

研究区分	教員特別研究推進 教育推進
------	---------------

研 究 テーマ	ストレス緩和を目的としたアグリヒーリングプログラム開発と予防				
研究組織	代 表 者	所属・職名	看護学部・教授	氏名	篁 宗一
	研究分担者	所属・職名	看護学部・助教	氏名	近藤 美保
		所属・職名	看護学部・助教	氏名	小泉 祐貴
		所属・職名		氏名	
	発 表 者	所属・職名	看護学部・教授	氏名	篁 宗一

講演題目
ストレス緩和を目的としたアグリヒーリングプログラム開発と予防
研究の目的、成果及び今後の展望
青年期はメンタルヘルス上の問題が起こりやすい時期であり、精神疾患の初発もこの時期に多くみられる。早期の予防は効果が高く、昨今ではその一手段として“アグリヒーリング”が注目されている。自然や農とのふれあいを通じて心身を整えるこの手法は、ストレス対策として期待が高まっている。本研究では、青年期のメンタルヘルス向上とストレス緩和を目指し、教育プログラム開発の基盤づくりとして、2つのテーマに取り組んだ。 【テーマ 1】自然環境・園芸活動によるストレス緩和の知見整理：アグリヒーリングのプログラム開発に資する情報を得るため、自然環境や園芸活動によるストレス軽減に関する研究論文を医学中央雑誌から 8 件収集し、スクーピングレビューを行った。対象は高齢者、女性、大学生、オフィスワーカーなど幅広く、散策・園芸・農作業などの活動を通して脈拍・血圧・自律神経・心理反応の変化を測定する手法が多く用いられていた。多くの研究で、自然との関わりはストレスの軽減、気分の改善、自律神経の調整などに有効であることが示され、認知機能の向上や社会参加の促進にも寄与していた。特に高齢者や働く世代にとっては、生活の質向上や健康維持の手段として有望である。一方、対象者数が少なく、個人差や研究手法のばらつき、効果の持続性の不明確さといった課題も多く指摘されており、今後はより大規模で長期的な調査と、活動ごとの具体的な効果の検討が必要である。 【テーマ 2】看護職者における人間関係とストレスの実態調査：卒後 10 年目までの看護職者 15 名（看護師、保健師、助産師）を対象に、職場における人間関係とストレスの関連性を、経験年数別に調査した。新人期（1～3 年目）は、人間関係が良好と感じる者が多く、活力や意欲も高かった。一方、中堅期（4～6 年目）では業務量や責任の増加から疲労やモチベーションの低下がみられた。7～9 年目には後輩指導などを通してやりがいや自己成長を実感する傾向があったが、10～12 年目では職場の人間関係のトラブルやキャリアの停滞感が強いストレスの要因となっていた。特に、先輩との関係に心理的負担を感じるケースが多く、役割や立場の変化に応じた柔軟なコミュニケーション支援の必要性が示された。また、信頼関係や相談しやすい雰囲気といった職場環境の質が、ストレス軽減に大きく寄与することも明らかとなった。 本研究を通じて、自然とのふれあいや良好な人間関係が、世代を問わずストレスの軽減に効果的であることが明らかになった。今後は、これらの知見をもとに、青年期や就業初期にある人々を対象としたストレス対策教育プログラムの開発が期待される。その際には、対象者の特性や立場に応じた支援のあり方や、継続的な効果の検証も視野に入れることが重要である。