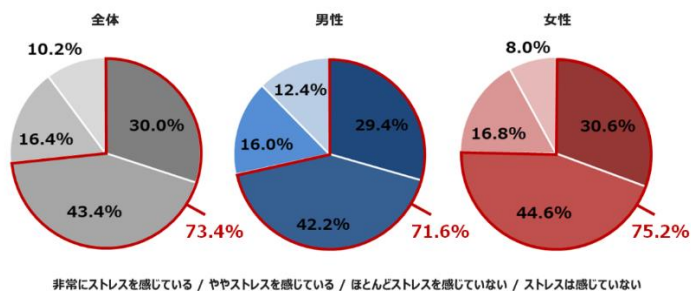


# α波増加によるストレス軽減方法

学籍番号：21511189 氏名：坂本 寿々子

## 1. はじめに

現代はストレス社会と言われ、多くの方がストレスに苛まれている。チューリッヒ生命による 2018 年の調査によると、アンケートを取った社会人全体の 73% がストレスを感じていると回答しており、内、非常に強いストレスを感じている人は 30% 以上にも昇る。そこで、脳波の中でもリラックス度を示す α 波に注目する事で、ストレス軽減方法にどのようなものがあるかを先行研究より調べ、まとめた。



## 2. α波について

脳波と精神活動は密接に結びついている。つまり、脳波は私達の気分によって左右されるが、逆に言えば脳波によって気分を左右する事も出来る。その中でも α 波はリラックス度や集中度を表しており、α 波が強くと出れば出るほど、人がリラックスしているという事になる。この α 波を増大させる事で、意図的にリラックス状態を作る事が可能である。

## 3. 先行研究から見るストレス軽減方法

自宅でも手軽に出来る、ストレス軽減方法に繋がりそうな先行文献を調べる事で、ストレス社会である現代を少しでも心地良く過ごせるような方法をまとめ、考察した。例えば、人工物空間より自然な植物空間の方が、α 波割合が高い結果が出たという結果があった。他にも、呼吸方法を変える事で心拍に影響を与え、意図的にリラックス効果を与える方法や、被験者の好みに応じた音楽を聞かせる事で、リラックス度が増加した結果が多数見受けられた事から、これらの手段もストレス軽減に有効な手段だと言える。

## 参考文献

- [1] チューリッヒ生命 2018 年 ビジネスパーソンが抱えるストレスに関する調査
- [2] 脳波・心拍反応及び主観評価から見た緑地の騒音ストレス回復効果に関する実験的研究
- [3] 脳波の個人特性を考慮した脳波分析法の提案
- [4] 脳波特徴解析に基づくリラクゼーションサウンド生成システム
- [5] 自然セラピーとリラックス