

県立 A 大学におけるストレスマネジメント教育遠隔授業の報告 —セルフケア手法としてヨーガ療法を用いて—

村上 真¹⁾, 窪田辰政²⁾, 水上勝義³⁾

Report of a stress management education class via distance learning at A Prefectural University -Using yoga therapy as a self-care method-

Shin MURAKAMI¹⁾, Tatsumasa KUBOTA²⁾, Katsuyoshi MIZUKAMI³⁾

1. はじめに

大学生は、アイデンティティの確立など青年期の課題に直面する時期であり、入学に伴う環境変化、学生生活への適応、就職活動などストレスを感じる機会も多い(三宅ほか, 2015)。大学生を対象とした継続調査においても対象者の約6割が授業、試験にストレスを感じていることが報告されている(大石ほか, 2004, 同, 2003)。さらに本年は新型コロナウイルス感染症拡大によりキャンパスへの登校・対面授業の制限により学生生活が変化するなどストレスを感じる機会が多いことから(静岡県立大学, 2020, 藤本, 2020), 各人が実用的なストレスマネジメント手法を習得する意義は大きい。県立 A 大学では2019年度より身体運動科学授業の特別講義として、ストレスについての説明に

併せてセルフケア手法として簡便(通常の講義室で実施, 着替え不要)なヨーガ療法を指導する授業を実施している。2019年度は通常の対面授業で実施し受講生のストレス反応改善効果を確認したが(村上ほか, 2020), 2020年度は新型コロナウイルス感染拡大のため遠隔授業により実施したので、その内容を報告する。

2. 授業概要

(1) 目的

まずストレスとは何か、ストレスに対処していくためのライフスキルであるセルフケア手法として運動が有効であることを理解する。次に、具体的な手法として、ヨーガ療法を取り上げ、ヨーガ療法がストレスマネジメント手法として有効である理論的背景を説明した上で実習を行い、その効果を体感することを通じて、日

1) 株式会社 FiNC Technologies

FiNC Technologies Inc.

2) 静岡県立大学薬学部

University of Shizuoka

3) 筑波大学体育系

University of Tsukuba

常生活に取り入れる動機付けとすることを目指す。本講義のストレスマネジメント効果を確認するため、同意を得た受講者に対して、講義の前後に自記式質問紙に回答を得た。

(2) 授業の日程および実施場所

事前に動画を収録し YouTube に掲載し、受講者が講義日である令和 2 年 6 月 18 日にこれを遠隔視聴する形式で実施した。

(3) 受講生

県立 A 大学学生で「身体運動科学」の授業を受講している 23 名に講義をおこなった。内訳は、性別は男性 9 名・女性 14 名、学年は全員が 1 年生、年齢は 18 歳 15 名・19 歳 6 名・20 歳 2 名だった。

(4) 倫理的配慮

講義動画の冒頭で、講義の効果を計測するため自記式質問紙調査に協力してほしいこと、匿名にした数量データ・質的記述のみを使用し個人を特定する情報は一切公表しないこと、調査に協力することによる不利益は被らないことを説明し、同意を得た受講生から回答を得た。

(5) 質問紙調査の内容

①気分調査票（坂野ほか，1994），②授業に対する感想（自由記述）に回答を求めた。

(6) 授業内容

講義約 30 分，ヨガ療法実習約 40 分，講義前後の質問紙回答，授業後の感想の記入に前後各 10 分で構成した。

講義では、まずストレスとは何かを説明した。①環境に変化が生じると（ストレッサーが生じると）、私たちの体は警戒警報を発令して、筋肉の緊張・発汗・心拍数の増加などのストレス反応が生じ、環境変化に対応するための準備に入るが、ストレスの状態が解消すると警戒警報は解除され、全身の緊張がゆるみ、汗が引き、

心拍数も元通りになること、②元通りになるならばストレスは問題とはならないが、現代社会では、ひとつ問題が解決したかと思うと、すぐ次の問題が勃発するというように、つねに緊張しつ放しの状態となることから、しまいに疲れ果て、力尽きてしまうため、ストレスが問題となること、③健康な社会生活をおくるためにはストレスに対処するためのセルフケアを習得することがライフスキルとして重要であり運動がセルフケア手法の一つであることを説明した。

次に、厚生労働省が具体的なセルフケア手法としてヨガを取り上げていることを紹介した上で、ヨガ療法がセルフケア手法として有効である理由を説明した。ヨガ療法が、①リラクゼーション効果を有すること、②バイオフィードバック効果を有すること、③マインドフルネスストレス低減法と共通する手法を用いていること、④習熟すれば認知行動療法的な効果を持つ可能性をもつこと、を根拠となる学術論文を紹介しつつ説明した。

その上で、ヨガ療法の実習を行った（内容：図 1）。セルフケア手法として日常生活に取り入れることを容易にするため、着替えや、ヨガマットなどの用具を準備することが必要としないことに留意し、通常の居室で、普段着で、椅子に腰掛けた状態または立ち上がった状態で実施できる内容とした。

3. 授業を通じたストレス反応の変化

気分調査票尺度値の授業前後の差異をノンパラメトリック検定で検討したところ、「疲労感」「抑うつ感」「不安感」が低下、「爽快感」が増加しストレス反応の改善がみられた（表 1）。対象者は異なるが、対面授業形式で実施した 2019 年度は「緊張と興奮」「疲労感」「不安感」の低下、「爽快感」の増加がみられており、遠隔授業で実施した 2020 年度も対面授業で実施した 2019 年度とほぼ同様の結果となった。


<p>体操法 約20分</p>	<p>①手のひら押し(胸の前で両手掌を合わせ「アー」と発声しながら押し合い、力を抜いて息を吸い、「アー」と発声しながら手掌を大腿の上に降ろす) ②手の指引き(胸の前で両手指を絡ませ「ウー」と発声しながら引き合い、力を抜いて息を吸い、「ウー」と発声しながら手掌を大腿の上に降ろす) ③太もも押し(両掌を大腿に置き「ムー」と発声しながら大腿を押し、力を抜いて息を吸い、「ムー」と発声しながら更に掌の力を緩める) 等</p>
	
<p>呼吸法 約10分</p>	<p>①カバーラバーティ(ローソクを吹き消すように鼻から吐く呼吸) ②両鼻アスロマ・ヴィロマ(両鼻孔同時に吸って、同時に吐く) ③両鼻交互のアスロマ・ヴィロマ(片鼻孔から吸い反対鼻孔から吐く)</p>
<p>瞑想法 約10分</p>	<p>①心観瞑想(自分の心に浮かんできた思いを判断を入れずに観察) 「今、自分はこんな思いを持っているな」と心の中で実況中継 ②呼吸観察瞑想(自分の自然呼吸に意識を向けて観察) 体から湧いてくる呼吸に意識を向けて「今吸っているな、今吐いているな」と感じる</p>

図1 ヨーガ療法実習の内容

表1 授業前直後の気分調査票尺度の中央値とその検定

	n	授業前			授業後			Wilcoxonの符号付き順位検定
		中央値	四分位範囲		中央値	四分位範囲		
緊張と興奮	23	10.00	8.00	12.00	9.00	8.00	13.00	.149 NS
爽快感	23	19.00	17.00	20.00	22.00	20.00	28.00	.000 ***
疲労感	23	20.00	16.00	23.00	15.00	12.00	16.00	.000 ***
抑うつ感	23	13.00	10.00	17.00	9.00	8.00	13.00	.001 **
不安感	22	20.00	15.00	22.00	14.00	11.00	18.50	.000 ***

注: Wilcoxonの符号付き順位検定による。

***p<.001, **p<.01, *p<.05, NS p≥.10

4. 授業の感想

授業終了後、匿名で授業の感想についてのアンケートの提出を求めた。以下に感想の一例を紹介する(文意は変えず、不自然な日本語を一部修正した)。

◇ヨーガ療法実習の効果について

「実践してみると、本当に気分がすっきりして、ストレスが軽減されたように感じられた。」
「最近家はにいてばかりで、どこか何事にもやる気が起きない感じが続いていましたが、実習後はやる気が出て明るい気持ちになること

ができました。」

「課題やバイトなど、これから起こりうる未来のことについて少しだけ不安を感じていたが、視線を「今」に捉えることを意識しながら実践動画の動きに挑戦してみたところ、呼吸を深くし集中したせいか、不安感がほぼなくなり、落ち着いた気分になった。」

「日ごろ、何か一つのこと集中するという経験をすることがなかなかないが、ヨーガをやってみたことで、自分でも気づかないうちに何か考え事をして不安に感じていることがたくさんあったのだと実感した。」

「自分の気分が落ち着いていくのを実感できて

充実した時間を過ごせました。」

「ヨーガが過去や未来への不安を払拭し、現在に集中させると実感しました。」

「普段自分の呼吸を意識することがないため、心を落ち着かせる良い機会になった。」

「当初は呼吸を意識することが難しかったが、声を出せば必ず息を吐くので声を出してやりましょう、と指導してもらってからは、だんだん苦しくならずに呼吸することができるようになった。」

「ヨーガは、広いスペースが必要である、自分一人で実践するのが難しそう、という印象があったが、家で一人でも十分できて驚いた。」

「他の体操やエクササイズよりは続けていきやすいと感じた。」

「しっかり体を動かさないと気分は変わらないと思っていましたが、ヨーガをやってみて、少し伸びたり曲げたりするだけで気分は動くのだ、ということに気がきました」

◇ストレスについての知識教育について

「ストレスの仕組みや緊張状態の解き方などを聞いて、今後生活していく上で非常に役立つものを学べたと思います。」

「今までストレスがどのようなものかよく分からず、漠然としたイメージでしかなかったが、講義を通じて、どのようにしてストレスがかかるのか、またその仕組みについて知る事が出来てよかった。」

「最近、コロナウイルスの影響でいろいろなストレスが溜まりやすい状況の中、今回の講義で、ストレスに対処する方法を実践しながら学ぶことができたので、とても有意義で良かったと思う。」

◇ライフスキルとしてのセルフケア手法習得の意義について

「人によってストレスの感じ方は違うため、自分にあったストレス解消法を見つけることが大切だと考えた。」

「ストレスに対処するときに、ヨーガなどの自分にとってのセルフケア手法を見つけていき、心身ともに快適に過ごせるようにしていくことが大切だと思った。」

「これから私もストレス社会に出ていくことになるので、ヨーガのようなりフレッシュする方法を活用しながら、上手くストレスに対処できるようにになりたいと思います。」

◇授業後の実践（自習）について

「自分はストレスが溜まりやすく、それで落ち込んだりイライラしたりすることがとても多いため、自分でストレスに対処していく方法として今回の実習で行ったことを実践していきたい。」

「身体がどうしても緊張してしまうことがよくあるので、そんな時にこのヨーガ療法を使って気持ちを落ち着かせたいと思う。」

「隙間時間にもできそうなことが多かったのでこれからも続けていきたいと思った。」

「とても簡単なので、暇な時にやってみようと思った。」

「今回実習したメニューの中から自分で2、3個選んで自分ができるときにやり続けていきたい。」

「心が落ち着かなかったり、ストレスを感じたりしているときなどにはヨーガをやり、リフレッシュしてみようと思った。」

「一日数分でいいから、これから少しずつやっていきたいなと思いました。」

◇遠隔での授業について

「家で動画を見ながら自分のペースでできたので良かった。」

「図を用いることで説明がよくわかりインターネットでの学習でも内容がよく入ってきました。」

5. まとめ

質問紙調査結果ならびに受講生の感想から、

ヨガ療法実習を含む本授業が受講生のストレス反応を改善させたことが明らかとなった。また、受講生はストレスについての知識を獲得し、これに対処するライフスキルとしてセルフケア手法を習得する意義を理解し、具体的手法として実習で効果を体験したヨガ療法の自習に前向きとなっていることが推察される。2020年度はYouTubeを用いて遠隔にて授業を行ったが、受講生のストレス反応改善効果は、2019年度に対面にて行った同内容の授業とほぼ同様のものではあった。対面での指導でなかったこともあり、一部の受講生はヨガ療法技法のなかで呼吸法の理解が当初困難だったが、「声を出すことで呼吸を意識する」と指導することにより理解を得ることができた。以上より、ヨガ療法を用いたストレスマネジメント教育が遠隔授業形式であっても指導法を工夫することにより対面での授業と同様に有効であることが示唆された。新型コロナウイルス感染拡大問題の終息時期が未だ見通せないことから、それに伴うストレスが大学生活に影を落とす状況が継続することが予想される。かかるなか、感染リスクの無い遠隔授業により身体面のみならず精神面の健康を増進するライフスキルを習得することは充実した大学生活を送るために意味があると思われる。体育教育の中に今回のような講義を組み込むことが健康心理学（心身相関）の観点からも重要であり、取り扱う内容として意義があると考えられる。本授業を通じてヨガ療法というライフスキルを得たことがウィズコロナ社会での受講生の学生生活、さらには卒業後の社会人生活の一助となることを願って、報告を終えることとする。

6. 謝辞

今回、県立A大学より特別講師として授業をさせていただく機会をいただいたことに深く御礼申し上げます。今回の貴重な経験を踏まえ、今後も微力ながら自分の専門性をいかした

大学教育・地域貢献に努めて行きたいと考えております。

参考文献

- 藤本淳也, 大学生への新型コロナウイルス感染症拡大の影響, 2020, <https://www.univas.jp/uploads/2020/04/6c5875a1cbd3f60e193af2fbc62dc97d.pdf>, 2021.1.5.
- 三宅典恵・岡本百合, 大学生のメンタルヘルス, 心身医学, 55 (12), 1360-1366, 2015.
- 村上 真・窪田辰政・水上勝義, 県立B大学におけるストレスマネジメント教育授業の報告 - セルフケア手法としてヨガ療法を用いて -, 大学体育研究, 42, 31-35, 2020.
- 大石哲夫・芹沢幹雄, Cornell Medical Index による静岡県立大学生の健康調査 第 XI 報, 経営と情報: 静岡県立大学・経営情報学部 / 学報, 15 (2), 1-19, 2003.
- 大石哲夫・芹沢幹雄, 静岡県立大学生のストレスについて, 経営と情報: 静岡県立大学・経営情報学部 / 学報, 17 (1), 35-46, 2004.
- 坂入洋右・徳田英次・川原正人・谷木龍男・征矢英昭, 心理的覚醒度・快適度を測定する二次元気分尺度の開発. 筑波大学体育科学系紀要, 26: 27-36, 2003.
- 坂野雄二・福井知美・熊野宏昭・堀江はるみ・川原健資・山本晴義・野村 忍・末松弘行, 新しい気分調査票の開発とその信頼性・妥当性の検討, 心身医学, 34 (8), 629-636, 1994.
- 静岡県立大学, 新型コロナウイルス感染症拡大とその対策の静岡県立大学・同短期大学の学生に対する影響に関するアンケート集計結果・速報, 2020, <https://www.u-shizuoka-ken.ac.jp/media/survey-results-coronavirus3.pdf>, 2021.1.5.