

ストレス軽減のための余暇支援プログラムの開発とその効果検証

藤田さより^{*,1)}、飯田妙子¹⁾

¹⁾聖隷クリストファー大学

【研究目的】

作業に従事することで人は成長・発達し、知識・技術を高め収入を得、作業を楽しみ、余暇を充実させ、ストレスを軽減し、健康を維持するなど作業がもたらす影響は大きい。特に「没頭」できる作業に従事することは、脳科学的にもストレス軽減の効果等が報告されている。しかしながら長期化するコロナ禍により外出し楽しむことが制限され、在宅の限られた空間で過ごすことでストレスが増大し、心身の不調をきたすなど心身の疾患が増えつつあることが報告されている。また室内で安易にできるゲームに費やす人々も増えていくと予想され、ゲーム依存症の増加が懸念される。そのような昨今の情勢を踏まえ、健康的で自分にあった作業を見つけ、その作業の時間を持つよう支援することは、作業を用いて人々の健康と安寧を促進させることを使命とする作業療法士にとって取り組むべき課題であると考え。そこで今回、作業を用いたストレス軽減のための余暇支援プログラムを開発し、その効果について検証することを目的に本研究を立案した。

【研究方法】

プログラムは、先行文献を参考にプログラムの試案版を作成する。プログラムの内容は、ストレスの軽減の効果があるとされる「没頭しやすい作業」「マインドフルネス作業療法」等で効果の示された作業を複数設定し、全8回からなる1回90分程度のプログラムを作成し、実際に研究参加者に実施し、介入前後の気分の変化をPOMSおよびアンケートにて測定。介入前後で比較検討を行った。また背景要因による影響について明らかにするため、性格タイプを把握するTEG3、ストレスについて把握するストレスコーピングインベントリーを実施した。今回はPOMSのTMD得点（総合的なネガティブな気分状態）の分析結果のみを報告する。

【結果】

研究参加者は、研究の参加の説明に同意が得られた高次脳機能障害者9名および健常者6名であった。プログラムの内容は、文献および作業分析により、クラフトパンチアート、シールアート、消しゴムハンコ、マクラメ、マイ箸づくり、塗り絵、木材ブロック、多肉の寄せ植えの全8回行った。POMSのTMD得点を介入前後でWilcoxonの符号和検定を行った結果、クラフトパンチアート、塗り絵、木材ブロック、マクラメ、マイ箸づくりに有意に介入後に低下が見られ($P < 0.05$)、クラフトパンチアートは介入後に最も有意差が見られた($P > 0.01$)。

【考察】

以上の結果より、ストレスを軽減する効果が高い作業の特徴として、工程数が3~4個と少なく、巧緻性を必要とする作業工程は少なく、繰り返し動作が多い特徴がありつつ、デザイン性、創造性も含む作業に効果が高いことが示された。今後、作業歴や興味関心など背景要因の分析を行うと共に、参加者数が少なかったため、さらなる規模を拡大した研究を実施することでより精度の高い余暇開発プログラムの開発に繋がりたいと考える。