

## 『リラクゼーション介入の実施とバイオマーカーを用いた効果検証』 研究参加者募集

こころとカラダの健康を守るスキルは、現代のストレス社会を生き抜く上で身につけるべき重要なスキルだと考えられています。この研究では、リラクゼーション効果が実証されているリラクゼーション法を実践して、心身の健康不調を予防するために必要なスキルを学んでいただき、その効果を先行研究とは異なる新たなバイオマーカーを用いて科学的に検証することを目的としています。

### 研究方法

- ・ リラクゼーション法は腹式呼吸法プログラムまたはマインドフルネスプログラムのいずれかに割り当てられます。いずれのリラクゼーション法が割り付けられるかはランダムに決まります。リラクゼーション法の実践は実験開始後すぐに行う場合と、実験開始3ヶ月後に行う場合があります。どちらの場合になるかはランダムに決定させていただきます。
- ・ 腹式呼吸法プログラム（30分間）への参加：腹式呼吸に関する説明や、実践の練習、実践などを含みます。交感神経の興奮を和らげ、副交感神経を優位にして心身をリラックスさせる効果があります。腹部の膨らみを意識しながら、4秒吸って2秒止め、8秒使って吐き出すという普段よりもゆっくりと行う呼吸法です。腹式呼吸の実践は実験開始後すぐに行う場合と、実験開始3ヶ月後に行う場合があります。どちらの場合になるかはランダムに決定させていただきます。
- ・ マインドフルネスプログラム（30分間）への参加：マインドフルネスに関する説明や、実践の練習、実践などを含みます。交感神経の興奮を和らげ、副交感神経を優位にして心身をリラックスさせる効果があります。マインドフルネスとは「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせず、とらわれのない状態で、ただ観ること」を実践する瞑想法です。マインドフルネスの実践は実験開始後すぐに行う場合と、実験開始3ヶ月後に行う場合があります。どちらの場合になるかはランダムに決定させていただきます。
- ・ リラクゼーション法を実施する環境について、通常の実験室またはオンラインで行う場合と波の音や海辺の情景をプロジェクターもしくはコンピューターの画面で映し出した擬似海洋環境の場合の2つのパターンでの実施をします。参加者の皆様にはどちらの環境でリラクゼーション法を実施するかをランダムに決定させていただきます。
- ・ アンケートへの回答（全3回で、最大20分～60分程度：所要時間は回によって異なる）
- ・ （任意での）課題遂行時の脳血流量、心電図、瞳孔の対光反応、毛髪データの採取（個々の参加も可能。全部参加で所要時間1時間以内）
- ・ 謝礼：Amazonギフト券、アンケートとプログラムの参加完了で6,000円～（金額は参加の度合いによって増額します）

### 実施場所

東京大学本郷キャンパス敷地内

### 参加の条件

18歳以上の大学・大学院生

## 個人情報の保護

本研究は東京大学ライフサイエンス委員会倫理審査専門委員会によって審査され、教育学研究科長の承認を受けています。研究にあたっては研究協力者である皆さまに不利益が生じないように個人情報の保護、プライバシーの尊重に努力し、最大限の注意を払います。皆さまのデータを分析する際には、個人を特定できない形式に記号化した番号により、どなたのものか分からないようにした上で、厳重に保管します。また、この研究で得られたデータが、研究目的以外に使用されることは一切ありません。

## 研究実施者

東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース

特任研究員 太田一実・大賀真伊

博士課程 黒沢拓夢

修士課程 安達滉一郎・下田茉莉子・関島真美子・金里紗・天野奈津美・石川智子・高橋史也・  
橋本里奈・東菜摘子・石川恵太・横須賀咲紀

## 研究責任者

東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース准教授 滝沢龍

## お問い合わせ・連絡先

東京大学大学院 教育学研究科 臨床心理学コース修士課程 安達滉一郎

E-mail adachi-koichiro342★g.ecc.u-tokyo.ac.jp ※★印を@に変換してください。