

九十九島遊覧が参加者の 心理状態に及ぼす影響について

— シーカヤックツアーとの比較 —

西村千尋

I. はじめに

西海国立公園に属する九十九島は、リアス式海岸と外洋性多島海という日本でもまれな地勢を有し、島の密度が1 km²あたり3.81と日本一である。また、カブトガニなど希少な生物の棲息地としても知られている。さらに、九十九島は環境省よりエコツーリズム推進モデル地区に指定され、「マストツーリズムのエコ化」に取り組んでいる地域でもある。その中核となるのが西海パールシーセンターであり、九十九島の情報発信基地としての役割を担っている。また、島々の間を縫うように進む遊覧船は、九十九島を肌で体験できるメニューとして人気を博している²⁾。

ところで、九十九島はシーカヤックのフィールドとして全国的にも知られており^{2,5,12)}、初心者であってもガイドのサポートにより無人島上陸体験が満喫できる。これまで筆者はそのシーカヤックの心理的な効果^{9,12,13)}や地域づくりへの応用^{10,11)}などの検討を行ってきた。例えば、シーカヤックの半日ツアーに参加した若年者を対象に、ツアー前後の気分の状態について POMS を用いて比較⁹⁾したところ、全被検者の前後比較においては、「疲労」は変わらず、「緊張」「抑うつ」「怒り」「情緒混乱」が軽減し、「活気」が高くなっていた。また、望ましくない心理状態である逆水山型(凹型)を示した被検者においても、全被検者を対象にした場合とほぼ同

様の改善効果であったが、その変化量に注目して検討したところ、「疲労」「緊張」「抑うつ」「怒り」「情緒混乱」といったネガティブな因子は逆水山型（凹型）でない者と同様の改善効果であったが、「活気」においてはより顕著な改善効果が認められた。これらの結果は、非日常的な自然体験活動により積極的休養が心理的な効果をもたらしているものと推察された。しかしながら、このような手法を用いて、九十九島を巡る遊覧船による心理的な効果の検証はまだ行われていない。

そこで、本研究では、九十九島遊覧船による九十九島体験が参加者の心理状態にどのような影響を及ぼしているか、シーカヤックによる九十九島体験との比較を通して検討を行った。これまでの研究の成果^{9,10,11,12,13})に加え、本研究の結果が今後の九十九島観光の一資料として寄与できることを期待するものである。

II. 方法

1. 対象

被検者は、調査に参加した者の中で、心理的に望ましい状態でなかった若年者8名（男性2名、女性6名）を対象とした。被検者の平均年齢は19.4 ± 0.7歳であった。

2. 調査

心理面の調査には Profile of Mood States (POMS) を用いた。POMS は、アメリカの精神科医である McNair らが、患者の一時的かつ変動的な気分の状態を評価することが心理療法、薬物療法の効果判定に役立つと考え、気分の状態を測定するために開発したものである²⁰)。なお、本研究では金子書房発行の日本版 POMS を用いた。この調査は65の質問と「緊張」「抑うつ」「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ある。現在、POMS は、医療分野、介護・福

社分野，産業保健分野，スポーツ医学分野など，多くの各分野で活用されている^{1,3,4,6,7,8,14,15,17}。「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）と呼ばれ，心理的に望ましくない状態とされている^{17,18}。調査は，西海パールシーセンター内の九十九島調査室において，遊覧船乗船前後に行った。

3. 統計処理

結果の分析にあたっては，各被検者における各因子の素得点を T 得点に換算し比較を行った。統計処理については，SPSS 14.0J for Windows を用いて行った。遊覧前後の各因子の平均値の差の検定には，対応のある t 検定を用いた。また，遊覧船とシーカヤックにおける各因子の変化量の比較には，対応のない t 検定を用いた。いずれも有意水準を危険率 5 % とした。

Ⅲ. 結果および考察

図 1 は，遊覧前後の平均値を比較したものである。一方，図 2 はシーカヤックツアー前後の平均値を比較したものである⁹⁾。

「緊張」($p < 0.05$)，「抑うつ」($p < 0.01$)，「怒り」($p < 0.05$)，「疲労」($p < 0.05$)，「情緒混乱」($p < 0.05$)において，遊覧前より遊覧後に有意に低い得点であった。一方，「活気」では，遊覧前よりも遊覧後の得点が有意に高かった ($p < 0.05$)。

図 3 は，九十九島遊覧とシーカヤックツアーに参加した被検者のにおける POMS の各因子の変化量を比較したものである。「活気」において，シーカヤックツアーが遊覧船よりも有意に高い値を示した ($p < 0.05$)。「疲労」においては，遊覧船が低下を示したのに対し，シーカヤックツアー

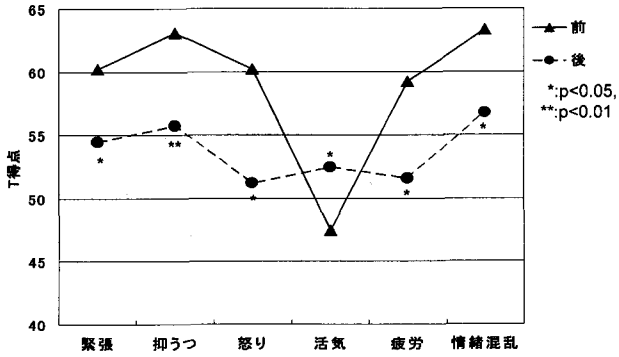


図1. 九十九島遊覧前後の比較

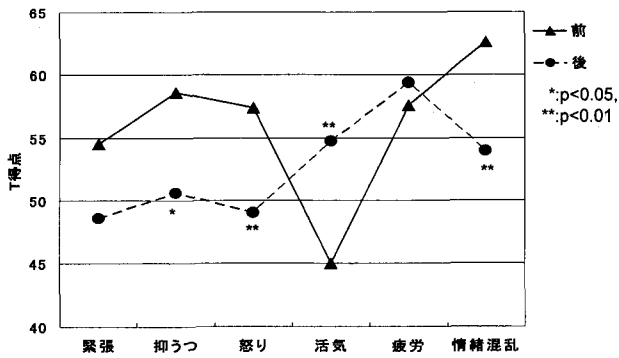


図2. シーカヤックツアー前後の比較⁹⁾

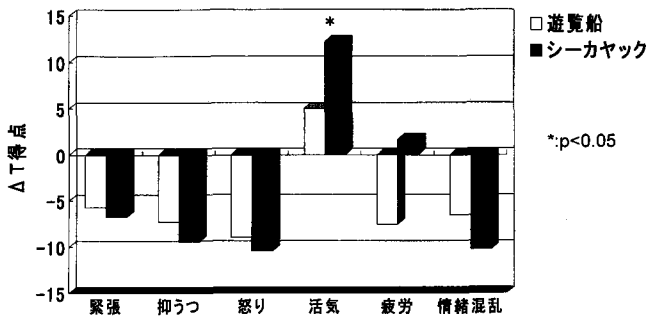


図3. 遊覧船とシーカヤックにおける各因子の変化量の比較

では微増を示したが、両者の間に有意な差は認められなかった。また、その他の因子に関しても、シーカヤックツアーが遊覧船よりも T 得点が低下をしていたが、いずれも有意な差ではなかった。

以上のように、九十九島における遊覧船とシーカヤックによる体験活動の効果を検討したところ、そのメンタルヘルス改善効果に若干の違いがあることが明らかとなった。遊覧により「緊張」「抑うつ」「疲労」「怒り」「情緒混乱」が軽減し、「活気」が高くなっていた。さらに、これらの結果をシーカヤックツアーと比較すると、「疲労」はシーカヤックツアーよりも軽減したが、「活気」はシーカヤックツアーのように改善が認められなかった。すなわち、遊覧船による九十九島体験においては、POMS におけるネガティブな因子の改善が主であり、いわゆる癒し効果はその特徴であるといえるであろう。このように、九十九島遊覧も、シーカヤックと同様に、非日常的な自然体験活動が積極的休養となり、心理的效果をもたらしたものと推察できるが、身体活動を伴わない遊覧は疲労感を増すことではないものの活動性を高めるような効果は薄いものと思われた。言葉を換えれば、シーカヤックはネガティブな因子の改善と同時に、日常生活に戻った際の積極性の向上に期待ができるであろう。また、身体活動に伴う疲労感は睡眠の質の改善なども期待できるため、生活習慣の改善にも寄与しうると考えられる。この点については、今後さらに検討を進めていきたい。

最後に、このような取り組みは、自然環境の保全と観光振興について考えるエコツーリズムに「健康」という視点を新たに加え、今後の地域づくりを考えるにあたって参考になるものと思われる。遊覧船による九十九島体験は癒し効果を、シーカヤックによる九十九島体験は癒し効果に加え元気づくりの場としての活用が期待される。

Ⅳ. 結 語

九十九島遊覧に参加した若年者 8 名（平均年齢：19.4±0.7歳）を対象

に、遊覧前後の気分の状態について POMS を用いて比較した。

その結果、遊覧により「緊張」「抑うつ」「疲労」「怒り」「情緒混乱」が軽減し、「活気」が高くなっていた。これらの結果をシーカヤックツアーと比較すると、「疲労」はシーカヤックツアーよりも軽減したが、「活気」はシーカヤックツアーのような改善が認められなかった。

以上のことから、シーカヤックと同様に、非日常的な自然体験活動が積極的休養となり、心理的な効果をもたらしたものと推察できるが、身体活動を伴わない遊覧は疲労感を増すことはないものの活動性を高めるような効果は薄いものと思われる。

本研究を進めるにあたり、多大なるご協力を頂いた西海パールシーセンター九十九島調査室の皆様、および本研究をサポートして下さった長崎県立大学流通学科の坂口くみ子さんをはじめとする学生の皆様に深く感謝いたします。

参 考 文 献

- 1) 猪俣公宏・山本勝昭「コンディション・チェックのためのテスト基準の作成」『平成2年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 No. K, オーバートレーニングに関する研究』第2報, 1991年, 97-107頁。
- 2) 小川照郷「九十九島を楽しむマリンスポーツ」『九十九島の本』ライフ企画社, 長崎, 2006年, 48-51頁。
- 3) 川原貢「コンディションチェック指標としての体重, 脈拍, 尿検査, POMS の検討」『平成2年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 No. K, オーバートレーニングに関する研究』第2報, 1991年, 85-91頁。
- 4) 小林寛道「疲労の自己チェック～スポーツマンの場合～」『体育の科学』杏林書院, 第42巻, 第5号, 1992年, 351-356頁。
- 5) させぼ塾『99』DICTIONARY [九十九島事集め]』星雲社, 長崎, 1993年。
- 6) 佐久間春夫「スポーツ心理テスト活用テクニック～POMS から知り得るもの(その2)」『コーチングクリニック』ベースボールマガジン社, 第8巻, 第4号, 1994年, 28-31頁。
- 7) 佐藤誠「サッカー選手のコンディショニングについて—POMS を用いた縦断的評価—」『九州産業大学健康・スポーツ科学研究』第1巻第1号, 1999年, 25-36頁。

- 8) 時安利栄・圓 吉夫・西條修光「アメリカンフットボール部の夏期合宿中における POMS の変化－1年生と4年生の変化－」『日本体育大学紀要』24巻, 2号, 1995年, 83-87頁.
- 9) 西村千尋「九十九島におけるシーカヤックツアーが参加者の心理状態に及ぼす影響について」『長崎県立大学論集』第40巻第1号, 2006年, 81-90頁.
- 10) 西村千尋「シーカヤックとまちづくり」『カヌーライフ』第9巻第3号通巻45号, 2004年, 26-29頁.
- 11) 西村千尋・吉居秀樹・綾木歳一・山田千香子・宮原順寛・末永貴久「QOL からみた地域づくりに関する一試み－長崎県北部地域を対象として－」『長崎県立大学論集』第37巻第4号, 2004年, 215-225頁.
- 12) 西村千尋・下園博信「マリン（シーカヤック）実習が参加学生の心理面と授業評価に及ぼす効果について」『体育・スポーツ教育研究』第4巻第1号, 2002年, 18-23頁.
- 13) 西村千尋・下園博信・上濱龍也：マリン（シーカヤック）実習が及ぼす心理的影響について.『長崎県立大学論集』第36巻第3号, 2002年, 95-101頁.
- 14) 西村千尋「短大女子サッカー選手の遠征試合前後における POMS の変化」『長崎県立大学論集』第32巻第3号, 1998年, 1-8頁.
- 15) 山本勝昭「オーバートレーニングの指標としての POMS について」『臨床スポーツ医学』文光堂, 第7巻, 第5号, 1990年, 561-565頁.
- 16) 山本勝昭「スポーツ選手のメンタルマネージメントに関する研究, ボクシング選手の場合」『日本体育協会スポーツ医・科学研究報告』第4報, 1989年, 41-44頁.
- 17) 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.
- 18) 横山和仁・荒記俊一『POMS の手引き』金子書房, 東京, 1994年.