

審査結果報告書

2024年 2月 1日

主査 氏名 福田 倫也



副査 氏名 天野 暁



副査 氏名 深瀬 裕子



副査 氏名 秦 若菜



1. 申請者氏名 : DM20012 實原 花奈

2. 論文テーマ :

スヌーズレン活動による多重感覚刺激が与える心理的效果やストレス軽減作用について

3. 論文審査結果 :

近年、リラクゼーション効果があるとしてスヌーズレン活動が注目されている。スヌーズレンとは、人間の五感を優しく刺激する視覚・聴覚・嗅覚刺激等を用いた多重感覚刺激環境を創出してリラクゼーションや興味を促し、障害のある人とともに充実した時間を過ごす関わり方の理念とその場の提供である。スヌーズレン活動は従前障害児者に適応され、生理学的側面について研究されてきたが、健常若年者を対象にした研究や心理学的側面は検討されていない。

本学位論文は健常学生を対象に、スヌーズレン活動のリラクゼーション効果を心理学的・生理学的側面から検討した。精神的ストレス負荷（クレペリン検査）後、スヌーズレン活動および休憩を実施し、心理学的指標として POMS2 成人用短縮版（POMS）、STAI 状態・特性不安検査（STAI）、疲労度、生理学的指標として唾液コルチゾール濃度を測定した。その結果、STAI の状態不安、疲労度において実験条件と時間の交互作用が認められた。また、POMS の「怒り-敵意」「混乱-当惑」「疲労-無気力」「緊張-不安」「総合的気分状態」の項目、STAI の状態不安、疲労度で時間の主効果を認めた。さらに、唾液コルチゾール濃度と POMS の「混乱-当惑」「緊張-不安」の項目との間に有意な正の相関関係が認められた。

スヌーズレン活動による多重感覚刺激が精神的ストレス、特に心理学的側面の不安感と疲労感を軽減させる知見を得た本学位論文は、健常若年者が様々なストレスに対処しながら日常生活を送る上で極めて意義深い。

以上より、博士（医学）の学位取得に相応しいと判断した。