

研究報告

腕の立ち上げレッスンにおける身体心理的体験の構造

- 関連性評定質的分析に基づく研究 -

美馬 千秋^{*1} 葛西 俊治^{*2}

^{*1} 竹内実花 BUTOH 研究所

^{*2} 札幌学院大学

キーワード：リラクゼーション、優先情報チャンネル、身体心理療法、野口体操

I はじめに

研究の背景

1999年から現在まで筆者らは精神科デイケア施設にて身体心理的な要素を中心としたプログラムを担当している。筆者^(*)は統合失調症の参加者が多い「リラクゼーション」プログラム、要介護度34の認知症高齢者および若年性アルツハイマー病患者のための「ダンスセラピー」プログラム、うつ病からの復職支援の「リワーク」プログラムを担当し、筆者^(**)は「ダンスセラピー」プログラムを担当している。また、2004年以降、筆者らは大学の臨床心理学科の芸術療法(ムーブメントクラス)あるいは集団療法(グループワーク)に関わる実習においてダンスムーブメント・セラピーを実践的に導入してきた。そうした実践を長年続ける中で、身体動作を用いたレッスンがどのような心理的効果をもたらすのかについて理論的に明確に位置づける必要性を痛感してきた。現時点ではダンスムーブメント・セラピーというアプローチが社会的に浸透していないこともあり、単なる運動や運動療法のひとつとみなされ、心理的効果を統合した身体心理的アプローチ(body-mind approach)および身体心理療法的アプローチ(body-oriented psychotherapeutic approach)、あるいはホリスティック(holistic: 全人的あるいは全体論的)で統合的なアプローチであることが十分に理解されていない。筆者らはそうした現状認識にたち、ダンスムーブメント・セラピーやリラクゼーションの場に、筆者らが開発した「腕の立ち上げレッスン」とそれに関連する技法を積極的に導入し、身体運動的要素とともに身体心理療法的要素の検討を続けている(体験者は延べ人数で少なくとも三千人を超えると推計される)。その結果、精神科デイケアでのプログラムに限らず学生や一般社会人が参加するワークショップにおいても、「腕の立ち上げレッスン」による意識集中効果、リラクゼーション効果、身体感覚の

訓練と身体的気づきの進化、無意識の身体的反応の発見など、様々な身体心理的現象への気づきが起こることを経験してきた。こうした経緯の中で、本研究は「腕の立ち上げレッスン」においてどのような事柄が体験されているか、その体験の構造を質的分析によって把握することを目的として行われた。特に、自由記述の内容を関連性評定質的分析によって分析することによって、同レッスンの体験内容を位置付ける軸を明らかにすることを目指した。

ここで「腕の立ち上げレッスン」とは、筆者らが1990年代に開発した後、上述の実践活動を通じてその内容を集約してとりまとめたレッスン(葛西, 2002; Kasai, 2004)を指す。なお、本研究で用いた「腕の立ち上げレッスン」は、腕の立ち上げ状態でしばしば無意識のうちに自動運動として起きる腕の回旋などの観念運動的(ideomotor movement)な要素に言及しない方法を用いた(参照:Kasai,2004)。具体的な手順は以下の通りである。

- 0) 床に仰向けに横たわる(腰痛などがある場合は、膝を立てた膝立て仰臥位でも良い)。
- 1) 両腕を床に沿って左右に横に拡げる。
- 2) 手の甲を下にして、両腕を床に置いてしばし休む。
- 3) 両腕を横に伸ばしきって両手の爪で床に触れる。
- 4) 全身の力を抜き、その姿勢でしばらく休息する。
- 5) 両肘は床に置いたまま、肘から先をゆっくりと持ち上げる。
- 6) 持ち上げる際には、呼吸を止めたり喉を詰めたりせず、穏やかに呼吸をする(口は軽く開き、顎も緩めていること)。
- 7) 肘まで持ち上がったならば、続いてゆっくりと腕全体を天井に向かって伸ばし始める。腕の重さを実感する大事な時間なので、決して急がないこ

と。

- 8) 腕を伸ばし続け、肩が床から離れきるまで天井に向かって突き出す。
 - 9) 天井に向かって突き出した腕をそのまま伸ばし維持する(呼吸を止めないこと)。
 - 10) 腕は伸びたまま、肩甲骨が床につくまで肩の緊張を少しずつ緩め、肩が床に着く。
 - 11) 床に触れている肩甲骨の一点を感じとる。そして、その点、「腕の根っ子」に腕全体の重さがかかるようにする(肩甲骨のポイントを感じてもらうため、レッスン指導者は被験者の肘と手首を伸ばした状態に保ったまま、腕の重さが肩甲骨のポイントにしっかりとかかることを確認してもらうために、腕全体を床方向、下に軽く押しつける)。
 - 12a) 被験者は自分の腕の重さが肩甲骨の一点「腕の根っ子」にかかっていることを感じつつ、より少ない力でその状態を続ける仕方を探ってみる。最初は指は伸ばした状態から始め、腕の傾ぐ方向やその程度などを様々に試し、より少ない力で「腕が立ち上がっている」状態を維持してみる。
 - 12b) (観念運動に関連する部分は実施せず)。
 - 13) 疲労を感じてきたら、肩の力を緩めて、肘が重さで次第に下がっていくようにする。
 - 14) 肘が床に着いた後、肘の力も緩めて腕全体が左右にゆっくりと床に降りていくようにする。
 - 15) 両腕が左右に伸びて床に置かれた状態になる。心身ともに弛緩し緊張することなく休息する。
- (以下、手順1に戻り繰り返す)

「腕の立ち上げレッスン」の実践の中で気がつくことは、腕の立ち上げ課題そのものの効果と共に、そうした動作への意識集中から脱力へという流れの中で深いリラクゼーション効果が得られるため、参加者がしばしば眠りへと誘われることがあるという点である。精神科デイケアの参加者はしばしば不眠に対する投薬を受けていることがあるが、特に睡眠導入剤の力を借りなくとも眠りに落ちる体験したと報告する者が少なくない。筆者(*1)はこのような意識レベルの変化を頻繁に観察する中で、そうした体験が参加者によって良い体験として受け止められることによって、ネガティブな自己イメージを改善するのに役立っているという心理的効果にも気がついてきた。なお、こうした展開に至るためには場の安全と安心感の醸成が必須の要素と

なっているが(葛西, 2006)、ここではそうした指摘を行うだけに留めておく。

筆者(*2)は2009年のECArTE国際会議(European Consortium for Arts Therapies Education)において実践形式の発表をする機会を得た(Kasai, 2009)。参加者は欧州各国のアートセラピスト、ミュージックセラピスト、ドラマセラピストそしてダンスセラピストの専門家たちであった。ここでの実践発表は国内の精神科デイケアで行ってきたダンスムーブメント・セラピーの構成内容をほぼ再現したもので、第一段階は「からだがあたたまる・心があたたまること・関係があたたまる」を目的とした様々な身体的なエクササイズ、第二段階は「腕の立ち上げレッスン」を中心にしたリラクゼーション、第三段階は深いリラクゼーションから再び社会的関係へと復帰していくための心身の再活性化に向けたエクササイズとなっていた。欧州各国ではダンスムーブメント技法およびリラクゼーション技法は様々に実践されているが、同国際会議での実践発表では、第二段階として紹介された「腕の立ち上げレッスン」の効果が高く評価されるとともにこうした三段階のセッション構成の実際の効果が評価された。「腕の立ち上げレッスン」には、腕のみならず指・手首・肘・肩などの細かな身体的調節という側面とともに、そうした身体動作に関わる身体感覚への注意集中という側面がある。そうした注意集中が、第一段階での「あたたまる」様々な身体的及び関係的体験を前提として、第二段階の「腕の立ち上げレッスン」においてどのようにしてしばしば眠りを誘い出していくのかについては、今後の臨床場面でのさらなる応用において極めて重要な点といえる。本研究はそうした身体心理上の状態推移に注目するのに先だって、まずは「腕の立ち上げレッスン」そのものの基本的な体験内容を把握することによって、上記の現象の解明に向けた基礎資料を提供することを目指している。

ところで、神経言語プログラミング(NLP: Neuro Linguistic Programming)というアプローチでは、人が無意識のうちに利用する視覚・聴覚・嗅覚味覚・体感・概念などといった情報チャンネルのうち、そのどれが優先的に利用されるのかは個人毎に異なるとされる。元々、M.エリクソン(Milton Erickson)による催眠療法において適切な誘導を行うためには被験者の優先的な情報チャンネルに対してメッセージを送ることが重要であることが知られ、神経言語プログラミングはそ

うした事実をあらためて構造化したといえる。しかし、優先情報チャンネルが個人ごとに異なるだけでなく、副次的な優先チャンネルとの組み合わせなどによって個々人の情報取得の有様は極めて多様であることが報告されている(葛西, 2010)。それと同時に、体感的要素が優先情報チャンネルであるという人は全体的に見れば少数派であることも指摘された。仮に体感型の人々が少数派であるならば、身体心理的アプローチはかなり限定的な効果しか持ち得ないとも考えられる。このように優先情報チャンネルの相違の問題が「腕の立ち上げレッスン」における体験内容に影響を及ぼす可能性があるため、体感への気づきを深める身体心理的アプローチをある程度経験した者を本研究の対象者とするのが適切と考えられた。

II 目的と方法

本研究は、「腕の立ち上げレッスン」の体験内容についての自由記述を資料として、このレッスンがどのように体験されているかを質的に分析することを目的とする。なお、質的分析方法としてグラウンデッド・セオリーや健康心理学領域を中心としたイギリスの解釈学的現象学的分析などが知られているが、本研究では質的分析に数理的分析(林の数量化理論Ⅲ類)を組み合わせた関連性評定質的分析(葛西, 2008)を採用する。この質的分析法は、記述内容をカード化し、内容の類似性や関連性に基づいてカードの空間配置を行う川喜多次郎のKJ法を基本的な質的分析手順としているが、発想法としての要素を払拭するとともに、林の数量化理論Ⅲ類による数理的分析を取り入れることによって因子分析に類比される軸を算出する分析法となっている。なお、関連性評定質的分析(以下KH法と呼ぶ)はこれまで少なくとも10数件の発表ないし研究論文で採用され、自由記述の質的分析方法として一定の位置づけを得ている(大鳥 2007、二本柳 2010)。

なお、本研究においてKH法を採用する理由は次の2点である。1) グラウンデッド・セオリーなどでは記述が集約される過程において抽象度の極めて高いカテゴリーへ収束する傾向があり、「腕の立ち上げレッスン」における体験のような繊細な記述内容が保持されにくいこと、2) 数量化理論を用いることによりカテゴリー構造を数理的に解析して因子分析に類した軸構造を見いだせるという利点があること、である。

1. 対象

「腕の立ち上げレッスン」の被験者として、ダンスムーブメント・セラピーを中心とした身体心理的実習の進行に慣れている大学生14名(男性4名、女性10名。21～22歳、平均21.3歳)を対象とした(2006年11月実施)。全員が8～10回(各90分)の身体心理的実習に参加し腕の重さと腕の脱力に関するレッスンを体験済みであった。なお、14名中13名は少なくとも1回は「腕の立ち上げレッスン」を体験し1名が未体験だったが、いずれも十分な身体心理的実習体験を経ていると判断して被験者とした。

2. 手続き・手順

カーペット敷きの実習室にて簡単なストレッチやウォーミングアップの運動を30分程度実施し体が温まった後、「腕の立ち上げレッスン」を実施した。進行の手順と実際の教示は上述した内容(Kasai, 2004)に基づいて行った。床に仰向けに横たわり両腕を天井方向に差し伸べていき、伸びきったところで肩と肩胛骨を脱力して肩が床に着くようにする。床に置かれている肩胛骨に伸ばした両腕の重さがかかった状態で支えるのが「腕の立ち上げ」であり、こうした過程について一つ一つの動作を教示し、それを5回繰り返した。その後は各被験者のペースで反復することを求め、同レッスンの導入から15分後に終了とした。実施後、心身を再度活性するための簡単なストレッチなどの運動を10分程度実施。その後でアンケート用紙に「腕の立ち上げレッスン」の体験内容に限定してB5サイズ用の紙に自由記述を求めた。結果として得られた記述は6行から14行であり平均8.7行(±2.7)だった。記述内容を主に文単位で抜き出してカード化を行った結果、カード枚数は148枚となった。

3. 関連性評定質的分析による分析手順

KH法では記述内容のカード化に続いて、「記述内容が類似しているカード」同士が相互に寄り集まるといった進め方によってカードの空間配置を得る(詳細は葛西 2008を参照)。記述内容のカード化は筆者二名の判断に基づいて行った。カードの記述内容の類似性・関連性に基づいて内容の似たカードが寄り集まる空間配置の過程は、まず筆者^(*)が単独で行い、第一段階の集約とラベル付けが完了した時点で筆者^(*)

がその内容を検討した。以下、第二段階、第三段階と集約とラベル付けの段階が進むたびに両者で検討を行った。見解が大きく異なることはなかったが(補遺)、最終的なとりまとめは筆者^(*)の意見を優先することで集約過程の担当者を明確にしその観点を重視した。なお、「腕の立ち上げレッスン」の体験に直接関わっていない記述(意味が判然としないものや全体的な感想など)は除外することにしたので以下の分析の対象となるカードは133枚となった。

Ⅲ 結果

1. 自由記述内容の構造

自由記述の内容を表す133枚のカードは、関連性評定質的分析の方法に従い集約された。集約された各グループには内容を縮約したラベルが付与された。この結果、カードのグループ化によって得られた第一段階のラベル(L1)の個数は38個であった(L1_01～L1_38)。それらのラベル、そしてラベルにまだ含まれないカードをさらに集約することによって新たなグループが構成されその中に第一段階のラベル(L1)が含まれている場合、それを第二段階のラベル(L2)とした。こうした手順を繰り返していき、結果的に第二段階のラベル数は14個となり(L2_01～L2_14)、それをさらに集約していくことにより、第三段階のラベル数は5個となり(L3_1～L3_5)、第四段階のラベル数は2個となり(L4_1～L4_2)、第五段階のラベル数は1個となり(L5_1)、合計ラベル数は60個となった。なお、どのラベルにも所属しない独立カード二枚は研究テーマに直接関わらないため除外することにした。表1には131枚のカードを包摂するこうしたラベル構造が示されている。表2には12個の上位ラベルについて、それが含む下位のラベル数とカード枚数が示されている。

表1・表2でカード枚数が多い主要なラベルに注目した。最も多いグループは第五段階のラベル「L5_1 立ち上がった腕が勝手に揺れ、力が抜けて少しの力で支えられている感覚がある」(34枚)であり、「腕の立ち上げレッスン」の目的を十分に体感している内容となっていた。このラベルの下位には第四段階のラベルL4_1、第三段階のラベルL3_1、続いて3個の第二段階のラベルL2_2、L2_3、L2_4、最後に7個の第一段階のラベルL1_4、L1_5、L1_6、L1_7、L1_8、L1_9、L1_10が属している(表2の括弧内はそのラベ

ルに含まれるカード枚数)。次にカード枚数が多いのは「L3_2 ゆっくりと腕を上げていくのは想像以上に重く、腕が重く感じられきつかった」(20枚)であった。「腕の立ち上げレッスン」で遭遇する体験の一つである「想像以上の腕の重たさ」についての記述となっている。日常では腕の重さを意識することは少ないが、レッスンの中で腕の重さをあらためて発見していることが分かる。その次に枚数が多いのは「L4_2 日常では体の重さや力を抜く感覚を意識せず、脱力の仕方が分からずリラックスできたかどうか分からない」(18枚)であった。「腕の立ち上げレッスン」の要素である腕の脱力に至れないことや、脱力の難しさや結果としてのリラクセーションの難しさを述べている。それに対して、その次に枚数の多い「L3_5 リラックスして楽になったり、リラックスしたように思った」(15枚)は、「腕の立ち上げレッスン」の中で楽になりリラックスした感覚を得たという内容であった。次いで「L2_6 横になったり繰り返し何度も体を動かして腕を立ち上げる」(13枚)では、レッスン体験を深めようと被験者がいろいろと姿勢の調整などをして工夫をしていることが示されている。さらに、「L2_12 いつもと違う感触や発見を体験し、ビックリしたり不思議な気持ちを実感する」(8枚)は、上に伸ばした腕の重さを肩胛骨の上に載せるという課題の中でいつもとは違う体感や新しい発見を遭遇し、そうした新奇な事柄に驚かされたり不思議に思うという内容である。「L2_1 周りの音や声、体の寒さや骨の音などを具体的に体感する」(7枚)は、意識を向けている腕にだけ感覚が開かれていくのではなく、レッスンをしている部屋や周囲の音、話し声などの音にも敏感になり、リラックスして緊張が緩み筋肉が発熱しなくなったためか寒さを感じやすくなること、あるいは静かに動かしている指・手首・肘・肩などが小さな音(例えばキシキシなどのように関節が動く音、あるいは音として報告されるような関節や筋が動作する体感)など、多岐にわたって感覚が鋭敏になっている様子が示されている。

なお、所属するカード枚数は少ないが、「L2_5 腕を意識するが指先は意識したりしなかったりする」(5枚)は、指先まで意識されたりされなかったりというように意識の届く範囲に相違があることを示し、「L2_13 リラックスのせいか眠い」(4枚)は、実験的に行った「腕の立ち上げレッスン」中にも眠気に誘

われることを示し、「L1_37 夜寝る前などにやってリラックスできるようにになりたい」(3枚)は、「腕の立ち上げレッスン」によるリラックス効果を感じての感想となっている。また、「L1_38 人の力で持ち上げられるのと自力とは違う」(2枚)は、他者に腕を持ち上げられる受動的動作と自力での動作とは違うという感想であり、「L1_11 心理的切断ということでは力が入らないのかなあ」(2枚)は、身体心理療法に関連して解説した心理的切断(意識しすぎて緊張するのならば腕が自分のものでないかのように心理的に分離するという心的操作)の概念を、力が入らないことと結びつけての感想といえる。

以上のように、身体心理的実習を経てきた被験者が「腕の立ち上げレッスン」を体験して記した記述内容は、これまで報告された体験内容をおおむね網羅していると考えられた。なお、腕の重さや脱力についての実習経験が少なかったりあるいは優先情報チャンネルが体感型ではない場合、「腕の立ち上げレッスン」に際して「分からない・できない・困った」といった感想を述べることが多い。身体心理的レッスンにある程度習熟した今回の被験者においても類似の要素(ラベル L4_2「…リラックスできたかどうか分からない」、カード枚数 18枚)が見られたが、本研究では「腕の立ち上げレッスン」を実践する中でのとまどいと課題の難しさを正確に捉えていたと考えられる。以上が自由記述内容のカテゴリー化による記述内容の質的分析の結果であった。

2. 体験内容の構造

カード枚数が 131枚と多いこと、また、第一段階のラベル付けによるグループに含まれる各カードは内容が同一だったりおおむね類似した内容だったので、第一段階のラベルをカードのように見なして対応表を作成することにした。また、上位のラベルをもたない L1_11、L1_37、L1_38 といった第一段階ラベルは数量化理論Ⅲ類による軸の分析に影響しないため計算に用いる対応表からは除外した(ただし、質的分析によって空間配置されたカテゴリーとしては維持されている)。したがって、表1のラベル構造から「第一段階ラベル×第二段階以降のラベルとの対応表」(37行22列)を作成して分析することになった。

こうした体験内容とラベルの構造に因子分析で得

られるような軸構造を見いだすため、数量化理論Ⅲ類による分析を行った(SPSS16.02J)。固有値の大きさに基づいてとりあえず第Ⅳ軸までを以下の記述に含めることにした。表3には固有値、相関係数、全分散に対する累積比が第Ⅰ軸から第Ⅴ軸まで示されている。固有値の数値はいわば各軸の説明力を示しており、第Ⅰ軸では17.2%が説明され、第Ⅱ軸では12.9%が説明され、第Ⅲ軸では9.4%が説明され、第Ⅳ軸では9.2%が説明された。第Ⅰ軸から第Ⅳ軸までの全分散に対する累積比が48.8%となっていた。また、相関係数は、各軸ごとに付与されたラベルのカテゴリースコアとサンプルスコア(ここでは第一段階ラベルに付与された値)との相関であり、第Ⅰ軸では相関0.41553、第Ⅱ軸では0.35986、第Ⅲ軸では0.30697、第Ⅳ軸では0.30368であった。このように「第一段階ラベル」と「第二段階以降のラベル」にはそれぞれの数値が示す値の対応関係が確認された。

表4には、22個のラベルについて数量化理論Ⅲ類によって得られた第Ⅰ軸から第Ⅳ軸までのカテゴリースコアが示されている。それぞれの軸において、このカテゴリースコアの絶対値の大きなラベルが軸の両側に対比的に位置するため、それらのラベルの内容を対比することによって軸の意味を解釈する。図1には第Ⅰ軸と第Ⅱ軸とを組み合わせた際のラベルの位置が、また、図2には第Ⅲ軸と第Ⅳ軸との組み合わせた際のラベルの位置がそれぞれ菱形のドットで表示されている(いずれの図でも位置が重なったラベルがある)。なお、ラベルの内容をすべて示すと煩雑になるため代表となるラベルのみを示した。

図1の横軸である第Ⅰ軸は、「L3_3 腕の脱力で力の抜き方が分からず難しく、リラックスできない」(カテゴリースコア: +2.75)というラベルと「L3_1 肩胛骨・肩・肘と床との関係の感覚や、持ち上げた肘が落ちるといった感覚を得た」(同: -6.09)というラベルが横軸の両端にあって対比されている。L3_3あるいはL3_1の近傍にはこれに関連する他のラベルも複数存在するが、以下では軸の端に位置するラベルを代表として用いて記述を進める。両端にあるラベルの記述内容を対比することによって、第Ⅰ軸は「具体的で微細な体感の状態とそこに至らない困惑の軸」と解釈することができる。

次に図1の縦軸である第Ⅱ軸は「L3_3 腕の脱力で力の抜き方が分からず難しく、リラックスできない」

(-5.39)というラベルと「L2_07 ゆっくりと腕を上げるのは想像以上に重くストレスがかかった」(+3.56)というラベルとが軸の上下に位置して対比されている軸である。したがって、第Ⅱ軸は「腕の重さの負荷によるストレスないし脱力できないストレスの軸」と解釈される。

次の第Ⅲ軸は図2の横軸として示されている。この第Ⅲ軸では「L2_07 ゆっくりと腕を上げるのは想像以上に重く、ストレスがかかった」(-6.07)と「L2_14 けだるかったり頭がすっきりしたりで、リラックスできたように思った」(+8.47)が対比されている。したがって、第Ⅲ軸は「腕の立ち上げレッスンの身心への負担とリラックス状態の軸」と解釈される。

図2の縦軸には第Ⅳ軸が表示されている。第Ⅳ軸は「L2_09 腕の脱力(だけ)でも難しい」(+5.22)と「L2_11 体の重さや力を抜く感覚を日常で特に意識していない」(-10.77)という対比により一見「腕の脱力が難しいという事実と脱力する感覚の非日常性の軸」と解釈される。しかし、「L2_14 けだるかったり頭がすっきりしたりで、リラックスできたように思った」(+3.33)といったラベルがL2_09の近くにあるため、第Ⅳ軸のマイナス側を「意識していない」と捉えたと、第Ⅳ軸のプラス側は「難しさを意識したりリラックスできたと思った」ということから「意識しないこと vs. 意識的であること」といった異なる解釈も考えられた。第Ⅲ軸と第Ⅳ軸の固有値は、0.09423 および 0.09222 と近いが、第Ⅳ軸の意味の曖昧さを考慮して、本研究では第Ⅲ軸までを取り上げることにした。なお、数量化理論Ⅲ類による軸はその分析手法の特徴のため、因子分析とは異なり必ずしも軸の一次元性が得られるとは限らない。本研究で把握した三つの軸にも一次元的ではない対比がやや見られるが、それぞれに理解できる意味づけを得ることができたといえる。

Ⅳ 考察

1. 関連性評定質的分析によるラベルと軸について

比較的少数の被験者からの自由記述であったが、分析によって得られた上位ラベルの内容と三つの軸の内容、すなわち、第Ⅰ軸「具体的で微細な体感の状態とそこに至らない困惑の軸」、第Ⅱ軸「腕の重さの負荷によるストレスないし脱力できないストレスの軸」、第Ⅲ軸「腕の立ち上げレッスンの身心への

負担とリラックス状態の軸」は、実践の中で把握してきた「腕の立ち上げレッスン」の基本的な体験過程や状態をほぼ含んでおり、同レッスンの意図と目的に沿って被験者が体験していたと考えられるものだった。それと同時に、簡単な身体動作を基本とした同レッスンが心理的要素を豊かに含むことを、質的分析の結果である表1・表2のラベルから確認することができた。たとえば、「L2_13 リラックスのせいか眠い」という報告は、「腕の立ち上げレッスン」によって寝入ってしまったという事例に結びつく記述であり、意識レベルに変化があったことを推測させた。また、該当するカード枚数がそれほど多くないため軸構造には現れなかったが、「L2_12 いつもと違う感触や発見を体験する。ビックリしたり不思議な気持ちを実感する」(8枚)とあるように、そうした事実遭遇して驚く体験は「アハ体験」としてA. マズローの説く「至高体験」(peak experience: 上田, 1973)へと連なる方向性をもつ可能性も考えられた。このように「腕の立ち上げレッスン」は身体心理的および身体心理療法的アプローチとしてさらに解明を進めるべき豊かな内容をもつことが確認されたといえる。なお、身体心理的実習を経てきた被験者であるにも関わらず、同レッスンの難しさやリラックスの難しさ(L4_2)についても述べられていたことから、被験者の優先情報チャンネルが体感型ではなかったためにそうした困難を感じた可能性も考えられた。今後、優先情報チャンネルの研究と結びつけてあらためて研究する必要があるといえる。

2. 腕の重さを感じることと身体心理的世界の豊かさ

日常の動作の中で腕の重さを感じることはあまり一般的ではないが、運動の精緻さや運動の効率を高いレベルで実現しようとした際、腕や脚など身体部位の重さを感じる事が訓練の基本となることが知られている。例えば、野口三千三による野口体操(野口, 1972)では、「上体のぶら下がり」の姿勢から、下肢を上空に自然にブラ上げて逆立ちに移行するなどのように、重さと脱力と身体バランスとを豊かに結びつけている。そうした野口体操から眺めた場合、「腕の立ち上げレッスン」は「仰向けに横たわった姿勢での腕のブラ上がり」としても捉えることができるだろう。ただし、「腕の立ち上げレッスン」ではそうした身体的側面が常に最重要なのではない。すで

に述べたように「からだがあたたまる・心があたたまる・関係があたたまる」ことを要素とするダンスムーブメント・セラピーの第一段階に続いて、「腕の立ち上げレッスン」を含む第二段階に至るとき、次のような二つの要素が明確に切り替えられている。一つは、運動強度がやや高めで速筋を中心にした運動モードから動きの緩やかな遅速筋を中心にした感覚調整的なモードへの移行であり、もう一つは他者との関係性から離脱して個々人の心身感覚の世界へ没入するという心身モードの切り替えである。精神科ディケアでの指導では、社会的関係性を中心にした訓練である SST(Social Skill Training) などが一定の意味をもつにしても、闘病の中で心身ともに疲弊しがちな参加者たちにとって、少なくともそれと同等以上に必要なことは他者からの介入にさらされずに安全に安らぐことである。グループでの実施において、仰臥して行う「腕の立ち上げレッスン」は、天井方向に立ち上げられた腕を目にすることによって、お互いに周りの参加者を直接見ることが少なく相互侵襲的な関係になりにくいという特徴がある。そうした安全な状況の中での腕の立ち上げへの注意集中、そして、腕の脱力に伴う筋緊張からの解放の結果としての心身のリラクゼーション状態、こうした緊張と弛緩の交替の中で眠気が誘発されたものと推測されるが、そうした身体心理的状态推移は今後の研究課題といえる。

引用文献

- 1) 葛西俊治：身体心理学の展開に向けて一腕の立ち上げレッスン。2002, 北海道工業大学研究紀要, 30, 143-150
- 2) Kasai, Toshiharu : The Arm-Standing Exercise for Psychosomatic Training. 2004, Sapporo Gakuin University Journal of the Faculty of Humanities, 77, 77-81
- 3) 葛西俊治：身体心理療法の基本原理とボディラーニング・セラピーの視点。2006, 札幌学院大学人文学会紀要, 80, 85-141
- 4) 葛西俊治：関連性評定質的分析による逐語録研究 - その基本的な考え方と分析の実際。2008, 札幌学院大学人文学会紀要, 83, 61-100
- 5) Kasai, Toshiharu : Sense of safety and security for creative works nurtured by meditative Butoh dance movements. 2009, European Consortium for Arts Therapies Education, 55
- 6) 葛西俊治：面談時における優先コミュニケーション・チャンネルの基礎研究—関連性評定質的分析を用いて。2010, 日本人間性心理学会第 29 回大会, 208-209
- 7) Maslow, A. H. : The Farther Reaches of Human Nature , 1971 (上田吉一訳) : 人間性の最高価値。1973, 誠信書房
- 8) 二本柳玲子：血液透析を受ける女性の体験の関連性—関連性評定質的分析 (KH 法) を用いて。2010, 「腎臓」第 33 巻第 2 号, 130-136
- 9) 野口三千三：原初生命体としての人間。1972, 三笠書房
- 10) 大鳥富美代：2 型糖尿病患者における自己管理行動と問題解決スキルの関連性について。2007, 大阪府立大学大学院看護学研究科修士論文

補 遺

複数の評定者 (7 名) が同一の記述カードを各自の基準によって集約し空間配置を行った場合、得られた空間配置そのものは異なっていたが、数量化理論Ⅲ類によって得られた軸構造を詳細に分析すると極めて類似した軸が見いだされたという報告*がある。本研究の筆者 2 名は腕の立ち上げレッスンに習熟しており、カード集約・ラベル付与の過程でも大きな見解の相違はなかった。したがって、筆者 2 名がそれぞれ個別にカードを集約して空間配置を行った場合、空間配置のパターンに相違があったとしても、この報告に基づくならば、数量化理論Ⅲ類によって得られる軸はおおむね類似したものにすることが推測された。

* 関連性評定質的分析サイト「複数評定者による評定を比較し異同の意味を検討する—トライアングレーションを分析的に実行する」

(参照 <http://www.psystat.com/kasai/>)

Abstract

**The Structure of Body-Mind Experiences in Arm-Standing Lesson
— A Study Based on Relatedness Evaluation Qualitative Analysis —**

Chiaki Mima (Takeuchi Mika Butoh Institute)

Toshiharu Kasai (Sapporo Gakuin University)

The purpose of this study was to examine the body-mind experiences during the arm-standing lesson originated by the current authors in 1990s. Fourteen college students learning dance/movement therapy (4 males and 10 females: average 21.3 years old) experienced this lesson and freely wrote down their experiences. One hundred forty four description cards were obtained from their notes, and 131 cards were used for the Related Evaluation Qualitative Analysis(KH method) organized by T.Kasai (2008).

There were 38 level-1 category labels, 14 level-2 labels, 5 level-3 labels, 2 level-4 labels, and one level-5 (most superordinate) category label. These labels were analyzed by Hayashi's Quantification Theory type-III, a qualitative Factor Analysis. Three meaningful dimensions (the accumulated explained-variance: 39.6%) were found as "concrete and delicate bodily perception vs. its inability and embarrassment", "stress caused by experiencing arm heaviness vs. stress caused by inability of relaxation", and "body-mind burdens by the lesson vs. relaxation state" respectively. The results showed that the arm-standing lesson is a psychosomatic approach inviting rich psychological reactions for body-oriented psychotherapy. Discussions were made about the significance of body-mind shift from dynamic movements to a slow arm-standing lesson for perception adjustment.

key words: predominant information channel, body-oriented psychotherapy, Noguchi Taiso(physical exercise)

抄 録

**腕の立ち上げレッスンにおける身体心理的体験の構造
— 関連性評定質的分析に基づく研究 —**

本研究は、身体心理的な気づきとリラクゼーションを深めるため1990年代に著者によって開発された腕の立ち上げレッスンが実際にどのように体験されているかを把握する目的で行われた。ダンスムーブメント・セラピーを学んでいる14人の大学生(男4人、女10名、平均年齢21.3歳)がこのレッスンを体験してその内容を自由に記述し、その内容は144枚のカードとして集約され、そのうちの131枚が葛西(2008)による関連性評定質的分析(略称KH法)により分析された。第一段階のラベル数38、第二段階のラベル数14、第三段階のラベル数5、第四段階のラベル数2、そして最上位の第五段階のラベル数は1となり、それらが林の数量化理論Ⅲ類(質的な因子分析)によって、三つの軸(全分散に対する累積比=39.6%)が以下のように意味のある軸として見いだされた。第Ⅰ軸は「具体的で微細な体感の状態とそこに至らない困惑の軸」、第Ⅱ軸は「腕の重さの負荷によるストレスないし脱力できないストレスの軸」、第Ⅲ軸は「腕の立ち上げレッスンの身心への負担とリラクセス状態の軸」を示す軸であった。これにより、身体動作による同レッスンが豊かな心理的反応を呼び起こす身体心理的ないし身体心理療法的な位置づけにあることが確認された。ダイナミックな運動から、緩慢で感覚調整的な「腕の立ち上げレッスン」への身体心理的移行の意義について議論がなされた。

キーワード：リラクゼーション、優先情報チャンネル、身体心理療法、野口体操

表1 ラベルの全体構造
(Lはラベルを、Cはカードを示す)

			L2.1 周りの音や声、体の寒さや骨の音などを具体的に体感する。	C019 骨の音かなんたか分からないけれど持ち上げるときキシキシ鳴っていた。 L1.1 緊張状態から息を抜くことをする。 L1.2 胸の立ち上げの後、寒さを感じた。 L1.3 先生の声、周囲の音が聞こえる。
			L2.2 余計なことが気にならず立ち上げた胸が勝手に揺れていた。	C096 肩一つで胸を支えるとき無意識に位置調整をしていたのかもしれない。 L1.4 あまり余計なことを考えなくなった。 L1.5 立ち上げた胸が勝手に揺れていた。
L5.1 立ち上がった胸が勝手に揺れる、力が抜け少しの力で支えられている感覚がある。	L4.1 少しの力で支え自然に力が抜けている。肩胛骨・肩・肘・床の感覚がある。	L3.1 肩胛骨・肩・肘と床との関係や、持ち上げた肘が落ちるといった感覚をえた。	L2.3 肩胛骨が床に当たるところで胸を支え、肩・肘・床の関係を感している。 L2.4 手伝ってもらったり自分でやったりして、肘が落ちるといった感覚だった。	L1.6 バランスがとれて少しの力で自然と力が抜け、その状態に気づいた。 L1.7 胸を支える肩・肘そして床の関係を感している。 L1.8 肩胛骨の当たるところの肩で胸を支える。 L1.9 肘や胸を落とす、落ちる感覚がある。 L1.10 力を抜いた胸を持ち上げてもらって落とす、放すことがある。
				L1.11 心理的切筋ということが入らないのかなあ。
			L2.5 胸を意識するが、指先は意識したりしなかったり。	L1.12 胸への意識がかなり強かった。 L1.13 指先を意識したりしなかったり。
			L2.6 横になったり繰り返し何度か身体を動かして胸を立ち上げをしている。	L1.14 胸を立ち上げ、下げる。 L1.15 繰り返し何度かやっている、身体を動かす。 L1.16 横になったり寝転がったりする。
		L3.2 ゆっくりと胸を上げていくのは想像以上に重く、胸が重く感じられきつかった。	L2.7 ゆっくりと胸を上げるのは想像以上に重くストレスがかかった。 L2.8 胸が重く感じられ持ち上げることができないくらいきつかった。	L1.17 ゆっくり胸を上げていくと胸をとて重く感じた。 L1.18 ゆっくり胸を上げる胸は重く感じられ、想像以上だ。 L1.19 速く胸を持ち上げたくなくなり、我慢していてストレスがかかることが分かった。 L1.20 胸が重く持ち上げることができないくらいきつかった。 L1.21 胸が重いと感じられた。
		L3.3 胸の脱力でも力の抜き方が分からず難しく、リラックスできない。	L2.9 胸の脱力でも難しい。 L2.10 力の抜き方も分からずリラックスできない。	L1.22 胸でもこんなに難しいから全身ではもっと難しい。 L1.23 力を抜くのは難しい。 L1.24 どうしても力が入りリラックスがなかなかできない。 L1.25 胸の力はなかなか抜けなく、抜き方が分からない。
L4.2 日常では体の重さや力を抜く感覚を意識せず、脱力の仕方が分からずリラックスできたかどうか分からない。	L3.4 体の重さの感覚は日常では意識せず、力が抜けてリラックスした状態が分からない。		L2.11 体の重さや力を抜く感覚を日常では特に意識していない。	L1.26 普段、重いということは感じない。 L1.27 特に脱力を意識していない。 L1.28 力が抜けてリラックスした状態なのか分からない。
			L2.12 いつもと違う感触や発見を体験する。ビックリしたり不思議な気持ちを実感をする。	L1.29 支えられている！と実感できました。 L1.30 自分が一番ビックリした。 L1.31 不思議な気持ちだった。
			L2.13 リラックスのせいか、眠い。	L1.32 眠たいのはリラックスしているから。 L1.33 眠くなってきた。
		L3.5 リラックスして楽になった、リラックスしたように思った。	L2.14 けだるかったり頭がすっきりしたりで、リラックスできたように思った。	L1.34 リラックスできて楽になった！ L1.35 リラックスできたように思った。 L1.36 力が抜けた感じが、頭がすっきりした感じがあった L1.37 夜寝る前などにやってリラックスできるようにしたい。 L1.38 人の力で持ち上げられるのと自力との違いがある。

表2 上位ラベル12個のリスト (含まれる下位ラベルとカード枚数)

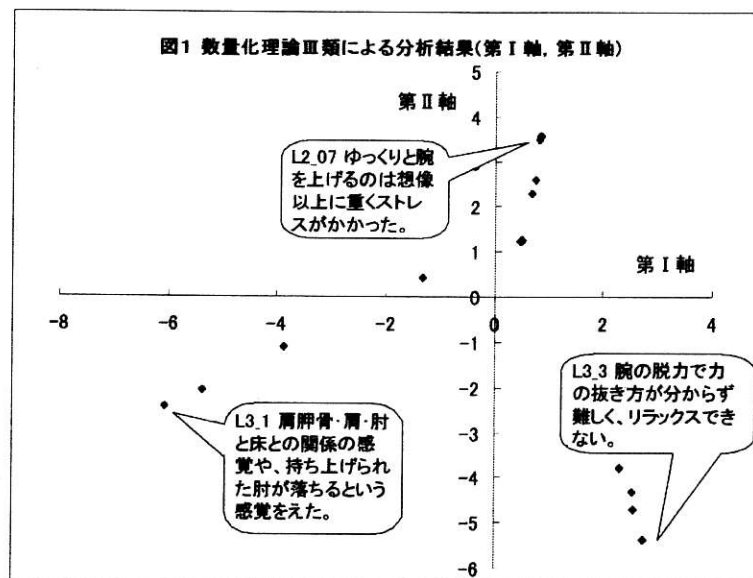
各グループの最上位ラベルと内容	含まれる下位のラベルとカード枚数
L2_1 周りの音や声、体の寒さや骨の音などを具体的に体感する。	L1_1(2) L1_2(2) L1_3(2) C019(1) 合計カード枚数(7)
L5_1 立ち上がった腕が勝手に揺れ、力が抜け少しの力で支えられている感覚がある。	L4_1 L3_1 L2_2, L2_3, L2_4 L1_4(3) L1_5(3) L1_6(8) L1_7(5) L1_8(8) L1_9(3) L1_10(3) C096(1) 合計カード枚数(34)
L1_11 心理的切断ということで力が入らないのかなあ。	合計カード枚数(2)
L2_5 腕を意識するが指先は意識したりしなかったりする。	L1_12(2) L1_13(3) 合計カード枚数(5)
L2_6 横になったり繰り返し何度も体を動かして腕を立ち上げる。	L1_14(5) L1_15(4) L1_16(4) 合計カード枚数(13)
L3_2 ゆっくりと腕を上げていくのは想像以上に重く、腕が重く感じられきつかった。	L2_7, L2_8 L1_17(4) L1_18(2) L1_19(4) L1_20(4) L1_21(6) 合計カード枚数(20)
L4_2 日常では体の重さや力を抜く感覚を意識せず、脱力の仕方が分からずリラックスできたかどうか分からない。	L3_3, L3_4 L2_9, L2_10, L12_11 L1_22(2) L1_23(2) L1_24(3) L1_25(4) L1_26(2) L1_27(2) L1_28(3) 合計カード枚数(18)
L2_12 いつもと違う感触や発見を体験し、ビックリしたり不思議な気持ちを実感する。	L1_29(3) L1_30(3) L1_31(2) 合計カード枚数(8)
L2_13 リラックスのせいか眠い。	L1_32(2) L1_33(2) 合計カード枚数(4)
L3_5 リラックスして楽になったり、リラックスしたように思った。	L1_34(5) L1_35(7) L1_36(3) 合計カード枚数(15)
L1_37 夜寝る前などにやってリラックスできるようにになりたい。	合計カード枚数(3)
L1_38 人の力で持ち上げられるのと自力とは違う。	合計カード枚数(2)

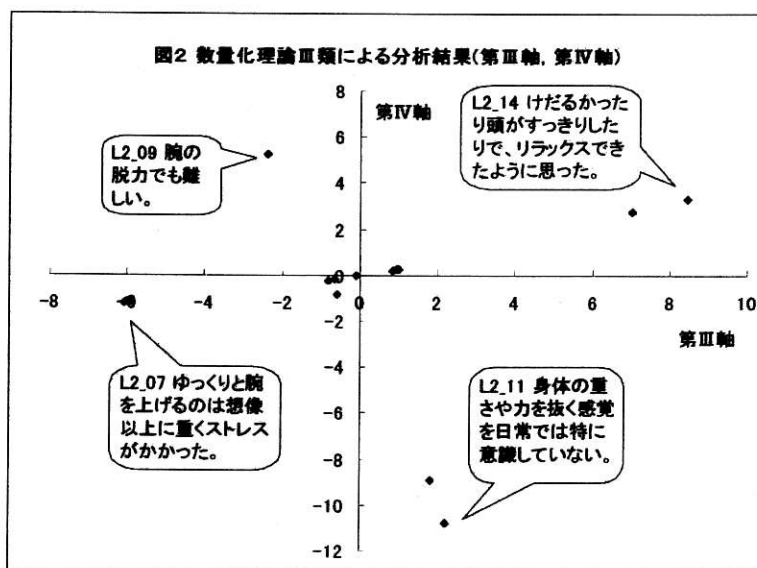
表3 数量化理論Ⅲ類による第Ⅴ軸までの分析結果

軸	固有値	相関係数	全分散に対する累積比
I	0.17266	0.41553	0.17266
II	0.12950	0.35986	0.30216
III	0.09423	0.30697	0.39639
IV	0.09222	0.30368	0.48861
V	0.07783	0.27898	0.56644

表 4 数量化理論Ⅲ類による分析結果
22個のラベルの 카테고리・スコア(第Ⅰ軸から第Ⅳ軸)

ラベル名	第Ⅰ軸	第Ⅱ軸	第Ⅲ軸	第Ⅳ軸
L2_01	0.48670	1.26337	1.00289	0.26592
L2_02	-1.33607	0.42523	0.85584	0.23682
L5_1	-3.85957	-1.12400	-0.08759	-0.01458
L4_1	-5.37367	-2.05353	-0.65365	-0.16543
L2_03	-6.06984	-2.42426	-0.82757	-0.21066
L3_1	-6.06984	-2.42426	-0.82757	-0.21066
L2_04	-6.06984	-2.42426	-0.82757	-0.21066
L2_05	0.47532	1.21820	0.93965	0.24839
L2_06	0.48078	1.23971	0.96931	0.25660
L2_07	0.83565	3.56379	-6.07164	-1.20199
L3_2	0.83186	3.53905	-5.99731	-1.18661
L2_08	0.82618	3.50194	-5.88582	-1.16353
L2_09	2.75759	-5.39283	-2.38499	5.22703
L2_10	2.75759	-5.39283	-2.38499	5.22703
L2_11	2.54705	-4.31462	2.22744	-10.77577
L3_3	2.75759	-5.39283	-2.38499	5.22703
L3_4	2.31077	-3.78095	1.84883	-8.90420
L4_2	2.56609	-4.70202	-0.57050	-0.82921
L2_12	0.48078	1.23971	0.96931	0.25660
L2_13	0.47532	1.21820	0.93965	0.24839
L2_14	0.74286	2.60423	8.47155	3.33096
L3_5	0.67397	2.28213	7.03166	2.75258





(受付 2011 年 6 月 受理 2012 年 3 月)

連絡先：〒 063-0803

北海道札幌市西区二十四軒 3 条 4 丁目 6-7

栄輪ビル

竹内実花 BUTOH 研究所

美馬 千秋