

### On Site (その場) ストレス制御アドバイザー

【キーワード】

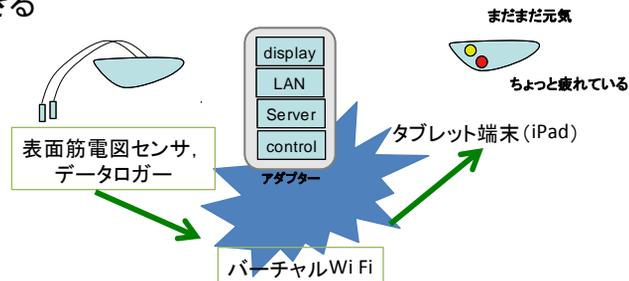
フィードバック	ユビキタス化	自覚的ストレス度	推定・予測	階層毎対応
---------	--------	----------	-------	-------

#### ■ 概要

ストレスを適時・素早く認識(自覚)して破綻を防止できる誰でも使える仕組み(ユビキタス化)である。

健康・スポーツやリハビリテーションで、生理的裏付けのあるストレス管理を個人性に合わせて習得できる様にする事で、安全で効果的なストレス制御を提供する。

日常的な自覚から展開する様々なデバイスとそのサービスモデルの開発が進む。



#### ■ 詳細

・屋外での歩行や自転車走行実験で、また、同時に捉えた一人称視点映像の視聴実験で、生体機能の計測・評価結果をその場でフィードバックする。筋疲労と映像酔いで生理的・心理的評価指標を絞り込み、それらの統合による**自覚的ストレス度 (RPS: Rating of Perceived Stress)**を推定する。さらに、この様な履歴を記録する事によって、ストレス度を自覚し相応しい対策を選択してリスクを回避する仕組みを試作する。

○競合研究に対する優位性

・**感覚刺激-自律神経応答モジュール**の出現タイミングのみで**RPS**を素早く予測する。個別対応は**Fuzzy推論**で。さらに、リスクを回避する仕組みとして、どの様な(感覚刺激-自律神経応答)の組み合わせがストレスを緩和、あるいはマスキングさせるのか？これらを階層毎(時間スケールの短い順に感覚系、自律神経系(循環器、代謝、意欲))に調査する。

○想定される実施例、応用例

・屋外活動、スポーツでの自らのタスク(活動と休息)を効果とリスクで選択。

○今後の課題、展望

・時空間的に無駄の無い計測・評価とその場でのフィードバックが必要であるが、フィールドでは十分実現できていない。

#### ■ 応用を期待する分野

- ・体調管理に使える生体機能計測センサ、評価装置開発を無駄無く実現
- ・ストレスに対する自覚力を高め、対処法を自ら試行・設計できる屋外フィールド開発

