

論文の和文要旨

氏名 秋葉 茂季

(博士論文の題目)

アスリートにおける漸進的筋弛緩法の応用と実践

(博士論文の要旨)

序章

これまで、アスリートの身体症状に関する研究報告では、事例研究がほとんどであり、アスリートの身体症状に関する全般的な傾向について詳細に検討されたものはみられない。さらに、アスリートの身体症状に対して、身体感を手掛かりとした心理療法を適用し、その効果について検証されたものもみられない。アスリートは、日頃から身体に意識を向ける機会が多く、自己表現のツールとしても身体が最も得意なツールであると考えられている。

そこで、本研究では、身体感を手掛かりとした心理療法の一つである漸進的筋弛法（以下、PMR）に着目して、アスリートにおけるPMRの適性方略を明らかにするとともに、アスリートの実践的課題である身体症状に対してPMRが及ぼす効果を明らかにすることを目的とした。研究課題としては以下の3つを設定した。

研究1：PMRのアスリートへの応用に関する研究

本研究では、アスリートがPMRを継続的に実施した場合の心理的効果とその効果が表れるまでの期間について、心理状態（気分）を評価指標として検討した。

その結果、1日2回2週間以上、継続的に実施することで心理的効果が得られることが明らかとなった。先行研究において、一般の健常者ではPMRを初めて実施した時から心理的効果があることが報告されていることから、アスリートにおいては、心理臨床場面で用いられているPMRをそのまま応用し実施した場合、効果が現れるのが遅いことが明らかとなった。このことから、アスリートにPMRを指導する場合、1日2回以上の練習を2週間継続することを目安に心理状態(気分)、特に快適度と心理的覚醒水準の観点から習得過程を評価していくことが望ましいと考えられる。

研究2：アスリートにおけるPMRの適正方略に関する研究

本研究では、PMRにおける緊張フェーズの力量感の違いやその違いにより得られた主観

様式 3 号

的な筋感覚の違いが心理状態に及ぼす影響について検証し、アスリートにおける最適な PMR の方略を見出すことを目的とした。

その結果、PMR の緊張フェーズにおける力量感について、一般の心理臨床場面で用いられている 70% の力量感で実施するよりも、アスリートでは 50% の力量感で実施する方がより心理的効果が得られることが明らかとなった。また、100% の力量感で実施した場合でも一過性の効果が得られるものの、その効果が継続しない可能性も示された。

アスリートが PMR を実施する際は、実際に弛緩した感覚を実感できることが心理的効果へとつながっているのではなく、うまく実感できない感覚を実感しようと意識的に身体に働きかける体験様式が心理的効果につながっていた可能性が示された。

研究 3 : アスリートにおける身体症状の傾向と PMR が身体症状に及ぼす効果に関する研究

研究 3 では、心理的要因を背景として身体症状を引き起こす心身症や身体表現性障害などの診断基準の一つとして用いられている身体感覚増幅度に着目し、アスリートにおける全般的な傾向について検証した。さらには、アスリートが PMR を継続的に実施することで身体感覚増幅度に及ぼす効果を明らかにすることを目的とした。その結果、アスリートの身体感覚増幅度は心身症者と同等の水準であることが明らかとなった。また、アスリートにおいては、PMR を継続的に実施する中で筋の弛緩が実感できるようになると、身体感覚増幅度も低下することが示された。このことから、アスリートが PMR を実施して心理的効果を得ようとした場合、筋の弛緩を実感できるようになることが効果機序となる可能性が示された。

総括論議

3 つの研究から以下のことが明らかとなった。

- 1) アスリートが PMR によって心理的変容を期待する場合、1 日 2 回の練習を 2 週間以上継続することが必要であることが明らかとなった。
- 2) アスリートにおいては、緊張フェーズの力量感を 50% の力量感で実施することが適切であることが明らかとなった。また、身体感覚が実感できるようになるまでの過程における身体に意識的に働きかける体験が効果機序となる可能性が示された。
- 3) 身体症状の発生に寄与すると考えられる身体感覚増幅度について、アスリートは心身症者と同等の水準であることが明らかとなった。さらに、アスリートは PMR を継続的に実施する中で、弛緩感覚が実感できるようになり、その後、身体感覚増幅度も低下することが明らかとなった。

アスリートの身体症状の形成に関わる身体感覚増幅度には、50% の力量感でおこなう PMR が有効な介入手段であることが明らかとなった。特に PMR を継続的に実施する中で体験される身体が弛緩する感覚を意識する体験様式が効果機序となる可能性が示された。