

正座と軀幹を伸展させた 椅坐位の印象の比較¹⁾

福市彩乃^{***}・菅村玄二^{***}

Perceived Characteristics of *Seiza* and Normal Upright Sitting Postures

Ayano FUKUICHI^{***} and
Genji SUGAMURA^{***}

We investigated the differences between images of *seiza* and normal upright sitting. Seventy-nine undergraduates were showed photographic stimuli of these two types of sitting posture in a counter-balanced order. They rated impression of each posture by a 16-item semantic differential scale. The results of *t*-test for 73 participants showed that *seiza* was perceived to be more submissive, unusual, ceremonious, and gloomy relative to normal upright sitting posture ($ps < .001$). The results were discussed in terms of Japanese cultures and evolutionary perspectives.

key words: sitting posture, impression formation, postural education

問 題

教育現場では、しばしば「姿勢を正せ」という指導がなされる。心理学的にも、軀幹の伸展によって、自分の考えに自信をもったり (Briñol, Petty, & Wagner, 2009)、学習性無力感を伴う課題に対する持続性の低下を防いだり (Riskind & Gotay, 1982) することが明らかになっている。そのため、心理学的にも、姿勢教育は学習者に対する指導として理にかなっていると考えられる。

椅子に座って背筋を伸ばすことの重要性は多く論じられてきたが、床座についてはほとんど検討されてこなかった。床座の中でも、正座は立位と似た骨盤の形になる (野呂, 2007)

ことから、背筋が伸びやすい姿勢である。少ないながらも存在する正座の研究例として、正座の心理効果を実験的に示したものがある。福市・山本・菅村 (2019) は、疑似授業場面や実際の授業場面を用いて、正座はあぐらや椅坐位に比べて眠気を緩和したことを明らかにした。

しかし、そのメカニズムはまだ明らかになっていない。鈴木・春木 (1992) は、背筋を伸ばしたり、背中を丸めたりした姿勢を視覚的にイメージした際の印象と、実際にその姿勢を取った場合を比較し、ほぼ一致した気分状態を喚起することを明らかにした。つまり、姿勢による気分変化の背景にはその姿勢の印象や意味づけなども要因としてあると考えられる (菅村, 2016)。同様に、正座の印象は、正座が作り出す精神状態と結びついている可能性がある。そのため、正座に対するイメージを探ることで、眠気の緩和のメカニズムの一端を明らかにすることができるかもしれない。

また、正座は武道や芸道の間では不可欠な座位であり、明治前期は正座で授業を行っていたという記述もみられる (吉田, 1968)。このように広く教育と密接なものである正座が、どのようなイメージをもたれているのかを明らかにすることは、軀幹を伸展させるだけの姿勢の正しかたと、正座という座位単位での姿勢の正しかたの違いを応用した姿勢教育指導の可能性を秘めている。例えば、椅子のない教室で床に座る際、正座で座ることで、周りが正座で座っているのを見て抱く印象が各々の姿勢や心構えに影響し、椅坐位よりじっとしたり集中したりして傾聴しやすいなどの場づくりができるかもしれない。

そこで、本研究では正座が椅坐位と比較してどのようにとらえられているのか、印象の観点から検討する。具体的には、正座の特徴である礼儀正しさや覚醒が印象にも表れるかを調べるとともに、従来の姿勢研究で、軀幹の屈伸による違いを検討するために用いられていた印象評定項目を用いることで、同じ軀幹が伸展した姿勢でも椅坐位と正座でどの程度の差が見られるのかを明らかにする。

方 法

参加者 大学生 79 名 (男性 29 名, 女性 50 名)。

刺激写真 男女の学生が椅坐位か正座の姿勢をとった、正面からと側面からのグレースケールの写真で、表情が判別できない程度に顔をほかした。両座位とも、背筋は伸ばし、手は指をそろえて腿に置いていた。姿勢の順は参加者間でカウンターバランスされた。

質問項目 2 姿勢の印象を問う 7 件法 16 対の SD 項目とデモグラフィックであった。形容詞対は、鈴木・春木 (1992) や安居 (1987) の研究などを参考に作成した。

倫理的配慮 参加者は調査目的、途中中断可能な旨、データの取り扱いを紙面で説明され、同意後に回答した。

結 果

欠損値がある者を除いた 73 名 (男性 25 名, 女性 48 名, 平均年齢 18.5 歳, $SD=0.62$) を分析対象とした。SD プロフィールは Figure 1 のとおりである。正座をより詳細な言葉で形容できるよう、正座と椅坐位の印象評定平均について探索的に形容詞対ごとに *t* 検定をおこなったところ、「服従的一支配的」($t=-4.52, p<.001$)、「日常的でない—日常的な」($t=-4.55, p<.001$)、「集中していない—集中している」($t=3.09,$

¹⁾ 本研究は、2019 年度関西大学大学院心理学研究科修士論文の一部を修正したものであり、日本心理学会第 83 回大会で発表された。

^{*} 関西大学大学院心理学研究科、大阪府吹田市山手町 3-3-35

Graduate School of Psychology, Kansai University, 3-3-35 Yamate-cho, Suita-shi, Osaka, 564-8680, Japan. (Email: ayano.fukuichi@gmail.com)

^{**} 日本学術振興会、東京都千代田区麹町 5-3-1

Research Fellow of the Japan Society for the Promotion of Science, 5-3-1 Kojimachi, Chiyoda-ku, Tokyo, 102-0083, Japan.

^{***} 関西大学文学部、大阪府吹田市山手町 3-3-35

Faculty of Letters, Kansai University, 3-3-35 Yamate-cho, Suita-shi, Osaka, 564-8680, Japan. (Email: genji@kansai-u.ac.jp)

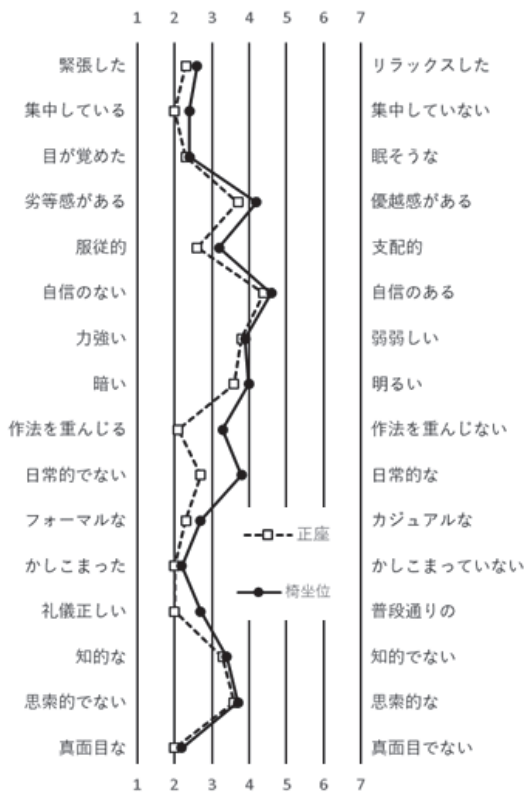


Figure 1 正座と椅坐位の印象のプロフィール (各項目の両端の形容詞は読み取りやすいよう適宜入れ替えた)

$p < .004$, 「作法を重んじる—作法を重んじない」($t = -5.10$, $p < .001$), 「暗い—明るい」($t = -4.59$, $p < .001$), 「真面目でない—真面目な」($t = 2.14$, $p < .05$), 「劣等感がある—優越感がある」($t = -3.62$, $p < .002$), 「礼儀正しい—普段通りの」($t = 3.62$, $p < .002$), 「フォーマルな—カジュアルな」($t = 2.57$, $p < .02$) で有意差があった。

第一種の過誤を避けるため、Hedges' g を算出した結果、正座は椅坐位よりも服従的で ($g = 0.53$), 日常的ではなく ($g = 0.54$), 作法を重んじ ($g = 0.60$), 暗い ($g = 0.54$) 印象であった。以降、上記 4 つの形容詞のみ、正座の印象の特徴と結論付けるに足るとして考察する。

考 察

本研究では、正座と椅坐位の印象の違いを比較した。正座のほうが服従的と評価されたのは、足を折り曲げて座ることと動物のうずくまり姿勢との共通点で説明されうる。春木 (2002) によると、動物と人間の姿勢には共通項があり、例えば、身を低くする姿勢は、動物では相手の攻撃をやめさせる姿勢、人間では挨拶に見られる姿勢であり、どちらも自分を低い地位に置く点で共通している。正座は通常の椅坐位よりも頭部の高さが低く、これが身を低くして自分を下に置くと

いう側面でもうずくまり姿勢と同様の意味合いを引き継いでいる可能性がある。加えて、叱責の場面で正座をさせられるという場面が見られる (岡本, 1988) ことから、正座と叱られることの結びつきが一種の状態依存学習 (Overton, 1964) となったり、知識として根付き、服従的なイメージがもたれたりしたとも考えられる。同じように比較的ネガティブな形容詞である「暗い」印象も、感情価が同方向という点で共通している。また、「正座で叱責されて暗い気分になった」などの経験が関係している可能性がややもすればあり、「服従的な」と同様に叱責のイメージが関連しているかもしれない。正座のほうが作法を重んじると評価されたのも、かしこまった場面で求められる礼儀と正座が結びつくという状態依存学習 (Overton, 1964) や、正座が茶道や華道といった、作法を重視する場面でなされる姿勢であるという知識によった可能性がある。日常的でないという印象も、このような特定の場面と結びつくイメージが強いことによるものかもしれない。

本研究では、椅坐位も正座も駆幹が伸展した姿勢であったため、これら 2 つの印象の差は、従来研究されてきた駆幹の伸展具合ではなく、正座という座位そのものの特徴を示していると考えられる。福市他 (2019) の研究の結果と直結する「目が覚めた—眠そう」では有意差が見られなかったことから、正座をすることで眠気が緩和されるという実験結果は、覚醒の印象がもたらしたとは考えにくい。また、主に前屈姿勢で見られるようなネガティブな印象 (鈴木・春木, 1992) が正座で見られたこともあり、今後さらなる追究が必要である。

引用文献

- Briñol, P., Petty, R. E., & Wagner, B. 2009 Body posture effects on self-evaluation: A self-validation approach. *European Journal of Social Psychology*, **39**, 1053-1064.
- 福市彩乃・山本佑実・菅村玄二 2019 授業場面での正座が眠気、疲労、認知機能に及ぼす効果：あぐらと椅坐位の比較 *日本教育工学会論文誌*, **42**, 369-377.
- 春木 豊 2002 身体心理学とは何か 春木 豊・山口 創 (編) 身体心理学 川島書店 pp. 3-50.
- 岡本洋三 1988 生徒指導における教師の意識 鹿児島大学教育学部研究紀要 教育科学編, **40**, 227-243.
- 野呂影勇 2007 座 再考 バイオメカニズム学会誌, **30**, 3-7.
- Overton, D. A. 1964 State-dependent or "dissociated" learning produced with pentobarbital. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, **57**, 3-12.
- Riskind, J. H. & Gotay, C. C. 1982 Physical posture: Could it have regulatory or feedback effects on motivation and emotion? *Motivation and Emotion*, **6**, 273-298.
- 菅村玄二 2016 姿勢 春木 豊・山口 創 (編) 新版身体心理学 川島書店 pp. 121-153.
- 鈴木晶夫・春木 豊 1992 駆幹と顔面の角度が意識性に及ぼす影響 *心理学研究*, **62**, 378-382.
- 安居香山 1987 正座の文化 五月書房.
- 吉田太郎 1968 明治前期 (1872—1903 年) における歴史教育方法の研究 *横浜国立大学教育紀要*, **8**, 123-139.

(受稿：2020.7.13; 受理：2020.12.8)