

<p>研究代表者</p>	<p>所属学系・職名 心理学系・准教授 氏 名 高原 円</p>
<p>研究課題</p>	<p>自律訓練法の生理学的効果を調整するパーソナリティに関する研究 Study on personalities which regulate the physiological effect of autogenous training.</p>
<p>成果の概要</p>	<p>背景 自律訓練法は、Schultz により確立されたリラクゼーション法であり、臨床現場に広く普及している。認知行動療法の一部として、うつ病や不安障害、不眠症などの精神疾患に対する効果が実証されている。自律訓練法を行うと、さまざまな側面での心理生理学的変化が生じることが知られている。生理面では、皮膚温の上昇、筋電位・心拍数の減少、血圧の低下、脳波の徐波化、心理面では、不安感の減少、リラクセス感の出現、緊張感・抑うつ感・疲労感の減少(松岡・松岡, 1999)などが報告されている。 自律訓練法は、メタアナリシスによっても比較的高い効果量を持っていることが示されているが(Stetter and Kupper, 2002)、他の多くの治療法と同様に、すべての人に適用できる、あるいは高い効果を期待できるというわけではない。それにもかかわらず、訓練には最低でも 2 ヶ月ほどの時間をかけるため、個人に適しているかどうかを知るまでに多くの時間がかかってしまう。そこで、本研究は、自律訓練の効果の発揮に関連するパーソナリティを探索的に調べることを目的とした。本研究が完成することにより、効果が表れにくい人を早期に見つけ、他の治療法を薦める判断をする際に有用となるであろう。 自律訓練法は、いわば自己暗示のようなかたちで訓練を行っていくため、暗示や催眠も深い関わりを持っている。そこで、「被暗示性」や「過剰適応傾向」(近藤ら, 2012)の他に、影響の受けやすさ(感化されやすさ)、共感能力等が効果に関連すると予測した。これらの個人要因を測定し、自律訓練法の導入部分の公式を行った際の心理生理学的変化を記録することで、実証的に上記の個人要因との関連を明らかにすることとした。</p> <p>方法 被験者 自律訓練の経験のない男女大学生 26 名を対象とした。 手続き 実験に先立ち、初期調査として、5 因子性格検査、被暗示性、過剰適応傾向、自己効力感、特性不安等の測定を行った。 本実験では、自律訓練の練習前後での心理生理学的変化を測定した(図 1)。実験は室温 25°C に保たれた室内で行い、約 10 分間の安静状態の後に標準練習の第 1、第 2 公式を約 15 分間行った。被験者間で諸条件を統制するため、市販されている CD 音源を用いて訓練を行った。練習前から練習後まで通して生理学的測定(血圧、皮膚温(手指、手背、額)、心拍数、脳波)を行い、前後で STAI(State Trait Anxiety Inventory)の状態不安尺度の測定を行った。</p>



図 1 実験手続き

成果の概要

結果

自律訓練練習前後の比較で、心拍数は有意に減少し、手指温・手背温は有意に上昇した(表1)。これは自律訓練初回導入時の生理的効果に焦点をあてた入江ら(1996)の研究結果と一致した。

表1 自律訓練初回練習における生理的および感情状態の変化

	pre		pos		t値
	平均	SD	平均	SD	
手指温	32.89	3.57	33.98	2.88	2.39 *
手背温	31.93	2.57	33.14	1.98	3.07 **
心拍数	73.7	7.6	67.3	7.3	6.26 ***
状態不安	32.67	4.21	32.29	4.14	0.35 ,n.s.
緊張-不安	38.00	4.61	34.50	2.55	3.96 **
抑うつ-落ち込み	43.38	3.84	40.92	2.78	3.11 **
怒り-敵意	38.04	1.55	37.67	1.05	1.03 ,n.s.
活気	40.42	6.95	36.46	6.81	3.4 **
疲労	39.08	5.48	38.46	3.93	0.59 ,n.s.
混乱	49.08	7.09	46.00	6.55	2.35 *

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

各個人特性得点と差分による効果量の相関を見てみると、解離性、没入性、共感性、被影響性が高い者ほど自律訓練による心理的効果が出やすいことが示唆された。また、性格特性の勤勉性得点と D 抑うつ落ち込みの変化量との間に正の相関がみられた。特性不安が高い者ほど自律訓練による心理的効果が大きいことが確認された。一方で、不安感受性と心理生理的効果との相関はみられなかった。

考察

本研究では、従来確認されていた抹消体温の上昇や心拍低下といった、自律訓練の生理学的な効果は改めて確認することができた。自律訓練の習得者は、手背より手指の皮膚温が上昇しやすいという先行研究もある(Luthe W, 1971)が、本研究で参加した自律訓練の初心者は、習熟者とは異なる反応を示した可能性がある。

個人特性との関連では、被暗示性の高い者は、自律訓練の言語暗示を受け入れやすく、心理的な効果が素直に表れやすいことが考えられた。近藤ら(2000)の研究では、勤勉性の高い者は自律訓練の臨床効果が高いと報告されているが、本研究では、勤勉性が高いほど抑うつ落ち込み得点が訓練後に高くなったという結果であった。また、古川・坂野(2007;2008)では、不安感受性、特性不安が高い者は自律訓練によるリラクゼーション効果(状態不安の減少)を得られにくいと報告されている。これは、初回練習で第2公式までしか行わなかったという本実験の手続きが影響した可能性がある。

自律訓練の効果に関する心理的指標においては、個人特性との相関がいくつかみられたが、生理的指標においては性格特性を除いてほとんどみられなかった。これは、心理的効果と生理的効果のあらわれ方にはギャップがあることが考えられる。実際には生理的变化は起こっているのに、この生理的变化の実感の仕方が個人特性と関連しており、心理的効果との相関が生じたと考えられる。心理的効果を現れにくい人に対しては、自身の生理的变化をフィードバックさせることで、心理的变化を促進できる可能性が示唆される。このことは動機づけやモチベーション維持にも有効な手段となるかもしれない。