

Hula実施による気分変化の検討

A Study of the Psychological Effects of Hula Practice

森 和代

MORI Kazuyo

キーワード： Hula,健康,気分

【問題】

身体運動の実施は、心身の健康に寄与することが知られている。身体運動の効果検証によると、身体活動は、全死亡、CHD、高血圧、肥満、大腸ガン、インスリン非依存性糖尿病、骨そしょう症などに効果があり、強い関連が認められている (Blair, et al.,1992)。また、身体活動は、身体的健康への効果ばかりでなく、心理的な効果も認められている。Plante & Rodin (1990) は、先行研究の知見を展望し、運動がもたらす心理的なメカニズムについて、不快な認知、感情、行動から気をそらせてくれること、ストレスフルな日常の出来事によって生じるストレスを和らげるように緩衝効果として作用すること、不安や抑うつのような否定的な情動と対抗するようにはたらくことなどを挙げ、その心理的效果を示している。

種々の身体運動の中でも、ダンスは特に精神性が高く、心理的效果が期待される。ダンス(踊り)は、有史以来、宗教儀式や祭事などに奉納され、神と通じる神聖な活動として尊重されていた。踊りは生活に深く根付き、人々の心をつなげ、そこに宿る精神性は見るものに感動を与え、踊り手を陶醉へと導く作用をもっていた。踊りは単なる身体活動を超えて、人々の心理社会的な生活において重要な役割を担っていたと考えられている(鍛冶,2006)。

このような特性から、ダンスは、表現療法のセラピーのひとつに含まれ、心身の諸症状や行動の改善を目的とする治療や健康法として用いられている。1940年代アメリカのマリアン・チェイスらの活動が、ダンス・セラピーの技法や理論の起源とされている(飯森・町田,2004)。日々の生活の中で、コーピングスキルとして、社会的に望ましくない感情を無意識に抑制したり、感情表現全般を環境に応じて変形させることがしばしば起こる。その対処として抑制を解き放つことへの欲求も同時に生じるために、遊びや芸術、運動などが活用されてきた。ダンス・セラピーは、身体活動によって感情を意識化し、開放する手法とされている。心身のエネルギーリズムの顕在化が苦しさを軽減し、身体活動によって抑圧された情動が解放される個人の体験とともに、集団による相乗効果が期待されている(八木,2009)。上田・小海(2006)は、短期大学の学生を対象としてダンス・セラピーを実施し、実施前と比較して実施後では自覚疲労症状、平均血圧、脈拍が低下したことを報告し、ダンスが健康の維持増進に有効であることを示唆した。

さまざまなダンスの中でHulaは、ハワイの伝統的な舞踊として世界に知られている。

Hulaの起源は、南の海からモロカイ島にやってきたLakaという名前の男女の舞踊神によってもたらされたとされている。伝説のひとつでは、男性の神は到着後姿を消し、残った女性の神によってHulaのダンス表現が伝えられたとされている。今日まで女神は、ダンスの女神Lakaとして崇拝されている。別の伝説では、最初のHulaの指導者は、ハワイ島のHopoeという少女であったといわれる。Hopoeは、花が咲き乱れる森に静かに座り、山々

や海などの自然の美しさを見つめ、自然のエッセンスを吸収して詩を生み出した。彼女が詩を詠唱すると、彼女の声は打ち寄せて碎ける波のように高まり静まり、身体は海のうねりのリズムで揺れ、手は波や飛ぶ鳥のような動きをした。彼女は、彼女の詠唱で表す自然の世界に溶け込み、動作でことばの意味を強調する身体表現を生み出したと伝えられる。起源は明確といえないが、18世紀初頭に訪れたヨーロッパ人が、ハワイのダンスを洗練された神聖な芸術と評価した事実がある。1778年にはクック船長の船の乗組員が、Hulaについて、完全にシンプルで優美であると記している。関連の水彩画や記述も多く残されている。近年ではHulaは、ハワイ原産の文化として広く知られている。伝統的で宗教的な色彩の強いカヒコと現代的なアウアナという2種のスタイルに分けられており、従来どおりハラウというグループに所属して修得されている。Hulaは、宗教的・スピリチュアルな要素が含まれ、ダンス、演奏、詠唱、歌唱で構成される総合的な芸術活動といえる。1970年代後半のハワイ文化ルネッサンス以降Hulaに興味、関心を寄せる人々は世界中に広がり、日本、メキシコ、フランス、ドイツ、アメリカ本国各地に普及している (Silve,2007)。日本のHula人口は50万人とも言われており、発祥の地であるハワイ以上に多くの愛好者がいることが知られている。

Hulaは、ダンスによる身体的な運動効果ばかりでなく、心地よい音楽、自然を愛でる心やスピリチュアルな要素が根底にあることによる癒し効果が含まれると考えられるが、これまでに効果の検討は行われておらず、研究意義は大きいといえる。

身体活動に伴う気分や感情の測定には、不安や怒りなどに焦点をあてて検討し、これらのネガティブな情動を改善する効果を示唆する先行研究がある。坂入 (2004) は、病気など健康上の大きな課題を抱えていない人は、健康行動への動機づけが低いことを問題と考え、病気や健康への関心が低い人でも実践できるシステムが必要であると述べている。そこで「自分の心理状態をモニターし、身体を操作することで心理状態を自己調整する簡便なシステム」を開発し、その有効性を提唱し、特許を取得した。このシステムは、ダマシオ (2003) などの中核的感情にあたる覚醒と快-不快を軸とする心理状態に関する理論に焦点をあてた概念に基づく心理状態の二次元モデルで表される心理状態をモニターするものである。測定項目が精選され、簡便に心理状態のモニターを行なうことが可能なことから、本研究ではこの尺度を測定指標として用いることとした。

【目的】

本研究では、Hula実施前後における気分について質問紙調査を行い、気分変化を検討する。これによってHula実施による気分変化を把握し、メンタルヘルスの維持増進の効果を探ることを目的とする。

【方法】

調査対象は、ハワイ州の大学で実施されているレジャープログラムおよび地域コミュ

ニティーセンターで実施されている活動プログラムのHulaクラスの参加者に調査を依頼し、調査協力の同意が得られた92名を対象とした。年齢範囲は19歳から67歳、平均年齢は33.71歳 (SD=12.12) であった。民族はアジア系56名、白人系28名、ハワイおよびポリネシア系3名、不明5名であった。Hulaの経験年数は0.5ヶ月から720ヶ月、平均20.27ヶ月 (SD=80.42) であり、約65%は経験2ヶ月未満の初心者であった。

調査期間は、2007年11月から2008年7月までであった。

材料は、二次元気分尺度 (坂入・征矢・木塚 2007) : 8項目で構成される6件法の尺度、性別・年齢・民族・居住状況・友人関係・他の余暇活動等の属性関連質問およびHulaについての自由記述であった。二次元気分尺度は、米国籍で、英語・日本語ともに堪能な大学院博士課程の学生に翻訳を依頼し、別の学生にバックトランスレーションを依頼して訳語を確認した。フェイスシートには、自由意志による参加、参加表明後離脱の自由、個人情報の保護、情報の管理および処理方法、問い合わせの場合の連絡先などを明記し、倫理的配慮を行った。

手続きは、調査協力依頼について事前にプログラムの指導者に申し入れをし、指導者からのアナウンスにより予告を行った。予告を行った翌週のクラス開始前に、調査協力の同意が得られた対象者に調査紙を配布して記入を求め、クラス終了後に同調査紙の後半部分の記入をした後回収した。データは統計分析ソフトSPSS15.0を用いて分析した。

【結果】

t検定を用いてHula実施前後の変化を検討したところ、二次元気分尺度に含まれるCalm (落ち着いた), Irritated (イライラした), Inactive (無気力な), Energetic (活気にあふれた), Relaxed (リラックスした), Nervous (ピリピリした), Dull (だらけた), Refreshed (イキイキした) の8項目は、Hula実施前に比べて実施後はすべて有意に改善することが示された (表1参照)。

また、項目の加除によって構成される活性度 (活気にあふれた+イキイキした-無気力な-だらけた) : $t(89) = 9.35, p < .001$ と安定度 (落ち着いた+リラックスした-イライラした-ピリピリした) : $t(88) = 8.41, p < .001$ も有意な改善がみられ、さらにこれらの2側面の加除で示される快適度 (活性度+安定度) : $t(88) = 10.89, p < .001$ と覚醒度 (活性度-安定度) : $t(88) = 3.40, p < .01$ も有意に改善した。特に快適度の変化量が大きいことが示された (図1参照)。

また、調査対象者を33歳以上 (N=41) と33歳未満 (N=49) の2年齢群に分けて各項目の変化量を比較したところ、高年齢群は低年齢群と比較してRelaxed ; $t(82.37) = 4.15, p < .001$ およびNervous ; $t(88) = 2.02, p < .05$ において有意に改善することが示された。

また、経験2ヶ月未満の初心者 (N=53) と2ヶ月以上の経験者 (N=37) の各項目の変化量を比較したところ、Relaxedに有意な差がみられた $t(73.54) = 2.08, p < .05$ 。経験者は、初心者よりリラックスすることが示された。調査対象者の人種のうちアジア系と白人系とを比較したところ全ての項目の変化量に差が見られなかった。

質問紙末尾の自由記述欄には、調査対象者の約半数38名による記述がみられた。自由記述の内容は、表1に示すように、文化理解、楽しさ、リラックス、ストレス解消、人間関係、健康、その他、のカテゴリーに分類することができた。

【考察】

本結果からHulaのレッスンに参加することにより、気分が落ち着き穏やかでリラックスした安定的な状態になることが示された。上田・小海(2006)は、ダンス・セラピーの実施により自覚疲労症状、平均血圧、脈拍が低下することを示しているが、本研究でもHula実施により、先行研究におけるダンスセラピーと同様のリラックス効果がみられることが確認された。また同時に、イキイキと活気のある活性度あふれる側面も賦活されることが示された。身体活動のアクティベーションが、活性を高める効果もあることが示唆されたといえる。

対象者のうち低年齢群より高年齢群における効果が大きいことが示された。Hulaは、曲によってはテンポの早い動きもあるものの、主としてゆったりした繰り返しの多い動きが中心であり、身体活動の内容が年齢の高い者にも適した活動ということができるだけでなく、精神的な側面の効果も年齢の高い群に大きいことを確認することができた。年齢による効果の差異には、経験による差異も一部含まれると考えられる($r=.405$)。

また、経験者は、初心者と比較してHula実施によりリラックス効果があがることが示された。基本となるいくつかのステップや手の動きを習得済みで、その応用が容易である経験者は、初心者と比較して正しい動きができるかどうか不安を高めることなく楽しんでダンスを行えると想定することができ、それがリラックス効果をあげる要因となっていると考えられる。

自由記述から、運動としての評価ばかりでなく、心身のバランスの側面、リラックスできる点や活動自体の楽しさ、交流の楽しさ、文化的・精神的な側面の評価など、幅広い効果が認められていることが示されており、生活の質を高めることが示唆されているといえる。自由記述に含まれる自然への愛は、Hulaの起源に示される自然との一体感を実感するものということができ、癒し効果を促進すると想定できる。筆者は1年間のハワイ滞在中この自然への畏敬と一体感を随所で実感し、この文化的な特徴が、Hulaのみでなくライフスタイルやおおらかな心情に反映されていることを強く意識した。

ダンスムーブメントはセラピーとして有効であることが示されている(飯森・町田,2004など)が、スピリチュアルな要素が含まれるHulaでは、その効果が明確であることが認められた。Hula特有の効果について今後さらに検討を重ねたい。

表1：測定項目平均値およびt検定結果 (N=98)

	Calm	Irritated	Inactive	Energetic	Relaxed	Nervous	Dull	Refreshed
Pre	3.367	1.888	3.061	2.867	3.165	2.031	3.010	2.959
Post	4.082	1.378	2.232	3.816	4.206	1.459	2.212	4.265
t	5.072	4.966	6.516	8.051	7.582	4.518	6.516	9.392
自由度	89	89	90	89	88	89	90	89
p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000

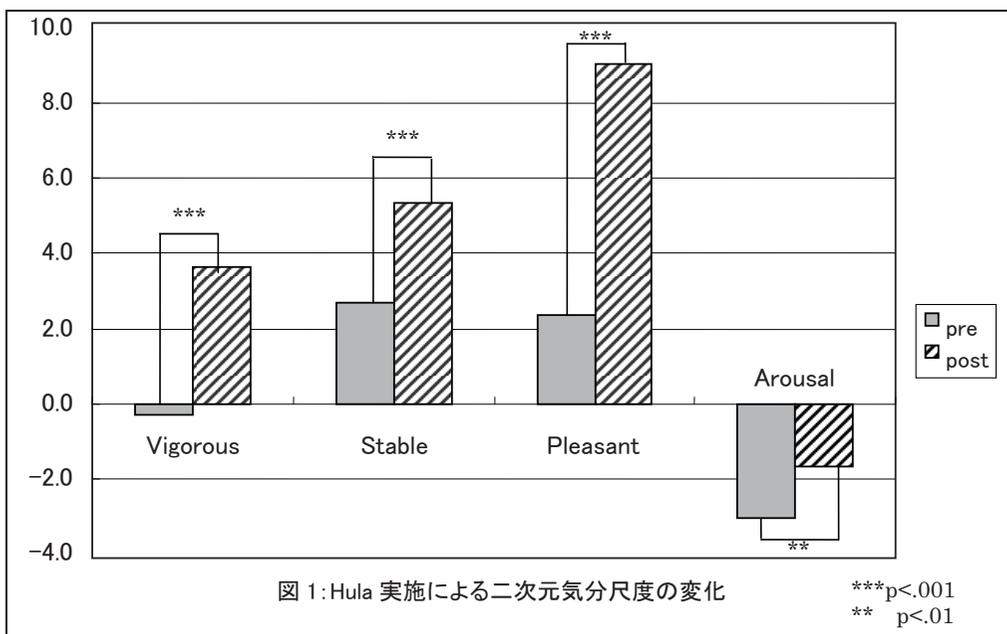


表2：自由記述内容

カテゴリー	主な記述内容
文化理解	ダンスだけでなく音楽や文化、歴史を学ぶことができる
	アロハスピリットを理解できる
	先住民族の自然への愛やおだやかな態度の価値を認められる
楽しさ	Hulaを習うのは楽しい
	Happyにしてくれる
	私を笑顔にしてくれる
ストレス解消	ストレス軽減に役立つ
	ストレス解消になる
	ストレスをやわらげる
人間関係	すてきな仲間
	Hulaによってたくさんの出会いがあった
	たくさんの友達ができた
	すばらしい先生
健康	精神的・肉体的健康に良い
	心身のバランスを保つことができる
	負荷が少なく良い運動
その他	Hulaは生活の一部
	先生のようにになりたい
	子どもと一緒に楽しめる
	ハワイの人にとってHulaは必要

引用文献

- Blaor,S.N.,Kohl,H.W.,Gordon,N.F. and Paffenbarger,R.S. (1992). How much physical activity is good for health? Annual Review of Public Health, 13, 99-126.
- ダマシオ,A.R. 田中三彦(訳)(2003). 無意識の脳自己意識の脳:身体と情動と感情の神秘 講談社
- 飯森眞喜雄・町田昇一(編)(2004). 芸術療法実践講座5 ダンスセラピー 岩崎学術出版社
- 鍛冶美幸 (2006). ダンス・セラピー～こころの健康と“踊り”バイメカニズム学会誌, 30, 66-70.
- Plante,T.G., & Rodin,J. (1990). Physical fitness and enhanced psychological health. Current Psychology: Research and Review, 9, 3-24.
- 坂入洋右 (2004). 健康な人の身心のセルフ・コントロール—産業・スポーツ・教育の領域での活用—シンポジウム:健康心理学と学際領域の連携促進プログラム 日本健康心理学会第17回大会発表論文集 p63
- 坂入洋右・征矢英昭・木塚朝博(2007). TDMS-ST (Two-dimentional Mood Scale-Short Term) 二次元気分尺度 アイエムエフ株式会社
- Silve,S.K. (2007). Hula; Myths, History, and Tradition. Bess Press
- 上田順子・小海節美 (2006). ダンスセラピーに関する研究 福山市立女子短期大学紀要, 32, 87-92.
- 八木ありさ (2009). ダンス・セラピーにおける感情表現の指導 体育の科学, 59, 92-96.