

修士論文(要旨)

2022年1月

頸へのタッチングにおけるストレス反応の緩和効果の検討
—整体施術場面における検討—

指導 山口 創 教授

心理学研究科
健康心理学専攻

220J4057

和田 美鈴

Master's Thesis (Abstract)
January 2022

The Experiment of the Effect of Touching on the Neck of Patients to Relieve
Stress and pain: Examination by massage scene

Misuzu Wada
220J4057
Master's Program in Health Psychology
Graduate School of Psychology
J. F. Oberlin University
Thesis Supervisor: Hajime Yamaguchi

目次

第1章 「触れること」について	p1
1.1 「触れる」とは	p1
1.2 「触れる」ことの意義	p1
1.3 「触れる」セラピー	p1
1.4 「触れる」部位による効果の違い	p2
1.5 「頸」に着目する理由	p2
第2章 研究	p4
2.1 目的	p4
2.2 方法	p4
2.2-1 対象者	p4
2.2-2 抽出方法	p4
2.2-3 施術者	p4
2.2-4 実験場所	p4
2.2-5 質問紙・使用尺度	p4
2.2-6 実験手続き	p6
2.2-7 分析方法	p7
2.2-8 謝礼	p7
第3章 結果	p8
3.1 分析対象者	p8
3.2 順序効果の検討	p8
3.3 男女差	p11
3.4 年齢差	p15
3.4-1 SRS-18	p15
3.4-2 PANAS	p18
3.4-3 SF-MPQ	p20
3.4-4 VAS	p25
3.5 部位	p30
3.5-1 SRS-18	p30
3.5-2 PANAS	p33
3.5-3 SF-MPQ	p34
3.6-4 VAS	p39
第4章 考察と今後の課題	p44
第5章 結論	p47
謝辞	p47
引用文献	I
資料	i

目的

本研究では、ストレスの緩和効果があるとされているタッチングにおいて最も効果的である部位について「頸」に着目して検討する。また、タッチングにおいて疼痛やポジティブ感情への変化があるかについても比較検討する。

方法

・対象者

首都圏にある整体院に 2021 年 10 月 1 日～11 月 31 日に来院した患者のすべてに実験への参加を依頼し、承諾を得られた者とした。

・施術者、実験場所

施術者は、首都圏内の整体院の施術スタッフ(26 歳・男性・鍼灸あん摩マッサージ指圧師の国家資格あり・施術経験歴 5 年)に依頼した。また、実験場所は同整体院の一階の施術室にて行った。

・質問紙、使用尺度

1. フェイスシート

2. 質問紙

- ① 心理的ストレス反応測定尺度(Stress Response Scale-18 : 以下 SRS-18) (鈴木ら, 1997)
- ② 簡略版マクギル疼痛質問票(SF-MPQ)
- ③ 日本語版 The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) (川人ら, 2011)
- ④ Visual Analogue Scale (VAS)
 - ・現在の「リラックス度」「身体の疲労度」「ストレス度」「ポジティブ度」「気分」を、右を快の状態、左が悪い状態として測定した。
- ⑤ 自由記述
 - ・自由記述として、感想の記入を求めた。

・実験手続き

実験参加の承諾が得られた対象者を A 群、B 群の 2 群にランダムに割り振り、下記の通り実験を行った。

【A 群】

開始前に 1 回目の質問紙調査を行った。その後、対象者に仰臥位になってもらい、施術者は 3 分間頸へのタッチングを行った。終了後に 2 回目の質問紙調査を行った。その後対象者にはさらに 3 分間、伏臥位で腰へのタッチングを行った。終了後に 3 回目の質問紙調査を行った。

【B 群】

開始前に 1 回目の質問紙調査を行った。その後、対象者に伏臥位になってもらい 3 分間腰へのタッチングを行った。終了後に 2 回目の質問紙調査を行った。その後対象者にはさ

らに3分間の頸へのタッチングを仰臥位で行い、終了後に3回目の質問紙調査を行った。
・分析

介入の有無と期間を要因とする、繰り返しのある分散分析を行った。
また、質問紙への回答に空欄があるものは欠損値として処理した。

結果と考察

本研究の結果、施術前後の比較で、SRS-18の「不機嫌・怒り」「無気力」、PANASの「ポジティブ」、SF-MPQの「痛み・感覚」「痛み・総合点(感覚+感情)」「痛み・評価」は有意に低下が認められ、VASを用いて測定した「リラックス度」「気分」は有意な上昇が認められた。また、SF-MPQの「痛み・感情」「痛み・VAS」、VASを用いて測定した「疲労度」「ストレス度」「ポジティブ度」は有意差が認められなかった。さらに、頸と腰での部位による比較は全項目において有意差は認められなかった。なお、SRS-18の「抑うつ・不安」、PANASの「ネガティブ」は施術の順序による効果に有意差があったため、除外した。

SRS-18の結果とVASを用いて測定した「ストレス度」の結果の相違は、SRS-18を用いて計測したストレスと体感しているストレスに差があった可能性があると推測する。また、高田・長江(2012)によると、心理的な不安が高い人ほどタッチングが有効であり、タッチングをポジティブに受け入れる要因となると述べているが、今回の実験対象者は、体に痛みや悩み、不安があり通院している患者であり、実験を行った施術者がその院に勤めているスタッフだったことから、触られることに慣れていたり、安心感を持っていた可能性があると考えられる。

VASを用いて測定した「痛み」と「痛み・感情」に有意な差がみられなかった理由は、痛みへの気づきなのではないかと推測する。施術後はVASを用いて計測した「リラックス度」「気分」の上昇が認められ、自由記述においても「リラックスした」「いい気分になった」などという感想がみられた。しかし、一方で「痛みが軽くなった」「痛みが和らいだ」「痛みに冷静になった」という痛みに対する記述もあり、施術後、気持ちや気分が落ち着いている中で、痛みに対する質問への回答を2回(施術前を合わせると3回)求めているため、現状の体に痛みの変化に気づいた、または、気づくようになったのではないかと推測する。しかし、感想は自由記述のためすべての対象者が回答しているわけではない。他の対象者が痛みを感じているかは不明である。今後身体への気づきに対する検討、さらにサンプル数を増やしての検討が必要であると考えられる。

施術後はVASを用いて測定した「リラックス度」「現在の気分」の得点は有意に上昇した。一方で、PANASの「ポジティブ」とVASを用いて測定した「ポジティブ度」ともに有意差はなかった。その理由として、頸と腰が施術者と患者の距離が近くなる部位であったことと、施術者の手の温度が関係していたのではないかと推測する。また、PANASの問いが難しいとの意見が対象者からあったことから、問いの意図と反して回答している可能性もあると考えられる。今後尺度を検討し、改めて調査する必要があると考えられる。

また、本研究においては頤の順序効果が認められたが、腰の順序効果は認められなかった。これらのことは、タッチングを複数の部位に対して行う際にその順番が効果に影響する可能性を示唆していると考えられる。今後整体場面やタッチングにおいて、触る順番がその効果に与える影響が明らかになることが望まれる。

本研究の実験は、男性の施術者に対して男性、女性、年齢を問わずに施術を行った。そのため男女差や年齢差が出た要因があった可能性もある。施術者と対象者の性別と年齢の関連と効果が明らかになることでより多くの職にとって有益な研究になった可能性があると考ええる。

結論

本研究では、「頤」という部位に対するタッチングは、他の部位と異なる結果があるとは言えなかった。しかし、施術においては「3分間」という短い時間であっても行うことで、気分の安定やリラックス効果があるという結果が得られた。

引用文献

- 阿佐美祐子,浅川和美(2018).後頸部の温罨法が呼吸機能と心理面に及ぼす影響,山梨大学看護学会誌,16巻2号,7-13
- 有村達之,細井昌子,山城康嗣,岩城理恵,奥澤朋奈,小幡哲嗣,安野広三,嶋本正弥,久保千春(2008).I-C-9 日本語版短縮版マギル痛み質問紙(SF-MPQ-JV)の因子構造:検証的因子分析による検討,心身医学. 48巻6号,489
- 有田広美,大島千佳,小林宏光,藤本悦子(2006).自律神経活動からみたホットパック温罨法のリラクゼーション効果—頸部と腰部の施行部立を比較して—,日本看護研究学会誌 Vol.29 NO.3,254
- 服部祐子,黒丸尊治(2008),シンポジウム 臨床バイオフィードバックの実践—新しい医療パラダイムに向けて—リラクゼーションナースの実際~バイオフィードバックの可能性,バイオフィードバック研究,35巻,第2号 82-86
- 広瀬絵里,鈴木玲子(2017),背部マッサージケアにおけるリラクゼーション効果の検証,保健医療福祉科学,6巻 p22-27
- 加藤京里(2011).後頸部温罨法による自律神経活動の快-不快の変化—40℃と60℃の比較—,日本看護研究学会雑誌,Vol. 34 No.2
- 川人潤子,大塚泰正,甲斐田幸佐,中田光紀(2011),日本語版 The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)20項目の信頼性と妥当性の検討,広島大学心理学研究,第11号 225-240
- 川西美佐(2005).看護技術における「触れる」ことの意義—整形外科看護師の生活行動援助技術を身体性の観点から探求して,日本赤十字広島看護大学紀要,11-19
- 小林しのぶ,金子有紀子,柳奈津子,小坂橋喜久代(2010).リラクゼーション外来における受診者の特性および技法効果の分析,日本看護技術学会誌,Vol.9, No.3
- 小西奈美,久木元由紀子(2017).活動報告—日本におけるオンコロジータッチセラピーの実践,京都大学大学院医学研究科人間健康科学系先行紀要健康科学,第12巻 8-12
- 今野義孝(1999),発達心理臨床におけるタッチの意義,文教大学教育学部紀要
- 見谷貴代,小宮菜摘,築田誠,細名水生(2018),短時間のハンドマッサージによる生理的・心理的効果の検証—実施時間の差異によるランダム化比較試験—,日本看護技術学会誌,17巻,125-130
- ノライニ・アズリン,成島朋美,野口栄太郎(2019),足底へのマッサージが生体に及ぼす影響,日本東洋医学系物理療法学会誌,44巻2号 p63-71
- 澁谷将成,多賀千賀子,西脇千夏,ビヤヌエバ千加子(2019).タクティールケアが認知症高齢者の行動・心理症状に及ぼす効果,日本農村医学会雑誌,68巻1号,100-105
- 新藤みのり,大坪梨紗,坂口由華,武井智美,内田優子,大沼幸子(2017).健康的な成人女性を対象としたタッチングの効果に関する研究,東京有明医療大学雑誌.VoL9: 23-30
- 鈴木信一,嶋田洋徳,三浦正江,片柳弘司,右馬埜力也,坂野雄二(1997).新しい心理ストレス尺度(SRS-18)の開発と信頼性・妥当性の検討,行動医学研究,4巻1号,22-29
- タクティールケア普及を考える会(2008),スウェーデン生まれの究極の癒やし術タクティールケア入門,日経BPコンサルティング,p7-9
- 高田みなみ,長江美代子(2012),非接触文化である日本の看護臨床場面においてタッチングが有効に働く要因:統合的文献研究,日本赤十字豊田看護大学紀要,7巻1号,p121-131

- 上田雪子,石川恵子,広重直美,松村和枝,磯中小夜子,長廣さおり,佐々木美佳(2017).認知症高齢者へのタクティールケアのリラックス効果の検証,鹿児島国際大学福祉社会学部論集,第36巻第2号,18-29
- 若杉美歩,卷野雄介(2020),ハンドマッサージにおける実験者の手の温度が受け手に与える影響,日本赤十字豊田看護大学紀要,15巻1号,p25-33
- 谷地ちぐさ(2020).逆境的小児体験(ACE)を有し抑うつ傾向にある成人に対するタッチングの心理・生理的影響に関する実験的研究,桜美林大学大学院博士学位請求論文
- Yamaguchi,M.,Kumano,H.,Yamauchi,Y,Kadota,Y.andIseki,M.,(2007),
The Development of a Japanese Version of the Short-Form McGill Pain Questionnaire,日本ペインクリニック学会誌,14巻1号 p. 9-14
- 柳奈津子(2005).マッサージにおける生理的・心理的効果の検証の試み,北関東医学,55巻4号,383-384
- 山脇眞弓・中村恵里佳(2011).養護教諭が行うタッチング技法の効果,九州女子大学紀要,第48巻1号 51-65