

## 身体、大事にしていますか？

— 身体感覚受容感尺度作成の試み



市川市ライフカウンセラー 田所まり子

照)の発端である。

「あと少し鼻が高かったら……」スリムなボディになりたい」といった、身体に対する悩みや望みを巷でよく耳にする。多くの人が身体に対して関心を持っているという事実は、テレビや雑誌などメディアでの身体に関する情報の取り上げ方からもうかがえる。たとえば、「必ず効くダイエットの方法」「小顔に見えるエステの方法」「健康的な身体になるためにはどのような食材を摂取すればよいか」などなど、例を挙げればきりがないほどである。

身体に対して関心を持つことが悪いと言っているのではない。健康な身体でいたい、スリムなボディでいたいという望みは、多くの人が抱くことであると思う。しかし、そもそも我々は、身体の何に関心があるのだろうか。ウエストや体重の値といった基準値としての身体、はたまた自分がコントロールできるという物体としての身体であろうか。

いずれにしても、身体そのものを大切にしているがゆえの関心とは捉えられない。以上のような現代における身体観に対する疑問が、本研究『健康心理学研究』Vol.22, No.1参

身体に対する過剰な関心は、病理につながる場合すらある。その代表例が摂食障害であろう。太ることにとらわれて極端に食事を摂取しない、過剰な運動を行うなどの症状は、身体に大きな関心を払う一方で、身体を自己から疎外しているとも捉えられる。この構造は現在の身体への関心とも似ているように思え、そのため、精神的健康の観点から無視できない状況といえる。本当に大事にすべきは身体の何なのであろうか。そこで注目したのが身体感覚である。心理臨床においては、動作療法やフォーカシング、漸進的筋弛緩法など身体に直接アプローチを行い、心身の調和をはかる方法(以下、これらの心理療法をまとめて「ボディ・ワーク」と表記する)が存在する。ボディ・ワークは、詳細な方法は異なるが、身体感覚に注目するという点で一致している。そして身体感覚の気づきから自己の変化に気づくこと、さらには身体から得られる感覚を肯定的に受容することで、精神的健康の向上につながるとされている。ボディ・ワークの効用を考えると、

身体感覚を肯定的に受容することは、精神的健康につながるが予想される。そのため、日常レベルにおいて身体感覚をどのように受容しているかを知る客観的指標があれば、冒頭に示したような身体観に対して、一石を投じられると考えたのである。ところで、心理学における身体研究を語るうえで「ボディ・イメージ」という概念は欠くことができない。ボディ・イメージとは、ゴーマン(Gorman)によると「身体についての概念」とされており、精神的健康との関連で語られることも多々あるが、その多くは身体外表面の満足感や意識の側面から検討されている。本研究においては、身体感覚を、ボディ・イメージの基盤を成し、自己に根差した主観的に感じられる身体感覚と捉え、身体感覚の肯定的または否定的な受容感を測定する尺度を作成することを目的とした。尺度作成にあたっては、主観的な身体感覚を測定することを考慮し、SD法を用いた。先行研究を参考に「生き生きした」「死んだような」「希望的」「絶望的」など、身体感覚を評価するのに適切と考えられる語を収集した。最終的に13項目が抽出され、それをもって身体感覚受容感尺度(以下、PABS)とした。

研究されてきたような身体の外表面や機能的側面とは異なる様相を示すことが予想された。また、身体の外表的側面の研究においては性差の問題が必ず論じられたが、身体感覚はより自己に根差した感覚であるので、性差は生じないと考えられた。さらに、身体と自己は密接に関連することから、自己肯定感と身体感覚の肯定的受容感も関連すると考えられた。以上の考えから、身体の外見に対する評価尺度、運動面での評価尺度および自己肯定感尺度を妥当性尺度として用いた。外見に対する評価尺度および運動面での評価尺度との相関分析の結果、きわめて低い正の相関が見られた。さらに、外見に対する評価尺度には有意な性差が、運動面での評価尺度には性差の傾向が認められたが、PABSにおいては性差は認められなかった。自己肯定感尺度とは高い正の相関が見られた。これらの結果は予想を支持するものであり、本尺度が身体感覚の肯定的または否定的な受容感を測定する尺度であることが示された。日常レベルにおける身体感覚の受容感を測定する尺度が作成されたことと、さらに身体感覚の重要性を示唆する研究が行われることを願っている。身体に関する情報が氾濫する昨今、私たちは何を拠り所とすればよいのか、一度感覚レベルで立ち返ってみる必要があるように思うのである。