

からだの内なる声をきく メンタルヘルスチェッカー 内受容感覚知覚の役割

「からだの内なる声に耳を傾け、
ウェルビーイングを高める」
身体反応の気づき(内受容感覚知覚)を
用いた、メンタルヘルスチェックの開発と
その活用の提案

日本大学
文理学部
特任教授
依田 麻子
群馬パース大学
伊藤 栞



「こころとからだ」の関係に興味をもったことが、研究のきっかけです。内受容感覚知覚の研究のスタートは、大学院派遣留学生としてのIllinois大学大学院における研究指導でした。
日本行動療法学会内山記念賞(1991年)
日本行動医学会第10回内山記念賞(2009年)

ポイント:内受容感覚知覚に基づいた新しいメンタルヘルスチェックの開発

- 内受容感覚知覚と心身の状態との関連性は？

➡ポジティブ・ネガティブ両側面との関連性

両側面の関連性を区別する方法は？

➡ストレス, リラックス両面からのアプローチの必要性

メンタルヘルスチェックを社会に生かしてくれる企業を探しています。

- 新しいメンタルヘルスチェックは、検査時の負担が少なく、繰り返し使用できるため、様々な場面での活用が可能です。
- メンタルヘルスに不安を感じる人の、メンタルヘルスケアへの橋渡しとしての活用が可能です。

特許出願中

からだの気づきとこころの状態 内受容感覚知覚の役割

特許出願中

日本大学 文理学部心理学科 依田 麻子 群馬パース大学教養部 伊藤 栞

概要

からだの気づき, 特に身体反応への気づき(以下、内受容感覚知覚)が心身の状態に果たす役割を明らかにし, からだの気づきからこころの状態を評価する, 新しいメンタルヘルスチェック方法を開発するとともに, その活用方法についての提案をおこなった。

研究背景・目的

からだの気づき, 特に身体反応への気づきの程度は、心身の状態と関連があることが従来から指摘されている。しかしながら, その評価方法は確立していない。

本研究では, 内受容感覚知覚の心身の状態に対する役割を明らかにするとともに, からだの気づきからこころの状態を評価する新しいメンタルセルフチェック方法およびその活用について, 提案することを目的としている。

原理・方法

従来の内受容感覚知覚を用いたメンタルヘルスチェック(質問紙法)の測定, 評価法

⇒ネガティブな心理状態の報告が多い

⇒ポジティブな心理状態の報告が無い

原因

⇒内受容感覚はストレス場面で意識されやすいこと

⇒質問紙がメンタルの不調を予測するために開発

内受容感覚知覚は, リラックス場面でも生じる。

⇒リラクセーションの習得, ポジティブな心身との関連が報告

⇒メンタルヘルスの改善においては重視

内受容感覚知覚を, ストレス場面, リラックス場面のそれぞれから評価(表1)し, 両者のバランスを含めた内受容感覚知覚の心身の状態への役割を検討することとした(表2)。



結果

表1 内受容感覚知覚測定項目(例)
リカット法(4件法)

ストレスを感じている時
心臓の鼓動が強くなっている
リラックスしている時
心臓がゆったりと鼓動している

表2 相関分析の結果

(N=300)

	x	y	z	ストレスフル	リラックス	多愁訴	神経質	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力
x	1.000									
y	.510 **	1.000								
z	-.529 **	.461 **	1.000							
ストレスフル	.414 **	.209 **	-.221 **	1.000						
リラックス	.079	.274 **	.189 **	-.234 **	1.000					
多愁訴	.526 **	.207 **	-.338 **	.461 **	-.052	1.000				
神経質	.382 **	.223 **	-.175 **	.565 **	-.112 *	.441 **	1.000			
抑うつ・不安	.364 **	.170 **	-.208 **	.610 **	-.167 **	.592 **	.473 **	1.000		
不機嫌・怒り	.262 **	.080	-.192 **	.428 **	-.128 *	.526 **	.335 **	.779 **	1.000	
無気力	.360 **	.137 *	-.235 **	.516 **	-.204 **	.572 **	.498 **	.838 **	.727 **	1.000

まとめ

表2のx, yスコアは共に, ネガティブな心理状態と正の相関が高く, x, yスコアのバランスを示すzスコアは, ネガティブな心理状態と負の相関を示した。

これらのことから, x, yスコアは身体反応の気づきの高さが, ネガティブな心理状態との関連を示し, zスコアはポジティブな心理状態との関連を示していることが認められ, 内受容感覚知覚が心理状態に与える役割が明らかとなった。

応用分野・用途・今後の展開

◎内受容感覚知覚を用いた新しいメンタルヘルスチェックは, 検査時の負担が少なく, 様々な場面での活用が可能

例)・アスリートのメンタルヘルスの調整

・日常のストレス対処

◎だれでも, いつでも簡単に使用できるという特徴から, メンタルヘル스에不安を感じる人のメンタルヘルスケアへの橋渡しとしての活用が可能という重要な役割を担える。