

動物動画の視聴によるストレス緩和効果の検討

心理学科 19HP114 片岡 裕介

(指導教員:長野 祐一郎)

キーワード:動画視聴, 心臓血管反応, 肯定的感情, 安静感情

序と目的

現代社会はストレス社会とも呼ばれ、適切な対処が重要視されている。動物介在療法は日常生活で疲労やストレスが蓄積された者を対象とし、それらの軽減に有効とされる(日本リハビリテーション医学会, 2014)。しかし、動物は飼育にコストを必要とするため、継続的な触れ合いが困難であることが多い。他方、近年は動画視聴が盛んであり、ストレスマネジメントとして機能している可能性がある。田中・鈴木(2021)では風景動画の視聴により、POMS2 の「怒り—敵意」・「緊張—不安」が有意に低下したことが示されている。インターネット上には自然風景以外にも様々なものを題材とした動画が存在しており、ユーザーはその需要に合ったものを自身で選択して手軽に楽しむことができる。

以上を踏まえ、本研究は動物動画の視聴がストレスの緩和や感情状態に及ぼす効果を生理指標及び主観感情の評価から検討することを目的とした。

方法

実験参加者: 男性 16 名, 女性 4 名を合わせた大学生 20 名 (平均年齢 20.85 歳, $SD=1.98$) を対象とした。そのうち 10 名を映像群, 残り 10 名を統制群とした。

ストレス課題: 実験参加者は 3 桁+3 桁の計算問題に 3 分間取り組んだ。ストレス負荷を高めるため、実験者は実験参加者の課題遂行の様子を観察し、残り時間のアナウンスや「もう少しペースを上げてください」といった声掛けによる挑発を行った。

リラックス課題: 映像群は 3 分間の動物動画を視聴した。統制群は PC 画面上の注視点に 3 分間注目した。

指標: 生理指標として心拍数(HR)と皮膚コンダクタンス(SC)を測定した。心理指標として小川・門地・菊谷・鈴木(2000)の一般感情尺度を用いた。

手続き: 実験スケジュールは前安静期 5 分, ストレス課題期 3 分, リラックス課題期 3 分, 後安静期 5 分とした。実験参加者は実験開始時に前安静期の感情状態として一般感情尺度

の記入を行った。ストレス課題期とリラックス課題期の感情状態は後安静期終了後に思い出して記入した。

結果

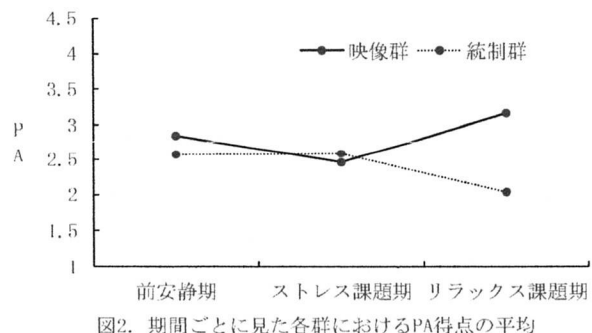
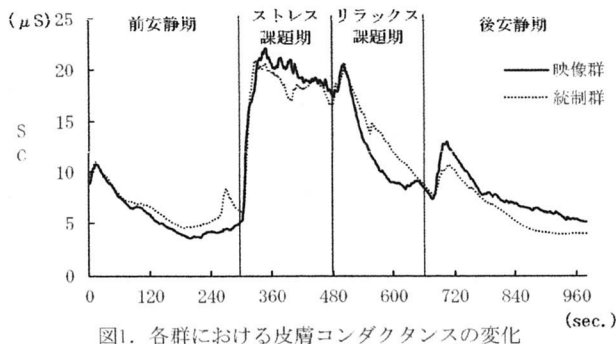
生理指標に関しては両群ともにストレス課題期に値が大きく上昇し、最大となった。その後、リラックス課題期には安静期と同程度まで下降した。群×期間の 2 要因混合計画による分散分析の結果、HR・SC ともに期間の主効果のみ有意であり、群の主効果及び群×期間の交互作用は有意ではなかった。

肯定的感情(PA)に注目すると、ストレス課題期からリラックス課題期にかけて映像群は値が上昇したのに対し、統制群は下降した。また、分散分析の結果、群×期間の交互作用が有意であった。否定的感情(NA)の推移は群による差が見られず、期間の主効果のみ有意であった。安静感情(CA)は映像群の方がストレス課題期からリラックス課題期にかけての値の上昇が大きく、群×期間の交互作用に有意傾向が認められた。

考察

心理指標に注目すると、映像群はストレス負荷による PA の低下が抑制されたと言えることから、動物動画の視聴は動物との触れ合いに類似した心理的效果があると考えられた。また、リラックス課題期における映像群の PA と CA の回復が顕著であった。この結果から、動画内の動物たちの行動に注目することでディストラクション効果が働いた可能性が示唆された。

一方で、生理指標はいずれも群による差が認められなかった。考えられる要因としては、ストレス課題として使用した計算が作業的であり、負荷が十分に持続しなかったことが挙げられる。人前でのスピーチのようにプレッシャーを伴い、持続的なネガティブ感情を喚起するストレス課題を使用することで、生理指標においても動物動画の視聴の効果が認められる可能性が考えられた。



動物動画の視聴によるストレス緩和効果の検討

学籍番号 19HP114

氏名 片岡 裕介

指導教員 長野 祐一郎

序と目的

[導入 (現代人とストレス)]

近年、人々は多くのストレスに晒されながら日常生活を送っている。国民生活基礎調査によれば、2019年6月時点での全国の世帯総数は5178万5千世帯とされ、そこから入院患者を除いた12歳以上の者で日常生活における悩みやストレスの有無について「あり」と回答した割合は47.9%に及ぶ。内訳を年齢階級別に見た場合、30代から50代の割合がとりわけ高いことがうかがえる一方で、若者も特有のストレスに悩まされているという側面がある。特に大学生に見られるストレスの例として、学習環境に対する不満・アルバイト先や家庭内や友人との人間関係の他、自己のあり方や将来に対する不安などが挙げられる(山田・天野, 2003)。これらの例からストレスの要因は生活領域全体に関わりがあり、多種多様なものであることが分かる。また、人間関係や環境に関連するストレスは根本的な解消が困難であり、長期にわたり心身への負担がかかるものであると言える。

[ストレスコーピング]

現代における心身の健康の維持にはストレス反応を上手く低減するため、状況に応じて適確な対処行動を取ること、すなわちコーピングが不可欠である。コーピングにはストレス刺激そのものを取り除くことを目的とする問題焦点型コーピングと、ストレス状態による不快感情の解消を目的とする情動焦点型コーピングの2種類が存在する。具体例として、職場で何度も理不尽なトラブルに巻き込まれては上司に怒られ、ストレスが溜まった時のケースを考える。この場合、転職してトラブルの少ない別の仕事を始めるといった行動は問題焦点型コーピングに該当する。他方、友人に職場のトラブルについての愚痴を聞いてもらい、鬱憤を晴らすといった行動は情動焦点型コーピングに当たると言える。

Goodness-of-fit 仮説によると、ストレス状況下に置かれた個人にとって、ストレスの統制可能性が高い場合は問題焦点型コーピングが有効であり、低い場合は情動焦点型コーピングが有効とされている(Folkman, Lazarus, 1984)。また、コーピング選択に関わる認知パターンもストレス反応の表出に影響している(鈴木, 2006)。つまり、同じ方略のコーピングに前向きに取り組むか、いやいや取り組むかといった捉え方の違いでストレス軽減の程度が変化することが明らかとなっている。現代人の実際の生活場面におけるストレスは職務や対人関係など、いずれも根本的解消に多大なリソースを要するものであり、その統制可能性の低さが特徴と言える。よって、本研究ではそういったストレス反応に有効とされる情動焦点型コーピングに注目したい。

[ストレスコーピングとしての動物との触れ合い]

情動焦点型コーピングには、気分の発散を目的として好きなことに没頭したり、嫌なことを考えないようにしたりするといった方略がある。本研究ではその一つとして動物との触

れ合いについて述べる。理由としては、動物の存在が人々の生活に深く根差したものであることを挙げる。ペットフード協会による全国犬猫飼育実態調査では、犬と猫の新規飼育頭数は2019年以降増加傾向にあることが明らかとなっており、その理由についてペットとの生活から癒しを求めたり、家族とのコミュニケーションを深めたりする傾向があると述べられている。その他、向・杉浦・岡崎・井上(2008)では、一過性の動物介在型レクリエーション活動がポジティブ感情変容や対象者のQOL向上に効果的であることが明らかとなっている。また、動物介在療法と呼ばれる補完医療も存在する。これは社会一般にはアニマルセラピーとも呼ばれ、犬や猫、馬やイルカなどといった動物の力を借りて人の精神的または肉体的な健康状態の向上を目的とした心理療法である(日本リハビリテーション医学会, 2014)。動物介在療法の最終的な目標は対象者の機能回復を通じた社会性の向上であり、その主要な対象となるのは脳性麻痺や自閉症などの患者である。加えて、明確な疾患は無くとも日常生活の中で疲労やストレスが多く蓄積された者もその対象に含まれている。例えば犬による動物介在療法では痛み、疲労、ストレス、悲しみなどの軽減に加え、落ち着き、喜び、快活さの増大が見られるとされる(日本リハビリテーション医学会, 2014)。これらの事実から、現代における人と動物の繋がりはずいぶん強いのとなっていることが考えられる。

一方で、動物と触れ合うには飼育における様々な困難さも伴うものである。先述の犬猫飼育実態調査においては、集合住宅による禁止と長期外出がしづらくなるのが、飼育意向者の主要な飼育阻害要因であることが挙げられており、犬猫ともにこれらの2項目が全体の50%以上を占める結果となっている。ストレスの程度が高いほどコーピングの頻度も上がりやすく、それだけ時間的制約も発生すると考えると、こうした制限の中で直接的に動物と触れ合う機会を恒常的に確保することは容易でないのが実情と言える。

[リラックスを目的とした動画視聴の一般化]

近年は動画視聴が盛んであり、ストレスマネジメントとして機能している可能性がある。昨今は様々な動画配信サービスが普及しており、多くの人々が映像作品を日常的に目にすることができる。また、インターネット上にアップロードされる動画の特徴として、その多様性が挙げられる。動画サイトにおいて個人で運用されるチャンネルは映画や地上波によって放映されるテレビ番組と比べ、視聴者の需要をピンポイントに捉えた内容であることも多い。視聴者のリラックスを目的とした動画にもその特徴は当てはまり、今では環境音をひたすら聴く動画や、動物園の飼育コーナーの様子を中継し、生放送し続けるチャンネルといったものも存在する。また、近年は動画視聴に関する研究も次第に行われるようになっていく。田中・鈴木(2021)では風景動画の視聴により、POMS2の「怒り—敵意」・「緊張—不安」が有意に低下したことが、道化師動画を視聴することにより、動画内容について積極的に楽しめたと感じた被験者には気分の緊張緩和に効果があったことが示されている。

[ストレスマネジメントとしての動物動画視聴]

そこで、本研究では動物動画の視聴によるリラクゼーション効果の可能性に注目する。動画の視聴は実際の動物の飼育や直接的な触れ合いに比べ、先述したような時間的および経済的な負担が非常に少なく、手軽に行えるというメリットがある。加えて、愛着が形成されていない動物との直接的な対面により、かえって緊張してしまう恐れがあるという動物介在療法のデメリットがないことも映像を使用することの利点と言える。また、動画という一つのコンテンツであることから、他者と共有することによるコミュニケーションの促進をはじめとした更なるポジティブ感情の想起が期待できる。これらを踏まえ、動物動画の視聴がストレスの緩和や感情状態に及ぼす効果を生理指標及び主観感情の評価から検討することを本研究の目的とする。

方法

実験参加者

大学生 20 名(平均年齢 20.85 歳, $SD=1.98$)を対象とした。そのうち、男性は 16 名、女性は 4 名であった。

群構成

後述するストレス課題の終了後に動画を視聴する映像群と、動画の視聴を行わない統制群の 2 群とした。実験参加者の半数を各群に割り当てた。

課題

実験参加者にストレス負荷を与えるための課題として、算数パラダイス(<https://chugakujyukuen-sansuu.com/keisan/print/mental-arithmetic/addition-3-3/>)より引用した 3 桁+3 桁の計算問題に 3 分間取り組んでもらった(以下、ストレス課題)。

実験刺激

リラックス課題期に、映像群は PC で犬と猫の動画(<https://www.youtube.com/watch?v=js74iIb-O9g&list=WL&index=1&t=132s>)を 3 分間視聴した。統制群は PC の暗転させた画面に表示した注視点に 3 分間注目した(以下、リラックス課題)。実験環境における機材等の配置は以下の通りであった。

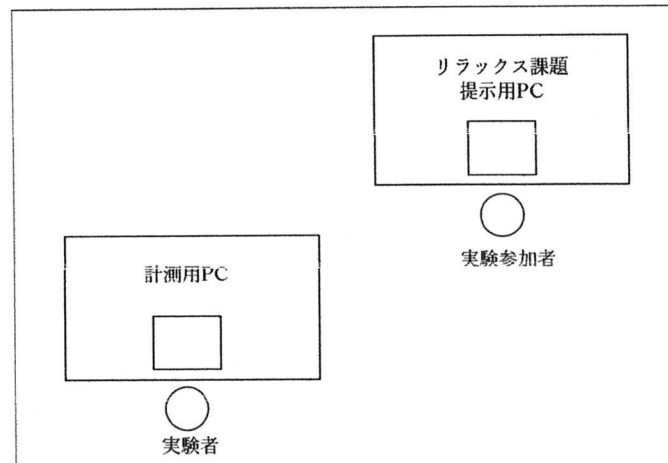


図 1. 実験環境図

測定指標

長野ら(2019)に基づき独自に作成された皮膚コンダクタンス測定器を使用し、心拍数(heart rate:HR)と皮膚コンダクタンス(skin conductance:SC)を測定した。

主観的感情を測定するため、一般感情尺度(小川・門地・菊谷・鈴木, 2000)を使用し、快感情(positive affection:PA), 不快感情(negative affection:NA), 安静感情(calm affection:CA)の計 24 項目に対し、「非常に感じている」から「全く感じていない」の 5 件法で回答を求めた。

手続き

計測スケジュールは前安静期 5 分, ストレス課題期 3 分, リラックス課題期 3 分, 後安静期 5 分とした。まず、実験に関して十分な説明を行い、実験参加者から同意をもらった後、測定機器を非利き手に装着してもらい、実験開始時における一般感情尺度の記入を行った。また、計測前に測定機器を着けた手はなるべく動かさないこと、各安静期には目を開けた状態であること、計算問題は用紙により提示する 60 問の問題をなるべく多く正確に解くことを教示し、実験を開始した。ストレス課題時には実験参加者にストレスを与えるため、計算問題に取り組む様子を実験者が周囲から観察した。加えて、経過時間 1 分, 2 分, 2 分 30 秒, 2 分 50 秒のタイミングで残り時間のアナウンスを行う他、「もう少しペースを上げて頑張ってください」といった声掛けによる挑発を行った。ストレス課題期終了後、実験参加者は各群に設定されたリラックス課題に取り組んだ。後安静期終了後、実験参加者にストレス課題期及びリラックス課題期の感情状態を思い出して一般感情尺度と内省報告の記入を行ってもらった。両群の実験スケジュールは以下の通りであった。

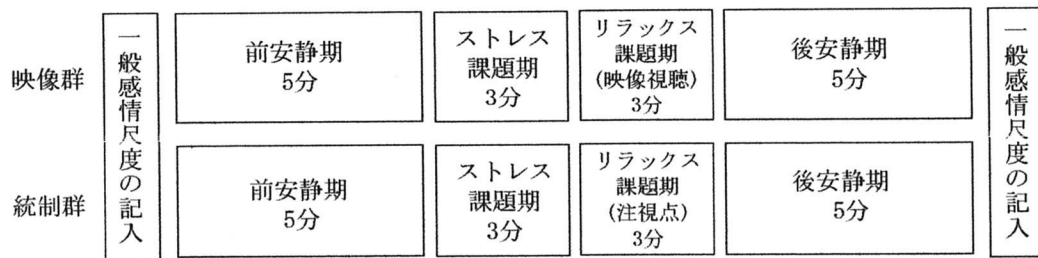


図2. 両群の実験スケジュール

結果

まず、各群における心拍数について1秒間ごとに平均値を算出し、図3に示した。

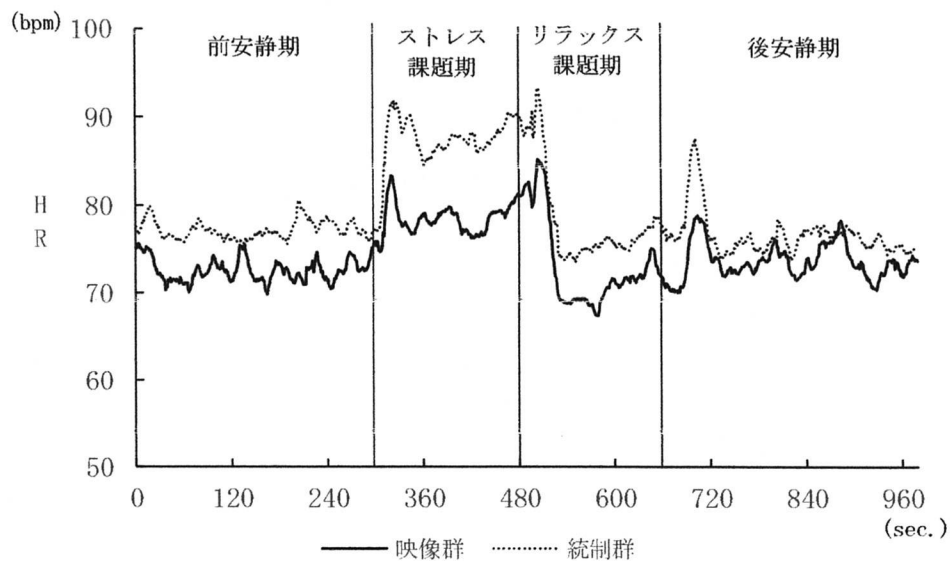


図3. 各群における心拍数の変化

全期間にわたり、統制群の方が高い値を示した。両群ともにストレス課題期への移行と同時に値が上昇し、リラックス課題期の開始10~20秒程度までその水準が持続した。その後、前安静期とほぼ同水準まで一気に下降した後、後安静期終了まで一定の範囲で上下する状態が継続した。

心拍数を従属変数として、群(映像群, 統制群)×期間(前安静期, ストレス課題期, リラックス課題期, 後安静期)の2要因混合計画による分散分析を行った。その結果、期間の主効果のみ有意であった($F(3,54) = 13.48, p < .01$)。群の主効果($F(1,18) = 2.03, n.s.$)および

群×期間の交互作用($F(3,54) = 1.24, n.s.$)は有意ではなかった。期間の主効果が有意であったため Holm 法による多重比較を行ったところ、ストレス課題期について、その他の3期間との間でそれぞれ有意差が認められた($p < .05$)。つまり、ストレス課題期は両安静期やリラックス課題期よりも心拍数の値が高いが、安静期とリラックス課題期の間には大きな差は見られなかったと言える。

次に、各群における皮膚コンダクタンスの1秒間ごとの平均値を算出し、図4に示した。

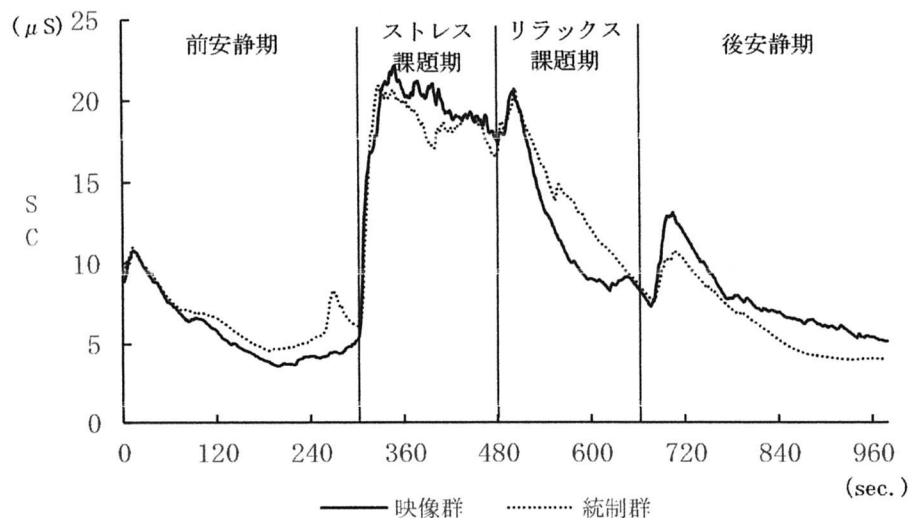


図4. 各群における皮膚コンダクタンスの変化

両群ともにストレス課題期開始後、間もなく値が大きく上昇し、課題期の終了まで高い水準が維持された。リラックス課題期には値が次第に下降し、課題期の終了時には安静期の水準と同程度にまで低下する様子が見受けられた。また、両安静期の水準も映像群・統制群ともに同程度であるように見受けられた。

皮膚コンダクタンスを従属変数とし、同様に分散分析を行った結果、期間の主効果のみ有意であった($F(3,54) = 38.71, p < .01$)。群の主効果($F(1,18) = 0.00, n.s.$)および群×期間の交互作用($F(3,54) = 0.71, n.s.$)は有意ではなかった。期間の主効果が有意であったため、同様に多重比較を行ったところ、前安静期とストレス課題期およびリラックス課題期、ストレス課題期とリラックス課題期および後安静期、リラックス課題期と後安静期との間にそれぞれ有意差が認められた($p < .05$)。つまり、皮膚コンダクタンスの値は両安静期に両課題期よりも低くなり、リラックス課題期にはストレス課題期よりも低くなったと言える。

続いて、各群におけるPA得点の平均値を図5に示した。

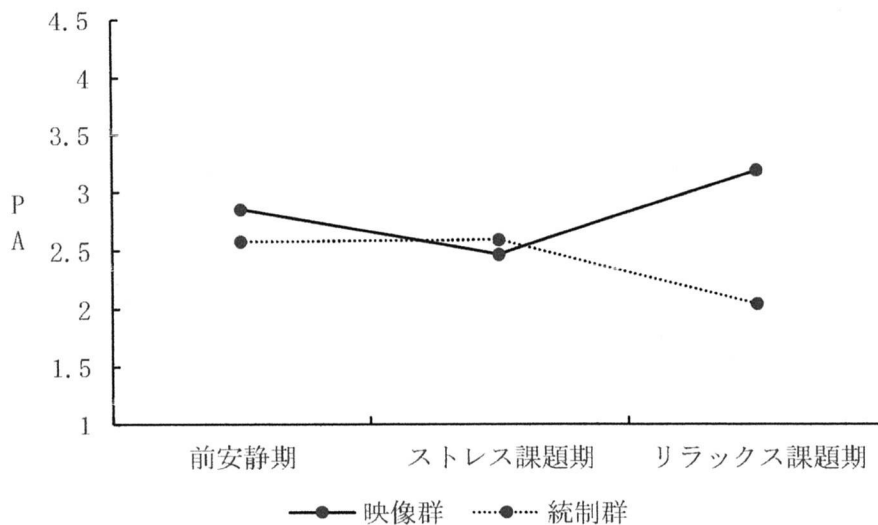


図5. 期間ごとに見た各群におけるポジティブ感情得点の平均

映像群・統制群ともに前安静期とストレス課題期との間における大きな差はないように見受けられた。ストレス課題期からリラックス課題期にかけての変化を比較すると、映像群は上昇して最も高い値になったのに対し、統制群は下降し、最も低い値を示した。

PA得点を従属変数として同様に分散分析を行った結果、群×期間の交互作用が有意であった($F(2,36) = 5.08, p < .05$)。群の主効果($F(1,18) = 2.39, n.s.$)および期間の主効果($F(2,36) = 0.49, n.s.$)は有意ではなかった。群×期間の交互作用が有意であったため、下位検定を行ったところ、群の単純主効果はリラックス課題期のみ有意であった($p < .01$)。期間の単純主効果は映像群および統制群において有意傾向であったが、多重比較を行ったところ、いずれも有意差は認められなかった。つまり、統制群は映像群に比べ、リラックス課題期にPA得点が低下したと言える。

続いて、各群におけるNA得点の平均値を図6に示した。

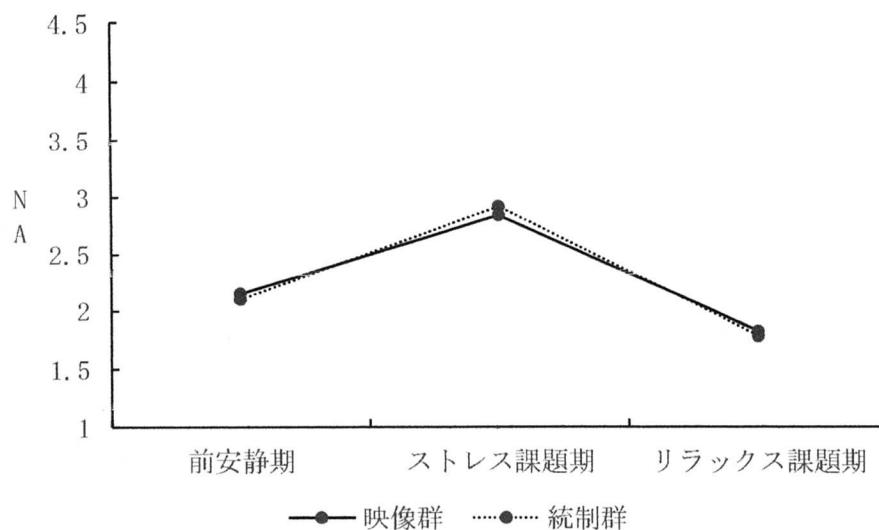


図 6. 期間ごとに見た各群におけるネガティブ感情得点の平均

全ての期間にわたり、両群ともほぼ同様の変化を示す様子が見受けられた。前安静期とリラックス課題期の値に大きな差は見られず、ストレス課題期の値が最も高いものとなった。

NA 得点を従属変数とし、同様に分散分析を行った結果、期間の主効果が有意であった ($F(2,36) = 14.83, p < .01$)。群の主効果 ($F(1,18) = 0.00, n.s.$) および群 × 期間の交互作用 ($F(2,36) = 0.06, n.s.$) は有意ではなかった。期間の主効果が有意であったため、同様に多重比較を行った結果、ストレス課題期と前安静期およびリラックス課題期の間でそれぞれ有意差が認められた ($p < .05$)。前安静期とリラックス課題期の間では有意差は認められなかった。つまり、ストレス課題期は前安静期およびリラックス課題期よりも NA 得点が高く、前安静期とリラックス課題期の間では大きな差はなかったと言える。

続いて、各群における CA 得点の平均値を図 7 に示した。

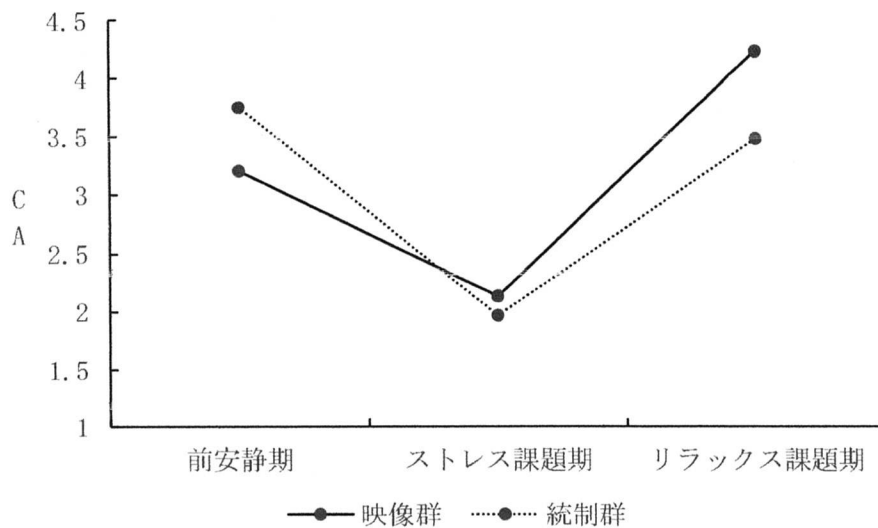


図7. 期間ごとに見た各群におけるリラックス感情得点の平均

両群ともに前安静期からストレス課題期にかけて値が下降し、リラックス課題期に上昇する結果を示した。また、映像群はリラックス課題期における値が最も高かった一方で、統制群のリラックス課題期における値は前安静期とほぼ同程度であった。

CA得点を従属変数とし、同様に分散分析を行った結果、期間の主効果が有意であった($F(2,36) = 25.80, p < .01$)。また、群×期間の交互作用が有意傾向であった($F(2,36) = 3.04$)。群の主効果($F(1,18) = 0.22, n.s.$)は有意ではなかった。期間の主効果が有意であったため、同様に多重比較を行った結果、ストレス課題期と前安静期およびリラックス課題期の間で有意差が認められた($p < .05$)。つまり、ストレス課題期は前安静期およびリラックス課題期よりもCA得点が低く、前安静期とリラックス課題期の間では大きな差はなかったと言える。

群×期間の交互作用が有意傾向であったため、下位検定を行ったところ、群の単純主効果はリラックス課題期のみ有意傾向であった。期間の単純主効果はどちらの群においても有意であった($p < .01$)。さらに多重比較を行った結果、映像群ではストレス課題期のCA得点は前安静期より有意に低く、リラックス課題期のCA得点は前安静期およびストレス課題期よりも有意に高かった($p < .05$)。統制群ではストレス課題期のCA得点が前安静期よりも有意に低く、リラックス課題期のCAがストレス課題期よりも有意に低かった($p < .05$)。

考察

[ストレス負荷の効果]

本研究は動物動画の視聴がストレスの緩和や感情状態に及ぼす効果を生理指標および主観感情の変化から検討することを目的として行われた。まず生理指標である HR と SC に関して、ストレス課題期に大きく上昇し、全期間を通して最も高い値が示された。高路・中野・満居・上利・有安・吉村(2015)によれば、ヒトはストレス状態になると自律神経系活動が変化し、交感神経優位な状態になることが知られている。本実験におけるこの結果は交感神経の活性化を意味するものであり、計算課題や挑発によりストレス負荷がかかったと捉えることができる。加えて、心理指標である CA において期間の主効果が有意であったことから、ストレス課題が実験参加者にとって十分なストレス負荷となったことがうかがえる。リラックス課題期には安静期と同程度まで値が下降しているが、これは自律神経の状態が副交感神経優位となり、身体がリラックスした状態へ移行したためと考えられる。

また、両群の HR と SC において、ストレス課題期に見られた値の上昇は持続時間が短く、リラックス課題期の終了時には安静期の水準にまで戻っていた。加えて、心理指標である NA にも注目すると、ストレス課題期における値の上昇には群による差が見られず、リラックス課題期にはいずれの群も同程度の値に低下しており、あまり持続していないことが分かる。手塚・敦賀・村瀬・鈴木(2007)は、課題の認知的評価に応じて感情反応や心臓血管反応に変化が見られることを報告しており、課題の脅威が低い場合は一度上昇した血圧や心拍数等の回復が早いことが明らかとなっている。以上のことから、本実験でストレス課題として用いた計算問題は作業的であり、強いネガティブ感情が持続するような性質ではなかったことが考えられる。

[動物映像視聴の効果]

他の心理指標に注目すると、リラックス課題期において、統制群の PA は低下しているのに対し、映像群の PA は上昇していることから、動物動画を視聴することでストレス負荷によるポジティブ感情の低下が抑制されたと言える。この結果は向ら(2008)の動物介在型レクリエーション活動の研究と一致しており、動物動画の視聴によって動物との直接的な触れ合いと類似した心理的効果が得られたと考えられる。CA については、リラックス課題期における群の単純主効果が有意傾向であった。この結果から、どちらの群もリラックス感情はストレス課題期に低下し、リラックス課題期に上昇するが、リラックス課題期における上昇の程度は動物動画を視聴した場合の方がより大きくなると捉えることができる。これらの結果から、動物動画の視聴にはディストラクションとしての効果があると考えられる。ディストラクションとは、注意資源の消費によってネガティブな感情に関連する思考に注意を向けにくくし、その結果としてネガティブ感情を低減する働きを指す(津村・嶋田, 2014)。この論文では、運動により、抑うつ気分やストレス場面に対する影響性の評価が低減する可能

性があることが示されている。本実験では NA における群の主効果は見られなかったが、リラックス課題期における映像群の PA と CA の回復が顕著であったことから、動物動画の視聴でも運動と類似した効果が得られたと考える。

[まとめ]

本研究の改善点として、ストレス課題の性質が挙げられる。先述したように、計算課題には作業的な面がある。本実験で使用した計算課題は、生理指標の変化からストレス負荷になっていることは明らかではあるが、持続性のあるネガティブ感情を喚起するには至らなかった。社会生活におけるストレス場面により近い課題、具体的には人前でのスピーチのような、プレッシャーを感じ、ネガティブ感情を喚起しやすいものをストレス課題として用いることで、生理指標においても動画視聴の効果が認められる可能性がある。

引用文献

厚生労働省 2019 年 国民生活基礎調査 I, 世帯数と世帯人員の状況 III, 世帯員の健康状況

山田ゆかり, 天野寛(2003). 大学生におけるストレスとコーピング. 名古屋文理大学紀要, 3, 4-11.

Lazarus RS, Folkman S(1984). Stress, appraisal, and coping. New York:Springer.

鈴木伸一(2006). コーピング選択における認知過程の検討. 心理学研究, 76, 527-533.
ペットフード協会 2021 年 全国犬猫飼育実態調査

向宇希, 杉浦春雄, 岡崎敏朗, 井上真人(2008). 動物介在におけるレクリエーション活動がポジティブ・ネガティブ感情に及ぼす影響. 日本健康医学会雑誌, 17, 64-65.

日本リハビリテーション医学会 2014 年 脳性麻痺リハビリテーションガイドライン 第2版 125-126.

田中裕二, 鈴木はる江(2021). 道化師のコメディ動画視聴が心身に及ぼす効果の検証. 心身健康医学, 17, 50-58.

小川時洋, 門地里絵, 菊谷麻美, 鈴木直人(2000). 一般感情尺度の作成. 心理学研究, 71, 241-246.

長野祐一郎・永田悠斗・宮西祐香子・長濱澄・森田裕介(2019) IoT 皮膚コンダクタンス測定器を用いた授業評価. 生理心理学と精神心理学 37, 17-27.

高路奈保・中野友佳理・満居愛実・上利尚子・有安絵理名・吉村耕一(2015) 情動性の涙のストレス緩和作用に関する研究. ストレス科学研究, 30, 138-144.

手塚洋介・敦賀麻理子・村瀬裕子・鈴木直人(2007) 認知的評価がネガティブ感情体験と心臓血管反応の持続に及ぼす影響. 心理学研究, 78, 42-50.

津村秀樹・嶋田洋徳(2014). 自己注目に対する運動が認知的評価と抑うつ気分および注意資源に及ぼす効果. 健康心理学研究, 27, 124-130.

動物動画の視聴によるストレス緩和効果の検討

目的・動機

- 動物介在療法にはストレスの軽減に効果がある一方で、実施にコストがかかる。
- 手軽な方略として、動物動画の視聴がストレスの緩和や感情状態に及ぼす効果を検討する。

方法

- 大学生20名を映像群と統制群に半数ずつ割り当てた。
- ストレス課題は3桁+3桁の計算問題
- リラックス課題として映像群は動物動画を視聴した。統制群は注視点に注目した。

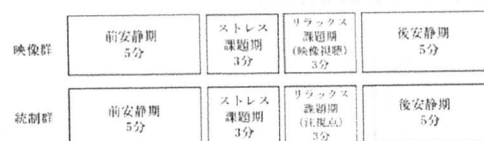


図1. 各群の実験スケジュール

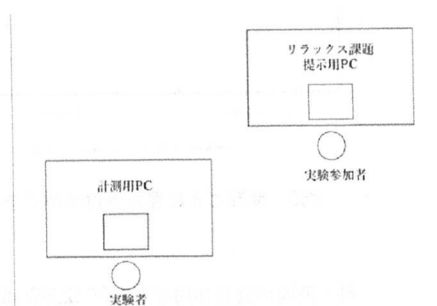


図2. 実験環境図

1

生理指標

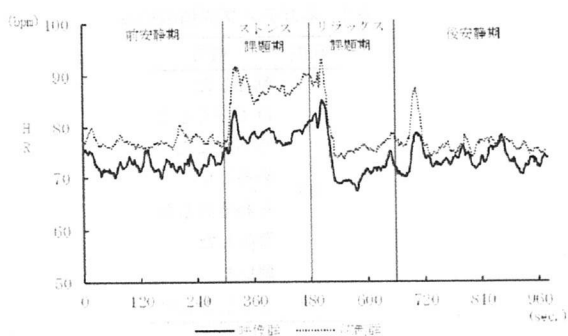


図3. 各群における心拍数の変化

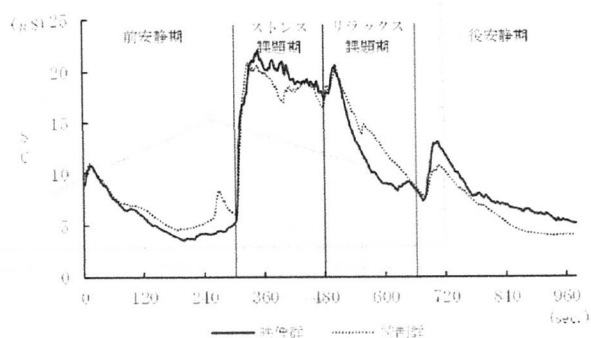
期間の主効果が有意 ($F(3,54)=13.48, p<.01$)

図4. 各群における皮膚コンダクタンスの変化

期間の主効果が有意 ($F(3,54)=38.71, p<.01$)

2

リラクセス感情得点

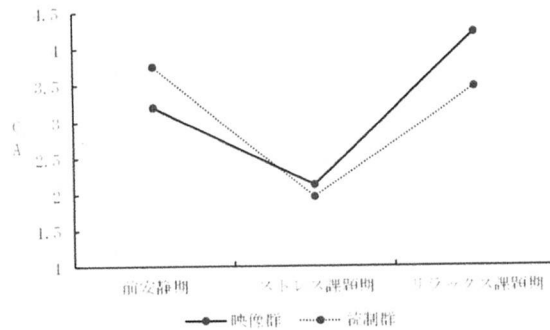


図7. 期間ごとに見た各群のリラクセス感情

群×期間の交互作用が有意傾向($F(2,36)=3.04$)

表3. リラクセス感情の項目

尺度	項目
CA	ゆっくりした
	ゆったりした
	平穏な
	のどかな
	のんきな
	くつろいだ
	平靜な
	静かな

5

まとめ

- よりストレスの持続する課題を用いれば、生理指標の変化も明確になるのではないか。
- 動画視聴でも触れ合いと類似したリラクゼーション効果が得られる。(ポジティブ感情の想起・ネガティブ感情の軽減など)
- 動物動画の視聴は、アニマルセラピーにおけるデメリットがないリラクゼーションとして有用な可能性がある。

6