

癒しの芸術「フィーリングアーツ」のリラックス効果 に関する生理学のおよび心理学的検討

吉岡隆之* 北村義博** 日野原重明***
近森栄子**** 川口貞親*****

Physiological and Psychological Assessment of Relaxation Effects
on “Feeling Arts” as a Healing Method

Takayuki Yoshioka* Yoshihiro Kitamura**
Shigeaki Hinohara*** Eiko Chikamori****
Yoshichika Kawaguchi*****

*Kobe City College of Nursing

**Feeling Arts Academy

***St. Luke's International Hospital

****Obayashi Sacred Heart School

*****University of Occupational and Environmental Health

Abstract

Introduction : Feeling Arts (FA) is an integrative art created by Yoshihiro Kitamura, who combined paintings with illumination and music. By casting lights of various colors upon a huge canvas on which an abstract image is painted, dynamic changes of subtle shades are created on the painting. Another essential component of FA is the soothing music and/or songs played for the audience. The combination of painting, lights, and music is controlled in a delicate manner to produce a healing

* 神戸市看護大学

** フィーリングアーツ研究会

*** 聖路加国際病院

**** 小林聖心女子学院

***** 産業医科大学

effect. FA is designed to invoke emotion in the audience. Each person's experience with FA is different, as it is a result of their own image with positive feelings. In this study, we examined the relaxation effects of exposure to FA exhibition on the basis of heart rate (HR) analysis and the State Trait Anxiety Inventory (STAI).

Methods : This study was conducted during two FA exhibitions for audiences of approximately 30 people in each case. Each exhibition lasted one hour and included six performances of FA (six pieces of music) as well as short lectures and a discussion. The subjects, who agreed to participate in this study, were nine women (mean age, 39.9; range, 23-62 years) for the HR analysis and twenty-three women (mean age, 38.2; range, 22-69 years) for the STAI. In the HR analysis, the HR of each subject was continuously measured and recorded using a HR monitor during rest as well as during exposure to the FA exhibition. We compared the resting HR level and the HR levels during the six FA performances. In the STAI analysis, we compared the State Anxiety scores before and after exposure to the FA exhibition in connection with the Trait Anxiety.

Statistics : We used a one-way ANOVA and a Tukey's test for the HR analysis, and a Pearson product-moment correlation coefficient and a two-way mixed design ANOVA for the STAI analysis.

Results : In the HR analysis, all HR levels of the six FA performances in six out of nine subjects, five HR levels in three subjects, and four HR levels in one subject were significantly lower than the resting HR level ($p < 0.05$). In the STAI analysis, the mean score of State Anxiety after exposure to the FA exhibition was significantly lower than the mean score before it, especially for the high Trait Anxiety group.

Conclusion : This study suggests that exposure to FA brings people relaxation from the physiological and psychological viewpoints..

キーワード：

芸術療法	art therapy
癒し	healing
リラックス	relaxation
心拍数	heart rate
状態不安	state anxiety

I. はじめに

「フィーリングアーツ（以下、FAと記す）^{1) 2) 3)}」とは、現代美術作家の北村義博が創作した、絵画と光彩と音楽を融合させた体感型の統合芸術である。具体的には、地球、宇宙、生命、天上の世界などをテーマとして、特殊な画材で描かれた抽象絵画の大型キャンバス（作品）に、調光コントローラーを用いて多彩な色調の照明を投射することにより、作品に動画的な変化が生まれ、そこに心安らぐ美しい音楽や歌声がながれ癒しの空間が出現する。体感者は、感動、安らぎ、希望などの様々なフィーリングを伴って、自由に自分なりのイメージを作品に投影して膨らますことができる。言わば、絵と光と音と人の心が対話する統合芸術である。日本保健医療行動科学会初代会長の中川米造は、この芸術を癒しの芸術「FA」と呼称することを提唱した。

「FA」の公演（講演）活動^{1) 4)}は、1989年より医療・福祉施設などで開始され、阪神・淡路大震災（1995年）の避難所、仮設住宅などでも積極的に行われた。その後も、高齢者施設、児童養護施設、緩和ケア施設を含む医療・福祉・教育施設や被災地などで草の根的な公演活動が継続され、現在では年間100回程度に及んでいる（延べ約900回）。さらに海外の医療・福祉・教育施設や被災地などでの公演も活発に行われ、ドイツ、バングラデシュ、カナダ、タイ、アメリカ、中国、インドネシア、ケニア、ベトナム、韓国、パキスタンなど11カ国で延べ約40回に及んでいる。

「FA」を体感することによる効果としては、主観的には、感動、安らぎ、希望などの快いフィーリングを伴って、自分なりのイメージを自由に表現する機会になるという癒しの効果がある^{2) 5)}。また、快いフィーリングを伴った自由なイメージ表現によって自身の問題を外在化し、よりよい人生物語への書き換えが促進され、ナラティブ・セラピー⁶⁾という観点からも有用である⁵⁾。さらに、「FA」の公演は、通常、ワ

癒しの芸術「フィーリングアーツ」のリラックス効果に関する生理学および心理学的検討

ークショップ形式で集団を対象に行われるが、体感者はそれぞれ個別のフィーリングを伴って個別のイメージを自由に表現することができる。しかも、そこには快いフィーリングに満ちた調和的空間が生まれ、各自固有のすばらしいフィーリングとイメージが集団で共有され（響き合い）、相乗効果も生まれる⁴⁾。しかし、これまで「FA」による癒しの効果について生理学あるいは心理学的観点から検討はされていない。

そこで本研究では、「FA」による客観的なリラックス効果や不安軽減効果などについて、生理学・心理学的観点から検討した。

Ⅱ．方 法

兵庫県看護協会主催の「まちの保健室」事業の一環として、西宮市内および明石市内の阪神・淡路大震災復興住宅（計2カ所）で行われた「FA」公演の際、協力の得られた参加者（住民、看護職者および看護学生のボランティア）を対象に、以下の（a）～（c）の検査、測定および調査を行った。なお、西宮の公演は2001年12月、明石の公演は2002年12月に行われ、参加者はいずれも30名程度であった。西宮の公演内容は表1に示したとおりであり、「FA」公演で標準的に行われているワークショップ形式の公演形態であった。明石の公演は、西宮の公演と曲目や色調が若干異なるが、ほぼ同内容であった。

（a）状態－特性不安尺度検査（以下、STAI検査と記す）

日本版STAI検査（Form X）用紙を用い、「FA」公演前に特性不安尺度検査および状態不安尺度検査を実施し、公演後に再び状態不安尺度検査を行い、「特性不安得点」との関連で、公演前後の「状態不安得点」を比較した。なお、STAI検査への協力が得られた対象は26名（住民4名、看護職者14名および看護学生8名）で、このうち3名（住民2名、看護職者1名）については回答に不備があったため除外し、分析に用いた対象は23名（22～69歳の女性、平均38.2歳〔標準偏差（以下、SDと記す）：14.4〕）であった。

（b）心拍測定

携帯型心拍記録装置（Vantage NV, Polar Electro社, Finland）を用い、公演前の座位安静時および公演中（座位）の心拍を連続的に記録し、安静時と公演中の各曲（計6曲）の心拍レベル（R-R値100拍の平均値）を比較した。なお、心拍測定への協力が

得られた対象は10名（西宮公演における看護職者7名および看護学生3名）で、このうち1名（看護職者）については記録に不備があったため除外し、分析に用いた対象は9名（23～62歳の女性、平均39.9歳 [SD: 11.6]）であった。また、この9名全員がSTAI検査の協力者（分析対象者）でもあった。

（c）イメージ・フィーリング調査

この調査は従来から「FA」公演の際に行ってきた調査（A4版の感想シート）であり、自由に感じたことを記載する欄（今回は何らかのイメージを記載しているか否かを調査）とフィーリング（感動、安らぎ、希望）を覚えた度合いの選択肢（1. 非常に覚えた、2. まあまあ覚えた、3. あまり覚えなかった、4. 全く覚えなかった）から成り、公演後に実施した。なお、STAI検査対象者23名のうち4名、心拍測定対象者9名のうち2名については、イメージ・フィーリング調査への協力は得られなかった。

データ分析の際の統計

STAI検査に関して、「特性不安得点」と「FA」公演前後の「状態不安得点」に関係性をみる際にはPearsonの積率相関係数を用いた。また、「特性不安得点」が高い群（高不安群）と標準群の公演前後の「状態不安得点」を比較する際は二要因分散分析（混合計画）を行い、単純主効果の分析にはBonferroni法を用いた。なお、百分率の違いを比較する際にはFisherの直接確率計算法を用いた。

心拍レベルに関して、安静時と公演中の各曲（6曲）の平均心拍数を比較する際は一元配置分散分析を行い、多重比較にはTukey法を用いた。

倫理的配慮

研究協力対象者には、研究の概要と協力依頼内容を文書で配布し、必要な場合は口頭で説明を加え、研究への協力は自由であること、協力を断った場合でも不利益がないこと、十分に研究に関する質問の機会を設けること、研究結果の概要を知る権利があること、を保障した上で協力を求めた。

なお、本研究では、STAI検査、心拍測定、イメージ・フィーリング調査への協力を求めたが、協力者の身体的および精神的負担を考慮し、協力内容を選択できるように配慮した。

協力が得られた場合は、同意書に対象者および説明者（研究者）双方が署名し、同

意書は研究終了まで双方が保持した。

本研究で得られたデータについては、対象者が特定されないようにコード化して処理し、個人情報の保護には十分に留意した。

表1 「FA」公演の内容（於：西宮市内復興住宅）

-
1. アーチスト（北村義博）による説明と講話（約5分）
 2. 「FA」DVDによる「君をのせて」公演（約2分）
 3. 「FA」DVDによる「春の日ざし」公演（約2分半）
 4. アーチストによる講話と参加者の感想の共有（約4分半）
 5. 「FA」原画による「フレンツェ」公演（約3分）
 6. アーチストによる講話（約2分）
 7. 「FA」原画による「荒城の月」公演（約5分半）
 8. アーチストによる講話と参加者の感想の共有（約5分）
 9. 「FA」原画による「ベツレヘムの丘」公演（約3分）
 10. アーチストによる講話と参加者の感想の共有（約6分半）
 11. 「FA」原画による「大海」公演（約5分半）
 12. アーチストによる講話と参加者の感想の共有（約15分）
-

（計約1時間）

※「FA」：フィーリングアーツ

※「○○○」公演の「○○○」は公演に使用した曲名を示す。

※「FA」原画公演とは、特殊な画材で描かれた実際の「FA」抽象絵画に、アーチスト自身がその場で調光コントローラーを用いて多彩な色調の照明を投射する公演であり、「FA」DVD公演とは、原画公演を予め収録した「FA」DVDビデオを液晶プロジェクターで白地のスクリーンに放映する公演である。

Ⅲ. 結 果

1. STAI検査に関して

STAI検査対象者23名について、「特性不安得点」と「FA」公演前後の「状態不安得点」の関係を図1に示した。「特性不安得点」と公演前の「状態不安得点」には有意な正の相関（ $r=0.853$, $p<0.001$ ）が認められたが、「特性不安得点」と公演後の「状態不安得点」には相関はみられなかった。また「特性不安得点」の高い者ほど公演後の「状態不安得点」の低下が大きいことが見受けられた。

「特性不安得点」について、日本人女性では45以上が臨牀的に高不安の目安と考え

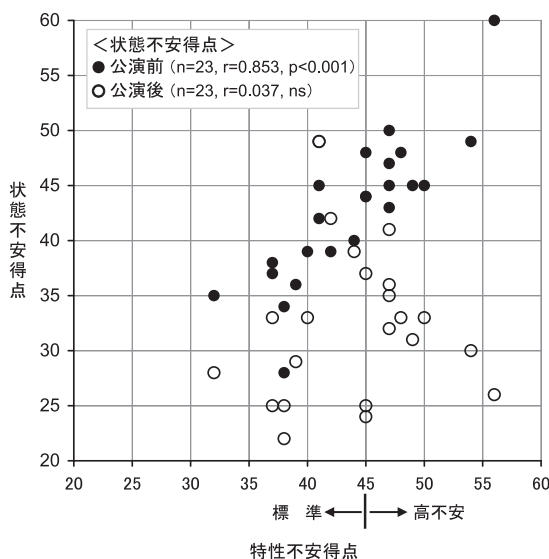


図1 特性不安得点と「フィーリングアーツ」公演前後の状態不安得点の関係

表2 「高不安」群と「標準」群の「FA」公演前後の STAI 検査結果

「特性不安得点」	「特性不安得点」	「状態不安得点」		「状態不安得点」
高不安：45 以上	「FA」公演前	「FA」公演前		「FA」公演後
標準：45 未満	平均 [SD]	平均 [SD]		平均 [SD]
全体 (n=23)	43.9 [5.7]	42.7 [6.5]	*	32.9 [7.3]
高不安 (n=12)	48.3 [3.4]	47.3 [4.4]	*	31.9 [4.9]
標準 (n=11)	39.0 [3.0]	37.5 [4.3]		34.0 [9.1]

FA：フィーリングアーツ，STAI：状態－特性不安尺度

* $p<0.001$

られていることから⁷⁾，今回の対象者23名のうち，「特性不安得点」が45以上を「高不安」群（12名），45未満を「標準」群（11名）とし，「高不安」群と「標準」群の公演前後の「状態不安得点」を比較した。表2に，対象者「全体」および「高不安」群，「標準」群の「特性不安得点」，「FA」公演前後の「状態不安得点」の平均値 [SD] をそれぞれ示した。二要因分散分析（混合計画）を行った結果，「状態不安得点」について，「FA」公演による主効果 ($F [1,21] = 41.92, p < 0.001$) が認められ，公演前の平均 [SD] は42.7 [6.5] であったが，公演後では32.9 [7.3] と有意に低かった。また，「FA」公演と「特性不安得点」

による交互作用 ($F [1,21] = 16.43, p < 0.001$) が認められた。そこで、単純主効果分析を行ったところ、「高不安」群では「FA」公演による有意な単純主効果 ($F [1,21] = 55.42, p < 0.001$) が認められ、公演前の「状態不安得点」の平均 [SD] は47.3 [4.4] であったが、公演後では31.9 [4.9] と有意に低かった。しかし、「標準」群では「FA」公演による単純主効果はみられず、公演前の「状態不安得点」の平均 [SD] は37.5 [4.3]、公演後では34.0 [9.1] であった。なお、「FA」公演前の「状態不安得点」は「高不安」群のほうが「標準」群より有意に高かったが ($p < 0.001$)、公演後では「高不安」群と「標準」群に有意差はみられなかった。

STAI検査対象者23名のうち19名についてはイメージ・フィーリング調査にも回答があった。この19名中、感想シートに何らかの「イメージ」を表現していた人は73.7%であった。フィーリングについて、「感動」を「非常に覚えた」人は21.0%、「まあまあ覚えた」人は73.7%で、両者を合わせると94.7%であった。「安らぎ」を「非常に覚えた」人は73.7%、「まあまあ覚えた」人は21.0%で、両者を合わせると94.7%であった。「希望」を「非常に覚えた」人は26.3%、「まあまあ覚えた」人は52.6%で、両者を合わせると78.9%であった。なお、「特性不安得点」の高かった「高不安」群と「標準」群のイメージ・フィーリング調査結果には有意な差はみられなかった。

2. 心拍レベルに関して

心拍測定対象者9名 (A～I) の安静時および「FA」公演中の各曲 (6曲) における心拍レベル (R-R値100拍の平均値) を表3に示した。また、参考として、図2に対象者Cにおける安静時および「FA」公演中の心拍数の経時的变化を示した。

表3 安静時および「FA」公演中の各曲 (6曲) における心拍レベル
(R-R値100拍の平均値：拍／分)

対象	年齢	安 静	君をのせて	春の日ざし	フィレンツェ	荒城の月	ベツレヘムの丘	大 海
A	35	86.6	85.6	83.8 *	80.4 *	83.9 *	82.3 *	80.2 *
B	44	71.7	69.7 *	70.3 *	71.5	70.3 *	69.8 *	68.3 *
C	29	83.0	75.0 *	75.7 *	76.1 *	76.2 *	79.7 *	74.2 *
D	29	75.1	72.9 *	73.5 *	67.5 *	72.0 *	70.2 *	69.3 *
E	62	86.5	83.7 *	82.0 *	80.3 *	79.2 *	84.1 *	80.3 *
F	41	77.0	68.6 *	71.2 *	68.8 *	69.2 *	67.1 *	67.6 *
G	23	76.0	77.7	75.6	67.7 *	66.7 *	68.7 *	71.0 *
H	45	89.7	88.8	88.0 *	81.4 *	82.0 *	81.5 *	77.0 *
I	51	73.5	65.3 *	65.5 *	65.4 *	61.4 *	60.9 *	62.6 *

FA：フィーリングアーツ

* 安静時に比べて心拍レベルが有意に低かった曲 ($p < 0.05$)

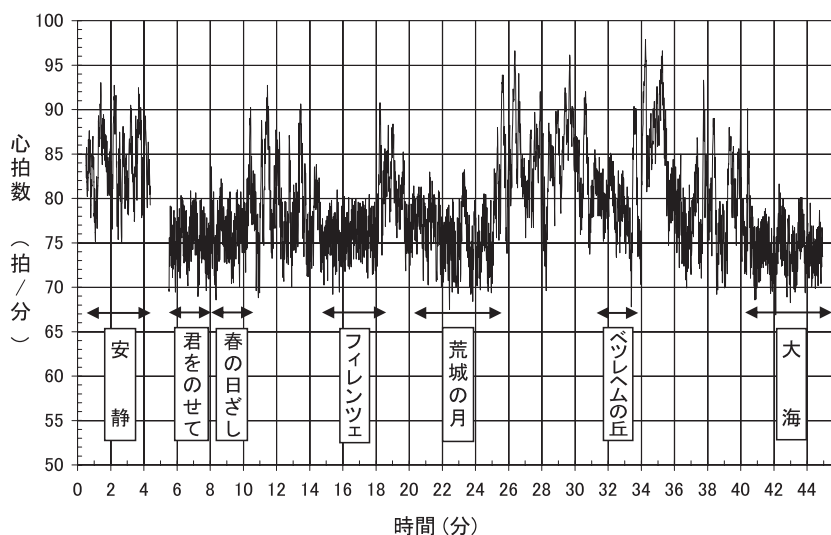


図2 対象Cにおける安静時および「フィーリングアーツ」公演中の心拍数の経時的変化

安静時と「FA」公演中の各曲（6曲）の心拍レベルを対象者ごとに比較したところ、9名中5名（対象C, D, E, F, I）は全ての曲において安静時より有意に低く（ $p<0.05$ ）、3名（対象A, B, H）は6曲中5曲、1名（対象G）は6曲中4曲においてそれぞれ安静時より有意に低かった（ $p<0.05$ ）。なお、対象Gでは安静時よりも心拍レベルがわずかに高い曲が1曲あったが、有意な差ではなかった。

また、各曲間の心拍レベルを対象者ごとに比較したところ、心拍レベルが他の曲に比べて有意に低かった曲は、対象B, D, Hでは「大海」、対象Eでは「荒城の月」、対象Aでは「大海」と「フレンツェ」、対象Iでは「ベツレヘムの丘」と「荒城の月」であった（ $p<0.05$ ）。逆に、心拍レベルが他の曲に比べて有意に高かった曲は、対象A, Gでは「君をのせて」、対象Bでは「フレンツェ」、対象Cでは「ベツレヘムの丘」、対象Fでは「春の日ざし」、対象Eでは「ベツレヘムの丘」と「君をのせて」であった（ $p<0.05$ ）。このように心拍レベルが低い曲あるいは高い曲は対象者によって異なっていた。

次に、心拍測定対象者9名のSTAI検査およびイメージ・フィーリング調査の結果を表4に示した。

表 4 心拍測定対象者の STAI 検査およびイメージ・フィーリング調査の結果

対象	「特性不安得点」	「状態不安得点」		イメージ・フィーリング調査結果			
		「FA」前	「FA」後	イメージ	感動	安らぎ	希望
A	37	38	25	有	3	1	1
B	49	45	31	有	1	1	2
C	45	44	24	有	2	1	1
D	47	45	32	NA	NA	NA	NA
E	38	34	22	有	1	1	1
F	47	43	41	有	2	2	3
G	44	40	39	有	2	1	2
H	48	48	33	NA	NA	NA	NA
I	56	60	26	有	2	1	3

STAI：状態－特性不安尺度
FA：フィーリングアーツ

NA: 無回答 1. 非常に覚えた
2. まあまあ覚えた
3. あまり覚えなかった
4. 全く覚えなかった

心拍測定対象者9名のうち6名（対象B, C, D, F, H, I）は「特性不安得点」が45以上の「高不安」であった。また「状態不安得点」が公演後に大きく（10点以上）低下していたのは7名（対象A, B, C, D, E, H, I）で、特に対象Iでは34点、対象Cでは20点低下していた。残りの2名（対象F, G）の「状態不安得点」は公演前後でほとんど変化がなかった。

心拍測定対象者9名のうち7名についてはイメージ・フィーリング調査にも回答が得られた。この7名（対象A, B, C, E, F, G, I）は全員、感想シートの自由記載欄に何らかの「イメージ」を記載していた。また、フィーリング調査については、4名（対象B, C, E, G）が「感動」「安らぎ」「希望」すべてについて「非常に覚えた」または「まあまあ覚えた」と積極的な回答をし、特に対象Eはすべて「非常に覚えた」と答えていた。残りの3名（対象A, F, I）も概ね積極的な回答であったが、「希望」または「感動」のいずれかについて「あまり覚えなかった」とやや消極的な回答をしていた。

IV. 考 察

1. STAI検査に関して

本研究における23名を対象者とした「FA」公演前後の「状態不安得点」は、公演前

が平均42.7であったが、公演後では平均32.9と有意に低かった ($p<0.001$)。この結果から、今回のような比較的少人数のワークショップ形式の「FA」公演の体感は、心理学的な観点から、不安軽減効果があることが明らかになった。

今回の対象者23名の「特性不安得点」の平均は43.9と全体的にやや高かったが、「特性不安得点」の違いによって、「FA」公演による「状態不安得点」への影響に違いがみられた。「特性不安得点」が45以上の「高不安」群と「標準」群の「FA」公演前後の「状態不安得点」を比較したところ、「高不安」群では、公演前が平均47.3に対し、公演後では平均31.9と有意に低く ($p<0.001$)、約15点も低下していたが、「標準」群では有意な差はみられなかった。これらの結果から、普段から不安の高い人ほど、「FA」公演を体感することによる心理学的な不安軽減効果が大きいことが明らかとなった。

今回のSTAI検査対象者23名のうち19名の「FA」公演後のイメージ・フィーリング調査結果から、73.7%の人が何らかの「イメージ」を表現していた。また、フィーリングについては、「FA」公演により、94.7%の人が心安らぎ、94.7%の人が感動を覚え、78.9%の人が希望を抱いていた。これらの結果から、今回の「FA」公演は、全体的に主観的な観点からも癒しの効果があったと言える。1394名を対象とした「FA」イメージ・フィーリング調査の先行研究⁵⁾では、「イメージ」を表現していた人は56.1%、「安らぎ」を覚えた人が80.8%、「感動」を覚えた人が70.9%、「希望」を覚えた人が49.9%であった。この先行研究における「FA」公演は、大学の授業、学術会議、イベントなどでの様々な対象が含まれ、公演形態もワークショップ形式や鑑賞形式など様々であった。この先行研究結果に比べて、今回の結果は、全体的に主観的な癒しの効果がやや高かったが、これは、今回の対象の特性不安がやや高かったこと、あるいは今回の公演形態が比較的少人数のワークショップ形式であったことが影響していると考えられる。

2. 心拍レベルに関して

本研究における心拍レベルの分析結果から、「FA」公演中の心拍レベルは、9名中5名が「FA」公演中の全ての曲（6曲）において、安静時より有意に低く ($p<0.05$)、3名が6曲中5曲、1名が6曲中4曲においてそれぞれ安静時より有意に低かった ($p<0.05$)。一般的に、心拍数は自律神経機能と深く関係し、安静時など副交感神経機能が亢進すると低下する。また、同じ座位で身体を動かさない状態でも、リラックス状態では普通の安静時に比べて心拍数は低いことが知られている。すなわち今回の研

究結果から、「FA」の公演中は、参加者の副交感神経機能が通常の安静時より亢進し、生理学的な観点から、リラクセス効果がみられることが明らかになった。

対象者ごとの各曲間の心拍レベルを比較したところ、心拍レベルが低い曲あるいは高い曲は対象者によって異なっていた。このことから、「FA」の公演中、どのような曲や色調の変化の時に副交感神経機能がより亢進し、生理学的なリラクセス効果が高まるかは、対象者によって大きく異なることが明らかとなった。従来から、「FA」を体感した医療や福祉の専門家の間で、「FA」の公演は集団療法的でありながら、その効果は極めて個別的であると経験的に言われているが、この結果は、まさにそれを裏付けるものであった。

次に、心拍測定対象者9名のうち、STAI検査およびイメージ・フィーリング調査にも協力が得られた7名について事例的にみえる。対象A, B, C, E, Iの5名では、「状態不安得点」が「FA」公演後に大きく（12～34点）低下し、公演中の心拍レベルは6曲中6曲あるいは5曲において安静時より有意に低く、イメージ・フィーリング調査の結果も概ね積極的な回答をしていた。これらの事例では、心理学的にも、生理学的にも、あるいは主観的観点からも癒しの効果があったと言える。しかし、対象Fでは、「状態不安得点」は「FA」公演前後でほとんど変化がなく（43→41）、イメージ・フィーリング調査の結果もあまり積極的な回答ではなかったが、「FA」公演中の心拍レベルは6曲全てにおいて安静時より有意に低かった。また、対象Gでは、「状態不安得点」は「FA」公演前後でほとんど変化がなく（40→39）、「FA」公演中の心拍レベルは6曲中4曲のみ安静時より有意に低かったが、感想シートには自分なりの「イメージ」を表現し、「安らぎ」を「非常に覚えた」、「感動」と「希望」を「まあまあ覚えた」と回答していた。これら二つの事例から、「FA」による癒しの効果について、個別的には、心理学的な不安軽減効果がなくても、生理学的なリラクセス効果あるいは主観的な癒しの効果がみられることもあることがわかった。

V. まとめ

本研究では、「FA」による癒しの効果について次のことが明らかとなった。(1) 心理学的な観点から不安軽減効果がある。(2) 普段から不安の高い人ほど心理学的な不安軽減効果が高い。(3) 生理学的な観点からリラクセス効果がある。(4) 「FA」の公演の中で、どのような曲や色調の変化の時に生理学的なリラクセス効果が高まるかは、

対象者によって大きく異なる。(5) 個別的には、心理学的な不安軽減効果がなくても、生理学的なリラックス効果あるいは主観的な癒しの効果がある場合もある。

本研究は平成13年度および14年度神戸市看護大学共同研究費助成による研究の一部である。また、本研究の一部は第17回日本保健医療行動科学会学術大会において発表した。

謝 辞

本研究にご協力いただいた対象者の方々に深く感謝申し上げます。また、本研究の実施に際し、ご支援ご協力をいただいた兵庫県看護協会「まちの保健室」の関係者に厚くお礼申し上げます。さらに、本研究のデータ整理や分析の際にご協力いただいた神戸市看護大学卒業生（当時学生）の倉内道子さん、田中三喜さんに心からお礼申し上げます。

文献

- 1) フィーリングアーツ研究会：フィーリングアーツ公式サイト，<http://www.e-feelingarts.net/>，2011.11.11. 検索
- 2) 北村義博：芸術と医療：癒しのアート“フィーリングアーツ”，日本保健医療行動科学会年報，16: 104-115，2001
- 3) Yoshihiro Kitamura, Takayuki Yoshioka and Yasushi Ikawa : Feeling Arts as material for universal healing. International Journal of Experimental, Clinical and Behavioural Gerontology, Abstracts, 17th World Congress of the International Association of Gerontology (Vancouver, Canada), 47 (suppl. 1) : p514, 2001
- 4) 北村義博，吉岡隆之：癒しと感性の芸術フィーリングアーツ，菅原努監修，大東肇，中井吉英編，『眼がとらえた情報がこころに与える影響』，ルネッサンス京都 21「五感シリーズⅣ」，pp45-81，オフィスエム，長野，2009
- 5) 北村義博，吉岡隆之：保健と医療の語りとアート：フィーリングアーツとナラティブ，日本保健医療行動科学会年報，22: 77-91，2007
- 6) 楡木満生：ナラティブ・セラピーの理論と実際，日本保健医療行動科学会年報，

癒しの芸術「フィーリングアーツ」のリラックス効果に関する生理学および心理学的検討

20: 47-56, 2005

- 7) 水口公信, 下仲順子, 中里克治: 日本版STAI状態・特性不安検査使用手引, 三京房, 京都, 1991