

# 普通科人文社会科学 39班

## 最高のリラクシズム～延高生の心の安らぎ～

班員 数井明恵 興栢愛依  
藤本翔海

指導者 木佐貫弘志先生

### 研究の動機

心理テーマで調べていく中で日々の勉強や、学校生活で心の余裕がない状況に多々直面した経験から、私たちには限られた時間の中でどのようにして心を休めることができるのかということを知りたいと思ったから

### 先行研究

福岡県鞍手高校理数科の『高校生の音楽によるリラックス効果の研究』よりクラシックなどの曲が最適である

<http://kurate.fku.ed.jp/html/wp-content/uploads/2019/06/c21bbaf6b9830c4782006599b0ac89ce.pdf>

『リラックス反応評価に関する検討』よりリラックス時のアマラーゼの反応 [https://www.istage.ist.go.jp/article/isnas/9/3/9\\_40/pdf](https://www.istage.ist.go.jp/article/isnas/9/3/9_40/pdf)

『心拍揺らぎによる精神的ストレス評価法に関する研究』安静時は心拍数は落ち着く(低下)

[https://www.istage.ist.go.jp/article/lifesupport/22/3/22\\_105/\\_pdf](https://www.istage.ist.go.jp/article/lifesupport/22/3/22_105/_pdf)



### 研究方法

① 部屋の照明(赤 青 白 照明なし)

② 室温 (固定)

③ 音 (クラシック J-pop など)

※時間 5分 人数 一部屋4人(男女2人ずつ)  
体温、心拍数計測(実験前、後測定)

※被験者全員の体温・心拍数を計測

1. 室温25℃の部屋に1グループを一つの部屋に5分～10分程度いてもらう→照明の異なる部屋を4つ

2. それぞれの部屋に幾つかの種類の音楽を流す  
組み合わせ:最低8通り(それ以上)

3. 時間経過後退室の際に体温と心拍数を測る

※心拍数は実験中に一度測る

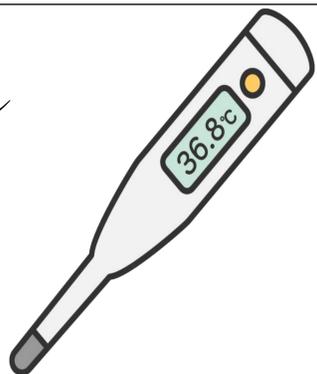
\*リラックスの基準として唾液のアミラーゼの採取も検討中

リラックス時:心拍数低下(安定時) 体温低下  
(アマラーゼ測定器:アマラーゼの量下がる)

不快時:心拍数上昇 体温計上昇  
(アマラーゼ測定器:アマラーゼの量上がる)

### 必要な道具

- ・照明(赤、青、白) ・カラーセラハン
- ・CDプレイヤー
- ・CD(クラシック、J-pop)
- ・体温計
- ・心拍計
- ・(携帯型アマラーゼ測定器)



### 仮説

いくつかの環境が整った時(最適な照明の色、音楽、室温)に被験者の体温は下がり、脈拍数は安静時を保ちリラックス状態が作れるだろう

① 赤:暖色系の色のため視覚的に安心感を得られる  
青:青色の光は日常的にみない色のため違和感を覚え落ち着かない

白:眩しく感じるので居心地が悪い

なし:変化はない

③クラシック系:耳に素直に入ってきて落ち着ける  
POPS系:歌詞に気が散りソワソワする

### 研究計画

4～5月

- ・アンケート作成
- ・アンケートを採る  
(落ち着く曲 疲れ具合)

6～7月

- ・アンケートの集計
- ・実験に協力してくれる人を探す。(16人程度)
- ・実験に使う部屋の確保
- ・アンケートの結果を参考に選曲
- ・道具の準備

夏休み

- ・道具の準備
- ・実験

9～10月

- ・結果まとめ
- ・考察
- ・実験(予備)

11～12月

- ・スライド作成



### 参考文献

『リラックス反応評価に関する検討』

[https://www.istage.ist.go.jp/article/isnas/9/3/9\\_40/pdf](https://www.istage.ist.go.jp/article/isnas/9/3/9_40/pdf)

『緊張は和らげることができるのか』

<https://www.google.co.jp/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwimzZKtncL1AhWGr1YBHWnZDmoQFnoECACQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.nagano-c.ed.jp%2Fseiho%2Fintro%2Frisuka%2Fkadaikenq%2Fpaper%2F2010%2F2010-5.pdf&usg=AOvVaw1MSmLftoe51ZjyQGq7kmn> キヤミサポ [https://caresapo.com/pages/useful\\_knowledge/healing/1722/](https://caresapo.com/pages/useful_knowledge/healing/1722/)

Weblioリラックスとは

<https://www.weblio.jp/content/%E3%83%AA%E3%83%A9%E3%83%83%E3%82%AF%E3%82%B9>

ぐっすり寝るための方法とは?

<https://yumenavi.info/lecture.aspx?GNKCD=g001722>

色と性格の心理学(ポーポー・ポロダクション著)

MONOKO <https://monoko.jp/brand/design-house-stockholm>