

## I A-09

## ヒーリングバイブレーションが状態不安に及ぼす影響

宮田 浩二<sup>1</sup> 野崎 康明<sup>2</sup> 喜田圭一郎<sup>3</sup>明治大学文学部<sup>1</sup> 同志社女子大学<sup>2</sup> ヒーリングバイブレーションinc<sup>3</sup>

【はじめに】高度情報化社会を迎えた現在、不安、恐怖、悩み、緊張、悲しみ、怒りなどの心理・社会的ストレスが問題とされている。このようなストレスに関する問題に対して、リラクセーションの手段として注目されている一つの方法に音楽振動がある。

本研究は、心身にとって最も心地よい音楽振動を得ることが可能であろうヒーリングバイブレーションを用いて、心の状態、特に状態不安にどのような変動を与えるかについて、ウェルネスの観点から検討することである。

音楽振動が、リラクセーションに導く効果があるとすれば、ヒーリングバイブレーションの意義を確認する上でも大へん有意義であると思われる。

【方法】1) 被験者：Hショップのリラクセーションメニューを体験した女性、年齢10歳代から40歳代、25名

2) 調査方法 ①心理的質問調査：The State Trait Anxiety Inventory (State-Anxiety 状態不安, Trait-Anxiety 特性不安)が実施された。②音楽振動：音楽振動の装置としてヒーリングバイブレーションが使用された。これは、音楽の響きを心地よいバイブレーションにして伝える小型

体感音響システムである。③手続き：被験者は、ヒーリングバイブレーションの実施前に特性不安と状態不安の調査に回答し、実施後に状態不安のみ回答した。なお、被験者にヒーリングバイブレーションを用いて腰肩コースを20分間実施した。

【結果および考察】1) 状態不安の変動について：ヒーリングバイブレーション実施前と実施後とで状態不安得点の変動についてt検定を行った結果、実施後の得点の方が有意に低下したことが認められた。(p<.001)

2) 特性不安と状態不安の関係について：次に、特性不安と状態不安の関連について調べた。特性不安得点の高い被験者（高-特性不安群、上位（25%））と低い被験者（低-特性不安群、下位（25%））を抽出し、ヒーリングバイブレーション実施前と実施後とでt検定を行った結果、両群とも状態不安得点の方が有意に低下したことが認められた。(p<.001)

これらの結果より、ヒーリングバイブレーションが状態不安の軽減に有効であることが示唆された。また、特性不安の高低にかかわらず、不安傾向が軽減され、心地よいリラクセーションをえられることが示唆された。