

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: 2019-10-31 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 藤原, 桜, 高松, 邦彦, 尾崎, 雅子, 中村, 由果理, 破魔, 幸枝, 高野, 奈央 メールアドレス: 所属:
URL	https://kobe-tokiwa.repo.nii.ac.jp/records/1091

4-B-9

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⁾ 尾崎雅子¹⁾ 中村由果理¹⁾ 破魔幸枝³⁾ 高野奈央⁴⁾

【研究背景】 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、植物から抽出し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療法で、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、子育て中の母親のストレスに対する効果の報告はない。そこで、本研究では、子育て中の母親にアロマハンドマッサージを行い、ストレスに対する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。**【研究目的】** 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。**【研究方法】** 未就学児を育てている母親 30 名に、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 1% 含んだマッサージオイルを用いて 10 分間のハンドマッサージを行った。マッサージ前後に唾液アミラーゼ値、Profile of Mood States 2nd Edition-Adult Short:POMS2^R 短縮版を測定した。また、マッサージ後には、マッサージを受けた感想を自由に記述してもらった。さらに、マッサージにより対象者と研究者との関係性の中に立ち現れた対象者の言葉、身振り、姿勢、行為、表情などを観察し、フィールドノートに記録した。**【倫理的配慮】** 神戸常盤大学研究倫理委員会の承認を得た。**【結果】** 現在分析中。

1) 保健科学部看護学科 2) 教育学部こども教育学科 3) 神戸常盤大学短期大学部口腔保健学科
4) 神戸大学保健学研究科博士課程前期課程保健学専攻看護学領域