

【共同研究】

懐かしさの感情体験に及ぼす動作法による
快適な心身の体験の効果
脳波の快適度と感情イメージ尺度による検討

今野 義孝*・上杉 喬**

**Examination of the Effects of Dohsa-Method Induced Positive Mind-Body
Experience on Nostalgic Affects Using a EEG Pleasantness Scale
and an Affective Imagery Scale**

Yoshitaka KONNO, Takashi UESUGI

Authors examined the effects of the positive mind-body experiences through Dohsa-method on enhancing nostalgic affects elicited by sound stimuli in undergraduate students. Nostalgia is a universal affect that results in a heightened mental state, an enhancing, uplifting mood related to particular memories of the past. Nostalgia is also entails the recognition and acceptance of past experiences, and may facilitate the positive reevaluation of life, strengthen subjective well-being and happiness, and enhance self-esteem as well, while alleviate depressive feeling in elderly people. Nostalgia also contains both the positive and negative aspects of affective experiences. The positive affective aspect of past could be enhanced under positive mind-body condition. This study consisted of two experiments. In Experiment I, a correlation between the EEG pleasantness and the positive mind-body experience induced by Dohsa-method was examined using a EEG Pleasantness Scale and POMS. In Experiments II, the effects of positive mind-body experience on enhancing nostalgic affects elicited by sound stimuli (e.g. the song of birds, the murmur of a stream, the sound of chopping vegetables, and so on) was examined. Nostalgic affects was evaluated by 10-item affective imagery scale. Results indicated that positive mind-body experience through Dohsa-method could heighten the EEG pleasantness, and facilitate nostalgic affects elicited by sound stimuli. These results suggest the possibility of developing a new version of Life Review method, that is Dohsa-method based Life Review, for elderly people.

Key words: Dohsa-method, positive mind-body experience, EEG pleasantness, nostalgic affects

はじめに

近年、回想法と呼ばれる過去の記憶想起に

* このの よしたか 文教大学人間科学部臨床心理学科

** うえすぎ たかし 文教大学人間科学部臨床心理学科

よる自己実現の援助法や治療法が注目されるようになった。回想法には、ライフレビュー (Life review) レミニッセンス (Reminiscence) ノスタルジア (Nostalgia) などの方法がある。これらに共通する効果としては、高齢者が人生を肯定的に再評価したり、主観的な幸福感

を高めたり、自尊感情を高めたり、抑うつ感の軽減をもたらすことが報告されている (Lappe, 1987; 太田・上里, 2000; Peck, 2001; Davis and Rebecca, 2002)。Maralyn and Lara (1988) は、高齢者におけるレミニッセンスの効果として、不安や抑うつ感の軽減、罪の意識の軽減、自尊感情の高揚、自己同一性の感覚の強化、ストレス対処性の促進などをあげている。また、尊厳と平静さを伴った自己受容と死の受容を促すことによって、Eriksonの発達ステージの第8段階に位置づけられている統合性 (integrity) の実現が可能になると指摘している。

ライフレビューやレミニッセンスは、虐待や恐怖体験などのトラウマ体験の再処理にも応用されている。Hertz (1990) は、ホロコーストを体験した高齢者が、過去に体験した外傷的なストレスにどのように対処しているかを検討した。その結果、ストレスへの対処には、記憶の役割、レミニッセンスの役割、ノスタルジーへの切望感などが重要であることが示唆された。Hertz (1990) は、その中で、とりわけレミニッセンスとノスタルジックな感情の形成における感覚刺激の潜在的な役割を強調している。

Kaplan (1987) によると、ノスタルジアは、過去の特定の記憶と関連する高揚した精神状態 (a heightened mental state) や、強い高揚した気分 (an enhancing, uplifting mood) をもたらす共通した感情 (a universal affect) とされる。また、Kaplanは、病的なノスタルジアと正常なノスタルジアの違いについて述べている。それによると、病的なノスタルジアとは過去を終わったものであると受容することができないままに、過去の再体験を切望することである。これに対して、正常なノスタルジアとは過去を受容する感覚である。Daniels (1985) は、精神分析の観点からノスタルジアについて考察し、ノスタルジアは過去の中に隠されているコミュニティへの回帰願望であると述べている。

このように、回想法の治療的効果に関与す

る感情体験として、レミニッセンス (回想、追想) やノスタルジア (郷愁) があげられる。これらのことばに共通する要素の1つは、「懐かしさ」であると思われる。日本国語大辞典 (小学館) によると、「懐かしさ」は次のように説明されている。[懐かしい] 心がひれ、離れたくないさま。愛着を覚えるさま。魅力的だ。慕わしい。(イ) 人の心や姿をはじめ、音・香などを含め、広い対象についていう。(ロ) 衣服が着慣れて程よくのり気がとれて、からだになじんでいるさま。(中世以降に生じた意味) 過去の思い出に心がひかれて慕わしいさま。離れている人や物に覚える慕情についていう。[懐かしがる] しきりに懐かしそうにする。懐かしく思う気持ちを言動に表す。[懐かしさ] 心が引かれて慕わしく感じる。また、その気持ちや度合い。

日本語国語大辞典の説明をHertz (1990) の考えを参考にして敷衍すると、「懐かしさ」の体験とは身体的に内在化された (embodied) 心的リアリティの回復のプロセスであると考えられる。つまり、「懐かしさ」とは身体の体験や感覚刺激と密接に結びつきながら下意識の中に息づいている過去の心的リアリティである。

ところで、「懐かしさ」は一般的にポジティブな内容だけで構成されていると思われがちであるが、実際にはそうではない。上杉 (1998) が感情イメージの研究で指摘したようなプラス感情とマイナス感情が融合したものであると考えられる。そして、より深いレベルの感情体験は、水島 (1986) が述べているように無意図的受動的に自然に浮かび上がってくるものであると考えられる。また、「懐かしさ」の体験は、身体の内側から広がる暖かさの感覚やリラックスの感覚、ゆったりとしたくつろぎの感覚、トランス状態などのもとで、自然にこみ上げてくるものであり、そのままその感覚に浸っていきたくするような特徴をもっていると考えられる。

これらのことから、「懐かしさ」の体験を促進するには、リラクゼーションや催眠、動作

法の快適な心身の体験などが有効であると考えられる。とりわけ、動作法の援助方法の1つとして、今野（1997）によって開発された「とけあう体験の援助」は、リラクゼーションや姿勢のコントロールを通して心身の快適な体験や心身の安定をもたらすとともに、自-他、および外界に対するポジティブな感情体験や認知の変化をもたらすことが報告されている。また、自分の内部に潜んでいる様々な自分に対する気づきと再統合、過去体験の中に潜んでいる様々な自分との間の暖かいつながりの再発見、自分自身の身体に「内蔵された」体験との出会い、今を生きる新たな生命感の発見などをもたらすことが示唆されている。

そこで、本研究では、「懐かしさ」の体験の喚起に及ぼす動作法の効果について検討する。また、動作法による快適な心身の体験が脳波の快適度に及ぼす効果についても検討する。実験では、動作法による心身の快適な体験による気分の安定と脳波の快適度の変化について、POMSと脳波の快適度を用いて検討する。実験では、感情イメージ尺度を用いて「小川のせせらぎ」や「鳥の声」などの音刺激に対する懐かしさの感情体験が、動作法の快適な心身の体験によってどのように変化するかを検討する。

実験

方法

1. 参加者

参加者は、動作法の「とけあう体験の援助」を経験したことがないB大学の学生28名である。彼らはインフォームド・コンセントに基づいて実験に参加し、任意に「とけあう体験の援助」を受ける実験群14名（男子4名、女子10名）と、「とけあう体験の援助」の代わりに、同じ時間クラシック音楽を聴取する統制群14（男子3名、女子11名）に分けられた。クラシック音楽には、モーツァルトのアイネ・クライネ・ナハト・ムジークの第2楽か

ら第4楽章を用いた。実験は実験室で個別に行われ、実験者の他に女性の大学院生と女性の学部生各1名が補助者として同席した。

2. 動作法の手続き

動作法の援助には、「とけあう体験の援助」の方法を用いた。「とけあう体験の援助」では、援助者の掌を被援助者の身体に心地よく当て、「ピター」と言いながら4ないし5秒間心地よく圧をかけた。次に掌を被援助者の身体に着けたまま「フワー」と言いながら、6ないし7秒間の時間をかけながらゆっくりと圧を緩めた。圧の強さは、援助者自身にとっても被援助者にとっても心地よい感じの強さとした。また、圧を緩めるときは、押されていた被援助者の身体が自然に膨らみながら戻ってくるのを援助者の掌で感じ取りながら行った。「とけあう体験の援助」は、参加者の両肩と両側頭部、それに背中に対して3分間ずつ実施された。

3. POMSの測定

「とけあう体験の援助」および音楽聴取による気分状態の変化を測定するために、日本版POMS(Profile of Mood States)(横山・荒記, 1994) を「とけあう体験の援助」および音楽聴取の介入前後に実施した。ここでは、「緊張 - 不安」(9項目)、「抑うつ - 落ち込み」(15項目)、「活気」(8項目)の32項目を用いた。横山・荒記(1994)によると、評定は各項目ごとに、“その項目が表す気分になることが過去1週間”「全くなかった」(0点)から「非常に多くあった」(4点)で行われている。しかし、本研究では介入の前後の状態を比較することから、“今現在、その項目が表す気分が”「全くない」(0点)から「非常にある」(4点)と変更して実施した。

4. 脳波の快適度の測定

脳波の快適度の測定には、吉田(1990)の考えに基づいて開発されたHSK中枢モニタシステム(ひとセンシングK.K製)を用いた。このシステムでは、片耳を基準電位として前頭部左右2カ所(額部分)の脳波をヘッドバンドで収集し、実時間でその波形やスペクト

ラムの表示、波のゼロ交差間隔の頻度表示、ゆらぎ表示などが可能で、波のゆらぎ特性を瞬時に把握することができる。加えて心拍のゆらぎも表示できる。波の周波数のゆらぎスペクトルの算出には、瞬時周波数の時系列データに高速フーリエ変換法を適用した。1つのスペクトルを算出する単位は25.6秒で、512点を計算に用いた。4単位(102.4秒)の平均スペクトルを求めてこれをゆらぎスペクトルとし、これに基づいて脳波の快適度を求めた。

5. 実験の手続き

実験は個別に行われた。参加者は実験室に入室後椅子に着席し、リラックスした雰囲気のもとで実験について説明を受けた。その後、5分間の休憩を置いてプリテストが実施された。プリテストでは、最初に脳波の快適度の測定を行い、次にPOMSの測定を行った。プリテストに引き続いて実験群の参加者には「とけあう体験の援助」の介入が行われ、統制群の参加者には音楽聴取の介入が行われた。実験群の参加者は、両肩、両側頭部、背中順に「とけあう体験の援助」を合計9分間にわたって受けた。一方、統制群の参加者は、約9分間ヘッドホンを介してクラシック音楽を聴取した。音量は各自がそれぞれの好みに合わせて調節した。介入の終了後、ポストテストとして、再び脳波の快適度の測定とPOMSの測定を行った。実験に要する時間は、ほぼ1時間である。

結 果

1. POMS得点の比較

実験群の「抑うつ - 落ち込み」の得点はプリテストが22.75、ポストテストが13.34であった。これに対して統制群の得点は、プリテストが12.43、ポストテストが9.56であった。群(実験群vs統制群)と前後(プリテストvsポストテスト)の二要因分散分析の結果、群の要因に関する主効果($F(1, 63) = 9.549, p < 0.003$)と前後の要因に関する主効果($F(1, 63) = 7.182, p < 0.01$)が見られた。群と前

後の間には有意な交互作用はなかった($F(1, 63) = 2.022, p < 0.2$)。

「緊張 - 不安」の得点については、実験群ではプリテストが17.5、ポストテストが10.5であった。これに対して、統制群ではプリテストが12.25、ポストテストが10.69であった。群と前後の二要因分散分析の結果、前後の要因に関して主効果($F(1, 63) = 8.252, p < 0.006$)が見られた。群の要因に関しては有意な傾向が見られた($F(1, 63) = 2.884, 0.05 < p < 0.09$)。また、群と前後の交互作用にも有意な傾向が見られた($F(1, 63) = 3.328, 0.05 < p < 0.07$)が見られた。

「活動」の得点に関しては、実験群ではプリテストが14.81、ポストテストが15.88であった。一方、統制群ではプリテストが13.38、ポストテストが14.13であった。群と前後の二要因分散分析の結果、群の要因にも前後の要因にも有意な主効果は見られなかった(群 $F(1, 63) = 0.938, p < 0.3$: 前後 $F(1, 63) = 303, p < 0.9$)。

2. 脳波の快適度の比較

実験群のプリテストとポストテストの脳波の快適度(%)は、それぞれ82.73%と94.82%であった。これに対して、統制群のプリテストとポストテストの快適度は、それぞれ78.7%と80.31%であった。個々の快適度の値を角変換した後、群(実験群 vs 統制群)と前後(プリテスト vs ポストテスト)の二要因分散分析を行った。その結果、群の要因と前後の要因に有意な主効果が見られた(群 $F(1, 63) = 12.672, p < 0.0001$: 前後 $F(1, 63) = 10.221, p < 0.002$)。また、群と前後の間にも有意な交互作用が見られた($F(1, 63) = 4.695, p < 0.05$)。

実 験

方 法

1. 参加者

参加者はインフォームド・コンセントによって実験への参加を承諾したB大学の学生36

名（女子25、男子11）で、任意に動作法の「とけあう体験の援助」を受ける実験群（男子5名、女子13名）と、何の介入も受けない統制群（男子6名、女子12名）とに分けられた。

2. 音刺激

「自然の音」として「小川のせせらぎ」と「小鳥のさえずり」を、「生活の音」として「豆腐屋さんのラッパの音」と「包丁で野菜を刻む音」を、「人工の音」として「でんでん太鼓の音」と「電車が通り過ぎる音」を選んだ。それぞれの音刺激はテープレコーダーによって30秒間提示され、1つの音刺激ごとに印象評定が行われた。

3. 感情イメージ尺度

それぞれの音刺激に対する印象評定には、本研究のために試作した感情イメージ尺度を用いた。この尺度は、「親しみのある」、「心が引かれる」、「馴染みがある」、「うれしい」、「心地よい」、「ほのぼのとした」、「しみじみとした」、「せつない」、「さみしい」、「なつかしい」の10項目からなる。各項目は、「当てはまる」から「当てはまらない」までの5段階で評定され、1点から5点が配置された。音刺激に対する評定は、プリテストとポストテストの2回実施した。

4. 「とけあう体験の援助」

実験群の参加者には、動作法の「とけあう体験の援助」（今野, 1997）を両肩、頭、背中、腰、足の裏に行った。援助に要する時間は、およそ20分間である。

5. 身体体験尺度

実験群の参加者には、「踏みしめ感」（「しっかりと踏み締めている」、「大腿部に力を入れている」など）、「身体の躍動感」（「身体の底から力が湧いてくる」、「身体が自由に動く」など）、「リラックス感」（「首筋がすっきりしている」、「肩が軽くなる」など）、「腹部の充実感」（「腹部が広くなる」、「腹部に重心がある」など）の4因子からなる12項目の身体体験尺度（Konno, 1997）を「とけあう体験の援助」の前後に実施した。各項目は、「当てはまる」から「当てはまらない」までの5段階で

評定され、1点から5点が配置された。

6. 実験手続き

実験群の参加者には個別に実験を行い、「とけあう体験の援助」の前にプリテストとして身体体験尺度を実施した。その後、1分間の休憩を置いて音刺激に対する評定を行った。最初に、「小川のせせらぎ」を呈示し、それに対する評定を実施した。その後また1分間の休憩を置き、同じ手続きを「小鳥のさえずり」、「包丁で野菜を刻む音」、「豆腐屋さんのラッパの音」、「でんでん太鼓の音」、「電車が通り過ぎる音」の順に実施した。

プリテストの終了後、実験群の参加者には「とけあう体験の援助」を実施した。そして、その直後にポストテストとして身体体験尺度を実施し、プリテストと同じ順序でそれぞれの音刺激に対する評定を行った。統制群の参加者に対しては、3名を1グループにして実験を行った。統制群には、20分間の間隔を置いてプリテストとポストテストが行われ、実験群と同じ順序で音刺激が呈示され、それぞれに対する評定が行われた。

結 果

1. 身体体験尺度の得点の比較

身体体験尺度のそれぞれの因子ごとに平均点を求めた。その結果、それぞれの因子のプリテストとポストテストの平均点は、「踏みしめ感」が2.36と4.44、「身体の躍動感」が3.01と4.41、「リラックス感」が2.76と4.82、「腹部の充実感」が2.94と4.22であった。対応のあるt検定を行った結果、それぞれの因子のプリテストとポストテストの平均点の間には0.1%水準で有意差が見られた（「踏みしめ感」： $t(17)=13.842$ ；「身体の躍動感」： $t(17)=10.736$ ；「リラックス感」： $t(17)=9.035$ ；「腹部の充実感」： $t(17)=11.375$ ）。

2. 音刺激に対する印象評定

(1) 小川のせせらぎ

小川のせせらぎは、全体的に見るとFig.1に示すように、「親しみのある」、「心が引かれる」、

「馴染みがある」、「うれしい」、「心地よい」、「ほのぼのとした」、「なつかしい」の感情イメージを喚起しやすく、「せつない」と「さみしい」の感情イメージについては喚起しにくいことが伺われた。プリテストとポストテストの評定点を比較すると、実験群では「親しみのある」、「心が引かれる」、「馴染みがある」、「心地よい」、「ほのぼのとした」、「しみじみとした」、「なつかしい」の項目において、ポストテストの評定点が上昇した。一方、統制群ではすべての項目においてプリテストとポストテストの評定点の間に顕著な変化は見られなかった。群（実験群vs統制群）と前後（プリテストvsポストテスト）の二要因分散分析の結果、「心地よい」に前後の要因に関する有意な主効果（ $F(1,68)=4.244, p<.05$ ）と、群と前後の要因の有意な交互作用（ $F(1,68)=9.065, p<.01$ ）が見られた。「なつかしい」の項目にも、前後の要因に関する有意な主効果（ $F(1,68)=7.586, p<.01$ ）と、群と前後の要因の有意な交互作用（ $F(1,68)=6.073, p<.05$ ）が見られた。「ほのぼのとした」の項目には、群と前後の要因の有意な交互作用（ $F(1,68)=4.292, p<.05$ ）が見られた。

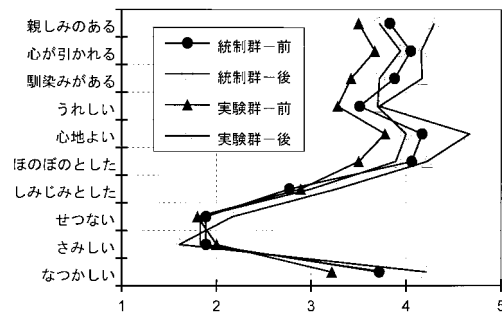


Fig.1 「小川のせせらぎ」の感情イメージ

(2) 小鳥のさえずり

小鳥のさえずりは、全体的に見るとFig.2に示すように、「親しみのある」、「心が引かれる」、「馴染みがある」、「うれしい」、「心地よい」、「ほのぼのとした」、「しみじみとした」、「なつかしい」などの項目においてポストテストの評定点が上昇した。一方、統制群では、「親しみのある」や「うれしい」、「ほのぼのとした」、「しみじみとした」などの項目においてポスト

の評定点を比較すると、実験群では、「親しみがある」、「心が引かれる」、「馴染みがある」、「心地よい」、「ほのぼのとした」、「なつかしい」などの項目において、ポストテストの評定点が上昇した。一方、統制群ではどの項目においてもプリテストとポストテストの評定点の間には差が見られなかった。群と前後の二要因分散分析の結果、「心がひかれる」に前後の要因に関する有意な主効果（ $F(1,68)=4.133, p<.05$ ）と、群と前後の要因の有意な交互作用（ $F(1,68)=4.234, p<.05$ ）が見られた。「心地よい」には、前後の要因に関する有意な主効果（ $F(1,68)=5.206, p<.05$ ）が見られた。また、「なつかしい」には前後の要因に関する有意な主効果（ $F(1,68)=8.142, p<.01$ ）と、群と前後の要因の有意な交互作用（ $F(1,68)=10.078, p<.01$ ）が見られた。

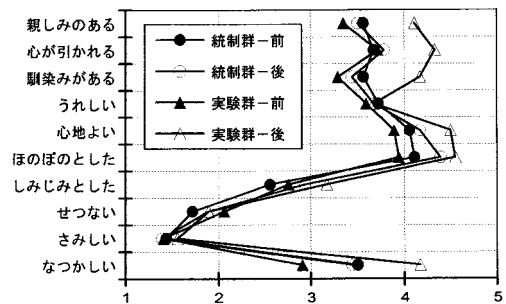


Fig.2 「小鳥のさえずり」の感情イメージ

(3) 包丁で野菜を刻む音

包丁で野菜を刻む音は、Fig.3に示すように全体的に見ると、「親しみのある」、「心が引かれる」、「馴染みがある」、「うれしい」、「心地よい」、「ほのぼのとした」、「なつかしい」の感情イメージを喚起しやすく、「せつない」と「さみしい」の感情イメージについては喚起しにくいことが伺われた。プリテストとポストテストの評定点を比較すると、実験群では「心が引かれる」、「馴染みがある」、「うれしい」、「ほのぼのとした」、「しみじみとした」、「なつかしい」などの項目においてポストテストの評定点が上昇した。一方、統制群では、「親しみのある」や「うれしい」、「ほのぼのとした」、「しみじみとした」などの項目においてポスト

テストの評定点が上昇した。群と前後の二要因分散分析の結果、「ほのぼのとした」に前後の要因に関する有意な主効果 ($F(1,68) = 5.209, p < .05$) が見られた。また、「なつかしい」の項目には、前後の要因に関する有意な主効果 ($F(1,68) = 5.981, p < .05$) と、群と前後の要因の有意な交互作用 ($F(1,68) = 4.279, p < .05$) が見られた。

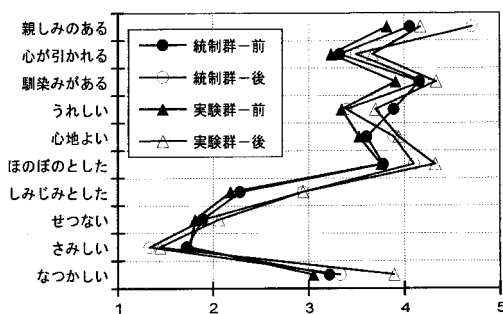


Fig.3 「包丁で野菜を刻む音」の感情イメージ

(4) 豆腐屋さんのラッパの音

豆腐屋さんのラッパの音は、Fig.4に示すように全体的に見ると、「ほのぼのとした」、「しみじみとした」、「なつかしい」などの感情イメージを喚起しやすいことが伺われた。プリテストとポストテストの評定点を比較すると、実験群では、「親しみのある」、「心が引かれる」、「馴染みがある」、「うれしい」、「心地よい」、「ほのぼのとした」、「なつかしい」などの項目においてポストテストの評定点が上昇した。一方、統制群では「親しみのある」、「心が引かれる」、「馴染みがある」、「心地よい」などの項目においてポストテストの評定点が上昇した。群と

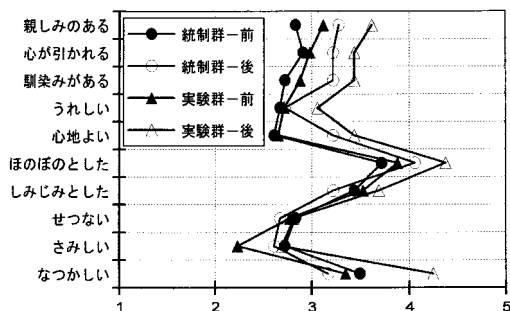


Fig.4 「豆腐屋さんのラッパの音」の感情イメージ

前後の二要因分散分析の結果、「心地よい」と「ほのぼのとした」の項目において前後の要因に関する有意な主効果が見られた（「心地よい」： $F(1,68) = 8.097, p < .01$ ；「ほのぼのとした」： $F(1,68) = 5.516, p < .05$ ）。また、「なつかしい」の項目には、群の要因に関する有意な主効果 ($F(1,68) = 3.926, p < .01$) と、群と前後の要因の有意な交互作用 ($F(1,68) = 7.070, p < .01$) が見られた。

(5) でんでん太鼓の音

でんでん太鼓の音は、全体的に見るとFig.5に示すように、「親しみのある」、「心が引かれる」、「馴染みがある」、「うれしい」、「心地よい」、「ほのぼのとした」、「なつかしい」の感情イメージを喚起しやすく、「しみじみとした」、「せつない」と「さみしい」の感情イメージについては喚起しにくいことが伺われた。プリテストとポストテストの評定点を比較すると、実験群では「馴染みがある」、「ほのぼのとした」、「なつかしい」などの項目においてポストテストの評定点が上昇した。統制群ではどの項目においても顕著な変化は見られなかった。群と前後の二要因分散分析の結果、どの項目においても有意な主効果および交互作用は見られなかった。

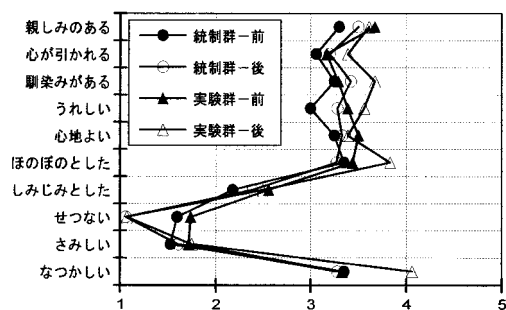


Fig.5 「でんでん太鼓の音」の感情イメージ

(6) 電車が通り過ぎる音

電車が通り過ぎる音は、Fig.6に示すように全体的に見ると、「親しみのある」と「馴染みがある」の感情イメージを喚起しやすく、それ以外の項目に関しては喚起しにくい傾向があることが伺えた。プリテストとポストテスト

トの評定点を比較すると、実験群では「心が引かれる」、「うれしい」、「ほのぼのとした」、「なつかしい」の項目においてポストテストの評定点が上昇し、「しみじみとした」の項目において評定点が下降した。一方、統制群では「心地よい」、「ほのぼのとした」、「しみじみとした」の項目で、ポストテストの評定点が下降した。しかし、群と前後の二要因分散分析の結果、どの項目に関しても有意な主効果や交互作用は見られなかった。

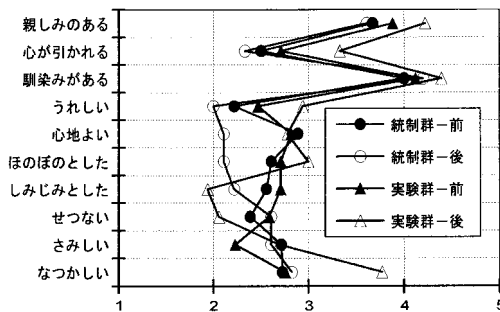


Fig.6 「電車を通り過ぎる音」の感情イメージ

考 察

本研究では、実験 で動作法の「とけあう体験の援助」がもたらす快適な心身の体験の変化をPOMSの「活動」、「抑うつ - 落ち込み」、「緊張 - 不安」の下位尺度と、脳波の快適度を指標に用いて検討した。実験 では「とけあう体験の援助」による音刺激に対する懐かしさの体験について、感情イメージ尺度を用いて検討した。

1. POMSの変化について

POMSの「活動」は、元気さ、躍動感、活力を表し、「生き生きする」、「元気いっぱい」、「活気が湧いてくる」などの項目から構成されている。この尺度については、群の要因に関しても前後の要因に関しても有意な主効果はなかった。このことから、「活動」については、動作法による快適な体験も音楽聴取も促進効果をもなかつたと言える。これに対して、「抑うつ - 落ち込み」に関しては群の要因に関する主効果と前後の要因に関する主効果が見られた。このことは、動作法も音楽聴取も、と

も抑うつ感や気分の落ち込みの軽減に有効であったことを示している。とりわけ、動作法の効果に関しては、Konno, Yanagisawa, and Yoshikawa (2000) や Konno and Yoshikawa (2002, 2003) の結果と一致するものである。「緊張 - 不安」についても「抑うつ - 落ち込み」と同様に、群の要因に関する主効果と前後の要因に関する主効果が見られた。このことは、動作法の快適な体験も音楽聴取も、ともに緊張や不安の軽減に有効であったことを示している。

「抑うつ - 落ち込み」と「緊張 - 不安」に関して群の要因に主効果が見られたのは、実験群のプリテストの得点が高かったことも反映していると考えられる。しかし、それらの値は横山・荒記 (1994) による同年齢母集団の標準得点の範囲にあった。また、群と前後の間に有意な交互作用が見られたことから、「緊張 - 不安」の軽減に関しては、動作法の効果がより大きいことが示唆された。

2. 脳波の快適度の変化について

近年、感情と脳の活動部位に関して扁桃体から前頭葉への繊維連絡があることが分かっており、感情処理に前頭葉が重要な役割を果たしていることが示唆されている。また、感情処理と前頭葉活動との関係では、左右半球の機能差が着目されており、楽しい気分の時は左前頭部が、抑うつ的な気分の時は右前頭部が相対的に活性化されることが示唆されている。しかし、不安や抑うつなどの感情の個々の側面に関しては、議論の余地も残されている。例えば、不安については大脳半球の左右差がないとする研究や左半球が活性化するとした研究などがあり、一定の結論は得られていない。一方で、感情表出の根底には、情動価（快・不快）の他に覚醒（高・低）の要素が関与するという指摘もある。このことから、価値の次元を反映する前頭部活動の左右差に加え、覚醒の次元も重要であることが改めて指摘されるようになってきた (Yoshida and Iwaki, 2000)。これらの研究に基づいて、吉田 (1995) は、前頭部の左右差の観点から右頭

頂後部における自律系覚醒の高低という観点を加えた情動の2次元モデルを提唱し、脳波の波の周波数ゆらぎから快適度を求める方法を確立した。

実験では、吉田(1995)の開発した脳波の快適度を用いて、「とけあう体験の援助」と音楽聴取の効果を比較した。本実験では、参加者全員がゆったりと落ち着いた雰囲気のもとで実験に参加できるように配慮したこともあって、プリテストの快適度は実験群も統制群も比較的高かったが、音楽聴取をした統制群ではポストテストの快適度に顕著な変化は見られなかった。これに対して、「とけあう体験の援助」を受けた実験群では、ポストテストの快適度に大幅な上昇が見られた。このことから、動作法による快適な心身の体験は、脳の快適な活動を促す効果をもっていることが示唆された。

3. 懐かしさの体験の変化について

実験では、身体体験尺度の得点の上昇から、実験群においては「とけあう体験の援助」によって快適な心身の体験がもたらされることが確認された。「小川のせせらぎ」、「小鳥のさえずり」、「豆腐屋さんのラッパの音」、「包丁で野菜を刻む音」、「でんでん太鼓の音」、「電車が通り過ぎる音」に対する評定点を見ると、実験群と統制群の双方にほぼ共通して、これらの音刺激は「親しみのある」、「心が引かれる」、「馴染みがある」、「うれしい」、「心地よい」、「ほのぼのとした」、「なつかしい」の感情イメージを喚起しやすいことが分かった。実験群では、「とけあう体験の援助」によって、「心が引かれる」、「心地よい」、「ほのぼのとした」、「なつかしい」の項目において評定点が上昇した。音刺激ごとに検討すると、小川のせせらぎでは、「心地よい」、「なつかしい」、「ほのぼのとした」の評定点が上昇した。小鳥のさえずりでは、「心が引かれる」と「なつかしい」の評定点が上昇した。包丁で野菜を刻む音と豆腐屋さんのラッパの音では「なつかしい」の評定点が上昇した。これらの結果から、動作法による快適な心身の体験は、

過去の記憶が内包している「懐かしさ」への接近を促進したと言える。

行場^(注1)は、「懐かしさ」とは「評価性」や「力量性」、それに「活動性」といった比較的不変の構造をもつオズグッドの因子とは異なる感情(情動)体験であり、主体の体験様式によって変化するという性質が強いことを示唆している。つまり、「懐かしさ」とは今現在の自分の心と身体の状態によって変化する感情イメージ体験であり、快適な心身の体験によって促進されるものと考えられる。Bower(1981)は、特定の気分のときにその気分と一致する感情価(affective valence)をもつ刺激の認知が促進されるという気分一致効果を明らかにしている。それによると、実験参加者を催眠によってポジティブな気分あるいはネガティブな気分にして楽しい物語と悲しい物語を読ませると、ポジティブな気分を誘導された参加者はポジティブな出来事を多く再生し、ネガティブな気分を誘導された参加者はネガティブな出来事を多く再生した。さらに参加者に物語を読んでどちらの登場人物に自分を同一視したかを訪ねると、それぞれの気分と一致した人物が選ばれた。また、特定の気分はそれに対応する感情ノードを活性化し、それと結びついた概念を活性化することを指摘している(Bower, 1981; 1991)。この考えに従うと、本研究で見られた懐かしさの体験の促進は、「とけあう体験の援助」による心身の快適な体験によってもたらされたものであることが示唆された。

4. 今後の展望

懐かしさとは、それぞれの人の中に息づいている過去の心的リアリティであり、正負の情動体験が融合したものである。

そして、ポジティブな感情体験によってそれと一致した方向への再処理が可能になるものと考えられる。このことから、懐かしさの体験によって、今の自分を肯定的にとらえ直し、未来に向かって肯定的なセルフイメージ

注1：日本イメージ心理学会第3回大会における東北大学の行場次郎氏のコメント

を作り出すことができるようになるものと思われ。人はしばしば自分の過去を否定的に捉え、絶望の淵に自分を落とすことがある。しかし、どんな人にも良い思い出はある。良い思い出があるからこそ、今を生きて行けるのである。トラウマ体験にとらわれている人にもポジティブな体験は存在する。痴呆の高齢者にもポジティブな体験の記憶は残存している。それは生きる力の源であり、健康な自己存在の証明である。そして、そこにアクセスすることが心身の健康の回復につながるものと期待される。筆者らは、今後、こうした自己の回復と自己の確立に向けた援助方法として「懐かしさ出会い療法」を開発していきたいと考えている。

文 献

- Bower, G.H. (1981) Mood and memory. *Psychologist*, 36, 129-148.
- Bower, G.H. (1991) Mood congruity of social judgment. In J.P. Forgas (Ed.) *Emotion and social judgment*. Pergamon Press, Pp.31-53.
- Daniels, E.B. (1985) Nostalgia and hidden meaning. *American Imago*, 42, 4, 371-383.
- Davis, J.E., and Rebecca, B.L. (2002) The use of reminiscence therapy for the treatment of depression in rural-dwelling older adults. *Issues in Mental Health Nursing*, 23, 3, 279-290.
- Hertz, D.G. (1990) Trauma and nostalgia: New aspects on the coping of aging Holocaust survivors. *Israel Journal of Psychiatry & Related Sciences*, 27, 4, 189-198.
- Kaplan, H. A. (1987) The psychopathology of nostalgia. *Psychoanalytic Review*, 74, 4, 465-486.
- 今野義孝 (1997): 「癒し」のボディ・ワーク 学苑社.
- Konno, Y. (1997) The effects of relaxation and postural training on external perception: Improvement of visual acuity, visual field, and hearing acuity. *Japanese Psychological Research*, 39, 2, 119-123.
- Konno, Y., Yanagisawa, M., and Yoshikawa, N. (2000) Effects of Dohsa-method relaxation on the improvement of depressive states in undergraduates. The 27th International Congress of Psychology, Stockholm, Sweden.
- Konno, Y., and Yoshikawa, N. (2002) Effects of muscular relaxation on the changes of Y-G test scores in undergraduates. The 15th International Congress of Applied Psychology, Singapore.
- Konno, Y., and Yoshikawa, N. (2003) Effects of positive bodily experience on the change of depressive states in undergraduates: using Self-rating Depression Scale and YG personality Inventory. The 8th European Congress of Psychology, Vienna, Austria.
- Lappe, J.M. (1987) Reminiscence: The life review therapy. *Journal of Gerontological Nursing*, 13, 4, 12-16.
- Maralyn, B. B., and Lara, L.L. (1988) Reminiscing: Nursing actions for the acutely ill geriatric patient. *Issues in Mental Health Nursing*, 9,1, 83-94.
- 水島恵一 (1986): イメージとパーソナリティの理論 水島恵一・上杉喬編 イメージの心理学 誠信書房, Pp.138-151 .
- 太田ゆず・上里一郎 (2000): 施設入所高齢者の回想と適応感との関連性について ヒューマンサイエンスリサーチ, 9, 23-40.
- Peck, M.D. (2001) Looking back at life and its influence on subjective well-being. *Journal of Gerontological Social work*, 35,2, 3-20.
- 上杉 喬 (1998): 感情イメージの研究 () - SD法による感情イメージの検討 - 人間科学研究, 68-77 .
- 横山和仁・荒記俊一 (1994): 日本版POMS手引き 金子書房 .
- Yoshida, T., and Iwaki, T. (2000) The study of emotion in the frontal area using a two-dipole source model. *Japanese Psychological Research*, 42, 54-68.
- 吉田倫幸 (1990): 脳波のゆらぎと快適評価 日本音響学会誌, 46, 914-919 .
- 吉田倫幸 (1995): 脳波の周波数ゆらぎ計測と感情評価 日本機械学会誌, 403-406 .