

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実践による効果評価				
研究組織	代 表 者	所属・職名	看護学部・教授	氏名	篁 宗一
	研究協力者	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	看護学部・助教	氏名	佐藤 浩一
	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実践による効果評価
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顕在化しやすい時期であり、精神疾患の多くがこの時期に初発する。近年、若年層のうつ状態や不安、自殺・自傷行為が増加しており、早期介入および予防的アプローチの重要性が高まっている。また、ストレス対策としては、自然との関わりを活用したアグリヒーリングや、デジタル技術を活用したセルフケアなど、多様な方法が注目されている。本研究は、青年期を中心としたメンタルヘルス向上およびストレス緩和に資する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】では、青年期の卒業学生を対象に、睡眠とストレスの関連性の検討を行った。看護職者は業務特性上、慢性的なストレスや睡眠不足を抱えやすく、メンタルヘルス不調の要因となっている。本研究は卒業後約10年までの元学生6名を対象にインタビューおよび質問紙（BDI-II）を用い、睡眠状況とストレスの関連を質的・量的に検討した。その結果、経験年数が上がるにつれて平均睡眠時間は短縮し、抑うつ傾向は上昇する傾向がみられた。特に7～11年目では平均睡眠時間6.3時間、BDI-II平均19点と高値を示し、心理的負担の増大が示唆された。睡眠不足を感じる要因として〔勤務形態〕〔業務負担〕〔生活・家庭要因〕が抽出されこれらが複合的に影響していることが明らかとなった。さらに睡眠不足は倦怠感や集中力低下、生活リズムの乱れなどの影響を及ぼす一方、入浴や仮眠、環境調整などセルフケア行動もみられた。キャリア段階に応じたストレス要因の違いが大きく、特に中堅期以降では業務責任と家庭負担の重複が睡眠とメンタルヘルスに強く影響することが示唆された。 【テーマ2】では、アグリヒーリングの代替・補完手段としての視聴覚刺激によるストレス緩和の検討を行った。自然環境へのアクセスが制限される現代において、アグリヒーリングのような自然体験を日常生活の中でどのように補完するかが課題となっている。本研究では、自然に関連する視聴覚刺激の一形態としてAIに着目し、大学生10名を対象に、AI生成のアグリヒーリング動画の視聴前後におけるストレス変化を比較検討した。その結果、主観的ストレス値は有意に低下し、短時間の視聴であってもリラクゼーション効果が得られることが示された。また、心拍数や自律神経指標の一部にも変化がみられ、視聴覚刺激が生理的にも影響を及ぼす可能性が示唆された。これらの結果は、森林浴や園芸活動などの自然体験が有するストレス軽減効果と共通しており、デジタルコンテンツはその一部を代替・補完し得る可能性を示していた。 本研究を通じて、睡眠や生活環境といった日常的要因に加え、自然体験およびそれを補完するデジタル技術の双方がストレス軽減に寄与することが示された。今後は、アグリヒーリングも含めたメンタルヘルス教育プログラムの開発が期待される。その際には、対象者の特性に応じた段階的な導入と、継続的な効果検証が重要である。