

精神看護学の授業におけるリラクゼーション技法を試みた学生の反応

那須実千代¹⁾ 福永ひとみ¹⁾ 佐々木三和¹⁾

要旨

リラクゼーションは、看護援助場面や自分自身のストレスマネジメントの一つとして活用されている。A短期大学では平成21年度に「精神看護方法Ⅱ」の授業で「リラクゼーション」を取り入れたので、レポートによる反応から今後の授業への示唆を得たいと考えた。授業では学生にリラクゼーション技法として呼吸法3種と自律訓練法から選択し体験してもらった。いずれかの技法に「落ち着いた」、「リラックスできた」などと感じた反面、手技が困難と思ったものは、「苦しい」、「疲れた」など、感じ方は学生により様々であった。リラクゼーションを実施するには環境面にも配慮し、看護援助や自分に合う方法を選択できるように複数のリラクゼーション技法を学生が知ることができるようにする必要があると考える。また、学生は看護援助場面や自分自身の生活でリラクゼーションを活用する可能性も考えられ、看護基礎教育で取り入れる意義があると考えた。

キーワード：リラクゼーション技法、精神看護学授業、看護学生

I. はじめに

リラクゼーションは、漸進的筋弛緩法、自律訓練法、瞑想法、気功や呼吸法などがあるが、現在も次々と新しい技法が開発されている。看護援助場面においても手術前や出産時の不安の軽減などで活用されており、臨床患者や健康者を対象とした介入研究が報告されている^{1)~6)}。

また、看護学生は過密な講義や演習・実習を履修していることや、それ以外の日常生活においても様々なストレスを抱えている。

リラクゼーション技法を学ぶことは様々な臨床場面での看護援助として役立つ可能性があるだけでなく、自分自身のストレスマネジメント方法のひとつを獲得できると考えられる。

これまでに、看護学生へリラクゼーションによる介入やリラクゼーションを取り入れた教育の効果や研究の報告はいくつか見られている^{7)~13)}が、まだ数が少ない。

A短期大学では平成21年度に「精神看護方法Ⅱ」の授業で「リラクゼーション」を取り入れたので、

実施後の学生のレポートから分析し今後の授業への示唆を得たいと考えた。

II. 研究目的

本研究の目的は、A短期大学「精神看護方法Ⅱ」の「リラクゼーション」の授業において、リラクゼーション技法を体験した学生のレポート内容を分析することで、今後の「リラクゼーション」授業のよりよい教育方法を検討することである。

III. 研究方法

1. 対象

平成21年度精神看護方法Ⅱを受講したA短期大学2年生のうち研究に理解と協力を得た75名である。

2. データ収集方法

「精神看護方法Ⅱ」の授業の1コマである「リラクゼーション」で、学生がリラクゼーション技法を体験した感想を記入したレポートとして回収した。

1) 「リラクゼーション」の授業概要

「リラクゼーション」の授業は、平成21年度に2年次後期の専門科目「精神看護方法Ⅱ」中に実施した。「精神看護方法Ⅱ」は必修科目で、「精神看護を

1) 川崎市立看護短期大学

実践するための具体的知識と技術を学ぶ。また、精神障がい者が地域で生活していくために必要な援助とそれを支える支援システムについて理解し、精神保健福祉における精神看護の役割について学ぶ。]ものである。

「精神看護方法Ⅱ」の授業は1回90分で14コマあり、その中の「精神看護における援助技術」3コマの一つに「リラクゼーション」は位置づけられている。

「リラクゼーション」の授業における学習目標は、「①リラクゼーションについて理解できる、②心身の安楽安寧をうながすためのセルフコントロールとして、リラクゼーション技法を体験する、③技法の効果を検討し、日常生活の様々な場面、臨床場面におけるリラクゼーション技法の活用の可能性について考えることができる」である。

授業は、前半にリラクゼーションの知識に関する講義をし、後半の演習でリラクゼーション技法を体験する構成とした。授業は教室で行った。本来は一番楽な姿勢で技法を体験するのが望ましいが、今回は椅子に座っての実施となることを断った上で、教室内は暗くするなど、技法の体験時は出来るだけ室内環境を整えるようにした。

体験する技法は、手順が比較的容易に理解、実施できると考えられる呼吸法（深呼吸法、腹式呼吸法、丹田呼吸法）と自律訓練法について紹介した。

（1）呼吸法

もっとも手軽にできる方法である呼吸法は、排痰を促したり、呼吸困難の緩和、疼痛緩和などの目的で医療の現場ではしばしば用いられる。これらの症状改善のためだけでなく、身体の調整や緊張・不安の緩和などにも役立つリラクゼーション技法のひとつ¹⁴⁾として活用できる。

（2）自律訓練法

自律訓練法は、ドイツの精神科医シュルツが心身医学的な治療法として創始し体系化したものである。

内的感覚体験（重たさや温かさ、規則正しさなど）に焦点を当てることで、覚醒状態における最適なホメオスタシスレベルを作り出す方法である。自分自身でリラックスできる状態への条件付けとして一連の動きを公式とし、これを反復練習する必要がある。

また、循環器系疾患や呼吸器系疾患、消化器系疾患のある人などは公式によっては部分的に実施しないで次の公式を行うよう留意が必要な場合がある。¹⁵⁾

これまでには、健康者を対象にした効果の報告が

多い。

この2つだけにとどまらずリラクゼーション技法は、看護実践においてはホリスティックアプローチとして看護師の判断に基づいて実施されている。不安・緊張の軽減、疼痛緩和などを目的に活用が報告されている。

これらの技法を紹介後、2人一組で体験者、援助者両者の役割をとり体験した。時間の制約があるため、体験する技法は体験者役の学生が希望するものを選択、レポート作成という構成とした。

また、受講する2年生は、この授業の翌週より病院実習（成人看護学実習Ⅱ）に約1年ぶりに行くスケジュールで様々な不安や緊張などを持っていると推測し、それらを緩和する方法の一手段の可能性があると知ってもらいたいと考えた。

授業は、2クラスに分けて実施、リラクゼーション技法の体験が終わった後、以下の内容をレポートとして記入することとした。レポート作成は授業時間内に記入時間を確保したが、授業1週間後を提出期日として回収した。

- ①演習でどのリラクゼーション技法を体験したか（複数回答）
- ②体験後、その技法に関する意見感想（自由記述）
- ③学生自身の日常生活での活用に関する意見感想（自由記述、複数回答）
- ④臨床場面での患者への援助として活用に関する意見感想（自由記述、複数回答）
- ⑤その他意見感想

3. 分析方法

上記①は体験した数をまとめた。②～⑤について、記述内容を熟読し、内容や意味を考慮し、②、⑤については類似するものをまとめ、③、④は活用場面を分類し分析した。

4. 倫理的配慮

研究趣旨、研究への協力が成績に影響しないこと、記述内容が研究以外に使用されることはなく、個人が特定されないように配慮することを授業中のレポート作成前に説明の上、研究協力を得たものを対象とした。

IV. 結果

レポートを提出した学生81名のうち、研究協力を得た75名を分析対象とした。

1. 体験したリラクゼーション技法

学生は、1～4種のリラクゼーション技法を体験

した(表1)。実施中は、教室内の環境には配慮したが、学外や隣の教室での授業、廊下で人の声や物音が聞こえたときもあった。

2. リラクゼーション技法を体験した自由記述による意見感想

学生は今回授業で紹介した4つの技法を体験し、1つ以上の技法を肯定的に感じる事ができた。しかし、4つのいずれも肯定的に感じなかった学生も2名いた。

1) 深呼吸法

これを体験した学生の多くは、「普段、あまり呼吸すること意識していない」でいたが、この授業で体験したことで、「落ち着いた」、「すっきりした」、「気持ちよくなった」、「リラックスできた」と感じた。しかし、深呼吸することで、「疲れた」、深呼吸することを「苦しい」と感じたものもいた(表2)。

2) 腹式呼吸法

「方法が難しい」、「息をいったん止めることで、苦しさが増した」と否定的な反応が少なくなかった反面、「一番落ち着くと思う」、「とてもリラクゼーション効果があると思いました」という反応があった(表3)。

3) 丹田呼吸法

「スッキリしました」、「何回かやるうちにゆったりと呼吸ができ、リラックスできた」という感想があった一方、「方法が難しい」、「『ハッハッハーと』というのが恥ずかしかった」、「疲れた」等と否定的な反応の方が肯定的なものよりも多かった(表4)。

4) 自律訓練法

「気持ちよくなった気がした」、「一番リラックスできました」、「落ち着いたと思います」ということで本当に落ち着くことが…、「意外と疲れた」、「(公式を)感じる事ができなかった」、「慣れるまで時間がかかるように思う」、中には「(最後の)伸びが気持ちよかった」などと様々であった(表5)。

3. 実際にリラクゼーション技法を活用できると考えられる場面

学生自身の生活上、臨床場面での患者への援助としての活用の可能性を両方考えられた学生、どちらか一方を考えられた学生など、様々であった。

1) 学生自身の生活上で考えられる活用場面(表6)

学生は、自分自身の生活上では、不眠時、テストや受験前などと、場面を具体的にしたもの、落ち着かせたいとき、不安なとき、疲れたとき、緊張するときというような状態での活用を考えた。

表1. 授業中に体験したリラクゼーション技法(複数回答)

リラクゼーション技法	体験者数(人)
深呼吸法	67
腹式呼吸法	60
丹田呼吸法	57
自律訓練法	60

表2. 深呼吸法実施後感じたこと(n=67、抜粋)

肯定的なもの(52例)
<ul style="list-style-type: none"> ・ ゆっくり呼吸することで、気持ちを落ち着かせることができた。 ・ 普段は息を深く吸ったり吐いたりすることがないので長く深く息をすると落ち着くなと思った。 ・ 心が落ちつく感じがしてよかった。分かりやすくやりやすかった。 ・ 呼吸に意識を傾けていたのではほかの事を考えずにいられてリラックスできた。 ・ 目をつぶるとより、リラックスできるような気がしました。 ・ 全て吐ききることでもがスッキリした気持ちになった ・ 呼吸に意識を集中させることで頭の中がスッキリしたように感じた。
否定的なもの(12例)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 深呼吸を意識的に行うと少し苦しかった。 ・ 一番単純だが、終わった後とてもつかれた。 ・ 普段の反射の呼吸と違って疲れとかが出てくるような気がした。
どちらともいえないもの(3例)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 気分が落ち着いている今だから、あまり実感がわかなかった。 ・ 普通の深呼吸、という感じだった。

表3. 腹式呼吸法実施後感じたこと(n=60、抜粋)

肯定的なもの(27例)
<ul style="list-style-type: none"> ・ なんとなく落ち着いた気がする。 ・ 腹式呼吸を意識してやらないため、違う呼吸をすることで、気分が落ちつく。 ・ (この技法が)一番落ち着きました。 ・ ゆっくり意識的に呼吸を行うので、リラックスできてとても眠くなった。 ・ おわったあとは少しすっきりした感があった。
否定的なもの(15例)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 呼吸と吸気の際に、いったん息を止めることで、苦しさが増してしまったので、自分には合わないのかもしれないと思った。 ・ 腹式呼吸を行うことに一生懸命になってしまい、あまり、リラクゼーションにはならなかった。
肯定的・否定的の両方あったもの、どちらともいえないもの(18例)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 深呼吸より難しかったけど、説明が分かりやすかったのでうまくできた。 ・ 深呼吸より深く呼吸ができ、脱力感とリラックスを得ることができた。鼻から吸うのが大変だった。あまりリラックスできなかった。

表4. 丹田呼吸法後の感想(n=57、抜粋)

肯定的なもの(10例)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 段々と落ち着いた気分になってきた。 ・ とても息をするのが楽だった。患者さんに指導する際に用いたい。
否定的なもの(37例)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 難しかった。本当にあっているのか分からないが、なんだか疲れた気がする。 ・ こまかい呼吸を繰り返すので苦しかったです。12回×5セットなので時間に相当ゆとりがないとつらいです。 ・ 「ハッハッハー」というのが恥ずかしかった。説明しづらく、やりにくかった。 ・ つらくて、実際に行うのは難しいだろうと思う。 ・ 呼吸を終わった後にすごく苦しさを感じた。
肯定的・否定的の両方あったもの、どちらともいえないもの(10例)
<ul style="list-style-type: none"> ・ リラックスできたのがあまりわからなかったが、頭の中で何も考えなくてよいことがリラックスにつながるのかなと感じた。 ・ 簡単にでき、リズムがあるので、個人的にはやりやすい。でも数多くで、大変。

2) 臨床場面で考えられる活用場面 (表7)

臨床場面では、手術前、検査前、不眠時、痛みの強い時などと、あとは、緊張や不安が強い時、落ち着かない時で患者援助の可能性があると考えた。

4. その他感想

全体の感想では、体験して「気持ちよかった」、「眠くなった」、「自分にも使えそうと思いました」、「普段の生活にも取り入れたい」、「すごくリラックスできるけど、きちんとしたやり方でないと逆に疲れてしまうので、やり方をマスターしたい」というものがあつた。

また、「室内は静かで適度な暗さだと、すごく気持ちが落ち着いて無心になれるんだなあと感じた」、「落ち着ける場の環境作りも大切だと思います」、「静かな場所で実施するのがいいと思う」という環境面の考慮の必要性を述べたもの、「同時に音楽を流したり」、「アロマなどを一緒に行うとより良いと思いました」という技法の併用を提案するものもいくつかあつた。

V. 考察

1. リラクゼーション技法を体験した自由記述による意見感想

1) リラクゼーション技法を体験した自由記述による反応

今回の「リラクゼーション」の授業で、学生は深

呼吸法、腹式呼吸法、丹田呼吸法、自律訓練法を体験した。

リラクゼーション技法を体験して、「落ち着いた」、「リラックスできた」等という反応があつた反面、否定的なものとしては、苦痛や疲労を実感したものがあつた。中には「方法が難しい」、「手技を実施することが恥ずかしい」という思いを持った学生もいた。各々の技法の反応として、肯定的なもの、否定的なものと同様であつたが、学生にとって方法が困難と考えた技法より、簡単にできると考えた技法のほうが何らかの肯定的な反応が得られたものが多い。学生にとっては、すぐにできるもののほうが受け入れやすいものと考えている。

自律訓練法は練習を要するものだが、初めて体験したにもかかわらず、「気持ちよかった」、「すっきりした」と言うものもあり、時間が許されるならば技法を習得することで一層のよい効果が得られるものと考えている。したがって、方法が容易にできるものだけが選択基準とは限らないと推測する。

大学1年生を対象に集団ストレスマネジメント教育として「呼吸法」、「漸進的筋弛緩法」、「イメージ誘導法」を1ヶ月練習した結果では、統計学上、リラクゼーションの効果に違いは認められなかったと報告しており、「大学生を対象にストレスマネジメントを実施する場合、どのリラクゼーション技法を用いるかは学生それぞれの生活スタイルや好みに応

表5. 自律訓練法後の感想 (n=60、抜粋)

肯定的なもの (37例)
<ul style="list-style-type: none"> ・眠たくなってきて、本当にリラックスできていると感じました。人の声がなんとなく気持ちよくて本当に眠ってしまいそうでした。 ・とてもリラックスできて寝てしまいそうだった。音楽をかけながらだと、もっと落ちつけそうだった。 ・両手両足があたたくなくなるとリラックスしながら心の中でとなえると、右足と、両手が本当にあたたくくなりました！一番リラックスできた方法でした。自分で読んで行うより、他の人に説明してもらいながら行うのがやっぱり Best だなと感じました。 ・伸びがすごく気持ちよかった。手を握り、開いたり閉じたりすると、手が暖くなるような感じがした。
否定的なもの (8例)
<ul style="list-style-type: none"> ・一番難しい方法でした。温かいと感じるまで何回も行ってもいまいと効果が得られないと思いました。 ・「右手が重い」などと繰り返してみても、あまり効果はなく、逆に「出来ない」事に対していろいろと考えてしまった。
肯定的・否定的の両方あつたもの、どちらともいえないもの (15例)
<ul style="list-style-type: none"> ・指導者の人の声の質やトーンでもリラックスできると思った。内容が多いので、練習内容を覚えるまで大変だと思った。 ・時間が短かったせいかあまり感じる事ができなかった。もう少しやってみたらできるかなと思った。 ・イメージに時間がかかり、なかなか使いやすいいとはいえないが、最後の伸びがとても気持ちがよいため、それだけでも行う意味はあると思う。

表6. 自分の生活で活用できそうな場面 (複数回答)

落ち着かせたいとき	23
不眠時	16
テスト・受験前	11
疲れたとき	11
不安なとき	6
緊張するとき	4

表7. 臨床で活用できそうな場面 (複数回答)

手術前	23
落ち着かせたいとき	10
処置や検査前	8
不眠時	7
精神的に不安定なとき	4
不安	4
痛みのあるとき	3
疲れたとき	3
緊張時	3
おちこんでいる時	3

じて選択するとよいだろう」¹⁶⁾とされている。

このことから、実際の活用場面でリラクゼーション効果を得るためには技法を複数知っているの中から状況や個別により適するものを選択できるほうがよいと考えられる。

また、呼吸法では、呼吸することに意識を向けたリ、自律訓練法では公式のとおり身体部分や状況を感じさせたり、リラクゼーション技法を体験することで、自分の身体感覚に目を向けることができ、また、その効果を実感できた場合、人間の自己治癒力に目を向けることができると推測する。

しかし、「落ち着いた」、「リラックスできた」と感じたものもあるが、深呼吸法にある「気分が落ち着いている今だから、あまり実感がわかなかった」というように、実施前からストレスを感じていなかったため、リラクゼーション効果を感じなかったものもあった。今後は、実施前にバイタルサインを測定したり、学生がどのぐらいのストレスを感じているかを客観的な指標などを用いて表し、それらが実施後にどの程度心身の状況が変化したか確認すること、そして、複数の技法を体験して個別性や状況による相違を確認することも必要であろう。

2) 実際にリラクゼーション技法を活用できると考えられる場面

リラクゼーション技法の活用については、学生自身の生活で考えられる場面と看護援助場面でのどちらも「落ち着かせたいとき」という状況を述べたものが多かった。

これは、今回体験した4種のリラクゼーション技法のどれにも「落ち着いた」という反応が含まれていたこともあり、体験から活用可能と考えられたものと推測する。

また、看護援助場面で手術前や出産時の不安の軽減などで活用されているもの、臨床患者や健康者を対象とした介入研究が報告されている^{17)~22)}。レポートで看護援助での具体的な場面として手術前や処置や検査前などと挙げているのは、実際に報告されている例とも共通しており、リラクゼーション技法を必要と判断したときに実施可能ではないかと考えた。

しかし、「リラクゼーション」を取り入れていても、技法が多数あり、実践や看護基礎教育で取り上げられている技法も様々である。

看護基礎教育の授業で漸進的筋弛緩法と自律訓練法とを実施し、その比較では前者のほうが効果が

みられた割合が高かった²³⁾というもの、後者のほうがよかったという感想の割合が大きかったもの²⁴⁾とがあった。今回の授業では、体験した技法の中で比較してどれが効果があったかを感想にした者もいたが、それは学生により様々であった。このことからリラクゼーション効果は個別や状況により変わると考え、そのために看護援助や自分に合う方法を選択できるように複数のリラクゼーション技法を知っていることが必要であると考えた。

3) その他感想より

全体的な感想に教室の環境面の配慮が必要とあった。実施中、学外の生活環境音や隣の教室の授業の声や音、途中で廊下を歩く人の声などが聞こえる状況であったため、集中できなかった学生もいたであろう。学内で静かな環境を確保できる教室を選択して行うなど可能な限り配慮したい。

また、今回は姿勢が座位でしか体験できなかった。臥床など、座位以外の姿勢が楽だと思う学生もいると考えるため、配慮が必要と考える。

環境面の配慮を行った上で、一つの技法や複数の併用するなど授業で体験する技法の選択も考慮したい。

2. 看護基礎教育におけるリラクゼーション

リラクゼーション技法は、患者への看護援助のみならず、学生自身のストレスマネジメントとしても活用可能であることから、看護基礎教育でも取り上げられることが望ましい。

看護基礎教育で取り入れられている大学は少ないが、「リラクゼーション」は看護師が自身の判断で行えるものの一つである。原田らは、「リラクゼーション」をホリスティックな看護介入の一つとして考え、「看護学教育におけるホリスティックアプローチの捉え方について、学部の理念、教員の考えは背景によってカリキュラム上の位置づけが異なっており、ホリスティックな介入と伝統的な介入を統合させて指導することの大切さを強調している。これらのケアの教育が各大学の裁量に任されている状況にあって、看護基礎教育としても見直す時期にあるのではないだろうか」²⁵⁾と述べている。

また、「リラクゼーション」は平成22年度より看護師国家試験の出題基準²⁶⁾の精神看護学の「看護援助技法」として「リエゾン精神看護の技法」の中に含まれるようになった。これまで授業に取り入れられているところは少ない²⁷⁾が、今後は取り入れるところも増えるのではないかと考える。

なお、今回の授業については学生のレポートからのみの分析であり、今後は様々な視点から分析するなどして、よりよい教育方法をさらに検討していく必要がある。

VI. 結論

A 短期大学の「精神看護方法Ⅱ」で平成21年度より「リラクゼーション」を取り入れ、学生のレポートの分析結果から今後の授業に向けて、以下の示唆が得られた。

1. 授業で呼吸法3種と自律訓練法のいずれかを体験し、その中の多くの学生は「落ち着いた」などと肯定的な反応であった。反面、技法によっては苦痛や疲れを感じた学生もいた。手技が難しい、手技が恥ずかしく感じたことが理由である。簡単にできると考えたリラクゼーション技法のほうが学生は受け入れやすいが、自律訓練法のように練習を要するものであっても「一番リラックスできました」というように肯定的に感じた学生もいた。
2. 「リラクゼーション」は看護援助や自分自身のストレスマネジメントの一方法であると理解し、できるだけ様々な技法を授業で体験して個別や状況により選択できるようにすることが望ましい。時間の制約もあり、授業で取り上げる技法は限られるが、効果は個別や状況により違うことを認識できるよう、

体験後の主観的な感想だけでなく、実施前後の相違を心身の状況などからとらえられるようにすることも必要である。また、音楽やアロマオイルの使用など技法の併用を演習に取り入れることも検討したい。

3. リラクゼーション技法体験の際に聞こえる学外からの生活環境音などを調整するのは困難だが、可能な限り静けさや暗さなど、教室内の環境を配慮する必要がある。

4. リラクゼーション技法を体験した学生は、自分の生活において、不眠時、テスト前、疲れたとき、気持ちが不安定なとき、臨床場面での患者への援助では、検査や手術前の緊張緩和、不眠時の援助に活用する可能性を考えた。これまでに報告されている場面と共通しており、臨床場面での患者への援助や自分自身のストレスマネジメントとして貢献する可能性を持ち、看護基礎教育で「リラクゼーション」を取り入れることは意義があると考えられる。今回は学生のレポートから分析したが、様々な視点から分析するなど、今後もよりよい教育方法を検討していく必要がある。

VII. 謝辞

本研究にあたり、研究協力に同意してくださった学生の皆様には感謝申し上げます。

文献

- 1) 近藤由香, 小坂橋喜久代. 1997～2004年のリラクゼーション研究の文献レビュー－適用分野と主な効果を中心に－. 日本看護技術学会誌. Vol.5, no.1, 2006, p.69-76.
- 2) 荒川唱子, 小坂橋喜久代編. 看護にいかすリラクゼーション技法 ホリスティックアプローチ. 医学書院, 2001, 172p.
- 3) 柳奈津子他. 健康女性に対する呼吸法によるリラックス反応の評価. The KITAKANTO Medical Journal, Vol.53, no.1, 2003, p.29-35.
- 4) 北村誠一郎, 日高三喜夫. 自律訓練法・標準練習のリラクゼーション効果に関する検討(第2報)－自己評定式尺度を用いて－. 久留米大学心理学研究. Vol.5, 2006, p.139-148.
- 5) 近藤由香. がん患者に対する漸進的筋弛緩法の継続介入の効果に関する研究. 日本がん看護学会誌. Vol.22, no.1, 2008, p.86-97.
- 6) 端詰勝敬他. バイオフィードバック療法とリラクゼーションとの併用が奏功した片頭痛の一例. バイオフィードバック研究. Vol.35, no.1, 2008, p.41-46.
- 7) 瀧井ヒロミ他. 学生の不安状態とリラクゼーション技法の有効性. 神戸常盤短期大学紀要. no.24, 2002, p.49-56.
- 8) 原田真里子, 榎引美代子, 工藤千賀子. 「リラクゼーション」, 「指圧」, 「マッサージ」に関する看護研究・看護教育の現状および学士課程教育における今後の課題. 弘前学院大学看護紀要. no.2, 2007, p.1-8.
- 9) 小林優子. リラクゼーション実施後のリラックス反応の評価－「漸進的筋弛緩法」と「自律訓練法」の

- 比較－. 看護技術. Vol.46, no.2, 2000, p.104-109.
- 10) 山下貴美子他. 看護学生におけるリラクゼーション学習効果－母性看護学演習展開から身体感覚に焦点をあてて－. 山梨県立看護大学短期大学部紀要. Vol.9, no.1, 2003, p.27-39.
 - 11) 近藤由香他. 成人看護学演習における漸進的筋弛緩法の学習効果 学生の生理学的指標と主観的評価より. 高崎健康福祉大学紀要. Vol.5, 2006, p.61-72.
 - 12) 松下延子. 安静法と簡易漸進的筋弛緩法のリラクゼーション効果の比較. 岐阜医療科学大学紀要. Vol.1, 2007, p.141-154.
 - 13) 高島尚美他. 看護学生におけるリラクゼーション効果の検討－唾液中コルチゾールによる評価－. 日本看護学教育学会誌. Vol.18, no.1, 2008, p.33-41.
 - 14) 前掲2) p.18.
 - 15) 前掲2) p.65-75.
 - 16) 大澤香織. 複数のリラクゼーション技法を用いた集団ストレスマネジメント教育が大学生のストレス反応に及ぼす効果. 東海学院大学紀要. No.3, 2009, p.107-111.
 - 17) 前掲1)
 - 18) 前掲2)
 - 19) 前掲3)
 - 20) 前掲4)
 - 21) 前掲5)
 - 22) 前掲6)
 - 23) 前掲9) p.109.
 - 24) 前掲7) p.54-55.
 - 25) 前掲8) p.6.
 - 26) 厚生労働省. 平成22年版保健師助産師看護師国家試験出題基準について
< <http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/04/dl/tp0413-1f.pdf> > (2010-10-28)
 - 27) 前掲8) p.6.