

氏名	わた なべ え り 渡 邊 映 理
学位(専攻分野)	博 士 (社会健康医学)
学位記番号	社医博第11号
学位授与の日付	平成17年11月24日
学位授与の要件	学位規則第4条第1項該当
研究科・専攻	医学研究科社会健康医学系専攻
学位論文題目	Individual differences with respect to relaxation by means of guided imagery in a healthy community sample (イメージ誘導リラクセーションを実施した健康人集団の個人間差異に関する研究)
論文調査委員	(主査) 教授 林 拓二 教授 中原俊隆 教授 木原正博

### 論 文 内 容 の 要 旨

現代社会において一般人が抱える「精神的ストレス」はあらゆる疾病の原因になることが解明されつつあるが、その対処法は困難である。心身の緩和技法であるイメージ誘導法は様々な症状の管理に実際に利用されており、最近の研究は個人のイメージ想起が生理学的・免疫学的指標に影響を与えることを示している。また、精神的ストレス刺激がコルチゾール合成・放出を促進するという所見がある。本研究は一般人の精神的ストレス解除の方法として、イメージ誘導を用いたリラクセーションに着目し、イメージ誘導による心理学的指標及びコルチゾール変化の個人的要因を検討した報告である。

個人のストレス解除を目的として、一般人向けに月一回開催されている合計3時間半のイメージ誘導セッションを調査対象とした。148名の健康成人が調査に参加した。男性50名、女性98名の平均年齢は39.36±11.86歳であった。セッション前半で参加者はインストラクターの教示どおりにイメージ誘導を利用した筋弛緩法を行い、後半は閉眼状態で快適イメージを誘導した。セッション前半直前・後半終了後で多面的感情状態尺度(MMS)・イメージ鮮明性尺度(QMI)・セッションでのイメージ鮮明性(VI)・生活習慣等の心理指標が質問紙法で測られ、セッション前半直前・前半終了後・後半終了後で唾液サンプルが採集された。唾液サンプルは急冷・遠心分離後、ラジオイムノアッセイ法で唾液中コルチゾール(CS)が測定された。

調査の結果、MMSの否定的感情が有意に減少し、肯定的な感情が有意に増加した。CSレベルはセッション全体の3時間半で有意に低下した。このセッション中のCS変化は、様々な要因(年齢・性別・喫煙習慣・飲酒習慣・空腹時間・QMI・VI・MMS肯定的感情変化・MMS否定的感情変化・主観的ストレス・主観的健康度)を共変量因子にした反復測定分散分析により、特に被験者の年齢及びイメージ鮮明性能力の指標であるQMI得点と強く関連があることが分かった。さらに年齢グループによってCSレベルの変化パターンが大きく異なることが認められた。30歳未満では、CSレベルはセッション前半・後半全体を通して急速に低下した。30歳以上50歳未満ではCSはセッション前半・後半全体で緩やかに低下し、50歳以上ではセッション前半で上昇しセッション後半で下降した。性別によるCS変化パターンの相違は見られず男女とも同様の傾向を示したが、VI得点は女性の方が有意に高かった。また、セッション前後でのCS上昇群とCS下降群のQMI得点を独立したt検定で比較すると、CS上昇群はCS下降群よりもQMI得点が有意に低かった。イメージ指標(QMI・VI)は年齢が高いほど得点が高い傾向が見られ、30歳以上50歳未満のグループでCSレベルとイメージ指標に高い相関が見られた。

以上より、イメージ誘導におけるリラクセーションを行った際、年齢及びイメージ鮮明性能力が被験者のCS変化の個人間差異の主要因となっていること、快適イメージの鮮明な想起とコルチゾール低下には関連があることが示唆された。

### 論 文 審 査 の 結 果 の 要 旨

心理的ストレスは様々な疾病の原因になることが解明されつつあるが、その対処法は困難である。本研究は心身の緩和技

法であるイメージ誘導リラクゼーションに着目し、生理心理学的変化の個人的要因を検討した報告である。

3時間半のイメージ誘導セッションを調査対象とし、148名の健康成人が調査に参加した。セッション前半で参加者はイメージ誘導を利用した筋弛緩法を行い、後半は閉眼状態で快適イメージを想起した。セッション前後で多面的感情状態尺度(MMS)・イメージ鮮明性尺度(QMI)・生活習慣等の心理指標が質問紙法で測られ、セッション前中後で唾液サンプルが採集され、コルチゾール(CS)が測定された。

調査の結果、MMSの否定的感情が有意に減少し、肯定的な感情が有意に増加した。CSレベルはセッション全体で有意に低下した。このセッション中のCS変化は、様々な個人的要因を共変量因子にした反復測定分散分析により、被験者の年齢及びQMI得点との強い関連を示した。

また、イメージ誘導を自宅で毎日習慣にしている対象者を調査した。実施期間が長いほど、ベースラインの肯定的感情・QMI得点・自覚的健康度が高く、自覚的ストレス度が低いという相関が得られ、イメージ誘導を継続する有効性が示唆された。

以上の研究は、イメージ誘導のストレス緩和メカニズムの解明に貢献し、心身の健康増進プログラム実践に寄与するところが多い。

したがって、本論文は博士(社会健康医学)の学位論文として価値あるものと認める。

なお、本学位授与申請者は、平成17年9月27日実施の論文内容とそれに関連した諮問を受け、合格と認められたものである。