは、いわゆる正と負の感情体験が統合もしくは融合したものと考えられ、「統合型」(N=19)と命名された。第 2 クラスターは「親しみ」の得点が増えるか変化しない一方で、「切なさ」の得点が増えるという特徴を示しており、「二極化型」(N=14)と命名された。

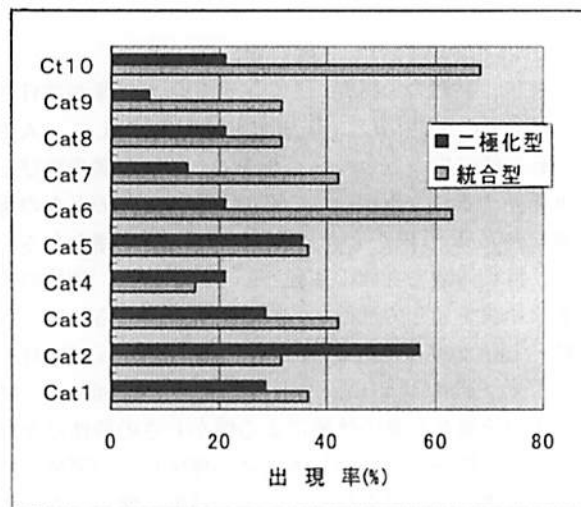
判別分析の結果、固有値 2.909、正準相関係数.863、Wilks のラムダ.256、 $\chi^2=38.172$ ,  $df=6$ ,  $p<.000$ で、参加者の 90%がどちらかのタイプに分類された。

#### (2) 記憶の想起様式と懐かしさの体験型との関連性

「統合型」と「二極化型」という 2つの体験型の間で、記憶の想起様式カテゴリーの出現頻度(該当者数)を比較した。その結果、Figure に示すような頻度が見られた。 $\chi^2$ 検定を行ったところ、Cat. 6「快適な身体感覚」と Cat. 10「物事の受け止め方への気づき」に有意な関係が見られた(Cat. 6  $\chi^2=5.661$ ,  $df=1$ ,  $p<.002$ ; Cat. 10  $\chi^2=7.126$ ,  $df=1$ ,  $p<.001$ )。「統合型」では「二極化型」に比べてこれらの想起様式が有意に多かった。また、Cat. 7「とれわれからの解放」については、有意な傾向が見られた( $\chi^2=2.953$ ,  $df=1$ ,  $.05<p<.1$ )。Cat. 9「正負の思い出の統合」と Cat. 8「心地よい集中」に関しても「統合型」におい

てより高い出現率がみられたが、 $\chi^2$ 検定の結果、有意差は見られなかった。

「二極化型」が「統合型」よりも高い出現頻度を示したのは、Cat. 2「ポジティブな思い出への転換」であった。しかし、 $\chi^2$ 検定の結果、有意差はなかった。



### まとめと考察

これまでの大学生における研究(日心 69 回、心理臨床 24 回)では、懐かしさ体験尺度の得点を動作法の前後で比較したところ、「親しみ」因子の得点が増える一方で、「切なさ」因子の得点はやや低下した。このことから、動作法による大学生の懐かしさの体験様式は、「親しみ」の感情体験が増し、「切なさ」の感情体験が抑制されるという二極化することを示唆された。これに対して、高齢者では大学生と比較しても「切なさ」因子の得点が高く、動作法後は「親しみ」因子の得点だけでなく、「切なさ」因子の得点にも上昇傾向が見られた。このことから、高齢者の懐かしさの体験様式は、正と負の思い出が統合(融合)されたものであることが示唆された。

しかし、今回、大学生のデータを詳細に検討した結果、大学生においても「二極化型」と「統合型」の 2つのタイプがあることが分かった。更にこれら 2つのタイプにおいて記憶の想起様式カテゴリーの出現頻度を比較した結果、「統合型」は「二極化型」に比べ、「快適な身体感覚」や「物事の受け止め方への気づき」の頻度が有意に高いことが見いだされた。このことから、懐かしさの体験様式には「二極化型」と「統合型」があり、「快適な身体感覚」や「とれわれからの解放」、「正負の思い出の融合」、「物事の受け止め方への気づき」の深化にともなって、「二極化型」から「統合型」へと移行することが示唆された。

(注)本研究は、科学研究費補助金(基盤研究(C)課題番号 17530514)を受けて行ったものである。

キーワード: 動作法、想起様式、懐かしさの体験様式

# 動作法を応用した高齢者の回想法（懐かしさ出会い療法）の開発

今野 義孝（文教大学）

キーワード：動作法、高齢者、回想法、懐かしさ出会い療法

## 目的

人生の統合過程の援助や認知症の予防・改善、QOLの向上などの目的で、高齢者への回想法が注目されている。筆者（日心 64 回、心理臨床24回、カウンセリング39回）は、動作法を用いた回想法（懐かしさ出会い療法）の開発研究を行ってきた。懐かしさ出会い療法は、動作法の快適な心身の体験によって、過去のポジティブな思い出へのアクセスを促進したり、過去のネガティブな思い出をポジティブなものに再構成することを援助するものである。懐かしさ出会い療法は、現在の自己を肯定的に捉えなおし、未来に対する肯定的な展望を可能にするものと考えられる。

## 方法

### 1. 参加者

参加者は、Y市の地域ケアプラザを利用している高齢者24名（男性5名、女性19名、年齢69歳から76歳）である。自覚的な健康度は、全員が「良好」である。

### 2. 実験手続き

実験は個別に実施し、①実験の説明と参加への同意、②プレ質問紙（身体体験尺度、抑うつ尺度、懐かしさ体験尺度）、③とけあい動作法、④ポスト質問紙（プレと同じ内容）、⑤過去の思い出の回想（私、父、母）、⑥内省報告、の順に行った。所要時間は、80から90分である。

### 3. 質問紙

#### (1) 身体体験尺度

Konno(1997)の身体体験尺度12項目を用いた。これは、「踏み締め感」、「身体の躍動感」、「リラックス感」、「腹部の充実感」の4因子からなり、「当てはまる」（5点）から「当てはまらない」（1点）の5段階で評定された。

#### (2) 抑うつ尺度

Y-Gテストの抑うつ尺度10項目で、今野・吉川(2002)に従って、「心身のエネルギーの低下」、「自尊感情の低下」、「メランコリー・不安感」の3因子に分けた。得点は、「現在の状態に当てはまる」を5点、「どちらでもない」を3点、「当てはまらない」を1点とした。

#### (3) 懐かしさ体験尺度

今野・上杉(2003)の10項目で、「親しみ」と「切なさ」の2因子によって構成されている。「私の思い出」、「父の思い出」、「母の思い出」のそれぞれについて、閉眼・安静条件で30秒間イメージした後、「当てはまる」（5点）から「当てはまらない」（1点）の5段階で評定した。

### 4. 動作法（とけあい動作法）

「とけあう体験の援助」による動作法（とけあい動作法）を肩、肩一胸、首、頭、背中、足の裏の順に行った。所要

時間は約30分間である。

### 5. 過去の思い出の回想

「小さいときの私」、「父の思い出」、「母の思い出」の順に、それぞれについて10分間ほど回想した。

## 結果

### 1. 動作法による身体体験尺度得点の変化

Table 1に、各下位尺度の平均得点を示した。すべての因子において、プリテストに比べてポストテストでは有意に高い得点が得られた。

Table 1	プリテスト	ポストテスト
踏み締め感	2.46	4.54
身体の躍動感	3.32	4.26
リラックス感	3.02	4.75
腹部の充実感	2.84	3.89

### 2. 動作法による抑うつ尺度得点の変化

Table 2に、各下位尺度の合計得点を示した。「心身のエネルギーの低下」において、プリテストとポストテストの間に有意差が見られた。

Table 2	プリテスト	ポストテスト
心身のエネルギーの低下	16.25	11.64
自尊感情の低下	11.24	10.92
メランコリー・不安感	12.58	11.43

### 3. 動作法による懐かしさの体験尺度得点の変化

Table 3に示すように、ポストテストにおいて「親しみ」の得点が有意に上昇した。一方、「切なさ」に関しては、プリテスト間に顕著な違いは見られなかった。

Table 3	親しみ		切なさ	
	プリテスト	ポストテスト	プリテスト	ポストテスト
私の思い出	3.49	4.16	3.56	3.75
父の思い出	3.85	4.26	3.97	4.01
母の思い出	4.01	4.36	4.05	3.75

## まとめ

動作法による快適な心身の体験は、身体的なレベルの抑うつ感を軽減した。また、自分自身の思い出や父の思い出、母の思い出に対して、「親しみ」の体験を喚起した。このことは、動作法によって過去の思い出のポジティブな側面へのアクセスが促進されたと考えることができる。



# 動作法の体験による肯定的セルフイメージの促進

今野 義孝<sup>1</sup>・吉川 延代<sup>2</sup>・鳴海 幸幸<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> 文教大学人間科学部 <sup>2</sup> 文教大学大学院人間科学研究科)

## 目的

動作法は、リラクゼーションの体験、意図的な動きの体験、安定した姿勢や踏み締めの体験などを通して、心と身体の調和的な体験を促進する援助方法である。これまでの研究によって、動作法による身体の体験は、他者や外界に対するポジティブな認知の促進(今野, 1995; Konno, 1997; 1999)、抑うつ軽減(Konno & Yoshikawa, 2004)、肯定的なセルフイメージの促進(今野, 1990; 1992)などをもたらすことが明らかにされている。ただし、これまでの研究では身体の体験様式とセルフイメージの体験様式の関連については、十分な検討がなされてこなかった。そこで、本研究では、動作法の体験によるセルフイメージの肯定的な変化について、「体験様式」の変化という観点から検討する。

## 方法

### 1. 実験参加者

実験の参加者は、B大学の学生26名(女子20名、男子6名; 平均年齢20.8歳)である。これらの参加者は、男女の数を均等にして実験群と統制群に分けられた。

### 2. 動作法

「とけあい動作法」(今野, 1997; 2005)を用い、肩のとけあい、胸-肩の開き、頭のとけあい、首のとけあい、背中のとけあいの順に行った。動作法の実施に要する時間は約25分間である。

### 3. 質問紙尺度

(1) 身体体験尺度 今野(1990)による「身体の広がり」と「力動感」(8項目)と「呼吸と脈拍の安定」(2項目)の計10項目で、5段階で評定した。

(2) 肯定的セルフイメージ尺度 平石(1990)の自己肯定意識尺度の中から、「充実感」(8項目)と「自己表明・対人積極性」(7項目)の計15項目を用い、5段階で評価した。

### 4. 内省報告

実験終了後に、実験群の参加者には体験過程の変化を把握するために内省報告を求めた。内省報告の主な内容は、①動作法による身体と気持ちの変化、②気がかりなことや不安の変化、③肯定的なセルフ

イメージの発見、などである。内省報告の内容は、KJ法によってカテゴリー化された。

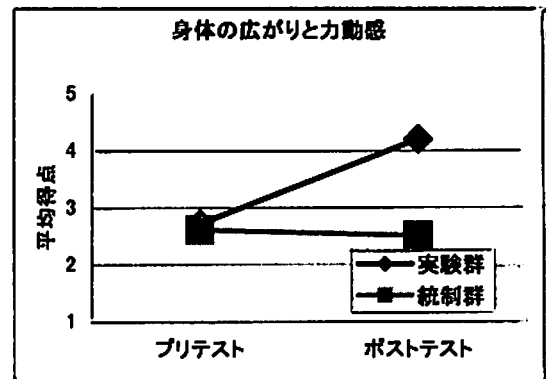
### 5. 実験手続き

実験は、実験群の参加者については個別に行われ、統制群は4から5名のグループで行われた。プリテスト(身体体験尺度、肯定的セルフイメージ尺度)に引き続いて、実験群の参加者には動作法が行われた。一方、統制群の参加者には、動作法の実施時間に相当する安静時間を設けた。その後、両群にポストテスト(身体体験尺度、肯定的セルフイメージ尺度)が行われた。実験群の参加者には、最後に内省報告を求めた。

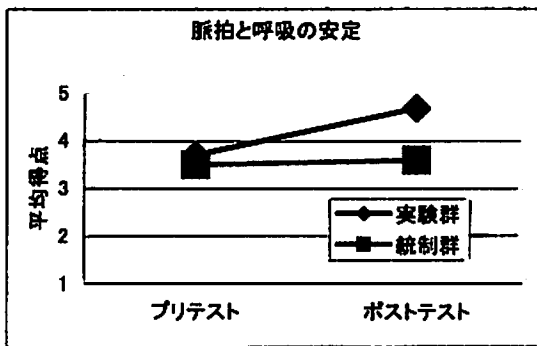
## 結果

### 1. 身体体験尺度得点の変化

「身体の広がり」と「力動感」における実験群のプリテストとポストテストの得点は、それぞれ2.7と4.2であった。一方、統制群のそれぞれの値は、2.6と2.5であった。群と前後の2要因分散分析の結果、群の要因に関して主効果が見られた( $F(48, 1) = 10.908, p < .01$ )。また、群と前後の間に有意な交互作用が見られた( $F(48, 1) = 5.654, p < .05$ )。

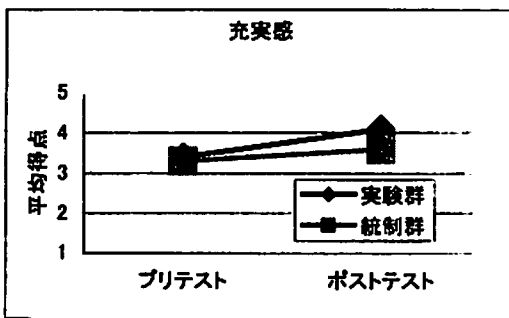


「呼吸と脈拍の安定」における実験群のプリテストとポストテストの得点は、それぞれ3.7と4.7であった。一方、統制群では、3.5と3.6であった。群と前後の2要因分散分析の結果、群の要因に関して主効果が見られた( $F(48, 1) = 4.638, p < .05$ )。また、群と前後の間に有意な傾向の交互作用が見られた( $F(48, 1) = 3.852, .05 < p < .01$ )。

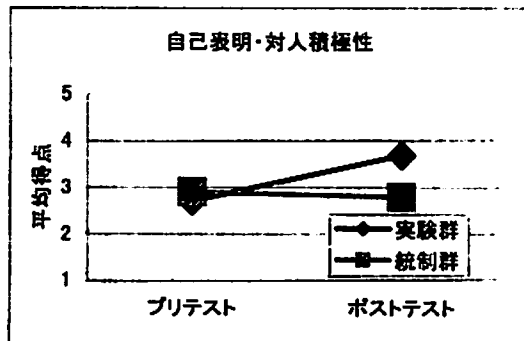


## 2. 肯定的セルフイメージ尺度得点の変化

「充実感」における実験群のプリテストとポストテストの得点は、それぞれ3.4と4.1であった。一方、統制群では、3.3と3.6であった。群と前後の2要因分散分析の結果、群の要因に関して主効果が見られた ( $F(48, 1) = 7.899, p < .01$ )。また、群と前後の間に有意な交互作用が見られた ( $F(48, 1) = 4.951, p < .05$ )。



「自己表明・対人積極性」における実験群のプリテストとポストテストの得点はそれぞれ2.9と3.7であった。一方、統制群のそれぞれ得点は2.9と2.8であった。2要因分散分析の結果、群の要因に関して有意な主効果が見られた ( $F(48, 1) = 6.336, p < .05$ )。また、群と前後の交互作用に関しては有意な傾向が見られた ( $F(48, 1) = 2.748, .05 < p < .1$ )。



## 3. 身体の体験の変化

動作法による身体の体験に関しては、69個の反応が得られた。主なカテゴリーとそれぞれの反応数は、次の通りである。

- ① 「温かさ」 (20個)
- ② 「リラックス感と軽さ」 (18個)
- ③ 「柔らかさ」 (13個)
- ④ 「広がり感」 (8個)
- ⑤ 「呼吸の安定」 (3個)

## 4. 気持ちの変化

動作法による気持ちの変化に関しては、41個の反応が得られた。主なカテゴリーとそれぞれの反応数は、次の通りである。

- ① 「気持ちの落ち着き・楽な気持ち」 (11個)
- ② 「緊張感の軽減」 (10個)
- ③ 「おおらかな気持ち」 (7個)
- ④ 「わだかまりのなさ」 (6個)
- ⑤ 「とらわれのない気持ち」 (5個)

## 5. 不安や気がかりの変化

動作法による不安や気がかりの変化に関しては、25個の反応が得られた。主なカテゴリーとそれぞれの反応数は、次の通りである。

- ① 「前向きな気持ちで頑張る」 (8個)
- ② 「不安にとらわれない」 (6個)
- ③ 「深く考え込まない」 (4個)
- ④ 「細かいことは忘れてしまう」 (3個)

## 6. 肯定的なセルフイメージの発見

動作法による肯定的なセルフイメージの発見に関しては、20個の反応が得られた。主なカテゴリーとそれぞれの反応数は、次の通りである。

- ① 「見つけられる気がする」 (7個)
- ② 「軽い気持ちで良い自分を維持する」 (4個)
- ③ 「他者を思いやることができる」 (4個)
- ④ 「今からの成長を期待できる」 (3個)

## まとめと考察

本研究では、先行研究と同様に、動作法のポジティブな身体の体験によって肯定的なセルフイメージが促進された。体験様式に関する内省報告から、動作法の体験は、身体をよりポジティブに体験しようとする構えをもたらすことが見いだされた。また、否定的なセルフイメージを肯定的なセルフイメージへと変えようとする前向きな態度、わだかまりやとらわれから自分を解放しようとする態度、不安にとらわれない態度、肯定的な自分を発見しようとする前向きな態度などが見いだされた。

# 動作法による高齢者の懐かしさ体験型の変化

○ 今野 義孝 (文教大学人間科学部) ・ 吉川 延代 (文教大学大学院人間科学研究科)

## 目的

高齢者の人生の統合過程や、認知症の予防・軽減などの援助における回想法の効果が注目されている。回想法の主要な治療的メカニズムは、懐かしさの感情体験による過去の記憶や物語の再構成にあると考えられる。筆者らは、懐かしさの体験が快適な身体の体験によって活性化されることから、動作法による懐かしさの活性化を目指した回想法(懐かしさ出会い療法)の開発を行ってきた。これまでの研究では、高齢者においては、動作法によって「親しみ」と「切なさ」の正負の感情体験の結びつきが促進されることが示唆された。本研究では、動作法による懐かしさ体験尺度の「親しみ」と「切なさ」の得点の変化に基づいてクラスタ分析を行い、クラスタと回想機能尺度や健康度との関係について検討する。

## 方法

### 1. 参加者

参加者は、Y市地域ケアプラザを利用している高齢者31名(男性7名、女子24名)、平均年齢72.4歳(69歳から76歳)である。このうちの24名は、心理臨床学会第24回大会(今野・吉川,2005)で発表した参加者である。

### 2. 実験手続き

実験は個別に実施し、①実験の説明と参加への同意、②プレ質問紙(懐かしさ体験尺度)、③動作法、④ポスト質問紙(懐かしさ体験尺度、高齢者用回想機能尺度、現在の主観的な健康度)、⑤過去の回想、⑥感想と振り返り、の順に行った。所要時間は、60分から70分である。

### 3. 質問紙

(1) 懐かしさ体験尺度(今野・上杉, 2003): 「親しみ」(7項目)、「切なさ」(3項目)の計10項目である。この尺度を用いて、「小さいときの私」、「父の思い出」、「母の思い出」をイメージし、それぞれについて5段階で評定した。

(2) 高齢者用回想機能尺度(萩原・岡堂, 2004): 「積極的回想」(13項目)、「否定的回想」(5項目)の計18項目で、5段階で評定した。

### 4. 動作法

動作法(とけあい動作法)(今野, 2005)を肩、肩-胸、首、頭の順に行った。各部位への実施時間は3分間とした。所要時間は約25分である。

5. 主観的健康尺度: 今現在の主観的な健康度について、「全く健康」から「全く健康でない」の5段階で評定した。

### 6. 過去の回想

「小さいときの私」、「父の思い出」、「母の思い出」の順に、それぞれについて約10分間回想した。内容はテープレコーダに録音し、後に逐語記録した。

## 結果

### 1. 懐かしさ体験尺度によるクラスタ分析

「小さいときの私」、「父の思い出」、「母の思い出」に対する「親しみ」と「切なさ」の評定点のそれぞれについて、動作法前後の比率を求めた。それらの値を用いてK-means法によるクラスタ分析を行った。その結果、最終中心クラスタの値から3個のクラスタの当てはまりが最適と判断された。

クラスタ1(N=8)は、「小さいときの私」の「親しみ」と「切なさ」の得点が動作法後に上昇した。これに対して「父の思い出」と「母の思い出」では、「親しみ」の得点が増加する一方で「切なさ」の得点が減少した。このことから、クラスタ1は「混合型」と命名された。

クラスタ2は、「小さいときの私」、「父の思い出」、「母の思い出」のそれぞれにおいて、「親しみ」の得点が増加する一方で、「切なさ」の得点が減少した。そこで、クラスタ2は「二極化型」と命名された。

クラスタ3は、「小さいときの私」、「父の思い出」、「母の思い出」の全てにおいて、「親しみ」と「切なさ」の得点が増加した。そこで、このクラスタは「融合型」と命名された。

### 2. クラスタと高齢者用回想機能尺度との関係

「積極的回想」と「否定的回想」のそれぞれの得点をクラスタ間で比較した。その結果、「積極的回想」の得点は、「混合型」4.46、「融合型」4.29、「二極化型」3.92であった。T検定の結果、「混合型」と「二極化型」、「融合型」と「二極化型」との間にそれぞれ有意差が見られた。否定的回想の得点は、「混合型」3.8、「融合型」3.39、「二極化型」2.73であった。T検定の結果、「混合型」と「二極化型」、「融合型」と「二極化型」との間にそれぞれ有意差が見られた。

### 3. クラスタと健康度との関係

健康度は得点が低いほど健康であることを示しており、「混合型」2.0、「融合型」2.35、「二極化型」3.17であった。T検定の結果、「混合型」と「二極化型」、「融合型」と「二極化型」との間にそれぞれ有意差が見られた。

## 考察

動作法による懐かしさの体験型は、正負の感情体験の変化パターンから「混合型」、「融合型」、「二極化型」に分類された。ただし、前二者は「融合型」にまとめることも可能である。回想機能尺度について、「融合型」では積極型と否定型の得点が共に高かった。一方、「二極化型」では積極型の得点が高く、否定型の得点は低かった。健康度は、「融合型」が「二極化型」と比較して有意に高かった。このことから、正負の感情体験の融合は、回想機能に関する融合的な認知と主観的な健康度の上昇と関係することが示唆された。

# 動作法の体験による不合理な信念の変容に関する研究

○今野 義孝<sup>1</sup> 吉川 延代<sup>2</sup>

(<sup>1</sup>文教大学人間科学部・<sup>2</sup>文教大学大学院人間科学研究科)

Key words: 動作法、心身の調和的体験、不合理な信念の変容

## 目 的

筆者らは、動作法による心身の調和的な体験は、自一他や外界に対するポジティブな認知(今野, 1990; 1995; Konno, 1997; 1997)、抑うつ感の軽減(Konno & Yoshikawa, 2004)、肯定的なセルフイメージ(今野・吉川ら, 2006)などをもたらすことを報告してきた。また、今野・吉川ら(2006)は、動作法の体験によって不合理な信念が変容することを示唆した。そこで、本研究ではこの点について実験によって明らかにする。

## 方 法

### 1. 参加者

参加者は、B大学の女子学生42名(平均年齢20.7歳)である。参加者は、動作法の前後に質問紙調査を行う実験群21名と、前後の質問紙調査の間に休憩時間を置く統制群21名とに分けられた。

### 2. 実験手続き

実験は、実験群に対しては実験室で個別に実施した。統制群に対しては教室で集団実施した。実験の手順は、①実験の説明と同意、②プレ質問紙(気分尺度、不合理な信念尺度)、③動作法(統制群では休憩を取る)、④ポスト質問紙(気分尺度、不合理な信念尺度)、⑤全体の感想と振り返り、の順に行った。これらに要する時間は約50分である。

### 3. 質問紙

#### (1) 気分尺度

気分尺度は、坂野ら(1994)が作成した5因子40項目を参考に作成した24項目の尺度で、「緊張-興奮」、「抑うつ感」、「不安感」の下位因子から構成されている。

#### (2) 不合理な信念尺度

森・長谷川・石隈・嶋田・坂野(1994)が作成した5因子20項目の質問紙を用いた。下位因子は、「自己期待」、「依存」、「倫理的非難」、「問題回避」、「無力感」である。

### 4. 動作法

「とけあい動作法」(今野, 2005)による肩、首、頭のリラクゼーションと、「肩挙げ」(臨床動作学会, 2000)を用いた肩のリラクゼーションを行った。所要時間は、約25分である。

## 結 果

### 1. 気分尺度得点の変化

#### (1) 緊張-興奮

実験群のプリテストとポストテストの得点はそれぞれ3.143と2.107であった。一方、統制群のプリテストとポストテストの得点はそれぞれ3.206と3.027であった。2要因(群・前後)の分散分析の結果、群の主効果 $F(1,83)=4.736, p<.05$ と、前後の主効果 $F(1,83)=5.374, p<.05$ 、それに群と前後の交互作用 $F(1,83)=6.034, p<.05$ が見られた。

#### (2) 抑うつ感

実験群におけるプリテストとポストテストの得点は2.45と1.56であった。一方、統制群では、それぞれ2.31と2.10であった。2要因の分散分析の結果、群と前後の交互作用 $F(1,83)=5.761, p<.05$ が見られた。

#### (3) 不安感

実験群におけるプリテストとポストテストの得点は、それぞれ3.14と2.12であった。統制群では3.21と2.87であった。2要因の分散分析の結果、群の主効果 $F(1,83)=5.368, p<.05$ 、前後の主効果 $F(1,83)=4.976, p<.05$ 、それに群と前後の交互作用 $F(1,83)=6.539, p<.05$ が見られた。

### 2. 不合理な信念尺度得点の変化

#### (1) 自己期待

実験群のプリテストとポストテストの得点は2.45と1.79であった。統制群では、それぞれ2.36と2.17であった。2要因の分散分析の結果、群と前後の交互作用 $F(1,83)=5.853, p<.05$ が見られた。

#### (2) 依存

実験群のプリテストとポストテストの得点は3.60と2.74であった。統制群では、それぞれ3.23と3.25であり、2要因の分散分析の結果、群の主効果 $F(1,83)=4.031, p<.05$ と、前後の主効果 $F(1,83)=5.863, p<.05$ 、それに群と前後の交互作用 $F(1,83)=4.692, p<.05$ が見られた。

#### (3) 倫理的な非難

実験群のプリテストとポストテストの得点は3.51と2.32であった。統制群はそれぞれ3.24と3.30であった。2要因の分散分析の結果、有意な主効果も交互作用も見られなかった。

#### (4) 問題回避

実験群のプリテストとポストテストの得点は2.74と2.19であった。一方、統制群はそれぞれ2.65と2.55であった。2要因の分散分析の結果、群と前後の交互作用 $F(1,83)=5.304, p<.05$ が見られた。

#### (5) 無力感

実験群のプリテストとポストテストの得点は3.64と3.10であった。これに対して、統制群は3.57と3.49であった。2要因(群・前後)の分散分析の結果、群と前後の交互作用 $F(1,83)=5.287, p<.05$ が見られた。

### まとめと考察

本研究の結果、実験群では気分尺度におけるポストテストの「緊張-興奮」、「抑うつ」、「不安感」の得点が減少した。また、不合理な信念尺度に関しては、実験群では「倫理的な非難」を除く他の下位尺度の全てにおいて得点が減少した。このことから、動作法はポジティブな気分を促進するとともに、不合理な信念の変容をもたらすことが確かめられた。

(Yoshitaka Konno & Nobuyo Yoshikawa)

平成17年度～平成18年度科学研究費補助金（基盤研究（C）（2））  
研究報告書（課題番号 1730514）

動作法を応用した高齢者の回想法（懐かしさ出会い療法）の開発研究

平成19年3月発行

今野 義孝（文教大学人間科学部教授）

〒343-8511 埼玉県越谷市南荻島 3337

電話 048-974-8811 Fax 048-974-6511

E-mail: [konchan@koshigaya.bunkyo.ac.jp](mailto:konchan@koshigaya.bunkyo.ac.jp)