

「フラワー心理セラピー」を用いた 高齢者の社会的フレイル防止の可能性についての研究

一般社団法人 美和セラ心理研究所
〒103-0027 東京都中央区日本橋 2-1-17 丹生ビル 2階

助成事業の概要

1. 対象年齢 原則 60 歳以上
2. 実施時間 90 分～ 120 分（施設等の都合による）
3. 実施場所 (1) 公共施設
(2) マンション型高齢者施設内
4. 参加者数 55 名 平均年齢 79.5 歳
5. 健康長寿のためのお花遊びサロン実施状況

参加人数：12 名

セラピスト数：5 名

実施日時：2020 年 1 月 21 日

会場：東京都北区 北とぴあ

参加種別：一般参加者

参加人数：11 名

セラピスト数：3 名

事業の成果

1. 『健康長寿のためのお花遊びサロン』の実施前後に計 2 回の POMS II で参加者の気分測定を実施している。結論としては、お花遊びサロンへの参加によって気分改善効果が認められることが分かった。

(1) ネガティブ 5 因子はすべて改善する

素点、T 得点ともに、AH (怒り)、CB (混乱)、DD (抑うつ)、FI (疲労)、TA (緊張) のネガティブ 5 因子のすべてが改善された。特に AH (怒り) については改善度が高いことがわかる。

(2) ポジティブ 2 因子のうち VA (活気) が高まる

素点、T 得点ともにポジティブ 2 因子のうち、VA (活気) に関しては数値が高くなっており、有意差が十分に認められる。一方、F (友好) については、素点、T 得点ともに有意差が認められなかった。

(3) TMD (総合的な気分) においては著しい改善がみられる

TMD の算出にふくまれるネガティブ 5 因子、

実施日時：2019 年 6 月 17 日

会場：東京都北区 北とぴあ

参加種別：一般参加者

参加人数：8 名

セラピスト数：5 名

実施日時：2019 年 10 月 18 日

会場：東京都江戸川区 高齢者施設

参加種別：施設居住者

参加人数：16 名

セラピスト数：5 名

実施日時：2019 年 10 月 25 日

会場：大阪府堺市 高齢者施設

参加種別：施設居住者

参加人数：8 名

セラピスト数：4 名

実施日時：2019 年 11 月 12 日

会場：大阪府大阪市 高齢者施設

参加種別：施設居住者

活動への継続参加への動機として十分なものではないだろうか。

以上、フラワー心理セラピーによる『健康長寿のためのお花遊びサロン』が社会的フレイルの防止に役立つ可能性について述べてみた。

■ 成果の広報、公表

1. 研究報告会の実施 (来場無料)
2020年6月21日 (日)
来場者数8名
オンライン参加者18名
2. 報告会の動画を撮影済み。youtube 上で公開する予定。
3. 報告書の販売 ホームページ、youtube で告知し、引き続き販売する。(17部販売済み)
4. 報告書の関係機関への配布。
すでに配布済み (25部)
 - ・東京都健康長寿医療センター研究所 5部
 - ・ロングライフ株式会社 各高齢者施設 8部
 - ・青山渋谷メディカルクリニック院長 2部
 - ・武蔵野美術大学 1部
 - ・インプレス社 (出版社) 4部
 - ・東京都北区社会福祉協議会 他今後の配布先
 - ・高齢者施設、社会福祉協議会、学会などに配布予定。

■ 今後の展開

1. フラワー心理セラピーを健康長寿に特化した『健康長寿のためのお花遊びサロン』を各地で開催できるように準備をととのえていく。
 - (1) ワークショップの進め方をブラッシュアップする。
 - (2) フラワー心理セラピストの中で高齢者対応

ができるものをトレーニングする。

2. 『健康長寿のためのお花遊びサロン』を実施してもらえるように広報活動をする。

- (1) 社会福祉協議会、高齢者施設などにワークショップの意義を伝える。
- (2) そのために簡単なリーフレットを作成する。

3. 学術的な展開

(1) 今回の研究成果をもとに論文にまとめて、関連の学会に提出する。

第1候補 日本芸術療法学会

第2候補 人間・植物関係学会

(2) N値が少ないため研究母数を増やす。