

オンラインによるタッピングタッチのセルフケア・プログラムの効果 11

—不眠改善の寄与因の特定—

中川一郎（大阪経済大学） 大浦真一（東海学院大学） 福井義一（甲南大学） 坪田佑季（大阪経済大学）

問題と目的

COVID-19の感染拡大に伴い、抑うつや不安(Cénat et al., 2021)、不眠や頭痛、疲労感(Chew et al., 2020)、児童虐待やドメスティック・バイオレンス(才村他, 2020)といった様々な心理的・身体的・対人関係上の問題が表面化した。

このような状況では、心身の健康だけでなく、対人関係をも健全に維持できるケアの手法が必要である。そこで、心理的・身体的・対人関係上の効果(福井・大浦, 2021, 2022; 中川, 2004)を持つタッピングタッチ(以下TT)に着目し、コロナ禍のストレス・ケアを目的としたオンラインによるTTのセルフケア・プログラムを実施した。本プログラムは、1週間隔で計3回のTTを用いたストレス・ケアの実践講座(約2時間)と、講座終了後から4週間、参加者が講座で学んだセルフケアを各自で実施するフォローアップから構成される。本プログラムの講座部分の効果について検討した結果、不眠の改善が顕著であり(中川他, 2021)、その背後に、否定的感情や抑うつ・不安、無力感、被拒絶感、情緒的・道具的依存、共感性・個別性孤独の改善が寄与することが分かった(坪田他, 2022)。しかしながら、坪田他(2022)では、不眠の変化量と各寄与因との単相関分析に留まっていたため、これらの指標の中には不眠との間で疑似相関を示す変数が存在する可能性があった。

以上から、本研究では、坪田他(2022)で明らかになった複数の寄与因の影響を互いに統制することによって、不眠改善効果の寄与因を特定することを目的とした。

方法

分析対象者: プログラムに参加した一般成人20名(女性19名、平均年齢52.95歳, $SD=12.50$)のデータを用いた。なお、本研究のデータは、我々の複数の先行研究と重複がある。

使用変数: 講座開始前と3回目の講座時に測定された本プログラムの効果指標のうち、一般感情尺度(小川他, 2000)から否定的感情得点を、Stress Response Scale-18(鈴木他, 1997)から抑うつ・不安と無力感の得点を、被受容感・被拒絶感尺度(杉山・坂本, 2006)から被拒絶感得点を、対人依存欲求尺度(竹澤・小玉, 2004)から情緒的・道具的依存欲求の得点を、孤独感尺度(落合, 1983)を用いて共感性・個別性孤独の得点をそれぞれ用いた。

結果

3回目の講座時に測定された各変数の得点から講座開始前の各変数の得点を減算し、変化量を算出した。次に、否定的感情と抑うつ・不安、無力感、被拒絶感、情緒的・道具的依存、共感性・個別性孤独の各変化量が不眠の変化量に及ぼす影響について重回帰分析を用いて検討した。その際、講座開始前の不眠得点の影響も統制した。分析の結果、不眠の変化量に対する被拒絶感の変化量の正の影響のみが有意傾向であった($\beta = .33, p < .10$)のに対して、その他の寄与因の影響は有意でなかった(Table 1)。

Table 1 重回帰分析の結果

変数名	β
不眠(講座前)	-.56 *
否定的感情	.19
抑うつ・不安	.00
被拒絶感	.33 †
情緒的依存欲求	-.01
道具的依存欲求	.19
共感性孤独	.01
個別性孤独	.17
R^2	.90 ***

† $p < .10$, * $p < .05$, *** $p < .001$,

注) 不眠(講座前)以外の変数は変化量である。

考察

本研究の結果、被拒絶感の改善が不眠の改善に寄与することが分かった。不眠に対しては、ストレスや精神・身体疾患、薬物、就寝環境といった様々な内的・外的要因の影響が指摘されている(吉尾, 2002)が、TTはこれらの諸要因のうち、ストレス緩和に有効であることが分かっている(中川・櫻井, 2003; 中川他, 2021)。特に、対人関係上のストレスが不眠に悪影響を及ぼすこと(例、影山他, 2002; 野中他, 2010)、被拒絶感は対人関係上の問題によって生じる(杉山・坂本, 2006)ことから、TTの対人関係上の効果が不眠の改善に寄与した可能性がある。

この発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業等はありません。

キーワード: タッピングタッチ, 不眠, 被拒絶感