大学生のメンタルヘルスにおける香り効果の前向き研究 (2)

— 心理学的評価項目による検討 —

○足立由美¹・吉川弘明¹

(¹金沢大学保健管理センター)

キーワード: メンタルヘルス・香り・心理検査

Prospective Study of Fragrance Effect in Mental Health of University Students (2): Psychological analyses

Yumi ADACHI¹ and Hiroaki YOSHIKAWA¹

(¹Health Service Center, Kanazawa Univ.)

Key Words: mental health・fragrance・psychological test

目 的

日本において学生の死因第一位は自殺であり、大学におけるメンタルヘルス対策は重要である。大学の学生相談室では、来談者の特性を検査によって詳細に評価することは通常行わないため、どのような学生が来談しているかに関する報告は乏しい。また、来談者の全てが医療機関での治療の対象となるわけではなく、対応方法が限られてくるのが現状である。「香り」は気分の調整に効果を持つとの報告があり(笠井ら 2016)、副作用がないため安全な介入であるが、その効果については評価に乏しかった。本研究では心理検査を用いて、大学学生相談室の利用者の特性を調べるとともに、「香り」の効果を評価した。

方 法

本学学生で学生相談室を利用した者の中から、重篤な精神疾患や自殺企図・自殺念慮がなく、本研究に協力する意思のある学生を対象とした。対照は学生相談室を利用したことのない学生とし、特別な疾患を持たず、本研究に協力する意思のある者とした。被験者は十分な説明と同意を経て、男女別に5種類のトップノートとミドルノートが異なる香調の香水の中から、最も心地よいと感じる香り一つを選択した(A)。対照のサンプルとして、蒸留水を使用した(B)。研究方法はクロスオーバー試験とし、1週間ごとに(A)もしくは(B)のサンプルを朝1回のみ使用し、1週間ごとに健康関連QOL尺度SF-12、不安尺度のSTAI、レジリエンス尺度を実施した。また、あらかじめ知能検査WAIS、自閉症傾向検査AQによる評価を行った。本研究は金沢大学医学倫理審査委員会での審査と承認を得た(審査番号: 29-3)。

結 果

学生相談室を利用した学生(S群)は37名(男性26名、女性11名)、利用したことのない学生(H群)は68名(男性27名、女性41名)であった。

1. S群とH群の比較: (1)SF-12による解析では、サンプル使用前は、身体機能、社会生活機能、日常役割機能、心の健康においてS群の得点が低かった。サンプル(B)使用時には、S群は日常役割機能以外の項目においてH群よりも低得点となった。サンプル(A)の使用により、S群の得点はH群と差がなくなったものがあつたが、日常役割機能(身体、精神)、社会生活機能はS群の得点が有意に低かった。(2)STAIによる解析では特性不安と状態不安が、サンプル使用前、サンプル(A)、サンプル(B)ともに、S群が有意に高得点であった。(3)レジリエンス尺度は、サンプル使用前、サンプル(B)、サンプル(A)の全てで、S群が低得点であった。(4)WAISでは、言語理解の得点がS群で有意に高く、作動記憶はH群で有意に高かった。ディスクレパンシーの数はS群において有意に多かった。

(5)AQの得点は、S群がH群に比べ、有意に高得点であった。

2. サンプル使用前、サンプル(A)使用后、サンプル(B)使用后における対応のある比較: (1)SF-12による解析では、H群は日常役割機能(精神)と心の健康に有意な変化が見られた。S群では、それに加えて社会生活機能に有意な変化が見られた。(2)STAIによる解析では、H群では状態不安と特性不安の両者に有意な差異が見られたが、S群では状態不安に変化はなく、特性不安に有意な変化があつた。(2)レジリエンス尺度では、H群では差がなかったが、S群では有意な変化があつた。

考 察

S群はH群に比べ、SF-12における得点が低く、下位項目の解析でもほぼすべてが低得点であった。しかし、サンプル(A)(香水)の使用により、有意な差を示すものは少なくなることがわかった。STAI、AQにおいては、サンプル使用前、サンプル(B)後、サンプル(A)後のいずれにおいてもS群が高得点であり、レジリエンス尺度はいずれの時点でもS群が低得点であった。これらの結果は、S群は健康関連QOLが低く、不安特性が高く、立ち直る力が弱いことを示す。そして、自分が好きな香りが、健康関連QOLを改善することが明らかになった。また、S群の特性として、IQにH群との差はないが、能力のばらつきが多く、WAISの言語理解が有意に高く、作動記憶は有意に低かった。

一方、対応のある検定により、S群とH群における香り効果の違いが明らかになった。S群では、SF-12の下位項目である日常役割機能(精神)、心の健康に加え、社会生活機能が変化すること、STAIの状態不安が変化しないことが分かった。レジリエンス尺度はH群では変化しないものの、S群では「香り」により、変化することが分かった。

今回の研究で、S群の心理学的特徴が明らかになった。また、「香り」を用いた介入がS群の特性を改善する効果があることが分かった。今回用いた「最も心地よいと感じる香り」の日常的使用は、学生生活の質の向上と問題解決の一つの方法として、無理なく実践可能な方法であると考えられる。また、無意識下に作用する香り効果を支持するものとして、今後、さらに目的に沿ったより良い香りの選択等が出来れば、応用範囲が広がると考えられる。

引用文献

笠井美里, 相良 順子(2016), レモンの香りの気分と作業における効果. 感情心理学研究 Vol. 24 No. Supplement p. ps31.

※本研究は、JSPS 科研費基盤(B)(課題番号: 15H03084)の助成を受けたものである。