

リラックス感尺度作成の試み —大学生を対象として—

目白大学人間社会学部 小池 眞規子
目白大学人間社会学部 渋谷 昌三
松蔭大学経営文化学部 藤巻 貴之

【要約】

リラックスとは、通常「くつろぐこと、力をぬくこと、緊張をゆるめること」を言う。本論文では、このようなリラックスした状態についての個々人の主観的なとらえ方をリラックス感とする。

昨今、心身をリラックスさせることの重要性が指摘されている。従来、心身のリラックス状態については、主として生理学的手法により測定されてきているが、心理学的側面から測定する尺度は開発されていない。本研究の目的は、心身のリラックスした状態の構成概念を検討し、簡便なリラックス感尺度を作成することである。

1次調査：266名の大学生を対象に、予備調査より選出された67項目のリラックス感尺度を作成し、5件法による回答を求めた。因子分析の結果3因子が抽出された。

2次調査：1次調査の結果より、25項目のリラックス感尺度を作成した。大学生239名を対象に、5件法により実施し、結果の因子分析を行った。3因子構造が妥当であると考えられ、因子負荷量の上位5項目を選択し、15項目のリラックス感尺度を作成した。尺度の基準関連妥当性を検討するためSTAIおよびPOMSを使用した。その結果、本尺度は、STAIおよびPOMSの活気因子以外と負の相関を示し、活気因子では正の相関が認められた。

本尺度の臨床的応用が今後の課題である。

キーワード：リラックス感、リラクセーション、POMS、STAI

はじめに

昨今、心身をリラックスさせることの重要性が説かれ、そのためのさまざまなリラクセーション法が紹介されている。

リラックスということばは日常的に広く使われているが、辞書的には「くつろぐこと、力をぬくこと、緊張をゆるめること」を言う（広辞苑第五版）。

リラックスした状態（リラックス状態）について平井（1993）は、「完全に眠っており何もしない状態や弛緩した状態ではなく、緊張と弛緩の間の一番最適な状態・位置・場に自分自身を置くこと」と定義している。

リラックス状態については、主として脳波や細胞性免疫などの生理学的手法により測定されている。

心理学的側面からのリラックス状態については、Lazarusに代表される心理的ストレスとの関係の研究が代表的である。すなわち、ストレスの根源となっているストレスラーを取り除くことにより、リラックス状態が得られるというものである（Lazarus, 1990）。

リラクセーションとは、本来心理学的には筋肉の緊張状態を一定の訓練方法に従って体系的に弛緩させる技法を言い、筋弛緩訓練、リラクセーション・トレーニングと称されるものを指す。Jacobsonの漸進的弛緩法、Shultzの自律訓練法、Bensonのリラックス反応などの技法である（有斐閣心理学事典）。

しかし、最近の医学、心理学の論文においては、リラクセーションは広く心身をリラックスさせる方法、あるいはリラックスした状態とと

らえ、そのためのさまざまな技法としてリラクゼーション技法、リラクゼーション法ということばが用いられている。また、一般には「リラクゼーション」ということばがもちいられ、アロマセラピー、タッチングなど、さらに広範な手法があふれている。

がん医療、緩和医療においても、身体症状、精神症状の軽減、抗がん剤副作用の軽減、QOLの改善にリラクゼーションが有効であるかについての多くの研究がなされている。

リラクゼーションはがん医療、緩和医療において補完代替医療 (CAM: Complementary and Alternative Medicine) に含まれている。

厚生労働省「我が国のがん代替療法に関する研究」班と緩和医療学会ガイドライン作成委員会による「がん補完代替医療ガイドライン」作成にあたり、小池 (印刷中) はがん医療、緩和医療においてリラクゼーションに関するどのような研究が行われているか、PubMed, および医学中央雑誌刊行会による2005年9月までの全年度を対象とした文献の検索を行った。

(1) 検索キーワード:

- ① cancer, relaxation or relaxation training
- ② cancer, psychotherapy or counseling
- ③ cancer, progressive muscle relaxation (training)
- ④ cancer, autogenic training
- ⑤がん, 行動療法
- ⑥がん, リラクゼーション
- ⑦がん, イメージ療法
- ⑧がん, 自律訓練法

(2) 検索結果: PubMed 全 84 件, 医学中央雑誌刊行会 46 件

(3) 採用文献: 抄録, 会議録, 解説等は除外した結果は PubMed 37 件, 医学中央雑誌刊行会 2 件であった (対象は 1981 年より 2005 年まで)。

採用文献について検討を行った。リラクゼーション, あるいはリラクゼーション・トレーニングは, 漸進的筋弛緩法や自律訓練法などのように確立された方法によるものの他, 呼吸法, イメージ法, バイオフィードバックなどを組み合わせたものも含め, 多くのバリエーションにより行われていると思われた。また, その対象と

なる患者の状況もさまざまである。リラクゼーションの効果については特定の条件のもとでの研究が主であり, 以下のような結果が示された。

- ①身体症状については, 悪液質の発現が遅くなるか, もしくは改善の可能性の報告, 疼痛緩和の可能性の報告, 嘔気・嘔吐軽減の可能性の報告がみられる (Arakawa, 1995; Dixon, 1984; Sloman, Brown, Aldana, & Chee, 1994)。
- ②精神症状については, 不安, 抑うつ, 緊張などの感情状態の改善に有効である可能性を示した報告がある (Bindemann, Soukop, & Kaye, 1991; Bridge, Benson, Pietroni, & Priest, 1988; Lane, & Viney, 2005)。
- ③化学療法実施中の患者の QOL 改善の期待, 直腸癌による人工肛門造設患者の感情状態 QOL 改善の可能性の報告がある (Cheung, Molassiotis, & Chang, 2003; Decker, Cline, & Gallagher, 1992; Walker, Walker, Ogston, Heys, Ah See, Miller, Hutcheon, Sarkar, & Eremin, 1999)。
- ④化学療法実施の予期不安の軽減を含め, 化学療法による嘔気・嘔吐の軽減に関する研究が多くなされている。副作用を和らげる効果はあるが, 程度については不明である。また, 化学療法開始直後数日間に有効であるとの報告もある (Burish, & Lyles, 1981; Molassiotis, 2000; Molassiotis, Yung, Yam, Chan, & Mok, 2002)。

これらの評価については, 身体的側面の医学的検査の他, QOL, 精神状態・感情状態についての各種心理テストが用いられているが, 期待される結果は得られていない。

一方, 臨床的には, リラクゼーションを行った後の患者の情緒状態は, 肯定的効果が得られたのではないかとの印象を持つ場面もしばしばある。リラクゼーションを行った後の患者の主観的なリラックスした感じを心理学的側面から知ることができれば, リラクゼーションの効果的側面, その方法などの検討が可能となるのではないかと考える。

以上のことから, 本論文では, 主観的なリラックスした感じを「リラックス感」と表現する

こととする。

研究目的

本研究では、個人が感じるリラックスした状態をリラックス感と便宜的に定義し、その構成概念を検討し、簡便なリラックス感尺度を作成することを目的とする。

予備調査

リラックス感を測定するための質問項目を作成するために、自由記述によるアンケート調査を下記の要領で実施した。

調査対象者は私立 M 大学 1～3 年生、344 名（男性 139 名、女性 205 名）であった。

質問紙の内容は次の通りである。

教示『リラックスする』というのとはどのようなことでしょうか。あなたの「リラックスした感じ」について、下欄に、思いついたものを一つずつ書いてください。次に、それはどの様なときに体験しますか。いくつでも、あるだけ書いてください。』

上記教示の下段に『「リラックスした感じ」の内容（一つずつ）』と『どの様なとき（いくつでも）』を対にした記入欄を 10 枠分記載した質問紙を作成した。

予備調査の結果を K-J 法を利用して整理・分類した結果、リラックス感尺度を作成するための 67 項目が抽出された。

リラックス感尺度の作成（1 次調査）

1. 方法

予備調査で抽出された 67 項目に基づいて、リラックス感尺度を作成するためのアンケート調査を実施した。

調査対象者は私立 M 大学及び G 大学 1-3 年生、266 名（男性 86 名、女性 180 名、平均年齢 20.6 歳）だった。

質問紙の内容は下記の通りである。

教示『「リラックスする」というのとはどのよ

うなことでしょうか。あなたの「リラックスした感じ」についてお答えください。

次のページにある各項目について、あなたに最もよくあてはまる数字に○をつけてください。数字の意味は下記の通りです。

5：とてもよく、あてはまる。 4：どちらかといえば、あてはまる。 3：どちらともいえない。 2：どちらかといえば、あてはまらない。 1：まったく、あてはまらない』

2. 結果

リラックス感尺度 67 項目に対して主因子法・Varimax 回転による因子分析を行なった。その結果、緊張、気分、身体の 3 因子が抽出された。因子分析の結果から因子負荷量の上位を選択し、緊張因子 10 項目、気分因子 10 項目、身体因子 5 項目の 25 項目をリラックス感尺度とした。

再度 25 項目からなるリラックス感尺度 ($\alpha = .935$) に対して主因子法による因子分析を行なった。その結果、固有値の変化は 10.355, 3.286, 1.499, .937,...であり、3 因子構成が妥当であると考えられた。さらに、主因子法・Varimax 回転による因子分析を行なった。回転前の 3 因子で 25 項目の説明率は 60.56% であった。因子分析の結果を Table 1 に示す。

各因子は以下のように解釈された。

第 I 因子は 10 項目から構成されており、「不安がある」「悩み事がある」「焦りがある」など緊張に関する内容の項目が高い負荷量を示していた。そこで「緊張」因子と命名した。

第 II 因子は 10 項目で構成されており「楽しい」「気分よく行動できる」「ものが美しく見える」など気分を表す内容の項目が高い負荷量を示している。そこで「気分」因子と命名した。

第 III 因子は 5 項目で構成されており、「ふわっとする」「体の力が抜けている」などの身体的緊張を表す内容の項目が高い負荷量を示している。そこで「身体」因子と命名した。

Table 1 第1次調査でのリラックス感尺度の因子分析結果

	I	II	II	共通性
不安がある*	<u>0.870</u>	0.227	0.052	0.810
悩み事がある*	<u>0.844</u>	0.208	0.033	0.756
焦りがある*	<u>0.839</u>	0.227	0.188	0.791
ゆとりがない*	<u>0.821</u>	0.241	0.081	0.739
ゆっくりできない*	<u>0.814</u>	0.227	0.140	0.734
イライラしている*	<u>0.784</u>	0.164	0.172	0.671
しなければならぬことがある*	<u>0.728</u>	0.006	0.295	0.617
人とうまくいってない*	<u>0.714</u>	0.208	0.156	0.578
周りに気を使う*	<u>0.653</u>	-0.019	0.304	0.518
気を遣わないでいられる	<u>0.674</u>	0.229	0.269	0.579
生き生きとしていられる	0.100	<u>0.729</u>	0.023	0.542
楽しい	0.042	<u>0.692</u>	0.083	0.488
気分よく行動できる	0.177	<u>0.687</u>	0.046	0.505
心の霧が晴れる	0.401	<u>0.643</u>	0.259	0.641
ものが美しく見える	0.181	<u>0.660</u>	0.271	0.542
景色が輝いて見える	0.042	<u>0.654</u>	0.325	0.534
自然と笑顔になる	0.277	<u>0.601</u>	0.135	0.456
好きなことに没頭できる	0.151	<u>0.565</u>	0.104	0.352
目に見えるものが体に浸透していく	0.096	<u>0.606</u>	0.254	0.441
幸せな	0.369	<u>0.523</u>	0.295	0.497
ふわっとする	0.205	0.281	<u>0.556</u>	0.430
体の力が抜けている	0.377	0.268	<u>0.509</u>	0.474
体の筋肉がほぐれている	0.364	0.316	<u>0.539</u>	0.523
何も考えずにいる	0.283	0.149	<u>0.484</u>	0.337
ふーっと一息つく	0.016	0.008	<u>0.426</u>	0.190
因子寄与	6.924	4.739	2.082	13.744
寄与率	27.694	18.955	8.329	54.977

* 逆転項目

リラックス感尺度の信頼性と妥当性の検討 (2次調査)

1. 方法

リラックス感尺度についての信頼性と妥当性を確認するために、リラックス感尺度、STAI (日本版, 水口他構成), POMS (日本版, 横山他構成) を実施した。

調査対象者は私立 M 大学及び T 大学 1-3 年生, 202 名 (男性 67 名, 女性 137 名, 平均年齢 19.9 歳) だった。

リラックス感尺度は, 1 次調査の結果より 3

因子 25 項目から構成されており, 質問内容は下記の通りだった。

教示『今回は 3 種類のアンケートがあります。調査担当者の指示に従って, 順番に, アンケートに回答してください。それでは, 最後まで記入漏れがないように回答をお願いします。回答の仕方など, 分からないことがありましたら, 手をあげてくだされば説明にうかがいます。』

回答方法については次の説明をした。『各項目について, あなたに最もよくあてはまる数字に○をつけてください。数字の意味は下記の通

りです。

5：とてもよく、あてはまる。 4：どちらかといえば、あてはまる。 3：どちらともいえない。 2：どちらかといえば、あてはまらない。 1：まったく、あてはまらない』

なお、リラックス感尺度を実施した後に STAI を実施し、最後に POMS を実施した。

2. 結果

(1) リラックス感尺度の分析

リラックス感尺度 25 項目に対して主因子法

による因子分析を行なった。固有値の変化は 7.45, 2.81, 2.10, 1.38,... というものであり、1 次調査同様に 3 因子構造が妥当であると考えられた。さらに主因子法・Varimax 回転による因子分析を行なった結果から因子負荷量の上位 5 項目を選択しリラックス感尺度とした。

その結果を Table 2 に示した。再度リラックス感尺度 15 項目 ($\alpha = .82$) に対し主因子法による因子分析を行なった。固有値の変化は 4.63, 2.18, 1.90, 1.02,... というものであり、3 因子を仮定した主因子法・Varimax 回転による因子分析

Table 2 リラックス感尺度全 25 項目の因子分析結果

	I	II	II	共通性
不安がある*	<u>0.704</u>	0.213	0.102	0.551
悩み事がある*	<u>0.784</u>	0.163	0.038	0.643
焦りがある*	<u>0.728</u>	0.062	0.103	0.544
ゆとりがない*	<u>0.600</u>	0.156	0.056	0.388
ゆっくりできない*	<u>0.344</u>	0.187	0.033	0.154
イライラしている*	<u>0.437</u>	0.395	-0.075	0.353
しなければならぬことがある*	0.295	-0.144	0.134	0.125
人とうまくいってない*	<u>0.439</u>	0.381	-0.115	0.351
周りに気を使う*	<u>0.504</u>	0.011	-0.055	0.257
気を遣わないでいられる	<u>0.410</u>	0.082	0.076	0.181
生き生きとしていられる	0.375	<u>0.705</u>	-0.030	0.639
楽しい	0.208	<u>0.725</u>	-0.079	0.576
気分よく行動できる	0.371	<u>0.721</u>	0.023	0.658
心の霧が晴れる	0.389	<u>0.611</u>	0.135	0.543
ものが美しく見える	-0.041	<u>0.689</u>	0.068	0.481
景色が輝いて見える	-0.072	<u>0.707</u>	0.145	0.526
自然と笑顔になる	0.157	<u>0.709</u>	0.259	0.595
好きなことに没頭できる	0.110	<u>0.590</u>	0.057	0.364
目に見えるものが体に浸透していく	0.004	<u>0.576</u>	0.211	0.376
幸せな	0.242	<u>0.699</u>	0.165	0.574
ふわっとする	0.311	0.064	<u>0.688</u>	0.575
体の力が抜けている	0.038	-0.026	<u>0.642</u>	0.414
体の筋肉がほぐれている	0.317	0.252	<u>0.521</u>	0.436
何も考えずにいる	-0.135	0.055	<u>0.406</u>	0.186
ふーっと一息つく	0.186	0.023	<u>0.442</u>	0.231
因子寄与	3.65814	5.278	1.783	10.719
寄与率	14.633	21.113	7.132	42.878

* 逆転項目

を行なった。その結果を Table 3 に示す。なお、回転前の 3 因子で 15 項目の説明率は 58.06 % であった。

最終的に算出された 15 項目によるリラクセーションの各因子は以下のように解釈された。

第 I 因子は 5 項目から構成されており、「不安がある」「悩み事がある」「焦りがある」など緊張に関する内容の項目が高い負荷量を示していた。そこで「緊張 (Tension)」因子と命名した。

第 II 因子は 5 項目で構成されており「楽しい」「気分よく行動できる」「ものが美しく見える」など気分を表す内容の項目が高い負荷量を示している。そこで「気分 (Mood)」因子と命名した。

第 III 因子は 5 項目で構成されており、「ふわっとする」「体の力が抜けている」などの身体的感覚を表す内容の項目が高い負荷量を示している。そこで「身体感覚 (Somatic Sense)」因子と命名した。

このリラクセーション尺度の因子分析では、1 次調査での因子分析結果と同様の内容を示す 3 因子が抽出された。

(2) 下位因子間の関連

リラクセーション尺度の 3 つの因子に相当する項目のスコアを加算し、「緊張」因子の合計尺度得点 (平均 11.94, SD 4.11), 「気分」因子合計尺度得点 (平均 16.466, SD 4.09), 「身体」因子合

Table 3 リラクセーション尺度の因子分析結果

	I	II	III	共通性
不安がある*	<u>0.774</u>	0.102	0.131	0.627
悩み事がある*	<u>0.851</u>	0.066	0.063	0.733
焦りがある*	<u>0.712</u>	0.045	0.085	0.516
ゆとりがない*	<u>0.562</u>	0.119	0.055	0.333
人とうまくいってない*	<u>0.469</u>	0.315	-0.034	0.320
楽しい	0.294	<u>0.625</u>	0.011	0.477
気分よく行動できる	0.440	<u>0.620</u>	0.088	0.586
ものが美しく見える	0.015	<u>0.755</u>	0.051	0.572
景色が輝いて見える	-0.017	<u>0.763</u>	0.134	0.601
自然と笑顔になる	0.225	<u>0.675</u>	0.287	0.588
ふわっとする	0.099	0.256	<u>0.718</u>	0.591
体の力が抜けている	-0.056	0.018	<u>0.684</u>	0.471
体の筋肉がほぐれている	0.234	0.274	<u>0.520</u>	0.400
何も考えずにいる	0.038	-0.183	<u>0.435</u>	0.224
ふーっと一息つく	0.056	0.170	<u>0.413</u>	0.203
因子寄与	2.770	2.716	1.756	7.242
寄与率	18.466	18.109	11.707	48.282

* 逆転項目

Table 4 リラクセーションの因子ごとの尺度得点間相関と平均・SD・ α 係数

	緊張	気分	身体	平均	標準偏差	α
緊張	—	0.380**	0.179**	11.941	4.114	0.808
気分		—	0.277**	16.466	4.094	0.838
身体			—	13.838	3.590	0.684

** $p < .01$

計尺度得点 (平均 13.84, SD 3.59) とした。内的整合性を検討するために各因子の α 係数を算出したところ, 「緊張」で $\alpha = .81$, 「気分」で $\alpha = .84$, 「身体感覚」で $\alpha = .68$ であった。3つの因子ごとの合計尺度得点はお互いに有意な正の相関を示した (Table 4)。

(3) 基準関連妥当性の検討

リラックス感尺度の基準関連妥当性を検討するために既存尺度として日本語版 STAI (State Trait Anxiety Inventory) および日本語版 POMS (Profile of Mood States) を使用した。STAI は現在不安状況・性格的不安特性を測定し, POMS は緊張—不安・抑うつ—落ち込み・怒り—敵意・活気・疲労・混乱の6因子を測定出来るため緊張因子および気分因子と負の相関があると考えられた。

リラックス感尺度および各因子と STAI・POMS の相関係数を算出した。その結果リラックス感尺度は, STAI および POMS の活気因子以外と有意な負の相関を示した。活気因子では正の相関が認められた。また, 緊張因子, 気分因子においても同様に STAI および POMS の活気以外と有意な負の相関を示した。活気因子においては有意な正の相関が認められた。身体感覚因子においては STAI および POMS の緊張—不安・抑うつ—落ち込みの各因子において有意な負の相関が認められた, POMS の活気因子において有意な正の相関が示された。その結果を Table 5 に示した。

考察とまとめ

本研究では, 予備調査により “リラックスと

は?” という問いを学生に対し質問し自由記述により回答を求めた。上記の質問に対する回答は大きく2種類に分別することが出来た。一つ目は “時” を示すもので, 「お風呂から出たとき」, 「友人と話をしているとき」, 「コーヒーを飲んだとき」, 「家に帰ったとき」などであった。二つ目は “感じ” を示す回答で 「不安がない感じ」, 「気分よく行動出来る感じ」, 「ものが美しく見える感じ」, 「ふわっとする感じ」などであった。本研究のリラックス感尺度を作成するにあたり “感じ” を尺度化することとした。

1次調査ではリラックス感尺度65項目を使用し, リラックス感の構造を検討することを目的として行なった。因子分析の結果 (Table 1), 3因子構造であることが分かった。そのため, リラックス感尺度の実用的利用を視野に入れ簡便性を配慮した結果3因子 (各5項目) からなる15項目をリラックス感尺度とした。

最終的に算出された因子分析の結果 (Table 3) 3因子を以下のように解釈することが出来た。

第I因子は, 「不安がある」「悩み事がある」「焦りがある」「ゆとりがない」「人とうまくいっていない」の5項目から構成されており, 緊張と関連のある項目であったため緊張 (Tension) 因子と命名した。緊張因子は不安および緊張のない感じを表している。

第II因子は, 「楽しい」「気分よく行動できる」「ものが美しく見える」「景色が輝いて見える」の5項目から構成されており, 気分を示す項目であったため気分 (Mood) 因子と命名した。気分因子は躍動感および活気のある感じを表している。

Table 5 リラックス感尺度と STAI および POMS の相関

	STAI		POMS					
	状態不安因子	特性不安因子	緊張—不安	抑うつ—落ち込み	怒り—敵意	活気	疲労	混乱
リラックス感尺度	-0.704**	-0.588**	-0.528**	-0.560**	-0.398**	0.605**	-0.455**	-0.495**
緊張	-0.708**	-0.692**	-0.660**	-0.669**	-0.462**	0.500**	-0.550**	-0.616**
気分	-0.515**	-0.448**	-0.342**	-0.414**	-0.315**	0.564**	-0.376**	-0.377**
身体	-0.317**	-0.145*	-0.159*	-0.144*	-0.074	0.232**	-0.106	-0.113

** p<.01

* p<.05

第Ⅲ因子は、「ふわっとする」「体の力が抜けている」「体の筋肉がほぐれている」「何も考えずにいる」「ふーっと一息つく」の5項目から構成されており、身体的な感覚を示す項目であったため身体感覚因子 (Somatic Sence) と命名した。身体感覚因子は、身体的に力の抜けた感じを表している。

以上のことから、2次調査の因子構造でも1次調査での因子構造と同等結果が出たため、本研究で作成したリラクセス感尺度は十分な因子的妥当性が認められたと考えられる。

さらに、基準関連妥当性を検討するためにリラクセス感尺度と STAI および POMS を用いて相関係数を算出した。

緊張因子は、STAI の状態不安因子と POMS の緊張—不安因子との負の相関があると考えられた。STAI の状態不安因子は「気が落ち着いている」「安心している」「緊張している」(逆転項目) などから構成され不安を測定している。POMS の緊張—不安因子は「気が張りつめる」「落ち着かない」「神経がたかぶる」などのから構成され緊張および不安を測定している。緊張因子は上記「不安がある」「悩み事がある」「焦りがある」(逆転項目) などから構成されている。結果、緊張因子と STAI 状態不安因子の相関係数は -0.708 , $p<.001$ と高い負の相関を示し、POMS 緊張—不安因子とも同様に -0.660 , $p<.001$ と高い負の相関を示した。

これらのことから STAI 状態不安および POMS の緊張—不安因子と逆相関の因子であることが認められ、リラクセス感尺度の緊張因子は緊張や不安の少ない状態を的確に測定していると考えられる。

気分因子は、STAI の状態不安因子と負の相関、POMS 活気因子と正の相関があると考えられた。状態不安因子は、「気が落ち着いている」「安心している」「緊張している」(逆転項目) などから構成され不安を測定している。POMS 活気因子は「生き生きする」「積極的な気分だ」「陽気な気持ち」などから構成され元気さ、躍動感、活力を測定している。気分因子は「楽しい」「気分よく行動できる」「ものが美しく見える」などから構成されている。STAI 状態不安因子との相関係数は -0.515 , $p<.001$ であり、POMS 活

気因子との相関係数は $.564$, $p<.001$ と共に強い相関を示した。そのため、気分因子は不安がなく躍動感や活力を測定する前向きな因子である事が認められた。

身体感覚因子は、「ふわっとする」「体の力が抜けている」「ふーっと一息つく」などの身体的な“感覚”を測定していると考えら、身体的な“状態”とは明確に区別する必要がある。Table 5 でも示されているように「ぐったりする」「物事に乗り気がしない」「疲れた」「へとへとだ」「だるい」などの意欲減退および活力低下を身体的状態から測定している POMS 疲労因子とは相関が認められていないことから、リラクセス感尺度の身体因子は“状態”ではなく“感覚”を測定していると考えることが出来る。これは、予備調査の際にリラクセスしている“感じ”を尺度化した結果であろう。

リラクセス感尺度は“リラクセスした感じ”を測定する前向きな尺度である。下位因子である緊張・気分・身体感覚因子を既存尺度 STAI および POMS との関連を検討することによりその基準関連妥当性を確認することが出来た。

なお、資料として、リラクセス感尺度の試作版を巻末に添えた。

今後の展望

本研究では大学生を対象としたリラクセス感尺度を作成し、その信頼性と妥当性を検討した。

今後はその汎用性について研究する予定である。たとえば、中学生、高校生などの若年齢層、高齢者を含めた一般成人への応用が可能かどうか、また、がん医療、緩和医療を含む臨床の場での利用が可能かどうか、対象を広げた利用可能性の検討が課題である。

引用文献

- Arakawa, S. (1995). Use of Relaxation to reduce side effects of chemotherapy in Japanese patients. *Cancer Nurs*, 18 (1), 66–66.
- Bindemann, S., Soukop, M., & Kaye, S.B. (1991). Relaxation and imagery in the treatment of breast cancer. *BMJ*, 297 (6657), 1169–1172.
- Bridge, L.R., Benson, P., Pietroni, P.C., & Priest,

- R.G. (1988). Relaxation and imagery in the treatment of breast cancer. *BMJ*, 297(6657), 1169-1172.
- Burish, T.G., & Lyles, J.N. (1981). Effectiveness of relaxation training in reducing adverse reactions to cancer chemotherapy. *Behav Med*, 4 (1), 65-78.
- Cheung, Y.L., Molassiotis, A., & Chang, A.M. (2003). The effect of progressive muscle relaxation training on anxiety and quality of life after stoma surgery in colorectal cancer patients. *Psychooncology*, 12 (3), 254-266.
- Decker, T.W., Cline, E.J., & Gallagher, M. (1992). Relaxation therapy as an adjunct in radiation oncology
- Dixon, J. (1984). Effect of nursing intervention on nutrition and performance status in cancer patients. *Nurs Res*, 33 (6), 330-335.
- 平井久 (1993). リラクゼーションとはなにか 現代のエスプリ, 311, 9-31
- 小池真規子 (印刷中). リラクゼーション 厚生労働省「我が国のがん代替療法に関する研究」班および緩和医療学会ガイドライン作成委員会 (編) がん補完代替医療ガイドライン
- Lazarus, R. S. (1990). Measuring stress to predict health outcome 林峻一郎 (編訳) R.S.ラザルス講演 ストレスとコーピング ラザルス理論への招待 星和書店
- Lane, G.L., & Viney, L.L. (2005). The Effects of Personal Construct Group Therapy on Breast Cancer Survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*; 73 (2), 284-292.
- McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1971). The Profile of Mood States. San Diego: Educational and Industrial Testing Service.
(マックネア, D.M.他 横山和仁・荒記俊一 (構成) (1991). 日本版 POMS 金子書房)
- Molassiotis, A. (2000). A pilot study of the use of progressive muscle relaxation training in the management of post-chemotherapy nausea and vomiting. *Eur J Cancer Care (Engl)*, 9 (4), 230-234.
- Molassiotis, A., Yung, H.P., Yam, B.M., Chan, F.Y., & Mok, T.S. (2002). The effectiveness of progressive muscle relaxation training in managing chemotherapy-induced nausea and vomiting in Chinese breast cancer patients: a randomised controlled trial. *Support Care Cancer*, 10 (3), 237-246.
- Slovan, R., Brown, P., Aldana, E., & Chee, E. (1994). The use of relaxation for the promotion of comfort and pain relief in persons with advanced cancer. *Contemp Nurse*, 3 (1), 6-12.
- Spielberger, C.D. (1970). State-Trait Anxiety Inventory. San Francisco: Consulting Psychologists Press, Inc.
(スピールバーグ, C.D.他 水口公信・下仲順子・中里克治 (構成) (1991). 日本版 STAI 三京房)
- Walker, L.G., Walker, M.B., Ogston, K., Heys, S.D., Ah See A.K., Miller, I.D., Hutcheon, A.W., Sarkar, T.K., & Eremin, O. (1999). Psychological, clinical and pathological effects of relaxation training and guided imagery during primary chemotherapy. *Br J Cancer*, 80 (1-2), 262-268.

リラックス感尺度 2006 試作版

氏名		男・女	調査日	年	月	日
		満歳				
所属／職業						

[記入の仕方]

それぞれの質問について、あまり深く考えないで、
あなたに最もよくあてはまる箇所に○印をつけてください。

【注意】 最上段の言葉に対応する箇所の数字に○印をつけてください。

		あてはまる とてもよく	どちらかといえば あてはまる	どちらとも いえない	どちらかといえば あてはまらない	まったく あてはまらない		
1	楽しい	5	4	3	2	1	M	総計
2	気分よく行動できる	5	4	3	2	1		
3	景色が輝いて見える	5	4	3	2	1		
4	自然と笑顔になる	5	4	3	2	1		
5	幸せな	5	4	3	2	1		
6	不安がある	1	2	3	4	5	T	
7	悩み事がある	1	2	3	4	5		
8	焦りがある	1	2	3	4	5		
9	ゆとりがない	1	2	3	4	5		
10	周りに気を使う	1	2	3	4	5		
11	ふわっとする	5	4	3	2	1	S	
12	体の力が抜けている	5	4	3	2	1		
13	体の筋肉がほぐれている	5	4	3	2	1		
14	何も考えずにいる	5	4	3	2	1		
15	ふーっと一息つく	5	4	3	2	1		

Developing a Scale for Measuring "Feeling Relaxed"

Makiko Koike Mejiro University, Faculty of Human and Social Sciences
Shozo Shibuya Mejiro University, Faculty of Human and Social Sciences
Takayuki Fujimaki Shoin University, Faculty of Managerial Culture

Mejiro journal of Psychology.2007 vol.3

Abstract

"Being relaxed" is the state of "being at ease, being restful and reducing tension."

The individual subjective perception of this state is considered as being relaxed. Recently, the importance of mental and physical relaxation has become the focus of attention. So far, this state has been measured mainly by using physiological methods and a scale for measuring it from a psychological perspective has not been developed. The purpose of this study was to examine the construct of the relaxed state and develop a brief scale for measuring this state. In Study 1, a scale for measuring feeling relaxed consisting of 67 items selected from a preliminary survey was developed; a factor analysis was conducted on responses from 266 university students using the 5-point rating scale, and three factors were extracted. In Study 2: based on the result of Study 1, a relaxed feeling scale with 25 items was developed, and a factor analysis on the responses of 239 university student respondents was conducted using the five-subject method. Results indicated that the three-factor structure was appropriate. Five items with the highest-ranking factor loading were selected and a relaxed feeling scale with 15 items was developed. Examining the criterion-related validity of the new scale using STAI and POMS indicated that this scale was negatively correlated with factors other than the activity factor of STAI and POMS, and positively correlated with the activity factor. Clinical application of this scale remains to be investigated in the future.

Key words : feeling relaxed, relaxation, POMS, STAI