



## リラックスする共通の行動

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。



### 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？



### 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℃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環である自律訓練法が有効である。

### アンケート結果

<みんなのストレス解消法>

1位 音楽を聴いているとき

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

### 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

### 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](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

[https://shudo-u.repo.nii.ac.jp/?action=repository\\_action\\_common\\_download&item\\_id=871&item\\_no=1&attribute\\_id=18&file\\_no=1](https://shudo-u.repo.nii.ac.jp/?action=repository_action_common_download&item_id=871&item_no=1&attribute_id=18&file_no=1)

### 必要な道具

パソコン(タブレット)