

## 状態不安に及ぼす様々なリラクセーション法の効果の比較検討

岩田真一（東京リゾート＆スポーツ専門学校）  
 野崎康明（同志社女子大学）  
 宮田浩二（文教大学）

## 【はじめに】

高度情報化社会を迎えた現在、不安や緊張などの心理社会的ストレスが問題とされ、このようなストレスに対して適切に対処できることが心身の健康にとって極めて重要であるといえる。その具体的な対処方法の一つとしてリラクセーション法を挙げることができる。

本研究は、様々なリラクセーション法を取り上げ、それぞれのリラクセーション効果について不安水準を検査する質問紙であるSTA Iを用いて検討すること、および各リラクセーション法の効果の現われ方に差異があるかどうかを検討することを目的とした。

## 【方法】

- 1) 対象者：D大学の女子学生30名であった。
- 2) リラクセーション法：次の5種のリラクセーション法を1回約15間実施した。①ヒーリングバイブルーション（音楽の響きを心地よいバイブルーションにして伝える小型体感音響システム）、②マッサージチェア、③ボディーソニック、④音楽ヒーリングCD、⑤筋リラクセーション（漸進的弛緩法の簡略版）。
- 3) 状態不安検査：Spielberger (1970) 作成のThe State-Trait Anxiety Inventory「STA I」日本語版（大学生用）を用いてリラクセーション法の実施前後に検査した。

## 【結果】

表1に各リラクセーション法実施前後の状態不安スコアを示した。

今回適用した5種のリラクセーション法すべてにおいて、リラクセーション法実施前よりも実施後の方が状態不安スコアが減少し、統計的に有意差が認められた。これにより、いずれのリラクセーション法も状態不安の水準を軽減させる効果のあることがわかった。

次に5種のリラクセーション法の効果の現われ方の違いに関する比較検討を行ったところ、各リラクセーション法の効果の違い ( $F(4, 290) = 1.88$ )、交互作用 ( $F(4, 290) = 0.28$ ) とも主効果は認められなかった。

以上のことから、今回の調査結果からは、すべてのリラクセーション法が状態不安を軽減させる効果のあることは認められたが、各リラクセーション法の効果の現われ方の違いは認められなかつた。

表1 各リラクセーション法実施前後の状態不安スコア

リラクセーション法	実施前後	M	SD	t
ヒーリングバイブルーション	前	42.5	9.27	7.774***
	後	34.4	8.00	
マッサージチェア	前	41.0	6.01	6.277***
	後	33.4	5.49	
ボディーソニック	前	41.5	11.04	3.559**
	後	36.0	9.34	
音楽ヒーリングCD	前	42.1	9.02	4.705***
	後	35.4	6.53	
筋リラクセーション	前	39.4	7.93	6.145***
	後	31.5	5.10	

※) N=30, \*\*\*P<.001, \*\*P<.01

特性不安スコア……M=45.6、SD=6.23