

修士論文(要旨)

2023年1月

セルフタッチのストレス緩和効果についての実験的研究
—皮膚状態の把握可能性に着目して—

指導 山口 創 教授

国際学研究科

国際学術専攻

心理学実践研究学位プログラム ポジティブ心理分野

221J2053

金井 恭加

Master's Thesis(Abstract)

January 2023

An Experimental Research on the Stress Relief Effects of Self-Touch:
Focusing on the possibility of perception of the skin condition

Kyoka Kanai

221J2053

Master of Arts Program in Positive Psychology

Master's Program in International Studies

International Graduate School of Advanced Studies

J.F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Hajime Yamaguchi

目次

第1章：緒言	1
1.1 研究の背景	1
1.2 身体接触と心理の関連について	1
1.3 皮膚性状とストレスの関連について	2
第2章 予備実験	3
2.1 目的	3
2.2 方法	3
2.3 結果	4
2.4 考察	9
第3章 本実験	10
3.1 目的	10
3.2 方法	10
3.3 結果	10
3.4 考察	18

引用文献

コロナ禍により抑うつ状態になる学生が増えており、加えて大学生は職業選択、人間関係など様々なストレスが生じやすい時期である。ストレスへの対処法の一つとしてタッチが挙げられる。そこで本研究では、大学生を対象にタッチによるストレス緩和効果の実験的研究を行った。また、ストレスへの対策として、自身のストレス状態に気づくことが重要である。そこで、セルフタッチによって自身のストレス状態を把握することは可能なのか検討した。

本研究では、大学生を対象にセルフタッチによるリラックス効果について明らかにするとともに、自らの皮膚に触れることで自身のストレス状態を把握できる可能性について検証する。

まず予備実験を行った。予備実験、質問紙によって他者タッチとセルフタッチの効果の違い、及びタッチを行う部位ごとの比較を行った。また、質問紙と生理指標によって自身の皮膚性状の把握可能性について検討した。その結果、セルフタッチでは POMS の「緊張-不安」得点が有意に減少した。また、皮膚の性状の把握可能性については、VAS の「ベタベタしている」でストレス反応尺度の全ての下位尺度と相関が認められた。このことから、大学生の一時的なストレス緩和にセルフタッチの効果があることや、皮膚の性状の把握が可能であると示唆された。

本実験では、予備実験の結果から、大学生の緊張やストレスの緩和にはセルフタッチが効果的であることが予想された。そこで本実験ではセルフタッチによるストレス緩和効果について明らかにするとともに、自らの皮膚に触れて皮膚の性状を評価した指標 (V A S) と、ストレスの主観的評価の相関関係をみることで、皮膚に触れることで自らのストレス状態を把握できる可能性について検証することを目的とした。その結果、セルフタッチを行った群は POMS の「混乱」が有意に低下した。また、ストレス反応尺度と VAS の相関では予備実験と同様に「ベタベタしている」との相関が認められた。このことから、セルフタッチが大学生のストレス緩和の一助となる可能であると考えられ、自らの皮膚に触れることで自身の皮膚の性状を把握が特定の項目において可能であると示唆された。

本研究では、参加者の人数が少ないという課題が残った。また、参加者のストレスレベルが元々低いものだったことも結果に影響していると考えられる。今後はサンプル数を増やし、対象者をストレスレベルが高いと予想される 1 年生や 4 年生にした研究が必要である。

引用文献

- 浅野新・鈴木正・尾股定夫(1992).皮膚の力学的特性とその測定法 日本バイオレオロジー学会誌.6,17-25.
- Altemus, M., Rao, B., Dhabhar, F. S., Ding, W., & Granstein, R. D. (2001). Stress-induced changes in skin barrier function in healthy women. *Journal of Investigative Dermatology*, 117(2), 309-317.
- Dreisoerner, A., Junker, N. M., Schlotz, W., Heimrich, J., Bloemeke, S., Ditzen, B., & van Dick, R. (2021). Self-soothing touch and being hugged reduce cortisol responses to stress: A randomized controlled trial on stress, physical touch, and social identity. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, 8, 1-10.
- 春木豊(2011).動きが心をつくる 身体心理学への招待 講談社
- 八若志帆・菊池香奈・安食冴香・西川恵美・石神政道・岡田正紀・山口創(2020).『こころと肌』に関する研究-こころの状態が肌状態に与える研究-日本健康心理学会大会発表論文集
- 入来正躬(1989).体表面温度生理学 BME : bio medical engineering.3,9-15.
- 進藤みのり・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 登場有明医療大学雑誌.9-23-30.
- 加藤智史・習田明裕(2020).身体接触を用いた会話中の2者間における心拍変動の同期現象と自律神経活動および主観的指標の変化に関する検討 日本看護技術学会誌.19,63-72.
- 川原由佳子 奥田清子(2009).看護におけるタッチ/マッサージの研究-文献レビュー 日本看護技術学会誌.8-91-100.
- 小泉由美・河野由美子・松井優子・坂井恵子(2017).タッチケア施術者のリラクゼーション効果の生理学的・生化学的・心理的検証 看護理工学会誌.4,27-38.
- 近藤浩子・小宮浩美・浦尾悠子(2013).癒し技法としてのタッチの受け者と施行者における効果に関する研究 東京医療保健大学紀要.7,1-10.
- 厚生労働省 (2020)「新型コロナウイルス対策のための全国調査」, Retrieved from https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_11244.html
- Kronrod, M. & Ackerman, M. (2019). I'm so touched! Self-touch increases attitude extremity via self-focused attention, *Acta Psychologica* 195, 12-21.
- 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.17,125-130.
- 中村和弘(2020).ストレス性体温上昇の神経機序-感染性発熱との比較から- 心身医学.60,203-209.
- 岡田真奈・桂田恵美子(2020).腕の他者マッサージとセルフマッサージの心理的・生理的効果の検討と愛着スタイルとの検討 関西学院大学心理科学研究.46,91-101.
- 岡田努(2007).大学生における友人関係の類型と、適応及び自己の諸側面の発達の関連について パーソナリティ研究.15,135-148.
- 大川百合子・東サトエ(2011).健康な成人女性に対するハンドマッサージの生理的・心理的反応の検討 南九州看護研究誌.9,31-37.
- Pang, H. T., Canarlan, F. & Chu, M. Individual Differences in Conversational Self-Touch Frequency

- Correlate with State Anxiety. J Nonverbal Behav (2022).
- Pierce, S. (2020). Touch starvation is a consequence of COVID-19's physical distancing. Texas Medical Centre. Retrieved from <https://www.tmc.edu/news/2020/05/touch-starvation>
- 坂入洋右・徳田英次・川原正人(2003).心理的覚醒度・快適度を測定する二次元気分尺度の開発 筑波大学体育科学系紀要.16,27-36.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・板野雄二(1997)新しい心理的ストレス反応尺度(SRS-18)の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究.4,22-29.
- 田中陽和・成田好美(2018).大学生の肌の状態と食事摂取状況及び日常生活との関連 秋田県母性衛生学会雑誌.32,45-49.
- 山口創(2010).身体接触が不安に及ぼす影響:触覚抵抗との関連 桜美林論考.心理・教育学研究.1,123-132.
- 山口創(2017).皮膚感覚と脳 日本東洋医学系物理療法学会誌. 42, 9-16.
- 横山和仁(2015). POMS2 日本語版マニュアル金子書房