

研究区分	教員特別研究推進 教育推進
------	---------------

研究テーマ	農業体験の導入によるメンタルヘルス向上プログラムの開発				
研究組織	代表者	所属・職名	看護学部・教授	氏名	篁 宗一
	研究分担者	所属・職名	看護学部・助教	氏名	近藤 美保
		所属・職名	看護学部・准教授	氏名	長澤 利枝
		所属・職名		氏名	
	発表者	所属・職名	看護学部・教授	氏名	篁 宗一

講演題目	農業体験の導入によるメンタルヘルス向上プログラムの開発
------	-----------------------------

研究の目的、成果及び今後の展望
<p>目的) 近年、Covid-19 等メンタルヘルスに影響を及ぼす社会環境の変化が起こってきた。青年期はメンタルヘルス上の問題が多く起こる時期である。大学生の約6割は過去一年間に「悩みを抱えた」経験があり、精神疾患の初発は青年期にある。早期の予防対策は何よりも効果的である。看護学は生身の人間を扱う実学であり教育のストレスも大きい。昨今、農業の新たな活用も模索されてきており福祉との農福連携や医療分野でのストレス対策として“アグリヒーリング”が注目されてきている。土を触り、何かを育てるといった体験は、ネットが浸透する環境下でのメンタルヘルス対策を考える上で、長期的に人生のメンタルヘルス向上に寄与する可能性を秘めている。我々が注目するのはメンタルヘルス向上のための教育への農業体験の活用である。問題を抱える大学生が多い今、本研究では農業を活用したメンタルヘルス支援法を開発することを見据えて、農業体験のストレスへの効果検証(テーマ1:①) 卒後のメンタルヘルス支援のためのストレス対処の実態調査(テーマ2:②)を行うこととした。</p> <p>方法) ①農業体験についての文献の探索と情報収集を行った。②卒業生の看護者にインタビューと評価した。令和5年9月から令和5年11月である。</p> <p>結果) ①農業や園芸作業が人の心理・生理反応に及ぼす影響について10件の論文を医学中央雑誌で収集した。自然と関わる園芸作業は、森林セラピーと同様にストレス状態が緩和されることによる予防医学的效果が期待できる。しかし現状において園芸作業がもたらすストレス緩和効果、特に生理評価に関する研究は極めて少ない。自然環境による健康影響はエビデンスレベルの高い研究が不十分であることが分かった。</p> <p>②卒後10年目までの看護職者(看護師、保健師、助産師)ら14名について、インタビューを行った結果、現在就業中の者の職場の満足感について、満足と答えたのは5名(35%)、一部満足と答えたのは7名(50%)、不満と答えたのは2名(14%)であった。ストレス対処方法として、【食事を楽しむ】、【睡眠時間の確保】、【息抜きの外出】、【仕事から離れる】、【自分の時間の確保】、【体を動かす】、【身近な人と話す】、【感情を表出する】の8カテゴリーが抽出された。ストレス対処方法は、居住地から離れたり新しいものに触れたりすることから、自分の時間を確保したり人と話したりすることへと変化し、身近に行うことができるものに重点を置くようになっていた。今後、自然と触れ合う農業を活用したメンタルヘルス向上のプログラムは、医療職者へのストレス緩和につながれると考えられ開発の意義は大きい。</p>