

27PA-am114

薬学生のためのストレスマネジメント教育 - 自律訓練法習得が不安に及ぼす影響 -

○宮原 麻衣¹, 村上 絢¹, 飛松 麻衣子¹, 永野 愛夏¹, 小山 進¹ (第一薬大)

【目的】本研究では、薬学生を対象として自律訓練法 (autogenic training: AT) 習得による抗不安効果を検討した。

【方法】

- ・対象：本学薬学生 22 名が参加した。そのうち 15 名に AT を行ってもらい、効果を判定した。1 名に 8 週間の事例検討を行った。
- ・効果の判定方法：State-Trait Anxiety Inventory (STAI) により、特性不安 (元来持っている不安傾向) と状態不安 (その時々不安) を評価した。
- ・介入法：AT (1 週間の集団訓練と 2 週間の自宅訓練) を実施した。AT 習得度は唾液アミラーゼ値を測定して評価した。
- ・統計：2 群間の比較には Student's t 検定を用いた。繰り返し取得したデータを repeated-measures ANOVA を用いて検定した。
- ・倫理：第一薬科大学臨床研究倫理審査委員会で承認された (承認番号：15008)。

【結果】AT 実施前の特性不安の得点は、男性に比べ女性の方が有意に高かった。状態不安の得点には男女差が見られなかった。AT 習得により、特性不安の得点が有意に減少したが、状態不安の得点には変化が見られなかった。事例検討において、定期的な AT の他、不安時に AT を行うと気分の落ち着きが感じられた。

【考察】薬学生が本来持っている不安には、男女差があることが分かった。AT 習得はこの種の不安を減少させることも分かった。AT の抗不安効果を得るには長期間かかるが、不安時に AT を行うことにより少しでも効果があると考えられる。今後は、AT 習得による抗不安効果の男女差や長期研究の事例を増やす必要がある。