

子育て中の母親のストレスに対するアロマセラピーの効果

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2019-03-31 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 藤原, 桜, 高松, 邦彦 メールアドレス: 所属:
URL	https://kobe-tokiwa.repo.nii.ac.jp/records/1028

5-B-4

子育て中の母親のストレスに対するアロマセラピーの効果

藤原 桜¹⁾
高松邦彦²⁾

【はじめに】子育て中の母親は「育児による拘束」や、家族などからの「サポート不足」により多くのストレスを抱えている。アロマセラピーは、植物から抽出された芳香成分を含む精油を用いて、よりよい健康状態を目指す方法で、リラクゼーション効果についても報告されている。しかしながら、子育て中の母親に対する報告はない。そこで、本研究では、子育て中の母親のストレス緩和を目的に、本学子育て支援施設 KIT 内に「アロマの日」を定期的に設け、希望者にアロマハンドマッサージを行い、その効果を明らかにしたいと考えた。本研究によりアロマセラピーのストレス緩和効果が明らかになれば、子育て中の母親のメンタルヘルス支援に貢献できると考える。【目的】アロマハンドマッサージの効果を主観的データ及び生理学的データから分析することを目的とする。【対象】未就学児を育てている母親。【方法と分析】研究参加者へは、リラクゼーション効果が高いと考えられているラベンダー精油、ゼラニウム精油、スイートオレンジ精油のうち、好みの精油を用いて 10～20 分間ハンドマッサージを研究者が行う。また、マッサージ前後に唾液アミラーゼ値と POMS2 を測定しその変化を分析する。【実施場所】本学子育て支援施設 KIT 内【研究期間】研究倫理委員会の承認日より 1 年間（2019 年 1 月～1 年間で予定している）。

1) 保健科学部看護学科 2) 教育学部こども教育学科