

健康な看護学生を対象としたダンス/ムーブメント・セラピーによる気持ちへの影響

Effects of Dance/Movement Therapy on Mood Status in the Healthy Nursing Students

篠原 碧¹⁾, 増田 愛美¹⁾, 高田谷久美子²⁾

Midori SHINOHARA, Manami MASUDA, Kumiko TAKATAYA

要 旨

本研究では、Y大学の健康な女子学生10名を対象に行い、ダンス・ムーブメント・セラピー（以下DMT）を実施し、気分がどのように変化するかを明らかにすることを目的とし行った。

実施前後の気分調査票からは、参加者10人全員の総合平均得点と緊張と興奮、爽快感、疲労感の3項目いずれも有意に増加し、良い方向への変化が見られた。唾液アミラーゼの値は、実施前後で下降した者が5名、逆に上昇した者が5名と一定の結果は得られなかった。

実施後のアンケートの自由記述により、同一の動作を他者と繰り返すことで、嬉しさや楽しさを感じる人が増え、他者とゆっくりと接触していくことで、温もりを感じ、相手を近い存在に感じていた。そして相手を受け入れ、相手を信頼し、安心感が認められた。

DMTで相互に触れ合う体験を通して、緊張と興奮が軽減し、爽快感は増し、疲労感は軽減され良い影響を及ぼすことが明らかとなった。

キーワード 健康な看護学生, ダンス/ムーブメント・セラピー, 気分調査, 唾液アミラーゼ

Key Words Healthy Nursing Students, Dance/Movement Therapy, Mood States, Salivary Amylase

1. はじめに

ダンス/ムーブメント・セラピー（以下DMT）はアメリカではじめて試みられ、専ら精神病患者や知能遅滞児への応用が研究されてきた。1938年、Marian Chaceがその創始者と言われるが、その後第2次大戦時、軍人に発生する精神疾患の治療と、戦場における精神的緊張の緩和等に利用されている^{1,2)}。

ダンスや動きによってその人の内に秘められている感情や気持ちを自発的に表出し、今まで気づかなかった自分や、自分の気持ちと動きとのつながりに気づくことで、心と体の一体感を感じることが出来る。現在では、DMTは個人の感情と身体との統合を促進するとして、精神衛生のみならず、医療や教育、リハビリテーション等様々の分野で用いられている。個人のみならず集団を対

象に行った場合、感情や気持ちを言葉にして相手に伝えられなくても、他者と身体の動作を通し非言語的な交流を行うことも出来る。

さらにDMTの特徴として、リズムにのせたダイナミックな動きによる感情あるいはさまざまなイメージの表現の中で、セラピストやグループ内のメンバーとの直接的あるいは間接的な身体とのふれあい、すなわちタッチング(触れ合い)がある³⁾。タッチングにより、参加者同士身体境界を共有しあうことでさらに深い関係をはぐくむことが可能となってくる。坂部⁴⁾が表現するところの「ふれることは直ちにふれあうことに通じるという相互性の契機」と同じ意味をもつものと考えられる。このことからDMTにおけるタッチングは、他者との関わりを深め、心に良い影響を与えられられる。

川口ら⁵⁾は、統合失調症に対してDMTを実施し、実施後、陰性症状が改善されたことを報告している。また、渡辺ら⁶⁾は、閉経後の健常更年期中高年女性を対象にDMTを実施し、感情(状態不安, 快感情, リラックス感)と自覚的睡眠感(眠気, 寝つき)の改善がみられたとしている。

一方、DMTではないが、リラクセーションの効果を経験した研究としては、保健所のストレス・

受理日：2010年7月28日

1) 山梨大学医学部付属病院看護部：University of Yamanashi Hospital

2) 山梨大学大学院医学工学総合研究部：Interdisciplinary Graduate School of Medicine and Engineering, University of Yamanashi

マネジメント教室参加者に自律訓練法を実施し、その前後のPOMSのT得点を比較し、活気の尺度以外で有意に良好な変化が認められたとの報告がみられる⁷⁾。

しかし、他者との関わりによる心への影響についての研究はみられない。そこで、本研究では、20代の健康な女子看護学生を対象としてDMTを実施し、自発的な運動や他者との関わりを通して、どのような感情が起こり、また気分がどのように変化するかを明らかにしていくことを目的として行うこととした。

II. 研究方法

Y大学医学部看護学科4年生の健康な女子学生10名を対象に、2009年10月の平日、大学内のダンス等の活動を行うことを目的とした部屋で60分のDMTを実施した。これら10名はお互いに顔見知りではあるが、普段接することが少ない者も含まれている。

気持ちの変化を検討すべく、坂野ら⁸⁾による気分調査票を用いて、実施前後に自記式のアンケートを行った。気分調査票は、緊張と興奮、爽快感、疲労感の3つの因子から成るもので、各因子は8つの項目からできている。また、対象者が4年生であるため就職等への不安があることが予想されたため、不安感に関する2項目をたし、全26項目の気分調査とした。4段階評価で、得点が高いほど良い状態を示す。気分調査の他、実施後はプログラムについての感想の記述を求めた。さらに、不快感をストレスとして検討すべく、ニプロ社の唾液アミラーゼモニターを使用して、唾液アミラーゼを実施前後に測定した⁹⁾。

実施したDMTのプログラム内容を以下に示す。1)閉眼での深呼吸、2)2人1組で相互に身体を揺らすなどマッサージ、3)2人1組で背中合わせに座り、手を使わずにそのまま立つ、4)3人1組で振り子の動作、5)2人1組で相手に巻きつくように相互にポーズを変化させていき、徐々に集まっていき全員で続ける、6)全員で閉眼のまま相互の身体接触をしながら少しずつポーズを変化、7)全員で輪になり人間知恵の輪、8)仰臥位で深呼吸。なお、実施中はBGMを流していた。

結果の分析には、気分調査票の得点については、因子と総合点を算出した。気分調査各因子得点、総合点、及び唾液アミラーゼ値について、実施前後の変化を対応ありのt検定を用いて比較した。なお、統計解析には、PASW Statistics 17.0を用いた。

また、感想の自由記述については、内容から質的に分析を行った。

実施にあたり、研究の目的と内容について口頭で説明し参加者を募った。また、参加者には、実施前に口頭にて、及びアンケートの紙面にて、研究内容や実施途中で

辞退可能なこと、参加の有無により何ら不利益は起こらないこと、実施中の様子を観察しそれぞれ回答したアンケートと照らし合わせるために番号をつけること、調査終了後速やかに破棄することなどを示し、承諾を得た。

III. 結果

1. 気分調査票及び唾液アミラーゼ検査の結果

気分調査票の参加者10人全員の平均総得点は、実施前 74.6 ± 9.8 、実施後 87.5 ± 8.4 ($t = 6.832$, $p = 0.001$)であった。また、緊張と興奮:前 26.1 ± 3.6 、後 29.0 ± 2.3 ($t = 4.657$, $p = 0.001$)、爽快感:前 19.3 ± 2.2 、後 24.6 ± 3.5 ($t = 5.357$, $p \leq 0.000$)、疲労感:前 23.4 ± 4.2 、後 27.1 ± 3.0 ($t = 4.317$, $p = 0.002$)といずれも有意に増加しており、良い方向への変化が見られた。しかし、唾液アミラーゼの値は、実施前 23.7 ± 10.1 、実施後 21.1 ± 13.0 ($t = 1.170$, $p = 0.272$)と有意な変化はみられなかった。実施後下降した者が5名(前後差の絶対値:最小3~最大19)、逆に上昇した者が5名(前後差の絶対値:最小1~最大6)と相反しており、一定の傾向はみられなかった。

2. プログラムの内容別に参加者の感じたこと

DMTのプログラムで実施した内容ごとに感想をまとめた結果を表1に示した。個々の内容の中で、振り子のように最初は怖さや不安をもたらすものもあったが、全体を通して、安心感や信頼感が生じていた。

IV. 考察

本研究では、DMTを実施し、その前後で実施者10人に、①緊張と興奮、②爽快感、③疲労感の3つの因子から成る気分調査票でのアンケートと唾液アミラーゼ検査を行った。その結果、唾液アミラーゼ検査は実施前後での有意な変化はみられなかったが、アンケートの気分調査票からは、参加者10人全員の平均総得点、及び、緊張と興奮、爽快感、疲労感の3つの因子からみても、実施後の方が実施前より点数が有意に増加していた。このことから、DMTにより、良い方向への気持ちの変化があったと考えられる。一方、唾液アミラーゼ検査は実施前後で半数が上昇、半数が下降と相反する結果となったが、上昇した者の中には非常に気を使っていることが記述からうかがえる者もいて、人と一緒にいることでリラックスしつつ緊張もしており、こうしたことが唾液アミラーゼの上昇につながったとも考えられる。

実際にどのような動作を行い、どのように感じ、気持ちの変化が起きたのかを実施後の記述から検討する。どの動作を行う際にも最初は、相手と動作することや動作

表1 ダンスセラピー実施内容と感想

セッション	カテゴリー	記述内容	人数
2人で背中あわせ	安心感・リラックス	背中が温かく、安心する	4
		相手に身を任せることでリラックスできた	1
	喜び・楽しさ	できたことがうれしい・心地よい	4
		(一人でやるよりも)楽に立ったり座ったりできて楽しい	2
		相手が温かい	2
信頼感	相互に支え合うためには相手に体重をかけ、信頼することが必要 相手に身をゆだねる	1 1	
3人1組で振り子	怖さ・不安	振り幅の大きさが怖い・不安	2
		自分の方が大きいので支えてくれるか不安	1
		最初は怖かったけど…	8
	安心感	慣れてくると安心してできた	9
	信頼感	相手の信頼を感じた	5
気持ちの影響	接触時に相手の気持ちが伝わりそれが自分の気持ちにも影響した	1	
人に巻きつく動作	楽しさ・嬉しさ	体全体をつかい、動作自体に楽しさを感じる	9
		人と触れ合うのが嬉しい	2
	抵抗・遠慮・恥ずかしさ	相手に触れることに抵抗・違和感を感じる	2
		相手に対して遠慮や恥ずかしさを感じる	2
		次の動きのことを考え迷う	3
気持ちの影響	相手の気持ちが伝わる お互いが好きなもの同士ならすごくいい動作だと思う	1 1	
長時間の接触	温もり・安心感・心地よさ	接触していることで温もりを感じる	2
		接触していることで安心感を感じる	3
	恥ずかしい	ちょっと触れるよりも長時間の接触の方が良い 遠慮や気がひけてしまうことがなくなった	1 1
		長時間の接触は恥ずかしい気持ちがする	1
閉眼	不安	目を閉じていることが不安	3
		離れそうになると不安	1
	鋭敏な感覚	開眼しているときよりも敏感に感じる	2
	温もり・安心感	閉眼しているときの方がより温もりを感じる	1
		閉眼時でも接触していることで安心した気持ち 目を開けているときのほうが緊張というか身構える感じがあった	2 1
不思議	最初不思議な感覚だった	1	
接触時の注意	触れる強さ	そっとゆっくり触るように気をつけた	4
	触れる部位	前胸部・臀部など(自分が)触れられて嫌な部位は避けるように気をつけた	5
	相手への心遣い	体重をあずけてもらえるようにしっかりと相手を支えようとした 相手の心地よさを考え、相手の呼吸にも合わせるようにした 爪があたらないようにするとか、相手を傷つけないように気をつけた	1 1 1
全体を通した感想	楽しい・リラックス・気分転換	内容が楽しかった	6
		体を動かして楽しい	1
		皆(普段あまり関わらない人)と行うことで楽しい リラックスできた	2 4
		たまにやると気分転換になる	1
	満足	良い時間だった	2
	温もり・安心感	人の温かさが気持ちよかった 人に触れることで安心した気持ち	2 1
		お互いにリラックスして身を任せたり、遠慮しないほうがより気持ちよくなる	1
親近感	終わるとなんだかもっと仲良くなった気がして、みんなを近くに感じれた	1	
緊張	少し緊張した	1	

がうまくできるかということに対して不安や難しさを感じていた。しかし、回を重ねていくうちに相手の動きやタイミングを感じとれるようになり、自分の動きやタイミング、力加減を合わせるようになっていた。相手の動きがわかるようになり、2人(もしくは3人)でうまく動作ができるようになると、嬉しさや楽しさを感じる人が増えた。例えば、3人1組で行った振り子の動作では、

最初は怖い印象があったが、回数を重ねることと身を任せても相手が支えてくれることで、安心して力を抜くことができるようになっていったという意見が多かった。相手を信頼することで安心したり、力を抜くことができるようになり、緊張する気持ちなどが薄れ、本来の動作の動きを感じられてきたのだと考えられる。相手と接触することにより、相手を知ること・感じとることによって相手

を近い存在に感じる。また、相手と接触していることで温もりも感じている。これらのことから、相手を自然と受け入れやすい状態になる。そして、相手を信頼し、相手に自分の体をゆだねることができてきた。繰り返し行うことで動作に慣れたということもあるが、相手を信頼し自分の体をゆだねることができるという安心感、信頼するという気持ちが出来てきたことが、不安な気持ちを軽減し、嬉しさや楽しさ、心地良さを感ぜられるようになったのではないかと考えられる。どの動作においても、このような気持ちの変化がみられた。

人と触れ合うことに対して嬉しさや心地よさを感じ、相手と心が通じていると感ぜられたり、普段あまり話すことがない人たちと話したり触れ合ったりすることで、親近感を感じた人が多かった。これは、タッチングが参加者どうし非言語的コミュニケーションを越え、身体の境界を共有しあうことでさらに深い関係をはぐくむ行為である⁴⁾ということを示した。しかしその一方、相手に触れることに少し抵抗があったり遠慮してしまったという意見や相手と触れることで、相手の気持ちが伝わり、自分の気持ちにまで影響したという意見など、相手の気持ちをより感じやすくなり、人によっては緊張してしまったという意見もあった。相手と共に行動することで、相手に気をつかたり遠慮してしまうという気持ちが強い人は、動作に慣れてきてもその気持ちはなかなか消えないかもしれない。しかし、そうした気持ちがありながらも、動作を通しての楽しさ・温かさ・安心感などの快の気持ちを強く感ぜたことで、最終的には緊張感は軽減したと考えられる。いずれにせよ参加者の感想で楽しいなどの快を表す言葉が多くきかれた。

2人1組になり背中合わせで立ったり座ったりした動作は、慣れることで最も緊張感を感じさせなかった。これは背中を向けることが“cold back”と解釈される欧米社会とは違い、日本人は「背中が心地よい」と感ぜる³⁾といわれていることから、表面の対面ではなく、背中と背中を接触させるという形が緊張感や恥ずかしさをつくらず、最も良い心地良さに近づけたのではないだろうか。

長時間の接触については、「気にならなかった」「ちょっと触れるよりも良く、温もりを感じ安心した」「どこか触れていることで少し安心する気持ちになった」という意見があるように、接触していることによって遠慮する気持ちがなくなり、安心感が生まれやすいことがうかがえる。短時間の接触に比べ、相手を自然と受け入れることができる特徴をもっているように思える。

触られて嫌な体の部位は、胸部・腹部や四肢の内側が多かった。これらの部位に接触されると、相手に対して抵抗を感ぜてしまうので、相手とある程度の距離を保った上で接触することが大切である。また、ゆっくり触ることや相手を傷つけないように触れることなど触れ方に

配慮しているようだった。相手に抵抗を感ぜさせず、受け入れやすい触れ方で触れることも大切であり、触れる部位と触れ方は気分の変化を左右させる1つの要因であることが考えられる。今回の参加者は、こういった事柄に配慮して実施できていたようである。

以上、お互いに触れるということで配慮は必要であるが、今回の結果では、DMTで相互に触れ合う体験を通して、安心感や信頼が生まれ、気分調査票の結果からは、緊張と興奮が軽減し、爽快感は増し、疲労感は軽減されたことが明らかとなった。DMTにより、緊張緩和など気分の変化に良い影響を及ぼすことが示唆された。

V. 研究の限界と今後の課題

他者に触れる部位、触れ方は、人によって緊張や忌避感を起こす可能性もあり、DMT実施中では、注意して行わなければならない点である。

今回は顔見知りのメンバーで行い、緊張感が抜けやすく、楽しさや安心感、心地良さなどを感ぜやすい結果がでた。今後は、面識のない者同士でDMTを実施し、今回のような気分の変化がみられるかを検証していく必要がある。また、一回だけではなく、回を重ねて検証していく必要性もある。

最後に、快く本研究に参加して下さった看護学生の方々に深謝いたします。

参考文献

- 1) Gunning BA, Holmes TH (1973) Dance therapy with psychotic children. Arch Gen Psychiatry, 28: 707
- 2) Blanche T (1975) Dance therapy and education program. J of Leisureability, 2: 19
- 3) 崎山ゆかり, 平井タカネ (1997) ダンス・ムーブメントセラピーにおけるタッチングの一考察. Japanese Bulletin of Arts Therapy, 28(1) : 113-119
- 4) 坂部 恵 (1984) 「ふれる」ことの哲学—人称的世界とその根底—. 岩波書店 (東京) : 26-29
- 5) 川口まり子, 高柳千代子, 金澤亜希子, 他 (2005) ダンスムーブメントと陰性症状との関係. 日本精神看護学会誌, 48(1) : 210-211
- 6) 渡辺明日香, 森谷きよし, 小田史郎, 他 (2005) 閉経後の中高年女性に対するダンス/ムーブメントセラピーの短期的心身効果感情と自覚的睡眠感を中心として. 心身医学, 45(2) : 133-142
- 7) 野田哲郎, 大野太郎, 浜田洋 (2000) 保健所におけるストレス・マネジメント教室の効果と意義. 日本公衆衛生誌, 47(6) : 476-485
- 8) 坂野雄二, 福井知美, 熊野宏昭, 他 (1994) 新しい気分調査票の開発とその信頼性・妥当性の検討. 心身医学, 34 : 629-636
- 9) 山口昌樹, 金森貴裕, 金丸正史, 他 (2001) 唾液アミラーゼ活性はストレス推定の指標になりうるか. 医用電子と生体工学, 39 : 46-51