

スヌーズレンのこれから

～スヌーズレンの心理的・生理的メカニズムを検証した基礎実験～

宇部フロンティア大学

公認心理師・臨床心理士

中越 久代

近年、日々目まぐるしく日常生活や今までの常識が覆り、急速に変化していく環境に人々は順応しなければならない状況である。それにより、精神疾患の増加、ストレスの増大、人間同士のコミュニケーションへの不安など、現代社会の問題点は多様化している。

そこで我々は、その様な問題の解決の一環としてスヌーズレンに着目しそのメカニズムについて実験検証した。またスヌーズレンは、多重感覚環境を設定した部屋の中で、人間の五感（視覚・嗅覚・触覚・味覚・聴覚）を刺激し様々な効果をもたらす事に繋がっているのが認められている。しかし、何によって心理・生理的にどの様な変化をもたらしているのかが明らかになっていない。つまり、各感覚器官への影響を数値化されたエビデンスが未だに成されていないのである。

そこで、我々は五感の中の視覚に着目し、生理的指標として脳波を用いて、スヌーズレン下が及ぼす心理的効果について基礎的な実験研究を段階的に実施した。

第51回日本芸術療法学会（2019）において、スヌーズレンに用いられる機材の1つであるブラックライト点灯下と蛍光灯点灯下で脳波測定を実施し、比較検討をした。その結果、ブラックライト点灯下において θ 波が出現する事を発表した。

更に、特殊な蛍光トナーで作成した2種類の情景を壁に掲示したスヌーズレン室を作成し、心理的指標を、心理検査の新版STAI（特性として従来持っている不安傾向と、一過性の不安との2種類の不安を測定可能）、生理的指標は脳波測定とし、実験検証を実施した。その結果、短時間スヌーズレンへ1人で入室する事により、従来特性として持っている不安傾向に有意差はなかったものの、一過性の環境の変動に有意差が確認することが出来た。一方、脳波測定では情景を見る事により、 δ 波と θ 波の出現が確認された。この δ 波と θ 波は睡眠時に出現する脳波であり、 δ 波は脳を休め、 θ 波は体を休めると言われている。つまり、スヌーズレンに入室することにより、起きていながら睡眠と同様な状態となる、と同時に不安の緩和にも効果が期待出来る。更に睡眠と記憶についても研究が多数なされており、睡眠によって記憶の整理（定着・消去）が行われていると言われている¹⁾。

従って、スヌーズレンは脳や身体疲労の回復、不安の緩和等の予防的な用途や学習面、メンタルヘルス、各種のイメージトレーニングなどの臨床現場への活用用途の展開が期待出来る可能性を第54回日本芸術療法学会（2023）にて発表した。

今後も更に実験検証を実施し、引き続き研究を行う予定である。

引用文献：1) 日本睡眠学会 編, 睡眠学 第2版. 朝倉書店