

広島大学学術情報リポジトリ

Hiroshima University Institutional Repository

Title	自己治癒活動を賦活するストレスマネジメント教育プログラムの効果検証と実装化
Author(s)	服巻, 豊; 中尾, 敬; 船橋, 篤彦; 安部, 主晃; 神原, 利宗; Kabir, Russell Sarwar
Citation	広島大学教育学部共同研究プロジェクト報告書, 20 : 11 - 20
Issue Date	2022-03-18
DOI	
Self DOI	10.15027/52068
URL	https://ir.lib.hiroshima-u.ac.jp/00052068
Right	
Relation	



自己治癒活動を賦活するストレスマネジメント

教育プログラムの効果検証と実装化

研究代表者 服巻 豊 (心理学系コース)
研究分担者 中尾 敬 (心理学系コース)
船橋 篤彦
(特別支援教育教員養成コース)
安部 主晃 (心理学系コース)
神原 利宗 (心理学系コース)
Russell Sarwar Kabir
(グローバル教育コース)
研究協力者 藤川 卓也 (教育学習科学専攻)
川俣 優 (心理学プログラム)
荒武 聖香 (心理学系コース)
村上菜津美 (心理学系コース)

I 研究の背景と目的

1. 本研究の社会的背景

2020年初めより世界中で新型コロナウイルス感染症が拡大し、ウイルスと人類の共存までにはいまだ長い道のりが予想されている。2020年を通して世界中で人間の活動や経済活動がロックダウンあるいは自粛要請などで制限された。一方で、コロナ禍の奇貨として遠隔通信技術が瞬く間に普及したことは特筆すべき事柄である。2020年から2021年には新型コロナウイルスの特徴や感染経路や状況が明らかにされ、具体的かつ効果的な感染症予防対策が講じられるようになった。そのなかでも人流を抑えることが有力視され、国内でも2020年4月の第1波より、第4波までに二度、三度にわたって緊急事態宣言が発出された。しかし、第4波ではこれまで我慢を強いられてきた国民は、際限のない自粛や制限を強要されるように実感されたであろう。国内外問わず、感染者に対する誹謗中傷や差別的対応が明るみになり、人心において不安が高まっているために、他者排除的な強力な行動が出現していることが想定される。オンライン授業やオンライン会議などによる対話はつながりを保障するものではあるが、つながりを感じ、分かち合うという面では対面に匹敵するような十分なツールとはいえない。こうした状況においては、ステイホームやソーシャルディスタンスなどに代表される対応が正しいと決められたような、自分自身を他者と遠ざけ、自分自身の感覚が内にこもり、停滞している状況にあるものと考えられる。そこで注目されるのが人に生まれながらに備わっている自己治癒活動を賦活することである。自己治癒活動とは、人に本来有する心身の傷や疲れを自然治癒する力を発揮させる身体的・心理的活動と定義する(成瀬, 1988; 服巻, 2021)。コロナ禍の現状において、自己があって他者があることの基盤に立てば、他者とのつながりを求める際にはまず自分自身の感情や感覚に立脚して安定することが重要である。コロナ禍という制限のある生活を強いられるストレス状況下において、

自分自身の身体的・心理的な拠り所としての自己軸を安定させ、自分を基盤としながら社会や他者とのかかわりを持っていくことが新しい生き方として提案できる。

2. 学術的背景と本研究の目的：自己治癒活動を賦活するストレスマネジメント教育プログラムの効果検証と実装化

人の自己治癒活動を賦活し、自己軸の安定した状態を目指すものとして臨床動作法（成瀬，1988，2000；服巻他，2019，2020）がある。我々は、臨床動作法を用いたストレスマネジメント教育プログラム：Stress Management Education Program（以下，SMEP）（山中・富永，2000；山中，2013）を心理学的介入方法とし介入前後のプレ・ポストデザインによる効果研究を行ってきた。本共同研究プロジェクトにおいて動作を用いた SMEP の効果研究を行い、大学生・地域住民・看護師・心理職などあらゆる世代、職業の人々にも心理指標における介入効果を有し、かつ効果量が高いことを明らかにしてきた（藤川・服巻，2019）。また，2020 年度にはイメージ療法を SMEP の技法のひとつとして加え，オンライン実施での動作ならびにイメージ療法を用いた SMEP で心理指標が有意に改善することを明らかにした（服巻ら，2020）。これまでの研究成果として，我々はネガティブ・ポジティブな気分状態を鋭敏に感知できる POMS2（Heuchert 他，2015；横山・渡辺，2017）ならびに状態不安と特性不安を測定できる新版 STAI（肥田・福原・岩脇・曾我・Spielberger，2000），そして身体感覚をポジティブな内的感覚として利用できているかを測定する Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness（MAIA；Mehling et al.，2012；Shoji et al.，2018；Fujino，2019）を用い，心理学的介入前後で測定し，比較することにより，我々の SMEP が参加者の心理状態の均衡を安定化させ，身体感覚が賦活されることを明らかにしてきた。そこで本研究においては，動作ならびにイメージを用いた SMEP の効果研究を踏襲した研究計画にて WEB 調査，同時双方向オンライン実施，個別課題実施の 3 パターンの研究方法を用いて自己治癒活動の賦活する SMEP の効果検証を行い，コロナ禍における新しい SMEP の実装化を目指すことを目的とする。

（服巻 豊*・中尾 敬・船橋篤彦・神原利宗・安部主晃・Russell Sarwar Kabir）

II 本研究の内容（期間内に何をどこまで明らかにするのか等）

1. SMEP 実装化への工夫

本研究では，動作ならびにイメージを用いた SMEP が自己治癒活動を賦活するかを明らかにし，コロナ禍における対面実施，オンライン実施やホームページを活用したホームワーク形式での持続可能な個別課題などの多様な手法による新しい SMEP としての実装化を目指す。SMEP には，①講義，②演習，③日常での活用というステップがある（山中・富永，2000）。本研究では，これまで行ってきた対面形式の実施に加え，オンラインでの同時双方向形式，オンデマンド形式（Web 調査）及びホームページでの持続可能な安定したサービスの提供を目指す。オンラインを活用した SMEP においては，自主学习形態が可能となる SMEP 動画を作成し，Web 調査，ホームページ上での実施（アクセス権発行あり）として自宅で取り組める SMEP 課題の創意工夫を行う。

SMEP 動画作成：①ストレスに関する講義（10 分），②動作を用いたリラクゼーション課題（選択可能として，イメージを用いた心の整理法）（5～10 分），③日常での活用（5

分) をナレーション付きで動画を作成する。①から③の動画, ②のみの動画を作成し, オンライン形式では①から③の動画, オンライン同時双方向並びに対面では②の動画を用いることとした。

研究計画: 対面, オンラインのいずれであってもこれまで我々が確立してきた研究計画パッケージ (①プレ心理テスト→②SMEP 体験→③ポスト心理テスト) を用いた。

2. 倫理的配慮

本研究計画は, ストレスマネジメント教育プログラムの実践研究として旧教育学研究科研究倫理審査の長期 (5 年間) の承認を得た後, オンラインでの介入研究として研究計画変更届を行い, 人間社会科学研究科研究倫理審査委員会の審議を受けた。

(服巻 豊*・Russell Sarwar Kabir・藤川卓也・川俣 優・荒武清香・村上菜津美)

Ⅲ オンラインを活用した SMEP の効果検証と実装化

1. 動作を用いた SMEP の効果検証

(1) 対象と実施・分析方法: 対象は A 大学の学生並びに児童福祉現場で働く心理職とした。SMEP 実施方法は, 臨床心理学の講義並びに心理臨床研修会の中で対面形式とオンライン同時双方向形式で行い, いずれも研究代表者の講義, 独自に作成した 5 分間の上肢のリラクゼーション動画を視聴, シェアリングの研究計画パッケージを用いた。データ分析は, SMEP 体験前後 (プレ・ポスト) の POMS2 と MAIA の各因子得点を比較するために, JASP ver. 16.0 (JASP Team, 2021) を用いて対応のある t 検定を行い, 動画視聴を導入した動作を用いた SMEP の介入効果の検証を行った。

(2) 結果と考察: 2021 年 11 月 17 日の講義参加者 30 名 (オンラインでの参加 25 名, 対面での参加 5 名) と, 2021 年 12 月に行われた対面での研修会参加者 25 名のデータを統合し, 55 名 (男性 19 名, 女性 35 名, 不明 1 名, $M_{age}=25.30$, $SD=9.02$) を分析対象とした。そのうち, プレ時点またはポスト時点のみのデータしかない参加者を 4 名含んでいた。まず, POMS2 の各因子について対応のある t 検定を行った。その結果, 「怒り—敵意」 ($t(53) = 6.51, p < .001, d = .89$), 「混乱—当惑」 ($t(53)=8.95, p<.001, d=1.22$), 「抑うつ—落込み」 ($t(53)=6.24, p<.001, d=.85$), 「疲労—無気力」 ($t(53)=7.89, p<.001, d=1.07$), 「緊張—不安」 ($t(53)=8.37, p<.001, d=1.14$) の得点がプレ時点からポスト時点にかけて有意に減少し, 「活気—活力」得点は有意に増加していた ($t(53)=-2.44, p<.05, d=-0.33$)。「友好」得点に有意差は認められなかった。TMD 得点も有意に減少しており ($t(53)=10.16, p<.001, d=1.38$), 動作法を用いたストレスマネジメントによって気分状態が安定化したことが示された (図 1)。次に, MAIA の各因子について対応のある t 検定を行った。「気が散らない」を除いた「気づき」 ($t(50)=-2.10, p<.05, d=-.29$), 「心配しない」 ($t(50)=-3.72, p<.001, d=-.52$), 「注意制御」 ($t(50)=-4.76, p<.001, d=-.67$), 「感情への気づき」 ($t(50)=-4.98, p<.001, d=-.70$), 「自己制御」 ($t(50)=-2.76, p<.01, d=-.39$), 「身体 (からのメッセージ: 筆者注釈) を聴く」 ($t(50)=-3.02, p<.01, d=-.42$), 「信頼する」 ($t(50)=-3.93, p<.001, d=-.55$) の因子においてプレ時点からポスト時点にかけて得点が有意に増加していた (図 2)。

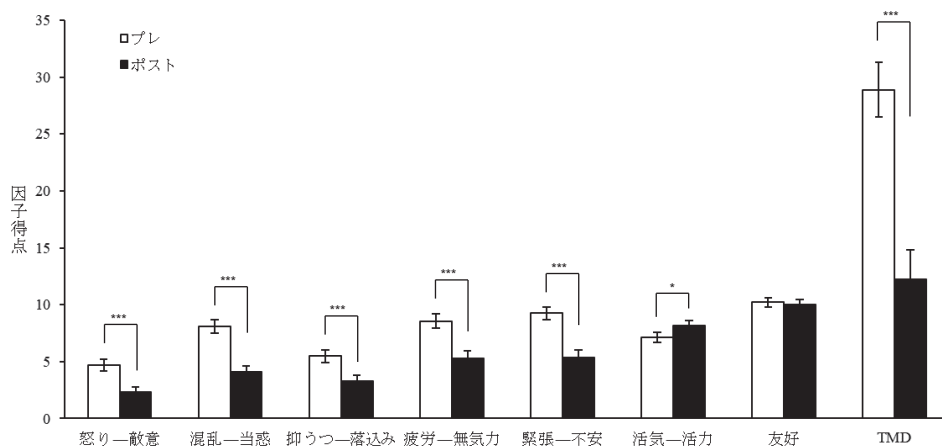


図1.動作による SMEP 体験の前後における POMS2 各因子得点の比較 ($p<.001^{***}$, $p<.01^{**}$, $p<.05^{*}$)

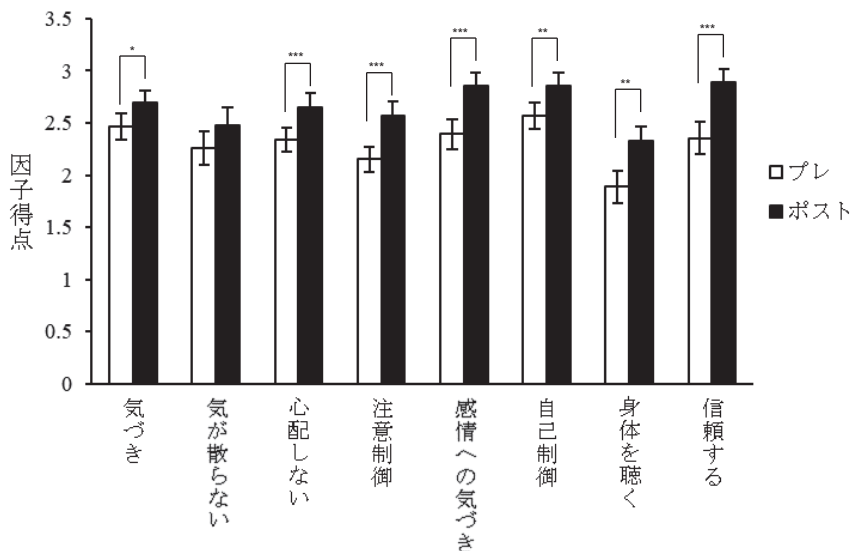


図2.動作による SMEP 体験の前後における MAIA の各因子得点の比較 ($p<.001^{***}$, $p<.01^{**}$, $p<.05^{*}$)

(Russell Sarwar Kabir・藤川卓也・川俣 優*・服巻 豊*)

2. 動作を用いた SMEP の感想分析

(1) 対象と実施・分析方法：対象は、大学教員の臨床心理学の出前授業に参加した高校生 (38名, うち37名を分析対象とした), 大学の臨床心理学の授業に参加した大学生 (32名, うち22名を分析対象とした), ストレスマネジメントの研修を受講した福祉領域で働く心理職 (25名, うち22名を分析対象とした) であった。いずれも2021年11月あるいは12月に実施した。高校生, 大学生は Zoom による同時双方向形式, 心理職は対面形式による SMEP の研究計画で実施した。動作を用いた体験演習は, いずれも同じ動画 (5分間の上肢リラクゼーション課題) を用いて実施した。心理職は対面実施でもあり, SMEP 体験後の心理テスト終了後に一人で行う立位での動作課題並びにペアでも同様の立位動作課題への取り組みを行った。

(2) 結果と考察：SMEP 終了後に心理テストと同時に感想を自由記述で求めた。高校生、大学生、大人（心理職）の感想を文章としてまとめ、単語や文ではなく、意味的なまとまりとしてカテゴリー化を行った。感想のカテゴリー分類は表 1 に示した。その結果、からだへの気づきだけでなく、日常への気づきへの言及があった。高校生、大学生、大人（心理職）のカテゴリー数を表 2 に示した。高校生は、日常の取り組みへの言及が多く、その他の講義内容の難しさ等、就職や進学などの将来の気になることや、今現在の難しい体験など、「今、ここで」の言及が多かった。大学生は、「心が落ち着いた」などの SMEP 体験によるポジティブな感情体験を言及し、その他の言及が二番目に多く、【からだの感じポジティブ（以下 P と表記）】が多かった。大人（心理職）は、【からだの感じ P】【気づき P】が最も多かった。

表 1. 分類における各項目の意味

項目	意味	例
からだの感じ P	体験による、ポジティブなからだの感じについての内容	「からだが軽くなった」
からだの感じ NP	体験による、ポジティブではないからだの感じについての内容	「からだのだるさを感じた」
気づき P	体験による、ポジティブな感情や気持ちへの気づき	「心が落ち着いた」
気づき NP	体験による、ポジティブではない感情や気持ちへの気づき	「一時的にしか心が軽くなかった」
日常の取り組み	体験を今後の日常の取り組みと結びつけた内容	「日々の生活に取り入れたい」
その他	上記の項目のどれにも当てはまらないもの	「心理検査が難しかった」

※単語や文ではなく、意味的なまとまりで区切った。

表 2. 自由記述に含まれていた各項目の数

項目	高校生 (37 名)	大学生 (22 名)	大人 (25 名)
からだの感じ P	0	8	28
からだの感じ NP	0	2	6
気づき P	3	19	28
気づき NP	0	2	3
日常の取り組み	14	2	3
その他	55	12	4

高校生や大学生は、発達段階としても、「今」の身近な気になることに注目しがちであり、大人は自分のニーズへ読み替えて受け止め、体験しているという発達段階の違いがあることが考えられた。同時に、高校生は大学の専門授業の体験ができること、大学生は臨床心理学を学ぶこと、大人（心理職）は今現在の自分の困りごとを対処したいというそれぞれの SMEP 体験への動機付けの違いも結果に影響していることが考えられる。発達段階については、学校教育や産業労働の分野での SMEP の導入を進めていくためには重要な検討事項であり、本研究においても高校生、大学生、成人への対応としてそれぞれの受け止め方の違いを意識した SMEP の展開を工夫する必要性が課題として示された。

(荒武聖香*・村上菜津美*・服巻 豊*)

3. イメージを用いた SMEP の効果検証

(1) 対象と実施・分析方法：対象は2020年及び2021年に臨床心理学の内容を含むZoomを用いたオンライン同時双方向形式の講義に出席したX大学、Y大学の学生であった。イメージを用いたSMEP実施は、研究代表者が独自に作成したパワーポイントでのイメージ導入を行った。また、2021年のY大学の講義では、SMEPの比較対称群としてグループディスカッションを導入した。データ分析は、イメージを用いたSMEP前後(プレ・ポスト)のSTAI-S(状態不安尺度)得点を比較するために、JASP ver. 16.0 (JASP Team, 2021)を用いて対応のあるt検定を行った。

(2) 結果と考察：2020年、2021年のX大学学生(教育学部)並びに2020年のY大学学生(歯学部)を対象に研究代表者が開発したお弁当療法を講義に導入し(実験群)、2021年にY大学の学生(歯学部)を対象には、比較対象として研究代表者が患者支援を中心としたグループディスカッションを導入し(統制群)、いずれもイメージ療法あるいはグループディスカッションの前後(プレ・ポスト)においてSTAI-S(状態不安尺度20項目)を実施した。研究への同意を得られた139名(男性69名、女性69名、不明1名、 $M_{age}=23.2$, $SD=2.66$)を分析対象とし、プレ時点もしくはポスト時点のみのデータしかない参加者を9名含んでいた。実験群87名(男性35名、女性52名、 $M_{age}=22.61$, $SD=2.61$)、統制群52名(男性34名、女性17名、不明1名、 $M_{age}=24.37$, $SD=2.38$)であった。プレ・ポストでの得点の変化について両群を比較検討するために、2群と測定時期(プレ・ポスト)を独立変数、状態不安(STAI-S)の得点を従属変数とした分散分析をそれぞれ実施した。その結果、測定時期の主効果($F(1,128)=44.67, p<.001, \eta^2=.038$)および測定時期と群の交互作用が有意であった($F(1,128)=8.53, p<.01, \eta^2=.007$)。多重比較の結果、実験群において体験前より、体験後の得点が有意に減少していた($t=7.99, df=102, p<.001$)。統制群では有意差は認められなかった(図3)。オンライン上の取り組みにおいて、課題解決型のグループワークでは今の状態不安は低減されず、空想上のことであってもイメージを豊かに賦活する体験と集団での共有体験(内容や時間)が今の状態不安を低減することを示している。

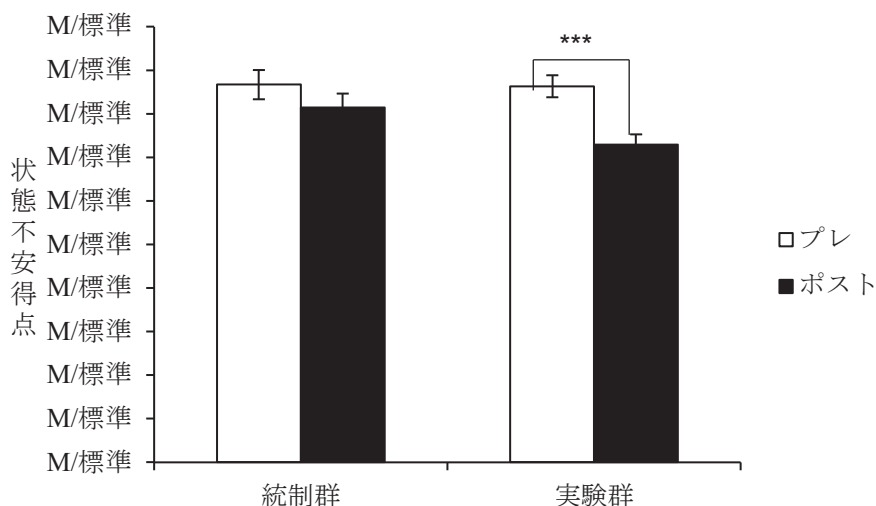


図3. お弁当療法(イメージ療法)の前後(プレ/ポスト)における状態不安得点比較と群間比較 ($p<.001$ ***)

(川俣 優*・服巻 豊*)

4. Web 調査を用いた SMEP の効果検証

2021 年末より、新型コロナウイルス感染症の変異株オミクロン株が急速に世界中で拡大し、デルタ株に置き換わるスピードと感染力の強さが取り沙汰出されるようになった。日本においては 2021 年末から 2022 年初めにかけて感染拡大が急増し、国の基本的対処方針に基づく対応としてまん延防止等重点措置が 2022 年 1 月 9 日から広島県、山口県、沖縄県の 3 県、同月 21 日から群馬県、埼玉県、千葉県、東京都を含む 13 府県、同月 27 日から北海道、青森県、大阪府を含む 18 道府県、同年 2 月 5 日に和歌山県と全国 35 都道府県に発出された。第 6 波の波を迎え、2 月いっぱいでも感染拡大の終息の見通しは立っていない。第 6 波の状況においてこそ、短時間で手軽にできる SMEP を広く伝える意義があり、同時にその効果を明らかにして社会実装化を目指す必要があるものと考えられる。そこで動作を用いた SMEP の動画視聴（15 分：講義＋動作での上肢のリラクゼーション）並びに動作視聴前後での心理テスト（POMS2, MAIA & Effortful Control Scale）による効果検証を行うこととした。調査方法は、Web 調査会社である株式会社クロス・マーケティングと「新型コロナウイルス感染症拡大第 6 波におけるストレスマネジメント効果研究」と題して契約し、2022 年 1 月 28 日から 2 月 2 日の期間に調査を実施した。調査対象は、株式会社クロス・マーケティングにモニター登録した方々のうち、大まかに医療従事者並びに一般社会人を対象とし、それぞれに割付を行い（表 3）、最終回収数を一定にする（表 4）こととした。心理テストの結果並びに詳細な分析は、現在行っているため、今回は初めての Web 調査としての実施までの取り組み等について報告する。

（1）Web 調査への取り組み準備と回収率・脱落率について

今回は 15 分の動画並びに 3 つの心理テスト（計 172 項目）の Web 調査であり、調査参加者の負担が大きいことが予想された。調査会社の担当者との協議において、心理テストへの無効回答も予期されるため POMS2 の項目に「4 に○をつけてください」などのダミー項目を 1 つ追加した。Web 調査利用並びにダミー項目追加での研究実施については POMS2 出版の金子書房からの確認を受け、許諾を得て実施した。また、通常の Web 調査での項目数より多いことと動画視聴 15 分と長いため、途中脱落率を計画に盛り込んで割付をする必要があることが確認された。さらに、モニターには調査参加の謝礼としてポイントが付与されるが、調査内容そのものに触れることでもストレス軽減が見込まれるため、通常は、20%であるが、今回は 40 %の途中脱落を想定することで合意した。対象者の割付については、本研究の主旨の一つである医療従事者、特に看護師へのサポートを意識していることを共有し、割付としては、医療従事者 250 名、一般社会人 250 名とし、医療従事者のうち、医師 50 名、看護師 150 名、その他コメディカル等 50 名とした。一般社会人は、性別、年齢の区分けをして各 25 名の割付とした。第 6 波期間中の実施を計画したため、感染拡大が続いている 1 月 28 日（金）に調査を開始し、土日の週末を挟んだ計画とした。回収率がクリアされるまで実施予定であったが、2 月 1 日の 9 時時点で全ての割付数をクリアしたため回収終了とした。

Web 調査を実施した結果、ダミー項目へのトラップにかかり、途中で回答をやめた回答者数は、表 1 に示した通りである。脱落率は、一般社会人女性 60 代を除き、ほぼ 20%を超えるもので Web 調査として動画の長さ、質問項目の多さは、Web オンデマンド形式で参加する対象者にかかなりの負担であることが伺えた。一般社会人 20 代男性（44.0%）、一般社会人

20代女性（43.4%）の脱落率の高さは特筆すべきものであり、ネット社会の代表する若者へ SMEP の取り組みを届けるための工夫の必要性を痛感させるものであった。また、コロナ禍で若い女性の自殺率が高まっている現状への対処の一つとしても、Web 上でサポートの手を届けるための工夫はより重要な手立ての一つとして考慮していく必要がある。

表 3. 新型コロナウイルス感染拡大第 6 波におけるストレスマネジメント効果研究

	割付セル名	割付数	回収数	トラップクリア数	脱落率
1	医療従事者（医師）／-	54	76	57	25.0%
2	医療従事者（看護師）／-	162	226	174	23.0%
3	医療従事者（その他）／-	54	76	60	21.1%
4	一般社会人／男性20代	28	50	28	44.0%
5	一般社会人／男性30代	28	45	31	31.1%
6	一般社会人／男性40代	28	38	30	21.1%
7	一般社会人／男性50代	28	42	30	28.6%
8	一般社会人／男性60代	28	37	29	21.6%
9	一般社会人／女性20代	28	53	30	43.4%
10	一般社会人／女性30代	28	40	30	25.0%
11	一般社会人／女性40代	28	47	33	29.8%
12	一般社会人／女性50代	28	42	34	19.0%
13	一般社会人／女性60代	28	35	33	5.7%

* Web 調査期間：2022 年 1 月 28 日～2 月 1 日

（2）Web 調査による SMEP 体験の感想分析

Web 調査により得られた最終データは、500 名であった（データクリーニング後の納品データ）。本 Web 調査では、SMEP 体験後に自由記述での感想を求めた。その感想について 500 名分を簡易にカテゴリー化して分類した（表 4）。スッキリした、楽になったなどの爽快感や学びになりましたなど、SMEP 体験をポジティブに捉えたり、前向きに受け止めたりした感想を述べた人たちがおり、Positive/Proactive responder としてまとめ（237 名）、特になく、意味がない、動画が長いなど SMEP 体験をネガティブあるいは意味あるものとして捉えなかった感想を non-responder（249 名）としてまとめ、その他意味をなさない記述は分析対象から省いた。500 名のうち、SMEP 体験をポジティブあるいは意味あるものとして捉えた人とそうでない人が半数近くに割れたことは、我々の研究グループとして改めて Web 調査の難しさを実感させられるものであった。我々は、これまで対面、あるいは同時双方向オンラインで実施してきた同様のプログラムである動作を用いた SMEP 体験では、自由記述による感想を求めた際に概ねポジティブな感想が多く、もちろんネガティブな感想や反応もあったが、その数はわずかであった。今回の半数に分かれた感想の結果は、心理テストのプレ・ポストでの変化を照合することで効果検証としてさらに深く議論をすべきことであると考えられる。

また、橙色のカラムは non-responder より positive/proactive responder が多い割付群を示したものである。医療従事者のうち、看護師において 56.7%がポジティブ体験をしていたことに安堵し、その他、一般社会人の男性 60 代、女性 30 代、女性 40 代、女性 50 代、女性 60 代もわずかではあるがポジティブな体験をしている方が、non-responder より多かったことにわずかにニーズの存在と取り組み継続への希望を感じた。

本結果は、研究全体の一部ではあるが、今回初めての取り組みである Web 調査による SMEP の限界と今後の可能性について重要な示唆を得られた。今後は、動画の時間短縮並びに内容の凝縮についてより一層の工夫を加え、Web 調査を今後も活用していきたい。

表 4. 動画視聴によるストレスマネジメント体験についての反応まとめ (感想分析より)

		人数	positive/ proactive responder	non- responder
1	医療従事者 (医師) /-	50	14	34
2	医療従事者 (看護師) /	150	85	60
3	医療従事者 (その他) /	50	22	28
4	一般社会人 / 男性20代	25	8	17
5	一般社会人 / 男性30代	25	8	16
6	一般社会人 / 男性40代	25	9	16
7	一般社会人 / 男性50代	25	9	15
8	一般社会人 / 男性60代	25	13	11
9	一般社会人 / 女性20代	25	11	12
10	一般社会人 / 女性30代	25	16	8
11	一般社会人 / 女性40代	25	13	12
12	一般社会人 / 女性50代	25	13	11
13	一般社会人 / 女性60代	25	16	9
総計		500	237	249

(Russell Sarwar Kabir・藤川卓也・川俣 優・服巻 豊*)

IV 研究の成果と今後の課題

本研究は、新型コロナウイルス感染症拡大の第4波(2021年3月から)から第6波(2022年1月から)の強い影響下で計画し、実施したものである。コロナ禍における現代社会の人々の自己治癒活動を賦活するストレスマネジメント教育プログラム(SMEP)の効果検証と実装化を目指した。本年度の研究では、高校生、大学生、心理職、医療従事者、一般社会人と多様な対象の方々に、我々の研究計画パッケージによる動作(動画利用)あるいはイメージを用いたSMEPを体験してもらった。SMEP体験は、オンライン同時双方向、オンデマンド、あるいは対面と多岐であったが、いずれにしても体験前後における心理テスト(POMS2, MAIA, STAI-S)の比較では、ネガティブ気分の低下、ポジティブ気分の上昇、身体感覚の賦活化、状態不安の低減など、心理的な安定化作用をもたらすことを明らかにした。対面の有効性ととも、オンラインでの有効性も示せたことは、今後、よりオンラインでのSMEP体験により活性化される内容を検討し、どのような体験の心的構え、取り組み方、そして内容が有効なのかを検討し、対面とオンラインの双方の良さを明らかにすることが明確な今後の検討課題となった。また、第6波の最中で実施した動作を用いたSMEPのWeb調査は初めての試みとして通常のSMEPの講義・演習を一体化させた15分の動画を用いたが、感想分析から半数以下が動作体験によるポジティブな体験をしており、動画視聴によるオンデマンド形式のSMEP体験の効果への期待が高まった。約半数のnon-responderからは「動画が長い」、「女性のナレーションの方がいい」「質問が難しい」など、今後のWeb調査

の計画段階で改善できる点への示唆を得ることができたため、より短時間で必要な人々に必要な体験が簡単に、いつでも、持続的に届く SMEP の実装化は喫緊の課題である。

(中尾 敬・船橋篤彦・神原利宗・安部主晃・Russell Sarwar Kabir・藤川卓也・川俣
優・服巻 豊*)

引用文献

- Fujino, H. (2019). Further validation of the Japanese version of the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness. *BMC Research Notes*, *12*(1), 1-6.
doi.org/10.1186/s13104-019-4556-x
- 服巻豊, 中尾敬, 船橋篤彦, 梅村比丘, 神原利宗 (2020). 身体動作を介したストレスマネジメント教育プログラムの心理的作用と身体生理的作用との関連の検証 広島大学大学院教育学研究科共同研究プロジェクト報告書, *18*, 1-10.
- 服巻豊, 中尾敬, 梅村比丘, 神原利宗 (2019). 身体動作を介したストレスマネジメント教育プログラムの効果研究 : 基礎と臨床を融合した心理学的検証 広島大学大学院教育学研究科共同研究プロジェクト報告書, *17*, 1-10.
- 針塚進 (1997). 心理劇の構造的現実性と体験的現実性—初心者体験報告を通して—, 九州大学教育学部紀要, *41* (1), 1-80.
- Heuchert P.J., McNair M. D., 横山和仁監訳, 渡邊一久協力 (2015). 日本語版 POMS2 マニュアル 金子書房.
- 肥田野直・福原眞知子・岩脇三良・Spielberger, C. D. (2000). 新版 STAI. 実務教育出版.
- JASP Team. (2021). *JASP* (Version 0.16) [Computer software]. <https://jasp-stats.org/download/>
- Mehling, W. E., Price, C., Daubenmier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., & Stewart, A. (2012). The multidimensional assessment of interoceptive awareness (MAIA) . *PLoS One*, *7*(11), e48230.
- Shoji, M., Mehling, W. E., Hautzinger, M., & Herbert, B. M. (2018). Investigating multidimensional interoceptive awareness in a Japanese population: Validation of the Japanese MAIA-J. *Frontiers in Psychology*, *9*. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01855.
- 山中寛 (2013). ストレスマネジメントと臨床心理学 — 心的構えと体験に基づくアプローチ — 金剛出版.
- 山中寛・富永良喜 (2000). 動作とイメージによるストレスマネジメント教育 — 基礎編 — 北大路書房.
- 横山和仁 (監訳), 渡邊一久 (協力) (2017). POMS2 日本語版マニュアル; (Juvia P. Heuchert, Ph.D. & Douglas M. McNair, Ph.D. 著書) 金子書房.