



研究論文 (Articles)

青年に対して認知行動手法, 触れない動作法, 壺イメージ法がもたらす心理的作用の探索的検討¹⁾

上 倉 安 代²⁾ *¹・益 子 洋 人³⁾ *²

(聖徳大学心理・福祉学部*¹, 北海商科大学商学部*²)

An exploratory study of the psychological effects of Cognitive-behavioral techniques, contactless Dohsa-hou, and Tsubo imagery technique for young adults

KAMIKURA Yasuyo*¹ and MASHIKO Hirohito*²

(Faculty of Psychology and Welfare, Seitoku University*¹,

Faculty of Commerce, Hokkai School of Commerce*²)

This study explored the psychological effects and characteristics of three psychological techniques on young adults. We implemented a 60-minute session for four groups: Cognitive-behavioral techniques ($n = 28$), contactless Dohsa-hou ($n = 27$), Tsubo imagery technique ($n = 14$), and stress-management lecture group ($n = 18$). They answered pre- and post-questionnaires on stress responses, the sense of harmony between body and mind, and authenticity. The results showed that only contactless Dohsa-hou significantly increased the sense of self-existence in mind and body, and the effect size was large. Additionally, comparing scores at the post-intervention time point across groups, contactless Dohsa-hou significantly improved depression/anxiety, irritability/anger, helplessness, and the sense of relaxation of mind and body more than Cognitive-behavioral techniques, and stress-management lecture, with a larger effect size. Therefore, implementing a 60-minute contactless Dohsa-hou session would improve stress responses and enhanced individuals' sense of self-existence in mind and body and the relaxation of mind. We assumed that such different effects of the psychological techniques are caused by the layer of consciousness, the manner of attention focus and its relationship to the nervous system, the approach to their psychological experiences, the sense of reality, and the therapist factors.

本研究の目的は、各種心理支援手法が青年にもたらす心理的作用とその特徴を探索することであった。認知行動手法群 ($n = 28$), 触れない動作法群 ($n = 27$), 壺イメージ法群 ($n = 14$), ストレスマネジメントに関する講義を行った講義群 ($n = 18$) に対して、各々1回60分の介入を行った。介入の前後には、ストレス反応、心身の融和感および本来感に関する質問紙を実施した。Post 時点の得点を各群で比べると、「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」、「無気力」においては、おおむね、触れない動作法群は、講義群と認知行動手法群よりも有意に得点が低く、効果量も大きかった。「心身のリラックス感」においては、触れない動作法群は、講義群と認知行動手法群よりも有意に得点が高く、効果量も大きかった。「心身における自己存在感」においては、触れない動作法群のみで有意に得点が高く、効果量も大きかった。したがって、1回60分の触れない動作法の実施により、ストレス反応の低減と「心身における自己存在感」および「心身のリラックス感」の向上作用が生じることがうかがえた。このような各手法の作用の違いをもたらした要因については、意識層、注意集中のあり方と神経系への作用、心理的体験への向き合い方、実感、セラピスト要因の影響が考えられた。本研究で得られた示唆は、青年に対して心理支援を行う上で、心理支援の目的に応じた手法の選択や組み合わせを検討するための一資料となるであろう。

- 1) 本研究は、文部科学省科学研究費補助金・基盤研究 (C) 清水 良三 (課題番号 19K03349) の助成により行われた。本論文に関して開示すべき利益相反関連事項はない。本研究は、日本学生相談学会第 37 回大会 (2019 年)、日本心理臨床学会第 39 回大会 (2019 年)、日本心理学会第 83 回大会 (2019 年) における発表を再分析し、加筆・修正したものである。また、データの一部は、「青年におけるセルフケアとしての対面動作法とオンライン動作法による心理的作用の比較 (上倉・益子, 2022)」と同一である。
- 2) 本研究は、駒澤大学コミュニティ・ケアセンター所属時に行われたものである。
- 3) 本研究は、北海道教育大学札幌校所属時に行われたものである。

Key Words : young adults, Cognitive behavioral techniques, contactless Dohsa-hou, Tsubo imagery technique, psychological effects

キーワード : 青年, 認知行動手法, 触れない動作法, 壺イメージ法, 心理的作用

I. 問題と目的

1. 各種心理支援法の作用の比較・検討の必要性

心理支援法においては, クライエントの状態とニーズに応じた特定の技法や手法の適用への関心が高まりつつある。心理療法の効果要因は, Lambert (1992) が提唱した治療外要因 40%, 共通要因 30%, 個別の技法 15%, 期待 15% が通説とされてきた。しかし, 昨今, これらの効果の割合については, 科学的根拠はなく, 個別技法の効果は心理療法の共通要因による効果を上回るとされることから (丹野, 2020), 各技法の効果検証は重要であると考えられる。心理臨床領域では, 臨床心理士の 73.7% は, 折衷的なオリエンテーションを用いており, 折衷的心理療法が広く行われている (日本臨床心理士会, 2006)。こうした現状において, 日本心理療法統合学会 (2024) は, 「効果的な支援法を効果的に組合せ運用し, またその効果について実証することが求められている」と述べ, 技法やそれらを構成する手法間の効果に関する知見をクロスオーバーさせる重要性を指摘した。支援者が特定の技法や手法に拘泥せず, クライエントのニーズに合わせた選択を行うことは, 効果的な支援を提供できるのみならず, 倫理的でもある (金沢, 1998)。

このように, 心理支援法の効果研究は, いまや特定の心理支援技法の効果の有無に留まらず, 各手法の効果を検討する段階に入ってきたといえよう。クライエントの福祉のためにも, 各手法の作用の比較・検討を行った上で, クライエントに適した効果的な手法の選択, 組み合わせとそれらの運用が重要である。なお, 本研究における技法とは, 認知行動療法 (cognitive behavior therapy; 以下, CBT とする) や精神分析といった各種心理的アプローチを, 手法とは, それらのアプローチを構成する各種方法を指す。

2. 青年に対する第一次予防としての心理支援法の活用

昨今, 心の健康の維持・増進を推進するために, 第三次予防・第二次予防から, 第一次予防に焦点が移ってきている。例えば, 世界保健機構 (World Health Organization: WHO) は, ライフスキルの概念を提唱し, その一つとしてストレスに対処するスキルを挙げており (WHO, 1997), 青年に対する第一次予防としての心理支援法の活用が望まれる。鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野 (1997) によると, ストレス反応とは, 日常的に生じる「感情, 思考, 行動の変化や, 疾患の兆候となる比較的軽い症状を含めた反応」であり, 短期間の介入でその軽減を図ることによって, 第一次予防が図られ, 健やかに生活を営むことが期待される。

特に, 青年期は, 精神疾患の好発年齢であるため, この時期から予防教育を行うことで精神疾患の発症リスクの低減に寄与し, さらには中年期以降のメンタルヘルスの悪化の予防につながると考えられる。また, 第一次予防の目的は, メンタルヘルス不調の予防であるため, 重篤な問題を抱えていない, 多くの人々を対象にする必要があることから, 短期間で効果が得られ, 集団で実施できる心理支援手法が重視される。このような手法の活用により, 第一次予防効果を得られ, 経済的なコストを削減でき, 効率的であることは, 個々人にとってもメリットがある。

青年の心の健康の維持・増進においては, ストレス反応の把握に加えて, 自身の心と体の状態に気づいていること, あるがままで自分らしくあることも大切であると考えられる。そのような概念として, 心身の融和感と本来感が挙げられる。心身の融和感とは, 前意識的から意識にあり, 身体的自己感覚と心理的自己感覚が織りなす感覚とされる (上倉, 2021)。本来感とは, 「自分自身に感じる自分の中核的な本当らしさの感覚の程度 (伊藤・小玉, 2005)」であり, 自分の感情に自覚的であること, 感情や認知をそのまま処理していること, 自身の意思のまま

に行動すること、親密な関係でありのままでいられることによって高まるとされる (Kernis & Goldman, 2006; 伊藤・阿部, 2007)。そして、カウンセリングの目標は、本来感の向上であるとされる (Truax & Carkhuff, 1967)。

そこで、本研究では、比較的短期間で効果が得られると想定される、集団式で実施可能な心理支援手法の作用について、ストレス反応、心身の融和感、本来感を指標として、比較・検討を行う。なお、本研究は、クライアントの状態とニーズに応じた適切な心理支援を行う上での基礎的研究として位置づけられ、各手法に特徴的な心理的作用の探求に主眼をおくこととする。

3. 各種心理支援手法に関するこれまでの研究

本研究の目的を鑑みると、検討対象とする手法の選定にあたっては、できるだけ特徴の異なるものを取り上げるべきである。心理支援法には、言語、身体、イメージ、芸術を活用するなど、様々な手法が存在するため、クライアントの状態やニーズに合わせて手法を使い分けるためには、各手法に特徴的な心理的作用を把握する必要がある。したがって、類似した（例えば、ともに言語を媒介とする）手法同士を比較するよりも、異なった手法（例えば、言語を媒介とする手法と、身体を媒介とする手法）を比較する方が、差異が際立つだろう。加えて、各手法が媒介とするものが違うことによって、作用する意識層（意識、前意識、無意識といった層）の範囲も異なると想定される。例えば、言語を媒介とする手法は自覚的な側面である意識と関連している可能性があり、身体やイメージを媒介とする手法は意識化しにくい前意識や無意識と関連している可能性がある。そこで、本研究では、各手法が媒介とするものとその手法が主に働きかけると想定される意識層に着目した。具体的には、言語を媒介として、認知面と行動面にはたらきかけ、主として意識層への作用が想定される認知行動手法、動作を媒介として心身にはたらきかけ、意識・前意識・無意識層への作用が想定される臨床動作法、イメージを媒介として内的イメージを体験し、主に前意識・無意識層への作用が想定される壺イメージ法を取り上げる。

CBTは、青年への集団式心理支援でも活発に用いられており（堀・島津, 2007; 伊藤・杉山, 2011; 川端・荒川・佐々木, 2014）、様々な心理支援技法との差異を検討する上で基準として活用できると考えられる。通常、CBTでは、主に認知を扱う手法と行動を扱う手法が併用される。伊藤（2013a）は、認知的技法と行動的技法は、「CBTの真骨頂である」とし、認知的技法の最たるものとして、認知再構成法を挙げ、主要な行動的技法として、問題解決法、社会的スキル・トレーニング、アサーション・トレーニング、エクスポージャー法を挙げている。認知再構成法は、自身の自動思考を基に、それとは別の物事の捉え方や考え方を意識的にすることで、認知の変容の仕方を学習し、柔軟な対処能力を高めるものである。その際には、「意識され自覚された思考や視覚的イメージ（これを認知 cognitions と総称する）に注目（日本認知療法・認知行動療法学会, 2025）」し、それを扱っていくことから、主に意識層に働きかけているといえよう。なお、認知再構成法は、集団式では、通常2回程度実施されている（西村, 2011; 末永・山本 2014）が、本研究では、短期間での介入の作用を検討課題とするため、認知および行動面双方へのより即効的効果を図る目的で、認知再構成法に加えて、行動的技法であるアサーションに着目する。

それに対して、臨床動作法では、「動作の不調を援助者とともにはじめは意識化し、適切な動作を実現する努力の過程で、半意識による自動を活用して、動作不調を解消するのみならず、無意識的な自在な動作、自由な動作体験（清水, 2017）」を扱うものであり、意識、前意識（臨床動作法の用語では半意識）、無意識層に作用すると捉えられる。なお、大学院生22名に対する集団式臨床動作法1回（50分）実施により、前意識にあって通常は意識されていない、自身のからだであるという感覚である「身体的所有感」と自身の行動や思考に自身が作用しているという感覚である「自己主体感」の有意な向上と体調の有意な改善がみられたとの報告（上倉, 2020）もあり、臨床動作法による前意識層への作用が支持される。

認知行動手法と臨床動作法の間位置づけられるものとしては、「心の表層と深層、心と身体の風

通し（田寫, 2000）」や潜在層という非日常の意識（藤岡, 1983）に働きかけるイメージ法が挙げられる。イメージ法は、軽度の変性意識状態での潜在層という非日常的意識にはたらきかける（藤岡, 1983）手法である。そこから派生した壺イメージ法は、「壺イメージを用いることによって、イメージの体験様式のコントロールを主軸とし、本人自身の体験に沿って進め、かつ危機的体験に直接触れることや急激に進行することを防ぐ「安全弁」を備えたイメージ技法（田寫, 2019）」である。心理的健康の保持には、自身の心理的体験に埋没することなく、心理的体験と適切な心的距離を保つことが重要である。そのためには、「人が他者や環境に脅かされることを防ぐ機能（田寫, 2024）」である安全弁が必要である。壺イメージ法では、壺という隔壁を持つ入れ物をイメージし、自己の深層に直接に触れるのではなく、まずどのような壺かなどと客観的に眺める体験が、不用意に深層に入り込んでしまっただけで混乱をまねかないようにする安全弁となる。次に、蓋や隔壁を持つ壺という入れ物を利用して、安全に自己を眺めるのに役立つ。壺イメージ法の目的は、心理的体験との心的距離の取り方や体験におけるクライアントの主体的工夫、すなわちクライアントのセルフの活動を高めること（中島, 2004; 2006）である。加えて、壺イメージ法の手続きでは、イメージ体験と壺イメージ描画法（田寫, 2016）を用い、イメージした壺が安全弁としてはたらくため、集団においても一斉実施が可能で、集団への第一次予防として有用であり安心して行える手法と考えられる。

上述の認知行動手法、臨床動作法、壺イメージ法に着目し、これまでの青年を対象に行われた心理支援とその作用についてみていく。まず、認知行動手法における認知再構成法の作用については、末永・山本（2014）は、大学生10名を対象とし、認知再構成法を50分（計2回）実施した結果、介入1週間後に否定的な自動思考と抑うつが低減したことを報告している。また、足立（2019）は、3年に渡り延べ大学生2634名に対して、講義1回分（所要時間不明）の認知再構成法を集団式で実施し、その補完として、認知再構成法で用いるコラム法を体験できるスマートフォンのアプリとCBT活用サイトを

紹介した。その結果、アプリとサイトの活用に拠らず、認知再構成法実施群では、統制群と比較して1年後の抑うつと心身の訴えが低下したことを報告している。他にも、西村（2011）は、大学生73名を認知再構成法の心理教育のみの群、認知再構成法の心理教育および練習を行う群、統制群に分けて、集団式で60分（計2回）の介入を行い、その効果を検討した。その結果、認知再構成法の実施によって、自動思考の変化は認められなかったが、統制群と比べて、心理教育のみの群と認知再構成法の心理教育および認知再構成法の練習を行う群では、長期的な抑うつ低減効果が認められた。このように、認知再構成法は、集団に対して適用でき、講義のみの実施でも、抑うつの低減等メンタルヘルスの向上がみられるなど比較的短期間で効果が上がる手法と考えられる。認知行動手法の一つであるアサーション・トレーニングは、大学生に対する予防的講義としても取り入れられている。アサーションとは、「自分の気持ちや考え、信念などを正直に、率直に、その場にふさわしい方法で表現し、相手と同じように発信することを奨励すること（平木, 2009）」とされる。大学生28名を対象とした研究では、アサーションに関する集中講義を2日間実施した結果、統制群と比較して、講義実施直後には自己尊重、適切な怒り表現、適応感、自己の肯定的な理解において中から大の効果量がみられた（安達・安達, 2019）。したがって、アサーションに関する講義の実施直後にポジティブな心理的作用が生じる可能性がある。その他、大学生を対象とした研究では、アサーションのタイプが対人ストレスやストレス反応と関連することが示唆されており（関口・三浦・岡安, 2011）、アサーション・トレーニングによるストレス反応への作用の検討も、求められるところである。

次に、臨床動作法では、動作を「主体とからだ⁴⁾（こころ⁵⁾の活動と身体機能とは一元一体の現象（成瀬, 2007）」と捉えて、動作援助を用いて介入する技法であり、リラクセーション、活力の向上、ネガティブ感情の減少といった作用が示されている。例

- 4) 単なる精神活動を行う心とは異なり、生きようとする生命体としての原初的な活動を指す。
- 5) 物理的身体ではなくこころを含み生きて動くものを指す。

えば、井上（2012）は、専門学校生 40 名に対して臨床動作法を集団式で 2 回（160 分）実施した結果、過剰な身体の緊張感への気づき、身体の力が抜けることを通じて、リラックス感と自己コントロール感が体験されたと報告している。その他、大学生 84 名に対して集団式で臨床動作法を 1 回（講義含め 90 分）実施し、感想を分析した結果、リラクゼーション促進、活気向上への好循環、ネガティブ感情の減少というサブカテゴリーが見いだされている（百瀬・大矢・柳本・山根, 2017）。したがって、臨床動作法は、集団式で適用可能で、身体への気づきとそれに対する主体的関わりを通じて、リラックス感、活気の向上、気分安定などの変化をもたらすことが期待される。なお、本研究で比較対象とする他の手法では身体に触れないことから、条件を統制するため、触れない動作法を採用する。触れない動作法とは、援助者による言語的教示と動作に対する助言、フィードバックを基に、非接触で（つまり自身で行う）手法であり、コロナ禍以降に活用が拡大している手法である。

最後に、壺イメージ法の効果は、従来、事例をもとに検討されてきた。例えば、児童期のトラウマから男性不信に陥った女子学生に対して、トラウマティック・エピソードを夢として語る、壺イメージとして夢を語る形式で面接を週 1～2 回（各回 50 分）の面接を合計 22 回行った結果、トラウマの治癒に至ったという報告（中島, 2004）、挫折によるトラウマ体験から就職活動を行わずにいた男子学生に対して、壺イメージ法を用いた面接を行った結果、週 1～3 回（各回 50 分）の面接を合計 20 回行った結果、自己の統合と安全感の回復が図られ、就職に至ったという報告（中島, 2006）がある。壺イメージ法は、「トラウマティック・エピソードを過去の出来事として心に収め、現在の生活への影響を軽減することが可能（中島, 2004）」とされ、トラウマ体験であっても比較的安全に治癒に至りうる効果的な手法であるため、健常者においては、より短期間で心理的変容作用がもたらされるであろう。

青年に対する各手法による心理的作用を意識層と前意識層含めて検討するため、本研究では、ストレス反応、心身の融和感、本来感を用いる。青年を対

象とした第一次予防においては、ストレス反応の早期の察知・対処と緩和が重要と考えられるため、ストレス反応を測定する必要がある。そして、心身の融和感は、前意識と意識にわたる心身の感覚（上倉, 2021）であり、心身の領域に加え、イメージや言語以前の表象の領域で生じた前意識層と意識層への手法の作用を測定可能と考えられる。さらに、本来感は、大学生の主体的な自己形成に重要な役割を果たし、well-being の促進作用がある（伊藤・小玉, 2005）とされており、青年の適応指標として測定する価値がある。また、本来感は、「自分自身に感じる自分の中核的な本当らしさの感覚の程度（伊藤・小玉, 2005）」であり、前意識層と意識層を測定しうると考えられる。

以上を踏まえ、本研究の目的は、青年を対象として、認知行動手法、触れない動作法、壺イメージ法を用いた集団での介入を各々 1 回実施し、これらの手法がストレスマネジメントに関する講義を行う講義群と比べて、ストレス反応と心身の融和感、本来感に及ぼす作用を探索的に検討することとする。

II. 方法

研究協力者 大学生と専門学校生合計 117 名（男性 12 名、女性 105 名／平均年齢 23.13 歳, $SD = 7.45$ ）。その内、欠損値のあった 1 名を削除し、厚生労働省（2019）が青年期と定義した 18-29 歳の者を抽出した結果、分析対象者は計 87 名（男性 8 名、女性 79 名／平均年齢 20.38 歳, $SD = 2.61$ ）であった。認知行動手法群は A 看護専門学校生 28 名（男性 3 名、女性 25 名／平均年齢 21.04 歳, $SD = 3.43$ ）、触れない動作法群は B 看護専門学校生 27 名（男性 0 名、女性 27 名／平均年齢 19.11 歳, $SD = 2.19$ ）、壺イメージ法群は C 大学生 14 名（男性 2 名、女性 12 名／平均年齢 20.79 歳, $SD = 0.43$ ）、講義群は、A 看護専門学校生 18 名（男性 3 名、女性 15 名／平均年齢 20.94 歳, $SD = 2.16$ ）であった。なお、触れない動作法群の研究協力者は、上倉・清水（2019）のデータから、上述の青年の定義に当たるものを抽出した。

手続き 講義時間内に、臨床心理士である授業担当者が、各群に対して認知行動手法、触れない動作

法、壺イメージ法、ストレスマネジメントに関する講義をそれぞれ1時間実施した。なお、心理的支援の体験は、本研究の実施以前から、授業の一環として行っていた。介入実施前には、心身の不調がある場合は、見学参加でよい旨を伝えた。その結果、触れない動作法実施群では、腰痛のある学生1名が椅子坐位での参加を希望したため、それに応じた。それ以外の群の研究協力者は、体調不良の訴えや拒否はなかった。

本研究では、1人の担当者がすべての手法を実施することによる、個人的要因の影響を低減するため、介入の担当を分担した。また、各担当者の研究のフィールドと実施可能な手法を鑑みて、各授業への介入手法を割り当てた。認知行動手法群、触れない動作法群、講義群の担当者は、臨床経験13年で臨床心理士資格と臨床動作学会認定臨床動作士資格を有した。なお、認知行動手法と臨床動作法の学習年数はともに12年、実践年数は、認知行動手法が16年、臨床動作法が13年、教育年数はともに4年であった。精神科病院、心理臨床センター、学生相談で臨床活動を行っており、グループアプローチでは、CBT、SST、臨床動作法等の経験を有し、個別面接でも支持的心理療法をベースとしながら、これらの手法を適宜用いていた。また、大学生、大学院生、専門学校生に対する、心理学と臨床心理学、CBT、SST、臨床動作法等の教育経験があった。

壺イメージ法は、催眠とイメージ法の習得も必要とし、より高度な専門性が求められる手法であるため、これらを習得し実践の経験のある専門家に協力を依頼した。壺イメージ法群の担当者は、臨床経験40年で臨床心理士資格を有した。壺イメージ法は、催眠法とイメージ法から生まれたものであることから、それらの経験も記すと、学習年数と実践年数は、催眠法とイメージ法が38年、壺イメージ法が29年であり、教育年数は35年であった。精神医療、学生相談および障害児臨床の経験があり、イメージ面接以来、サイコドラマ、臨床動作法へのイメージの応用等の経験があり、大学生や大学院生、専門学校生に対する催眠や壺イメージ法、臨床動作法等の教育経験があった。

認知行動手法群では、認知行動療法の説明をした

上で、自分の考え方の癖をチェックしてもらった。その際には、水の入ったコップのイラストを示し、「コップに水はどのくらい入っているの?」という問いへの回答を各自記入してもらった。次に、「I. 認知編 認知再構成法を体験してみよう」と題し、「1. ABC理論についての説明」では、Ellis, A. (1977)のABCモデルを基に、出来事(A)、捉え方(B)、結果(C)としての感情や行動が生じるとし、同じ出来事であっても、人によって捉え方が異なり、それによって生起する感情や行動が異なることを説明した。そして、認知再構成法について紹介し、失恋の例を挙げて、様々な捉え方をすることによって、より柔軟な捉え方ができるようになり、ストレスの対処がしやすくなることを伝えた。参加者から自動思考の代替思考を挙げてもらい、出来事を別の角度からも捉える、幅広い思考をとれるよう支援した。「2. 考え方と感情の関係」では、自己・他者・状況のカテゴリーごとに、1つの出来事に対する様々な受け取り方とその時の感情を記載したプリントをもとに、不適応的な捉え方とネガティブな感情の関連について説明した。その後、「練習編1 自動思考をつかまえよう」と題し、各自でシートに、最近少しストレスに感じた出来事とその時浮かんだ自動思考と感情、行動について記入した上で、自動思考とは異なる考え、それによって生じる感情と想定される行動を記入し、認知再構成法を体験してもらった。なお、適応的思考の産出時には、他者の視点(友人だったら、どんなふうに捉えるか等)を活用するよう伝えた。続く「練習編2 ブレインストーミングをしてみよう」と題し、ブレインストーミングの説明をした上で、「感情を表す言葉を思いつくだけ沢山書いてみよう」というワークを行った。その後、実践編として、各自でシートに、最近少しストレスに感じた出来事とその時浮かんだ自動思考と感情、行動について記入した上で、自動思考とは異なる考え、それによって生じる感情と想定される行動を記入し、認知再構成法を体験してもらった(40分)。

そして、「II. 行動編 アサーションを学ぼう」と題して、アサーションについて説明をし、ノートを貸してと頼まれた場面で、自分ならどう答えるかをイラストから選択してもらった。その後、アサーティ

ブな自己表現について、「私も OK, あなたも OK」という考え方、「みかんでいいな」を用いて、見たこと、感じたこと、提案、否と言われた時の代案を含んで自己主張するコツを伝えた。その後、「練習編」として、シナリオを基に頼まれごとを断るロールプレイを2人一組で行い、感想をシェアした(20分)。

触れない動作法群では、臨床動作法に関する講義15分、触れない動作法の体験とシェアの45分であった。臨床動作法に関する講義では、臨床動作法は運動とは異なり、どれだけ動いたかというパフォーマンスではなく、その動作を達成するまでの意図・努力の過程が大切であることなどを伝えた。触れない動作法の体験では、導入として「体のチェック編」を立位で行い、体にどの程度力が入っているのかを、全身、次に腕の脱力から感じてもらった。次に、「触れない動作法体験編」を行った。授業担当者が、研究協力者に対して、腰痛やぎっくり腰、身体の不調がないことを確認し、無理に頑張らなくて動かし必要はないことを伝えた。そして、どれだけ動いたかと他者と比べるのではなく、自身の気持ちやからだに注意を向け、ゆっくりからだを動かして、じっくりとその感じを味わうように伝えた。その後、各動作課題の進め方を授業担当者がモデル提示し、実施方法を見た上で、各自で各課題を10分程度で行った。実施した動作課題は、腕挙げ課題(あぐら坐位)、肩上げ課題(あぐら坐位)、上体の前曲げ課題(あぐら坐位)、踏みしめ課題(立位)であった。課題の区切りごとに、希望者1名に対して、授業担当者が動作援助を行い、その感じをシェアした。

動作課題実施中は、授業担当者が「たくさん動かすのではなく、ゆっくり自分のからだの感じを感じながら少しずつ動かしてみましよう。」と伝え、主体的に取り組めるように、言語教示を主として学生のサポートを行い、尋ねられた場合のみ最低限の動作援助を行った。また、身体感覚などに注意を向けるために、「からだの感じをじっくりと味わってみましよう」と数秒感じてもらうから、「今のからだの感じはいかがですか」と声かけした。最後に、触れない動作法体験の感想を全員でシェアした。

壺イメージ法群では、講義時間内に、授業担当者が、イメージ体験を実施した。内容は、対人関係も

それぞれのイメージに依拠して行っていることなどの講義15分、壺イメージ描画法(田嶋, 2016)の体験35分、シェアの10分であった。講義では、自身の心理的体験に巻き込まれず、とらわれず、心的距離を取ることができる心的機能を高めることが大事であることを伝えた。そして壺イメージ描画法では、壺という隔壁を持つ入れ物をイメージし、その中にある自己の深層に直接に触れるのではなく、まずどのような壺かなどと客観的に眺めるという体験をしてもらうことが、不用意に深層に入り込んでしまって混乱をまねかないようにする安全弁となり、蓋や隔壁を持つ壺という入れ物を利用して、安全に自己を眺めるのに役立つということを説明した。

時計、野原の中立的指定イメージによるイメージ体験の練習の後、田嶋(2016)の壺イメージ描画法を短縮したものを行った。その後、イメージ体験を行った。「今度は、こころの中のことが詰まった壺が出てきます。その壺には楽しいことやうれしいこと、少し奇妙なことが入っているかもしれません。壺が出てきたら、よく眺めていてください。どんな壺か、色や形や大きさをあまり近づかずに確かめてみましょう。」と教示した。そして、差し支えなければ、壺の中に指を入れてみて、その時の感じを味わい、その感じを壺の中に入れてから、指を出すように教示した。このイメージ体験の中で、心がけたのは、壺との心的距離の取り方である。さらに、消去動作後、他の参加者に見てもらってもよい壺を描いてもらい、その壺にぴったりとしたしっかりとした蓋を書き加えてもらった。その後、参加者で各自の壺についてのシェアを行った。

講義群では、ストレッサーとストレス反応、様々な出来事による精神的ストレス反応の違いとして、Holmes & Rahe(1967)が提唱したライフイベントとストレス度、タイプA行動パターンに関する講義を35分行った。講義後には、各自でのストレス対処法リストの作成と全員でのリストのシェアを25分行った。ストレス対処法リストを作成する上で、ブレインストーミングを紹介し、自身が思いついたことを実現可能か否かなどで判断せず、まずはたくさんアイディアを出す重要性を伝えた。

その後、ブレインストーミングを用いながら、ス

トレス対処法のリストを記入してもらった。リスト作成後には, 数名に自身のストレス対処法を公表してもらい, それを基に, 各自で行ったことのない対処法を自作のストレス対処法リストに加筆してもらった。最後に, ストレス対処法リストに関する感想をシェアした。

質問紙 介入前 (Pre) と介入後 (Post) に, 以下の心理測定尺度を実施した。

ストレス反応 日常的に経験する心理的ストレス反応を測定する尺度である新しい心理的ストレス反応尺度 (鈴木他, 1997 前出; 以下, SRS-18 とする) を用いた。SRS-18 は, 抑うつ・不安 (例. 「気持ちが沈んでいる」), 不機嫌・怒り (例. 「怒りっぽくなる」), 無気力 (例. 「何かも嫌だと思う」) の三因子, 各 6 項目の計 18 項目からなり, 得点が高いほどストレス反応が強いことを示す。回答形式は, 0 「全くちがう」 - 3 「その通りだ」 の 4 件法であった。

心身の融和感 前意識から意識レベルにある心身の融和感を測定する心身の融和感尺度短縮版 (Kamikura & Mashiko, 2022; The Shortened version of the Sense of Harmony between Body and Mind Scale; 以下, S-SHS とする) を用いた。上倉 (2021) の心身の融和感尺度 5 因子計 32 項目を基に, 16 項目に短縮した尺度である。心身における自己存在感 (例. 「自分が存在していることを, しっかりと感じられない」), 心身のリラクセス感 (例. ゆったりほんわかしている」), 心身の調和感 (例. 「頭で考えすぎて体がそれについていけない」), 主体性感覚 (例. 「何か問題が起こっても, 乗り越えられると思う」), 身体的安定感 (例. 「自分の体や姿勢がしっかりと定まっている」) から成り, 得点が高いほど心身融和度が高いことを示す。回答形式は, 1 「まったくそう思わない」 - 4 「とてもそう思う」 の 4 件法であった。

本来感 外的状況に左右されず, 自分らしくあることの指標として, 本来感尺度 (伊藤・小玉, 2005) を用いた。「いつも自分らしくいられる」などの 6 項目から成り, 得点が高いほど本来感が高いことを示す。回答形式は, 1 「当てはまらない」 - 5 「あてはまる」 の 5 件法であった。

倫理的配慮

北海道教育大学倫理委員会の承認を得て, 研究協

力者に研究の目的と得られる結果について十分に説明し, 研究協力者からその実施と発表についての同意を得た上で, 介入と質問紙調査を実施した (承認番号 北教大研倫 2021021001 号)。受講生に対して, 授業開始前に, 「心と体の関係に関する研究」への協力を依頼した。そして, 口頭にて, 研究協力の有無は成績評価に影響はないこと, 研究協力は, 自由意志に基づき, その同意のもとに実施されること, 研究協力を希望しない場合は, 質問紙に回答しなくてよいこと, プライバシーの保護, 倫理的配慮について説明し, 検査結果を希望の場合は, 研究実施責任者 (メールアドレス記載) に連絡するよう伝えた。配布した質問紙のフェイスシートには, 「調査倫理に関するご説明」として, 上記の点を記載した。その後, 協力可能な者には匿名にて質問紙に回答してもらった。研究終了後は, 研究協力者に調査結果を解説した。

Ⅲ. 結果

各心理尺度の記述統計量を算出した (Table1)。また, 各手法による各指標の介入前後の平均点の変化を Figure1 ~ 9 に示した。まず, Pre 時点における各群の各指標の得点差を算出した。その結果, 有意差はみられなかった。

次に, SPSS 26 を用いて, 群 (認知行動手法群・触れない動作法群・壺イメージ法群・講義群) を被験者間要因, 時期 (Pre・Post) を被験者内要因とする二要因混合計画の分散分析を行った。多重比較の補正には Scheffe 法を用い, 効果量は η^2_p を算出した (Table2)。

Table1 各手法における因子得点の記述統計

心理測定尺度	Range	手法	N	pre		post	
				M	SD	M	SD
SRS-18							
抑うつ・不安	0-3	①認知行動手法群	28	1.42	0.90	1.11	0.84
		②触れない動作法群	27	1.25	0.70	0.45	0.52
		③壺イメージ法群	14	1.27	0.77	0.65	0.52
		④講義群	18	1.31	0.75	1.16	0.90
不機嫌・怒り	0-3	①認知行動手法群	28	0.71	0.65	0.61	0.73
		②触れない動作法群	27	0.77	0.61	0.14	0.33
		③壺イメージ法群	14	0.49	0.42	0.24	0.39
		④講義群	18	0.68	0.67	0.60	0.59
無気力	0-3	①認知行動手法群	28	1.31	0.81	1.14	0.79
		②触れない動作法群	27	1.22	0.75	0.62	0.60
		③壺イメージ法群	14	1.39	0.75	0.87	0.80
		④講義群	18	1.30	0.58	1.31	0.78
S-SHS							
心身における自己存在感	1-4	①認知行動手法群	28	3.34	0.68	3.13	0.62
		②触れない動作法群	27	2.94	0.67	3.19	0.47
		③壺イメージ法群	14	2.95	0.72	3.20	0.49
		④講義群	18	3.25	0.54	3.18	0.60
心身のリラックス感	1-4	①認知行動手法群	28	2.18	0.56	2.46	0.60
		②触れない動作法群	27	2.19	0.47	3.31	0.51
		③壺イメージ法群	14	2.24	0.74	3.00	0.51
		④講義群	18	2.31	0.67	2.54	0.71
心身の調和感	1-4	①認知行動手法群	28	2.52	0.48	2.58	0.32
		②触れない動作法群	27	2.31	0.41	2.58	0.35
		③壺イメージ法群	14	2.48	0.48	2.52	0.31
		④講義群	18	2.48	0.50	2.50	0.37
主体性感覚	1-4	①認知行動手法群	28	2.52	0.53	2.81	0.48
		②触れない動作法群	27	2.65	0.59	2.90	0.49
		③壺イメージ法群	14	2.69	0.40	2.90	0.55
		④講義群	18	2.52	0.55	2.59	0.47
身体的安定感	1-4	①認知行動手法群	28	2.92	0.47	3.08	0.45
		②触れない動作法群	27	2.75	0.66	3.12	0.52
		③壺イメージ法群	14	2.64	0.65	3.05	0.54
		④講義群	18	3.00	0.64	3.06	0.73
本来感	1-5	①認知行動手法群	28	3.38	0.93	3.34	0.80
		②触れない動作法群	27	3.41	0.77	3.64	0.85
		③壺イメージ法群	14	3.21	0.71	3.51	0.86
		④講義群	18	3.25	0.56	3.31	0.91

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

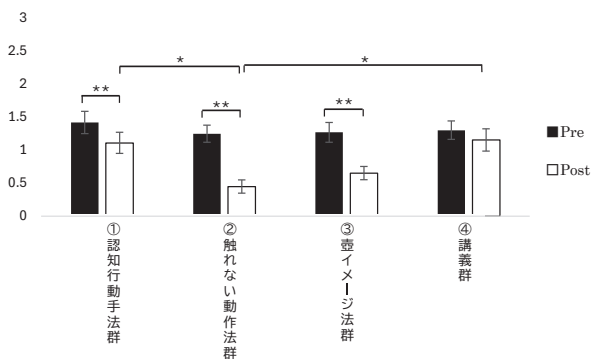


Figure 1 各手法のSRS-18の「抑うつ・不安」の平均値の変化⁶⁾

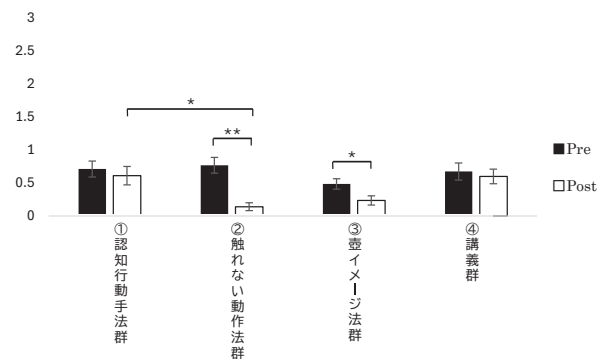


Figure 2 各手法のSRS-18の「不機嫌・怒り」の平均値の変化⁶⁾

6) エラーバーは標準誤差 (SE) を示す

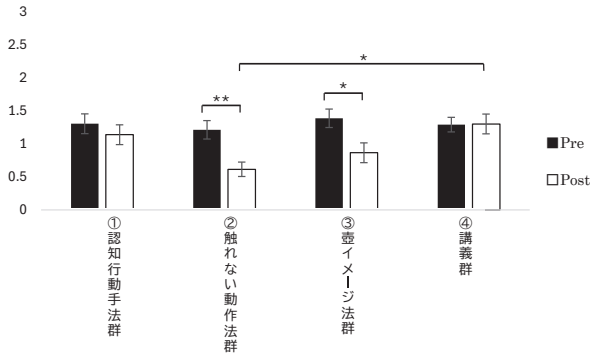


Figure 3 各手法の SRS-18 の「無気力」の平均値の変化⁶⁾

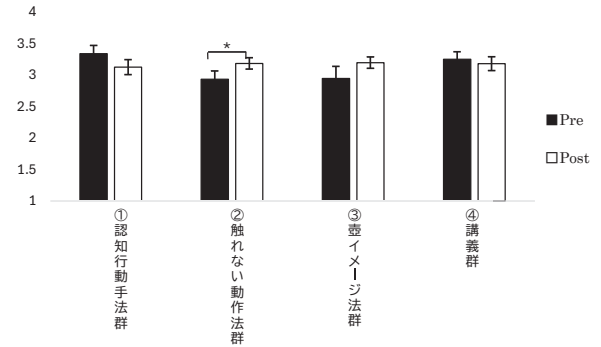


Figure 4 各手法の S-SHS の「心身における自己存在感」の平均値の変化⁶⁾

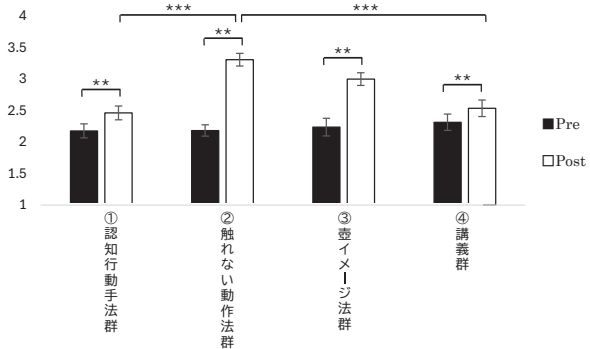


Figure 5 各手法の S-SHS の「心身のリラックス感」の平均値の変化⁶⁾

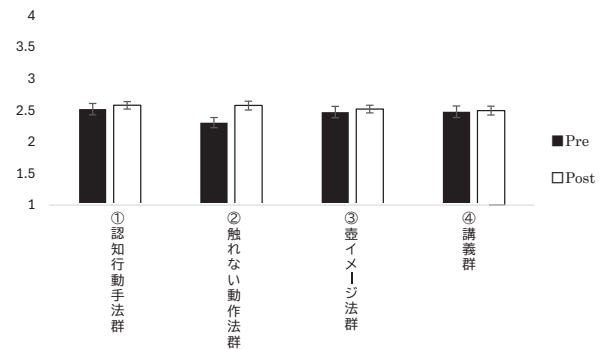


Figure 6 各手法の S-SHS の「心身の調和感」の平均値の変化⁶⁾

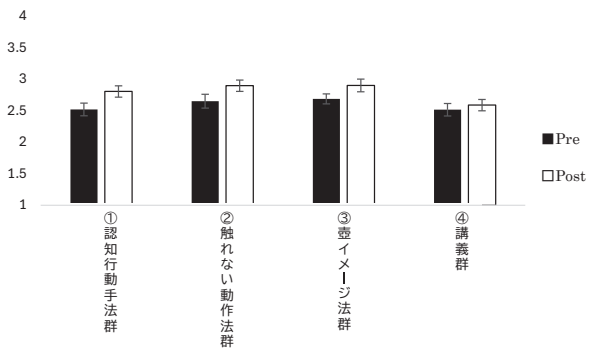


Figure 7 各手法の S-SHS の「主体性感覚」の平均値の変化⁶⁾

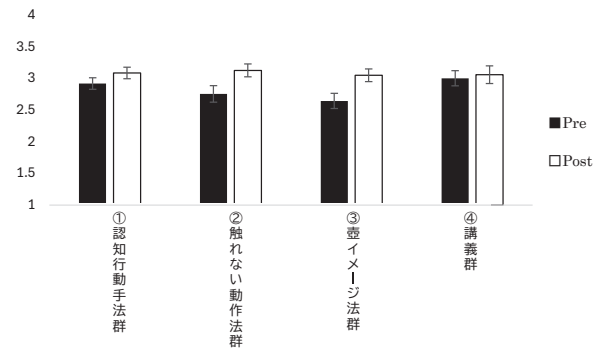


Figure 8 各手法の S-SHS の「身体的安定感」の平均値の変化⁶⁾

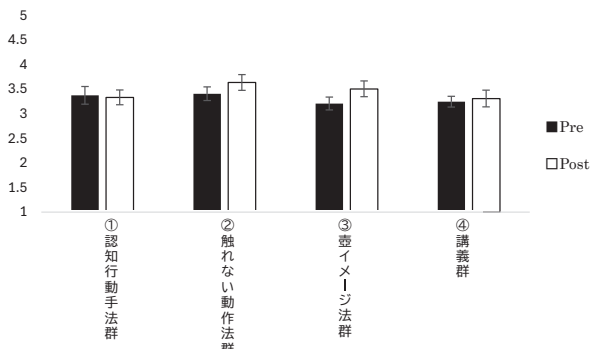


Figure 9 各手法の「本来感」の平均値の変化⁶⁾

その結果, SRS-18の「抑うつ・不安」と「不機嫌・怒り」, 「無気力」, S-SHSの「心身のリラックス感」, 「心身の調和感」, 「主体性感覚」, 「身体的安定感」, および「本来感」において時期の主効果が有意であり(順に, $F(1, 86) = 55.95, p < .001, \eta^2_p = 0.40$; $F(1, 86) = 21.15, p < .001, \eta^2_p = 0.20$), $F(1, 86) = 21.37, p < .001, \eta^2_p = 0.21$; $F(1, 86) = 112.40, p < .001, \eta^2_p = 0.58$; $F(1, 86) = 5.53, p < .05, \eta^2_p = 0.06$; $F(1, 86) = 11.62, p < .001, \eta^2_p = 0.12$; $F(1, 86) = 17.67, p < .001, \eta^2_p = 0.18$; $F(1, 86) = 5.67, p < .01, \eta^2_p = 0.06$), いずれも, PreよりPostで得点が増加した。また, S-SHSの「心身のリラックス感」において, 支援形態の主効果が有意であり($F(3, 83) = 3.29, p < .05, \eta^2_p = 0.11$), 触れない動作法群は認知行動手法群より得点が高かった。

さらに, SRS-18の「抑うつ・不安」や「不機嫌・怒り」, 「無気力」, S-SHSの「心身における自己存在感」, 「心身のリラックス感」, において, 交互作用が有意となった(順に, $F(3, 83) = 6.20, p < .001, \eta^2_p = 0.18$; $F(3, 83) = 6.29, p < .001, \eta^2_p = 0.19$; $F(3, 83) = 4.59, p < .01, \eta^2_p = 0.14$; $F(3, 83) = 4.45, p < .01, \eta^2_p = 0.14$; $F(3, 83) = 17.11, p < .001, \eta^2_p = 0.38$)。

時期の単純主効果検定の結果, 「抑うつ・不安」では, 触れない動作法群, 壺イメージ法群, 認知行動手法群(順に, $F(1, 26) = 40.48, p < .01, \eta^2_p = 0.61$; $F(1, 13) = 13.02, p < .01, \eta^2_p = 0.50$; $F(1, 27) = 9.07, p < .01, \eta^2_p = 0.25$), 「不機嫌・怒り」では, 触れない動作法群, 壺イメージ法群(順に, $F(1, 26) = 35.19, p < .01, \eta^2_p = 0.58$; $F(1, 13) = 6.66, p < .05,$

Table2 各手法の分散分析結果および効果量

心理測定尺度	手法	N	手法		時期		交互作用		単純主効果(時期)		単純主効果(群・Post)	
			F値	η^2_p	F値	η^2_p	F値	η^2_p	F値	η^2_p	F値	η^2_p
SRS-18 抑うつ・不安	①認知行動手法群	28	2.01	0.07	55.95 ***	0.40	6.20 ***	0.18	9.07 **	0.25	5.38 **	0.16
	②触れない動作法群	27							40.48 **	0.61	② < ①*, ④*	
	③壺イメージ法群	14							13.02 **	0.50		
	④講義群	18							3.91	0.19		
不機嫌・怒り	①認知行動手法群	28	1.50	0.05	21.15 ***	0.20	6.29 ***	0.19	1.14	0.04	4.60 **	0.14
	②触れない動作法群	27							35.19 **	0.58	② < ①*	
	③壺イメージ法群	14							6.66 *	0.34		
	④講義群	18							0.31	0.02		
無気力	①認知行動手法群	28	1.50	0.05	21.37 ***	0.21	4.59 **	0.14	2.82	0.10	3.91 **	0.12
	②触れない動作法群	27							17.61 **	0.40	② < ④*	
	③壺イメージ法群	14							6.62 *	0.34		
	④講義群	18							0.10	0.01		
S-SHS 心身における自己存在感	①認知行動手法群	28	0.64	0.02	0.82	0.01	4.45 **	0.14	3.10	0.10	0.08	0.00
	②触れない動作法群	27							6.16 *	0.19		
	③壺イメージ法群	14							3.79	0.23		
	④講義群	18							0.60	0.03		
心身のリラックス感	①認知行動手法群	28	3.29 *	0.11	112.40 ***	0.58	17.11 ***	0.38	9.04 **	0.25	11.61 ***	0.30
	②触れない動作法群	27	Post > Pre*						152.48 **	0.85	② > ①***, ④***	
	③壺イメージ法群	14							15.62 **	0.55		
	④講義群	18							8.50 **	0.33		
心身の調和感	①認知行動手法群	28	0.42	0.02	5.53 *	0.06	2.28	0.08				
	②触れない動作法群	27										
	③壺イメージ法群	14										
	④講義群	18										
主体性感覚	①認知行動手法群	28	1.23	0.04	11.62 ***	0.12	0.60	0.02				
	②触れない動作法群	27										
	③壺イメージ法群	14										
	④講義群	18										
身体的安定感	①認知行動手法群	28	0.41	0.02	17.67 ***	0.18	1.89	0.06				
	②触れない動作法群	27										
	③壺イメージ法群	14										
	④講義群	18										
本来感	①認知行動手法群	28	0.42	0.02	5.67 **	0.06	1.93	0.07				
	②触れない動作法群	27										
	③壺イメージ法群	14										
	④講義群	18										

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

$\eta^2_p = 0.34$), 「無気力」では、触れない動作法群、壺イメージ法群（順に、 $F(1, 26) = 17.61, p < .01, \eta^2_p = 0.40; F(1, 13) = 6.62, p < .05, \eta^2_p = 0.34$)で、時期の主効果が有意だった。「心身における自己存在感」では、触れない動作法群においてのみ時期の主効果が有意であり（ $F(1, 26) = 6.16, p < .05, \eta^2_p = 0.19$ ）、「心身のリラックス感」では、各支援形態と講義において時期の主効果が有意だった（順に、 $F(1, 26) = 152.48, p < .01, \eta^2_p = 0.85; F(1, 13) = 15.62, p < .01, \eta^2_p = 0.55; F(1, 27) = 9.04, p < .01, \eta^2_p = 0.25; F(1, 17) = 8.50, p < .01, \eta^2_p = 0.33$ ）。

また、群の単純主効果検定の結果、Post 時点における「抑うつ・不安」は、触れない動作法群で認知行動手法群と講義群より有意に低かった（ $F(3, 83) = 5.38, p < .01, \eta^2_p = 0.16$ ）。「不機嫌・怒り」は、触れない動作法群で認知行動手法群より有意に低かった（ $F(3, 83) = 4.60, p < .01, \eta^2_p = 0.14$ ）。「無気力」は、触れない動作法群で講義群より有意に低かった（ $F(3, 83) = 3.91, p < .01, \eta^2_p = 0.12$ ）。「心身のリラックス感」は、触れない動作法群で認知行動手法群と講義群より有意に高かった（ $F(3, 83) = 11.61, p < .001, \eta^2_p = 0.30$ ）。「心身における自己存在感」は、有意差は見られなかった（ $F(3, 83) = 0.08, n.s., \eta^2_p = 0.00$ ）。

IV. 考察

1. 各種心理支援手法におけるストレス反応、心身の融和感への作用

本研究の目的は、青年集団に対して認知行動手法、触れない動作法、壺イメージ法による介入を実施し、これらの手法の特徴を探索的に比較・検討することであった。そのため、単純主効果検定で手法と時期の有意な交互作用がみられた結果を中心に考察していく。これと併せて、有意性検定だけでは捉えられない、効果の相対的な大きさを示唆する指標として、効果量も考察の参考とした⁷⁾。ただし、サンプル数が少ないため、効果量の推定精度には限界があり、真

の効果の大きさについては慎重な解釈が必要である。

まず、手法と時期の有意な交互作用がみられたのは、SRS-18の「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」、「無気力」、S-SHSの「心身における自己存在感」、「心身のリラックス感」であり、各指標に対して、手法による効果量の大きさが異なっていた。よって、これらの心理的変容を図る上では、各手法の特徴を基に目的に応じた使い分けを行う必要があることが示唆された。

単純主効果検定の結果をみていくと、各手法によるストレス反応への作用については、「抑うつ・不安」では、認知行動手法群、触れない動作法群、壺イメージ法群で、Pre 時点と比べてPost 時点の得点が有意に低かった。また、触れない動作法群と壺イメージ法群の効果量が特に大きく（それぞれ、 $\eta^2_p = .61, \eta^2_p = .50$ ）、認知行動手法群の効果量は大きかった（ $\eta^2_p = .25$ ）。Post 時点の得点を各群で比べると、触れない動作法群は、認知行動手法群と講義群より有意に得点が低かった。

次に、「不機嫌・怒り」では、触れない動作法群と壺イメージ法群でPre 時点と比べてPost 時点の得点が有意に低く、効果量も大きかった（それぞれ、 $\eta^2_p = .58, \eta^2_p = .34$ ）。Post 時点の得点を各群で比べると、触れない動作法群は、認知行動手法群より有意に得点が低かった。「無気力」では、触れない動作法群、壺イメージ法群でPre 時点と比べてPost 時点の得点が有意に低く、効果量が特に大きかった（それぞれ、 $\eta^2_p = .40, \eta^2_p = .34$ ）。Post 時点の得点を各群で比べると、触れない動作法群は、講義群より有意に得点が低かった。大学生のストレス反応度調査の結果（鈴木他、1997 前出）と比べると、本研究の協力者は、介入前はストレス反応が中程度であったが、触れない動作法実施後にはストレス反応が相対的に低下しており、触れない動作法によるストレス軽減作用が示された。

次に、各手法による心身の融和感への作用についてみていく。触れない動作法群のみ、「心身における自己存在感」が有意に増大し、効果量も大きかった（ $\eta^2_p = .19$ ）。一方、Post 時点の得点の群間差は、有意ではなかった。したがって、手法ごとに変化の

7) 本研究における効果量はいずれも大きく、ただ「効果量 = 大」と表記するだけでは、各群の特徴が不明瞭になる可能性があった。そのため、効果量の数値も併記した。

パターンが異なると考えられた。また、通常の臨床動作法で行われる援助者によるからだに触れての援助（動作援助）のない、触れない動作法によっても、“自分がしっかりと存在している”という自己存在の実感や心身の感覚が増長する可能性が示唆された。

このことから、「心身における自己存在感」の向上には、触れない動作法であっても、臨床動作法に特徴的な作用が働いたと考えられる。臨床動作法に特徴的な要因として、第一に、主体的活動の賦活化が挙げられる。臨床動作法では、からだの持ち主である主体が、意図した身体運動を実現しようとして努力する心理的過程（成瀬, 2000）が重視されており、動作課題の遂行時には、意図、努力という主体的活動が活性化されやすいと考えられる。第二に、「動作」を通じた現実努力感に基づく実感（成瀬, 2007）が挙げられる。動作課題に取り組む過程では、自分のからだの存在、動きを修正・努力する活動の感じなどを通じて、今自分がここにあるという存在感を感じられる（成瀬, 2000）。それに対し、壺イメージ法では、現実的な意識状態から少し開放された変性意識状態によって、主観的に捉えていた現実世界を客観的に捉え直す作用がある（清水, 2025）ものの、あくまでイメージを通じたものである。そのため、触れない動作法よりも実感の度合いが弱く、「心身における自己存在感」の変化がみられなかったと考えられる。第三に、自己コントロール感の向上が挙げられる。タテ系動作課題では、自己身体を軸を重力の軸に合わせ、しっかりと環境に位置づけることによって、主体的能動感や自己身体制御感が向上する（清水, 2021）とされる。したがって、本研究で用いた上体の前曲げ課題と踏みしめ課題によって、こうした作用が生じたと考えられる。

最後に、各手法による「心身のリラックス感」への作用についてみていく。「心身のリラックス感」では、全手法と講義で有意差がみられた。すなわち、触れない動作法群、次いで壺イメージ法群の効果が特に大きく（それぞれ、 $\eta_p^2 = .85$, $\eta^2 p = .55$ ）、講義群、次いで認知行動手法群（それぞれ、 $\eta_p^2 = .33$, $\eta^2 = .25$ ）の効果が大きかった。また、Post時点の得点は、触れない動作法群で、認知行動手法

群や講義群より有意に高かった。よって、各種心理支援手法の共通要因、すなわち、共感や受容が影響して、リラクセーション作用が生じるが、触れない動作法群では認知行動手法群や講義群よりもリラクセーション作用が向上したと考えられる。そして、青年においては、心身の融和感の向上によって、ストレス反応が大きく低減するという知見（Kamikura & Mashiko, 2022）が示されている。こうした知見と本研究の結果をふまえると、触れない動作法は、心身の融和感に多面的に作用するのではなく、心身の融和感の中でも、後述する心身のリラックス感を高め、それによって各種ストレス反応が低減したと推測される。

2. 各種心理支援手法における異なる心理変容作用をもたらす要因

本研究では、青年に対する各手法による心理的作用を意識層と前意識層含めて検討するため、ストレス反応、心身の融和感、本来感を指標とした。その結果、前意識から意識層を測定する心身の融和感（特に「心身のリラックス感」）とストレス反応への作用は、触れない動作法が大きかった。なお、壺イメージ法は、統計的な有意差はみられなかったものの、ストレス反応における効果量は特に大きく、相対的に効果が大きい可能性が示唆された。

触れない動作法によってストレス反応の低減と心身のリラックス感の向上作用が生じた要因としては、第一に、各手法による各意識層（意識、前意識、無意識層）への作用が挙げられる。なお、この場合の無意識とは、フロイトのいう抑圧された無意識ではなく、意識にのぼらないという意味である（清水, 2025）。各意識層の作用は、「動作のこころ」と「自己のこころ」（成瀬, 2014）の観点から整理される。成瀬（2014）は、無意識的・合目的的・非合理的な主体の活動を行う「動作のこころ」とより高次で洗練された意識的・知的・合理的かつ論理的に外界に対応する「自己のこころ」が不調和になると、内外への適応が崩れるとした。そして、清水（2025）は、動作課題を通じて、無意識的努力と意識的努力の調和がなされるとし、前意識は、「動作のこころ」と「自己のこころ」が融合した状態と位置づけている。こ

これらの説をふまえると、認知行動手と講義は、主に意識活動を扱うものと捉えられる。そして、認知行動手法では、認知と行動を通じて悩みを扱い、それらに対する意識的な工夫をするため、意識活動、すなわち「自己のこころ」が優位となる手法と捉えられる。そのため、無意識活動の現れである身体活動やイメージ、すなわち前意識から無意識下での「動作のこころ」との心身融和の機会が少なく、心理的変容作用が限定的であったと推測される。

他方、臨床動作法は、動作を通じて、人がからだを通して内外界へ働きかけるときの様々な内外界への意識的・無意識的な認知、経験（成瀬，2014 p.77）である「体験」を扱い、無意識、前意識、意識に渡る作用が想定されている（上倉，2018; 2020; 成瀬，2014; 清水，2025）。そして、壺イメージ法は、これらの中に位置づけられ、「心の表層と深層，心と身体との風通し（田寫，2000）」に作用し、潜在層という非日常の意識（藤岡，1983）にもはたらきかけるイメージが用いられる。よって、触れない動作法と壺イメージ法は、日常では意識しづらい前意識から無意識層に作用するために、通常の意識活動のはたらきや制限が緩み、認知行動手法と講義よりも、リラクセーション作用が大きかったと考えられる。また、壺イメージ法は、「心の表層と深層（田寫，2000）」に作用するが、触れない動作法ほどには、無意識、前意識、意識に渡る作用が生じず、認知行動手法や講義との間にも明確な差が現れなかった可能性がある。

第二に、各手法による注意集中のあり方と交感神経・副交感神経への作用が挙げられる。認知行動手法では、認知課題や行動課題に対して外向きの能動的な注意集中がなされる。一方、触れない動作法と壺イメージ法では、動作課題や壺イメージ描画を通じて、内的なイメージ、体感や動作の変化に対して、内向きの受動的注意集中がなされる。それに伴い、軽い変性意識状態が生じやすくなり、無意識のはたらきが強まり、不一致状態にあった意識と無意識を融和すると考えられる（清水，2025）。こうした融和により前意識状態となることで、「余計なこだわりやとらわれから脱し、しかも受け身的すぎず環境に委ねつつ、しかし環境にかかわろうとするパッシ

ブでありながらアクティブな心的構え（清水，2024）」が形作られたと考えられる。こうした点をふまえると、講義ではストレスに関する理論を通じて、自身のストレスに能動的に集中し、かつ自身のストレス対処法を見直すという心的作業が行われたと考えられる。また、認知行動手法は、自身の悩みに能動的に集中し、新たな認知や行動のスタイルを求められるという心的作業を伴うものと捉えられる。こうした自身のあり方や悩みに対する能動的な注意集中による緊張・不安などにより、交感神経系が活性化し、ストレス反応の低減と心身のリラックス感の向上につながりにくかったと推測される。一方、触れない動作法と壺イメージ法では、受動的な注意集中による無意識的活動の賦活化によって、意識のはたらきが抑制され、副交感神経が活性化して、ストレス反応が低減した可能性がある。加えて、前意識的活動が賦活化することにより、その時々に応じた意識と無意識の活用も自在になり（清水，2025）、ストレス対処能力が高まる可能性がある。桑島・吉川（2020）も、今後の検討が必要としつつ、臨床動作法の実施によって副交感神経活動が活性化し、ストレス反応が低減した可能性を示唆している。ただ、この点については、生理的指標を用いた検討が求められる。

第三に、各手法による自身の心理的体験への向き合い方（直面化の仕方）の違いが挙げられる。講義は、自身にとってのストレスとその対処のあり方に、認知行動手法は、悩みの内容に焦点を当て、自身にとってネガティブな心理的体験を直接的に扱う手法と捉えられる。一方、触れない動作法では、「動作」という身近で関わりやすいものを媒介とし、直接的には悩みの内容を扱わない。つまり、自身にとってネガティブな心理的体験を想起し、それにアプローチするという方略をとらない手法である。また、壺イメージ法は、イメージした壺に自身にとって触れにくい心理的体験をいれるという手続きをとる。この場合の壺は、保護的内包的イメージ（田寫，2024）であり、壺を媒介とすることでより安心してネガティブな心理的体験に向き合いやすくなる。ただ、壺は自身が触れにくい心理的体験の象徴であるのに対して、触れない動作法では動作というより侵襲性

の低いものを扱うという手法の違いがある。このように、自身の心理的体験への直面化の程度は、触れない動作法では低く、認知行動手法で高くなっていると考えられる。これらの特徴によって生じた侵襲性や心理的抵抗、不安や緊張感の違いが、「心身のリラックス感」と「抑うつ・不安」への作用の違いにつながったと考えられる。

第四に、各手法がもたらす実感の度合いが影響した可能性がある。認知行動手法と講義は、ともに理解という意識層での変容が図られるものの、認知面や行動面での実感を伴う変容が生じる、すなわち、学習した内容が汎化するには、時間を要した可能性がある。なお、認知再構成法を単体で集団式にて実施する場合、足立（2019）は1回の介入とアプリやサイトの紹介を行ったが、末永・山本（2014）や西村（2011）の研究では、2回の介入を要し、アサーション・トレーニングでも、2日間の集中講義を要していた（安達・安達，2019）。したがって、認知再構成法とアサーション・トレーニングは、講義と体験学習による認知面と行動面への作用に加えて、日常で実際の随伴性を体験する中で心理的作用が生じるものであり、本研究では介入期間が短く、ストレス反応や身体的融和感、本来感への作用が生じにくかったと考えられる。よって、今後は、フォローアップ評価を行う、あるいは介入期間を長くし、時間をかけて丁寧に認知行動手法を習得することで、その作用を検討することも大切である。その他、集団で一斉実施により、認知再構成法が知的作業となってしまう、「強い感情や身体感覚やイメージを伴う、いわゆる「ホットな自動思考」をまるごと扱い、それらを感情や身体感覚やイメージなどを総動員して再構成する（伊藤，2013b）」までに至らなかったことも、実感が十分伴わなかった要因と考えられる。

他方、臨床動作法では、自分のからだの動き、身体の緊張—弛緩というリアリティが強く、自身の心身の実感や変容感が得られやすい（清水，2021）。そして、イメージ法は、「抽象的な言葉とは違い、具体的で現実性をもつ内容のイメージは、同時に体感的な微緊張を伴う程度によって、それが実感的・体感的な体験を経験するところに心身一体的といえる独特な活動がある（成瀬，2014）」とされる。こ

のように、触れない動作法と壺イメージ法には、認知行動手法と講義に比べて、無意識的活動をしつつ、同時に実感的体験を賦活する作用があると考えられる。触れない動作法と壺イメージ法の異同としては、どちらも無意識活動を扱うものの、触れない動作法では実際の身体活動・動作という極めてリアリティに富んだ事象も重視し、適切な動作が発現し、生起することを目指すものである（清水，2021）。適切な動作が発現・生起したということは、結果として意識活動と無意識活動が融和して協働した結果とみる。それに対し、イメージは、臨床動作法に比べるとその身体性、動作による実感という側面は薄いという違いがある。

第五に、介入者の臨床経験が影響した可能性が挙げられる。本研究における触れない動作法実施者は臨床経験13年の中堅であるのに対し、壺イメージ法実施者は臨床経験40年のベテランであった。先述のように、臨床動作法自体が心身への広範な作用を有する手法であるという特徴ゆえに、中堅の臨床家であっても即効的作用をもたらすことが示唆される。セラピスト要因としては、触れない動作法実施者は、グループアプローチの実施経験が長く、初心者にも明確で簡潔な声かけと構造化した介入を行えたということも、今回の効果に寄与した可能性がある。臨床経験と熟練度が臨床心理的援助にどのような効果をもたらすかについては、今後の検討課題である。

3. 本研究の成果と今後の課題

本研究により、触れない動作法、壺イメージ法は、短時間の介入により、ストレス反応の低減と心身の融和感の向上が見込まれることが示された。他方、認知行動手法は、ストレスの低減には、より長期的な介入が必要と考えられたが、最近のCBTでは、リラクセーションとして漸進的筋弛緩法、呼吸法、系統的脱感作法、イメージ技法などが用いられており（各精神障害に共通する認知行動療法のアセスメント、基盤スキル、多職種連携のマニュアル開発研究班（編），2023；坂野・大島・富家・嶋田・秋山・松本，1995），導入時には、こうした手法と認知再構成法を組み合わせることで、初回から直接認知を

扱うという刺激が和らげられ, リラクゼーション効果との相乗効果による心理的作用が得られると考えられる。その他, 足立 (2019) は, 認知再構成法を用いた講義の補完として, コラム法を体験できるスマートフォンのアプリと CBT 活用サイトを紹介しており, ソーシャルネットワークが発達した昨今では, アプリやサイトの活用による認知再構成法の習得作用の検討も求められる。

本研究で用いた心理支援手法の作用の違いについては, 意識層, 注意集中のあり方と神経系, 心理的体験への向き合い方, 実感, セラピスト要因の観点から考察した。成瀬 (2014) は, 「動作法では動作における意識的努力と無意識的努力・変性意識との関係をどのように活用するかが今後の重要な研究課題になるはずである」としており, これらの観点についてさらに検討していく必要がある。本研究で得られた示唆は, 青年に対して心理支援を行う上で, その状態とニーズ, 心理支援の目的に応じた手法の選択や組み合わせを検討するための一資料となるであろう。

本研究の限界としては, 研究協力者の学校種別と専攻, 男女比や集団サイズの統制が十分でなかった, 研究協力者が無作為抽出ではなかった, 各手法の実施者が同一ではなかったという点である。また, 今回用いた手法の作用が発現するまでの期間とその作用の持続性については, さらに研究が必要である。加えて, 各手法がはたらきかける意識層と神経系, そこから生じる実感によって, ストレス反応と心身融和感への作用が異なることが示唆された。

したがって, 今後は, 各手法における対象者の統制, 同一の実施者による介入とフォローアップ評価の実施, 意識層と神経系や実感への作用についてのさらなる検討が求められる。なお, 本邦においては, 心理支援手法の効果を比較した論文は見当たらないため, 本研究は探索的な研究として位置づけられる。今後, 他の研究者によるさらなる追試や別の手法との効果研究へと発展することが期待される。

謝辞

ご協力を頂きました研究協力機関と研究協力者の

皆さま, 貴重なご指導・ご助言を賜りました, 明治学院大学名誉教授清水良三先生, 筑波大学名誉教授・埼玉学園大学教授大川一郎先生に, 心より感謝申し上げます。そして, 貴重なご指導を賜りました, 秋田大学名誉教授・淑徳大学教授鶴 光代先生のご冥福をお祈り申し上げます。

引用文献

- 安達 知郎・安達 奈緒子 (2019). 大学新入生に対するアサーション・トレーニングの効果——適応感とアイデンティティ, 自己受容に注目して—— 教育心理学研究, 67, 317-329.
- 足立 由美 (2019). 大学生に対する大規模集団 CBT 講義の効果——前向き縦断疫学研究—— CAMPUS HEALTH, 56, 218-223.
- Ellis, A. (1977). The basic clinical theory of rational-emotive therapy. In A. Ellis & R. Grieger (Eds.), *Handbook of rational-emotive therapy* (pp3-34). New York: Springer Publishing Company.
- 藤岡 喜愛 (1983). イメージ その全体像を考える. 日本放送出版協会.
- 平木 典子 (2009). アサーション・トレーニング——さわやかに自己表現>のために—— 改訂版 金子書房
- Holmes, T. H & Rahe, R.H (1967). The social readjustment rating scale, *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- 堀 匡・島津 明人 (2007). 大学生を対象としたストレスマネジメントプログラムの効果. 心理学研究, 78, 284-289.
- 井上 久美子 (2012). 青年期を対象とした身体感覚への「気づき」を促す動作法の実践の試み. リハビリテーション心理学研究, 39, 33-45.
- 伊藤 絵美 (2013a). 第 I 部 第 3 章 3-4 スキーマワーク——多種多様な介入と新たなスキーマの創出—— 伊藤 絵美 (編著), 津高 京子・大泉 久子・森本 雅理 (著) スキーマ療法入門——理論と事例で学ぶスキーマ療法の基礎と応用 (p.90) 星和書店
- 伊藤 絵美 (2013b). 第 I 部 第 4 章 4-1 標準的な認知行動療法を習得する 伊藤 絵美 (編著), 津高 京子・大泉 久子・森本 雅理 (著) スキーマ療法入門——理論と事例で学ぶスキーマ療法の基礎と応用 (pp.112-113) 星和書店
- 伊藤 正哉・阿部 美帆 (2007). 本来性 (Authenticity) の行動的側面と感覚的側面の関係——自尊感情の再概念化に関する比較文化的検討のための予備研究 1—— 日本心理学会第 71 回大会発表論文集, Retrieved October 10, 2024 from https://doi.org/10.4992/pacjpa.71.0_2EV019

- 伊藤 正哉・小玉 正博 (2005). 自分らしくある感覚 (本来感) と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討. 教育心理学研究, 53, 74-85.
- 伊藤 美佳・杉山 崇 (2011). 大学生における来談者中心的認知行動療法に基づいたグループワーク・プログラムの作成と抑うつ軽減効果の検討. 学生相談研究, 31, 218-228.
- 各精神障害に共通する認知行動療法のアセスメント, 基盤スキル, 多職種連携のマニュアル開発研究班 (編) (2023). 認知行動療法の共通基盤マニュアル, 日本認知療法・認知行動療法学会 Retrieved February 13, 2026 from <https://jact.jp/manual/>
- 上倉 安代 (2018). 統合失調症に対する動作療法のメカニズムとその効果の検討. 筑波大学人間総合科学研究科生涯発達科学専攻博士論文 (未公開)
- 上倉 安代 (2020). 動作療法のメカニズムに関する基礎的研究——「自己感覚 (「自己主体感」と「身体的所有感」)」に焦点を当てて—— 臨床動作学研究, 25, 1-13.
- 上倉 安代 (2021). 心身の融和感尺度の開発. 心理臨床学研究, 38, 469-479.
- Kamikura, Y. & Mashiko, H. (2022). Development of the Shortened Version of the Sense of Harmony between Body and Mind Scale (S-SHS). *International Body Psychotherapy Journal*, 20 (2), 34-41.
- 上倉 安代・清水 良三 (2019). 学生相談における予防的教育活動としての心身統合的援助の試み——単発の動作法ストレスマネジメントによる作用—— 日本学生相談学会第 37 回大会発表論文集, 90.
- 金沢 吉展 (1998). カウンセラー——専門家としての条件—— 誠信書房
- 川端 壮康・荒川 由美子・佐々木 美奈子 (2014). 大学生の抑うつ傾向に対する心理教育的介入の実践研究——「勉強会」という形式をとった認知行動療法プログラムの効果の検討—— 学生相談研究, 34, 225-235.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 38, 283-357.
- 厚生労働省 (2019). 健康日本 21 Retrieved September 17, 2025 from https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/top.html
- 桑島 隆二・吉川 吉美 (2020). ストレスマネジメント技法としての臨床動作法の有用性——子育て支援サークルにおける効果の検討——, 心身医学, 60, 728-735.
- Lambert, M. (1992). Psychotherapy Outcome Research: Implications for Integrative and Eclectic Therapists. *Handbook of Psychotherapy Integration*, (Eds) Goldfried, M. & Norcross, J., Basic Books, pp. 94-129
- 百瀬 容美子・大矢 隆二・柳本 雄二・山根 悠介 (2017). 集団動作法が大学生の気分状態に及ぼす即効効果——M-GTA を用いた検証—— 常葉大学教育学部 紀要, 37, 255-265.
- 中島 暢美 (2004). 壺イメージとしての夢を語る過程. 心理臨床学研究, 22, 117-127.
- 中島 暢美 (2006). 就職活動ができない男子学生への壺イメージ法についての考察——トラウマの治癒—— 心理臨床学研究, 24, 166-176.
- 成瀬 悟策 (2000). 動作療法——まったく新しい心理治療の理論と方法—— (p.97) 誠信書房
- 成瀬 悟策 (2007). 動作のこころ (pp.35-39) 誠信書房
- 成瀬 悟策 (2014). 動作療法の展開——こころとからだの調和と活かし方—— (p5, p.77) 誠信書房
- 日本認知療法・認知行動療法学会 (2025). 認知療法とは 2) 認知療法は, 認知のパターンに関する理論的仮説 (認知モデル) を基礎としている Retrieved September 17, 2025 from <https://jact.jp/introduction/>
- 日本臨床心理士会 (2006). 第 4 回「臨床心理士の動向ならびに意識調査」報告書
- 日本心理療法統合学会 (2024). 本学会について 設立趣旨日本心理療法統合学会 Retrieved October 10, 2024 from <https://www.japanesesocietyforpsychotherapyintegration.com/>
- 西村 勇人 (2011). 認知再構成法の効果とその実施方法による効果の差異の検討 ——中程度の抑うつ感をもつ大学生を対象にして—— 心理臨床学研究, 29 (5), 529-539.
- 坂野雄二・大島典子・富家直明・嶋田洋徳・秋山香澄・松本聰子 (1995). 最近のストレスマネジメント研究の動向, 早稲田大学人間科学研究, 8 (1), 121-141.
- 関口 奈保美・三浦 正江・岡安 孝弘 (2011). 大学生におけるアサーションと対人ストレスの関連性——自己表現の 3 タイプに着目して. ストレス科学研究, 26, 40-47.
- 清水 良三 (2017). 14. 臨床動作法による心理援助 松木 繁 (編著) 催眠トランス空間論と心理療法——セラピストの職人技を学ぶ (pp.199-211) 遠見書房
- 清水 良三 (2021). 個人的私信.
- 清水 良三 (2024). 【特集 催眠現象ってなに?】——「心理療法の打ち出の小槌」としての催眠現象を紐解く 松木 繁 (編) #04 臨床動作法と催眠現象 シンリンラボ Retrieved October 25, 2025 from https://shinrinlab.com/feature011_04/
- 清水 良三 (2025). 個人的私信.
- 末永 好葉・山本 眞利子 (2014). ストレングスの認知再構成法が自動思考と抑うつに及ぼす影響, 久留米大学心理学研究, 13, 29-37.
- 鈴木 伸一・嶋田 洋徳・三浦 正江・片柳 弘司・右馬埜力也・坂野雄二 (1997). 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討. 行動医学研究, 4, 22-29.
- 田嶋 誠一 (2016). II 壺イメージ描画法マニュアル (集団面接用) 現実に介入しつつ心にかかわる 展開編——

- 多面的援助アプローチの実際—— (pp.172-177) 金剛出版
- 田嶋 誠一 (2019). 第3章 壺イメージ療法. 壺イメージ療法——その生い立ちと事例研究—— (p.87) 成瀬 悟策 (監修), 田嶋 誠一 (監訳) 創元社
- 田嶋 誠一 (2000). 壺イメージ法の健常者への適用 心理臨床学研究, 18, 1-12.
- 田嶋 誠一 (2024). 体験内容と体験様式——イメージ療法および動作法の経験から 日本臨床動作学会第31回学術大会 資料 (非公刊).
- 丹野 義彦 (2020). 公認心理師における認知行動療法と教育研修 特集 公認心理師と認知行動療法 認知行動療法研究, 46, 49-57.
- Truax, C. B., & Carkhuff, R. R. (1967). *Toward effective counseling and psychotherapy: Training and practice*. Chicago, IL: Aldine.
- WHO 編 (1997). WHO・ライフスキル教育プログラム. 川畑 徹朗・高石 昌弘・西岡 伸紀・石川 哲也 (監訳), JKYB 研究会 (訳). 大修館書店.
- (2025. 2. 18 受稿) (2026. 4. 11 受理)
(ホームページ掲載 2026年5月)