

## うつ病治療中の成人男性の引きこもり対策としての馬介在サービス

瀨上真帆\*・松元 剛

- 1) 目白大学保健医療学部作業療法学科
- 2) 筑波大学体育系

### Equine-Assisted Services for Reducing Social Isolation in Depressed Adult Males

FUCHIKAMI Maho\*, MATSUMOTO Tsuyoshi

- 1) Department of Occupation Therapy, Faculty of Health Sciences, Mejiro University,
- 2) Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba

#### 目的

現代社会において、成人のうつ病とそれに伴う引きこもりは、生活の質の低下に加え、社会的孤立や経済的損失など深刻な課題を引き起こしている。こうした精神的健康問題への新たな支援手法として、馬介在サービス (Equine-Assisted Services: EAS) が注目されている。馬との関わりが情緒的安定や自己肯定感の向上に寄与する可能性は示唆されているが、成人のうつ病に対する具体的な効果については質的な検討が不十分である。そこで本研究では、EAS が成人のうつ病に与える影響を質的に明らかにすることを目的とした。

#### 方法

対象は、うつ病により離職した 30 代男性 A 氏 1 名である。2019 年にうつ病と診断され、2 度の休職と復職を経て 2024 年 4 月に退職し、引きこもりとなった。A 氏の父親から「引きこもり対策として馬の活動をしてほしい」と依頼があり、2024 年 12 月より活動を開始した。活動は千葉県の乗馬クラブ B で実施。他の会員がいない時間帯を希望したため、平日 13 時～15 時、月 1 回の頻度で行った。内容は、質問紙記入、ニンジン切り、馬の手入れ、ひきうま、ニンジンタイム、ヒアリングなどで構成された。

使用馬はサラブレッド 15 歳とウエストファーレン 21 歳のセン馬 2 頭を使い分けた。研究開始時、目白大学医療系倫理審査委員会では症例研究に倫理審査は

不要とされ、申請は行っていない。対象者 A 氏からは研究協力の同意を得ている。

#### 結果

POMS2 の総合指標である TMD 得点を対応のある t 検定で解析した結果、 $t = 5.662$ ,  $p = 0.0012$  であり、統計的に有意な改善が確認された。一方、心の健康尺度では健康度は要注意の閾値に留まったが、疲労度は 5 回目で要注意の範囲から脱した。

ヒアリングでは、活動日前の数日は心の調整がしやすく、目覚めも良いと語っていた。馬に会える特別感を好み、活動自体も難しさを含めて楽しんでおり、次回への期待も強かった。一方で、4 回目までは翌日に強い疲労を感じることもあると述べていた。

#### 考察

POMS2 の結果からネガティブな状態を軽減できた一方、心の健康尺度では要注意の範囲から脱するまでに時間を要したことから、継続的な活動や頻度が効果に影響すると考えられる。また、活発な状態であっても帰宅後に強い疲労を感じるなどの発言があり、家庭でのフォローや適切なクールダウンの重要性が示唆された。今後も研究を継続し、馬介在サービスの効果をさらに明らかにしていく。

#### 利益相反

本研究における利益相反はありません。

\* 連絡先 : m.fuchikami@mejiro.ac.jp