

学生・教職員を対象とした馬介在活動の心理的効果について

安野舞子*

横浜国立大学 高大接続・全学教育推進センター

Analysis of the Psychological Effect of the Equine Assisted Activities on College Students, Faculty and Staff

YASUNO Maiko*

Yokohama National University, Education Center

緒言

大学生は青年期の課題(アイデンティティの確立, 親からの自立等)に直面する時期であり, メンタルヘルス問題を生じやすい世代と言われている。そうした心身の不調により, 学業の継続が困難な学生を前に, その対応に戸惑う教職員も少なくない。教職員自身が, 心身の不調を抱えながら業務を遂行している, という現状もある。そうした困難を抱える学生が心の安定を取り戻し, 教職員も心身ともに健康で, 心置きなく教育・学生支援活動に専念できるよう, 横浜国立大学 高大接続・全学教育推進センターでは保健管理センターと連携し, 新たな試みとして, 学生および教職員を対象とした馬介在活動を2023年9月より開始した。本プログラムでは, 継続的に行う馬との活動によって, 学生においては, 不調の改善, 人間関係の向上, こころの成長にどれだけ影響を与えるか, 教職員においては, 心身の癒しや健康の維持・促進, 自己理解や生きがい感にどれだけ影響を与えるか, それぞれの効果を検証していくことを目指している。本稿では, 初回の馬介在活動における参加者の心理的变化について報告を行う。

方法

1. 対象

学生については, 保健管理センターでカウンセリングを受けている学生のうち, 担当する臨床心理士が心身のコンディション等から受講に問題なしと判断した学生に対して声かけを行い, 事前ガイダンスに参加してプログラムへの参加に同意した学生4名(女性1名, 男性3名)を対象とした。一方, 教職員につい

ては, 高大接続・全学教育推進センターが主催するFD・SDセミナー「馬との関わりを通して自らを知るーよりよい教育・研究・学生支援活動を目指してー」に参加し, プログラムへの参加に同意した8名(女性4名, 男性4名)を対象とした。本研究は, 横浜国立大学の「人を対象とする生命科学・医学系研究倫理専門委員会」の承認(人医-2023-07)を得て実施している。

2. プログラム内容

神奈川県三浦郡葉山町にある「葉山ハーモニーガーデン」では, 「ホースハーモニー」という, 馬とのコミュニケーションを通じて, 心の安らぎと活力回復を実感するためのプログラムを実施している。本報告の対象者は, 葉山の牧場に行き, 1回あたり約3時間の座学と実習(ジョインアップ, 曳き馬, 乗馬, ブラッシング等)を受講した。

3. 評価方法

POMS2 (Profile of Mood States 2nd Edition) 短縮版を用いて, 対象者にホースハーモニー受講前後における「その時点」での気分状態について回答を求めた。POMS2は気分・感情の状態を素早く評価できる検査であり, 【怒り-敵意(AH)】, 【混乱-当惑(CB)】, 【抑うつ-落ち込み(DD)】, 【疲労-無気力(FI)】, 【緊張-不安(TA)】, 【活気-活力(VA)】, 【友好(F)】の7尺度と, ネガティブな気分状態を総合的に表す【TMD得点】を測定できる。得られたデータについては, 対応のある2群のノンパラメトリック検定を用い, Wilcoxonの符号付順位検定を有意水準5%で行った。なお, 学生群についてはサンプル数が少ない為, 統計的手法を用いた検定は実施せ

*連絡先: yasuno-maiko-cb@ynu.ac.jp

ず、受講前後の平均値を図示するに留めた。

結果

POMS2の7尺度の素得点およびTMD得点は、年齢、性別ごとの平均値、標準偏差から「T得点」が算出されており、T得点が低いほど、怒り-敵意、混乱-当惑、抑うつ-落ち込み、疲労-無気力、緊張-不安の状態が低いことを示す。一方、活気-活力、友好についてはT得点が高いほど良い状態を示す。

教職員8名の対象者について、ホースハーモニー受講前後の7尺度およびTMD得点のT得点の平均値の差を検討した結果、【疲労-無気力 (FI)】($t(14) = 2.09, p < .05$)、【緊張-不安 (TA)】($t(12) = 1.75, p < .05$)、【活気-活力 (VA)】($t(14) = -1.71, p < .05$)、【友好 (F)】($t(14) = -1.94, p < .05$)、【TMD得点】($t(14) = 1.83, p < .05$)において有意差がみられた(図1)。なお、学生4名について検定は行っていないが、すべての尺度・TMD得点の平均値において受講後にネガティブな気分が低下し、ポジティブな気分は増加する傾向が見られた。特に【抑うつ-落ち込み (DD)】において、受講後の低下が顕著である可能性が示され、この点は、健常な教職員とは異なる特徴的な傾向と推測される(図2)。

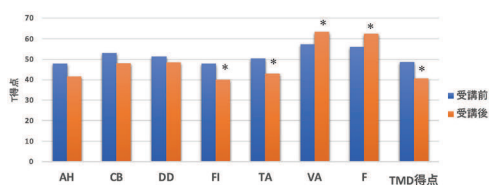


図1 POMS2の変化【教職員】(n = 8)



図2 POMS2の変化【学生】(n = 4)

考察

動物とのふれあいが人の心理面に効果があることはこれまで報告されているが、特に「馬」を介在させた取り組みについて、本邦では脳性まひなどの肢体不自由や自閉症、多動性障害などの子どもへの馬介在療法が多く行われており、その効果についても報告はされている。しかし、必ずしも乗馬を伴わない馬との活動や、“健常な成人”を対象とした馬介在プログラムは少なく、その効果についての検証もほとんど行われていない。今回の本報告では、馬とのコミュニケーション活動を通じて、健常な成人(大学教職員)において、活動前に抱いていた疲労感や緊張が薄れ、活気・活力や友好といったポジティブな気分の増加が認められることが分かった。また、学生は“メンタル面に問題を抱える成人”と捉えられるが、彼らは教職員と比較すると、元々強い抑うつ・落ち込み気分を有している可能性が窺えた。しかし、受講後の変化からは、メンタルに問題を抱え、強いネガティブ気分を有する対象者においても、抑うつ・落ち込みの程度が、健常な成人と同程度にまで低下する傾向が推測された。今回は、初回の馬介在活動における対象者の心理的变化について検討したが、今後2回、3回と活動を継続していく中で、対象者の心身および行動にどのような変容が起きるかを検討すると同時に、対象者を増やすことでより詳細な検討を目指す。

謝辞

本研究に際し、ホースハーモニープログラムをご提供くださっている葉山ハーモニーガーデン様に心より感謝申し上げます。また、本研究はJRA(日本中央競馬会)および公益社団法人全国乗馬倶楽部振興協会の「多様な馬の利活用等の取り組みを支援し、発展させるための事業」の助成を得て実施しています。両団体に心より感謝申し上げます。

利益相反

本研究に関して申告すべき利益相反関係にある個人及び団体は存在しない。