立教大学学術推進特別重点資金（立教ＳＦＲ）
大学院生研究
２００８年度研究成果報告書

研究科名	立教大学大学院	観光学研究科	観光学専攻
指導教員	所属･職名	氏　名	
	観光学部・教授	橋本　俊哉	印
自然・人文の別	自然　・　人文	**個人・共同の別**	個人　・　共同　　名
研究課題名	自然観光がもたらす心理学的健康効果 ―尾瀬国立公園における自然散策体験を事例に―		
研究代表者	在籍研究科・専攻・学年	氏　名	
	観光学研究科・観光学専攻・3年	相澤　孝文	印
研究組織	在籍研究科・専攻・学年	氏　名	
研究期間	2008　　年度		
研究経費	200　　千円		

研究の概要（200～300 字で記入、図･グラフ等は使用しないこと。）

本研究は、自然観光が及ぼす心理学的健康効果のメカニズムを、尾瀬国立公園における散策体験を事例として実験的に明らかにすることを目的とした。

調査では主に、参加者は景観特性や勾配等の点でタイプの異なる区間を散策し、計 8 ヶ所の分岐点に到達するごとに、その時の感情が質問紙測定された。

その結果、散策中には異なる 3 種の感情がそれぞれ固有のパターンで変化し、さらに、その中では感情の有意な改善も認められ、心理学的健康効果が明らかとなった。

このほか、感情変化の背景にある変数や上記以外の心理的影響が存在する可能性についても考察がなされ、最後に研究課題と今後の展望が提示された。

キーワード（研究内容をよく表しているものを３項目以内で記入。）

〔　自然観光　〕〔　感情　〕〔　尾瀬国立公園　〕

研究成果の概要（図･グラフ等は使用しないこと。）

１．研究の背景と目的

観光の場面では一般に、人間の感受性が高まった状態にあるために五感の印象が心に深く刻まれやすく、感情を豊かに体験する機会がもたらされている。特に、観光を含む余暇活動においてはポジティブな感情を感じる傾向にあり、この感情が人間の心理的・社会的側面に対して様々に有益な効果を及ぼすことが近年急速に明らかにされつつある。そのひとつとして、主観的に体験される感情を指標とした心理学的・精神的健康状態の増進効果を検証する取り組みは、現代社会において意義の認められることといえる。

観光者の五感や身体感覚等を豊かに刺激する代表的活動として、自然環境における散策を挙げることができる。近年では造園学を中心に、森林散策または森林浴の緊張解消・リラックス効果が心理学的･生理学的指標から実証されているものの、心理学的側面では「ネガティブ感情（ストレス状態）の低下」に主眼が置かれ、また、行われる散策は 30 分以下と比較的短時間であり、質問紙測定は散策前後の 2 時点に限られる傾向にある。

観光体験を、比較的長い時間にわたる体験プロセスとして把握し研究対象とする場合、観光中の五感の印象のシークエンスによってポジティブおよびネガティブ両面の感情が変動していくメカニズムを解明してこそ、これを基礎として観光体験がもたらす心理的・社会的効果についての理解がより深められよう。また、こうした知見は、特に海外におけるレジャー・レクリエーション研究領域で蓄積されている例と同様に、観光体験が及ぼす効果に第一に着目した、外客受入れ体制整備のための基礎となることが期待される。

そこで本研究は、自然観光が及ぼす心理学的健康効果のメカニズムを、尾瀬国立公園における散策体験を事例として実験的に明らかにすることを目的とする。

２．方法・手続き等

(1)調査参加者

調査参加者は、立教大学の学部生 36 名（男 12 名、女 24 名、平均 20.3 歳±1.85）であり、調査後には 28 名の有効サンプルが得られた。

(2)調査対象地

本調査は、尾瀬国立公園における代表的な日帰り散策コースのひとつである「鳩待峠出発→竜宮折返し→鳩待峠到着」を対象とした。コース中にある分岐点は、順に、「①鳩待峠（出発）」「②山ノ鼻（行き）」「③牛首（行き）」「④ヨッピ吊橋」「⑤竜宮（折返し地点、1 時間の休憩と食事）」「⑥牛首（帰り）」「⑦山ノ鼻（帰り）」「⑧鳩待峠（到着）」である。

このコースの自然景観特性は 2 タイプに大別され、散策する者の五感や身体感覚等が異なって刺激されるものと考えられた。「鳩待峠～山ノ鼻」は、木々や草花等が比較的身近に迫り、河川とほぼ並行した森林の区間である。往路では、緩やかな下り坂となって尾瀬ヶ原に至るまでの「導入区間」となり、復路ではやや身体的負荷のかかる上り坂となる。「山ノ鼻」と「竜宮」の間の尾瀬ヶ原は、草原や湿地、燧ヶ岳、至仏山等からなる眺望景観を特徴とする平坦な区間である。

(3)調査内容

「一般感情尺度（24 項目）」による質問紙が作成された。これには、「肯定的感情（8 項目､positive affect, PA）」、「安静状態（8 項目､calmness, CA）」、「否定的感情(8 項目､negative affect, NA)」の下位尺度が含まれる。また、散策中に印象に残った事柄が写真撮影および筆記等によって指摘・把握され、感情状態の背景について考察する際の参考とされた。

(4)手続き

調査は、2008 年 7 月 16 日（水）、1 泊 2 日の行程で調査対象地を訪れて実施された。鳩待峠で調査参加者は、5～8 人が 1 グループとなって 5 分毎に出発し、①～⑧の計 8 ヶ所の分岐点を順番に辿って散策し、各分岐点に到着するごとに 5 分間ベンチに座って休憩した後、そこから各自が最も好ましく感じられる景色を眺めながら、質問紙に回答した。

なお、実際の散策に要された時間は、質問紙の回答時間（5 分×8 ヶ所）と休憩時間を含め、全体で平均約 8 時間 30 分であった。また、天候は晴れ（最高気温 26.6℃，最低気温 14.7℃）、この日の鳩待峠を入口とする入山者数は約 5200 人であった。

研究成果の概要　つづき

３．結果および考察

(1)分析の手続き

分析では、PA、CA、NA それぞれの素点を合計した尺度得点の平均から感情の程度を求めた後、場所（分岐点）を要因とした対応のある一元配置分散分析ならびに多重比較（Bonferroni 法）を行うことによって、散策中の各感情の変動を求めた。

(2)「導入区間」の散策が及ぼす心理的効果

分析の結果、「①鳩待峠（出発）→②山ノ鼻（行き）」の「導入区間」を通過すると、PA と CA が有意に上昇し、NA が有意に低下した。この区間の散策によって、参加者の感情が全ての側面において改善したといえる。その背景として挙げられるのは、写真の撮影数が全区間中で最も多く、ほぼ五感全般に関わる内容の事柄が指摘されていたこと、また、歩き始めであったために新鮮な印象が抱かれていたであろうこと、等である。

(3)尾瀬ヶ原の散策が及ぼす心理的効果

尾瀬ヶ原の「③牛首（行き）」を過ぎてから CA は上昇し始め、特に「⑤竜宮」と「⑥牛首（帰り）」２地点では、「①鳩待峠（出発）」と比べ有意に高い値となった。また、同じく「⑤竜宮」と「⑥牛首（帰り）」の NA は、「①鳩待峠（出発）」よりも有意に低かった。これらより、CA が上昇する一方で NA が低下するという効果が、少なくともこの２地点を中心として持続していたことになる。尾瀬ヶ原の区間では、ニッコウキスゲ、草原や湿地、燧ヶ岳、至仏山を中心とした眺望景観、また、風の涼しさ等が多く指摘されていたものの、折返し地点の「⑤竜宮」以降では、撮影数が目立って減少していた。

(4)その他の心理的影響

「②山ノ鼻（行き）→③牛首（行き）」では、直前の「導入区間」で上昇した PA と CA がともに有意に低下した。この区間は、森林を主体とする「導入区間」を抜け、尾瀬ヶ原が初めて目前に広がる場面にあたるものの、同時にこの日の強い日射しが暑く感じられたためである可能性が挙げられる。

「⑦山ノ鼻（帰り）」の PA は、「①鳩待峠（出発）」に比べて有意に高かった。この背景は明確ではないものの、よく整備された休憩施設の存在や、長距離にわたる尾瀬ヶ原の区間を歩き終えたことが少なからず指摘されていた。

尾瀬ヶ原に属する「④ヨッピ吊橋」、「⑤竜宮」、「⑥牛首（帰り）」、また「⑦山ノ鼻（帰り）」においてほぼ一定の水準を保っていた CA が、「⑧鳩待峠（到着）」では有意に低下した。散策プロセスのしめくくりといえる上り坂の身体的負荷が、CA の示す安静な状態を低下させたものと考えられる。

４．まとめと今後の課題

調査の結果、一般感情尺度における PA、CA、NA という異なった 3 種の感情が散策中にそれぞれ固有のパターンで変動していた。さらに、その中では、感情が有意に改善している部分が認められた一方で、その他の影響が存在している可能性も指摘された。

尾瀬国立公園における散策が及ぼす心理学的健康効果は、異なる側面の感情が改善したことをもって、それぞれが区別して認められた。「導入区間」では、五感の新鮮な印象を通していわば心を“活気づける”効果がもたらされ、尾瀬ヶ原の区間では、必ずしもその印象が明確に抱かれるとは限らないものの、主に眺望景観の視覚的印象を通した“やすらぎの効果”がもたらされた。さらに、NA の値が当初から低く、床効果の兆しを示してもいたことから、もとより感情状態が比較的良好な調査参加者に対しても、さらに PA と CA を改善させるという形で、心理学的健康効果が現れたと考えられる。

今後の課題として、山小屋等での休憩の効果や、「⑧鳩待峠（到着）」で少なからず指摘されていた最終目的地到達に伴う達成感、同行者等からの社会的影響の測定等が挙げられる。このほか、調査の条件・サンプルの変更や、生物学的指標等を含めた感情の多角的測定、感情発生や自然体験のあり方にみられる個人差の検証等も、自然観光が及ぼす心理学的影響メカニズムの洗練に求められる。