

# 書道介入がもたらすストレス軽減効果 —心理学的指標と生理学的指標による評価—

山内 美佳

現代社会は、慌ただしく落ち着かないストレス過多な社会である。それゆえ、子供から大人まで、それぞれがさまざまなストレスを抱えて生きている。メンタルヘルス面におけるストレス過多の状態が続くと心身のバランスを崩しそれによってさまざまな疾患を引き起こされることも考えられる。そのため、人々のメンタル不調を未然に防ぎ、こころのケアを促進することがますます重要になってきている。健康状態を維持・向上させるためには、セルフケアとしてストレス軽減法を日常生活に取り入れる必要がある。セルフケアのためのアプローチ法に書道もその一つとして挙げられており、芸術療法やリラクゼーション法としての書道介入は、生理学的側面からストレス軽減に効果的であることが明らかになりつつある。しかし、書道介入の前後で具体的にどのような気分や感情の変化が起きているのかについては、ほとんど調査されていない。以上を踏まえ本研究では、書道介入がもたらすストレス軽減効果について、書道介入前後における参加者の主観的な気分変化を測定し具体的な心理変化を明らかにすることを目的とする。また、ストレス軽減が起きていることを客観的にも確認するため、生理学的反応を定量化し、併せてその効果を検証する。

研究手法について、心理学的指標として、主観的ストレス評定法である気分プロフィール検査(Profile of Mood States, POMS)日本語版の短縮版 30 項目、及び自由記述回答を含む自記式質問紙を用いた。また、生理学的指標として、心拍数・血圧を用いた。心拍数の測定には、腕に装着するとリアルタイムで心拍数を自動計測してくれる光学式心拍センサーPolar Verity Sense を使用し、血圧の測定には、オムロンデジタル自動血圧計 HEM-7041 を使用した。調査デザインとしては、参加者に 20 分程度の書道活動を行ってもらい、その前後におけるこころ（気分状態）とからだ（心拍数・血圧）の測定を行い、変化を記録した。このセッションを、参加者一人につき、週 1 回、4 週連続で実施した。なお、初回のみ、簡易的なワークショップを開き、書道活動の作法と流れを説明した。

調査の結果、書道には、心理的にも身体的にも一定のストレス軽減効果があることが確認された。とりわけ書道は、疲労や抑うつ・落込みといった負の感情を大きく軽減させ、集中力やリフレッシュ・リラクゼーション効果をもたらすことが明らかとなった。また、墨と筆を使って文字を書くという行為のほかに、書道活動を始めるための準備として墨を摺るという行為にも、ストレス軽減効果があるという可能性が示唆された。

(指導教員 金 宣経)