

触体験によるストレスの軽減効果の検討

長瀬芳宏

(広島国際大学大学院心理科学研究科)

目的

ストレス軽減効果の一つとして、石丸(2006)は触体験を挙げており、実験協力者にストレスを負荷し、肌着で触体験をさせた結果、実験協力者へのリラックス効果が得られたと述べている。また、やわらかい物への触体験について、中山・鈴木(2006)は、衣類や人工毛皮は快感情を喚起させるものであると述べている。石丸(2006)の研究でのリラックス効果は、肌着という快感情を喚起させるものに触れることで得られたものではないかと考えた。本研究では、快感情を喚起させるため、中山・鈴木(2006)が用いた人工毛皮を用いた触体験を行うことで、ストレス軽減効果が表れるかを、日本語版 POMS 短縮版(以下 POMS)を用いて検討していく。

方法

実験協力者 広島県内の大学生 40 名(男女各 20 名、平均年齢 20.25 歳)に参加してもらった。

手続き 人工毛皮に触れるグループ(以下、触体験群)では、実験協力者に 2 分間安静にさせた後、POMS を実施し、ストレス課題を 5 分間実施した。その後再び POMS を実施し、人工毛皮を触刺激として呈示した後、3 回目の POMS の実施と、触刺激によって快感情が喚起されたかを質問紙で尋ねた。人工毛皮に触れないグループ(以下、統制群)は 2 回目の POMS までは触体験群と同様の手続きであるが、その後、その場で 2 分間安静にしてもらい、3 回目の POMS を実施し、実験を終了した。

結果

触刺激について、10 を不快、100 を快、50 をどちらともいえないとした 10 段階評価の質問紙で尋ねた。60%~100%と回答した実験協力者は快感情が喚起されたと考えた。その人数は 20 名中 17 名であった。群(触体験群・統制群)および測定タイミング(2 回目・3 回目)を独立変数とし、POMS の各尺度の 1 回目からの変化量を従属変数とした 2 要因分散

分析を行った。その結果「緊張-不安」「抑うつ-落ち込み」「怒り-敵意」「疲労」「混乱」「TMD」において主効果、交互作用は見られなかったが、「活気」において交互作用が見られたため、以下に「活気」における変化量の平均値と標準偏差を示す。

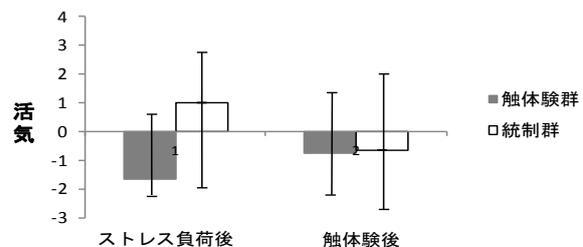


図1. 群別および測定タイミング別(ストレス負荷後・触体験後)のPOMSの「活気」における1回目からの変化量の平均値と標準偏差

2 要因分散分析の結果、「活気」の交互作用に有意差が見られた ($F(1, 38)7.713, p < .01$) ため、単純主効果検定を行った。その結果、統制群において、2 回目から 3 回目の変化量が有意に減少していた ($F(1, 38)2.541, p < .05$)。以上の結果より、触体験によって快感情は喚起されたが、快感情がストレス軽減効果をもつとは言えなかった。

考察

本研究では、触体験が快感情を喚起させ、快感情がストレス軽減効果をもたらすかを検討した。その結果、快感情は喚起されたが、ストレス軽減効果は得られなかった。その理由として、触体験の時間が短かったことなどが考えられる。また、「活気」の変化量が統制群において有意に下がっていた理由は、触体験群に比べ、安静時間が長かったからではないかと考えられる。これらの点を省みて改善し、今後の研究に活かすことで、本研究で見られなかった快感情によるストレス軽減効果が表れるのではないかと考える。

参考文献

- 石丸園子 (2006). 心理状態と生理測定値および触刺激との関係について
中山麻紀・鈴木直人 (2006). 触体験が feeling の喚起に及ぼす影響の検討