

2022年11月18日

## サウンドヒーリングがストレスおよび睡眠に及ぼす影響

門倉悠真<sup>1,2)</sup>、太刀掛照幸<sup>3)</sup>

1) 東京大学大学院総合文化研究科

2) NPO 法人かえるハーモニー

3) 社会福祉法人千葉シニア

《本文》 ※ドラフト (988/1000)

### 【背景・目的】

介護や保育など福祉の現場で働く労働者（福祉ワーカー）は、人命に関わる責任や人間関係の難しさから精神的ストレスが高くなりやすい。離職やパフォーマンスの低下など、過度な精神的ストレスによる弊害は大きく、対策が求められている。過度な精神的ストレスへの対策方法は複数報告されているが、音刺激によって精神的ストレスが低減できるといった報告がされている。音は特別なスキルは必要ないなど導入コストが低く、もし音刺激によって福祉ワーカーの精神的ストレスが低減できるのであれば有効な方法になりえる。そこで、本研究では音を聞くことでストレス値にどのような影響を与えるか、またその影響が日常生活にどのような変化を与えるかを明らかにすることを目的とした。

### 【方法】

高齢者福祉施設、児童養護施設に勤務する福祉ワーカー13名を対象とした。対象者にはウェアラブルセンサ（Garmin vivosmart4）を配布し、歩数や心拍数、睡眠、ストレス値などを評価した。介入は週に2回、リラックスした状態で自然音を15分聞いてもらった。期間は12週間とし、最初の2週間は何も実施しない対照期間(Pre期間)とし、2週間後から音を聞かせはじめた。分析は最初2週間と音を聞かせはじめてからの2週間（介入期間1）、それ以降の8週間（介入期間2）の3つの期間に分けて分析した。分析はtukeyの多重比較を実施し、有意水準は5%とした。

### 【結果】

Pre期間と比較して、介入期間1、介入期間2では、音を聞かせることで聞かせている間にストレス値が有意に低下した。また、睡眠総時間は変わらなかったが、ノンレム睡眠の割合が増え、睡眠の質も向上した。介入期間1と2の間および他の項目においては有意な差はみられなかった。

### 【まとめと本研究の限界】

サウンドヒーリングの手法はストレス低減に有効であり、その効果は睡眠にも及ぶ可能性が示唆された。一方で、サウンドヒーリングは様々な要因で構成されており、今回は同一被験者内での比較のため、音を聞かせること単体の効果は明らかになっていない。今後は複数の介入群を設け、音単独の効果や最適な環境などを明らかにしていく必要があると考える。

### 【付記】

本研究はヘルシンキ宣言に則って実施し、被験者に対して事前に研究の目的や方法、実験に伴う危険性に関して口頭および文章で十分な説明を行い、書面にて研究参加への同意を得た。

本発表に際し開示すべきCOIはない。