

状態不安に及ぼす様々なリラクゼ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ゼーション法を挙げることができる。

本研究は、様々なリラクゼーション法を取り上げ、それぞれのリラクゼ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STAIを用いて検討すること、および各リラクゼ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) リラクゼーション法：次の5種のリラクゼーション法を1回約15分間実施した。①ヒーリングバイブレーション（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）、②マッサージチェア、③ボディソニック、④音楽ヒーリングCD、⑤筋リラクゼーション（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「STAI」日本語版（大学生用）を用いてリラクゼーション法の実施前後に検査した。

【結果】

表1に各リラクゼ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種のリラクゼーション法すべてにおいて、リラクゼ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、統計的にも有意差が認められた。これにより、いずれのリラクゼ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種のリラクゼ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、各リラクゼ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、すべてのリラクゼ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、各リラクゼーション法の効果の現われ方の違いは認められなかった。

表1 各リラクゼーション法実施前後の状態不安スコア

リラクゼーション法	実施前後	M	SD	t
ヒーリングバイブレーション	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	
筋リラクゼーション	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