

「ストレスマネジメント教室」の効果的プログラムの検討

近澤 範子¹⁾ 立垣 祐子²⁾ 兎玉 豊彦¹⁾

要 旨

我が国では近年、うつ病や自殺者の増加が深刻化し、地域社会におけるメンタルヘルス支援対策の必要性が高まっている。近澤らは、地域住民を対象とした「こころの健康相談」を平成15年度より継続展開してきたが、平成20年度からは、個別面接と併行してストレスマネジメント教育について検討している。

本研究は、「ストレスマネジメント教室」の効果的なプログラムの開発における第一段階であり、その目的は、①生活上のストレス緩和と対処力の向上に役立つ「ストレスマネジメント教室」のプログラムとシナリオ、教材を作成し、②参加者によるプログラム評価、ストレス対処とリラクゼーション法の実践への動機づけに関する調査結果をもとに、プログラムの評価を行い、改善すべき課題を明らかにすることである。

まず、リラクゼーション法の演習と心理教育を組み入れて、小集団による「ストレスマネジメント教室」のプログラムとシナリオ、教材の素案を作成した。次に、模擬教室とグループ・ディスカッションにより修正を重ねて、完成版を作成し、『ストレスマネジメント教室』の手引き」としてまとめた。この手引きに基づいて、教室を計8回開催し、研究協力の同意を得て、参加者への質問紙調査を行った。

参加者数は21人（男性4人、女性17人）、延べ参加者数35人（参加回数1回：14人、2回～5回：7人）であり、全員から研究協力への同意が得られた。調査結果より、プログラム内容および展開方法に対する評価は概ね高く、実技指導に関しても高い評価が得られた。また、リラクゼーション法を生活に取り入れたいという動機づけは非常に高く、ストレス対処法のヴァリエーションの広がりが見られた。演習後のリラックス反応に関しては、主観的にはある程度の効果が見られたものの、生理的反応については有意な測定結果が得られなかった。これについては、測定方法上の問題や測定機器の精密度を反映している可能性があり、小集団による演習に適した測定用具の採用について検討する必要がある。

今後は、この手引きを活用して実践を重ね、対象者数を増やしてさらにプログラム評価を行うとともに、演習による効果測定を含めて改善を加え、実用的なプログラムへと精錬を図りたい。

キーワード：ストレスマネジメント、リラクゼーション法、心理教育、教育プログラム

1) 兵庫県立大学看護学部

2) 元兵庫県立大学看護学部

I. はじめに

我が国では近年、うつ病や自殺者の増加が深刻化し、地域社会におけるメンタルヘルス支援対策の必要性が高まっている。地域住民を対象とする相談活動の多様化が進むなかで、近澤らは、大学キャンパス内の地域ケア開発研究所を拠点とした「こころの健康相談」（50分間の個別面接、毎月1回、定員4名）を平成15年に開始し、継続展開してきた。来談者のニーズ調査（平成17年度）や地域の専門機関における多職種への面接調査（平成18年度）を通じて当活動の意義を確認し、「こころの健康相談」活動の概念化を図った。その結果、来談者の多くは親としての悩みや家族関係のストレスなど、対人関係上のストレスを抱えており、心身の症状を呈するケースも見られた¹⁾。また、アプローチの特徴としては、治療的コミュニケーション技法の他に心理教育やストレスマネジメント技法を組み合わせ、＜悩みを受け止める＞、＜ストレス状況を見直す＞、＜対処力を高める＞、＜専門機関の情報提供＞などの働きかけを来談者のニーズに応じて展開していることが明らかになった。このことから、個別相談活動と併行して、ストレスマネジメント実践の啓発活動を展開することの意義を認識するに至った²⁾。

そこで、平成20年度より、個別面接活動と併行して、「ストレスマネジメント教室」の展開について検討を始めた³⁾。

ストレスマネジメントの知識や技法に関しては、テキストや視聴覚教材が数多く作成されているが、その基本はストレスを自覚し、対処行動を見直し、ストレスマネジメント技法を身に着けることに集約される⁴⁾。ストレスマネジメント技法には様々なアプローチがあるが、リラクゼーション法は比較的簡単に修得でき、かつ、いつでもどこでも実施できる効果的な技法とされている⁵⁾。中でも、呼吸法は基本的な技法であり、漸進的筋弛緩法は呼吸法に比べて修得に時間を要するものの、簡易版を取り入れることにより、修得しやすさを図ることが可能である^{6、7)}。また、児童生徒の集団を対象としたストレスマネジメント教育に関する文献では、これらのリラクゼーション法に加えてストレスコーピングに関する心理教育を取り入れることの有効性が示されて

いる⁸⁾。しかしながら、リラクゼーション法と心理教育を組み合わせた小集団のプログラムについては、文献上確認することができなかった。

このことから、本研究では、小集団による「ストレスマネジメント教室」のプログラムを独自に作成し、これに基づいて教室を開催することにより、参加者によるプログラム評価等の調査結果の分析を通して、より効果的なプログラムへの改善に向けて検討した。本研究は、「ストレスマネジメント教室」の効果的プログラムの開発における第一段階としての取り組みである。

II. 研究目的

本研究の目的は、次の2点である。

1. 生活上のストレス緩和と対処力の向上に役立つ「ストレスマネジメント教室」のプログラムとシナリオ、教材を作成する。
2. 「ストレスマネジメント教室」を開催し、参加者によるプログラム評価、ストレス対処ならびにリラクゼーション法の実践への動機づけに関する調査結果をもとに、プログラムの評価を行い、改善すべき課題を明らかにする。

III. 研究方法

1. 「ストレスマネジメント教室」のプログラムとシナリオの作成

A. プログラムとシナリオの素案および教材案の作成

まず、文献検討ならびにストレスマネジメント教育の実践経験に基づいてプログラム素案を作成した。プログラムの構成については、リラクゼーション法として呼吸法および漸進的筋弛緩法簡易版（以下、筋弛緩法と表記する）の演習を取り入れ、さらに、心理教育のアプローチとして、ストレス対処法に関する知識提供ならびに言語化による気づきの深まりと体験の共有の要素を取り入れることとした。

このような考え方のもとに、①生活上のストレスと対処法の振り返り、②呼吸法の演習、③筋弛緩法の演習、④今後の生活に向けての4部構成とし、小集団での展開とした

また、プログラムを効果的に展開するため、書くこと、語ることによって気づきを深めるワークを取り入れ、知識提供と気づきのワーク、リラクゼーション法の演習を効果的に組み合わせて展開できるように、手順や話し方、演習の指導方法、説明のポイントなどをわかりやすく記述して、ファシリテーター用のシナリオ素案を作成した。

さらに、教育効果を高めるために、要点を明記した掲示用の教材案および持ち帰り用の配布用資料案（リラクゼーション法の準備、呼吸法と筋弛緩法のイラスト入り手順）、ストレス対処法への気づきや意識づけに活用するワークシート案（生活上のストレスと対処法の振り返り：自由記載、呼吸法と筋弛緩法の実施後の心身の主観的变化のチェックならびに実践への意向：チェックリストと自由記載、今後のストレス対処に向けて：自由記載）を作成した。

B. 模擬教室とグループ・ディスカッションによる素案の修正

プログラムとシナリオの素案ならびに教材案をもとに、本学大学院看護学研究科高度実践看護コース精神看護学専攻学生の研究協力を得てファシリテーターの教育訓練を行い、模擬教室を開催した。毎回終了後、参加者およびファシリテーター、補助者とともに、グループ・ディスカッションによって検討を重ね、素案の修正を重ねて（3～4回の開催を目標に）完成版を作成することとした。

検討の際には、①説明の仕方はわかりやすいか、②視覚教材とワークシートは適切か、③演習のファシリテーターと補助者の実演は適切かつわかりやすいか、④ストレス測定の介助方法は適切か、⑤プログラムの展開は適切か、⑥妥当な時間配分と参加者数について、参加者と提供者の双方の視点から体験を踏まえて意見交換を行い、修正点を確認した。

C. 演習によるリラクゼーション効果の測定

演習によるリラックス状態の実感をたしかめる目的で、生理的反応測定用具と主観的反応チェックリストを採用した。

生理的反応については、生体電気インピーダンス方式を用いた非侵襲性のストレス反応測定器（BiankaZ,

Ver.1.00）を用いることとした。この機器は内臓体壁反射により皮膚に現れる反射を電気生理学的に記録する機器として開発されたもので、有効性の検証はなされていないが、実験研究においてストレス反応の測定に用いられており、リラクゼーション作用における身体的変化の測定用具として用いた研究報告もみられる⁹⁾。その測定方法は、前額部、両手掌、足底部に測定用具を付けて1分間測定し、結果は頭部、胸部、腹部に関する交換神経／副交換神経の活性化の状態が数値化されて（+50～-50）提示される。セッション開始前、呼吸法実施後、筋弛緩法実施後に測定し、測定値の比較により効果を判定することとした。

一方、主観的反応については、文献に基づいて、荒川ら¹⁰⁾の作成した心身の変化に関する主観的なチェックリストを採用した。これは、「呼吸が落ち着いている感じ」等の10項目で構成され、「感じた：5ポイント」から「感じない：1ポイント」までの5段階評価でチェックして合計得点を計算するもので、測定用具として精練されたものではないが、主観的变化を自覚するための道具として有効だと考えられる。

2. 「ストレスマネジメント教室」の実施計画

A. プログラムの運営計画

ファシリテーター1名、補助者2名（リラクゼーション法の実演、ストレス反応の測定介助）によって運営にあたるようにした。

椅子、足下のマット、掲示物、ストレス測定機器等の配置図を作成し、参加者用のワークシートと配布資料、筆記用具のセットとともに必要物品を準備した。

B. 「ストレスマネジメント教室」の開催予定

平成22年1月～2月の間に計8回の開催を計画した。

開催場所について、静かで集中できる環境を整えるため、本学地域ケア開発研究所演習室を使用することとした。

C. 参加者の募集

広報活動として、チラシを作成し、許可を得て明石キャンパスの学内掲示板ならびに明石市の健康福祉事務所、保健センター、男女共同参画センター、地域活動支

援センター等を通じて掲示もしくは配布する。参加希望者は電話予約により、日時を決定することとする。なお、今回はまだ試行段階でもあることから、対象集団を限定せず、本学の大学生・大学院生、教職員、地域住民に幅広く広報を行った。

3. 対象者とその選定方法

参加者に対して、プログラム終了時に文書および口頭で研究協力の依頼と、自由意思の尊重（参加のみでも可能であること）等の倫理的配慮について説明し、同意する場合は無記名で記入した質問紙を回収箱に投函するよう求めた。なお、回収箱は出口に設置して研究者の目が触れないようにすることにより、研究協力への強制力が働かないよう配慮した。質問紙を投函した参加者を対象者とみなした。

4. 調査方法

「ストレスマネジメント教室」の参加者に対して、終了後に質問紙調査を行い、分析結果をもとにプログラムの評価を行った。

調査用質問紙は無記名自記式とし、プログラムに対する主観的評価、ストレス対処への気づきと動機づけ、リラクゼーション法の実践への動機づけと演習効果、の3つの軸で構成した。以下、順に説明する。

1) プログラムに関する主観的評価

プログラムについて、①内容、②時間、③進行と運営、④実技指導の各々に関して「非常によかった」「よかった」「改善の余地あり」の3段階評価の記載欄、⑤全体的な感想と意見に関する自由記載の欄を設けた。

2) ストレス対処への気づきと動機づけ

プログラム開始時にワークシートに記載した①生活上のストレスと対処法への気づき、プログラム終了時に記載した②今後のストレス対処に関する意向について転記するように欄を設けた。

3) リラクゼーション法の実践への動機づけと演習効果

呼吸法および筋弛緩法について、それぞれ「生活の中に取り入れて継続的に実施したいと思いますか」という

問いに「はい」と答えた場合は「どのように?」、「いいえ」の場合は「理由」についてワークシートに記載した内容を転記する欄を設けた。

また、①演習前の生理的反応測定値、②呼吸法実施後の生理的反応測定値および主観的チェック、③筋弛緩法実施後の生理的反応測定値および主観的チェックの各々について、ワークシートから転記する欄を設けた。

最後に、回答者の属性について、性別、年代、所属（学生、会社員、その他、無職）に関する項目を設けた。質問紙調査の所要時間は10分程度を目安とした。

5. 倫理的配慮

本学看護学部・地域ケア開発研究所研究倫理委員会に研究計画書を申請し、承認を得た上で、広報活動と電話予約受付を行い、研究期間内に定期開催し、プログラム終了後、研究協力の同意を得た参加者に調査を行った。倫理的配慮として、次の点に留意した。

A. 「ストレスマネジメント教室」の展開ならびに参加者への調査における倫理的配慮

- ① 「ストレスマネジメント教室」への参加ならびに研究協力は自由意思によるものとし、研究協力に同意しないことが参加者の不利益とならないように配慮する。
- ② リラクゼーション法としてプログラムに取り上げた呼吸法と筋弛緩法の実施に際しては、参加者の体調に十分に配慮し、無理をしないよう、また気分不快を感じたら直ちに中止するように伝えた上で導入する。
- ③ ストレス反応の生理的測定指標によるストレス反応測定方法は非侵襲性であり、測定時間は1分程度と負担は非常に少ないものである。参加者には、測定の前に、このことを説明し、不安感を煽らないように配慮する。
- ④ 質問紙の提出に関しては、研究協力者の自由意思を尊重し、強制力を排除するよう配慮する。具体的には、プログラムの終了後、退室する際に、研究者の目に触れない場所に設置した回収箱に投函する方法を採用する。

- ⑤ 質問紙への回答は無記名とし、データ分析および結果の公表においては個人情報の保護に留意する。

B. 大学院生の研究協力に関する倫理的配慮

「ストレスマネジメント教室」の運営に関して本学大学院看護学研究科高度実践看護コース精神看護学専攻の学生に研究協力を依頼する際には、研究目的と概要を説明した上で、協力を辞退しても不利益を被らないことを保証し、自由意思を尊重するよう配慮した。

IV. 研究結果

1. 「ストレスマネジメント教室」のプログラムとシナリオの作成

A. プログラムとシナリオ素案、教材案の修正

研究協力で同意の得られた本学大学院看護学研究科高度実践看護コースの学生5名の参加により、模擬教室を行った。毎回、終了後にグループ・ディスカッションを行い、前述の6つの視点から検討し、結果を踏まえてプログラムとシナリオ素案ならびに教材案の修正を行った。併せて、参加者の定員およびプログラム構成の時間配分について検討した。

計3回の模擬教室とグループ・ディスカッションを重ねた結果、次のような修正を行い、プログラムとシナリオ、教材等の完成版を作成した。

- ① わかりやすく伝えられるように、説明の仕方や視覚教材の示し方、ワークシート記入時の声のかけ方の修正を重ねた。
- ② 視覚教材の文字の大きさやレイアウトを見やすく修正し、ワークシートについては記入しやすく修正した。
- ③ 呼吸法と筋弛緩法のファシリテイトについて、具体的な動作を導く適切な言葉のかけ方、次の動作に移るタイミングと適切な時間配分について、修正を重ねてシナリオを確定した。また、実演する補助者の椅子の配置や身体の向きについても修正した。
- ④ 演習後に参加者が順次ストレス反応測定器の前に移動して1分間ずつ測定するため、測定値に演習効果が反映されにくくなる弊害を最小限にするように、待機中にもリラックス状態を味わうよう誘導する言

葉かけを追加した。

- ⑤ プログラムの展開方法については修正の必要はなかった。
- ⑥ 時間配分に関しては、生活上のストレスと対処法の振り返り、呼吸法の演習、今後のストレス対処に向けては各々20分、筋弛緩法は30分、計90分のプログラムとして確定した。

また、補助者は2名から1名に変更し、演習の実演とストレス測定の補助にあたることとした。

B. 『「ストレスマネジメント教室」の手引き』の作成

以上の修正結果を踏まえて、完成したプログラムとシナリオ、教材等を『「ストレスマネジメント教室」の手引き』としてまとめた。

この手引きはA4版25ページのカラー刷りの小冊子とし、内容は(1)プログラム、(2)部屋と物品の準備、(3)シナリオ：①生活上のストレスと対処方法の振り返り、②呼吸法の演習、③筋弛緩法の演習、④今後の生活に向けて、(4)資料：物品配置図、掲示用資料、ワークシート、配布用資料、配布用パンフレット、(5)ストレス測定器の活用で構成した。冒頭に「はじめに」として、この手引き作成の趣旨と活用方法、研究活動の概要を記した。また、目次を掲げるとともに、内容には写真とイラストを適宜配置し、カラー印刷として、見やすさ、わかりやすさ、使いやすさに配慮して工夫を凝らした。

2. 「ストレスマネジメント教室」の参加者の調査結果

A. 参加者および研究対象者

プログラムとシナリオ、教材等の完成版に基づいて、「ストレスマネジメント教室」を平成22年1月6日～2月23日の間、毎週1回、計8回開催した。

参加者数は21人、延べ参加者数35人（参加回数1回：14人、2回：3人、3回：2人、4回：1人、5回：1人）であった。

参加者に対して自由意思の尊重に配慮して研究協力依頼を行った結果、全員が質問紙への回答を提出した。このうち1件が無効であり、分析対象とした質問紙は34件であった。

対象者（21人）の属性については、男性4人、女性17人と女性が多く、年代別には、30～39歳が10人と約半数を占めており、20～29歳4人、40～50歳1人、50～59歳1人、不明5人であった。また、所属については、大学生・大学院生が11人と過半数を占め、会社員2人、その他2人、無職1人、不明5人であった。

B. 調査結果

分析結果の概要を以下に記述する。

1) プログラムに関する評価

プログラムの内容、時間、進行と運営、実技指導に関する評価について、いずれも「非常に良かった」が約35%であり、「良かった」を合わせると、80%以上の高い評価が得られた。特に、進行と運営、実技の指導方法については90%以上の高い評価が得られた（図1参照）。

「改善の余地あり」に関しては、「ストレス反応測定に時間がかかる」、「呼吸法の後の測定は省いて前後2回にしてもよいのでは?」、「質問紙に書き写さずワークシートを提出しても良い」などの意見が寄せられた。

2) ストレス対処法の振り返りと今後に向けて

自由記載で複数記載された対処法について、回避的対処法、感情調整的対処法、問題解決的対処法のいずれに該当するか注目して分析した。この際、同一のカテゴリーに含まれる対処法を複数記載している場合も1人としてカウントした。また、リラクゼーション法については、緊張を緩和し、情動の安定化を図ることから、感情

調整的対処法に含まれるものとみなした。

その結果、生活上のストレス対処法に関するプログラム開始時の振り返りでは、「ぼうっとする」、「考えないようにする」、「食べる」、「寝る」、「音楽・散歩・買い物・テレビ」などの回避的対処法を挙げた人が25人（75%）と多く、「友人に話す」、「愚痴を言う」、「泣く」、「我慢する」などの感情調整的対処行動を挙げた人が7人（20%）みられ、「逃げずに取り組む」と問題解決的対処行動を挙げたのは1人のみであった。

これに対して、プログラム終了時には、今後の対処法について、「好きな散歩や音楽にリラクゼーション法を組み合わせると気分転換をはかる」、「リラクゼーション法を取り入れ、集中するときとリラックスするときのメリハリをつける」、「これまでの対処法に加えてリラクゼーションを取り入れたい」など、呼吸法や筋弛緩法を取り入れることで対処法のヴァリエーションを豊かにしたいと、感情調整的対処法を挙げた人が26人（76%）と増加した。また、「自分のストレスに早めに気づくようにして無理をしない」、「できることから少しずつ問題に向き合いたい」など、問題解決的対処行動を挙げた人が2人みられた。

3) リラクゼーション法の実践への動機づけ

「リラクゼーション法を生活に取り入れて実施したいか」という問いに対して「はい」と答えた対象者は、呼吸法については34人（100%）、筋弛緩法については33人（97%）であり、全体として非常に高い動機づけの効果が見られた。

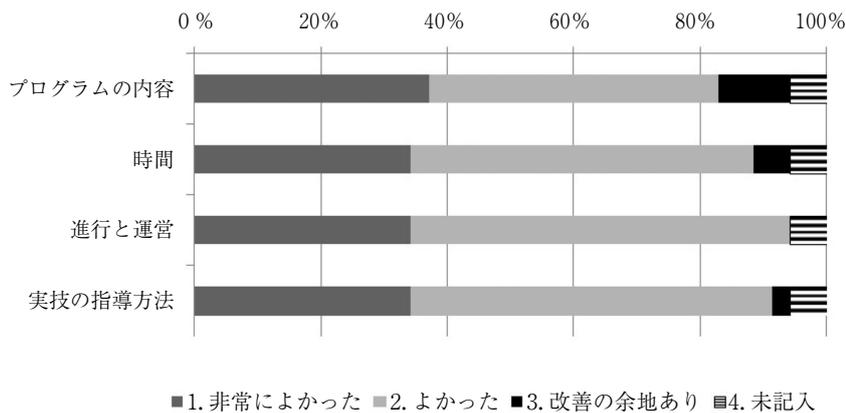


図1. プログラムに関する評価

呼吸法については、「緊張したとき」や「イライラしたとき」、「気分を切り替えて集中したいとき」など、筋弛緩法については、「心身が疲れたとき」、「イライラしたとき」、「入浴後や寝る前」などに実施したいとの具体的な実践計画の記述が多く見られた。

4) 演習によるリラクゼーション効果

生理的反應の測定値に関しては個人差が大きく、呼吸法実施前後、筋弛緩法実施前後の測定値の差を比較したところ、頭部、胸部、腹部のいずれにおいても、リラクゼーション効果を示す明確な変化は見られなかった。今回測定に用いた機器（BiankaZ Ver.1.00）によれば、交換神経／副交感神経の活性化の状態を反映する数値が+50～-50で提示されることから、リラクゼーション実施前後の測定値の差がマイナス方向に傾けば実践による効果を反映しているものとみなされる。しかしながら、図2に示すとおり、実施前後の測定値の差の平均は極めて小さく、胸部において呼吸法実施前後の測定値の差が若干マイナスに傾いているとはいえ、その変化は-5と、僅かである。また、表1に示すように、胸部、腹部とも呼吸法実施前後の測定値の差にはばらつきがみられる。

以上の結果は、本研究の測定方法による移動や待機時間の影響が大きいと考えられる。また、筋弛緩法実施前後の測定値の差の方が、呼吸法実施前後の測定値の差よりも若干小さくなっているのは、当プログラムの構成上、

呼吸法の演習の後、引き続き筋弛緩法を実践するため、呼吸法による生理的变化の影響を反映しているものとみなされる。

一方、主観的反應に関しては、呼吸法と筋弛緩法によるリラックス反應の知覚には若干の個人差がみられたが、チェックリストの10項目の合計得点の平均値をみると、「感じた」50ポイント～「感じない」10ポイントの幅がある中で、呼吸法後は33.8、筋弛緩法後は35.6であり、全体的に「まあまあ感じた」に近い値を示している（図3参照）。呼吸法よりも筋弛緩法の実施後の方が若干高かったことは、同じく呼吸法の後に引き続き筋弛緩法を行ったことにより、リラックス反應の相乗効果を反映している可能性が考えられる。

表1 リラクゼーション法実施前後の部位別の測定値の差 (平均値)

	頭 部	胸 部	腹 部
呼吸法実施前後の差	1.29 (6.67)	-5.09 (13.29)	-1.35 (21.14)
筋弛緩法実施前後の差	-0.03 (4.61)	0.49 (10.5)	-0.46 (8.55)

() 標準偏差

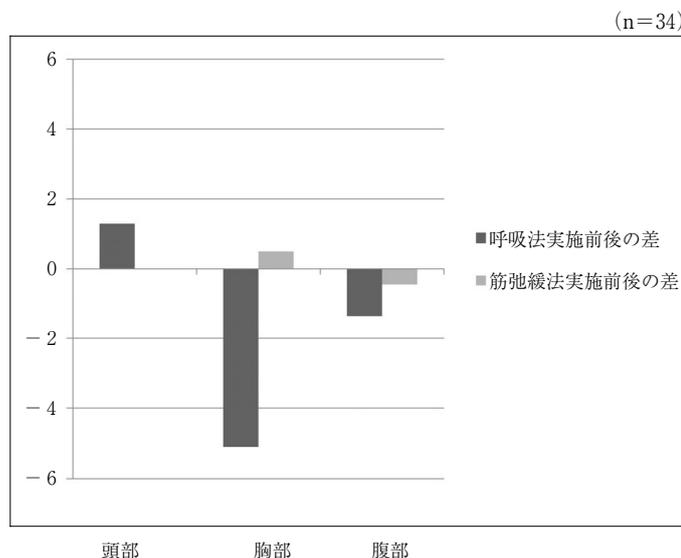


図2. リラクゼーション法実施前後の部位別の測定値の差 (平均値)

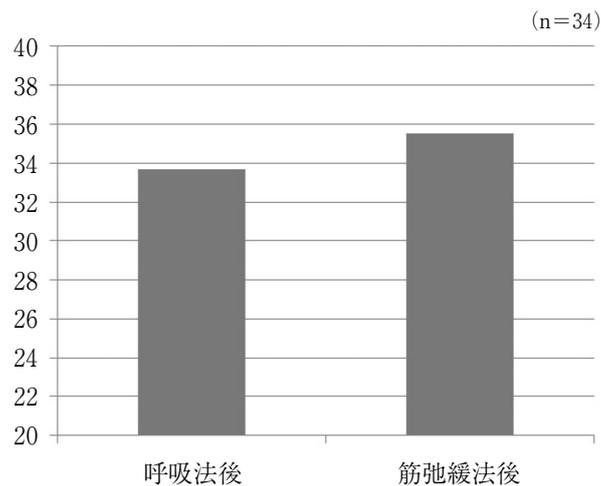


図3. 呼吸法後と筋弛緩法後の主観的チェックリストの合計点の比較

V. 考 察

1. 調査結果に基づくプログラムの評価

本研究では、生活上のストレス緩和と対処力の向上に役立つストレスマネジメント教育のプログラム開発に取り組む、その第一段階として、リラクゼーション法の演習と心理教育を組み合わせたプログラムとシナリオ、教材を作成した。書くことや言語化を通して気づきと体験の共有を図り、対処法のヴァリエーションを拡げる効果を期待して、小集団による展開を取り入れた。

参加者への調査結果より、①プログラム内容および時間、進行と運営に対して高い評価が得られたこと、②参加者には、演習で体験した呼吸法と筋弛緩法を今後の生活に取り入れて継続的に実施したいという動機づけが非常に高くみられたこと、③今後の対処行動について、これらのリラクゼーション法を組み入れて対処法のヴァリエーションを豊かにすることへの動機づけが多くの参加者に見られたことから、本研究で作成したプログラムとシナリオ、教材は、ストレスマネジメント教育の効果的なプログラムになり得る基礎的な条件を満たすものと評価できる。また、実技指導に関しても高い評価が得られたことから、このプログラムおよびシナリオはファシリテーターの教育訓練に役立つものと考えられる。

しかしながら、研究対象者数が少ないこと、属性にも偏りが見られることなどから、その評価は限定的なものと思なざるを得ない。

また、演習によるリラックス反応について、主観的にはある程度の効果が見られたものの、生理的反応については有意な測定結果が得られなかったことは、本研究において採用した生理的反応測定器が小集団による演習後の測定に適していないという、測定用具の選択上の問題に因るところが大きいと考えられる。また、荒金ら⁹⁾が当機器を用いた準実験研究の結果を踏まえて指摘しているように、リラクゼーション効果の測定用具としては開発途上にあり、機器の精密度に関する課題を反映している可能性も考えられる。

2. 今後の課題

今回の研究では、生理的反応測定器および主観的反応チェックリストは、参加者自身が演習によるリラックス反応の実感をたしかめる目的で取り入れたものであるが、測定用具の選択について今後検討する必要がある。生理的反応測定用具に関しては、小集団による展開方法に適した、参加者が同時にリラクゼーション法実施直後の反応を測定できる、精密度の高い簡便な機器の採用について検討することが課題である。また、リラックス状態に関する主観的評価に関しても、POMS等の精度の高い測定用具について、今後さらに検討することが望ましい。

今後は、今回作成した『「ストレスマネジメント教室」の手引き』を活用して実践を重ね、対象者数を増やして属性や参加回数との関連についても検討するとともに、演習による効果測定、プログラムの厳密な評価を行い、

介入評価研究に取り組むとともに実用的なプログラムへと改善を図りたいと考えている。

(本研究は、平成21年度兵庫県立大学特別教育研究助成金により実施した。)

参 考 文 献

- 1) 近澤範子, 玉木敦子, 川田美和, 立垣祐子, 原田奈津子, 看護師による「こころの健康相談」の来談者のニーズおよび効果の検討, 兵庫県立大学看護学部・地域ケア開発研究所紀要, 第14巻, 2007, 107-116.
- 2) 近澤範子, 玉木敦子, 川田美和, 立垣祐子, 原田奈津子, 青山のぞみ, 蒲池あずさ, 看護師による「こころの健康相談」実践モデルの検討, 兵庫県立大学看護学部・地域ケア開発研究所紀要, 第15巻, 2008, 119-133.
- 3) 近澤範子, 立垣祐子, 青山のぞみ, 看護師による「こころの健康相談」モデルの精練と教育プログラムの検討, 科学研究費補助金研究結果報告書, 基盤研究(C), 2009.
- 4) ジェロルドS. グリーンバーグ著, 服部祥子, 山田富美雄監訳, 包括的ストレスマネジメント, 医学書院, 2006.
- 5) 近藤由香, 小坂橋喜久代, 1997~2004年のリラクゼーション研究の文献レビュー, 日本看護技術学会誌, 5(1), 2006, 69-76.
- 6) 五十嵐透子, リラクゼーション法の理論と実際ーヘルスケア・ワーカーのための行動療法入門, 医歯薬出版株式会社, 2001.
- 7) 梅沢彰男, 寺井堅祐, 臨床呼吸法, ストレス科学研究, Vol.21, 2006, 10-17.
- 8) 山生寛, 富永良喜編著, 動作とイメージによるストレスマネジメント教育, 北王子書房, 2000.
- 9) 荒金英里子, 川出富貴子, 音を聴くこと, 歌を歌うことによるリラクゼーション作用ー身体的および心理的变化ー, 川崎医療福祉学会誌, 19(1), 2009, 105-111.
- 10) 荒川唱子, 小坂橋喜久子編集, 看護にいかすリラクゼーション技法ーホリスティックアプローチー, 医学書院, 2001.

Devising an effective stress management class program

CHIKAZAWA Noriko¹⁾, TATEGAKI Yuko²⁾, KODAMA Toyohiko¹⁾

Abstract

The problem of depression and suicide has recently become more serious in Japan. Thus there is a heightened need for mental health support in local communities. The psychiatric nursing team of The Prefectural University of Hyogo has been administering mental health consultations for local residents since 2003. Furthermore, we have been developing a stress management class since 2008.

This study is the first step in the development of a class for effective stress management. The purposes of this study are 1) development of a stress management small group class program, utilizing scenarios and educational tools, 2) to evaluate the program based on subjects written reactions, and the clarification of those points in which the program could be improved in the future.

We developed a stress management small group class program and scenario including relaxation methods and psycho-education for coping with stress. In addition we conducted simulated class and group discussion. In the light of those results, we made the "Stress Management Class Guide", and held this class 8 times using this guide.

Twenty one people (male : 4, female : 17) participated this class. A total of 35 subjects participated, 14 single time participants and 7 subjects who participated from 2 to 6 times apiece. All participants consented to cooperation in this study, and contributed feed back in a questionnaire survey that we conducted.

Both the contents and the methods of our program received a highly positive evaluation from the participants. It heightened the motivation of all participants to continue these methods, and they also learned to apply a variety of techniques for coping with stress. The result of the subjective feeling test showed this program has a measurable effect. However, in the area of relaxation of response, the physiological reaction didn't demonstrate any significant effect. It is possible the reasons for this result are the effect of inaccurate measuring instrumentation. We need to consider use of appropriate instrumentation for this program.

In the future, we hope to continue these classes using this guide. Subsequently, we will evaluate this program, examine the effect with more accurate instrumentation, and try to create an increasingly effective program.

Key words : stress management ; relaxation ; psycho-education ; educational program

1) Mental Health & Psychiatric Nursing, College of Nursing Art & Science, University of Hyogo

2) Formerly, Mental Health & Psychiatric Nursing, College of Nursing Art & Science, University of Hyogo