

# 大学生において絵本の黙読が心理にもたらす効果

## Psychological effects of silent reading of picture books on college students

銭宝怡

QIAN BAOYI

(立命館大学大学院人間科学研究科)

Graduate School of Human Science, Ritsumeikan University

Key words: 読書療法, ストレスを軽減できる技法, 黙読

### 目的

本研究では大学生は簡便に日常のストレスを軽減できる技法を身に付けることが必要だと考えられ、1人でも行うことができる絵本の黙読に焦点が当たった。大学生において絵本の黙読が心理にもたらす効果があるのかまた黙読する前後の気分はどう変わるのかを明らかにすることを目的にした。

### 方法

**参加者** 立命館大学の大学生16名(男性8名, 女性8名)を対象にした。平均年齢は23歳 (SD=1.61) であった。

**材料** 統制刺激として立命館大学父母教育だより2018年度春号の一部をコピーしたもの(A4版4ページ)を使用した。実験刺激として予備調査で一番感動するまたは興味をさそわれる順位を作り、この順位の1位から3位までの絵本(つみきのいえ, 百万回生きたねこ, 泣けないサボテン)を実験材料とした。

**手続き** 先に絵本を黙読する群(以下, A群とする)と先に春号を黙読する群(以下, B群とする)の2群に分け, TMSを実施した。そして, A群は3冊の絵本の中で以前読んだことがない絵本を1冊選んでもらった。黙読時間は10分程度を目安とし, 黙読後, 再びTMSへの回答を求めた。回答終了後, 参加者が実験室内で5分間の休憩時間をとって, インタビューガイドに基づいて20分程度の振り返りインタビューを行った。2回目の実験では, 1回目と同じ手順で行ったが, 黙読するものは1回目の調査と違い, A群は春号, B群は絵本に変わり, 最後にインタビューガイドに基づいて20分程度の総合インタビューを行った。

### 結果

絵本と春号黙読前後の気分変化について, それぞれのTMSの各尺度の平均値を算出し, t検定を行い群間での比較を行った。図1が示されたように絵本の黙読はTMSの混乱尺度が有意に減少した。またインタビューで録音した内容は川喜田(1970)のKJ法を参考に図2, 図3, 図4に示した。

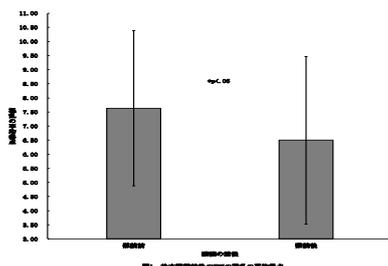


図1: 絵本と春号の黙読前後の気分変化の平均値

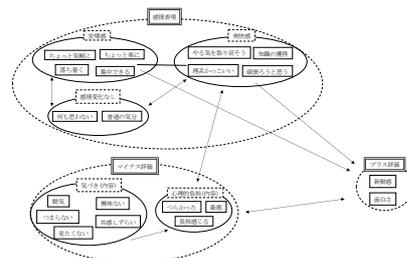


図2: 春号の黙読における振り返りインタビュー内容の整理

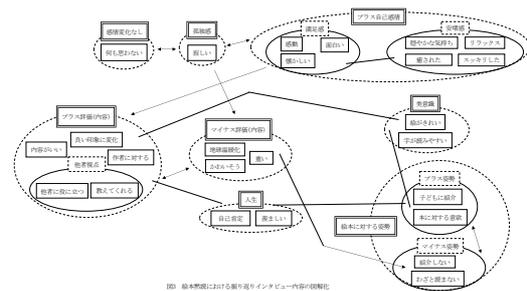


図3: 絵本の黙読における振り返りインタビュー内容の整理

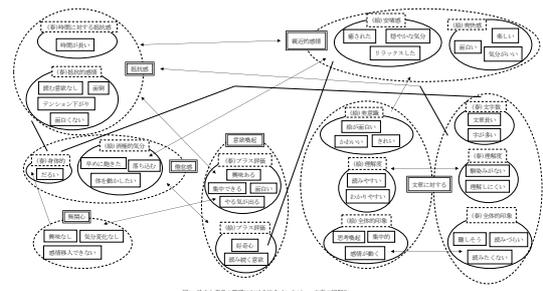


図4: 絵本と春号の黙読における総合インタビュー内容の整理

### 考察

絵本の黙読によりTMSの混乱尺度は有意に点数が減少していたことにより絵本の黙読は大学生に対して混乱を収まる効果があると示唆された。次にKJ法を用いた質的分析の結果から, 春号の黙読では【マイナス評価】について多くの実験参加者が語った。一方, 絵本に集中することにより, [安堵感][爽快感]が得られたと多くの実験参加者が語ったことから, 絵本の黙読は気晴らし効果が得られたと推察される。

### 参考文献

徳田完二 (2011). 一時的気分尺度 (TMS) の妥当性 立命館人間科学研究, 22, 1-6.  
川喜田二郎 (1970). 続・発想法 KJ法の展開と応用 中央公論社