

「しまウォーク」の心理的効果

西村千尋

1. 背景

今後のしまづくりを考える際に基軸となるものは「環境」と「健康」であり、そのキーワードとして「運動」「栄養・食」「休養(積極的休養)」「教養」「環境」があげられる¹⁾。また、ウォーキングは手軽な健康運動の代表であるだけでなく、ウォーキングや散歩に親しむまちづくりへの活用も提案されている²⁾。つまり、緑豊かな自然環境がストレス軽減効果などの心理的効果や健康の回復に役立つことが期待できるとともに、地域資源の再認識のための手段として適している。

2. 目的

しまづくりにおいて、地域住民が資源を再認識するためのツールとしての開発を手がけている「しまの健康診断書」作成の基礎資料を得ることを目的に、しまの豊かな自然環境を活かしたウォーキング「しまウォーク」が心理面に及ぼす効果について検証を行った。

3. 測定方法

心理面の測定には、気分プロフィール検査(質問紙法)日本語版 POMS

(Profile of Mood States) またはその短縮版を使用した。前者は、65の質問と「緊張」「抑鬱」「怒り」「活気」「疲労」「情緒混乱」の6つの下位尺度からなる5段階評定による質問紙で、性格傾向を評価するのではなく、その人のおかれた条件の下で変化する一時的な気分・感情を測定するテストである³⁾。

採点では、65項目中58項目について尺度ごとに得点を合計する。この合計点を素得点として、さらに標準化得点(T得点)に換算して結果の解釈が容易となる。

図1に示すように、「活気」が高く、他のネガティブな因子が低い状態が、もっとも望ましい心理状態であると評価され、氷山型(凸型)と呼ばれている。逆に、「活気」が低く、他のネガティブな因子が高い状態は逆氷山型(凹型)または谷型と呼ばれ、心理的に望ましくない状態とされている。また、判定の目安として、すべてのT得点が40~60点の者は「健常」、ひとつでも25点以下や75点以上(「活気」の尺度を除く)の尺度がある者は「精神科医などの専門医の受診を考慮」、それ以外の者は「他の訴えと考え合わせ、専門医の受診を考慮」とされている⁴⁾。

Total Mood Disturbance(TMD)得点は、「緊張」「抑鬱」「怒り」「疲労」「情緒混乱」の合計得点から「活気」の得点を引いたものであり、気分障害のたまかな指標として役立つとされている⁴⁾。

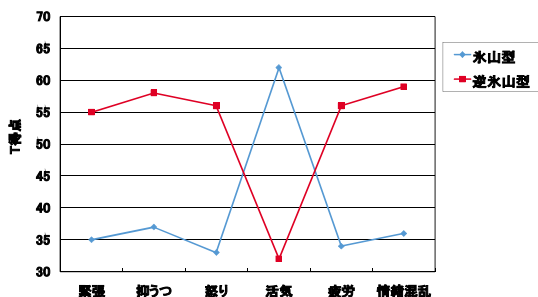


図1 POMSにおける結果の一例：氷山型と逆氷山型
(氷山型：望ましい心理状態、逆氷山型：望ましくない心理状態)

POMS 短縮版は、質問項目を30に削減することにより対象者の負担を軽減したものであり、65項目版と同様の測定結果が得られることが報告されている⁵⁾。

4．統計処理

統計処理には、SPSS16.0J for Windows を用い、ウォーキング前後の得点を対応のある t 検定を用いて比較を行った。有意水準は 5% 未満 ($p < 0.05$) とした。

5．結果

(1) 長崎県・中通島（新上五島町）

①概要

月 日：2009年10月24日

コース：石油備蓄記念会館～青方ダム周回コース～石油備蓄記念会館

距離：5 km

対象：4名（女性4名）

年齢：20.0±0.0歳（平均±標準偏差）

検査：気分プロフィール検査（質問紙法）日本語版 POMS 短縮版

協力：新上五島町役場健康保険課

②結果

尺度別にみると、しまウォーク後の結果はしまウォーク前に比べ「活気」($p < 0.05$)が有意に上昇し、「疲労」($p < 0.01$)と「情緒混乱」($p < 0.05$)が有意に低下した。また、TMD は有意な減少を示した ($p < 0.05$)。

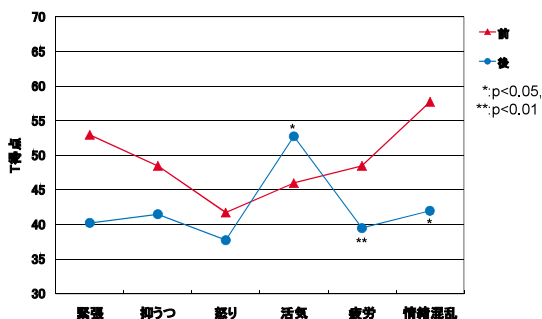


図2 長崎県・中通島における「しまウォーク」の効果(尺度別)

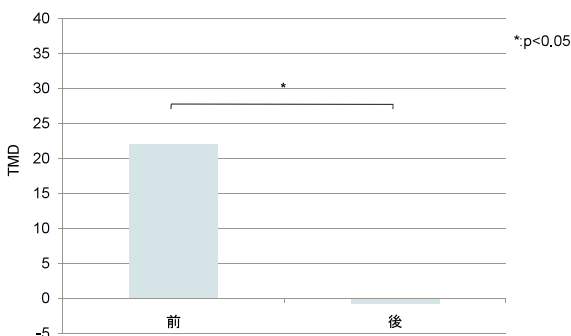


図3 長崎県・中通島における「しまウォーク」の効果(TMD)

(2) 島根県・隠岐の島(隠岐の島町)

①概要

月 日：2009年 8月18日

コース：鷲が峰ハイキングコース

距離：3 km

対象：6名(男性4名、女性2名)

年齢：20.0±3.6歳(平均±標準偏差)

検査：気分プロフィール検査(質問紙法)日本語版 POMS

協力：風待ち海道倶楽部

②結果

尺度別にみると、しまウォーク後の結果はしまウォーク前に比べ「活気」(p<0.01)が有意に上昇し、「抑うつ」(p<0.05)と「情緒混乱」(p<0.05)が有意に低下した。また、TMDは有意な減少を示した(p<0.01)。

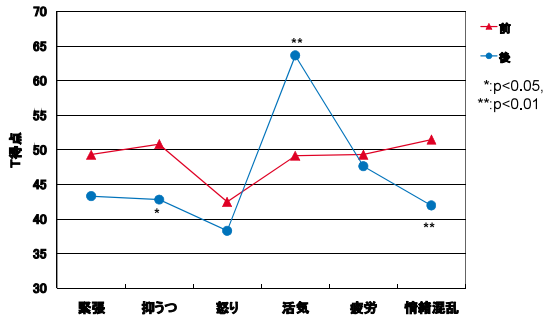


図4 島根県・隠岐の島における「しまウォーク」の効果(尺度別)

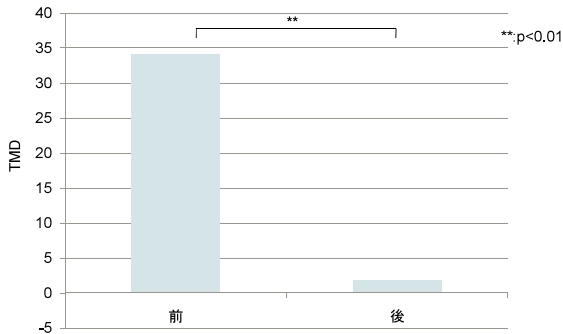


図5 島根県・隠岐の島における「しまウォーク」の効果(TMD)

(3) 鹿児島県・与論島(与論町)

①概要

月 日：2009年11月15日

コース：与論島一周コース

距 離：21km

対 象 : 41名 (男性17名、女性24名)

年 齢 : 51.7 ± 14.3歳 (平均 ± 標準偏差)

検 査 : 気分プロフィール検査 (質問紙法) 日本語版 POMS 短縮版

協 力 : 与論町商工観光課・ヨロン島観光協会

②結果

尺度別にみると、しまウォーク後の結果はしまウォーク前に比べ「疲労」($p < 0.01$)が有意に上昇し、「緊張」「抑うつ」「怒り」および「情緒混乱」が有意に低下した(いずれも $p < 0.01$)。また、TMDは有意な減少を示した ($p < 0.05$)。

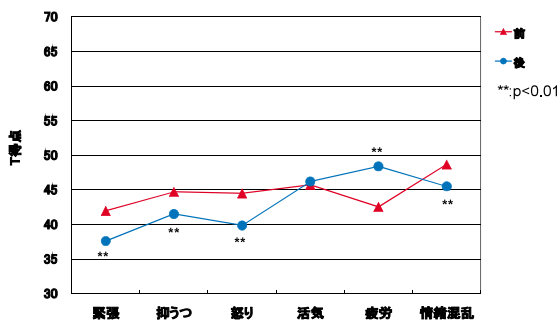


図6 鹿児島県・与論島における「しまウォーク」の効果(尺度別)

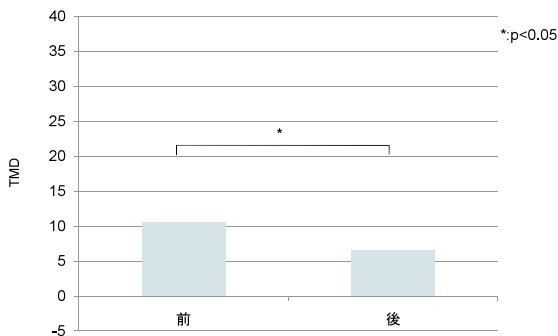


図7 鹿児島県・与論島における「しまウォーク」の効果(TMD)

6. まとめ

各しまにおけるウォーキングは、効果の程度には差のあるものの、「緊張」「抑鬱」「怒り」「疲労」「情緒混乱」といったネガティブな尺度が低下し、「活気」が高くなっていた。また、気分障害の大まかな指標として役立つTMD得点においても、ウォーキング前に比べウォーキング後には低下していた。

以上のことから、「しまウォーク」はメンタルヘルス改善効果があることが認められた。今後、しまの自然環境のみならず歴史や文化などの資源を活かしたプログラムの開発を行うとともに、住民によるしまの資源再認識ツールとしての「しまの健康診断書」の作成を進めていきたい。

本研究を進めるにあたり多大なるご協力を賜りました関係各位に深謝いたします。

引用・参考文献

- 1) 西村千尋「顧客が発想する観光へ 多様なツーリズムの可能性」『離島研究報告 第I部 島の交流 移住・観光・歴史・文化・ライフパス』長崎県立大学経済学部学長指定研究 離島白書作成グループ編, 18~34, 2009.
- 2) 原田宗彦「スポーツイベントの経済学」平凡社, 東京, 2002年.
- 3) 横山和仁・荒記俊一『POMS 手引き』金子書房, 東京, 2002年.
- 4) 横山和仁, 下光輝一, 野村忍『診断・指導に活かす POMS 事例集』金子書房, 東京, 2002年.
- 5) 横山和仁・荒記俊一『POMS 短縮版 手引きと事例解説』金子書房, 東京, 2008年.