

心のゆとり感の変化に関する研究¹

—主動型リラクセーション療法を用いて—

六 車 玲 那²・重 橋 のぞみ

The Study of shift to sense of “yutori of mind”
—Effect of Self-Active Relaxation Therapy—

Reina Muguruma · Nozomi Jyubashi

【問題・目的】

日常生活において「心にゆとりがない」「気持ちに余裕がない」と感じることは、誰しも体験したことがあるのではないだろうか。心のゆとり研究の主要な研究者である富田（2008）は、心のゆとりの二重性に着目した捉え方を提唱し、心のゆとり感のあり方の4タイプと精神的健康およびストレス対処方略に関連がある事を指摘している（富田，2012）。結果から、ゆとり感を持ちにくい群はストレス対処方略（認知的方略）を用いる事が難しいことが示された。富田（2008，2012）は、ゆとりを失って回復するまでという時間軸を考慮した検討の必要性を指摘している。どのような人にもゆとり感が「ある」状態と「ない」状態両方があり、ゆとり感の変化を実感しているならば、認知的方略では変化を生み出しにくい人も別のアプローチではゆとり感を変化させる可能性があると考えられる。

六車（2016）は、時間軸を考慮したうえで、ゆとり感の変化に着目した。その結果、ゆとり感のあり方に富田（2012）の4タイプとは一部異なるものの同じく4タイプを示し、タイプによってストレス対処方略（認知的方略）の使用頻度に違いがあることを示している（結果の表6に記載）。また、どのタイプもゆとりが「ある」状況と、ゆとりが「ない」状況があり、タイプとゆとりの状態（ゆとりの有無）によってストレス対処方略の効果の感じ方に違いがみられた。これより、ゆとり感は常に変化しているが、特性要因（ゆとりの持ちやすさ）と状況要因（ゆとりが「ある」「ない」状態）によって、ゆとり感を得にくい人や得にくい場面があると考えられる。ゆとりが「ない」と感じている時に、ゆとり感の変化のきっかけを得やすい人は、自分なりに変化を生じさせることはできると考えられる。しかし、自分自身では変化を生み出しにくく、変化すること自体が難しいと感じている人もいることが推測される。

佐川（2005）や富田（2008，2012）は、「自己の客観視」「体験と距離の調節」「主体感覚の獲得」「見通しを持つ」

視点が心のゆとり感を生み出す可能性を示唆している。心理的問題に対して、主体性の獲得や、自己コントロールの獲得、自己の客観視などを目指し、体験様式の変容に働きかけるアプローチは認知的方略とは異なるであろう。よって、先行研究で示されているように認知的方略では変化を生み出しにくいタイプの人々も、認知的方略とは異なるアプローチを用いることで心のゆとり感が持てる群と捉える視点が大事になるのではないだろうか。

大野（2004）によって提唱された主動型リラクセーション療法（Self-Active Relaxation Therapy；SART：以下、サート）は、動作法（成瀬，2000）の発展過程の中で誕生したリラクセーションを目的とした心理療法の一つで、「主動・主動性」、「リラクセーション」、「自分感」を根幹の概念としている。大野・奇（2006）は、サートにおける体験過程において主体性が今・ここにいるという事実自体が主体者の動きの可能性を示していると考え、動きを展開していく手がかりおよび範囲において、主体者が自体を吟味し調節するプロセスに沿う手続きが主体者の自由度を保証し、主体感を高めると述べている。先行研究において、動作法やSARTを実施すること、つまり身体へのアプローチを行うことで主体性が高まることが言われている。このように主体性が高まるとされているサートを、心のゆとり感の変化のアプローチとして用いることは、ゆとり感を得られる手がかりになると考えられる。さらに、リラクセーションを軸とするサートを実施することで、身体が弛むことで心も弛み、心のゆとり感に変化が生じることも期待される。また、自身の身体を動かすということは、実感のみではなく変化が目に見えるため、体験的に変化の実感を得られやすいだろう。

そこで本研究では、心のゆとり感の変化を生み出す要因のアプローチとして、サートを用い、サート実施前とサート実施後において、心のゆとり感が変化するかどうかを検討する。また、サート体験を通じた変化の実感、要因等を尋ね、心のゆとり感の変化に影響する要因を検討する。なお、これらの検討を行う際には心のゆとり感

のあり方の違い（タイプの違い）に注目し、タイプの違いによる変化も検討する。本研究は、心のゆとりを取り戻すことが困難な人々に対するアプローチに対する知見を得る研究になると考えられる。

心のゆとり感の定義については、富田（2003）の定義「不安や葛藤に飲み込まれない心の落ち着き」を用いる。

【方法】

調査対象

福岡県内 A 大学（女子大学）の学生59名に以下の手続きにより調査協力を求め、希望した中からサート実施の日程が合う5名の学生に協力を求めた。

調査時期

2016年10月から11月

手続き

（1）**協力者募集について** 講義時間の一部を用いて、研究協力の説明を行った。始めに受講生（59名）に自分だけがわかるパスワードを記載する形式の質問紙調査（心のゆとり感尺度）を依頼した。調査協力は、任意であること、協力の有無による不利益は被らないことなどについて十分に説明を行い、同意を得た上で実施した。この質問紙調査後に、サートに関する説明を行った。説明後、サート実施の効果研究を行うための協力者募集用紙を配布し、希望の有無に関して回答を求めた。その際、用紙には先の質問紙と同様のパスワードの記載を求めた。後日、希望した学生のパスワードを示し、個人が特定されないよう配慮したうえで、授業後に希望者は別室に集まるよう求めた。希望者の中から、最終的に実施スケジュールと合った5名の学生に調査を依頼した。

（2）**サート実施について** 1セッション1時間のサート体験を3セッション実施した。協力者全員に対し、初回セッション開始時に研究について改めて説明を行い、同意を得た上で調査を開始した。

サート実施は、大野（2005）が提唱したサートの系統 I を使用した。協力者の負担とサートの効果を考慮し、系統 I の「腕の前・後」、「肩の上げ・下げ」、「胸の開き・閉じ」、「腕の上げ・下げ」、「腕の伸ばし・縮め」の5課題を取り上げ実施した。各課題3回を目安として取り組んだが、調査協力者の身体の状態によって回数を増やすなど工夫して実施した。なお、実質的なサートの調査時間は1セッション30分程度である。セッション1（以下、# 1とする）は、調査協力者の緊張も予測されるため身

体を弛めることを重視した声かけを行った。セッション2（以下、# 2とする）以降は、身体を積極的に動かせる体験ができるよう調査協力者が自分で身体を調節できるように声かけを行い、緊張して力が入っている場所を意識させるような声かけを行った。

毎回、サート実施前に「心のゆとり感尺度」への回答を求め、次にサートを実施、その後に再度質問紙調査（心のゆとり感尺度・動作感尺度）、サートに関するインタビューを行った。

質問紙の構成

質問紙は、（1）心のゆとり感尺度、（2）動作感尺度、（3）フェイスシート（パスワード）で構成されている。

（1）**フェイスシート** 調査協力者の変化が特定できるよう、パスワードの記入を求めた。なお、記入については、調査協力者が同意した上で記入している。

（2）**心のゆとり感尺度** 富田（2012）と富田（2008）の心のゆとり感尺度に数項目を追加し、3因子、計36項目を心のゆとり感尺度として使用した（表1）。富田（2012）の心のゆとり感尺度は、心のゆとりが「ある」状態と「ない」状態の二重性を考慮し、心のゆとり感を測定するものである。追加した項目は、『心の充足・開放性』因子に“感謝したくなることがあると感じる”“生きがいがあると感じる”の2項目を、『焦り・不安のなさ』因子に“息苦しい感じがする”の1項目を、『対他的余裕』因子に“気持ちの余裕があると感じる”の1項目を追加した。また、『焦り・不安のなさ』因子の“きついとを感じる”、“疲れていると感じる”の2項目を富田（2008）の“きついつかれたと感じる”という1項目に直した。

また、ゆとり感の変化を見るため、サート調査実施前（以下、preとする）とサート調査実施後（以下、postとする）の2度、同じ質問紙を使用した。

（3）**動作感尺度** 動作を通して感じられる身体の状態を測定するため、池永（2011）が作成した動作感尺度を使用した（表2）。『動作制御困難感』因子、『変容感』因子、『コントロール感』因子、『弛緩感』因子の4因子16項目である。サート調査実施後に回答を求めた。

（4）**インタビュー調査** サート実施後にインタビューを行った。ゆとり感に関する質問、サート体験に関する質問、質問紙（心のゆとり感尺度）においてゆとり感の変化に大きく動きが見られた項目（3項目）について質問した（表3）。なお、調査記録のため調査協力者の同意を得た上で、ICレコーダーを使用した。

表1 心のゆとり感尺度の項目

『心の充足・開放性』		
1		自分のペースで物ごとに取り組んでいると感じる
3		周りにあるものを見て楽しめていると感じる
11		心から笑えると感じる
12		前向きにものごとを考えられていると感じる
13		自分の好きなことができていると感じる
14		自分の気持ちを素直に受け入れていると感じる
16		人と笑顔で接していると感じる
17		心が落ち着いていると感じる
19		自分の生活に満足していると感じる
20		充実感を感じる
21		毎日が楽しいと感じる
22		生きがいがあると感じる
23		感謝したくなることがあると感じる
25		感情を素直に表現していると感じる
26		自分のはびのびと生きていると感じる
27		こころと身体が一体となって動いていると感じる
34		心身ともに満たされている感じがする
37		安心感があると感じる
『焦り・不安のなさ』		
4	(*)	不安を感じる
5	(*)	焦りを感じる
6	(*)	いらいらしていると感じる
7	(*)	時間を追われていると感じる
18	(*)	なんだかつらいと感じる
28	(*)	いろいろなことが気になってしょうがないと感じる
29	(*)	息苦しい感じがする
31	(*)	無理している感じがする
32	(*)	きつい、つかれたと感じる
33	(*)	ちょっとしたことを不満を感じる
35	(*)	おしつぶされそうな感じがする
36	(*)	何もかもわずらわしいと感じる
『対他的余裕』		
2		他人に寛容になれると感じる
8		自分のことだけでなく人のことも考えられると感じる
9		他人のことも思いやれる余裕があると感じる
10		気持ちの余裕があると感じる
15	(*)	自分のことで精一杯だと感じる
24		柔軟な考えや姿勢を持っていると感じる

(*) は逆転項目

表2 動作感尺度の項目

『動作制御困難感』	
3	からだの感じがあいまいな気がした
17	動かしているからだの部分に違和感を覚えた
12	からだ動かない感じがした
20	自分にはからだをどうにも動かせない感じがした
9	からだの感じがよくわからなかった
4	動きが不安定な感じがした
『変容感』	
2	からだの姿勢や状態が変わった気がした
8	からだの動きが変わったように感じた
1	からだ軽くなった感じがした
『コントロール感』	
13	自分のからだを思い通りに動かしている感じがした
14	からだを自分で動かしている感じがした
7	自分のからだをコントロールできた感じがした
18	自分のからだをスムーズに動かせた感じがした
『弛緩感』	
16	自分で力を抜くことができていた
15	他の部分の余分な力を抜くことができた
11 (*)	からだに力が入って抜けない感じがした

(*) は逆転項目

表3 インタビュー調査 質問項目

ゆとり感
1. サートを始める前と、サートが終わった今の感じに、何か変化はあるか？
2. どのように違うか？その変化はどこから来ていると思うか？
3. ゆとり感の変化はあるか？
4. ゆとり感の変化はどのように違うか？その変化はどこから来ていると思うか？
・今どんな感覚か？（心／身体）
サート
サート体験についてどう思ったか？
質問紙 3項目（大きく動いた項目）について
・サート前後で変わったと回答している
⇒どのように変化したか？何が変化に関係していると思うか？

【結果】

(1) サート実施による心のゆとり感の変化 サート実施による心のゆとり感の変化を検討するため、5名のセッション#1と#3の実施前と実施後のゆとり感についてt検定を行った(表4)。

調査で用いた心のゆとり感尺度は、『心の充足・開放性』因子と『焦り・不安のなさ』因子、『対他余裕』因子から構成されている。しかし、六車(2016)において行った因子分析結果では、2因子が得られている。「毎日がたのしいと感じる」「心身ともに満たされている感じがする」など、満たされているポジティブな状況においてどの程度ゆとり感を感じられるかを尋ねる「充足」

因子と、「時間に追われていると感じる」「焦りを感じる」などの焦りと不安を感じるネガティブな状況において、どの程度ゆとり感を感じられるかを尋ねる「焦り・不安」因子である。本研究では以下「充足」因子と「焦り・不安」因子を用いて比較する。

#1では、「充足」「焦り・不安」の両方とも、実施前と実施後のゆとり感に有意差がみられた(順に $t(4)=4.16, p<.05$; $t(4)=3.13, p<.05$)。よって、#1では、サートの実施により、満足感といったポジティブな感じを感じられるようになり、焦りや不安といったネガティブな感じが減ったことが明らかになった。#3では「充足」が有意傾向($t(4)=2.57, p<.1$)、「焦り・不安」に有意差が得られた($t(4)=2.87, p<.05$)。これより、

表4 #1・#3における心のゆとり感尺度の平均値

			実施前	実施後	t値
ゆとり感	充足	#1	4.13	4.99	4.16 *
		#3	4.11	4.80	2.57 †
	焦り・不安	#1	4.20	5.25	3.13 *
		#3	4.05	5.40	2.87 *

† p<.10 *p<.05 **p<.01

#3ではサートの実施により、焦りや不安といったネガティブな感じる事が減ったことが明らかになった。

(2) 動作感尺度 各セッションの下位尺度得点を作成し、動作感尺度の平均値を算出した(表5)。動作感尺度の変化を検討するため、#1の動作感と#3の動作感のt検定を行った。その結果、有意差がみられなかった。これより、動作に対する実感は今回のサート実施では見られず、すぐに動作感が変化するわけではないことが明らかとなった。

(3) 事例の分析

①結果の処理

タイプ分け 5人の調査協力者は、六車(2016)が検討した心のゆとり感のあり方による分類(4タイプ)において、どのタイプに属するかを検討した。六車(2016)の4タイプを表6に示す。心のゆとり感のあり方には、「ゆとり感実感弱群」「ゆとり感維持群」「ゆとり感生成群」

「ゆとり感変動群」の4タイプがある。調査協力者に事前に実施した心のゆとり感尺度の結果をクラスタ分析により分析した結果、表6の通り4タイプに分かれた。「ゆとり感生成群」のみ2名いたため、各タイプから1名ずつを事例検討の対象としてとりあげ、以下にB・C・D・Eの結果を記載する。

心のゆとり感得点の整理 各事例のサート実施前後の心のゆとり感を表7に示す。表7は、サート実施後の心のゆとり感得点からサート実施前の心のゆとり感得点を引いた値である。よって、「充足得点」は、プラスの場合にサート実施後に充足感が高まったことを示し、「焦り・不安得点」は、マイナスの場合にサート実施後に焦りや不安が下がったことを示す。

動作感得点の整理 各事例の#1と#3のサート実施後の動作感得点を表8に示す。

インタビュー内容の分類 各セッションにおけるインタ

表5 #1・#3における動作感尺度の平均値

動作感尺度	#1	#3	t値
	5.05	5.36	1.17 n. s.

† p<.10 *p<.05 **p<.01

表6 心のゆとり感のあり方による分類

カテゴリー名	心ゆとり感尺度の特徴	特徴	富田(2012)との比較	事例の分類
ゆとり感実感弱群	充足低・焦り中間群	実感を捉える力が弱い、困り感や葛藤自体はない	第3クラスターに近い	E
ゆとり感維持群	充足中間・焦り低群	自己理解が深く状況に応じ、自分に合った対処方略を行うことができる	該当なし	D
ゆとり感生成群	充足高・焦り低群	ゆとり感の有無に関係なく、ストレス対処方略を使用できる	第1クラスター	A・B
ゆとり感変動群	充足低・焦り高群	ゆとり感の有無に左右されやすく、時に、ストレス対処方略が使えなくなる	第4クラスター	C

表7 各事例における#1・#3の心のゆとり感の推移

	充足		焦り・不安	
	#1	#3	#1	#3
Bさん	+1.20	+0.40	-1.58	-0.67
Cさん	+0.50	+1.45	-1.25	-2.50
Dさん	+0.80	+0.90	-0.58	-0.58
Eさん	+1.45	+0.85	-1.83	-2.50

(実施前・実施後の得点差)

表8 各事例における#1・#3の動作感得点

	#1	#3
Bさん	5.75	5.06
Cさん	5.31	5.63
Dさん	5.44	6.06
Eさん	4.69	5.13

ビューの発言内容を逐語録としてまとめた。六車 (2016) の研究より、心のゆとり感に変化が生じる際に主観的に感じられる体験として、「自己の客観視」、「体験と距離の調節」、「主体感覚の獲得」、「見通しを持つ」の4視点があることが示されている。本研究の目的は、サート体験を通じた変化の実感、要因を尋ね、心のゆとり感の変化に影響する要因を検討することである。そこで逐語録から変化の実感と要因の分類を行うために、六車 (2016) の上記4視点と大野 (2004) によってサートの効果として指摘されている「リラクセーション」を加えた5キーワードを基準として分類を行った。キーワードの分類基準を表9に示す。

分類は、心理学専攻の大学院生2名と筆者らで行った。分類結果の照合を行い、分類結果が不一致となった箇所については協議を行い、分類決定した。なお1つの発言内容に複数の視点がある場合は、より該当すると判断される2キーワードまで分類した。

各事例のインタビュー分類結果を表10に示す。事例ごとに#1と#3において、5つの分類(①自己の客観視、②体験と距離の調節、③主体感覚の獲得、④見通しを持つ、⑤リラクセーション)に該当する発言を行った程度をまとめている。発言が無い場合は×、1～3個の発言は△、4～5個の発言は○、6個以上の発言は◎と表記している。

②事例

事例1：Bさん Bさんは、「ゆとり感生成群」に属していた。表7より#1・#3どちらのセッションにおいても、実施前と比べ実施後によりゆとり感を感じられる状態になっていた。また、表8よりBさんは動作に対する実感を捉える力が高いことが考えられる。

Bさんは比較的言葉にすることが得意で、インタビュー調査ではその時の体験について自分なりに語ることができていた。もともと運動や身体を動かすことが好きで毎日ストレッチをしているという発言もあり、身体の状態の良いBさんにとって、サート体験はより良い状態につながるだけでなく、身体を通して感じることでできる分かりやすい体験であったことが考えられる。#1では、自身の変化に声を出して驚いており、身体を動かしながらリラクセーションも感じられるサート体験はBさんにとって新しい体験になったのではないかと推測される。

表10より、#3になるとリラクセーションよりも自己の客観視につながるようなキーワードが多くなっていること、また、インタビュー調査中、語りながら自分自身の発言に対し客観的に成れる体験ができたという発言があり、身体を通して感じられたことを客観的に捉えられるようになってきたのではないかと考えられる。さらに、リラクセーションよりも主体感覚の獲得のキーワード数が多くなっていることから、自分自身が「できる」「やれる」感覚を獲得できるようになったのではないかと考えられる。

事例2：Cさん Cさんは、「ゆとり感変動群」に属していた。表7より#1・#3どちらのセッションにおいても、実施前と比べ実施後によりゆとり感を感じられる状態になっており、特に実施後に「焦り・不安」のゆとり感を持てるようになっていた。また、表8から、Cさんは動作に対する実感を捉える力が高いことが考えられる。

Cさんは比較的言葉にすることが得意で、インタビュー調査ではその時の体験について自分なりに語ることができていた。身体の不調(冷感性や肩凝り、生理痛など)を普段から感じやすく、インタビュー調査時には自身の計画性のなさについて語られる等、Cさんにとって余裕が持てなくなってしまう要因が多いことが推測される。また、調査中はハキハキと応答するものの表情が硬く、サート中も調査者の声掛けに毎回返事をするなど、緊張している様子がみられた。しかし、どのセッションにおいてもサート体験後は落ち着いており、インタビュー調査ではキーワードにつながるような発言内容が多く出ていた(表10)。調査を通して、キーワードの数だけでなく、視点の種類にも広がりが見られた。#2では、『身体を動かして、エンジンがかかったんじゃないかな』という発言があり、主体感覚を獲得できたことで、前向きに物事に取り組めるような気持ちが出てきたのではないかと考えられる。全てのセッションにおいて、サート調査後には焦りや不安を感じなくなり、ゆとり感を持てている状態になっていた。このことから、Cさん自身が主体感覚の獲得を感じられるような出来事や、物事を冷静に見ることや、考えることができる余裕を持てることが大事であると考えられる。そのような体験が可能となるような、何らかのきっかけがあると良いと言えるだろう。

表9 キーワード分類

<p>1 自己の客観視</p> <p>自分を見れるようになった、自分に向かい合う感じ 俯瞰して認知的に捉える、前後の振り返りを比較</p> <p>例) 自分に視点が向くようになり、他人と比較する意識も下がった感じ</p> <p style="text-align: right;">自己受容、捉え方・感じ方変化、視野の広がり、自己注目</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 気付く、振り返り </div>
<p>2 体験と距離の調節</p> <p>調節しようとする</p> <p>感情に距離をとる感じ、巻き込まれないようにする</p> <p>例) テストへの不安があったが、サートした後は意識しなくなり感じなくなった</p> <p style="text-align: right;">距離を置ける</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> コントロール、調節 </div>
<p>3 主体感覚の獲得</p> <p>身体を感じる、実感（気持ちの実感）、感じ方 “今ここで”、感覚の変化</p> <p>例) 余裕ができたからか「慌てなくてもいい」と思えるようになった</p> <p style="text-align: right;">捉え方・感じ方変化</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 感じる、実感 </div>
<p>4 見通しを持つ</p> <p>例) 次に会う時のために、どう関わろうかイメージしていた</p> <p style="text-align: right;">視野の広がり</p>	
<p>5 リラクゼーション</p> <p>動作を介したことで感じているリラクゼーションについての実感</p> <p>例) サートをすると気持ちを落ち着かせることができる</p> <p style="text-align: right;">リラクゼーション、身体が心に影響</p>	

表10 各事例におけるインタビュー調査時のキーワード数（#1・#3）

	①自己の客観視		②体験と距離の調節		③主体感覚の獲得		④見通しを持つ		⑤リラクゼーション	
	#1	#3	#1	#3	#1	#3	#1	#3	#1	#3
Bさん	△	◎	△	△	○	○	×	×	○	△
Cさん	○	◎	×	△	◎	○	×	×	△	○
Dさん	○	○	△	△	△	○	×	×	○	△
Eさん	○	△	×	△	◎	◎	×	×	△	×

(キーワード数) 0個:×, 1~3個:△, 4~5個:○, 6個以上:◎

事例3 :Dさん Dさんは、「ゆとり感維持群」に属していた。表7より#1・#3どちらのセッションにおいても、実施前と比べ実施後によりゆとり感を少し持てるようになっていたが、どのセッションも安定して一定のゆとり感を持つことができていた。また、表8から、Dさんは動作に対する実感を捉える力が高いことが考えられる。

Dさんは比較的言葉にすることが得意で、インタビュー調査ではその時の体験について自分なりに語ることができていた。#1では、初対面の調査者に対する緊張もあり身体の力が抜けにくかったが、何度か課題を繰り返すうちに力を抜けるようになっていった。#2になり緊張感が和らぐと、体験を通して感じたことを客観的に捉えるような発言が増えていった。また#3では、Dさん自身が調査協力体験中に思ったことを自ら語ってくれるなど、積極的に感じたことを語っていた。これらのことから、冷静に考えられ、身体を介した体験から感じたことについても認知的に捉え、頭の中で整理することが得意なのではないかと考えられる。また、#3では主体感覚の獲得につながるキーワードが一番多く発言されていることから、「できる」、「やれる」と感じられるような主体感覚をしっかりと獲得できていることが推測される(表10)。

事例4 :Eさん Eさんは、「ゆとり感実感弱群」に属していた。表7より#1・#3どちらのセッションにおいても、実施前と比べ実施後によりゆとり感を感じられる状態になっていた。また、表8から、Eさんは動作に対する実感を捉える力が弱いことが考えられる。

Eさんは言葉にすることはあまり得意ではなく、インタビュー調査では感じていることを具体的に説明することは苦手なようだった。キーワードの数もその時の状況によってばらつきがあった(表10)。インタビュー中、『気持ち的には変化はない感じ。』『気持ち的にはそんなに変わらない。』と発言することが何度かあったが、Eさんのゆとり感をみると実施前に比べ、「充足」も「焦り・不安」も、実施後に大きく変化していた(表7)。このことから、身体の変化といった実感しやすい変化には気づくことができるものの、自身の実感に対する気づきが乏しいことが考えられる。しかしながら、#2のインタビュー時のやりとりから、全く気づいていないのではなく、感情を捉える力の弱さや、感じていたとしても実感が乏しいため、それを言葉にできるまで漠然とした感じになっていることや、Eさん自身その漠然とした実感に対し、困り感を感じていないことが推測される。そのため、現在の自身の状態にも、満足していることが考えられる。

キーワード分類では、リラクセーションよりも自己の客観視や主体感覚の獲得が出やすかった(表10)。このことから、身体を通して取り入れていく方法よりも、認知的に取り入れていく方法の方が、Eさんにとって分か

りやすい方法と考えられる。

【考察】

本研究では、認知的な方略ではなく、本人の体験自体を変え変化を促す方法としてサートを用いてゆとり感の変化をみた。その結果、ゆとり感の変化や実感に個人差はあっても、サートを行うことで、どの対象者もゆとり感を持つことができていた。特に、六車(2016)において、認知的方略ではゆとり感を生み出しにくかった「ゆとり感変動群」「ゆとり感実感弱群」に属するゆとり感のタイプの人々も、サート体験によってゆとり感が変化することが明らかになった。このことから、サートは心のゆとり感を持ちにくい人にも、ゆとり感を持てるようになるきっかけの一つになるといえるだろう。

六車(2016)では、ゆとり変化体験時に調査協力者が行っていた視点の持ち方を調べている。その結果、認知的方略が取り組まれやすく、特にその中でも最も取り組まれていた方略は「見通しを持つ」であった。また、「自己の客観視」、「主体感覚の獲得」等の取り組みは日常自分一人で行う場合は行いにくいことが示されている。この結果と本研究を比較すると、サート体験では認知的な取り組みにおいて最も取り組まれていた「見通しを持つ」という視点はほとんど語られることがないという違いがみられる。一方、認知的な取り組みにおいて持ちにくい視点とされていた「自己の客観視」、「主体感覚の獲得」といった視点は、サートでは#3になるとどの協力者も共通して持つことができていた。したがって、認知的な取り組みから得られる視点と、体験的な取り組みによって得られる実感や視点には違いがあることが考えられる。

「主体感覚の獲得」の視点が、体験的な取り組みによって得られていた理由としてサートの効果が大きいと考えられる。サートという体験的な取り組みのなかで、自分自身の“その時”のゆとり感を受け入れ、どんな状態でも自分であると思える体験ができたことによって、主体感覚が獲得されたと推測される。

3回のセッションにおいて、視点の質が変化している様子も伺える。その理由として、セッションを重ねるにつれ、調査協力者自身が感じたことを言葉にできるようになったことが影響していると考えられる。3回のセッションで言語表現能力が著しく変化するとは考えにくいことから、言語表現が豊かになった背景には、体験していることへの気づきの得やすさが影響していると考えられる。目的で記載したように、サートは自身の身体を動かすため実感が得やすく、変化が目に見えるため、体験的に変化の実感を得られやすい心理療法である。そのため、自分自身の中で気づきが生まれ、捉え方の幅が広がり、視野が広がったのではないかと推測される。

また、インタビュー調査中に語られた内容や雑談時の

エピソードから、どの調査協力者においても、その時々によって日常生活での忙しさや疲労度が異なっていた。状況に応じて調査協力者のゆとり感が変化していたことを考えると、富田（2008、2012）が述べているよう、ゆとり感が揺れ動くものであるという視点は重要であるだろう。

以上のことから、何らかのきっかけや手がかりがあることで、ゆとり感が変化するということが示され、認知的方略ではゆとり感を生み出しにくかった人々においても、体験的な方略（サート）によりゆとり感が変化することが示されたことは、有用であるだろう。心のゆとりは変化するものである。本研究の結果より、ゆとりを得て日常生活を過ごすためには、心のゆとり感のあり方や特徴に応じて、認知的方略と体験的な取り組み両方を活用することが必要になることが示唆された。

【今後の課題】

本研究において、体験的な取り組みであるサートの実施によってゆとり感が変化することが明らかになった。しかし、3回のセッションのみの実施と限定した結果である。今後は一定期間継続してサート調査を実施し、「ゆとり感がどのように変化していくのか」や、「継続することでゆとり感のあり方のタイプに変化は起こるのか」について検討すること、さらに、サート以外に「主体感覚」を獲得できるような方略は、どのようなものが考えられるかを検討することで、心のゆとり感の変化の要因を知る手がかりになると思われる。

参考文献

池永恵美（2011）臨床動作法における動作活動の様相と自己体験感との関連 リハビリテーション心理学研究, **38**（1）, 59-69.
 大野博之・奇恵英（2006）SART（Self-Active Relaxation Therapy；主動型リラクゼーションセラピー）における体験過程 福岡女学院大学大学院紀要, **3**, 1-9.
 大野博之（2006）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（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.
 大野博之（2015）ストレスマネジメントにおけるリラクゼーションの効用Ⅰ—「主動型リラクゼーション療法（Self-Active Relaxation Therapy；SART）」の原理— 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, **14**, 3-11.
 奇恵英（2015）ストレスマネジメントにおけるリラクゼーションの効用Ⅱ—「主動型リラクゼーション療法（Self-Active Relaxation Therapy；SART）」の実際— 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, **14**, 12-16.
 佐川由紀（2005）プライベート空間の確保と心理的ゆとり 学習院大学人文科学論集, **14**, 229-248.
 富田真弓・高橋靖恵（2003）青年期の心のゆとりに関する研究—自己調整との関連—（ショートタイムセッション, 研究発表C）日本青年心理学会大会発表論文集, **11**, 52-53.
 富田真弓・高橋靖恵（2005）現代青年の‘心のゆとり’に関する基礎的研究—質的データの分析から— 九州大学心理学研究, **6**, 229-235.
 富田真弓（2008）心のゆとり感尺度の作成の試み 九州大学心理学研究, **9**, 223-233.
 富田真弓（2012）心のゆとり感のあり方—精神的健康とストレス対処方略からの検討— 心理臨床学研究, **30**（5）, 633-643.
 成瀬悟策（2000）動作療法 誠信書房.
 六車玲那（2017）心のゆとり感の変化に関する研究 福岡女学院大学大学院人文科学研究科臨床心理学専攻修士論文.
 注1 本論文は六車玲那（2016年度）の修士論文の一部を修正加筆したものである。
 注2 福岡女学院大学人文科学研究科臨床心理学専攻研究生

