

大学生のひとりサート体験の効果に関する研究

— オンライン授業での活用を通して —

菊 地 由紀子ⁱ・重 橋 のぞみ・奇 恵 英

Trends and Issues in the study of Self-Active Relaxation Therapy by oneself
— Through Ntilization Online Classes —

Yukiko Kikuchi · Nozomi Jyubashi · Hyeyoung Ki

問題と目的

大学とは、学校教育法第52条に「大学は、学術の中心として広く知識を授けるとともに、深く専門の学芸を教授研究し、知的、道徳的及び応用的能力を展開させることを目的とする。」とある。大学生たちは、大学に進学すると高校までとは違い、自ら興味のある分野を学び、知識を深め応用力を付けていけるように切磋琢磨していく。さらに、大学生は、学問を学ぶだけではなく、友人関係や自分の世界も広がりを見せる。友人関係では、同年齢の友人も出来れば、様々な年齢の人やグローバルな人との出会い、ボランティアやアルバイトなどの社会経験を通して出会う人たちもいる。また、寮生活や一人暮らしなど生活のスタイルも大きく変化し、高校生までの生活では体験し得なかった期待と不安を感じながらも、豊かな時間を過ごしていく。

しかし、2019年12月頃から COVID-19 (Corona Virus Disease 2019) が発生し、今までの日常生活が一時中断された。大学生を含め多くの人たちは、COVID-19の影響を受け、在宅での生活を余儀なくされ、今後の見通しの立たなさが募り、社会人でさえ、在宅ワークによる新たなストレス、自殺者数、虐待やDVの増加なども指摘されている(毎日新聞、2020)。大学生は、大学に通えないことや学問への取り組み、学生生活が中断されることによるストレス、アルバイトが減る経済的な不安、入学式などイベントもなく、一度も大学に通えないまま新しい生活をスタートさせる新入生もおり、様々な不安や孤独感を抱えていることが明らかになっている(京都新聞、2020)。大学生の多くは、そのような影響を受けながらも「新しい生活様式」を取り入れ、大学生活を送っている。

大学では、大人数での対面授業が通常であったが、COVID-19の影響を受け、遠隔授業、オンライン授業、対面授業と様々な授業形態が求められている。文部科学省では、「新型コロナウイルス感染症対策に関する大学等の対応状況について」(2020)の調査で「全体の

約9割の大学等において、学生を集めて行う通常の授業の開始時期等を延期している。例年通りの時期に実施するとしている大学等でも、ほとんどが、遠隔授業の実施を決定又は検討している。」と報告している。授業の形態は、大学によってさまざまであるが、遠隔授業に加え、2020年4月以降オンライン授業を実施し始めた大学や7月以降対面授業を取り入れた大学もある。遠隔授業やオンライン授業は、教員たちにとって今までにない取り組みであり、どのように学生に授業を行うのか試行錯誤であった。それは大学生にとっても同様に、混乱と戸惑いの体験であったと考えられる。このことについて文部科学省は、「大学等における新型コロナウイルス感染症への対応ガイドラインについて」(2020)において「新型コロナウイルス感染症の影響が長期化し、不安を抱えている学生等も出てきている」と指摘している。

新型コロナウイルス感染症を含めたメンタルヘルスの重要性は、多くの指摘がなされており、厚生労働省の「新型コロナウイルス感染症(こころのケア)」(2020)を始め様々なメンタルヘルスについての方法が提示されている。しかし、それらは、自ら必要性を感じた者がアクセスして取り組むものであり、必要性を感じながらも自らアクセスする力があまり強くない人たちには届きにくさがあると考えられる。また、自分自身のメンタルヘルスに取り組むことは、日常生活の中で自分の心の状態に気づき、自己コントロール感を高めていくことでより効果が得られる。そのため、大学の授業を通してメンタルヘルスに取り組む、ストレスを自己コントロールしていくことが出来れば、不安を抱えている学生のケアもより行いやすくなると思われる。

先に述べたように、大学生も含め多くの人たちは、COVID-19が発生し、今までの日常生活が一時中断され、混乱や戸惑い、不安や孤立感などストレスフルな心の状態が指摘されており、抑うつ感、緊張(警戒)、いらいら(拘束感)などのストレス反応が生じやすくなっている。ストレス反応には、心身相関があり、身体に対するアプローチが有効だと考えられる。そこで、オン

ⁱ 九州女子短期大学 子ども健康学科 (Department of Childhood Care and Education Kyushu Women's Junior College) 福岡県北九州市八幡西区自由が丘1-1

ライン授業において身体へのアプローチとして「ひとりサート」を行う。ひとりサートとは、SARTの技法の1つである。SARTとは、身体アプローチ型の心理療法として成瀬(1973;1985;2000)が提唱した「動作法」の「主動」を活かし「主動感」を保証する技法であり、大野(2005)が提唱した「主動型リラクゼーション療法」(Self-Active Relaxation Therapy; SART、以下、サート)療法である。菊地・奇(2020)は、「SARTは従来の動作法の技法における限界を乗り越え、「主動」及び「主動感」を最大限保障し、「主動」すなわち、本人の自己調整によって進めることを基本とする心理療法」で、その究極はひとりサートだと述べている。ひとりサートは、自分が動ける範囲で自分を動かすことが基本のため、「主動」に基き、「主動感」の伴った自己調整だといえる。

また、社会の変化と新たな生活形態が予想される中、心理療法のあり方も多様な議論が展開されていることを受け、菊地・奇(2020)は、以前から議論されていたオンライン心理面接などは、「心理面接の形態として従来のセラピストクライアントの対面・対話の枠組みを超えて、柔軟な方法を工夫する一方、本人の自己理解を深め、自己調整能力を高めることによって生きる力を涵養する心理療法の本質を踏まえることが重要」だと述べている。「サートは本人のあり方・動きを自ら活かし、自分への気付き、自己調整を促すものである」ことから、今後その適用と発展について検討することが求められている。さらに、菊地・奇(2020)では、「ひとりサートの質的研究においては、身体的アプローチであり、自己モニタリングと言語化が可能な人を対象としているものが多く、体験やその体験に基づいた内省及び効果の特徴を勘案しながら特徴を捉え、質的に分析していくことが望まれる」とあり、ひとりサート研究には感想や自由記述がしばしば取り上げられているが、それに対する質的研究が十分でないことを指摘している。

以上のことより、本研究では「オンライン授業での活用を通して、大学生のひとりサート体験の効果」における質的研究について検討することを目的とする。このことは、今後のストレスマネジメントの新たな展開を検討する上でも意義があると考えられる。

方法

1. 対象 (調査協力者) :

A大学心理学科演習科目受講の女性64名の内、研究の主旨を理解して同意を得た63名が対象である。

2. 期間 X年5月～7月に実施した。

3. 手続き

A大学の選択科目において、毎回の心理療法演習後の課題として提示される「振り返り」を調査に用いる。この演習では、複数の教員が心理療法を紹介し体験しながら学ぶオムニバス授業である。描画療法、集団心理療法(心理劇)、ブリーフセラピーなど様々な心理療法を受講生は体験する。「サート」は15回の実習授業中の1回として実施され、サートの技法の1つである「ひとりサート」実勢前後の身体の変化について振り返り、記録する。研究実施の流れをTable1に示す。

オンライン授業は、google classroomおよびgoogle meetを用い、画面共有にてスライド提示しながら行った。また、実施前後のアンケートはgoogle formを用いた。手順1、3、5、7で説明のために用いたスライドは、筆者らが作成した。

手順1では、ストレスマネジメントについて、「ストレスマネジメントは必要か」「ストレスとは」「ストレスの要因」「ストレスのサイン」「ストレスへの対処」などを説明した。

手順2では、研究の主旨および倫理的配慮等について説明し、同意を求めた。

手順3では、小中学校などでクラス担任が児童に課題を提示する際に用いる説明スライドを用いて、ひとりサート実施時の注意などを伝えた。内容は、「サートとは」「サートをするとどうなるの?」「ひとりサートの特徴」「実施するとき大切なこと」から構成されている。ひとりサートの特徴では、「動かすことそのものより、動かすことを通して自分の今の感じに注意を向け、気づくことが目的」であることを、実施するとき大切なことでは、「正しい動きにとらわれない、自分ができる範囲までやってみること、体を動かしているときに感じたことを大切にすること」などが記載されている。

手順4は、ストレス反応尺度(松浦・勝岡・脇、2012)、

Table1 研究実施の流れ

1. オンライン授業(グーグルクラスルーム)でストレスマネジメント教育の意義を説明
2. 研究について説明(同意の可否を選択) *授業中(15回授業実施中)、同意の撤回をいつでも要求できる旨、説明。
3. ひとりサートの実施方法を説明
4. 実施前の身体の状態を自己チェック(事前アンケート実施)
5. ひとりSART実施(各自) 適宜、指示をオンライン上で与える
6. 実施後の身体の状態を自己チェック・体験後の感想記載(事後アンケート実施)
7. ひとりサートについて講義
8. 事後課題提示
本研究で用いるデータは、手順6の感想(自由記述)および手順8の事後課題である。

身体感覚の気づき（松藤・吉川、2014）、身体感覚の変容尺度（井上、2014）を参考に作成した事前の自己チェックへの回答を求めた。

手順5では、大野（2011）を参考に、①始める前の姿勢確認、②プレ・アセスメント、③課題：首と肩を伸ばす、④課題：肩の上げ下げ、⑤課題：肩甲骨を開いて閉じる、⑥課題：体側を伸ばす1、⑦課題：体側を伸ばす2、⑧課題：腰のひねり、⑨課題：頸の回転、⑩ポスト・アセスメントを行った。

手順6では、手順4で実施した質問紙を用いて事後チェックの回答を求めた。

手順7では、ひとりサート実習の振り返りを、スライドを用いて行った。

手順8では、授業後の事後課題としてミニレポートを求めた。

4. 質問紙および提示課題

本研究で用いるデータは、手順6の感想（自由記述）および手順8の事後課題である。手順6では、ひとりサート実施後の「自己チェック」に加え、「ひとりサート実施後に感じたこと」を自由記述で回答を求めた。また、手順8の授業後のレポートにおいて「ひとりサートはなぜ心理療法になると考えるのか、今日の体験を通して感じたことを大切に考える」こと及び「今日の体験を通して、ストレスマネジメント実施するためには、どのようなことが大切になると考える」かについても回答を求めた。得られた自由記述について、KJ法による分類を行った。

5. 倫理的配慮

研究の同意について、ひとりサート実施前にオンライン授業で紙面を見ながら説明し、同意を得る手続きを

行った。授業で課題とされる振り返りは氏名を明記させるが、研究で使用する際には、氏名のデータはナンバリングを施し、氏名とデータの連結が不可能な状態として使用した。また、研究の主旨を説明し、データの提供を了解した受講生のデータのみを研究に使用した。また、本研究は、大学の倫理審査を通して行っている。

結果

1. ひとりサート実施後に感じたこと

手順6の感想では、オンライン授業の中でひとりサートを実施し、その後、「ひとりサート実施後に感じたこと」について回答を得た。分析については、KJ法による分類を試みた。結果は、Table2に示す。

ひとりサート実施後の自由記述は、61名の学生から回答が得られたが、61名中59名の大学生において心身への変化が感じられていた。また、61人中2名の大学生は、あまり心身の変化が感じられない記述であった。

自由記述の内容は、「自分に注意が向く（59名）」「自分に注意が向きにくい（2名）」と大きく2つにカテゴリー分けすることができた。「自分に注意が向く（59人）」は、「身体の気づき（33人）」「心の気づき（26人）」にカテゴリー分けができた。さらに、「身体への気づき（33人）」は、「身体自体の変化（25人）」「動きの変化（5人）」「力の入れ具合（3人）」に分類された。また「心の気づき（26人）」については、「気持ちの変化（10人）」「今の自分を知る（13人）」「意欲・向上心（3人）」に分類された。

一方で、2名は「自分に注意が向きにくい（2人）」記述内容であったため「心身の気づきにくさ（2人）」として分類した。

Table2 実施前後での変化

カテゴリー分け		記述例
身体への気づき (33人)	身体自体の変化 (25人)	「こわばっていたことに気づいた」「すっきりした」「リラックスできた」「伸びているところをより意識することでより集中して取り組めた」「肩の周りがだんだんボカボカしていき、体が軽くなっていくのがわかりました」「ゆっくり体を無理なく動かしているだけなのに心身ともにリフレッシュできる感覚でした」
	動きの変化 (5人)	「硬くて全然動かなかったがスムーズに動かせた」「普段動かないような筋肉まで動かしていたような感覚がありました。気持ち良かったです」「動かしてみるとどこか凝り固まっているのを認識できるのだと思いました」
	力の入れ具合 (3人)	「無駄に身体に力を入れずにできた」「自然と力が抜けて思うように動かせた」
自分に注意が向く (59名)	気持ちの変化 (10人)	「気持ち良かった」「気分はすっきりしたように感じた」「肩を上げて落とすだけでも、気持ち的に落ち着いたら」「体（肩）が軽く楽になった。それに比例して気持ちも少し前向きになれた気がするので体を動かすことの大切さに気づけた」「実施前よりも明るい気分になったように感じました」
	今の自分を知る (13人)	「体を動かすうえでスムーズに動かせなかったと感じた部分があり、自分の今の体の状況を実感でき、体をかたくしていたのだと思った。心も体も自分と向き合うことができたように感じた」「実施する前は目は疲れるけど肩や首筋がこった感じはしない自分では思っていたが、実施してみると自分で思っていたより肩が動かせなかったり首を回すときにゴキゴキ鳴ったりしたので、自分でも気が付かないうちに身体に負担がかかっていることもあるのかなと感じた」「サートを行っている最中は体が思っているよりも緊張・凝っていたためきつい動作もあったが、体が凝っていると分かったことから今の自分のストレスはここからきているんだな。と認識することができた」
	意欲・向上心 (3人)	「実施前より体が軽くなり、もっと体を動かしたい気持ちになった。活動意欲が湧いた」「全てのサートの終了後に、自然と「よしっ！頑張ろう！」とスカッとした気持ちになり気合や集中力が戻ったように感じられた」「これをするによって改善されるのだろうか」という期待からも効果が出ているような気がした」
自分に注意が向きにくい (2名)	心身の気づきにくさ (2人)	「身体が軽くなったような感じはあまり感じず、久々に身体を大きく動かしたせいか疲れた」「体自体は動かせるので、やっても少ししか変わらなかった」

2. ひとりサートはなぜ心理療法になると考えるのか

手順8の事後課題では、ひとりサートを体験した大学生に「ひとりサートはなぜ心理療法になると考えるか」についてミニレポートを求め、回答を得た。分析については、KJ法による分類を試みた。自由記述の回答は、61名だが1名未提出者がいたため60名を対象とした。「ひとりサート (12人)」「身体の気づき (9人)」「心の気づき (12人)」「自己の状態把握 (13人)」「自己理解の深まり (14人)」に分類された。結果は、Table3に示す。

3. ひとりサートの体験を通してストレスマネジメントを実施するために大切なことへの気づき

手順8の事後課題では、ひとりサートを体験した大学生に「ひとりサートの体験を通してストレスマネーজে

ントを実施するために大切なこと」について回答を得た。回答は、61名から得られており、カテゴリーの人数は、1人1回答として該当するカテゴリーに分類し、人数を表示している。分析については、KJ法による分類を試みた。その結果をTable4に示す。

ひとりサートの体験を通してストレスマネジメントを実施するために大切なことについて、自由記述の内容から「自己の状態把握 (29人)」「ストレスへの理解 (22人)」「環境 (10人)」の3つのカテゴリーに分類された。さらに、「自己の状態把握」に関しては、内容の特徴から、「自己理解 (6人)」「心身の関係 (20人)」「ペース (3人)」の3つにカテゴリーに分類された。

Table3 体験を通して心理療法となる考え

カテゴリー分け	記述例
ひとりサート (12人)	「考えることをいったんやめる時間になる」「気持ちの切り替えができる」「余計なことを考えたり、不安を感じたりすることが無くなる」「普段気づいていないだけで、実はストレスとなっていることに気づくことが出来る」「自分の身体を客観的に観察することが出来る」「ゆっくりとした時間の確保」「手軽にできる」「簡単で不安にならない」
身体の気づき (9人)	「身体の緊張がほぐれる」「肩に力が入っている」「身体がこわばっていることを実感できる」「余計な力が入っていたことに気づく」「身体が軽くなる」「ほぐされる」「身体を伸ばす動きでリラックスできる」「同じ姿勢のまま長時間過ごしている」
心の気づき (12人)	「気を張っていたことに気づく」「自分の気持ちに向き合う」「すっきりする」「心配事が軽くなる」「リラックスが出来る」「心が落ち着く」「心の疲れに気づく」
自己の状態把握 (13人)	「身体の状態を意識し、不調に気づく」「自分の身体の限界やスムーズに動かないところなどを知れる」「自分の限界を把握できる」「ここまでではできると余裕が出来少しほっとする」「自分を知ることから始められる」
自己理解の深まり (14人)	「自分で思っている自分と本当の自分がわかる」「肩じゃなくて実は首だった」「自分の気持ちを自分で落ち着けることが出来る」「他者からどう見られているかを気にする社会」「意識して自分と向き合う時間を作る」

Table4 ひとりサートの体験を通してストレスマネジメントを実施するうえで必要なこと

カテゴリー分け		記述例
ひとりサートの体験	自己理解 (6人)	「自分の状態を知る。自分の体のこと心の状態を理解したうえで、負担が少なくだれでも簡単にできる」「自分の体が今、どんな状態かといったように自分の内面についてしっかり考えながら実施」「自分の中でどのような変化が起こっているか見つめ考える」「自分のできる範囲内で無理せず行うことで気持ち良さを感知し、またしたいと思えること」「心と体はつながっているのを意識して自分のことを見る」「自分自身と向き合い、自分の体調や気分の変化に気づくことが大切」
	心身の関係 (20人)	「自分の心の動きに耳を傾ける」「自分と向き合う時間を作ること」「この時間は不安なことを忘れられると感じる」「行った後に前向きな感情になれる」「余計なことを考えない」「リラックスして気持ちを落ち着かせることで身体も思うように動くように感じた」「今の自分の体の動きの状態を確認することが目的。身体を柔らかくするという目的だったら気持ちに向かなかった」「自分の出来る範囲までやってみる」「身体を動かしているときにどんなことを感じるか、じっくり自分の体と向き合うこと」「正しく動かなくてもいいから自分はこちらまで体を動かしているということを確認する」「身体が軽くなっていく感じをイメージしたらより効果的」「自分の少しの違和感などに小さなことでも目を向けることから大切」
	ペース (3人)	「自分のペースに合わせてできるかどうか。人に左右されていると思うように疲れが取れるというのはない」「周りのものに影響されず、自分のペースで自分と向き合いながら実施をすること」
ひとりサートの体験	ストレスへの理解 (22人)	「ストレスから少しでも離れられるかどうか重要」「自分はなぜそのことがストレスと思っているのかを知り、ストレスのことばかり考えるのではなく、自分の好きなことに時間を費やしたり睡眠をしっかりとするなどの対処法も考えることが大切」「どんなストレスを持っているのだろうと考えながら実施する」「ストレスを感じたとき、どのようなストレス反応が所持するか知ること。ストレス反応を把握したうえで、自分にあったコーピングを見つけ、正しい方法で実施する」「ストレスをなくそうとするのではなく、上手に付き合っていくために自分に合った方法はなんなのか、どうしたら体と心軽くなったと思えるのか「何が原因でイライラしたり、調子が悪くなっているのかに気づくこと」「自分なりの対処法を持つことで自分を守ったり気持ちをコントロールすることができると思う。自分を落ち着かせる方法を知っておく」
	環境 (10人)	「静かな場所」「集中できるような静かな環境」「落ち着く環境を作る」「リラックスできる時間を一日の中に取り入れる」「リラックスできる空間ですること自分と向き合い、自分の変化、想いに気づく」「日常生活において何も考えず、ただ自分の内側だけを意識する時間はとても少ないため、そういう時間を意識的にとることは大切だと思った。今回はオンラインという不安や課題という形で少し時間を気にして取り組んでしまったため授業外でもより意識することが少ない状況で取り組む」

考察

1. ひとりサート実施後に感じたこと

ひとりサート実施後の自由記述では、ほとんどの実施者において「自分に注意が向く」が見られており、「身体の気づき」と「心の気づき」を実感していると考えられる。また、「身体の気づき」では、動作課題を実施することによって、自分の身体に注意深く意識を向けて、どこがどう感じられるのか、スムーズに動くところはどこなのか、スムーズに動かさずにひっかかるのはどこなのか、どこをどうするとより自由に身体を動かせるのかについて、丁寧に捉えることが重要になるといえる。

オンライン授業では、対面授業と違い大学生側に一方的に情報を伝えるだけになりやすい側面がある。しかし、オンライン授業におけるひとりサート体験では、ほとんどの大学生が「自分に注意が向く」ことが示された。これは、大野（2010）の言う、「自分が変わるという実感」を体験した結果であると推察される。

記述内容には、「体を動かすうえでスムーズに動かさなかったと感じた部分があり、自分の今の体の状況を実感でき、体をかたくしていたのだと思った。心も体も自分と向き合うことができたように感じた」や「実施する前は、目は疲れるけど、肩や首筋がこった感じはしないと自分では思っていたが、実施してみると自分で思っていたより肩が動かさなかったり、首を回すときにゴキゴキ鳴ったりしたので、自分でも気が付かないうちに身体に負担がかかっていることもあるのかなと感じた」などがある。これらの記述からは、ひとりサートの動作課題を通して、自分の身体に何が起きているのかに気づき、その部分を自分が自分の出来る範囲でなんとかする様子が伺える。このような体験は、今までのような大学生活を過ごすことが出来ないもどかしさや不安感を、自分が自分の出来る範囲でコントロールしていける体験に通じるのではないだろうか。大野（2010）は、「自分で自分の身体を操作することによりからだが変わる、自分が変わるという実感を体験することで、漠然とした身体の不調や心の中にある不安は確実に払拭される」と述べており、今回のオンライン授業でのひとりサートの体験にも同様の効果があるのではないかと推察される。

また、「心の気づき」の「意欲・向上心」では、「実施前より体が軽くなり、もっと体を動かしたい気持ちになった。活動意欲が湧いた」「全てのサートの終了後に、自然と「よっ！頑張ろう！」とスカッとした気持ちになり気合や集中力が戻ったように感じられた」「これをすることによって改善されるのだろうという期待からも効果が出ているような気がした」と述べられている。これは、宇都宮・大野（2012）の「ひとりサートは自分の動作が自分の工夫によって徐々に変わっていくという実感を得やすく、その結果自分自身の主体性が生かされ、より能動的に関わることを促進している」と同様の結果が

得られていると考える。ひとりサートの体験では、現在の状況に留まり続けるだけでなく、主体感を実感し、身体の変化を通してより自己コントロール感を高め、未来への意欲や向上心に変化が起こるのではないかと推測される。

一方で、2名が「あまり変化を感じなかった」と記述しており、「自分に注意が向きにくいこと」が影響しているのかオンライン授業の限界であるのかについても、今後、検討していく必要があるだろう。

2. ひとりサートはなぜ心理療法になると考えるのか

ひとりサートを体験した大学生は、ミニレポートを通して、ひとりサートがなぜ心理療法になるのかについて回答している。考察ではひとりサートの気づきがどのように自己理解を深めていくかについて考察する。

まず、ひとりサートを実施すること自体が、思考の転換を促す可能性があるかと推察される。ひとりサートを行うことによって「考えることをいったんやめる」という記述がある。これは、動作課題に取り組み身体に注意を向けることによって、普段の生活で考えていたことから自然と一旦離れることができることを示していると考えられる。また、自由記述の中に「余計なことを考えたり不安に感じたりすることがなくなる」とあることから、ひとりサートの課題に取り組んでいる際は、自分の思考から離れ、身体に注意が向くことで違う視点に気づき自分の中にある別の考えや感じに意識を向けることができる可能性が示唆される。

次に、ひとりサートを通して身体や心の気づきは、「自分の心に向き合える」ようになっていくと考える。本村・大野（2017）は、「サートは比較的わかりやすい技法であり、課題の中で援助者の身体的な改善が目に見える形でわかるという特徴が“変わることができる”という肯定的な感覚を容易にさせ、「コントロール」を向上させた可能性」を示唆している。身体からの変化は、比較的改善が実感されやすく、その変化も肯定的な感覚として受け入れやすいことが推測される。

加えて、ひとりサートでは、「自分を知るところから始められる」「自分が思っている自分と本当の自分」や「肩じゃなくて首だった」と意識していたこととは違う自分に気がつくこともできる可能性が示唆された。これより、自分がどのような人であるのか、自分が今、どのような状態であるのかを自分で捉えることができるといえる。それは、動作課題を通して実感した、まぎれもなく“自分の感じ”であり、自分を掴み、自己信頼感を育むことに繋がるのではないだろうか。そのような自分との関わりの中で、「自分の力で改善できる」「自分でできる」といった自己コントロール感を見につけていけると考える。

今回の自由記述には、「自分のペースを保てる」「自分のことしか考えなくてよい」「自分の身体に話しかけて心に話しかける」もあった。ひとりサートは、自分の心に向き合うために意識的に時間を作り、余裕とゆとりを

持って身体を通した対話をする事が出来ることも示唆された。大学生は、集団の関係性の中でつい周りに合わせてしまいやすいこと、自分を周囲と比べやすいこと、学業やアルバイトの忙しさから時に自分を大切にできないことも起こるだろう。そのような日々の中で、ひとりサートは、自分のペースを保ち、自分と対話する時間を作り、自己理解を深めることが出来る技法だと考えられる。

最後に、Table3 のカテゴリー分けから、段階的に変化が促されるというよりは、ひとりサートを行って行く中で、心身の気づきと自己の状態把握を繰り返し、自己理解が深まっていく可能性が示唆される。自己理解が深まることによって、さらに自己の状態や心身に気づくことがあるのではないだろうか。このように自己の状態や心身の気づきと自己理解の深まりを行きつ戻りつしながら、気づきの獲得を得ていると考えられ、図1にこの関係を図式化した(図1)。今回は動作課題が複数設定されたが、課題ごとに心身の気づきと自己の状態把握、自己理解を繰り返し、自己理解が深まり、自己コントロール感をさらに培っていくと推測される。つまり、この体験の中で行きつ戻りつするプロセスが、心理的気づきの獲得を促していると考えられる。

4. ひとりサートを通してストレスマネジメントを実施するために大切なことへの気づき

ひとりサートの体験を通してストレスマネジメントを実施するために大切なことについて質問した結果、「自己の状態把握(29人)」「ストレスへの理解(22人)」「環境(10人)」の3つのカテゴリーに分けられた。これは、大野(2005a)等の先行研究で明らかになっている“今、ここ”に存在している自分自身に注意を向け、自分の状態を捉えることができているためだと推測される。「自己の状態把握」においても同様にひとりサートの体験を捉えているのではないかと考える。大学生は、動作課題を通して自分の身体がどのように動き、どこに引っかかりを感じているのか、また、心と身体がどのように繋がっているのか洞察し、身体の状態から心を推察することや身体が変化したことから類推して心の状態を洞察し「自己の状態把握」を行っていると考えられる。それには、教示をする際に、何に注目するのかを伝えることも影響を与えているのかもしれない。

回答人数は少ないが「ペース」については、ひとりサートゆえの結果だと考える。奇・岸川・大野(2017)では、「一人SARTは援助ありSARTより心身ともに力動的な変化を体験することがうかがえる」ことを明らかにしており、「心理的面においては不安や構えから積極的に課題に気づき、調整を試みる態度を示している」と述べている。「ペース」では、自分のペースで課題に取り組めるため「周りに影響されない」ことから、自分のペースで課題を進めていくことができ、先行研究の結果と同様に、自分自身で自分の課題に気づき、何とか自分の課題に取り組み、変化させる力を育てていると考える。これは、身体を通してならば、今まで目を背けていた自分自身の課題に対しても自分が出来そうな範囲で取り組もうとする意欲を促進し、「できた」という自信にも繋がるのではないかと推察される。この力を育むためには、ひとりサートでの、自分の「ペース」で取り組むことが大事であり、ひいてはそれが自己コントロール感を育てていくことに繋がっていくと考える。

また、ストレスマネジメントにおいては、ストレスを知って、自分のストレスに気づき、自分で対処していくことが重要である。一般的な知識としてのストレスマネジメントを理解し、さらに、ひとりサートの体験が加われば、より体験的に身体の変化を通してストレスに気づくことができ、ストレスマネジメントがどのようなことなのかを理解しやすくなると考える。

それらを行って行く上で、「環境」設定も大事だろう。自分に向き合うためには、「落ち着ける」「リラックスできる」場所や「時間」の確保も必要であり、自由記述の内容にあった「リラックスできる空間ですること自分と向き合い、自分の変化、想いに気づく」ことに通じていると考える。「環境」と「ペース」は、自分の「ペース」を保つことにも影響しているのではないだろうか。

まとめ

大学の「オンライン授業での活用を通して、大学生のひとりサート体験の効果」については、菊地・奇(2020)でも必要性を指摘している質的研究を実施した。2019年からの世の中の動向により、大学は、オンライン授業に取り組みざるを得ない状況があった。今回の質的研究を

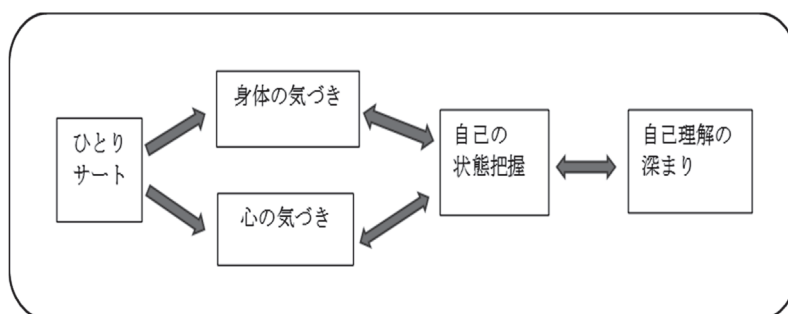


図1 気づきのプロセス

通してオンライン授業では、対面授業と同じような双方のやり取りまではできなくとも、ただ資料や課題を提示し大学生が取り組むだけでなく、大学生が実際にやってみるという体験を通して対面授業とほぼ同等の授業の本質を伝えることができると考える。

さらに、ひとりサートの体験は、動作課題を通して「自分に注意が向く」ことが出来ることによって、主体的に動かし、自己コントロール感を高め、心身のリラックス効果や気持ちを落ち着けることが出来ると推察される。宇都宮・大野(2012)は、「ひとりサートにおいて、児童は援助者の直接的な関わりやフィードバックがなくても、「自分で動かしている」「変化している」という実感を得ていた」ことを明らかにしており、このようなオンライン授業の中で「自分でやっていく」ことを多く求められる場面でも、自分が主体的に取り組み、自分が変化し得る力を持っていることを実感できると思われる。一方で、2名だが「自分に注意が向きにくい」に分類される記述も見られた。これについては、今後オンライン授業でのひとりサートの限界の影響も含めて検討する必要があるだろう。

今回、自由記述をもとに質的研究を行った。菊地・奇(2020)の「ひとりサートを通しての実感、事例、面接、語りでは質的に大きな効果、結果、意義が認められるが、質問紙調査で有意差を出すことは難しい」と指摘しているように、自由記述だけでは、データにおける客観性、信頼性と妥当性において限界があるだろう。しかし、斎藤(2011)が述べている「エビデンスとは、個々の臨床判断において利用するために役立つ情報(研究の成果)のことであり、エビデンスに基づく実践とは、「個々の患者のケアにおいて、最良の研究結果と患者の意向と臨床技能を統合すること」である」のように、ひとりサートの体験の変化を自由記述から捉えることは、数値では捉えにくい心と身体の在りようを言語化することで、自己洞察が促進され「気づきのプロセス」を見出せるのではないかと考える。

また、オンライン授業におけるひとりサートの体験から、大学生が「自分に注意が向く」ことができ、変化を実感し、意欲や向上心が高まることが示唆された。さらに、今回の研究においてひとりサートには、「自己の状態把握」をするために「ペース」の視点が見いだされた。つまり、この体験の中で行きつ戻りつするプロセスが、心理的気づきの獲得を促していると考えられる。

今後の課題として、今回の研究結果が大学生だけでなく、高校生や中学生、小学生、一般の人に向けた心理教育やオンラインでの心理面接の応用にも適用されるのか、それらに客観性や信頼性と妥当性をどのように保っていくのかについて検討することなどが挙げられる。

参考・引用文献

- 井上久美子 2014 動作課題遂行プロセスにおける身体感覚・情動体験の変容過程 西南学院大学 人間科学論集9(2), 131-147.
- 奇恵英 2007 リラクゼーションの視点からみた動作法における援助のあり方に関する考察 福岡女学院大学大学院紀要「臨床心理学」5, 75-83.
- 奇恵英・岸川展子・大野博之 2017 SART(主動型リラクゼーション療法)における援助の有無の比較検討 福岡女学院大学大学院紀要「臨床心理学」14, 55-74.
- 菊地由紀子・奇恵英 2020「ひとりサート」の研究動向と課題 九州女子大学紀要 57(1), 95-104.
- 厚生労働省 2020.5.19「新型コロナウイルス感染症に係る心のケアの実施について」
- 京都新聞(kyoto-np.co.jp):今春入学の大学生、コロナで「ひとりぼっち」不安高まる キャンパス通えず、友人つくる機会なく. <https://www.kyoto-np.co.jp/articles/-/263021> (2020年6月1日取得).
- 文部科学省 2004.10.28 資料7-2 評価基準と大学設置基準等との対比表(大学評価・学位授与機構【大学】)(案)基準1 大学の目的
- 文部科学省 2020.4.23「新型コロナウイルス感染症対策に関する大学等の対応状況について」
- 文部科学省 2020.6.5「大学等における新型コロナウイルス感染症への対応ガイドラインについて」
- 毎日新聞(mainichi.jp)社説:外出自粛とDV・虐待 高まるリスク見逃さずに. <https://mainichi.jp/articles/20200422/ddm/005/070/079000c> (2020年4月22日取得).
- 松浦紗織・勝岡大貴・脇 龍平 2012 成人を対象とした心理的ストレス反応尺度の作成—信頼性と妥当性の検討— 大阪経大論集 63(3), 193-199.
- 松藤光生・吉川昌子 2016 青年期発達障がい者の動作法を通して身体感覚の気づきと動作体験の様相 中村学園大学発達支援セミナー研究紀要7, 51-56.
- 本村明嘉・大野博之 2017 発達障がい児の保護者のストレスマネジメントにおけるサート(主動型リラクゼーション療法)の効果 福岡女学院大学大学院紀要「臨床心理学」14, 75-84.
- 成瀬悟策 1973 心理リハビリテーション 誠心書房
- 成瀬悟策 1985 動作訓練の理論 誠心書房
- 成瀬悟策 2000 動作療法 誠心書房
- 大野博之 2005 SART(Self-Active Relaxation Therapy;主動型リラクゼーションセラピー)の理論的展開 リハビリテーション心理学研究 33(1), 41-54.
- 大野博之 2010 サート(主動型リラクゼーション療法)における「主動」の意義に関する考察 福岡女学院大学大学院紀要「臨床心理学」7, 29-42.
- 大野博之 2011 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(サート)への招待 遠見書房
- 斎藤清二 2011 心理療法におけるエビデンス概念の変遷「箱庭療法研究」24(3), 1-2.
- 宇都宮祐子・大野博之 2012 小学生のストレスマネジメントに関する研究—一人サートの適用— 福岡女学院大学大学院紀要「臨床心理学」9, 11-17.

