

令和 4 年 5 月 27 日現在

機関番号：32683

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2019～2021

課題番号：19K03349

研究課題名(和文)高齢者の心身の健康増進に有効な心身統合的援助プログラムの開発とその効果の検討

研究課題名(英文) A study of a program development of an Integrated Body and Mind Health Promotion for the older people.

研究代表者

清水 良三 (Ryozo, Shimizu)

明治学院大学・心理学部・研究員

研究者番号：40211289

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,300,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、高齢者の心身の健康増進の動作法プログラムの開発と効果の検討を目的とした。初年度は、動作法とイメージ技法、認知行動療法の効果を比較した。次年度は、心身の融和感尺度短縮版を開発し、高齢者における心身の融和感とフレイル等との関連を調査した。コロナ禍で直接の動作援助が困難となったため、オンライン動作法と対面動作法(コロナ禍前に収集)、オンライン動作法と動画視聴動作法の効果比較を行った。最終年度は、高齢者に対する触れない動作法各技法と体操の効果を比較した。本研究により、非接触式の動作法の効果、高齢者のフレイルに対する心身の融和感の重要性が示され、高齢者に対する動作法プログラムが開発された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

コロナ禍により、予定した高齢者に対する身体に触れての動作法を行えなくなり、非接触方式の動作法として触れない動作法、オンライン動作法、動画視聴動作法の効果の検討、高齢者に対する動作法プログラムの開発を行った。これまで検討されてこなかった動作法独自の有効性、触れない動作法やオンライン動作法のエビデンスが明らかとなり、コロナ禍の中、非接触で行える心身の援助法が示されたことは、意義がある。高齢者においては、心身の融和感尺度短縮版が開発され、フレイルに対する心身の融和感の重要性が示されたこと、触れない動作法プログラムが開発された点は、そのサクセスフルエイジングを支え、予防研究を促進する上で意義がある。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study was to develop a Dohsa-hou program for improving the physical and mental health of the elderly and to examine its effectiveness. In the first year, we compared the effects of Dohsa-hou, image techniques, and cognitive behavioral therapy. In the following year, we developed a "Shortened version of the Sense of Harmony between body and mind Scale", and investigated the relationship between body, mind and frailty. Since it was difficult to make direct physical contact and assist the elderly under the COVID-19 disaster, we compared the effects of the three Dohsa-hou methods, the online, the face-to-face, and the video viewing method. In the final year, we compared the effects of gymnastics and non-contact Dohsa-hou to the elderly's mental and physical health. This study showed the effectiveness of the non-contact Dohsa-hou methods and the importance of the sense of harmony between body and mind with frailty, and as a result a new Dohsa-hou program was developed.

研究分野：臨床心理学

キーワード：高齢者 健康動作法 心身健康増進 心身の融和感 フレイル コロナ禍 触れない動作法 オンライン動作法

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属します。

1. 研究開始当初の背景

近年、高齢者の抱える身体的、心理的課題への対応が求められている。「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本 21（第二次）；厚生労働省，2013）」では、「国民の健康の増進の総合的な推進」が推奨されている。最近では、日本老年精神医学会（2014）が提言した「フレイル（虚弱）」という概念に注目が集まっている。「フレイル（虚弱）」とは、①身体的フレイル（筋力低下などの身体的機能の低下）、②認知的フレイル（認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題）、③社会的フレイル（独居、経済的困窮などの社会的問題）から成り、これらは、転倒や寝たきり、引きこもり、軽度認知障害や認知症のリスクファクターとして問題視されている。また、老年期においては、心身の衰えに伴う喪失体験によって抑うつや不安が生じやすい。老年期でのうつ病の既往は、アルツハイマー型認知症の発症を 2.34 倍にまで高めるといふ報告もある（Ownby, Acevedo, et al., 2006）。

高齢者に対する援助法としては、心理面では認知トレーニング（土田・吉田・大川，2010）や回想法（上倉・大高，2013）、マインドフルネス（Aleeze et al., 2014）が、身体面では運動療法などが用いられてきた（例えば、Lautenschlager et al., 2008; Par et al., 2017）。しかし、運動療法では、①介入頻度の多さと介入期間の長さ、②参加意欲を要する、③身体機能を要する、という適用上の制約がある。また、高齢者に対する身体的負荷については、ヨガでは有害事象が生じたという報告（Matsushita & Oka, 2014）や、有酸素運動では、ドロップアウトが多かったという報告もあり（Hatta & Rubens, 2015）、その効果も限定的である（Baker et al., 2010; Hatta & Rubens, 2015）。身体機能が衰えた高齢者に適用でき心身双方に作用する援助が求められる。

そうした中で、高齢者に対する健康動作法（以下、動作法とする）は、「体が動かなくなるといふ自己の根底を支える基盤が崩れることへの援助をしながら、同時に、より積極的に、生き生きと生活体験を展開できるような援助（藤岡，1993）」が展開され、自己概念の再構築と補強に作用する。こうした自己概念の再統合は、老年期の発達課題である人生の統合 対 絶望につながるものと言える。よって、高齢者に対する動作法は、①心身双方への作用（藤原・針塚，2009; 飯嶋，1993; 長野，2005; 中島，2012; 清水，1992）、②短期間の介入による高い効果（足立，2013）、③運動負荷量の低さ、④身体機能レベルを問わず適用可能（上倉・成田，2013）というメリットがあり、フレイルへの適用という点で、効果が望める。

特に、心身に渡る作用としては、主体性や意欲の向上、重複受診傾向の改善と健康志向の向上（金城・野原，2004）、転倒予防、肩こりや腰痛の解消といった効果が認められている。例えば、動作法はラジオ体操と比べて、重心の安定化とともに、内的統制傾向、主観的幸福感の上昇、状態不安の低減効果（足立，2013）を示しており、心身双方への効果が認められる。また、高齢者への動作法の適用においては、一度習得すると「自己治療」が可能で単独でも実施可能、簡単な課題であるため、リハビリ意欲を要さず気軽に楽しんで行える、身体機能レベルを問わないとそのメリットは多い。動作法はこのような効果と利点を備えており、従来の援助法とは異なり、心身の両面に渡る効果を示している。

また、心身融和の概念は、サクセスフルエイジングにも関連する重要な概念である。心身の機能が衰えて、両者が不調和な状態に陥りがちな高齢者に対しては、これらの融和という意味で、心身の融和感の把握が重要である。こうした観点からは、「心身の融和感尺度（上倉，2021）」が開発されているものの、国内外において、高齢者における心身の融和感を測定する尺度は見当たらない。加えて、高齢者に対する動作法研究においては、心身融和の過程の詳細な検証は十分には行われておらず、その検討は重要な研究課題である。

2. 研究の目的

当初の研究の目的は、認知症を伴わない高齢者を対象とし、老年期における心身の融和感尺度の開発を行い、動作法技法の効果比較を行うこと、高齢者の心身の健康増進のための動作法プログラムを開発し、運動療法との効果比較とフォローアップ効果の実証的検討を行うことであった。しかし、コロナ禍の中、身体に触れての動作援助を用いた介入が困難となったため、動作法の基礎的研究、各種技法の効果比較、非接触方式の動作法としての触れない動作法、オンライン動作法、動画視聴動作法の効果の検討も目的に含んだ。具体的な目的は、以下の通りである。

- (1) 動作法、イメージ技法、認知行動療法の効果比較
- (2) 動作法のメカニズムの検討
- (3) 対面動作法とオンライン動作法の効果比較
- (4) 高齢者を対象とした「心身の融和感尺度短縮版」の開発、心身の融和感とフレイル、心理的概念間の関連の検討
- (5) オンライン動作法と動画視聴動作法の効果比較
- (6) 長期在米邦人高齢者に対する触れない動作法の効果の検討
- (7) 健康高齢者に対する心身の健康増進に有効な触れない動作法プログラムの開発
- (8) 健康高齢者に対する触れない動作法技法と体操の効果比較

3. 研究の方法

(1) 動作法, イメージ技法, 認知行動療法の効果比較

動作法の作用をより微細に感受し, 適切に言語化したデータの収集のため, 青年を対象とした介入研究を行った。研究協力者は, 動作法群 28 名 (女性 28 名/平均年齢 19.07 歳, $SD=2.12$), イメージ技法群 15 名 (男性 3 名, 女性 12 名/平均年齢 20.87 歳, $SD=0.50$), 認知行動療法群 28 名 (男性 3 名, 女性 25 名/平均年齢 21.04 歳, $SD=3.36$), 統制群 19 名 (男性 3 名, 女性 16 名/平均年齢 20.95 歳, $SD=2.04$) であり, 各群に対して 90 分のプログラムを集団式で 1 回実施した。介入前後で, 新しい心理的ストレス反応尺度 (鈴木ら, 1997; SRS-18), 心身の融和感尺度短縮版 (上倉, 2018), 本来感尺度 (伊藤・小玉, 2005) を実施し, その効果を比較検討した。

(2) 動作法のメカニズムの検討

社会人大学院生 22 名 (男性 8 名, 女性 14 名, 平均年齢 43.76 歳, $SD=10.04$) を対象に, 動作法体験 (集団式, 50 分) を一回実施した。介入前後に, 体調とリラックス感に関する質問紙, 「身体的所有感」と「自己主体感」に関する質問紙および自由記述式調査を実施し, 動作法が及ぼす作用を量的・質的に検討した。

(3) 対面動作法とオンライン動作法の効果比較

予備的研究として, 青年を対象とした。研究協力者は, 対面動作法群 28 名 (男性 0 名, 女性 28 名/平均年齢 19.07 歳, $SD=2.12$), オンライン動作法群 17 名 (男性 3 名, 女性 14 名/平均年齢 20.47 歳, $SD=1.68$) に対して, それぞれ対面での動作法, ビデオ会議システム Zoom を通じたオンラインでの動作法を 1 回 60 分実施した。介入前後で, 心身の融和感尺度短縮版 (上倉, 2018), 本来感尺度 (伊藤・小玉, 2005) を実施し, その効果を比較検討した。

(4) 高齢者を対象とした「心身の融和感尺度短縮版」の開発, 心身の融和感とフレイル, 心理的概念間の関連の検討

身体的自己感覚と心理的自己感覚の融和に関する「心身の融和感尺度 (上倉, 2021)」を基に, 高齢者向けに「心身の融和感尺度短縮版」を開発し, その妥当性と信頼性を確認した (Kamikura & Mashiko, 2021)。さらに, 健康高齢者 500 名 (男女各 250 名, 平均年齢 69.47, $SD=2.75$ 歳) に, インターネット上で心身の融和感尺度短縮版 (Kamikura & Mashiko, 2021), 新しい心理的ストレス反応尺度 (鈴木ら, 1997), フレイルの基本チェックリスト (佐竹, 2018), Locus of Control 尺度 (鎌原ら, 1982), Ikigai-9 (今井ら, 2012) を実施し, 概念間の調査を行った。

(5) オンライン動作法と動画視聴動作法の効果比較

分析対象者は, オンライン動作法群として, 日本心理学会の高齢者への適用を目的とした心理的支援に関するオンラインワークショップに参加した, 大学生, 大学院生, 社会人計 11 名 (男性 3 名, 女性 8 名/平均年齢 39.40 歳, $SD=17.32$), 動画視聴動作法群として, 社会人経験者を含む専門学校生計 33 名 (男性 2 名, 女性 31 名/平均年齢 26.50 歳, $SD=9.97$) とし, オンライン動作法群には, リアルタイム・オンラインで動作法プログラム (講義 20 分, 実技 40 分) を 1 回実施し, 動画視聴動作法群には, 双方向群に実施したプログラムの動画 (講義 20 分, 実技 40 分体験者の画像は含まず) を教材として視聴する動作法を 1 回実施した。介入前後で, 心身の融和感尺度短縮版 (Kamikura & Mashiko, 2021), 新しい心理的ストレス反応尺度 (鈴木ら, 1997), Locus of Control 尺度 (鎌原ら, 1982), WHO-5 精神健康状態表簡易版 (稲垣他, 2013; S-WHO-5-J) を実施し, 両手法の効果を比較検討した。

(6) 高齢者に対する触れない動作法の効果の検討

長期在米の邦人高齢者 14 名 (男性 1 名, 女性 13 名/平均年齢 68.8 歳/平均在米年数 33.6 年) に対して, 言語教示とモデル示範による動作法体験を 40 分間実施した。介入前後に, 心身の融和感尺度短縮版 (Kamikura & Mashiko, 2021) と自由記述式の感想の調査を実施し, 高齢者に対する触れない動作法の効果を検討した。

(7) 健康高齢者に対する心身の健康増進に有効な触れない動作法プログラムの開発

(1)~(7)の研究から得られた知見を基に, 高齢者に適した動作課題の選定, 教示と実施方法の検討, 動作援助方式の検討を行った。

(8) 健康高齢者に対する触れない動作法技法と体操の効果比較

健康な前期高齢者 48 名を対象として, 触れない動作法技法 (自体軸づくり動作法, 自体棒づくり動作法) と体操をそれぞれ 20 分実施した。介入前後には, 心身の融和感尺度短縮版 (Kamikura & Mashiko, 2021), ikigai-9 (今井ら, 2012), 主観的幸福感, 主観的年齢を用いた質問紙調査を行い, 各動作法技法と体操の効果比較を行った。

4. 研究成果

(1) 各種技法の効果比較による動作法独自の効果の検討

青年を対象に動作法, イメージ技法, 認知行動療法を用いた単回の介入を行った結果, 認知行動療法と比べて動作法は, 【不機嫌・怒り】と【抑うつ・不安】の低減および【心身における自己存在感】の向上に, 動作法とイメージ技法は, 【無気力】の低減と【心身におけるリラックス感】の向上に効果的であった。また, 動作法は認知行動療法と比べて, 【心身における不調和感】を改善しうる可能性が示された。よって, 動作法が最も心身の融和感の向上とストレス反応を低減する効果が高かった。

(2) 動作法のメカニズムの検討

動作法により短時間で「伴う体験」が生じ, 「体験内容」と「体験様式」の変化が生じることが支持された。動作法実施後には, 「自己意識」の有意な向上が認められた。KJ 法による分析では,

【心身を通じた実感】と【心身を通じた気づき】により「身体的所有感」が向上し,【主体性の向上】,【自体操作を通じた自己コントロール感】,【できる感覚の促進】により「自己主体感」が向上し,これら二つの感覚は相互に作用することが示唆された。加えて,【意識状態の変容】,【意識の焦点づけの変化】が抽出されたことから,動作体験により「非意識的・半意識的感覚」が生じることが示唆された。よって,動作法は非意識～意識に渡り作用し,「自己意識」を変容することが示された。

(3) 対面動作法とオンライン動作法の効果比較

対面動作法群とオンライン動作法群ともに,ストレス反応の低減,心身の融和感と本来感の向上において,ほぼ同等の効果が得られ,両方式ともに,セルフケア法として有用であることが示された (Table1)。さらには,オンライン動作法実施群では,対面動作法実施群よりも身体的安定感と本来感の効果量が大きかったことより,オンライン動作法では視覚的情報の活用と自身への没入が深まったためと考えられた。また,セルフケアとしての動作法は,援助者の動作援助を要さずに自身で動作課題に取り組み,心身の健康のために有用であることが示された。

Table1 群, 時期別の各因子得点の分散分析の結果

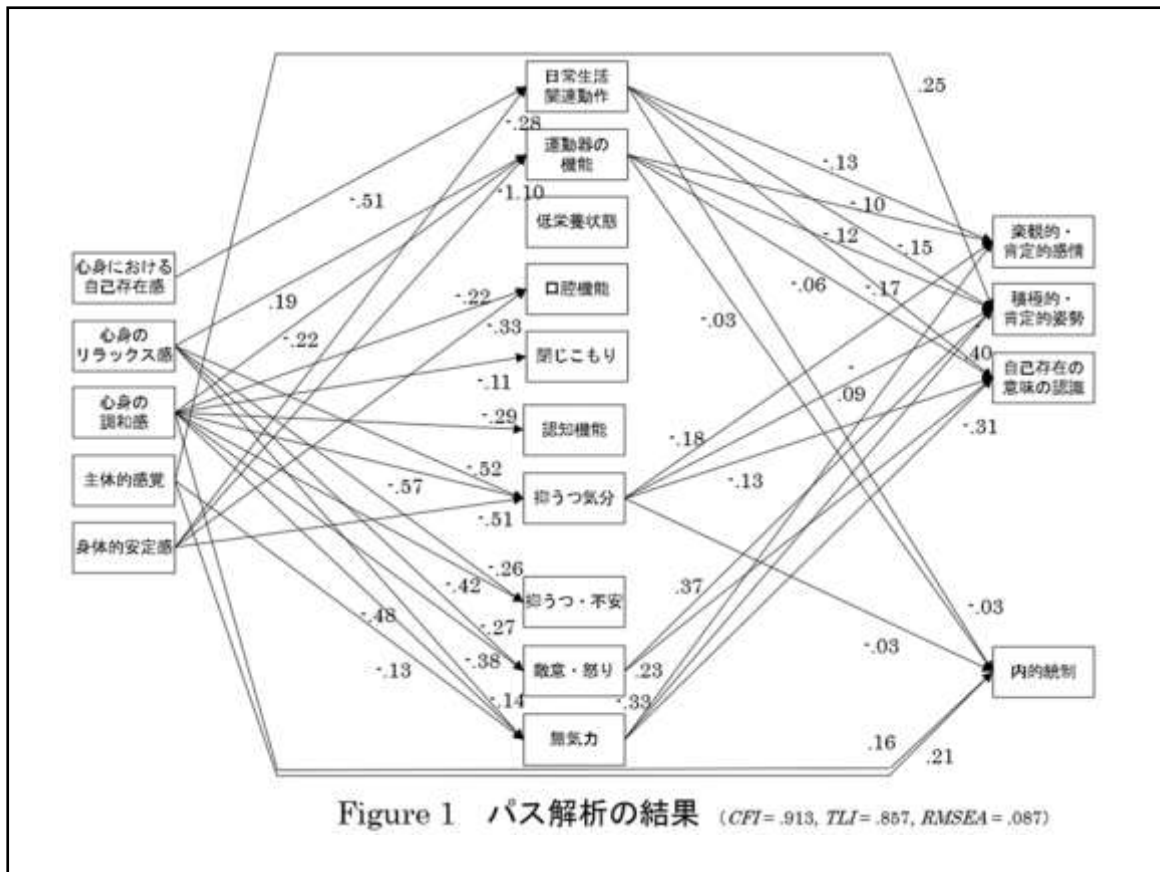
尺度	群	N	群		時期		交互作用	
			F	η_p^2	F	η_p^2	F	η_p^2
SRS-18								
不機嫌・怒り	対面群	28	4.602 *	0.097	46.482 ***	0.519	1.966	0.044
	オンライン群	17						
抑うつ・不安	対面群	28	0.748	0.017	60.985 ***	0.586	0.741	0.017
	オンライン群	17						
無気力	対面群	28	1.316	0.030	40.450 ***	0.485	0.126	0.003
	オンライン群	17						
S-SHS								
心身における自己存在感	対面群	28	3.071	0.067	7.978 **	0.157	0.100	0.002
	オンライン群	17						
心身のリラックス感	対面群	28	4.779 *	0.100	132.250 ***	0.755	3.166	0.069
	オンライン群	17						
心身の調和感	対面群	28	0.612	0.014	29.420 ***	0.406	0.006	0.000
	オンライン群	17						
主体性感覚	対面群	28	4.850 *	0.101	4.126 *	0.088	0.099	0.020
	オンライン群	17						
身体的安定感	対面群	28	0.346	0.008	34.387 ***	0.444	5.307 *	0.110
	オンライン群	17						
本来感尺度	対面群	28	0.415	0.010	26.258 ***	0.379	7.641 **	0.151
	オンライン群	17						

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

(4) 高齢者を対象とした「心身の融和感尺度短縮版」の開発, 心身の融和感とフレイル, 心理的概念間の関連の検討

心身の健康度に関する「心身の融和感尺度」を基に, 高齢者向けに「心身の融和感尺度短縮版 (Kamikura & Mashiko, 2021)」を開発した。心身の融和感が高まるとフレイルとストレス反応が軽減し, 内的統制傾向と生きがい感が高まるという仮説を基に, Amos 22 を用いパス解析を行った。その結果, 主に心身の融和感のリラックス感, 調和感, 主体感がフレイル, ストレス反応に負の, 内的統制傾向に正の直接効果を及ぼし, フレイルやストレス反応の一部を介して生きがい感や内的統制傾向に正の間接効果を及ぼすことが示され, 許容範囲の適合度が得られた ($CFI = .916$, $RMSEA = .087$)。よって, 仮説は概ね支持された (Figure1)。

したがって, 心身の融和感が高まると, フレイルとストレス反応が軽減すること, フレイル (日常生活関連動作, 運動器の機能, 抑うつ気分), ストレス反応 (敵意・怒り, 無気力) を媒介とし, 生きがい意識と内的統制傾向が向上することが示された。このことから, これまで十分には検討されてこなかった高齢者における心身の融和感の重要性が示唆された。



(5) オンライン動作法と動画視聴動作法の作用の比較

両群ともに、心身のリラックス感、心身の調和感、内的統制傾向を向上することが示された。さらには、オンライン動作法では、介入2週間後にも、心身のリラックス感が向上するという結果が得られた。よって、直接の動作援助がなくとも、言語教示とフィードバックにより、心身の融和感と内的統制傾向が高まること、とりわけオンライン動作法では、心身のリラックス感が持続しやすいことが示された。

(6) 長期在米邦人高齢者に対する触れない動作法の効果の検討

心身統合尺度各因子の合計得点について分析した結果、【心身の不調和感】においては5%水準で有意な減少がみられ、効果量は中であった ($t(11) = 2.58, p = .03, d = 0.67 [95\%CI -1.47, 0.17]$)。【身体的安定感】においては、5%水準で有意な上昇がみられ ($t(11) = 2.05, p = .04, d = 0.45 [95\%CI -1.28, 0.41]$)、効果量は小であった。他方、【心身における自己存在感】、【心身のリラックス感】、【主観的感覚】では、有意差は認められなかった。

研究協力者の感想からは、からだへの気づきが進むなかで自己を見直し自分でできるという自己効力感につながることで、気分のポジティブな変化、生活の中で実践したい意欲向上がうかがわれた。よって、長期在米邦人高齢者に対する1回40分という短時間の動作法体験が、心身融和感を高めることが示唆された。

(7) 健康高齢者に対する心身の健康増進に有効な触れない動作法プログラムの開発

高齢者の姿勢特徴は、自己身体をタテに位置づける身体軸が屈曲することが多い。その身体軸の屈曲は高齢者の対人関係の消極性や生活活動性の意欲の低下などを導く。(1)～(6)で得られた知見をふまえて、その心的自己活動の基盤である自己身体をタテに維持することで心的活力を高める動作法の課題の選定、実施手順の見直しと工夫を行い、健康高齢者の日々の心身健康の維持増進に、高齢者がセルフで行える触れない動作法プログラムを開発した。

(8) 健康高齢者に対する触れない動作法技法と体操の効果比較

自体軸づくり動作法11名(平均年齢72.3歳, $SD = 1.7$)、自体軸づくり動作法群14名(平均年齢72.1歳, $SD = 1.8$)、体操群16名(平均年齢68.9歳, $SD = 3.0$)を分析対象とした。その結果、ikigai-9の生活・人生における楽観的・肯定的感情が、体操群のみ介入後に有意に増加したが、効果量は小さかった ($F(2,38) = 3.45, p < 0.05, \eta^2 = 0.15$)。その他の各尺度の各指標では、各群で介入前後の変化量に有意差は示されず、効果量も小さかった。

よって、高齢者においては、長年培った自己軸の変容には、時間がかかると考えられる。また、各技法間に差がみられなかった点については、設定した動作課題が簡便で、じっくり自体に向き合う教示や課題内容になっていなかった可能性もある。ただ、体操より運動負荷が少ないのは、動作法の利点であり、さらなる効果的な動作課題の検討が求められる。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計9件（うち査読付論文 5件／うち国際共著 0件／うちオープンアクセス 8件）

1. 著者名 Yasuyo Kamikura, Ryozo Shimizu	4. 巻 20
2. 論文標題 The Development of Japanese Body Psychotherapy	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 International Body Psychotherapy Journal	6. 最初と最後の頁 124-129
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 大川 一郎、上倉 安代、清水 良三、益子 洋人	4. 巻 26
2. 論文標題 健康動作法を用いた心理支援実習を オンライン（同時双方向）で行うための取扱説明書	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 高齢者のケアと行動科学	6. 最初と最後の頁 41-56
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.24777/jsbse.26.0_41	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 Yasuyo Kamikura, Hirohito Mashiko	4. 巻 20
2. 論文標題 Development of the Shortened Version of the Sense of Harmony between Body and Mind Scale (S-SHS)	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 International Body Psychotherapy Journal	6. 最初と最後の頁 34-41
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 上倉安代, 西浦圭悟	4. 巻 20
2. 論文標題 コロナ禍におけるオンライン動作法実習を用いた心理臨床初学者の成長支援 大学院心理実践実習（学内実習）での試みから	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 駒澤大学心理臨床研究	6. 最初と最後の頁 9-23
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 清水良三	4. 巻 15
2. 論文標題 高齢者の姿勢特徴に配慮した触れない動作法実施の工夫 高齢者心身健康増進のための動作法プログラムの開発に向けて	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 明治学院大学心理学部附属研究所年報	6. 最初と最後の頁 41 - 53
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 上倉安代, 益子洋人	4. 巻 93
2. 論文標題 青年におけるセルフケアとしての対面動作法とオンライン動作法による心理的作用の比較	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 心理学研究	6. 最初と最後の頁 -
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 上倉安代	4. 巻 30
2. 論文標題 Withコロナ, Afterコロナにおける心身のセルフケアとしてのオンライン健康動作法の活用と展開 公認心理士の視点から	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 産業精神保健	6. 最初と最後の頁 -
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 上倉安代	4. 巻 25巻
2. 論文標題 動作療法のメカニズムに関する基礎的研究 「自己感覚 (「自己主体感」と「身体的所有感」)」に焦点を当てて	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 臨床動作学研究	6. 最初と最後の頁 1-13
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 上倉安代	4. 巻 38巻6号
2. 論文標題 心身の融和感尺度の開発	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 心理臨床学研究	6. 最初と最後の頁 469-479
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 -

〔学会発表〕 計18件(うち招待講演 2件/うち国際学会 2件)

1. 発表者名 清水良三, 上倉安代
2. 発表標題 高齢者への触れない健康動作法としての自体軸(リラクセーション)課題と自体軸(タテ系)課題の作用の検討
3. 学会等名 日本臨床動作学会第29回学術大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 上倉安代
2. 発表標題 シンポジウム コロナ禍におけるテレワークとメンタルヘルス:臨床動作法・マインドフルネス等の活用「コロナ禍における心身のセルフケア オンライン健康動作法の体験」
3. 学会等名 第21回日本外来精神医療学会(招待講演)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 大川一郎, 上倉安代, 清水良三, 益子洋人
2. 発表標題 コロナ禍において高齢者をも対象として オンライン(同時・双方向)による臨床動作法を実施するための取扱説明書
3. 学会等名 日本老年行動科学会第23回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 清水良三
2. 発表標題 高齢者への心身健康支援のための臨床動作法の動作課題の検討
3. 学会等名 日本老年行動科学会第23回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 上倉安代, 益子洋人
2. 発表標題 健康高齢者における心身の融和感の作用 フレイル, ストレス反応, Locus of Control, 生きがい指標として—
3. 学会等名 日本心理臨床学会第40回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 上倉安代, 益子洋人
2. 発表標題 健康高齢者における心身の融和感がフレイル, ストレス反応, Locus of Control, 生きがい感に及ぼす影響
3. 学会等名 日本心理学会第85回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 清水 良三, 上倉 安代, 大川 一郎, 益子 洋人
2. 発表標題 心身の健康増進を目的としたオンライン動作法とビデオ教材動作法の効果比較
3. 学会等名 日本心理学会第85回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 Yasuyo Kamikura, Ryozo Shimizu
2. 発表標題 The differences between Japanese Dohsa-hou (motor action therapy) and body psychotherapy
3. 学会等名 The 32th International Congress of Psychology (国際学会)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 Ryozo Shimizu, Yasuyo Kamikura
2. 発表標題 Clinical Dohsa-Hou/ Dohsa-Therapy ~Introduction To Japanese Holistic Body-Mind Psychotherapy~
3. 学会等名 The 32th International Congress of Psychology (国際学会)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 清水良三・上倉安代
2. 発表標題 長期在米邦人高齢者への心身統合・調和感に及ぼす触れない軸づくり動作法の効果 心身の統合調和性を指標として
3. 学会等名 日本臨床動作学会第28回学術大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 上倉安代・清水良三
2. 発表標題 青年期におけるセルフケアとしての対面動作法とリモート動作法の効果比較 心身統合度, ストレス反応度, 本来感の側面から
3. 学会等名 日本臨床動作学会第28回学術大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 益子洋人・上倉安代
2. 発表標題 青年期における統合的葛藤解決スキルの予測要因 心身統合感に注目した短期的横断的研究
3. 学会等名 日本心理臨床学会第39回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 上倉安代・益子洋人・清水良三
2. 発表標題 心身の統合に関わる自己感覚がストレス反応と本来感に及ぼす作用
3. 学会等名 日本心理臨床学会第39回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 上倉安代・大川一郎・清水良三
2. 発表標題 ワークショップ「高齢者の心身の健康増進を目的とした臨床動作法による遠隔的支援の実践」
3. 学会等名 日本心理学会第84回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 上倉安代
2. 発表標題 青年期における心身統合的援助によるストレスマネジメントの効果 - 短期間の介入によるストレス反応の低減と心身統合度の向上の側面から -
3. 学会等名 日本心理臨床学会第38回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 上倉安代・清水良三
2. 発表標題 青年期を対象としたストレスマネジメント3技法の効果比較
3. 学会等名 日本心理学会第83回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 上倉安代・清水良三
2. 発表標題 大会シンポジウム 「臨床動作法のエビデンス」高齢者の心身統合的援助
3. 学会等名 日本臨床動作学会第27回大会（招待講演）
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 上倉安代・清水良三
2. 発表標題 学生相談における予防的教育活動としての心身統合的援助の試みー単発の動作法ストレスマネジメントによる作用ー
3. 学会等名 日本学生相談学会第37回大会
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	大川 一郎 (Okawa Ichiro) (90241760)	筑波大学・人間系・教授 (12102)	

6. 研究組織（つづき）

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究 分担者	益子 洋人 (Mashiko Hirohito) (90710038)	北海道教育大学・教育学部・准教授 (10102)	

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究 協力者	上倉 安代 (Kamikura Yasuyo)	筑波大学・人間系・客員研究員 (12102)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関