

SART（主動型リラクゼーション療法）による ストレスマネジメントの心理的効果

—セルフ・エスティムとセルフ・コントロールの視点からの検討—

奇 恵 英・井 上 侑・大 野 博 之

Psychological Effect of Stress Management by SART
—From the viewpoint of Self Esteem and Self Control—

Hyeyoung Ki · Yuu Inoue · Hiroyuki Ohno

問題と目的

主動型リラクゼーション療法 (Self-Active Relaxation Therapy ; 以下、SART) は、クライアントが自分自身のからだの動き、すなわち、「主動」を通して、自己弛緩・自己コントロールの機能を向上させる心理療法の理論・技法である (大野、2005)。SART の技法は、セラピストの援助に委ねるのではなく、当事者ができる範囲で自らが動かすこと、すなわち、主動を中心に課題を進め、変化を体験するため、「できる」「変わる」「変われる」という肯定的な感覚を獲得しやすく、自己コントロールに対する自己評価を高められることが明らかにされている (末次、2008)。

さらに、このように本人ができる範囲で自ら動かすことを中心にする技法の特徴から、SART の基本姿勢である側臥位にとらわれず、座位、椅子座位などでも実施可能で、関わり手の密な援助がなくても実施可能であることから、学校ストレスマネジメントに積極的に用いられ、その効果が明らかにされている (宇都宮・大野、2012 ; 中園ら、2014 ; 土井ら、2014など)。

このように、ストレス軽減における SART の効果はその実証的研究が蓄積されている中で、学校ストレスマネジメント技法としての意義を深めるために、その心理的効果については、より検証していく必要がある。そこで、本研究では、セルフ・エスティムとセルフ・コントロールに着目した。

近年、子どもたちのセルフ・エスティムの低下と問題行動との関連が報告されている。久芳・斎藤・小林 (2007) は、小学生から高校生までを対象に、自己肯定感の性差、年齢差を検討し、自己肯定感は男女ともに小学4年生から中学生にかけて低下し、高校生は中学生とほぼ同じレベルであったと報告している。また、自尊心が低い傾向のある子どもたちは、自分を守るために不登校や引きこもりによって社会との接点を持たなくなる

傾向がみられたり、他者に対して暴力的になりやすいとされている。

セルフ・エスティムとストレスの関連については、さまざまな研究がなされている。たとえば、川西 (1995) は、セルフ・エスティムが心理的ストレス過程、すなわち認知的評価、コーピング、心理的ストレス反応にそれぞれどのように影響を与えるのか、またこれらの諸変数から、心理的ストレス反応をどの程度予測できるのかを検討している。その中で、セルフ・エスティムが低いほど経験されるストレスの数は多くなり、自分を責めたり、逃避・回避的なコーピングが多く用いられ、ストレス反応が多いことが報告されている。そして、宗像 (1987) は、ストレスに対して積極的対処行動を取るとはストレス軽減、解消に効果的であるが、消極的対処行動をとることは、自己の価値観を低下させ、無力感を伴い、かえってストレス反応が強まり、心身の不健康循環過程をつくりやすいと報告している。山本 (2003) は、中学生を対象にセルフ・エスティムとストレス対処行動との相関について検討した結果、男女ともにセルフ・エスティムの高い生徒は、積極的対処行動を取ることができ、ストレスと上手く付き合えることができることを示している。また、セルフ・エスティムの低い生徒は消極的対処行動を取る傾向があることが示された。

一方、ストレスマネジメントにおいてその効果として注目されている要因の一つに、セルフ・コントロールが挙げられる。小澤 (2007) は、小学生から高校生までを対象に、情動・身体感覚への態度とストレス体験の関連を調べており、ネガティブな情動や身体感覚などの内的体験を意識することは、ストレス反応の高さにつながるが、それに過度に巻き込まれず、“自らがコントロールできる”という統制感を持った場合には、情動や身体感覚が自らの状態を知らせるための適切なサインとして働き、思春期のストレス体験を適応的に乗り越えることにつながる、としている。

これらの知見をまとめると、特に自尊感情が低下する思春期において、心理的ストレスを抱えやすく、ストレスマネジメントを通して自尊感情を向上させるには、“自らがコントロールできる”という感覚、すなわち、セルフ・コントロール感の獲得が必要であることが考えられる。

SARTは、クライアントが自分自身のからだの動き、すなわち、「主動」を中心にした技法であることから、当人の主体的感覚が意識されやすく（満吉・大野、2009）、自分のありのままを肯定的に受け止め、自ら課題解決に挑み、至ることができるという感覚を得られやすい（金・奇、2009）。このような特徴から、セルフ・コントロールとその基盤となるセルフ・エスティムの向上に関連することが推察される。

以上のことから、本研究では、学校ストレスマネジメントにおけるSARTの心理的効果をセルフ・エスティムとセルフ・コントロールの視点から検証し、学校ストレスマネジメントにおける心理療法の意義を明らかにすることを目的とする。

方法

1) 対象

- ①質問紙調査：F県B中学校に在籍する1年生（3クラス74名）および2年生（3クラス99名）の女子（計173名）
- ②SART実施：①の質問紙調査対象のうち、2年生1クラス（30名）

2) 質問紙調査内容

- ①中学生用ストレス反応尺度（山本、福井、2003）：計33項目で、【不安】（11項目）、【絶望】（6項目）、【ひきこもり】（4項目）、【抑うつ】（8項目）、【怒り・攻撃】（4項目）の5つのカテゴリで構成されている。4件法。
- ②セルフ・エスティム尺度（小中学生対象 Rosenberg 自尊感情尺度；須崎・兄井、2013）：計10項目で、【積極的自尊感情】（6項目）、【消極的自尊感情】（4

項目）の2つのカテゴリで構成されている。4件法。

③セルフ・コントロール尺度（自己制御機能尺度；原田、坂井、2006）：計16項目で、【自己表出】（5項目）、【協調性】（6項目）、【欲求抑制】（5項目）の3つのカテゴリで構成されている。4件法。

④動作自体感尺度（小澤、2007）：計9項目で、【弛緩感・爽快感】【不快感】【動作への気づき】の3つのカテゴリで構成されている。4件法。SART実施初回と最終回にSART実施群のみ実施。

3) SARTの実施時期と調査の手続き

① SART 実施時期

10月4週目～11月2週目の3週間（週3回、計9回）、昼休みの10分間を利用して、SARTを行った。実施の際に、指導教員、本研究執筆者の院生が前でモデルを示して、一緒に行った。

②質問紙調査の手続き

2年生1クラスのSART実施群に対しては、SART非実施群（2年生2クラス；以下、統制群）と同様、SART実施スタート時にストレス反応尺度、セルフ・コントロール尺度、セルフ・エスティム尺度の3つの質問紙調査を行い、それに加え、SART実施前・中期・後の計3回にわたり、動作自体感尺度を実施した。

結果

1) ストレス反応尺度の因子分析

ストレス反応尺度の基本的構造を確認するために、因子分析（主因子法、バリマックス回転）を行った（表1）。第1因子は、“生きていることがいやになる。”“居場所がないと感じる”などの内容から、「絶望」と命名した。第2因子は、“ささいなことでも、充実感がほしい。”“ストレスや悩み、不安から解放されたい。”“誰かに慰めてほしい。自分を支えてほしい”などの内容から、「不安」と命名した。第3因子は、何をやっても気分が乗らず楽しくない”“誰と話すのもいやになる”“やる気がなくなる”などの項目が集まったことから、「抑うつ」と命名



【質問紙調査およびSART実施の手続き】

した。第4因子は、“誰かに対してむかつく”“何に対してでもいいから、キレてしまいたい”“人に対して腹がたつ”などの内容から、「怒り・攻撃」とした。既存の尺度では、「引きこもり」と命名された因子が加わっていたが、本研究では「引きこもり」に分類される項目が、第1因子と第2因子に分散した。これは、通常の学校生活を送っている生徒への調査であったことから、「絶望」や「不安」に「引きこもり」が吸収された結果になった。

2) 各尺度間の相関関係

各尺度間の関連について相関分析を行った結果、セルフ・エスティムおよびセルフ・コントロールとストレス反応には負の相関 ($p<.01$) がみられ、セルフ・エスティムとセルフ・コントロール間には正の相関 ($p<.01$) がみられた。セルフ・エスティムとセルフ・コントロールは関連する概念であるとともに、これらの低さはストレス反応の高さに関連するといえる。

表1 「ストレス反応尺度」の因子分析結果

| | 絶望 | 不安 | 抑うつ | 怒り・攻撃 | 共通性 |
|--------------------------------|--------|--------|--------|--------|------|
| 9. できることなら、死んでしまいたい。 | .726 | .118 | .080 | .280 | .486 |
| 7. 生きていることが、いやになる。 | .693 | .185 | .208 | .332 | .323 |
| 31. 居場所がないと感じる。 | .644 | .304 | .109 | .337 | .575 |
| 10. 未来に希望がなくなったと感じる。 | .606 | .203 | .402 | .150 | .477 |
| 2. 消極的になり、どんなことでも控えめな行動になる。 | .569 | .275 | .218 | -.171 | .299 |
| 1. 何事にも自信がなくなったと感じる。 | .567 | .384 | .285 | -.044 | .260 |
| 8. 何もかもいやになる。 | .559 | .272 | .386 | .290 | .738 |
| 30. 自分のことを誰もわかってくれない。 | .552 | .298 | .169 | .399 | .646 |
| 3. 自分のことが、いやになる。 | .511 | .453 | .274 | .105 | .592 |
| 4. 人が信じられなくなる。 | .488 | .212 | .361 | .254 | .591 |
| 28. 悲しいと思う。 | .483 | .408 | .212 | .417 | .555 |
| 18. ささいなことでも、充実感がほしい。 | .072 | .741 | .114 | .114 | .544 |
| 17. ストレスや悩み、不安から解放されたい。 | .197 | .729 | .204 | .138 | .299 |
| 16. 誰かに慰めてほしい。自分を支えてほしい。 | .211 | .667 | -.107 | .235 | .550 |
| 11. あれこれと悩むことが多くなった。 | .259 | .619 | .348 | .132 | .413 |
| 12. 悩むことで、胸がいっぱいで、他のことが考えられない。 | .245 | .587 | .394 | .204 | .415 |
| 14. 自分の話や行動にまとまりがなくなる。 | .273 | .523 | .366 | .150 | .577 |
| 29. 寂しい気持ちになる。 | .437 | .460 | .128 | .436 | .516 |
| 13. 不安や心配で眠れなくなる。 | .193 | .422 | .392 | .071 | .534 |
| 27. 行動に落ち着きがない。 | .137 | .407 | .317 | .265 | .460 |
| 20. 何をやっても気分が乗らず楽しくない。 | .246 | .231 | .689 | .184 | .462 |
| 24. 誰と話すのもいやになる。 | .487 | -.015 | .615 | .233 | .335 |
| 19. やる気がなくなる。 | .180 | .361 | .605 | .224 | .495 |
| 25. 他人と話すことがいやになる。 | .522 | -.050 | .566 | .216 | .847 |
| 15. 勉強や部活に集中できなくなる。 | .119 | .413 | .553 | .108 | .811 |
| 22. だるいと感じる。 | .112 | .262 | .539 | .328 | .483 |
| 26. ひとりでいたいと思う。 | .489 | .028 | .509 | .152 | .346 |
| 21. 生活に満足が得られない。 | .305 | .262 | .500 | .320 | .646 |
| 23. むなしと感じる。 | .421 | .321 | .442 | .289 | .567 |
| 32. 誰かに対してむかつく。 | .162 | .169 | .175 | .742 | .512 |
| 6. 他人に対して腹がたつ。 | .098 | .064 | .200 | .702 | .558 |
| 33. 何に対してでもいいから、キレてしまいたい。 | .320 | .161 | .182 | .637 | .334 |
| 5. 人に対して腹がたつ。 | .141 | .261 | .250 | .606 | .463 |
| 説明分散 | 4.427 | 4.228 | 4.042 | 3.734 | |
| 説明率 | 13.415 | 26.227 | 38.477 | 49.791 | |

表2 各尺度の相関分析結果

| | ストレス反応 | セルフ・エスティム | セルフ・コントロール |
|------------|---------|-----------|------------|
| ストレス反応 | 1 | -.232** | -.387** |
| セルフ・エスティム | -.232** | 1 | .447** |
| セルフ・コントロール | -.387** | .447** | 1 |

**、相関係数は1%水準で有意（両側）

3) 動作自体感と各尺度間の関連

身体にアプローチすることが心理的に影響することを明らかにするため、SART 実施群を SART 実施前の時点で行った動作自体感尺度の平均によって「動作自体感高群」と「動作自体感低群」に分け、ストレス反応、セルフ・エスティムおよびセルフ・コントロールの平均を従属変数に一要因分散分析を行い比較したところ、セルフ・エスティムにおいて動作自体感高群が動作自体感低群より有意に高く ($p<.05$)、セルフ・コントロールにおいては動作自体感高群が動作自体感低群より高い傾向がみられた ($p<.1$)。

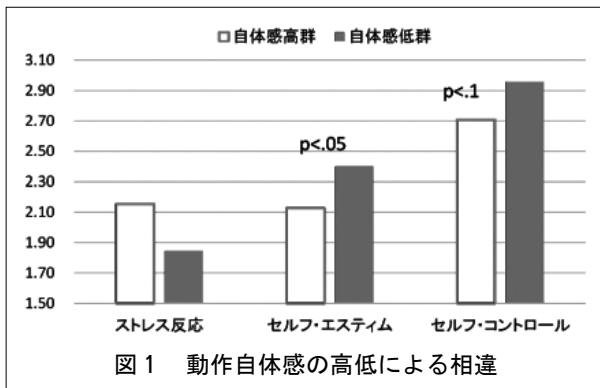


図1 動作自体感の高低による相違

4) 学年における各尺度の比較

SART 実施前の時点で行った質問紙調査の結果について、学年間の比較を行った。学年を独立変数に、ストレス反応尺度、セルフ・エスティム尺度、セルフ・コントロール尺度の平均値をそれぞれ従属変数に、分散分析を行った結果、ストレス反応とセルフ・コントロールにおいては有意差が見られなかった。一方、セルフ・エスティムにおいて、学年間に有意差が見られ ($p<.05$)、1年生が2年生より有意に高かった。(図2)

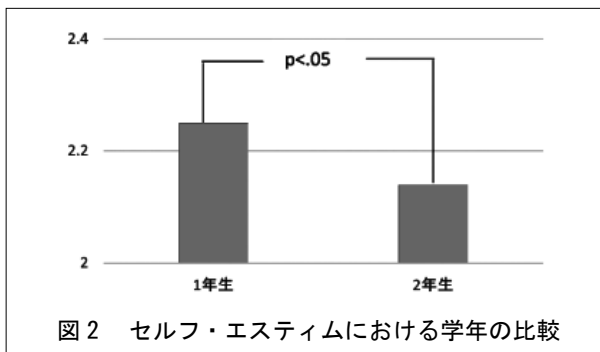


図2 セルフ・エスティムにおける学年の比較

5) SART 実施群の変化

①ストレス反応の変化 (図3・図4)

SART 実施前と実施後の変化を比較するため、 t 検定を用いて SART 実施前と実施後の平均値の比較を行った結果、SART 実施前と実施後に有意差が見られ ($p<.05$)、実施前に比べ、実施後のストレス反応が有意に低かった。なお、ストレス反応尺度の下位尺度の平

均値を同様に比較したところ、「絶望」($p<.05$)、「不安」($p<.05$)、「怒り・攻撃」($p<.05$) が実施前に比べ実施後が有意に低かった。

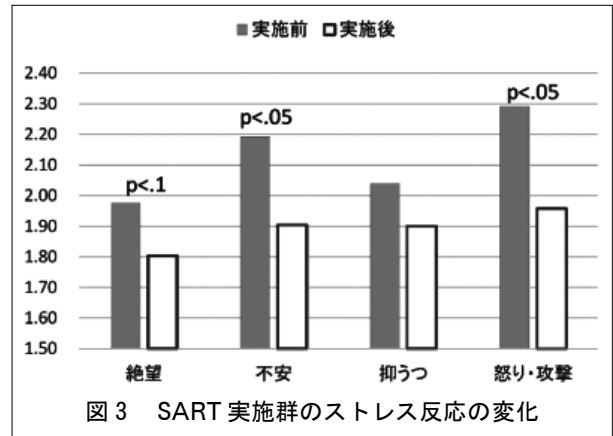


図3 SART 実施群のストレス反応の変化

②セルフ・エスティムの変化 (図4)

SART 実施前と実施後の変化を比較するため、 t 検定を用いて SART 実施前と実施後の平均値の比較を行った結果、SART 実施前と実施後に有意差が見られ ($p<.01$)、実施前に比べ、実施後のセルフ・エスティムが有意に高かった。

③セルフ・コントロールの変化 (図4)

SART 実施前と実施後の変化を比較するため、 t 検定を用いて SART 実施前と実施後の平均値の比較を行った結果、SART 実施前と実施後に有意差が見られ ($p<.01$)、実施前に比べ、実施後のセルフ・コントロールの平均値が有意に高かった。

④動作自体感の変化 (図4)

SART 実施前と実施後の変化を比較するため、 t 検定を用いて SART 実施前と実施後の平均値の比較を行った結果、SART 実施前と実施後に有意差が見られ ($p<.01$)、実施前に比べ、実施後の動作自体感が有意に高かった。

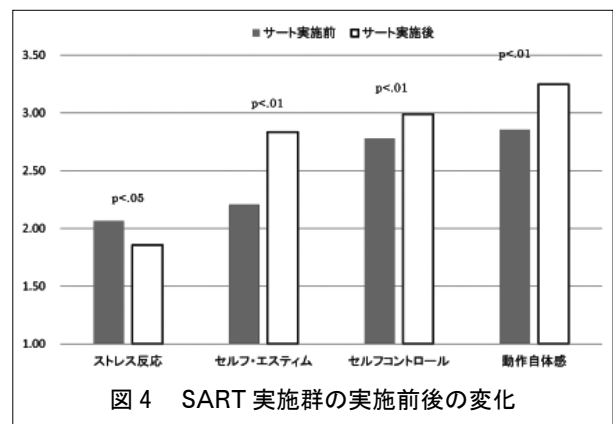


図4 SART 実施群の実施前後の変化

6) SART 実施群と統制群の比較

① SART 実施前

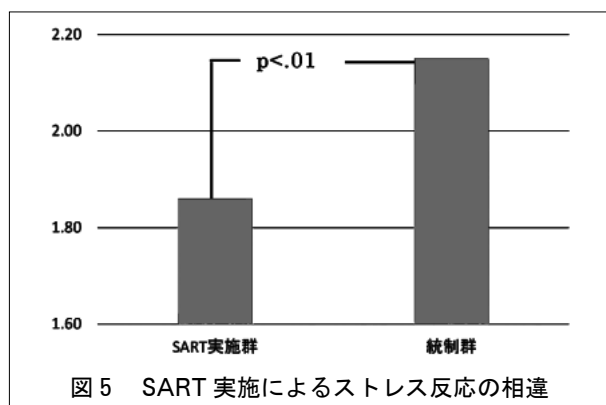
SART 実施群および統制群を独立変数に、ストレス

反応尺度、セルフ・エスティム尺度、セルフ・コントロール尺度の平均値をそれぞれ従属変数に、分散分析を行った結果、どの尺度においてもSART実施前において、SART実施群および統制群の間に有意差は見られなかった。

② SART実施後

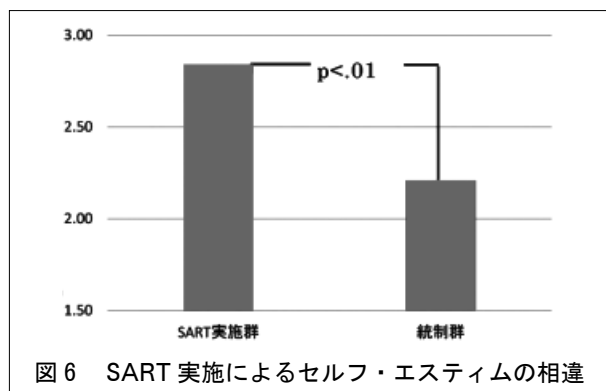
i) ストレス反応の比較

SART実施群および統制群を独立変数に、ストレス反応尺度の平均値を従属変数に、分散分析を行った結果、SART実施後において群間に有意差がみられ ($p<.05$)、SART実施群が統制群より有意に低かった (図5)。



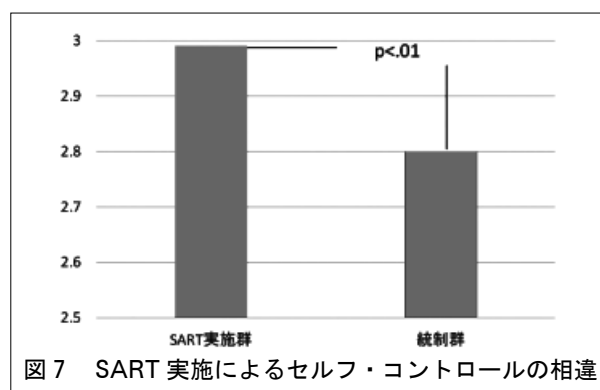
ii) セルフ・エスティムの比較

SART実施群および統制群を独立変数に、セルフ・エスティム尺度の平均値を従属変数に、分散分析を行った結果、SART実施後において群間に有意差がみられ ($p<.01$)、SART実施群が統制群より有意に高かった (図6)。



iii) セルフ・コントロールの比較

SART実施群および統制群を独立変数に、セルフ・コントロール尺度の平均値を従属変数に、分散分析を行った結果、SART実施後において群間に有意差がみられ ($p<.01$)、SART実施群が統制群より有意に高かった (図7)。



考察

学年におけるセルフ・エスティムの相違

中学1年生に比べ2年生のセルフ・エスティムが低かったことから、学年が上がるにつれて課題の難易度が増すことや思春期心性が深まることでセルフ・エスティムの低下に影響することがうかがえた。一方、ストレス反応とセルフ・コントロールにおいては学年差がみられなかったことから、学年ごとに異なるであろうストレスサーがあることが推察され、学年によるストレス反応の要因の違いなどについてより詳細な理解が必要と思われる。

学校ストレスマネジメントにおけるSARTの心理的効果

SARTを実施した対象群の生徒たちにおいて、SART実施前に比べ、SART実施後にストレス反応が軽減し、セルフ・エスティムおよびセルフ・コントロール向上することが示された。SARTを実施していない生徒と比較した際にも有意に変化したことが認められ、その効果が確かめられた。

特に、SART実施群においてSART実施前に比べSART実施後に動作自体感が高まった結果は興味深い。動作自体感とストレス反応、セルフ・エスティムおよびセルフ・コントロールに相関があったこと、動作自体感の高い場合セルフ・エスティムが高く、セルフ・コントロールの高さとも関連する可能性がみられたことを合わせて考えると、SARTの体験によって高められた自己の身体への気づきや感受性の向上が自己理解や自己受容といった心のあり方につながるが考えられる。これは、SARTに限らず、身体にアプローチする心理療法の意義を支持する結果といえるが、援助者の関わりより自ら動かし実感が増される「主動」を重視するSARTの特徴が示されていたのかもしれない。この点については、今後更なる検証を積み重ねていきたい。

まとめと今後の課題

社会の変化に伴って家庭環境、学校環境、人間関係など児童生徒を取り巻く環境が著しく変化する今日、学校ストレスマネジメントの重要性はますます高まると思わ

れる。学校ストレスマネジメントの手法にはストレスマネジメント教育やコミュニケーションスキル、傾聴技法など、様々な手法が活発に取り入れられている中、リラクゼーションも重要な位置を占めている。そこで、本研究ではリラクゼーションが一時的な心身の安定や息抜きだけではなく、当人の心のあり方そのものに重要な影響を与える可能性があることが示された。

SARTは、当人が動く、動かすことを主として行う能動的なリラクゼーション技法であることから、当人が自らもたらしたと実感できる変化を獲得しやすく、それによって意欲やいきいきとした心身の状態が得られやすい。このように「主動」を中心とした技法は学習しやすく、したがって、日常的に自ら取り組む、本人なりに自分の状態に合わせて工夫または応用することが可能である。さらに本研究で示したように、授業の合間に日常的に取り入れやすい方法であることから、今後学校ストレスマネジメントに積極的に活用されることが期待できる。

本研究の今後の課題としては、SARTがもつ特徴をより反映した主動体験の気づきに関する尺度の開発に加え、SARTによる変化の変数として取り上げたセルフ・コントロールの内容について、主動体験との関連から再考することが必要であると思われる。

【参考・引用文献】

久芳美恵子・齊藤真沙美・小林正幸 2007 小・中・高校生の自己肯定感に関する研究 東京女子体育大学紀要 42 51-60p
川西陽子 1995 セルフ・エスティームと心理的ストレスの関係 健康心理学研究 Vol.8 (1) 22-30p
金命温・奇恵英 動作者の自己コントロールの視点からみた「タ

テ系動作訓練」— 肢体不自由児への SART 適用事例による検討— 福岡女学院大学大学院紀要臨床心理学 第6号 33-42p
満吉真臣・大野博之 2009 主動型リラクゼーション体験における自己意識に関する研究 日本心理臨床学会第28回秋季大会抄録集 376p
宗像恒次 (1987) : 健康と病気の社会、心理、文化的背景からみた健康と病気、1-44、メヂカルフレンド社、東京
中園美香・奇恵英・大野博之 2014 主動型リラクゼーションによる学校ストレスマネジメントの効果に関する検討— 小学校低学年への適用— 日本ストレスマネジメント学会第13回学術大会抄録集 45p
大野博之 2005 SART 主動型リラクゼーション療法 九州大学出版部
小澤永治 2007 思春期における動作自体感とストレス反応の発達的变化— 動作法によるリラクゼーション課題の実践を通して— リハビリテーション心理学研究 33 (2) 25-35p
末次かほり 2008 SART (主動型リラクゼーション療法) 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— 日本心理臨床学会第28回秋季大会、317p
須崎康臣・兄井彰 2013 小学生と中学生を対象にした Rosenberg における自尊感情尺度の妥当性・信頼性及び印紙構造の検討 日本生活体験学習学会誌 第13号 93-98
土井智子・奇恵英・大野博之 2014 特別支援教育におけるストレスマネジメント技法に関する研究 福岡女学院大学大学院紀要臨床心理学 第11号 47-54p
宇都宮祐子・大野博之 2011 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回秋季大会論文集 438p
山本和代 2009 中学生のストレス対処行動とセルフ・エスティームおよび疲労自覚症状との関連 看護・保健科学研究誌 第9巻1号 78-86p
山本和代・福井正康 2009 中学生のストレス反応尺度作成の試み 看護・保健科学研究誌 第9巻1号 71-77p