

大学生におけるスピーチ場面の不安に対する PMR の効果 – 実施の容易性に着目した検討 –

○石井 荘¹・清水大雅¹・#栗根大貴²・安藤孟梓¹

(¹ 福山大学人間文化学部心理学科¹・福山大学大学院人間科学研究科²)

目的

大学生は不安を感じる人が多いことが明らかになっている (大学生協, 2023)。漸進的筋弛緩法 (Progressive Muscle Relaxation; 以下 PMR) は不安に効果的である一方で、実施手順が多く、時間がかかってしまう。そこで、PMR のうち実施が容易な手順のみでも大学生の不安が低減するか検討する。

方法

参加者 大学1・2年生6名平均年齢19.3歳

調査材料 ①スピーチ不安:伊藤・山本 (2014) を使用, ②ストレス反応: ストレス状態質問紙 (津田・矢島, 2000), ③不安: 新版 STAI (肥田野他, 2021), ④スピーチの自己評価: VAS を使用した。

手続き 実験 (Figure 1) 佐藤他 (2015), 立花他 (2016) の方法を基に構成したスピーチ課題実施後, 介入群と統制群の手続きを実施した。具体的には, 評価者1名からスピーチが評価されること, 録画されることを説明し, 他の参加者はスムーズに喋ることができていたと伝えた。説明後, 実施者は別室に移動し, 遠隔で指示を行った。スピーチ課題は大学生生活についてとし, 2分間の準備後に5分間評価者の前で自由にスピーチすることを求めた。なお, 事前に評価者にはスピーチ中なるべく無表情で参加者を見続けるよう指示をした。

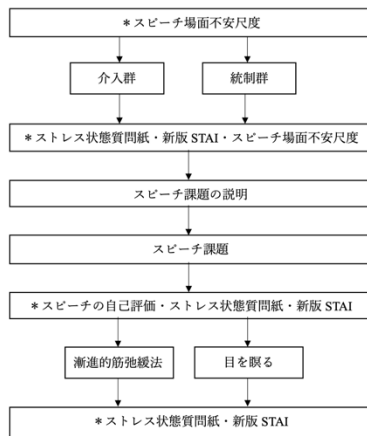


Figure1 実験の手続きの流れ
*は調査を示す

介入群 PMR は国立精神・神経医療研究センター (2021) が公開している動画のうち, 現実場面でも実施が容易な手, 腕, 肩に絞った場面を抽出した動画を作成した。動画は10分で構成し, 各部位に1分30秒の実施時間を設けた

統制群 10分間目を瞑り待機をしてもらった。

結果

各条件の平均値と標準偏差を算出した (Table 1, 2)。時間の影響を検討するために, フリードマン検定を行ったところ, ストレス反応, 不安について介入群 ($\chi^2(2) = 4.91, n.s, \eta^2 = .55$; $\chi^2(2) = 4.91, n.s, \eta^2 = .55$), 統制群 ($\chi^2(2) = 4.67, n.s, \eta^2 = .52$; $\chi^2(2) = 0.20, n.s, \eta^2 = .30$) ともに有意差は示されなかった。次に群の影響を検討するた

Table 1 介入群の各変数の記述統計量 (n=3)

	Pre		Center		Post	
	Medina	Mean rank	Medina	Mean rank	Medina	Mean rank
緊張	12.00	2.67	12.00	2.67	8.00	1.00
	(11-13)		(10-17)		(6-11)	
不安	46.00	1.33	55.00	3.00	42.00	1.33
	(38-49)		(50-56)		(42-46)	

()は範囲を示す

Table 2 統制群の各変数の記述統計量 (n=3)

	Pre		Center		Post	
	Medina	Mean rank	Medina	Mean rank	Medina	Mean rank
緊張	14.00	1.67	16.00	3.00	12.00	1.33
	(12~15)		(15~20)		(10~14)	
不安	46.00	2.00	43.00	2.67	35.00	1.33
	(34~50)		(40~67)		(34~40)	

()は範囲を示す

めに, Welch 検定を行ったところ, 不安 (Post) のみ有意差が見られた ($t(3.63) = 3.06, p < .05, d = 2.00$)。その他の従属変数において, 有意差は見られなかった (緊張(Pre); $t(3.45) = -1.58, n.s, d = -1.03$; 緊張(Center); $t(3.67) = -1.55, n.s, d = -1.01$; 緊張(Post); $t(3.81) = -1.98, n.s, d = -1.29$; 不安(Pre); $t(3.53) = 0.17, n.s, d = 0.11$; 不安(Post); $t(2.19) = 0.42, n.s, d = 0.27$)。

考察と展望

介入群ではストレスと不安が下がり, 統制群では介入群ほど下がらないと仮説を立てたが群間の不安 (post) 以外では有意差はみられなかった。理由として, 各部位ごとの RMR の実施時間が1分30秒と短かったことが挙げられる。そのため, PMR の効果を実感する前に終わってしまった可能性が考えられる。また, 不安 (post) で有意差が出た理由として, 統制群が目や目を瞑って何をしていたのかを統制できなかったことが考えられる。今後, 参加者を増やして再度検討していく必要がある。