

## ストレスケア病棟における サウンドヒーリングの実践と検証報告

佐々木美沙子、信田友子、信田広晶 (しのだの森ホスピタル)

### 1. 目的

サウンドヒーリングとは、ヒーリングバイブレーションという小型体感音響システムを使い、音楽の律動を心地よい振動に変換して、からだに伝えていくリラクゼーションである。

本研究では、サウンドヒーリングの施術前後でどのような心身の変化が起きているのかを明らかにすることを目的とした。

### 2. 方法

当院なごみ病棟入院中の気分障害患者 62 名（男性 13 名、女性 49 名）に対し、4 日間連続で 1 日 30 分、サウンドヒーリングの施術を行った。施術前後で 5 件法のアンケートを実施し、心と体の変化を調べた。項目は、気分、意欲、肩や背中凝り、腰痛、頭重感、便秘、睡眠の 7 項目である。

### 3. 結果

施術前後の t 検定（両側検定）を行った結果、1%水準で全項目に有意な差がみられた。7 項目中大きな変化が見られたのが、気分の変化( $t(61) = 11.47, p \leq 0.01$ )と、肩と背中凝り( $t(61) = 10.42, p \leq 0.01$ )である。男女別で見ると、5%水準で女性は各項目で

有意な差が生じているのに対し、男性は便秘の項目で有意な差が生じなかった。

### 4. 考察

今回の研究で、サウンドヒーリングの施術により、うつ病患者の心と体に肯定的な変化が生じたことがわかった。サウンドヒーリングのリラクゼーション効果により、副交感神経優位になり、筋肉の緊張が緩和され、腸管の動きが安定し、身体症状の改善をもたらされたのではないかと考えた。心の変化は、セラピストとの触れ合いや、安心できる施術空間というような環境からの心理的影響もプラスに作用したと考えた。今回の研究では、4 日間の施術前後にアンケートを実施するという短期間での検証であり、サウンドヒーリングの直接的効果しか確認できなかった。今後は長期実施でのデータを蓄積し、気分障害の病態改善にサウンドヒーリングの施術がどう影響するか検証できたらと考えている。

キーワード：サウンドヒーリング、リラクゼーション、音楽