

# からだの感じフォーカシングがもたらす 心理的生理的効果

栗野理恵子\*1・清水 遵\*2

Psychological and physiological effects on focusing of bodily sense

Rieko Kurino and Jun Shimizu

## 要旨

本研究では、不安の強い参加者がからだの感じフォーカシングを実施することによる心身への影響を心理指標および生理指標から検討した。心理指標には、内受容感覚への気づき(MAIA)、不安(STAI)、からだの部位のわかりやすさ、フォーカシング実施後の振り返りなどの質問紙が、生理指標には、数種の自律神経活動指標が用いられた。心理指標の結果から特性不安の程度にかかわらずフォーカシング実施後に状態不安得点は有意な低下を示すこと、フォーカシングに対する魅力度や満足度は高いことが明らかとなった。継続して測定した自律神経指標から、不安の程度にかかわらず、フォーカシング中に皮膚電気活動(SCL, SCR)の有意な低下が認められた。副交感神経活動指標(HF)に関しては、フォーカシング実施前半で不安の程度による違いの傾向はあったが、全体として安静時よりも高い値を維持した。これらの結果から、からだのフォーカシングは、体験初心者であっても不安の軽減、緊張の緩和効果をもたらすことが示唆され、心理予防教育に活用可能と考えられた。

キー・ワード：からだの感じ、フォーカシング、生理指標、心理指標

## 問題と目的

フォーカシングは、Gendlin (1965) が提唱した心理技法のひとつである。内的過程に触れて、からだの内側にある何らかの気づきに触れていくことによって、こころに変化をもたらすものである。フォーカシングでは、その内側にあるなんらかの気づきのことを、「フェルトセンス」とよんでいる。フェルトセンスとは、「うれしい」「悲しい」のように、はっきりとした言葉で表現されたり、理解できる情動ではなく、まだ形にならない、はっきりとしない感情である。このようにフェルトセンスとは「はっきりしない何か」ではあるが、

それにはその人にとって「大変重要な意味がふくまれている」と理解されている。

フォーカシングの実施で、ことばとしてはっきりと表現される以前の、非言語的・前言語的体験(前概念的)であるフェルトセンスに触れていくことで、内面で何かシフト(これをフェルトシフトと呼ぶ)し、そこから内的な変化が生まれ、結果として人間の自己成長が促される。

フォーカシングをすすめるためにGendlin (1982) は、6つのステップを提唱している。1) 空間を作る(クリアリング・ア・スペース、内側に心を傾け感じてみる)、2) フェルトセンスを感じる、3) ハンドルをつかむ(フェルトセンスにぴったりの感覚、イメージ、質などをみつける)、4) 共鳴させる(ハンドルがフェルトセンスとぴったりにかどうかが照らし合わせてみる)、5) 尋ねる

\*1 愛知淑徳大学心理学部 常勤講師

\*2 愛知淑徳大学心理学部 教授

(フェルトセンスそのものに質問をして、何か返ってくるか待ってみる)、6) 受け取る (返ってきた答えをやさしく受け取る) という6つの動きである。

このような6つのステップでフォーカシングをすすめる際に、最初のステップの空間づくり (クリアリング・ア・スペース) は重要な意味を持つ。フォーカシングの最初のステップである空間づくりを行うこと自体が治療的な意味を、また空間づくりの導入によりリラクゼーション効果をもたらすことが臨床研究などにより示唆されている (池見, 1997; 高沢・伊藤, 2009)。

空間づくりの方法として、「気がかり方式」と「からだの感じ方式」がある。「気がかり方式」は、気になるものに心を傾け、そこから浮かんでくる何かに注意を向けてみるという空間づくりの方法である。しかし、この気がかり方式による空間づくりの場合、ネガティブな内容が浮かぶ可能性が高い (伊藤, 2002)。つまり「気になる何か」に心を傾けるということは、そのものと対面し、向かい合うという状態であり、当事者にとって労力がかかる。

一方、「からだの感じ方式」の空間づくりは、ポジティブ・ネガティブ両方のことが浮かんでくると考えられ、「気がかり方式」よりも制約がないのが利点である (伊藤, 2002)。「からだの感じ方式」による空間づくりは、からだの特定の部位に内的に注意を向けて、そのあたりをよく感じ、その感じの表現を浮かばせてみる。そして、その感じと浮かんだ表現をその部位に置き、そこから離れてつぎの部位にうつっていくというものである (伊藤, 2002)。この空間づくりは、「気がかり方式」よりも取り組みやすく、かつ内的な面に注意を向ける練習になり、フォーカシング初心者でも比較的取り組みやすい方法と考えられる。Gendlinは、フォーカシング体験の理解のためのチェック項目の作成の中で、「体に注意をむけること」、「なにか (sense of...) についてのからだの感じ」など、「からだで感じること」を記している (増井・池見・村山, 1983)。フォーカシングは、頭の中で理論的に考えるものではなく、おおよそからだで感じられる感覚を扱うこと

に重点を置いていることもひとつの特徴である。

フォーカシングがもたらす効果に関する検討において、心理的变化のみならず、生理指標の検討も行われている。Gendlin & Berlin (1961) は、自律神経系を指標とした研究で皮膚電気活動を測定し、フォーカシングの効果を検討している。出てくる感じに注意を向ける際の教示を、教示A (ひとつの感じのみを感じ続け、出てくる感じをそのまま味わってみる)、教示B (なんでもよいかからひとつに限らずに感じてみる)、教示C (出てきた感じについて、ひとつに限らず話してみる) という3つに分けたところ、教示Aに最も緊張の低減効果がみられることが明らかとなった。また中田・村山 (1984) は、空間づくりの際の生理的特徴について、皮膚電気反射 (GSR) と心拍 (HR) を用いて検討している。空間づくりの段階について、ある問題を思い浮かべた際「どんな感じが感じられるようになるか待つ (A区間)」、「出てきたフェルトセンスと一緒にいて、心の中で自分から離れたところに問題を置いてみるよう努める (B区間)」、「出てきた問題を置いた後 (C区間)」の3段階にわけた。その結果、GSRは安静からA区間にかけて増加し、B区間にかけて有意に減少し、問題に注意を向けてそれとうまく距離がとることができたときに緊張が緩和されることを示した。

フォーカシングの実施により、自己の内的な成長を促すなどの心理的効果や自律神経系の緊張の緩和が示されるなど生理的効果ももたらされることが示されているが、これを同時に検証しているものはない。またフォーカシングに関する生理指標の検討も、中田・村山 (1984) 以降に確認されていない。

本研究では、フォーカシングを行う際の最初のステップである空間づくりにおいて、「からだの感じ」方式を行い (以下、からだの感じフォーカシング)、その実施が心理的、生理的にもたらす効果について検討することを目的とした。本研究の「からだの感じフォーカシング」は、伊藤 (2002) の方法に変更を加えたものである。伊藤 (2002) は、各からだの部位の感じをよく味わい、そこから浮かぶものを言葉で表現してもらう方法

で実施しているが、空間づくりにおいては、特に「何かを浮かばせる」という作業を省くことは可能であると述べている。そこで本研究では、何かを浮かばせるという作業を省いた「からだの感じ方式」空間づくりを実施し、これを「からだの感じフォーカシング」とした。Gendlin & Berline (1961) や中田・村山 (1984) は、フォーカシング経験者を対象に「気がかり方式」の空間づくりを行っていたが、「からだの感じ方式」の空間づくりの方が具体的に感じをとらえやすく、さらに参加者が初心者でも取り組みやすいと考えられる。

今回は「からだの感じ」について扱うため、日ごろからどの程度、からだの感覚になじみがあるかということも、効果の検討において重要な要因となる。そこで内受容感覚への気づきの多次元のアセスメント (MAIA) により普段のからだのとらえ方を測定する。また、参加者の心理的状態 (不安状態) とフォーカシングの効果の関連も確認しておく必要があることから、特性不安およびフォーカシング前後の状態不安をSTAIで測定し、それらの関連についても検討する。上村・山見・富宅・中島・池見 (2012) は、空間づくりの実施後にSTAIの特性不安と状態不安を測定しその得点の比較を行い、空間づくり後に状態不安得点が有意に低下したことを示した。上村他 (2012) は、空間づくり実施後のSTAIの特性および状態不安の比較については言及しているものの、特性不安を独立変数とした検討は行っていないことから、さらに本研究では、からだの感じフォーカシング実施における自律神経系の変化の特徴をとらえることで、からだの感じフォーカシングがもたらす効果についての検討も行う。

Gendlin & Berlin (1961) や中田・村山 (1984) の知見より、「からだの感じ」をひとつひとつ感じていくという作業は、出てきた感じに注意を向けることと合致することから、からだの感じフォーカシング実施中の緊張低下が心理・生理両指標から導かれると考えられる。

## 方 法

**実験参加者** 実験協力が得られた、大学生19名

(男性3名、女性16名)であった。平均年齢は21.79歳 ( $SD=3.14$ ) であった。

**からだの感じフォーカシング** 足の裏からおなかまで28箇所のからだの部位 (表1参照) を、順番に感じてもらうよう、実験者が声をかけていった。

### 心理指標

**1) STAI** 日本版STAI (水口・下仲・中里, 1991) により「特性不安」20項目、「状態不安」20項目を測定した。それぞれ4段階評定で、「特性不安」と「状態不安」の程度が得点化された。

**2) 内受容感覚への気づきの多次元のアセスメント** 普段からからだの感覚にどの程度気を遣っているかを内受容感覚への気づきの多次元のアセスメント (Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, 以下MAIA) によりフォーカシング実施前に測定した。

**3) からだの部位のわかりやすさ** からだの感じフォーカシングを実施した28箇所のからだの部位のリストについて、わかりやすかった部位すべてに丸をつけるよう求めた。

**4) フォーカシング後の振り返り** からだの感じフォーカシングを通して、体験したこと、気づいたこと、確認したこと、良かったことについて自由記述で回答を求めた。またその魅力度や満足度について7段階で回答を求めた。

表1 からだの感じフォーカシングの順番

下肢	(1)足の裏 (2)足首 (3)ふくらはぎ (4)ひざ (5)ふともも (6)おしり
上半身後部	(7)腰 (8)背中 (9)右肩から右肘 (10)右肘から右指 (11)右指から右肘 (12)右肘から右肩 (13)左肩から左肘 (14)左肘から左指 (15)左指から左肘 (16)左肘から左肩 (17)首 (18)後頭部 (19)頭頂部
上半身前部	(20)おでこ (21)眉毛 (22)目のあたり (23)ほっぺた (24)鼻 (25)口 (26)のど (27)胸 (28)おなか

**生理指標** PowerLab 8/30 およびChart ver. 7.3.7 (AD instruments社製) にて心電図、皮膚電気活動、脈波、心拍、呼吸を測定した。心電図は、PowerLab 8/30に接続されたBioAmp (AD instruments社製) を用い、胸部三点誘導で導出

しPCに記録された。記録された心電図R-R間隔のデータから心拍数(HR)を求め、さらにFFTによるパワースペクトル分析を行った。パワースペクトル分析をもとに、低周波成分(LF)、高周波成分(HF)の総パワーを求め、さらにその比(LF/HF)を算出した。

皮膚電気活動は、PowerLab 8/30にスキンコンダクタンスメータ(Morro Bay社製Bioderm model 2701)を接続したシステムで測定した。電極に導電クリーム(GE Yokogawa Medical Systems社製E-Gel White 0513-1024)を塗布し、参加者の非利き手側の第3指と第4指の指先掌面に装着した。皮膚伝導水準(Skin Conductance Level: SCL)は、測定区間のそれぞれの平均値(対数変換)を算出し、分析に用いた。皮膚伝導反応(Skin Conductance Response: SCR)は、プラス方向に $0.2\mu\text{S}$ 以上の反応があった1分間当たりの反応回数(開平変換)を算出し、分析に用いた。

脈波振幅は、脈波センサ(光電式パルストランスジューサ MLT1020PPG)をPowerLab 8/30に接続し、非利き手側の第2指の指先掌面に装着して測定した。呼吸活動は、呼吸測定ベルト(ピエゾ呼吸ビックアップ MLT1132)を腹部に巻き付けて測定し、得られた呼吸曲線から平均呼吸数(Respiration Rate: RR)を算出した。Power

Labのサンプリングレートは、1000Hzであった。

**手続き** 実験参加者が実験室(8.49 $\text{m}^2$ )に入室後、各質問紙(STAIの特性不安・状態不安前、MAIA)を実施し、生理指標測定のための電極類を装着した。その後、実験参加者の気持ちが落ち着く場所や姿勢を探すよう求め、実験を実施する位置を実験室内で選択させた。選択された位置で椅子に座るか、あるいは床に座るかについては実験参加者にゆだねた。実験参加者が位置を確定した後、5分間安静(rest1)を設けた。その後、実験者がからだの感じフォーカシングのガイドを実施した。「足の裏」から「おなか」までの計28部位について順番に声をかけ、ひとつひとつを感じるよう実験者がガイドを行った。「おなか」を感じた後は、終了に向けてのガイドを行った。なお、からだのフォーカシングのガイドの内容は、表2に示した。

フォーカシング終了後に5分間の安静(rest2)と、各質問紙(STAIの状態不安、からだの部位のわかりやすさ、フォーカシング後の振り返り)の回答をもって実験終了とした。実験時間は、一人当たり50分から60分であった。rest1からrest2まで継続して、各生理反応が測定された。

**分析方法** STAI特性不安の属性 フォーカシング実施中に傾眠がみられた5名を除き、覚醒した状態で最後までフォーカシングを遂行した14名を対象に分析を行った。

14名の特性不安の平均得点は53.36( $SD=8.05$ )、中央値は51.5であった。実験参加者の特性不安得点は、STAIの評価段階基準(水口・下仲・中里, 1991)から特性不安が高いことが示され、特性不安が低い群が含まれていなかった。

評価段階の特性不安が「高い」にあてはまる基準値を参考に、中央値にもとづいて2群(高群・特高群)にわけた。特性不安高群は7名( $M=47.14$ ,  $SD=3.89$ )、特性不安特高群は7名( $M=59.57$ ,  $SD=5.94$ )であった(ウェルチの法による $t$ 検定  $t=4.631$ ,  $df=10.35$ ,  $p=0.001$ ,  $effect\ size\ d=2.475$ ,  $power=0.986$ , 両側検定)。

表2 からだの感じフォーカシングガイド

位置の選択	自分が落ち着く場所、姿勢を探してみましょう。(注1)
導入	「これから順番にからだの感じを感じてみましょう。一つ一つからだの部位に注意を向けてみて、どんな感じがするかなと問いかけましょう。こんな感じがあるかな、あるいは、よくわからないな、という感じがあればそれもやさしく認めてあげましょう。特に『今、こんな感じがあります』ということを言葉で伝え返さなくてよいです。こんな感じかなと、心の中で味わってみましょう。」
終了に向けて	「これまでに出てきた感じは、どんなものでもやさしく受け止めます。いまある感じを十分に味わい、もう良いかなと思ったところで、目を開けて終わりにしましょう。」

(注1) この作業は、自然に内面に注意を向ける最初のプロセスになる。また本研究の場合は、フォーカシング体験が初めてということだけではなく、実験室という日常と異なる環境であるため、選択できる域は広くはないが、実験参加者ができるだけリラックスした状態で行う目的であった。

## 結 果

### からだの感じフォーカシング実施時間

1人当たりのからだの感じフォーカシングの時間は、約17分であった。

### 心理指標

#### (1) からだの感じフォーカシング実施前後の状態不安の変化

状態不安の得点 (特性不安高群rest1  $M=37.86$ ,  $SD=5.62$ ; 特性不安特高群rest1  $M=41.43$ ,  $SD=7.44$ ; 特性不安高群rest2  $M=28.29$ ,  $SD=4.13$ ; 特性不安特高群rest2  $M=32.43$ ,  $SD=6.54$ ) について、特性不安要因 (高群・特高群) と測定時期要因 (フォーカシング前後) の二要因分散分析を行った。測定時期要因の主効果が有意であり、状態不安の得点は特性不安の得点の程度に関わらず、からだの感じフォーカシング実施後に低減した ( $F(1, 12)=33.87$ ,  $p<.001$ ,  $partial\ \eta^2=0.738$ ,  $power=1.000$ ) (図1参照)。特性不安要因の主効果 ( $F(1, 12)=1.54$ ,  $ns$ ,  $partial\ \eta^2=0.113$ ,  $power=0.414$ )、特性不安要因と測定時期要因の交互作用は有意でなかった ( $F(1, 12)=0.032$ ,  $ns$ ,  $partial\ \eta^2=0.003$ ,  $power=0.057$ )。

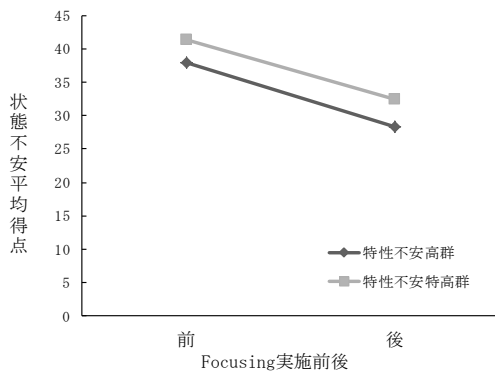


図1 フォーカシング実施前後の状態不安の変化

(2) MAIA 内受容感覚尺度は、「気づき」, 「気が散らない」, 「心配しない」, 「注意制御」, 「感情への気づき」, 「自己制御」, 「からだを聴く」, 「信頼する」, の8因子で構成されている。それぞれの因子得点を算出し (表3), 特性不安高群および特高群による違いがあるかウェルチの法による

t検定を行ったところ、「心配しない」にて特性不安の程度による違いの傾向がみられ、特性不安高群は特高群よりも、痛みや不快な感覚を伴う精神的苦痛を心配、または経験しない傾向が示された ( $t=1.968$ ,  $df=10.44$ ,  $p<.10$ ,  $effect\ size\ d=1.052$ ,  $power=0.431$ , 両側検定)。

表3 特性不安の群ごとのMAIAの各因子得点

	特性不安	
	高群(N=7)	特高群(N=7)
気づき	2.96 (0.76)	2.36 (0.78)
気が散らない	2.14 (1.26)	2.19 (1.09)
心配しない	2.67 (0.64)	1.81 (0.96)
注意制御	1.35 (0.58)	1.02 (0.30)
感情への気づき	2.57 (0.37)	3.17 (1.16)
自己制御	2.86 (0.73)	2.11 (0.97)
身体を聴く	1.71 (1.06)	1.67 (0.94)
信頼する	3.05 (0.45)	2.90 (0.96)

( )内は、標準偏差を示す。

(3) からだの部位のわかりやすさ 28箇所のからだの部位について、わかりやすい部位に丸が付いた箇所を数え、下肢 (6箇所), 上半身後部 (13箇所), 上半身前部 (9箇所) ごとに該当数の平均を算出した。出現比率を算出した後、さらに角変換した値 (表4) について、特性不安要因 (高群・特高群) とからだの部位 (下肢・上半身後部・上半身前部) の2要因混合計画分散分析を行った。分析の結果、特性不安要因の主効果 ( $F(1, 12)=2.81$ ,  $ns$ ,  $partial\ \eta^2=0.190$ ,  $power=0.821$ ),

表4 特性不安群別のからだの部位のわかりやすさ

	下肢	上半身後部	上半身前部
高群	46.53 (14.93)	53.49 (14.59)	42.92 (15.14)
特高群	39.80 (12.46)	31.13 (12.18)	39.93 (17.37)

注1) 出現比率の角変換後の値  
注2) ( )内はSD



からだの部位の主効果 ( $F(1, 12)=0.067, ns$ ,  $partial \eta^2=0.001$ ,  $power=0.066$ ) および特性不安要因とからだの部位の交互作用 ( $F(1, 12)=2.355, ns$ ,  $partial \eta^2=0.164$ ,  $power=0.673$ ) は有意ではなかった。不安の程度にかかわらず、からだの部位のわかりやすさは同程度であった。

#### (4) からだのフォーカシングの魅力と満足度

からだの感じフォーカシングの魅力度、満足度の平均値を特性不安高群と特高群別に算出し、ウェルチの法による  $t$  検定を行った。魅力度 (高群  $M=5.77, SD=0.79$ ; 特高群  $M=5.57, SD=1.13$ ) と満足度 (高群  $M=5.29, SD=0.76$ ; 特高群  $M=5.57, SD=0.98$ ) とともに、特性不安の程度による差がみられなかった (魅力度  $t=0.693, df=11.98, ns$ ,  $effect size d=0.370, power=0.09$ ; 満足度  $t=0.00, df=11.74, ns$ ,  $effect size d=0.00, power=0.025$ )。したがって、からだの感じフォーカシングに対する魅力、満足度には特性不安の程度による違いはなかった。

#### (5) からだのフォーカシング実施後の振り返り内容の分析

からだのフォーカシング実施後の振り返り (体験したこと、確認したこと、気づいたこと) の内容について、伊藤・栗野・小畑・金・高橋・三輪・津田・岡田 (2006) の分類項目と同様に分類した。伊藤他 (2006) は、「ことばや語句」、「絵や写真」についてのフォーカシング体験内容について分類し、その内容の検討を行っている。本研究では、フォーカシングを行う対象を「からだの感じ」に置き換えて、体験したこと、確認したこと、気づいたことについて分類を行った。良かったことについては、自由記述で報告された内容をまとめた。

1) 体験したこと 体験したことについては「心身の快適さ」、「不思議さ」、「回想」、「自己をみつめる」、「気づき」、「心身の不快感」、「現在の悩み」、「間のおけなさ」、「物語やイメージの出現」、「その他」の10項目のうち、3項目に分類された。「心身の快適さ」の出現率は、特性不安高群で71.4%と高く、特性不安特高群で28.6%であった。「気づき」は、特性不安高群で0%、特性不安特高群で42.9%と高かった。「不思議さ」は特性不安高群と特性不安特高群ともに28.6%と同程度で

あった。

2) 確認したこと 確認したことについては「自己のポジティブな確認」、「自己のネガティブな側面の確認」、「対象の重要性・大切さの確認」、「対象に対する好みの確認」、「対象の自己解釈」、「自己の思い出・過去・回想に関する確認」、「現在・現実の自己の確認」、「理想の自己の確認」、「その他」の9項目のうち、5項目に分類された。「対象の重要性・大切さの確認」の出現率は、特性不安高群で42.9%と高く、特性不安特高群で14.3%であった。「対象の自己解釈」は、特性不安高群で28.6%、特性不安特高群で42.9%と高かった。「自己のネガティブな側面の確認」は、特性不安高群、特高群ともに14.3%、「現在・現実の自己の確認」は、特性不安高群で14.3%、特性不安特高群で0%であった。

3) 気づいたこと 気づいたことについては「自己のポジティブな理解」、「自己のネガティブな側面の理解」、「対象の重要性・大切さの気づき」、「対象に対する好みの気づき」、「対象の自己解釈」、「自己の思い出・過去・回想に関する気づき」、「現在・現実の自己の気づき」、「理想の自己の気づき」、「その他」の9項目のうち、5項目に分類された。「対象の自己解釈」の出現率は、特性不安高群で85.7%と高く、特性不安特高群で28.6%であった。「その他」が特性不安高群で0%に対し、特性不安特高群で42.9%と高かった。「現在・現実の自己の気づき」は、特性不安高群で14.3%、特性不安特高群は0%、「自己のネガティブな側面の理解」および「対象の重要性・大切さの気づき」は、特性不安高群で0%、特性不安特高群で14.3%であった。

4) 良かったこと 自由記述より「自分のからだに意識を向けてみて、普段の生活で感じている焦り・不安から少し離れられた気がした」、「リラックスする方法をまた新しく知って良かった」、「終わった後なぜか気分がよく、落ち着いている」など特性不安の程度に関わらず、すべての体験者が、からだのフォーカシングを通してリラックスし、気分が穏やかになったことを報告していた。

#### 生理指標

継続的にからだの感じフォーカシングの効果に

ついて分析するために、特性不安群別による各生理指標の値について (表5参照)、特性不安要因 (高群・特高群) と測定時期要因 (rest1・下肢・上半身後部・上半身前部・rest2) の二要因分散分析を行った。SCL, SCRにおいて測定時期要因の主効果が有意であった (SCL  $F(4, 48) = 12.88, p < .001, partial \eta^2 = 0.518, power = 1.000$ ; SCR  $F(1, 12) = 13.45, p < .001, partial \eta^2 = 0.529, power = 1.000$ )。多重比較を行った結果、SCLに関しては上半身後部, 上半身前部がrest1よりも有意に低下し, 上半身後部, 上半身前部は下肢よりも有意に低下した。またrest2は, rest1, 下肢, 上半身後部よりも増加した (図2)。SCRに関しては, 下肢はrest1よりも有意に低下し, rest2はrest1, フォーカシング実施中よりも有意に増加した (図3)。LF/HFにおいては, 交互作用が有意傾向であった ( $F(4, 48) = 2.230, p < .10, partial \eta^2 = 0.157, power = 0.794$ )。単純主効果の検定より, 下肢において特性不安群の単純主効果 ( $F(1, 12) = 3.596, p < .10, adjusted p = 0.288$ ), また特性不安高群における測定時期の単純主効果 ( $F(1, 48) = 2.830, p < .05, adjusted p = 0.242$ ) が有意傾向であった。いずれも調整後のp値が有意でなく, 確かな差が確認されたわけではないものの, 特性不安高群は, 特高群よりも

下肢においてLF/HFが増加するという特徴がみられた。さらに特性不安特高群はrest1からrest2にかけてLF/HFは変わらないが, 特性不安高群

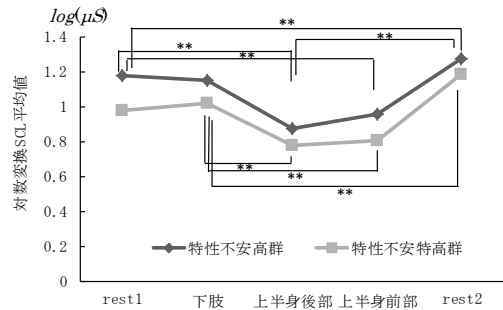


図2 各測定時期のSCL平均値の推移

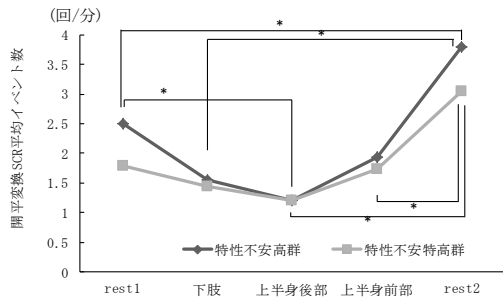


図3 各測定時期のSCR平均イベント数推移

表5 各測定時期における生理指標の値

	特性不安	rest1	下肢	上半身後部	上半身前部	rest2
SCL $\log(\mu S)$	高群	1.18	1.15	0.88	0.96	1.28
	特高群	0.98	1.02	0.78	0.81	1.19
SCR (回/分)	高群	2.49	1.55	1.20	1.93	3.79
	特高群	1.79	1.43	1.20	1.73	3.05
脈波 (mV)	高群	57.74	58.45	55.99	54.01	53.73
	特高群	58.28	59.77	58.22	54.83	52.47
呼吸 (cpm)	高群	15.41	16.30	15.21	16.30	15.15
	特高群	15.06	13.32	13.92	14.01	15.71
HR (bpm)	高群	74.50	71.54	70.82	70.97	72.67
	特高群	71.89	70.53	70.69	69.78	69.21
LF ( $ms^2$ )	高群	1131.40	921.93	1504.64	1838.03	3579.02
	特高群	1100.48	1279.29	1578.24	1381.50	1490.31
HF ( $ms^2$ )	高群	738.85	1237.20	1013.28	1008.87	892.07
	特高群	1504.01	1272.86	1672.08	1584.59	1702.56
LF/HF	高群	1.18	0.62	1.16	2.16	2.39
	特高群	1.38	1.94	1.69	1.70	1.27

SCLは測定区間のそれぞれの平均値を対数変換した値

SCRはプラス方向に $0.2\mu S$ 以上の反応があった1分間当たりの反応回数を開平変換した値

は、下肢より上半身前部およびrest2のLF/HFが増加するという特徴がみられた(図4)。

一方、脈波、呼吸、心拍、LF、HFにおいては、測定時期の主効果、特性不安群の主効果、交互作用すべて有意ではなかった。

有意な差は認められないものの、心拍は特性不安特高群においてrest1から下肢、上半身前部からrest2にかけて低下がみられた(図5)。また同様にHF powerも有意な差は認められないものの、特性不安特高群は、下肢よりも上半身後部、上半身前部およびrest2でHF powerの増大がみられ

た(図6)。

## 考 察

本研究は、からだの感じフォーカシングがもたらす効果について、心理指標と生理指標(自律神経指標)を用いて検討した。心理指標は、内受容感覚への気づきの多次元のアセスメント(MAIA)により普段のからだのとらえ方を測定し、特性不安およびフォーカシング前後の状態不安をSTAIで測定した。生理指標は、からだの感じフォーカシング実施過程における自律神経系の変化の特徴をとらえ検討した。

本研究においてからだの感じフォーカシングを実施した参加者は、「フォーカシング」そのものを体験することが初めてであった。しかし、からだの感じフォーカシングの体験に対する魅力度や満足度は特性不安の程度にかかわらず同程度に得られ、フォーカシング実施前に測定された状態不安はフォーカシング後に低減した。フォーカシング実施後の振り返り内容の「良かったこと」からは、気分が落ちついたことなどが報告され、フォーカシング初心者でも、からだの感じフォーカシングによってもたらされたりラックス感の自覚が明らかであった。

また生理指標測定結果からも、SCLおよびSCRの低下がフォーカシング実施区間にみられ、緊張が緩和されているということが示唆された。これは、Gendlin & Berlin (1961) や中田・村山(1984) が指摘したように、フォーカシング実施中は、ひとつひとつのからだの部位に集中していることが関係していると思われる。

フォーカシング実施後において、SCRの増加がみられたが、SCRの増加にともなうHRやLF/HFの増加といった交感神経優位の反応は確認できなかった。また、フォーカシング実施後の振り返りの結果を照合すれば、フォーカシング実施後のSCRの増加は、再び緊張したわけではなく、その過程で出てきたフェルトセンスをつかみ、それを味わうことによって、内なる変化が生じ、情動変化が引き起こされた結果と推察される。

特性不安の群別による分析結果からは、特性不

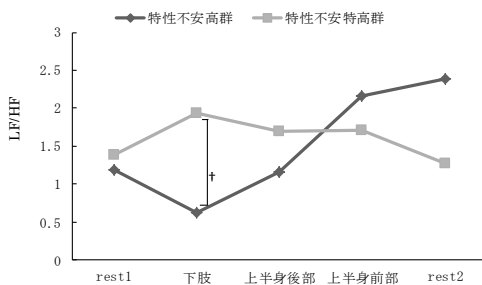


図4 各測定時期のLF/HFの推移

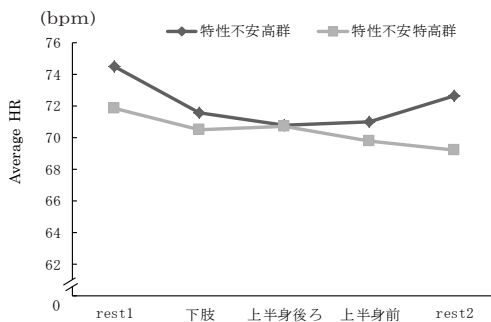


図5 各測定時期の心拍の推移

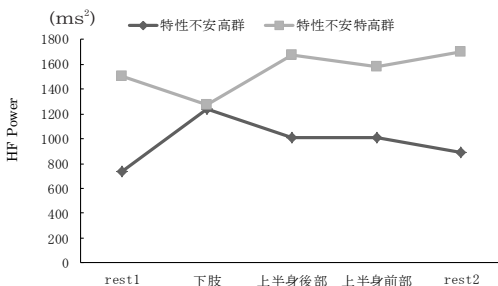


図6 各測定時期のHFの推移



安高群は特高群よりも、フォーカシング実施区間の下肢において、LF/HFに低下がみられ、特性不安高群の方がフォーカシングの初期段階で副交感神経優位の状態であった。しかしHF powerに関しては、有意な差はみられないものの、特性不安高群は下肢よりも上半身後部、上半身前部とフォーカシング実施中に低下がみられた。一方、特性不安特高群は、フォーカシング実施区間の下肢においてLF/HFの増加がみられたが、HF powerは下肢よりも上半身後部、上半身前部で増加が見られ、フォーカシングの実施によって緊張の低減がみられた。

からだの部位のわかりやすさにおいては、特性不安の程度による有意な差がみられなかった。しかし、上半身後部における、からだの部位のわかりやすさの出現比率から、特性不安高群の方が特高群よりも、からだの部位をとらえやすい傾向がみられた。

からだの部位のとらえやすさとHFpowerおよびLF/HFの推移を比較したところ、特性不安高群は、からだの部位のわかりやすさが、下肢、上半身後部、上半身前部ともに同程度に得られており、その区間に対応したHFは下肢より上半身後部、上半身前部で低下傾向がみられ（図7）、LF/HFは下肢から上半身前部にかけて増加がみられた（図8）。特性不安高群は、からだの部位のわかりやすさが、上半身後部でややとらえにくい、それに対応したHFは下肢からむしろ増加しており（図9）、LF/HFは下肢よりも低下し、上半身前部においてもそれが維持される傾向がみられた（図10）。

MAIAで測定した日常のからだの感覚のとらえと特性不安との関連の結果からは、特性不安高群は特高群より「痛みや不快な感覚を伴う精神的苦痛を心配したり、経験しない傾向にある」ことが示された。

また、フォーカシング実施後の振り返りにおける「体験したこと」からは、特性不安高群は特高群よりも「心身の快適さ」が多く報告され、特性不安特高群は「気づき」や「対象の自己解釈」が高群より多く報告された。特性不安特高群が多く報告した「気づき」や「対象の自己解釈」は、

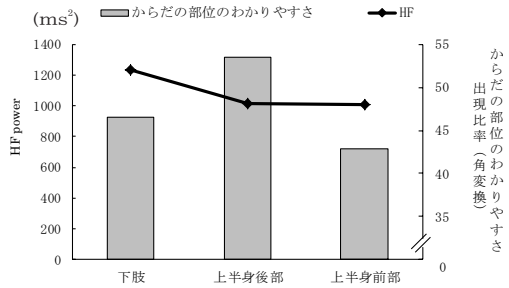


図7 特性不安高群におけるからだの部位のわかりやすさとHFの推移

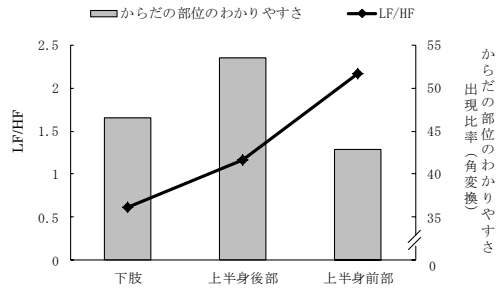


図8 特性不安高群におけるからだの部位のわかりやすさとLF/HFの推移

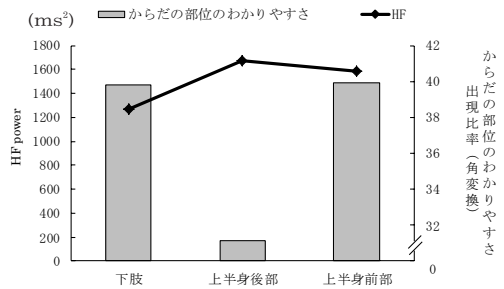


図9 特性不安特高群におけるからだの部位のわかりやすさとHFの推移

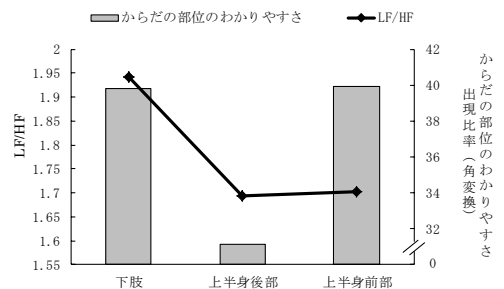


図10 特性不安特高群におけるからだの部位のわかりやすさとLF/HFの推移

「くつろいでいる気がしていても、からだの部分によっては緊張している、よく使う部分はやはり疲れている」といった内容であり、からだの部位を「今現在のからだの事実確認」としてとらえるという特徴があると考えられた。

福島・寺澤・魚野・梅田(2013)は、「内受容感覚が不安傾向や神経症傾向、ネガティブな感情経験、他者の感情理解と負の相関がある」ことを示唆している。また高い不安傾向がある場合は、からだの感覚や感情を抑圧し、からだの感覚に対して注意散漫になることで、低い内受容感覚がもたらされる可能性があるとして記している。このことから、不安が高すぎる特高群は、からだの部位を感じる事が難しく、たとえ感じられても「快適さ」の自覚はされにくいと推察された。

しかしながら、特性不安特高群もフォーカシングを実施することによって、生理的に緊張が緩和されており、これはフォーカシング実施後の振り返りの内容の「良かったこと」において「なぜか気分が落ち着いている」と報告されていることと関連していると考えられる。特性不安特高群は、からだの感じフォーカシングを繰り返し実施することで、からだの部位をとらえることに慣れていき、心身の緊張状態を心理的・生理的にコントロールし、緊張の緩和を効率よく行うことが可能になると考えられる。

本研究では、心理・生理両指標を測定することにより、特性不安の程度の違いによる、フォーカシング実施にともなう内的な変化の特徴およびフォーカシング実施によるリラックス感の促進が確認された。

Gendlin & Berlin (1961) や中田・村山(1984)、上村他(2012)は、フォーカシングについて講義を受けたり、体験したことがある人を参加者とし、空間づくりの効果を検討していた。しかし本研究では「からだの感じフォーカシング」を体験した参加者は、全員がフォーカシング未経験者であり、フォーカシングという言葉も初めて聞いたという状態であった。にもかかわらず、これまでの知見と同様に、フォーカシング実施後の状態不安の低減がみられ、また事後報告からはリラックスセッション効果が報告され、同様に生理指標からもフォー

カシング実施中に緊張の緩和が示された。

すなわち、からだの感じフォーカシングは、フォーカシング初心者であっても取り組みやすく、フォーカシング経験者が実施した気になりやすい空間づくりと同様に、実施後において不安の低減やリラクゼーション効果がもたらされることが明らかとなった。ひとつのことに心を傾け、それと向かいあうという集中の作業が、からだの感じフォーカシングでも十分に展開されていると考えられ、心理予防教育にも大いに活用できることが示唆された。

今後は、フォーカシングの空間づくりを継続して実施することや、フォーカシングの6つのステップの展開にともなう変化の過程に関する心理的生理的効果の検討も必要である。

## 引用文献

- 福島 宏器・寺澤 悠理・魚野 翔太・梅田 聡 (2013). 内受容感覚と性格特性, 感情経験および表情認知の関連 日本心理学会第77回大会発表論文集, 861.
- Gendlin, E. T. & Berlin, J. I. (1961). Galvanic Skin Response Correlates of Different Modes of Experiencing. *Journal of Clinical Psychology*, 17(1), 73-77.
- Gendlin, E. T. (1978). *Focusing*. New York: Bantam Books. (ジェンドリン, E. T. 村山正治・都留春夫・村瀬孝雄(訳)(1982). フォーカシング 福村出版)
- 池見 陽 (1997). セラピーとしてのフォーカシングー3つのアプローチの検討ー 心理臨床学研究, 15(1), 13-23.
- 伊藤 義美 (2002). フォーカシングの実践と研究 ナカニシヤ出版
- 伊藤 義美・栗野 理恵子・小畑 豊美・金 慶美・高橋 美知子・三輪 佳子・津田 恭充・岡田 敦史 (2006). 「ことばや語句」と「絵や写真」についてのフォーカシング体験の比較検討 カウンセリング研究, 39(2), 143-151.
- 増井 武士・池見 陽・村山 正治 (1983). フォー

カシング体験における前言語性とその点検の  
必要性：“フォーカシング・チェック”の試  
み 産業医科大学雑誌, 5(2), 243-248.  
中田 行重・村山 正治 (1984). クリアリングス  
ペースについての生理学的研究 九州大学教  
育学部紀要, 29(1), 109-115.  
高沢 佳司・伊藤 義美 (2009). フォーカシング

の空間づくりが精神的健康に及ぼす効果 カ  
ウンセリング研究, 42, 30-37.  
上村 拓・山見 有美・富宅 左恵子・中島 妃佳里・  
池見 陽 (2012). Clearing A Space による  
状態不安の低減—大学院生を対象とした実証  
的研究— 臨床心理専門職大学院紀要, 2,  
43-50.