

## 科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成25年6月16日現在

機関番号：37118

研究種目：基盤研究（C）

研究期間：2010～2012

課題番号：22530782

研究課題名（和文） 主動型リラクゼーション療法がセルフ・コントロール向上に及ぼす影響に関する研究

研究課題名（英文） Effect of Self-Active Relaxation Therapy on improvement of self-control

## 研究代表者

大野 博之（OHNO HIROYUKI）

福岡女学院大学・大学院人文科学研究科・教授

研究者番号：00037037

研究成果の概要（和文）：主動型リラクゼーション療法は「主動」を主要概念とするアプローチであることから、セルフ・コントロールと密接に関連がある。したがって、主動型リラクゼーション療法とセルフ・コントロールの向上との関連を明らかにするため、様々な対象に主動型リラクゼーション療法を実施した。その結果、セルフ・コントロールの向上とともに、ストレスの軽減、気分状態の安定、生活の活力など、心身の健康に有効であり、その効果が持続することが明らかになった。

研究成果の概要（英文）：Self-Active Relaxation Therapy(SART) is related to self-control closely because the concept of SART is based on “Self-Active”. To bring out improvement of self-control by SART, we collected the data of SART performance from various subjects. The present result suggests that SART is effective in improvement of self-control, reduction of the stress and sustaining mental and physical health.

## 交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2010年度	1,000,000	300,000	1,300,000
2011年度	700,000	210,000	910,000
2012年度	700,000	210,000	910,000
年度			
年度			
総計	2,400,000	720,000	3,120,000

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：セルフ・コントロール、主動型リラクゼーション療法(SART)、自己弛緩

## 1. 研究開始当初の背景

(1)動作法の発展過程の中で、大野（2003）により開発された主動型リラクゼーション療法（Self-Active Relaxation Therapy；以下、SART）は、心理的不適応から精神症状をもつ人から、障害児者に至るまで、さまざまな

臨床事例を対象に実践を重ね、その理論と技法の体系を確立し、新しい心理療法としての効果を明らかにした。

(2)SARTは、「主動」、すなわち、「自分で動く・動かす」という主体的自己活動が理論及び技法の中核となっていることから、自己弛緩がその目標となっており、かつ、従来の研

究実績から、それが可能であることが明らかになった。主体的自己活動（「主動」）による自己弛緩はその活動のプロセス自体がセルフ・コントロールのプロセスであり、その結果得られた「自己弛緩」も自分のあり方を変化させたセルフ・コントロールといえることから、心理療法において重要な目標となるセルフ・コントロールと SART の関係について検証することは今後の技法の発展と幅広い適用において必要なことと考えられた。

## 2. 研究の目的

- (1) 主動型リラクセーションによるセルフ・コントロールの向上と心身の活性化及び日常生活の改善の関連を検証する。その際、他のリラクセーション技法との違いを明示するため、自立訓練法を比較検討する。
- (2) 主動型リラクセーションによるセルフ・コントロールの向上及び心身の変化が日常生活における人との関わり、特に子育て中の母親を対象に、親子関係の変化に及ぼす影響について検証する。
- (3) 一定期間を置いてその効果の持続について調査を行い、生活におけるリラクセーション療法の効果の持続性を検証する。

## 3. 研究の方法

- (1) SART によるセルフ・コントロールの向上と心身の活性化及び日常生活の改善の関連
  - ① 小学生への適用：A 小学校 5 年生 2 クラス（計 62 名）に 2010 年 10 月の 1 か月間、原則毎日（計 20 日）SART を実施、実施前・実施中・実施後の 3 回に渡って「小学生用ストレス反応尺度（嶋田ら、1994）」を用いてその効果を検証した。
  - ② 大学生への適用：女子大学生 27 名に対して、2 回の SART 課題実施前後に収集した「日本語版 POMS 短縮版」のデータと第 1 回セッション開始時と第 2 セッション終了時に収集した「STAI（State-Trait Anxiety inventory）」のデータを用いてその効果を検証した。
  - ③ 子育て中の母親への適用： F 幼稚園にお

いて 2010 年 6 月から 2011 年 3 月まで行った「SART 教室」（年間 3 期、1 期当たり 6 回実施）に参加した子育て中の母親を対象に、毎回 SART セッション前後に収集した「日本語版 POMS 短縮版」のデータ及び各期の前後に収集した「KPGSI 関西学院日本語版（Parenting Stress Index）」（野澤ら、1989）のデータを分析、その効果を検証した。

④ 障害児への適用：問題行動を有する児童養護施設入所児童 4 名を対象に、個別の SART 面接を行い、面接経過の分析、日常生活に関わる指導員への面接調査を通してその変化を検討した。

## ⑤ SART と自律訓練法の比較

大学生を対象に、SART 群と自律訓練法群（以下、AT 群）に分け、各技法を適用後、a) 「ストレス反応（SSRS 使用；尾関ら、1991）」、b) セルフ・コントロール（自己制御尺度；原田・坂井、2006）を指標に比較検討した。

(2) SART によるセルフ・コントロールの向上及び心身の変化が日常における人との関わり、特に子育て中の母親の親子関係の変化に及ぼす影響

F 幼稚園において 2010 年 6 月から 2012 年 6 月まで行った「SART 教室」（計 3 期、1 期当たり 6 回実施）に参加した子育て中の母親を対象に、「子どもとの関わり」について自由記述の調査を行い、その変化を検討した。

(3) 生活における SART の効果の持続性の検討

上記 (2) の対象者について、毎回 SART 課題実施前後に収集した「日本語版 POMS 短縮版」のデータを比較、効果の持続性を検討した。

## 4. 研究成果

(1) SART によるセルフ・コントロールの向

上と心身の活性化及び日常生活の改善の関連

①小学生への適用

朝の会に SART 課題をモデルが行うビデオを映し、SART を実施した小学校 5 年生 62 名 (SART 群) と実施していない同学年 32 名 (コントロール群) に対して、SART 実施期間中、実施前・実施中・実施後の 3 回に渡って、「小学生用ストレス反応尺度」の調査を行い、比較した。その結果、SART 群のストレス得点は 1 回目調査と 2 回目調査に有意に低くなり、コントロール群に比べ、2 回目以降有意にストレスが軽減されていた(図 1)。担任教諭の観察報告からも、“授業途中保健室に行く生徒がいなくなった/遅刻がなくなった/騒ぐ子がなくなった”など、生徒の望ましい行動変化がみられた。

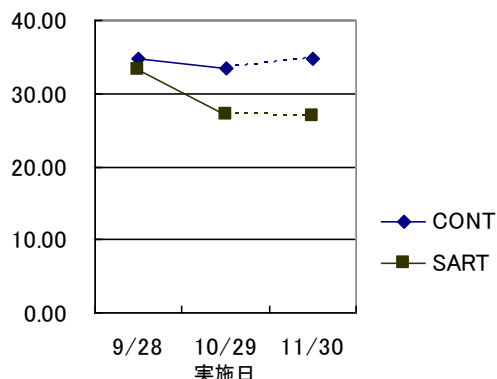


図 1 SART 群とコントロール群のストレス得点の変化

②大学生への適用

27 名の女子大学生に対して、専門家の指導のもと、被験者同志のペアで SART 課題を 2 回実施、各回の前後に行った「日本語版 POMS 短縮版」の得点について、実施前の平均と実施後の平均を比較した。POMS の全体得点は実施後が実施前に比べ有意に低く ( $p<.01$ )、その中で、「活気」の得点は実施後が実施前に比べ有意に高く ( $p<.01$ ) になっていることから、SART 実施によってネガティ

ブな気分状態は改善し、活気が向上することが示された(図 2)。

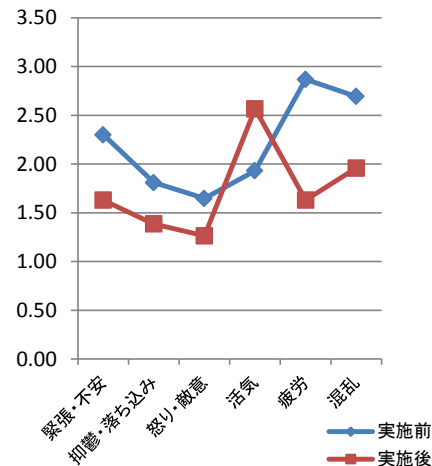


図 2 SART 実施前後の POMS 得点の比較

さらに、「日本語版 POMS 短縮版」同様、SART 実施前後に実施した「STAI」の得点について、「状態不安-ポジティブ (状態不安 p)」「状態不安-ネガティブ (状態不安 n)」「特性不安-ポジティブ (特性不安 p)」「特性不安-ネガティブ (特性不安 n)」の 4 つのカテゴリに分けて比較した検討した。その結果、実施前より比べ、実施後に「状態不安」「特性不安」ともに、実施後ポジティブな気持ちが増え、ネガティブな気持ちが軽減する (状態不安  $p=p<.001$ /状態不安  $n=p<.01$  /特性不安  $p=p<.1$ /特性不安  $n=p<.05$ ) ことが示された(図 3)。

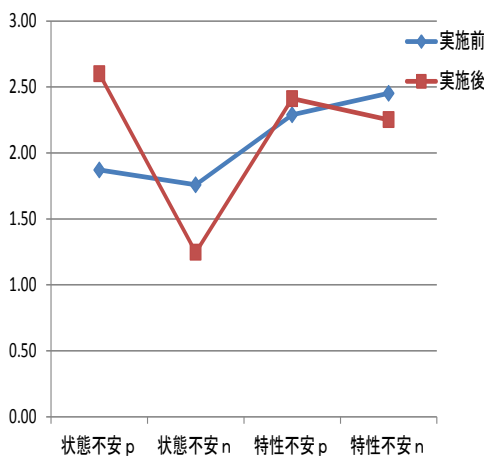


図 3 SART 実施前後の STAI 得点の比較

③子育て中の母親への適用 :

F 幼稚園において 2010 年 6 月から 2011 年 3 月まで行った「SART 教室」(計 3 期)に参加した母親 29 名を対象に、毎回 SART セッション前後に収集した POMS の得点を TMD[=(不安・緊張/抑うつ・落ち込み/怒り・敵意/疲労/混乱) - 「活気」]に換算し、比較した。その結果、活気は上昇し、ほかのネガティブな気分状態は有意に軽減するといった TMD の結果が明らかになった(図 4)。

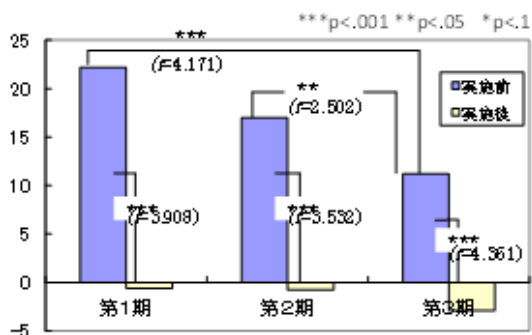


図4 TMD変化の推移

さらに各期の開始前と終了後の「KPGSI」の得点を二つのカテゴリに分けてその平均値を比較したところ全体得点に有意差があり ( $p<.01$ )、「子どもとの Bond」、すなわち、子どもとのつながり感は強くなっていた ( $p<.001$ )。(図 5)

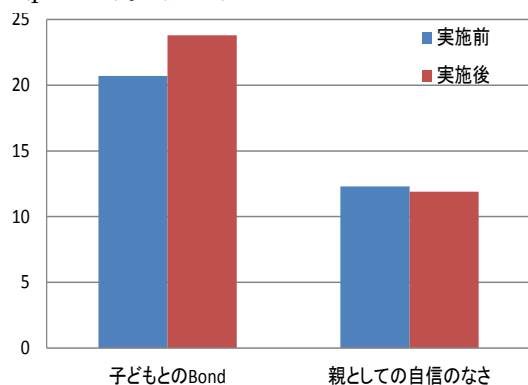


図5 SART実施前後の育児ストレス(KPGSI)得点の比較

#### ④障害児への適用

児童養護施設入所児童の内、指導員が日常生活における指導において問題行動のある児童 4 名の SART 面接を設定、1 ケース 10

回の個別セッション (1 回 30~40 分程度) を行い (2010 年 9 月~12 月、各ケース週 1 回実施)、ビデオ記録・面接記録及び指導員への半構造化面接記録をまとめ、対象児童の変化を分析した。実施前に整理した 4 名の共通点としては次の 3 点が挙げられる; ①感情コントロールや、気持ちや心の内面を言語化することが難しく、問題行動として表現する、②姿勢に歪みや過緊張、ぎこちなさなどがある、③集中困難、突発的動きなど課題取り組みへの難しさがある。面接経過を通して、課題への取り組みのスムーズさ、動きの柔軟さ、可動域の広がりなど、動きや取り組む気持ちへの変化がみられた。それに並行し、指導員の面接内容から、日常生活の変化がみられた (表 1)。

表1. サート面接期間中の変化

中2 女児	感情のコントロールができるようになった/周囲を見て喧嘩の仲裁に入る/他児に自ら「遊ぼう」と言えるようになった
小6 男児	面接中者に当たることがなくなった/指導の際、返事をするようになった/生活上のやるべきルールを進んでするようになった
中1 女児	感情的になった際の切り替えが早くなった/生活上のルールについて指摘されると時間はかかるが実施するようになった
中2 女児	問題が起きたとき、働きかけがなくても素直に謝ることができた/感情的になっていた場面で自分で考え、やり直しができる

#### ⑤SART と自律訓練法の比較

大学生を対象に、SART 群(16 名)と自律訓練法群 (16 名; 以下、AT 群) に、各技法を 2 回に渡って適用後、「ストレス反応 (SSRS 使用; 尾関ら、1991)」、「セルフ・コントロール (自己制御尺度; 原田・坂井、2006)」の得点平均値を比較検討した。「ストレス反応」では、『身体的疲労感』 ( $p<.001$ ; 図 6)、と『自律神経系の活動性亢進』 ( $p<.001$ ; 図 7)において、SART 群が AT 群に比べ実施後に有意に軽減することが明らかになった。

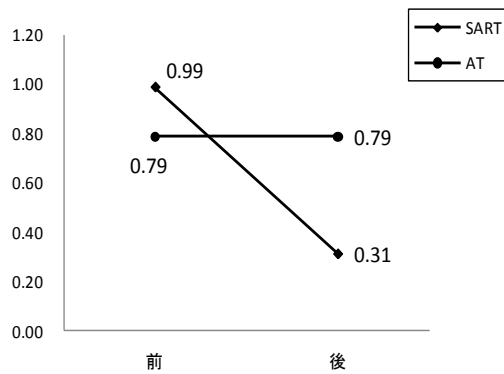


図6 『身体的疲労感』の変化

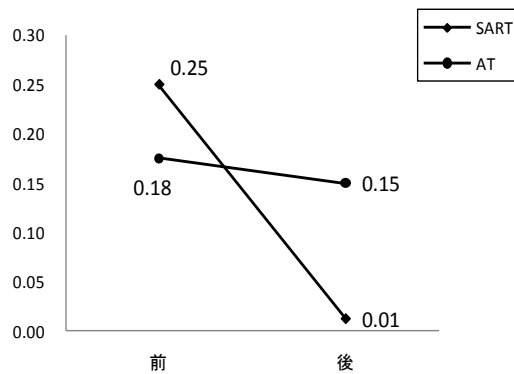


図7 『自律神経系の活動性亢進』の変化

「セルフ・コントロール」(自己制御機能)では、全体得点においてSART群がAT群に比べ有意に変化があり ( $p < .05$ ; 図8)、下位カテゴリにおいては『自己表出』においてSART群がAT群に比べ有意に高かった ( $p < .01$ ; 図9)。

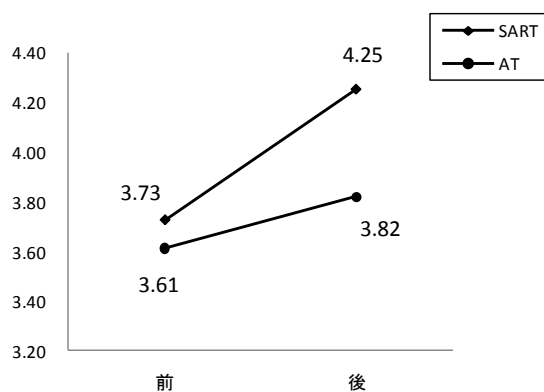


図8 「自己制御機能」全体の変化

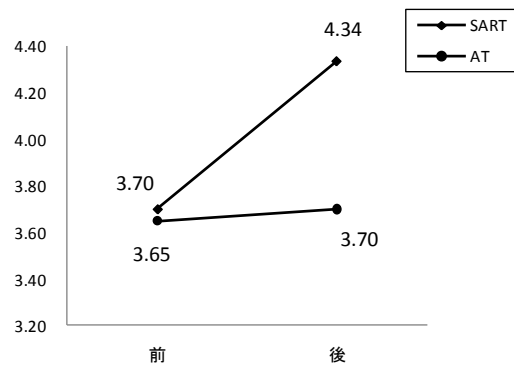


図9 『自己表出』の変化

(2) SARTによるセルフ・コントロールの向上及び心身の変化が日常における人との関わり、特に子育て中の母親の親子関係の変化に及ぼす影響

F 幼稚園において2010年6月から2012年6月まで行った「SART教室」(計6期)に初参加した計52名の母親に各期の終了後収集した「SARTによる影響」に関する自由記述を分析し、『からだ』『こころ』『子育て・日常生活』のKJ法を用いて3つのカテゴリに整理、その内容をまとめた(表2)。

表2 「SARTによる影響」

カテゴリ	内容
からだ: 『疲労感のコントロール』 『身体好調感による活力』 『身体不調感の減少』	疲れたとき自分でSARTをし、心身が軽くなる／身体がスムーズに動きやすくなることで家事等を意欲的にこなせる／肩こりや頭痛が少なくなり、薬を飲む回数が減った／自分の状態に目を配るようになった
こころ: 『気持ちの安定』 『気持ちのゆとり』 『イライラの低減』	SARTをしてゆったりした気持ちに戻る／日常にSARTを取り入れることで気持ちの余裕が出た／身体のコワイから解放され気持ちが晴れやか／気持ちが軽くなって何事も前向きな気持ちでやれる／イライラが減った
子育て・日常生活: 『対子どもへのポジティブ感情の向上』 『対子どもへのネガティブ感情の低減』 『子どもとの関わりの活力・活性化』	子どもと走っても楽しく感じられるようになった／母親の気持ちがすっきりして大らかになると、むやみに子どもにイライラすることが減った／子どもの悪い点ばかり目についていたが、良いところを伸ばしてやれば良いと気づいた／子どもにイライラしたとき、少し肩を回すなど一息入れるようになった／おかずを増やしたり、手の込んだ料理をする気になったり、生活が楽しくなった

(3) 生活における SART の効果の持続性に関する検討

(2)の対象者のうち、2期以上の複数参加者(13名)と新規参加者(39名)について、各期の開始時の TMD の平均値を比較、2期以上参加者の SART 効果の持続性について検証した結果、複数参加者の実施前の TMD が新規参加者に比べ、有意に低かった ( $p<.001$ ; 図 10)。このことから、複数参加者の気分状態の安定が持続しており、SART の持続的効果が示された。

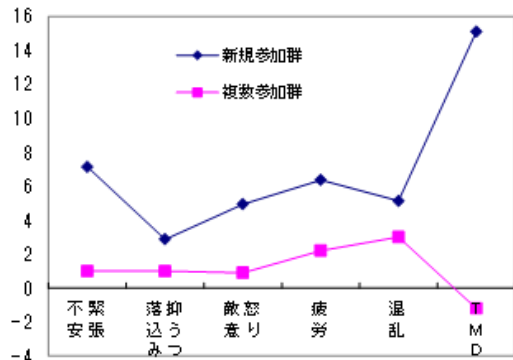


図10 参加経験による初回POMS得点の差異

## 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計7件)

- ①末次かほり、大野博之、主動型リラクゼーション療法 (SART) によるストレスマネジメントに関する研究—自律訓練法との比較を通して—、福岡女学院大学大学院紀要臨床心理学、査読無、第10号、2013、17-25p
- ②宇都宮祐子、大野博之、小学生のストレスマネジメントに関する研究—ひとり SART の適用—、福岡女学院大学大学院紀要臨床心理学、査読無、第9号、2012、11-17p
- ③石丸寛子、奇 恵英、母親をエンパワメントする子育て支援についての臨床心理学的研究—サートを用いた自己信頼感向上の試み—、福岡女学院大学大学院紀要臨床心理学、査読無、第9号、2012、1-9p
- ④安河内留奈、奇 恵英、SART を用いた発達障害児の自尊感情の向上に関する研究、福岡女学院大学大学院紀要臨床心理学、査読無、第9号、2012、45-51p
- ⑤梅崎春奈・大野博之、大学生の完全主義傾向に関する研究—SART 課題に表れる特徴と気分の変化について—、福岡女学院大学大学院紀要臨床心理学、査読無、2011、第8号、1-12p
- ⑥松藤舞衣・奇 恵英、リスク児の日常動作

改善及び良好な母子関係形成を目指した SART 適用の事例研究、福岡女学院大学大学院紀要臨床心理学、査読無、第8号、2011、35-44p

- ⑦村上瑠梨・奇 恵英、養護施設児に対する心理的援助に関する研究—SART による心理的援助の効果の検討—、福岡女学院大学大学院紀要臨床心理学、査読無、第8号、2011、45-52p

[学会発表] (計5件)

- ①宇都宮祐子・大野博之、小学生のストレス・マネジメントに関する研究、日本心理臨床学会第30回秋季大会、2011(9月)、九州大学
- ②安河内留奈・奇 恵英、SART を用いた発達障害児の自尊感情の向上に関する研究、日本心理臨床学会第30回秋季大会、2011(9月)、九州大学
- ③石丸寛子・奇 恵英、母親をエンパワメントする子育て支援についての臨床心理学的研究、日本心理臨床学会第30回秋季大会、2011(9月)、九州大学
- ④大野博之、アルコール依存・うつ症状の画家への SART 面接の事例、日本心理臨床学会第29回秋季大会、2010(9月)、東北大学
- ⑤村上瑠梨・奇 恵英、児童養護施設児への主動型リラクゼーション療法の実践、日本心理臨床学会第29回秋季大会、2010(9月)、東北大学

[図書] (計1件)

大野博之著 遠見書房、心理療法のためのリラクゼーション入門 — 主動型リラクゼーション療法《SART》への招待、2011、188

## 6. 研究組織

(1) 研究代表者

大野 博之 (OHNO HIROYUKI)

福岡女学院大学・人文科学研究科・教授

研究者番号：00037037

(2) 研究分担者

奇 恵英 (KI HYEYOUNG)

福岡女学院大学・人間関係学部・教授

研究者番号：40412689