

27PA-am115

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

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

【目的】本研究では、薬学生の心身の状態を調査し、自律訓練法 (autogenic training: AT) が気分及ぼすような影響を及ぼすかを検討した。

【方法】

・対象：本学薬学生 22 名が参加した。うち 15 人に 3 週間の介入を行い、1 名に 8 週間の事例検討を行った。

・質問紙票によるスコア化：気分：Psychiatric Outpatient Mood Scales (POMS)、不安：STAI (特性不安と状態不安)、疲労：CFS、睡眠の質：PSQI-J。POMS の項目から、Total Mood Disturbance (TMD) を計算して気分の障害度を評価した。

・介入法：AT 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 変量の関連性は、ピアソンの積率相関 (Pearson's correlation) で調べた。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】TMD スコアと STAI 特性不安スコアの間には正の相関を認めた。PSQI-J スコアと CFS スコアの間にも正の相関を認めた。AT 習得による TMD の変化はみられなかった。事例検討では、AT を継続していくと疲労感や睡眠の障害が減少し、気分が落ち着くようという主観的な変化があった。しかし焦燥感の減少は見られなかった。

【考察】薬学生において、本来の不安傾向が強いと気分はすぐれないことが分かった。睡眠の質が低いと疲労が強いことも分かった。AT の効果は気分には反映されにくいことも分かった。事例検討では AT を行うと気分が落ち着くが、焦燥感の減少には時間を要すると考えられる。