

P-D-3

アロマセラピーにおけるコミュニケーション効果の検討

Effects of Consultation in Aromatherapy

○神保 太樹^{1,2)}, 宮里 文子¹⁾, 森田 和代¹⁾, 大門 美智子¹⁾

1) NPO 法人関西アロマセラピストフォーラム, 2) 鳥取大学大学院医学系研究科病態検査学分野

The subjects were 90 adult women. We divided subjects into following three groups and compared them. ; "Aromatherapy" were performed the body treatment including foot bath by essential oils with consultation, "Non-essential oils" were performed the body treatment including foot bath without essential oils but with consultation, and "Control" were performed body treatment including foot bath without essential oils and consultation. About treatment, we examined profile of mood states (POMS) and after treatment we examined a questionnaire. As a result, aromatherapy subjects showed significant better improvement of "Vigor score" and "Fatigue score" in POMS than control subjects and non-essential oils subjects showed a significant improvement of "Fatigue score" and better improvement of "Tension-Anxiety score" and "Vigor score". It is suggested that a feeling of satisfaction in "Aromatherapy" and "Non-essential oils" is higher than "Control". In conclusion, it is suggested consultation leads to improvement of stress, feebleness and lifelessness in aromatherapy.

【目的】

アロマセラピーは、近年の現代社会においてストレスを和らげる効果的な方法の1つである。実際に臨床現場で行われるアロマセラピーの構成要素として、トリートメントによるタッチ、及び会話によるコミュニケーションが存在しているが、セラピストの働きかけが心身に作用し、相乗効果をもたらしていると考えられる。しかし、これまでこうした影響を検討した報告はなかった。本研究ではアロマセラピーによる心理的効果を中心に、セラピストと対象者との関係性による影響を検討した。

【方法】

「女性の健康センター」において、インフォームドコンセントを得られた成人女性 90 名、平均年齢 50.2 ± 11.6 を対象とした。対象に 15 分間足浴を実施し、その間に会話を行なった後、各対象者の希望に添った精油数種類を 2% に希釈し全身トリートメントを 40 分間実施した群(以下アロマ群)とした。足浴の際同様に会話をし、キャリアオイルのみで全身トリートメントを実施した群(以下会話群)、キャリアオイルのみの施術をした群(以下非会話群)の 3 群をランダムに設けた。施術前後に気分プロフィール検査(POMS)を実施した。施術終了後にトリートメントについての感想を自己記入式のアンケートを用いて調査した。

【結果】

3 群間の比較において、アロマ群は非会話群に比べ、「活気」と「疲労」尺度にて有意差が認められた。会話群と非会話群の比較では、「緊張-不安」「疲労」尺度にて有意傾向が認められた。トリートメントに関する感想に対してはアロマ群では大満足 74%、満足 26%、会話群では大満足 43%、満足 46%、やや不満 11%、非会話群では大満足 22%、満足 70%、やや不満 8%であった。

【結論】

3 群の前後比較にてトリートメント自体が心理・身体面に影響を及ぼしたと考えられる。アロマ群と非会話群の比較では「活気」と「疲労」尺度にて有意差が認められており精油使用と会話の相乗作用によって、影響を与えたのではないかと考える。結論として、アロマセラピー時に効果的な会話を行うことで心理・身体面に影響を及ぼすことができる可能性を示唆した。