

心理調査POMS 測定表 (東邦大学医学部統合生理学教室 自然音実験) 2012.9

at TOHO Medical University

名前		緊張・不安 T-A	抑うつ D	怒り A-H	活気 V	疲労 F	混乱 C
		Tension Anxiety	Depression	Anger Hate	Vigor	fatigue	Confusion
Nさん	前	33	40	36	55	42	39
30代	後	33	40	36	64	35	36
Faさん	前	66	55	55	53	68	61
40代	後	35	41	41	57	36	39
Hoさん	前	46	43	42	55	46	50
30代	後	33	40	36	55	33	39
FMさん	前	49	43	36	46	44	46
40代	後	41	40	36	46	42	39
Fuさん	前	81	58	46	43	77	76
40代	後	45	41	37	62	43	43
Ya さん	前	58	64	52	40	59	76
40代	後	35	41	37	57	36	35
		緊張	抑うつ	怒り	活気	疲労	混乱
6人平均	前	55.5	50.5	44.5	48.7	56	58
	後	37	40.5	37.2	56.8	37.5	38.5

緊張不安、抑うつ、怒り、疲労、混乱が軽減し、活気が高まっていることが判かりました。

(座位で30分 自然音を聞く前と後で POMS心理調査を実施)

