

リラックスする共通の行動 ーストレスを減らすためにはー

田代結萌, 川原裕紀, 寺田いずみ

延岡高等学校 Nobeoka High School

Abstract

The number of people with mental illnesses has been increasing in recent years. This time, we targeted students and began research to find ways to reduce, even if only slightly, the stress they experience on a daily basis. First, we conducted a survey asking people what makes them feel relaxed, then we tried out the top five answers that came up most frequently in the survey and quantified them using the app. The hypothesis was that the common feature of relaxing actions is that they increase body temperature. As a result of the survey, the top six most common answers were listening to music, sleeping, taking a bath, hobbies (other than music), being alone, and when finishing homework. All of the results of this experiment were obtained when participants were alone. The maximum stress value was 100, and the order of difference between the stress values before and after the experiment was when the task was completed, when taking a bath, when sleeping, and when listening to music. None of the practices we tried this time actually increased stress levels. The results showed that the practice was effective in reducing stress.

Keyword リラックス / ストレス / 共通の行動

1. Introduction

(1) 研究背景

近年の社会問題の中に精神疾患患者数が増加しているというものがあり、私達は日頃から抱えているストレスを少しでも軽減することができる方法を見つけたいと考え、研究を始めた。

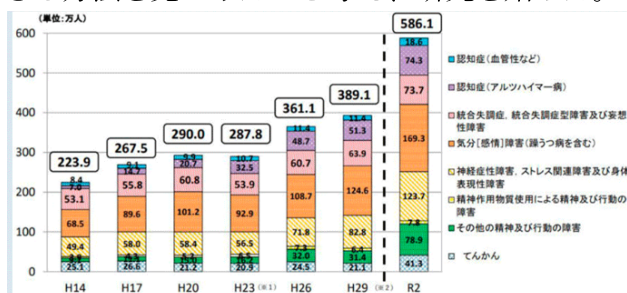
(2) 研究の目的 (or 動機 or 意義)

リラックスする共通の行動を見つけて悩みが多いと言われる学生のストレスを減らす方法を見つける。

(3) 先行研究

リラックスするのに適した入浴方法は入浴時の体温が約1.1℃上昇することである。ストレスの改善には自己催眠法的一种である自立訓練法が有効である。

(4) 研究仮説



※1) H23年の調査では宮城県の一部と福島県を除いている。
※2) R2年から患者数の推計方法を変更している。具体的には、外来患者数の推計に用いる平均診療期間の算出において、前回の診療日から調査日までの算定対象の上限を変更している (H29年までは31日以上を除外していたが、R2年からは99日以上を除外して算出)。

資料：厚生労働省「患者調査」に基づき、厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部作成

リラックスできる行動の共通点は、体温が上昇する行動ではないか？それを別のことに取り入れることで学生のストレスを解消することができるのではないかな

2. 調査方法

(1) アンケートの実施

延岡高校の生徒(1、2年生約90名)に向けてアンケートを実施した。質問内容は以下の通りである。

- ・どんなときにリラックスできますか

(2) 実験

- ・アンケートの回答で多かったものを 実際に試して計測し、数値化する

使用したアプリ

ストレススキャン



3. 結果

(1) 調査結果1

<みんなのストレス解消法>

1位音楽を聴いているとき(28人)

2位寝ているとき(20人)

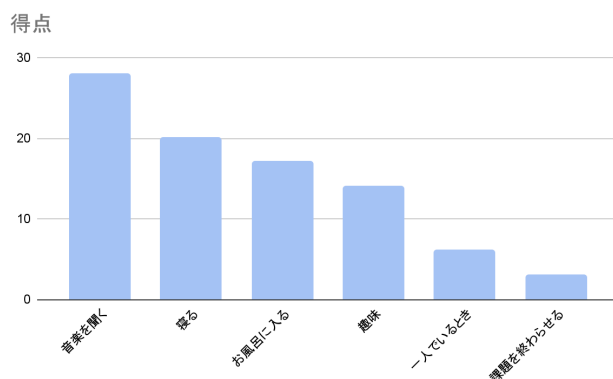
3位お風呂に入っているとき(17人)

4位趣味(音楽以外)(14人)

5位一人でいるとき(6人)

6位課題が終わったとき(3人)

+その他(ドラマ、アニメ視聴など)



(2) 結果or調査(実験)結果2

	ストレス の値(実験 前)	ストレス の値 (実験 後)	実験前と実 験後の値の 差
音楽を聞いている時	58	58	0
寝ている時	72	63.9	8.1
お風呂に入った時	70	52	18
音楽以外の趣味	91	72	19
課題が終わった時	70	44.25	25.75

4. 考察

実験の結果から、アンケートで挙げられた方法はストレスの緩和に有効であったことがわかった。特に課題が終わったときにストレスが減少した値が大きかった。

5. 結論

今回の実験から、リラックスするのに効果的な行動は課題を終わらせることや、入浴をすることであることがわかった。

6. 今後の課題

今回の実験ではリラックスできる行動がわかったが、温度との関係には結びつけられなかったため、実験の前後で体温を測るなどして、リラックスできる行動と体温変化に関係があるのかを調べる。また、実験を実際に行う人数を増やす。

7. 謝辞

本論文の執筆にあたってアンケートに回答してくれた生徒の皆さん、ご指導してくださった先生方、コーチの上野原一道様、誠にありがとうございました。

8. 参考文献

ストレス解消入浴法は体温を1.1度上げる

(閲覧日 6月19日)

https://doi.org/10.32279/jjhr.39.0_6

ストレスとリラクゼーションの心身相関

(閲覧日 6月19日)

https://shudo-u.repo.nii.ac.jp/?action=repository_action_common_download&item_id=871&item_no=1&attribute_id=18&file_no=1