


研究機関名	札幌国際大学				
プログラム名	遊びを使ってストレスを乗り越える - 唾液中アミラーゼと脳波で検証しよう-				
先生(代表者)	橋本久美(はしもとひさみ)・札幌国際大学心理学科・教授				
自己紹介	私の研究では、遊び経験が豊かな人ほどストレスに対する抵抗力が強いことがわかりました。ストレス値は唾液中アミラーゼで数値化でき、精神状態は脳波でわかります。人と遊びは社会性を養い、コミュニケーション力を高めます。一方、引きこもってゲーム遊びをするとブレーキが効かなくなり、依存状態になることさえあります。同じ遊びでもどうしてそのような違いが生じるのかを追求しています。				
開催日時・募集対象	2020年 11月 7日(土)	受講対象者	小学5年生 ～ 高校3年生	募集人数	20名
集合場所・時間	札幌国際大学 2号館 1階		(集合時間)	9:30～10:00	
開催会場	札幌国際大学 2号館 住所: 〒004-8602 北海道札幌市清田区清田4条1丁目4-1 アクセスマップ URL: http://www.siu.ac.jp/08others/16990.html				
内 容					
<p>私たちの研究では遊び経験が多いほど、ストレスによるダメージを軽くする効果があるとわかっていることから、発達段階での遊びはストレスを乗り越える心を作るといえます。遊ぶとポジティブな気分になり、難しい課題をやればネガティブな気分になります。それに伴い体の状態も変化します。他者と「あっち向いてホイ」遊びをするとストレス反応が減ることがわかりました。ストレスのダメージについては、唾液中アミラーゼでは心の負担が強いほど高い値になり、脳波はリラックスするほど 波の割合が増えます。本プログラムではあなた自身が、ストレス課題後に受けたダメージが、「遊び」の後でどのくらい回復するかを、アミラーゼ値と脳波が変わるかを実際に測定し、考えてみる体験をします。本プログラムでは、参加者全員に、対人遊びとVRゲーム・ボードゲームの3種類の遊びによる身体反応の違いを体験していただきます。</p>					
持ち物			特記事項		
筆記用具			<p>昼食及びおやつを提供しますが、食物アレルギー等事情のある方は事前にご連絡ください。</p> <p>VRを使用することがありますので、体調には十分気をつけてください。こちらでも配慮しますが、もし、プログラム参加中に少しでも体調の変化が生じることがあれば必ず申し出てください。</p>		
スケジュール					

9:30～10:00 受付(2号館1階)

10:00～10:20 開講式(あいさつ オリエンテーション 科研費の説明)

10:20～11:00 【講義】「遊びによるストレス低減効果」について

11:10～11:50 実験で使う機器の紹介と練習・実験デモンストレーション。何もしない状態での唾液中アミラーゼ濃度と脳波を測定する。同様にストレス課題後も測定する

12:00～13:00 昼食・休憩 謎解きをしながらのキャンパスツアー

13:00～15:00 グループ別で実験を行う。実験者との2人での対人遊び、VRによる仮想現実下での個人遊びをし、それぞれ唾液中アミラーゼと脳波を測定

2種類の遊びによる測定値の比較から、ストレス対処としての遊びにどのようなものが適切かを考える

15:00～16:00 小学生:クッキータイム・グループ交流 中高生: ボードゲームを使った集団遊びの実験

16:00～16:30 小学生:アンケート記入・修了式 未来博士号授与 終了・解散

中高生:クッキータイム・グループによる実験レポート作成 アンケート記入

16:30～17:00 中高生:修了式 未来博士号授与 終了・解散

課題番号	20HT0034	分野	人文・社会	キーワード	対人遊び VR ストレス 唾液中アミラーゼ 脳波
------	----------	----	-------	-------	-----------------------------

《お問合せ・お申込先》

所属・氏名	札幌国際大学 橋本久美
住所	〒004-8602 北海道札幌市清田区清田4条1丁目4-1 札幌国際大学
TEL 番号	011-881-8844
FAX 番号	011-885-3370
E-mail	h-hashimoto@ts.siu.ac.jp
申込締切日	2020年10月24日(土)
当プログラムは先着順にて受付を行います。	

《プログラムと関係する先生(実施代表者)の科研費》

研究期間	研究種目	課題番号	研究課題名
2013年度 ~ 2015年度	基盤研究(C)(一般)	25380936	唾液中生化学成分を生物学的基盤とする大学生のなまけ傾向スクリーニング尺度の開発
2017年度 ~ 2019年度	基盤研究(C)(一般)	17K04436	遊戯性のレジリエンス効果とその生物学的基盤の検討
2020年度 ~ 2022年度	基盤研究(C)(一般)	20HT0034	遊びの何が「ストレス緩和効果」を生み、「ゲーム依存」を生み出すのか



この科研費について、さらに詳しく知りたい方は、下記をクリック！

<https://nrid.nii.ac.jp/ja/nrid/1000030438410>

国立情報学研究所の科研費データベースへリンクします。