

27PA-am116

薬学生のためのストレスマネジメント - 自律訓練法習得が疲労に及ぼす影響 -

○永野 愛夏¹, 宮原 麻衣¹, 村上 絢¹, 飛松 麻衣子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、ストレスマネジメント法である自律訓練法 (autogenic training: AT) が疲労改善効果を示すかどうかについて検討した。

【方法】対象者は、本学薬学生 22 人とした。このうち 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。疲労度は、質問紙票である Chalder Fatigue Scale (CFS) でスコア化した。AT は 1 週間の集団訓練と 2 週間の自宅訓練で構成した。いずれも、座位閉眼状態 (約 8 分) で行った。AT 習得度は唾液アミラーゼ値を測定して評価した。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。 $P < 0.05$ の場合に有意差ありと判定した。本研究は、第一薬科大学臨床研究倫理審査委員会承認された (承認番号: 15008)。

【結果】3 週間の AT 施行中、唾液アミラーゼ値の有意な低下を認めた。CFS スコアは AT 施行により有意な低下を認めた。特に 2 週目から 3 週目に効果が顕著であった。8 週間の事例検討では、AT 継続中に CFS スコア低下の他、睡眠の質の向上や気分障害、血圧などのバイタルサインの減少などの変化もみられた。

【考察】薬学生の AT 習得には 3 週間が妥当であること、AT が疲労改善効果を示すことが分かった。更に、AT はその後の作業導入への集中が快調に行えるといった主観的要素も改善することが確認できた。今後は、AT を通したストレスマネジメントを薬学教育にとり入れるためのシステムを構築すると同時に、個人の文脈に沿った AT の適用を工夫する必要がある。