

自律訓練法の第 1 空間感覚練習が
妨害刺激下での計算課題遂行に及ぼす影響

The effect of first space exercise one type of autogenic training
on calculation tasks at times of interference

臨床心理学研究科 臨床心理学専攻 1000-170703 奥代健介

主導教員 小澤 真 教授

〈問題〉

自律訓練法(Autogenic Training: 以下 AT)とは、1932 年にドイツの精神医学者 Schultz が開発した自己催眠法で、心身のセルフコントロールを目的とした技法である。今日では医学領域に加え、スポーツ、教育、産業など幅広い領域で利用されている(杉山, 2007)。

AT に共通した重要な概念として受動的注意集中がある。受動的注意集中とは達成努力を伴わない、さりげない態度で注意を集中することを意味している。受動的注意集中は、「注意集中活動の成果に対し、さりげない態度および機能的受動性をもって向かうこと」(Schultz & Luthe, 1969)である。つまり、受動的注意集中は公式にまつわる身体部位に注意を向けながらも、公式の内容を意図的に実現させようとするのではなく、生起する心身の反応に対して受動的態度をとり続けることを示している(杉山, 2007)。これは、通常我々が行う目標への意図的な努力を伴う「能動的」注意集中とは異なる。

AT の最も一般的な技法として、標準練習がある。標準練習とは、公式化された語句を反復暗唱しながら、その内容に受動的注意集中を行うとともに、関連した身体部位に心の留意を保つことによって、段階的に生体機能の調整を図るものである(佐々木, 1989)。これは、背景公式と心身の弛緩を目指した 6 段階の言語公式(第 1 公式～第 6 公式)からなっている。具体的には、背景公式「気持ちが落ち着いている」、第 1 公式「両腕・両脚が重たい」、第 2 公式「両腕・両脚が温かい」、第 3 公式「心臓が静かに規則正しく打っている(心臓が自然に打っている)」、第 4 公式「楽に息をしている(呼吸が楽だ)」、第 5 公式「太陽神経叢(お腹、胃のあたり)が温かい」、第 6 公式「額が(快く、心地よく)涼しい、からなる。

また、AT の特殊練習の 1 つとして第 1 空間感覚練習がある。第 1 空間感覚練習は右目と左目、右耳と左耳などといった左右対称の身体部位の間のスペース(広がり、空間、距離)をイメージに描き、その空間を感じ取る練習である。公式は、「目と目の間の空間

を想像する」といったものになる。全体は 12 段階の練習からなっており、身体の上部から下部へ順序良く進めていく。第 1 空間感覚練習の公式の特徴として、標準練習の公式にある「両手脚が温かくなる」といった目標指向性がないといったものがある。これにより、ただ身体の間空間を感じるといったことから、受動的注意集中が獲得しやすいといった特徴がある（松原，2000）。また、特殊練習の中でも第 1 空間感覚練習は、標準練習の習得を前提条件としていない（佐々木・佐瀬，2007）ことと、標準練習と同様に、練習手順が固定されており、すべての練習者が同じ手順で練習を行うことになっているため、集団指導が可能な技法といった特徴があり、利用可能性が高い。さらに、第 1 空間感覚練習は、標準練習の消去運動の前や、標準練習の前に行うなどかなり自由に用いられており（佐瀬・佐々木，2005）、AT の技法としての用い方は必ずしも明確でない。

〈目的〉

本実験では、AT の技法として最も一般的に用いられている標準練習と、AT の特殊練習の 1 つである第 1 空間感覚練習をそれぞれ同条件、同一期間行い比較することで、第 1 空間感覚練習単独で行った際の効果を検討することを目的とした。

これらを踏まえた上で本実験では、AT としての用い方が必ずしも明確でない第 1 空間感覚練習を AT の技法として最も一般的な標準練習と同条件、同一期間行い比較検討することで、第 1 空間感覚練習を単独で行った際の効果を検討することを目的とした。

佐々木(1996)は「受動的注意集中が日常に般化すると、様々な執着や物事に対する過度なこだわりが克服できる」と述べている。また、泉本(2018)は受動的注意集中の獲得が日常生活に「般化」（佐々木，1996）されているかを検討するために、妨害刺激を交えた計算課題を行い、標準練習を行った群の計算課題の遂行量が増加したことを報告している。これらを参考にして、本実験では第 1 空間感覚練習を実践することで獲得される受動的注意集中が日常生活へと「般化」（佐々木，1996）されているかを妨害刺激を加えた計算課題を用いて検討した。妨害刺激として時間的切迫状況を設定した。生和(1993)によると、時間的切迫状況は心理的ストレス事態として有用とされている。その状況下で計算課題を実験参加者に行わせ、その遂行量と正答数を測定した。

〈方法〉

実験は第 1 空間感覚練習を行う群、標準練習を行う群の 2 群が 4 週間練習を行った。また、統制群は通常通りの生活を 4 週間行った。そして、その 3 群に対して実験期間の事前、事後に計算課題を行い比較した。仮説としては、第 1 空間感覚練習群、標準練習

群の 2 群が統制群よりも有意に計算課題の遂行量と正答数が伸びるといったものであった。

〈結果〉

遂行量においては第 1 空間感覚練習群が統制群と比較して有意に増加した。標準練習群と統制群の間では有意差はみられなかったものの、高い効果量を示したことから、統制群と比較し、遂行量が増加したと考えられる。また、正答数においては標準練習群が統制群と比較して有意に増加する傾向がみられた。第 1 空間感覚練習群と統制群との間に有意差はみられなかったものの高い効果量を示したことから、統制群と比較して正答数が増加したと考えられる。

〈考察〉

第 1 空間感覚練習と標準練習を行うことにより受動的注意集中を獲得し、それが日常生活の一部ではあるが「般化」(佐々木, 1996)することが示された。そして、第 1 空間感覚練習単独の実施で標準練習と同程度の効果を示す可能性が示唆された。これにより、臨床領域で標準練習を行うことが困難な神経質傾向の患者などに対しては第 1 空間感覚練習を行うなど、より多くの対象者に AT を適用できることが期待できる。