

フォーカシングの介入が内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度に及ぼす影響

ーフォーカシング指向音楽聴取介入後の 心理・生理的反応の再分析ー¹

栗野理恵子（皇學館大学文学部）

〈要旨〉 本研究の目的は、以前行った悲しみ感情を喚起させた参加者に対してフォーカシング指向音楽聴取法の効果を検討した実験結果を、実験参加者の内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度の観点から再分析することであった。内受容感覚の敏感さは、身体への注意の向けやすさをとらえる指標であり、フォーカシング的態度は、フォーカシングにおいて重視される自分の身体の感じに注意を向ける態度である。先行研究において、フォーカシング的態度と内受容感覚の敏感さには正の相関関係が認められている。内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度は、フォーカシング教示が与えられる前に身体感覚に注意を向ける能力を示している。ゆえにフォーカシング教示の介入の影響が、これらの能力を通して、心理・生理的反応にあらわれると考えられる。そこで、フォーカシング教示群（ $n = 6$ ）とコントロール群（ $n = 7$ ）の各対象者の内受容感覚の敏感さ及びフォーカシング的態度得点を求め、これらの得点と各群の音楽聴取後及び振り返り作業後の心理・生理的反応との関連、加えて特性不安との関連を検討した。その結果、フォーカシング教示群は、フォーカシング

1 本研究は、日本感情心理学会第27回大会（2019）で発表された内容を再分析したものである。

フォーカシングの介入が内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度に及ぼす影響（栗野）

的態度の受容する態度を高く持つ場合、振り返り作業後にネガティブ感情が低減し、ポジティブ感情が増大することが示唆された。生理的反応は、音楽聴取後と振り返り作業後に SCL の上昇が認められ、覚醒水準の亢進が示唆された。この亢進は、心理的反応と照らし合わせると緊張状態ではなく、内面に集中した状態であるにとらえられた。また特性不安が高い場合、コントロール群では振り返り作業後に呼吸数が上昇するが、フォーカシング教示群はこの現象は認められなかった。以上より、フォーカシング教示の介入は、対象者の内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度を活性化し、心理・生理的に内面に集中する状態をもたらすことが明らかにされた。今後は、身体感覚の認識の向上と心理的健康との関連を検討していく事が望まれる。

〈キーワード〉 内受容感覚の敏感さ、フォーカシング的態度、特性不安、フォーカシング、音楽

問題と目的

フォーカシング指向音楽聴取法とは、心理技法のひとつの方法であるフォーカシングを用いた音楽聴取法である。フォーカシングは、他の技法と融合して使用する事が可能であり、フォーカシング的態度は精神的健康に寄与することが示唆されている（山崎・内田・伊藤, 2008）。したがってフォーカシング技法を音楽聴取に融合する事で、音楽聴取で生じる様々な感情状態を安全に扱うことが可能となる。栗野・清水（2019）は、フォーカシング指向音楽聴取法の介入によって聴取者の自己の内面の振り返り作業が促進され、心理的にはポジティブな感情が示され、生理的には覚醒状態であることを示唆した。フォーカシングの介入がない音楽聴取ではこの結果が認められないことから、フォーカシング特有の心理・生理的反応で、この反応が心理的成長の過程であるにとらえられた。本研究は、以上のフォーカシング技法を用いたフォーカシング指向音楽聴取法の介入後の心理・生理的反応について、内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度の観点から再分析を行った。研究参加者は、参加者募集時に別の研究目的で内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度を測定されて

フォーカシングの介入が内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度に及ぼす影響（栗野）

いた。内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度は、身体感覚への気づきの認識をとらえており、フォーカシング教示（あるいはコントロール）の介入前の、調査対象者の身体感覚への気づきの能力を表していると考えられる。

内受容感覚の敏感さ (IS)

内受容感覚 (interoception) とは、心身の状態を健康に保つうえで重要な概念で、現代では恒常性の維持に必要な機能であると考えられている (Craig, 2003)。内受容感覚という言葉は、Sherrington が 1906 年に言及した感覚に関する概念のうちのひとつで、身体内部環境の感覚を示す。身体内部環境とは、体温、心拍、呼吸、痛み、内臓、横紋筋、前庭システム、体液の状態を示す (Damasio, 2003)。現在、内受容感覚は Interoceptive accuracy (内受容感覚の正確性 : IAc)、Interoceptive sensibility (内受容感覚の敏感さ : IS)、Interoceptive awareness (内受容意識 : IA) の 3 次元モデルで説明されており (Garfinkel, Seth, Barrett, Suzuki & Critchley, 2015)、内受容感覚の敏感さはそのうちのひとつである。内受容感覚の敏感さは、身体感覚に注意を向けた際にどのようにそれを理解しているかについて質問紙で測定され、尺度としては Mehling et al. (2012) が開発した Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA) が最も新しい。MAIA は、マインドフルネスの態度を測定する Five Facet Mindfulness Questionnaire (以下、FFMQ) (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006 ; Baer et al., 2008) と互いに正の相関が認められたことから、身体意識に注意を向ける尺度であることが明らかにされ (Mehling et al., 2012)、内受容感覚の敏感さの測定尺度として使用されている。近年は、mind-body approach の中でもマインドフルネスに基づく様々なアプローチ (例えば : Mindfulness-Based Stress Reduction : MBSR, Mindfulness-Based Cognitive Therapy : MBCT, Mindful Awareness in Body-oriented Therapy : MABT, Mindfulness-Based Childbirth and Parenting : MBCP, the body scan, breath meditation, yoga, Feldenkrais, tai chi 等) によって、内受容感覚の敏感さが向上することが明らかにされている (Mehling, 2016)。

フォーカシングの介入が内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度に及ぼす影響（栗野）

フォーカシング的態度

フォーカシングで扱う「からだの気づき」は、考えやイメージ、身体感覚という具体的に表現されるもの全体をからだ全体で感じている状態を指しており、これをフェルトセンスと呼んでいる。このフェルトセンスに向き合う態度について、福盛・森川（2003）はフォーカシング的態度と定義し、日常生活におけるフォーカシング的態度を測定する体験過程尊重尺度（The Focusing Manner Scale：FMS）を作成した。フォーカシング的態度の概念はそれまで諸外国では検討されていなかったが、Aoki, Kawasaki & Miyake（2009）が英語でフォーカシング的態度の概観を発表し、その後原版 FMS の英語版の試作過程で原版 FMS とは異なる FMS 日本語版としての日本語版 FMS ver.aj（Aoki, 2012）、英語版としての FMS ver.ae（Aoki & Ikemi, 2014）が作成され、今後の文化間比較も期待される。なお、森川・永野・福盛・平井（2014）が FMS 改訂版 FMS-18 を作成しているが本研究では、FMS ver.aj（Aoki, 2012）を用いた。

フォーカシング的態度と内受容感覚の敏感さの関連については、大学生を対象に行った調査から、2つの尺度間に正の相関が認められ、フォーカシング的態度は内受容感覚の敏感さと関連があり、身体へ注意を向けている程度を測定する指標としてとらえられることが明らかにされている（栗野, 2021）。

本研究の目的

内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度は、調査対象者が元来持っている身体感覚に注意を向ける能力ととらえられる。この能力に対して、フォーカシング教示（あるいはコントロール）介入が行われることから、その介入効果を検証するためには、これらの能力とこれらを経由して現われる心理・生理的反応の関連を検討する必要がある（Fig. 1）。

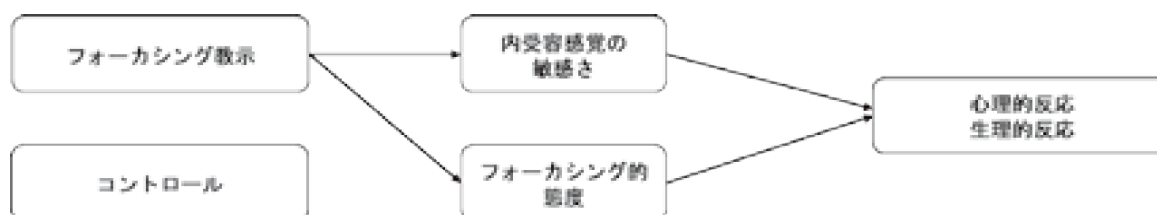


Fig.1 フォーカシング介入による心理・生理的反応の出現過程

フォーカシングの介入が内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度に及ぼす影響（栗野）

そこで本研究は、フォーカシング教示群とコントロール群の各対象者の内受容感覚の敏感さ及びフォーカシング的態度得点を求め、これら得点と各群の音楽聴取後及び振り返り作業後の心理・生理的反応との関連を検討した。加えて、栗野・清水（2019）で測定していた特性不安との関連についても検討した。特性不安は内受容感覚の高さと連動しており、感情に振り回されやすいことと内受容感覚が相関するという報告がある。しかし、理論的には内受容感覚は感情制御や健康的な感情と関連があるはずであり、なぜ特性不安が高いことと内受容感覚の強さが関連するのか、については検討が必要とされている（福島，2018）。

方 法

栗野・清水（2019）は、自己想起法によって悲しみ感情が喚起された対象者に対してフォーカシング指向音楽聴取法を口頭説明したフォーカシング教示群と、心電図の説明をしたコントロール群それぞれの音楽聴取後と振り返り作業後の各安静区間の心理・生理的反応を検討した。本研究は愛知淑徳大学研究倫理委員会の承認を得たうえで実施された（承認番号：2017 - 02）。

調査対象者 本研究への実験参加協力を得られた大学生 23 名（男性 3 名、女性 20 名）、平均年齢 19.70 歳（ $SD = 0.97$ ）であった。

事前調査質問紙 実験参加者募集時に、別の研究目的も含め 3 つの質問紙の回答を求めている。

(1) **MAIA** 内受容感覚の敏感さを測定する内受容感覚への気づきの多次元のアセスメント（Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness : MAIA）の日本語版 MAIA（庄司・大野・Herbert・Mehling, 2014）を用いた。全 32 項目（「気づき」、「気が散らない」、「心配しない」、「注意制御」、「感情への気づき」、「自己制御」、「身体を聴く」、「信頼する」の 8 因子）について、「まったくくない」（0）から「いつもある」（5）の 5 段階で評定を求めた。なお、分析時には Shoji et al. (2018) に基づき、日本人の MAIA の構造を示す MAIA-J（6 因子構造）に基づき、6 因子（「注意制御」、「身体を聴く」、「気づき」、「感情への気づき」、「信頼する」、「気が散らない」）の因子得点を算出した。以降

MAIA-J と記す。

(2) **FMS ver.a.j** 青木（2012）のフォーカシング的態度を測定する体験過程尊重尺度（Focusing Manner Scale version a. in Japanese : FMS ver.a.j）を用いた。「体験過程を受容し行動する態度」（6項目）、「体験過程に注意を向けようとする態度」（7項目）、「問題との距離を取る態度」（3項目）の全16項目について、「全くない」（1）から「よくある」（4）の4段階の評定を求めた。

(3) **特性不安** 日本版 STAI（水口・下仲・中里, 1991）の特性不安 20項目について「ほとんどない」（1）から「しょっちゅう」（4）の4段階の評定を求め、合計点から特性不安得点を算出した。

生理的反応 PowerLab 8/30 及び Chart ver.7.3.7（AD instruments 社製）を用いて、心電図、皮膚電気活動、脈波、呼吸活動を測定した。心電図は胸部三点で導出され、R-R 間隔データから心拍率（HR）と FFT パワースペクトル分析による低周波成分（LF）、高周波成分（HF）及びその比（LF/HF）を算出した。皮膚電気活動は、スキンコンダクタンスメーター（Morro Bay 社製）を PowerLab に接続し、非利き手側第3指、第4指中節掌面に電極を付け測定され、皮膚伝導水準（SCL）、皮膚伝導反応（SCR）を得た。脈波は、非利き手側の第2指指先に装着された光電式パルストランスジューサーによって測定され、得られた波形から、サイクルごと波高値を検出した。呼吸活動は、ピエゾ式呼吸測定ベルトを腹部に巻き付けて測定し、得られた呼吸曲線から呼吸率（RR）を算出した。

心理的反応 寺崎・古賀・岸本（1991）の多面的感情状態尺度・短縮版より抜粋した4因子（活動的快・非活動的快・敵意・抑うつ不安）の感情状態を、100mm 幅の Visual Analog Scale（VAS）にて測定した。

手続き 実験は、個別に行われた。実験参加者を実験室に誘導した後、ひじ掛けのあるソファに着席させた。教示や音楽聴取のためのヘッドフォン及び自律神経活動測定のための電極を装着し、5分間の安静を保たせた。参加者の安静直後の感情状態を VAS で測定した後、想起法（杉浦・清水, 2014）で悲しい出来事の想起を5分間求めた。再び VAS で感情状態を測定した後、フォーカシング教示（コントロール群の参加者には、フォーカシング教示の代わりに、

フォーカシングの介入が内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度に及ぼす影響（栗野）

心電図に関する説明）と音楽聴取の指示を行った。聴取音楽は、約5分間の悲しみ歌詞を含むものであった。音楽聴取直後の感情状態をVASで測定した後、5分間の安静（後安静前半）を指示した。4度目の感情測定と音楽聴取後の振り返りを求めた後、再度5分間の安静（後安静後半）を指示して、実験を終了した（Fig. 2参照）。

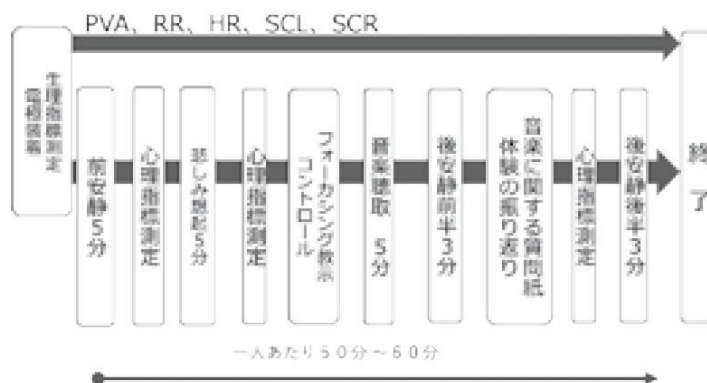


Fig.2 フォーカシング指向音楽聴取実験の手続き

本研究の心理・生理的反応の分析対象区間は、音楽聴取後の後安静前半3分と後安静後半3分である。後安静前半は音楽聴取直後の安静区間であり、後安静後半は、音楽聴取の体験に関する振り返り作業が行われた後の安静区間である。

結果

分析対象 聴取した音楽が嫌いと評定した4名と、生理指標のデータ不備があった者、特性不安が40点以下の者3名を除外し、悲しみ想起がなされた13名（フォーカシング指示群6名、コントロール群7名、平均年齢19.38歳（ $SD = 0.84$ ）を分析対象とした。SCL測定では測定に不備のあった3名（フォーカシング指示群3名、コントロール群1名）を分析から除外した。条件ごとの各指標の平均得点及び標準偏差はTable1に示した。生理測定に関して、SCRは対象区間の1分間あたりの反応回数を開平方変換した値、SCLは対数変換した値を用いた。これら以外の生理測定は標準化した値を用いた。

Table1 条件ごとの各指標の平均得点及び標準偏差

		フォーカシング教示群 (n = 6)		コントロール群 (n = 7)	
		M	SD	M	SD
STAI	特性不安得点	52.67	(6.02)	55.57	(9.91)
MAIA-J	注意制御	1.98	(0.80)	2.16	(0.62)
	身体を聴く	2.04	(0.66)	1.82	(0.64)
	気づき	3.00	(0.42)	2.83	(0.80)
	感情への気づき	2.72	(0.49)	2.38	(1.16)
	信頼する	2.72	(0.80)	2.43	(1.05)
	気が散らない	2.45	(1.22)	2.67	(1.11)
	FMS ver.a.j	体験過程を受容し行動する態度	2.30	(0.60)	2.29
体験過程に注意を向けようとする態度		2.47	(0.47)	2.37	(0.47)
問題との距離を取る態度		2.78	(0.50)	2.29	(0.65)

		フォーカシング教示群 (n = 6)				コントロール群 (n = 7)			
		安静前半		安静後半		安静前半		安静後半	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
心理指標	活動的快	8.38	(6.88)	10.33	(10.11)	23.14	(14.50)	25.93	(15.62)
	非活動的快	54.92	(7.58)	68.79	(14.77)	45.11	(13.51)	49.50	(12.67)
	敵意	1.71	(1.74)	2.50	(3.30)	6.57	(4.78)	6.50	(4.71)
	抑うつ	14.50	(10.72)	15.46	(12.77)	13.96	(12.82)	10.21	(9.17)
生理指標	標準化PVA	-0.37	(0.76)	-0.28	(1.09)	0.02	(0.79)	-0.34	(0.82)
	標準化RR	-0.31	(1.11)	0.37	(0.64)	0.15	(0.81)	-0.15	(0.62)
	標準化HR	0.03	(0.74)	-0.09	(0.80)	0.03	(0.66)	-0.51	(0.54)
	標準化HF	0.31	(0.81)	0.25	(1.21)	0.29	(1.41)	0.10	(0.93)
	標準化LF/HF	0.17	(0.80)	0.35	(0.64)	0.55	(0.92)	0.28	(0.73)
	開平変換SCR	1.00	(0.50)	1.03	(0.54)	1.20	(0.74)	0.96	(0.67)
	対数変換SCL	1.36	(0.33)	1.28	(0.44)	1.26	(0.33)	1.20	(0.53)

MAIA-JとFMS ver.a.jと特性不安の関連 各尺度間の相関係数を求めたところ、MAIA-J「注意制御」とFMS「受容」に強い正の相関 ($r_{13} = .81, p = .001$) が認められた。特性不安はFMS「受容」のみに強い正の相関 ($r_{13} = .59, p = .033$) が認められ、その他の因子とは有意な相関は認められなかった。

MAIA-Jの尺度間においては、「感情への気づき」と「信頼する」($r_{13} = .65, p = .002$)、「注意制御」と「身体を聴く」($r_{13} = .68, p = .011$)に強い正の相関が認められた。FMSの尺度間においては、すべて有意な相関は認められなかった。

MAIA-J「注意制御」とFMS「受容」及び特性不安と安静区間における心理・生理的反応の関連

相関分析からMAIA-J「注意制御」とFMS「受容」に正の相関が認められ

フォーカシングの介入が内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度に及ぼす影響（栗野）

たことから、この2因子及び特性不安がそれぞれ音楽聴取後の安静区間（安静前半と安静後半）の心理・生理的反応にどの程度関連するのかを検討した。

心理的反応との関連 MAIA-J「注意制御」とFMS「受容」及び特性不安と各安静区間における心理的反応との相関をTable2に示した。安静前半区間では、フォーカシング教示群でFMS「受容」と「非活動的快」に強い正の相関が認められ、特性不安は「敵意」と強い負の相関が認められた。コントロール群ではMAIA-J「注意制御」と「活動的快」に強い正の相関が認められた。つぎに、安静後半区間のフォーカシング教示群では有意な相関は認められず、コントロール群ではMAIA-J「注意制御」と「活動的快」に強い正の相関が認められた。またFMS「受容」と「敵意」に強い負の相関が認められた。

MAIA-J「注意制御」とFMS「受容」及び特性不安をそれぞれ説明変数とし、各感情得点を目的変数とした回帰直線式を求めた（Fig.3）。その結果、フォーカシング教示群は、安静前半区間においてはFMS「受容」が高ければ「非活動的快」が高まりやすく（a）、特性不安が高いほど「敵意」が低減しやすい（b）ことが示唆された。一方、コントロール群は安静前半区間において、MAIA-J「注意制御」が高ければ「活動的快」が高まりやすく（c）、安静後半区間も引き続き高まりやすい（d）ことが示唆された。またFMS「受容」が高ければ「敵意」が低減しやすいことが示唆された（e）。

Table2 安静前半・後半の心理的反応と
MAIA-J「注意制御」、FMS「受容」、特性不安との関連

心理的反応		安静前半			安静後半		
		MAIA	FMS	特性不安	MAIA	FMS	特性不安
フォーカシング教示群	活動的快	—	—	—	—	—	—
	非活動的快	—	.93**	—	—	—	—
	敵意	—	—	-.86*	—	—	—
	抑うつ不安	—	—	—	—	—	—
コントロール群	活動的快	.91**	—	—	.84*	—	—
	非活動的快	—	—	—	—	—	—
	敵意	—	—	—	—	-.86*	—
	抑うつ不安	—	—	—	—	—	—

** $p < .001$, * $p < .05$

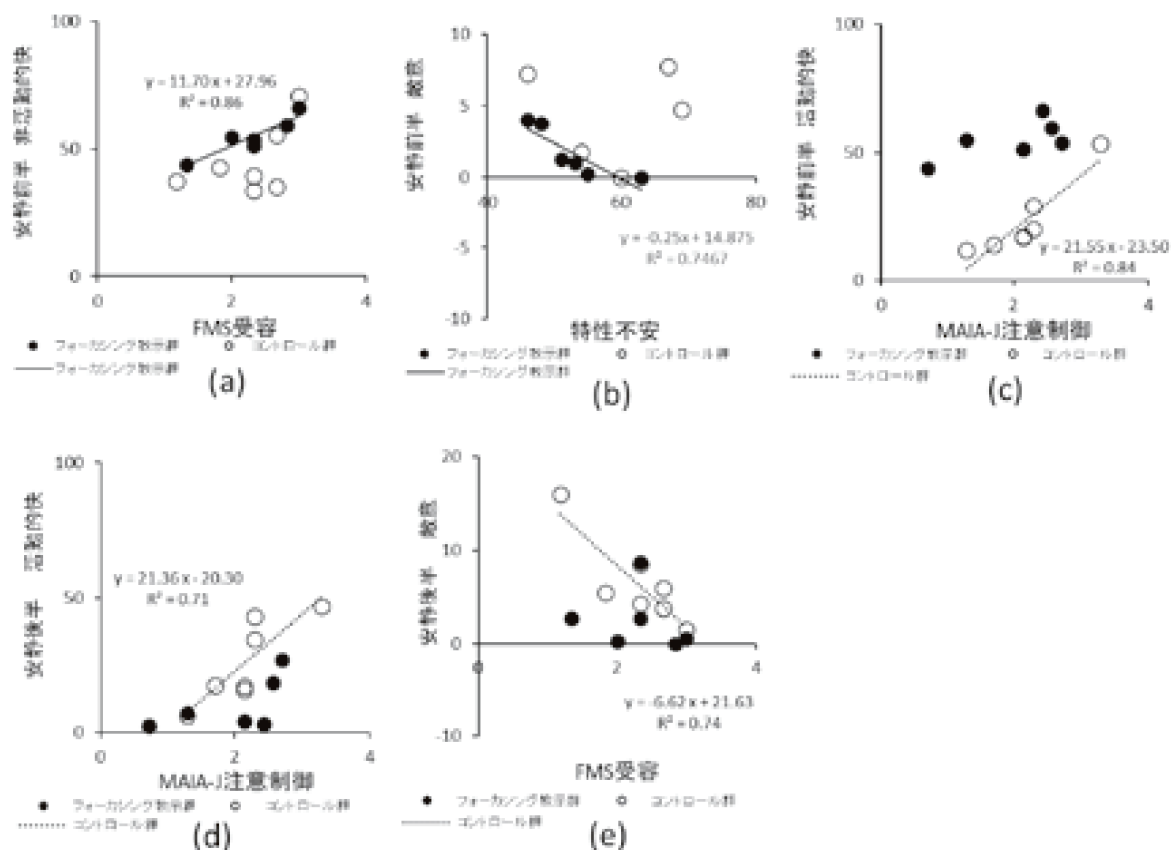


Fig.3 MAIA-J、FMS、特性不安と各感情得点との関連

生理的反応との関連 続いて、条件ごとに各生理的反応の標準化された得点（SCR は開平方変換、SCL は対数変換の得点）との相関係数を算出したところ（Table3）、安静前半区間ではフォーカシング教示群でFMS「受容」及び特性不安と SCL において強い正の相関が認められた。コントロール群では有意な相関は認められなかった。安静後半区間では、フォーカシング教示群でMAIA「注意制御」及びFMS「受容」、特性不安と SCL において強い正の相関が認められた。コントロール群は、MAIA「注意制御」とHRが強い負の相関、またHFpowerと強い正の相関が認められた。さらに特性不安とRRに強い正の相関が認められた。続いて、MAIA「注意制御」、FMS「受容」、特性不安を説明変数とし、各生理指標の値を目的変数とした回帰直線式を求めた（Fig.4）。フォーカシング教示群では、安静前半区間でFMS「受容」(f)や特性不安(g)が高いほどSCLが増大することが示唆された。安静後半区間ではMAIA「注意制御」(h)、FMS「受容」(i)、特性不安(j)が高いほどSCLが増大することが示唆された。

フォーカシングの介入が内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度に及ぼす影響（栗野）

コントロール群では、安静前半区間において明確な反応が示唆されなかったが、安静後半区間で MAIA 「注意制御」が高いほど HR が減少し (k)、HF power が增大することが示唆された (l)。また特性不安が高いほど RR が增大することが示唆された (m)。

Table3 安静前半・後半の生理的反応と
MAIA-J 「注意制御」、FMS 「受容」、特性不安との相関

生理的反応		安静前半			安静後半		
		MAIA	FMS	特性不安	MAIA	FMS	特性不安
フォーカシング教示群	SCL	—	.99*	.96*	.95*	.99*	.96*
	SCR	—	—	—	—	—	—
	HR	—	—	—	—	—	—
	HFpower	—	—	—	—	—	—
	RR	—	—	—	—	—	—
コントロール群	SCL	—	—	—	—	—	—
	SCR	—	—	—	—	—	—
	HR	—	—	—	-.86*	—	—
	HFpower	—	—	—	.78*	—	—
	RR	—	—	—	—	—	.82*

** $p < .001$, * $p < .05$

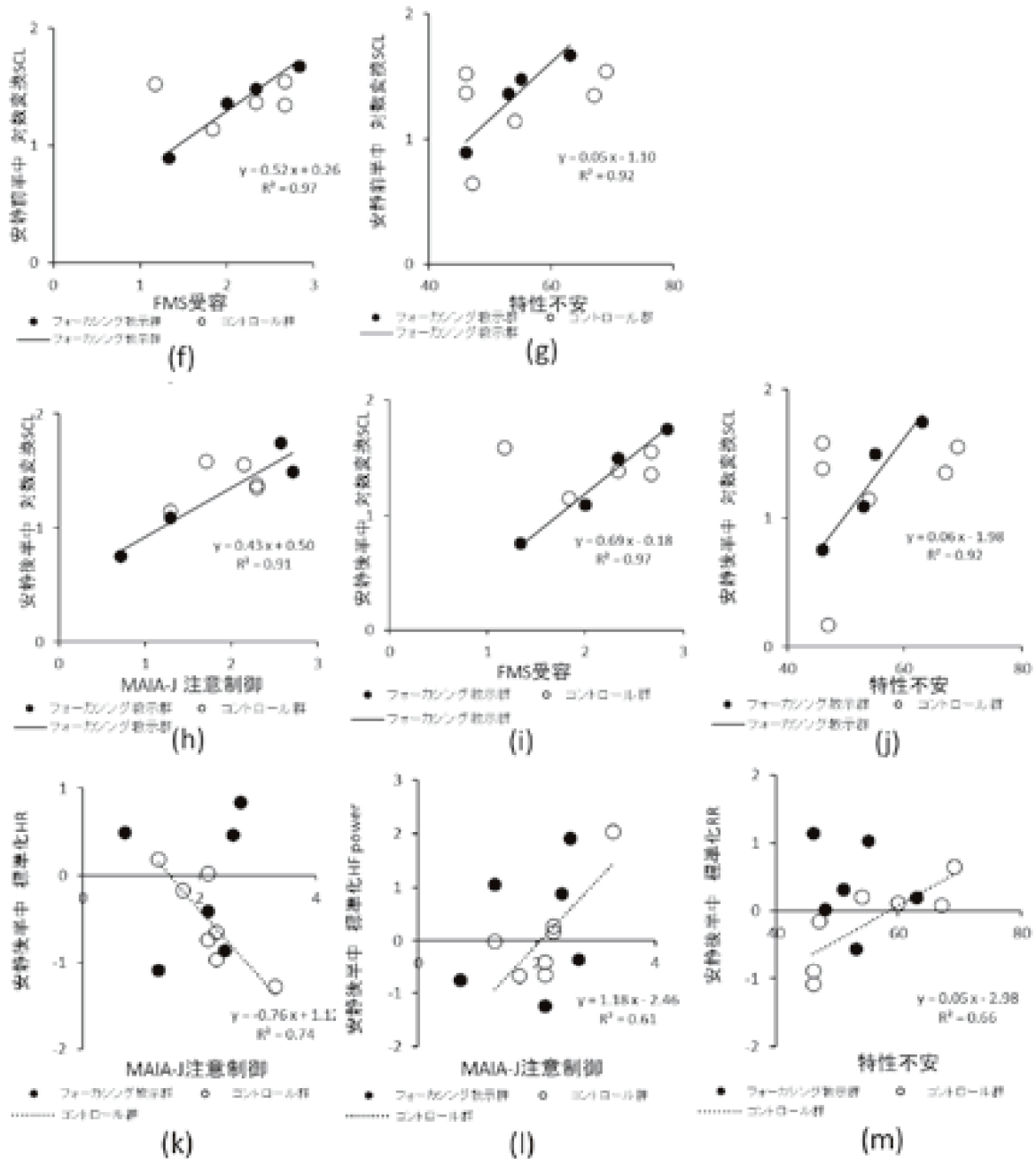


Fig.4 MAIA-J、FMS、特性不安と各生理的反応との関連

考 察

本研究は、フォーカシング指向音楽聴取法介入後の心理・生理的反応（栗野・清水，2019）について、調査対象者の内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度の観点から再分析を行い、フォーカシングの介入が心理・生理的反応に及ぼす影響を探索的に検討した。結果から、フォーカシング教示群では、心理的反応としてFMS「受容」が高い場合において、音楽聴取後の安静区間で

非活動的快が増大することが示唆された。生理的反応は、MAIA-J「注意制御」、FMS「受容」が高い場合に音楽聴取後と振り返り作業後にSCLの増大が認められた。コントロール群は、MAIA-J「注意制御」が高い場合は、音楽聴取後や振り返り作業後に心理的反応は活動的快が高まり、敵意が減少した。生理的反応は心拍数の減少と副交感神経の亢進が示唆されたがSCLの増大は認められなかった。SCLの増大は、注意や認知と関連があり、自律神経系の交感神経が優位であることを意味する（本多，2017）。フォーカシング教示群でのみ、SCLの増大が認められたことから、音楽聴取前に呈示されたフォーカシング教示は、内面に注意を向けることを促し、それが実行されたことから集中が高まり交感神経が優位になったと解釈できる。

内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度及び特性不安の関連について、内受容感覚の敏感さと特性不安は有意な相関が認められず、この結果はShoji et al.(2018)と一致していた。フォーカシング的態度と特性不安は、FMS「受容」との間に正の相関が認められ、栗野（2021）では負の相関であったことから異なる結果が示された。この相違については、本研究参加者の特性不安は41点以上であり、平均得点が52点で、参加者のほとんどが高不安者であったことが影響していると考えられる。本研究の対象者は、特性不安は高いが、フォーカシング的態度の受容する態度とは正の相関があったことから、精神的健康度は保たれている状態であったと推察される。この結果から、特性不安が高い状態であるが、現在どの程度の内受容感覚の敏感さを持っているのか、またフォーカシング的態度の受容する態度をどの程度持っているのか等を事前に捉えることは、対象者のアセスメントとしての意義があると考えられる。今後、さらに詳細に検討されることで、mind-body approachを対象者のどのような状態に介入する事が望ましいか等の機序を解明できるだろう。

本研究は、検討した対象者数が少ないため、今後さらに確認するための調査が必要であるものの、フォーカシング教示の有無によって、対象者の内受容感覚の敏感さやフォーカシング的態度と心理・生理的反応の関連とその特徴が異なることが明らかにされた。すなわち、フォーカシング教示は内受容感覚の敏感さやフォーカシング的態度を活性化し、それにともなって心理・生理的反応

フォーカシングの介入が内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度に及ぼす影響（栗野）

が現われる可能性が示唆された。人が元来持っている内受容感覚の敏感さやフォーカシング的態度を、フォーカシングが適切に活性化し、その活性化の積み重ねが心理的健康に寄与すると考えられる。フォーカシングの介入は、フォーカシング的態度を向上する事が明らかにされており（河崎・永野・森川・福盛・平井, 2018）、今後は内受容感覚の敏感さの向上にフォーカシング技法の介入効果が認められるか、また内受容感覚の敏感さの向上が精神的健康度にどのように影響するのか、さらに内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度の向上とその関連についてさらに明らかにしていく必要がある。また特性不安と内受容感覚の敏感さ及びフォーカシング的態度との関連について引き続き検討して行くために、ポジティブな側面を多くとらえる内受容感覚の敏感さの測定に加え、ネガティブ感情と関連が強い内受容感覚の敏感さを加えて測定し、それらの関連について検討する必要がある。

引用文献

- 青木 剛 (2012) . FMS ver.a.j の妥当性と信頼性の検討 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 2, 33-41.
- Aoki, A., Kawasaki, T. & Miyake, M. (2009) . Review of Current Research on FMS and Presentation of English version of FMS, *Proceeding of The 21st Focusing International Conference*, Awajishima. p.18
- Aoki, T. & Ikemi, A. (2014) . The Focusing Manner Scale: its validity, research background and its potential as a measure of embodied experiencing. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 13. 31-46.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006) . Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13 (1) , 27-45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008) . Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assessment*, 15 (3) , 329-342.

フォーカシングの介入が内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度に及ぼす影響（栗野）

Craig, A. D. (2003) . Interoception: The sense of the physiological condition of the body. *Current Opinion in Neurobiology*, 13, 500-505.

福盛 英明・森川 友子 (2003) . 青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康との関連—「体験過程尊重尺度」(The Focusing Manner Scale ; FMS) 作成の試み 心理臨床学研究, 20, 580-587.

Garfinkel, S. N., Seth, A. K., Barrett, A. B., Suzuki, K., & Critchley, H. D. (2015) . Knowing your own heart: Distinguishing interoceptive accuracy from interoceptive awareness. *Biological Psychology*, 104, 65-74.

Gendlin, E. T. (1978) . Focusing. New York : Bantam Books. (村山 正治・都留 春夫・村瀬 孝雄 (訳) (1982) . フォーカシング 福村出版)

本多 麻子 (2017) . 11章2節 皮膚電気活動 (EDA) 坂田 省吾・山田 富美雄 (編) 堀 忠雄・小崎 久記 (監修) 生理心理学と精神生理学第1巻基礎 (pp.211-214) 北大路書房

河崎 俊博・永野 浩二・森川 友子・福盛 英明・平井 達也 (2018) . 継続的なフォーカシング学習によるフォーカシング的態度の涵養 追手門学院大学地域支援心理研究センター附属心の相談室紀要, 15, 2-15.

栗野 理恵子 (2021) . MAIA-J とフォーカシング的態度の関連 日本心理学会第85回大会デジタルポスター, PD-098.

栗野 理恵子・清水 遵 (2019) . 悲しみ想起後のフォーカシング技法を用いた音楽聴取がもたらす心理・生理的反応③——フォーカシング指向音楽聴取教示の影響—— 日本感情心理学会第27回大会, PS09

Mehling, W. E., Wrubel, J., Daubenmier, J. J., Price, C. J., Kerr, C. E., Silow, T., Gopisetty, V., & Stewart, A. L. (2011) . Body Awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*, 6 (1) , 6.

Mehling, W. E., Price, C., Daubenmier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., & Stewart, A. (2012) . The multidimensional assessment of interoceptive awareness (MAIA) . *PLoS ONE*, 7, e48230. (庄子 雅保・大野 誠士・Beate M. Herbert, B. M.・Mehling, W. E. (2014) . 内受容感覚への気づきの多次元的アセスメン

フォーカシングの介入が内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度に及ぼす影響（栗野）

ト（MAIA）日本語版）

Mehling, W. (2016) . Differentiating attention styles and regulatory aspects of self-reported interoceptive sensibility. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 371 (1708) , 20160013.

水口 公信・下中 順子・中里 克治（1991）. 日本版S T A I 使用手引き 三京房

森川 友子・永野 浩二・福盛 英明・平井 達也（2014）. FMS（The Focusing Manner Scale）改訂版の作成および信頼性と妥当性の検討 九州産業大学国際文化学部紀要, 58, 117-135.

Shoji, M., Mehling, W. E., Hautzinger, M. & Herbert, B. M. (2018) . Investigating Multidimensional Interoceptive Awareness in a Japanese Population: Validation of the Japanese MAIA-J. *Frontiers in Psychology*, 9, 1855.

清水 裕士（2016）. フリーの統計分析ソフトHAD：機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.

杉浦 悠子・清水 遵（2014）. 悲しみ体験想起の鮮明度が自律神経活動に及ぼす影響 愛知淑徳大学論集心理学部篇, 4, 1-6.

寺崎 正治・古賀 愛人・岸本 陽一（1991）. 多面的感情状態尺度・短縮版の作成 日本心理学会第55回大会発表論文集, 435.

山崎 暁・内田 利広・伊藤 義美（2008）. フォーカシング的態度と自己注目が抑うつに与える影響 心理臨床学研究, 26, 488-492.

フォーカシングの介入が内受容感覚の敏感さとフォーカシング的態度に及ぼす影響 (栗野)

The Effect of Intervention of Focusing on Interoceptive Sensibility and Focusing Attitude

— A Reanalysis of Psychological and Physiological Responses after Intervention by Focusing-Oriented Music Listening —

KURINO Rieko

(Faculty of Letters, Kogakkan University)

Abstract

The purpose of this study was to reanalyze, from the viewpoint of each subject's interoceptive sensibility and focusing attitude, our previous research results reporting the effects of the focusing-oriented music listening method on participants in whom feelings of sadness arose. Interoceptive sensibility assesses ease of paying attention to physical awareness, and focusing attitude is the attitude of paying attention to one's bodily-felt sense, which is emphasized in the focusing technique. Previous studies have shown that focusing attitude was positively correlated with interoceptive sensibility. Interoceptive sensibility and the focusing attitude suggest the ability to attend to physical sensations before focusing instructions are provided. And it is hypothesized that the effects of the intervention of focusing instructions would appear through the two parameters in the psychological and physiological responses. From this, interoceptive sensibility and focusing attitude score were measured in the group receiving focusing instructions ($n = 6$) and the control group ($n = 7$). First, the correlations among the scores of interoceptive sensibility, focusing attitude, psychological responses, and physiological responses of each group after music listening

/ introspection were assessed. Then the correlations with trait anxiety were also assessed. Consequently, it was suggested that those who had a high level of acceptance attitude score in the group receiving focusing instructions showed a decrease in negative emotions and increased positive ones. As for the physiological response, an increase in SCL (Skin Conductance Level) was observed, both after listening to music and after introspection, suggesting an increase in the state of arousal. Referring to psychological responses, this arousal state was perceived as an inward concentration rather than a tense state. Additionally, when trait anxiety was high, the rate of respiration increased after introspection in the control group, but this phenomenon was not observed in the group receiving focusing instructions. Therefore, it was revealed that intervention by giving focusing instructions activated the subject's interoceptive sensibility and augmented the focusing attitude, thereby resulting in psychological and physiological responses associated with the inward concentration. In future research, it is necessary to examine the relationship between the improvement of interoceptive sensibility together with focusing attitude and mental health.

Keywords: interoceptive sensibility, focusing attitude, trait anxiety, focusing, music