

# 合気道と対人関係ストレス軽減についての一事例

○ 邑上夏美・安藤美華代

(岡山大学大学院 社会文化科学研究科)

## 〔研究背景〕

近年、強い不安、悩み、ストレスを感じている人の割合が高くなっており(厚生労働省, 2019)、現代人にとって、どのようにメンタルヘルスを保持増進するかは、課題の一つであると考えられる。また、より良い人間関係の形成や人間関係の改善は、メンタルヘルスの不調を防ぐことにつながるのではないかと考えられている(橋本, 2017)。

園部(2013)では、欧米で、メンタルヘルス改善を目的とする運動療法として、武道に注目が集められており、武道の効果として、自己の身体をコントロールする感覚を身につけることで緊張の緩和や、気分を高揚させる方法が習得されていき、それらの達成感が自尊感情の強化につながっているとされる。また、J.カバットジン(春木訳, 2016)は、合気道について、二人一組で体を使いながら、相手とのパートナーシップをつくる意識を高め、恐怖感やストレスの生じる状況に対して、対処することを身につける練習をすることでコミュニケーションの能力を養うこと、自分の内部を穏やかで落ち着いた状態にして、意識と注意力を保つことで、恐怖感があっても、呼吸に意識を集中し、状態全体を観察することができ、マインドフルネスにつながると述べている。

以上から、合気道を行うことで得られる効果と対人関係ストレスの軽減にはなんらかの関連があるのではないかと考えられた。

## 〔目的・方法〕

合気道を20年以上継続しているAさんに、対人関係ストレス場面での対処、対人関係の場面で合気道が活かされていると感じる場合、合気道のどのようなところが役立っているのかについて調査し、合気道がどのように対人関係ストレスの対処に関連しているのかに着目して検討する。

この調査において、協力者には、個人は特定されないこと、参加は自由意志であり同意しないことによる不利益はないこと、ならびに本研究の目的と内容を説明し、口頭と書面にて同意を得た。

調査は、対人葛藤方略尺度(加藤, 2003)による

質問紙調査と、インタビュー調査を行い、インタビューで得られた内容について、大谷(2019)を参考にしたSCAT(Steps for Coding and Theorization)による分析を行った。

## 〔結果・考察〕

Aさんの語りから、ストーリーラインを作成した(〈 〉内はカテゴリを示す)。「Aさんにとって合気道は、自分のペースも自分の弱さも理解され許容される自己肯定感を育む場となっている。そのような場があることは、〈仕事で出会ういろいろな価値観の人〉や意見の異なる人とのかかわりを感じるストレスに対して、合気道で培った〈衝突したままではなく一歩引いて、相手を理解し許容する〉姿勢が、〈自己防衛だけでなく、他者にとっても利益のある新たな提案をするという対応〉をすることにつながっている。」

ここから、自己を受け入れてもらえたり、他者を受け入れたりする合気道の環境が、自分だけでなく、相手を理解し、許容する姿勢が大切であるという認知的な変容を促し、対人関係のストレス場面での対処へとつながることが推察された。

## 〔引用参考文献〕

- 橋本佐由理(2017). 気質理解によるメンタルヘルス不調の予防と人間関係ストレスの軽減 情報の科学と技術 67(3), 98-103
- J.カバットジン著, 春木豊訳(2016). マインドフルネスストレス低減法 北大路書房
- 加藤司(2003). 大学生の対人葛藤方略スタイルとパーソナリティ, 精神的健康との関連性について 社会心理学研究 18(2), 78-88
- 厚生労働省(2019). 平成30年労働安全衛生調査(実態調査)の概況 [https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/h30-46-50\\_gaikyo.pdf](https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/h30-46-50_gaikyo.pdf) (2020/9/15 最終閲覧)
- 大谷尚著(2019). 質的研究の考え方 研究方法論からSCATによる分析まで 名古屋大学出版
- 園部豊(2013). 1セッションの合気道が気分状態に及ぼす影響 武道学研究 45(3), 173-180