

普通科人文社会科学132班

リラックスする共通の行動

3 すべての人に
健康と福祉を



班員 川原裕紀 寺田いずみ 田代結萌
指導者 山中 千里先生

研究の動機

ターゲット: 学生

日頃から抱えているストレスを少しでも軽減できる方法を見つけたいと思ったから。



研究の目的

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。

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°C上昇することである。

ストレスの改善には自己催眠法の一種である自律訓練法が有効である。

研究方法

アンケートの実施

～質問～

・どんなときにリラックスできますか

～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

必要な道具

パソコン(タブレット)

仮説

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？



アンケート結果

<みんなのストレス解消法>

- 1位 音楽を聴いてるとき
- 2位 寝ているとき
- 3位 お風呂に入っているとき
- 4位 趣味(音楽以外)
- 5位 一人でいるとき
- 6位 課題が終わったとき
- +その他(食べる、ぼーっとするなど)

実験結果

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

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ることがわかった。特に課題が終わったときにストレスの減少した値が大きかった。

参考文献 閲覧日(6/12)

ストレス解消入浴法は体温を1.1度上げること
https://doi.org/10.32279/jjhr.39.0_6

ストレスとリラクセーションの心身相関
https://shudo-u.repo.nii.ac.jp/?action=repository_action_common_download&item_id=871&item_no=1&attribute_id=18&file_no=1