

報 告

光イメージ法を用いた大学生へのメンタルヘルス支援の効果

渡部洋子¹⁾，高尾敏文²⁾，尾崎道江³⁾，林隆司²⁾
小林由美子³⁾，酒井隆⁴⁾，宗像恒次⁵⁾

¹⁾ 元つくば国際大学医療保健学部看護学科

²⁾ つくば国際大学医療保健学部理学療法学科

³⁾ つくば国際大学医療保健学部看護学科

⁴⁾ ちいさな森と泉と身体鍼灸センター

⁵⁾ SAT 情動認知行動療法研究所所長

【要 旨】

本研究は、光イメージ法を用いて A 大学の学生に対するメンタルヘルス支援の効果を明らかにすることを目的とした。研究方法は、A 大学の学生 8 名（平均年齢 18.8 ± 1.2 歳）に SAT レジリエンス法の光イメージ法によるメンタルヘルス行動への介入と質問紙調査を実施した。介入及び質問紙調査は、オンライン会議ツールを用いて 1 カ月の間隔を空けて 2 回実施した。その 1 カ月の間にストレスを感じた時には、計 2 回を上限とする自己介入を行った。その結果、介入前後を比較すると、ストレス源尺度、不安傾向度尺度、抑うつ尺度、自己表現型行動特性尺度の値が有意に改善した。 $(p<0.05)$ 。

これらのことから、大学生に対する光イメージ法を用いたメンタルヘルス支援の効果が示された。

キーワード：SAT 療法、大学生、メンタルヘルス、光イメージ法、身体違和感、セルフケア行動

I. 序論

大学生は、アイデンティティを確立し、自己探求、親や友人、社会との新たな関係性を模索する時期であり、自己に対する矛盾や葛藤から

メンタルヘルスの不調を抱えやすい。また、大学生活においては、入学や進級などのライフイベント要因や友人や恋人、研究室などの人間関係などさまざまな要因がストレスになることが指摘されている（斎藤他，2020）。高柳らは新入生の 25 % が抑うつ症状を有していると述べている（高柳他，2017）。

さらに、日本では 2020 年 1 月から新型コロナウイルス感染症（coronavirus disease 2019; COVID-19）の感染拡大のため大学での講義の多くがオンライン授業となり、A 大学においてもオンラインでの授業を余儀なくされた。これ

連絡責任者：渡部洋子

元つくば国際大学医療保健学部看護学科

〒965-0853 福島県会津若松市材木町 2 丁目 6-19

TEL: 0242-26-6725

FAX: 0242-26-6725

E-mail: ydubu300@gmail.com

ら学生を取り巻く環境の変化は、学生のメンタルヘルスに対して少なからず影響を与えていると推測する。学生が困難な状況に対峙するとき、自己の感情をコントロールし、心身ともに健やかに大学生活を送ることが出来るような支援が求められていると考える。

ストレスに伴う感情を変える心理技法のひとつに、宗像により開発されたSAT技法がある（宗像, 2006）。SATは「構造化された（Structured）方法（質問法・傾聴法・回答法・イメージ法など）を使って、ひらめき、連想、直観（Association）という右脳活動による知覚や判断力による問題解決や自己成長を図る技法（Technique）」と定義されている（宗像, 2006）。SATの最大の特徴は、物事に対する「考え方」ではなく「感じ方」を変え、その結果として行動を変えていくことであり、独自の「情動認知行動療法」といわれている（宗像, 2017a）。

SATには、様々な問題に応じて処方される多様な技法がある。その中で「光イメージ法」の技法は、専門のカウンセリングやセラピストを必要としない自己カウンセリング、自己セラピーに適した技法とされている（宗像, 2017a）。ストレスをつくりだす感情や無意識を身体違和感と捉え、違和感が生じている身体部位にイメージの中で暖色系の光をあてる方法であり、癒し効果のある暖色系の色を当てられた細胞は、塩素イオンなど陰イオンを取り込んで興奮が鎮まる「リラックス効果」があるとされている（宗像, 2017c）。光イメージ法を用いた研究報告には、栃本らの『『地域住民を対象としたSAT療法による健康支援』で光イメージ法を実施し、身体違和感が軽減した』とする報告（栃本他, 2016）や、窪田らの「女子中学生の身体活動量の増加を促すSAT教育プログラムを開発」したといった報告がある（窪田他, 2014）が、これまでのところ大学生を対象とした研究報告はない。

そこで本研究では、大学生のメンタルヘルスへの支援にも光イメージ法が有用ではないかと

考え、光イメージ法を用いた大学生へのメンタルヘルス支援の効果を明らかにすることを目的とし、調査介入を行ったので報告する。

II. 方法

1. 参加者

A 大学看護学生とした。

2. 実施期間

2020年12月中旬～2021年1月中旬の期間に実施した。

3. 光イメージ法の実施方法

研究全体の流れを図1に示す。第1回プログラムの実施前に、研究の概要や光イメージ法の実施方法（宗像, 2017b）について説明した。

1) 使用するツール

- (1) ストレス源尺度（宗像, 2017b）
- (2) 光イメージ法のストレス問題解消法（ヘルスカウンセリング学会, 2022）（図2）
- (3) ストレス問題解消法 回答紙（宗像, 2017b）（図3）
- (4) SAT 光イメージ表

2) 実施方法

ストレス源尺度を使って、ストレスを思い浮かべ、光イメージ法のストレス問題解消法に従って、「ストレス問題解消法 回答紙」に答えを書き込んでいく。直観、ひらめきで感じてもらうよう、時間をかけずにすみやかに回答させた。目を閉じて、イメージしながらストレス問題解消法を実施させた。



(ストレス問題解消法 ©宗像恒次 2015、2016、2019)

Q1 現在かかえているストレス問題（※ストレス源チェック表利用可）で解決したい問題がありますか？ 今回そのうちどれを取り上げますか？ その取り上げる問題には、嫌な風景がありますか（→風景法）、風景はないですか（→比喻法、あるいは心の声法）、風景法か比喻法か心の声法どちらで行うかを決め、身体感覚化をおこない、その身体違和感のストレス度を明確化します。→回答紙①へ

Q2 Q1の身体違和感のストレス度を0%にするために、身体違和感のある場所（ネガティブな感情を持つキメラの方）はSAT 光イメージ表の中のどのような光イメージで包まれると元気になるますか？ ひらめきで0%になるまでいくつかの光イメージを選んでください。→回答紙①へ

Q3 ここで見出した光イメージあるいは代理顔表象をすべて見てみると、あなたはどのような性格になりますか、またそのような性格であるとする、現在の問題に対しどのように対処行動していますか？ そうすれば、どのような結果が予想されますか？ OK になりますか？ →回答紙①へ

Q4 またここで見出した光イメージをすべてみてみると、Q1 でとりあげた 現在の問題をどのように感じるかについて、「気にならない、そんなこともあった、安心した・安心できた、なるようになる、どうでもいいことと思った、あったかくなった、愉しくなった 勇気づけられた、その他（ ）」になるかで終了する。

※ またストレス源チェックを利用している場合、0点になると終了する。 0点にならない場合、再度 Q1 から繰り返す。

図2. ストレス問題解消法（ヘルスカウンセリング学会，2022，一部改変して使用）

光イメージ法実施にあたって用いた手順書。第1回介入時に詳細を説明し、セルフケアトレーニング期間にはこの流れに従って対象者自身が光イメージ法を実施した。

(SAT情報記録紙 ©Tsunetsugu Munakata)

前				後		
比喩法	身体違和感	ストレス度	NO→ % (最終的に0%にする)	変化した性格	予想される結果	感じたこと
色・赤・茶色・黒・灰色・紫・ 紺色・水色・その他()	頭・顔、喉、 首、肩、背中、 腰、胸、お腹、 腕、手足、 全身、 その他	%	() ()	穏やか、気にならない 明るい、優しい、その他 () 対処行動	→OKになる	気にならない そんなこともあった 安心した・安心できた なるようになる どうでもいいと思った あったかくなった 愉しくなった 勇気づけられた その他()

図 3. ストレス問題解消法 回答紙

ストレス問題解消法の手順書に従って進める際、内容や心理状態を記録するために用いた用紙。挙げられたストレス1種類につき、このシートを1枚使って記録した。

3) 第1回プログラム

ストレス源尺度（宗像他, 1986）を用いた介入前評価によってストレス源として挙げられた項目に対し、光イメージ法を実施した。実施手順はストレス問題解消法の手順（ヘルスカウンセリング学会, 2022）（図2）に従い、ストレス源（宗像, 2017b）と光イメージ法の実施による変化は回答紙（宗像, 2017b）（図3）に記録した。

4) セルフケアトレーニング期間

第1回プログラム終了から第2回プログラム開催までの1か月間を「セルフケアトレーニング期間」とし、ストレスを感じた時に期間中2回を上限として、参加者自身で光イメージ法を行うこととした。光イメージ法の実施手順は第1回プログラムと同様とした。

5) 第2回プログラム

第1回プログラムと同様の手順で、光イメージ法を実施した。

4. 評価項目

精神的健康度を把握するために、下記の4つの尺度を用いた。これらの尺度は第1回および第2回プログラムにおける光イメージ法の実施前後に、参加者自身が記載した。また、第1回および第2回プログラムの光イメージ法実施後に、身体に生じた変化や感想などの記載（自由記載）を求めた。

1) ストレス源尺度（宗像他, 1986）

ストレス源とストレスの程度を測定する尺度である。34項目の質問で構成されており、各項目0～2点の配点となっている。合計得点が0～4点であればストレスが「弱い」、5～9点であれば「中程度」、10点～18点であれば「やや強い」、19点以上であれば「かなり強い」と判定される。

2) 自己表現型行動特性尺度（山本と宗像, 2012）

自己表現度があるかどうかを測定する指標である。10項目の質問で構成されており、各項目0～2点の配点となっている。合計得点が0～6点であれば自己表現度が「低い」、7～10点であれば「中程度」、11～14点であれば「やや高い」、15～20点であれば「高い」と判定される。

3) 不安傾向尺度（宗像, 2007）

不安に陥りやすい特性があるかどうかを測定する指標である。20項目の質問で構成されており、各項目1～4点の配点となっている。合計得点が31点以下であれば不安傾向が「弱い」、32～34点であれば「中程度」、35～41点であれば「不安傾向がやや強い」、42点以上であれば「不安傾向がかなり強く、ストレスに耐える力が弱い傾向にある」と判断される。

4) 抑うつ尺度（吉羽と宗像, 1997）

抑うつ度を測定する指標である。20項目の質問で構成されており、各項目1～4点の配点となっている。合計得点が35点未満であれば「抑うつ気分はほとんどない」、36～48点であれば「やや抑うつ気分であり、少しストレスをためている」、49～68点であれば「抑うつ気分が強い」、69点以上であれば「抑うつ気分がかなり強い」と判定される。

5. 統計学的検討

第1回および第2回のプログラム実施前後の心理特性（ストレス源尺度、自己表現型行動特性尺度、不安傾向尺度、抑うつ尺度）の変化については、Wilcoxonの符号付順位検定を用いて検定を行った。有意水準は5%未満とした。統計パッケージはIBM SPSS Statistics ver.24.0 for Windowsを使用した。

6. 倫理的配慮

参加者に対し1回目プログラムの実施前に、オンライン会議ツールを用いて、研究の目的、方法、意義、匿名性の確保、研究で知りえた情報は他者への流出のない環境で統計的に処理されること、調査への協力は自由意思に基づくものであり、調査に協力しない場合であっても不利益を被らないこと、調査開始後においても調査を中断したい場合は不利益を受けずに臨時撤回（中断）できることといった説明を文書と口頭で行い、参加についての同意を得た。オンライン会議システムを用いての説明であったため、その場では口頭での同意を確認し、署名された同意書は大学への通学が可能となった時点で速やかに提出を受けることとした。

本研究に伴う報告義務のある利益相反はない。なお、本研究は、つくば国際大学倫理審査委員会の承認を得て実施した（承認番号：R207号）。

Ⅲ. 結果

1. 対象者の属性

参加者は8名であり、性別は女性8名、平均年齢は 18.8 ± 1.2 歳で、1年生5名、2年生2名、3年生1名であった。

2. 第1回プログラム実施前の対象者の心理的特性

ストレス源尺度（表1）では、9点（中程度）が1名、10～18点（やや強い）が3名、19点以上（かなり強い）が4名であった。自己表現型行動特性（表2）では、0～6点（低い）が2名、7～10点（中程度）が5名、11～14点（やや高い）が1名であった。不安傾向尺度（表3）では31点以下（弱い）が3名、35～41点（やや強い）が5名であった。抑うつ尺度（表4）では、35点未満（抑うつ気分はほとんどない）が5名、36～48点（やや抑うつ気分）が2名、49～68点（抑うつ気分が強い）が1名であった。

表1. ストレス源尺度の結果

参加者	【点】							
	第1回プログラム		セルフケアトレーニング 1回目		セルフケアトレーニング 2回目		第2回プログラム	
	実施前	実施後	実施前	実施後	実施前	実施後	実施前	実施後
1	31	0	13	0	3	0	5	0
2	14	0	1	0	0	0	2	0
3	9	0	3	0	5	0	3	0
4	19	0	7	0	5	0	2	0
5	21	0	4	0	6	0	3	0
6	11	0	14	0	6	0	2	0
7	23	0	0	0	0	0	4	0
8	13	0	3	0	2	0	5	0

表 2. 自己表現型行動特性尺度の結果

【点】

参加者	第 1 回プログラム		第 2 回プログラム	
	実施前	実施後	実施前	実施後
1	3	12	13	16
2	9	12	11	19
3	10	NA	12	13
4	8	8	8	20
5	10	12	8	20
6	13	13	10	20
7	4	4	4	20
8	9	10	5	10

NA：未回答（no answer）

表 3. 不安傾向尺度の結果

【点】

参加者	第 1 回プログラム		第 2 回プログラム	
	実施前	実施後	実施前	実施後
1	38	34	26	22
2	30	20	23	21
3	26	NA	26	26
4	26	30	33	32
5	40	38	34	32
6	36	27	22	22
7	39	NA	20	20
8	49	23	23	21

NA：未回答（no answer）

表 4. 抑うつ尺度の結果

【点】

参加者	第 1 回プログラム		第 2 回プログラム	
	実施前	実施後	実施前	実施後
1	54	44	34	26
2	28	25	26	21
3	34	NA	33	33
4	30	32	36	34
5	43	28	36	34
6	31	30	27	24
7	38	NA	23	20
8	25	29	29	24

NA：未回答（no answer）

3. セルフケアトレーニングについて

セルフケアトレーニング期間において、6名の参加者が2回、1名の参加者が1回の光イメージ法を実施していた。セルフケアトレーニング実施時の記録を表5に示す。ストレス源項目として挙げられたもので多かったのは、延べ回数

で示すと、「勉強のこと」が9回、次いで「仕事量が多い」「将来のこと」が各々6回「やり遂げなければならないことが控えている」が5回、「生活が不規則なこと」が4回となっていた。これらの項目は光イメージ法を実施することで全て0点になったと報告されていた。

表5. セルフケアトレーニング実施時の記録

ストレス源 ^{*1} (延べ回答数)	ストレス度 ^{*2}	性格 ^{*3}	対処行動 ^{*4}	予想される結果 ^{*5}	感じたこと ^{*6}
14. 勉強のこと (9)	40%	穏やか	順序をつける	計画的に進む	そんなこともあった
	30%	穏やか	少しずつ勉強していく	やる気がでる	安心した。安心できた
	30%	穏やか	とりあえずやろうとする	やる気がおきる	勇気づけられた
	80%	穏やか	いらつかない	今できることをやろうと思う	勇気づけられた
	60%	穏やか	前向きに頑張ろうと思う	前向きに計画を立ててやろうと思う	なるようになる
	80%	穏やか	計画を立てる	解決する	安心した・安心できた
	50%	穏やか	軽くなる	頑張る	そんなこともあった
	40%	穏やか	取り合えず行ってみる	計画を立てて行うようにする	なるようになる
	60%	気にならない	気にしない	気にしない	そんなこともあった
33. 仕事の量が多すぎる こと (6)	20%	気にならない	やることがわかる	作業が進む	そんなこともあった
	30%	気にならない	少しずつ量を減らしていく	気にならなくなる	なるようになる
	40%	気にならない	こういうものだと思うようにする	量が多いことを気にしないようになる	なるようになる
	60%	気にならない	こんなものかなと思うようにする		なるようになる
	40%	穏やか	頑張る	終わる	勇気づけられた
	40%	気にならない		量が多くなる	勇気づけられた
1. 自分の将来のこと (5)	30%	気にならない	気にならない	マイナス部分だけに目を向けなくなる	気にならない
	60%	気にならない	気にならない、生き生きできた	考えなくなる	気にならない
	60%	気にならない	情報を得るようにする	物事を広く考える	どうでもいいと思った
	60%	穏やか	気にならない	将来を考えず楽観的になる	気にならない
	10%	穏やか	冷静に考える	安心する	安心した・安心できた
	100%	穏やか	なればなる	希望がある	安心した・安心できた
18. どうしてもやりとげなければならないことが控えている (5)	30%	明るい	前向きになる	やる気がおきる	勇気づけられた
	80%	穏やか	意欲がでる	やる気が起こる	勇気づけられた
	50%	気にならない	身近なことから頑張る	今できることをがんばる	なるようになる
	45%	穏やか	計画的になる	解決する	気にならない
	30%	頑張る	頑張る	やり遂げられる	愉しくなった
27. 生活が不規則なこと (4)	50%	気にならない	ためる	遣わないようにする	気にならない
	40%	気にならない	早寝早起き	規則正しい	なるようになる
	7%	気にならない	目覚ましをつける	朝に目を覚ます	安心できた
	85%	優しい	計画的になる	解決される	安心した

表 5. セルフケアトレーニング実施時の記録（続き -1）

5. 出費がかさむこと (3)	20%	気にならない	気にしないけど、多少余計な物を買わないようにする	買う前に必要か1度考えるようになると思う	そんなこともあった
	30%	穏やか	暇な時にアルバイトをして収入を得る	気にしなくなる	なるようになる
34. 朝夕のラッシュや遠距離通学 (3)	20%	気にならない	心配にならない	ストレスに感じない	気にならない
	5%	穏やか	深呼吸する	自信がでる	安心した
	40%	穏やか	楽しむ	苦じゃない	暖かくなった
2. 家族や親族の将来のこと (2)	65%	穏やか	話し合う	解決する	安心できた
	40%	気にならない	心配にならない	考えなくなる	気にならない
3. 自分の健康のこと (2)	30%	優しい	話し合う	解決する	安心できた
	95%	穏やか	早く寝る	疲れがとれる	気持ちが落ち着く
4. 家族の健康のこと (2)	30%	気にならない	ストレッチをする	気にならなくなる	気にならない
	50%	気にならない	心配にならない	考えなくなる	そんなこともあった
6. 借金やローンを抱えていること (2)	30%	明るい	話し合う	解決する	そんなこともあった
	15%	穏やか	前向きになる	明るくなる	そんなこともあった
15. 他人に妨害されたり、足を引っ張られたりする (2)	60%	気にならない	心配にならない	ストレスに感じない	気にならない
	40%	気にならない	まあいいか	ほっとく	どうでもいいと思った
16. 義理の付き合いをしなければならぬこと (2)	10%	気にならない	話を聴く	怒らなくなる	気にならない
	40%	気にならない	深く考えず、浅く付き合うと思う	相手が人を知ってもいいかなと思った	なるようになる
9. 学校の人間関係のこと (1)	40%	気にならない	そういう人だと割り切る	さらっと流せるようになると思う	なるようになる
	70%	気にならない	話を真に受けない	さっと流せるようになると思う	なるようになる
21. 異性関係のこと (1)	20%	気にならない	話をする	軽くなる	勇気づけられた
23. いつ退学させられるかということ (1)	30%	穏やか	気にならない	気にならない	どうでもいいことだと思った
25. 自分の外見や容姿に自信が持てないこと (1)	40%	優しい	努力しよう	頑張ろう	勇気づけられた
26. 生活していく上での性差別 (1)	40%	優しい	気にならない	前向き	気にならない
28. 周りから期待が高すぎる (1)	40%	優しい	追いつこう	追いつく	愉しくなった
29. 陰口をたたかれたり、噂話をされること (1)	30%	穏やか	聞き流す	気にならない	どうでもいいと思った
30. 過去のことなどでこだわりがあること (1)	30%	穏やか	気にならない	気にならない	なるようになる

表 5. セルフケアトレーニング実施時の記録（続き -2）

31. 公害について (1)	15%	穏やか	対策をとる	気にならない	気にならない
32. コンピューター など新しい機械 についていけない (1)	70%	気にならない	事前に準備する	苦手が克服できる	安心した

セルフケアトレーニング時に用いた記録用紙から、記録内容を抜粋。*1 ストレス源チェックにより当てはまった項目（「項目番号・質問（ストレス有りと回答した延べ数）」で記載）。本表はこの項目のなかで多く挙げられた順に記した。*2 ストレス源により感じていたストレスの割合（0%：最小。100%：最大）。*3 光イメージを見ることで感じた自身の性格の変化（「穏やか」「気にならない」「明るい」「優しい」「その他」から選択）。*4 ストレスに対してどのような行動をしていたか。*5 光イメージ法およびストレスに対する対処行動によりどのような心理的变化が起こると予測したか。*6 光イメージ法およびストレスに対する対処行動により実際にどのように感じたか（「気にならない」「そんなこともあった」「安心した・安心できた」「なるようになる」など10項目中から選択）。

4. 自由記述内容

第1回及び第2回プログラムの実施後の自由記載より得られた回答を表6に示す。第1回プログラム実施後の自由記述では、8名中7名がストレスによって生じた身体違和感を光イメージ法で改善し、感じ方が変化したと回答した。「ストレスが緩和された気がする」「終わった後はスッキリする」「心が少し穏やかになった」「手軽にでき、やりやすい」「楽しく気分が明るくなった」「ストレスが溜まった時に光イメージをみた」「ストレスがなくなっていた」などの回答がみられた。

第2回プログラムでは、8名中8名がストレスによって生じた身体違和感を光イメージで改善し、感じ方が変わったと回答した。「自分が選んだ光を眺め、寝る前にイメージするとストレスがあまりたまらなくなった」「以前は急に不安になり寝つけなかったが、安心して眠れるようになっていた」「光イメージを見ることにより、心が落ち着き、小さなことであまりイライラしなくなった」「自分の中のストレス度がわかり、改善していくことで、将来も乗り越えられるような気がした。身も心もスッキリし楽になった」「問題が発生しても自分なら解決できると感じられる」などの回答がみられた。

表 6. 自由記載で得られたコメント

参加者	第1回プログラム実施後	第2回プログラム実施後
1	・なんとなくストレスが緩和された気がする。 ・不安に思っていたことが、そんなに不安に思わなくてもいいんじゃないかと思えるようになった。 ・自分で思っているよりストレスは溜まっているものだった。 ・今回のストレス内容は多く、全てを行うには時間がかかってしまったが、終わった後は何となくスッキリした気がした。	・光イメージをすると気分が楽になった気がして、なんとなく明るくなったり、安心できたりする。 ・空き時間などに自分で選んだ光の写真をながめ、寝る前などにイメージすることを意識して行うようにしていたら、ストレスがあまり溜まらなくなっていた。 ・以前は急に不安になったりして、なかなか寝付くことができなかったが、安心して眠れるようになっていた。
2	・私は、ストレスがとても大きかった。それに対して光イメージを行い、心が穏やかになった。 ・もともと、風景や夕日を見るのが好きで、山や湖などを見に行きます。なぜなら、心が落ち着く気がするからです。個人差はあり、好き嫌いもあると思いますが、私は、緑や黄色、オレンジなどをみるとストレスが消えていく気がします。	・自分の好きな光イメージを見ることにより、心が落ちつき、小さなことで、あまりイライラしなくなりました。 ・自己肯定感が低い方ですが、悩む前に解決策を見出すことになったり、人の目を気にすることが少し減った気がする。 ・最初は光イメージで人のストレスを変えていくことができるのか疑問でしたが、実際にやってみて、ストレスが減り、さらには考え方で変えることができるのだと実感しました。

3	・自分が気になる絵に集中することができ、頭の中で考えていたことなどが段々と消え、頭の中を整理することができた。 ・自分の意識を外に向けることができた。 ・無意識に落ち着く色を選んでいて、明るいものより暗めの絵が多いと思った。	・絵を見ていると、目が重くなりリラックスしたような状態になる。 ・前回と同じく、絵に集中することにより、その悩みなどが気にならなくなり、良い方向への変化がある。 ・精神的なものによる心身の不調は、それを気にすることにより、余計に悪化してしまうと思うので、絵に集中することで、意識がそれ改革できるのではないかと思った。 ・イライラしている時には、最初に激しい絵を選んだり自分の心を投影することにより、段々と落ち着くことができた。
4	・1回だけでは、変化が感じられませんでした。	・気持ちが楽になることが多くなった。 ・光を見るだけで、感情の変化があることがわかりました。
5	・胸の内がすっきりしたような感じがする。 ・あまりこういった精神療法をしたことがなかったので、半信半疑だったが、実際に行ってみて効果があったことに驚いた。 ・思っていたより手軽に出来たので、やりやすかった。	・胸の内がスッキリしたような感じがする。 ・自己表現型行動特性尺度や抑うつ度、状態不安など、実施前より変わっているだろうと思ったが、自己表現型行動特性尺度が思う程そこまで変わっていなかったのが、やはりすぐ変わるのとは難しくなと思った。
6	・楽しく、気分が明るくなりました。 ・私は自然が好きなので、自然の写真を見てうっとりしました。 ・気分的にも楽になりました。 ・実施前と実施後を比べてみると、実施後の方が抑うつ尺度と不安傾向尺度の点数が下がったことに気づきました。 ・楽しく行えました。ありがとうございます。	・自分で選んだ光を見ると、「綺麗」とうっとりし、落ち着きました。 ・光イメージ法を実施し、気になっていたことが気にならなくなった。 ・セルフケアを行ったところ、ストレスが溜まっていたのですが、写真を見ると、心が安らぎました。 ・第2回を実施すると、ストレス源チェックは第1回の11点から2点に、かなり下がりました。 ・例えば、私が「計画を立てる」解決策を言っただけです。そうすると「うん、そうね」とおっしゃってくださいました。その言葉でも「大丈夫」と思え、安心できました。 ・とても楽しく、自分について更に分かったと思います。参加できてよかったです。ありがとうございます。
7	・気持ちが軽くなった気がした。 ・自分にはこんな色で変化するのかなど、自分を理解できた気がした。 ・楽しくできた。 ・先生が優しくかったので、自分の気持ちを伝えやすかった。	・心が軽くなり、すがすがしく過ごせることができて、自分に自信がもてるようになった。 ・自己肯定感が上がった気になって、嬉しい気持ちになった。
8	・ストレスが溜まった時に、自分の光イメージをみました。不思議とストレスは無くなっていました。 ・ストレスがなく生活が送れている。 ・自分の光イメージを作り、あることで役立っています。	・自分のストレス度がわかり、改善していくことで、将来も乗り越えられる気がしました。 ・身も心もスッキリし、体が楽になった。 ・自分の光イメージがあることで、感情がコントロールできるようになり、今後の生活に役立つと思った。

5. プログラム実施前後での各尺度の比較

第1回プログラムの実施前と第2回プログラムの実施後の各尺度の得点を比較すると（表

7）、ストレス源尺度、自己表現型行動特性尺度、不安傾向尺度、抑うつ尺度、いずれにおいても有意な改善がみられた（ $p<0.05$ ）。

表7. プログラム実施前後での各尺度の比較

尺 度	第1回プログラム 実施前	第2回プログラム 実施後	p 値
ストレス源尺度（点）	17.6 ± 7.3	0.0 ± 0.0	0.01*
自己表現型行動特性尺度（点）	8.3 ± 3.3	17.3 ± 3.9	0.03*
不安傾向尺度（点）	34.4 ± 6.1	24.5 ± 5.0	0.01*
抑うつ尺度（点）	35.4 ± 9.4	27.0 ± 5.8	0.04*

平均値 ± 1 標準偏差, Wilcoxon の符号付順位検定. * $p < 0.05$

IV. 考察

第1回介入前と第2回介入後を比較すると、ストレス源尺度、自己表現型行動特性、不安傾向、抑うつ尺度が5%水準で有意であり、メンタルヘルスへの支援効果があることが示唆された。

1. 光イメージ法を用いたメンタルヘルス支援の有効性

SAT療法では、「自己イメージ脚本（自分自身のイメージを作り出すための、自分についての思い込み）」をポジティブなものに変換していくことが、不安や抑うつの改善に重要であると考えられており（上田と宗像, 2012; 宗像, 2009）、SAT療法は扁桃体の興奮を抑制し、「感じ方」を変えた後に「考え方」や「行動」を変える手法とされている（宗像, 2013）。また上田らは、SAT代理顔表象法により不安や抑うつが改善したことについて、自己イメージ脚本がポジティブに変化した可能性があることを報告している（上田と宗像, 2012）。本研究では光イメージ法を用いているが、手法は異なるもののその効果については多くがSATと共通している。第1回プログラム実施後の自由記載において、「選んだ光を寝る前に見ると、ストレスがあまりたまらなくなった」「心が落ち着き小さなことでイライラしなくなった」「自分の中のストレス度がわかり、改善していくことで、将来も乗り越えられるような気がした」「身も心も

スッキリし、楽になった」といった回答が得られ、第2回プログラム実施後には、参加者8名全員から、「ストレスによって生じた身体違和感が光イメージで改善し、感じ方が変わった」との趣旨の回答が得られており、自己イメージ脚本の形成及び思考への行動変容がポジティブに変化したと捉えられた。実際に、ストレス、うつ、不安に関する各評価指標においても有意な改善がみられており、発言上の変化だけではなく、心理面に対しても効果的に作用したと考えられる。河地による学生へのインタビュー調査では、「自分にはあまり価値はなく、あまり誇れるものはない」と回答した者が多かったことが報告されており（河地, 2005）、この年代がネガティブな思考に陥りやすいことが示されている。ポジティブな思考となる支援方法として光イメージ法は有効であり、さらにwithコロナ社会のようなストレスフルな状況を柔軟に生きるためのメンタルヘルスの維持、向上のための一助になり得るものと考えている。

2. 大学生へのメンタルヘルス支援

本研究の参加者は、8名中5名が1年生であった。三宅は大学生のメンタルヘルスについて、新入生の時期は、新しい人間関係などの環境の変化が大きく、最も注意を要する時期だと報告しており（三宅と岡本, 2015）、本研究の参加者においても大きなストレスを抱えていたと考えられる。セルフケアトレーニング期間に得られたコメントのうち、大学での人間関

係の対処の仕方として、「気にしない」「流せるようになった」と参加者が回答していることから、不安やストレスに対するレジリエンスが高まり、メンタルヘルスの改善につながったと推察される。メンタルヘルスの問題が生じると学生生活への不適応のみならずその後の生活にも影響を及ぼすため、早期発見や予防的介入が重要である。光イメージ法を用いた自己介入は、大学1年生のメンタルヘルス改善に有効であることを示唆する結果であったと考えている。

特に心理面に問題があると考えられた1名（以下、参加者1とする）の変化について取り上げる。参加者1は、第1回プログラム実施前の抑うつ尺度の合計得点が54点で「抑うつ気分が強い」と判定され、不安傾向尺度は38点で「不安傾向がやや強い」と判定された事例である。今回のプログラムへの参加後には、抑うつ尺度26点、不安傾向尺度22点と、メンタル不調の改善がみられた。各尺度の改善に加えて、自由回答において「空き時間などに自分が選んだ光の写真を寝る前にイメージすることを意識して行うようにしていたら、ストレスがあまりたまらないようになった」「以前は不安になって、なかなか寝付くことができなかったが、安心して眠れるようになった」とのコメントを得られたことから、ポジティブな自己イメージ脚本が形成された一例であったと考えられる。

3. セルフケアトレーニング期間に得られた結果について

セルフケアトレーニング期間に感じたストレスについては、全例でストレス度を0%にまで軽減させることができていた。窪田らは光イメージ法を参加者自身が行ったことによる心理面の改善（ストレス軽減、抑うつ軽減、不安軽減など）について報告している（窪田，2014）。窪田らの研究では自己介入期間を1週間としているがストレスが「0」には至っておらず、一方本研究では1か月間の介入により「0」となっていることから、実施期間を長くすることで効

果がより明確に現れた可能性が考えられる。実際、セルフケアトレーニング期間に「自分のストレス度がわかり、改善していくことで、将来も乗り越えられる気がしました」「（ストレス源が）気にならない」「（ストレスが）どうでもいいと思った」「なるようになる」「安心した」「勇気づけられた」といったコメントがみられており、光イメージ法を用いた自己介入によって、ポジティブな自己イメージ脚本に変容できた結果であると考えている。

4. 研究の限界

対象者が8名という少人数の個別介入による結果であるため、個別の経過を説明することは可能であるが、一般化するには限界がある。今後、さらに対象者数を増やして結果を集積し、メンタルヘルスの実態とメンタルヘルスへの効果を検討していくことが課題である。

V. 結論

本研究は、大学生を対象とした光イメージ法によるメンタルヘルス支援の効果を明らかにすることを目的として実施した。1か月の間隔を空けて2回の光イメージ法を実施し、その間も2回を上限として参加者自身で光イメージ法を実施した結果、ストレス源尺度、自己表現型行動特性尺度、不安傾向尺度、抑うつ尺度のいずれにおいても改善がみられていることから、光イメージ法が大学生に対するメンタルヘルス支援に効果があることが示唆された。

文 献

上田敏子, 宗像恒次 (2011) 抑うつ予防のためのSATグループ介入—大学生を対象として—, ヘルスカウンセリング学会年報, 18:11-18.

- 河地和子（2005）第2章 自信力で変わる人生.
河内和子著. 自信力が学生を変える 大学生意識調査からの提言. 平凡社, 東京. pp.58-64.
- 窪田辰政, 渡辺俊之, 上原徹, 佐藤優果, 亀川かすみ, 山口豊, 宗像恒次（2014）女子中学生の身体活動量の増加を促すSAT教育プログラム開発. メンタルヘルスの社会科学. 20:28-44.
- 斎藤憲司（2020）序章大学生活で出会うストレス. 斎藤憲司, 石田琢磨, 高野明著. 大学生のストレスマネジメント 自助の力と援助の力. 初版. 有斐閣, 東京. pp.1-24.
- 高柳茂美, 杉山佳生, 松下智子, 福盛英明, 眞崎義憲, 一宮厚, 林直亨, 淵田吉男, 熊谷秋三（2017）大学生のメンタルヘルスの実態とその関連要因に関する疫学的研究：九州大学 EQUISITE Study. 厚生指標. 6:14-22.
- 栃本千鶴, 片倉和子, 吉村隆, 鈴木弘之, 丹波栄作, 佐藤さよ子, 和田宣子, 林義文（2016）肩こり・腰痛などの身体違和感改善を目指す支援の検討：SAT 光イメージ法を試みて. 中京学院大学看護学部紀要. 6:74-74.
- ヘルスカウンセリング学会ホームページ.
<http://www.healthcounseling.org/pdf/2021/kirokushi/6.Sho-emotional%20stabilization.pdf>
（閲覧日 2022年3月3日）（会員専用ページ）
- 宗像恒次（2006）第1章見えない存在 宗像恒次著. SAT療法. 金子書房, 東京. pp.1-20.
- 宗像恒次（2006）第6章生き方変容のSAT療法. 宗像恒次著. SAT療法. 金子書房, 東京. pp.149-232.
- 宗像恒次（2007）付録 心理チェックリスト 宗像恒次著. SAT法を学ぶ. 金子書房, 東京. pp.293-304.
- 宗像恒次（2009）困窮体験が促す本当のライフキャリア形成：SAT 表情再脚本化イメージ法による支援. ヘルスカウンセリング学会年報. 15:1-12.
- 宗像恒次（2013）自らの行動変容を促す情動認知行動療法のSAT理論を求めて. ヘルスカウンセリング学会年報. 19:65-73.
- 宗像恒次（2017）情緒安定化療法としてのSAT療法—レジリエンスを高めて情緒安定化を促す方法—. Journal of Health Counseling. 23:39-46.
- 宗像恒次（2017a）1.はじめに. 宗像恒次著. 感情を変える技術—SAT レジリエンス法. 第1刷. 筑波大学発ベンチャー株式会社 SDS, 千葉. pp.1-3.
- 宗像恒次（2017b）2.光イメージ法—SAT レジリエンス法 I. 宗像恒次著. 感情を変える技術—SAT レジリエンス法. 第1刷, 筑波大学発ベンチャー株式会社 SDS, 千葉. pp.4-11.
- 宗像恒次（2017c）3.光イメージ法の解説. 宗像恒次著. 感情を変える技術—SAT レジリエンス法. 第1刷, 筑波大学発ベンチャー株式会社 SDS, 千葉. pp.12-16.
- 宗像恒次, 仲尾唯治, 藤田和夫, 諏訪茂樹（1986）都市住民のストレス源と精神健康度. 精神衛生研究. 32:49-68.
- 山本奈美子, 宗像恒次（2012）労働者のメンタルヘルスと行動特性の影響—共分散構造分析による因果モデルの検証—. 産業衛生学雑誌. 54:10-21.
- 吉羽一弘, 宗像恒次（1997）日本人のための精神保健関連尺度の開発. 日本精神保健学会年報. 1:63-67.

Report

Effects of mental health support for college students using light imagery method

Yoko WATANABE ¹⁾, Toshifumi TAKAO ²⁾, Michie OZAKI ³⁾, Takashi HAYASHI ²⁾,
Yumiko KOBAYASHI ³⁾, Takashi SAKAI ⁴⁾, Tsunetsugu MUNAKATA ⁵⁾

¹⁾ Former Department Nursing Faculty of Medical and Health Sciences International University

²⁾ Department of Physical Therapy of Medical and Health Sciences International University

³⁾ Department Nursing Faculty of Medical and Health Sciences International University

⁴⁾ Small forest, fountain and body acupuncture center

⁵⁾ Director, SAT Emotional Cognitive Behavior Therapy Institute

Abstract

This study aimed to clarify the effectiveness of the light imagery method in improving the mental health of university students attending University A. An intervention on the mental health self-care behavior of eight students (average age: 18.8 ± 1.2) was conducted using the light imagery method of the Structured Association Technique (SAT) for resilience and a questionnaire survey. The intervention and questionnaire survey were conducted twice with an interval of one month using an online conference tool. The participants carried out self-intervention twice if they felt stressed during that month. A before-and-after comparison showed that the intervention significantly improved the participants' scores on a stress scale, an anxious tendencies scale, Depression scale, and a self-expressive behavioral characteristics scale ($p < 0.05$).

Therefore, the results suggested that the light imagery method is effective in mental health support for university students.

Keywords: Structured Association Technique Therapy, mental health, light imagery method, physical discomfort, self-care behavior