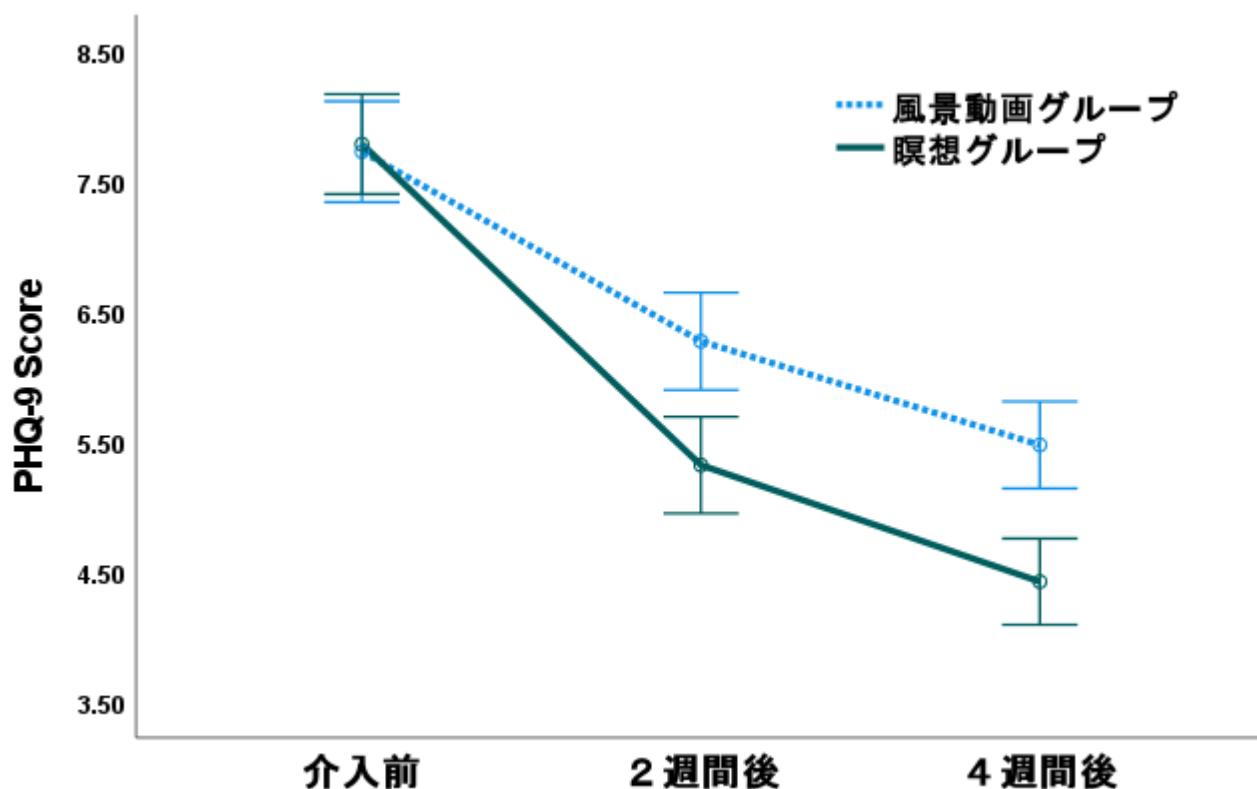


「10分間マインドフルネス瞑想のストレス軽減効果の検討」研究結果

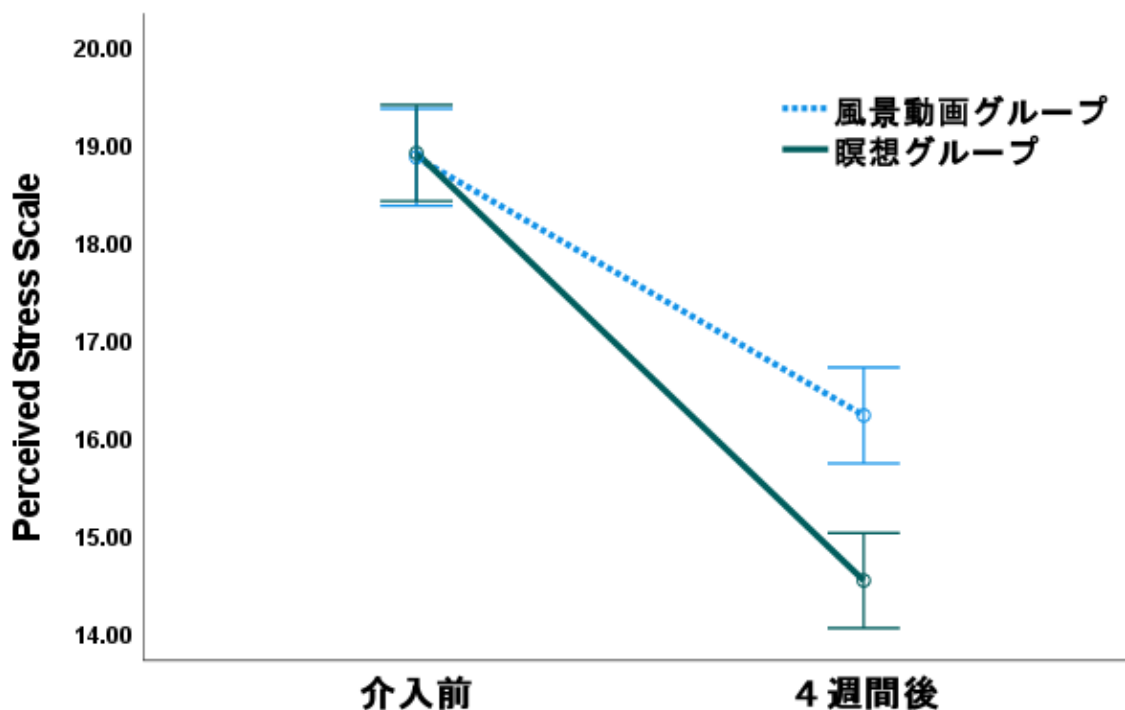


令和5～6年度にかけて公立学校教員の皆さんを対象に、10分間のマインドフルネス瞑想を4週間の間自宅等で実践して頂き、そのストレス軽減効果を調べる研究を行いました。計375名の教員の皆さんにご参加いただき、そのうち189名を瞑想グループ（瞑想動画を配布・視聴）、186名をコントロールグループ（風景動画を配布・視聴）にランダムに割り振りし、その効果を検証しました。

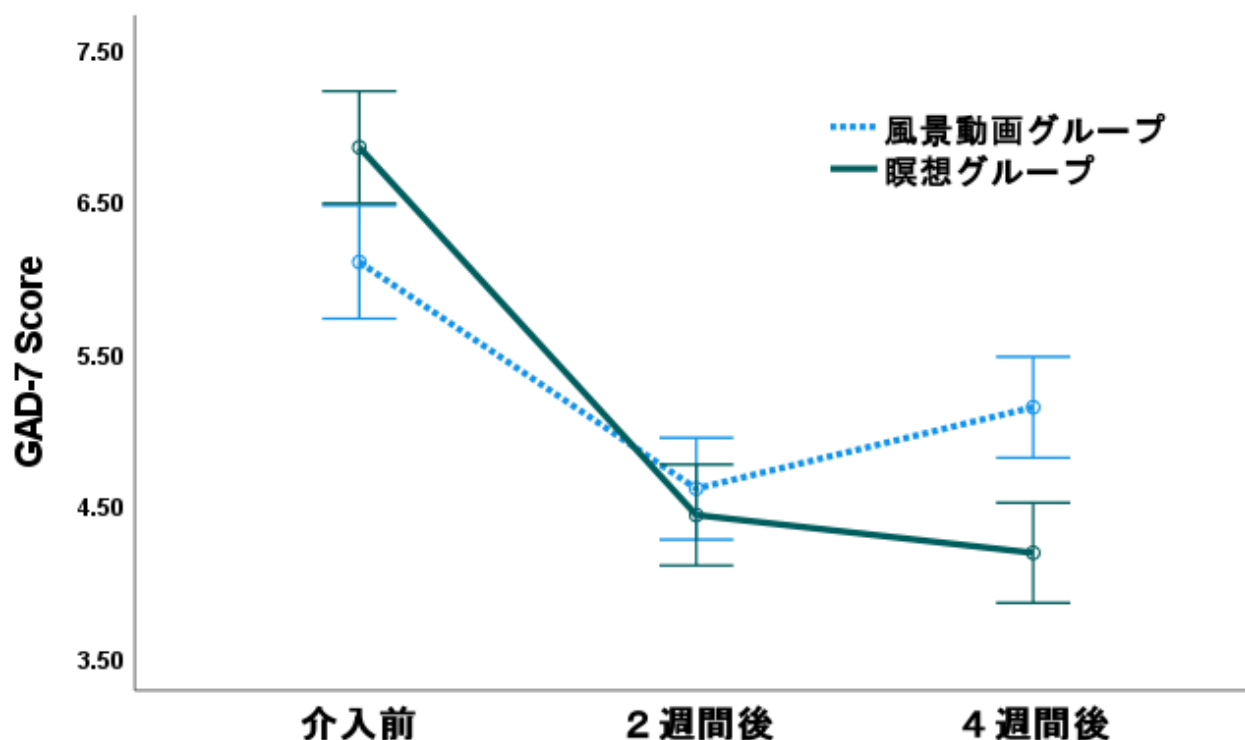
抑うつスコア（PHQ-9）ですが、双方のグループとも4週間後にはスコアの改善が見られましたが、瞑想グループが風景動画グループに比し、統計学的に有意な抑うつ症状の改善がみられました（下図参照 [$p = 0.005$])。



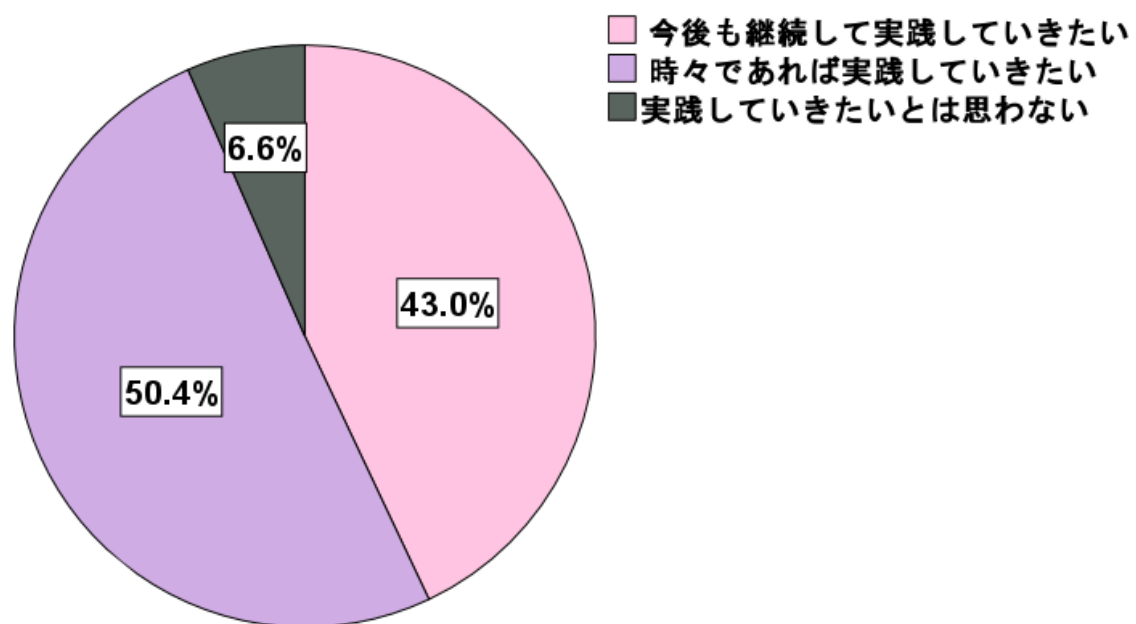
知覚されたストレススコア（Perceived Stress Scale）ですが、双方のグループとも4週間後にはスコアの改善が見られましたが、このスコアについても瞑想グループが風景動画グループに比し、統計学的に有意なストレスレベルの改善がみられました（ $p = 0.005$ ）。



不安スコア（GAD-7）ですが、風景動画グループは2週間後にスコアの軽減をみとめたものの、4週間後には再びスコアの上昇を認めました。それに対して瞑想グループでは、4週間にわたって持続的にスコアが改善し、風景動画グループに比し、統計学的に有意な不安症状の改善がみられました（ $p < 0.001$ ）。



4週間の研究ご参加後、43%の参加者の方が「今後も継続して実践していきたい」、50%の方が「時々であれば実践していきたい」と回答され、瞑想は多忙な教員の皆さんにも継続して実践しやすいものであることが示唆されました。



研究責任者：坪野賢二郎（東海中央病院 心療内科部長）