[資料]

高 田 毅立

Classification of Ego Function for Individuals with Low Awareness of Energy in the Voice Training Method

TAKADA Tsuyoshi

抄 録

これまで発声練習プログラムを積み重ね、熱を覚知するのに回数を重ねなければならない一群が存在していた。個人差変数と発声練習の効果の検討は課題として残されていた。そこで、発声練習プログラムで用いたワークシートのデータを用いて、「エネルギーの覚知が弱い群」の様態を探索的に記述するところまでを目的とした。エネルギーに関する自我機能の観点から分析を行うこととした。参加者は10代から70代までの44名の男女であった。その結果、「エネルギーの覚知が弱い群」に、エネルギーの覚醒により覚知ができる群とエネルギーの覚醒と覚知双方が難しい群が混在していることが示唆された。今後の課題としては、操作的定義の妥当性をより精緻にすること、「熱覚知強群」、「熱覚知弱群」どちらにも属しなかった22名分のデータの吟味、発声練習プログラムが、エネルギーの覚醒・覚知・運用に関する自我機能の査定用具として活用できる可能性の検討である。

キーワード:発声練習プログラム 熱の覚知 自我機能

¹⁾ 健康科学大学 健康科学部 福祉心理学科

問題

東日本大震災以降、慢性ストレスは続いている。特に原発問題を抱えている福島県においては、その廃炉の見通しがつかないという事実そのものが大きなストレッサーである。ストレス状況下ではストレッサーの対応に自我機能は割かれやすく、本来の自我機能のためのエネルギーが不足しやすい。その結果、Freud®が『終りある分析と終りなき分析』において「自我の強度が病気、疲労などによって弱まれば、それまでに幸いにして統御されてきたすべての本能はふたたびその要求の声を高め、異常な方法でその代償満足を求めることになる」と述べ、ストレス反応により自我とイドのバランスが崩れることで、症状が形成されるというメカニズムを指摘した。さらに、自らの情緒や身体感覚の否認、現実からの回避のような防衛により、自己同一性感覚は不明瞭になりやすい。こうした状況に対応すべく、エネルギーの覚醒・覚知・運用に関わる自我機能®、身体感覚の明瞭化などを促すプログラムとして発声練習プログラムを開発してきた「101,111」。

サイコロジカルファーストエイドでは、トラウマ後のストレス状況下では、侵入反応・回避と引きこもりの反応・身体的な覚醒反応¹¹の3つについて心理教育を行うことを推奨している。更に、対処に役立つ情報の一つとして、呼吸法を紹介している¹¹。これはトラウマティックイベント直後の急性期において心身の緊張を解き、リラックスするのが目的である。身体的な覚醒反応の対応には有効であるが、急性期後の中期、長期の本来の自我機能を取り戻すための援助としての効果は限定的である。危機状態ほど自我機能の取り戻しが急務である。エネルギーが自我によって意図的に用いられることが危機を切り抜けるための原動力となる。エネルギーは何よりも身体で感じるものなので、身体感覚の明瞭化を促すことが役に立つ。Freud²¹が『自我とエス』の中で「自我は何よりもまず身体自我」であり「自我は究極的には身体感覚の、主として身体の表面に由来するものから導き出される」と言及したように、身体感覚を明瞭にすることは、自我機能の取り戻しに直結することでもある。自分のエネルギーや身体感覚に安全に触れることを助けることは、崩れた自我とイドのバランスを整えることに貢献する。それを意図して発声練習プログラムを開発した。心理教育プログラムとしての意味や心理療法への準備体制を整える処方であるプレセラピィ^{50,60}としての意味もある。

発声練習は、Lowen⁷のバイオエナジェティックトレーニング、声楽の発声法 8 などを参考に筆者が開発した。高田・荻本による前稿 10 で具体的手順を示した(表 1)。

また、保育士を対象とした発声練習の実践報告を行った¹¹。その中で、①身体感覚、エネルギーの活性化(覚醒)、②読み手の自己同一性感覚の明瞭化と安定(覚知)、③集団形成への貢献の3つの発声練習の効果を提示した。

発声練習では身体から発する熱と身体感覚の明瞭化を軸に進める。筆者が準拠する理論的枠組みである精神分析的システムズ理論のでは、システム間を行き来する媒体として情報とエネルギーを想定する。身体から発する熱はエネルギーに相当する。つまり、熱をエネルギーの指標として扱う。多くのメンバーは発声練習を始めると熱を覚知し、

表 1 発声練習の手順(高田・荻本, 2014)

- ① ベースラインを定めるための発声
- ② 腹式呼吸、姿勢の整えをした後の発声
- ③ 声の連続発声
- ④ 口を更に大きく開けて発声
- ⑤ あくびを生かして発声
- ⑥ 母音と子音の発声練習
- ⑦ ベースラインとの比較

フィードバックすることができる。しかし、熱をフィードバックするのに回数を重ねる必要がある一群が存在する。この一群を「エネルギーの覚知が弱い群」と同定し、本研究の対象とする。これまでの研究で、参加者の個人要因は検討されていない。こうした一群に対するメカニズムの分析や介入の修正の研究は今後の課題として残されていた。こうした一群に対する研究は、発声練習の効果性を高めるための基礎資料となる。

目 的

本研究では、発声練習の「身体と心の振り返りメモ」と題したワークシートのデータを用いて、「エネルギーの覚知が弱い群」の様態を探索的に記述するところまでを目的とする。特定の群を対象とする研究の端緒として「エネルギーの覚知が弱い群」の様態を、Socio-Energetic Trainingのエネルギー運用作法⁹に沿って、自我機能の観点から記述することとする。つまり、エネルギー覚醒、覚知、運用の3領域に関わる自我機能の観点から分析を行う。

こうした手続きから、発声練習プログラムの基本原理を明確にできる。更には、自我 機能査定のためのツールとなる可能性を模索するための基礎となると考えられる。

方 法

発声練習は高田・荻本による前稿 10 に提示した手順によって行った。また、道具的介入として「体と心の振り返りメモ」と題したシートを使用した。シートは図1、図2の通りである。

まず、シートの中で「どの指示の発声をしたときから、体の熱を感じ始めましたか」の質問に対して、5回目の「あくび(をした後の発声)」以後に体の熱の感覚を感じ始めたと答えた参加者を「熱覚知弱群」と操作的定義をし、その様態を描く。次に、「熱覚知弱群」の特徴的様態を、2回目の「腹式呼吸・姿勢の整え」までの発声で熱を覚知した群を「熱覚知強群」と操作的定義する。「熱覚知強群」と「熱覚知低群の差異を検討し、その特徴を更に明瞭化する。また、エネルギーの覚醒は発声練習後の③の質問項目での自己報告に基づき、熱の認知が生じたところをエネルギーの覚醒が起こった時点と操作的に定義する。

Ver1.0.1

身体と心の振り返りメモ

あまり考え込まず、思いつくまま、いろいろそのまま書いてみましょう。書きながら自分の体験を整

理してみましょう(無理して余白を埋める必要はありません!)。「自分の感覚を第1に」です。

年 月 日

氏名:

開始時			
① 今の身体の状態を「〇〇(体の部位)が△△(状態)」と、思いつくまま書いてみましょう(例: 肩が重たい)。			
② 今の気分・気持ちを思いつくまま書いてみましょう。			
③ ①、②を書いてみて気がついたことがあればメモしてみましょう。			

発声練習後		
L\	田 いってナナキ いて シナ!	. = //pl i

①今の身体の状態を「〇〇(体の部位)が $\Delta\Delta$ (状態)」と、思いつくまま書いてみましょう(例: 肩が重たい)

② 今の気分・気持ちを思いつくまま書いてみましょう。

③ どの指示のときの発声をしたとき<u>から</u>、体の熱を感じ始めましたか? それは体のどの部位で感じましたか?

(どの指示の発声?)

例:1番最初の発声、姿勢を整えての発声、「あー、あー」と連続発声の時、口を大きく開けて の発声、あくびをした後の発声、口を大げさに動かして「あえいうえおあお」、1番最後の発声、など

(体の部位?)

④ ①、②、③を書いてみて気がついたことがあればメモしてみましょう。

図2 身体と心の振り返りメモ裏面

なお、発声練習プログラム終了時に、個人情報の管理とワークシートのデータの研究 使用について口頭で説明を行い、同意を得たもののみを研究の分析の対象とした。

結果と考察

2014年7月から2015年9月までに筆者がワークショップを行い、ワークシートが記入された。全データのうち、小集団で行われた44名の初回データのみを対象とした。参加者は10代から70代までの男女であった。

まず、操作的定義に従い分類を行った。その結果、「熱覚知弱群」には9名、「熱覚知強群」には13名が分類された。残りの22名はどちらの群にも属さなかった。

「熱覚知弱群」に分類された9名のうち6名は「あくび(をした後の発声)」で熱を覚知していた。その代表例は表2の通りである。この群の特徴は、それまで自覚していなかった疲れ等の気分を発声練習後によりはっきりと振り返ることが可能になることである。

表 2 事例 1:40代女性

発声練習前

- ① 肩がこっている。まぶたが重い。体全体が疲れている。
- ② 「集中しなくては」と思う。どきどきする
- ③ (未記入)

発声練習後

- ① 体が軽い(特に上半身が)。指先が温かい。頭がすっきりした。
- ② 緊張がほぐれた気がする。
- ③ あくび→「あ」の発声—手の指先
- ④ 体がほぐれてみて、自分の体が思ったよりも疲れていたことに気がついた。

発声練習後の③より、「あくび(をした後の発声)」によりエネルギーの覚醒が起こり、 熱の覚知が可能になったことが読み取れる。発声練習前の①で疲れについて言及してい ることから、もともとフィードバック機能が働いていると考えられる。しかし、エネル ギーそのものを抑圧・抑制していたために身体の熱の覚知が難しかった群と考えられ る。「あくび(をした後の発声)」によるエネルギーの覚醒が、自我へエネルギーを備給 した。その結果、発声練習後④の「自分の体が思ったよりも疲れていたことに気がつい た」と覚知機能を助け、身体の認知と身体の疲労のずれをよりはっきりと振り返ること ができた群と考えられる。つまり、エネルギー覚醒によりエネルギーの覚知がよりス ムーズにいく群とまとめることができる。

残りの3名は、「あくび(をした後の発声)」よりも後で身体の熱を覚知したと報告している。その3例を、表3、表4、表5にて示す。

発声練習後の②で「母音と子音の発声練習」の発声練習スクリプトのところで「息出し切」り、発声練習後の③から「最後」の発声で熱が覚醒していることが分かる。前述

表 3 事例 2:30代女性

発声練習前

- ① 目が疲れている。首のこり。もやーとした感じ
- ② せわしない。混乱。疲れ。劣等感。責任感。迷い。
- ③ イライラ?

発声練習後

- ① 腰の痛みが和らいだ。顔、目の疲れうすらいだ。眠い。体ぽかぽか。耳が温かい。
- ② 腰痛かったんだ。発声練習スクリプトの最後で息出し切った。
- ③ 最後に発声―手。左耳。
- ④ 自分で気づいていない疲れがある。

の事例と同じように結果的には、発声練習後の④で自らの疲れを確認することができている。よって、事例1と同様に自我へのエネルギーの備給が起こり、その結果、覚知機能が上がったと考えられる。熱の覚醒・覚知に時間がかかったが、辿っているプロセスは事例1と近いと考えられる。

表 4 事例 3:30代女性

発声練習前

- ① 少しだけ、首や肩がこっている。全身が、何となく疲れている。お腹が少しいっぱい。 足がちょっとだけだるい。何となく手足が熱い。
- ② 色々やらないといけないことが、まだあるから、がんばらないといけないなあ。でもま あ割と順調だなあと言う感じ。
- ③ ①であまり調子が良くないところを挙げるとき、「少し」とか、「なんとなく」とか、「ちょっと」とか書いていてそれほどでもない。気分もまあまあ元気で珍しい状態。

発声練習後

- ① 全部熱い。手や足が特に熱い。肩が軽い。背中が伸びた。
- ② わくわくする。多分大丈夫って気がする。走ったりスキップしたい感じ。
- ③ 最後の指示。一おなか。手足
- ④ もともと気分の良いスタートでした。更に良くなり、変な気負いや硬さが取れた気がしました。体がほぐれてみて、自分の体が思ったよりも疲れていたことに気がついた。

この事例 3 に特徴的なことは、発声練習前の②で、「今、ここで」の気分を問うているにもかかわらず、「色々やらないといけないこと」など、プログラムに関係のない、発声練習の外のストレッサーを持ち込んでいる点である。つまり、ストレッサーに自我のエネルギーを割かれてしまい、「今、ここで」の体験を扱う自我へのエネルギーが不足していると考えられる。また、発声練習前の③「気分もまあまあ元気で」と記述があるが、発声練習前の①の「全身が、なんとなく疲れている」という記述と矛盾が生じており、認知と身体のずれが大きいことが読み取れる。自分の状況を振り返っているものの、防衛の結果ずれが起きている。

発声練習後の③より、最後の発声で熱の覚醒は起こる。最後には、「自分の体が思っ

表 5 事例 4:40代女性

発声練習前

- ① 腰が痛い。体が硬い
- ② 心も硬くなっていたが、少し柔らかくなってきた。
- ③ (無記入)

発声練習後

- ① やっぱり腰が痛い。お腹が痛い
- ② ジンガ(のり、リズム)を大事にしたい
- ③ na, ne, ni のあたり (=母音と子音の発声練習) 左腕の表面
- ④ (無記入)

たよりも疲れていたことに気がついた」と自分の状況の確認には至る。ストレッサーにより「今、ここで」の体験に留まるのが難しいことが、エネルギーの覚醒と覚知双方の難しさになっていたと考えられる。

事例4に特徴的なのは、発声練習前の③、発声練習後の④の「気がついたこと」が無記入であることである。これらから、フィードバックの機能が制限されている可能性が想定される。体の熱の覚醒も「母音と子音の発声練習」と遅かった。更に特徴的なのは、その熱を覚知する身体の部分が「左腕の表面」と局所的なことである。エネルギーの覚知においても、何らかの制限があることが想定される。これらから、エネルギーの覚醒と覚知双方に難しさがある。更に、これまでの参加者に見られた、発声練習後①における、身体の熱に関しての記述が見られないことにも現れている。

これらをまとめると、身体の熱の覚知が弱い群が更に2群に分類できることが示唆された。エネルギー覚醒、覚知、運用⁹⁾の3領域に関わる自我機能の観点の分析によって、エネルギーの覚醒によりエネルギーの覚知が覚知がスムーズに行く群とエネルギーの覚醒と覚知双方が難しい群に分けられた。

13名の「熱覚知強群」からは、発声練習前のシート記入の時点で既に自らの疲れなどを改めて振り返る記述が見られた。発声練習によって身体の熱がすぐ覚知された。発声練習が進むにつれて熱は体の全身で体験されるようになった。エネルギーの抑圧・抑制はすぐ解除され、もともと自我の覚知機能が高いと考えられる。その代表例を表6に示す。

発声練習後の③より、初回の発声から熱の覚醒が見られる。更にその覚醒した熱の覚知の変化も詳細にプロセスを追って記述することができている。発声練習後の④の記述も日常の分析まで自発的に進んでおり、自我機能が自律的に動いていることが読み取れる。こうした記述から、エネルギーの覚醒、覚知はもちろんのこと、そのエネルギーを踏まえた運用も展開している。つまり、自我機能が自律的に発揮されていることが特徴である。

表 6 事例 5:30代女性

発声練習前

- ① 首が痛い。特に首上部と右側がかけちがっている?肩が鈍くいたい。スーツによるのか。 肩が詰まっている。頭がボーとしている。体が熱い。足がだるい。
- ② 疲れている。だるい。ちょっとドキドキ。
- ③ negative。心が nega で体?からだが nega で心?体の疲れがじわーとしている。

発声練習後

- ① 首の真ん中は結構楽に。右上側は辛い。肩が軽く。手が汗ばんでいる。全身が気持ちよく神経通っている感じ。足の裏が熱い。
- ② けっこうすっきり。つかれ。だるさよりすっきりリラックス感の方が強い。ニュートラルあまり negative ではない。落ち着いている。
- ③ はじめ (の発声) ―はら・手、次 (の発声) ―うで・足、最後 (の発声) ―全身
- ④ 単純に自分の身体を使って声を出していると気持ちよい。楽しい。楽。力が抜けてすっきりする。ただ声を出すだけだと、本来はそうなはずなのに。いつもは何をどう誰にいっ話すかと言うところでいろんな力が入っているんだと実感。

最後に群ごとの比較を覚知機能の観点からまとめると、以下の通りとなる。「熱覚知強群」では、発声練習前のシート記入で既に自らの疲れなどを振り返る記述があり、覚知機能は発声練習前から動いている。一方で、「熱覚知弱群」では、発声練習後にエネルギーの覚醒により覚知機能が更に働き、振り返りがよりはっきりする。一方で、発声練習を通してエネルギーの覚醒と覚知機能が働きにくい参加者もいた。覚知機能の現れ方の違いが明瞭に現れる結果となった。

このように、発声練習プログラムにおける自我のエネルギー運用において、エネルギー覚醒がエネルギー覚知の鍵となることが示唆された。また、エネルギーの覚醒と覚知双方が難しい群に対しては、覚知機能への介入として「今、ここで」を強調する必要性が考えられる。「今、ここで」に集中することが難しいということは、「今、ここで」の体験を確認することの難しさに直結する。「今、ここで」に集中するために自我の使い方を「この場の外のことは置いておいて、今の体験に集中するとどうですか」などと具体的に指示して、自我機能を助けるなどの介入を発声練習プログラムに織り込むことが有用と考えられる。

結 論

「エネルギーの覚知が弱い群」に、エネルギーの覚醒により覚知ができる群とエネルギーの覚醒と覚知双方が難しい群が混在していることが示唆された。

今後の課題としては、今回は経験に基づいて設定した操作的定義の妥当性をより精緻にすることや、「熱覚知強群」、「熱覚知弱群」どちらにも属しなかった22名分のデータの吟味などがあげられる。更には、発声練習プログラムが、エネルギーの覚醒・覚知・運用の香定用具として活用できる可能性も検討していきたい。

引用文献

- 1) Brymer, M. Jacobs, A., Layne, C., Pynoo, R. Rusek, J., Steinnberg, A., Vernberg, E., Watson., P. (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD) (2006). Psychological First Aid: Field Operations Guide. 2nd eds. March 2008. Available at: http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/MRC_PFA_04_02_08.pdf Accessed September 26, 2017. (兵庫県こころのケアセンター (訳) (2011). 災害時のこころのケア サイコロジカル・ファーストエイド 実施の手引き原書第 2 版、医学書院)
- Freud, S. (1923). The Ego And the Id. In Standard editions of complete psychological works. (Vol. 19, 1-66). London: Hogarth Press.
 - (小此木啓吾(訳)(1970). 自我とエス. フロイト著作集 6. 人文書院.)
- Freud, S. (1937). Analysis Terminable and Interminable. In Standard editions of complete psychological works. (Vol. 23, 209–254). London: Hogarth Press.
 - (馬場謙一(訳)(1970). 終りある分析と終りなき分析. フロイト著作集6. 人文書院.)
- 4) 小谷英文(編)(1993). ガイダンスとカウンセリング. 北樹出版.
- 5) 小谷英文・武山芸英 (2010). プレ・セラピィ. 小谷英文 (編) 現代心理療法入門. PAS 心理教育研究所出版部.
- 6) 小谷英文(2014). 集団精神療法の進歩―引きこもりからトップリーダーまで. 金剛出版.
- 7) Lowen, A. & Lowen, L. (1977). The way to vibrant health. New York: Harper & Row. (石川中・野田雄三 (訳) (1985). バイオエナジェティック 心身の健康体操. 思索社.)
- 8) Marion, J. (1997). Apprendre à Chanter Technique de la voix chantée. Paris: Hatier. (美山節子(訳) (2003). はじめての発声法. 東京:音楽之友社.)
- 9) 中村有希・小谷英文・伊藤裕子・萩本快(2014). Socio-Energetic Training (SET) 自我起動鍛錬プログラム. 大震災心理臨床の一歩 国際力動的心理療法研究会 第18回年次大会論文集. PAS 心理教育研究所出版部. pp. 148-158.
- 10) 高田毅・萩本尚子 (2014). 絵本の読み聞かせ しっかり声を出して相互作用の場所,空間を作る. 大震災心理臨床の一歩―国際力動的心理療法研究会第18回大会論文集. PAS 心理教育研究所出版部, pp. 169-180.
- 11) 高田毅 (2017). 絵本の読み聞かせワークショップの発声練習による身体感覚の覚醒・覚知. International Journal of Counseling and Psychotherapy, 12·13, 113-119.

Abstract

There are people who find it difficult to be aware of body heat in voice training. Little research has been done to analyze the relationship between individual difference variables and effect of voice training method. The purpose of this study was to explore the features of participants with low awareness of their energy, using a worksheet of a voice training method. Using heat as an index of energy, analysis was performed based on their ego function regarding their energy. The study involved 44 male and female participants whose age ranged from 10 to 70 years. The findings suggested that participants with low awareness of energy can be categorized into 2 types: "participants who can develop their awareness of energy by their awakening of energy" and "participants who found it difficult to both awakening and awareness of energy". The further study should clarify the validity of operational definition. Meanwhile, 22 participants who were not classified into either category need for further examination. The possibility of using the voice training as an assessment method for ego function regarding energy awakening, energy awareness and energy management should be explored.

Key words: voice training method awareness of heat ego function