

玉敷神社 鎮守の森セラピー(2016.5.4)



当神社の創建は、第42代文武天皇の御代、大宝3年(703年)と伝えられる。

明治時代に至るまで「玉敷神社・久伊豆(ひさいず)大明神」と称し、旧埼玉郡の総鎮守、騎西領48カ村の総氏神として「騎西の神明様」の通称で厚い信仰を集めていた。当神社の社叢は、400年を超える銀杏の大木や藤の巨木などがあり、鎮守の森セラピーの場所としては適したところである。



紙芝居で森林セラピーについて説明しました。



樹齢500年といわれる大銀杏の横で、気功を指導しました。



各自気に入った樹で瞑想しました。

【血圧の変化】

| | 血圧の変化 | | | | 変化 |
|----|-------|-----|-------|-----|----------|
| | セラピー前 | | セラピー後 | | |
| 1 | 166 | 99 | | | × |
| 2 | 143 | 96 | 128 | 84 | マイナス |
| 3 | 131 | 72 | 118 | 62 | マイナス |
| 4 | 127 | 62 | 122 | 66 | マイナス/プラス |
| 5 | 111 | 70 | 122 | 70 | マイナス |
| 6 | 104 | 68 | 100 | 55 | マイナス |
| 7 | 127 | 79 | 125 | 61 | マイナス |
| 8 | 145 | 107 | 151 | 104 | プラス/マイナス |
| 9 | 123 | 84 | 115 | 75 | マイナス |
| 10 | 100 | 55 | 99 | 61 | マイナス/プラス |
| 11 | 145 | 96 | 152 | 110 | プラス |
| 12 | 136 | 65 | 139 | 87 | プラス |
| 13 | 191 | 102 | 177 | 97 | マイナス |
| 14 | 144 | 87 | 124 | 76 | マイナス |
| 15 | 113 | 68 | 118 | 80 | プラス |
| 16 | 145 | 95 | 134 | 86 | マイナス |
| 17 | 111 | 74 | 100 | 58 | マイナス |
| 18 | 118 | 62 | 85 | 48 | マイナス |
| 19 | 135 | 63 | 122 | 68 | マイナス/プラス |
| 20 | 111 | 63 | 108 | 67 | マイナス/プラス |
| 21 | 117 | 61 | 143 | 83 | プラス |

【セラピー前後の血圧変化の結果】

- セラピー後に収縮時拡張時共に血圧が下がった人は、20名中12名の60%、収縮時血圧(上の血圧)だけが下がった人は4名、収縮時拡張時共に血圧が上がった人は、4名で20%となった。
- 収縮時血圧 140以上の人6名中4名が低下した。
- 短時間のセラピーとか、受付会場が献血と隣接していたなど血圧測定環境などの影響もあると考えられるが、一定の効果があつたとみなせる。

【ROS調査結果】

ROS調査票 回収枚数 21枚
有効枚数 20枚

調査内容

| | |
|---|--------------|
| 1 | イライラすることがない |
| 2 | 周りを集中してみられる |
| 3 | やる気を感じる |
| 4 | 元気になってきた気がする |
| 5 | 心配ごとがあまりない |
| 6 | 頭がすっきりしている |

| ROS(主観的回復感)調査票結果(数値/全体) | | | | | ROS(主観的回復感)調査票結果(人数/全体) | | | | |
|-------------------------|--------------|-----|-----|----|-------------------------|-----|------|-----|--|
| | | 前 | 後 | 差 | | プラス | マイナス | 無変化 | |
| 1 | イライラすることがない | 89 | 87 | -2 | 1 | 9 | 4 | 7 | |
| 2 | 周りを集中してみられる | 94 | 101 | 7 | 2 | 8 | 3 | 9 | |
| 3 | やる気を感じる | 94 | 104 | 10 | 3 | 8 | 2 | 10 | |
| 4 | 元気になってきた気がする | 87 | 106 | 19 | 4 | 14 | 0 | 6 | |
| 5 | 心配ごとがあまりない | 82 | 90 | 8 | 5 | 8 | 3 | 9 | |
| 6 | 頭がすっきりしている | 87 | 105 | 18 | 6 | 16 | 3 | 1 | |
| | 合計 | 533 | 593 | 60 | | 63 | 15 | 42 | |

【ROS調査の結果】

- 1 イライラすることがない**：総合点では、マイナス2となった。人数では、好転した人が悪化した人より5名多かった。無変化は7名であった。
- 2 周りを集中してみられる**：総合点では、プラス7となった。好転した人は8名、悪化した人は3名と1と同じように5名多く、無変化は9名であった。
- 3 やる気を感じる**：総合点では、プラス10となった。好転した人は、8名、悪化した人は、2名で、無変化は10名であった。
- 4 元気になってきた気がする**：総合点は、項目中最大のプラス19となった。悪化した人は0名で、好転した人は14名、無変化は、6名であった。
- 5 心配ごとがあまりない**：総合点は、プラス8となった。好転した人は、8名、悪化した人は3名で、無変化は、9名であった。
- 6 頭がすっきりしている**：総合点では、項目中2位でプラス18となった。好転した人は、最多の16名で、悪化した人は、3名で、無変化は、1名であった。
- 7 総合的には、プラス60となり、20名中15名が好転、悪化した人は5名となった。**

【ROS調査の評価】

- すべての項目で、好転した人が、悪化した人を上回っておりセラピーの一定の効果が見られたと考えられる。
- 総合点からいえば、マイナスは、「イライラすることがない」でマイナス2であったが、それ以外はすべてプラスとなっており、点数の面から も効果があったことが認められる。
- 特に、「元気になってきた気がする」が14名、「頭がすっきりしている」が16名と全体の70%~80%が効果を認めている。
- ROS調査票について、参加者全員記入できず調査対象とならなかった点について、今後運営上の工夫が必要と言える。
- 一部参加者より、調査票の持ち帰りの希望が出たが、今後は、どのように参加者へのフィードバックするかも検討課題となった。