

令和3(2021)年度科学研究費助成事業(科学研究費補助金)  
ひらめき☆ときめきサイエンス～ようこそ大学の研究室へ～KAKENHI

『触れて、見て、確かめよう!～幸せホルモンの分泌を高める癒しの実践と科学～』を終えて!

実施代表者: 看護学部 遠藤みどり



去る10月17日(日)に県内高校生20名を対象に実施しました。コロナ対策を徹底して大学教員5名、緩和ケア認定看護師7名、看護学研究院生1名、看護学部生7名(アロマサークル)での実施体制で行いました。



科研費の説明に続き、「オキシトシン分泌のメカニズムと効果」「オキシトシン分泌を高める方法」の講義



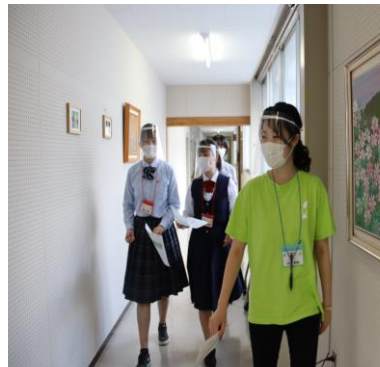
オキシトシン分泌を高める背部マッサージの方法 緩和ケア認定看護師による実際 演習・実験のオリエンテーション



さあ! 実験、リラクゼーション前後のストレス/リラックス度(血圧・脈拍・SPO2・ライフスコアクイック)を測定、科学の面白さを実感する受講生 自分では気がつかなかったストレス状態が可視化できた瞬間



学部生の皆さんのナイスアシスト!! 大学説明や昼食準備にも大活躍 受講生は昼食を DVD 視聴しながら黙食



大学教員・緩和ケア認定看護師・学部学生との交流 質疑応答も活発でした。終了後の「未来博士号」授与



『未来博士号』の授与後の記念撮影 全員の笑顔が素敵でした!!

「自分で考えているよりもストレスの原因や緩和させる方法が多くあることが分かった」「オキシトシンについて学べ、自分のストレス状態や幸せホルモン分泌方法について知ることができて有意義だった。」「ストレス度やリラックス度で数値化し客観視できて面白かった。」等、高評価を得ることができました。ここで出会えたことを感謝しつつプログラムを終了いたしました。