

姿勢とストレスコーピングとの関係 ～TAC-24との比較から～

内 田 一 平 ・ 森 川 友 子

I はじめに

姿勢に関する問題は、身体の問題の一つの大きなテーマとして認知されてきている。Deaver(1933)は、姿勢を身体の状態だけではなく精神状態をもあらし、性格の一指標にもなりうるものだとした。また、Kurtz & Prester(1976/1993)は、彼らの著書の中で、姿勢とはその人の歴史や特性を物語るものだとし、姿勢と心理的側面との関連について検討を行なった。

James(1932)、Ryskind & Gotay(1982)、鈴木(鈴木、1984、1986、鈴木・春木、1988、1989、1992、鈴木他、1990)の実験的な研究により、姿勢と気分や感情との関連が明らかとなった。姿勢に関する研究は、実験研究がほとんどであり、意図的に特定の姿勢を取らせることで、心理的側面の変化を見たものがほとんどであった。姿勢の変化から、気分や感情の変化が報告されたことは、大事な結果である。しかし、Deaver(1933)やKurtz & Prester(1976/1993)の言うように、姿勢は気分や感情だけでなく、心理的な特性をも現すものでもあり、それらを見るためには、実験的な研究だけではなく、観察的な研究も必要になると考えられる。河野(1988)、Guimond & Massrieh(2012)は観察的な研究により、姿勢と性格特性との関連を明らかにした。しかし、実験的な研究に比べて、観察的な研究は少ない現状にある。

また、これまでの姿勢と心理的側面との関連についての研究では、姿勢を身体全体から捉えているものがほとんどであった。しかし、姿勢とは、筋肉や骨、関節、内臓、重力など様々な要素から影響を受けるものであるため、全体的なものに加え、部分的な検討をすることも必要であると考えられる。Kurtz & Prester(1976/1993)は、身体各部位からの心理的な特性の理解には限界があると論じている一方で、身体各部位の意味づけにも重要な意味があるとして検討している。鈴木・春木(1996)は、身体各部位の自己評価とうつ傾向、健康感、自尊感情との関係について研究しており、身体各部位の自己評価と心理的側面との関連が示されている。この結果は、身体各部位と心理的側面との関係性を示唆するものであったと言えるだろう。しかし、鈴木・春

木（1996）は、姿勢に関して被験者の自己評価を用いており、客観的な指標を通した検討も必要だと思われる。

本研究では、姿勢と生き方との関連について検討することを目的とする。姿勢に関しては、観察的に採取した立位姿勢について客観的な評価を行う。生き方については、今回、ストレスコーピングを取り上げ、姿勢との関連について検討する。姿勢の評価は前額面（前後）、矢状面（左右）について行い、全身に加え、姿勢に直接関係すると思われる身体部位の状態についても検討する。

Ⅱ 方法

（１） 研究協力者・実施時期

2013年7月中旬に大学の心理学系講義の中で研究協力者を募集し、21名（男性7名、女性14名）の協力が得られた。協力者には姿勢写真の撮影を行った。TAC-24については、研究協力者の負担軽減のため、協力者が2013年4月下旬に授業の一環で回答していたものを、協力者の許可を得て使用した。

倫理上の配慮として、研究協力者には成績評価上、加算点が与えられた。

（２） 質問紙

TAC-24は、神村ら（1995）によって作成された、多様なストレスコーピング方略を網羅した24項目からなる尺度であり、個人が、肯定的解釈、カタルシス、回避的思考、気晴らし、計画立案、情報収集、放棄・諦め、責任転嫁の8つのストレスコーピング方略をどの程度使う傾向にあるかを測定するものである。また、問題－情動、接近－回避、認知－行動という3つの軸から構成されている。

（３） 姿勢評価・分析

姿勢については、前後左右4枚の写真撮影した。協力者には、撮影場所にて、前後、次に左右という順番で撮影を行った。

姿勢の評価は以下の方法で行った。

前から、及び後ろからの写真については、それぞれ、顔の中心（鼻）、肩の中心、腰の中心、左足と右足の中心にポイントを設定し、線でつなぎ、身体の傾きを計測するための基準線とした。基準線から、全身の傾き、各部分（足から腰、腰から肩、肩から顔）の傾きを計測し、前後の評価を平均して前額面の評価とした。

右から、及び左からの写真については、足、膝、腰、後頭部の背面にポイントを設

定し、線で繋ぎ、身体の傾きを計測するための基準線とした。基準線から、全身（足から頭）の傾き、足、膝、股、首の屈折角を計測し、左右の評価を平均して、矢状面の評価とした。

なお、姿勢の評価はNSCA 認定パーソナルトレーナーである筆頭筆者が行った。

Ⅲ 結果

今回の研究協力者の姿勢の特徴を表1に示す。前額面については、90を中心として、90より値が小さい場合に右への傾き、値が大きい場合に左への傾きとなる。また矢状面については、全身は値が大きくなると前傾、小さくなると後傾する。また、関節の屈折角については、値が大きくなると屈折角が大きくなる。

表1 研究協力者の姿勢の特徴

		最小値	最大値	平均値	標準偏差
前額面	全身：足から頭	88.0	90.5	89.66	.69
	足から腰	87.5	91.0	89.61	.92
	腰から肩	88.0	91.5	89.90	1.06
	肩から頭	87.5	95.5	90.50	1.73
矢状面	全身：足から頭	89.5	93.0	91.21	1.09
	足関節	79.0	91.0	85.83	3.19
	膝関節	164.5	179.5	172.73	4.43
	股関節	169.5	190.0	177.33	4.65
	首関節	161.5	183.0	172.23	5.97

(1) 前額面（前後から見た姿勢＝左右の傾き）

全身（足から頭）、足から腰、腰から肩、肩から頭について、それぞれ中心線が右に傾いている群、左に傾いている群の2群に分け、両群でTAC-24各下位尺度の得点に差があるかどうか、対応のないt検定を用いて以下の通り分析を行った。

a) 全身（足から頭）の傾き

全身が右に傾いている群では、左に傾いている群に比べ、回避的思考（ $t = -1.97$ $df = 18$ $p < .10$ ）が低い傾向が見られた。

b) 足から腰の傾き

足から腰の傾きでは、両群に有意な差はみられなかった。

c) 腰から肩の傾き

腰から肩が右に傾いている群では、責任転嫁 ($t = 1.79$ $df = 18$ $p < .10$) が高い傾向が見られた。

d) 首の傾き

首が右に傾いている群では、肯定的解釈 ($t = 3.08$ $df = 18$ $p < .01$) が有意に高く、情報収集 ($t = 2.66$ $df = 18$ $p < .05$) が有意に高いことが示された。

以下、前額面での結果を表 2 にまとめることとする。

表2 前額面：左傾斜・右傾斜群のTAC-24下位尺度得点平均値

		(括弧内は標準偏差)		
		左傾斜	右傾斜	
全身：足から頭	肯定的解釈	10.83 (2.23)	10.07 (3.60)	
	カタルシス	11.67 (2.80)	10.93 (3.17)	
	回避的思考	10.83 (2.23)	8.36 (2.71)	†
	気晴らし	9.33 (1.37)	10.50 (2.88)	
	計画立案	9.67 (3.01)	10.29 (1.94)	
	情報収集	10.00 (2.68)	11.00 (2.11)	
	放棄・諦め	9.33 (3.88)	7.71 (2.61)	
	責任転嫁	6.83 (2.79)	6.86 (2.68)	
	肯定的解釈	10.25 (2.25)	10.33 (3.82)	
	カタルシス	11.13 (3.52)	11.17 (2.79)	
足から腰	回避的思考	8.88 (2.03)	9.25 (3.25)	
	気晴らし	10.00 (1.77)	10.25 (3.02)	
	計画立案	10.38 (1.30)	9.92 (2.75)	
	情報収集	10.38 (2.07)	10.92 (2.47)	
	放棄・諦め	8.63 (3.20)	7.92 (3.03)	
	責任転嫁	7.25 (3.11)	6.58 (2.39)	
	肯定的解釈	11.63 (3.74)	9.42 (2.61)	
	カタルシス	10.38 (3.50)	11.67 (2.67)	
	回避的思考	9.25 (1.16)	9.00 (3.52)	
	気晴らし	9.88 (3.31)	10.33 (2.02)	
腰から肩	計画立案	10.75 (2.25)	9.67 (2.23)	
	情報収集	11.38 (1.92)	10.25 (2.45)	
	放棄・諦め	7.88 (3.14)	8.42 (3.09)	
	責任転嫁	5.63 (2.07)	7.67 (2.74)	†
	肯定的解釈	8.64 (2.84)	12.33 (2.45)	**
	カタルシス	11.00 (2.37)	11.33 (3.81)	
	回避的思考	9.27 (3.29)	8.89 (2.15)	
	気晴らし	9.55 (1.86)	10.89 (3.14)	
	計画立案	9.55 (2.54)	10.78 (1.72)	
	情報収集	9.64 (2.25)	12.00 (1.58)	*
肩から頭	放棄・諦め	8.82 (3.03)	7.44 (3.05)	
	責任転嫁	6.64 (2.11)	7.11 (3.30)	

**: $p<.01$ *: $p<.05$ †: $p<.10$

(2) 矢状面（左右から見た姿勢＝前後の傾き）

今回の平均得点を基準に、全身（足から頭）の傾きについては傾きの大小で、足、膝、股、首については屈折角の大小で2群に分け、TAC-24各下位尺度の得点を従属変数として、対応のないt検定を用い、以下のとおり分析を行なった。

a) 全身（足から頭）の傾き

全身が前傾している群では、放棄・諦め（ $t = 2.71$ $df = 18$ $p < .05$ ）が有意に低いことが示された。また、前傾している群では、カタルシス（ $t = -1.91$ $df = 18$ $p < .10$ ）が有意に高い傾向が見られた。

b) 足関節の屈折角

足関節の角度が小さな群では、肯定的解釈（ $t = 2.00$ $df = 18$ $p < .10$ ）が有意に高い傾向、放棄・諦め（ $t = -2.05$ $df = 18$ $p < .10$ ）が低い傾向が見られた。

c) 膝関節の屈折角

膝関節の角度が小さな群では、責任転嫁（ $t = -2.17$ $df = 18$ $p < .05$ ）が有意に低いことが示された。

d) 股関節の屈折角

股関節の角度が小さな群では、カタルシス（ $t = -1.79$ $df = 18$ $p < .10$ ）が有意に低い傾向が見られた。

e) 首の屈折角

首の屈折角については、両群に有意差は見られなかった。

以下、矢状面での結果を表3にまとめることとする。

表 3 矢状面：前傾・後傾群のTAC-24下位尺度得点平均値

		(括弧内は標準偏差)	
		前傾	後傾
全身：足から頭	肯定的解釈	10.13 (3.56)	10.42 (3.12)
	カタルシス	12.63 (2.07)	10.17 (3.21)
	回避的思考	7.88 (2.53)	9.92 (2.71)
	気晴らし	9.25 (3.01)	10.75 (2.09)
	計画立案	10.50 (1.51)	9.83 (2.66)
	情報収集	11.38 (1.77)	10.25 (2.53)
	放棄・諦め	6.25 (2.25)	9.50 (2.84)
	責任転嫁	6.13 (2.75)	7.33 (2.57)
	肯定的解釈	11.78 (2.33)	9.09 (3.42)
	カタルシス	11.78 (2.82)	10.64 (3.20)
足関節の屈折角	回避的思考	8.89 (2.09)	9.27 (3.32)
	気晴らし	9.78 (3.23)	10.45 (1.92)
	計画立案	11.00 (2.06)	9.36 (2.20)
	情報収集	11.56 (1.74)	10.00 (2.49)
	放棄・諦め	6.78 (2.44)	9.36 (3.07)
	責任転嫁	5.78 (1.99)	7.73 (2.87)
	肯定的解釈	10.09 (3.36)	10.56 (3.21)
	カタルシス	11.64 (2.91)	10.56 (3.21)
	回避的思考	9.09 (3.51)	9.11 (1.69)
	気晴らし	10.91 (2.12)	9.22 (2.82)
膝関節の屈折角	計画立案	9.82 (2.79)	10.44 (1.42)
	情報収集	10.55 (2.66)	10.89 (1.83)
	放棄・諦め	8.91 (3.14)	7.33 (2.83)
	責任転嫁	7.91 (2.74)	5.56 (1.94)
	肯定的解釈	10.75 (3.54)	10.00 (3.10)
	カタルシス	9.75 (2.92)	12.08 (2.81)
	回避的思考	10.00 (2.07)	8.50 (3.09)
	気晴らし	9.75 (1.67)	10.42 (3.03)
	計画立案	9.38 (2.62)	10.58 (1.93)
	情報収集	9.88 (2.17)	11.25 (2.26)
股関節の屈折角	放棄・諦め	9.50 (3.34)	7.33 (2.61)
	責任転嫁	6.25 (1.83)	7.25 (3.08)
	肯定的解釈	9.40 (3.03)	11.20 (3.29)
	カタルシス	10.90 (3.03)	11.40 (3.13)
	回避的思考	8.90 (3.07)	9.30 (2.58)
	気晴らし	10.90 (2.23)	9.40 (2.72)
	計画立案	10.60 (2.12)	9.60 (2.37)
	情報収集	10.50 (1.96)	10.90 (2.64)
	放棄・諦め	8.40 (2.59)	8.00 (3.56)
	責任転嫁	7.00 (2.75)	6.70 (2.67)

*:p<.05 †:p<.10

IV 考察

(1) 前額面（前後の姿勢、左右の傾き）

姿勢写真から、今回の研究協力者は総じて、「足から腰」の傾きと「腰から肩」の傾きが逆になり、また、「腰から肩」の傾きとは逆の方向に「首」が傾いていることが特徴として挙げられた。重心との関連から考えると、右重心である者は、足から腰が右に、腰から肩が左に、首が右に傾いている状態であり、左重心である者は、足から腰が左に、腰から肩が右に、首が左に傾いている。ここから、細かく全身でバランスを取ろうとしている様子が伺える。

a) 全身（足から頭）の傾き

全身の左右への傾きは、重心の偏りによるものが大きい。重心が右に偏る状態は、右への傾きに、左に偏る状態は左への傾きに現れる。また、重心の左右の偏りは半身が大きく、重くなっている状態と考えられ、右重心では右側面が重く、左重心では左側面が重くなっている状態と考えられる。

回避的思考とは、考えることをやめ、脇に置く傾向のことであるが、右に傾いている群で低く、左に傾いている群で高い傾向が見られた。考えることやめ、脇に置く傾向は、問題に対しての消極的な関わりが伺え、全身が左に傾き、左重心である者はそのような傾向が見られている。逆に、右に傾き、重心が右に偏る者は、問題を脇に置く傾向が低く、問題に対し、積極的に向き合っていこうとする傾向があるようである。Kurtz & Prester (1976/1993) は、身体の右側面については左脳に制御されていることから、理性、思考、論理、父親との関係性があるとし、右脳に制御されている左側面は、感情や情動、母親との関係性と結びつく部分だとしている。加えて、右側は、表現をなし、行動を起こす側で外向的な部分、左側は物を取り入れる側であり、受容的な部分だとしている。今回の調査でも、右側面が優位な人は、物事に対し積極的に関わる様子が伺え、こうした結果は、Kurtz & Prester (1976/1993) の知見を支持するものであったと言える。

b) 足から腰の傾き

足から腰までの傾きもまた、重心との関係性が考えられる。重心との関わりは、全身よりも足から腰の傾きに大きく現れると考えられ、足から腰が右に傾く状態では右重心、左に傾く状態では左に重心が偏る状態である。

今回の結果からは、足から腰の傾きに関して左傾斜・右傾斜の2群でストレスコーピングに差が見られなかった。しかし、Kurtz & Prester (1976/1993) は、足には

現実との関わりが現れるとしており、地面に対して大きな傾きがあることは、現実との関わりに何かしらの支障をきたしている状態だとしている。今後、研究協力者を増やすことにより、足から腰の傾きの程度が大きい人の特徴を検討することが望ましいだろう。

c) 腰から肩の傾き

足から腰、腰から肩、肩から頭という3つの中で最も重量のある部分であり、ここでの状態は、身体の傾きに大きく関係する。また、人間が生きていくために必要な臓器のほとんどが内在されている。よって、ここでの傾きが大きな場合、それらの臓器の機能を妨げてしまうと考えられる。今回の調査対象者からは、深刻な状況と思われる者はいなかったが、様々なケースを考えていく上で、大事な部分だと考えられる。今回の研究協力者の特徴から、右への傾きは左重心、左への傾きは右重心と関連すると考えられる。基本的に左足に体重がかかっていると足から腰が左に傾くが、その場合、腰から肩はそれとバランスを取るように右に傾くことになる。腰から肩が右に傾いている人は、つまり左重心の人であると考えられる

腰から肩にかけての角度が傾く方向によって、責任転嫁の得点に有意差の傾向が見られた。責任転嫁とは、問題から逃げるために行動する傾向のことであり、右に傾いている群で高く、左に傾いている群で低い傾向が見られた。腰から肩が右に傾き、左重心である者は、問題から逃げるために行動し、問題に対し消極的に関わる傾向があると考えられる。逆に、左に傾き、右重心である者は、問題から逃げず、積極的に向き合う傾向があることが示された。

d) 首の傾き

首は、気道や食道、脊髄を内在しており、首の傾きが大きくなることはそれらの機能を妨げてしまう可能性があると考えられる。また、今回の調査対象者の特徴として、重心の偏りと、首の傾きが同じ方向であるため、右への傾きは右重心の人に、左への傾きは左重心の人に現れていると言える。

首の傾いている方向によって肯定的解釈、情報収集の得点で有意な差が見られている。肯定的解釈とは、その状況の良い面を見ていこうとする傾向のことであり、右に傾いている群で高く、左に傾いている群で低い傾向が見られた。首が右に傾いている者は、状況に対して良い面を見ていこうとする傾向が高いようである。逆に、首が左に傾いている者は、良い面よりも悪い面を見てしまう傾向があるのだろう。

情報収集は、問題解決のための情報を他者に求める傾向のことであり、右に傾いて

いる群で高く、左に傾いている群で低い傾向が見られた。首が右に傾いている者は、積極的に他者のアドバイスを求める傾向があるのだろう。

e) まとめ

前額面の結果から、右重心と関連のあると考えられる傾きを示す人は、回避的思考、責任転嫁の低さ、肯定的解釈、情報収集の高さが見られ、問題に対し積極的に関わる傾向が示唆された。逆に、左重心と関連のあると考えられる傾きを示す人は、問題への対処に消極性が多く見られた。これらはTAC-24の3つの軸で接近-回避にあたる特徴であり、右重心では接近つまり積極的な傾向、左重心では回避的な傾向が見られている。全身での考察でも触れたように、Kurtz & Prester (1976/1993) での知見を支持する結果であったと言えるだろう。

(2) 矢状面（左右の姿勢、前後の傾き）

a) 全身（足から頭）の傾き

全身の前後への傾きには、様々な形があるため、共通した考察をしていくことは難しい。しかし、そのほとんどで、前後に重心が偏る状態であり、比較的前傾している群は、足の前部に重心がかかり、前に意識が向いている姿勢、逆に、比較的后傾している群は、足の後部に重心がかかるため、後ろに意識が向いている状態と考えられる。また、後傾している状態は、頭部が比較的に後ろに位置することから、ほとんどの場合で背筋を伸ばしている状態である。

全身が平均よりも前傾している群と、後傾している群との間で、放棄・諦めの得点で有意差、カタルシスの得点で有意差の傾向が見られた。放棄・諦めとは、問題解決をあきらめる傾向のことであり、比較的前傾している群で低く、比較的后傾している群で高い傾向が見られた。前に意識の向く姿勢では、諦めることよりも立ち向かうことの方が優位になると考えられ、後ろに意識の向く姿勢では、立ち向かうことよりも諦めてしまうことが優位になってしまうと考えられる。また、カタルシスとは、体験を人に聞いてもらって発散する傾向のことであり、前傾している群で高く、後傾している群で低い傾向が見られた。これもまた、前に意識の向く姿勢である前傾している群で高い傾向が見られており、前に意識を持つことで他者との関わりを積極的に持つようとしていることが考えられる。逆に、後部に意識を持つ後傾群では、人に聞いてもらうよりも、自分の中で考えたり、逃げ腰になってしまっているとも考えられる。

b) 足関節の屈折角

足関節の屈折角の小さな状態は、足から膝までの間が比較的前傾している状態、屈折角の大きな状態は、足から膝までの間が比較的后傾している状態である。また、屈折角が小さな状態では、ふくらはぎが弛緩し膝を曲げている状態であり、屈折角の大きな状態では、ふくらはぎが緊張し膝が伸びている状態である。足関節の屈折角が小さな状態でも、膝が伸び、ふくらはぎの緊張した状態になることがあるが、姿勢写真を見る限り、今回の研究協力者には、そのような姿勢を取っている者はほとんどいなかった。また、角度が大きくなると膝がロック（ロッキング）する状態となる。ロッキングしている状態では、膝の動きだけでなく、全身の動きも制限されてしまう。

足関節の屈折角の大きな群、小さな群とで肯定的解釈、放棄・諦めの得点に有意差の傾向が見られた。肯定的解釈とは、その状況の良い面を見ていこうとする傾向のことであり、足関節の角度が小さな群で高い傾向が見られた。足関節の角度が後傾すると周辺部は緊張していき、前傾すると弛緩していく。身体的なストレスとの関わりから考えていくと、角度の小さな群では、適度に膝を曲げリラックスしている者が多く、ストレスに対して、柔軟に対応できると考えられる。そのため、その状況での良い面を見ていこうとすることができるのだと考えられる。逆に、角度の大きな群では、膝はロックし、周辺部も緊張してしまっているため、衝撃を吸収できず、柔軟に良い面を見ることができないと考えられる。

放棄・諦めとは、問題解決をあきらめる傾向のことであり、足関節の角度が大きい群で高い傾向が見られた。これもまた、緊張、弛緩状態との関連が考えられる。後傾している者は緊張している状態であるため、柔軟に対応できず、諦めてしまうことがあるのだろう。膝を適度に曲げ、弛緩した膝の状態にある者は、問題に対しても柔軟に対応し、諦めることなく、問題解決に取り組むことができるのだろう。ここでの結果は、姿勢がもたらすストレスと、心理的なストレスの在り方との間の関連性が示唆されるものであったと言えるだろう。

c) 膝関節の屈折角

膝関節の角度が比較的小さな状態は、膝の動きに余裕が出るため、動きやすい状態である。角度の大きな状態は、膝をロック（ロッキング）する傾向にあるため、膝が自由に動けない状態である。また、ロッキングの状態にある膝は、自由に動くことができないため、身体の他の部位の動きをも妨げてしまう。

膝関節の屈折角の大きな群、小さな群とでは、責任転嫁の得点で有意差が見られている。責任転嫁とは、問題から逃げるために行動する傾向のことであり、角度の大き

い群で高い傾向が見られた。角度の大きな群では、膝関節の動きが制限され、問題に対しても柔軟に対応できないと考えられる。逆に、膝に余裕があり周辺部が弛緩している群では、柔軟に対応することができるのだと考えられる。Kurtz & Prester (1976/1993) は、膝をロッキングしていることを、①抑圧されたり、支配されたりしないようにするため、②どうであろうと自分の立場を死守するため、③現実を掌握しておくため、④すでに解体しかけている構造を崩壊から守るため、の仕組みだとし、膝をロッキングしてしまうことと自己防衛的な心理状態とを関連付けている。本研究で、膝が伸びている人のほうが責任転嫁コーピングをよく用いることが示されたことは、責任転嫁が自分には責任が無いとして身を守るコーピングであることを考えると、Kurtzらの見解ともよく合致した結果であると言えるだろう。

d) 股関節の屈折角（腰から肩の前後の傾き）

股関節の角度が小さな状態は、胴体が前傾している状態、角度が大きな状態は、平均的な姿勢と比較して胴体が後傾気味の状態である。股関節の角度は骨盤の角度と密接に関係しており、骨盤の角度により股関節の角度は変化する。腰から肩にかけての部位は、足から膝、膝から腰、腰から肩、肩から頭という4つの中で最も重量がある部分であり、人間が生きていくために必要な臓器が内在されている部分である。よって、ここでの傾きが大きな場合、それらの臓器の機能を阻害してしまうことも考えられる。

股関節の角度の大きな群、小さな群とでカタルシスの得点で有意差の傾向が見られた。カタルシスとは、体験を人に聞いてもらって発散する傾向のことであり、胴体が後傾している群で高い傾向が見られた。体験を人に聞いてもらって発散する傾向を持つ者は、素直に感情を他人に表現できるということなのだろう。Kurtz & Prester (1976/1993) は、骨盤が前方に押し込まれたとき、情動や感情をしたたるほどしか流せず、感情を前端的に放出することができないとしている。骨盤が前方に押し込まれた状態は、腰を前に突き出し、肩を後ろに引くような姿勢であり、股関節の角度が大きくなる状態のことであるが、本研究の結果は他人に感情を表現できるというものであったため、Kurtzらの節とは逆の結果である。今回の研究協力者には、Kurtz & Prester (1976/1993) の言うような極端な姿勢を取っている者は少なく、全体の特徴として、腰から肩にかけてが前傾姿勢であるものが多かったため、股関節の角度が大きい者は比較的、腰から肩にかけて直立に近い姿勢を取っている者がほとんどであった。そのため、比較的直立に近い股関節の角度の大きい群では、素直に他人に表現できるという結果が得られたのだと考えられる。

e) 首の屈折角

前額面での考察でも触れたように、首は気道、食道、脊髄を内在している部分であり、首が歪むことで、それらの機能が阻害されることも考えられる。しかし、首の屈折角の大きさをストレスコーピングの在り方に差は見られなかった。

f) まとめ

矢状面での結果でも、ストレスコーピングの接近－回避軸との関連性が見られた。前傾している群では接近、後傾している群では回避的な傾向が見られ、弛緩していると思われる群では接近、緊張していると思われる群では回避的な傾向が見られた。

V 今後の課題

本研究は、姿勢とストレスコーピングのあり方との関連を検討するため、全身及び身体の各部位の左右の傾き・前後の傾きに注目して分析を行った。その結果、身体全体が右に傾いている者は積極的、左に傾いている者は消極的な傾向が見られ、身体各部位についても、右重心がもたらす傾きはTAC-24の接近－回避軸における接近的なコーピングと関連し、左重心がもたらす傾きは回避的なコーピングとの関連性が示唆された。それらの結果はKurtz & Prester (1976/1993) の知見を支持するものであると考えられた。身体の前傾－後傾に関しても、前傾している群では接近的、後傾している群では回避的なコーピングを用いる傾向が見受けられ、身体各部位の弛緩、緊張との関連で考察がなされた。

しかし、今回の結果は研究協力者が少なく限られた結果しか得られなかったため、研究協力者を増やすことが今後の課題として挙げられる。今回は2群に分けての分析しか行うことができなかったが、調査対象者を増やすことで、平均的な群も加え、3群での比較をすることもできるだろう。

また、今回はある一時点での姿勢、心理的な側面との関係について研究を行なったが、姿勢、心理的側面ともに生活とともに変化していくものであるため、より縦断的な研究も必要となるだろう。縦断的な研究を行うことにより、姿勢と心理的な側面とがどのように変化し、影響し合うのかが明らかになってくるだろう。

付記

本研究を行うにあたり、調査に協力してくださった皆様に感謝いたします。

文献

- Deaver, G. D. 1933 Posture and its relation to mental and physical health. *Res. Quart.* 4(1), 221.
- Guimond, S. & Masserieh, W. 2012 Intricate Correlation between Body Posture, Personality Trait and Incidence of Body Pain: A Cross-Referential Study Report. *PLoS ONE*, 7(5), 1-8.
- James. W. 1932 A study of the expression of bodily posture. *Journal of General Psychology*, 40, 350-354.
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 1995 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度 (TAC-24) の作成. *教育相談研究*, 33, 41-47.
- 河野義章 1988 教師の性格特性と授業中の姿勢との関係 *日本教育心理学会総会発表論文集*, 30, 768-769.
- Riskind, J. H., & Gotay, C. C. 1982 Physical posture: Could it have regulatory or feedback effects on motivation and emotion? *Motive and Emotion*, 6, 273-298.
- Kurz, R. & Prester, H. 1976 *The Body Reveals What your Body Says About You*. Harpercollins. 中川吉晴 訳 1993 からだは語る ボディ・リーディング入門, 壮神社.
- 鈴木晶夫 1984 姿勢と意識性との関係の検討 *早稲田大学文学研究科紀要*, 別冊第11集, 9-21.
- 鈴木晶夫 1986 姿勢に関する基礎的研究—その行動とイメージの検討—, *早稲田大学心理学年報*, 20, 1-7.
- 鈴木晶夫・春木豊 1988 姿勢と意識性に関する実験的研究, *早稲田大学心理学年報*, 18, 27-36.
- 鈴木晶夫・春木豊 1989 姿勢の研究—姿勢と音楽が意識性に及ぼす影響—, *早稲田大学人間科学研究*2(1), 75-81.
- 鈴木晶夫・藤田宗和・下田正代 1990 ノンバーバル行動の認知 (I) —姿勢と身振りについて—*早稲田心理学年報*, 22, 15-22.
- 鈴木晶夫・春木豊 1992 軀幹と顔面の角度が意識性に及ぼす影響, *心理学研究*, 62, 378-382.
- 鈴木晶夫 1996 姿勢の研究—身体各部位の自己評価、うつ傾向、健康感、自尊感情との関係—*健康心理学研究*, 9(1), 1-8.