

令和2(2020)年度科学研究費助成事業(科学研究費補助金)  
 実績報告書(プログラム実施報告書)  
 (研究成果公開促進費)「研究成果公开发表(B)  
 (ひらめき☆ときめきサイエンス～ようこそ大学の研究室へ～KAKENHI)」

課題番号：20HT0139

プログラム名：ストレスマネジメントの重要性—ストレス状態を心身の変化から観察・分析してみよう！



所属 研究 機関	名称	山梨県立大学
	機関の長 職・氏名	理事長・清水一彦
実施 代表者	部局	看護学部
	職	教授
	氏名	遠藤みどり

開催日	令和2年10月31日
実施場所	山梨県立大学 池田キャンパス
受講対象者	高校生
参加者数	18人
交付申請書に記載した募集人数	20人

プログラムの目的

本プログラムでは、ストレス反応の最新知見と生理的・心理的变化、ストレス対処法の体験を通して、ストレスマネジメントの重要性を気づかせていきたいと考えた。そこで、ストレス反応の最新知見と生理的・心理的变化、ストレス対処法の講義を通して、ストレスが全人的な問題につながることを理解する。また、自身のストレス度を生理的・心理的に測定し、リラクゼーションの体験を通して自身の心身の状況に興味・関心をもってもらい、ストレスマネジメントの重要性を考察することを目的とする。

プログラムの実施の概要

【実施内容】

〔受講生にわかりやすく研究成果を伝えるために、また受講生に自ら活発な活動をさせるためにプログラムを留意工夫した点〕

- ・講義実施前や講義中、ランチやクッキータイムなどの時間に看護学生等の演習風景のVTRを流し、高校生の緊張感を和らげるようにした。
- ・ストレスによる心身の反応メカニズム講義では、科研での研究成果を伝えながら、最新知見を組み入れ、受講生の知的喚起を促し、大学での授業の雰囲気を経験できるように工夫した。また、心身をいやすリラクゼーションやマインドフルネスの講義・演習では、ストレス反応のメカニズムと連動させたリラクゼーションの原理と方法を分かりやすく説明した。講義・演習資料を配布し、受講生がプログラム終了後も確認できるようにした。
- ・実験・演習では、大学教員と緩和ケア認定看護師が、一人一人に測定結果を解説し、巡回・指導補助を行い、スト

レスの理解が促進できるように工夫した。

・マインドバランス測定結果を印刷し、心身のリラクゼーション度と対処法を視覚的に判定・確認できる工夫を行った。また、計測した実験結果は、各受講生が記録用紙に記載し、リラクゼーション前後のストレス変化を把握できるようにした。

・クッキータイム内の質疑応答の中で、緩和ケア認定看護師から、受講生全体のストレスに対する対処、心身の維持・増進に向けた必要なアドバイスが提供できる機会を設けた。

#### 【当日のスケジュール】 時間・内容

9:15～9:30 受付 大学案内のDVDの視聴、学部生の演習・実習風景のポスターを展示

9:30～9:50 挨拶、オリエンテーション、科研費の説明

9:50～10:30 「ストレスによる心身の反応メカニズム」の講義 終了後 10分休憩

10:40～11:20 「心身をいやすリラクゼーション」の講義

11:20～11:45 PSI測定 終了後 15分間 休憩、会場設営

12:00～13:00 実施者、実施協力者と高校生3～4名編成での交流によるランチタイム、DVD視聴

13:00～13:20 実験・演習のオリエンテーション

13:20～14:10 実験①「自己のストレス度を生理的・心理的に測定してみよう」

高校生4～5名編成に、実施者、実施協力者が各2～3名配置し、唾液アミラーゼ測定、血圧・経皮的酸素飽和度測定、マインドバランス測定を実施

14:10～14:40 演習① デモンストレーション・アロマ精油を使用した手掌～上腕の自己マッサージ

14:40～15:30 実験②「自分のストレス変化を観察しよう」では、実験①と同様に唾液アミラーゼ測定、血圧・経皮的酸素飽和度測定、マインドバランス測定を実施 終了後 10分休憩

15:40～16:10 演習②「自分のストレス度を評価した上で、ストレス緩和方法を体験してみよう」—マインドフルネス—

16:10～16:30 クッキータイムでの意見交換

16:30～16:50 修了式(アンケート記入・未来博士号授与) 終了・解散

#### 【実施の様子】

【コロナ禍にあり、受付前からの感染予防策の徹底を図りながら、受講者・実施者の安全確保に努めました。】



【緩和ケア認定看護師の実施協力者の紹介に続いて、科研費の説明】



【ストレスに対する心身の反応(左下)、心身をいやすリラクゼーション(右下)の講義：皆、真剣な表情】



【マスク着用やシェードを設置した中での他高校の学生や認定看護師・大学教員を交えての昼食:大学の紹介や看護学生の大学生活のDVDを視聴しながら、楽しい時間を過ごしました】



【実習・演習のオリエンテーション】

【5人一組になり、心身のストレス度を測定開始：まず血圧測定】

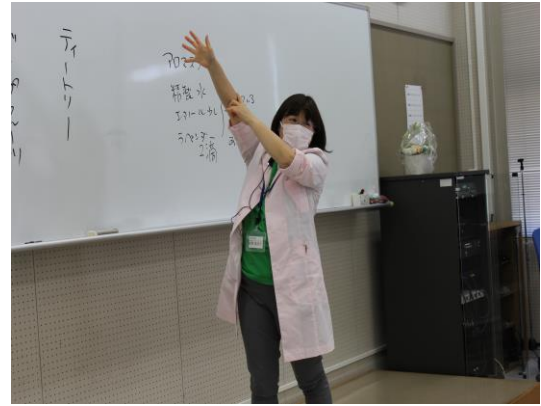


【酸素飽和度測定】測定の目的や結果の意味を確認

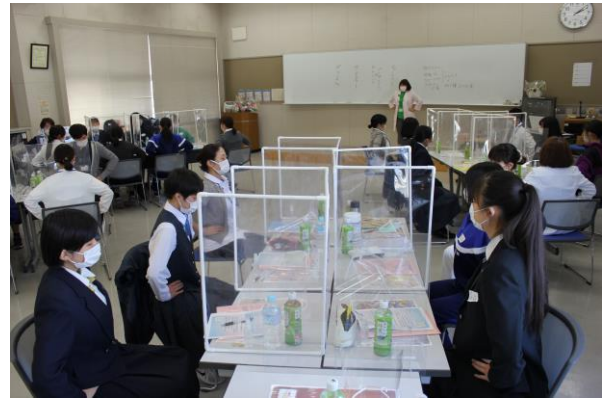
【唾液アミラーゼ測定】やや緊張な面持ち



【マインドバランス測定】こころとからだのバランスチェック、自分なりのストレス 緩和法も確認できました。 【マインドフルネス】講義・演習



【マインドフルネスの演習】デモンストレーションに添って各自で実施、真剣に取り組んでいました。



【クッキータイムでの意見交換・交流】ストレスマネジメントの重要性や未来を語る機会となりました。



【大学教員からの終わりの挨拶】

【プログラムを終えて修了式：笑顔で未来博士号を授与】



【修了式後に参加者全員笑顔でポーズ!!】



#### 【事務局との協力体制】

定期的に会議を開催し、科研費担当の職員と実施前の準備、プログラムの進捗状況、広報方法の確認を行なった。また、参加希望者への連絡通知、委託費の管理、日本学術振興会との連絡調整、提出書類の確認・修正等を行ってもらった。さらに委託費の支出報告書の確認も行ってもらい、プログラム実施前から終了までの協力を得て、計画的にプログラムを遂行できた。

#### 【広報活動】

山梨県立大学のホームページに案内を掲載するとともにパンフレットを作成し、山梨県内の全高校に郵送した。

#### 【安全配慮】

会場案内、プログラム実施における安全確保のため、受講生5名に1~2人の実施者をつけた。感染予防対策として、事前の受講者への注意喚起と体温測定を依頼し、会場前での体温測定、マスクやフェイスシールドの着用・シールドの設置を行った。プログラム実施における安全確保のため、参加者、実施協力者(6名)をレクリエーション保険に加入させた。測定実施前・中・後に受講者の体調の有無を確認するとともに、室内換気の徹底や一人2本のペットボトルを配布し自由に水分補給できるようにした。

#### 【今後の発展性、課題】

受講者のプログラムへの関心や理解度、今後の参加希望は9割以上の結果であり、「講義や実践を活かして自分でストレスを減らすように頑張りたい。」「毎日不安やストレスを抱えていたので、今日の講義・演習で心が軽くなり心地よい気持ちになれた。」「心の繋がりを実感できた。」「参加して、ストレスのかかわり方や体験を通してとても勉強になった」等、高評価を得たため、さらに、自身の心身のストレス状況を把握し、健康生活の維持・向上においてストレスマネジメントの重要性を実感できる体験実習を発展させたい。併せて、身体内外の観察や実験を行い、受講者の科学に対する知的好奇心を喚起したい。

#### 【実施分担者】

前澤美代子 山梨県立大学看護学部・准教授

井川 由貴 山梨県立大学看護学部・准教授

山本 奈央 山梨県立大学看護学部・講師

高取 充祥 山梨県立大学看護学部・助教

【実施協力者】 7名