

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 6 月 5 日現在

機関番号：32657

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2015

課題番号：25380947

研究課題名(和文)身体イメージ彩色図法を活用した健康支援の研究

研究課題名(英文)Health support using the Body-State Coloring Diagram Method

研究代表者

今野 紀子 (KONNO, Noriko)

東京電機大学・情報環境学部・准教授

研究者番号：40349808

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,700,000円

研究成果の概要(和文)：身体イメージ彩色図法(BCDM)は、自分自身の心と体の状態をイメージし、モノクロの身体図に彩色する心理技法である。幅広い年齢と条件の対象者に対しBCDMのフィールドテストを行い、定量的効果と定性的効果を検証した。主観的心理評価・アウェアネスの自由記述の内容・彩色された表現を分析した結果、ストレスの強さと心身疾患の関係、彩色作業によって生じる気分変化等、心理的な影響を定量的に確認できた。BCDMを継続して実施することで、うつ症状や過敏性腸症候群が改善された事例もあった。また、タブレット端末上で本技法が実施でき、セルフ・トリートメント効果が期待できるシステムを開発し、試験的運用を行った。

研究成果の概要(英文)：BCDM is a psychotherapy technique that require participants to image the state of their mind and body and color monochrome body diagrams following after the image. Quantitative and qualitative effects of the Body-State Coloring Diagram Method (BCDM) were investigated through field tests on participants in different age groups and conditions. Subjective psychological evaluations, content of free descriptions conducted after the awareness, and color expressions were analyzed. Psychological effects were quantitatively defined, such as by using correlations between levels of stress and psychosomatic diseases, as well as changes in moods expressed in coloring work, among others. Results indicated that cases of depressive symptoms and irritable bowel syndrome improved by continuously using BCDM. Furthermore, a system for implementing this psychotherapy technique using tablet computer terminals to provide self-treatment have been developed and experimentally operated.

研究分野：臨床心理学

キーワード：身体 イメージ 健康支援 心理療法 彩色 BCDM

1. 研究開始当初の背景

(1) ストレス社会を背景としたメンタルヘルス問題：ストレスの増加はわが国の喫緊の問題である。日本の自殺者数は平成 10 年度以降毎年 3 万人超という厚生労働省統計もあり、国民の 6 割近くが日頃何らかのストレスにさらされていると推測される [1]。こうした現状から、老若男女を問わずストレス・コーピング、ストレス・マネジメントが重要な課題だが、ストレスの自覚や主訴は困難で、その結果、初期症状の見逃しによる深刻な事態の発生が憂慮される。初期症状はしばしば身体的不定愁訴として現れるが、従来の質問紙では、標準化とのトレードオフのために対象者個人の状況をきめ細かく把握しづらい。個々の感覚をより直接的・個別的に検知可能なアセスメントが今求められている。

(2) 身体イメージ彩色図法 (BCDM : Body state Coloring Diagram Method) : BCDM は自分の体の状態・感覚に焦点を当て、そのイメージを身体図に彩色する心理技法である。そのため、無意識的な心理状況が表出されやすく、彩色者の身体感覚、自己イメージ、感情、欲求、体験、発達過程などの多面的情報を拾うのに適する。通常ストレス把握のための心理アセスメントでは、専門知識・スキルを持つ検査者の立会いが必須で、描画テストのジャンルで言えば、HTP テスト・風景構成法・家族画法・バウムテストなど、いずれも検査者による描画解釈作業に専門知識と熟練が必要である [2][3] BCDM では、身体図に色を塗るだけというシンプルな手段の採用で、解釈スキームを具体的かつ簡素化した。自由描画ではなく簡単な彩色作業であることで、対象者の描画能力・絵画的感性の影響を受けにくく (客観性の担保) 描画と比べ対象者側の作業ストレスが軽微という特色がある。つまり言語表現が苦手 (あるいは困難) でも実施に支障がなく、適用対象範囲が広い。また、彩色作業自体に心理的トリートメント効果があることも統計的に判明している [4][5] 本研究ではこのセルフ・トリートメント効果にも着目し、BCDM を手軽に実現する手段として、操作の簡単なモバイル端末で稼働するセルフ・トリートメント版システムを開発し、時間・場所を選ばない BCDM の施行を企図している。

2. 研究の目的

BCDM は、身体図への彩色という手法により、言語を介さず自分の身体感覚・イメージを直接色彩で表現する技法である。そのため言語能力や描画技術に左右されずに心身問題の有無・傾向を把握できる。本メソッドのこの特徴を活かし、幼児・高齢者など社会的弱者も含んだ広範囲な人々の健康心理の向上・支援を図る。本研究の具体的な目的 2 点を以下に述べる。

(1) BCDM を健康支援に活用するための定

量 / 定性的分析：幅広い対象者でフィールドテストを行い、様々な年齢・属性の対象者データを収集して、定量 / 定性的に BCDM の実施効果を検証する。

(2) モバイル端末を利用したセルフ・トリートメント版システムの開発：基本性能や操作性、表現力などが急速に向上し、年齢層を問わず社会に広く受け入れられているタブレット型モバイル端末を本研究のツールとして利用する。これは BCDM の特長の一つである、メソッドの実施自体が対象者のメンタルヘルスの向上に資する利点を「いつでも・どこでも」有効活用するため導入する。操作の簡単なモバイル端末の特徴を活かし、画面に指で色を塗る感覚の平易な操作で、簡単・気軽にセルフ・トリートメント効果が得られるシステムの開発を行う。

3. 研究の方法

(1) BCDM の定量的・定性的分析方法：身体イメージ彩色図法に使用する身体図を図 1 に示す。全身を線で描いた身体図であり、筆

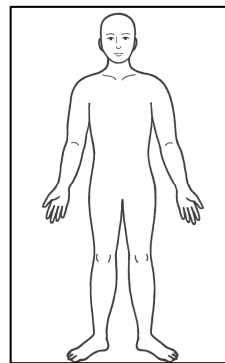


図 1 身体図

者が独自に作成したものである。BCDM では、ストレス状況やリラクゼーション状況下の体の状態、身体各部位の感覚をより具体的に表現しやすいように、抽象化した身体図ではなく、具象的に全身を線描した身体図を採用している。用紙は、図 1 の身体図がモノクロ印刷されたもの

で、1 セッション (50 分間) で無理なく彩色作業ができる A4 判のサイズを使用する。彩色には 12 色のクレヨン (赤・黄・黄緑・緑・水色・青・桃色・薄橙・茶色・黒・灰色・白) を使用する。表 1 に BCDM 施行の流れを示す。

表 1 身体イメージ彩色図法の流れ

展 開	具体的な内容
1 事前質問	心理指標 (10 項目) に回答する。(VAS)
2 ステップ1	目を閉じて、現在の身体の状態や感じに意識を集中する。
3 「身体図A」の彩色	現在の身体状態を身体図Aにクレヨンを使って彩色する。(2.で感じた身体の状態を身体図に色彩で表現する)
4 ステップ2	目を閉じて、十分にリラックスした身体の状態や感じを想起する。悩みや痛み等から解放され、ストレスのない快適な状態を思い浮かべ、そのときの身体感覚を頭に描く。
5 「身体図B」の彩色	リラックス状態の身体イメージを身体図Bにクレヨンを使って彩色する。(4.で想起した身体イメージを身体図に色彩で表現する)
6 事後質問	心理指標 (10 項目) に回答する。(VAS)
7 アウェアネス (振り返りと気づき)	自身の身体図 (A,B) を見返して、どのようなことに気づいたか、また彩色作業を行っていたときにどのようなことを感じたかを振り返る。(自由記述)

実施時間は、イメージ・彩色・アウェアネスとも、基本的に対象者の状況やペースに合

わせて行う。紙媒体の身体図に彩色されたデータは、スキャナーなどでデジタル化し、データとして蓄積する。なお、調査の実施とデータの利用および発表に関しては、対象者に十分な説明を行い、同意を得る。

性別・年齢・ストレス度や心身疾患との関係性、彩色作業がもたらす気分変化など、BCDMによる心理的影響を定性的・定量的に評価するため、Visual Analog Scale (VAS) による主観的心理評価結果、アウェアネス後の自由記述内容の検討を行う。

(2) モバイル端末を用いたセルフ・トリートメント版システムの利用：モバイル端末を用い、サブシステムとしてタブレット画面に表示された身体図に、指で色を塗る感覚的操作で使用可能なBCDM用システムを開発し、利用する。構成は、表紙画面(タイトル・操作説明・インフォームドコンセント)・対象者の基本データ入力画面・事前質問&入力画面(VASによる主観的心理評価)・現在の体の状態をイメージさせる教示画面・その現在の状態を身体図に彩色する画面・リラックス状態をイメージさせる教示画面・そのリラックス状態を身体図に彩色する画面・事後質問&入力画面(VASによる主観的心理評価)。評価項目は事前質問と同じ・終了画面とする。各データの記録・蓄積機能(作業日時、端末IDなどは自動データ化)を備え、全データはデジタル化されてネットワーク経由で専用サーバにアップロードする。取得データを効率良く管理・分析するためのデータベース管理システムも同時に開発する。

4. 研究成果

(1) BCDMの実施結果の分析

大学生83名(男性69名、女性14名、平均年齢20.6歳、SD:1.2)を対象とし、20名~40名の集団で同時実施した。集団実施のため自分の現在の身体状態への意識の集中と、リラックス状態の身体イメージ想起を行う時間は、各々約3分間とした。アウェアネス(各自で回答用紙に記入)を含むその他のステージには時間制限を設けず、対象者各自のペースで行った。評価方法は、BCDMの開始時(事前質問)および終了時(事後質問)に、Visual Analog Scale(0% [まったくない] ~ 100% [非常にある]とした)による主観的心理評価を実施した。2回の評価の指標は共通で「緊張感・抑うつ感・怒り・活気・精神的疲労感・混乱・不安感・気分の良さ・身体的疲労感・身体的痛み」の10項目である。

BCDMの開始時と終了時の各評価結果を図2に示す。t検定の結果、1%水準で緊張感・抑うつ感・怒り・精神的疲労感・混乱・不安感・身体的疲労感の各項目が有意に低下し、活気・気分の良さが有意に上昇して、本技法の実施により対象者のメンタルヘルスが向上することが示唆された。アウェアネスの自由記述からもその効果が読み取れ、「全

体的に体が温かくなる」「感じた部分を可視化することによって、すごく楽になるような気がする」「身体図Aで感じたことがきれいになって、何かに包まれているようだった」「解放されて体全体がスースーするような感じ」「体の中からふつつつと温かな何かが湧いてくるような気がした」「体の疲れが抜け、ふわふわした感じ」といった回答が見された。

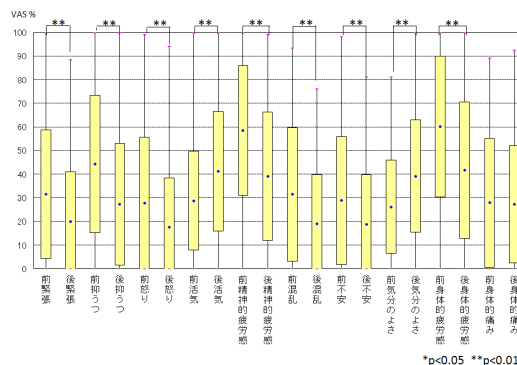


図2 BCDM 施行前後の変化(大学生)

(2) 個別事例による検証・分析結果

過敏性腸症候群の事例

就職活動を目前に控え、緊張場面において過敏性腸症候群の症状に苦しんでいる大学生(男性/22歳)に対し、BCDMを用いて症状改善のための支援を試みた。本事例では、BCDMを毎日1回、6ヶ月間継続した。その結果、身体図Aでは、腹部が黒色、胸部が赤色、頭部・両手足が青色と、全体的に荒々しい彩色がなされ、過敏性腸症候群の感覚が可視化された。身体図Bでは、柔らかいものに包まれる穏やかなイメージが黄色で彩色された。この彩色パターンは3ヶ月以上続いた。BCDM継続4ヶ月経過後から、日常生活の中で快適な状態の自分自身を自然にイメージできるようになったという。5ヶ月経過後、緊張場面でも腹痛、下痢、ガス過多による下腹部の張りといった過敏性腸症候群症状が観察されなくなった。就職活動時も当該症状に悩まされることなく、内定を得た。自身の心身状態を把握し、同時に健康イメージを明確化させるBCDMにより、過敏性腸症候群の症状改善の支援ができる可能性がある。

睡眠障害の事例

長期休暇での夜型生活を契機に入眠困難となり、関連した倦怠感や眠気、いらいら感といった日中機能障害が2ヶ月以上続いていた概日リズム睡眠障害の大学生(男性/23歳)に対し、BCDMを用いて症状改善のための支援を試みた。本事例では、基本的に毎日1回行い、2ヶ月間継続した。その結果、BCDM継続1ヶ月経過した頃より、23~24時台での入眠が観察され、いらいら感や単純ミスが減少した。また、BCDM施行の前後に行った主観的心理評価結果では、身体的疲労感が有意

に低下した。BCDMにより、自身の心身状態を把握し、同時に健康イメージを明確化することで、概日リズム睡眠障害の症状（睡眠相後退型）改善支援の可能性が示唆された。

中等度抑うつ状態の事例

抑うつ状態では、身体症状として不定愁訴を伴うケースが多いが、本技法により中等度抑うつ状態の身体状態・感覚イメージを考察した。対象者はSDS(Self-rating Depression Scale)得点50以上の16名で、BCDM実施前後に10項目のVAS式主観的心理評価を行った。その結果、彩色された身体図からは、中等度抑うつ状態の対象者の心身の状況、身体感覚、セルフ・イメージ等の特徴が看取され、状態把握のためのアセスメントとして活用できる可能性が示唆された。またBCDMの実施により、抑うつ感・精神的疲労感・身体的疲労感の有意な低下と活気の有意な上昇の効果が見られ、自己の身体状態・感覚に傾注して快適な身体イメージを作り視覚化/外在化することで、心身の問題・ストレス状態への気づきが促進され改善されることが推察された。

(3) ストレスマネジメント教育への適用

高校生40名(男子24名、女子16名、平均年齢17.0歳、SD:0.7)を対象とし、BCDMを活用したストレスマネジメント教育を行った。以下にその結果を記す。

主観的心理評価結果

BCDMの開始時と終了時の各評価結果を図3に示す。t検定の結果、1%水準で緊張感・抑うつ感・怒り・精神的疲労感・混乱・身体的疲労感・身体的痛みが低下し、5%水準で不安感が低下した。

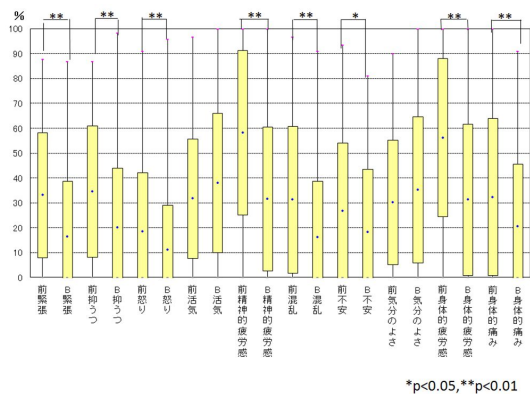


図3 BCDM 施行前後の変化（高校生）

アウェアネス結果

(A) 現在の身体状態からの気づき

<自己に関する内容>

- ・今の自分はグチャグチャいろいろ考えていたのだからと気づいた。
- ・心の悩みが浮き彫りになった。
- ・あらためて自分を見直し、気づくことができた。

・意外と疲れがたまっていて、無自覚だった悩みも発見できた。

<体に関する内容>

- ・自分の体が今どのような感じなのか知ることができた。
- ・体に意識を集中すると、心臓や手、目など様々な場所のことがわかった。
- ・とても疲れている感じがした。モヤモヤしている色で表現していた。
- ・どこがどのように疲れているのかわからなかったが、彩色することで、肩や頭が疲れていることがわかった。

<感情に関する内容>

- ・押しつぶされそうな気持ちになった。
- ・全体的にどす黒く、心も青と赤が混じっており、複雑な感情であることがわかった。
- ・非常に緊張している。
- ・悩みなどで、どうしても振りきれない感じがした。

<体感に関する内容>

- ・足や肩が重く、だるい。
- ・胃がムカムカした。
- ・体が重い。
- ・体のだるさを感じた。

(B) リラックス状態からの気づき

<自己に関する内容>

- ・全体的にリラックスしているなと思った。
- ・明るい未来が見えた。
- ・何でもできそうな気がする。

<体に関する内容>

- ・体がリラックスを求めている。
- ・安定して、体が支えられている。
- ・全身の力が抜けている。痛みがとれている。
- ・体にエネルギーがあり、落ち着いている。

<感情に関する内容>

- ・気持ちが明るくなった気がする。
- ・とても気持ちが落ち着いてくるのがわかった。
- ・穏やかな気持ちになった。

<体感に関する内容>

- ・頭や胸が晴れて、とても軽い感じがした。
- ・塗っている間もリラックス状態が続いていた。宙に浮いている感じだと思った。
- ・体の中の悪いものが流れでたような感じ。
- ・疲れがなくなった気がする。

<その他>

- ・悩みは人に話すだけでもすっきりするけれど、こういうのもありだなと思った。
- ・なぜか楽しかった頃のことを考えていた。
- ・痛々しく塗ったところが解放される感じがした。

(C) 一連の作業を通しての気づき

<自己に関する内容>

- ・しっかりと自分と向き合うことで、知らなかった自分を見つけたような気がして面白かった。
- ・自分を思い返すことができたと思った。
- ・自分の内側を見ているようで、見えていなかった部分に気づいた。

<体に関する内容>

- ・今まで感じることのなかった体の状態がわ

かった。

- ・体のだるさ、異常さを発見できた。
- ・日々、体の状態を感じられるようになりたい。
- ・いまとても疲れていることがわかった。
- ・自分自身の気持ちの持ちようで身体は変わっていくんだなと思った。

<感情に関する内容>

- ・少しだけ気持ちが楽になった。

<体感に関する内容>

- ・体の不快感がなくなった気がした。

<その他>

- ・こんなにも感情や気分が変わるのに驚いた。
- ・イメージだけで、こんなにも自分の点に気づけるものだと、少々びっくりした。
- ・色やイメージにより自分の体調変化に気づいた。
- ・自分で感じることを、ことばで伝えるよりも正確のように感じた。

(D) シェアリング結果

<自己理解・他者理解に関する内容>

- ・みんな、一人ひとり、悩みや痛みを持っているんだなと思った。
- ・みんな、違っておもしろいと思った。
- ・みんな疲れているんだなと思った。
- ・いろいろな人の考え方があって、状態や色使いも異なることがわかった。
- ・その人の痛みがわかるような気がした。

<共有に関する内容>

- ・自分のことをメンバーに説明できてよかった。
- ・他者のイメージを見るのは興味深かった。
- ・知らない人とも自然に話ができた。
- ・みんなの様子がダイレクトに伝わってきた。
- ・他の人の身体図をもっと見たいと思った。

ストレスマネジメントには、現在の自身の状態への気づきが肝心である。BCDMは、自らが彩色した身体図を見なおして、心と身体をつながりを実感し、身体のどこがどのように感じるのか、リラックス状態ではどうなのかということをも再認識していくためのツールである。BCDMを用いることで、疲労感やストレスの程度を含む、自己の身体の状態や身体感覚を意識し、その意味や心身の関係性を踏まえて、対象者が自身の力で心身の問題を解決していく支援が、医療分野においても期待できるものと思われる。

グループワークでは、アウェアネスによる自己洞察に加え、身体図に表現されたものを介して、お互いに共感・受容しながら、ストレスマネジメントに関する問題を共有していった。このグループワークでは、自己理解や他者理解に対する深まりと、共有の意義についての意見が多くみられた。何より、悩んだり、つらかったりしているのは、自分だけではないことを認識できたことは、大きな安心と、これからの前向きな姿勢につながったようである。BCDMにより可視化された身体図を通して、現在の心身の状態やストレス

状況、自身にとっての快適・リラックス状態、日頃の体調管理やストレス対処法について、参加者が相互にシェアリングすることで、効果的なストレスマネジメントが実現される可能性が示された。なお、留意点としては、対象者によっては、他者に自分の内面である身体図を見せたくない心理が働く場合もあるので、シェアリング開始前に、自分の身体図を他者に見せたくない場合は、無理に見せなくともよいこと、可能な範囲で話合いに参加してほしいことを参加者に指示する工夫が大切と思われる。

(4) 彩色表現の分析結果

現在の身体感覚イメージである身体図Aを身体の外側を含む41の部位に分割し、各部位への彩色の有無、彩色されている場合はその色遣いを調査した。対人不安傾向のある者(University Personality Inventoryの対人不安項目「他人に悪くとられやすい」「他人が信じられない」など10項目中、8項目以上に該当する者)13名(男性9名、女性4名、平均年齢20.7歳、SD:1.2)を調査・分析した。比較対象として、自覚症状の該当が34項目以下で問題項目すべてに該当がない者をコントロール群とした。対人不安傾向のある者が有意に彩色した部位(灰色)を図4に示す。対人不安傾向のある者は、コントロール群と比べて、頭部・胸部への彩色が有意に行われていることが判明した。

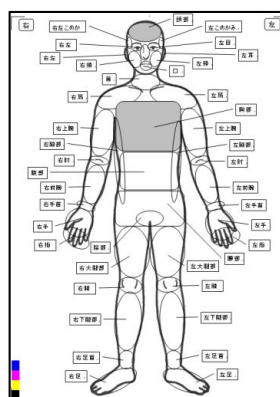


図4 対人不安傾向者に有意な彩色部位

精神身体的訴えのある者(University Personality Inventoryの精神身体的訴え項目「食欲がない」「わけもなく下痢や便秘をしやすい」「理由なく頭痛がする」など16項目中、11項目以上に該当する)13名(男性9名、女性4名、平均年齢21.1歳、SD:1.7)では、頭部・耳への彩色が有意に行われることが判明した。

(5) モバイル端末を利用したセルフ・トリートメント版システムおよび専用サーバの構築：以下の3点を行った。

操作の簡単なモバイル端末を利用し、指で表示画面に色を塗る感覚で簡単・気軽に実施できるセルフ・トリートメント版システムの基本部分を完成した。本システムの構成は、表紙画面(タイトル・操作説明・インフォームドコンセント)・対象者の基本データ入力

画面・事前質問&入力画面（VASによる主観的心理評価）・現在の体の状態をイメージさせる教示画面・その現在の状態を身体図に彩色する画面・リラックス状態をイメージさせる教示画面・そのリラックス状態を身体図に彩色する画面・事後質問&入力画面（VASによる主観的心理評価。評価項目は事前質問と同じ）・終了画面であるが、実際に運用してみた結果、本人自身がBCDM実施前後の心理評価変化を理解しやすいように、レーダーチャートによる結果グラフ表示を終了画面に追加した。

画像データベースの管理を行う専用サーバ・システム構築：紙媒体の身体図に彩色されたデータをスキャナーなどでデジタル化し、ネットワーク経由でサーバにアップロードすることで、サーバ上で身体図データの管理を行うシステムの基本部分を完成させた。

試験運用の実施：開発したシステムを試験運用し、実用上の課題の洗い出しを行った。専用サーバ・システムの機能エンハンスとして、データのアップロード機能に加え蓄積データの検索・閲覧機能を追加した。

<引用文献>

[1]厚生労働省、平成19年労働者健康状況調査結果

[2]ジェラルド・D.オスター、パトリシア・ゴウルド（加藤孝正訳）、描画による診断と治療、黎明書房、2005

[3]M.レボヴィッツ（菊池道子、溝口純二訳）投映描画法の解釈：家・木・人・動物、誠信書房、2002

[4]今野紀子、心と体の気づき「身体色彩イメージ描画法」による心理的効果、日本心理臨床学会第29回大会発表論文集、p.293、2010

[5]今野紀子、身体イメージ彩色図法による健康支援、日本健康心理学会第25回大会発表論文集、p.7、2012

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計5件)

今野紀子、身体イメージ彩色図法を活用した生徒指導 - 高大連携での取組み -、東京電機大学総合文化研究第13号、査読無、99-105、2015

今野紀子、身体イメージ彩色図法による可視化 - 精神身体的訴えのある学生の身体感覚 -、キャンパスヘルス53(1)第53回全国大学保健管理研究会報告書、査読無、361-363、2015

今野紀子、香りの心身への影響を可視化する試み - 身体イメージ彩色図法の利用 -、アロマリサーチ、査読有、Vol.16、No.1、74-78、2015

今野紀子、身体イメージ彩色図法を利用したグループワークによるストレスマネージ

メント教育、東京電機大学総合文化研究第12号、査読無、97-104、2014

今野紀子、身体イメージ彩色図法による可視化の心理的効果、東京電機大学総合文化研究第11号、査読無、93-101、2013

〔学会発表〕(計13件)

今野紀子、身体イメージ彩色図法がメンタルヘルス向上に与える影響、日本描画テスト・描画療法学会第25回大会、2015年9月5日、大正大学（東京都・豊島区）

今野紀子、身体イメージ彩色図法により概日リズム睡眠障害（睡眠相後退型）症状が改善した一事例、第125回日本心身医学会関東地方会、2014年10月18日、国立精神・神経研究センター（東京都・小平市）

今野紀子、身体イメージ彩色図法のリラックスイメージ彩色が強迫傾向・被害関係念慮のある者に与える心理的作用、日本心理臨床学会第33回大会、2014年8月25日、横浜国際会議場（神奈川県・横浜市）

今野紀子、身体イメージ彩色図法により過敏性腸症候群の症状が改善した事例、第55回日本心身医学総会、2014年6月7日、幕張メッセ（千葉県・千葉市）

今野紀子、身体イメージ彩色図法のリラックスイメージ彩色がUPI高得点者に与える心理的影響、日本学生相談学会第32回大会、2014年5月18日、神奈川大学（神奈川県・横浜市）

今野紀子、カラダとの対話-身体イメージ彩色図法の健康教育への活用-、第51回全国大学保健理研究集会、2013年11月14日、岐阜長良川国際会議場（岐阜県・岐阜市）

今野紀子、身体イメージ彩色図法2 - リラックスイメージ彩色が抑うつに与える心理的作用 -、日本心理学会第77回大会、2013年9月19日、札幌コンベンションセンター（北海道・札幌市）

今野紀子、身体イメージ彩色図法のリラックスイメージ彩色が精神身体的訴えのある者に与える心理的作用、日本心理臨床学会第33回大会、2013年8月26日、横浜国際会議場（神奈川県・横浜市）

今野紀子、身体イメージ彩色図法のリラックスイメージ彩色が与える心理的作用、日本学生相談学会第31回大会、2013年5月19日、琉球大学（沖縄県中頭郡）

6. 研究組織

(1)研究代表者

今野 紀子 (KONNO, Noriko)

東京電機大学・情報環境学部・准教授

研究者番号：40349808