

研究論文 (Articles)

心理的リラクゼーション尺度(ERS)の利点と基準関連妥当性

——大学生を対象とした調査から——

徳 田 完 二

(立命館大学大学院応用人間科学研究科)

The Advantage and Criterion-related Validity of Emotional Relaxation Scale : Based on the Research in University Students

TOKUDA Kanji

(Graduate School of Science for Human Services, Ritsumeikan University)

The purpose of this paper is to clarify the advantage and the criterion-related validity of the Emotional Relaxation Scale (ERS). ERS was devised to measure relaxed senses brought on through the use of a relaxation technique. It has four subscales: a sense of ability, a sense of refreshment, a sense of relief, and a sense of calm. The data of factored analysis presented partially in Tokuda (2010) showed that ERS was constructed using only items with high factor loading. This was considered to be an advantage of ERS. Thus, this investigation was made to clarify the criterion-related validity of ERS. The participants were 223 (80 male and 143 female) university students. They were instructed on how to perform Muscle Relaxation Technique (MRT). They were also instructed to answer the TMS (Temporary Mood Scale) before MRT, and both ERS and TMS after MRT. TMS is a questionnaire used to measure continually changing moods. It has six subscales: tension, depression, anger, confusion, fatigue, and vigor. The discrepancies of TMS subscale scores between pre- and post-MRT were calculated to indicate improvement of mood brought through MRT. The correlation coefficient between these discrepancies and the subscale scores of ERS were calculated. The result was as follows: Every ERS subscale scores had medium or weak positive correlation with the pre-post discrepancies of TMS subscale scores. This result shows that ERS has sufficient criterion-related validity and can measure relaxed senses brought through relaxation techniques.

Key Words : Emotional Relaxation Scale, Temporary Mood Scale, criterion-related validity, change of moods, Muscle Relaxation Technique

キーワード : 心理的リラクゼーション尺度, 一時的気分尺度, 基準関連妥当性, 気分変化, 筋弛緩法

I 問題と目的

従来, 漸進的筋弛緩法, 自律訓練法, 呼吸法

などのリラクゼーション技法がもたらす効果の研究では, 主に不安・緊張の軽減という面が目されてきた(荒川・小板橋, 2001)。すなわち, リラクゼーション技法の効果の指標は, 下

田・田寫(2004)も指摘するように、不安・緊張などネガティブな情動の軽減であった(本研究では、感情、気分などを包括して「情動」という)。これは、リラクゼーションの定義が「不当・過剰な緊張が低下するように筋群を緩めること」(成瀬, 2001)である事実からすれば自然なことであろう。しかし最近、不安・緊張以外の気分とリラクゼーション技法との関連に関心が持たれるようになってきた。たとえば、山口(1998)や下田・田寫(2004前出)はリラクゼーション技法がポジティブな情動体験をもたらす点に着目している。Greenberg(1999)も、リラクゼーション技法の効果測定のため、ポジティブな項目のみから成る尺度を作成しており、上述のような動向はわが国に限ったことではないようである。

このような流れの中にあって、徳田(2007, 2008, 2009, 2010)は6種類の気分を測定できる尺度(TMS, Temporary Mood Scale, 一時的気分尺度)を作成し、筋弛緩法、呼吸法などのリラクゼーション技法が気分を与える影響を検討した。その結果、これらの技法が、緊張、抑鬱、怒り、疲労、混乱というネガティブな気分の低下と、活気というポジティブな気分の増大をもたらすことを明らかにした。また、下田・田寫(2004前出)は、リラクゼーション技法によっ

てもたらされるポジティブな情動を測定するリラクゼーション感尺度を作成し、これを用いて3つのリラクゼーション技法(漸進弛緩法、自律訓練法、ペアリラクゼーション)の効果と比較検討した。この尺度は、ポジティブな情動の変化からリラクゼーション技法の効果測定しようとする点で、新しいタイプの尺度であり、その項目は、リラクゼーションに関する文献、リラクゼーション技法体験者の自由記述、感情を測定する尺度(寺崎・岸本・古賀, 1992; 小川・門地・菊谷・鈴木, 2000)などから収集されている。この尺度はまた、リラクゼーション感を心理的側面・身体的側面の両面からとらえるようになっており、心理的リラクゼーション感の下位尺度は、爽快感、安堵感、覚醒感であり、身体的リラクゼーション感の下位尺度は、身体疲労の低減、身体のこわばり緩和である(表1)。

リラクゼーション感尺度はリラクゼーション技法がポジティブな気分を与える影響を研究する上で役立つものであろう。しかし、この尺度には以下に述べるようにいくつか改良の余地がある。まず、①項目の中には因子負荷量がそれほど高くないものも含まれている(もっとも低い値は0.35)。また、②下位尺度の名称と項目内容が必ずしも合致していない。たとえば、「充実

表1 リラクゼーション感尺度の下位尺度と項目

心理的リラクゼーション感		身体的リラクゼーション感	
下位尺度	項目	下位尺度	項目
爽快感	生き生きとした気分だ 楽しい気分だ すっきりした気持ちだ 充実感がある	身体疲労の低減	体がだるい 体がすっきりしている 体が疲れている
安堵感	くつろいだ気分だ ほっとした気分だ 安心感がある ゆったりとした気分	身体のこわばり緩和	体を動かすと痛いところがある 肩がこっている 体がかたい
覚醒感	何事にも集中できそうな気がする 気持ちにゆとりがある 気持ちが引き締まっている		

下田・田寫(2004)をもとに筆者が作成

感がある」が爽快感という下位尺度に含まれ、意味的には類似した「ゆったりした気分だ」と「気持ちにゆとりがある」が異なる下位尺度に属している。さらに、③各下位尺度の項目数が不揃いなため、下位尺度間の得点比較がしにくい。

このような点をふまえ、徳田（2010 前出）は、リラクゼーション感尺度の批判的検討を経て、独自に ERS（Emotional Relaxation Scale、心理的リラクゼーション尺度）という質問紙を作成した。この尺度は、後述するように、リラクゼーション技法がもたらすポジティブな情動の変化を測定でき、しかもリラクゼーション感尺度の持つ上述の短所が改良されたものになることを目指して作成された。

本研究の目的は、ERS の利点を示した上で、この尺度の基準関連妥当性を検討することである。

II. ERS の概要とその利点

1. ERS 作成上の基本的考え方

ERS は以下のような考え方に基づいて作成された。

下田・田嶋（2004 前出）のリラクゼーション感尺度は、リラクゼーション技法を行ったかどうかに関わりなく、現在どのような情動を感じているかを評定する形式である。このような評定形式でリラクゼーション技法の効果を測定するには、技法実施前後における 2 つの評定値の差を算出しなければならない（以下、これを間接測定と呼ぶ）。しかし、リラクゼーション技法の効果を測定する場合、技法実施後に「技法実施前と比べてどう変わったか」を評定させる方法もあり得る（以下、これを直接測定とよぶ）。間接測定方式の尺度は、測定時における情動の絶対的評価を知ることができ、また、リラクゼーション技法の実施とは無関係に使用できる反面、技法の効果を知るには測定を 2 回行わなければ

ならない。これに対し、直接測定方式の尺度は、リラクゼーション技法実施前と比べた相対的評価（「前よりも～だ」という感じ）しか知ることができず、また当然、リラクゼーション技法実施時にしか使えない反面、主観的な変化感をとらえられるとともに、測定は 1 回だけですむという利点がある。ERS を作成するにあたっては、上記 2 方式のうち直接測定を採用することにした。その理由は、1 回の測定ですむという調査実施上の利便性があるだけではなく、主観的な変化感をとらえることには、間接測定による客観的な変化度をとらえることとは別の意義があり、それを測定できる質問紙には一定の価値があると思われるからである。

また、尺度を作成する際に、項目数を必要最小限に抑えることを念頭に置いた。先にも触れた TMS（徳田、2007 前出）や、福井（1997）が作成した DAMS（Depression and Anxiety Mood Scale、抑うつ気分と不安気分を弁別的に測定する尺度）は、各下位尺度が 3 項目ずつという必要最小限の項目数で構成されているが、十分な内的整合性、再検査信頼性、基準関連妥当性のあることが確認されている（徳田、2007 前出、2009 前出、2011；福井、1997 前出）。そこで ERS を作成する際にも TMS や DAMS と同程度の項目数で尺度を構成することを目標にした。項目数が必要最小限であることの利点は、被験者の負担が小さく、回答すること自体が情動に影響を与えにくいことである。複数の質問紙を用いて調査する場合もあることを考えればなおさら、項目数の少ない尺度の必要性は高いであろう。

さらに、尺度の作成にあたっては、各下位尺度の項目数を同一にすることをめざした。その理由は、すでに触れたが、下位尺度の項目数が同一であればすべての下位尺度の理論上の得点範囲も同一になって下位尺度間の得点比較がしやすく、したがってリラクゼーション技法によってどの下位尺度がもっとも影響を受けるかを把

握しやすいからである。

さらにまた、ERSにはリラクゼーション感尺度のうち身体的リラクゼーション感に相当する項目は含めないことにした。そのような項目は、筋弛緩法のように、筋肉に直接働きかけて筋肉が弛緩した感覚を味わう技法では大きな意味があるが、呼吸法や瞑想法のように、身体各部位の筋肉を直接的に弛緩させることを目指さない技法にとっては必ずしもふさわしくないと考えられるからである。この点をふまえ、ERSは、さまざまなタイプのリラクゼーション技法において共通に用いることが可能なように、心理的リラクゼーション感に限定した尺度として構成した。

2. ERSの概要と利点

ERSの概要は以下のようなものである。

ERSは、表2にあるように、有能感、爽快感、解放感、静穏感という4つの下位尺度から成る。各下位尺度は3つの項目で構成され、どの項目も「前よりも～な感じがする」といった表現になっている。回答は「まったくあてはまらない」から「非常にあてはまる」までの5件法であり、得点が高いほどその気分を強く感じていること

を示すように1～5点を与える。なお、ERSには十分な再検査信頼性のあることがすでに確認されている(徳田, 2010 前出)。

ERSは、徳田(2010 前出)にも示されているように、心理学系授業の受講生に対して筋弛緩法の体験学習を行った際の調査をもとに作成された。調査と分析の概略を改めて述べると以下のようなになる。

分析の対象となったのは学部生176名(男子68名, 女子108名)で、年齢は20～24歳(平均21.0歳, 標準偏差1.00)であった。下田・田嶋(2004 前出)のリラクゼーション感尺度などを参考にして作成した28項目の暫定項目に対する筋弛緩法実施直後の回答を分析した。天井効果、フロア効果の認められた項目はなかったため、すべての項目について主成分分析による因子分析を行った。因子の固有値や解釈可能性から4因子が妥当と判断し、バリマックス回転による因子抽出を試みた。その際、複数の因子に0.40以上の因子負荷量を持つ項目を削除しては因子分析を繰り返す操作を(1因子にのみに0.40以上の因子負荷量を持つ項目だけが残るまで)行った。その結果、合計21項目が残った。内訳は、第1, 第2, 第3因子に0.40以上の負荷量

表2 ERSの下位尺度と項目および因子分析結果

下位尺度	項目	F1	F2	F3	F4	共通性
有能感	前よりも自信がわいてきたような感じがする	.82	.18	.19	-.00	.74
	前よりもいろいろなことがうまくやれそうな感じがする	.78	.20	.21	.19	.73
	前よりも自分の力を信じられそうな感じがする	.78	.23	.04	.27	.74
爽快感	前よりもさわやかな感じがする	.17	.86	.12	.14	.80
	前よりも晴れやかな感じがする	.33	.72	.35	.16	.77
	前よりもさっぱりした感じがする	.19	.76	.14	.19	.68
解放感	前よりものびのびした感じがする	.22	.29	.63	.17	.53
	前よりも縛りが解けたような感じがする	.17	.17	.68	.10	.56
	前よりも力みがとれたような感じがする	.04	.09	.77	.18	.67
静穏感	前よりもほっとした感じがする	.15	.14	.35	.67	.60
	前よりも心静かになった感じがする	.02	.29	.05	.76	.67
	前よりも落ち着いた感じがする	.26	.05	.18	.78	.71
	寄与率(%)	41.03	10.47	8.76	8.38	計68.66
	クロンバックの α	.81	.82	.63	.71	

を持つ項目が6項目ずつ、第4因子に0.40以上の負荷量を持つ項目が3項目である。3項目ずつから成る下位尺度を構成するため、各因子とも因子負荷量の上位3位までの項目を採用し、それら12項目（4因子×3項目）についてあらためて因子分析（主成分分析、バリマックス回転）を行った。各因子は、有能感、爽快感、解放感、静穏感と命名された。クロンバックの α 係数は0.63～0.82という値が得られ、各下位尺度は十分な内的整合性を持つことが確認された。ERSの因子分析結果は表2に示したとおりである。表2からわかるように、このERSはどの下位尺度も高い因子負荷量（.63～.86）をもつ項目のみから成っており、この点で下田・田嶋（2004前出）のリラクセーション感尺度よりも優れており、また、尺度名と尺度項目の合致度も高いと言えるであろう。さらに、各下位尺度の項目数が3つずつ揃えられている。これらの点で、ERSはリラクセーション感尺度がもつ問題点を改良したものと考えられる。

Ⅲ ERSの基準関連妥当性

1. ERSの基準関連妥当性を検討するための方法

ERSの基準関連妥当性を検討するため、被験者に筋弛緩法を実施し、筋弛緩法実施前後にTMSを、また筋弛緩法実施後にERSを施行した。TMSは間接測定方式の質問紙で、すでに信頼性や妥当性が確認されている（徳田, 2007前出, 2011前出）。また、筋弛緩法には明らかなりラクセーション効果のあることが示されている（徳田, 2007前出, 2008前出, 2009前出, 2010前出）。したがって、筋弛緩法実施前後におけるTMSの得点差（筋弛緩法による気分改善度）と、筋弛緩法後のERSの測定値に正の相関が認められるならば、ERSはリラクセーション技法による気分改善を反映していることになり、リラクセーション感を捉えられる尺度と判断できる。

2. TMSの概要

ERSの基準関連妥当性の検証に用いたTMSは、緊張、抑鬱、怒り、混乱、疲労、活気という6つの下位尺度から成る質問紙で、各下位尺度は3項目ずつで構成されている（表3）。回答は「まったくあてはまらない」から「非常にあてはまる」までの5件法であり、得点が高いほどその気分を強く感じていることを示すように1～5を与える。

3. 筋弛緩法の概要

本研究で用いた筋弛緩法は、小澤（2001）が災害や犯罪の被害者支援活動に用いるために考案したもので、腕、足、背中、肩など、さまざまな部位を約10秒間強く緊張させてからゆっくり弛緩させ、その後15～20秒間からだが緩んだ感じや暖かくなった感じを味わうことをうながす。所要時間は5分程度である。表4に筋弛緩法の手順を示す。

表3 TSMの下位尺度と項目

下位尺度	項目
緊張	気が張りつめている
	そわそわしている
	気が高ぶっている
抑鬱	希望がもてない感じだ
	孤独で寂しい
	暗い気持ちだ
怒り	ふきげんだ
	腹が立つ
	むしゃくしゃする
混乱	やる気が起きない
	集中できない
	頭がよく働かない
疲労	疲れている
	へとへとだ
	だるい
活気	生き生きしている
	陽気な気分だ
	活力に満ちている

表4 筋弛緩法の手順

部位	動作
①手	両腕を伸ばしたまま力いっぱい手を握る。その後、手をゆっくり広げてそっと膝の上に乗せる。
②腕	①のように手を握り、腕を曲げて手を力いっぱい肩に引きつける。その後、腕をゆっくり伸ばしてそっと膝の上に乗せる。
③背中	②のように曲げた腕を力いっぱい外に広げる（背中を折りたたむようなつもりで）。その後、腕を戻してゆっくり下げ、そっと膝に置く。
④肩	首をひっこめて、力いっぱい両肩をあげる。その後、ゆっくり力を抜く。
⑤首	首を右側に力いっぱいひねる。その後、首をゆっくりもどす（左側も同じようにする）。
⑥顔	口、目、顔全体を力いっぱいギューッとすぼめる。その後、ゆっくり力を抜く（口はポカンとする）。
⑦お腹	お腹に手をあて、その手を押し返すようなつもりでお腹に力を入れる。その後、ゆっくり力を抜く。
⑧足 a	両足を前に伸ばし、爪先を水平に力いっぱい伸ばす。その後、ゆっくり力を抜く。
⑨足 b	足 a と同じように両足を伸ばし、爪先を上 forcefully 曲げる（足の甲を反らす）。その後、ゆっくり力を抜く。
⑩全身	全身に力を入れる（②④⑥⑦⑨を同時におこなう）。その後、ゆっくり力を抜く。

小澤（2001）をもとに筆者が作成

4. 被験者および手続き

被験者は3年生以上の大学生である。調査は、心理学系の授業において、授業内容（ストレス・マネジメント等）と関連づけながら行った。被験者は2群から成り、一つの群は2009年度の受講生、もう一つの群は2010年度の受講生である。いずれの年度も授業内容は同じであった。授業を行った場所は、いずれの年度も400人程度収容できる教室であり、調査時の出席者数は座席数の半数を少し超える程度であった。

調査に先立ち、データの提供は強制ではなく任意かつ匿名であることを伝えた。また、筋弛緩法によって稀にはよくない方向への気分変化が起り得るリスクについても説明し、気乗りがしなければ参加しなくてよいこと、また、途中で不快な気分が生じればいつでも中止してよいことも伝えた。その上で、まずTMSに回答させてから筋弛緩法を実施し、その直後にあらためてTMSに回答させ、引き続いてERSにも回答させた。TMSについては、2回目の回答を行う際に回答用紙を二つ折りにさせることで1回目の回答が見えないようにした。なお、筋弛緩法は、実施方法を図解入りで説明したA4用

紙1枚を配布し、それを参照させながら調査者が順次実演して見せ、受講生に模倣させた。

データの提供率（回収率）は、2009年度が51.9%、2010年度が52.1%で、データ提供者のうち、記入漏れなど不備があったものを除いた人数は、2009年度が124名（男子35名、女子89名）、2010年度が99名（男子45名、女子54名）の合計223名（男子80名、女子143名）であった（データ提供者中の有効回答率は2009年度が91.1%、2010年度が89.2%）。両群の受講生は、年度は異なるが同じ科目の受講生で、ほぼ同質と考えられるため（この科目は3年以上配当科目で受講生の所属学部も同一）、データの分析は両群を合わせて行った。両群の被験者の年齢は20～26歳（平均20.9歳、標準偏差1.06）であった。

5. 結果

TMSとERSの関連性を検討するにあたり、まず、活気については筋弛緩法実施前における得点が9点（「どちらもと言えない」のレベル）以下である被験者のみを分析の対象とし、それ以外の気分については筋弛緩法実施前における得点が9点以上である被験者のみを分析の対象

とした。つまり、筋弛緩法実施前にそれぞれの気分について比較的良好な気分であった者を分析対象から除外した。筋弛緩法は、よくない気分を改善させる効果があるだけでなく、比較的良好な気分をさらによくする効果があるが、後者の場合は前者に比べて気分変化の幅が小さい(徳田, 2007 前出)。このことをふまえると、筋弛緩法実施前に比較的良好な気分にあった者を除外して、気分の変化感を明瞭に感じやすい被験者だけを分析する方が、TMS と ERS の関連性が明確に捉えられると考えられたため、上記のような被験者を分析対象にした。その結果、分析対象者は、活気が 77 名、疲労が 178 名、怒りが 66 名、抑鬱が 86 名、緊張が 72 名、混乱が 164 名であった(このような人数になったことは、被験者を全体として見れば、活気のなさ、怒り、抑鬱、緊張を感じている人が比較的少なく、疲労、混乱を感じている人が比較的多かったことを示している)。

TMS については、筋弛緩法実施前後の得点差(気分改善度)を算出した。その際、得点差が大きいほど気分の改善度が大きいことを意味するようにした(すなわち、活気は「筋弛緩法実施後-筋弛緩法実施前」、それ以外の気分は「筋弛緩法実施前-筋弛緩法実施後」である)。

表 5 に TMS で測定された気分改善度と ERS の相関(ピアソンの相関係数)を示す。

表 5 にあるとおり、気分改善度と ERS には中程度あるいは弱い正の相関のあることが認められた。具体的には、有能感は緊張と怒り以外の

気分改善度と相関があった。また、爽快感、解放感、静穏感はすべての気分改善度と相関があった(ただし、静穏感と怒りおよび活気との相関は有意傾向)。

IV 考察

本研究の目的は、ERS の利点を明らかにすることと、基準関連妥当性を検証することにあつた。ここで、本研究の結果から示唆されたことと、今後検討すべき課題について述べる。

まず、ERS の利点については、因子負荷量の高い項目のみから成り、尺度名と尺度項目の合致度が高く、また、各下位尺度の項目数が同じであるという点で、先行研究である下田・田嶋(2004 前出)のリラクセーション感尺度よりも優れた面を持つことが示された。このほか、ERS の利点や特徴として、以下の点を指摘できるであろう。

リラクセーション感尺度のうちの心理的リラクセーション感の尺度と ERS を比較すると、前者は 3 因子(爽快感、安堵感、覚醒感)、後者は 4 因子(有能感、爽快感、解放感、静穏感)であり、因子数が異なる。ERS の作成過程において、下田・田嶋(2004 前出)の研究よりも多くの因子が抽出されたのは(徳田, 2008 前出)、リラクセーション技法実施前後を比べた主観的な変化感を評定させる方式を採用したため、技法を行う前には感じない(あるいは感じにくい)情動をもとらえることができたからではないかと考

表 5 TSM で測定された気分改善度と ERS の相関

TSM の下位尺度	分析対象者数	有能感	爽快感	解放感	静穏感
緊張	72	0.117 ns	0.277 *	0.291 *	0.367 **
抑鬱	86	0.358 **	0.394 **	0.363 **	0.277 *
怒り	66	0.159 ns	0.363 **	0.390 **	0.216 +
混乱	164	0.446 **	0.480 **	0.346 **	0.263 **
疲労	178	0.373 **	0.314 **	0.345 **	0.196 **
活気	77	0.375 **	0.369 **	0.303 **	0.218 +

+ $p < 1.0$ * $p < .05$ ** $p < .01$

えられる。具体的には解放感がこのような情動にあたる。この因子はリラクゼーションの本義である「弛緩」に関連が深く、きわめて重要な情動と考えられる。このような尺度を含んでいることもERSの利点の一つである。以上のように、ERSは、問題と目的で述べたようなリラクゼーション感尺度の短所が改良されている点に加え、リラクゼーション感尺度よりも多くの尺度を持っているという意味で臨床的価値がさらに高いと考えられる。

また、ERSは身体的リラクゼーション感を測定する下位尺度を含んでいないため、さまざまな身体部位の筋肉の弛緩を直接促す技法以外のリラクゼーション技法においても用いることができる。このことは、使用範囲が広いという点では利点であるが、身体的リラクゼーション感をとらえられないという点では欠点とも言える。

なお、リラクゼーション感尺度とERSの下位尺度を比較してみると、前者の爽快感、安堵感は、後者の爽快感、静穏感にある程度対応しているが、項目内容は部分的にしか一致せず、完全には同一視し難い面がある。また、ERSの有能感は、項目内容からするとリラクゼーション感尺度の覚醒感と一定の関連をもつ可能性があるが、項目の表現が完全に一致するものではなく、両者の関係は見定め難い。以上のような項目内容の差異は、リラクゼーション技法によってもたらされる情動を言語的にどう表現するかというワーディングの問題や、リラクゼーション技法の体験者がみずからの情動をいかに弁別できるかという問題とも関わっていると思われる。今後、このような点についての検討が必要であろう。

基準関連妥当性については、ERSのすべての尺度がTSMで測定された気分改善度と正の相関をもっていたことから、ERSは心理的なリラクゼーション感を測定する尺度として基準関連妥当性を有することが示された。すなわち、ERSはリラクゼーション技法による気分変化を

とらえ得る質問紙であることが明らかにされた。

なお、TSMで測定される気分とERSで測定されるリラクゼーション感の関係については、今回の調査により、特定の気分の改善が特定のリラクゼーション感に一对一に関わっているのではなく、さまざまな気分の改善がさまざまなリラクゼーション感に複合的に関連していることが示唆された。この点から言えば、リラクゼーション技法によってもたらされる感覚と気分変化との関係について、さらに検討することが今後の課題の一つと言えよう。

引用文献

- 荒川唱子・小板橋喜久代(2001)「看護に生かすリラクゼーション技法」, 医学書院.
- 福井至(1997) Depression and Anxiety Mood Scale (DAMS) 開発の試み. 行動療法研究, 23(2), 83-93.
- Greenberg, J. S. (1999) *Comprehensive Stress Management (6th Ed.)*. New York: Cambridge University Press.
- 成瀬悟策(2001)「リラクゼーション—緊張を自分で緩める法—」, 講談社.
- 小川時洋・門地里絵・菊谷麻美・鈴木直人(2000)一般感情尺度の作成. 心理学研究, 71(3), 241-246.
- 小澤康司(2001) ストレスによる反応と対処法, 筋弛緩法と呼吸・瞑想法, 北海道臨床心理士会(編)有珠山被災者支援活動報告書, 18-19.
- 下田芳幸・田嶋誠一(2004) 中学生に対するストレスマネジメント教育に関する研究—「リラクゼーション感」によるリラクゼーション技法の検討—, 九州大学心理学研究, 5, 171-181.
- 寺崎正治・岸本陽一・古賀愛人(1992) 多面的感情状態尺度の作成. 心理学研究, 62(6), 350-356.
- 徳田完二(2007) 筋弛緩法による気分変化. 立命館人間科学研究, 13, 1-7.
- 徳田完二(2008) イメージ呼吸法と筋弛緩法による気分変化—二つの技法の共通点と相違点—, 立命館人間科学研究, 16, 1-12.
- 徳田完二(2009) 一時的気分尺度を用いて比較したイメージ呼吸法と筋弛緩法. 立命館人間科学研究, 18, 1-12.

心理的リラクゼーション尺度（ERS）の利点と基準関連妥当性（徳田）

徳田完二（2010）筋弛緩法とイメージ呼吸法の特徴—
2つの質問紙による比較. 立命館人間科学研究,
20, 1-12.

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.

山口正二（1998）「講座サイコセラピー 12 リラクゼー
ション」. 日本文化科学社.

（2011. 2. 16 受稿）（2011. 5. 9 受理）