

図1. クリアリング・ア・スペースの実施手順

- ① 自分に挨拶
- ② 今どのようなことが気になっているかを問いかける
- ③ それが気がかりであることを認める
- ④ 気がかりと共にいることによって出てくる感じを表現する
- ⑤ 気がかりを感情ごとどこかに置く
- ⑥ 置けたかどうかを自分に問いかける

図2：調査期間中の手続き

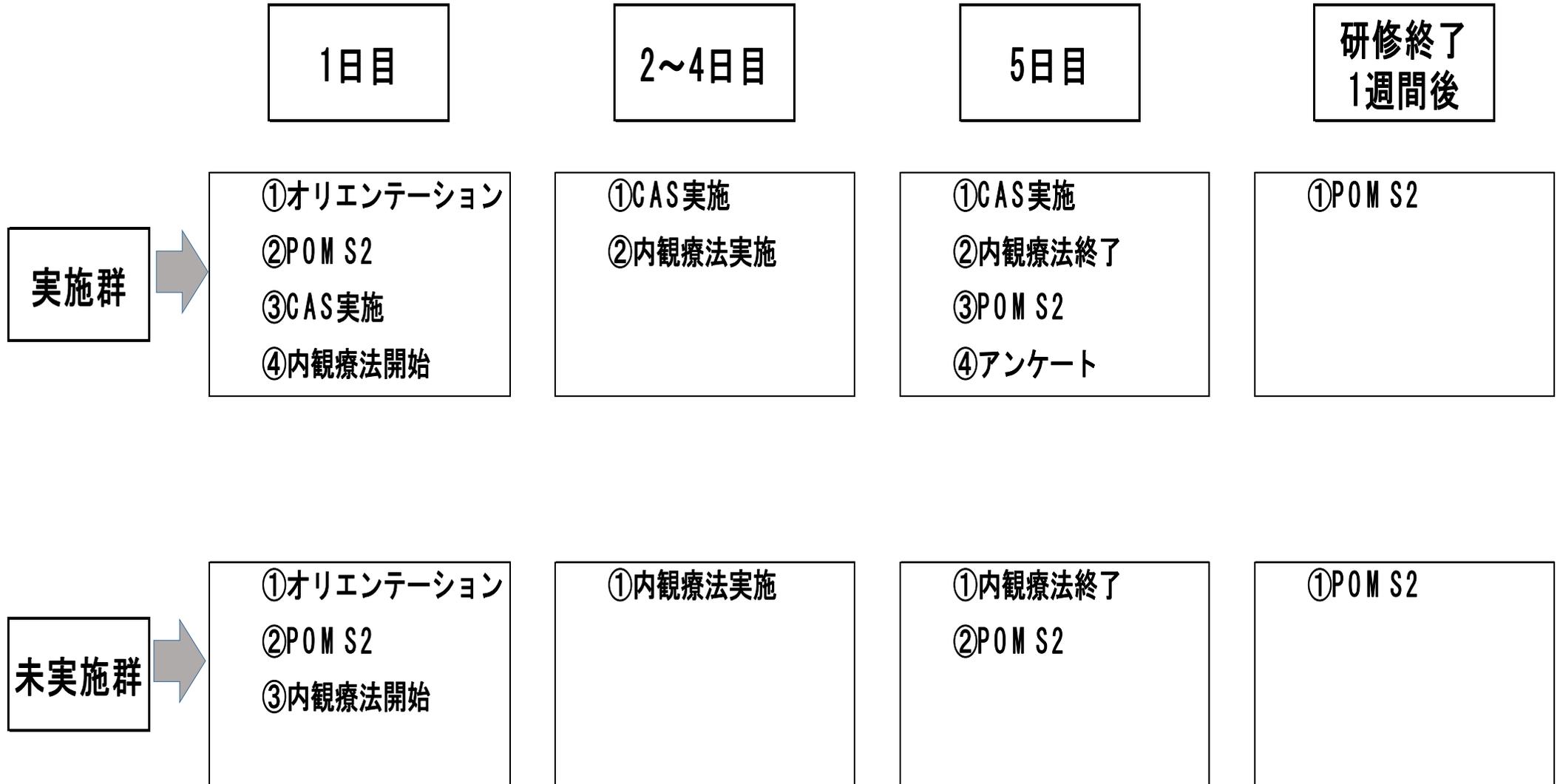


図3：POMS2得点の比較

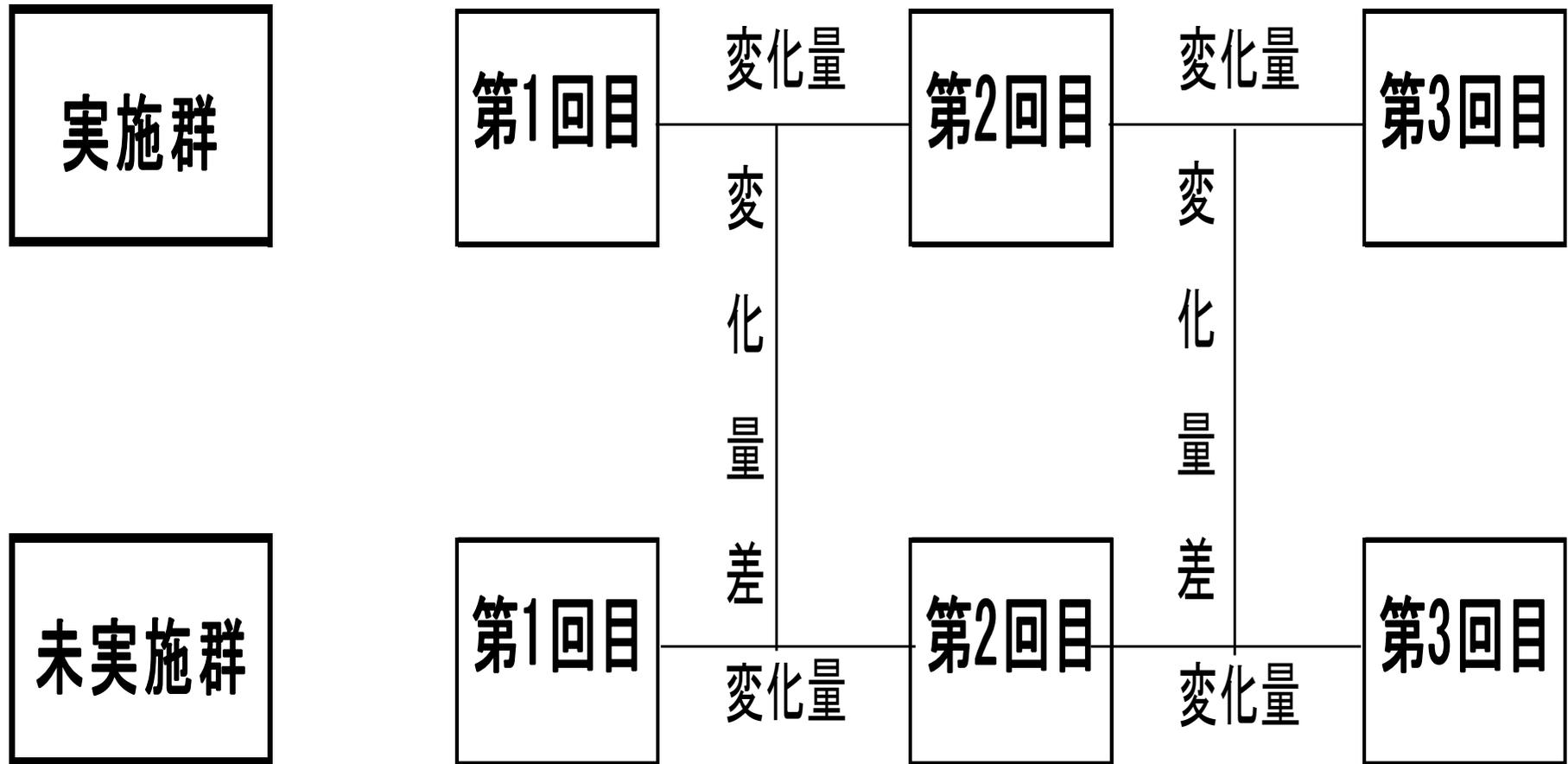


図4. 各回における実施群・未実施群の
POMS2総合得点

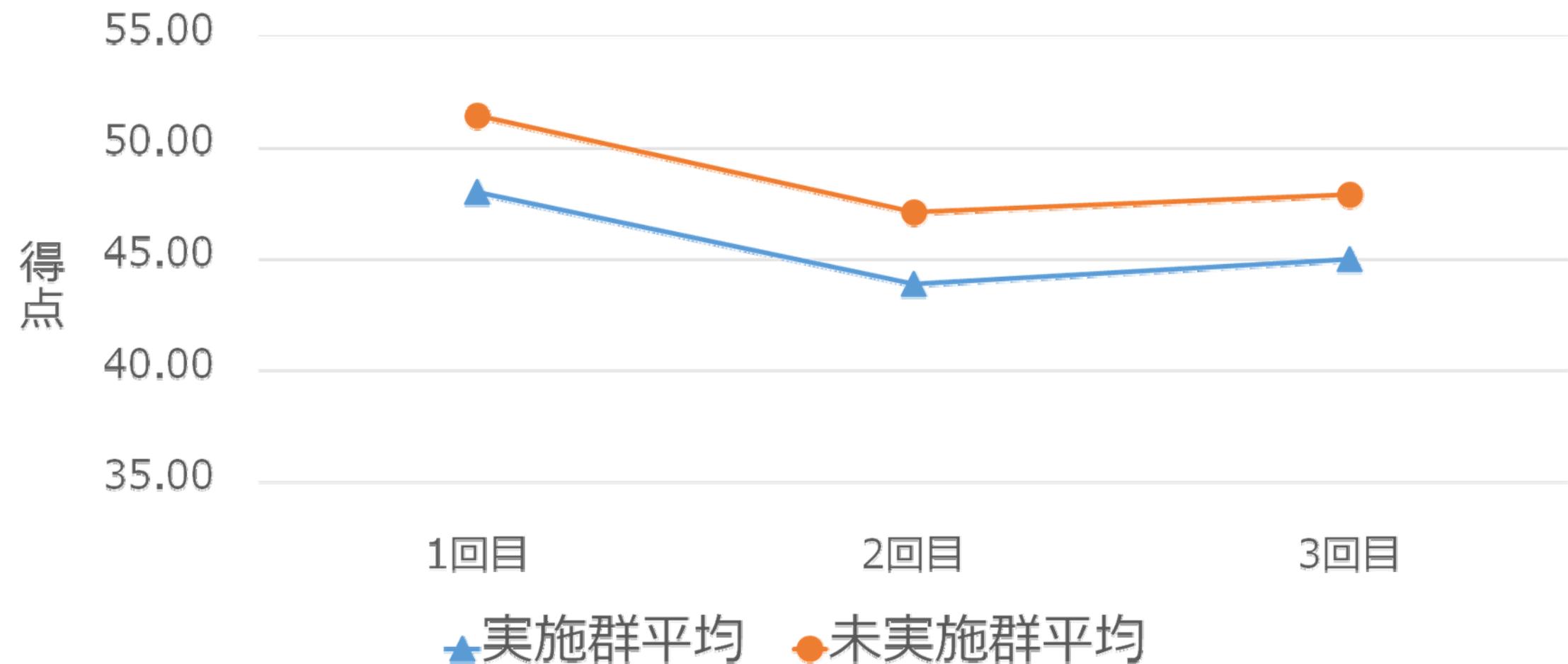


図5. 各回における実施群・未実施群の
POMS2混乱-当惑得点

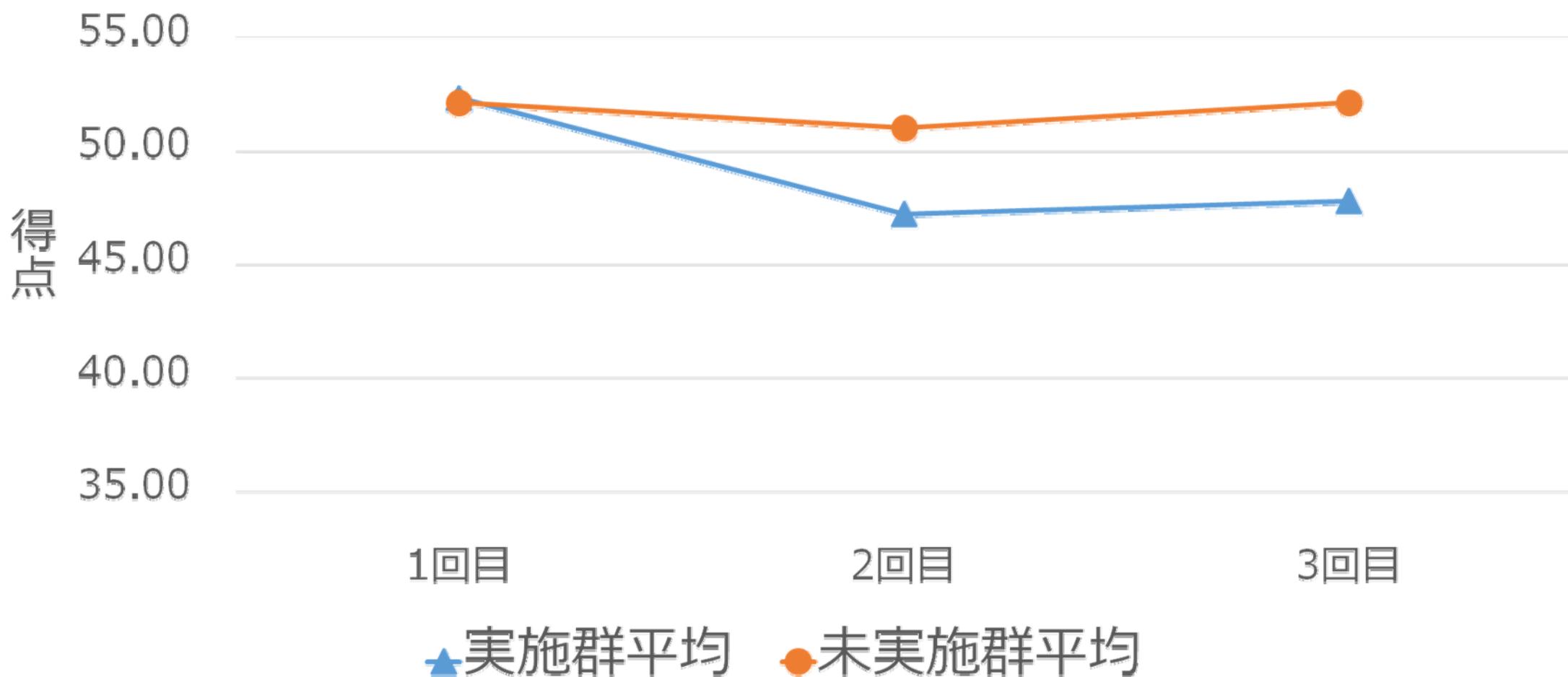


図6. 各回における実施群・未実施群の
POMS2抑うつー落ち込み得点

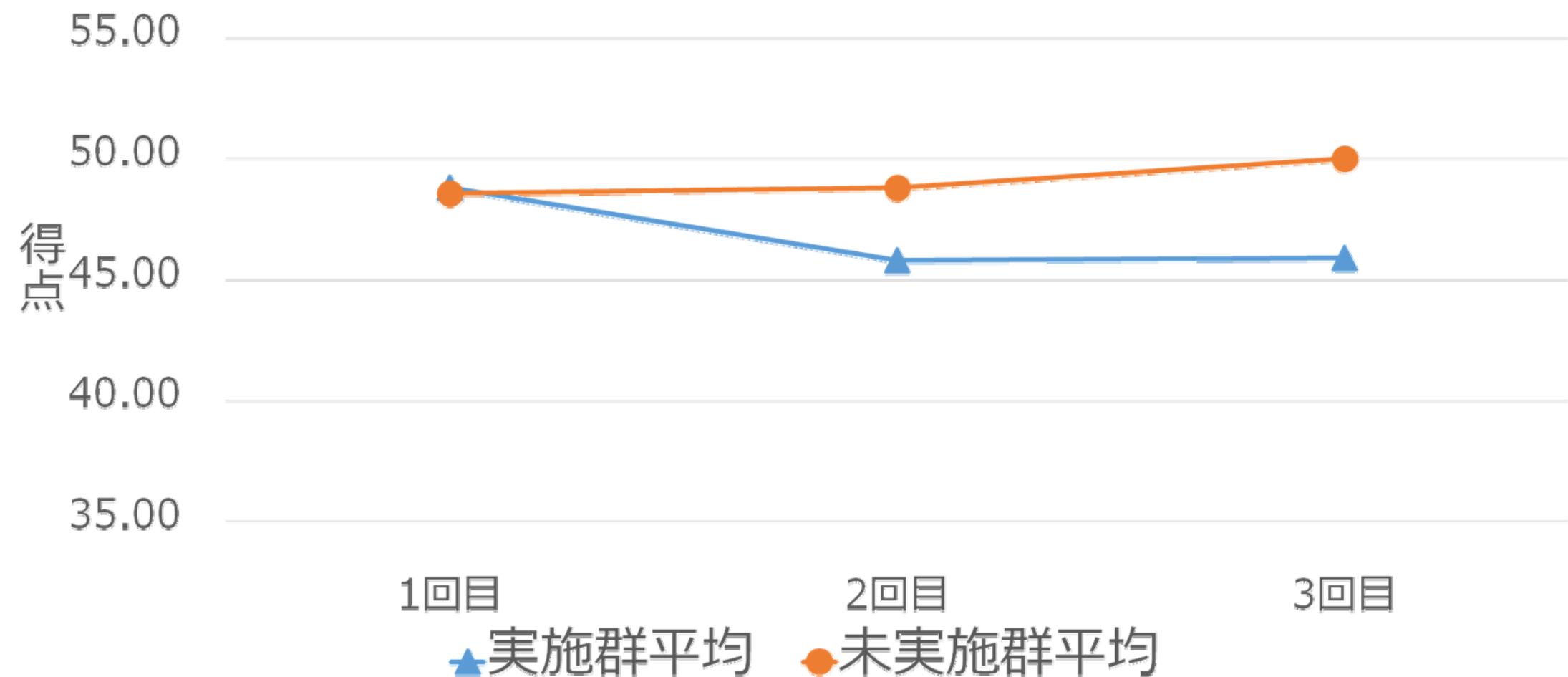


図7. 各回における実施群・未実施群の
POMS2緊張-不安得点

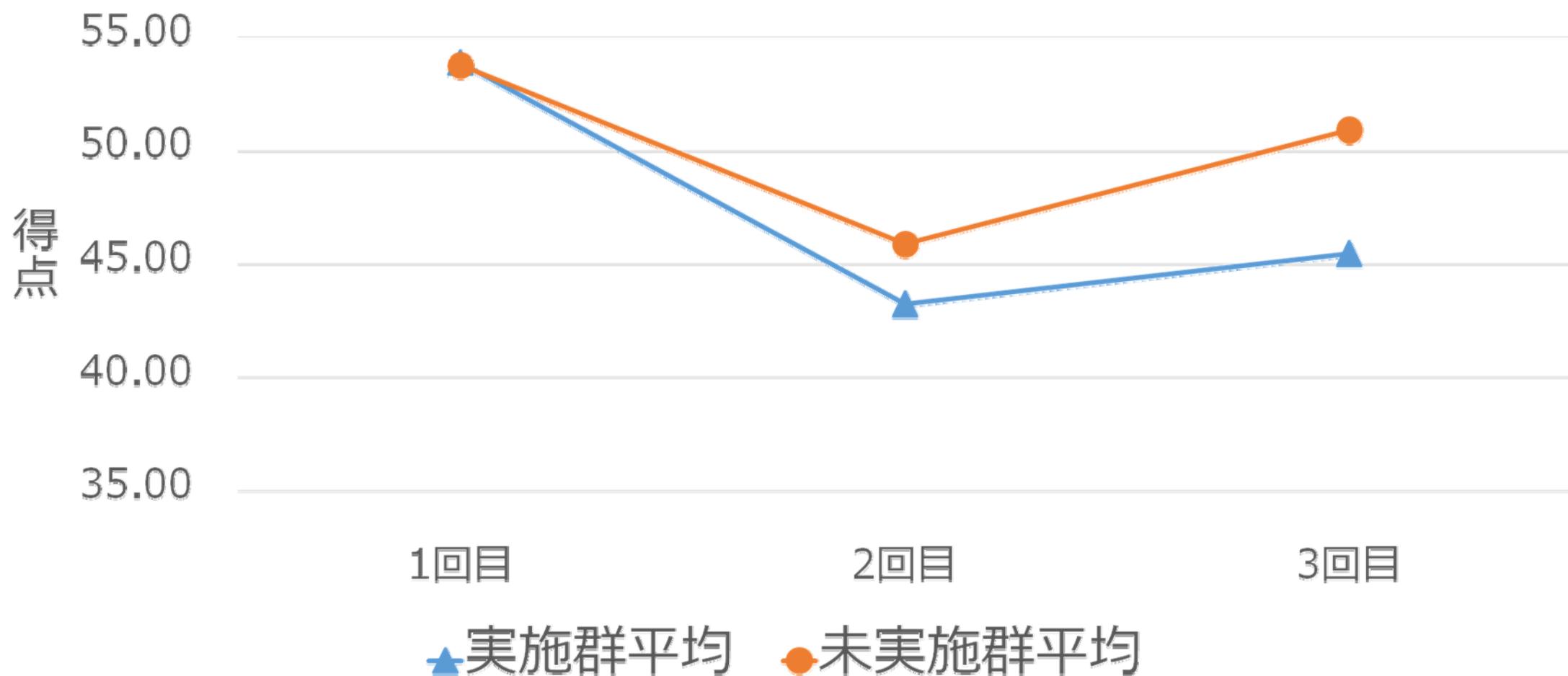


図8. 各回における実施群・未実施群の
POMS2活気－活力得点

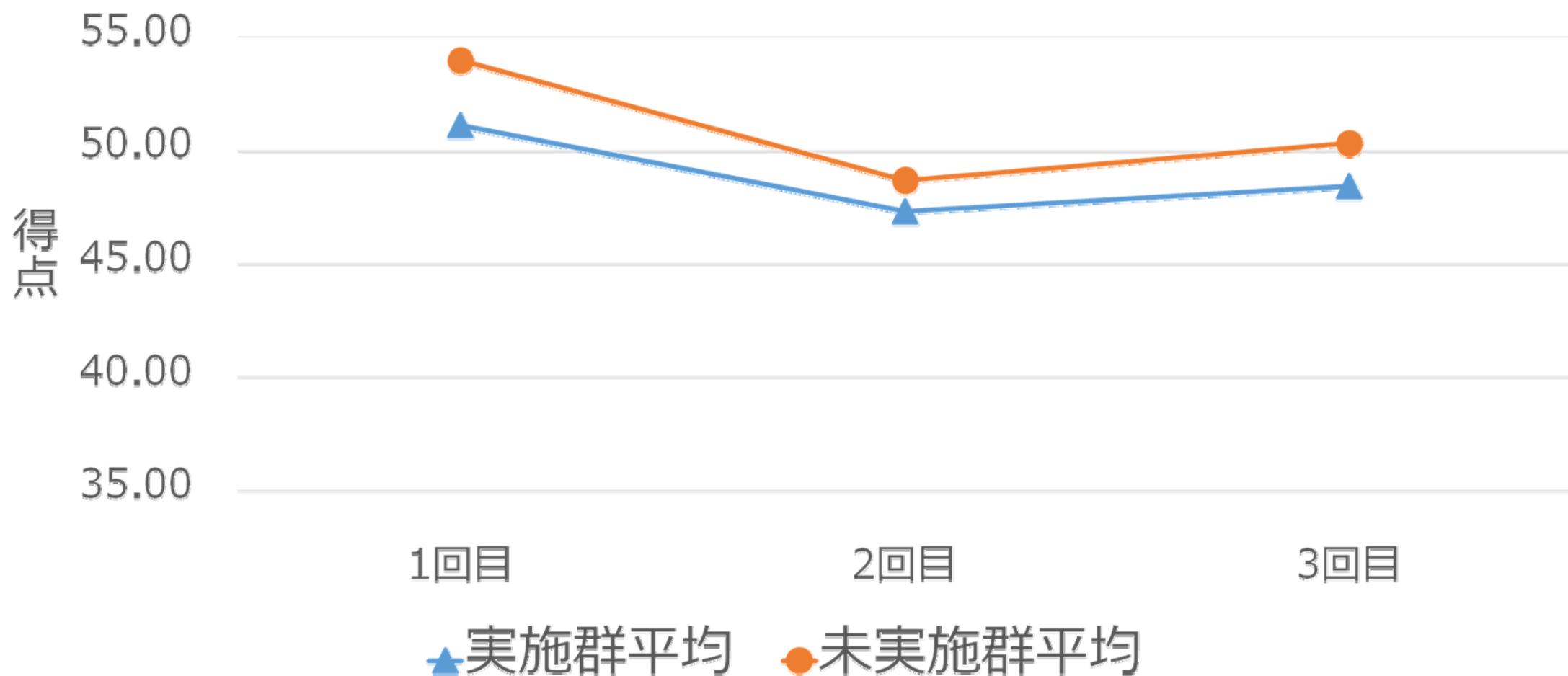


図9. 各回における実施群・未実施群の
POMS2友好得点

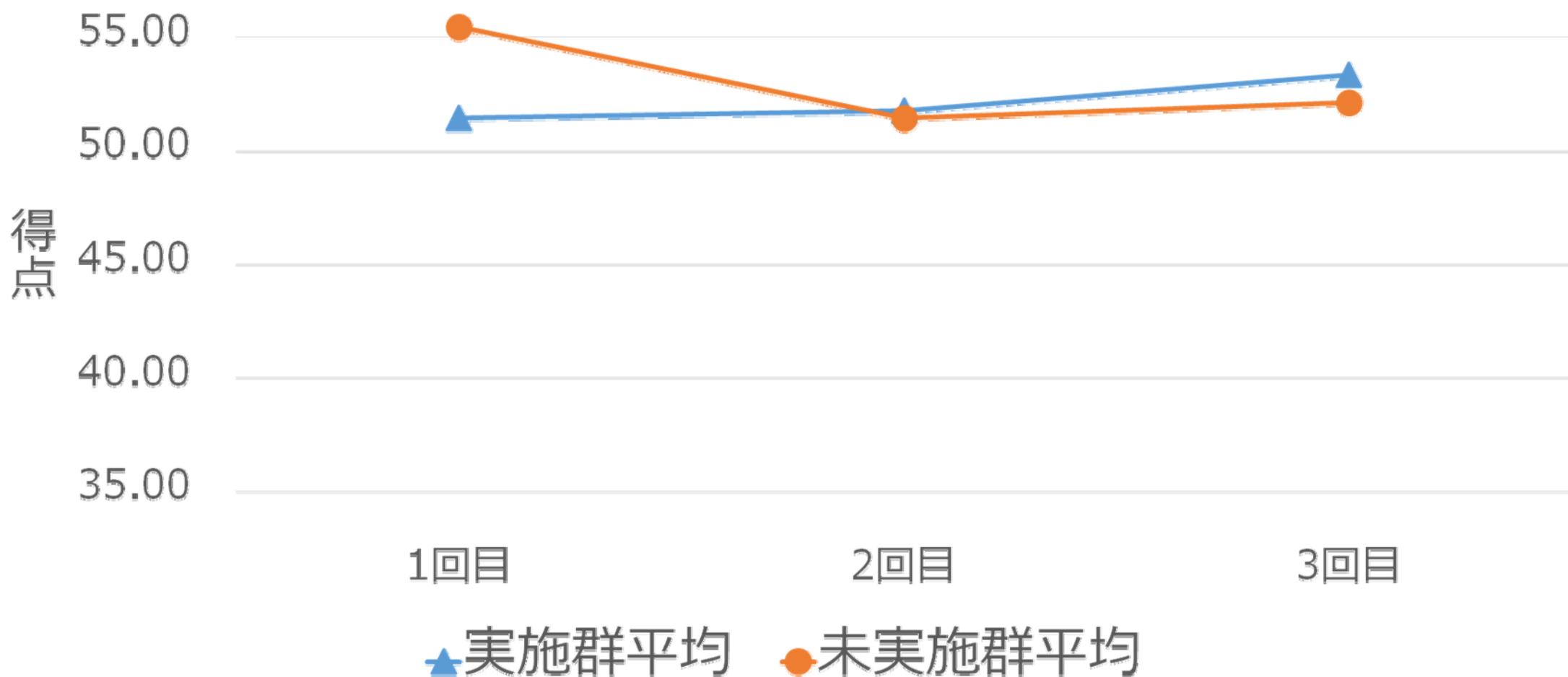


図10. 各回における実施群・未実施群の
POMS2疲労—無気力得点

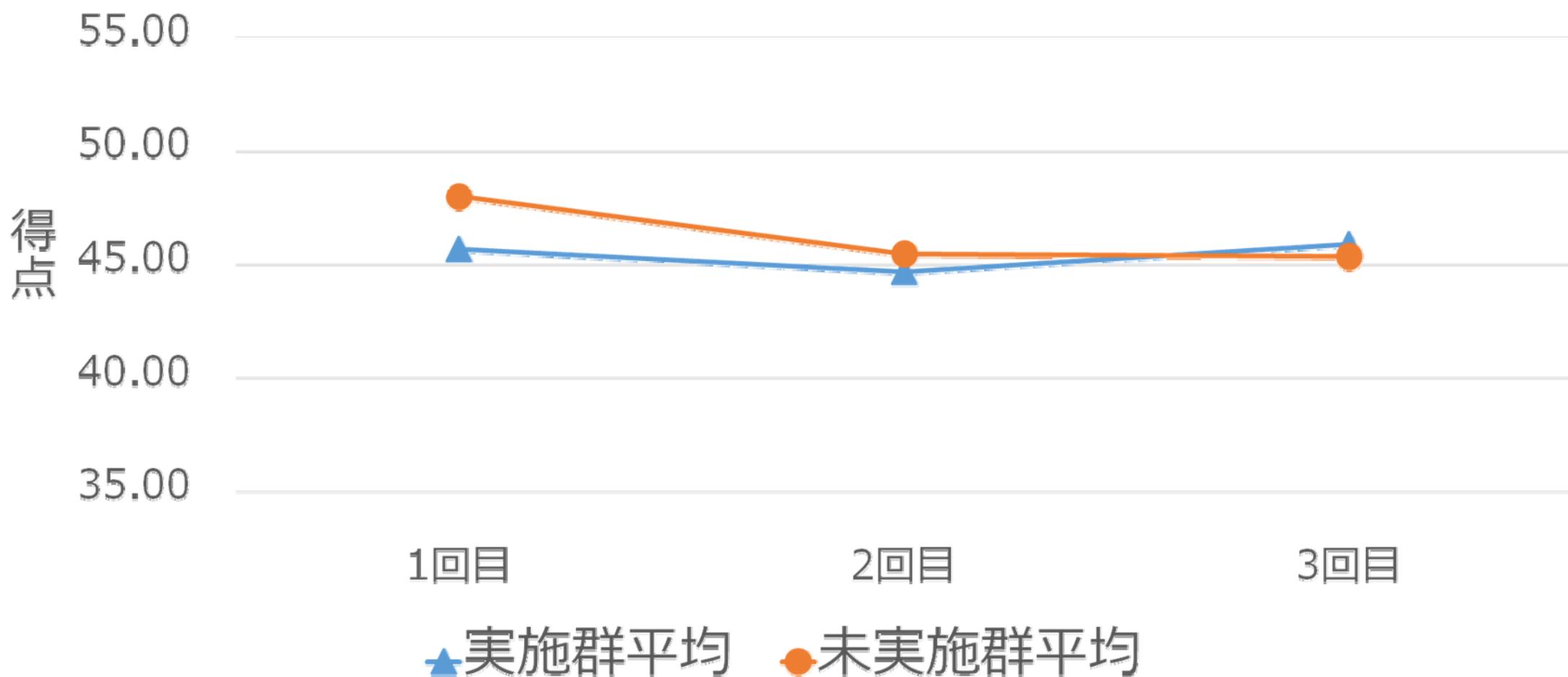


図11. 各回における実施群・未実施群の
POMS2怒り－敵意得点

