

一般健常群に対する催眠による自我強化法 (ES-AGR) の効果 —強い首尾一貫感覚 (SOC) を有する人々のリソースの探求—

今井田 貴裕
今井田 真実
磯和 壮太郎

<キーワード>

①催眠 ②自我強化法 ③ES-AGR ④首尾一貫感覚 ⑤リソース

<論文要旨>

本研究では、催眠による汎用性のあるリソースの活性化を目的とした自我強化法 (Ego-Strengthening technique of Activates Generic Resources: ES-AGR) が心身の状態に及ぼす影響について、一般健常群を対象に検討した。その際、多くのリソースを動員してストレスに対処できると考えられる首尾一貫感覚 (Sense of Coherence: SOC) の強い人々に注目した。調査協力者は、一般大学生16名であった。分析の結果、心身の状態のPre scoreとPost scoreに有意差が確認されず、SOCの群別で検討しても同様であった。しかし、一定の効果量が示されたことから、SOCの弱い人々であっても、ES-AGRは肯定的な影響を及ぼす可能性が示された。また、2名の心身の状態は高い値から理論的中央値付近まで低下したが、いずれも自由記述の結果が肯定的であった。さらに、一部の調査協力者にリソースにアクセスしたと考えられる記述が確認された。

Effects of the Ego-Strengthening technique of Activates Generic Resources (ES-AGR) with hypnosis on a general healthy group: Exploring resources for people with a strong sense of coherence (SOC)

Takahiro IMAIDA
Mami IMAIDA
Soutarou ISOWA

<keywords>

①Hypnosis ②Ego-Strengthening technique ③ES-AGR ④Sense of Coherence ⑤Resource

<Abstract>

The study examined the effects of the Ego-Strengthening technique of Activates Generic Resources (ES-AGR) on mental and physical state in a general healthy population. The focus was on people with a Strong Sense of Coherence (SOC), who were able to mobilize more resources to cope with stress. The physical and mental state of 16 university students was measured before and after the ES-AGR and examined by SOC group. The results of the analysis showed that no difference between the Pre score and Post score of the mental and physical state could be confirmed, and the same was true when examined by group of SOC. However, certain effect sizes were shown, indicating that the ES-AGR may have a positive impact even in people with weak SOC. This was thought to be because the ES-AGR contained allusions to unremembered resources. In addition, the physical and mental status of two of the participants decreased from high values to around the theoretical median, but their free-text results were positive in both cases. In addition, descriptions that could be considered as accessing resources were identified for some of them.

一般健常群に対する催眠による自我強化法(ES-AGR)の効果 —強い首尾一貫感覚(SOC)を有する人々のリソースの探求—

今井田 貴裕
今井田 真実
磯和 壮太郎

問題

自我強化法は臨床催眠の技法の一種であり、催眠下で自信やストレス対処力の強化を意図して暗示する。自我強化法はHartland (1971) に端を発して以来、多様なスクリプト (e.g., McNeal, & Frederick, 1993; Stanton, 1979; Torem, 1992) が開発されており、自信の向上 (Koe, & Oldridge, 1987) や、うつ症状の改善 (Farhadi et al., 2017) といった肯定的なエビデンスを有する。そのため、催眠による自我強化法は心理臨床実践の初期に行うことにより、クライアントの心身の症状を緩和することが期待できる技法である。

しかし、わが国の自我強化法の知見については、Hartland (1971) の翻訳版 (小川, 1997) のみが発表されているにすぎず、諸外国に比べ極めて乏しい。そこで、著者らは汎用性のあるリソースの活性化を目的とした自我強化法 (Ego-Strengthening technique of Activates Generic Resources: ES-AGR) を作成した (今井田他, 2023)。ES-AGRは近年のリソース志向の心理療法の特徴をいくつか取り入れている。1点目は、ES-AGRでは従来のリソースの定義 (Godoy, 1999) に倣った上で活用することである。具体的には、リソースを人生で培ってきた能力や行動、思考、環境、成功体験、身体感覚などと説明し、クライアントが暗示前にリソースを顕在化できていなかったとしても自然に想起されるよう暗示する。2点目は、リソースに焦点化し、それに付随する肯定的な感情や感覚を増強するよう暗示する。これは、眼球運動による脱感作と再処理療法 (Eye Movement Desensitization and Reprocessing: EMDR) (Shapiro, 1995 市井監訳 2004) における安定化技法であるリソースの開発や植え付け (Resource Developmental Installation: RDI) (Korn, & Leeds, 2002) や、EMDRから発展した技法であるリソースタッピング (Parnell, 2008 福井監訳 2023) と同様である。3点目は、ES-AGRは伝統的な自我強化法 (Hartland, 1971) や近年活用されている自我強化法である Inner Strength (McNeal, & Frederick, 1993) も踏襲しており、ストレスへの対処力や自信が向上する暗示も組み込まれていることである。以上から、ES-AGRは、リソースがないと語るクライアントに対しても潜在的なリソースを活性化することが可能であり、クライアントは肯定的な感情や感覚を体験すると共に、自信なども向上することが期待されるのである。実際に、ES-AGRを用いて著者が行った介入では、4回のES-AGRによりクライアントのリソースが活性化され、その後のEMDRによるトラウマ記憶の処理が安全に実施された (今井田他, 2023)。しかし、ES-AGRに関しては著者らの事例報告のみ (今井田他, 2023) であり、量的な実証的検討はされていない。そこで、本研究では、一般健常群である大学生集団に対してES-AGRを実施し、量的にその効果を検討することを第1の目的とした。

ところで、上述したリソースの活性化によるストレス対処力の強化を言及したモデルとし

て、健康生成モデル (Antonovsky, 1996) が挙げられる。同モデルでは、首尾一貫感覚 (Sense of Coherence: SOC) が多様なリソースを動員してストレスラーに対処すると仮定されている (Antonovsky, 1987 山崎・吉井監訳 2001)。Antonovsky (1979) によれば、SOCに動員されるリソースには、身体的・生化学的、物質的、認知・感情的、価値態度的、対人関係的、社会文化的の6領域が仮定されている。リソースの検討については、探索的な検討が行われており、実際に中小企業の経営者 (Hansson et al., 2022) や一般大学生 (今井田・福井, 2022) を対象とした報告がある。しかし、ストレスラーの対処に有効なリソースについては、一定の見解が得られているわけではない。また、SOCの下位概念は、ストレスラーに対する把握可能感と処理可能感や、ストレスラーへの対処に意味を見出すことのできる感覚である有意義感で構成されるが、特に処理可能感についてはリソースを動員してストレスラーに対処することが仮定されている (Antonovsky, 1987 山崎・吉井監訳 2001)。したがって、処理可能感が強い人々はES-AGRによりリソースが活性化されやすく、それに伴って肯定的な変化も得やすいと考えられる。そこで、本研究では、各調査協力者のSOCの下位概念に着目してES-AGRによる変化を検討することにより、ES-AGRにより活性化されるリソースを質的に探索することを第2の目的とした。

以上から、本研究では一般大学生の集団に対するES-AGRの効果を検討するために、以下の2点に注目した。1点目は、ES-AGRの前後に心理尺度を用いて変化を測定することにより、ES-AGRの効果を量的に検討することである。2点目は、ES-AGRを実施した前後にSOCの多寡を考慮して自由記述を求めることにより、ES-AGRにより活性化されたリソースを質的に検討することである。

方法

調査協力者

平均年齢18.94歳 ($SD = 0.25$) の一般大学生16名 (女性13名, 男性3名) を対象とした。

質問票

心身の状態を測定するために、一次元による心身状態尺度 (Single dimensional psychosomatic state scale: SDPSS) (今井田・今井田, 2023) のVisual Analogue Scale (VAS) 版を試作した。13.00cmの線分に対して、左端 (0.00cm) を最低、右端 (13.00cm) を最高と記載し、ES-AGRの前後に心身の状態について調査協力者に回答を求め、心身の状態の得点とした。なお、回答の中心化傾向を回避するために、中央に区切り線を設定しなかった。

SOCを、日本版SOC-29 (Antonovsky, 1987 山崎・吉井監訳 2001) で測定した。同尺度は、項目別に設定された意味微分法による7件法で回答を求め、把握可能感の11項目 (項目例: あなたは、誰かと話しているときに、相手が自分のことを理解していないと感じることがありますか?, 回答例: 「1. まったく感じない」~ 「7. いつも感じている」), 処理可能感の10項目 (項目例: これまで、他人の協力が必要なことをしなければならぬとき、あなたは、うまくいくと思えましたか?, 回答例: 「1. きっとうまくいかないと思った」~ 「7. きっとうまく

いくと思った)], 有意味感の8項目(項目例:自分の人生について考えるとき, しばしば, あなたは, 回答例:「1. 自分はなぜ存在しているのか, 疑問に感じる」~「7. 生きていて本当によかったと感じる」)の3下位概念で構成される。本研究ではSOCの3下位尺度の得点を得た。

さらに, ES-AGRの前に「これから行うリラクゼーションについて, どのような期待をもちますか?できるかぎり詳しく記述してください。」「あなたが今後の人生で必要だと思っている資質や能力, 環境などをできる限り詳細に記述してください。」といった項目を, ES-AGRの後に「あなたの内側で体験されたことをできる限り詳細に記述してください。」「あなたが触れたりソースについてできる限り詳細に記述してください。」「体験の前後で何か変わりましたか?自由に記述してください。」といった項目をそれぞれ設け, 自由記述の回答を求めた。なお, 質問票には本研究で用いなかった尺度も含まれていた。

催眠の構造

従来の臨床催眠面接は一般的に5段階であり, 前暗示段階, 催眠誘導段階, 治療暗示段階, 解催眠段階, 振り返り段階で構成される。詳細は今井田(2022)などを参照されたい。本研究では, 集団に対して催眠を用いる必要性があったため, 前暗示段階や振り返り段階では調査協力者と対話することができなかった。そこで, 前暗示段階として催眠体験への肯定的期待を記述させ, 振り返り段階として催眠体験での肯定的変化を記述させた。また, 催眠誘導段階や解催眠段階では, 第一著者と第二著者が十分な催眠誘導と解催眠されたことをそれぞれ確認した。治療暗示段階では, 第一著者がES-AGRを原法(今井田他, 2023)のまま実施した。その際, 第二著者は調査協力者を看視し, 安全性に配慮した。

手続き

本研究では, まず, ストレスケア研修として募集された調査協力者に対して, 調査主旨を説明した。その後, 本研究の協力の同意を得た上で, 質問票調査を実施した。さらに, 催眠下でES-AGRを実施してから解催眠を行った。最後に, 再び質問票調査を実施した。

倫理的配慮

本研究は, ストレスケア研修の一環として実施された。実施にあたって調査協力者の所属先の委員会の承認を得た。また, 調査協力者に対して, 協力の任意性や安全性, 匿名性などについて口頭と書面で説明し, 協力の同意を得ており, 協力の有無にかかわらず, ストレスケア研修が受講できることを保証した。ES-AGRを実施した第一著者は日本臨床催眠学会の臨床催眠資格を有しており, 第二著者は実施中に調査協力者を看視したが, 解催眠が不良であったなどにより不快な気分を訴えた調査協力者はいなかった。

統計ツール

分析には, jamovi version 2.3を使用した。

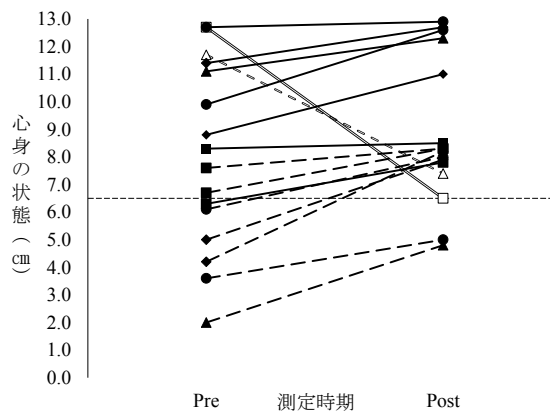
結果

ES-AGR前後の心身の状態の変化

まず、ES-AGR前後の心身の状態を検討したところ、14名の心身の状態はES-AGRにより向上したこと (Pre Score: $M = 8.01$ ($SD = 3.37$), Post Score: $M = 8.89$ ($SD = 2.64$)) がわかった。しかし、2名の心身の状態のPre Scoreは高かった (11.7, 12.7) が、ES-AGR後のPost Scoreは理論的中央値付近 (7.4, 6.5) まで低下した。以上の結果をFigure 1に示した。SDPSSの前後の値について対応のある t 検定を実施したところ、有意な結果は得られなかったものの、中程度の効果量が確認された ($t(15) = -1.35, p = .198, d = -.29$)。

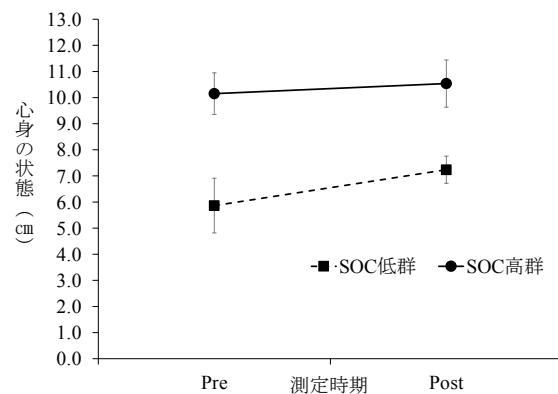
次に、リソースを豊富に有すると考えられるSOCの高群と、そうでない低群に群分けして心身の状態の変化を検討した。なお、群分けにあたって、本研究のSOCの平均値は4.09であり、200名程度を対象とした研究 (今井田・福井, 2022) と同程度 (4.11) であった。そのため、SOC得点の平均値が4.09よりも高い人々をSOC高群、低い人々をSOC低群に群分けした。分散分析の結果、群の主効果 ($F(1, 14) = 14.87, p = .002, \eta_p^2 = .52$) が確認されたものの、測定時期の主効果 ($F(1, 14) = 1.76, p = .206, \eta_p^2 = .11$) とこれらの交互作用項 ($F(1, 14) = 0.55, p = .470, \eta_p^2 = .04$) は有意でなかったが、一定の効果量が確認された。そこで、単純主効果の検定を行ったところ、SOC高群 ($F(1, 14) = 0.17, p = .687, \eta_p^2 = .02$) も低群 ($F(1, 14) = 2.14, p = .166, \eta_p^2 = .23$) も有意な結果は得られなかったが、低群においては一定の効果量が示された。

Figure 1
ES-AGR前後の心身の状態の変化



注) SOC高群は実線, SOC低群は破線で記載

Figure 2
心身の状態とSOCの分散分析の結果



注) エラーバーは標準誤差

ES-AGR前後の自由記述の検討

次に、ES-AGR前後で聴取した自由記述の質問の回答について、SOCの群別にTable 1に示した。その際、SOCの下位概念の各値を併記し、ES-AGRの前後の変化を問う自由記述項目について検討した。その結果、ほとんど調査協力者は、「体が軽くなった」や「スッキリした」、「世界が明るくなった」、「考え込んでいたものが少し解消した」、「優しい気持ちになった」といった主に身体感覚の肯定的変化を記述し、心身の状態が低下した2名の記述も、「イライラが解消した」や「眠たくなった」と同様の結果が得られた。したがって、否定的な変

化を記述した調査協力者は存在しなかった。また、「和風な風景」や「オーケストラ」、「海」、「幸せを感じていた風景」、「未来」といった映像的なリソースの記述や、「怒りや不安が遠くに行った」や「考え込んでいたものが少し解消された」といったストレスとの距離化がなされた記述などが確認された。

なお、ES-AGRを実施する前には、調査協力者が必要と感じている資質や能力、環境などの記述を求めた。その結果、「コミュニケーション能力」や「相手の気持ちになる」などの対人関係に関する能力や、「一人の時間が作れる力」や「自分を一番大切にできる心」といったセルフケアに関する能力、「気軽に相談できる環境」や「自分を受け入れてくれる環境」といった良好な対人関係などが記述された。しかし、ES-AGR後にこれらに何らかの変化を記述した調査協力者は確認されなかった。

Table 1
ES-AGR前後の自由記述の結果

No	Pre	Post	SOC		
	必要な資質や能力、環境など	体験やリソース	把握可能感	処理可能感	有意味感
SOC 低群	1 自分を追い詰めない能力 相手を疑う能力 環境は否定しない能力	体が熱くなり、眠くなった すっきりして目覚めた	1.36	1.40	1.10
	2 それぞれの環境などに順応できる能力 大人の常識・一般常識	眠気が増した	3.09	2.90	2.80
	3 コミュニケーション能力 自分に合った環境	静かな素敵な場所が体験できた 日本っぽい和風な風景が見えた すっきりして目覚めた	3.18	2.90	3.00
	4 周囲に順応する力 新しいものを受け入れる力	誰かがとりにいた 世界が明るくなった感じがする	3.55	3.60	3.50
	5 コミュニケーション能力 状況を瞬時に把握する能力 気軽に相談できる人がいる環境	広いホールのステージでバイオリンの音の響きを感じていた 今まで自分が立ったことのあるコンサートやオーケストラでのステージから眺めていた 頭が軽くなって整頓された	2.73	4.60	5.10
	6 嫌いな人にも好きな人同様の態度が取れる能力	海の堤防にすわり、鳥目線で自分の姿をみていた 心地よくリラックスしていた	3.91	4.00	3.90
	7 頭の良さ お金に関しての知識 株の上がり下がりを手早く見抜く力 一人の時間がつくれる力	目を閉じたことで視界がなくなり、頭の方に感覚が集中した 身体が軽くなった	2.18	5.20	6.00
	8 コツコツと努力が続けられる力 ストレス耐性やストレス解消法	静かな落ち着いた場所 寝る前のまどろみにいるような気分になった	3.73	4.10	4.80
	9 空気の捉え方を周りと合わせる力場 に必要な要素を正しく理解する力相 手の気持ちになる 客観の自分を正しく捉える力 問題を解決できる力	怒りや不安が遠くに行った 過去の最も幸せを感じていた時期の考えや風景が流れていったように感じる 考え込んだものが少し解消された	2.82	4.50	4.10
	10 コミュニケーション力 対応力	眠くなり心地い体の感覚があった 良く寝た感じがした	3.91	4.70	5.10
	11 子供三人養えるくらいの財産 自分を受け入れてくれる環境	海に浮いている感覚になり、いつのまにか何も考えなくなっていた すごく眠くなって心地よかった	3.27	4.60	5.30
	12 ストレスが少ない環境 周りの人との交友関係を程よく保てる能力 自分の軸をしっかり持つ能力	無意識のうちに身体の力が抜けて自然とリラックスすることができた 物事をポジティブに捉えられるようになった	3.82	5.10	5.10
	13 人の失敗を許す心 お金にゆとりのある環境 言葉の理解能力 自分を一番大切にできる心	体の力が抜けていく感覚があった 身体が軽くなったような危惧する	3.00	4.70	3.90
	14 自分を高めてくれるような人間関係 コミュニケーション能力	何か丸いものの中に入って、心地よく過ごしていた そのあと、頭がすっきりした	4.82	5.70	5.80
	15 自分にとって危険な人や必要な人を見分ける能力 自分自身を受け入れてくれる環境 自分本来のものを出すことができる場所 人の好きな部分を見つけることができる能力	とても温かい感情、温かい気持ちに心の内側から包まれたような感覚があった 心の内側から温かいものに包まれた懐かしい過去の記憶が浮かんできた 未来がイメージされていた 目覚めた後は、とげとげしい感情が無くなり、落ち着きと冷静さがあるように感じる事ができた	4.00	6.20	6.30
	16 周りの人に好かれる能力 自分がすごしやすい環境	なにも考えずにリラックスできた すっきりした	5.18	5.90	5.70

注) 8と11の心身の状態は低下した

さらに、SOCの下位概念の値と自由記述からは、SOC高群と低群のいずれにおいても特徴的な点が確認されなかった。

考察

本研究の目的は、一般大学生の集団に対するES-AGRの効果を検討することであった。1点目は、ES-AGRの前後に心理尺度を用いて変化を測定することにより、ES-AGRの効果を量的に検討することであった。2点目は、ES-AGRを実施した前後にSOCの多寡を考慮して自由記述を求めることにより、ES-AGRにより活性化されたリソースを質的に検討することであった。

ES-AGR前後の心身の状態の変化

一般大学生に対して、一回限りの催眠によるES-AGRが心身の状態に及ぼす影響を検討したところ、2名を除いて肯定的な変化が確認されたものの、有意な結果が得られなかった。なお、2名のSDPSSの得点は高い値から理論的中央値の付近まで低下した。さらに、前者14名と後者2名の自由記述は肯定的な報告であった。以上を考慮すると、ES-AGRは心身の状態を改善する効果を有すると考えられたものの、さらなる検討の余地があることが示された。なお、本研究で用いた催眠誘導としての呼吸法は、心理的 (e.g., 大澤, 2003; 佐藤, 2009) ・生理的 (e.g., 深見他, 2015; 柳他, 2003) にもリラクセーション効果を有する点から、心身の状態が低下した2名については、悪化したのではなく適度に落ち着いたことを反映しているのかもしれない。また、それ故に心身の状態の変化については、ES-AGRの暗示のみの効果であるとは言い難く、今後はリラクセーション群とES-AGR群での比較が必要であろう。

なお、SOCの強い人々と弱い人々に群分けしてES-AGRの効果を検討したところ、群の有意な主効果が確認されたものの、測定時期の主効果やこれらの交互作用に有意な結果が得られなかった。しかし、一定の効果量が示されたことから単純主効果の検定を行ったところ、SOC低群に大きい効果量が示された。これは、ES-AGRが自覚されないリソースも想起されるような暗示を含むため、SOC低群であっても何らかのリソースが活性化された可能性がある。他方、SOC高群の心身の状態は高い状態のままほとんど変化しなかった。これは、SOCの強い人々は健康に関連する指標も高いこと (e.g., Eriksson, & Lindström, 2005; 磯和・三宮, 2018) から、本研究においても、もともと心身の状態も良好な状態に保たれていたため、ES-AGRによりそこまで大きな変化がなかったと考えられる。したがって、ES-AGRによる効果は、SOCの多寡にかかわらず、臨床群に対して適用したとしても肯定的な結果が得られる可能性が示された。

ただし、本研究の量的な分析結果からは、いずれも有意な結果を得られておらず、効果量の解釈に依存している。したがって、本研究では過大な効果量が示されている可能性も否めないため、さらなる検討の余地がある。

ES-AGR前後の自由記述の検討

ES-AGR前後の自由記述の結果からは、SOCの多寡に関係なく、ES-AGRを催眠下で実施し

たことにより潜在的なリソースが活性化された可能性が示された。そのため、弱いSOCを有する人々であっても、ES-AGRによる何らかの肯定的な効果が期待できるかもしれない。これは、リソース志向の催眠により潜在的なリソースが活性化されること (e.g., Fourie, & Roets, 2011; Gafner, & Benson, 2001) とも共通している結果と考えられる。そのため、RDI (Korn, & Leeds, 2002) やリソースタッピング (Parnell, 2008 福井監訳 2023) といった両側性の刺激を用いた技法によりリソースの活性化を行う際は、クライアントがリソースを「ない」と報告したとしても、クライアントがリソースを潜在的に有していることを暗示する工夫などによりリソースを活性化することができるかもしれない。なお、EMDRでは、質問しても古いトラウマ記憶が想起されない場合に、漂い戻り技法と呼ばれる古いトラウマ記憶を探索する技法がある (金子・福井, 2016)。ES-AGRでも、リソースを感じられなかったり、意識では気づいてなかったりしても、リソースに触れることができることを暗示している (今井田他, 2023)。そのため、こうした漂い戻り技法のような暗示がクライアントのリソース探索を可能にしているのかもしれない。

また、本研究ではES-AGRによる自由記述とともに、SOCの下位概念別の平均値を検討したものの、特徴的な点は見当たらなかった。処理可能感はリソースを動員することによりストレス対処を行うと仮定されている (Antonovsky, 1987 山崎・吉井監訳 2001) ため、本研究では強い処理可能感を有する調査協力者にリソースについての何らかの特徴的な記述があると想定した。しかし、処理可能感が弱かったとしてもリソースに関する記憶を想起して体験した記述が確認された。実際に、ES-AGRを適用した事例では、休職中のクライアントが復職に向けた活動を行うことができるようになっている (今井田他, 2023)。よって、処理可能感が弱かったとしても、ES-AGRにより自我強化は可能なのかもしれない。

さらに、調査協力者がES-AGRを実施する前に必要としていた資質や能力、環境などにおいて、ES-AGR後に何らかの言及をした調査協力者はほとんど存在しなかった。クライアントとセラピストのような二者の臨床実践では、会話を通してES-AGRの体験を振り返ることによって、必要とする資質や能力、環境とES-AGRの体験を検討することで関連性を見出すことができる。しかし、本研究では集団を対象にES-AGRを実施したことにより、体験の記述との関連性を見出すことができているため、今後はこうした点の検討が必要である。

限界と課題

本研究は参加を任意としたストレスケア研修の一環として実施された。そのため、意欲の高い調査協力者のみが参加した可能性があることから、何らかの切断効果が生じた可能性も否めない。さらに、本研究は一般健常群を対象としたため、臨床群の適用に際しては問題が生じる可能性も否めない。そのため、臨床群に対するES-AGRの効果については慎重に検討していく必要がある。

なお、補足的に心身の状態が低下した2名のデータを外れ値とみなし、データを除外してPre ScoreとPost Scoreの変化について再分析した。その結果、分散分析でも群 ($F(1, 12) = 18.18, p = .001, \eta_p^2 = .60$) と測定時期 ($F(1, 12) = 40.96, p < .001, \eta_p^2 = .77$) との主効果がそれ

ぞれ有意であり効果量も大きかった。この点を考慮すると、SOCの多寡に関わらずES-AGRは心身の状態に対して効果的であると考えられる。しかし、2名のデータを外れ値とするだけの根拠は本研究で測定した尺度から示すことはできない。そういった点から、心身の状態について肯定的な状態と否定的な状態を1次元で測定する点には注意が必要であろう。なお、上述の心身の状態が低下した2名については、自由記述において肯定的な記述が確認されたことから肯定的な変化が生じたとみなした。また、SDPSSの右端の表現は「最高」であり、興奮状態などの意味もやや含まれているため、同2名は心身の状態が落ち着いたと判断した。したがって、SDPSSの実用化においては、右端を「良好」などの肯定的な意味のみを持つ明瞭な表現に変更するなどの改善が必要であろう。また、催眠による自我強化法によりポジティブな感情が増強しネガティブな感情が低下する事例報告 (Barker, & Jones, 2008) から、Level Of Positive And Negative Emotion & Sensation (今井田・今井田, 2023) のようなポジティブまたはネガティブな感情や感覚を2次元で測定して、指標別に検討することも視野に入れて、継続的に検討すべきであろう。

附記

ストレスケア研修の講師としてお招きいただいた大学の先生方と、調査に協力いただいた大学生の皆様には心より感謝申し上げます。

本研究で試作したVAS版のSDPSSをAppendix 1に示した。

引用文献

- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. Jossey-Bass Publishers.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. Jossey-Bass. (アントノフスキー, A. 山崎 喜比古・吉井 清子(監訳) (2001) 健康の謎を解く—ストレス対処と健康保持のメカニズム 有信堂高文社).
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health promotion international*, 11(1), 11-18. <https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>
- Barker, J. B., & Jones, M. V. (2008). The effects of hypnosis on self-efficacy, affect, and soccer performance: A case study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2(2), 127-147. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2.2.127>
- Eriksson, M., & Lindström, B. (2005). Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59(6), 460-466. <http://dx.doi.org/10.1136/jech.2003.018085>
- Farhadi, M., Yarmohammadi Wasel, M., Zoghi Paydar, M., & Chegini, A. (2017). A study entitled The effect of hippotherapy based on ego strengthening on major depression in women heads of households. *Journal of Psychological Achievements*, 24(1), 63-78.
- 深見 将志・高井 秀明・楠本 恭久 (2015). バーチャルリアリティを伴った呼吸法が心理・生理的な反応に及ぼす影響 応用心理学研究, 40(3), 203-212.
- Fourie, A. E., & Roets, H. E. (2011). The utilization of the subconscious as a resource in assisting the dissonant self in therapy. *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy & Hypnosis*, 32(1), 13-25.
- Gafner, G., & Benson, S. (2001). Indirect ego - strengthening in treating PTSD in immigrants from Central America. *Contemporary Hypnosis*, 18(3), 135-144. <https://doi.org/10.1002/ch.227>

- Godoy, P. H. T. (1999). The use of hypnosis in anxiety, phobia and psychosomatic disorders: An eight-year review (part one). *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis*, 20(2), 65.
- Hansson, J., Landstad, B. J., Vinberg, S., Hedlund, M., & Tjulin, Å. (2022). Small business managers and Covid-19—The role of a sense of coherence and general resistance resources in coping with stressors. *Plos one*, 17(3), e0265029. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265029>
- Hartland, J. (1971). Further observations on the use of “ego-strengthening” techniques. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 14(1), 1-8. <https://doi.org/10.1080/00029157.1971.10402136>
- 今井田 貴裕 (2022). トラウマケアにおける安定化の効果の検討——交通事故後に解離症状を呈した女性に対する臨床催眠過程—— 人間と環境, 17, 35-48. https://doi.org/10.24648/uheok.17.0_35
- 今井田 貴裕・福井 義一 (2022). 健康生成モデルにおける汎抵抗資源 (GRRs) の分類の妥当性の検討および首尾一貫感覚 (SOC) の形成に寄与する GRRs の特定 心の危機と臨床の知, 23, 1-21. <https://doi.org/10.14990/00004114>
- 今井田 貴裕・今井田 真実 (2023). ポジティブ/ネガティブな感情と感覚のレベルを測定するアセスメントツール (Level Of Positive And Negative Emotion & Sensation: LOPANES) の作成 その 1——健常群を対象とした予備的検討—— 人間と環境, 18, 29-40. https://doi.org/10.24648/uheok.18.0_29
- 今井田 貴裕・今井田 真実・磯和 壮太郎 (2023). 催眠による汎用性のあるリソースの活性化を目的とした自我強化法 (ES-AGR) の作成——EMDR とメンタルリハーサル後に職場復帰した看護師の一例—— 東海心理学研究, 16, 18-26. https://doi.org/10.57549/tjp.16.0_18
- 磯和 壮太郎・三宮 真智子 (2018). Sense of Coherence は仮想的有能感を含有するのか パーソナリティ研究, 27(2), 152-154. <https://doi.org/10.2132/personality.27.2.4>
- 金子 宏・福井 義一 (2016). 機能性ディスペプシア治療の期待される展開——心療内科的アプローチを中心に—— 日本消化器病学会雑誌, 113(6), 947-958. <https://doi.org/10.11405/nisshoshi.113.947>
- Koe, G. G., & Oldridge, O. B. (1987). An experimental investigation of the interaction between hypnotic responsiveness and type of esteem suggestion on self-concept. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 30(1), 44-50. <https://doi.org/10.1080/00029157.1987.10402721>
- McNeal, S., & Frederick, C. (1993). Inner strength and other techniques for ego strengthening. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 35(3), 170-178. <https://doi.org/10.1080/00029157.1993.10403001>
- 小川 幸男 (1997). 催眠における「自我強化法」マニュアル作成の試み 北九州大学文学部紀要 人間関係学科, 4, 11-19.
- 大澤 昇 (2003). 呼吸法による不安軽減の効果に関する一考察——「背中イメージ呼吸法」による検討—— *Health and Behavior Sciences*, 2(2), 27-32. https://doi.org/10.32269/hbs.2.2_27
- Parnell, L. (2008). *Tapping in: A step-by-step guide to activating your healing resources through bilateral stimulation*. Sounds True.
- (パーネル, L, 福井 義一 (監訳) (2023)レジリエンスを活性化するタッピング・イン: トラウマケアの定番 EMDR 生まれのセルフケア 北大路書房)
- 佐藤 和彦 (2009). リラクゼーション手法としての呼吸法 心身健康科学, 5(2), 93-101. <https://doi.org/10.11427/jhas.5.93>
- Shapiro, F. (1995). *Eye Movement 40 Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols, and Procedures*. Guilford Press.
- (シャピロ, F, 市井 雅哉 (監訳) (2004). EMDR 外傷記憶を処理する心理療法 二瓶社)
- Stanton, H. E. (1979). Increasing internal control through hypnotic ego-enhancement. *Australian Journal of Clinical & Experimental Hypnosis*, 7(3), 219-223.
- Torem, M. S. (1992). “Back from the future”: A powerful age-progression technique. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 35(2), 81-88. <https://doi.org/10.1080/00029157.1992.10402990>
- 柳 奈津子・小池 弘人・小板橋 喜久代 (2003). 健康女性に対する呼吸法によるリラックス反応の評価 北関東医学, 53(1), 29-35. <https://doi.org/10.2974/kmj.53.29>

今井田 貴裕 人間環境大学心理学部 講師 (臨床心理学)
今井田 真実 中京学院大学看護学部 助教 (基礎看護学)
磯和 壮太郎 名古屋芸術大学教育学部 講師 (教育心理学)

Appendix 1

SDPSS (VAS version)

問 現在の心身の状態に線を引いてください。

例

