

響きを味わい心身のつながりの認識を高める試みについての実践報告Ⅰ — 音楽聴取リラクゼーション時の保育科学生のイメージ及び心身の認識 —

短期大学部保育科 非常勤講師 花岡清美

はじめに

筆者は、本学で「保育内容研究 A（表現 V）」の講義を共同で担当している。その中で、音楽聴取によるリラクゼーション体験の実践を最近 3 年間試験的に取り入れてきた。これは、保育者を目指す学生にとって音を丁寧に聴くリラクゼーションを体験することにより心身の変化に気づき考えを深めることが、子どもと関わるためのスキル習得の前提として心身のつながりを実感しそこに照準を合わせ関わっていくことやセルフケア、保健予防に意識が向けられることの一助になるのではないかと感じたことに端を発し試みているものである。本報告では、この取り組みについての質問紙調査の結果を紹介したい。

1. 問題と目的

乳幼児とのやりとり・コミュニケーションは、時に情動調律の側面も併せ持っており、表面的な発声、行動、表情に単純に応答することのみならず、じっくりと寄り添い行動を観察しながらあたたかく受容すること、自発的な表出・表現を肯定するフィードバック、それに並行して子どもの状態（快・緊張・興奮、といった感覚的なサイン、情動）を読み取りながら誠実さと注意深さをもって保育者の心身を介して行われる信頼関係構築からの作業が必要になる。保育者がこうした相互作用の中で保育者の資質である応答性や感受性を高めていくためには、心身の認知、感覚を働かせ子どもの意図や気持ちに気づくことが出来るような感性を自分の中に見出しそれを磨くことが重要であると考えられる。

子どもは一連のやりとりの中で保育者の発する言外の感覚的情報（声色や雰囲気、目線、表情、態度、固有のテンポ、緩急、匂い等）も鋭くキャッチしており、保育者は自ら発信するこれらの情報の受けとられ方についても認識し調整していくことが望ましいと考えられる。

このやりとり・コミュニケーションの特徴である身体性、心身のつながりについて、近年では、乳児との間に葛藤を抱える愛着形成のプロセス等において、保育者が乳児の身体性に対する感受性を高め間主観的に関係や相互作用を把握し続けようとすることの重要性（本岡，2019）や子どもの表現活動における身体性とコミュニケーションに関して、表現しながらその時間の中で同時にコミュニケーションを成立させるためには、表現者同士の間主観性に基づく動的コミュニケーションが不可欠であり、それを成立させるための感性を育てることの重要性（竹内，2017）等が論じられている。また臨床心理学的観点からは、人間理解のために身体性を考えること、心と身体につながりに基づいた全体的な人間像を追求、理解することの重要性（大野，2019）が指摘されている。

すなわち、身体性の表れに対し感受性を高め、心身のつながりから関係性ややりとり・コミュニケーション全体を捉えることを認識することやその中で子どもや保育者である自己の全体的理解に努める姿勢を維持できることがやりとり・コミュニケーションにおいて重要であると言えよう。

ところで、音楽は私たちの心や身体に作用する働きを持っており、音楽療法によって心身の機能、バランスや人との関係性を健康的に維持する効果があることが知られている。

音楽聴取を伴うリラクゼーションは、高齢者、成人（精神疾患等）、大学生、障がい幼児の保護者、一般（術前術後、出産前）など幅広い対象者に行われる受動的音楽療法の一つの方法であり、質問紙やストレスホルモン等生理的指標を用いた調査により生体反応がストレス緩和方向へシフトする効果が認められている（久村，2015；花岡，2018）。先行研究では、録音音楽が最も多く、一部でのみ生演奏の既成の楽曲、即興演奏が使用されているが、能動的音楽療法も含めた研究では生演奏の方が録音音楽よりも高い効果が認められている。（雄鹿，2016；Clements-Cortes, 2011；Walworth, Rumana, & Nguyen, 2008；Ferrer, 2007）

このように心身に作用する音楽に身体ごと向き合い心身の反応を感じ取ることとそこで起きる内的な対話により心にイメージを描くことを通して、上述してきた保育におけるやりとり・コミュニケーションの性質を理解するための体験を学生に提供できるのではないかと考えられた。

また、心身の状態やその健やかな水準を認識することと併せて、持続して実践することが可能なセルフケアの一つの方法としてリラクゼーションを学生に知ってもらう可能性についても意義が有ると思われた。

そのことについて、保育者の就労環境は多忙でストレスフルだという事実を認識しつつ、学生時代に健康管理について意識を持ち、予防対策としてストレス解消法を習得することはキャリア構築の上で有益であると考えられる。近年、支援者の心理的支援をテーマとした研究は高齢者介護や被災者支援等の領域で見られ、保育領域の支援者（保育者）のためのソーシャルサポートやカウンセリングほかストレスコーピングの必要性もまた指摘され、注目され始めているが、保育現職者の心理的支援に関する研究は数が限られている。

本研究では、先行研究の中に保育科学生を対象とした即興音楽を用いたリラクゼーション体験によるイメージ及び心身の認知に関する調査研究は見当たらなかったことから、「音とその響きを心身で感じ十分味わうこと、イメージすること」や「心身のコンディションやその変化を認識し、リラックス状態で表現を楽しむこと」を目標に保育科学生を対象とした音楽聴取によるリラクゼーションを行い、その効果として心身とそのつながりの認知と内的対話から生起し経験すると予測されるものを質問紙項目に挙げ、それらを明らかにすることを調査の目的とした。

質問項目には1.「思い浮かんだこと、イメージしたこと」（情景、形、シンボルなどのイメージ、心の働き）、2.「時間の感覚」（心身の状況・プロセス等による時間経過の感覚）、3.「心身で感じたこと」（認識した心身の感覚）を設けることとした。

2. 方法

2.1. 日時と場所

日時：2019年XX月XX日～XX月XX日、1クラスずつ、13:15～14:15の間で30分間

場所：本学D棟ダンス室

2.2. 対象者 保育科1年生、科目「保育内容研究A（表現V）」受講学生154名

2.3. 手順

活動の実施環境を図1に示す。室内ガラス壁は全面スクリーンを下し、ダンス室のフロアにマットを各自敷き（マットが必要かどうかは学生自身が選択した。）、その上に楽な姿勢で横になり、呼吸をするよう誘導した。その間徐々に照明を落とし、横になっている間寝返りを打つなど、自由に楽なポジションを取るよう伝えた。また、隣接する倉庫照明を明かり取りとして使用した。スマートフォン等電子機器は電源をオフにするかマナーモードにするよう伝えた。

活動は、最初の5分間、深呼吸をするよう声かけ（「ゆっくり呼吸をしましょう、吸って、吐いて…」）をした後、20分間打楽器（ウィンドチャイム、レインメーカー、エナジーチャイム、ミニシンバル、カリンバ、オーシャンドラム、ピアノ、バードコール）を1つずつ順にゆっくりと室内を歩行移動しながら即興（ゆったりと間隔を開けながら、*pp*～*mp*の音量で1つの楽器につき各2～3分ずつ演奏）した。その後、2、3分間の間をおいて、身体の一部を動かすことから始めてゆっくり起居、覚醒するよう声かけで促した。声かけをしながら徐々に照明を点灯し、その後使用した楽器（名前と音色）を紹介した。質問紙は活動後に記入してもらい、回収した。

倫理的配慮に関しては、活動前に本研究の目的と方法について説明し、同意書に署名を依頼し、承諾を得た。

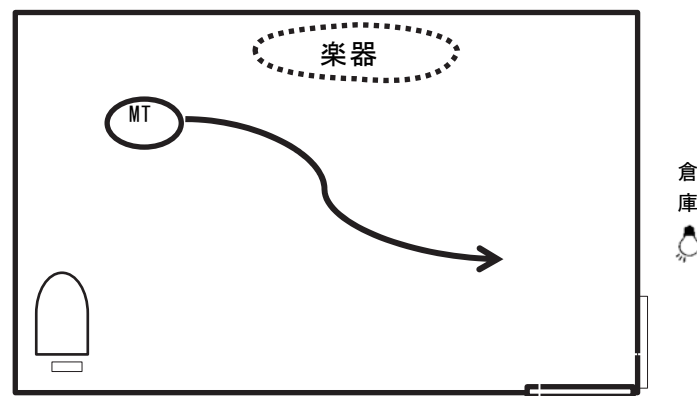


図1 実施環境

2.4. 質問紙の内容（附録参照）

1. リラクゼーション中に思い浮かんだこと、イメージの自由記述及び描画（複数可）
2. ①実際にリラクゼーションにかかったと感じる時間（分）
②リラクゼーションの時間の長さに対する感覚（長い、普通、短いの3択）
3. リラクゼーション中に心・身体で感じたことの自由記述（複数可）

2.5. 分析方法

1. リラクゼーション中に思い浮かんだこと、イメージと3. リラクゼーション中に心・身体で感じたことに関しては、回答が記入されたアンケート用紙をコピーし、意味のまとまりごとに切り取りカードにしてKJ法に則り分類した。描画については、具体的かつ明確で一般的な解釈が可能なものは命名し、明確でなく解釈が不可能なものと分類した。複数描かれているものは、意味のまとまりのあるものを1つとして総数を合計した。また、2. リラクゼーションの時間については項目ごと集計した。

3. 結果

質問紙の回答率は98.7% (152/ 154) であった。

3.1. リラクゼーション中に思い浮かんだこと、イメージ（自由記述、描画可、複数可）

回答率は92.1% (140/ 152)、回答数は合計207（複数回答は34.9%）で、内訳は記述のみ112（80.0%）、記述と描画22（15.7%）、描画のみ6（4.3%）であった。結果のうち、記述を図2、描画を図3に示す。表1には、記述、描画から判別できるものは各項目に、描画のみで判別不可のものはその他に分類した。

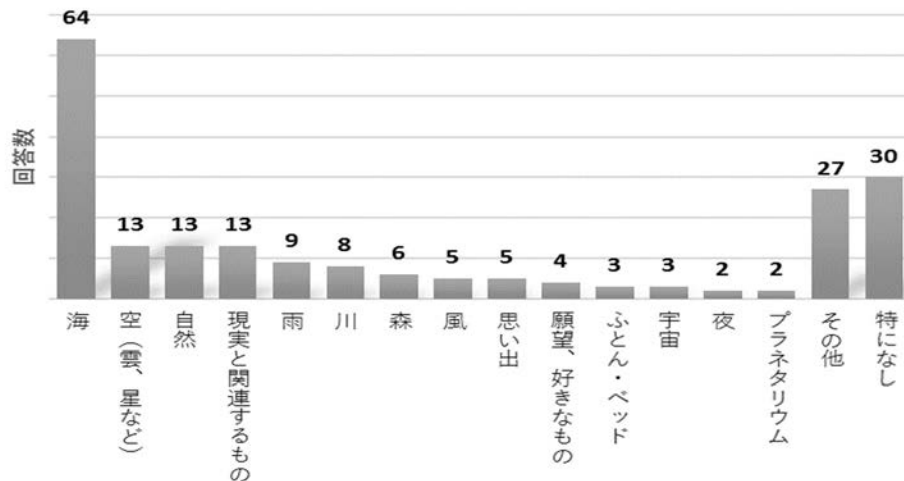


図2 リラクゼーション中に思い浮かんだこと、イメージ（複数回答）

表1 リラクゼーション中に思い浮かんだこと、イメージ（n=207）

カテゴリ	回答数 (%)	回答の例
海、浜辺	64 (49.6)	「海の景色が浮かんだ」「海、砂浜が遠くにあって海を見ている風景が思い浮かびました」
空（雲、星など）	13 (10.1)	「星空」「流れ星を眺めていた」「雲の上にいた」
自然	13 (10.1)	「静かで落ち着く自然の中にいるようだった」「自然に囲まれている」
現実と関連するもの	13 (10.1)	「普段の生活風景」「サークルのこと」「次の授業」「昨日の夜友達と話していた光景」
雨	9 (7.0)	「急に雨が降ってきて傘をさした」
川	8 (6.2)	「川の流れ」「川」
森	6 (4.7)	「森の中にいた」「自分が森の中で寝ている気分だった」
風	5 (3.9)	「風」「よく晴れて風の気持ちよさを感じている気分だった」
思い出	5 (3.9)	「昔の思い出」、「少し友達との思い出が浮かんできました」
願望、好きなもの	4 (3.1)	「やりたいこと」「行きたいところ」「何をしたい、ほしいなど」「自分がずっと大好きだった男のアイドルとまた話している所が浮かんだ」
ふとん・ベッド	3 (2.3)	「部屋のベット」「自分が布団の中にいる時を想像してリラックスしてみた」
宇宙	3 (2.3)	「途中頭の中で宇宙のようなものが浮かんできた」
夜	2 (1.6)	「夜の暗い雰囲気」「星が満天の静かな夜」
プラネタリウム	2 (1.6)	「プラネタリウムにも行った気がする」
その他	27 (20.9)	「ディズニーで魔法にかかる様子が思い浮かんだ」「丸い形の中にいるように感じた」「大仏」「電車の中にいる夢を見た」「砂漠」「東南アジアの風景が浮かびそうといった地方の香りまでただよってきました」
特になし	30 (23.3)	「何も考えていなかった」「無になっていた」

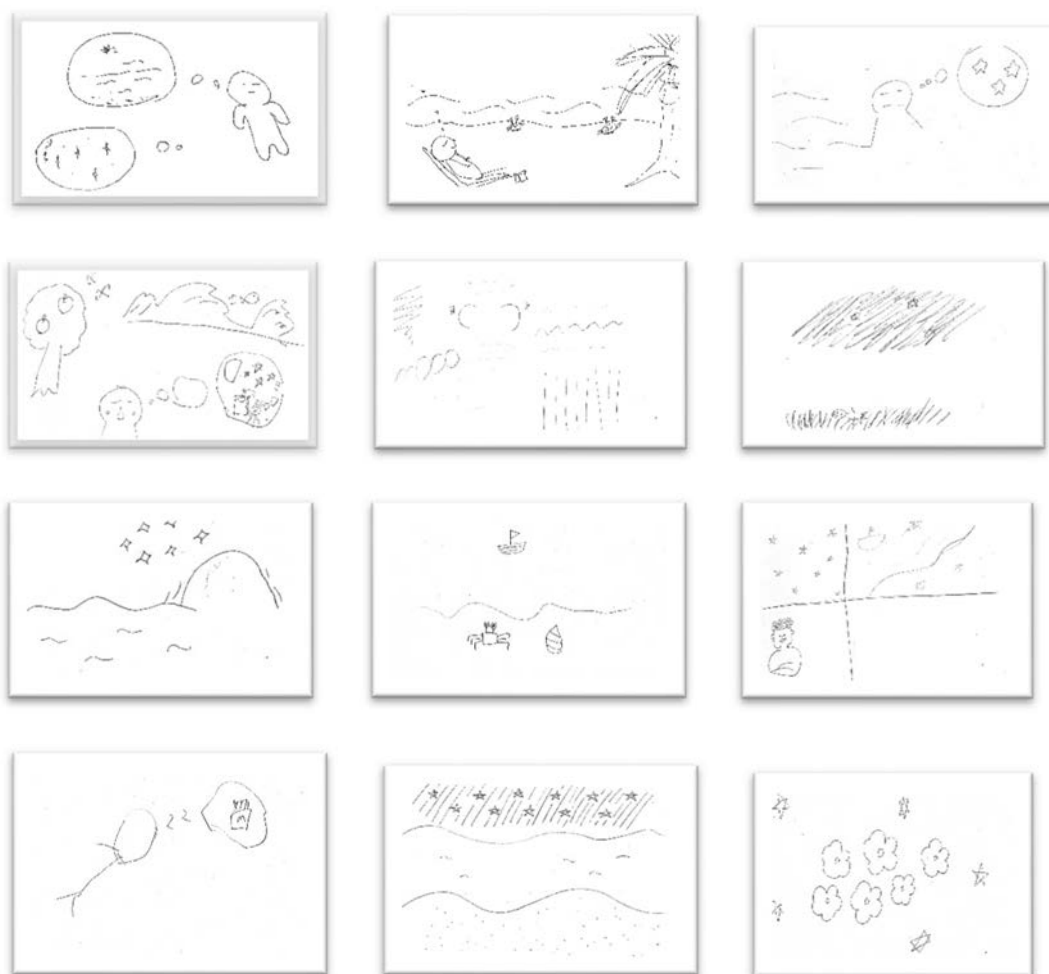


図3 イメージの描画（抜粋）

3.2. リラクゼーションの時間についての感覚

実際にかかったと感じた時間と時間の長さに対する感覚を表2にまとめて示す。

3.2.1. 実際にリラクゼーションにかかったと感じた時間

回答率は98.0%（149/152）で、平均16.5分、最大値60分、最小値5分、最頻値10分であった。

3.2.2. リラクゼーションの時間の長さに対する感覚

回答は98.0%（149/152）で、長い12.8%（19）、普通38.9%（58）、短い48.3%（72）であった。

表2 リラクゼーションの時間の長さに対する感覚（分）

	長い	普通	短い	全体
n (%)	19 (12.8%)	58 (38.9%)	72 (48.3%)	149
平均値	22.1	16.3	14.0	16.5
最大値	60	40	30	60
最小値	10	5	5	5
最頻値	30	10	10	10

3.3. リラクゼーション中に心・身体で感じたこと（自由記述、複数可）

回答率は 99.3%（151/ 152）、回答数は 588 であった。結果を図 4、表 3 に示す。

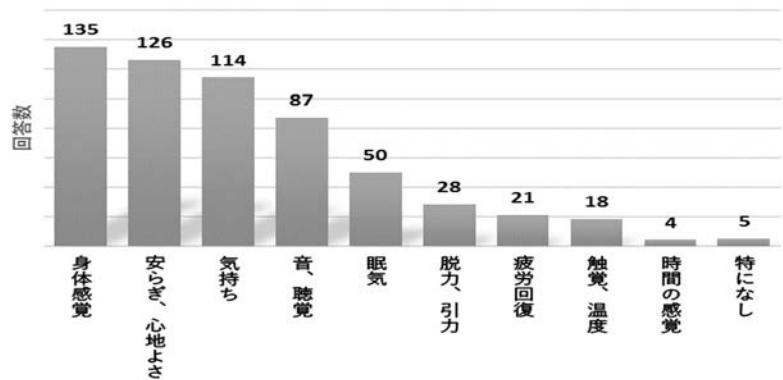


図 4 リラクゼーション中に心・身体で感じたこと

表 3 リラクゼーション中に心・身体で感じたこと（n=588）

カテゴリ	回答数（%）	回答の例
身体感覚	135（23.0）	「呼吸も苦なくてできて落ち着いた」「足、手の先からすこしびれた感覚がすーっと抜けていく感じがしました」「波のような音の時水が体の上を通して行くような感覚がした」「ゆったりとした音が聞こえたので脈がゆっくりに感じた」「お腹がゴロゴロずっと言っていたので便秘が解消されたかも」
安らぎ、心地よさ	126（21.4）	「心がやすらいだ」「何か何もしくなくてもこんなに楽しいのかとしみじみ思いました」「静かなところで眠るって幸せだと感じた」
気持ち	114（19.4）	「いつもスマホを見て寝るので静かに寝るのもいいなと思いました」「とても穏やかな気持ちになった」「優しい気持ちになった」「毎日こんな時間がほしいと思った」「自分は意識的にリラックスする事が苦手だと思った」
音、聴覚	87（14.8）	「心臓の音」「周りの細かな音が鮮明に聞こえて来た」「普段聞こえないような小さな音がすごいはっきり聞こえる」「ろう下や周りから音がきこえるなと思いました」
眠気	50（8.5）	「眠い」「眠かったです」「音が心地よくてとても寝れた」「最近あまり寝ることができないのにいろいろな音を聞いてリラックスできたおかげで気持ちよく寝られました」
脱力、引力	28（4.8）	「力が抜けてふわっとした」「体の力が音に持って行かれるかのように自然に力が抜けていくのを感じた」「特に足の力が抜けて楽だった」「フワフワした感覚だった」
疲労回復	21（3.6）	「目がしゃきとして疲れが取れました」「頭と体がスッキリした」「体がジワジワと疲れが取れている感じがした」
触覚、温度	18（3.1）	「あったかい」「身体が暖かくなった」「少し寒かった」「ゆかのかたさ」
時間の感覚	4（0.7）	「時間が惜しいと思いました」「少しの時間だったのにすごく長く感じた」「すごく時間はあつという間だったけれど、体とかは長時間寝た感じになった」
特になし	5（0.9）	「何も考えなくていい心地よい感じがした」「深い眠りについてしまいあまり感じる事ができなかった」「本当に眠っているわけでないけど無心でいられた」

4. 考察

4.1. リラクゼーション中に思い浮かんだこと、イメージ

割合の多い順に「海、浜辺」（n=64, 49.6%）、「空（雲、星など）」、「自然」、「現実と関連するもの」、（それぞれ n=13, 10.1%）、次いで「雨」、「川」、「森」と自然環境に類するものが並んだ。中でも水に関連するもの（海、浜辺、雨、川など）は計 81 に上り、これは使用した楽器の音色の特色（オーシャンドラム：波の音、レインメーカー：雨の音）の影響によるものではないかと考えられた。イメージの叙述については、対象（例：海、浜辺の景色）を俯瞰している、というものもあれば、対象の中に身を置いている

（例：海辺を歩いている、海の中にいる）等空間・場所に関しても様々な内容の回答が寄せられた。

「その他」に含まれる回答は、個性的、ユニークで、明確なイメージの叙述がされていた。

また、「特になし」に該当する回答のうち3名の回答にはイメージの叙述（いずれも海辺、海）も読み取れた。これは、時間のずれなどによりイメージが浮かんだり消えたりという断続した状況であったことが推察された。

これらの記述や描画の多数を占めたのは安心感、癒し、希求するものなどを想起させるポジティブな印象のイメージであり、リラクゼーション体験で得た印象、身近な出来事や、過去の記憶、知識、視覚イメージ等の中から同様の心身の反応（ゆったりできる、安心できる等）と結びつくものが喚起された可能性があると考えられた。このように心を快の方向に動かされた時の感覚、イメージは記憶に残りやすいとされる（池谷，2015）。つまりリラックス状態の再現性を高める可能性があると言える。

更に、描画の中には抽象的な線、模様、シンボリックなものが表されているもの（n=6）も見受けられた。

それに関して、聴覚刺激から視覚、触覚、空間における感覚など複数を感じる「共感覚」という感覚の知覚パターンをもつ場合、1つの特徴としてこのような表しになることがあり、共感覚の臨床的共通点には、自動的且つ不随意的であること、空間的広がりがあること、一貫性が有り、単純で具体的であること、記憶力と結びついていること、感情を伴うことが挙げられる（サイトウィック&イーグルマン，2010）と言われる。しかし、これらの例が共感覚に該当するかは不明である。尚、子どもの共感覚は成人の3倍ほど多く見られるとも言われている（Marks, 1975）が、子ども時代の思考は身体的基盤を持つ異種感覚にまたがる結びつきから、内語の「感じられる意味」へ内在化されるにつれ、濃縮され急速に発達する（ヴィゴツキー，1962）、つまり「アイコニック（図像的）な」思考モードから「シンボリック（記号的）な」思考モード（ブルーナー，1964）への移行時に共感覚は消失すると考えられている（サイトウィック&イーグルマン，2010）。こうした知見は子どもの認知の在り方の理解のきっかけになり、発達段階や個人によって様々な体験の受け取り方や表し方の可能性が示唆され、学生のイメージ描画の表現の多様性や潜在的な意味の可能性が推考された。

また、改めて現代の学生の生活環境に目を向けてみると、多くの感覚刺激に取り囲まれており、視覚情報や日常会話、SNSのメッセージのやりとり等コミュニティに所属する上で同質の認知されやすい情報が優位に処理されている状況が窺え、身近な音楽をとってみても録音された、音色やリズムなどの複数の要素が重なった性質のことが多いと推測される。

それとは対照的に、乳幼児期の子どもの世界は極めてシンプルである。彼らの世界では、安心感を確かめ防衛を解くという心理的機能を経て、出合うもの一つ一つを身体を介して自分のタイミング、リズムで探索することによって遊び・学習プロセスが生成されていく。

学生が自分たちとかけ離れた乳幼児の環境を理解するためには柔軟な想像力や学びのための新しい環境の用意が必要であると考えられるが、本調査の取り組みにおいて、乳幼児の環境にも似た静かな空間で「音」、音を奏でる「ひと」と「私」のコミュニケーションによって自分の心を内観し、イメージ＝心的表象を心に描いてフォーカスする「遊び」が、乳幼児期の心理的機能、探索、コミュニケーションの基礎を学ぶ機会になったのではないかと考えられた。

4.2. リラクゼーションの時間についての感覚

リラクゼーションにかかったと感じた時間は平均 16.5 分、最小値 5 分～最大値 60 分と個人差が大き

かった。実際の時間は20分間であり平均値はこれと比較して短い値となった。また、時間の長さに対する感覚については、短いと感じた者の割合が長いと感じた者より3倍以上多かった。「リラクゼーション中心・身体で感じたこと」の回答にも「時間が惜しいと思いました」、「もっと寝たかった」等の記述が見受けられ、覚醒を促した後起居するまでにかなりの時間を要する学生も3割程度～それ以上見受けられた。こうしたことから、もう少し長い時間を確保することで、学生にとってゆったりとしたリラクゼーションを提供することが可能であると考えられた。

4.3. リラクゼーション中に心・身体で感じたこと

94.7% (n=143) にリラクゼーション時の心身の状態を表すと考えられる内容（身体の脱力、脱緊張、心地よさ、眠さ、疲労軽減、ポジティブな気持ち）が認められた。その他の4.6% (n=7) はそれらの内容に該当せず（「ゆかのかたさ」、「音の変化が気になった」等）、0.7% (n=1) はネガティブな反応の内容（「意識してリラックスしようとする」と苦しくなった。…自分は意識的にリラックスする事が苦手だと思った。…」）であった。

ほとんどの学生にとって音を聴きながらのリラクゼーションは初めての経験であったと考えられ、個人差はあるものの、十分に心身の変化や、感覚認知レベルの変化（聴覚、触覚、内部感覚、重力などの感覚情報をより鋭く、強く感じる等）に気付くことができたと考えられた。

また、一部の学生は、私語を止めることや友達と距離を置いて横になる、という準備自体に相当の時間がかかる場合があった。ポジティブな回答に該当しない場合にも、このように似て、単に合わないという理由以外の新奇なものに対する受容・適応の困難（身を委ねたり慣れるのに時間がかかる）、防衛・緊張の強さ、覚醒水準の高さ、活動に対するイメージ・概要把握の困難等関係する理由があるのではないかと考えられた。今後そうした理由を確認するための調査は必要である。

加えて、普段経験することのない、身体に意識を向けることやゆったりできる心的環境を自ら作り出すこともプロセスの中に含まれるが、これらの習得時間には個人差が有り段階的に習得する方法を選択できるとよいと思われる。（通常の心理療法、音楽療法で用いられる「認知」行動療法理論に基づいたリラクゼーションでは、数週～数ヶ月に渡り週1回以上のセッションを継続的に行うことが多い。）

4.4. 保育者自身のセルフケア・保健のためのリラクゼーションの可能性

先にリラクゼーションが健康管理、セルフケアの重要性を実感する体験として有意義であることに触れたが、本調査によってもその可能性を確認する事が出来たと考えられた。

先行研究が示すように、実際に人間関係からくる体調不良（森本・林・東村, 2013）、休憩時間がないこと、持ち帰りの仕事によるストレス・バーンアウト（赤川・木村, 2019）などの実態が報告されており、ソーシャルサポートやカウンセリングほかストレスコーピングを探るアプローチが注目され始めている。

筆者自身も市町村の子育て支援事業等（地域保健センター母子保健事業や児童発達支援事業所やNPO、子育て支援センター等での、健康診査、発達検査・相談、健診後フォロー教室、療育、園巡回相談、音楽療法等）に長く携わっているが、連携・協働する保育者がストレス、疲れや悩みについて意識を持っており、時に相談を受ける事もある。「表4」は、保育者の抱える問題について筆者の実際に出遭ったケースや協働した経験、相談に基づきまとめたものである。

表 4 保育者の抱える問題

a) ストレスコーピングが不十分・ミスマッチなために疲弊してしまう例	
b) 人間関係の悩みを抱える例	
c) 子どもの内面、集団内の兆しや文脈等に気付にくく特徴的な行動を抱える例	自身の心身の状態に対して認識が薄く自身のケアを後回しにする傾向があり、且つ行動面で以下のような特徴があり、自身の言動の与える周囲への影響について認識が薄い。(保育のルーティンや形、見た目)にこだわる。周囲に強い緊張を与えており子どもが対象保育者に気を遣う、または言動を合わせるなどの過剰適応が見られる。または逆に過度な弛緩、不注意などにより、クラスマネジメントが困難になるなど。※1 声を張り上げることが多い。表情がフラットである等の傾向が見られる。)※2
d) 発達支援の対象児を含む集団の中で起きている不和、いじめ、アンバランスなダイナミクス等、関係性を把握する事が困難な例	周囲と対象児の相互関係によるトラブルを理解することが困難である。また、そのような問題をスルーする事が有る。多様な発達のニーズ(動きが多いことや過敏さ、集中しにくさ、指示の入りにくさ等)に寄り添うことが困難である。※3
e) ワーク・ファミリー・コンフリクトの例	家庭で子育て中の場合、自分の子に対し「先生」の役割で接してしまう。また、多忙で余裕が無く家事・子育て・介護他手が回らない。保育者の子どもの発達や愛着が不安定な状態が一定期間見られることがある。葛藤が夫婦関係や自身の親兄弟その他との間に現れる事もある。
f) a～eの複수에該当、またはその他の例	
※1 発達ニーズの高い子どもの中にはそうした保育者の与える緊張のために落ち着かなくなる他、不適切な行動や二次障がいも観察された。 ※2 こうした保育者の行動の生起要因については、元々の特性によるものなのか、子どもに対する理解や行動形成を学ぶ機会が十分得られなかったのか、家族や上司・同僚保育者の行動パターンから模倣・学習されたものなのか、保育者の置かれるストレスフルで余裕の持てない環境によるものなのか、特定のために精査が必要である。 ※3 これらは、保育スキルや経験の長さ、疲れやストレスの有無に関わらず観察されたものである。	

ここに挙げた例には心身のつながりの認知の弱さと何らかの関係性が考えられるものもある。見た目には普通であるが、例えば居心地の悪さ、心身の緊張、疲労感、焦り等ケアの必要性が感じられることがあった。また、cのケースは保育者自身が過去に自分が受けた扱いやステレオタイプな保育者イメージを継承しそのままの保育を提供してしまうパターンに陥りやすい、現場に適応しきれていない経験の少ない実習生～新人の時期にしばしば見受けられ、例えば、この時期に必要なに応じて、心理的支援やセルフケアの面でも成長を見守る猶予期間等が設けられることは望ましいと思われる。

上述の観察できるものをサインとして拾い、リスク・ストレスマネジメントの対応として「リラクゼーションによる感覚・身体性を通した保育者自身の心・内面への気付きの経験、ディスカッションによる保健管理意識向上⇒子ども及び周囲の人への共感に基づいた理解、コミュニケーションの向上⇒より適した実際の介入・対応」といった認知行動療法的プロセスにより改善を促す可能性について今後研究する余地が有ると考えられた。

5. まとめ

全体的な傾向として、学生にとって音楽聴取リラクゼーションは初めての経験であったと考えられるが、多くは十分に心身の変化や、感覚認知レベルの変化に気付くことができ、リラクゼーションの効果と意義について知ることができたと考えられる。

個人差はあるが、多くがレム睡眠に該当する身体の状態(全身の骨格筋の弛緩、交感神経の働きの低下、副交感神経の働きの亢進、脳波の活動、覚醒)を経験し、心身の変化、リラックスと安心を感じる

状態では、心のうちに様々なイメージ（夢）を描き、言葉や描画として表出できることが確認できた。またイメージに関連する感覚を伴う回答は多くはポジティブなものであり、安心感、癒し、希求するものなどと共にゆったりできる、安心できる等の心身の反応と対応するものが喚起されていることが推察された。

学生の生活は多忙でありストレスや疲れ、悩みがあっても立ち止まり休息を取ること、これらを自分の問題として真剣に向き合うことや自分の過ごしやすい環境等を個々が意識的に見直すことはなかなか難しい。そういう意味で、多くの学生の現時点のニーズに寄り添う活動でもあった。処遇にかかる時間に対する回答では、半数近くが「短い」と感じており、「時間が惜しいと思いました」、「もっと寝たかった」という回答や起居するまでかなり時間を要す学生も目立っていたことから、もう少し長い時間を確保する事が初回のリラクゼーションのために妥当と考えられた。

マズローの提唱した欲求階層理論では、人は自己実現に向かって成長し続けると考え、下位の欲求が満たされてはじめて上位の欲求が生じるとされるが、最下位の生理的欲求や安全欲求を満たすことの一つが心身の保健管理である。

保育者としてキャリアをスタートした後にも保健管理を積極的に行うためには、在学中から認識を高めること、働く場の環境、保健管理のスタンダードが整えられていること、同僚と共通認識を保持できること、また、その様な視点で職場を選択することは重要と考えられる。

具体的には、保健のために家庭等で空き時間を使って具体的に実践・再現できること、自分を大事にする意識を育てること、ストレスコーピングについて理解を深めることができよう。そして関わる子どもに対しても想像力を働かせ対応する力を養うこと、心身で気持ちを受けとめ応えて行くこと、その中で快－不快、緊張－弛緩、興奮〔覚醒〕－沈静といった感覚的な標準を持つこと、それらから全体的な視点が統合され丁寧な子ども理解、働きかけができることにもつながっていくであろう。

今後の課題としては、現場の保育者や本研究は対象者が女子学生のみであったことから男子学生も対象とした研究を行うこと、リラクゼーションの効果として長期的な処遇による対象者の意識、行動面の変化を測定していくことが挙げられる。

おわりに

「響きを味わい身体と心のつながりの認識を高めるための試みについての実践報告Ⅰ」としてまとめた本報告は「保育内容研究 A（表現 V）」の後期講義の一部で実践した内容に基づいている。これに後続する授業の中で学生と教員が一堂に会し、音と光の重なり、響き合いを楽しむ「幻燈会」を提案し、担当教員の支持と協力を得て実施することができた。教員がモデルとなり提示する、音、光、色彩などを組み合わせた即興表現を受けとり味わう経験を経て、学生自らも表現に参加できる場面を提供した。このような試みの中で、領域を超えて身体感覚を使ったやりとり・心の働きにアプローチする可能性について考える機会を得ることができた。今後、そのような試みとの関連を見据え、報告をしたいと考えている。

引用・参考文献

赤川陽子・木村直子（2019）保育士の職場ストレスに関する研究－休憩時間・持ち帰り仕事からの検討－. 保育学研究, 57(1), 56-66.

- 秋田喜代美・箕輪潤子・高櫻綾子（2007）保育の質研究の展望と課題．東京大学大学院教育学研究科紀要，47，289-305.
- 秋田喜代美・佐川早季子（2011）保育の質に関する縦断研究の展望．東京大学大学院教育学研究科紀要，51，217-234.
- Bruner J. (1964) The course of cognitive growth. *American Psychologist*, 19, 1-15.
- Ferrer, A.J. (2007) The effect of live music on decreasing anxiety in patients' undergoing chemotherapy treatment. *Journal of Music Therapy*, 44(3), 242-255.
- 藤崎眞知代・本郷一夫・金田利子・無藤隆 編著（2005）シリーズ／臨床発達心理学⑤ 育児・保育現場での発達とその支援．ミネルヴァ書房．
- 藤澤啓子・中室牧子（2017）保育の「質」は子どもの発達に影響するのか－小規模保育園と中規模保育園の比較から－．RIETI ディスカッションペーパーシリーズ 17-J-001．独立行政法人経済産業研究所．
- 花岡清美（2018）音楽聴取を伴うリラクゼーションが障がいをもつ幼児の保護者の気分・ストレス・体調に及ぼす効果－生理的指標と質問紙回答を通して－．常葉大学短期大学部紀要，49，75-90.
- Hanser, S. B. (2000) *The New Music Therapist's Handbook*. Berklee Press.
- Hanser, S.B., Larson, S. C. & O'Connell, A.S. (1983) The effect of music on relaxation of expectant mothers during labor. *Journal of Music Therapy*, 20, 50-58.
- 久村正也（2015）学会誌原著論文からみた本邦の音楽療法研究の動向－これまでとこれから－．日本音楽療法学会誌，15(1)(2), 28-34.
- 池谷裕二 監修（2015）脳と心のしくみ．新星出版社．60-88.
- ジェイミー・ウォード 長尾力 訳（2012）カエルの声はなぜ青いのか．青土社．
- 小西行郎・志村洋子・今川恭子・坂井康子 編著（2016）乳幼児の音楽表現．中央法規．
- 馬見塚昭久・小倉直子 編著（2018）保育内容「言葉」指導法．ミネルヴァ書房．
- Marks, L. E. (1975) On Colored-hearing synesthesia: cross-modal translations of sensory dimensions. *Psychological Bulletin*, 82(3), 303-331.
- 松田美智子（2016）支援者支援の必要性についての一考察－家族介護者及び要介護当事者からの聞き取り－．天理大学社会福祉学研究室紀要，18，95-105.
- 村井靖児（1995）音楽療法の基礎．音楽之友社．
- 森本美佐・林悠子・東村知子（2013）新人保育者の早期離職に関する実態調査．奈良文化女子短期大学紀要，44，101-109.
- 本岡美保子（2019）乳児保育における葛藤の意義－乳児と保育者の相互作用に着目して－．保育学研究，57(3), 44-56.
- 中山政弘・山下雅子・森夏美（2017）幼稚園・保育園における臨床心理士のニーズについて～発達・教育相談の視点から～．福岡県立大学心理臨床研究，9，49-56.
- 野澤祥子・淀川裕美・高橋翠・遠藤利彦・秋田喜代美（2016）乳児保育の質に関する研究の動向と展望．東京大学大学院教育学研究科紀要，56，399-419.
- 大鐘啓伸（2015）保育士のメンタルヘルス支援プログラムの試作－EAP活動に関連する心理学的測定から－．名古屋女子大学紀要，61，165-173.

- 大野博之・奇恵英・齋藤富由起・守谷賢二（2019）公認心理士のための臨床心理学－基礎から実践までの臨床心理学概論．福村出版．344-347.
- 雄鹿賢哉（2016）音楽聴取における生演奏の有用性と評価手法の検討．国際医療福祉大学博士論文．
- リチャード・E・サイトウィック&デイヴィッド・M・イーグルマン 山下篤子訳（2010）脳の中の万華鏡．河出書房新社．
- 柴崎正行・戸田雅美・秋田喜代美 編（2014）保育内容「言葉」．ミネルヴァ書房．
- 竹石聖子（2013）若手保育者の職場への定着の要因～早期離職の背景から～．常葉大学短期大学部紀要，44, 105-113.
- 竹内貞一（2017）子どもの表現活動における身体性とコミュニケーション－音楽及び身体表現の特性の視座から－．東京未来大学研究紀要，11, 131-137.
- Vygotsky L. (1965) Thoughts and Language. Cambridge: MIT Press. (ヴィゴツキー 思考と言語 上・下 柴田義松 訳 明治図書出版 1962)
- Walworth, D., Rumana, C. S., Nguyen, J., & Jarred, J. (2008) Effects of live music therapy sessions on quality of life indicators medications administered and hospital length of stay for patients undergoing elective surgical procedures for brain. *Journal of Music Therapy*, 45(3), 349-359.

追記：

本研究の趣旨にご理解いただき協力してくださった学生の皆さんに厚く感謝申し上げます。

附録：質問紙

令和元年度 表現 A 「身体で聴く～響きを味わう」アンケート

以下の質問について直感で教えてください。（自由記述）

1. リラクゼーション中に思い浮かんだこと、イメージ（描画可）裏面 OK

2. 時間についての感覚

①リラクゼーションの時間は _____ 分間と感じた。

②✓を入れてください。

☐ 長く感じた

☐ 普通、ちょうど良い長さと感じた

☐ 短く感じた

3. リラクゼーション中に身体・心で感じたこと

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。