

老年看護学実習におけるアロマ・ハンドマッサージ第1報： 高齢者と学生への効果と相互作用

森 光 優
西 田 美 紀
西 川 秋 子
中 平 み わ

Key words：アロマ・ハンドマッサージ，老年看護学
実習

要旨

研究目的：老年看護学実習において，学生がアロマ・ハンドマッサージを実施した際に認識した高齢者への効果，学生自身への効果，高齢者と学生への相互作用，を明らかにすることを目的とした。**方法：**A大学看護学科3年生96名を対象にWebアンケートを実施し(回答率100%)，NVivo12日本語版を用いて帰納的に分析した。**結果：**高齢者への効果として【感情の活性化】【気分の回復と安らぎ】【身体・生理機能の改善】，自身への効果として【緊張緩和による意欲と技術の向上】，相互作用として【高齢者と看護学生の信頼関係の構築】のカテゴリーが抽出された。**結論：**学生は，アロマ・ハンドマッサージによる高齢者と自身への効果を実感し，過剰な緊張の緩和によりコミュニケーションが促進され，老年看護実践への理解が深まることがわかった。補完療法であるアロマ・ハンドマッサージは，高齢者・学生の相互作用を喚起し，両者の信頼関係構築に寄与する可能性が示唆された。

1. 背景と目的

高齢者は，加齢に伴う薬物動態の変化により若年者と比較して薬物有害事象(adverse drug events)を起こしやすい。厚生労働省(2018)の検討会がまとめた「高齢者の医薬品適正使用の指針」においても，高齢者の生活習慣病および認知症の行動・心理症状(Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia；以下，BPSD)には非薬物療法を第一選

択とすることを推奨している。

以上のことから，近年，高齢者に対する非薬物療法の研究や実践が国内外で盛んに行われている。またこの非薬物療法の中には，補完療法と呼ばれるものがある。アメリカ国立補完統合衛生センター(National Center for Complementary and Integrative Health；以下，NCCIH, 2016)によると，補完療法とは，通常医療とともに用いられる非主流的なアプローチであり，天然物(ハーブ，ビタミンなど)，心身療法(ヨガ，マッサージ療法，ヒーリングタッチなど)，そのほかの補完療法(アーユルヴェーダ，伝統的中国医学など)などがある。

NCCIH(2020)はアロマセラピーを補完療法として指定しており，起源である欧米諸国から直近では日本を含むアジア圏においてもエビデンスが蓄積されつつある。また臨床では，不眠症，変形性関節症の疼痛や，がん患者の疼痛・不安・その他の症状などに用いられている(NCCIH, 2020)。アロマセラピーの方法は，植物から抽出した香り成分であるエッセンシャル・オイル(以下，精油)を用い，マッサージとの併用や芳香などによって介入を行う。その安全性については，Forrester et al. (2014)によるシステマティック・レビュー(Systematic Review；以下，SR)によって先行研究における有害事象の報告がないことが示されている。高齢者を対象にした最近のRCTsでは，アロマセラピーにハンドマッサージを併用した介入により，慢性疼痛(Cino, 2014)やうつ症状(Xiong et al., 2018)，さらにFung, Tsang & Chung (2012)のSRでは，認知症高齢者のBPSDの改善効果が報告されている。

加えて，アロマセラピーは，国内外の教育機関においても授業・臨地実習などで教授されている。臨地実

習における看護学生の緊張度は高く、成人看護学実習時にアロマセラピーを用いたリラクゼーション技法の試み（小林ら, 2000）が報告されている。さらに、アロマセラピーによる教育支援効果として、臨地実習における看護学生の緊張緩和（笠井ら, 2018）、実習に対する肯定感の醸成（山本, 2010）、対象者とのコミュニケーションの向上（鈴木ら, 2006）などの報告がある。

老年看護学実習においては、世代間交流が少ない学生が高齢者とのコミュニケーションにおいて戸惑いを抱えることが多く、アロマ・ハンドマッサージの効果を一助となると考える。先行研究では、学生への教育効果の報告はあるが（笠井ら, 2018）、高齢者への効果や高齢者と学生の相互作用について明らかにされたものはない。また、国内外の研究においても老年看護学実習におけるアロマ・ハンドマッサージに関する報告は見当たらない。

本学看護学科の老年看護学領域では、先行研究によるアロマセラピーに対するエビデンスに基づき、演習および老年看護学実習の介護保険施設実習において、アロマ・ハンドマッサージを教授・実践している。実習におけるアロマ・ハンドマッサージに関しては、2015年度から学生に対するアンケート調査を行っており、その結果を基に演習や実習内容の工夫・見直しを行っている。そこで本稿では、学生がアロマ・ハンドマッサージを実施した際に認識した1) 高齢者への効果、2) 学生自身への効果、3) 高齢者と学生への相互作用、を明らかにすることを目的に、2019年のアンケートの項目の一部を帰納的に分析・考察し、第1報として報告する。

II. 用語の定義

相原ら（2016, p.87）は、アロマセラピーマッサージを、「植物油に精油を混ぜ合わせたものを体に塗布し、掌や指の腹を使って触れたり、擦るように動かしながら筋肉の緊張を解いて心地よさを提供する施術」と定義している。本研究では、このアロマセラピーマッサージを上肢（手指から肘関節までの範囲）に限定して実施していることから、アロマ・ハンドマッサージという用語で統一する。またその定義を、上記、相原らの定義を援用し「植物油に精油を混ぜ合わせたもの

を手指から肘関節にかけて塗布し、掌や指の腹を使って触れたり、擦るように動かしながら筋肉の緊張を解いて心地よさを提供する施術」と定義する。

アロマ・ハンドマッサージに用いた精油は、臨床アロマセラピスト養成校（<https://hcpro.jp/>）によるブレンドである。ホホバオイル 20ml をベースオイルとし、オレンジ（*Citrus sinensis*）、ゼラニウム（*Pelargonium graveolens*）、真正ラベンダー（*Lavandula angustifolia*）を3滴（0.15ml）：2滴（0.1ml）：2滴（0.1ml）の割合でブレンドしている。使用した精油の効果として、オレンジは血流増加・肝臓強壮・腎機能促進・蠕動運動促進・鎮静作用、ゼラニウムには鎮痛・鎮静・筋弛緩・血圧低下・抗菌・抗ウイルス・収斂・皮膚弾力回復作用、真正ラベンダーには鎮痛・抗不安・血圧低下・抗菌・抗ウイルス作用などがある（所澤, 2015）。

最後に、本研究は、アロマ・ハンドマッサージの実施による高齢者と学生への効果と相互作用を明らかにすることを目的としている。ここで言う「効果」とは、アロマ・ハンドマッサージを実施した際に学生自身が感じた「よい結果」と定義する。

III. 研究方法

1. 研究方法

A 大学学内 Web システムを利用した無記名式 Web アンケート調査

2. 研究対象者

研究の対象者は、A 大学看護学科3年生に在籍する学生で（以下、学生）、2019年度9月に一斉に実施した1週間の介護保険施設実習（以下、老年看護学実習）において介護保険施設の利用者（以下、高齢者）にアロマ・ハンドマッサージを実施した96名とした。尚、本研究は、マッサージの対象となった高齢者の選定基準は設けず、対象高齢者の選定については実習施設に一任した。

3. データ収集期間

2019年9月

4. データ収集方法

研究の趣旨および倫理的配慮について、老年看護学実習開始前のオリエンテーションで研究依頼書を配布し説明を行った。その後、当該実習終了後の学生に、アロマ・ハンドマッサージに関する Web アンケートを実施した。アンケート内容は、①アロマ・ハンドマッサージを実施して感じた高齢者への効果、②自身への効果、③問題と感じたこと、④その他気づいたこと、の4項目について自由記述法で回答するものである。今回の研究では、上記質問項目①②④の回答を分析の対象とした。分析対象①②④の質問項目はそれぞれ、①「アロマ・ハンドマッサージを実施して感じた、利用者への効果を記載してください。」②「アロマ・ハンドマッサージを実施して感じた、利用者への効果を記載してください。」④「アロマ・ハンドマッサージを実施して感じた、その他の効果を記載してください。」とした。

尚、アンケートの③問題と感じたこと、については、紙幅の関係上、第2報として後に報告の予定である。

5. 倫理的配慮

本研究は、A大学研究倫理委員会（承認番号 078）の承認を受けて実施した。教育目的で実施するアンケートを研究目的で利用するにあたって学生には、研究の背景・目的および方法、予測される不利益ならびに危険性、成績には反映されないこと、参加および撤回の自由、個人情報保護などの情報を記載した文書を、前述の「調査方法」で記載した方法で配布し口頭で説明した。上記の情報と共に、研究代表者への連絡方法を記載し、調査結果が発表されることについて研究対象者が拒否できる機会を保障した。さらに、アンケートの最後に、研究への同意を確認する項目を設けた。調査結果は、代表研究者の研究室のカギ付き保管庫に5年間保管することとした。

IV. 分析方法

アンケートの一部である、①アロマ・ハンドマッサージを実施して感じた高齢者への効果、②自身への効果、④その他気づいたこと、の3項目についての自由記述を、学生がアロマ・ハンドマッサージを実施した際に感じた1) 高齢者への効果、2) 学生自身への効果、3) 高齢者と学生への相互作用、を明らかにすることを目

的に、質的帰納的に分析した。自由記述のデータ分析には NVivo12 日本語版を使用した。

1) ～ 3) の各研究目的に該当するコードを抽出し、類似性に基づいて分析・統合し、サブ・カテゴリー、カテゴリーとした。また、各コード数をカウントした。分析結果の真実性 (Trustworthiness) (Lincoln & Guba, 1985) を確保するため、老年看護学を専門領域とする研究者4名が2チームに分かれてデータを分析し、研究者間で分析結果を検討した。

V. 結果

アンケート回収数は96部（回答率および有効回答率100%）であった。研究に同意しないと回答したものはなかった。分析の結果を1) 高齢者への効果、2) 学生への効果、3) 相互作用の3つの研究目的に沿って以下に述べる。尚、生データは原文のまま転載したため、用語の統一は行っていない。

1. 高齢者への効果

学生が認識したアロマ・ハンドマッサージの高齢者への効果は、【感情の活性化】、【気分の回復と安らぎ】、【身体・生理機能の改善】という3つのカテゴリーに集約された。【感情の活性化】は、《肯定的感情の表出》《アロマ・ハンドマッサージへの好奇心》のサブ・カテゴリーから抽出され、《肯定的感情の表出》は＜笑顔の表出＞＜感謝の表出＞＜喜びの表出＞のコードから構成された。これらのコードは、「笑顔が見られた」（＜笑顔の表出＞）、「ありがとうと言ってくれた」（＜感謝の表出＞）、「嬉しかったと言ってもらえた」（＜喜びの表出＞）などの生データから抽出された。《アロマ・ハンドマッサージへの好奇心》は＜施術の要請＞＜アロマ・ハンドマッサージへの興味＞のコードから構成された。これらのコードは、「またやってほしいと言われた」（＜施術の要請＞）、「どんな効果があるのかと興味津々の様子で何度も聞いてきました」（＜アロマ・ハンドマッサージへの興味＞）などの生データから抽出された。

【気分の回復と安らぎ】カテゴリーは、《リフレッシュ》《和む》のサブ・カテゴリーから抽出され、《リフレッシュ》は＜気持ちよさ＞＜疲労回復＞＜気が晴れる＞＜ストレス軽減＞のコードから構成された。こ

これらのコードは「気持ちいいと言われていた」(<気持ちよさ>),「気持ちいいと言う感想から,肉体的・精神的疲労を癒す効果を感じられた」(<疲労回復>),「気が晴れたと言ってもらえた」(<気が晴れる>),「ストレス軽減に効果がある」「いつも怒り気味で気に入らないことの話をする利用者さんだったが,アロママッサージをしている間はいつものようなネガティブな発言がなかった」(<ストレス軽減>)などの生データから抽出された。《和む》は<リラックス><表情が和らぐ><眠気><安心感><落ち着き>のコードから構成された。これらのコードは「リラックスされているように感じた」(<リラックス>),「表情が和らいだ」(<表情が和らぐ>),「うとうと眠たそうにされていた」(<眠気>),「安心感を与えることが出来るのだと感じた」(<安心感>),「落ち着くと言われた」(<落ち着き>)などの生データから抽出された。

【身体・生理機能の改善】のカテゴリーは,《身体機能・血流改善》のサブ・カテゴリーから抽出され,<血行促進><保湿><動作の改善><筋肉がほぐれる><痛みの緩和>のコードで構成された。これらのコードは,「血行が良くなったことを肌で感じる事ができた」<血行促進>、「乾燥していた肌が保湿された」(<保湿>),「手指の運動がしやすくなったと

言われていた」(<動作の改善>),「手掌が柔らかくなった」<筋肉がほぐれる>、「体の痛みなど苦痛がある人ほど気持ちいいという感想をもらえた」(<痛みの緩和>)などの生データから抽出された。

コード数については,<リラックス>のコード数が最も多く(n=49),次いで<血行促進>のコードが多かった(n=40)。

2. 学生への効果

学生が感じた自身への効果は,【緊張緩和による意欲と技術の向上】というカテゴリーに集約され,《緊張の緩和》《意欲の向上》《対象者理解の深化》という3つのサブ・カテゴリーが抽出された。《緊張の緩和》は,<緊張がほぐれた><癒やされた><対象者のぬくもりを感じた>で構成された。これらのコードは,「だんだんと緊張が解け,リラックスした状態でコミュニケーションをとることができた」(<緊張がほぐれた>),「オイルの香りがその場所に漂って自分も香りに癒された」(<癒やされた>),「利用者の手を握る事で相手の温もりを感じた」(<対象者のぬくもりを感じた>)などの生データから抽出された。

《意欲の向上》は,<喜びとやりがいを感じた><自信につながった>で構成された。これらのコードは,

表 1. 高齢者への効果

【カテゴリー】	《サブ・カテゴリー》	<コード>	コード数
感情の活性化	肯定的感情の表出	笑顔の表出	15
		感謝の表出	4
		喜びの表出	4
	アロマ・ハンドマッサージへの好奇心	施術の要請	3
		アロマ・ハンドマッサージへの興味	2
気分の回復と安らぎ	リフレッシュ	気持ちよさ	21
		疲労回復	2
		気が晴れる	1
		ストレス軽減	1
	和む	リラックス	49
		表情が和らぐ	23
		眠気	9
		安心感	6
		落ち着き	4
身体・生理機能の改善	身体機能・血流改善	血行促進	40
		保湿	18
		動作の改善	3
		筋肉がほぐれる	2
		痛みの緩和	1

「利用者の笑顔や言葉を聞いて自分も嬉しくなった」「気持ちよさそうにウトウトされている姿を見て、自分の援助でリラックスしてくださっていることに喜びとやりがいを感じることができた」(＜喜びとやりがいを感じた＞),「喜んでもらえたことによって、自信に繋がった」(＜自信につながった＞)などの生データから抽出された。

《対象者理解の深化》は、＜高齢者の皮膚の特徴が理解できた＞＜情報収集が容易になった＞＜観察力が向上した＞＜非言語的コミュニケーションの重要性に気づいた＞＜対象者への興味が湧いた＞で構成された。これらのコードは、「老年看護学の授業で、高齢者の方の皮膚の特徴を学習したが、特徴を聞いて見るだけではなく、触ったりして高齢者の身体の特徴を理解することができた」(＜高齢者の皮膚の特徴が理解できた＞),「触れることで、普段口数の少ない方にも気持ちいいですね、などと言ってもらってそこからより多くの情報を得ることができた」(＜情報収集が容易になった＞),「利用者の手を実際に触って、マッサージすることで、利用者の皮膚状態や体温などわかるので利用者の変化などに気付くことができると考えた」(＜観察力が向上した＞),「相手のペースに合わせ、目を見たり、微笑んだりと言語コミュニケーションが大事だと感じた」(＜非言語的コミュニケーションの重要性に気づいた＞),「触れることによって、親近感が湧きその人に興味も持って、お話することができた」(＜対象者への興味が湧いた＞)などの生データから抽出された。

コード数は《緊張の緩和》に属する＜緊張がほぐれた＞に関する記述が最も多く (n=24), 次いで《対象

者理解の深化》に属する＜高齢者の皮膚の特徴が理解できた＞が多かった (n=17)。

3. 相互作用

高齢者と学生の相互作用は、【高齢者と看護学生の信頼関係の構築】というカテゴリーに集約され、《コミュニケーションの促進と拡大》,《信頼関係の構築》という二つのサブ・カテゴリーが抽出された。コード数は《コミュニケーションの促進と拡大》に属する＜言語的コミュニケーションの促進＞に関する記述が最も多く (n=68), 次いで同サブ・カテゴリーに属する＜コミュニケーションの促進＞が多かった (n=35)。以下、＜非言語的コミュニケーションの促進＞ (n=28) ＜コミュニケーションの拡大＞ (n=12) であった。この4つのコードのうち、＜言語的コミュニケーションの促進＞＜非言語的コミュニケーションの促進＞は＜コミュニケーションの促進＞の下位概念とも考えられる。しかし、＜コミュニケーションの促進＞コードに該当するアンケートの生データでは学生はコミュニケーションの種類(言語的・非言語的)を明示していないため、単純に＜コミュニケーションの促進＞というコードとした。コミュニケーションの種類(言語的・非言語的)を明示している生データは、＜言語的コミュニケーションの促進＞＜非言語的コミュニケーションの促進＞と分けてコード化した。

これらのコードは「普段あまり話さなかった利用者さんがとてもよく話してくれるようになった」「最初は全く自分から話してくれなかった利用者の方も終わる頃には自分から進んでどんな人生を歩んできたかについてお話してくださった」(＜言語的コミュニケー

表2. 学生への効果

【カテゴリー】	《サブ・カテゴリー》	＜コード＞	コード数
緊張緩和による意欲と技術の向上	緊張の緩和	緊張がほぐれた	24
		癒やされた	3
		対象者のぬくもりを感じた	1
	意欲の向上	喜びとやりがいを感じた	12
		自信につながった	9
	対象者理解の深化	高齢者の皮膚の特徴が理解できた	17
		情報収集が容易になった	8
		観察力が向上した	6
		非言語的コミュニケーションの重要性に気づいた	3
		対象者への興味が湧いた	1

表 3. 相互作用

【カテゴリー】	《サブ・カテゴリー》	＜コード＞	コード数
高齢者と看護学生の信頼関係の構築	コミュニケーションの促進と拡大	言語的コミュニケーションの促進	68
		コミュニケーションの促進	35
		非言語的コミュニケーションの促進	28
		コミュニケーションの拡大	12
	信頼関係の構築	距離が縮まる	23
		信頼関係の構築	11
		心を開く	6
		安心感とリラックス	4

ションの促進＞), 「コミュニケーションの一つのきっかけ」「コミュニケーションツールとして取り入れることで, コミュニケーションをスムーズに行うことができた」(＜コミュニケーションの促進＞), 「アロママッサージをすることで, お互いが人の温もりを感じられるので良いと思った」「非言語的なコミュニケーションとして, 会話を交わさなくても利用者さんに信頼感や安心感を与えることが出来るのだと感じた」「アロママッサージをすることで, お互いが人の温もりを感じられるので良いと思った」(＜非言語的コミュニケーションの促進＞), 「アロマ・ハンドマッサージの実施場面を見て, 他の利用者が興味を持ってくださり, コミュニケーションの輪が広がった」「アロマのいい匂いが部屋中に広がるため, 前の席に座っている人も穏やかな気持ちになると話してくれた」(＜コミュニケーションの拡大＞) 等の生データから抽出された。

2つ目のサブ・カテゴリー《信頼関係の構築》では, コード数は＜距離が縮まる＞(n=23) が最も多く, 次いで＜信頼関係の構築＞(n=11)＜心を開く＞(n=6)＜安心感とリラックス＞(n=4) であった。これらのコードは, 「タッチングすることにより, 距離が縮まったように感じられた」「高齢者との距離が近くなったと感じた」(＜距離が縮まる＞), 「信頼関係が生まれたと感じた」「触れるということを通して関係性を築くことができる」(＜信頼関係の構築＞), 「私に対して心を開いてくれたと感じた」(＜心を開く＞), 「自分も落ち着けたためリラックス出来る空間は共有できるのかなと感じました」「お互いに安心感を得られると感じた」(＜安心感とリラックス＞) 等の生データから抽出された。

VI. 考察

本研究は, 老年看護学実習におけるアロマ・ハンドマッサージに関する学生アンケートの一部を, 学生がアロマ・ハンドマッサージを実施した際に認識した1) 高齢者への効果, 2) 学生自身への効果, 3) 高齢者と学生への相互作用, を明らかにすることを目的に, 帰納的に分析した。以下, それぞれの視点から結果を考察し, アロマ・ハンドマッサージの老年看護学実習導入について検討する。

1. 高齢者への効果

老年看護学実習で学生が認識したアロマ・ハンドマッサージの高齢者への効果として, 【感情の活性化】, 【気分の回復と安らぎ】, 【身体・生理機能の改善】というカテゴリーが集約された。アロマ・ハンドマッサージには, ①香りの心理的效果, ②精油の薬理作用, ③マッサージによるタッチの効果があるとされており(相原&竹林, 2010), これらの3つの効果が高齢者の身体面・精神面に影響していたことが示唆された。ここでは, 学生が認識した高齢者への効果について, 先行研究で明らかにされているアロマ・ハンドマッサージの効果と対比しながら考察していく。

まず, 【感情の活性化】カテゴリーでは, 《肯定的感情の表出》《アロマ・ハンドマッサージへの好奇心》のサブ・カテゴリーが抽出され, 《肯定的感情の表出》は＜笑顔の表出＞＜感謝の表出＞＜喜びの表出＞のコードから構成されていた。《アロマ・ハンドマッサージへの好奇心》は＜施術の要請＞＜アロマ・ハンドマッサージへの興味＞のコードから構成されていた。コード数は＜笑顔の表出＞が最も多かった(n=15)。施設入所中の高齢者の心理面への効果を分析した研究(安

藤&小笠原, 2004) では、オレンジを含んだ柑橘系の精油を用いることで、積極性や意欲、行動の積極性が見られていた。本研究でも、「どんな効果があるのか興味津々の様子で何度も聞いてくれました」「あまり話さない人がたくさん自分のことを話すようになった」「気持ちを伝えてくれるようになった」「ニコニコしてくれた」「笑顔が見られるようになった」「マッサージしてもらって嬉しいと言われた」「ありがとうと言われた」などの記述があり、【感情の活性化】には精油のオレンジの香りと薬理作用の影響があったのではないかと考える。

次に、【気分の回復と安らぎ】のカテゴリーでは、《リフレッシュ》《和む》というサブ・カテゴリーが抽出され、《リフレッシュ》は＜気持ちよさ＞＜疲労回復＞＜気が晴れる＞＜ストレス軽減＞、《和む》は＜リラクセス＞＜表情が和らぐ＞＜眠気＞＜安心感＞＜落ち着き＞のコードから構成されていた。コード数は＜リラクセス＞(n=49)が最も多かった。今西(2015)は、香りが自律神経におよぼす作用として、交感神経機能を抑制し副交感神経機能を亢進させることによりリラクセーション誘導効果につながると述べている。本研究で用いた精油のラベンダーは、副交感神経刺激作用があり、リラクゼーション効果を示す脳波 α 波が増加し(油留木&鈴木, 2014)、誘発脳波では中枢神経を抑制すると推測されている(井崎ら, 1997)。中枢薬理作用としては、抗けいれん作用、鎮痛作用、抗不安作用が示されている(梅津, 2009)が、他にも筋緊張の低下(由留木&鈴木, 2014)や、睡眠障害・サーカディアンリズム障害の改善作用が示唆されている(今西, 2008)。本研究の《和む》の＜リラクセス＞＜表情が和らぐ＞＜眠気＞＜安心感＞＜落ち着き＞のコードでも、「表情が固まっていたのがだんだん穏やかになっていった」「心が落ち着くと言われた」「とても気持ちいいと言われリラクセス効果があったのではないかと考えた」「アロマ・マッサージをしている途中で眠っておられたのでリラクセス効果を感じられた」「心地よくて眠たくなったとおっしゃってくださった」などの記述があり、学生が先行研究と同様の効果を感じ取っていることから、高齢者の精神面への効果はラベンダーの香りと薬理作用の影響があったのではないかと考える。

最後に、【身体・生理機能の改善】のカテゴリーでは、

《身体機能・血流改善》サブ・カテゴリーと＜血行促進＞＜保湿＞＜動作の改善＞＜筋肉がほぐれる＞＜痛みの緩和＞コードから構成され、コードの中では＜血行促進＞(n=40)が最も多かった。本研究で用いた精油のゼラニウムや真正ラベンダーの精油の効果には鎮痛作用があり、オレンジには血流増加作用、ゼラニウムには皮膚弾力回復作用があるとされている(所澤, 2015)。また、由留木&鈴木(2014)の研究でも筋緊張の低下が示され、山崎ら(2003)の研究では疼痛の軽減作用が認められている。本研究のサブ・カテゴリー《身体機能・血流改善》の＜血行促進＞＜保湿＞＜動作の改善＞＜筋肉がほぐれる＞＜痛みの緩和＞コードでは、「血行が促進されポカポカしてきたと言われた」「皮膚の色がほんのり赤くなったことから、血液循環の促進が効果として感じた」「手が暖かくなったという言葉をいただいた」「手が冷たかったのが暖かくなった」「手指の運動をしやすくなったとの発言がみられた」「実施した手の血行が促進され、実施後は手をよく動かしていた」「体の痛みなど苦痛がある人ほど気持ちいいという感想をもらえた」「苦痛を感じている人ほど効果が出やすいと思った」などと記述されており、学生は先行研究と同様の効果を感じ取っていることから、高齢者の身体・生理機能への効果は、精油のオレンジやゼラニウム、ラベンダーの香りと薬理作用の影響があったのではないかと考える。

上述してきたような精油の香りや薬理効果以外にも、アロマ・ハンドマッサージには、マッサージによるタッチ効果があるとされている。ゆっくりとしたリズムによるマッサージを行うことで順化作用を起こし、リラクセーション効果を高めていく。心地よいタッチは心拍数・呼吸数・血圧などを安定させ、痛みの軽減や不安の減少をもたらすと言われている(相原&竹林, 2010)。自律神経系の覚醒水準を反映する皮膚コンダクト(以下、SC)の測定機器を用いて、オレンジオイルのアロマ・ハンドマッサージ効果を分析した研究(小笠原ら, 2007)では、マッサージを続けることでSCが持続的に低下していることから、マッサージによる体性感覚刺激が自律神経系に影響し、交感神経の緊張を低下させる作用を示していた。本研究のサブ・カテゴリー《身体機能・血流改善》の頻出コード＜血行促進＞(n=40)では、学生が「循環や皮膚の保湿などの効果もある中でタッチングの効果を感じられ

た」「最初は利用者さんの手が冷たかったがマッサージをすると少しあたたかくなった」「タッチングなどの非言語コミュニケーションに値するもので、相手の緊張を解し不安を取り除く効果があると感じた」「タッチング効果もあり穏やかな表情であった」など、先行研究と同様の効果を感じ取っていた。以上のことから、同様に頻出コードの＜リラックス＞（n=49）や＜血行促進＞（n=40）は、マッサージによるタッチ効果も影響していたことが考えられる。本研究でマッサージを実施した学生は、老年看護学演習でアロマ・ハンドマッサージの講義や演習を受講しているため、技術的な側面からもマッサージのタッチング効果が得られていたと考える。以上のことから学生は、先行研究で明らかにされているアロマ・ハンドマッサージの、①香りの心理的効果、②精油の薬理作用、③マッサージによるタッチの効果を、高齢者に対する実践を通して実感できていたと思われる。

2. 学生への効果

老年看護学実習において学生が認識したアロマ・ハンドマッサージの自身への効果は、【緊張緩和による意欲と技術の向上】というカテゴリーに集約された。コード数は《緊張の緩和》に属する＜緊張がほぐれた＞に関する記述が最も多く（n=24）、次いで《対象者理解の深化》に属する＜高齢者の皮膚の特徴が理解できた＞が多かった（n=17）。ここでは、カテゴリーを構成する《緊張の緩和》《意欲の向上》《対象者理解の深化》の3つのサブ・カテゴリーに分けて、学生自身への効果に関する知見について考察する。

まず《緊張の緩和》というサブ・カテゴリーのコードは、＜緊張がほぐれた＞＜癒やされた＞＜対象者のぬくもりを感じた＞で構成されていた。高齢者への効果のセクションで述べたように、アロマ・ハンドマッサージには、①香りの心理的効果、②精油の薬理作用、③マッサージによるタッチの効果があるとされており（相原&竹林, 2010）、学生にも同様の効果があったと思われる。学生は、頻出コードである＜緊張がほぐれた＞（n=24）に関して「アロマの香りによって自分も緊張することなくリラックスして実施することが出来た」、また＜癒やされた＞というコードには「ハンドマッサージを実施中のアロマの匂いに自分も癒された」などと記述していることから、アロマ・ハンドマッ

サージの“香りの心理的効果”を体感し、癒やされ、緊張がほぐれたと思われる。さらに、＜緊張がほぐれた＞というコードに関して「触れ合うことで私自身の緊張もなくなった」などと記述していることから、“マッサージによるタッチの効果”からリラクセーション効果を体感していたと思われる。

次に、《意欲の向上》というサブ・カテゴリーのコードは＜喜びとやりがいを感じた＞＜自信につながった＞で構成されていた。学生は「利用者の笑顔や言葉を聞いて自分も嬉しくなった」「喜んでもらえることを知り、私でも安心させることができるのだと自信に繋がった」「利用者が気持ち良いと言ってくれたり、喜んでくれている姿を見て安心すると同時に、自信をもって行うことができるようになっていた」と記述しており、アロマ・ハンドマッサージによって直接的に高齢者の反応を知ることでやりがいを実感し、＜自信につながった＞のではないかと考える。

最後に、《対象者理解の深化》というサブ・カテゴリーのコードは＜高齢者の皮膚の特徴が理解できた＞＜情報収集が容易になった＞＜観察力が向上した＞＜非言語的コミュニケーションの重要性に気づいた＞＜対象者への興味が湧いた＞で構成された。まず、＜非言語的コミュニケーションの重要性に気づいた＞というコードに関しては、学生は「言葉ではなく触れ合いでのコミュニケーションの大切さが実践を通して感じる事ができた」「アロママッサージがひとつのきっかけとなり、コミュニケーションのあり方について考える事ができた」と記述している。福田ら（2011）による質的研究でも、老年看護学臨地実習における学生の困難状況として【老年者とのコミュニケーション】のコードが最も多かったことを明らかにしており、本研究の対象学生も同様にコミュニケーションに困難を感じていた可能性が高い。しかし、高齢者とのコミュニケーション・テクニックとして、非言語的コミュニケーションであるタッチングケアなどを用いることが効果的である（関, 2020）ことから、本研究の対象学生もアロマ・ハンドマッサージを行ったことで、非言語的コミュニケーションの重要性に気づいたのではないかと考える。

2つ目のコード、＜情報収集が容易になった＞については、「利用者の人生の生活実態や人生背景を聞くことできた」「普段口数の少ない方にも気持ちいいで

すね、などと言ってもらってそこからより多くの情報を得ることができた」と記述している。鈴木ら（2006）は、成人看護学実習でアロマセラピーを用いることでコミュニケーションが取りやすくなったことを報告している。本研究の対象学生も同様にアロマ・ハンドマッサージの実践により、「利用者に話しかけやすくなった」「タッチングという非言語的コミュニケーションをとることで、私もゆっくり相手のペースに合わせて話をするができるようになった」「だんだんと緊張が解け、リラックスした状態でコミュニケーションをとることができた」と述べていることから、アロマ・ハンドマッサージの実施によりコミュニケーションが取りやすくなったことで、情報収集の円滑化に繋がった可能性がある。

さらに、＜観察力が向上した＞および、頻出コードである＜高齢者の皮膚の特徴が理解できた＞（n=17）については、学生は、「皮膚の状態の観察にも繋がった」「授業で高齢者の方の皮膚の特徴を学習したが、特徴を聞いて見るだけではなく、触ったりして高齢者の身体の特徴を理解することができた」と記述している。宮地ら（2005）の老年看護学実習において学生が高齢者理解に用いた視点と看護技術の関連要因を調査した結果では、学生が五感を使って【コミュニケーションを深める】ことを通して【観察をする】ことを深めていたと述べている。本研究の学生もアロマ・ハンドマッサージで直接、高齢者の皮膚に触れる体験ができたことで、加齢による身体的変化の理解、ひいては観察力向上の実感に繋がったと考えられる。前述の福田ら（2011）の研究でも、老年看護学実習で学生が困難と感じた内容として【老年者の特徴理解】が抽出されていることから、老年看護学実習におけるアロマ・ハンドマッサージの実践は、学生の高齢者理解のための学習方略の一つとなりうる。

小濱&中村（2016）の研究では、看護学生によるアロマセラピーの実施によって学生自身の緊張がほぐれ癒されることで対象者との距離が縮まり、対象理解の深まりにつながったことが明らかにされている。本研究においても同様に、アロマ・ハンドマッサージによる学生の《緊張の緩和》および、マッサージに対する高齢者の反応を直に感じることで《意欲の向上》が芽生え、《対象者理解の深化》につながったのではないかと考える。

3. 相互作用

本研究で学生が認識した、高齢者と学生自身の相互作用は【高齢者と看護学生の信頼関係の構築】であった。サブ・カテゴリーは《コミュニケーションの促進と拡大》《信頼関係の構築》の2つが抽出され、アロマ・ハンドマッサージは、高齢者と学生のコミュニケーションの円滑化と深化および信頼関係の構築に繋がることが示唆された。

高齢者と学生の相互作用のサブ・カテゴリーのうち、まず《コミュニケーションの促進と拡大》について考察する。アロマセラピーを始め多くの補完療法は、ホーリズム（全体論）を理論的基盤としている。ホーリズムは近代西洋医学の還元主義とは異なり、人間を全体として捉え部分に分けることはできないとする哲学である（Chinn & Kramer, 1995/2001）。看護理論家の一人である Travelbee は、「看護の目的は、人間対人間の関係を確立することをとおして達成される」（Travelbee, 1971/1974, p.18）と述べ、人間をホリスティックに捉えるために（Chinn & Kramer, 1995/2001）看護師と患者の人間対人間の相互関係をコアとして唱えている。老年看護学実習では、この関係性を確立するために、学生は高齢者とコミュニケーションをとる必要があるが、一方で学生が高齢者とのコミュニケーションに困難を抱えているとする先行研究が複数ある。例えば、森ら（2019）は、学生が老年看護学臨地実習中の受け持ち患者とのコミュニケーションで困難を感じた内容は【言語の送受信の困難】であり、受け持ち患者側の要因では【発話・聴力の障害】【認知機能の障害】、学生自己の要因では【対応経験の不足】【看護技術の不足】、両者に共通する要因は【世代のギャップ】であることを明らかにしている。また石垣&深江（2013）は、老年看護実習で学生が表出した困難感は、【自己の対象理解に対する戸惑いとコミュニケーション技術の未熟さ】であると述べている。しかし今回の研究では、アロマ・ハンドマッサージを介した高齢者と学生の相互作用の一つとして《コミュニケーションの促進と拡大》が図られ、学生の抱くコミュニケーションの困難感解消への一歩になった。

《コミュニケーションの促進と拡大》に属するコードは、＜言語的コミュニケーションの促進＞＜コミュニケーションの促進＞＜非言語的コミュニケーション

の促進><コミュニケーションの拡大>の4コードであった。結果のセクションで説明したように、この4つのコードのうち、<言語的コミュニケーションの促進><非言語的コミュニケーションの促進>は<コミュニケーションの促進>の下位概念とも考えられる。しかし、<コミュニケーションの促進>コードに該当するアンケートの生データでは学生はコミュニケーションの種類(言語的・非言語的)を明示していないため、単純に<コミュニケーションの促進>というコードとした。コミュニケーションの種類(言語的・非言語的)を明示している生データは、<言語的コミュニケーションの促進><非言語的コミュニケーションの促進>と分けてコード化した。

《コミュニケーションの促進と拡大》に属するコード数は、<言語的コミュニケーションの促進>が最も多く(n=68)、次いで同サブ・カテゴリーに属する<コミュニケーションの促進>が多かった(n=35)。最頻出コード<言語的コミュニケーションの促進>では、「利用者から話してくれるようになった」「マッサージをしていると会話が弾んだ」「はじめは会話があまり続かなかったが、アロマ・ハンドマッサージを実施すると、表情が穏やかになり、自分のことをたくさん話してくださるようになった」など、学生はアロマ・ハンドマッサージを介して会話が弾む経験を述べていた。鈴木ら(2006)は、成人看護学実習における看護学生のアロマセラピー効果において、アロマセラピーを媒介にして会話が弾み、その後の会話をスムーズに進め、コミュニケーションがとりやすくなり、語彙が増え、話が弾み、笑顔がみられ、患者との関係が良くなった、と述べている。本研究も同様に、アロマセラピーの香りを介在して、共通の話題が発見され言語的コミュニケーションが促進されたと思われる。

次いで頻出した<コミュニケーションの促進>では、「コミュニケーションが取りやすくなった」という回答が複数あった。また、<非言語的コミュニケーションの促進>では、「タッチングをすることで利用者とふれあいができる、ふれあうことで非言語的なコミュニケーションが可能になる」「アロマ・ハンドマッサージがひとつのきっかけとなり、コミュニケーションのあり方について考えることができた。目を合わせ、笑顔で語りかけることや、手を握ったり、ボディタッチをしたり、非言語的なコミュニケーションの大切さ

を考えることができた」といった非言語的コミュニケーションに気づく体験をしていた。小濱&中村(2016)は、看護学生が企画運営したアロマセラピーのボランティア活動での学びのうち、相互作用として【相手の反応を見て対象を理解すること】を上げている。本研究においても、施術する学生は高齢者の反応に注目したため非言語的コミュニケーションが促進されたと考えられる。以上のことから、アロマ・ハンドマッサージにより高齢者と学生は言語的・非言語的いずれの方法においても《コミュニケーションの促進と拡大》を経験したと考えられる。最後に、<コミュニケーションの拡大>では、「対象者を含め周りの人ともコミュニケーションがとれるようになった」「部屋がよい匂いになる、周りの人が珍しそうにみてる」といった直接に施術をしていない高齢者ともコミュニケーションが広がる経験が述べられていた。

学生が認識した高齢者と学生自身の相互作用として抽出されたもう1つのサブ・カテゴリーは《信頼関係の構築》であった。属するコードは頻出順に<距離が縮まる><信頼関係の構築><心を開く><安心感とリラックス>であった。頻出コード<距離が縮まる>では、「高齢者との距離が近くなったと感じた」「実際に手に触れて行うので、距離感が近づいたように感じました」、次いで<信頼関係の構築>では、「言葉だけのコミュニケーションだけではなくマッサージをして手に触れたり握ったりしながらお話しする事で信頼関係が築けたと思った」、<心を開く>では「私に対して心を開いてくれたと感じた」「実施前より心を開いてくれたと感じた」という経験があった。最後に<安心感とリラックス>では、「会話をしなくてもそばにいてという感じがして安心出来る空間に繋がるのかなと思いました」「お互いに安心感を得られると感じた」という記述があり、学生は、高齢者への効果として「リラックス」を認識すると同時に、このリラックス効果が、施術者・被施術者の相互作用としてもたらされていることにも気づいていることがわかった。

相原&内布(2016)は、緩和ケアでアロマセラピーマッサージを行った看護師にフォーカス・グループ・インタビューを行い、施術終了後の患者側の変化として<看護師への信頼が高まる>、看護師側の変化として<患者との関係性の深まりを実感する>と述べている。山中&神里(2009)は、終末期がん患者に対して

アロマ・マッサージを行った看護師に半構成的面接を行い、患者と看護師はアロマ・マッサージ開始時から【精油による効果を共有】し、マッサージ中の看護師は【相手から受けるエネルギー】を感じ、マッサージ後には【相手の良好な反応による充実感】を感じていたことから、看護師から患者への一方向性の関係ではなく、患者と看護師は相互作用の関係である、と述べている。高齢者のみを対象とした研究ではないが、アロマ・マッサージは施術する看護師と対象者の相互に影響をもたらす、関係性が深まることが推察される。本研究でも＜距離が縮まる＞＜信頼関係の構築＞＜心を開く＞＜安心感とリラックス＞というコードが抽出され、《信頼関係の構築》がおきていた。

相原ら（2016）は、終末期ケアを受ける多くのがん患者が抱える症状（疼痛、倦怠感、呼吸困難、不安、抑うつ）に対して、アロマセラピー介入では「呼吸困難」「不安」に効果があったが、アロマセラピーマッサージ介入では、「疼痛」「倦怠感」「呼吸困難」「不安」「抑うつ」のすべての症状に対して効果を示したことを根拠に、アロマセラピー単独よりアロマセラピーマッサージがより効果的であると報告している。この結果はがん患者の症状に対しての研究であるが、本研究で高齢者と学生の相互作用として、《コミュニケーションの促進と拡大》と《信頼関係の構築》が生じ【高齢者と看護学生の信頼関係の構築】がおきたことから、相互作用においてもアロマセラピー単独よりアロママッサージが効果的であることを示している。

本研究で行ったアロマ・ハンドマッサージは補完療法の一つである。看護に補完療法の導入を推進している American Holistic Nurses Association (American Nurses Association and American Holistic Nurses Association, 2019, p.1; 以下, ANA & AHNA) は、ホリスティックな看護ケアについて、「人間および関係性を中心とし、疾患やその治療よりも、ヒーリングを志向するもの」であると定義している。本研究でのアロマ・ハンドマッサージを介した高齢者と学生の相互作用として【高齢者と看護学生の信頼関係の構築】というカテゴリーが抽出されたことは、補完療法であるアロマ・ハンドマッサージが、ホリスティックな看護ケアとして高齢者と学生の関係性の構築をもたらすことを示唆している。

4. 老年看護学実習への示唆

最後に、今回の知見をもとにアロマ・ハンドマッサージを老年看護学実習に導入することの教育的効果について考察する。学生は、高齢者理解や看護師の役割について実習の場で学習することが不可欠である一方、高齢者とのコミュニケーションに困難を抱えている（石垣ら, 2014; 森ら, 2018）。本研究では高齢者と学生がアロマ・ハンドマッサージを介して《コミュニケーションの促進と拡大》と《信頼関係の構築》がおきていた。この結果は前述の Travelbee の提唱する「人間対人間の関係」（1971/1974）および AHNA の推奨する「関係性を中心としたケア」（ANA & AHNA, 2019）の看護理論を支持するもので、本研究では【高齢者と看護学生の信頼関係の構築】により、学生が実習を展開していくきっかけとなると考えられる。また、学生は将来的には看護専門職者として社会からその役割遂行を期待される人材である。西川ら（2018）は、看護系大学の学生が認知する看護プロフェッショナルリズムについて、【相互作用の促進をめざすアプローチ】をあげている。本研究ではアロマ・ハンドマッサージを介して高齢者と学生の相互作用は、《コミュニケーションの促進と拡大》《信頼関係の構築》を経て【高齢者と看護学生の信頼関係の構築】に発展しており、アロマ・ハンドマッサージを実習に取り入れることで看護専門職として涵養されることが期待できる。

アロマ・マッサージを老年看護学実習で実施可能かについて、伊東ら（2019）は、①看護系大学の老年看護学に活用できるか、②学生が行う技術として可能であるか（学生、患者に対して安全が確保できる。看護学テキストに掲載されている技術の範囲を超えていないか）、③リラクゼーション効果が期待できるか、の3点から評価し、老年看護学での演習および実習にマッサージの導入は可能としている。本学看護学科の老年看護学領域では、2015年度からアロマ・ハンドマッサージを演習・実習において実施している。しかし、アロマ・ハンドマッサージの実践の場が介護保険施設に限られており、病院実習においては臨床看護師からの抵抗も多い。アロマセラピーは最近になって老年看護学の教科書でも紹介されているが（例えば、堀内ら, 2020）、臨床に携わる看護職が基礎教育の中で学んでいない可能性がある。看護教員には、アロマセラピーの安全性およびエビデンスについての知識を常

にアップデートし、その情報を臨床側に積極的に伝え、さらに教育的効果についても実証していく役割があると考え。

最後に、学生のアンケートを通し、学生がアロマ・ハンドマッサージの有効性を肌で学んでいることが明らかになった。研究者らの属する老年看護学領域ではGibbs (1988) のリフレクション・モデルを用い、学生が実習で経験したケアのリフレクションを指導している。Gibbs (1988) のリフレクション・モデルとは、自分にとって最も重要であった経験を記述し、取り上げた経験に対する自分自身の感情を振り返り、その経験を評価・分析した上で結論づけ、次の行動計画につなげる省察のサイクルである。このリフレクションの中でアロマ・ハンドマッサージを取り上げ、エビデンスを用いて省察する学生も多い。今後は、アロマ・ハンドマッサージの実践をエビデンスとつなげてリフレクションする機会をより設けるとともに、教員からのフィードバックを確実にするための授業デザインを構築することが課題である。

VII. 研究の限界と課題

本研究では、アロマ・ハンドマッサージを実習に導入することにより、学生の緊張緩和による意欲と技術の向上という効果が明らかになった。また、学生だけでなく、マッサージを受けた高齢者にも良好な影響をもたらし、相互的な作用によって両者の信頼関係構築につながる事がわかった。しかし、今回のアンケートは学生を対象としたものであるため、より多面的にアロマ・ハンドマッサージの教育効果を検討するには、対象となった高齢者や実習施設のスタッフ・教員などを対象にした質的・量的双方の調査も必要と思われる。

また、老年看護学実習へのアロマ・ハンドマッサージ導入においては、検討すべき課題もある。本研究の対象とした学生アンケートは、①アロマ・ハンドマッサージを実施して感じた利用者への効果、②自身への効果、③問題と感じたこと、④その他気づいたこと、の4項目について自由記述法で回答するものである。今回の研究では、上記質問項目の一部を分析の対象とし、第1報として報告した。よって、老年看護学実習のアロマ・ハンドマッサージ導入において検討すべき課題については、第2報に譲ることとする。

VIII. 結語

本研究では、学生が老年看護学実習で実施したアロマ・ハンドマッサージに対するアンケートを、1) 高齢者への効果、2) 学生自身への効果、3) 高齢者と学生への相互作用、を明らかにすることを目的に帰納的に分析した。その結果、学生が認識した高齢者への効果として【感情の活性化】、【気分の回復と安らぎ】と【身体・生理機能の改善】、自身への効果として【緊張緩和による意欲と技術の向上】、相互作用として【高齢者と看護学生の信頼関係の構築】の категорияが抽出された。

高齢者への効果である【感情の活性化】カテゴリーは《肯定的感情の表出》《アロマ・ハンドマッサージへの好奇心》、【気分の回復と安らぎ】は《リフレッシュ》《和む》、【身体・生理機能の改善】は《身体機能・血流改善》のそれぞれのサブ・カテゴリーから集約された。学生自身への効果として抽出された【緊張緩和による意欲と技術の向上】は、《緊張の緩和》《意欲の向上》《対象者理解の深化》の3つのサブ・カテゴリーから集約された。最後に、高齢者と学生の相互作用としての【高齢者と看護学生の信頼関係の構築】は《コミュニケーションの促進と拡大》《信頼関係の構築》の2つのサブ・カテゴリーから集約された。

本研究の結果、学生は、アロマ・ハンドマッサージによる①香りの心理的效果、②精油の薬理作用、③マッサージによるタッチの効果を、高齢者に対する実践を通して実感できていた。またアロマ・ハンドマッサージを老年看護学実習に導入することで、学生の過剰な緊張が緩和され、高齢者とのコミュニケーション促進に繋がり、高齢者の加齢変化に留意した看護援助への理解が深まる、という教育的効果が期待されることが明らかになった。補完療法であるアロマ・ハンドマッサージは、高齢者・学生の相互作用を喚起し、両者の信頼関係構築に寄与する可能性が示唆された。

引用文献

相原 由花, 二木 啓, 江川 幸治, 鈴木 志津江. (2016). 終末期ケアを受けるがん患者におけるアロマセラピーマッサージの有効性. *日本統合医療学会誌*, 9 (1), 85-93.

- 相原 由花, 竹林 直紀. (2010). 臨床アロマセラピーの可能性について. *日本保険医療行動科学会年報*, 25, 70-78.
- 相原 由花, 内布敦子. (2016). アロマセラピーマッサージを看護師が臨床現場で実践するときに必要なプロセス. *兵庫県立大学看護学部・地域ケア開発研究所紀要 = University of Hyogo, College of Nursing Art and Science, Research Institute of Nursing Care for People and Community bulletin*, 23, 47-58.
- American Nurses Association and American Holistic Nurses Association. (2019). *Holistic Nursing; Scope and Standards of Practice*, 3rd ed. Silver Spring, MD: ANA & AHNA.
- 安藤 満代, 小笠原 映子. (2004). 施設入所中の高齢者の心理に及ぼすアロマセラピーの効果. *日本アロマセラピー学会誌*, 3 (1), 52-57.
- Chinn, P. L., & Kramer, M. K. (2001) *The theory and Nursing A systematic Approach 4th ed* 看護理論とはなにか (白石 聡, 監訳). 医学書院. (原著 出版 1995)
- Cino, K. (2014). Aromatherapy hand massage for older adults with chronic pain living in long-term care. *Journal Of Holistic Nursing: Official Journal Of The American Holistic Nurses' Association*, 32 (4), 304-313.
- Forrester, L. T., Maayan, N., Orrell, M., Spector, A. E., Buchan, L. D., & Soares-Weiser, K. (2014). Aromatherapy for dementia. *The Cochrane Database Of Systematic Reviews* (2)
- Fung, J. K. K. M., Tsang, H. W. H., & Chung, R. C. K. (2012). A systematic review of the use of aromatherapy in treatment of behavioral problems in dementia. *Geriatrics & Gerontology International*, 12 (3), 372-382.
- Gibbs, G. (1988). *Learning by Doing: a guide to teaching and learning methods*. London: Further Education Unit.
- 堀内 ふき, 大淵 律子, 諏訪 さゆり. (2020). ナーシング・グラフィカ 老年看護学② 高齢者看護の実践 (第4版). メディカ出版.
- 福田 峰, 安藤 好枝, 田中 和奈, 伊藤 紀枝, 梅田 奈歩, 粥川 早苗. (2011). 老年看護学臨地実習における学生の困難状況と対処行動 ―第一報 実習初期における困難状況の実態―. *生命健康科学研究所紀要*, Vol.8, 93-108.
- 今西 二郎. (2008). 香りと医療 ―メディカル・アロマセラピー. *におい・かおり環境学会誌*, 39 (4), 221-230.
- 今西 二郎. (2015). 香りの生理効果の医療への応用. *医学のあゆみ*, 203 (6), 499-502.
- 井崎 ゆみ子, 木ノ桐 美知子, 三木 佐知子, 山西 一成, 生田 琢己. (1997). VEP (視覚性誘発電位) および脳波へのラベンダーおよびペパーミントの効果. *四国医誌*, 53 (5), 161-170.
- 石垣 範子, 深江 久代. (2013). 介護老人保健施設での老年看護実習における学生の学びについて (老年看護実習で困難感を表出した学生の学び). *静岡県立大学短期大学部研究紀要*, (27), 37-49.
- 伊東 正博, 下舞紀 美代. (2019). 日本におけるリラクゼーション方法とその効果に関する文献検討. *関西看護医療大学紀要*, 11 (1), 13-21.
- 金子 仁子, 鈴木 志保, 富田 美穂子, 三溝 真紀, 前島 信也. (2014). 自律神経に及ぼす精油の効果. *日本アロマセラピー学会誌*, 13 (1), 17-23.
- 笠井 由美子, 小濱 優子, 中村 滋子. (2018). 看護学生のアロマ・ハンドマッサージを用いたボランティア活動の学び (第1報) 看護学生の臨地実習の経験に着目して. *川崎市立看護短期大学紀要*, 23 (1), 35-42.
- 小濱 優子, 中村 滋子. (2016). 看護学生のアロマセラピーを用いたボランティア活動の学び ―病院での患者と家族への関わりを通して―. *川崎市立看護短期大学紀要*, 21 (1), 39-47.
- 小林 優子, 太田 和美, 加藤 光賓, 大井 ひかる. (2000). 成人看護学実習における「リラクゼーション技法」の試み 学生が得られたリラックス反応と学びの分析. *新潟県立看護短期大学紀要*, 6, 3-12.
- 厚生労働省. (2018). 「高齢者の医薬品適正使用の指針 (総論編) について」の通知発出について. 閲覧日 2019年5月22日. 閲覧先 <https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000208852.html>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- 宮地 真澄, 大町 弥生, 平良 陽子. (2005). 老年看護学

- 実習における学生の高齢者理解 ―ケーススタディの内容分析から―. *藍野学院紀要*, 19, 43-49.
- 森 幸弘, 中尾 奈歩, 福田 峰子, 緒形 明美, 堀田 清司, 松田 武美. (2018). 老年看護学臨地実習における学生が認識する老年者とのコミュニケーション困難の内容と要因. *生命健康科学研究所紀要*, (14), 35-44.
- National Center for Complementary and Integrative Health. (2016). *Are You Considering a Complementary Health Approach?*. Retrieved September 8, 2021, from <https://www.nccih.nih.gov/health/are-you-considering-a-complementary-health-approach>
- National Center for Complementary and Integrative Health. (2020). *Aromatherapy*. Retrieved September 5, 2021, from <https://www.nccih.nih.gov/health/aromatherapy>
- 西川 美樹, 細田 泰子, 紙野 雪香. (2018). 看護系大学の学生における看護プロフェッショナルリズムの認知. *日本医学看護学教育学会誌 = Japanese journal of medical and nursing education: JMNE*. 27 (2), 1-8.
- 小笠原 映子, 椎原 康史, 小板橋 喜久代, 中畠 広美, 永松 一真, 秋好 力, 鶴田 晴美, 安藤 満代. (2007). 柑橘系精油によるアロママッサージのリラクセーション効果およびリフレッシュメント効果についてコンダクタンスおよび気分形容詞チェックリストによる評価. *日本看護研究学会雑誌*, 30 (4), 17-26.
- 関 千代子. (2020). 生活を支える看護: 看護とコミュニケーション技術. 堀内 ふき, 大淵 律子, 諏訪 さゆり (編), *ナーシング・グラフィカ 老年看護学① 高齢者の健康と障害* (第5版, pp.250-251). メディカ出版.
- 鈴木 はるみ, 飯出 美枝子, 澁谷 貞子. (2006). 成人看護学実習における看護学生のアロマセラピー効果. *桐生短期大学紀要*, (17), 135-140.
- 所澤 いづみ. (2015). 高齢者へのアロマセラピー ―日々の看護・介護ケアに取り入れる. *日本看護協会出版会*.
- Travelbee, J. (1974). 人間対人間の看護 (pp.18-19) (長谷川 浩, 藤枝 知子, 訳). 医学書院. (原著出版 1971)
- 梅津 豊司. (2009). 精油の中樞薬理作用の研究と最新動向. *アロマセラピー学雑誌*, (9), 1-20.
- Xiong, M., Li, Y., Tang, P., Zhang, Y., Cao, M., Ni, J., & Xing, M. (2018). Effectiveness of Aromatherapy Massage and Inhalation on Symptoms of Depression in Chinese Community-Dwelling Older Adults. *Journal Of Alternative And Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, 24 (7), 717-724.
- 山本 多香子. (2010). 周手術期実習におけるアロマセラピーを取り入れる効果. *京都市立看護短期大学紀要*, (35), 95-100.
- 山中 愛子, 神里 みどり. (2009). アロママッサージにより終末期がん患者との間にもたらされるセラピスト看護師の相互作用. *日本がん看護学会誌*, 23 (1), 61-69.
- 山崎 潤, 塩田 清二, 山田 朱織, 小山めぐみ, 山田玲子, 山口泰成. (2004). アロママッサージの施術効果について (評価基準を用いた精油効果の検討) 第一報 手に対するマッサージ効果. *日本アロマセラピー学会誌*, 3 (1), 29-37.
- 由留木 裕子, 鈴木 俊明. (2014). ラベンダーの香りが筋緊張に与える影響. *難病と在宅ケア*, 20 (6), 57-59.