

職場におけるセラピー犬介在の効果2 —バイタルおよび気分・状態の変化—

金井正美^{1)*}・八城 薫²⁾

1) 大妻女子大学大学院人間文化研究科

2) 大妻女子大学人間関係学部

Effect of therapy dog intervention in workplace: Vital and mood changes

KANAI, Masami^{1)*}, YASHIRO, Kaoru²⁾

問題と目的 Introduction

動物を介在させることによる効果は、身体的効果、心理的効果、社会的効果という形でおおよそ分けることができるが、これらは単体として発現するわけではなく、常に複雑に絡み合っており心身に影響を与えている(横山, 1996; 内山, 2013)。八城・金井(2018)では、職場におけるセラピー犬介在の効果についてwebアンケートの分析を行い、コミュニケーション促進効果や役割からの解放(自己変容)といった社会心理学的な効果を確認した。本研究では、八城・金井(2018)に続いて、職場におけるセラピー犬介在の身体的・心理的効果を検討することを目的とした。身体的効果については同意の得られた5名の実験対象者に貼付け型のバイタルセンサー(以降:バイタルセンサー)を4日間装着してもらい、データを収集した。心理的効果については、実験対象者全員に就業中一時間おきの気分・状態を4日間記録してもらう方法でデータを収集した。

方法 Method

(1) 実験期間: 2018年5月22日~25日の4日間。

(2) 実験対象者: A社社員16名(女性14名, 男性2名), 年齢は20代~40代であった。実験対象者のうち、女性社員5名(20代2名, 30代2名, 40代1名)に、心拍数, 交感神経, 副交感神経の測定が可能なバイタルセンサーの装着を依頼した。バイタルセンサーの装着対象者は実験者から指定はせず, 希望者とした。

(3) 介在するセラピー犬: ゴールデンレトリバー(♀)1頭, キャバリア・キングチャールズ・ス

パニエル(♀)1頭。ドッグセラピスト1名(女性)がセラピー犬のハンドラーとして常駐し, 安全に介在が実施できるよう留意した(セラピー犬およびドッグセラピストは, ウィジードッグクラブ株式会社の協力を得た)。

(4) 実験手続き: 実験期間中は, イヌがいる日(実験2日目・4日目)とイヌがいない日(実験1日目・3日目)を交互に設定し, セラピー犬との触れ合い可能時間はイヌがいる日の12:00~18:00とした。会社内の会議室を触れ合いブースとして設定し, セラピー犬はドッグセラピストとともに待機した。実験対象者には, 触れ合い可能時間内は触れ合いブースにいつでも出入りができることを伝え, 自身のタイミングでセラピー犬と自由に触れ合っていた。

(5) 調査項目: 実験期間中, 実験対象者には, 気分・状態を表す「楽しい」「リラックス」「緊張」「だるい」「集中」「穏やか」「イライラ」「悲しい」「その他」の気分・状態の9項目(複数選択可)について, 一時間おきに気分・状態を記録してもらった。

結果 Result

セラピー犬介在中および介在後の実験対象者のバイタルおよび気分・状態について検討した。バイタルの変化については5名中2名の対象者の実験4日目のセラピー犬接触時に副交感神経の数値が高くなる変化が確認された(図1)。気分・状態測定では(表1), イヌ介在日に「楽しい」気分の回答数が有意に多く, 「リラックス」状態の回答数も多くなる傾向がみられた。加えて, 「緊張」の回答数が減る傾向がみられた。

* 連絡先: kanaima3mi@gmail.com

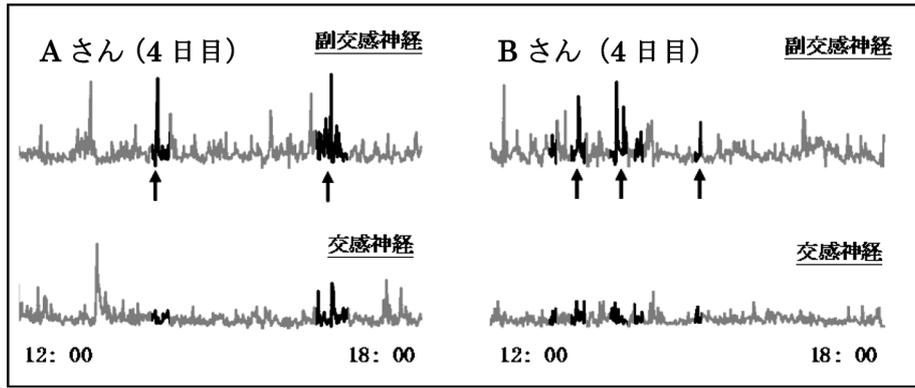


図1 副交感神経（上）・交感神経（下）の測定結果
 (黒色↑の部分：実験対象者がイヌと触れ合っていた時間)

表1 各気分・状態の平均値（標準偏差）とt検定結果 n = 14

項目	イヌなし日	イヌ介在日	t (df)	p
	M (SD)	M (SD)		
楽しい	1.71 (2.70)	3.86 (4.28)	2.31 (13)	p < .05
リラックス	2.50 (3.78)	3.71 (4.03)	1.78 (13)	p < .10
緊張	1.71 (2.55)	0.71 (1.10)	2.10 (13)	p < .10
だるい	0.71 (1.86)	0.86 (2.10)	1.47 (13)	n.s.
集中	2.93 (3.00)	2.57 (2.87)	0.43 (13)	n.s.
穏やか	2.86 (4.19)	2.43 (3.39)	0.53 (13)	n.s.
イライラ	2.10 (3.99)	0.93 (1.73)	1.46 (13)	n.s.
悲しい	0.57 (1.16)	0.21 (0.43)	1.16 (13)	n.s.
その他	0.71 (1.44)	0.71 (1.10)	0.00 (13)	n.s.

考察 Discussion

本研究は、セラピー犬が介在することによる心理的・身体的な効果を検証した。イヌの介在は対象者に「楽しい」「リラックス」というポジティブな気分・状態を増加させ、「緊張」というネガティブな状態を減少させる可能性が示唆された。また、バイタルセンサーによる測定ではイヌ介在時に副交感神経が活性化し、対象者がリラックスしている可能性が示された。そもそも職場は仕事をする場であり、当然のことながらそれなりの緊張感が必要で、楽しんだりリラックスする場所ではない。しかしながら、オフィスビルのような閉鎖環境で長時間のデスクワークを行うことや緊張感のある業務を長時間行うことは、心身に負荷をかけ、メンタルヘルスを損ねる要因となる。短い休憩時間でも犬と触れ合うことで思い切り気分転換をしたり、リラックスすることができれば、職場のメンタルヘルスは向上し、仕事の動機づけや効率も向上できる可能性があるだろう。

謝辞

本研究にご協力いただきました社員の皆様、ウィジードッグクラブ株式会社 島本洋介様、株式会社ハンドレッド 栢本直行様に感謝申し上げます。
 付記：本研究は大妻女子大学生命科学研究倫理委員会の承認 (No.29-028) を得ている。

引用文献

内山秀彦 (2013). 動物介在介入 (Animal Assisted Intervention) の評価法の現在 Journal of Animal-Assisted Education and Therapy, 5, 2.
 八城 薫・金井正美 (2018). 職場におけるセラピー犬介在の効果1—プログラム作成および導入の可能性と有効性—, 動物介在教育・療法学会第11回学術大会発表論文集, 41-42.
 横山章光 (1996). 『アニマルセラピーとは何か』 日本放送出版協会.