

イメージ呼吸法を行うことによって“あがり”は低減するか —スピーチ場面における検討—

佐貝香奈 高橋ひとみ 山川悠

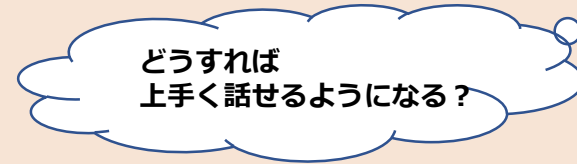
着想の経緯

人前で話す際に、、、



人前で話す際に、、、

言葉がつかえることなく
上手に話したい!!!



はじめに

あがりの対処法

自己暗示、運動、イメージ、回避、積極的思考、開き直り、無関係行動をとりあげ、**イメージ**が有効であるとしている(有光,2002)

しかし!**イメージ**は成功した時のことを想像するものであるため、**成功経験のない人**には難しいのではないかな?

誰にでも簡単に行える、イメージを用いた対処法はないかな?

徳田(2000)の**イメージ呼吸法**の効果を検討

徳田(2008)
通常の気分時で検討を行い、
緊張,不安,抑うつを
和らげる効果を確認

おいしい空気を吸える場所を自由に
思い浮かべながら、
その場所にいるつもりでゆったりと
呼吸をする

- しかし!**あがり状態**にある場合の効果は検討されていない
- リラックスできる場所を自由に思い浮かべることが**難しい**という課題点

スピーチ場面での
あがりにも効果が
あるかな?

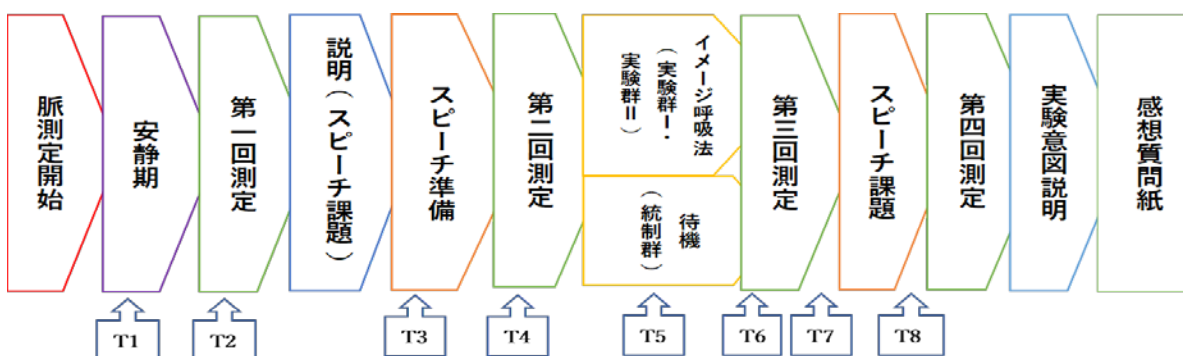
イメージする場面の**画像を提示**して具体化すれば、
明瞭なイメージのもとでイメージ呼吸法を実施で
きるのではないかな?

目的

- イメージ呼吸法を行うことで、あがり低減するか、**スピーチ場面**を取りあげて検討する。
- また、イメージ呼吸法を行う前にリラックスできそうな場所の画像を見る時と見ない時の差も検討する。

方法

- 対象者**: 本学の学生27名 (各条件: 9名)
- 実験条件**: 【実験群 I】画像を見て2分間イメージ呼吸法を行う
【実験群 II】画像を見ずに2分間イメージ呼吸法を行う
【統制群】何もしない
- 測定項目**:
 - ・アラウザルチェックリスト (高活性: HA、**全般的脱活性: GD**)
 - ・あがり状態質問紙
 - ・脈拍 (T1~T8)
 - ・回想によるあがりの自己評価 (感想質問紙)
- 実験の流れ**:

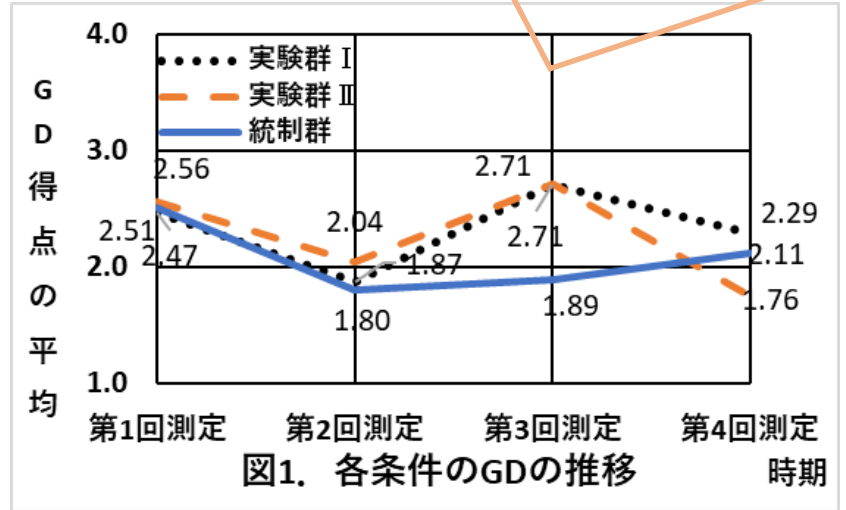


結果

●GD得点:

時期の主効果 (第1回・第3回測定 > 第2回・第4回測定)
条件と時期の交互作用の主効果

- ・第3回測定…実験群 I、実験群 II > 統制群
- ・実験群 I …第3回、第1回測定 > 第2回測定
- ・実験群 II …第3回、第1回測定 > 第2回、第4回測定



●HA得点: 時期の主効果のみが有意

(第2回測定 > 第1回・第3回・第4回測定)

●あがり状態: 時期の主効果のみが有意

(第2回・第4回測定 > 第1回・第3回測定)

●脈拍: 時期の主効果のみが有意

(準備時間 > イメージ呼吸法・安静期・面接者退室、
面接者入室 > 安静期・面接者退室)

●回想によるあがりの自己評価: 時期の主効果のみが有意

(スピーチ直前 > スピーチ後・脈拍計着用後、
スピーチ準備 > 脈拍計着用後)

まとめ

目的

- GD得点**(値が高くなるほどリラックス)について
実験群 I・II: 第2回測定(スピーチの準備期間)でスピーチを意識してあがり、落ち着かなかった気持ちだが、イメージ呼吸法後の第3回測定で落ち着いた
⇒**イメージ呼吸法のリラックス効果が確認された**
- イメージ呼吸法の効果がGD得点のみ見られたことについて
GD得点は弛緩の度合いの主観的な評価
⇔ 他の指標は緊張の度合いの主観的な評価や生理的なもの
⇒**指標の質が異なることが関連している可能性、イメージ呼吸法の時間を2分間ではなく、少し長くするとより効果が明確となる可能性がある。**

目的

- 実験群 I、実験群 II の差が見られなかったことについて
・実験群 II でイメージがうまくできなかった人がいなかった
・画像提示はイメージが不得意な人を対象向けの改良案である
⇒**対象者を絞った検討が必要**