

# セルフ経絡指圧がストレスに関連した気分に及ぼす効果

本田泰弘<sup>1) 2)</sup>, 津田 彰<sup>3)</sup>, 堀内 聡<sup>4) 5)</sup>

## Effects of the self-administered acupressure on stress-related moods

Yasuhiro Honda<sup>1) 2)</sup>, Akira Tsuda<sup>3)</sup>, Satoshi Horiuchi<sup>4) 5)</sup>

### Abstract

Stress management is an important issue in Japan. It is important that each person manages stress effectively in his/her daily life. Studies have demonstrated that an acupressure administered by oneself for one month was an effective method for reducing stress responses. However, it remains unknown whether self-administered acupressure reduces stress-related moods. This study examined the effects of self-administration of acupressure for 4 weeks on stress-related moods. Acupressure originated in China and aims to buffer the disturbance of meridians. The participants were 28 Japanese students (mean age = 33.1 yrs) from two classes of a college of acupuncture and moxibustion. Two classes, each containing 14 students, were assigned to the self-administered acupressure and control groups. Participants in the self-administered acupressure group were instructed to press six acupoints on the neck (three points each on the left and right sides) for a few minutes every day for 4 weeks, whereas those in the control group did not receive any treatment. All the participants administered the shortened version of the Profile of Mood State (POMS) before the initiation of the study, and 2 and 4 weeks later. The scores of the Tension and Anxiety, Depression, and Confusion subscales improved significantly only in the self-administered acupressure group. These results suggest that self-administered acupressure is effective in reducing anxiety, depressive mood, and confusion.

*Key words* : self-administered acupressure, self care, stress

---

1) 久留米大学大学院心理学研究科 Graduate School of Psychology, Kurume University

2) 福岡天神医療リハビリ専門学校 Fukuoka Tenjin Medical Rehabilitation Academy

3) 久留米大学文学部心理学科 Department of Psychology, Kurume University

4) 北海道医療大学 Health Sciences University of Hokkaido

5) 日本学術振興会 Japan Society for the Promotion of Science

代表者連絡先 本田泰弘

福岡天神医療リハビリ専門学校  
〒810-0004 福岡市中央区渡辺通4丁目3-7  
Mail: ya-honda@dmr.ac.jp

## はじめに

ストレスは、身体および精神の健康に大きな悪影響をもたらし得る<sup>1)</sup>。しかし、わが国の成人の約半数は、日常生活の中でストレスを感じている<sup>2)</sup>。このような中で、ストレスのセルフケアを行うことが重要である<sup>3)</sup>。したがって、日常生活の中で手軽に利用でき、しかも有効性が保証されたセルフケアのための方法を探索することが必要である。

筆者らは、自分自身が行う指圧が、ストレスのセルフケアのためのツールとして利用できるものと考えた。わが国は欧米諸国と比較して、補完代替医療（鍼灸、アロマセラピー、指圧、マッサージ、漢方など「西洋医学以外のすべての療法」の総称）の利用率が高い<sup>4)</sup>。また、わが国で実際に利用されている補完代替医療は、サプリメント（42.0%）に次いで、マッサージ（31.2%）、リフレクソロジー（20.2%）、アロマセラピー（14.6%）、指圧（13.2%）であり、手技療法が特に多いことが明らかになっている<sup>5)</sup>。中でも指圧は、体表の一定部位を垂直に押すことのみが必要であり、比較的容易に習得することができ、さらに、自分自身で行うこともできる。しかも、リラクゼーション効果が短時間で得られる技法として認識されている<sup>6)7)</sup>。セルフケアのための指圧の啓蒙書も、これまでに多数出版されている<sup>8)9)</sup>。

これまで、自分自身が行う指圧の効果に関する研究報告<sup>10)11)</sup>はいくつか行われている。例えば、Hondaら<sup>10)</sup>は、自分自身で行う指圧が過去1ヶ月間のストレス反応を緩和することを報告している。また、Dasら<sup>11)</sup>も同様の知見を報告している。しかし、これらの先行研究では、指圧の効果を評価するために、ストレスフルな状況の頻度などを測定するストレス尺度が利用されており、不安や抑うつなど、ストレスと関連が深い具体的な気分については検討がなされていない。ストレスフルな状況に遭遇することが減ることだけでなく、ストレスフルな状況によって生じる気分が緩和されることも重要であると考えられる。ストレスマネジメントに関する情報が溢れている現状においては、その有効性を妥当な方法論で検討することが極めて重要である<sup>12)</sup>。そこで、本研究では、4週間にわたるセルフ経絡指圧がストレスに関連した気分および効果に及ぼす効果を明らかにすることを目的とする。

なお、指圧療法には様々な流派があるが、本研究では、鍼灸医学から生まれた経絡指圧を利用している。この経絡指圧は経絡学説<sup>13)</sup>にもとづいている。経絡は生命のエネルギーである気の通行ルートであり、経穴は経絡に存在するポイントであり、経絡を循環する気の過不足を調整して、人体機能を正常に戻す治療点でもある。経絡学説では、内因（感情の乱れ）、外因（暑さや寒さなどの物理的な侵襲）、および不内外因（飲酒や過労などの不健康な

生活習慣等）が原因で気の過不足を引き起こし、結果として心身の症状が生じると考える。また、同時にそれらの心身の症状が経穴上に異常となって現れると考えている。鍼灸医学では、鍼あるいは灸を利用して、経穴を刺激することによって、経絡における気の流れを調整する。経絡指圧は、鍼あるいは灸の代わりに指圧によって、気の流れを調整することを意図している。自分自身で行う経絡指圧をセルフ経絡指圧と呼ぶ。

## 方法

### 参加者と手続き

研究は2011年11月から12月にかけて実施した。研究の開始に先立ち、研究の趣旨、および研究への参加は任意であることを説明し、すべての参加者から同意を得た。参加者は、九州地方の専門学校で鍼灸医学を学ぶ学生28名である（男性18名、女性10名、平均年齢 $33.1 \pm 10.6$ 歳）。2つのクラスがあり、それぞれ14名の学生が在学していた。鍼灸医学の学生は、他の大学生や専門学校生と比較して、経絡や経穴に対する知識がより豊富であると考えられる。経絡学説によれば、経絡指圧がストレス反応を緩和するためには、経穴を正確に押すことが必要である。このため、経穴を正確に押せるだけの知識を有している鍼灸医学を学ぶ学生を対象とした。

実験計画は2要因被験者間計画であり、参加者をクラスに応じて、片方のクラスをセルフ経絡指圧群、他方を統制群に振り分けた。どちらのクラスをどちらの群に振り分けるかは無作為に行った。各群の男女構成は、両群とも男性は9名であり、女性は5名であった。両群の平均年齢（標準偏差）は、セルフ経絡指圧群が33.9（9.9）歳であり、統制群が32.3（11.6）歳であった。対応のないt検定の結果、年齢に有意な差異は認められなかった [ $t(26)=0.39$ , n.s.]。セルフ経絡指圧群の参加者には、後述のようなセルフ経絡指圧を実施してもらった。また、統制群の参加者には、通常的生活をするように依頼した。すべての参加者には、開始前、2週間後、および研究が終了する4週間後に、POMS短縮版を講義時間内に記入してもらった。

### 評価指標

ストレスに関連する気分の測定には Profile of Mood State (POMS) 短縮版<sup>14)</sup>を用いた。POMS短縮版は30項目から構成される。「緊張-不安」、「抑うつ-落ち込み」、「怒り-敵意」、「活気」、「疲労」、および「混乱」という6つの下位尺度が含まれている。過去1週間の気分状態について、「まったくなかった」(0点)から「非常にたくさんあった」(4点)の5段階で評定してもらった。それぞれの下位尺度得点をT得点 [ $T得点 = 50 + 10 \times (\text{素得点} - \text{平均値} / \text{標準偏差})$ ] に換算した。

## セルフ経絡指圧

本田ら<sup>15)</sup> およびHonda<sup>10)</sup> らが報告しているセルフ経絡指圧を利用した。これは、首に分布する6ヶ所(左右それぞれ3ヶ所ずつ)の経穴に対して、自分の母指で垂直に指圧を行うものである(図1)。負荷をかける場所については、スライドおよびプリントを利用して説明をした。これらの部位は、A点(完骨穴)は体の側面、B点(天容穴)は体の後面、C点(扶突穴)は体の前面の経絡の気の流れを調整できるように選択した。実際に各部を押す時間は左右同時に1カ所につき5秒間であった。左右3ヶ所(合計6つの経穴)への刺激を1クールとし、それを5回繰り返してもらった。押す圧については、気持ちがよくなる感覚が出現する程度の強さまで押してもらった。指圧を行う時間は、毎日の朝起床後、昼食前、夜就寝前の3回とした。

このセルフ経絡指圧は、鍼灸医学を専門としていない大学生41名を対象としたユーザビリティ調査において、75%程度あるいはそれ以上の方が長くなく、興味深く、将来も行ってみたいと評定したことが報告されている<sup>15)</sup>。また、1回の実施に伴い、POMS短縮版で評価されるその時点での5つのネガティブな気分が有意に上昇し、「活気」の得点は有意に減少することが報告されている<sup>15)</sup>。

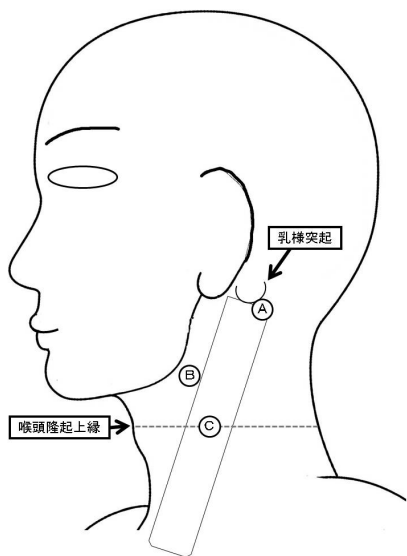


図1 セルフ経絡指圧の部位  
A: 完骨 B: 天容 C: 扶突

## 統計分析

統計処理にはSPSS version 19.0 J for Windowsを用いた。統計的有意水準は5% (両側確率) とした。セルフ経絡指圧群と統制群におけるPOMS各下位尺度得点の変化を比較するために、群(セルフ経絡指圧群・統制群)と時間(指圧前・2週間後・4週間後)を独立変数とする2要因分散分

析を行った。従属変数は、POMS短縮版のそれぞれの下位尺度である。したがって、合計6回の分散分析を行った。

## 結果

分散分析の結果をまとめたものを表1に示す。群の主効果については、いずれの下位尺度においても認められなかった。また、時間の主効果については「緊張-不安」、「疲労」、および「混乱」下位尺度において認められた。

交互作用については、「緊張-不安」、「抑うつ-落ち込み」、および「混乱」下位尺度において有意な効果が認められた。図2に両群のそれぞれの下位尺度得点の変化を示す。「緊張-不安」、「抑うつ-落ち込み」、および「混乱」下位尺度得点は、セルフ経絡指圧群においてのみ、指圧前から2週間後および4週間後にかけて有意に減少した。

## 考察

本研究の目的は、4週間にわたるセルフ経絡指圧がストレスに関連する気分及ぼす効果を明らかにすることであった。本研究の結果、セルフ経絡指圧は「緊張-不安」、「抑うつ-落ち込み」、および「混乱」の得点を緩和することが示された。他方で、「怒り-敵意」、「活気」、および「疲労」の得点に関しては有意な効果が認められなかった。これまでの術師が行う指圧の効果に関する研究では、指圧が不安<sup>16)</sup> や興奮<sup>17)</sup> <sup>18)</sup> を緩和することが報告されている。また、抑うつは不安と密接に関連する<sup>19)</sup> という報告がある。これらの知見を踏まえると、セルフ経絡指圧も術師の指圧と同様に、不安や興奮を緩和し、それによって抑うつ気分も緩和されたのかもしれない。それ以外の気分のうち、なぜ混乱のみが緩和されたのかについては今後の検討が必要である。なお、今回の検討では「怒り-敵意」、「疲労」、および「活気」の変化も有意ではなかったが、ストレスに関連する気分が改善される方向で推移していた。今後は参加数を増やして検討すれば有意な結果が出る可能性も考えられる。

セルフ経絡指圧に関して、Hondaら<sup>10)</sup> やDasら<sup>11)</sup> は、ストレス反応が緩和されることを報告している。また、本研究の知見から、セルフ経絡指圧を1ヶ月間実施した方が、統制群に比較して、POMS短縮版によって評価された不安や抑うつなどのストレスに関連する気分が緩和されることが明らかになった。これらの知見から、セルフ経絡指圧は、ストレス反応を緩和する上で、有用なツールである可能性が示唆された。本研究は、セルフ経絡指圧がストレスに関連する気分に与える効果を検討した最初の研究である。セルフ経絡指圧の指南書が本邦だけでも多数出版されている。術師が行う場合と比較して、自分自身で指圧を行う場合は、コストがかからず、時間や場所も制約されな

いという強い利点がある。したがって、術師が行う指圧と比較して、セルフ経絡指圧はセルフケアのツールとしてはより適していると考ええる。本研究の知見は、セルフ経絡指圧がストレスに関連した気分を軽減させることを示した点で、本邦のストレスマネジメントの実践と研究に貢献するものである。

以下に本研究の課題を以下に述べる。第一に、本研究では厳密な意味での無作為な群の振り分けを行っていない。たまたまセルフ経絡指圧群に振り当てられた参加者のセルフ経絡指圧に対する感受性が良かったために、今回のような結果が得られた可能性も考えられる。今後は、ランダム化比較試験を行った上で、セルフ経絡指圧が気分を与える効果を検討することが重要である。第二に、参加者集団が鍼灸医学を学ぶ学生であった。鍼灸医学を専攻する学生らは、一般の人々と比べてセルフ経絡指圧の効果があることを信じる傾向があることが考えられる。このことが意識的あるいは無意識的に結果を肯定的方向に導いた可能性も考えられる。今後は、経穴の知識のない集団で

同様の実験を行って、今回の結果を一般化することが可能かどうか検討する必要がある。第三に、統計的に有意ではないものの、「怒り-敵意」、「活気」、および「疲労」下位尺度の得点には、若干の差異が認められた。今後はより大きな標本を用いれば、これらの尺度についても有意な差が認められる可能性がある。第四に、セルフ経絡指圧群は、朝、昼、および晩に指圧に取り組む時間を確保したが、これがすでにストレスマネジメントになっている可能性もある。今後は、何もしない統制群だけでなく、朝、昼および晩に時間を確保する統制群との比較を行うことも必要である。また、指圧する経穴の部位を変えたり、経穴を指圧した群と非経穴を指圧した群とを比較したりするなどの工夫によって、今回観察された効果がセルフ経絡指圧に特異的であるのかどうかを検討する必要がある。第五に、POMS以外のストレスと関連がある質問紙での検討や、質問紙による評価に加え、自律神経機能や体液中のストレスマーカーなど、客観的なストレス関連指標を用いた検討も必要であろう。

表 1. セルフ経絡指圧が気分及び効果に関する分散分析

下位尺度	時間の主効果	群の主効果	交互作用
緊張-不安	5.58**	1.90	6.14**
抑うつ-落ち込み	3.15	0.58	10.59**
怒り-敵意	0.57	2.90	2.47
活気	0.22	0.41	1.56
疲労	7.80**	3.54	2.02
混乱	5.94**	1.48	8.84**

\*\*  $p < .01$

Note: 数字は F 値を示し、主効果の自由度は (1, 26)、交互作用の自由度は (2, 52) である。

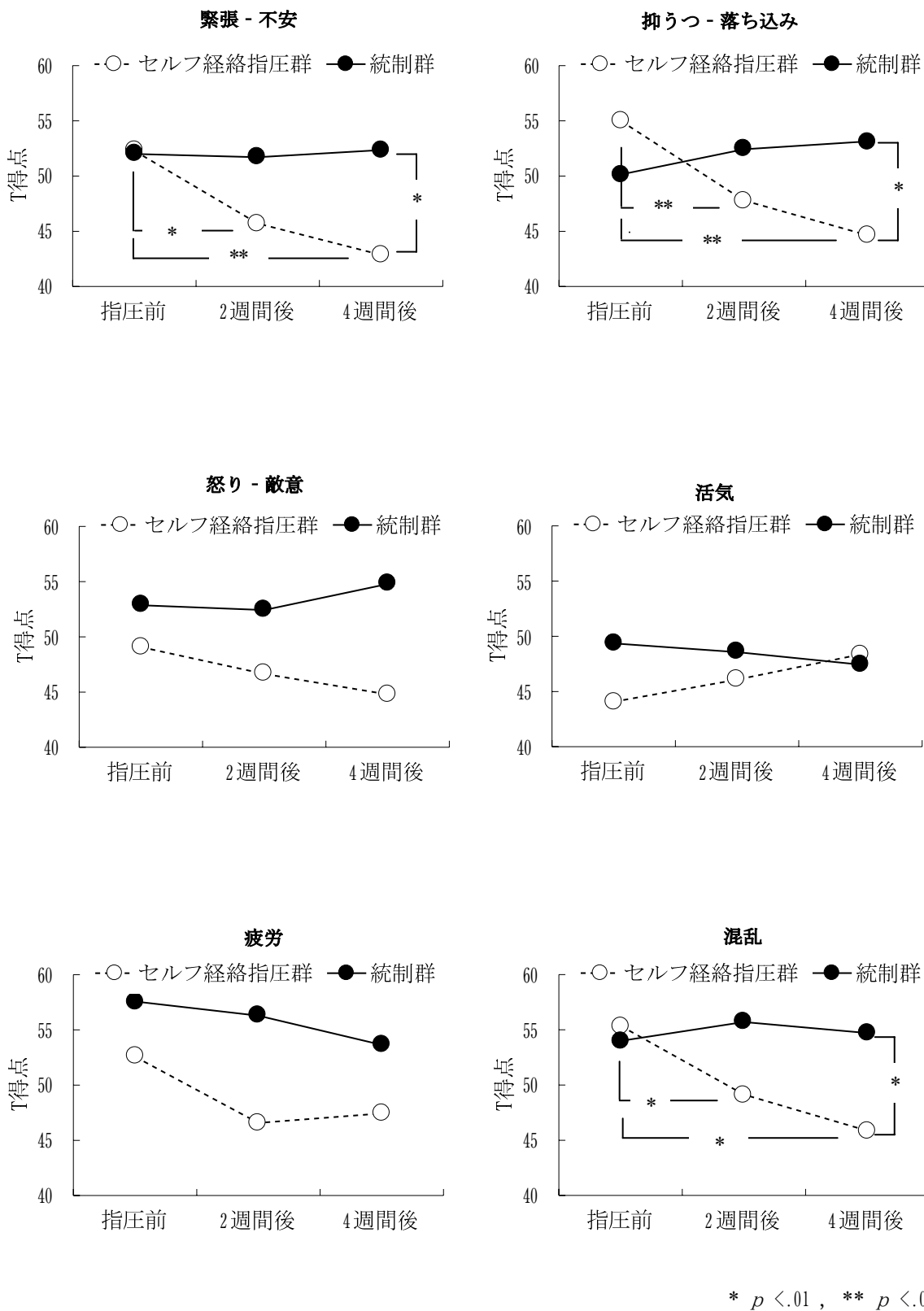


図2 セルフ経絡指圧群と統制群における「緊張 - 不安」、「抑うつ - 落ち込み」、「怒り - 敵意」、「活気」、「疲労」、および「混乱」得点の推移

## 謝辞

本研究は平成23年度日本学術振興会科学研究費助成基盤研究 (B)「心理的ウェルビーイングのポジティブ健康心理学研究」(研究代表者:津田彰、課題番号:22330196) の助成を受けた。

本研究に関して多大なる協力を頂きました鬼塚由季菜さんに感謝の意を申し上げます。

## 引用文献

- 1) McEwen BS, Protective and damaging effects of stress mediators: Allostasis and allostatic load, *New England Journal of Medicine*, 1998; 338: 171-179.
- 2) 内閣府、国民生活白書、ストレス社会と現代病理、2008.
- 3) 津田彰、稲谷ふみ枝、ストレスマネジメントと健康心理学、丹野義彦、利島保編 医療心理学を学ぶ人のために:世界思想社、2008; 76-93.
- 4) Yamashita H, Tsukayama H, Sugishita C, Popularity of complementary and alternative medicine in Japan: A telephone survey, *Complementary Therapies in Medicine*, 2002; 10: 84-93.
- 5) 鈴木信孝、補完代替医療学の展望、全日本鍼灸学会雑誌、2006; 56: 693-702.
- 6) 山本晴義、市野さおり、毎日笑顔でいるために ストレスに負けない私になる!、*ナース専科*、2010; 30: 36-41.
- 7) 河内香久子、指圧マッサージで心と体をリフレッシュ、主任&中堅+こころサポート、2009; 18: 60-66.
- 8) 鈴木達司、誰でもできる指圧法—ストレスからの解放: 農山漁村文化協会、1978.
- 9) 田中康夫、後藤修司、ストレスに効く東洋医学のレシピ: 日本実業出版社、2010.
- 10) Honda, Y, Tsuda A, Horiuchi S, Effect of a four-week self-administered acupressure intervention on perceive stress over the past month, *Open Journal of Medical Psychology*, 2012; 1: 20-24.
- 11) Das R, Nayak BS, Margaret B, Acupressure and physical stress among high school students, *Holistic Nursing Practice*, 2011; 25: 97-104.
- 12) 津田彰、永富香織、村田伸、他、ストレスマネジメント学の構築に向けて、*ストレス科学*、2004; 18: 163-176.
- 13) 東洋療法学校協会編、経絡概説、*東洋医学概論: 医道の日本社*、1995; 51-52.
- 14) 浦川加代子、横山和仁、POMS短縮版を活用するために、横山和仁編、*POMS短縮版手引と事例解説*: 金子書房、2006; 1-9.
- 15) 本田泰弘、津田彰、堀内聡、:セルフ経絡指圧が気分

に及ぼす急性効果とそのユーザビリティに関する研究. 久留米大学心理学研究、2012; 11: 17-23.

- 16) Kober A, Scheck T, Schubert B, et al, Auricular acupressure as a treatment for anxiety in prehospital transport settings, *Anesthesiology*, 2003; 98: 1328-32.
- 17) Yang MH, Wu SC, Lin JG, et al. The efficacy of acupressure for decreasing agitated behaviour in dementia: A pilot study. *Journal of Clinical Nursing*, 2007; 16: 308-315.
- 18) Lin L, Yang M, Kao C, et al, Using acupressure and Montessori-based activities to decrease agitation for residents with dementia: A cross-over trial, *Journal of the American Geriatrics Society*, 2009; 57: 1022-1029.
- 19) 福井至、Depression and Anxiety Mood Scale(DAMS) 開発の試み、*行動療法研究*、1997; 23: 83-93.