

研究プロジェクト

ストレス予防研究と教育

奥野元子（京都大学人間・環境学研究科博士後期）＋ カール・ベッカー（こころの未来研究センター教授）

■「生きがい感教育プロジェクト」を引き継ぐ

本プロジェクトは、2010年から始まった「生きがい感教育プロジェクト」を引き継ぎ、2011年より「ストレス予防研究と教育」として通算3年間継続実施してきた。ハイストレスで離職や勤務拒否の多い職種だと言われている医療職・社会福祉職・教職に携わる方々を招き、「わく・湧く・ワークショップ」という公開講座を定期的に行った。仕事帰りの夕方6時から8時頃まで、瞑想の文化的背景やその理論といった簡単なプレゼンテーションの後に、メディテーションとイメージワーク（呼吸法やイメージ・トレーニング）などのリラクゼーションやストレス低減法を実践してきた。毎回20名ほどの参加者には、2種類のリラクゼーション法を提供し、そのどちらか一方を体験してもらった。このワークショップは、イメージ・呼吸・精神統一とストレス関連疾患などとの関連に関心を持つ院生たちとともに、京都府下の教育委員会や医療関係者の協力のもと、2か月に1度のサイクルでストレス低減効果を体験してもらうべく開催してきた。これは参加者からも好評で、「ストレスが数値化されることに興味を持った」という感想が寄せられている。

■気分変化・唾液中のストレスホルモン・血圧を測定

このワークショップでは、呼吸法（呼吸瞑想法）を用いて、ストレス低減効果を調査した。この調査では、呼吸法の前後で、心理的・生理的ストレス低減効果を測定した。具体的には（気分や感情の状態を測定する）POMS尺度による心理的な気分変化を測定し、また生理的ストレスマーカーである唾液アミラーゼ・血圧・脈拍の変化を専用機械で測定し、ストレス低減効果を調

べた。2011年・2012年に行った通算して8回（欠損値を除外した）63名のデータからは、統計分析により有意な結果が得られた。現在、この結果から得られたストレス低減効果に基づき、多重業務で多忙な職場への応用を図り、簡便なストレス予防法としての普及・推進を試みている。

また、病院・学校・金融機関などの職場に出向き、職員向けのリラクゼーション研修会も行った。さらに、2011年より始まった京都府教育委員会との連携事業「子どものための知的好奇心をくすぐる体験事業（出前授業）——こころとからだの声を聴いてみよう」では、小・中・高校生・支援学校生に対してストレス予防・低減についての授業を行い、児童・生徒の心身の健康保持・増進にも取り組んだ。加えて、海外の大学生向けストレスリダクション出前授業として、アイオワ大学（アメリカ）日本語学部4年生にストレス予防・低減授業を行い、“soothing（気持ちが和らぐ）”といった感想も得られた。今後も活動範囲を広げて、ストレス低減法としての呼吸法の推進に努めたい。

なお、「新人看護師

のストレスとSOC改善調査プロジェクト」と「ストレス予防研究と教育プロジェクト」は、次年度から合流合併する見込みである。つまり、看護師に関するデータを分析しながらも、そのさらなる対策を積極的に探り、ストレス軽減ワークショップなどを病院で実践し増加してゆく予定である。



病院にて



学校にて



アイオワ大学にて