



折り紙を折ることによる心理的影響について

A83135 丸山成房

【背景】

研究者自身の体験から折り紙を折ることに何らかの心理的影響があると考え、どのような影響があるのかを検討する目的で研究を始めた。

折り紙の心理的影響については秋山（2002）など体感的な変化を示しているものはあるが、量的な研究についてはほとんどされていなかった。そのなかで野田（2010a,2010b）は、手指の運動を伴う遊びの研究の中で折り紙を用いた研究を行い折り紙の脳波、自律神経機能及び心理的影響を検討している。

しかし、野田の研究からは、折り紙行為そのものには自身の体感したほどの心理的な影響があるとは考えにくいことが考えられる。また、野田の研究における心理指標は心理的覚醒度・快適度を8項目だけで測定するものと、被験者による自己評価だけであり、研究者の体感的な気分の変化は十分に測定できていない。

そのため研究者の体験した時の状況を「気分の落ち込む問題や状況」とし、研究者の体験に近い状況を意図的に設定し、また、野田の用いた心理指標に加えより包括的に気分を測定できる指標を足し、実験を行って実際に効果が認められるかの検証を行うものとした。

【研究史】

- 野田 2010a 「あやとり」「折り紙」の学習過程における自律神経機能及び心理的变化
- 2010b 「あやとり」「折り紙」の学習過程における脳波及び心理的变化

【調査】

研究者の体験に近い状況を意図的に設定し、被験者に対して折り紙を用いた実験を行った。実験は、まず被験者に「気分の落ち込む問題や状況」のイメージをしてもらい、その状態で尺度に記入してもらった。記入後 40 分間折り紙（折り鶴・ドングリ・オルガン・オットセイ・カタツムリ、その他自由に）を折ってもらい、その後、再度尺度に記入してもらった。尺度は「気分調査票」「二次元気分尺度」を用いた。被験者は健康な大学生 17 名（年齢 18~21 歳 女性 12 名 男性 5 名）であった。

【結果】

表 1.実験前後の気分調査票得点

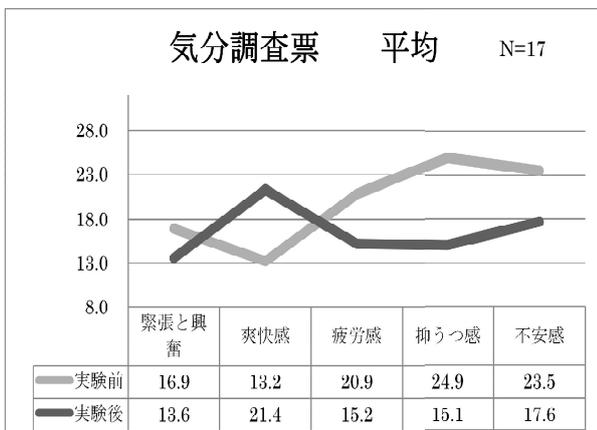


表 2. 気分調査票 実験前後の因子得点の対応ある t 検定 N=17

	平均	標準偏差	p値
緊張と興奮	-3.3	4.7 **	
爽快感	8.2	5.1 ***	
疲労感	-5.7	4.2 ***	
抑うつ感	-9.8	6.3 ***	
不安感	-5.9	4 ***	

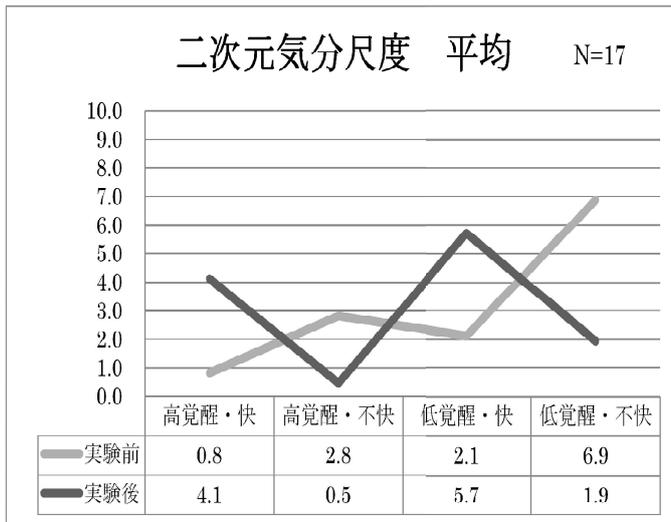
*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.005

実験前では 緊張と興奮 16.9 点 爽快感 13.2 点 疲労感 20.9 点 抑うつ感 24.9 点 不安感 23.5 点
実験後では 緊張と興奮 13.6 点 爽快感 21.4 点 疲労感 15.2 点 抑うつ感 15.1 点 不安感 17.6 点 であった。

実験の前後で、緊張と興奮で-3.3 点 爽快感で+8.2 点 疲労感で-5.7 点
抑うつ感で-9.8 点 不安感で-5.9 点の変化があった。

実験前後の因子得点の平均に対応ある t 検定を行ったところ、すべての因子に平均の差が認められた。（表 2）

表 3. 実験前後の二次元気分尺度得点



実験前は 高覚醒・快 0.8 点 高覚醒・不快 2.8 点
 実験後は 高覚醒・快 4.1 点 高覚醒・不快 0.5 点
 た。

表 4. 二次元気分尺度 実験前後の因子得点の対応ある t 検定 N=17

	平均	標準偏差	p 値
高覚醒・快	3.3	2.8 ***	
高覚醒・不快	-2.3	2.3 ***	
低覚醒・快	3.6	3.4 ***	
低覚醒・不快	-5	2.8 ***	

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.005

低覚醒・快 2.1 点 低覚醒・不快 6.9 点
 低覚醒・快 5.7 点 低覚醒・不快 1.9 点 であつ

実験の前後で、高覚醒・快で+3.3 点 高覚醒・不快で-2.3 点
 低覚醒・快で+3.6 点 低覚醒・不快で-5 点の変化があつた。

実験前後の因子得点の平均に対応ある t 検定を行ったところ、すべての因子に平均の差が認められた。(表 4)

【考察】

実験の効果を検討する為、気分調査票の 5 因子、二次元気分尺度の 4 因子のそれぞれについて実験の前後の得点差に対応ある t 検定を行ったところ、気分調査票の「緊張と興奮」得点では実験後減少、「爽快感」得点では実験後増加、「疲労感」得点では実験後減少、「抑うつ感」得点では実験後減少、「不安感」得点では減少が認められ、二次元気分尺度の「高覚醒・快」得点では実験後増加、「高覚醒・不快」得点では実験後減少、「低覚醒・快」得点では実験後増加、「低覚醒・不快」得点では実験後減少が認められた。(表 1、2、3、4 参照) 結果から、「気分の落ち込む問題や状況」時に折り紙を折ることには心理的影響があると考えられる。折り紙を折ることそのものの効果としては抑うつ感の減少、爽快感の増加が考えられ、また、折り紙を折ることで、「気分の落ち込む問題や状況」のイメージが消失されるとこでも各尺度の得点に変化があつたのではないかと考えられる。

参考文献

野田さとみ 2010a 「あやとり」「折り紙」の学習過程における自律神経機能及び心理的变化
 人間文化研究年報 25 183-191

野田さとみ 佐久間春夫 2010b 「あやとり」「折り紙」の学習過程における脳波及び心理的变化
 バイオフィードバック研究 37(1) 29-36

秋山幹夫 2002 折り紙づくりは療法になりうるか 教育相談センター年報 10 67-76

坂入洋右 徳田英次 川原正人 谷木龍男 征矢英昭 2003 心理的覚醒度・快適度を測定する二次元気分尺度の開発 筑波体育科学紀要 26 27-36

坂野雄二 福井知美 熊野宏昭 堀江はるみ 川原健資 野村忍 末松弘行 1994 新しい気分調査票の開発とその信頼性・妥当性の検討 心身医学 34 629-639