

中央大学特定課題研究費 ー研究報告書ー

所属	法学部	身分	教授
氏名	宮崎 伸一		
NAME	Shinichi Miyazaki		

中央大学特定課題研究費による研究期間終了に伴い、中央大学学内研究費助成規程第15条に基づき、下記のとおりご報告いたします。

1. 研究課題

心拍変動と交感神経活動からみた各種リラクゼーション法の比較

2. 研究期間

2021・2022年度

3. 費目別収支決算表

掲載省略

4. 研究の概要（背景・目的・研究計画・内容および成果 和文 600字程度、英文 50word程度）

（和文）精神疾患に至らないまでも大学生における不安・抑うつの広がり、およびその予防の必要性が指摘されている。本研究では、大学生の生理状態・心理状態の改善のために、マインドフルネス呼吸瞑想とヨガ療法が有効であるかどうかを、主観的心理評価および自律神経活動の測定により評価した。9名の被験者（本学学生、女性3名・男性6名 21±1.2歳）が、マインドフルネス呼吸瞑想（2分程度）またはヨガ療法（10分程度）を、8週間毎日1～2回実践した。その結果、POMS（気分尺度）の「活気」が有意に増加し（ $p=0.03$ ）、「疲労」が有意に減少した（ $t=0.02$ ）。また、Rosenberg自尊感情尺度が有意に増加した（ $p=0.049$ ）。MAAS（マインドフルネス尺度）については、施行前MAAS得点が低いものは施行後増加し、逆に施行前得点が高いものは施行後減少した（ $p=0.039$, $r=-0.77$ ）。これは、8週間の実践により、適切なマインドフルネス状態へノーマライズされたと考えられた。自律神経活動に関しては、乱数生成課題（ストレス課題）開始前後の20秒間のHF（副交感神経指標）の変化率が実施後は有意に減少し（ $p=0.038$ ）、8週間の実践により、ストレスに直面した際の心理的な緊張が減少したことが示唆された。以上により、大学生の生理状態・心理状態の改善のために、マインドフルネス呼吸瞑想とヨガ療法は有効であることが示唆された。

（英文） Subjective psychological evaluation and objective measurement of autonomic nerve activity were used to evaluate whether mindfulness breathing meditation and yoga therapy are effective in improving stress and depression in college students. Nine students (3 females, 6 males, 21 years \pm 1.2 years old) did mindfulness breathing meditation (approximately 2 minutes) or yoga therapy for 8 weeks. As a result, 8 weeks of practice significantly increased POMS 'vitality' ($p = 0.03$), decreased 'fatigue' ($t = 0.02$), increased in Rosenberg's self-esteem ($p=0.049$). For MAAS (Japanese Mindful Attention Awareness Scale), the ratio of score after practice/score before practice decreased after treatment ($p=0.039$, $r=-0.77$). The result of measurement of autonomic nerve activity may also indicate a reduction in psychological tension in the face of stress.