



Title	Feldenkrais呼吸レッスン法の生理心理的効果に及ぼす個人のイメージ鮮明性の影響
Author(s)	渡辺, 明日香; 森谷, 紜
Citation	バイオフィードバック研究, 25, 23-24
Issue Date	1998
Doc URL	https://hdl.handle.net/2115/32871
Rights	著作権は日本バイオフィードバック学会に帰属します.
Rights(URL)	http://www.jsbr.jp/
Type	journal article
File Information	bio23-1.pdf



////////// 一般発表 //////////

演題2. Feldenkrais 呼吸レッスンの生理心理的效果
に及ぼす個人のイメージ鮮明性の影響

北海道大学医療技術短期大学部 ○渡辺明日香

北海道大学教育学部健康科学 森谷 潔

先に Feldenkrais の呼吸レッスン法1回の実施は、健常成人女性の状態不安を軽減し、かつ、呼吸を効率化するが、著名な効果のない者もいる旨を発表した。本法はイメージの利用を重視しており、被験者のイメージ能力やパーソナリティーの特性が、効果の程度に影響すると予測される。そこで今回、本呼吸レッスン法による急性の生理心理的效果に対する被験者のイメージ鮮明性とパーソナリティーの影響を調べた。被験者は本呼吸レッスン法未体験の健常女子学生13名（平均年齢 20.1 ± 1.8 [SD] 才）で、実験の1～2週間前に、イメージ鮮明性質問紙検査（QMI）、東大式エゴグラム（TEG）、モーズレイ性格検査（MPI）を実施した。実験は、練習テープにより約40分間の本呼吸レッスンを1人ずつ1回実施させ、その前後に以下の生理心理指標を測定した。心電図、呼吸数、換気機能測定、気分の質問紙検査（POMS）。結果は、1回の本呼吸レッスンで気分が改善し呼吸効率の向上する群（9/13名）と、気分が増悪し呼吸効率の低下する群（4/13名）に分かれたが、両群間のパーソナリティー得点（TEG, MPI の各下位尺度得点）には差がなかった。一方、換気指標の一秒率変化率（後値/前値）と V_{25} 変化率（後値/前値）を従属変数とし、QMI 総合得点と POMS 変化値（後値-前値）とを独立変数とする以下の二つの重回帰式（ $n=13$ ）も導くことができた。
一秒率変化率 $=0.920+1.318\text{POMS 変化値}+0.732\text{QMI 総合点}$, $R=0.89$, $R^2=0.41$, $P<0.01$; V_{25} 変化率 $=0.691+1.135\text{POMS 変化値}+0.921\text{QMI 総合点}$, $R=$

0.80, $R^2=0.57$, $P<0.01$. 以上より, 1) 本レッスンの生理心理的効果に, パーソナリティーの影響は認められなかったが, 2) イメージ鮮明性の高い者ほど, 本レッスン法による呼吸効率の改善が大きいことが示唆された.