

一般市民のアロマセラピーに関する意識調査 —川崎市「市民健康の森」会員を対象として—

小濱 優子¹⁾ 荒木 こずえ¹⁾ 島田 祥子¹⁾ 富塚 聡子¹⁾ 伊藤 ゆき¹⁾ 武内 和子¹⁾

要 旨

平成18年2月、川崎市の市民活動団体「市民健康の森」から講演の依頼があり、フォーラムの中で、「自然の恵みを生かした芳香療法」というテーマでアロマセラピーに関する講演会を実施した。川崎市の各地区の森を守り育てる会の人たちが自然との共生を目指し、さまざまな活動を行っていることを知り、「自然と健康」の深い繋がりについて共感することができた。講演会后、一般市民のアロマセラピーに対する意識を把握する目的でアンケート調査を行なった。アロマセラピーへの興味や体験へのニーズは低かったものの、約9割の人が健康増進に期待できると回答していた。これは、今回の対象者が高齢の男性が多かったこと、男女の嗅覚に対する感受性の違いなどが関与しているものと思われた。

キーワード：市民健康の森、自然と健康、アロマセラピーへのニーズ、代替療法

はじめに

前回、本誌において本学のメディカルアロマセラピーに関する実践内容について紹介し、授業等の教育活動やボランティアなどの地域活動、そして学生や教職員のこころの健康のため等、さまざまな可能性について考察を加え報告した¹⁾。

今回、川崎市の市民活動団体「市民健康の森」からメディカルアロマセラピーに関する講演会の依頼があり、「自然の恵みを生かした芳香療法（アロマセラピー）」というテーマで講義する機会を得た。対象は一般市民であり、アロマセラピーの知識・体験などのレディネスを把握しないまま、講演を実施することとなった。講演内容は、アロマセラピーについての基礎知識と代替療法の一つである森林療法について触れ、講義内容を絞り実施した。これまでアロマセラピーについて、看護学生や看護師など医療職を対象に行なった調査はいくつか報告されている^{2) 3) 4)}が、一般市民を対象として調査した例は少ない。今回、講演会を通して川崎市の「市民健康の森」会員の方たちと交流の場をもつことができた。また、一般市民のアロマセラピーについての意識を知る目的で、事前に作成した興味や期待感等につい

てのアンケートを講演会后に実施し、貴重な意見を得ることができたのでその結果を報告したい。

I. 「市民健康の森」とは

川崎市内7区にそれぞれ健康の森の活動団体があり、各区ごとに森や里山を守り育てる活動を行なっている（図1）。今年度は、中原区で活動報告会が行われ、各地区の活発な活動が報告された⁵⁾。

II. 講演会の概要

日 時：平成18年2月18日（土）

市民健康の森フォーラム 13:15～13:55

テーマ：「自然の恵みを生かした芳香療法
（アロマセラピー）」

講 師：小濱優子、島田祥子（サポーター）

講演内容：文献「臨床で使うメディカルアロマセラピー」⁶⁾、「森林療法の概要とその可能性」⁷⁾、「森林の健康と癒し効果に関する科学的実証調査」⁸⁾を参考として、アロマセラピーに関する10項目について講義を行なった。（表1）

III. アンケートの内容

アンケートでは、年代・性別、聴講後の興味関心について、聴講後の新たな発見の有無、アロマセラ

1) 川崎市立看護短期大学

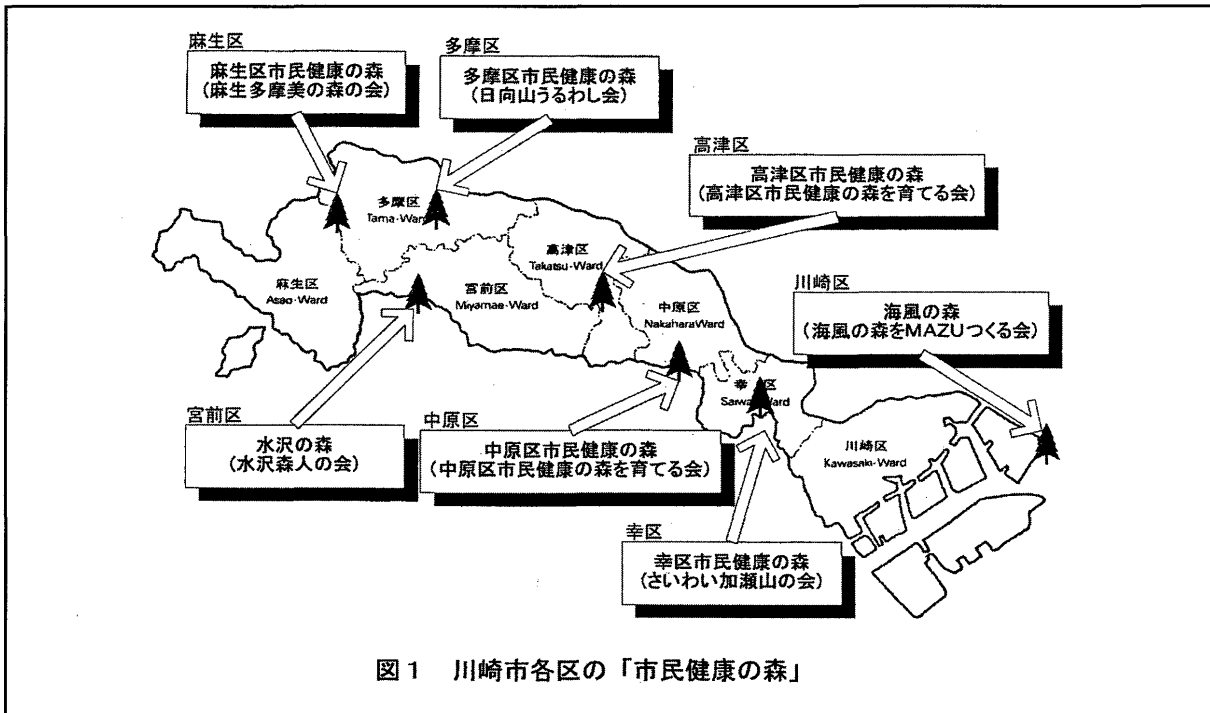
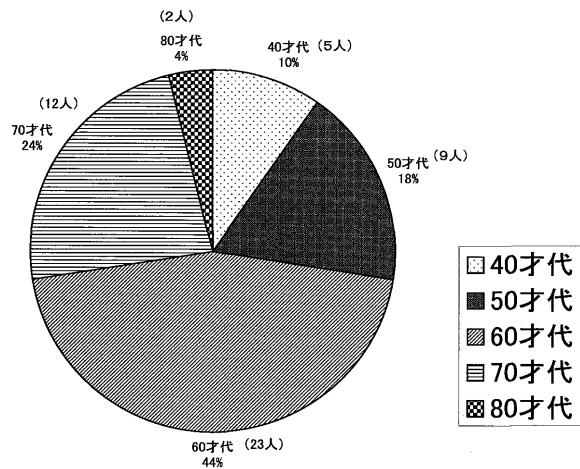


表1 講演会の内容

1. アロマセラピーとは
2. アロマセラピーの歴史
3. アロマセラピーの行われ方
4. 精油とは
5. 精油の主な作用
6. アロマセラピーと森林療法
7. 精油の吸収経路
8. 精油を使用する際の注意点
9. 精油の使用法
10. こころの健康とアロマセラピー

図2 年代



ピーへの期待、アロマセラピー体験の有無、アロマセラピー体験の希望等についての質問項目を設けた。アンケートの質問形式は、二者択一または三者択一方式とし、最後に自由記載欄（記述式）を設けた。フォーラム参加者全員を対象としてアンケート用紙を配布し、講演会後に回収した。

倫理的配慮として、アンケートは無記名とし、研究への協力依頼のための説明をした上で、回収したアンケートに同意の意思の丸印がある回答用紙を選択し集計した。データ入力およびクロス集計はSPSS11.0を用いて行なった。

IV. アンケート結果

1. アンケート回収率

受講者約 100 人、アンケート回収数 61 人（回収率 約 61%）。

このうち研究協力の同意を得られた 51 人（回収数の 83.6%）を対象として集計した。

2. 年代と性別

年代別の割合は、60才代 23 人（44%）、70才代 12 人（24%）、50才代 9 人、次いで 40才代 5 人、80才代 2 人の順で多く、60才代が最も多かった。（図 2）性別の割合は、男性 42 人（82%）、女性 9 人（18%）

表2 講演会後の感想（自由記載）

-
- (1) セラピーとして副作用もなさそうで関心が生まれた。(男性・70才代後半)
 - (2) 自然との共生・都市化の中で、今後ますます再生・保全・維持が大切。健康の森の活動が重要視されると思う。(男性・50才代後半)
 - (3) 美容以外の活動があることを知って役立った。(男性・70才代前半)
 - (4) どの樹木の精油にどんな効果が期待できるかももう少し詳しく知りたい。(男性・70才代後半)
 - (5) もっと体験してみたい。(男性・64才)
 - (6) 貴重な体験でした。(男性・70才代前半)
 - (7) 臨床の適応について興味をもった。(男性・70才代前半)
 - (8) 使用によるコストの話があるとよい。(男性・70才代後半)
 - (9) 香水との違い、アロマに触れる機会の話があるとよかった。(男性・40才代後半)
 - (10) 女房に伝えたい。(男性・60才代後半)
 - (11) 森林浴で充分。(女性・50才代前半)
 - (12) 平安時代、着物に焚き込める香り染めは一種のアロマではなかったのか。(男性・70才)
-

であった。

3. アンケート内容の集計結果

1) アロマセラピーに対する興味・新たな発見

聴講後アロマセラピーに興味をもった人は、21人(41%)。そのうち男性が18人、女性が3人であった。年代別にみると、40～70才代それぞれの約半数が「興味をもった」と答えているが、80才代の2人は「興味がない」という回答であった。講演後に「新たな発見があった」という人は28人(55%)であった。そのうち男性が23人、女性が5人。年代別にみると、各年代で「新たな発見があった」という回答がみられたが、60才代における回答者の割合が最も高く、22人中14人(60才代の64%)であった。

2) アロマセラピーへの期待感

聴講後、アロマセラピーに対して「期待感をもった」という人は51人中47人(92%)であった。このうち男性が39人、女性8人であった。「期待感をもった」という人は、40～80才代全ての年齢層において多かった。

3) アロマセラピー体験の有無と今後の体験希望

アロマセラピーを体験したことがある人は12人

(24%)、このうち男性が8人、女性は4人であった。「今後体験してみたい」という人は17人(33%)、このうち男性は16人、女性は1人であった。

4) 「自由記載」欄の意見

新しい発見や関心が生まれたこと、要望などについての記述があった。(表2)

V. 考察

今回、川崎市の「市民健康の森」フォーラムの講演会講師の依頼があり、この会の活動に触れる貴重な機会となった。参加者がアロマセラピーについてどのように感じているのか、全く事前に把握しない状態で講演会を実施した。講演会終了後のアンケートの結果から、1) 対象者のアロマセラピーや代替療法へのニーズについて、2) 高齢社会のなかの代替療法、の2点について考察したい。

1. アロマセラピーや代替療法へのニーズ

今回の受講者は、川崎市の自然環境を守る意識が高く自然との共生を目指す人々である。年代は、60才以降の壮年後期から老年期までの人が多く、アロマセラピーの受け入れ方について予測できなかったが、最後まで非常に熱心に聴講していた。アロマセ

ラピーや森林療法に対して、ある70才代の男性は、「樹木の精油にどんな効果を期待できるかもっと詳しく知りたい。」(表2)と強い興味を示していた。「自然と健康」の繋がりについて、改めて考える機会になっていたのではないと思う。

参加者のうち55%の人が、「新たな発見があった」と回答しているものの、その発見の具体的な内容についての質問項目は設けていない。表2(自由記載)に示したように、70才代男性の「美容以外の活動があることを知って役立った」という発見や、「平安時代の香り染めは一種のアロマではなかったのか」という感想はこの新たな発見を裏付けているものと思われる。講演会が終了して数日後、改めて会員の方から「今までは森に入って作業をして、よい汗をかくことでストレス解消をしていただけだったが、このことがアロマセラピーや森林療法という科学的な裏づけがあって健康のためにプラスになっていたということを講演会を聴いてはつきり知ることができた。」という意見があった。この講演会が、会員の活動と健康との関連を明確にでき、新たな発見の場になったという意味では、意義のある機会になったのではないと思われる。

今回、アロマセラピーに興味をもったという人は41%と過半数に満たなかった。美容やエステというイメージが強いのか、アロマセラピーという表現が受け入れにくいのか等、対象の年齢や性別に考慮して説明する必要があると思われる。

医療職等を対象とした調査をみると、若生ら⁴⁾は、産科病棟の看護職員の94%、NICUでは81%がアロマセラピーの施術を希望しており、仕事中のストレスを癒しリラクゼーション効果を期待している者が多いと報告している。また、橋本³⁾は看護学生の56人中43人(77%)が「アロマセラピーに興味があり機会があればやりたい」と回答したと報告している。アロマセラピーを臨床の患者へ導入するには、主治医の理解やコストの問題等、いくつか困難な点が指摘されている。ある病院の看護職員対象のアンケート調査によると取り入れたいが難しいと考える看護師が多かったとの報告もある²⁾。

これら先行研究の医療関係者対象のデータと比較すると、今回の一般市民対象のアンケート結果では、アロマセラピーに興味をもった人は4割程度、体験してみたいという人は約3割程度と低かった。前述したように、一般的にはアロマセラピーは美容分野

でよく知られていることや、今回は対象の年齢層が高く男性が多かったこと等が関与していたのではないかと考える。宮崎⁹⁾は、男性よりも女性のほうが嗅覚や触覚については感受性が高く、それはホルモンが関与していると述べている。今回のアンケート対象者は男性が多かったため、アロマセラピーなど匂いへの関心が低く表れたのだろうと考えられる。男性を対象とするアロマセラピー実践については、感受性を考慮して進める必要がある等、新たな示唆が得られた。

2. 高齢社会のなかの代替療法

今回の結果では、「アロマセラピーは健康増進のために期待できる」という人が47人(92%)と非常に多く、アロマセラピーの体験者が12人(24%)いたことは意外な結果であった。前述したようにアロマセラピーへの興味はあまりないものの、期待感は強いという傾向がみられた。

今回の受講者は、年齢層が60才代以降の人が最も多く80才代の高齢者も参加していた。社会が高齢化した現在、病気の予防や健康増進への関心は高まっている。メディカルアロマセラピーをボランティア活動にゲームとして取り入れている高齢者介護福祉施設もある¹⁰⁾。これは、数種類の精油の香りを当てるゲームを行い、精油の作用でボランティアを受ける人・行なう人も楽しみながら元気になるというセラピーである。また、医療施設だけでなく、在宅でできる代替療法も、さまざまな効果をもたらすものと思われる。塚原¹¹⁾は、在宅介護のなかで療養者と介護職や家族に、アロマセラピーやリフレクソロジーを取り入れていると紹介している。在宅で療養している人は、慢性の病気を抱えている高齢者が多い。長期の療養生活を送る人々にとって、在宅で行なうアロマセラピーによるケアは、症状を緩和しリラクゼーション効果を期待できると考える。介護する側の疲労軽減や健康管理にも役立つものと思われる。

今回の対象者のアロマセラピーに対するアンケート結果をみると、高齢社会のなかで代替療法・アロマセラピーへの期待は、今後ますます高まっていくものと予測される。さまざまな代替療法を活用して、多くの人が高齢社会を豊かに健康に過ごせることを期待したいと思う。

VI. まとめ

今回、「市民健康の森」フォーラムにおいて、アロマセラピーに関する講演会後にアンケート調査を実施し、次のような結果・考察を得た。

1. 新たな発見があったという人が約5割であり、「市民健康の森」活動と健康との関連を考える機会になっていた。アロマセラピーが美容以外の活動もあることも初めて理解したという回答もあった。
2. アロマセラピーを体験したことがあるという人は約2割(12人)、今後体験してみたいという人は約3割(17人)であり、体験へのニーズは低かった。これは、対象者の8割が男性であり、嗅覚の感受性に対する男女差が関与しているものと考えられた。男性を対象とする代替療法の実践について新たな示唆が得られた。
3. アロマセラピーへの興味をもった人が約4割と半数に満たなかったものの、今後の健康増進のために期待できるという人は約9割であった。これは、対象の年齢層が高かったため、病気の

予防や健康増進への期待感が強く表れたものと思われる。

おわりに

今回の「市民健康の森を育てる会」の講演会は、市民のアロマセラピーや代替療法に対する考えを知る貴重な機会となった。本学の中庭にまっすぐ立つ一本の桂の木を写真で紹介したとき、受講者の方たちが「何の木だろう?」と目を輝かせてじっと見ていた表情が、とても印象に残っている。森林療法の説明にも真剣に耳を傾け頷いていた。彼らの活動そのものが、ある意味で代替療法の実践といえるのかもしれない。

今後も、代替療法に関する知識を深め、多くの人々の健康回復や緩和ケアなどに活用していきたいと思う。

謝辞

今回、アンケートに御協力いただいた「市民健康の森」の会の皆様に深く感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 小濱優子・荒木こずえ・島田祥子他：看護基礎教育における代替療法の活用に関する一考察—メディカルアロマセラピーを中心として—、川崎市立看護短期大学紀要、Vol.11、No. 1、2005.
- 2) 小林絵里子：当院看護職者のアロマセラピーに関する認識の実際、第8回日本アロマセラピー学会誌、Vol. 4、No. 2、p54、2005.
- 3) 橋本顕子、山田京子、北島謙吾：看護学生における補完・代替療法の認知度とアロマセラピーへのイメージ、日本看護研究学会雑誌、Vol.29、No. 3、P200、2006.
- 4) 若生愛子、金子幸子、高橋幸子：看護職員のストレスとアロマセラピー（第1報アロマセラピーに対するニーズの検討）、第9回日本アロマセラピー学会誌、Vol. 5、No. 2、p64、2006.
- 5) 中原区市民健康の森を育てる会編：市民健康の森フォーラム in 中原報告書、2006.
- 6) 川端一永、吉井友季子、田水智子編著：臨床で使うメディカルアロマセラピー、MC メディカ出版、2003.
- 7) 上原 巖：森林療法の概要とその可能性、AROMARESEARCH、Vol. 6、No. 4、P2～9、2005.
- 8) (社) 全国森林レクリエーション協会編：森林の健康と癒し効果に関する科学的実証調査報告書、林野庁、2004.
- 9) 宮崎良文：森林浴はなぜ体にいいか、文春新書、P38～41、2003.
- 10) 吉田晶一：高齢者介護福祉施設でのボランティア—メディカルアロマ式香道を用いて—、aromatopia、Vol.14、No. 6、P40～41、2005.
- 11) 塚原ゆかり：在宅介護へのリフレクソロジー、aromatopia、Vol.14、No. 6、P15～19、2005.