

〈論 文〉

大学生に対する絵本の読み聞かせによる リラックス効果の検討

—情動知能との関連について—

The Relaxation Effect of Picture-Book Storytelling in Undergraduates
— Discussion about Emotional Intelligence —

奥野 洋子¹⁾

OKUNO, Yoko

要旨

本研究は、大人向けの絵本の読み聞かせ体験によるリラックス効果について、感情を扱う個人の能力である情動知能の観点から検討した。大学生44人を対象に大人向けの絵本の読み聞かせを行った。読み聞かせの前に感情と情動知能を測定し、読み聞かせ後に感情を測定した。感情の測定には「現在感情気分測定20」（福島ら、2005）、情動知能の測定には日本版ESCQ（Emotional Skills & Competence Questionnaire；豊田ら、2005）を用いた。情動知能の高さによって読み聞かせ前後の感情に変化があるかを2要因分散分析で検討した。その結果、読み聞かせ前よりも後の方が、肯定的感情は有意に高く、否定的感情は有意に低かった。次に、読み聞かせ後の感情と情動知能との関連があるかを、読み聞かせ前の感情を統制変数にした偏相関分析を行った。その結果、感情をコントロールする力と読み聞かせ後の否定的感情と有意な負の相関があった。以上より、絵本の読み聞かせ体験によるリラックス効果が明らかになった。さらに、リラックス効果に感情をコントロールする力が関わっていることが示された。

キーワード：絵本の読み聞かせ、リラックス効果、感情、情動知能

I. 問 題

近年、大人向けの絵本が出版されたり大人向けの絵本コーナーが本屋に設けられたりと「大人が絵本を読むこと」が注目されている。大人が絵本を読むことについて柳田（2006）は、絵本を読むことには癒しや気づきの効果があり、

大人こそが絵本を読むべきだと主張している。絵本は、子どもの頃に親から読んでもらったり自分で読んだりしたなじみのあるものであり、大人になっても親しまれているものである。

子どもへの絵本の読み聞かせに関する研究は数多くあり、絵本の読み聞かせを行うことによる子どもへのリラックス効果について、心理的效果、生理学的効果が実証されている。例えば、絵本の読み聞かせによって、緊張感が低減されたり楽しい気持ちが喚起されたり、情緒が

¹⁾ 近畿大学総合社会学部 准教授
Faculty of Applied Sociology, Kindai University

安定したりするといった心理的なりラックス効果が明らかになっている（小川,2008；増田・谷中,2011）。生理的效果について、増田・谷中（2010）は、幼児を対象にして絵本の読み聞かせを行った。絵本の読み聞かせ後に鼻の表面温度が上昇しており、リラックス効果を明らかにした。泰羅（2009）は、実母子間での絵本の読み聞かせ場面において、子どもの脳内の血流量をNIRSで測定した。子どもの前頭前野の血流量が減少し、母親が絵本の読み聞かせをすることによるリラックス効果を示した。

一方、大人を対象とした絵本のリラックス効果についても実証的な研究が行われている。高橋（2006）は、共感性が高いほど絵本の感じ方が多様で深くなることを明らかにした。この研究では、絵本を他の人が読んだのを耳で聞いた体験ではなく、大人向けの絵本を黙読させ、読んだ後に感じたことを測定しており、体験前後で感情の比較をしていない。西村・中川・松村・村上（2016）は、大学生を対象に絵本の読み聞かせを行い、読み聞かせを体験している最中の表情や行動、読み聞かせについての感情体験などについて検討した。その結果、絵本の読み聞かせの体験後、ネガティブな感情の低下がみられ、心理的なりラックス効果を示した。この点について、読み聞かせに用いた絵本が子ども用の絵本であり、子どもの頃に絵本を読んでもらった記憶が賦活され、ノスタルジアが生じたためと指摘している。森（2015）は、絵本の読み聞かせによる効果についてNIRSを用いて脳科学的に分析した。子ども向け絵本の一部を使用し、音読、黙読、読み聞かせの3条件での実験を行った。読み聞かせ条件のみで前頭前野の血流量が低下し、不活性化を示しており、生理的なりラックス効果を明らかにした。この実験の3条件は、ストーリーある絵本をすべて読んだものではなく、読む時間は60秒間単位と短いものであった。

以上より、大学生を対象にして絵本のリラッ

クス効果に関して、大人向けの絵本を用いた読み聞かせ体験によるリラックス効果については検討されていない。松居（2000）の、絵本を読む読み手の声が子どもの心を安定させているとの指摘を考えると、絵本を黙読するのではなく、他の人が読んでくれる声は、大人であっても心を落ち着かせたりネガティブな感情を和らげたりするリラックス効果があると推測でき、大人向けの絵本を読んでくれることによるリラックス効果があると考えられる。

また、リラックス効果や感情体験について、それに影響を与える個人特性の要因について検討されていない。リラックス効果や感情体験に影響を与える個人特性の要因として情動知能（Emotional Intelligence）が考えられる。情動知能とは「情動を扱う個人の能力」（Salovey & Mayer,1990）と言われており、情動知能には、自分の情動の表現と命名、他者の情動の認識と理解、及び、自分の情動の制御と調節の3つの能力が含まれている（Toyota, Morita & Takšić, 2007）。情動を制御する能力や自分の感情状態を自覚する能力が高い人は、ストレスに対する反応が小さく、不適応反応を低減させることが明らかになっている（豊田・照田, 2013）。感情体験やリラックス効果には、自分自身のその時に感じている感情がどのような感情であり、どの程度の強さであるかに気づく力である「情動の表現と命名」、感情をコントロールする力である「情動の制御と調節」が関わっていると考えられる。

以上より、本研究は大人向けの絵本を用いて、絵本の読み聞かせ体験による感情の変化、特にリラックス効果を検討することを目的とする。そして、リラックス効果に影響を与えると想定される情動知能の「情動の表現と命名」「情動の制御と調節」の観点から検討する。

Ⅱ. 方 法

1. 実験対象者と実施時期

心理学関連の演習科目の授業を受講した大学1年生50人（男性26人，女性24人）であった。回答数は44人，うち男性23人，女性21人（回答率88.0%）であった。実験は授業内で実施し，その時期は2018年10月～2019年1月であった。

2. 手続き

① 研究目的の説明と研究参加への同意

その日の授業内容と目的¹を説明した後，研究目的を説明した。研究への参加・不参加は任意であり，当該授業の成績評価には関係がないこと，質問紙への回答は無記名式であり個人が同定できないことを説明し，研究参加に同意した者に質問紙への回答を求めた。

② 絵本の読み聞かせ体験前の質問紙

感情の測定（Pre），情動知能を実施した。感情の測定には，福島・高橋・松本・土田・中村（2005）による「現在感情気分測定20」を用いた。この質問紙は，肯定的感情（10項目），否定的感情（10項目）を測定できる20項目の尺度である（6件法）。情動知能の測定には豊田・森田・金敷・清水（2005）による日本版ESCQ（Emotional Skills & Competence Questionnaire）を用いた。日本版ESCQは，情動的コンピテンスを測定する尺度で，「情緒の認識と理解」「情緒の表現と命名」「情緒の制御と調節」の3つの下位尺度で構成されている（5件法）。本研究では感情体験やリラックス効果に関わる「情緒の表現と命名」（8項目）「情緒の制御と調節」（8項目）を用いた。

③ 絵本の読み聞かせ（絵本1冊）

12～13人程度のクラスごとに集団で1冊の絵本の読み聞かせを実施した。研究者が絵本を読み，読み手と聞き手が対面する形で着席した。用いた絵本は，大人にも勧められている，いのちや生と死がテーマとなっている絵本である，「わすれられないおくりもの」（Varley, Susan（文・絵）小川仁央（訳）評論社 25ページ）「だいじょうぶだよ ゾウさん」（Bourguignon, Laurence（文）Heur, Valerie d'（絵）柳田邦男（訳）文溪堂 25ページ）の2冊を使用した²。絵本の読み聞かせでは，どちらか1冊の絵本を読んだ（「わすれられないおくりもの」：20人，「だいじょうぶだよ ゾウさん」：24人）。絵本の読み聞かせの時間は15～20分程度であった。

④ 絵本の読み聞かせ体験後の質問

絵本の読み聞かせ体験前と同様に，感情の測定（Post）を実施した。

3. 分析

分析には，HAD（清水，2016）を用いた。

Ⅲ. 結 果

1. 基本統計量

各尺度の得点を集計した（Table 1）。各尺度の α 係数は，情動知能の「情緒の表現と命名」 $\alpha=.850$ ，「情緒の制御と調整」 $\alpha=.768$ ，感情の「肯定的感情」Pre： $\alpha=.887$ ，Post： $\alpha=.991$ ，「否定的感情」Pre： $\alpha=.862$ ，Post： $\alpha=.862$ であった。 α 係数はいずれも高く，信頼性があるものと判断できる。

¹ この授業では，絵本を味わい，いのちについて考えることを目的に絵本の読み聞かせを取り入れた。読み聞かせの実施した回では，絵本を味わい・体験することがテーマであることを説明し，絵本を読むこと・読み聞かせを体験することによるリラックス効果については触れていない。

² 使用した2冊の絵本「わすれられないおくりもの」「だいじょうぶだよ ゾウさん」は，絵本の紹介をしている「Ehon Navi」（<https://www.ehonnavi.net>）では，「死と向き合う絵本」のテーマと紹介されており，読者評価はそれぞれ4.77，4.79（5点満点）と高い評価を得ている。

Table 1 記述統計量

変数名	全体 N=44	
	M	SD
情動知能		
情緒の表現と命名	3.15	0.61
情緒の制御と調整	3.42	0.63
Pre : 絵本読み聞かせ体験前		
肯定的感情	2.74	0.81
否定的感情	2.78	0.88
Post : 絵本読み聞かせ体験後		
肯定的感情	3.18	0.85
否定的感情	2.28	0.69

2. 用いた絵本による差

使用した絵本によって情動知能、感情の高さに違いがあるかを確認するため、絵本を独立変数、情動知能の下位尺度、肯定的感情と否定的感情のPreとPostの得点を従属変数にした対応のない t 検定を行った。その結果、情動知能、感情の全てで有意な差が見られなかった（「情緒の表現と命名」： $t(42) = -0.46, d = -0.135, p = .652$ 、「情緒の制御と調整」： $t(42) = 0.13, d = -0.040, p = .894$ 、「肯定的感情」Pre： $t(42) = -0.70, d = 0.207, p = .490$ 、「肯定的感情」Post： $t(42) = -0.13, d = -0.038, p = .898$ 、「否定的感情」Pre： $t(42) = -0.19, d = -0.056, p =$

.851, 「否定的感情」Post： $t(42) = -0.33, d = -0.099, p = .742$ ）。絵本による差が見られなかったため、今後の分析は全体で行うことにした。

3. 感情と情動知能との関連

情動知能と感情との関連について相関分析を行った（Table 2）。情動知能の「情緒の表現と命名」「情緒の制御と調整」は、Preの「肯定的感情」と有意な正の相関があり、Pre・Postの「否定的感情」と有意な負の相関があった。情動知能の「情緒の制御と調整」とPostの「肯定的感情」と有意な正の相関があった。特に、情動知能の「情緒の制御と調整」とPostの「否定的感情」とは中等度の強さの負の相関（ $r = -.505$ ）がみられた。

4. 絵本の読み聞かせ体験前の感情と体験後の感情との関連

絵本の読み聞かせ体験前（Pre）の感情と体験後（Post）の感情との相関分析を行った（Table 2）。その結果、感情については、「肯定的感情」「否定的感情」それぞれが、PreとPostの間で有意な強い正の相関がみられた（肯定的感情； $r = .451$ 、否定的感情； $r = .684$ ）。20項目の感情ごとでは、肯定的感情の「楽しい」「うきうきした」「気分がよい」「いやされる」「親しい」「心がほぐれる」「なごやかな」、否定的感情の「気の重い」「緊張した」「不安な」「つらい」「さびしい」「むなしい」「不安

Table 2 情動知能と感情との相関分析

	情緒の 表現と命名	情緒の 制御と調整	Pre 肯定的感情	Pre 否定的感情	Post 肯定的感情
情緒の表現と命名	—				
情緒の制御と調整	.321 *	—			
Pre 肯定的感情	.362 *	.313 *	—		
Pre 否定的感情	-.296 +	-.293 +	-.098	—	
Post 肯定的感情	.249	.259 +	.451 **	.026	—
Post 否定的感情	-.331 *	-.505 **	-.109	.684 **	-.301 *

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

定な「不信感」で有意な正の相関があった ($r = .299 \sim .546, p < .05$)。

5. 情動知能の高さの違いによる、絵本の読み聞かせ体験前後での感情の変化

情動知能の高さの違いによって絵本の読み聞かせ体験前後で感情に違いがあるかを検討した。情動知能の下位尺度「情緒の表現と命名」「情緒の制御と調整」ごとに、平均値で高群、低群に分けた。情動知能の高さ（高群・低群）と感情の測定時点（Pre・Post）を独立変数、感情の「肯定的感情」「否定的感情」を従属変数とした2要因分散分析を行った。「肯定的感情」「否定的感情」の得点の平均値をTable 3に示した。

その結果、「肯定的感情」において、有意な交互作用はみられなかった（情緒の表現と命名： $F(1,42) = 0.33, ns, \eta^2 = .008$, 情緒の制御と調整： $F(1,42) = 0.14, ns, \eta^2 = .003$ ）。情動知能の「情緒の表現と命名」「情緒の制御と調整」それぞれで、感情の測定時点の主効果が有意であり、Postの方がPreよりも肯定的感情の得点が高く、効果量も大きかった（情緒の表現と命名： $F(1,42) = 10.66, p = .002, \eta^2 = .202$, 情緒の制御と調整： $F(1,42) = 11.34, p = .002, \eta^2 = .213$ ）。

「否定的感情」において、情動知能の「情緒の表現と命名」では有意な交互作用がみられ

なかった ($F(1,42) = 0.72, ns, \eta^2 = .017$)。感情の測定時点の主効果が有意であり、Preの方がPostよりも否定的感情の得点が高く、効果量も大きかった ($F(1,42) = 23.96, p < .001, \eta^2 = .363$)。情動知能の「情緒の制御と調整」では有意な交互作用がみられた ($F(1,42) = 5.01, p = .031, \eta^2 = .107$)。主効果は、感情の測定時点が有意であり、Preの方がPostよりも否定的感情の得点が高く、効果量も大きかった ($F(1,42) = 28.15, p < .001, \eta^2 = .401$)。交互作用が有意であったことから単純主効果の検定を行った。その結果、「情緒の制御と調整」の低群・高群ともに感情の測定時点との単純主効果が有意であったが（低群： $F(1,42) = 4.70, p = .036, \eta^2 = .183$, 高群： $F(1,42) = 28.46, p < .001, \eta^2 = .575$ ）、感情の測定時点Pre・Postでの情動知能群の単純主効果は有意ではなかった（Pre： $F(1,42) = 0.02, ns, \eta^2 = .001$, Post： $F(1,42) = 2.58, ns, \eta^2 = .058$ ）。多重比較検定（Holm法）を行ったところ、Preの方がPostよりも否定的感情の得点が高かった（低群： $p = .036$, 高群： $p < .001$ ）。「情緒の制御と調整」の高群の方が低群よりも、読み聞かせ体験後に否定的感情が大きく下がっていた。

次に、どのような感情に違いがあるかを検討するため、感情の各項目を従属変数、情動知能の高さ（高群・低群）と感情の測定時点

Table 3 絵本読み聞かせ体験前（Pre）・後（Post）の感情得点の平均値

変数名	情緒の表明と命名				情緒の制御と調整			
	低群 $N=25$		高群 $N=19$		低群 $N=22$		高群 $N=22$	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
肯定的感情								
Pre	2.67	0.59	2.82	1.04	2.58	0.70	2.90	0.90
Post	3.18	0.86	3.18	0.85	3.07	0.67	3.29	1.00
否定的感情								
Pre	2.96	0.93	2.54	0.78	2.76	0.85	2.80	0.93
Post	2.39	0.65	2.14	0.73	2.47	0.59	2.09	0.74

(Pre・Post) を独立変数とした2要因分散分析を行った。その結果を Table 4, Table 5 に示した。

その結果, 測定時点の主効果が有意であり, Preの方がPostよりも有意に高かったのは, 肯定的感情の「楽しい」, 否定的感情の「もやもやした」「気の重い」「緊張した」「不安な」「不安定な」「不信感」であった(「楽しい」; 情緒の表現と命名: $p = .017, \eta^2 = .129$, 情緒の制御

と調整: $p = .018, \eta^2 = .126$, 「もやもやした」; 情緒の表現と命名: $p = .003, \eta^2 = .195$, 情緒の制御と調整: $p = .002, \eta^2 = .212$, 「気の重い」; 情緒の表現と命名: $p < .001, \eta^2 = .388$, 情緒の制御と調整: $p < .001, \eta^2 = .377$, 「緊張した」; 情緒の表現と命名: $p < .001, \eta^2 = .318$, 情緒の制御と調整: $p < .001, \eta^2 = .328$, 「不安な」; 情緒の表現と命名: $p = .002, \eta^2 = .205$, 情緒の制御と調整: $p = .001, \eta^2 = .219$, 「不安定な」; 情

Table 4 「情緒の表現と命名」高・低群における, 読み聞かせ体験前 (Pre)・後 (Post) の2要因分散分析結果

変数名	情緒の表現と命名			
	測定時点	情動知能群	交互作用	多重比較
肯定的感情				
楽しい	$F=6.20$ *			Pre > Post
あたたかな	$F=16.10$ ***			Pre < Post
うきうきした				
気分がよい			$F=3.39$ +	高群: Pre < Post
いやされる	$F=31.56$ ***			Pre < Post
すがすがしい				
生き生きした				
親しい				
心がほぐれる	$F=53.60$ ***			Pre < Post
なごやかな	$F=26.98$ ***			Pre < Post
否定的感情				
もやもやした	$F=10.18$ **	$F=3.49$ +		Pre > Post 低群 > 高群
気の重い	$F=26.59$ ***			Pre > Post
緊張した	$F=19.55$ ***			Pre > Post
不安な	$F=10.85$ **			Pre > Post
つらい				
さびしい	$F=2.89$ +	$F=3.80$ *		Pre < Post 低群 > 高群
むなしい		$F=4.69$ *		低群 > 高群
いらいらした				
不安定な	$F=15.96$ ***	$F=2.96$ +		Pre > Post 低群 > 高群
不信感	$F=10.31$ **		$F=3.70$ +	Pre > Post 低群: Pre > Post Pre: 低群 > 高群

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

緒の表現と命名： $p < .001, \eta^2 = .275$, 情緒の制御と調整： $p < .001, \eta^2 = .311$, 「不信感」；情緒の表現と命名： $p = .003, \eta^2 = .197$, 情緒の制御と調整： $p = .001, \eta^2 = .216$ 。

測定時点の主効果があり, Postの方がPreよりも有意に高かったのは, 肯定的感情の「あたたかな」「気分がよい」「いやされる」「心ほぐれる」「なごやかな」, 否定的感情の「さびしい」であった(「あたたかな」：情緒の表現と命名： $p < .001, \eta^2 = .277$, 情緒の制御と調整： p

$< .001, \eta^2 = .279$, 「気分がよい」；情緒の制御と調整： $p = .088, \eta^2 = .068$, 「いやされる」；情緒の表現と命名： $p < .001, \eta^2 = .429$, 情緒の制御と調整： $p < .001, \eta^2 = .444$, 「心がほぐれる」；情緒の表現と命名： $p < .001, \eta^2 = .561$, 情緒の制御と調整： $p < .001, \eta^2 = .571$, 「なごやかな」；情緒の表現と命名： $p < .001, \eta^2 = .391$, 情緒の制御と調整： $p < .001, \eta^2 = .378$, 「さびしい」；情緒の表現と命名： $p = .096, \eta^2 = .064$, 情緒の制御と調整： $p = .095, \eta^2 = .065$ 。

Table 5 「情緒の制御と調整」高・低群における, 読み聞かせ体験前 (Pre)・後 (Post) の2要因分散分析結果

変数名	情緒の制御と調整			
	測定時点	情動知能群	交互作用	多重比較
肯定的感情				
楽しい	$F=6.08$ *			Pre > Post
あたたかな	$F=16.22$ ***			Pre < Post
うきうきした				
気分がよい	$F=3.06$ +			Pre < Post
いやされる	$F=33.53$ ***			Pre < Post
すがすがしい				
生き生きした				
親しい				
心がほぐれる	$F=55.81$ ***			Pre < Post
なごやかな	$F=25.53$ ***			Pre < Post
否定的感情				
もやもやした	$F=11.32$ **			Pre > Post
気の重い	$F=25.39$ ***			Pre > Post
緊張した	$F=20.53$ ***			Pre > Post
不安な	$F=11.80$ **			Pre > Post
つらい				
さびしい	$F=2.91$ +			Pre < Post
むなしい				
いらいらした		$F=3.46$ +		低群 > 高群
不安定な	$F=18.98$ ***		$F=4.75$ *	Pre > Post 高群 : Pre > Post
不信感	$F=11.54$ **			Pre > Post

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

情動知能の高さの主効果があり、低群の方が高群よりも有意に高かったのは、否定的感情の「もやもやした」「さびしい」「むなしい」「いらいらした」「不安定な」であった（「もやもやした」；情緒の表現と命名： $p = .069, \eta^2 = .077$, 「さびしさ」；情緒の表現と命名： $p = .058, \eta^2 = .083$, 「むなしい」；情緒の表現と命名： $p = .036, \eta^2 = .100$, 「いらいらした」；情緒の制御と調整： $p = .070, \eta^2 = .076$, 「不安定な」；情緒の表現と命名： $p = .093, \eta^2 = .066$ ）。

6. 読み聞かせ体験後の感情と情動知能との関連

絵本の読み聞かせ体験後（Post）の感情が情動知能と関連があるかを調べた。絵本の読み聞かせ体験前（Pre）の感情と体験後（Post）の感情との間に有意な正の相関がみられたことから、絵本の読み聞かせ体験前（Pre）の感情を統制変数として、体験後（Post）の感情と情動知能との偏相関分析を行った。その結果をTable 6に示した。

Postの肯定的感情は情動知能と有意な相関がなかったが、Postの「否定的感情」は情動知能の「情緒の制御と調整」と有意な相関があり、中等度の強さの負の相関がみられた（ $r = -.437$ ）。情動知能の「情緒の表現と命名」は、否定的感情の「緊張した」「つらい」「さびしい」と有意な負の相関があった（ $r = -.259 \sim -.274$ ）。情動知能の「情緒の制御と調整」は、肯定的感情の「あたたかな」「気分がよい」「心がほぐれる」と有意な正の相関があり（ $r = .254 \sim .340$ ）、否定的感情の「緊張した」「不安な」「さびしい」「むなしい」「いらいらした」「不安定な」「不信心」と有意な負の相関があった（ $r = -.258 \sim -.442$ ）。

IV. 考 察

本研究は、大人向けの絵本の読み聞かせ体験による感情の変化、特にリラックス効果について、感情を扱う個人の能力である情動知能の観点から検討した。

1. 絵本の読み聞かせ体験前後での感情の変化

情動知能の高さの違いによって絵本の読み聞かせ体験前後で感情の違いがあるかを検討するために、情動知能の高さと感情の測定時点を独立変数、感情の得点を従属変数とした2要因分

Table 6 絵本読み聞かせ体験後（Post）の感情と情動知能との偏相関分析

	情緒の 表現と命名	情緒の 制御と調整
Post 肯定的感情	.103	.139
Post 否定的感情	-.184	-.437 **
肯定的感情		
Post 楽しい	.093	.014
Post あたたかな	.159	.340 *
Post うきうきした	.147	.028
Post 気分がよい	-.010	.256 +
Post いやされる	.167	.051
Post すがすがしい	.161	-.016
Post 生き生きした	.099	.053
Post 親しい	-.024	.142
Post 心がほぐれる	.113	.280 +
Post なごやかな	.139	.143
否定的感情		
Post もやもやした	-.209	-.207
Post 気の重い	-.133	-.221
Post 緊張した	-.274 +	-.422 **
Post 不安な	-.152	-.347 *
Post つらい	-.266 +	-.075
Post さびしい	-.259 +	-.268 +
Post むなしい	-.167	-.343 *
Post いらいらした	-.058	-.441 **
Post 不安定な	-.081	-.404 **
Post 不信心	.004	-.442 **

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

統制変数：それぞれのPreの感情得点

散分析を行った。その結果、「肯定的感情」「否定的感情」において、感情の測定時点の主効果が有意であった。絵本の読み聞かせ体験後の方が体験前よりも「肯定的感情」の得点が高く、「否定的感情」の得点が低かった。それぞれの感情ごとに分析した結果も同様に、肯定的な感情、否定的な感情の多くに感情の測定時点の主効果があった。肯定的な感情は、絵本の読み聞かせ体験後の方が体験前よりも強くなり、否定的な感情は弱まっていたが、これには情動知能の高さが関係していなかった。絵本の読み聞かせを体験することによって、肯定的な感情は高まり、否定的な感情は弱まっており、心理的なリラックス効果があることが示された。この結果は、西村ら(2016)や森(2015)の結果を支持するものである。

肯定的感情の「楽しい」と否定的感情の「さびしい」はともに測定時点の主効果が有意であったが、リラックス効果とは反対の変化を示していた。読み聞かせ体験後の方が体験前よりも、肯定的感情の「楽しい」は弱くなっており、否定的感情の「さびしい」は強くなっていった。これは絵本の読み聞かせに用いた絵本、「わすれられないおくりもの」「だいじょうぶだよゾウさん」の内容が影響したと考えられる。この2冊の絵本はいのちや生と死がテーマとなっており、親しい人を残して先に逝くこと、親しい人が亡くなるという悲しみを受け止めることが描かれている。そのため、絵本を聞き終えた後に楽しい気持ちにはならず、描かれた人物の心情に共感して寂しい気持ちになったためと推測できる。

2. 情動知能と読み聞かせ体験後の感情の関連

情動知能の高さの違いによって絵本の読み聞かせ体験前後で感情に違いがあるかを検討するために、情動知能の高さと感情の測定時点を独立変数、感情の得点を従属変数とした2要因分散分析を行った。その結果、「否定的感情」において感情の測定時点の主効果と交互作用が有

意であり、読み聞かせ体験前の方が体験後よりも「否定的感情」の得点が高く、「情緒の制御と調整」の高群の方が低群よりも、読み聞かせ体験後に「否定的感情」の得点が大きく下がっていた。

絵本の読み聞かせ体験後の感情が情動知能と関連があるかを検討するために、絵本の読み聞かせ体験前の感情を統制変数として、体験後の感情と情動知能との偏相関分析を行った。その結果、絵本読み聞かせ体験後の「否定的感情」と情動知能の「情緒の制御と調整」との間に中等度の強さの負の偏相関がみられた。否定的感情の「緊張した」「不安な」「さびしい」「むなしい」「いらいらした」「不安定な」「不信感」と情動知能の「情緒の制御と調整」との間に負の偏相関がみられた。「緊張した」「つらい」「さびしい」は、情動知能の「情緒の表現と命名」との間に負の偏相関がみられた。また、体験後の肯定的感情の「あたたかな」「気分がよい」「心ほぐれる」と情動知能の「情緒の制御と調整」との間に正の偏相関がみられた。

感情をコントロールする力が高い人の方が、絵本の読み聞かせを体験した後、否定的な感情が大きく低下しており、リラックス効果が大きくあらわれていた。感情をコントロールする力が強いほど、感情体験で否定的な感情を抑制し、感情をコントロールする力が弱いほど、感情体験で否定的な感情を強く感じるようになった。緊張、寂しさの感情については、自分が感じている感情がどのような感情であるかを気づいたり、感じている感情を表現したりする力もかかわっており、感情に気づく力、感情をコントロールする力が高いほど緊張感や寂しさを強く感じないことが示唆できる。また、感情をコントロールする力が強いほど、感情体験で、心が温まる感じや気分の好転、心がほぐれる感じを強く感じるようになった。これらの結果は、情動を制御する能力が高い人はストレス反応を低減させるとの豊田・照田

(2013)の研究を支持するものである。

3. 絵本の読み聞かせ体験について

死別がテーマの絵本であっても、全体的には、肯定的な感情が高まり、否定的な感情が弱まっており、リラックス効果がみられたのはなぜだろうか。絵本の読み聞かせ体験中、聞き手は絵本の登場人物に自分を重ね合わせて聞いていたことが推測できる。「わすれないおくりもの」の物語について、早川(2009)は対象喪失と悲哀の側面から解説している。この絵本には、愛する人や親しい人との死別といった対象喪失体験は悲しいことであること、悲しいことを悲しいと感じるのは健康な心の働きであること、その死を受け入れる悲しみに向き合う悲哀の仕事を通して失った対象を自分の心の中に再び内在化させることが描かれていると説明している。読み聞かせに用いた絵本に描かれた人物は、親しい人が亡くなる悲しみや寂しさに押しつぶされつつも、その悲しみや寂しさを受け止め、前に向かって生きていこうとしていた。研究対象者は、絵本を聞きながら、この登場人物に自分を重ね合わせ、投影させることで、悲しみや寂しさを受け止めることや大事な人を失ったという悲しい体験から抜け出すことを疑似体験していたと考えられる。研究対象者の中でこれまで親しい人との死別などの喪失体験を経験した場合は、絵本を通して追体験をして、自分の心の中で失った対象との交流が促進されたのかもしれない。柳田(2006)は、絵本には頑なな人の心を開いたり、親しい人の死を受け入れたら、生きる希望を与えてくれたりする力を持っていると述べている。死別がテーマの絵本でも、絵本を通して感情的に疑似体験や追体験がおこり、読み終えた後には悲しみや不安が弱まり、心があたたまると感じが強まったと考えられる。

絵本という短い物語のなかで、深い感情体験を疑似的体験したり追体験したりすることができることは、絵本の魅力の一つである。谷川

(2012)は絵本の魅力について、「目に見えないが、大切なこと」を伝えるツールであること、「自己や他者を理解する」大切なツールであることをあげている。絵本の読み聞かせでは、自らが文字を読むことをせず、他の人が読む絵本を聞き、絵本の世界に入り込むことができる。文字を読むという心的活動をしない分、絵本の世界に深く入り込み、絵本の世界への投影が起こり、感情的な疑似体験や追体験が促される。絵本の読み聞かせ体験の最中、心は自由に感じたり、思い出したり、考えたり、失った対象と会話をしたりなどの心的活動が活発に繰り返される。この心的活動は自己の世界を広げる「独り(alone)」の時間(五明・谷川, 2013)となり、大切なことへの気づきや再認識を促し、自己や他者への理解を深めると言える。

V. 今後の課題と展開

本研究では、いのちや生と死がテーマとなっている絵本を用いた読み聞かせを行った。絵本の読み聞かせは1冊、1回のみ、しかも、授業内で、研究者が実施したものであったが、肯定的な感情が高まり否定的な感情が弱まるというリラックス効果が示された。大学生を対象に絵本の読み聞かせを実施した西村ら(2016)の研究では、絵本の読み聞かせの熟達者が読み聞かせを行っており、絵本の読み聞かせ後にネガティブな感情は有意に低下したが、ポジティブな感情には変化がみられなかった。絵本の読み聞かせの熟達者ではない研究者が実施しても、リラックス効果があったということは、絵本の読む技能やうまさなどの読み手の要因は大きくないのかもしれない。西村ら(2016)の研究でポジティブな感情に変化がみられなかったのは、子ども向けの言葉遊び絵本と参加型絵本を用いたことが影響していると推測される。子ども向けの言葉遊び絵本と参加型絵本を、研究対象者の大学生にとっては子どものように楽し

めなかったため、ポジティブな感情が上昇しなかった可能性がある。絵本の読み聞かせ体験のリラックス効果には、読み聞かせで用いる絵本の要因が大きいのかもかもしれない。大人にとってリラックス効果のある絵本を選ぶことが重要であり、いのちがテーマとなる他の絵本やそれ以外のテーマである絵本でもリラックス効果があるかを検討することが今後の課題である。

加えて本研究で、個人特性である情動知能の高さによってリラックス効果が異なることが示された。リラックス効果を左右させる情動知能を高めるにはどのようにしたらいいのだろうか。豊田（2008）は、他者と感情共有した共感経験の多さが情動知能を促進させることを明らかにした。絵本の読み聞かせは、絵本を読んでもくれる読み手と感情を共有する体験となるだけでなく、絵本への投影の作用により、絵本に描かれている登場人物と感情を共有する体験となるかもしれない。幼児期に親などの大人から絵本の読み聞かせをしてもらうことは、他者との感情を共有する機会となり、その積み重ねによって情動知能の獲得になることが考えられる。また、豊田（2008）の研究で取り上げた共感経験は、幼児期に限定したものではない。幼児期の共感経験に限らず、児童期以降でも共感経験が多くあることが情動知能を向上させるかもしれない。つまり、絵本の読み聞かせ体験は、リラックス効果をもたらすだけでなく、他者との共感経験にもなり、情動知能の獲得・向上を促進させる可能性が考えられる。幼児期の絵本の読み聞かせ体験と情動知能の高さとの関連、絵本の読み聞かせ体験が情動知能に与える影響についての検討が今後の課題である。

大人が絵本に接することの効果は他にもある。得丸・郷堀・名嘉（2011）、名嘉・得丸（2011）は、大学における「いのちの教育」の実践において、いのちや死がテーマとなる絵本をとりあげた7回の授業を行うことによってストレス対処能力が向上したことを実証した。堂

野（2013）は、「自分とはなにか」を問いかける絵本を、1週間毎日読むことによって、自己肯定感が高まることを明らかにした。さらに佐久間・濱田・入江・山谷・中橋（2009）は、パニック障害や不安障害などの精神疾患の患者を対象に、絵本の読み聞かせを取り入れた、絵本を介在させたナラティブアプローチ法の臨床実践を行った。絵本に投影させた患者自身の物語を語ること（読み聞かせの変容）によって、症状の改善や治療関係の維持の効果を明らかにした。

これらの先行研究より、絵本に継続的に接することは、ストレス対処能力の向上、自己理解の深化、自己認識の肯定化、対人関係の安定化など、自己に関する変化をもたらす可能性が考えられる。何らかの方法で「自己や他者を理解するツール」（谷川、2012）である絵本に接することで、絵本の登場人物や絵本の世界に自分自身を投影させる現象が生じ、感情的な疑似体験や追体験が促される。この感情体験は、自身を見つめたり自己の世界を広げたりする「独り（alone）」の時間（五明・谷川、2013）となり、感じたり、思い出したり、考えたりなどの心的活動が活性化される。この「独り」の時間が、自分自身や他者について考える契機となり、自己に関する変化をもたらすと考えられる。

以上より、今後の研究の展開として、絵本に継続的に接することによって、過去の傷つき体験に対する意味付けが変化するかについて検討が考えられる。過去の傷つき体験に向き合い、立ち直ることが描かれている絵本に、継続的に接することで、自身の過去に体験した悲しく辛い体験が、悲しく辛いことであったが今の自分にとって肯定的な意味があるとの気づきが生じる可能性が考えられる。

VI. 結 論

本研究は、大人向けの絵本の読み聞かせ体験

によるリラックス効果について、感情を扱う個人の能力である情動知能の観点から検討した。

情動知能の高さに関係なく、絵本の読み聞かせ体験後の方が体験前よりも肯定的な感情は強まり、否定的な感情は弱まっていた。絵本の読み聞かせを体験することによって、肯定的感情は高まり、否定的感情は弱まっており、リラックス効果があることが示された。しかし情動知能によってリラックス効果の大きさが異なっており、感情をコントロールする力が高い人の方が、絵本の読み聞かせを体験した後、否定的感情が大きく低下し、リラックス効果が大きく表れることが示唆された。感情をコントロールする力が強いほど、感情体験で否定的感情を抑制し、感情をコントロールする力が弱いほど、感情体験で否定的感情を強く感じるようになった。

VII. 引用文献

- 堂野恵子 (2013). 絵本読み体験が女子大生の自己肯定感の変化に及ぼす効果 (1) — 自己肯定感尺度からの分析 — 安田女子大学大学院文学研究科紀要, **19**, 21-36.
- 福島脩美・高橋由利子・松本千恵・土田恭史・中村幸世 (2005). カウンセリング研修における話し手・聞き手演習の効果に関する研究 目白大学心理学研究, **1**, 1-12.
- 五明優介・谷川賀苗 (2013). 実存概念と幼児期の絵本の読み聞かせ体験が絶望感に与える影響の検討 人間科学部研究年報, **15**, 14-28.
- 早川徹 (2009). 絵本を通して学ぶ対象喪失と悲哀の仕事 雲雀野, **31**, 89-98.
- 増田梨花・谷中広明 (2010). 絵本の読み聞かせによる生理学的指標の変化—鼻部皮膚温度の測定から— 日本臨床生理学会雑誌, **40**(5), 71.
- 増田梨花・谷中広明 (2011). 絵本を用いた臨床心理面接の効果—読み聞かせとひとり読みの違い— 日本心理臨床学会第30回大会発表論文集, 498.
- 松居友 (2000). 絵本は愛の体験です. 洋泉社.
- 森慶子 (2015). 「絵本の読み聞かせ」の効果の脳科学的分析—NIRSによる黙読時、音読時との比較・分析— 読書科学, **56**(2), 89-100.
- 名嘉一幾・得丸定子 (2011). 絵本から学ぶいのち教育：大学生への実践とその評価 一般社団法人日本家政学会研究発表要旨集, **63**, 287-287.
- 西村太志・中川千晴・松村綾乃・村上招子 (2016). 熟達者による絵本読み聞かせ体験中の大学生の反応と感情状態、子育て意識の関連性 広島国際大学心理学部紀要, **4**, 63-70.
- 小川香織 (2008). 絵本の読み聞かせの心理療法的効果の検討—小児科の診療待ち時間における読書療法的アプローチ— 岩手大学大学院人文科学研究科紀要, **17**, 37-52.
- 龍祐吉・小川内哲生 (2004). 女子大学生の内的作業モデルと学生生活満足に及ぼす幼少期の絵本読み聞かせの影響 日本教育心理学会総会発表論文集, **46**, 355.
- 佐久間哲也・濱田美代子・入江尚佳・山谷百合子・中橋通代 (2009). 絵本素材によるナラティブアプローチの有用性 心身医学, **49**(6), 578.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, **9**, 185-211.
- 清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフトHAD：機能の紹介と統計学習・教育、研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, **1**, 59-73.
- 泰羅雅登 (2009). 読み聞かせは心の脳に届く

くもん出版.

高橋あゆみ (2006). 共感性と絵本の読み取り方との関連性について 臨床教育心理学研究, **32**(1), 73.

谷川賀苗 (2012). 幼児期の子どもの心理発達と絵本：子どもが絵本に出会う発達環境についての一考察 人間科学部研究年報, **14**, 46-68.

得丸定子・郷堀ヨゼフ・名嘉一幾 (2011). 絵本を用いたいのち教育の評価—SOC尺度を用いた検討 死の臨床, **34**(2), 291.

豊田弘司 (2008). 女子大学生における情動知能に及ぼす共感経験の効果 教育実践総合センター研究紀要, **17**, 23-27.

豊田弘司・森田泰介・金敷大之・清水益治 (2005). 日本版ESCQ (Emotional Skills & Competence Questionnaire) の開発 奈良教育大学紀要, **54**, 32-27.

Toyota, H., Morita, T., & Takšić, V. (2007). Development of a Japanese version of the Emotional Skills and Competence Questionnaire. *Perceptual and Motor Skills*, **105**, 469-476.

豊田弘司・照田理恵 (2013). 大学生におけるストレスサー, ストレス反応及び情動知能の関係 奈良教育大学紀要, **62**(1), 41-48.

柳田邦男 (2006). 大人が絵本に涙する時 平凡社