

「居心地の良い場所」に関する基礎的研究

——イメージ法を用いて——

市 川 緑
村 山 満 明

I. は じ め に

1. ストレスとリラクセーションについて

リラックス (relax) という言葉はすでに日本語としてそのまま使用されるようになっているが、その意味は、元通りに (re) ゆるめる (lax) ことである。戦いの時、身を守るために、交感神経が亢進し、筋肉は緊張して縮まり、血管は収縮し、心臓の動きは早くなるので、それを元のように緩めるということである。現代では、命を守るために戦うことはまれになったが、ストレス下に置かれるとすでに必要ではなくなっているこの身体反応が生ずる。ストレスに溢れる現代社会では、このストレス反応をいかに元に戻すかは重要な課題である。リラックスやその名詞形であるリラクセーションという言葉はストレスコーピングやストレスマネジメントの分野でよく使われているのみならず、日常語としても一般的になっている。リラックスするための方法として、これまで漸進的筋弛緩法や自律訓練法、調息法などが用いられてきた。また、瞑想したり音楽を聴いたりすることもリラックスに役立つことが報告されている。

富永ら (1999) は産業領域で主に論じられてきたストレスマネジメントを教育場面にも導入し、心や体を感じる体験が自尊感情や共感性を高めることにつながると述べ、その実践について詳しく報告している。この中で主として用いられているのは、動作法によるリラクセーションとイメージ法である。また大澤 (2009) は大学生に複数のリラクセーション技法を紹介して練習するように求めてその効果を調べたが、技法 (呼吸法、漸進的筋弛緩法、イメージ誘導法) の違いによる差は認められなかったと報告している。下田 (2009) は中学3年生を対象に3種のリラクセーション技法を試み、漸進的筋弛緩法はストレスが高い群の身体的ストレス反応を低減し、ベアリラクセーション法 (動作法の一つ) はストレスの低い群の無気力を抑制する、という結果を得ている。

2. イメージについて

イメージを心理療法に用いることについては、すでに行動療法から精神分析まで幅広く多くの方法が紹介され、その効果についても一定の知見が得られている。松本ら (1998) が研究動向を概観しているが、その後も、イメージ療法の有用性に関する研究は少なくな

い。熊谷（2001）は、バイオフィードバック療法に呼吸法・イメージ療法を併用し、 α 波出現率と α 波出現の予想的中率に有意な上昇が認められたと報告している。また、渡邊（2002）はイメージ誘導を用いたリラクゼーション法を実施し、日常生活に取り入れている群では、唾液中コルチゾールが低く、肯定的感情が高いことを示した。水木（2005）は、慢性痛を有する顎関節症の患者にイメージを活用したリラクゼーションを指導し、疼痛度、機能障害度、日常生活支障度に置いて、有意に改善が認められたと述べている。渋谷（2006）は末期がん患者に対してイメージ療法を実施し、抑うつ感が軽減し、心身ともに楽になったり治療意欲が高まったことを報告している。また、Apostolo ら（2009）はうつ病の入院患者に誘導イメージ法を実施し、抑うつ感や不安感が軽減したと報告している。このように、イメージを用いる方法は、近年、看護領域においても医学的治療を補完する方法として注目されている（大西ら、2010）。Utay ら（2006）は治療技法としての誘導イメージについてレビューし、リラクゼーションのみよりもイメージと一緒に用いる方が効果的であると述べている。

イメージの特長について、田嶋（1992）は、以下の5点を挙げている。①準感覚的なもので、いきいきとした体験になりやすい。②きわめて具体的である。③現実の論理的概念的なまとまりとは異なるルールでのまとまりを持つ。④多義的で曖昧である。⑤他者への伝達機能はない。これに、⑥いつでもどこでも思い浮かべることができる、という点を付け加えたい。リラクゼーションとの関連でイメージを使う時、①②と⑥が重要になると思われる。

3. 「居心地の良い場所」のイメージ

成瀬（2003）は、リラックス体験のイメージが、日常の生活を豊かにし、健康生活に効果をもたらすと述べ、「穏やかで静かで豊かな緑に包まれた、美しい自然の風景というような非現実的世界にしばしの時を遊ぶ体験」は、要領を会得すれば誰にでも容易にできるし、有効なことが多く報告されるようになったと述べている。

Korn（2003）は、「平穏、安全、心地よさ、幸せを意味する場所で、全部の感覚でその場所を味わう」ことを提案しているし、Krystal（1993）も様々なイメージワークの前提としてリラクゼーションが必要で、「あなたにとって一番居心地の良い場所を想像しましょう」と導入に用いている。自分にとって居心地の良い場所をイメージすることはそれだけでリラクゼーション効果を持つと考えられるが、どのような場所をイメージする人が多いのか、性別や年齢に関係があるのかなどの実証的研究は見当たらない。そこで本研究では、「居心地の良い場所」のイメージについての基礎的データを集めて分析すること、ストレスとの関係について検討することを目的とする。

Ⅱ. 方 法

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1. 対象：市民講座受講者 | 男性 69名、女性 130名 計199名 |
| 大学生 | 男性 105名、女性 67名 計172名 |

専門学校生 女性 16名
 支援学校教師 男性 31名、女性 38名 計69名
 総計 男性 205名、女性 251名 計456名

年齢、性別、ストレス得点のいずれかに記入漏れがあるデータは除いた。年代別内訳を表1に示した。

表1 被験者の年齢構成（人）

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	合計
男性	36	73	15	11	14	28	28	205
女性	15	75	32	25	43	44	17	251

2. 実施期日：2003年6月～2009年6月 市民講座、講演および授業のなかで実施し、了解の得られた人のみ回収した。
3. 手続き：まずはじめに、ストレスチェック表（日本大学医学部公衆衛生学教室式、付録参照）を実施、次にストレスに関する簡単な講義を行い、最後に、ストレスコーピングの1つとして、イメージを用いたリラクセーション（イメージセッション）を体験してもらった。

日大式ストレスチェック表は、精神的ストレス16項目、身体的ストレス9項目、ストレス対処能力4項目からなり、それぞれ「はい」2点「どちらでもない」1点「いいえ」0点として合計点を算出した（当初ストレスチェック表の得点をアンケート用紙に転記して提出してもらっていたが、時間短縮のため、合計点のみを記入してもらう形に変更した）。

また「居心地の良い場所」について、イメージセッション終了後、①場所 ②季節 ③時間帯 ④五感で感じたこと ⑤体験前と違うところ についてアンケート用紙に記入してもらった。就業・就学拘束時間（1週間のうち、仕事や授業で拘束される時間、持ち帰っての仕事や勉強の時間は含まない）についてもたずねた。

いくつかのグループでは思い浮かべた『居心地の良い場所』の絵を描いてもらい（八つ切り画用紙に色鉛筆またはクレパスで）、シェアリングを実施した。また、イメージセッション体験の感想をレポートとして提出してもらったグループもある。

4. イメージセッションの実施手順

イメージセッションは、次のように行った。

- ①「今からイメージを使ったリラクセーションを体験していただきます。身体を締め付けているものを緩めてください。ベルトとか、腕時計とか、目をつぶりますのでメガネもはずしてかまいません。靴を脱いでもいいです。背筋は伸ばして身体を前後左右に揺らし、坐りやすい位置を探してください。それではこれから目を閉じていただきます。いろいろ指示しますが、目はあけてくださいというまでは閉じていてください。では始めます」
- ②「目を閉じてください。息を大きく吐いてください。次にゆっくり吸います。吐く息

吸う息に注意を向けてください。自分のペースで、ゆっくり大きく呼吸します、はあー（と息を吐く）。」

③「吐く息と一緒に体の中の疲れや老廃物、いやな思いも吐き出しましょう。そして、吸う息と一緒に澄み切った空気と太陽の光を取り入れましょう。吐く息吸う息はゆっくりと大きく自分のペースで、はあー（と息を吐く）。」

④「自分にとって居心地の良い場所、リラックスできる場所はどんな場所でしょうか？頭に浮かんでくるまでボーッと考えてみてください。そよ風の吹く高原かもしれないし、波の打ち寄せる砂浜かもしれません。自分の部屋のお布団の中かもしれません。行ったことのある場所かもしれないし、行ったことのない場所かもしれません。実際には行けない場所かもしれません。どんな場所が自分にとって、リラックスできる場所なのか、ボーッと考えてください。思い浮かんだ方は、ちょっと手を上げて合図してください。すぐに手を下ろしてかまいません。まだの方はボーッと思い浮かぶのを待っていてください。二つ以上浮かんだ方は、とりあえず、どちらかに決めてください。」

⑤「自分にとって、居心地のいい場所が思い浮かんだ方は、その場所に居る自分を想像してみてください。どんな光景が見えますか？どんな音が聞こえますか？どんなにおいがしますか？どんな感触ですか？もし何か食べるならどんな味がしますか？五感をフルに使って、居心地の良い場所を味わってください。呼吸はゆっくり自分のペースで。まだ思い浮かばない方は、焦らずに、思い浮かぶのを待ちましょう。もし浮かばなくてもイメージに向いてないと思うことはありません。今日はたまたまイメージに向いてない日なのかもしれませんからまた日を改めてやってみてください。」

⑥「居心地の良い場所の居心地のよさを十分に味わえましたか？もうちょっとそこでリラックスして居たいなあとと思う方はそうしてください。もう十分リラックスできたと思う方は、呼吸を普通の呼吸に戻して、ゆっくり目を開けてください。目を開けたときの感じにちょっと注目してください。」（間）「まだそこでゆっくりしていたい方もあるかもしれませんが、そろそろ現実に戻りましょう。呼吸を普通の呼吸に戻して、ゆっくり目を開けてください。目を開けたときの感じにちょっと注目してください。」

⑦「まだボーっとしておられる方がいるかもしれませんので、こんなふうに（肩から腕の先へと叩いていくジェスチャー）腕をたたいて現実にもどりましょう」（この部分は省略したグループもある。）

集団で実施したため、となりの人が気になって途中で目を開けたり、はじめから目を閉じることが困難な人も見られた。

Ⅲ．結果と考察

1. ストレスと拘束時間について

「精神的ストレス」「身体的ストレス」「ストレス対処」の得点について、性別、年代ごとに示したのが表2-1、表2-2、表2-3と図1-1、図1-2、図1-3である。まず「精神的ストレス」についてみると、10代20代の女性の高さと、50代60代の男性の低

表 2-1 精神的ストレス得点

	年代	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	全体
男性	平均	13.14	12.19	11.72	11.09	6.71	6.50	9.93	10.80
	SD	7.24	6.78	7.72	8.06	6.03	4.74	6.06	6.94
女性	平均	18.73	16.48	12.28	12.12	13.00	11.82	9.35	13.75
	SD	5.66	7.56	7.81	6.49	7.97	6.55	6.81	7.59

表 2-2 身体的ストレス得点

	年代	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	全体
男性	平均	6.53	6.51	8.13	7.82	4.57	4.57	7.50	6.44
	SD	4.33	4.06	5.37	2.79	3.06	2.91	2.86	3.92
女性	平均	11.80	8.92	7.69	7.04	6.79	6.59	6.88	7.84
	SD	4.31	4.27	5.11	3.45	3.88	4.45	3.62	4.41

表 2-3 ストレス対処得点

	年代	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	全体
男性	平均	5.78	5.85	6.07	7.09	5.86	6.36	4.79	5.84
	SD	1.81	1.82	2.31	1.81	2.14	1.22	2.41	1.95
女性	平均	6.13	6.32	6.84	5.92	6.26	6.25	5.65	6.27
	SD	1.60	1.88	1.44	2.25	2.04	2.21	2.47	1.99

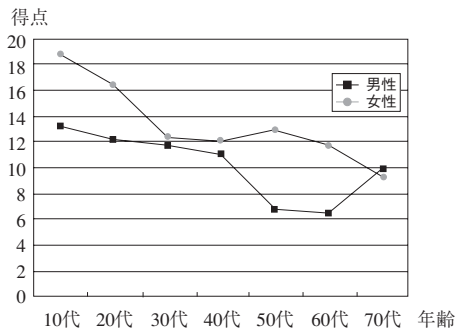


図 1-1 精神的ストレス得点

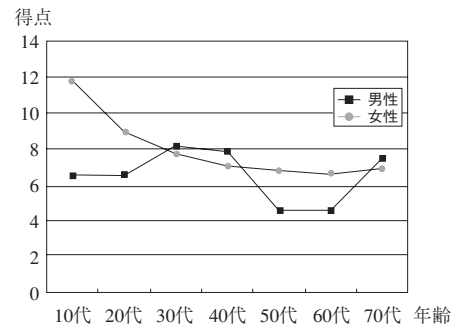


図 1-2 身体的ストレス得点

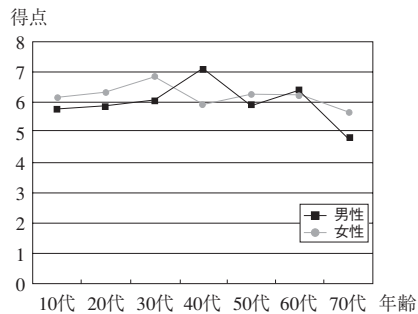


図 1-3 ストレス対処得点

さが目立つ。「身体的ストレス」についても同様の傾向が認められる。「ストレス対処」については、70代男性において低く、うまく対処できていないことがわかる。10代20代の女性のストレスの高さは、専門学校生（看護系）に由来するのではないかと推測して、その部分を抜き出して比較してみたが、差は認められなかった。したがって、この年代の女性は多くのストレスを抱えているといえる。恋愛、仕事に就く、結婚など人生の大きな出来事が押し寄せる年代であることが関係しているかもしれない。なぜ女性だけがストレスを感じやすいのかその理由は不明であるが、別の調査でも20代男性に比べて20代女性のストレスが高いという結果が報告されている（日本人のストレス実態調査委員会、2003）。50代60代の男性のストレスが低いことについては、対象人数が少ないこともあって推測の域を出ないが、仕事で一応の成果を挙げ、あるいは自分の限界を知り、安定しているのかもしれない。この点も別の調査でも同様の結果となっている（同、2003）。また、70代男性のストレス対処力が低いことについては、リタイア後の人間関係の乏しさや家族を含めて親しい人を亡くすることが増えるためではないかと思われる。

分析を容易にするために年齢別に3群（10代20代を若年群、30代～50代を中年群、60代以上を高年齢群）に分け、性別と年齢の交互作用を調べた。まず、「精神的ストレス」では、性別と年齢の主効果が有意であり、交互作用は認められなかった（表3-1、表4-1参照）。男性よりも女性の方が精神的ストレスが高いと言え、年齢群では、若年群と中年群、高年齢群の間には有意差があり、中年群と高年齢群の間には有意差は認められなかった（ただし傾向は認められる）。精神的ストレスは、年齢と共に減少する傾向にあると言えよう。

表3-1 群別精神的ストレス得点

	年代	若年群	中年群	高年齢群	計
男性	人数	109	40	56	205
	平均	12.50	9.80	8.21	10.80
	SD	6.91	7.45	5.66	6.94
女性	人数	90	100	61	251
	平均	16.86	12.55	11.13	13.75
	SD	7.30	7.51	6.66	7.59

表4-1 精神的ストレスの分散分析と多重比較

	F 値	
男女	22.844	1%水準で有意
年齢群	21.044	1%水準で有意
男女*年齢群	0.628	n.s.
若年群と中年群の差		1%水準で有意
若年群と高年齢群の差		1%水準で有意
中年群と高年齢群の差		傾向あり

「身体的ストレス」では、性別と年齢の主効果交互作用ともに有意であった（表3-2、表4-2参照）。女性の方が身体的ストレスが高く、若年群の方が高年齢群よりも多くの身体的ストレスを抱えていると言える。中年群は若年群とも高年齢群とも有意差が認められなかった。日本人のストレス実態調査委員会（2003）の調査においても、男性より女性、50歳以降よりも50歳まで、のストレスが高いという結果であり、項目が異なっても共通した結果となっている。「ストレス対処」については、女性の方がやや高いという傾向はあるものの有意差はなく、年齢群間の差、交互作用ともに認められなかった（表3-3、表4-3参照）。ストレス対処は性別や年齢とはあまり関係がないといえる。

表3-2 群別身体的ストレス得点

	年代	若年群	中年群	高齢群	計
男性	人数	109	40	56	205
	平均	6.51	6.80	6.04	6.44
	SD	4.13	4.27	3.22	3.92
女性	人数	90	100	61	251
	平均	9.40	7.14	6.67	7.84
	SD	4.39	4.19	4.21	4.41

表4-2 身体的ストレスの分散分析と多重比較

	F 値	
男女	9.812	1%水準で有意
年齢群	5.925	1%水準で有意
男女*年齢群	4.534	5%水準で有意
若年群と中年群の差		n.s.
若年群と高齢群の差		1%水準で有意
中年群と高齢群の差		n.s.

表3-3 群別ストレス対処得点

	年代	若年群	中年群	高齢群	計
男性	人数	109	40	56	205
	平均	5.83	6.28	5.57	5.84
	SD	6.28	2.14	2.05	1.95
女性	人数	90	100	61	251
	平均	6.29	6.36	6.08	6.27
	SD	1.83	1.94	2.28	1.99

表4-3 ストレス対処の分散分析

	F 値	
男女	3.231	傾向あり
年齢群	1.798	n.s.
男女*年齢群	0.429	n.s.

以上をまとめると、①女性の方が多くのストレスを抱えている、②年齢的には若いほど大きなストレスを抱えている、③ストレスの対処がうまくできているかどうかには、年齢や性別は関係がない、という結果である。

次に、週当たり就業・就学拘束時間を表5と図2-1、図2-2に示した（これは拘束時間であり、自宅へ持ちかえっての仕事や勉強の時間は含まない）。週当たり20時間から45時間の部分に注目すると、男性女性ともに年齢とともに下降することがわかる。また、45時間以上の長時間労働者は、男性では、30代と50代の二つの山を持ち40代ではやや低い、ほぼ釣鐘型となっている。女性は、割合としては男性よりもかなり少ないが、30代40代を

表5 週当たり就業・就学拘束時間（人）

拘束時間	性別	10代		20代		30代		40代		50代		60代		70代		計	
20時間以下	男性	12	33%	25	34%	1	7%	3	27%	2	14%	17	61%	13	46%	73	36%
	女性	2	13%	22	29%	4	13%	3	12%	17	40%	16	36%	4	24%	68	27%
20～45時間	男性	19	53%	31	42%	6	40%	4	36%	4	29%	5	18%	1	4%	70	34%
	女性	13	87%	44	59%	17	53%	12	48%	14	33%	2	5%	0	0%	102	41%
45時間以上	男性	3	8%	14	19%	8	53%	4	36%	7	50%	2	7%	1	4%	39	19%
	女性	0	0%	7	9%	11	34%	8	32%	4	9%	2	5%	0	0%	32	13%
記入なし	男性	2	6%	3	4%	0	0%	0	0%	1	7%	4	14%	13	46%	23	11%
	女性	0	0%	2	3%	0	0%	2	8%	8	19%	24	55%	13	76%	49	20%

％は男女に分けて年代別に算出した

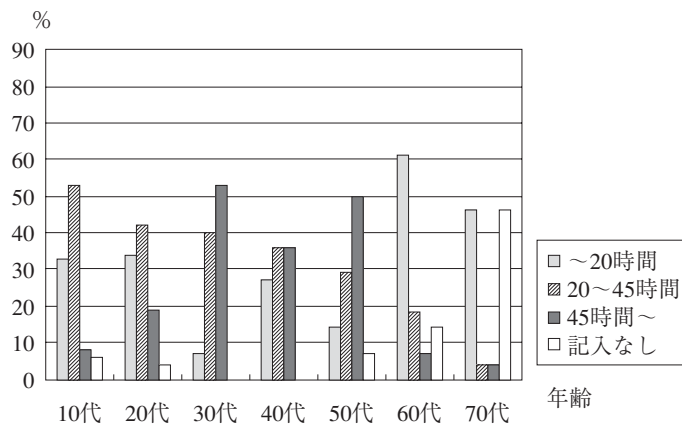


図2-1 週当たり就業・就学拘束時間 (男性)

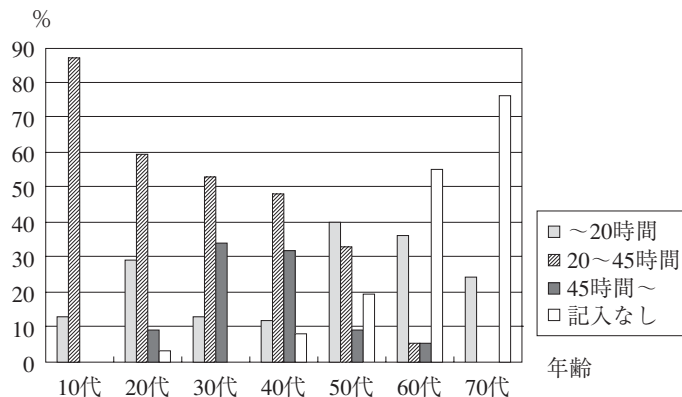


図2-2 週当たり就業・就学拘束時間 (女性)

山とする同様の形となっている。60代70代で（女性では50代も?）、記入なしの割合が多いのは、おそらく仕事をしていない人が、記入しなかったものと推測される。筆者としては、0時間も「20時間まで」に含めたつもりだったが、わかりにくく不親切だったと反省される。

では、拘束時間とストレスの関係はどうだろうか？男女別に表6-1，表6-2に示す。拘束時間の主効果や年齢，性別との交互作用はいずれも有意差は認められず，仕事や勉強による拘束時間が長いからといって必ずしもストレスが高くなるわけではないことが示唆された。仕事や勉強への適応感やそこでの人間関係など拘束時間以外の要因の影響が大きいのであろう。ただし，高齢群では拘束時間が長いグループに入る人数が男女とも一桁で，年代別の統計的検討には無理があったことを付け加えておく。また，この就業・就学拘束時間は家に持ち帰っての仕事・勉強や家事の負担については考慮しておらず，今後はそれらも含めた検討が必要と思われる。2007年ごろより，ワーク・ライフ・バランスという考え方が注目されるようになっており（日本生産性本部，2010），単に拘束される時

表6-1 週当たり拘束時間とストレスの関係（男性）

		精神的 ストレス	身体的 ストレス	ストレス 対処
20時間まで	平均	9.85	5.86	5.85
(73人)	SD	6.97	3.86	1.83
20～45時間	平均	11.17	6.29	5.93
(70人)	SD	6.95	3.80	1.91
45時間以上	平均	11.18	7.64	6.56
(39人)	SD	6.87	4.38	2.01

n.s.

n.s.

n.s.

表6-2 週当たり拘束時間とストレスの関係（女性）

		精神的 ストレス	身体的 ストレス	ストレス 対処
20時間まで	平均	14.02	7.71	5.96
(68人)	SD	7.20	3.91	2.15
20～45時間	平均	14.47	8.42	6.35
(102人)	SD	7.54	4.60	1.90
45時間以上	平均	14.28	7.97	6.31
(32人)	SD	7.98	4.92	2.01

n.s.

n.s.

n.s.

間というよりはバランスという視点からの研究が必要であろう。

2. 「居心地の良い場所」について

まず、全体的な様相を報告し、ついで年齢群による特徴、拘束時間やストレス状態との関連について述べる。

a) どんな場所か

「居心地の良い場所」として思い浮かべた場所について男女別にまとめたのが図3である。2箇所以上にチェックがあったものは、その数で除した値とした。たとえば、高原の湖のそばを思い浮かべた場合は、「池・湖のほとり」と「高原・草原」の2箇所にチェックがあるので、それぞれを0.5とカウントした。カイ2乗検定の結果、有意差は認められなかった。男女ともに6割前後が、自然の場所をイメージしており、そのうちの5分の2

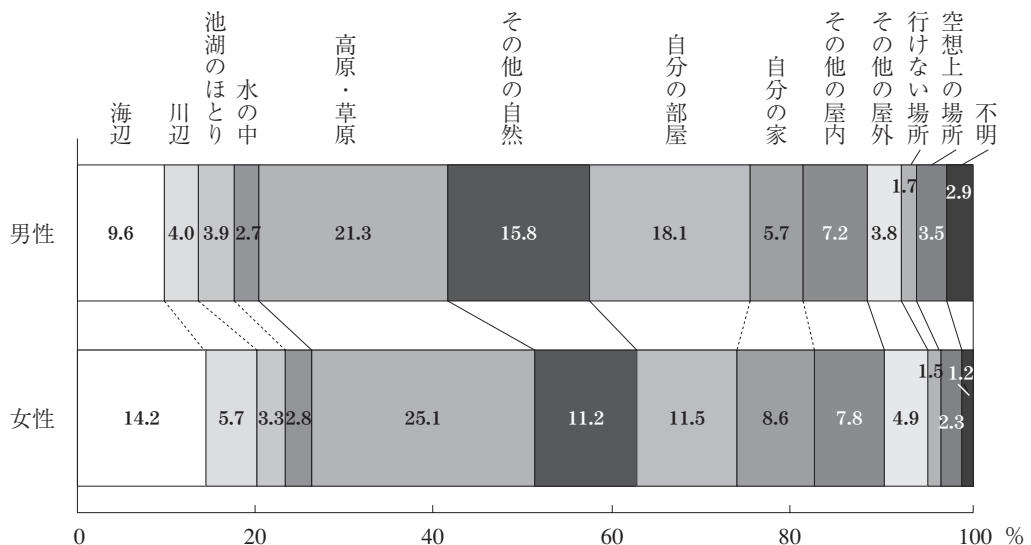


図3 性別と思い浮かべた場所

が高原や草原を、同じく5分の2が海辺や川辺など水辺を、思い浮かべている。自然の場所以外で多かったのは、自分の部屋で14%, 自分の部屋以外の自分の家が7%である。一般に居心地の良い場所として高原や海辺がイメージされることが多いため、教示に用いたが、その教示に影響されて高原草原、海辺などの水辺を思い浮かべた可能性は否定できない。今回のデータは、イメージによるリラクセーションが目的の場で採取されたものであり、厳密な実験状況で（教示に例を含めずに）実施した場合には異なる結果になることも

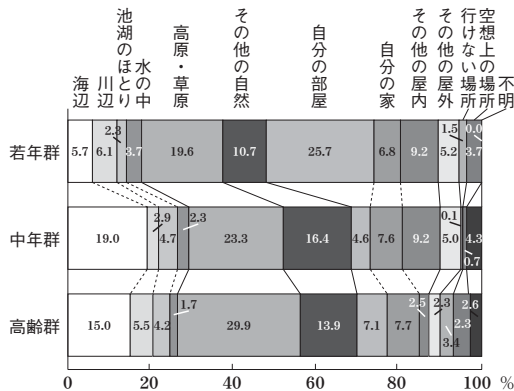


図4 年齢群と思い浮かべた場所

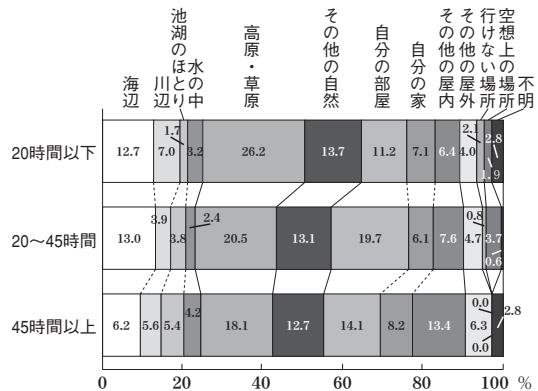


図5 拘束時間と思い浮かべた場所

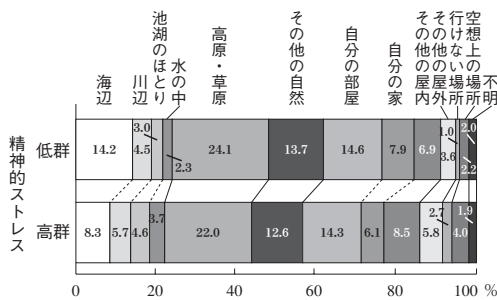


図6-1 精神的ストレスと思い浮かべた場所

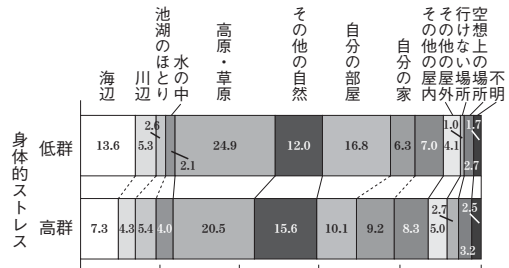


図6-2 身体的ストレスと思い浮かべた場所

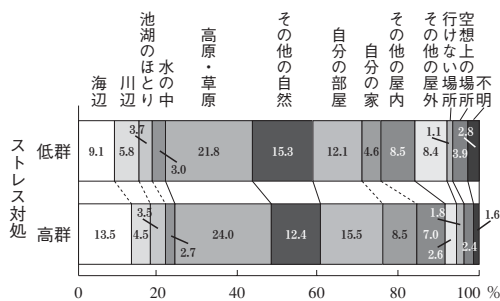


図6-3 ストレス対処と思い浮かべた場所

考えられる。

男女差が認められなかったので、以下の分析は、男女合わせて行った。年齢群別にまとめたのが、図4である。1%レベルで有意差が認められ、10代20代の若年群では、他の群に比べて、「自分の部屋」を思い浮かべることが多く、「海辺」を思い浮かべることが少ない。比較するデータがないので、この特徴が若年者に特有のものなのか、近年の傾向なのかは分からないが、自分の部屋を持つ割合が増えているであろうことや、内向きの傾向を考えると近年の若者の特徴ではないかと思われる。また就業・就学拘束時間との関連では、有意差は認められなかった（図5）。

ストレス状況との関連では、（それぞれ中央値で、高ストレス群低ストレス群に分けた）



図7 川のそばの草原（20代女性）春の10時ごろ

視覚：広がる青い空、白い雲
聴覚：鳥の声と水の流れる音
嗅覚：草のにおい
触覚：マットのふわふわした感じと風にそよがれる感じ
味覚：（記入なし）



図8 草原の大きな木の下（20代男性）夏の午後3時ごろ

視覚：木の下で眠ったり、木に登ったり
聴覚：草木の揺れる音、風の音
嗅覚：草のにおい
触覚：芝の感触が気持ち良い
味覚：ウーロン茶を飲んでさらに気持ち良い



図9 自分の部屋（20代男性）春の午後4時ごろ

視覚：自分の部屋の風景
聴覚：自分の好きな歌を聴いている
嗅覚：自分の部屋の匂い
触覚：布団の感触
味覚：特になし

精神的ストレス、身体的ストレス、ストレス対処のすべてにおいて、その高低と違い浮かべた「居心地の良い場所」に違いは認められなかった（図6-1，図6-2，図6-3参照）。

了解の得られた何人かには描かれた絵も提出してもらったので、代表的なものを示す（図7，図8，図9）。図9は筆圧が弱く不鮮明であったため、輪郭線を少し濃く修正した。

b) 季節と時間帯

思い浮かべた季節は、夏が4割弱、次いで春が3割弱、秋が1.5割、冬1割弱である。男女差は認められなかった（図10参照）。調査時の季節は様々であったが、初夏から夏が多かったため、そのことが影響しているかもしれない。年齢群別では、1%レベルで有意差が認められ、高齢群で、秋を思い浮かべた割合が高い。「人生の秋」と関係しているかもしれない（図11参照）。就業・就学拘束時間とは関係が認められなかった（図12参照）。ストレスとの関連では精神的ストレス、身体的ストレス、ストレス対処力のすべてにおいて差が認められなかった。

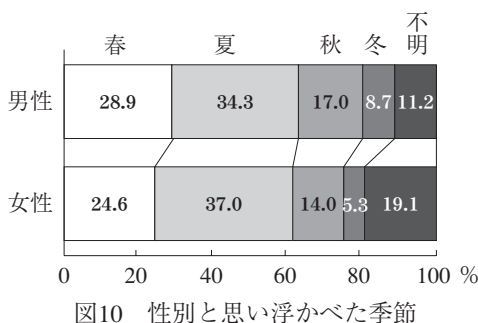


図10 性別と思い浮かべた季節

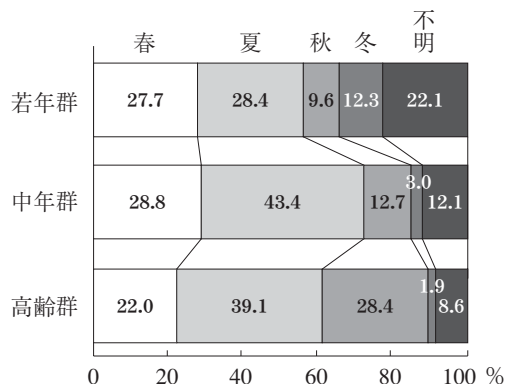


図11 年齢群と思い浮かべた季節

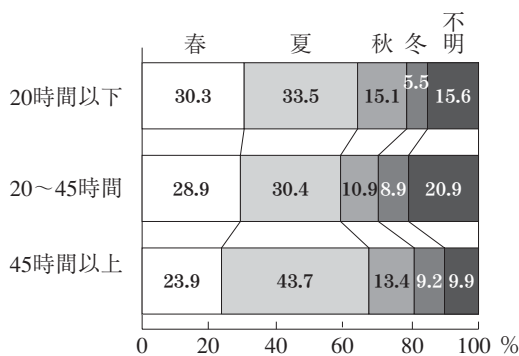


図12 拘束時間と思い浮かべた季節

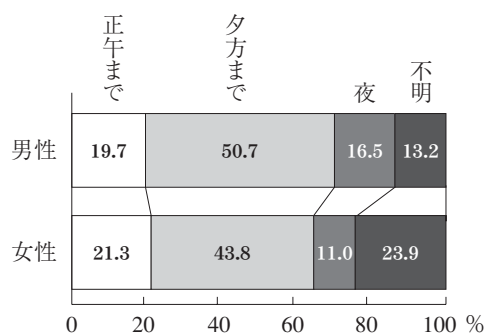


図13 性別と思い浮かべた時間帯

時間帯については、正午から夕方までの時間帯を思い浮かべる人が約半数、正午までが約2割、夜（日没後）が1割強である（図13）。5％レベルで男女差が認められ、男性のほうが日没後を多く思い浮かべている。以下の分析は男女に分けて進めた。

まず男性を年齢群別に見ると、0.1％レベルで有意差が認められた（図14－1）。正午までの時間帯を思い浮かべる割合は若年群から中年群、高齢群と年齢を追うごとに増加している。また若年群では、日没後の時間帯を思い浮かべる割合が他の群の倍以上となっている。時間帯の記入がない人の割合がごく少ないのも特徴である。就業・就学拘束時間の違いによる差は認められない。また、精神的ストレス、身体的ストレス、ストレス対処の高低による差も認められなかった。

一方女性の場合、年齢群別に見ると、男性と同じように、正午までに時間帯を思い浮かべる割合は、年齢とともに増加している（図14－2参照、1％レベルで有意）。中年群に

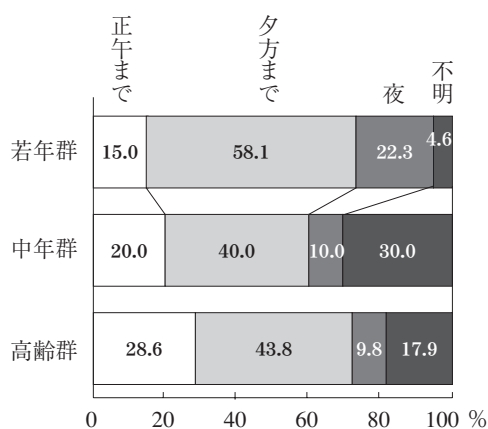


図14－1 年齢群と思い浮かべた時間帯（男性）

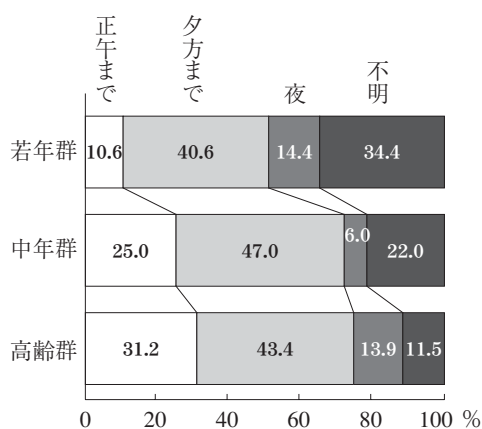


図14－2 年齢群と思い浮かべた時間帯（女性）

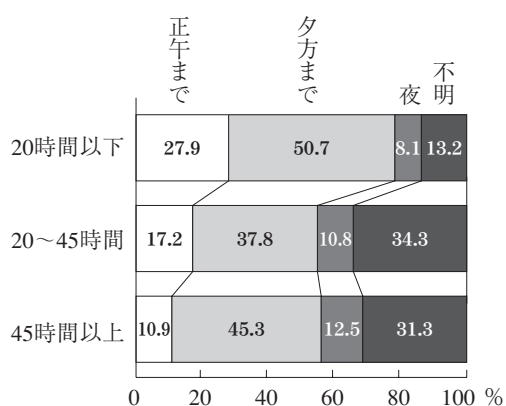


図15 拘束時間と思い浮かべた時間帯（女性）

において日没後の時間帯を思い浮かべる割合が低いこと、時間の記入がない割合が若年群において高く、年齢とともに低くなっていくことは、男性とは異なる特徴である。就業・就学拘束時間の違いによる差も5%レベルで認められ（図15）、正午までの時間帯を思い浮かべる割合は、拘束時間が長くなるにつれて少なくなっている。時間帯の記入がない人の割合は、拘束時間が短い群で少ない。ストレスとの関係においては、精神的ストレスの高い人は、正午までの時間帯を思い浮かべることが少ない（図16-1）。身体的ストレスの高い人は、同じく正午までの時間帯を思い浮かべることが少ない傾向がある（有意差はない）。ストレス対処がうまくできていない人は、午後の時間帯を思い浮かべる割合が高く、日没後を思い浮かべることが少ない（1%レベルで有意、図16-2参照）。

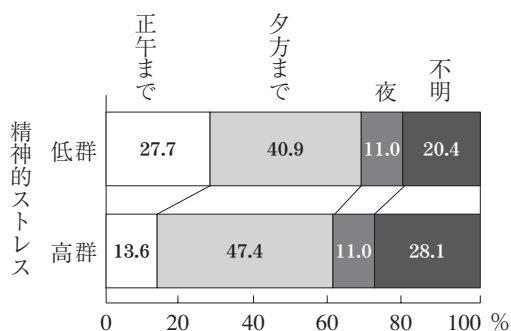


図16-1 精神的ストレスと思い浮かべた時間帯（女性）

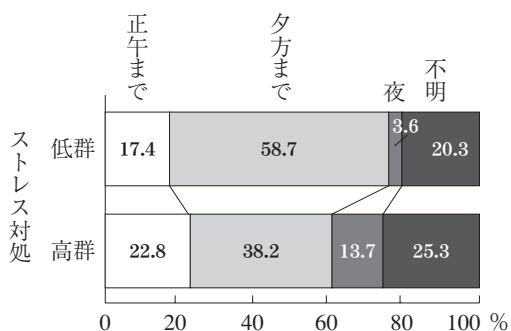


図16-2 ストレス対処と思い浮かべた時間帯（女性）

以上、思い浮かべる時間帯についてまとめると、①男女差があり、男性の方が日没後を思い浮かべる割合が高い。②正午までの時間帯を思い浮かべる割合は男女ともに、年齢とともに増加していく。③女性の場合は、正午までの時間帯を思い浮かべる割合が高いのは拘束時間の短い人、精神的ストレスの低い人で、日没後を思い浮かべる割合が低いのは、中年群とストレス対処がうまくできていない人、である。大まかな印象であるが、精神的に余裕のある人は、正午までの時間帯を思い浮かべやすいのかもしれない。

調査を実施した季節や時間帯と、思い浮かべる季節や時間帯に関係があるのかどうかは、実施日時を正確に記録していなかったために検討することができなかった。今後の課題としたい。

c) 五感で感じたこと

思い浮かべたイメージの中で、五感で感じたことを自由記述してもらったが、記述があった人数とその割合を表7に示した。視覚77%，聴覚69%で、触覚59%，嗅覚52%と続く。味覚は21%と少ない。居心地の良い場所を思い浮かべた時、味覚を感じることは少ないと言えよう。

複数の感覚に記入した人が多かったので、その記入数について検討する。多くの感覚で居心地の良い場所を味わったのは、どういう人かを明らかにするためである。まず男女を

比較すると、男女差は認められなかった。有意差がなかったため、以下の分析は男女合わせて行った。年齢群で比較すると、0.1%レベルで有意差が認められた（図17参照）。図で見ると年齢とともに増えるのか減るのか直線的な関係が見えにくかったので、年齢群ではなく年齢との相関係数を取ってみた。-0.124で、1%レベルで有意となり（表8）、年齢が高くなるにしたがって、五感選択数が減少すると言える。

表7 居心地の良い場所で感じた感覚（人）

	人数	視覚		聴覚		嗅覚		触覚		味覚	
男性	205	162	79%	129	63%	98	48%	111	54%	45	22%
女性	251	189	75%	186	74%	141	56%	157	63%	53	21%
計	456	351	77%	315	69%	239	52%	268	59%	98	21%

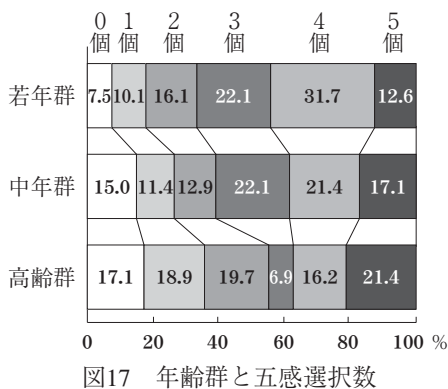


図17 年齢群と五感選択数

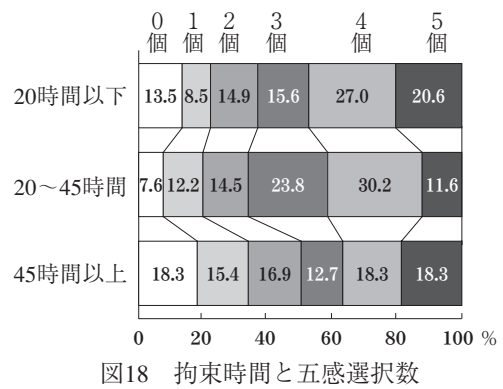


図18 拘束時間と五感選択数

表8 五感選択数とストレス得点との相関係数

	年齢	精神的ストレス	身体的ストレス	ストレス対処
五感選択数	-0.124	0.132	0.077	0.076
	1%レベルで有意	1%レベルで有意	n.s.	n.s.

就業・就学拘束時間との関係を見ると（図18）、5%レベルで有意差が認められた。拘束時間の長い群では、まったく感覚について記入していない、あるいは1つの感覚しか感じない割合が高く4つの感覚を感じる割合が低い。しかし5つの感覚全部を感じる割合は低くはなく、関係は直線的ではない。平均値を取ると差は見えなくなる。

次にストレスとの関係を見る。相関係数を見ると、精神的ストレス得点とのみ、1%レベルで有意な相関が認められた（表8参照）。精神的ストレスの高い人は、居心地の良い場所のイメージの中でより多くの感覚を感じたと言える。

先にも述べたように、拘束時間の定義を「仕事や勉学のために拘束される時間、ただし、家に帰ってからの時間は除く」としたために、仕事や勉学の負担感をうまく表わす指標と

ならなかった可能性がある。この負担感をどう拾うかは、今後の課題となろう。

d) 体験後の変化

イメージセッション体験前後で違うところについて自由記述してもらったものを、以下のように分類した。①身体感覚（「体が軽くなった」「手が暖かくなった」「頭がすっきりした」など）②知覚（「周囲が鮮明に見えた」「明るくなった」「音に敏感になった」など）③気持ち（「やさしい気持ちになった」「気分がさわやかになった」など）④その他の変化（「時間がゆっくり流れているように感じた」など）⑤変化なし・記述なし

表9 体験後の変化（人）

	人数	身体感覚		知覚		気持ち		その他の変化		変化なし・記入なし	
男性	205	48	19%	12	6%	52	25%	15	7%	90	44%
女性	251	70	28%	41	16%	61	24%	14	6%	91	36%
計	456	118	26%	53	12%	113	25%	29	6%	181	40%

その人数とパーセンテージを示したのが表9である。複数の記述があったものは、それぞれカウントしたため、合計は100%を超える。男性よりも女性の方が、何らかの変化を報告した人が多い傾向があり（表10参照、有意差はない）、身体感覚や知覚において変化を感じた人が多い可能性がある。ただし、この部分は自由記述を求めたため、書くのが面倒だと思った人が男性に多かったことも考えられる。さらに何らかの変化を報告した人と、変化なし、あるいは記入なしの人を分けて、五感で感じた感覚の数を比較してみると（表11）、1%レベルで有意差があり、体験後の変化を報告した人のほうが、居心地の良い場所で多くの感覚を感じたことが分かる。体験後の身体感覚や気持ちの変化は、イメージセッションが効果的であったかどうかの一つの指標になると考えられるので、この結果から、

表10 体験後の変化の男女差

	人数	何らかの変化		変化なし・記入なし	
男性	205	115	56%	90	44%
女性	251	160	64%	91	36%
計	456	275	100%	181	40%

有意傾向あり

表11 体験後の変化と五感選択数

	人数	五感選択数	
		平均	SD
変化報告した人	275	2.99	1.55
変化なし・記入なし	181	2.48	2.69

1%レベルで有意差あり

居心地の良い場所で、五感を使って感じるように教示することは、リラクセーション効果を高めるために有効であると言えよう。

3. イメージセッション体験の感想

イメージセッションの体験について、了解の得られた人に感想を書いてもらった（授業として実施した時にはレポートとして提出を求めた）。事例報告的になるが、代表的ないくつかを以下に報告する。

例1）イメージ療法と聞いた時はもっと難しいものかと思ったが、実際にやってみたら一人でもできるような簡単なことだった。まず目を閉じ、深呼吸を用いて2、3分かけて意識レベルを下げる。そして自分の一番リラックスできる環境をイメージし、そのイメージを五感すべてで感じる。たったそれだけのことだった。しかし、そのイメージ療法の効果には本当に驚いた。僕がイメージしたのは海だった。南の孤島。気温35℃、湿度ゼロ、熱い眩しい太陽。巨大な真っ白の入道雲。冷たい海は100メートル先のサンゴの色まで分かるほど透明で、僕はそこで潜ったり、仰向けで浮かんだりを繰り返していた。数分後現実に戻り、目を開けた。すると今まで目に入ってきていた光が濁ったものだったかのように、光が透明に見え、その透明の光に照らされた頭、体も透き通っていくような感覚になった。今までこういった療法をしたことがなかったので、始めは半信半疑だったけど最後に目を開けた瞬間、“全信無疑”みたいな変なことばに変わっていた。心理学ってすごいなと思った。(20代男性)

例2）思い浮かんだイメージは、地元の小学校の近くにある自然公園でした。私の地元は近くに山も海もある自然豊かなところですよ。ここ数年、地元でいたときさえ、その自然公園には行っていませんでした。しかしそのとき浮かんだ光景はすごく鮮明でした。その自然公園は山に少し手を加えただけのものです。私は幼い頃そこへ虫を採りに行ったりして遊んだ記憶があります。今考えると、数多くあった周りの自然の中でも一番身近で思い出のある場所だったかもしれません。青々とした新緑が息吹き、清涼で穏やかな春でした。昼下がりで爽やかな風が吹き、優しい木漏れ日が降り注ぐ風景でした。目には新緑と木漏れ日、耳には揺れる木の葉の音、森独特の樹や土の香り、肌で感じるそよ風、そのすべては幼い頃に体験したものでした。そのとき見たもの、聞いたもの、匂い、すべてが瞬時によみがえりました。実際にその空間にいるような気がしました。イメージとはいえ、その時間はリラックスすることができました。そして目を開けて現実に戻ったとき、何か目の前がパッと開けたような感覚に陥りました。周りが鮮明に見え、もやもやが晴れ渡った様なすっきりした気持ちになりました。その反面、ずっとその疑似体験の世界に居たいというような、少しセンチメンタルな気持ちにもなりました。また神経が研ぎ澄まされたというか、自分のからだの隅々にまで神経が行き渡ったというような感じがしました。それまで感じなかったことが感じられるようになり、気分的には非常にすっきりしました。人によって異なると思いますが、私は効果的であると感じました。(20代男性)

例3）イメージ療法を体験して感じたことは、自分のことに少し目を向けるだけで、だいぶ違うんだなと思いました。数日前まで週5日勤務のハードなバイトをしていたので、肩こりや

目の疲れがずっと取れなかったり、休んでも休んだ気になれなかったりしていました。こういう体験は初めてでしたが、イメージしたことが身体にも影響を与えるというのはとても不思議な感じがします。自分の安らぐ場所を想像した時、広い草原を思い浮かべました。時間は朝から昼くらいで、風に揺れる草の音と森のにおいがしました。自分が思い描いたその場所には行ったことはないのですが、その草原に寝転がっている自分は本当に気持ちよく感じました。目を開けたときには頭がボーっとしていました。周りに人がいたり、途中で雑音が入ったりしたので、あまり集中できませんでしたが、とても新鮮な感じがしました。目を閉じて自分の深い部分まで落ちていき、イメージを体感することでカタルシス効果があるようです。こういった形で自分の中の重い部分を吐き出すのは初めてです。遊びに行ったり、旅行に行ったりしてストレスを発散するのではなく、深い部分のストレスが発散できるように思われました。(20代女性)

このように、イメージセッションが初めての体験であったり、半信半疑であったりしてもいきいきとその場所を体験することができ、すっきりした、深い部分のストレスが発散できたと述べていることから、イメージセッションは、ストレスマネジメントの方法として効果的であると言えるだろう。

Ⅳ. ま と め

以上より、本研究で明らかになったことをまとめると、①女性の方が多くのストレスを抱えている、②年齢的には若いほど大きなストレスを抱えている、③ストレスの対処がうまくできているかどうかには、年齢や性別は関係がない、④就業・就学拘束時間とストレスの関係は認められない、⑤6割前後の人が居心地の良い場所として、自然の場所を思い浮かべる、⑥若い人は、居心地の良い場所として自分の部屋を思い浮かべる割合が高い、⑦高齢者は秋を思い浮かべることが多い、⑧年齢とともに正午までの時間帯を思い浮かべる割合が高くなる、⑨居心地の良い場所で多くの感覚を感じた人は、年齢的には若い人であり、精神的ストレスを多く抱えた人である、⑩多くの感覚を感じた人は、体験後に変化を報告することが多い。

イメージを用いてリラクセーションを体験することは、やり方は簡単で、いつでもどこでも道具も必要なくお金もかからず実施できるうえ、個人差があるとはいえ、多くの効果をもたらすことから、ストレスマネジメントの方法として非常に優れていると考えられる。厳密に実験として計画したわけではないので、実施状況など不備な点も多くあり、今後はより統制のとれた状況で「居心地の良い場所」のイメージやストレスマネジメントの研究を実施することが必要であろう。

<謝辞>

アンケートにご協力くださった受講生の皆様に、心よりお礼申し上げます。またデータ入力を手伝ってくれた学生諸君にも感謝いたします。どうもありがとうございました。

<引用文献>

- Apostolo, J. L. A. & Kolcaba, K. (2009) The Effects of Guided Imagery on Comfort, Depression, Anxiety and Stress of Psychiatric Inpatients with Depressive Disorders *Archives of Psychiatric Nursing* Vol. 23 No. 6 p 403~411
- Korn, E. R. (2003) 視覚化技法と変性意識状態 Sheikh, A. A. 編 成瀬悟策訳『イメージ療法ハンドブック』誠信書房 p 65~81
- Krystal, P. (1993)『Die Inneren Fesseln Sprengen』黒木賢一訳 (1993)『心の執着を超えて—癒しと自己成長のイメージワーク』創元社
- 熊谷一宏・飯田俊穂 (2001) 脳波バイオフィードバック療法に呼吸法・イメージ療法を併用することの効果 バイオフィードバック研究 28巻 p 47~53
- 松本明夫・濱田尚志・中山公彦・田嶋誠一 (1998) 日本におけるイメージ療法研究の動向と展望 九州大学教育学部紀要 (教育心理学部門) 第43巻 2号 p 89~97
- 水木さとみ (2005) 慢性痛を有する顎関節症患者へのストレスマネジメントに関する研究 横浜医学 56巻 p 65~72
- 成瀬悟策 (2003) イメージへの想いは数々ござる Sheikh, A. A. 編 成瀬訳『イメージ療法ハンドブック』誠信書房 前書き p 3~15
- 日本人のストレス実態調査委員会 (2003)『現代日本人のストレス』NHK 出版
- 日本生産性本部メンタル・ヘルス研究所 (2010)『産業人メンタルヘルス白書』日本生産性本部生産性労働情報センター
- 大澤香織 (2009) 複数のリラクセーション技法を用いた集団ストレスマネジメント教育が大学生にストレス反応に及ぼす効果 東海学院大学紀要 3巻 p 107~111
- 大西和子・辻川真弓・吉田和枝・後藤姉奈・町本実保・大石ふみ子・山田章子 (2010) 看護技術としての補完療法活用 三重看護誌 第12巻 p 1~6
- 渋谷節子・斉藤巖・菊池浩光・高岡和夫 (2006) 末期癌患者に対するイメージ療法の効果—カウンセリングとバイオフィードバック法を併用して— 心身医学 第46巻 1号 p 55~65
- 下田芳幸 (2009) 高校受験期のストレスマネジメント教育としてのリラクセーション技法に関する研究—比較を通した三つの技法の特徴についての実践的検討 心理臨床学研究 第27巻 5号 p 612~616
- 田嶋誠一 (1992) イメージ体験の心理学 講談社現代新書
- 富永良喜・山中寛 (1999) 動作とイメージによるストレスマネジメント教育展開編 北大路書房
- Utay, J. & Miller, M. (2006) Guided Imagery as an Effective Therapeutic Technique: A Brief Review of its History and Efficacy Research *Journal of Instructional Psychology* Vol. 33 No. 1 p 40~43
- 渡邊映理・福田早苗・原久子・白川太郎 (2002) イメージ誘導を用いたリラクセーションの効果—生理心理学的尺度を用いた持続効果の検討—*Journal of International Society of Life Information Science* Vol. 20 No. 2 p 588~589

付録：ストレスチェック表（日本大学医学部公衆衛生学教室式）

記入のしかた

最近2～3ヶ月以内の健康状態などについて、あまり深く考えずにお答えください。チェック項目の症状や状態が出たか、あるいは強くなってきた場合は「はい」に○を、まったくない場合は「いいえ」に×を、それ以外の場合は「どちらでも」に△をつけてください。

	あなたの健康状態	はい ○	どちらでも △	いいえ ×
1	休養をとりたいと考えるようになった。			
2	新聞やテレビなどの健康に関する情報が異常なほど気になる。			
3	周囲の人々による自分の評価が気になるようになった。			
4	ささいなことにイライラしたり腹が立つようになった。			
5	日によって体調や気分の変化が大きくなった。			
6	じょうずに気分転換ができなくなった。			
7	わけもなく不安な気分がいっぱいになるときがある。			
8	とりこし苦勞をすることが多くなった。			
9	判断力が低下していると感じることが多くなった。			
10	毎日の生活に充実感が得られなくなった。			
11	時間に追われているように思われる。			
12	職場や家庭で大きなストレスとなるできごとがあった。			
13	ときどき生きているのが嫌になることがあった。			
14	周囲がわずらわしいと感じることがある。			
15	仕事（勉強，家事）に対し意欲的でなくなった。			
16	会話をする時に感情がともなわなくなった。			
17	映画を見たり本を読んでも感動しなくなった。			
18	手足が冷えたり熱くなったりすることが多くなった。			
19	下痢や便秘になることが多くなった。			
20	体がだるく疲れやすくなった。			
21	肩や背中，腰などに痛みやしこりを感じるようになった。			
22	頭痛や頭がスッキリしないことが多くなった。			
23	眼が疲れやすくなったり，かすんだりするようになった。			
24	食欲が大幅に落ちたり，あるいは過食になることがある。			
25	十分な睡眠がとれなくなった。			
26	体重の急激な増加または減少が最近あった。			
27	問題の原因を考えて，解決に向けて行動できる。			
28	あなたの行動や考えを賛成し支持してくれる人がある。			
29	本当の気持ちを打ち明けることができる人がある。			
30	会うと心が落ちつき安心できる人がある。			