

姿勢の調整による心理的活性度の改善効果

○稲垣和希¹・雨宮怜¹・坂入洋右²

(¹筑波大学大学院人間総合科学研究科・²筑波大学体育系)

キーワード：心身相関，セルフレギュレーション，二次元気分尺度

The effect of regulating posture on psychological vitality levels

Kazuki INAGAKI¹, Rei AMEMIYA¹ and Yosuke SAKAIRI²

(¹Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba,

²Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba)

Key Words: Body and Mind Relation, Self-regulation, Two-dimensional Mood Scale

目的

学校での授業や職場での会議，デスクワークにおいて，作業効率が低下する要因として眠気やだらけといった心理的覚醒水準の低下があげられる。心理的覚醒には快適な覚醒と不快な覚醒の2因子があることが指摘されており(Thayer, 2001)，作業効率を高めるためには，快適な覚醒(活性度)状態を維持することが重要であると示唆されていることから，活性度の向上を目的とした調整法の開発とその効果検討が求められる。さらに，教室や職場といった空間的制約があり，かつ，他者への配慮が必要な場所においては，座位での実践が可能な調整法であることが必須となる。

その方法として，「姿勢」を調整することの効果が注目されている。鈴木・春木(1992)は，背筋を伸ばした姿勢をとることで，「生き生きした」や「明るい」といった意識が生じやすいことを報告しており，背筋を伸ばした姿勢をとることで心理的活性度が向上する可能性があるが，実際に，姿勢の調整が心理的活性度に及ぼす影響については検討されていない。

そこで本研究では，姿勢を調整することによって心理的活性度が変化するかを確認することを目的に，通常姿勢，背筋を伸ばした姿勢，前かがみ姿勢の3つの姿勢条件が心理状態に及ぼす影響を比較検討する。さらに，実際の生活場面への導入や実践のしやすさを確認するため，各姿勢条件が快適度に及ぼす影響についても検討する。

方法

1) 対象者

一般大学生・大学院生15名(男性：8名，女性：7名，平均年齢：22歳±2.4)が，3種類の座位姿勢条件(通常姿勢，背筋伸ばし姿勢，前かがみ姿勢)で実験に参加した。なお，条件の順序はカウンターバランスをとって実施した。

2) 手続き

心理的活性度を低い状態にするため，対象者は，実験開始前に5分間安静状態を保った。その後，二次元気分尺度(坂入ら，2009；以下，TDMS)を用いて心理状態(活性度：-10～+10，快適度：-20～+20)を測定したのち，姿勢条件の指示を受け，その姿勢を2分間維持した。その後，再度，TDMSによって心理状態を測定した。また，姿勢維持中の様子を真横からビデオカメラで撮影し，ビデオ解析システム(Frame DIAS-IV,DKH社製)を用いて背中の丸まりを算出した。

結果

まず，姿勢維持中のビデオ映像から，各姿勢条件の背中の丸まりを評価した結果，背筋伸ばし姿勢では，通常姿勢($p<.001$)，前かがみ姿勢($p<.001$)に比べ，背中の丸まりが有意に小さかった。また，通常姿勢は前かがみ姿勢に比べ，背中の丸まりが有意に小さかった($p<.05$)。

心理状態に関して，TDMSの活性度，快適度の得点につい

て，姿勢条件(通常・背筋伸ばし・前かがみ)×試行時期(姿勢指示前・姿勢指示後)の2要因分散分析を行った結果，活性度得点に関して，姿勢指示前では姿勢条件間に有意な差は見られなかったが，姿勢指示後において，背筋伸ばし姿勢では，通常姿勢($p<.05$)，前かがみ姿勢($p<.001$)と比べ，活性度が有意に高い値を示した。また，通常姿勢は前かがみ姿勢に比べ有意に高い値を示した($p<.05$)。さらに，背筋伸ばし姿勢では，姿勢指示前と姿勢指示後で活性度の有意な増加が見られ($F(1, 14) = 13.59, p<.01$)，通常姿勢では，活性度の低下が有意傾向($F(1, 14) = 3.15, p<.10$)，前かがみ姿勢では，有意な低下が見られた($F(1, 14) = 11.07, p<.01$) (図1)。

快適度得点に関して，姿勢指示前では姿勢条件間に有意な差は見られなかったが，姿勢指示後において，前かがみ姿勢では，通常姿勢($p<.05$)，背筋伸ばし姿勢($p<.05$)と比べ，快適度が有意に低い値を示した。また，前かがみ姿勢でのみ，姿勢指示前と姿勢指示後で快適度の有意な低下が見られた($F(1, 14) = 7.87, p<.05$) (図2)。

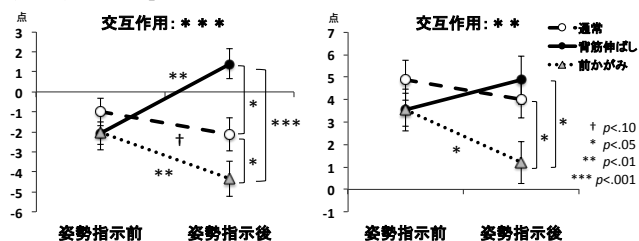


図1. 活性度得点の変化

図2. 快適度得点の変化

考察

各条件における姿勢に関して，背筋伸ばし姿勢は，通常姿勢，前かがみ姿勢に比べ，背中の丸まりが小さく，指示による条件設定が適切にできていたことが確認された。

心理状態に関して，背筋を伸ばした姿勢をとることで快適な覚醒を示す活性度が向上し，かつ，通常姿勢や前かがみ姿勢よりも高い状態になることが示されたことから，座位姿勢において，背筋を伸ばすという方策が，心理的改善効果を有することが確認された。また，快適度を維持することができたことから，日常生活での反復的な実践や個人の主体的な実践を期待するうえで有用な調整法であると考えられる。姿勢の調整は，いつでも，場所を選ばず，自らの意思で実践することができるため，今後，学校や職場における多くの場面で活用が期待される。

引用文献

Thayer, R. E. (1986). Activation-deactivation adjective check list: Current overview and structural analysis. *Psychological Reports*, 58(2), 607-614.

鈴木晶夫・春木豊(1992). 軀幹と顔面の角度が意識性に及ぼす影響. *心理学研究*, 62(6), 378-382.