

第 26 回 日本心身健康科学会 学術集会  
人間総合科学大学大学院 研究発表会  
合同大会

抄録集

メインテーマ

『心身健康科学の新たな展開』

会期：2018 年 2 月 24 日（土）

会場：人間総合科学大学 蓮田キャンパス



日本心身健康科学会

**The Japan Society of Health Sciences of Mind and Body**

## 会場案内

### 人間総合科学大学 蓮田キャンパス

〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込 1288

TEL : 048-749-6111 FAX : 048-749-6110

#### アクセス

JR 宇都宮線 蓮田駅 東口 徒歩 13 分



#### JR 蓮田駅まで

大宮から「宇都宮線」で 10 分

上野から「上野東京ライン」で 37 分

東京から「上野東京ライン」で 50 分

新宿から「湘南新宿ライン」で 42 分

「上野東京ライン・湘南新宿ライン」は  
大宮からは、高崎方面の高崎線と  
宇都宮線に分岐しますので、  
ご注意ください。

## ● 参加費：事前参加 3,000 円，当日参加 5,000 円

\*事前参加申込済の方は、当日会場受付にてお名前と学会員番号をお伝え下さい。

\*当日参加者の方は参加費を当日会場受付にてお支払いください。

閉会後の懇親会に参加ご希望の方は、別途会費 500 円が必要となります。

\*人間総合科学大学大学院 研究発表会 発表者（修士課程 2 年生）は 1000 円（懇親会費込み）です。

## ● 大会参加者へのお願い

### 1. 発表される方へ

- (1) 発表方法は、Power Point によるコンピュータプレゼンテーションとします。
- (2) アプリケーションソフトは Microsoft PowerPoint 2016 を用意しております。それに対応する形式のファイルをご用意ください。
- (3) 発表用データは、2/21（水）正午までに学会事務局宛て E-mail にてご提出ください。
- (4) 発表用スライド枚数に制限はありませんが、発表時間に見合うものとしてください。
- (5) 動画ファイルを使用される方は、ご自身の PC をお持ちください。
- (6) 次演者は発表開始 5 分前までに「次演者席」に着席し、前演者の発表終了後、速やかに「演者席」への移動をお願いします。

### 2. 一般口演発表の先生方へ

発表時間は、発表 7 分・質疑応答 8 分の計 15 分間です。発表中、6 分経過時（発表終了 1 分前）、7 分経過時（発表終了）、15 分経過時（演者交代）、それぞれベルを鳴らして時間をお知らせします。発表時間は厳守してください。

### 3. ポスターセッションについて

ポスターは 8:30～10:00 の間に所定の場所に掲示してください。ポスターセッションは、昼食後（12:30～）開始します。発表者は前半・後半に分かれ、発表時間は一発表あたり、発表 3 分・質疑応答 2 分の計 5 分間です。発表時間にポスターの前に待機してください（発表時間は当日掲示します）。座長の指示に従い、発表時間は厳守してください。ポスター前にて質疑応答をお願いします。その後は会長講演まで自由閲覧・自由討論の時間とします。発表用ポスターは、学術集会当日の懇親会終了後（17:00～17:30）に撤去してください。また、発表者以外の方は、積極的に討論に参加してください。

### 4. 座長の先生方へ

- (1) 一般口演発表の座長の先生は、担当セッション開始 10 分前までに「次座長席」にご着席ください。前セッション終了後、「座長席」へ移動し、速やかに演者の発表を開始させてください。
- (2) ポスターセッションの座長の先生は、担当セッション開始前までに発表ポスターの前に移動してください。発表者に指示を行い、速やかに発表を進行させてください。
- (3) 演者の発表時間の超過がないように、適切に進行してください。

### 5. ご質問される方へ

ご質問される方は、座長の許可を得た後、所属と氏名を述べてから発言をお願いします。なお、質疑応答の時間は限られておりますので、要点のみを簡潔にご質問ください。また、発表時間超過防止の都合上、座長より発言の許可を得られない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

# 第26回 日本心身健康科学会 学術集会

## 人間総合科学大学大学院 研究発表会

### 合同大会プログラム

2018年2月24日(土)

人間総合科学大学 蓮田キャンパス

会場：2階 大教室

#### 【午前の部】

9:30			受付開始
10:00	～	10:10	開会挨拶
10:10	～	11:25	一般口演

※ 昼食は、1階カフェテリアを営業しています。ぜひご利用ください。  
(朝の受付時にて食券をご購入下さい)

#### 【午後の部】

12:30	～	14:00	ポスターセッション
14:15	～	15:15	会長講演
15:15	～	15:45	教育講演
16:00	～	17:00	懇親会 (1階カフェテリアにて)

## 1. 開会挨拶

(10 : 00～10 : 10)

## 2. 一般口演 (発表7分, 質疑応答8分)

(10 : 10～11 : 25)

**(10:10～10:40) 座長 : 島田 涼子 (人間総合科学大学), 入井 俊昭 (東京慈恵会医科大学)**

10:10～10:25

演題 1 : 大学生の対面コミュニケーション能力に影響を及ぼす要因 【博士学位申請】

○澤田 幸子<sup>1)</sup>, 久住 武<sup>2)</sup>

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科, 2) 人間総合科学大学大学院

10:25～10:40

演題 2 : 乳幼児を育てる共働き親の役割行動実践度の検討 【博士学位申請】

○山内 弘子<sup>1,2)</sup>, 中野 博子<sup>3)</sup>, 吉田 浩子<sup>3)</sup>

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科, 2) 福井医療大学保健医療学部看護学科

3) 人間総合科学大学大学院

**(10:40～11:25) 座長 : 吉田 渡 (人間総合科学大学), 平子 哲史 (人間総合科学大学)**

10:40～10:55

演題 3 : 植物由来の香りが高齢女性の心身に及ぼす影響 【修士学位申請】

○白石 まゆみ<sup>1,2)</sup>, 久住 武<sup>3)</sup>, 藤原 宏子<sup>3)</sup>

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科, 2) いわき明星大学看護学部,

3) 人間総合科学大学大学院

10:55～11:10

演題 4 : 鳥のさえずりへの感情はにおいによって変容する 【修士学位申請】

○加藤 悦子<sup>1,2)</sup>, 久住 武<sup>3)</sup>, 小岩 信義<sup>3)</sup>, 藤原 宏子<sup>3,4)</sup>

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科, 2) 中村学園大学短期大学部,

3) 人間総合科学 心身健康科学研究所, 4) 人間総合科学大学大学院

11:10～11:25

演題 5 : 胸部前面の筋に対するストレッチングが背部の感覚・身体イメージとリラクゼーションに及ぼす影響 (第二報)

○川端 陽子<sup>1)</sup>, 増田 敬子<sup>1)</sup>, 小岩 信義<sup>2)</sup>

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科, 2) 人間総合科学大学大学院

(昼休憩)

### 3. ポスターセッション／人間総合科学大学大学院研究発表会

(12 : 30～14 : 00)

ポスターセッション開会挨拶：久住 武 (人間総合科学大学大学院)

前半発表 (発表 3 分, 質疑応答 2 分) (12 : 35 ～ 13 : 05)

後半発表 (発表 3 分, 質疑応答 2 分) (13 : 10 ～ 13 : 40)

自由討論 (13 : 40 ～ 14 : 00)

### 4. 会長講演

(14 : 15～15 : 15)

座長：鈴木 はる江 (人間総合科学大学)

「皮膚」と「肌」が紡ぐ心身関連の科学

久住 武 (人間総合科学大学大学院)

### 5. 教育講演

(15 : 15～15 : 45)

座長：鈴木 はる江 (人間総合科学大学)

“より良く生きるための知恵”を体現し、伝える者として.

大山 史朗 (医療法人青葉会 のぎきクリニック リハビリテーション部)

### 5. 懇親会

(16 : 00～17 : 00)

目 次

会長講演 -----

「皮膚」と「肌」が紡ぐ心身相関の科学…………… 久住 武…………… 2

教育講演 -----

“より良く生きるための知恵”を体現し、伝える者として…………… 大山 史朗…………… 4

一般口演 …………… 5

大学生の対面コミュニケーション能力に影響を及ぼす要因…………… 澤田 幸子 他…………… 6  
【博士学位申請】

乳幼児を育てる共働き親の役割行動実践度の検討…………… 山内 弘子 他…………… 7  
【博士学位申請】

植物由来の香りが高齢女性の心身に及ぼす影響…………… 白石 まゆみ 他…………… 8  
【修士学位申請】

鳥のさえずりへの感情はにおいによって変容する…………… 加藤 悦子 他…………… 9  
【修士学位申請】

胸部前面の筋に対するストレッチングが背部の感覚・身体イメージとリラクセーションに及ぼす  
影響（第二報）…………… 川端 陽子 他…………… 10

会長講演

抄録



## 「皮膚」と「肌」が紡ぐ心身相関の科学

久住 武

人間総合科学大学大学院

温かいものに触れると、私たちの気持ちは「ホッ」とすると同時に物事に対する考え方もポジティブになります。また優しく触れられたり、柔らかいものに触れたりすると心地よく感じます。この時の感情は、皮膚からの触覚情報を介して惹き起こされます。一方で、「皮膚」を「肌」と表現する場合があります。「肌」は、「職人肌」や「肌が合う」など感情や気質を意味する言葉として使われます。この「皮膚」と「肌」は、法（皮膚：医薬品、肌：化粧品）によって明確に分けられています。このように分類されていても「皮膚・肌」は私たちのこころとからだを結びつける大切な組織です。

今回は、主に感情をもたらす「触刺激」という視点から、「ふれあい」と心身相関について考えてみます。

「触刺激」による心地良さは皮膚・肌と脳を結びつけ「こころ」を生み出しています。また「皮膚」は自律神経系とも関わっています。皮膚と自律神経は、内臓諸器官の調節に関与しています。体性-内分泌反射もストレスとHPA系や、授乳時のプロラクチン・オキシトシンの分泌促進作用として知られています。触れることで内臓（腸）の機能が調節され健康な状態になり、次に腸の状態が脳・こころへ伝わり良い影響を与えます。また皮膚の刺激は筋の緊張を和らげ、行動のしやすさにつながります。行動は脳機能によって決定されるとともに、神経伝達物質とも関係し、報酬系と関わります。このように「皮膚・肌」は脳・こころ・腸など全身のネットワークを形成し、私たちの健康な状態を作り上げています。

そのことから「皮膚・肌」は、全身の細胞・組織を紡ぐキーとなっていると考えます。日常生活の中で私たちは「肌」をもっと身近なものとして感じ、心身相関を理解できると思います。そのことによってより良い、豊かな人生を心地良く過ごす知識となり知恵となると思います。

# 教育講演

## 抄録

## “より良く生きるための知恵”を体現し、伝える者として

大山 史朗

医療法人青葉会 のぞきクリニック リハビリテーション部  
修士（心身健康科学）

人は誰も、快適に毎日を送りたい、夢を実現したい、幸せな人生を送りたいといった希望を少なからず持っているかと思います。その希望を実現するために、気の持ち方や体調、生活環境などを自立的、主体的に整えていくことが肝要です。人間総合科学の学びのテーマである“より良く生きるための知恵 knowledge for well-being”は、人それぞれが幸せな人生を送る、重要なカギの一つになると確信しています。

私は、理学療法士として医療の臨床現場で働きながら、ライフワークとして肩こりや腰痛など慢性的な痛みの発生機序の解明と治療手段の確立を目指しています。慢性的な痛みの発生機序には、身体の器質的因子だけでなく、心理社会的因子も影響すると言われていています。そのような「こころ」と「からだ」が相互に作用する機序を客観的に検証したいという想いで、人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 心身健康科学専攻へ進学し、研究活動に臨んできました。

人の体は常々、膨大な情報を発信しています。心身健康科学の観点では、その発信している情報を、「こころ」と「からだ」の状態を推察する指標として評価していきます。「こころ」と「からだ」、それぞれの指標の評価結果と、両者の関連性について、文化的背景もふまえて解釈していきます。この過程が、患者に向き合う私に新たな気づきを与えてくれました。異なる専門分野と活動背景をお持ちの先生方や学友達との出会いが、考察の視野を広げ、さらに心身健康科学に関する洞察を深めてくれました。

医療は、外科手術や抗生物質投薬のように、ともすれば「悪いもの（病変した組織や器官、外的な異物）を排除する」という方針に偏りがちです。しかし患者には、治療の先にある生活をどう送っていくのか、という課題が残っています。“より良く生きるための知恵”は、病気の症状を抑えるだけでなく、病気にならない生き方や、ストレスをディストレスと受け止めない心身環境作り、あるいは病気を抱えながらも前向きに生きていく意思形成などにつながるものと期待しています。

心身健康科学の学びを経て、“より良く生きるための知恵”に関する情報を社会へ発信し、周囲の人たちの生き方にお役立ていただく。その案内、導き役として活動していこうと決意しています。さらに臨床現場や生活場面で湧いた疑問をもとに、次なる研究へ発展させていく所存です。心身健康科学の深遠な世界に足を踏み入れた今、自らの心身で体現するとともに、周囲の人たちのより良い生き方に貢献できれば幸いです。

一般口演

抄録

## 大学生の対面コミュニケーション能力に影響を及ぼす要因

○澤田 幸子<sup>1)</sup>，久住 武<sup>2)</sup>

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 2) 人間総合科学大学大学院

### 【目的】

本研究は大学生の対面コミュニケーション能力に影響を及ぼす要因を検討する目的で調査した。

### 【方法】

2013年7月から12月の間に首都圏にあるA大学の学生720名に対して質問紙によるアンケートを行った（回収率79.9%）。調査内容は基本的コミュニケーション尺度，心身の健康感，表情の読み取り，背景とし，欠損値のない546名を分析対象とした。分析は心身の健康感，表情の読み取り，背景を説明変数とし，コミュニケーション尺度合計点を目的変数に置き重回帰分析を行った。

### 【結果】

大学生は心身の健康感を概ね良好，対面コミュニケーション能力は高いと捉えていた。対面コミュニケーション能力に対し正の方向に影響した要因は「喜び」の表情が読み取れる，充実感を感じているなどポジティブな項目で，逆に負の方向に影響した要因は物忘れがある，活気がないなどネガティブな項目だった。心身の健康感には友達が3人以上，アルバイトをしている，ストレス解消法がある，規則正しい生活などが関わっていた。

### 【考察】

コミュニケーションは聴くことから始まり，共感が重要である。今回最も影響が大きかった「喜びの表情を読み取れる」ことはポジティブな接近行動がとれるようになり対人関係で重要な共感・共生に繋がりコミュニケーション能力を高める。「充実感を感じている」は大学生活に満足感を感じていることであり人間関係も良くなる。集団の中で自分の役割を知り行動ができることで心身の安定が得られる。本研究の大学生の健康感が高かったことやコミュニケーション能力の高さに繋がる。心身の健康感とコミュニケーション能力は深く関係していた。

### 【結論】

大学生の対面コミュニケーション能力を高めるには学生生活を心身ともに健康で充実感をもって過ごし，相手の表情を読み取れる共感性を身に着けることが重要である。共感が対人関係を円滑にし，心身の健康と相互に関係し合っていることがわかった。

倫理審査申請承認機関：人間総合科学大学（第365号），帝京平成大学（第24-056号）

キーワード：対面コミュニケーション能力，心身の健康感，表情，心身健康科学，共感

## 乳幼児を育てる共働き親の役割行動実践度の検討

○山内 弘子<sup>1,2)</sup>, 中野 博子<sup>3)</sup>, 吉田 浩子<sup>3)</sup>

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科

2) 福井医療大学保健医療学部看護学科 3) 人間総合科学大学大学院

### 【目的】

本研究は乳幼児を育てる共働き夫婦を対象に親の役割行動と親の意識発達と職場環境の関連性を明らかにすることを目的とした研究である。第1報として、乳幼児を育てる親の役割行動の項目について、広域な領域より適切な内容を選択し、分析することを通じて適切な項目内容について検討した。

### 【方法】

研究対象は、A県に住む3歳児までの乳幼児を育てる共働き夫婦であった。乳幼児の親の取る役割行動として、先行研究を参考に8領域を想定し、項目の検討を重ねた。最終的に8領域に各々7項目計56項目を作成し、因子分析を用いて項目を抽出し、得られた項目について内容を検討した。

### 【結果・考察】

調査対象者は、1583名で回収率は42.45%、有効回答率90.7%で548名（274組）だった。因子分析の結果、固有値1以上、因子負荷量0.35以上を項目決定の基準とすると8因子40項目が抽出され、累積寄与率は50.44%であった。抽出された各因子の項目を寄与率の高い項目順に並び、内容を検討し、①子どもの情緒的安定をはかる関わり、②子どもの基本的な生活習慣の形成の為の関わり、③パートナーの育児方針・負荷の共有と協力、④子どもの健康維持・増進をはかる為の行動、⑤子どもの基本的しつけ形成への関わり、⑥育児上の補完関係への努力、⑦健全な家庭形成への行動、⑧子どもの健康評価の為の行動と命名した。信頼性係数 $\alpha$ を算出すると尺度全体で $\alpha=0.93$ がみられた。構成概念妥当性は $r=0.53$ で相関があった。信頼性、妥当性のあることが確認できた。

### 【結論】

乳幼児を育てる共働き夫婦の役割行動には、子どもの心身両面への働きかけが含まれているが、父母で比較すると母親の方が心身両面とも項目への関わりが多いと認識していた。父親が母親より高いと認識した項目は「安定した収入を得て家計を支える」等の2項目であった。

倫理審査申請承認機関：人間総合科学大学（第521号）、

キーワード：乳幼児、共働き、親の役割行動、親の意識発達、心身健康

## 植物由来の香りが高齢女性の心身に及ぼす影響

○白石 まゆみ<sup>1,2)</sup>, 久住 武<sup>3)</sup>, 藤原 宏子<sup>3)</sup>

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科

2) いわき明星大学看護学部 3) 人間総合科学大学大学院

### 【目的】

海外由来の植物精油と日本由来の植物精油が、高齢女性の心身に及ぼす影響と、その影響が両者において異なる可能性について検討した。

### 【方法】

高齢女性 8 人（平均年齢 83 歳±標準誤差 0.95）を対象に、日本由来の植物精油（サクラ・ユズ・ヒノキ）と海外由来の植物精油（バラ・レモン・ローズウッド）の香りを提示し、心理的影響を 5 つの側面（1. 快-不快, 2. 嗜好, 3. 強さ, 4. 季節想起, 5. 記憶想起）から調べた。香りのみ（ラベルなし）提示した場合と、香りの名称を同時に提示した場合（ラベルあり）の比較も行った。香りは、被験者の認知閾値より 1 段階上の強度を提示し、有意水準は 5% とした。

### 【結果】

同程度の強さ評価であった「ラベルなし」の海外由来（バラ, レモン）と日本由来（サクラ, ユズ）の香りをウィルコクソン符号順位和検定により比較した。海外由来に比べて日本由来は、より快であると評価され、嗜好得点も高かった。「ラベルあり」の場合も、日本由来はより快と評価されたが、嗜好においては有意差がなくなった。

6 種類の香りそれぞれについて、季節想起の有無を二項検定により判定したところ、季節想起があったのは日本由来の香りのみであった。ユズにより季節を想起した人数は、ラベルの有無にかかわらず、偶然レベルよりも有意に多かった。「ラベルなし」のヒノキ、「ラベルあり」のサクラにより、季節を想起した人数が有意に多かった。同様に、記憶想起について解析したところ、「ラベルあり」のヒノキとサクラにおいてのみ、有意な記憶想起がみられた。

### 【考察】

ユズによる季節想起は、ラベルの有無による影響をうけなかったことより、トップダウン処理の影響を受けにくいと考えられる。

### 【結論】

日本人高齢女性において、日本由来植物精油の香りは海外由来の香りに比べ、快情動を誘起しやすく、嗜好性が高く、季節想起・記憶想起をより活性化することが示唆された。

倫理審査申請承認機関：人間総合科学大学（第 507 号）

キーワード：心身健康科学, 日本由来, 香り, 高齢女性, 情動

## 鳥のさえずりへの感情はにおいによって変容する

○加藤 悦子<sup>1,2)</sup>, 久住 武<sup>3,4)</sup>, 小岩 信義<sup>3,4)</sup>, 藤原 宏子<sup>3,4)</sup>

- 1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 2) 中村学園大学短期大学部  
3) 人間総合科学 心身健康科学研究所 4) 人間総合科学大学大学院

### 【目的】

森林環境からの刺激は複数の感覚モダリティによって心身に影響を与え、「森林浴」が持つストレス緩和効果の要因になっていると考えられる。しかし、異なる感覚モダリティの相互作用について研究したものは少ない。森林の鳥のさえずりはヒトに快感情を与えるといわれているが本研究では鳥のさえずりによる心身の反応が、樹木などのにおい刺激によって変容されるか否かを検討した。

### 【方法】

健常者男性 15 名(33±15.5 歳)を対象に実験を行った。鳥のさえずり刺激と同時に呈示するにおい刺激条件として、3つの条件（無臭、ヒノキ、スカトール）を設定した。鳥のさえずりに対する感情・情動については、Self-Assessment Manikin (SAM) 法により覚醒度と快-不快度を定量化した。生理的指標として、心拍・血圧・呼吸・発汗・皮膚血流量の計測を行った。統計学的解析の有意水準は 5%未満とした。

### 【結果】

覚醒度は、刺激呈示前安静時に比べ無臭条件（さえずり刺激のみ）で有意に増加した。無臭条件に比べ、スカトール条件（さえずりとスカトールの同時呈示）の覚醒度は有意に高かった。覚醒度・快度ともに鳥のさえずり単独呈示に比べヒノキ刺激の同時呈示でより高まった。生理学的指標は心拍、呼吸、皮膚血流量、発汗においては各条件の間に有意な差は得られなかった。しかし、収縮期及び拡張期血圧は、刺激呈示前安静時に比べ3つの刺激条件下で有意に低下した。

### 【考察】

聴覚・嗅覚刺激情報は脳辺縁系に伝えられ、そこでオーバーラップするため、音への感情がにおい刺激により変容したのかもしれない。また“こころ”の変化に少し遅れて、血圧の低下がみられた。つまり情動体験により身体反応が起こった可能性を論じた。

### 【結論】

森林環境に存在する聴覚刺激（鳥のさえずり）は感情と血圧に影響を与え、鳥さえずりへの感情はにおいにより変容する事が示唆された。

倫理審査申請承認機関：人間総合科学大学（第 511 号）

キーワード：心身健康科学，聴覚，嗅覚，情動，自律神経系



## 胸部前面の筋に対するストレッチングが背部の感覚・身体イメージとリラクゼーションに及ぼす影響（第二報）

○川端 陽子<sup>1)</sup>, 増田 敬子<sup>1)</sup>, 小岩 信義<sup>2)</sup>

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 2) 人間総合科学大学大学院

### 【目的】

胸部前面の筋のストレッチングを段階的に操作する為、半円台又は四角柱上で背臥位姿勢をとりこれによって生じる背部の感覚・身体イメージの変化、リラクゼーション度の変化との関連を検討した。

### 【方法】

対象は健常な男女27名(18±2歳)とした。胸部前面の筋のストレッチング度合いの指標として、実験開始前に左右の烏口突起間長を計測した。半円台又は四角柱上で10分間背臥位姿勢をとり、各姿勢前後の、身体イメージの評価項目として「密着感」「沈み込む感」、リラクゼーション関連項目として「背中が快い」「リラックス感」等の変化を視覚的アナログスケール(VAS)で評価した。更に、リラクゼーション評価尺度短縮版(S-MARE)を使用しリラクゼーションを総合的に評価した。

### 【結果】

各設定姿勢での烏口突起間長を比較検討すると、広台・四角柱・半円台で、半円台が最も長かった。身体イメージの指標とした「密着感」「沈み込む感」共に、設定姿勢による変化は無かった。烏口突起間長と身体イメージ、リラクゼーション関連項目の3者の関係を偏相関係数で検討したところ、リラクゼーション関連項目とした「背中が快い」「安心感」「リラックス感」「背中が不快」「息がしやすい」について密着感との間に有意な相関関係を認めた。同時に、烏口突起間長と密着感との関係にも有意な正の相関関係を認めた。烏口突起間長とリラクゼーション関連項目との間には有意な相関関係は認められなかった。

### 【考察・結論】

胸部前面のストレッチングは「密着感」等の身体イメージに影響し、これによりリラクゼーションを誘導している可能性が考えられた。

倫理審査申請承認機関：人間総合科学大学（第483号）

キーワード：胸部前面の筋、ストレッチング、半円台、心身のリラクゼーション、心身相関

—MEMO—



日本心身健康科学会 事務局  
人間総合科学大学 人間総合科学 心身健康科学研究所内  
〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込 1288  
TEL : 048-749-6111 FAX : 048-749-6110  
E-Mail : [jshas@human.ac.jp](mailto:jshas@human.ac.jp) URL : <http://www.jshas.human.ac.jp>