

スマートフォンを用いた運動瞑想技法の及ぼす影響

1180309 勝田 堯弘 【 HEC 研究室 】

1 はじめに

運動瞑想の技法 (ヨガや太極拳) は, 健康や一般的な幸福にも良い影響を及ぼすことがよく知られており [1], マインドフルネスの練習として普及している. スマートフォンやモバイルデバイスの普及に伴い, 「Mindfulness-based Mobile Applications」 (MBMAs) という形で容易に運動瞑想が行えることがよく知られている. 現在の運動 MBMAs は, 利用者が聴覚的または視覚的な指示に従う「ガイド付き瞑想」の形態で提供されている. しかし, ガイド付き瞑想のアプローチの主な欠点として, 非対話的で利用者が自分自身の練習を自己規制できないことである. 即ち, ガイド付き瞑想を採用するアプリケーションにはフィードバックがないという問題がある.

そこで本研究では, 対話的な運動瞑想のアプリケーションである Sway を使用して, 対照群との比較を行い, 運動瞑想の及ぼす影響の検討を行った. また, 実験結果を元に MBMAs における対話的な機能の重要性の考察を行った.

2 実験内容

被験者は大学生と大学職員の計 34 名を対象とし, Sway グループと対照群のどちらか一方に無作為に割り当てた. また, 本実験に協力してもらった被験者の全員が初心者であり, 誰も瞑想の経験をしたことはなかった.

本研究では被験者を Sway グループと対照群においてそれぞれ異なるタスクを行った. 対照群に対しては 5 日間の期間をもらい, その 5 日間の初日と最終日にアンケートをやってもらい, その他の特別な指示は何も行わなかった. 一方 Sway グループでは 5 日間の期間をもらい, 対照群と同様にはじめにアンケートを実施した. その後, 5 日間毎日同じ時間に Sway を使用して運動瞑想を行った. Sway は対話的な運動瞑想のアプリケーションであり, 図 1 の (a) や (b) のようにスマートフォンの回転や上下させる速さを計測して, 聴覚的及び視覚的なフィードバックを提供する. また, 図 1 の (c) のようにスマートフォンをポケットに入れて, 歩き瞑想も本実験では実施した. Sway による運動瞑想のトレーニングは 1 回につき 15 分使用してもらい, 1 日に 3 回ずつ行った (計 15 回). また, 1 回のトレーニングが終わるごとに 5 分の休憩を入れた.

本研究の評価項目はアンケートによる主観評価である. アンケートによる主観評価によってマインドフルネス, 身体意識, 気分, 幸福に関する評価を行ってもらった.

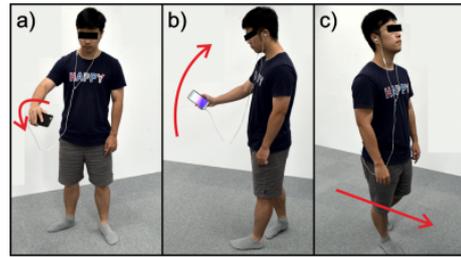


図 1 Sway の使用例

3 実験結果

本実験では Sway グループにおいて瞑想を行うことによる即時的な気分の改善が示された. また, 本実験では運動瞑想を行い, アンケートにおいて身体意識の評価を行ったところ有意な差が見られた. マインドフルネスや幸福においても有意な差は見られた. 対照群においては有意な差が見られるものはなかった. また, Sway グループ及び対照群のグループ間で比較した結果を比較したとき, 有意な差が見られなかったものの全体的に Sway グループの方が良い結果が得られた.

4 まとめ

本研究は対話的な運動瞑想のアプリケーションを用いて利用者に及ぼす影響を検討した. 被験者を 2 つのグループに分け運動瞑想を行うことによる効果の比較をする実験を行った. この実験結果により対話的な運動瞑想のアプリケーションを使用することにより, 即時的な気分の改善や身体意識の改善及びマインドフルネスや幸福の改善が見られることがわかった.

以上の結果は MBMAs の使用による即時的な効果が得られることを実証し, MBMAs における対話的な機能の重要性を示したと考える. また, 本研究は新たな対話的な MBMAs の構築に貢献できると考える.

参考文献

- [1] Karen Caldwell., Mandy Harrison., Marianne Adams., Rebecca H. Quin., and Jeffrey Greeson., “ Developing mindfulness in college students through movement-based courses: effects on self-regulatory self-efficacy, mood, stress, and sleep quality,” Proc. Journal of American College Health, 2010, pp. 433-442.