

ポスター発表 概要

P-1

森林浴におけるリラックス効果

井川原 弘一（岐阜県森林研究所）

森林浴は1982年に林野庁によって提唱された日本独自の概念であり、わずか20数年で私たち国民の間に広く定着した。このことから考えると森林浴に対する国民のニーズは極めて大きいものと考えられる。森林浴による気分転換効果やリラックス効果に対する期待は大きいものの、これまでは何となく癒されたという認識に過ぎなかった。そこで、これらの効果を科学的に検証するために4回の森林浴実験を行った。

気分転換の測定には、POMS（気分転換プロフィール検査）を用いた。森林の中を歩く前と歩いた後での気分状態を測定し比較すれば、森林浴による気分状態の変化を評価することができる。また、リラックス効果は生理指標であるコルチゾール（ストレスホルモン）濃度を測定することで評価した。

これらの実験結果から森林浴の効果について得られた知見を以下にまとめる。

- 森林浴には、気分転換をもたらす効果がある。
- 森林浴には生理的なストレス状態を緩和する効果がある。
（散策時の条件によって効果に違いはある）
- 日頃からストレスを感じている人ほど効果は大きいと考えられた。

P-2

大学生の余暇活動について

○相奈良 律 横山 誠（財団法人大阪府レクリエーション協会）

「余暇」は、社会学小事典（1977）によれば、生活時間から労働時間と生理的必需時間を差し引いた時間として定義され自身が自由にデザインできる時間活動である。その活動は、人々の生活水準の向上や休日の増加による自由時間の増大など、現代社会における生活構造やライフスタイルと密接に関連している。また、「モノ」の豊かさから「ココロ」の豊かさへと人生の価値観の重点が移る中で、余暇の積極的な活用は生活自体を充実させるためにも注目すべきことである。

本研究では、学生の余暇意識及び余暇活動への実態を調査するために、「余暇活動に関する」アンケート調査を2006年度のレクリエーションに関する授業を履修した学生を対象に実施した。質問項目は、性別、年齢、領域（体育系・福祉系等）、日常の余暇意識、余暇活動内容、余暇活動に必要な資源、今後取り組みたい余暇活動等で、調査はレクリエーション授業の初講に実施され、有効回答標本数は274であった。

調査対象者の属性は、男性65.3%、女性34.7%、年代別では10代83.9%、20代16.1%、領域別では、体育系48.2%、福祉系9.1%、教育系5.1%、その他37.6%であった。日常の余暇意識については、とても意識する方だと思ふ15.3%、思う38.7%、どちらともいえない27.7%、思わない15.7%、全く思わない2.6%という結果となり、半数以上は日常において意識していることがわかった。余暇活動については上位順に、テレビを見る85.4%、仲間と過ごす77.7%、携帯電話・携帯メールをする73.7%となっており、仲間との交流によって精神的にリラックスしたいという傾向がみられた。