

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 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おり(大石ほか, 2004, 同, 2003)、大学生がライフスキルとしてストレスマネジメント手法を習得する意義は大きいと考えられる。今回、県立 B 大学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たため報告する。

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

令和元年6月27日午後1時から2時30分(第

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

3 時限目) に県立 B 大学講義室にて実施した。

(3) 受講生

県立 B 大学学生で「身体運動科学」の授業を受講している 21 名に講義をおこなった。内訳は、性別は男性 5 名・女性 14 名・未回答 2 名、学年は 1 年生 19 名・未回答 2 名、年齢は 18 歳 12 名・19 歳 4 名・20 歳 2 名・21 歳 1 名・未回答 2 名だった。

(4) 倫理的配慮

講義の冒頭に、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

①二次元気分尺度 (坂入ほか, 2003), ②気分調査票 (坂野ほか, 1994), ③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, ヨーガ療法実習約 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ぐあいに, 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, 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ーガを取り上げていることを紹介した上で, ヨー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。ヨーガ療法が, 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, ヨー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, ヨーガマットなどの用具を準備することが必要とならないことに留意し, 通常の講義室で, 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

受講生の自記式質問紙調査において, 二次元気分尺度では「安定度」「快適度」が増加し気分の改善がみられた (表 1)。また, 気分調査票では「緊張と興奮」「疲労感」「不安感」の低下, 「爽快感」が増加しストレス反応の改善がみられた (表 2)。

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

「簡単な動きで気持ち良く, 頭がすっきりするものだという事に驚きました」

| | |
|---------------------|---|
| <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両鼻アヌロマ・ヴィロマ(両鼻孔同時に吸って、同時に吐く) ③両鼻交互のアヌロマ・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 授業前直後の二次元気分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 | |
| 活性度 | 20 | 1.00 | -2.00 - 2.50 | 3.00 | -1.00 - 6.00 | .077 † |
| 安定度 | 20 | 4.00 | 3.00 - 6.50 | 9.00 | 7.25 - 10.00 | .003 ** |
| 快適度 | 20 | 6.00 | 1.00 - 8.50 | 10.50 | 6.50 - 14.00 | .003 ** |
| 覚醒度 | 20 | -4.00 | -6.50 - -.50 | -3.50 | -8.00 - -2.00 | .488 NS |

注: Wilcoxonの符号付き順位検定による。

*** $p < .001$ 、** $p < .01$ 、* $p < .05$ 、† $p < .10$ 、NS $p \geq .10$

表2 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 | 19 | 11.50 | 8.00 - 16.00 | 8.00 | 8.00 - 12.00 | .009 ** |
| 爽快感 | 18 | 20.00 | 18.00 - 23.00 | 22.50 | 21.00 - 27.00 | .005 ** |
| 疲労感 | 20 | 18.00 | 16.00 - 20.00 | 12.50 | 8.00 - 17.75 | .004 ** |
| 抑うつ感 | 20 | 13.00 | 8.50 - 17.00 | 9.50 | 8.00 - 15.75 | .053 † |
| 不安感 | 19 | 21.00 | 12.25 - 23.00 | 10.00 | 8.00 - 18.00 | .000 *** |

注: Wilcoxonの符号付き順位検定による。

*** $p < .001$ 、** $p < .01$ 、* $p < .05$ 、† $p < .10$ 、NS $p \geq .10$

「実習前後で気分が全く異なり驚きました。すぐに実践できるものを教えていただき、かなり得した気分です。」

「とても心が落ち着きました。」

「とてもリラックスできたし、体がポカポカして気持ちが落ち着いた感じがしました。」

「すごく落ち着いた気分になることが出来ました。」

「たった少し体を動かすだけで気分が変わって体が軽くなりました」

「気分がおちついたり、体が温まったりしてリラックスできました」

「目がすっきりしたと気づきました」

「ヨーガを通じてからだ全体がリラックスしたと思います。今後も試してみたいと思います」

◇ストレスについての知識教育について

「ストレスに関してあまり考えたことはありませんでしたが、自分の中にもある程度のストレスがあることに気づき、それに向き合おうと思いました」

「最近疲れがたまっていたためか、心がしんどいなと思っていたところで、ちょうどこの授業を受ける機会がもらえて良かったです」

「今までストレスとの向き合い方について知識があまりなかったので、とても良い話がきけてよかったです」

◇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

「大学に進学せず就職した友達は、かなりストレスを抱えている印象があります。そのような状況になったときにストレス解消法としてヨーガ療法を知っていれば対処できるなと思いました」

「いざという時の逃げ道を学ぶことができました」

「日々の生活の中でたまるストレスを、ヨーガなどを行って解消させることは、大事なこと

だと実感しました。ヨーガを周りの人にすすめてみたいと思いました」

「いつもストレスがたまると食べてばかりいましたが、これからはヨーガをやって心を落ち着かせるのもいいなと思いました。大人になったら、自分でメンタルケアもできるようになれるようになりたいと思いました」

「私はアルバイトの時によくストレスを感じます。社会にでたら、簡単には自分の周りの環境を変えることはできないので、まずは自分の心をリラックスさせようと思えるようになりました」

「高校、大学と進学するうちに、少しずつさまざまなことを知って、漠然と不安になることが多くなりました。今日学んだヨーガを日常に取り入れて自分を精神的に整えていきたいと思っています」

「ストレス社会の中で人々はストレスに対処するために対策をとっていることを学び、私もそれを取り入れて心身共に健康で生きていきたいと思いました」

◇授業後の実践（自習）について

「ヨーガがこんなにも心・気持ちに影響を与えることを実際に体験し、自分でもまたやってみようと思いました。精神面からのサポートの重要さもわかりました。」

「ヨーガを実習すると気分がすごく楽になると感じました。これからもやってみようと考えています」

「普段ストレスを溜めがちで良い対処法がわからなかったが、今日の講義を聞いて生活の中に取り入れてみようと思いました」

「自分の家でできる手軽さもヨーガの一つの良さだと思うので、家でもやってみようと思います」

「最近なぜか心が落ち着かず疲れていたけれど、ヨーガを実習したら、ふわっととても気持ちがよく、心が落ち着いて、とても眠たくなりました。最近眠れてなかったのに、自分を落ち

着かせるために実践していこうと思いました」

5. まとめ

質問紙調査結果ならびに受講生の感想から、ヨーガ療法実習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ーガ療法の自習に前向きとなっていることが推察される。大学入学後の早い時期に、体育の授業において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義あることと思われる。本授業を通じてヨーガ療法というライフスキルを得たことが受講生の学生生活、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B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

- 大石哲夫・芹沢幹雄 (2003). 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.
- 大石哲夫・芹沢幹雄 (2004). 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.
- 坂入洋右・徳田英次・川原正人・谷木龍男・征矢英昭 (2003) 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.
- 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 (1994). 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.