

研究代表者 所属・職：看護学部・准教授

氏 名：尾関唯未

研究課題名：危機的状況下にも対応可能なストレス軽減を目的としたオンライン笑いプログラムの開発

研究の概要

COVID19 の流行下に母親の精神傾向が悪化したという報告がある(木村・2022)。特に障害児を持つ母親において疲労が高いことが予測されるが(渡辺ら:2002)、その現状・対策に関する報告は少ない。育児ストレスや疲労は虐待を生む危険性がありその対応は急務と言える。

研究代表者は、愛知県内の児童発達支援施設を利用する母親に対して「笑いヨガ」を取り入れた育児支援の研究を行ってきた(尾関ら:2019)。こうした先行研究に伴い、本研究は児童発達支援施設を利用する保護者の疲労などから生じるストレスの現状把握とストレス緩和を図る「笑いヨガ」を手法とした笑いプログラムの効果を明らかにすることを目的とする。

今回オンラインを併用する。コロナ禍における、全国重症心身障害児を守る会(2020a)が行ったアンケートでは、子どもが家庭にいる保護者のストレスが報告されている。他者との交流機会が減ったことをその理由として挙げている。このことから、感染や災害などによる物理的遮断が生じる場合でも早期に介入し、ストレスの悪化を防ぐことが必須となる。尾関(2019)の先行研究では、笑いヨガ実施後に5人中4人の母親のストレスが低下した。「笑いヨガ」は、一時的なストレスの軽減に効果があり、体操であるため継続することが重要と考える。しかし、継続的な研究はなされていない。それ故、オンラインを併用することで、危機的状況下にあっても継続して仲間と出会い続け、笑いを共有することはストレスの軽減に有効だと考える。

今回の研究を基礎資料として、「笑いヨガ」をメインに地域での繋がりを広げていきたいと考えている。笑い合う場(オンラインも含め)のあることが心身に良い効果を与えていることを立証するため、経年的な調査が必要で、子育てをする保護者の健康促進の一助となることも視野に入れている。

【方法】

児童発達支援施設を利用する39人の保護者と施設長に研究説明を行い、同意が得られた方を対象とした。(倫理番号 24-019-02)。

オンラインによる笑いヨガの講話(30分)と実践(30分)を行い、その実践前後にストレスに関する質問調査(SRS18;得点が高い方が高ストレス)とフェイススケール(笑顔、明るい笑顔、最高の笑顔の順に表情が改善する)、唾液アミラーゼによる生理学的検査(数値が高い方が高ストレス)を実施して評価した。

達成状況・成果内容

【結果】

研究に同意した方は、8名で1名は父親であった。3歳児の親が6名、4歳児の親が2名で、親の年代は、30代4名、40代4名であった。今回、笑いヨガは対面で行い、講話のみオンラインで行った。

ストレス得点は、実践前の平均は16.9(SD7.5)、実践後の平均は1.3(SD2.8) $t(7)=6.096, p<.001$ 。フェイススケールは、実践前は笑顔が6人、明るい笑顔が2人で実践後は明るい笑顔が3人、最高の笑顔が5人であった。唾液アミラーゼは、数値の変化なしが2人、数値が下がった方が4人、上がった方が2人であった。

【考察】

笑いヨガの実践による主観的な結果は、改善した。普段から会っている親同士であり安心した場で、実践できたことも効果の要因と考える。唾液アミラーゼについては、得点が安定せず事前に練習して臨むことも今後は、必要である。

【今後の示唆】

保護者のみを対象としたが、参加者数が少なかった。参加した感想などデータを蓄積して広報し、参加関心者並びに参加者の拡大について検討が必要である。また、講話をオンラインで実施したが参加者の心理的变化が上昇したことから今後の実践にも活かしていきたいと考える。