

笑いヨガが不眠症状を抱える大学生に与える影響

○高岡優花・田中秀樹

(広島国際大学大学院心理科学研究科)

問題

睡眠は私たちの健康に密に関係している。一方で、日本人の5人に1人、60歳以上では3人に1人が不眠であると報告されている。また、大学生の睡眠に関しては、睡眠時間が6時間未満となるものが6割を超えることが報告されている。また、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）蔓延下の生活において、睡眠の質の悪化や不安、抑うつが増加等が指摘されている。

一方、笑いには心理的効果として気分を良くする効果、緊張の緩和、カタルシス効果などがあるとされている。ストレスや緊張は睡眠に悪影響を及ぼす要因になるため、それらの解消が睡眠改善に繋がると考える。しかし、笑いの出現には個人差が大きく関わっている。そこで、誰でもユーモアなどに頼らず行える笑いヨガが考案された。笑いヨガを行うことで状態不安の低下がみられ、ストレス低減効果もみられたという結果が報告された(福島, 2008)。

以上のことから、笑いを利用すれば睡眠や精神的健康に良い影響を与えられると考えた。そこで本研究では、オンラインでの笑いヨガが睡眠、ネガティブ反すう、抑うつに与える効果を検討することを目的とした。

方法

実験は、書面で同意の得られた大学生10名（AIS>4点）が自宅からZOOMで参加した。笑いヨガ条件、統制条件ともに1週間実施し、順序については、実験参加者間でカウンターバランスをとって実施した。

笑いヨガ条件ではアロハ笑い・ミルクシェーキ笑い・メンタルフロス笑いを実施した。実施する際、実験者が手本を示し、その後参加者とともに笑いヨガを行った。統制条件ではZOOMの共有で動画を視聴してもらった。笑いヨガと動画視聴の時間は5分に設定した。

評価票として、アテネ不眠尺度(AIS)、ネガティブな反すう尺度、SF-8 日本語版(QOL)、PHQ-9(抑うつ)を使用し1日目と7日後、14日

後に回答を求めた、実験は所属の大学の倫理審査委員会の承認を得て実施した。

結果

笑いヨガ条件では、不眠重症度、ネガティブ反すう、抑うつ得点で有意な減少がみられた。さらに、QOLに関しては、活力と日常役割機能(精神)得点において有意な増加が認められた。一方、統制条件では上記、いずれにおいても有意な変化は認められなかった。

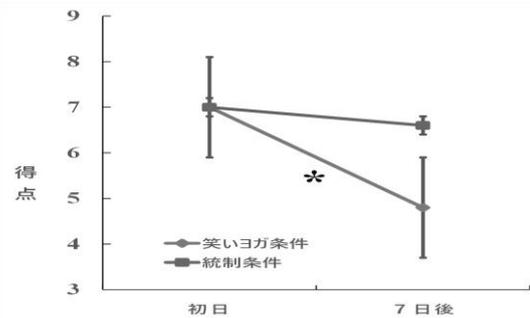


図1. 笑いヨガ条件、統制条件における不眠重症度の比較

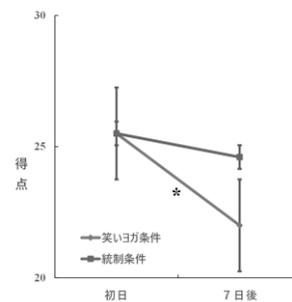


図2. 笑いヨガ条件、統制条件におけるネガティブな反すう傾向の比較

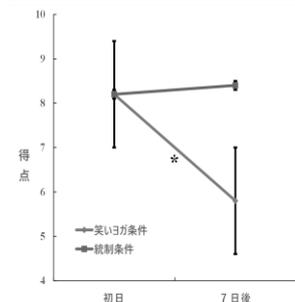


図3. 笑いヨガ条件、統制条件における抑うつとの比較

考察

本研究により、1週間のオンラインでの笑いヨガ実施が不眠症状を抱える大学生の不眠重症度、ネガティブ反すう、抑うつを軽減やQOLの改善に有効であることが示唆された。

また、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）蔓延下の生活において、オンラインで実験者と繋がること自体が、活力等、QOLに少なからず良い影響を与えている可能性が示唆された。

引用文献

福島裕人. (2008). ラフター(笑い) ヨガの効果に関する基礎的研究. 笑い学研究, 15, 56-63.