

長野賞論文

# 感覚・知覚の優位性と認知スタイル・ ストレスコーピングの関連性について

松田 千広\*

## Relationship between the Superiority of Sensation and Perception and the Stress Coping Style of the Cognition System

MATSUDA Chihiro

Assuming that people have three predominant perception and sensation systems, visual, auditory and kinesthetic, the research examined the relationship between stress coping style and the superiority of the three respective perception and sensation systems. The research conducted a survey of 59 women college students, postgraduate students and adults varying in age from 18 to 51.

First of all, it was confirmed that the women could be classified into three groups, namely “visual predominant group”, “auditory predominant group” and “kinesthetic predominant group.” As for the method of measuring and classifying the superiority, it was found that previous research using both the “eye movement method” and the “questionnaire method” were inappropriate. Therefore, based on cognition linguistics, this research attempted to classify the superiority of perception and sensation by means of “predicative words,” which form a sensory language. As a result, the women could be successfully classified into the three superiority groups, “visual predominant,” “auditory predominant,” and “kinesthetic predominant” based on the predicative words.

Then, the research used “Tri-axial Coping Scale” (Kamimura, 1995) to statistically examine the relationship between each superiority group and the stress coping actions. As per the examination, it was found that “kinesthetic predominant group” shows a high “activeness” for problem solving.

The classification of the superiority groups of perception and sensation using predicative words has potential as an assessment method in clinical situations where other tools and devices cannot be used. This research therefore provides a new perspective that can be utilized for clinical activities in future.

**キーワード**： 感覚・知覚の優位性、ストレスコーピング、認知言語学、叙述語

**Keywords**： Predominant perception, stress coping style, cognition linguistic, predicative words

---

\* 東洋英和女学院大学大学院 人間科学研究科 人間科学専攻 修士課程 2014年3月修了生  
M.A. in Human Sciences, Department of Human Sciences, The Graduate School of Toyo Eiwa University, March 2014

## 1. はじめに

近年、うつ病をはじめとしたストレスに関連する疾患の有病率は増加している。Googleの検索エンジンを使用し「うつ病」で検索すると約21,400,000件のページが0.23秒で表示されることから、社会におけるストレスに関連する疾患への関心は増えていると考えられる。しかし、それは同時に現代の社会において、われわれが疾患の原因となるストレス状態におかれることが増えているとも言えるのではないだろうか。そのストレスの原因—ストレスラー—は個人によって差はあるものの非常に多く存在すると考えられ、また社会生活を送る中ではストレスラーを自分の意思により取り除くことが難しい状況も多いだろう。われわれは日常生活で感じるストレスの大半を、何らかの行動をすることで凌いでおり、この「凌ぐ」ための方法を、本研究ではストレスコーピングと呼びテーマとして取り上げている。ストレスへの対処法として例えば「マッサージ専門店に施術を受ける」、「ランニングなどの適度な運動」、「友人とお茶を飲みながら話しをする」などの対処がある。これらは自らの判断で「ストレス解消のための行動」として選択し、用いているものである。しかしながらわれわれはこのような意識下における行動でなくても、もっと原初的な、意識を伴わない部分でどのコーピングを用いるかを判断し実際に使っているのではないだろうか。たとえば、情報を収集する、誰かに話を聞いてもらう、考えないようにするなどが多いのではないかとと思われる。

本研究ではもう一つのテーマとして、感覚・知覚の優位性を取り上げている。日常生活において、優先して使用される感覚・知覚は個人によってある程度決まっていると考えられており、大きく視覚優位・聴覚優位・身体感覚優位の3つに分類できるとされている。これらの感覚・知覚はそれぞれ受容器が異なっているため、同じ状況におかれていても認知する情報の入力やすさは各受容器ごとに異なると思われ

ることから、筆者は優位な感覚・知覚ごとに感じるストレスが異なるのではないかと、また、それによりストレスへの対処の仕方—コーピング—も異なってくるのではないだろうかと考えている。また、優位な感覚・知覚という目の前の場面への認知傾向とコーピングの傾向との関連を検討することで、臨床場面におけるクライアント理解に新たな視点加わるのではないかと考えられる。

## 2. 優位感覚

### 2.1 優位な感覚・知覚

日常生活の中で、人は多くの感覚・知覚システムを利用し、知識を獲得している。外界の状態の把握は生きていくために必要不可欠であり、感覚・知覚システムにより行われている。感覚・知覚システムなしには、われわれは読み、聞き、話し、考える能力を発達させることはできないのである(菊地, 2008)。

感覚(sensation)と知覚(perception)には伝統的に異なる語が用いられ、区別されてきた。おおまかに受容器レベルとしての役割を「感覚」、複雑な過程をはらむものを「知覚」として対比されるが、菊地(2008)や日比野(1999)によるとその区別は便宜的なものにすぎない。そのため、本研究では、感覚と知覚の両方を並列して感覚・知覚として扱う。

感覚系の役割は、外界の刺激エネルギーを受容し、電気的情報に変換して脳に送り、受容した感覚器に対するモダリティの感覚を引き起こすことにある(菊地, 2008)。各感覚の諸特徴について松田(1995)は、例えばモダリティが視覚の場合—つまり視覚的に物事を判断したり感じたりした場合—は感覚器官部位は眼、適刺激は光(可視光)、感覚の性質は明暗(白黒)や赤、黄、緑などの色である、としてまとめている(表1)。

表1 感覚系の分類 (松田, 1995 を一部改変したもの)

感覚系の分類 (松田, 1995 を一部改変)				
モダリティ	感覚器官部位	末梢神経部位 (受容器)	主たる中枢部位 (投射領)	通常の適刺激
視覚	眼	網膜第1層の視細胞 (桿体と錐体)	後頭葉の視覚領野	光 (可視光)
聴覚	耳	内耳蝸牛基底膜上のコルチ器の有毛細胞	側頭葉の聴覚領野	空気の疎密波 (音波)
皮膚感覚 (表面感覚)	皮膚	パチニ小体、マイスナー小体、ルフィニ終末、メルケル細胞、自由神経終末など	頭頂葉中心後回の体性感覚領野	機械的刺激、温度刺激、侵害性刺激など
嗅覚	鼻腔の嗅粘膜	嗅上皮の嗅受容細胞	嗅皮質 (嗅脳)	薬味、花、果実、樹脂、腐敗などのニオイ
味覚	舌、一部の口腔内部位	乳頭の味蕾の味受容細胞	頭頂葉中心後回の体性感覚領野	甘、鹹 (しょからい)、酸、苦などの味
深部感覚 (固有感覚)	骨格筋、腱、関節	伸長受容器 (筋紡錘、腱紡錘)、腱受容器、関節受容器などの固有受容器	頭頂葉中心後回の体性感覚領野	四肢の位置や運動の方向・速度・力 (抵抗・重さ)、圧、痛など
内臓感覚 (有機感覚)	胃、腸、心臓などの内臓	内臓器官に分布する自由神経終末、圧受容器、伸長受容器、化学受容器など	頭頂葉中心後回の体性感覚領野	空腹、渇き、排便、排尿感、心拍動、息詰まり感、痛など
前庭機能 (平衡感覚)	内耳迷路の前庭器官	耳石器および半規管の有毛細胞	? (または多部位)	ない (結果としては身体の傾きや移動、めまいや乗り物酔いなど)

表1では、感覚系の種類ごとに適刺激・感覚体験が分類されており、それぞれの感覚系が互いに独立しているように見えるが、実際には一体となって体験される。例えばリングを手にとってかじるという体験は、リングの形、色、手の動き、手触り、匂い、味、かじった時の触覚、音などが一体となっている。一体の体験となるためにそれぞれの情報は統合されるが、そのときに重要視されるものに応じて感覚情報が選択され統合するのである (菊地, 2008)。

Kretschmer (1955) は感覚を「感覚 (ゼンジェル)」と「感官 (ゼンゾーリッシュ)」に分けられるとした。そして感覚とは触覚と内臓感覚、深部感覚を指し、感官とは特殊な受容器から受け取るもので嗅覚や味覚という感覚群と、視覚と聴覚という高等感覚があるとした。また、Kretschmer (1955) は皮膚感覚、内臓感

覚、深部感覚は「一般感覚」と呼び情動性と直接関係があるとし、視覚、聴覚は「高等感覚」であり他の感覚とは異なるとした。このように視覚、聴覚が高次の感覚であるという考え方は、Tellenbach (1980) にも共通するものである。

人は何かに出会い、見たり、聴いたり、感じたりするとき、何らかの感覚を通して認知をしている。そして、その認知の仕方は個人で特徴があり、状況により変化するとしても基本的によく使用する感覚・知覚はある程度決定されていると言われている (高橋, 1997)。また、3つの主要なシステム (視覚、聴覚、身体感覚) を平等に意識しているのではなくどれかに偏りがちである (O'Connor, 2007) とされ、個人には優先的に使っている感覚・知覚 (優位な感覚・知覚) があるといえる。それに伴い、何を考えるかに関わらず、人によって考

える方法は異なっており、画像や映像で考える人もいれば、音や身体感覚で考える人もいる。さらに、Byron&Puselik (2004) によると個人の優位な感覚・知覚は、ストレスを経験し何かに悩み考えている状況において、より多く用いられるとされている。

高橋 (1997) は感覚に基礎をおいている言葉を「叙述語」と呼んでおり、どの叙述語を使うかによりその個人の優先的表象システム—見る、聴く、感じる、味わう、嗅ぐというように五感を用いて情報を取り入れ、蓄積し整理する方法—を知ることができるとしている。叙述語は認知言語学的考えに基づいたものである。認知言語学では感覚から出てきた言葉として叙述語があり、各感覚ごとに言葉が存在するとされる (山梨, 2012)。各感覚ごとの言葉とは、例えば視覚が優位 (視覚優位) な場合、「見る」「絵」「焦点」、聴覚が優位 (聴覚優位) な場合、「鳴く」「アクセント」「聴く」、身体感覚が優位 (身体感覚優位) な場合、「あたたかい」「扱う」「堅い」などである。高橋 (1997) によると個人は自らの優位な感覚・知覚の言葉ほど無意識的に頻繁に使用する。つまり、叙述語を通して優位な感覚・知覚を知ることができ、優位な感覚・知覚から知覚経験のタイプを知ることができるのである。

## 2.2 代表される感覚・知覚を知る

### 2.2 (1) 認知言語学における考え方

山梨 (2012) は叙述語も含む日常言語の概念体系は身体的な経験に根ざしているとした。身体的な経験とは空間認知に関わる経験、五感に関わる経験、運動感覚に関わる経験、体感に関わる経験であり、そのうち五感に関わる経験は、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚から意味の基盤を構成し、個人の背景によって日常言語の主観的な概念が個々に作られるのである。日常言語には、五感の感覚が人間の内面、態度、考え、振る舞いなどの描写に比喩的に使われる例が広くみられ、一つの概念が異なる感覚の比喩を通して叙述されることも考えられる。例えば「a. 彼

は屈折している」「b. 彼はとても暗い」「c. 彼は世間に甘えている」「d. 彼は非常にねちっこい」という表現はいずれも人間の性格に関する叙述が関わっているが叙述に使われている感覚はそれぞれ異なり、a、b は広い意味で視覚、c は味覚、d は触覚に基づいている。

山梨 (2012) は「五感と身体部位表現の拡張」として日常言語には比喩的な拡張のプロセスを介して慣用化された身体部位のイディオムが広範に見られるとし、中でも特に視覚、聴覚、嗅覚等の五感に関わる身体部位のイディオムについて目、耳、鼻はこの種の感覚に関わる器官の代表例であると述べている。これらのイディオムとして「目にする」「お目が高い」、「耳に入る」「耳がいい」、「鼻につく」「鼻がきく」などがあるが、日本語の身体部位における感覚モダリティの意味拡張の傾向は視覚>聴覚>嗅覚>味覚>触覚の順となっている。このことから日常言語において視覚に関する言語の幅が大きく、それに伴って視覚に関する言語の使用頻度も多いと考えられる。一方で触覚や味覚に関しては言語の幅が少なく、それに伴い使用頻度も少ないと推測される。

### 2.2 (2) 感覚モダリティの拡張と対象との距離

山梨 (2012) の感覚モダリティの意味拡張の傾向と比較して、Tellenbach の味覚や嗅覚の考え方について述べる。Tellenbach (1980) は視覚や聴覚に比べて味覚が軽んじられてきたと主張し、「低次の感覚を『身体に近い (leibnahe)』』と言い、高次の感覚を『精神に近い (geistnahe)』』と言う」とした。低次の感覚とは味覚、嗅覚、触覚を含めた身体感覚のことであり、高次の感覚とは視覚、聴覚のことであり、身体感覚は言い表しにくい感覚である一方で、視覚、聴覚は言い表しやすく思考する際に使われやすいとした。さらに、Tellenbach (1980) によると嗅覚、味覚といった低次の感覚 (身体感覚) は対象を身体の内側で感じるものであり、身体感覚は視覚、聴覚に比べて対象との距離が近いことがわかる。

Tellenbach (1980) の視覚、聴覚と身体感覚に関する対象との距離についての考え方と、山梨 (2012) の視覚、聴覚、身体感覚の各感覚のモダリティの拡張の傾向を併せて考えると、最もモダリティの拡張が大きく言語表現の幅が広いと考えられる視覚は、対象との距離が遠く、距離をとって観察する傾向がうかがえる。一方で、モダリティの拡張が小さく言語表現の幅も狭いと考えられる嗅覚、味覚、触覚といった身体感覚は、対象との距離が近いことがわかり、身体感覚を通した体験は言語化しにくくモダリティの拡張も小さいことが考えられた。

### 2.2 (3) 優位な感覚の決定について

優位な感覚・知覚を決定する方法として確実なものは未だ出てきていない。神経言語プログラミングでは、人は考える方法（表象システム）によって眼を特定の場所に動かすとし、眼のアクセシングキューと呼ばれている（高橋, 1997）。しかし、眼球運動が感覚や思考のプロセスを示すというこの考え方は、神経言語プログラミングにおいては一般的だが、一方で科学的でないとして反証も出ている。例えば、Sharpley (1987) は Einsprush & Forman (1986) の実験を元に、眼球運動での感覚・知覚の判別を含め、神経言語プログラミングには方法論的なエラーが存在するとして、臨床現場での使用に否定的である。また、Heap (1988) も、客観的で公平なデータにおいて有効性がないとしている。近年、神経言語プログラミングの有効性については再検討されているものの、眼球運動が優位な感覚・知覚を測定することに対しては未だ妥当性が示されていない。そのため、眼球運動に基づく感覚・知覚の決定は妥当ではないと考えられた。

優位な感覚・知覚の測定のために Byron & Pucelik (2004) が作成した「表出体系偏向テスト」を寺本 (2009) が改変したものは、5つの質問から成り、それぞれの問いにおいて3つの文章が提示され、もっとも自分に当てはまるものを選択する質問紙だが、この質問紙の信頼

性、妥当性は確認できなかった。そのため本研究で使用することは妥当ではないと考えた。

2.2 (1) にて前述したように、感覚を基にした言葉である叙述語は、どの感覚器を使っているかということが言語に反映される。そのため、認知のスタイルを研究する際に叙述語を用いることは妥当だろうと考えられた。

以上のことから、本研究では叙述語を用い、優位な感覚・知覚の決定を試みることにする。方法については4. 対象と方法にて後述するが、本項では優位な感覚・知覚の決定において認知言語学的な考え方も踏まえ、分類する際の基準について述べる。叙述語についてはさまざまな書物に例が挙げられているが、今回は高橋 (1997)、O'Connor (2007)、Dilts (2008) を参考に、叙述語をまとめた (表2)。

叙述語は各感覚ごとに存在し、どのような知覚を引き起こすかということを基に分類されている。例えば視覚は感覚器官部位は眼であり、眼の働き—光の感知—にまつわる言葉が叙述語として存在する。聴覚は感覚器官部位は耳であり、耳の働き—音の感知—にまつわる言葉が叙述語として存在する。身体感覚は皮膚感覚、内臓感覚、重さ (重力)、嗅覚、味覚にまつわる言葉が叙述語として存在する。身体感覚は感覚器が多数あるものの、言語として意識に上がって来にくく、山梨 (2012) が述べたように拡張のモダリティも小さい。そのため、本研究では、Tellenbach (1980) が分類したように高次の感覚である視覚、聴覚とそれ以外に分け、皮膚感覚、内臓感覚、重さの感覚、嗅覚、味覚に関しては身体感覚としてまとめて考えることとする。

叙述語表 (表2) に入っていない言葉に関しても松田 (1995) の感覚系の分類 (表1) における感覚受容器と通常の適刺激を併せて検討し、適当であると判断された場合には、表に記載されていないものについても叙述語として扱うこととする。たとえば、視覚においては「カラフル」「透明な」、聴覚においては、「ざわめく」「メロディー」「さえざり」、身体感覚において

は「湿っている」「肌がジリジリと焼ける」「じっとり」などは、それぞれ叙述語として扱うことが適当と考えられる

今回の調査では、この叙述語表（表2）および松田（1995）の感覚系の分類（表1）を基に、優位な感覚・知覚を決定することとする。

き詰った、たたく、実体的な、緊張、振動する、触れあい、歩く、具体的な、やさしい、つかまえる、かかえる、がっしりした、スムーズ、グサッと、骨の髄まで、香りのある、匂いがする、かび臭い、魚臭い、鼻を突っ込む、かぐわしい、煙臭い、新鮮な、うさんくさい、苦い、甘い、しょっぱい、うまい、辛口、

表2 叙述語表（高橋，1997、O'Connor, 2007、Dilts, 2008より作成）

叙述語の具体例

視覚
<p>視る、絵、焦点、創造、眼識、場面、空白、描く、見晴らし、輝く、反射する、明らかにする、調べる、見つめる、焦点を合わせる、見通す、幻覚、図示する、注目する、見通し、暴露する、下見、見る、示す、探査する、心に描く、見張る、啓示、かすんだ、暗い、フォーカス、洞察、光景、視覚化する、観点、反映する、目、集中する、予見する、明示する、眺望、あらわにする、試写を見る、見せる、調査する、ヴィジョン、観察する、ぼんやり、外観、光り輝く、色彩豊か、ほのくらい、チラッと見る、ハイライト、錯視、照らす、不明瞭な、暗くする、概観、輝き、スポットライト、監視する、鮮やかな、鏡、明らかに、明るい、光を当てる</p>
聴覚
<p>言う、アクセント、リズム、(音が) 大きい、音調、共鳴する、音響、単調な、響の、鳴り響く、尋ねる、強調する、聞き取れる、澄んだ、討議する、告げる、批評する、聴く、響き、怒鳴る、無言の、声の、話す、沈黙、不協和の、調和した、(声、音が) 鋭い、静かな、うるさい、大声の、トーン、音、聞く、口調、ピッチ、はっきり聞こえる、話し合う、宣言する、泣く、述べる、耳を傾ける、鳴らす、叫ぶ、ためいき、キーキーいう、ことばがない、クリック、しわがれ、声を出す、ヴォーカル、ささやく、伝える、静寂、もぐもぐ言う、ぶつぶつ言う、コメント、呼ぶ、旋律的な、調子、泣き言を言う、ハーモニー、耳をかさない、曲、音楽的な、アコースティックな、ブンブン言う、ぺちゃくちゃしゃべる、対話、エコー、うなる、にぎやか、騒がしい、ピンとくる、語る</p>
身体感覚
<p>触る、扱う、接触させる、押す、擦る、堅い、温かい、冷たい、粗い、捕まえる、押し、圧力、敏感な、歪み、手応えのある、緊張、感触、固まった、柔らかい、掴む、握る、創る、堅固な、重い、滑らか、苦しむ、触れる、いじる、バランス、壊す、冷たい、感じる、しっかりした、打つ、くすぐる、縛る、安定している、熱い、ジャンプ、プレッシャー、走る、取りかかる、ぐいと掴む、鋭い、ストレス、べとべととする、行</p>

### 3. ストレスコーピング

#### 3.1 ストレスコーピングについて

ストレッサーに対する何らかの対処をストレスコーピングまたは対処方略と呼ぶ。ストレスコーピングは Lazarus&Folkman (1984) の「負荷をもたらす、もしくは個人のあらゆる資源を超えたものとして評定された特定の外的、内的な要求に対応するためになされる絶えず変動する認知的、行動的な努力」、坂田 (1989) の「心理的ストレス反応の軽減を目的とした行動」、神村ら (1995) の「対処とはなんらかの心理的ストレスを体験した個人が嫌悪の程度を弱め、またその問題そのものを解決するために行う、さまざまな認知的行動的試みのことである」と定義される。また、Lazarus&Folkman (1984) はストレスフルなものとして認知 (評価) された関係性とそれに対抗しようとする一連の意識的な努力 (コーピング) を含めてストレスであるというトランスアクションル・モデルを提唱している。

上里・小野 (2005) はコーピングについて、意識化された行動の他に性格特性の一部として捉えられるとした。また、最近ではコーピングを顕在化した行動的反応としてだけでなく、事態の肯定的解釈やあきらめ、といった認知的反応を含んだ概念であると捉える研究が多くなっている (Lazarus&Folkman, 1984)。

尾関 (1993) は坂田 (1989) を基にコーピングを「問題焦点型」、「情動焦点型」、「回避・逃避型」の3つに分類した。神村 (1995) は対処方略の分類の次元として、①「問題焦点—情動焦点」軸、つまり「ねらいとしているのは具体的問題解決か、あるいは情動調整か」の軸、②「接近—回避」軸、つまり「積極的に関わる

態度か、回避あるいは無視して距離をおこうとする態度か」の軸、および③「反応系」軸、つまり「機能は認知系か行動系か」の軸を想定し、その3軸で構成される8象限（尺度）のそれぞれに対応した対処方略の項目群を設定した。8つの下位尺度としては、①情報収集（関与・問題焦点・行動）②放棄・諦め（回避・問題焦点・認知）③肯定的解釈（関与・情動焦点・認知）④計画立案（関与・問題焦点・認知）⑤回避的思考（回避・情動焦点・認知）⑥気晴らし（回避・問題焦点・行動）⑦カタルシス（関与・情動焦点・行動）⑧責任転嫁（回避・問題焦点・行動）があり、これらから「3次元モデルにもとづく対処方略尺度」を作成している。

これまでの研究を概観すると、ストレスコーピングは行動面のコーピングと認知面のコーピングに分けられると考えられる。行動面のコーピングは「情報収集をする」「誰かに話をする」や、「相手の悪口を言う」「責任転嫁する」などがあり、認知面のコーピングは「状況についてもう一度検討し直す」「自分で自分を励ます」や、「あまり考えないようにする」「諦める」などがある。このように行動面と認知面どちらにも積極的なコーピング、回避的なコーピングがあることがわかる。

### 3.2 優位な感覚・知覚とストレス状態

岡（2010）によると認知の偏りは遭遇した目の前のものに対して、人がどのように印象を持つかということを変化させる。また、人はそれぞれ違う感覚（優位性）と感度を持っているために認知の違いが生じる（岡，2010）。すでに前述した優位な感覚・知覚の考え方に則ると、例えば同じ状況にいても視覚優位ならばその場面にある視覚的な情報一飾られた写真や着ていた服の色などを多く入力し印象として捉え、聴覚優位ならば音を中心に一相手の声や犬の鳴き声一情報が入力される。つまり、同じものに遭遇しても、各個人によって印象が異なると考えられる。

これらのことから、同じ場面においても入力さ

れる情報や、印象の受け方は個人差があるといえ、ストレス場面においても同様に入力される情報や受け取り方は感覚・知覚の優位性において差があるのではないかと考えられる。また、ストレスに対するコーピングについても優位な感覚・知覚の相違に伴って何らかの特徴があるのではないかと考えられる。

以上のことから、感覚・知覚の優位性とストレスコーピングの関連性について調査研究を試みる。本研究ではイメージに伴う叙述語から、視覚・聴覚・身体感覚の各感覚において感覚・知覚の優位性があることを示すこと、および健常者における優位な感覚・知覚（視覚優位・聴覚優位・身体感覚優位）とストレスコーピング行動の関連性を調査することを目的とする。

## 4. 対象と方法

### 対象

特に問題なく社会生活を送ることができている日本語を母語とする人で、18歳～51歳の女性59名を対象とした。職業は、大学生、大学院生、社会人とした。職業別の人数の内訳は、大学生32名、大学院生21名、社会人6名であった。性別による差を考慮し、今回の調査では女性のみを対象とした。

### 方法

調査協力者に対してある2つの場面（「森の中にいるところを想像してください」、「晴れた夏の日、海辺を歩いているところを想像してください」）を教示し、イメージをしてもらい、思い浮かんできたことを自由記述するよう求めた。その後、ストレスコーピング行動の測定のため「3次元モデルにもとづく対処方略尺度」（神村ら1995）を施行した。調査用紙は、「精神的につらい状況に遭遇したとき、その場の困難を乗り越え、落ち着くために、あなたは普段から、どのように考え、どのように行動するようにしていますか。各文章に対して、自分がどの程度あてはまるか評定してください」という教示文の後、「1：そのようにしたことはこれま

でない。今後も決してないだろう」、「2：ごくまれにそのようにしたことがある。今後はあまりないだろう」、「3：何度かそのようにしたことがある。今後も時にはそうするだろう」、「4：しばしばそのようにしたことがある。今後またたびたびそうするだろう」、「5：いつもそうしてきた。今後も常にそうするだろう」の5つの選択肢から最も評定者自身にふさわしいものを選択することを求めた。また、調査協力者に対し、幼少期についての質問（習い事／よくやっていた遊び）、と現在の趣味や息抜きの方法について自由記述で回答してもらった。

調査は適温に保たれ、目立つ色のない、静かな部屋で行った。また、調査者の服装は色味を抑えたもの、なるべく音の出ない靴とした。回収時には記入漏れの確認を行った。

優位な感覚・知覚の決定は、前述した叙述語表（表2）および松田（1995）の「感覚系の分類」（表1）をもとに、一つの叙述語につき1ポイント加算し、当てはまる叙述語がもっとも多い感覚を優位な感覚・知覚として決定した。表に記載されていないが、認知言語学的に叙述語と考えられるものは1ポイントとして加算したり、4語文以上で後ろに「光景」と付しても違和感のないものに関しては「視覚の叙述語」として扱うといった対応をおこなった。

## 倫理的配慮

本研究は東洋英和女学院大学大学院倫理審議委員会の審査で承認を得て実施した。調査は研究目的や方法、データの取り扱いについて紙面と口頭で説明し、調査の協力は自由であることを伝えた上で協力者から同意書に署名をいただき、実施した。

## 5. 結果

### 5.1 調査対象

調査協力者の年齢は18～51歳であり、59名の女性を対象とした。調査協力者の内訳は、大学生32名、大学院生21名、社会人6名であった。年齢平均は24.02歳であり、年齢の分散に

ついては、10代（18～19歳）が17名、20代（20～29歳）が34名、30代（30～39歳）が2名、40代（40～49歳）が4名、50代（50～59歳）が2名であった。

### 5.2 叙述語による分類と結果について

前述したように、本研究では叙述語により視覚優位群、聴覚優位群、身体感覚優位群の3群に分類した。各優位群の内訳は、「視覚優位」群25名、「聴覚優位」群11名、「身体感覚優位」群13名、「視覚聴覚同優位」群6名、「視覚身体感覚同優位」群3名、「聴覚身体感覚同優位」群1名の調査対象が含まれていた（表3）。「視覚聴覚同優位」群、「視覚身体感覚同優位」群、「聴覚身体感覚同優位」群の3群については、今回の調査ではサンプル数が極端に少ないことにより除外することとした。

表3 叙述語による各感覚優位群の分類の内訳

各感覚優位群の内訳	
視覚優位群	25名
聴覚優位群	11名
身体感覚優位群	13名
視覚聴覚同優位群	6名
視覚身体感覚同優位群	3名
聴覚身体感覚同優位群	1名
計	59名

回答例として、以下のようなものが挙げられる。視覚優位群に分類される記述の例としては、「緑の葉を茂らせた木がたくさん立っているのが見える」、「ひざが隠れるくらいの白いワンピースを着た女の人がいた」、「青々とした木に光が差してまぶしく感じた」などがあった。これらは、それぞれ「緑」や「白」といった色彩についての記述や、「まぶしい」や「光」といった、視覚モダリティにおける通常の適刺激である可視光に関する記述から、視覚優位群として分類した。聴覚優位群に分類される記述の例としては、「葉がこすれる音」、「ツクツクボウシ、



ミンミンゼミ、ひぐらしの声が聴こえた」、「鳥の鳴き声が聴こえるが、それ以外は無音である」などがあった。これらは、「〇〇の音」や「声」といったような記述、聴覚モダリティにおける通常の適刺激である空気の疎密性（音波）に関する記述から聴覚優位群として分類した。身体感覚優位群に分類される記述の例としては、「森の中は涼しく、湿っぽくて、ひんやり肌を感じる」、「土の独特なおいがして土はやわらかかった」、「風を通して涼しげなワンピースを着ている」などがあった。これらは、それぞれ「ひんやり肌を感じる」、「涼しい」といった皮膚感覚や、「土の独特なおい」といった嗅覚など、身体感覚モダリティにおける通常の適刺激についての記述から、身体感覚優位群として分類した。

高橋（1997）、O'Connor（2007）、Dilts（2008）を基に作成した叙述語表（表2）を用いて分類を行ったが、山梨（2012）の認知言語学的な観点や松田（1995）の「感覚系の分類」（表1）を参考に検討した結果、叙述語とみなして問題がないと判断されたものに関しては、表に載っていないものでもポイントの加算を行った。例えば、視覚に関する表現として判断したものには「まぶしい」、「キラキラ（光による）」、「カラフル」がある。聴覚に関する表現として判断したものには「ざわめく」、「にぎわう」、「騒いでいる」がある。身体感覚に関する表現として判断したものには「湿っている」、「濡れている」、「じっとり」、「そよぐ」、「どっしり」がある。また、身体の一部に擬音をつけた表現（たとえば、「肌がジリジリ焼ける感じ」）に関しては身体感覚として分類し、加算を行った。

「森の中にいるところを想像してください」、「晴れた夏の日、海辺を歩いているところを想像してください」という2つの場面の教示に対する自由記述は個人によって当然異なるが、いくつかのテーマに共通性が見られた。例えば、視覚的なイメージの記述として最も多く見られたのは、色彩についての記述である。「森の中にいるところを想像してください」の教示に対

して最も多かったのは木々の「緑」についての記述であった。また、「光」に関する記述も多く、中でも、木々の間から差し込む光のイメージが多く見られた。また、明るい森イメージをもつ人が多い一方で、薄暗さや夜の森をイメージした人も少数ながら見られた。同様に、「晴れた夏の日、海辺を歩いているところを想像してください」の教示に対しては、「青い海」や「光が波に反射しているところ」というイメージの記述が多く見られた。いずれにしても、色彩および明るさに関する記述が多く見られた。

聴覚的なイメージの記述としては、「森の中にいるところを想像してください」の教示に対して、「鳥の鳴き声」や「虫の鳴き声」のように生き物の鳴き声を音として捉えてイメージしている記述が多く見られた。また、「川」についてなど水の流れる音についての記述も多かった。「晴れた夏の日、海辺を歩いているところ」については、「海辺に遊びに来ている人々の楽しそうな声」や、「打ち寄せる波の音」についての音イメージの記述が多かった。聴覚に関しては、音に関する記述ということで、イメージの幅にも多少の制限があるように見受けられた。

身体感覚的なイメージの記述としては、「森の中にいるところを想像してください」の教示に対しては、森の中の湿度や温度を皮膚感覚で感じたと思われる「ひんやりした空気」、「涼しく湿っぽい」などのイメージが記述される傾向がみられた。また、土に関する記述も多く、「土を踏みしめたときのふかふか感」や「湿り気」、また「土の特有のおい」についての記述も多かった。「晴れた夏の日、海辺を歩いているところ」については、砂浜を歩いているときに「海水に触れて冷たい」「ジリジリ照りつけてきて暑い」といった記述が多かった。また、「潮の匂い」など嗅覚に関する記述も見られた。身体感覚に関しては、言語化は難しいと言われていたものの、感覚の受容器が多いこともあり、多様な表現や記述が見られたが、中でも皮膚感覚に関する記述がもっとも多い傾向であった。

### 5.3 3次元モデルにもとづく対処方略尺度の分析

3次元モデルにもとづく対処方略尺度（神村ら、1995）24項目に対して、主因子法による因子分析を行った。固有値の変化は4.42、3.96、3.20、2.16…、というものであり、3因子構造が妥当であると考えられた。そこで再度3因子を仮定して主因子法・Promax回転による因子分析を行った。その結果、十分な因子負荷量を示さなかった6項目を分析から除外し、再度、主因子法・Promax回転による因子分析を行った。Promax回転後の最終的な因子パターンと因子間相関を表4に示す。なお、回転前の3因子で18項目の全分散を説明する割合は48.25%であった。

第1因子は6項目で構成されており、「自分は悪くないと言い逃れをする」「どうすることもできないと解決を後延ばしにする」「口からでまかせを言って逃げ出す」など、精神的につらい状況におかれたときに、事態を放棄する、諦める、責任転嫁するというように、おかれた状況に直接対峙せず、一歩引いて見るとい

うような内容の項目が高い正の負荷量を示していた。そこで、「問題解決逃避（evasion）」因子と命名した。第2因子は8項目で構成されており、「詳しい人から自分に必要な情報を収集する」「誰かに話を聞いてもらって冷静さを取り戻す」「どのような対策をとるべきか綿密に考える」など、自分がおかれている状況について愚痴を言ったり、既に経験したことのある人から話を聞いて情報収集をし、今後への検討や計画をするといったように、人へのサポート希求や原因を検討したり計画立案し、根本的な問題解決のために行動をする、問題に対して積極的に関わる、という内容の項目が高い正の負荷量を示していた。そこで、「問題解決積極（activeness）」因子と命名した。第3因子は4項目で構成されており、「悪いことばかりではないと楽観的に考える」「嫌なことを頭に浮かべないようにする」など、思考パターンや解釈の仕方を変え、問題に対処するといった内容の項目が高い正の負荷量を示していた。そこで「問題解決否定（denial）」因子と命名した。

表4 3次元モデルにもとづく対処方略尺度の因子分析結果

3次元モデルにもとづく対処方略尺度の因子分析結果（Promax回転後の因子パターン）

	I	II	III
8. 自分は悪くないと言い逃れをする	<b>.82</b>	.01	.15
24. 口からでまかせを言って逃げ出す	<b>.76</b>	.18	.13
16. 責任を他の人に押しつける	<b>.73</b>	.17	-.08
7. どうすることもできないと解決を後延ばしにする	<b>.70</b>	-.14	-.04
15. 自分では手におえないと考え放棄する	<b>.70</b>	-.23	-.07
23. 対処できない問題だと考え、諦める	<b>.52</b>	-.14	.11
14. 詳しい人から自分に必要な情報を収集する	.22	<b>.82</b>	-.27
13. どのような対策をとるべきか綿密に考える	-.21	<b>.71</b>	-.12
22. 既に経験した人から話を聞いて参考にする	-.04	<b>.67</b>	.12
5. 原因を検討しどのようにしていくべきか考える	-.12	<b>.58</b>	-.18
10. 誰かに話を聞いてもらって冷静さを取り戻す	.08	<b>.50</b>	.20
6. 力のある人に教えを受けて解決しようとする	.31	<b>.49</b>	-.12
21. 過ぎたことの反省をふまえて次にすべきことを考える	-.30	<b>.48</b>	.15
2. 誰かに話を聞いてもらい気を静めようとする	-.15	<b>.41</b>	.21
1. 悪いことばかりではないと楽観的に考える	-.14	-.09	<b>.79</b>
11. そのことをあまり考えないようにする	.16	-.12	<b>.73</b>
9. 今後はよいこともあるだろうと考える	.05	.02	<b>.67</b>
3. 嫌なことを頭に浮かべないようにする	.08	.02	<b>.65</b>
因子相関行列	I	II	III
I	—	-.01	.05
II		—	.03
III			—

#### 5.4 下位尺度間の関連

3次元モデルにもとづく対処方略尺度（神村ら、1995）の3つの下位尺度に相当する項目の平均値を算出し、「問題解決逃避（evasion）」下位尺度得点（ $M = 2.28, SD = 0.69$ ）、「問題解決積極（activeness）」下位尺度得点（ $M = 3.45, SD = 0.66$ ）、「問題解決否定（denial）」下位尺度得点（ $M = 3.42, SD = 0.85$ ）とした。内

的整合性を検討するために各下位尺度の  $\alpha$  係数を算出したところ、Cronbach の  $\alpha$  は「問題解決逃避（evasion）」で  $\alpha = .86$ 、「問題解決積極（activeness）」で  $\alpha = .79$ 、「問題解決否定（denial）」で  $\alpha = .80$  と十分な値が得られた。3次元モデルにもとづく対処方略尺度の下位尺度相関を表5に示す。3つの下位尺度は互いに有意ではなかった。

表5 3次元モデルにもとづく対処方略尺度の下位尺度相関

	問題解決逃避	問題解決積極	問題解決否定	<i>M</i>	<i>SD</i>	$\alpha$
問題解決逃避	—	-.08	.13	2.28	.69	.86
問題解決積極		—	-.03	3.45	.66	.79
問題解決否定			—	3.42	.85	.80

#### 5.5 優位な感覚・知覚とストレスコーピング行動の関連について

イメージに伴う叙述語による分類から得られた視覚優位群、聴覚優位群、身体感覚優位群の3群を独立変数、「問題解決逃避（evasion）」、「問題解決積極（activeness）」、「問題解決否定（denial）」を従属変数とした一要因の分

散分析を行った。その結果、「問題解決積極（activeness）」に5%水準で有意な群間差がみられ、「問題解決否定（denial）」に10%で有意な群間差がみられた。（問題解決積極（activeness）： $F(2, 46) = 4.50, p < .05$ 、問題解決否定（denial）： $F(2, 46) = 2.44, p < .10$ ）（表6）。

表6 視覚優位群、聴覚優位群、身体感覚優位群における群間差

		分散分析				
		平方和	自由度	平均平方	F値	有意確率
問題解決逃避 evasion	グループ間	.423	2	.211	.519	.599
	グループ内	18.751	46	.408		
	合計	19.173	48			
問題解決積極 activeness	グループ間	3.384	2	1.692	4.499	.016
	グループ内	17.301	46	.376		
	合計	20.685	48			
問題解決否定 denial	グループ間	3.073	2	1.537	2.444	.098
	グループ内	28.927	46	.629		
	合計	32.000	48			

Tukey の HSD 法（5%水準）による多重比較を行ったところ、「問題解決積極（activeness）」因子について「視覚優位」群と「身体感覚優位」

群の間の差が有意であるという結果が得られた。「問題解決積極 activeness」の平均のプロットを図1、平均値を表7として示す。

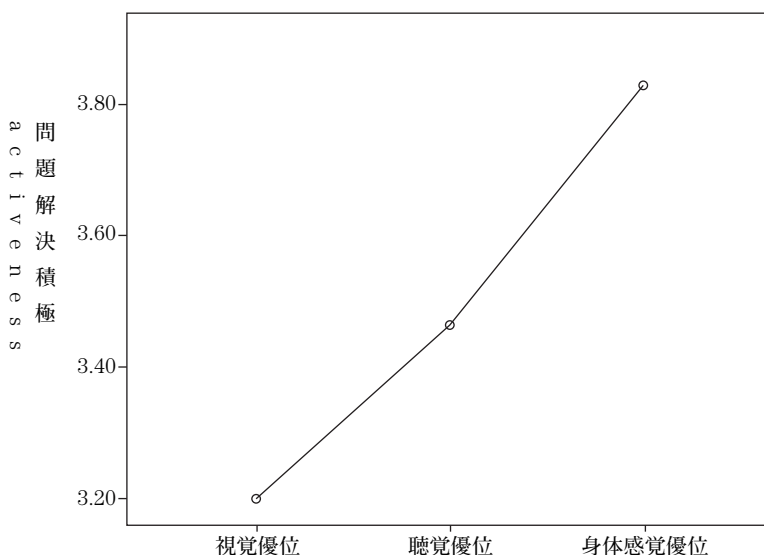


図 1 問題解決積極 activeness の平均のプロット

表 7 問題解決積極 activeness における各感覚の平均値

「問題解決積極 activeness」における各感覚の平均値	
視覚	3.20
聴覚	3.47
身体感覚	3.83

## 6. 考察

### 6.1 調査対象に関する検討

今回の調査協力者は特に問題なく社会生活を送ることのできている人、つまり健常な人で、日本語を母語とする人を対象とした。その理由としては、視覚、聴覚、身体感覚という視点から行われた研究は少なく、健常群を対象とした研究が不可欠であると思われたからである。また、今回は自由記述された言葉を日本語における叙述語を基に分析および分類を行ったため、日本語を母語としている人を対象とした。認知言語学によると外国語と日本語では言語表現が異なるため、本研究では日本語で統一し、調査

研究を行った。女性のみを対象とした理由としては、視覚優位群、聴覚優位群、身体感覚優位群の3群に分類することができることを確かめることが本研究の1つの目的であったため、まずは性別の要因は排除して調査研究を行うことが適当であると考えられたからである。今回の調査対象者は18～51歳と年齢層には幅があったが、各感覚・知覚優位群における平均年齢は視覚優位群が24.76歳、聴覚優位群が23.91歳、身体感覚優位群が24.85歳であり、明らかな差は見られなかった。しかし、内訳は10代(18～19歳)が17名、20代(20～29歳)が34名、30代(30～39歳)が2名、40代(40～49歳)

が4名、50代（50～59歳）が2名であり各年代の人数には偏りがあったことから正確とは言えず、さらなる調査が必要である。年齢に関しては、これまでの経験がストレスコーピング行動に反映されているとも考えられる。そのため年齢とストレスコーピング行動の関連性についても今後調査研究を継続していくことが望まれる。

## 6.2 各優位群の偏りと特性について

今回の調査研究では、視覚優位群が25名、聴覚優位群が11名、身体感覚優位群が13名という内訳であり、各群の人数は均等ではなかった。その一要因として、日本語の身体部位のイディオムの限界が考えられる。山梨(2012)によると視覚、聴覚、身体感覚の各部位を使ったイディオムの数は均等にならず、視覚>聴覚>身体感覚の順であるとされる。Tellenbach(1980)は感覚における高次と低次について提唱しているが、それによると身体感覚は低次の感覚であり、思考することから最も遠い位置にある感覚である。一方、高次の感覚とは視覚、聴覚のことであり視覚は特に高次であるとされる。視覚は思考する際によく使われる感覚であることから、より言語的思考に近い感覚であると考えられる。つまり、視覚、聴覚は高次の感覚・知覚で、さらに感覚モダリティの拡張の幅も大きく語彙が多いため言語化しやすく、身体感覚は低次の感覚・知覚で、語彙も少ないために言語化しにくいと考えられる。聴覚優位群よりも身体感覚優位群の数が多かったことについては身体感覚優位群を低次の感覚として一つにまとめて扱ったことにより、身体感覚優位群の感覚器が増えたために語彙が多くなったことが想像される。今回の調査での各感覚優位群の数の偏りについてはこれらのことが要因として考えられるだろう。

各優位群の特性として、身体感覚優位群は「問題解決積極性 (activeness)」が高く、ストレス場面や問題場面に接近し直接的に解決を目指す傾向が示唆された。身体感覚は低次の感覚であ

り対象との距離が近いために、問題への対策を考えたりそれについて詳しい人から話を聞くなど、問題解決に直結する方法で積極的に働きかけていくと考えられる。身体感覚の視覚・聴覚と異なった特性がストレス場面への対処方法にも反映されたといえる。

前述したように、視覚優位群と聴覚優位群は対象との距離が遠い感覚・知覚が優位であることから、ストレス場面や問題場面において問題から距離をとり、何が起きたのかという事実を客観的に理解しやすい特性を持っていると考えられる。そのため、問題への対処として俯瞰して状況を把握し、自分を守るための行動を考えたり、ストレスとなっている出来事自体を頭に浮かべないようにするなど、直接ストレスfulな状況に対峙せずに自分をコントロールすることで対処する傾向が考えられる。したがって、視覚優位群・聴覚優位群はストレス場面から距離をとることで問題の全体像を知的に理解し把握することができること、視覚・聴覚は高次の感覚のため言語化や概念化に結び付きやすいという特性が考えられる。

## 6.3 優位性分類に関する検討

2.2 (3) にて述べたように、現在感覚の優位性を決定するための妥当性が認められた尺度や装置は開発されていない。そのため今回の調査研究では優位な感覚・知覚の決定方法から考える必要があった。眼球運動や Byron&Pucelik(2004)が作成し寺本(2009)が改変した「表出体系偏向テスト」の代わりに、認知を表現するものとして挙がったのが言語であった。山梨(2012)は知のシステム自体の解明は直接的には不可能だが、知のシステムを特徴づけている心のプロセス、脳の情報処理プロセス、自然言語処理のプロセスの特性は日常言語に現れるとしており、日常言語を用いることで知覚体験のタイプや人が物事を捉える入口として優先的に使用している感覚・知覚が決定されるのではないかと考えた。

神経生理学的な観点からも感覚・知覚の優位

性の決定方法について検討したい。視覚、聴覚、身体感覚の各感覚・知覚は、認知する際に使用される脳の部位が異なっており、視覚は後頭葉、聴覚は側頭葉、身体感覚は頭頂葉で認知する。そのため、同次元で論ずることへの疑問も呈されるかもしれない。また、本研究では叙述語を用いて感覚・知覚の分類を行ったが、言語を扱う脳の部位は前頭葉であり、脳の働きから考えると認知言語学において感覚を基礎としている言語である叙述語に視覚、聴覚、身体感覚の各感覚が反映されるのかといった問題が考えられる。神経生理学的に、脳の働きから感覚・知覚の優位性を決定するのであればポジトロン CT (PET) 検査や、近赤外線スペクトロスコピー (near-infrared spectroscopy, NIRS) 装置で用いられる二次元画像表示法である光トポグラフィ検査などにより脳の機能を視覚化するという方法が考えられる。

しかしながら、今回の調査研究では神経生理学的側面よりも、Kretschmer (1955) や Tellenbach (1980) が指摘した視覚と聴覚は特殊感官の機能を持った高次の感覚であり、その他の皮膚感覚、内臓感覚、深部感覚といった身体感覚は未分化な性質の一般感覚(低次の感覚)であることを根拠に、言語面から感覚・知覚にアプローチを試みた。臨床場面ではクライアントにチューニングすることがラポール形成を促進すると言われていたが、脳の働きを見るだけでなく言語的側面から感覚・知覚を捉えることで、クライアントの優位な感覚・知覚に合わせる事が可能になると考えている。また、それは一つのアセスメントになり得ると思われ、クライアントの語りを体験的に聴く手がかりとして臨床的に活用できると考える。臨床場面では道具の使用が難しいことも多いが、言語という相手からの表出を用いて感覚・知覚の側面からクライアントを理解することが出来る可能性があるだろう。一方で、客観的かつ明確に感覚・知覚の優位性を測ることも必要であり、今後は神経生理学的な視点も併せて感覚・知覚の優位性分類の整合性を確かめていくことが課題であ

る。

#### 6.4 3次元モデルにもとづく対処方略尺度に関する検討

神村 (1995) により作成された「3次元モデルにもとづく対処方略尺度」を施行し調査協力者のストレスコーピング行動を測定し因子分析を行った。その結果、神村 (1995) が想定した8因子よりも少ない3因子が抽出された。しかし、神村 (1995) が行った2次因子分析では①問題解決・サポート希求 (=情報収集・計画立案・カタルシス) ②問題回避 (=放棄・諦め・責任転嫁) ③肯定的解釈と気晴らし (=回避的思考・肯定的思考・気晴らし) の3因子構造が確認されている。これらは今回の調査研究で抽出された3因子とほぼ差がなく、妥当な結果であったと考えられるだろう。

#### 6.5 各因子における3次元モデルからの考察

統計的に有意であった第2因子「問題解決積極 (activeness)」は、「力のある人に教えを受けて解決しようとする」「詳しい人から自分に必要な情報を収集する」「原因を検討しどのようにしていくべきか考える」などの8項目から構成されている。これらの項目内容から、この因子は問題に対して積極的に関わろうとしたり、情緒の安定を志向する内容の項目が多いと考えられる。このことから、「問題解決積極 (activeness)」が高い群は、他の群に比べて問題やストレスに対して積極的に行動する傾向があると考えられる。神村 (1995) が設定した3軸から考えると「問題解決積極 (activeness)」は①焦点となるのは問題と情動の両方であり、②積極的に関わろうとし、③反応系は行動が多いと考えられる。このため、「問題解決積極 (activeness)」が高い値を示した人は問題自体と自分の中に起こっている情動の両方を解決するために積極的に行動しようとする傾向があるといえる。一方で、「問題解決否定 (denial)」や「問題解決逃避 (evasion)」は異なった傾向を示している。「問

題解決否定 (denial)」は「悪いことばかりではないと楽観的に考える」「嫌なことを頭に浮かべないようにする」などの4項目で構成され、①情動に焦点を当てる傾向が強く、②回避的で、③反応系は認知が多いと考えられる。「問題解決逃避 (evasion)」は「どうすることもできないと解決を先延ばしにする」「自分は悪くないと言い逃れをする」などの6項目で構成され、①どちらかという問題焦点よりであり、②問題に対しては回避的で、③反応系は行動が多いと考えられる。これらのことから「問題解決否定 (denial)」および「問題解決逃避 (evasion)」は問題に対して回避的であるという点で共通しており、反応系は認知と行動で異なるが精神的に困難な状況に置かれた際に問題から距離をとろうとする傾向が窺われる。

#### 6.6 優位な感覚・知覚とストレスコーピング行動についての検討

視覚優位群、聴覚優位群、身体感覚優位群の3群を独立変数、「問題解決逃避 (evasion)」因子、「問題解決積極 (activeness)」因子、「問題解決否定 (denial)」因子を従属変数とした分散分析の結果、「問題解決積極 (activeness)」因子は5%水準で有意差が見られ、「問題解決否定 (denial)」因子は10%水準で有意差が見られた。その後の検定としてTukeyのHSD法(5%水準)を行った結果、身体感覚優位群と「問題解決積極 (activeness)」因子において有意差が認められた。前述したように「問題解決積極 (activeness)」は問題自体と自分の中に起こっている情動の両方を解決するために積極的に行動する傾向があるが、このことはTellenbach(1980)が身体感覚は対象との距離が近いと述べていたこととの関連性が考えられる。

身体感覚優位群において「問題解決積極 (activeness)」が高いことから視覚優位群、聴覚優位群よりも問題解決に向けて積極的に行動しようとする傾向があるといえる。「問題解決積極 (activeness)」因子に含まれる項目から検討すると、身体感覚優位群は、精神的に困難

な状況に置かれた際に、人に話を聞いてもらうなど人に表出することでカタルシスを得たり、情報を収集し計画を立てることで対処する傾向があると考えられる。これらの対処法には人からのサポートという共通点が見られ、身体感覚優位群に属する人は人からのサポートを希求する能力が高いと考えられる。また、身体感覚優位群は「問題解決否定 (denial)」が低く、問題を考えないようにすることで対処したり、問題から距離をとる傾向は小さいといえる。これらのことから身体感覚優位群は頭の中で考え方を变える、認知面でのコーピングは行われにくく、人からのサポートを希求する能力に加え、実際に解決に向けて行動するコーピングが多い傾向が示唆された。

#### 7. おわりに—まとめと今後の課題—

本研究では、感覚・知覚の優位性が個人によって異なると仮定し、視覚優位群、聴覚優位群、身体感覚優位群の3群を想定し、分類を行った。感覚の優位性に関する先行研究は少なく、優位な感覚・知覚を測定する器具や質問紙がなかったため、分類には、認知言語学から発生した、身体の感覚をもとにした言語である「叙述語」を用いた。「視覚」、「聴覚」、「身体感覚」という観点から分類、分析するといった試みは新しいものであったが、イメージに伴う叙述語を分析することで、視覚優位群、聴覚優位群、身体感覚優位群の3群に分類することが可能であることが示された。その上で、情報の入力の方法が異なるのであればストレスへの対処方法も各群によって異なるのではないかという仮説に基づき質問紙調査を施行し、統計的処理を行った。

その結果、「身体感覚優位」群において、「問題解決積極 (activeness)」の値が高く、「身体感覚優位」群に属する人は精神的に困難な状況に置かれた際に、問題となっていることに対して積極的に解決しようと実際の行動として働きかける傾向があると考えられた。

今回の調査では統計的に有意でなかったが、視覚優位群は「問題解決積極 (activeness)」が

低く、聴覚優位群は「問題解決否定 (denial)」が高いという結果が示されており、各感覚優位群の特性としてコーピング行動が異なる可能性が考えられる。今後サンプル数を増やし、検討を進めたい。

今回示された身体感覚優位群のストレスへの対処方法の特性はどのように臨床に生かしていくことができるだろうか。Gendlin (1987) は治療場面において、「頭で考えても感情的な緊張が高まるだけであり、そういう人には身体を使うようにする」としており、身体感覚への気づきが治療に大きな影響を与えることが示唆される。Gendlin のいう身体感覚は身体に意識を向けるように自ら試みて得られた「からだの感じ」のことを指すが、本研究での身体感覚優位群は意識せずとも優先的に身体感覚を使っている人たちであり、元来「からだの感じ」に気づきやすいという特性を持っているのではないかと推測される。

今回の調査研究では、感覚・知覚という一見して臨床領域とは離れているように思われる実験心理学的な要素の強いものを扱ったが、臨床場面では面接室内の「雰囲気」やクライアントとのやりとりにおける非言語的な関わりは、時として言語よりも大切なものである。その中で、感覚・知覚という通常であれば「雰囲気」として一括りにされているものを紐解き、具体的にどのようなもの／ことを「雰囲気」として扱っているのかということと言語化したのが今回の調査研究であると考えている。そして、視覚優位群、聴覚優位群、身体感覚優位群という視点は、ただ「雰囲気」を読み取るだけでなく、クライアントにより伝わりやすくするためにはどうしたら良いか、というようにセラピストのための効果的な介入の手だてとして臨床場面で活用していくことができるのではないかと考える。おそらく熟達したセラピストがごく自然に行っている「技」のひとつであろう言葉の選択を具体的に示すと、叙述語と言われるような身体の感覚に寄せた言葉を適切に使っていることになるのではないだろうか。

感覚・知覚の優位性の決定については、従来試されてきた眼球運動や質問紙法では妥当性が認められなかった。そのため、叙述語を使用した分類法を用いた。この方法は新たな試みであり、これまでになかった視点を提供することができたのではないかと考えられる。しかし、今回の叙述語を使用した分類法の妥当性については今後慎重に検討する必要があるだろう。一方、もし叙述語による優位な感覚・知覚の妥当性が確認された場合、機械も質問紙も使えないような臨床場面において、クライアントから表出される言語を基に相手の優位な感覚・知覚をアセスメントすることが可能になるため、非常に有益であると考えられる。

現在、感覚・知覚の優位性に関する研究は進んでおらず、標準データも揃っていない状況にある。そのため、女性だけでなく男性や幅広い年齢層まで調査対象の幅を広げ、サンプル数も増やすことが臨床場面で実用していくために必要であると考えられる。また、健常群のみならず、臨床群においても検討が必要であると思われる。調査を重ねていくことで、臨床場面において実用化し、活用していくことができると考えられるため、今後もさらに研究を重ねていきたい。

## 謝辞

修士学位論文を進めるにあたり、筆者を支えてくださった皆様に心より感謝致します。

まず、本論文の主査であり、指導教官として丁寧にご指導くださいました角藤比呂志先生に深く感謝致します。先生の的確で丁寧なご指導がなければ本論文の完成を見ることはありませんでした。

副査として貴重なご指導を頂きました、前川美行先生、山田和夫先生、さらに2年間あたたかく見守ってくださった臨床心理学領域の先生方、相談室の先生方にも感謝致します。ありがとうございました。

また、統計処理に手間取っていた私に統計処理のやり方や結果の扱い方など丁寧にご指導い



ただいた長谷川明弘先生にも厚く御礼申し上げます。

忙しい中、快く調査に協力して下さったM1の皆様、角藤ゼミの学部生の皆様、高校の同級生たちにも心から感謝致します。

家族、友人、そして大学院の同期である12人には多大なるサポートをしていただきました。深く感謝申し上げます。

#### 引用文献

- Byron, L.A & Pucelik, R. F. (2004) Magic of NLP (北岡泰典『Magic of NLP—解明されたNLPの魔法—』メディアアート出版 2004 pp.50)
- Dilts, R. (2008) Strategies of Genius, Vol1 (田近秀敏監修『天才たちのNLP戦略』ヴォイス 2008 pp.463)
- Gendlin, E. T. (1978) Focusing (村山正治訳『フォーカシング』福村出版 1982 pp.29-58)
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 (1995) 対処方略の三次元モデルと新しい尺度 (TAC - 24) の作成 教育相談研究 **33** 41-47
- 菊地正 (2008) 感覚知覚心理学 朝倉書店 pp.1-16
- Kretschmer, E. (1950) Medizinische Psychologie (西丸四方・高橋義夫編『医学的心理学 I』みすず書房 1955 pp.15-28)
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984) Stress, appraisal, and coping. New York: Springer
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping (1991) (本明寛・春木豊・織田正美監訳『ストレスの心理学 認知的評価と対処の研究』実務教育出版 1991 pp.1-42)
- 松田隆夫 (1995) 視知覚 培風館 pp.1-42
- O'Connor, J. (2007) NLP workbook a practical guide to achieving (ユール洋子『NLP実践マニュアル』チーム医療 2007)
- 岡南 (2010) 天才と発達障害 映像思考のガウディと相貌失認のルイスキャロル 講談社 pp.24-39
- 坂田正輝 (1989) 心理的ストレスに関する一研究: コーピング尺度 (SCS) 作成の試み 早稲田大学教育学部学術研究: 教育・社会教育・教育心理・体育編 第**38**号 61-72
- 高橋慶治 (1997) NLP 超心理コミュニケーション 第二海援隊 pp.8-21

- Tellenbach, H. (1968) Geschmack und Atmosphäre (宮本忠雄・上田宣子訳『味と雰囲気』みすず書房 1980 pp.13-42)
- 山梨正明 (2012) 認知意味論研究 研究社 pp.61-106,178

#### 参考文献

- 上里一郎・竹中晃二 (2005) ストレスマネジメント—これまでとこれから— ゆまに書房 pp.1-53
- 天貝由美子 (1999) 一般高校生と非行少年の信頼感に影響を及ぼす経験要因 教育心理学研究, **47**, 229-238
- 飛鳥井望 (2002) PTSDの治療学—心理社会的アプローチ— 臨床精神医学 増刊号 105-110
- 粟野美穂・村田正敏・柏倉昌樹・森岡由起子・生地新・灘岡壽英・十束支朗 (1993) 児童・思春期における機能性視覚障害について—眼球運動検査と視力・視野の短期予後検査の結果を中心に— 心身医学 **33**(7), 579-584
- 馬場禮子・吉田直子・佐伯喜和子・深津千賀子・餅田彰子・加藤志ほ子 (1980) 反応過程における距離の意味 ロールシャッハ研究 **X X II**, 1-18
- Bandler, R. & Grinder, J. (1979) Frogs into Princes—NeuroLinguistic Programming (酒井一夫訳『あなたを変える神経言語プログラミング』東京図書 1997)
- Billings, A.G., & Moos, R. (1981) The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, **4**, 139-157.
- Billings, A.G., & Moos, R. (1984) Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, **46**, 877-891.
- Byrne, D. (1961) The repression-sensitization scale: Rationale, reliability, and validity. *Journal of Personality*, **20**, 226-232.
- Boeckx, C. (2010) Language in Cognition (水光雅則訳『言語から認知を探る—ホモコグニタンスの心—』岩波書店 2012)
- Carlson, N.R. (2010) Physiology of Behavior Tenth edition (泰羅雅登・中村克樹『第3版カールソン神経科学テキスト脳と行動』丸善株式会社 2012 pp.174-264)
- Cheng, C. (2001) Assessing coping flexibility in real-life and laboratory setting - a multimethod

- approach. *Journal of personality and Social Psychology*. **80** 814-833
- Cohen, F. (1987) Measurement of coping. In S.V.Kasl, & C.L.Cooper (Eds.), *Stress and Health: Issues in Reserch Methodology*, John Wiley, Chicheater, 283-305
- Cox, T., & Ferguson, E. (1991) Individual differences, stress and coping. In C.L.Cooper (Eds.), *Stress and Health: Issues in Reserch Methodology*, John Wiley, Chicheater, 283-305.
- 江田英雄 (2013) 近赤外光を用いた脳計測システム (NIRS 装置) 電子情報通信学会誌 **96**(9), 694-698
- Einsprush, E., L. & Forman, B. D. (1985) Observations Concerning Research Literature on Neurolinguistic Programming, *Journal of Counseling Psychology*, 32, 589-596
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990) Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, **58**, 844-854.
- 藤澤大介 (2011) うつ病治療ハンドブック 金剛出版 pp.234-243
- 原一之 (2005) 脳の地図帳 講談社
- 廣田靖子 (2009) 成人のコーピング柔軟性とメンタルヘルスに関する短期縦断的研究 コーピング変動性における状況適切性の視点から 格差センシティブな人間発達科学の創成公募研究成果論文集 125-132
- Heap, M (1988) Neurolinguistic programming: An interim verdict. In M, Heap (Ed), *Hypnosis: Current Clinical, Experimental and Forensic Practices*. London Croom Helm, 118-124
- Heap, M (2008) The veridity of some early claims of Neuro-Linguistic programming, *Skeptical Intelligencer*, **11**, 1-8
- 日比野治雄・中島義明・安藤清志・子安増生 (1999) 心理学辞典 有斐閣 pp.132-133
- Holahan, C. J., & Moos, R. (1987) Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**, 946-955
- 堀井俊章・樋谷笑子 (1995) 最早期記憶と対人信頼感の関係について 性格心理学研究, **3**, 27-36
- 星詳子 (2010) 近赤外線を用いた光診断の可能性と限界 精神研ニュース 東京都精神医学総合研究所 第**343**号 1-3
- 本郷由希・喜多伸一 (2005) 視聴覚の時間的相互作用に対する空間一致性の影響 認知心理学研究 **3** (1) 13-21
- 井上和臣 (1992) 認知療法への招待 金芳堂
- 井土優・小杉考司 (2012) プロアクティブ・コーピングとハーディネスの関連 青年期後期におけるストレス反応への対処 山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, **34** 89-95
- 岩田誠 (1987) 脳とコミュニケーション 朝倉書店
- James, W. (1892) *Psychology, Briefer Course* (今田寛訳『心理学(上)』岩波文庫 1992)
- 神村栄一・山野美樹・岡安孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二 (1992) 認知的対処のタイプと恐怖・不安反応に関する実験的検討—最近の研究動向と今後の課題— 早稲田大学人間科学研究 **5** (1) 159-170
- 神原憲治・伴郁美・福永幹彦・中井吉英 (2008) 身体感覚の気づきへのプロセスとバイオフィードバック バイオフィードバック研究 **35** (1) 19-25
- Kant, I. (1838) *Anthropologie in pragmatische Absicht, Samtliche Werke VII* Voss, Leipzig
- 加藤司 (2001) コーピングの柔軟性と抑うつ傾向との関係 心理学研究 **72** (1) 57-63
- 河合隼雄・中沢新一 (2003) 「あいまい」の知 岩波書店
- 金 智慧・中上綾子・前田未加子・佐野文哉・古関光浩・鈴木勝己・辻内琢也 (2010) 心身医学 **50** (6) 594
- Levin, S. & Ursin, H. (1980) *Coping and health*. New York: Plenum.
- 前川美行 (1998) ある身体疾患の女性との心理療法—身体からの反逆, 心理臨床学研究 第**16**巻 第2号 174-185
- 三浦正江・坂野雄二 (1996) 中学生における心理的ストレスの継時的变化 教育心理学研究, **44** 368-378
- 三浦正江・坂野雄二 (1995) 中学生の友人関係におけるコーピングパターンとストレス反応の関連 日本健康心理学会第**8**回大会発表論文集 106-107
- 三浦正江・坂野雄二・上里一郎 (1998) 中学生が学校ストレスラーに対して行うコーピングパターンとストレス反応の関連 ヒューマンサイエンスリサーチ, **7**号 177-190
- 野村総一郎・樋口輝彦・尾崎紀夫・朝田隆 (2012) 標準精神医学 医学書院

- 松本剛・貴村亮太・谷本千保 (2013) 身体感覚の概念化に関する実習の効果への一考察, 兵庫教育大学研究紀要 第42巻 93-100
- Mitchell, R. E., Cronkite, R. C., & Moos, R. H. (1983) Stress, coping and depression among married couple. *Journal of Abnormal Psychology*, **92**, 433-448.
- Moos, R. & Billings, A. G. (1982) Conceptualizing and measuring coping resources and processes. In L. Goldberger, & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York: Free Press
- 森信幸・岩本隆茂 (2005) 抑うつ臨床心理学 東京大学出版会
- 野口美和子・中村美鈴 (2007) 機能障害からみた成人看護学④脳・神経機能障害/感覚機能障害 メヂカルフレンド社
- 野村総一郎 (1996) 認知療法ハンドブック うつ病の認知療法 星和書店
- 大日方重利・浅野薫 (2008) NLPにおける心理アセスメントとカウンセリング事例—優先的代表的システムによるアセスメントについて 神戸学院大学人文学部紀要 125-133
- 小田真二 (2013) 大学生の強迫傾向と身体感覚の関係 九州大学心理学研究 第14巻 41-48
- 荻野恒一・相場均 (1979) 現代精神病理学のエッセンス ぺりかん社
- 大野裕 (2011) うつ病治療ハンドブック 金剛出版 pp.13-27
- 尾関友佳子 (1993) コーピング尺度 心理測定尺度集Ⅲこころの健康をはかる〈適応・臨床〉サイエンス社 pp.23-25
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978) The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, **19**, 2-21
- Ponty, M (1945) Phénoménologie de la perception (竹内芳郎・木田元・宮本忠雄『知覚の現象学Ⅱ』みすず書房 1974)
- Rothschild, B. (2008) The Psychophysiology of Trauma and Traumatreatment (久保隆司『PTSDとトラウマの心理療法 心身統合アプローチの理論と実践』創元社 2009)
- Rotter, J. B. (1967) A new scale for the measurement of interpersonal trust. *Journal of Personality*, **35**, 1-7
- 斉藤瑞希・菅原正和 (2007) ストレスとストレスコーピングの実効性と志向性 (I) ストレスとコーピングの理論 岩手大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要 第6号 231-243
- Sharpley, C, F (1987) Research findings on neurolinguistic programming: Non supportive data or an untestable theory? *Journal of counseling Psychology*, **34**(1), 103-107
- 品川嘉也 (1982) 意識と脳—精神と物質の科学哲学— 紀伊国屋書店
- Stern, D. N (1985) The Interpersonal World of the infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology (小此木啓吾・丸田俊彦監訳『乳児の対人世界理論編』岩崎学術出版社 1989)
- Sullivan, H. S. (1954) The Psychiatric Interview (中井久夫・松川周二・秋山剛・宮崎隆吉・野口昌也・山口直彦訳『精神医学的面接』みすず書房 1986)
- 駿地真由美 (2005) 診療の基本 カウンセリング 日本産婦人科学会雑誌 **57** (10) 467-672
- 高橋栄・鈴木正泰・松島英介・太田克也・倉知正佳・林拓二・森田喜一郎・前田久雄・片山征爾・平安良雄・大久保善郎・内山真・小島卓也 (2013) 統合失調症における探索的眼球運動異常と症状の関係 精神神経学雑誌 第115号第1巻 3-9
- 高嶋由布子 (2008) 五感の動詞の意味拡張 感覚モダリティによる身体性と脱身体化の観点から 日本認知科学会 第25回大会 3-18
- 鎌幹八郎・名島潤慈 (2010) 心理臨床家の手引 誠信書房 pp.39-43
- 寺本晴樹 (2009) ロールシャッハ法における距離概念と身体感覚との関連性について 東洋英和女学院大学 2009年度修士学位論文
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. B., & Wigal, J. K. (1989) The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory, *Cognitive Therapy and Research*, **13**, 343-451
- 氏原寛・成田善弘・東山紘久・亀口憲治・山中康弘 (2004) 心理臨床大事典 培風館 pp.963-964