

第26回ヘルスツーリズムセミナー

旅と癒し ～旅で人はどう変わるのか～

2011年9月14日(水)開催

実施報告書

2011年10月12日

特定非営利活動法人

日本ヘルスツーリズム振興機構

第26回 ヘルスツーリズムセミナー 開催概要

日時 : 2011年9月14日(水) 16:30~18:00

会場 : NPO会議室A・B(東京都品川区上大崎2-24-9 アイケビル3階JTBコミュニケーションズ内)

主催 : 特定非営利活動法人 日本ヘルスツーリズム振興機構

後援 : 財団法人 日本健康開発財団

スケジュール:

16:30~ 【主催者挨拶】 森 昭三 理事長

16:35~ 【基調講演】 岩壁 茂 先生

御茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科 准教授

「旅で人はどうか変わるのか? ~気分・スピリチュアリティ・社会貢献への気持ち~」

17:30~ 【事例発表】 特定非営利活動法人日本ヘルスツーリズム振興機構 事務局

「旅で実現、癒し体験~旅先でこそ楽しみたい全国の癒し体験」

17:45~ 【フリーディスカッション】

質疑・応答を中心に、岩壁先生、事務局と自由に意見交換

18:15~ 【懇親会】

講演者を囲む情報交換の場(会費1000円、学生無料)

＜基調講演＞ 「旅で人はどのように変わるのか
～気分・スピリチュアリティ・社会貢献への気持ち～」 [16:45~17:40]

講演者略歴：岩壁茂先生

カナダMcGill大学大学院カウンセリング心理学専攻博士課程修了。心理学博士 (Ph.D.)。2000年札幌学院大学人文学部専任講師。2004年3月よりお茶の水女子大学大学院人間文化研究科助教授、現在に至る(現 同大学大学院人間文化創成科学研究科准教授)。専門分野は、心理療法のプロセス研究で、「人はどのように変わるのか」という変容プロセスに関する研究とプロセス研究に基づいた臨床指導を行っている。研究テーマは、セラピストの困難、心理療法における感情の変化、心理療法統合、臨床家の職業的成長と訓練である。

「心理療法・失敗例の臨床研究 — その予防と治療関係の立て直し方」単著。金剛出版(2007)「プロセス研究の方法。新曜社」(2008)。

「はじめて学ぶ臨床心理学の質的研究 — 方法とプロセス」単著。岩崎学術出版。(2010)。

「感情に働きかける面接技法 — 心理療法の統合的アプローチ」L. グリーンバーグ他(翻訳)。誠信書房。(2006)。



講演概要(事務局編集)

1. はじめに

自己紹介をすると、専門は観光学ではなく心理学のカウンセリングである。「どうやって人が変わるのか」が研究テーマになる。週1回・1時間未満のカウンセリングを10数回行くと、うつの薬と同じ効果があるとされている。カウンセリングのようなトリートメント(治療・処遇・働き掛け)は、人に影響を与えるが、熊野に限ったことでなく、観光地も人に影響を及ぼす。本日の講演では、熊野がもたらす心理的效果について話をする。また、旅の心理的效果はどうやって量るのか。その方法、結果について述べたい。

2. 講演内容について

(1)流れ

①研究の背景となった心理学の理論と方法的考慮

- a. 人の動機付けについて(人はなぜいろいろな行動をするのだろうか)
- b. 陽性感情の役割について(喜び、満足、幸せ、興味関心)
- c. ジェネラティビティ(生成継承性~つないでいくこと、作っていくこと、残していくこと~)について

②調査によって明らかになったこと

2005年度に行った調査の方法と結果

(2)目的

- ①観光地の特徴を調査に反映させる理論的思考と方法について学ぶ
- ②熊野古道の心理効果の一事例にふれる

3. 旅の効果~どうやったらとらえるか~

(1)熊野の魅力・古道の心理的效果

- ①旅行に行って何がかわるか(観光・買物などの行動)
- ②熊野独特の効果は何か

「よみがえり」の地であり、天皇家の人々が1000年かけて訪れた歴史ある場所。熊野古道を旅するのは単なるリフレッシュではなく、「魂の旅」であったはず。

(2) 心理的効果をとらえることの難しさ

- ① 旅行の効果はどれくらい続くか
- ② いつその効果は現れて、消えていくのか
旅の直後は疲れが出る。効果の持続を量るタイミングを何時にするのか。
- ③ 心理的变化が顕著に表れるのは、例えばお酒を飲んだ時。気分が良くなる人もあれば、悪くなる人もある。
お酒の他にも、薬、研修・セミナー、会話など、心理的变化を起こすものがある。

4. 心理学の理論

(1) 人間の根源的動機づけ～成長と対人的つながり

なぜ、人間は苦しいのに働いたり、家族をつくったりするのか。

- ① S. フロイド(精神分析の創始者)によれば;
Work and Love(攻撃の欲動、性の欲動)ということになる。性の欲動とは、セックスだけでなく母親のおっぱいを飲むような、愛情全般を含める。人の成長とつながりを求めることが柱になるが、他の心理学者も次に述べるように、同様の事を言っている。
 - ② D. ベイカン(心理学者・教育者);
Agency/Communion(主体性と共同性)
 - ③ C. ロジャース(カウンセリングの代表的理論家)
Growth/Self-actualization(成長・自己実現)
 - ④ L. S. グリーンバーグ(感情の心理学者)
Identity/Attachment/Meaning(自我同一性・愛着・意味の創造)
- 以上のように、成長と人間関係を求めることは、人間の基本的欲求である。

(2) 人間のライフサイクル発達～成人の心理的発達課題

成長するのは、子供だけではない。心理学では、生まれてから死ぬまでを成長の過程として捉える。

- ① アイデンティティーの形成<20～30代> : 「自分とは誰か」
- ② 親密さ<30代> : 夫婦関係・家族
- ③ ジェネラティビティ(生成継承性)<40～50代> : 次の世代に何を残していくか。伝統の意識や他者への感心・思いやり。
熊野を考える時、ジェネラティビティは非常に重要な項目になる。40～50代は、自分の作ったものをどうやって次世代につなげて行くかを考える世代。自分から世界へ広がるつながりのある世代である。このジェネラティビティを熊野の旅の中で、どうやってとらえるか、大きなテーマとなった。

(3) 感情の役割

感情の専門家として、日々の研究を行っている。一般に「怒りは良くない」と言われるが「怒り・恐怖」は自分を守るために重要である。ただ、怒りを抑え過ぎると心理的・身体的に悪く、様々な症状・病気を引き起こす原因となる。エリマキトカゲだけでなく、人間も怒ると、首の後ろの産毛が立つことが分かっている。涙には体内の毒素が入っているとされている。また、末期癌の患者に2週間～1か月間、コメディ映画を見せると、生存率が2カ月～半年伸びる、という研究報告がある。笑うと緊張が解け、リラクセスし、副交感神経が優位になって消化活動などの体の動きが亢進する。感情の役割をまとめると;

- ① 感情は適応に役立つ
- ② 感情はコミュニケーションである
- ③ 感情は自分にとって大切なものを教える
- ④ 感情は一瞬にして状況に対する評価を与える
- ⑤ 感情は人の生に意味を与える
- ⑥ 感情は学習を促進する

このように重要な感情と生理的变化の関係を、旅の中で調べたいと考えた。

(4) 感情の分類

- ① 陰性感情(例: 怒り・悲しみ・恐れ)
 - a. 行動を不快な刺激を取り除くことに向ける
 - b. 思考や気持ちの焦点を狭める
 - c. それが完了するまで他のことに移ることができない
- ② 陽性感情(例: 喜び・満足・興味)
 - a. その気持ちにどっぷりつかろうとする
 - b. 思考や気持ちの焦点を広げる
 - c. 新たな方向性や将来を描き行動のレパートリーを広げる

(5)成長を賦活する陽性感情

陽性感情とは;喜び、興味・関心・好奇心、満足、プライド、愛
喜びや楽しみ、自己満足に浸る時間は、頭脳の発達に役立っており、身体にも良い影響を及ぼす。
主観的な幸福感(Wellbeing)の一部である。

(6)陽性感情の効果

陽性感情を体験するとき、人は;
発想がオープンになる、行動のレパートリーが広がる、新しい対人関係を築きやすい
クリエイティブになる、イニシアチブをとりやすい、動機づけが高まる
つまり、思考・行動の範囲を広げ、自分・環境に対して内省する。

例えば、冗談やオヤジ・ギャグを言う状況を考えてみると、ギャグを考えることは、無いことを考えなければいけないので、非常にクリエイティブで、新しい友人をつくり、行動が広がる行為と言える。

Broaden and Build – Theory Position Emotion (ポジティブ感情の理論) Barbara Fredrickson(1998)

(7)陽性感情の効用

- ①身体的資源:身体機能の活性化、休養と滋養
- ②対人資源:絆を強める、新しい絆をつくる
スポーツなどは絆をつくるのに、とても良い
- ③知的資源:新しい事を学ぶ、新しい考え方を試す、体験を統合する
子供は遊んでいる時に、脳が活性化し、成長する
- ④心理的資源:目標志向、アイデンティティー、レジリエンス、楽観志向
お酒を飲んで、悦に入っている時などは、重要なひとときである

(8)陽性感情の特徴

陽性感情を体験する頻度の高い人の思考の特徴は(陰性感情の頻度の高い人や感情的にニュートラルな人と比較して);

・柔軟、クリエイティブ、非凡、統合的、新しい情報に対して開かれている (Isen,2000)

5. 調査の目的

(1)背景

和歌山県では世界遺産に登録された「熊野古道」「熊野三山」などの歴史的・文化的資源を活用し、「癒し」と「健康」を通じた地域活性化を図る「熊野健康村構想」を推進しており、2005年3月には「熊野古道の健康効果に関する調査」を行った。

この調査の結果、熊野古道のウォーキングが「免疫機能の向上」「ストレス軽減及び気分の改善」「前頭連合野の機能向上」といった生理的・心理的効果をもたらすことが検証された。

(2)調査の骨子

本調査では、ポジティブな心理的効果を精査することを目的とした。熊野が「再生の地」「癒しの里」とされていることから、熊野古道の訪問が旅行者に対して一時的な「リフレッシュ」「気分転換」とどまらず、「ウェルビーイング」「価値観」「世界観」「ジェネラティブティー(生成継承性)」といったより深い部分にまで影響を与えるかどうかについて検証をおこなった。

(3)調査体制

本調査は、和歌山県、お茶の水女子大学、株式会社ライフバランスマネジメントによる、産学官共同からなる「熊野健康村ウェルビーイング調査プロジェクトチーム」が連携して行った。

和歌山県

(株)ライフバランスマネジメント
<調査運営事務局>

お茶の水女子大学
岩壁茂／岩壁研究室
<監修・調査企画・分析>

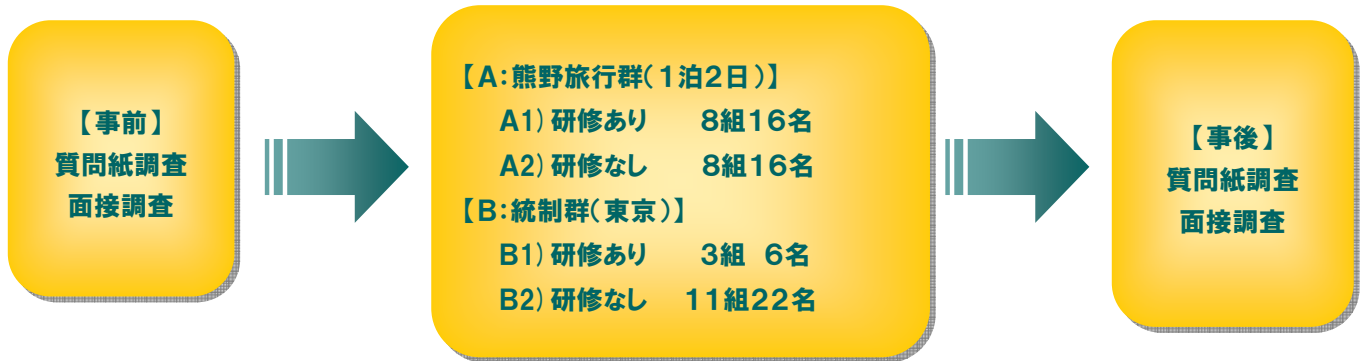
協力:(財)和歌山健康センター(前年度調査情報提供)
田辺市本宮行政局 熊野本宮観光協会(調査運営サポート)

6. 調査の方法

(1) 調査概要

熊野および研修の心理的効果を測定するために、対象者(60名)を熊野旅行のありなしでA・Bの2グループに分け、それぞれについて

- 1) 質問紙調査(事前・事後)
- 2) 面接調査(対面もしくは電話インタビュー 事前・事後)を実施した。



<質問紙調査で使用した尺度>

- ①「気分」に関する質問(坂野・福井・熊野・堀江・川原・山本・野村・末松, 1994), 33項目
- ②「Spirituality」(Yau, Chan & Ho, 2005), 8項目
- ③「Generativity」(串崎, 2005), 20項目
- ④「楽観主義」(Scheier, Carver, & Bridges, 1994), 6項目
- ⑤「夫婦関係満足度」(諸井, 1996), 6項目
- ⑥「実存心理検査(PIL)」(佐藤, 1975) 19項目

<面接調査で使用した尺度>

BoutriとStalikasによる「Broadening Inventory: A Research and Training Manual」のうち、

- ①プロセス指標、②感情指標、③認知指標をそのまま用いたのに加え、質問紙調査において中心の変数であったGenerativityと受容という二つのカテゴリーを加えて分析を行った。

(2) 実施期間

平成18年1月～3月

(3) 協力者

- ・どちらかもしくは両方が、現在働いている夫婦
- ・どちらかもしくは両方が、40～50代の夫婦

(4) 熊野旅行の内容

1日目

- 9:05 羽田空港発
- 10:20 南紀白浜空港着
- 12:00 昼食
- 14:00～ 【A1グループ】ストレスマネジメントと癒しのセミナー
 - ・メンタルヘルス基礎講座と傾聴セミナー
 - ・ロハス流シンプルライフの薦め
- 【A2グループ】オプションコース(ウォーキング)
- 17:00 宿へ移動後、夕食、自由行動(宿泊:川湯温泉)



2日目

8:00 朝食
9:00 熊野古道ウォーキングスタート
発心門王子～熊野本宮大社まで(6.8km)～途中昼食～
14:00 本宮大社着(自由行動)
14:45 クアハウス着
19:25 南紀白浜空港着 解散
20:30 羽田空港着



7. 調査の結果 ～質問紙調査～

質問紙調査では、その信頼性・妥当性が検証されている「気分」「Spirituality(精神的なもの)」「Generativity(世代感)」「楽観主義」^{注)}といった複数の既存の尺度を用いて、熊野旅行前後の心理的変化の測定を行った結果、次の項目について旅行前後に有意差・傾向差が見られた。

注)「気分」に関する質問(坂野・福井・熊野・堀江・川原・山本・野村・末松, 1994), 33項目「Spirituality」(Yau, Chan & Ho, 2005), 8項目「Generativity」(串崎, 2005), 20項目「楽観主義」(Scheier, Carver, & Bridges, 1994), 6項目

※)なお、グループA1とA2、グループB1とB2間の結果に統計的な有意差は見られなかったため、同質なグループとして統合してそれぞれ「熊野旅行群」「統制群」として分析をおこなった。

(1) 気分に関する項目

気分に関する項目のうち、「充実感」「ポジティブな気分」について熊野旅行群のポイントが向上した。

⇒ 旅行後に心身のエネルギーの回復、リフレッシュされた感覚が得られたと考えられる。

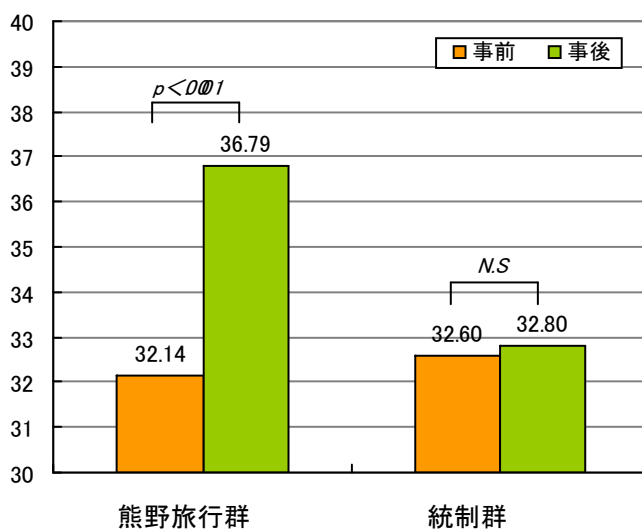


図1 充実感の変化

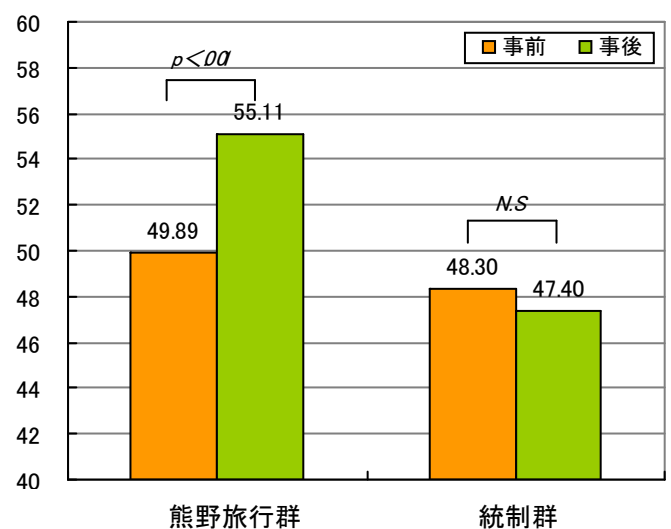


図2 「ポジティブな気分」の変化

(2) Spiritualityに関する項目

熊野旅行群の中で「ポジティブな気分の上昇」が見られた人を「熊野気分上昇群」として統制群と比較を行ったところ、Spiritualityに関する項目のうち「困難に対するレジリエンス(困難に対してうまく適応する過程・意識)」「寛容の精神」について、熊野気分上昇群においてポイントが向上した。

⇒ 旅行後に「困難に対する精神的な強さ」「他者に対する許容的姿勢」が向上したと考えられる

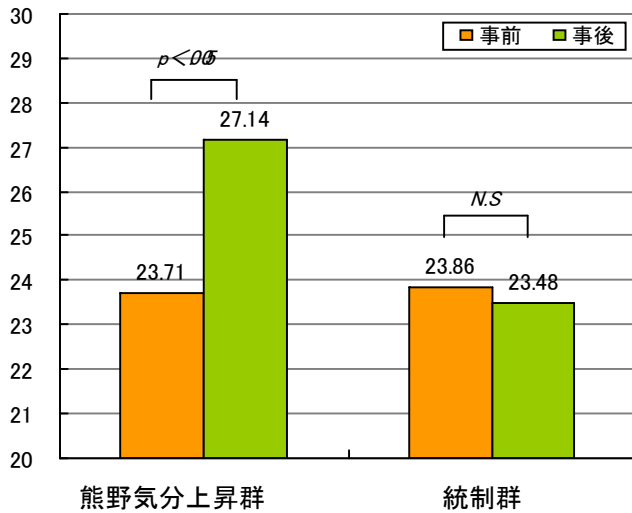


図3 「困難に対するレジリエンス」の変化

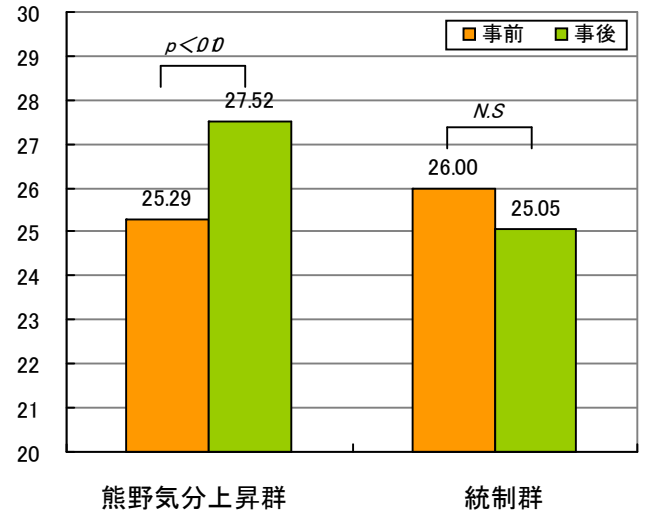


図4 「寛容の精神」の変化

(3) Generativityに関する項目

Generativityに関する項目のうち、「世代継承の関心」について熊野気分上昇群のポイントが向上した。

⇒ 熊野旅行群は旅行後に「次の世代のために何か考えたい、社会における自分の役割や貢献を最大限にしたい」という思いが強くなっていると考えられる。

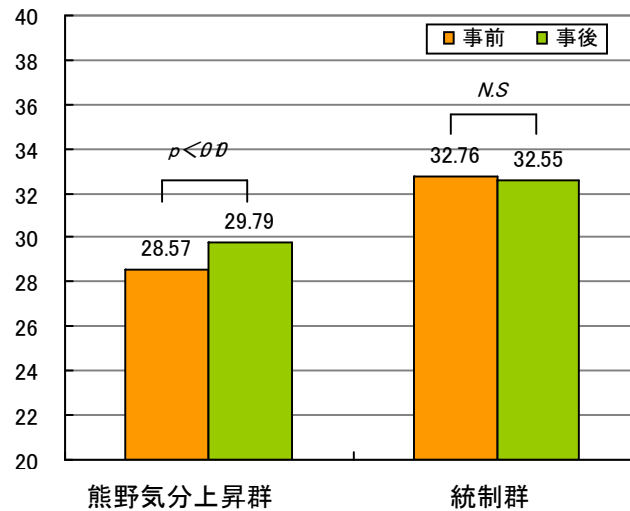


図5 「世代継承の関心」の変化

8. 調査の結果 ～面接調査～

質問紙調査では、熊野旅行群の集団としての統計的な傾向を調べたが、面接調査では、集団としてではなく、対象者一人一人にフォーカスし、より深い部分での熊野の心理的効果を調べることを目的とした。

過去の研究※で、人はポジティブな感情を体験したとき、

①注意、認知、行動などの範囲が広がり、身体的、知的、社会的なリソースを高める

②陽性感情の体験によって人は、普段にはない考え方をしたり、より柔軟で、創造的で、受容的になるということが検証されている。

今回は、旅行前後2回の面接調査(インタビュー)を行って、語り方の変化から、熊野旅行という体験がこのような認知的変化をもたらしたかどうかについて検証を行った。(比較対象として、統制群にも同様のインタビューを実施)

なお、本インタビューは専門的な技術を要するため、臨床心理士および臨床心理学を専攻する大学院生が実施をした。

※)Frederickson、2000

(1)インタビューに使用した指標

①プロセス指標(語り方の変化を評定): 夫婦間での親密さ、いたわり、具体性、自由さ・ユーモア

②感情指標: 開放感、穏やかさ、安心感、集中力、喜び、楽しさ、感動、リラックス、リフレッシュ、苦痛の軽減

③認知指標: 選択肢の増加、動機付け、視点の広がり

④受容指標: 今ある自分や物事を受け入れる姿勢

⑤ジェネラティビティ指標: 新しい体験・発見、目標感/時間的志向/未来志向、世界との一体感(世代・自然)、原点に戻る、気づき

(2)インタビューにおける各指標の出現数

①プロセス指標の出現数

	熊野旅行群	統制群
・夫婦間での親密さ	9	0
・いたわり	1	0
・具体性	4	2
・自由さ	5	1
・ユーモア	1	0
計	20	3

②感情指標の出現数

	熊野旅行群	統制群
・陽性感情	-	-
開放感	9	0
穏やかさ	8	0
安心感	6	0
集中力	1	0
喜び	8	0
楽しさ	9	1
・感動	11	0
・リラックス	6	0
・リフレッシュ	2	0
・苦痛の軽減	1	1
計	61	2

③認知指標の出現数

	熊野旅行群	統制群
・選択肢の増加	14	6
・動機付け	14	3
・視点の広がり	1	1
計	29	10

④受容指標の出現数

	熊野旅行群	統制群
・受容	15	4

⑤Generativityの出現数

	熊野旅行群	統制群
・新しい体験・発見	7	1
・目標観/時間的志向/未来志向	10	7
・世界との一体感(世代・自然)	19	1
・原点に戻る	9	0
・気づき	7	5
計	52	14

(3)インタビューで分かったこと

夫婦間での親密さ、ポジティブな感情、選択肢の増加、動機付けの高まり、世界との一体感、原点に戻る、など自分の歴史・世界・宇宙における意味づけに変化が確認された。

(4) 熊野旅行後のインタビューにおける発言

以下の事例のように、参加者ひとりひとりが自分に向き合い、様々な感想を持った。

自然との一体感

「樹齢何百年の大きい木にいっぱい触った。元々植物は好きだったが、ここ数年忙しくてベランダで育てていた植物を枯らしてしまった。また、かわいがりたくなっていう気がしました。」

過去に生きた人々との一体感

「昔の人はすごいな、もっと頑張らなくちゃいけないと思いました。山越えていったんですけどね。神様の所へ。今はもう何でもあるんで、贅沢になっちゃって。」

心理的苦痛の軽減

「(日ごろの悩みを)一時忘れただけでよかったと思います。普段できないことをやってよかったと思います。すごくのんびりできたと思いますよ。」



新しい発見

「家族でなくても世代を越えたコミュニケーションがある。『おばあちゃん、元気?』など、地元の人が声をかけ合っている。自分たちのマンション暮らしにはないことなので、いいなあと思った」

受容

「それぞれの家族や人によって、みんな山あり、谷ありで、そういうのを多かれ少なかれ歩いて、それがあって今がある。そのことは踏まえて、少しでも良くなるように前に進まなければ」

「受容」に書かれているインタビューの例は、長年不妊治療を受けた40代半ばの女性の感想である。子供ができなかったことを苦悩していたが、熊野の旅を経て、このような感想を持つに至った。

熊野古道が他の観光地と違うのは、歩いている途中に特に名所があるわけではないこと。農家や畑で働くおばあさんがいて、たまに語り部の説明があると、休みながらその話を聞く。もくもくと歩く中で、人は自分と向き合う。そんな中で、過去に思いを馳せ、過去に生きた人との一体感を持ち、新しい発見をしてゆく。

熊野古道では、次の世代に何かを残したい、というジェネラティブィティが重要になってくる。

9. 結果のまとめ

(1) 熊野という場所の特徴

- ①資源 : 熊野古道、豊かな自然、良質な温泉
- ②特性 : 癒し、祈り、よみがえり、精神文化、気

(2) 今回の調査結果

①質問紙では……

- a. 充実感、ポジティブな気分の向上
- b. 困難に対するレジリエンスの向上
- c. 寛容の精神の向上
- d. 世代継承への関心の向上

②面接(インタビュー)では……

ポジティブな感情体験、選択肢の増加、動機付けの高まり、世界との一体感、原点に戻る、など自分の歴史・世界・宇宙における意味づけに変化が確認された。

(3) 以上、(1)、(2)をふまえて;

①熊野古道は、一時的な「リフレッシュ」「気分転換」だけでなく、

- ・個人が自分自身の人生について振り返り
 - ・自然・歴史的存在としての自分の位置づけを確認し
 - ・未来のための自分の役割について改めて考える場
- としてより心の深い部分に働きかけ、「再出発」「よみがえり」を促進させる効果がある。

②一過性のリフレッシュでは、日常生活に戻れば元通りになりがちであるが、人生という根源的な部分の認知にプラスの影響を与えることは、日常生活に戻った後も継続的な効果をもたらす可能性があると言える。

9. 最後に

(1) 熊野における心理効果

①陽性感情

- a. あなたが熊野古道において体験する陽性感情にはどのようなものがありますか。
- b. どのようにして他者の陽性感情の体験を促進できますか。

②ジェネラティビティ

- a. 個人はどのようにして自分自身の役割や存在意義を再認識できますか。
- b. 熊野の何がこのような機会を与えますか。

(2) 旅の心理的効果

- ・その場の特性について理解する
- ・適切な測定法を見つける……心理学者に相談すると良い
- ・無理の無い実施法を見つける
- ・測定するタイミングを定める……熊野古道の調査では、わざと遅らせて1週間後とした
- ・小さな効果を見落とさない……主観的に見ると、変化は小さいので細心の注意が必要

以上

＜事例発表＞ 「旅で実現、癒し体験
～旅先でこそ楽しみたい全国の癒し体験～」 [17:45~18:00]

講演概要(事務局編集)

1. はじめに・言葉の定義

(1)癒しとは;

病気や傷を治すこと。飢えや心の悩みを解消すること。ヒーリング(healing)。(広辞苑より)

(2)セラピーとは;

治療。療法。薬品や手術を用いないものをいう。(広辞苑より)

自然の資源を活用した医療、疾病予防、健康増進法を自然療法(Naturaltherapy)と呼び、19世紀中頃よりヨーロッパを中心に発達する。

(3)自然療法を分類すると;

- | | | |
|-------|-----|-------------------------------------|
| ①自然資源 | 気候 | 気候療法 Climatherapy(クリマセラピー) |
| | | 海洋療法 (タラソセラピー)、温泉療法、地形療法 |
| | 地形 | 地形療法 Terrainkur(テレンクール)、森林セラピー |
| | 水資源 | アクアセラピー、温泉療法、海洋療法、ミネラルウォーター・リゾート |
| | 鉱物 | 温泉療法(スパセラピー／ボルネオセラピー)、鉱泥療法、ストーンセラピー |
| | 植物 | 森林セラピー、アロマセラピー、フラワーセラピー、漢方、薬膳料理 |
| | 動物 | アニマルセラピー、ドルフィンセラピー、乗馬療法 |

- ②文化資源 伝統・文化 芸術療法 (アートセラピー: 絵画療法、音楽療法、箱庭療法、粘土療法、ダンスセラピー、写真セラピー)

芸術療法は、創作活動などを通じて自己を表現する心理療法の一つ。近年では、芸術を鑑賞することによる癒し効果を含めてアートセラピーと呼ぶ。

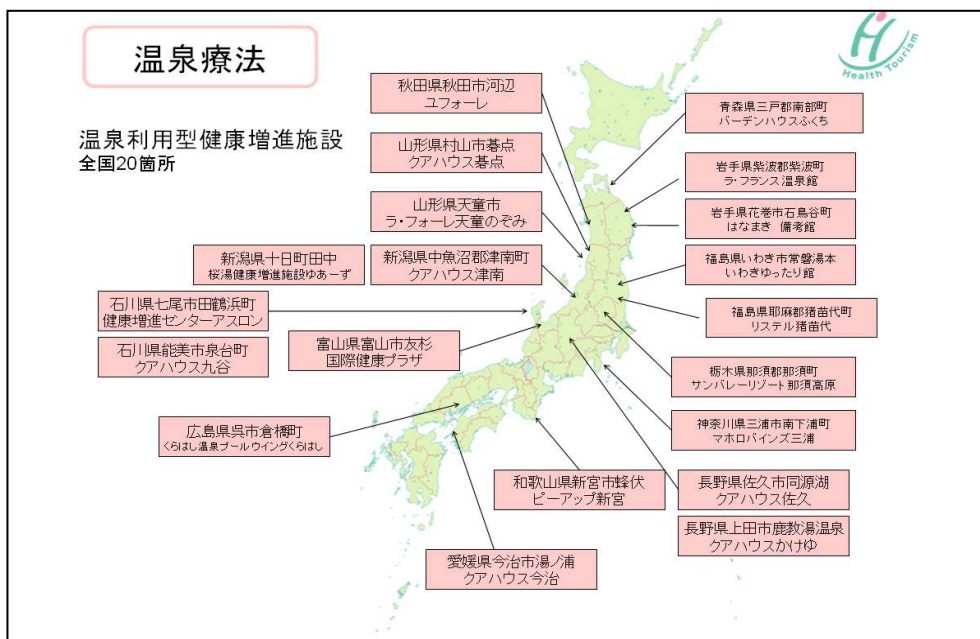
2. 各療法の説明

(1)温泉療法(スパセラピー／ボルネオセラピー)

①定義

地下の天然産物である温泉水、天然ガスや泥状物質などのほか、温泉地の気候要素(自然環境全般)も含めて医療や保養に利用すること(ドイツ温泉協会による)

②温泉療法取り組み地



②温泉療法の効果

- a. 予防医学
疲労・ストレスの解消、メタボリック症候群の予防、介護予防(転倒防止など)、積極的な健康づくり
- b. リハビリテーション
神経麻痺の機能回復、脳血管障害後遺症、交通事故・スポーツの後遺症
- c. 外科手術の前後
傷の治癒促進
- d. 心身症・ストレス関連
生活習慣病に関連した症状、神経症、うつ病、自律神経失調症、女性不定愁訴、テクノストレスによる症状
- e. 慢性疾患
高血圧症、気管支喘息、慢性胃炎、過敏性腸症候群、慢性アトピー性皮膚炎、真菌症、神経痛、脳血管障害後遺症、関節リウマチ、腰痛症、VDT症候群

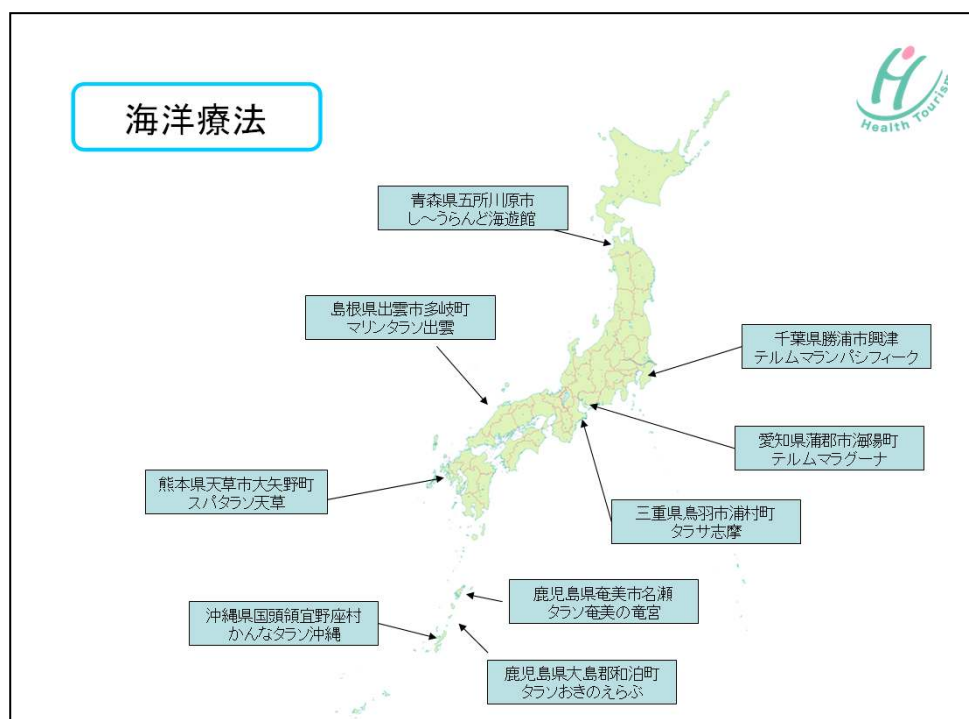
(阿岸祐幸「温泉と健康」より)

(2)海洋療法(タラソセラピー)

①定義

海洋資源である海水、海藻、海泥等と運動療法、温熱療法などを活用し、海洋性気候(自然環境全般)も含めて医療や保養に利用すること

②海洋療法取り組み地



(3)アクアセラピー(水中療法)

①定義

水の持つ浮力、抵抗、水圧、温度などを活用して健康増進に役立てる自然療法

②アクアセラピー取り組み地

上記(2)の海洋療法取り組み地とほぼ同じ。

もっとも進化したアクアセラピーと呼ばれるWATSUは、かななタラソ沖縄で体験できる。

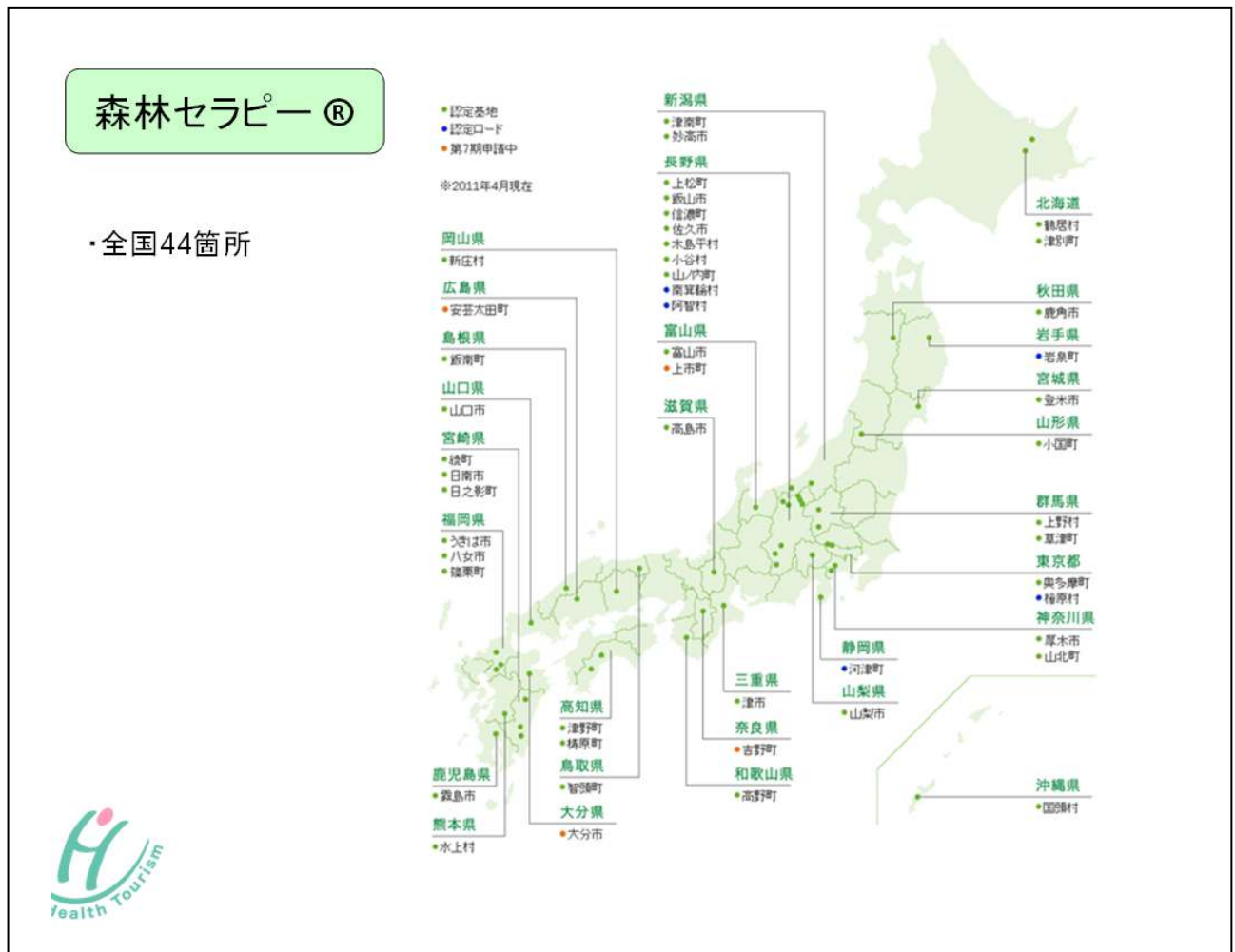
(4) 森林セラピー®

① 定義など

癒し効果が科学的に検証された森林浴効果を意味し、既に定着していた「アロマセラピー」に準じて作られた造語。

具体的には森の中に身をおき、森林の地形を利用した歩行や運動、森林内のリクレーション・栄養・ライフスタイル指導などの方法によって、これらの目的を達成しようとするセラピー。森を楽しむことで心身の快適性を向上させ、保養効果を高める。
(森林セラピーソサエティより)

② 森林セラピー®取り組み地



③ 森林セラピー®の効果
ストレスの軽減(リラックス効果)、
疲労回復、ガンの予防など



佐川アドバンス(株)「健康ツアー」HPより

(5) 転地療法(ヘルスリゾートセラピー)

① 定義など

日常の居住地から気候要素など環境因子の異なる土地に移り、比較的長期間滞在して保養を行うことによって治療目的を期待する療法
柳下徳雄(日本大百科全書)による

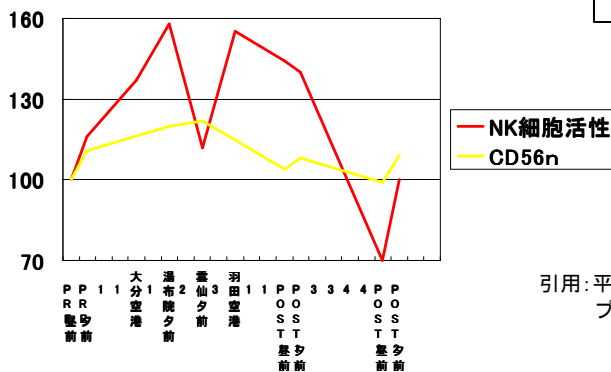
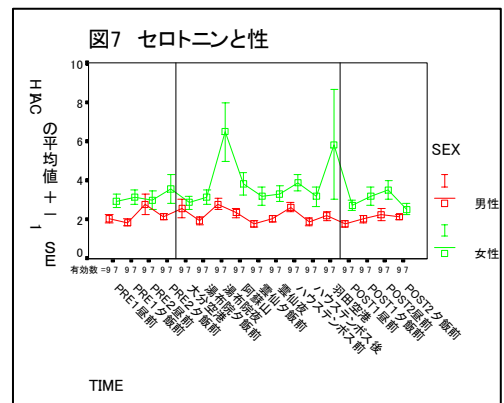
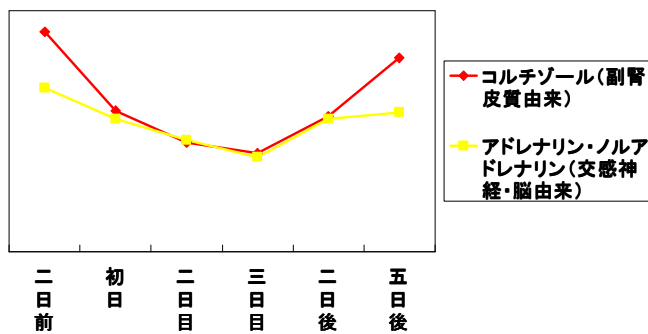
結核、肺炎などの治療において歴史があり、現在は花粉症の改善、治療に転地を行うケースがある。

3. 旅の効果

転地療法は比較的長期の滞在が必要になるが、短期の滞在でも期待できる旅の効果がある。

(1) 身体的効果など

旅にはリラックス効果、健康感の増進、免疫機能を高める等の効果がある。

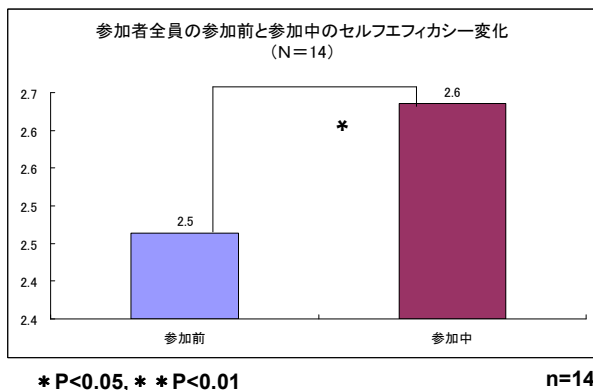


引用:平成19年日本旅行業協会「旅と健康」に関する調査研究プロジェクトより

(2) 心理的効果など

旅をすると自己効力感が高まり、怒りや疲労感、緊張感が解け、活気がわく

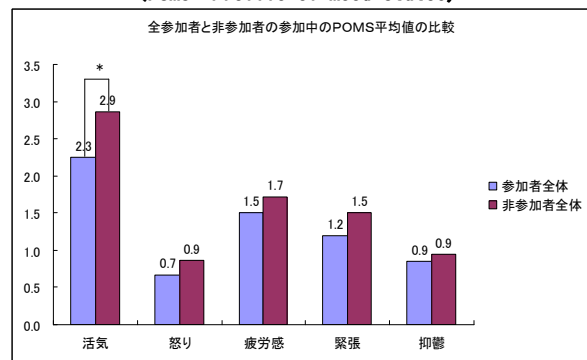
自己効力感(セルフエフィカシー)※が高まる
(General Self-Efficacy Scale)



*P<0.05, **P<0.01

n=14

怒りや疲労感、緊張が解け、活気がわく
(POMS: Profile of Mood States)



*P<0.05, **P<0.01

n=14

※自分がある具体的な状況において、適切な行動を成功裏に遂行できるという予測および確信。

引用:平成19年度国土施策創発調査(浜松就休部会)ヘルスツーリズム研究所調べ

4. 新しいヘルスツーリズム・プログラム

旅の効果と各種セラピー、地域の特性を融合させた新しい取り組みを以下に紹介する。

(1) 熊野セラピー

熊野の地形療法を活用したスローステイ(滞在型)プログラム。熊野と健康増進法に精通したインストラクター“熊野セラピスト”が、熊野古道を健康的に・楽しく・安全にご案内する。



熊野セラピスト



熊野セラピー



地域の特性を活かす：健康の3要素「運動、栄養、休養」をバランスよく取り入れた地域の特色あるプログラム



熊野古道ウォーキング(運動)



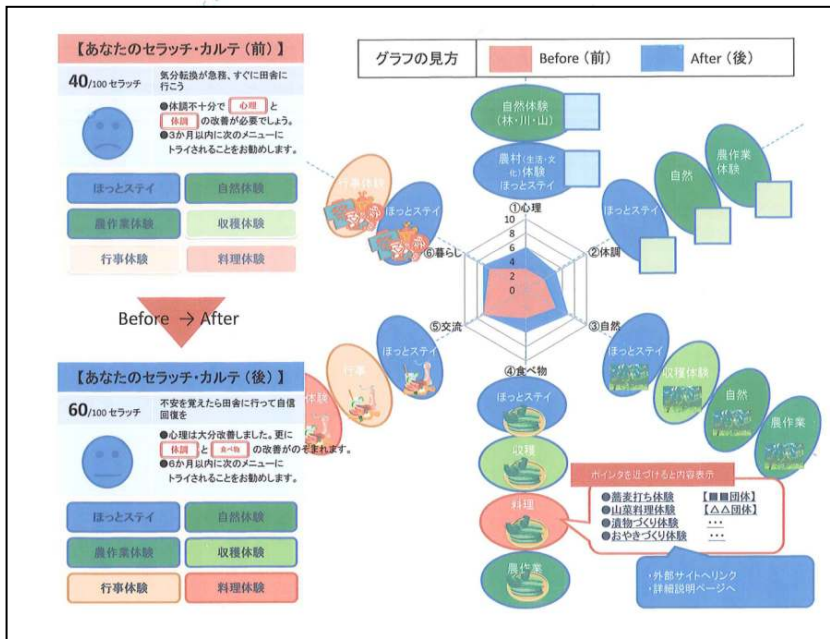
郷土料理(栄養)



温泉(休養)

(2) 農村セラピー

農業生産法人「信州せいしゅん村」など7団体が構成する「長野県ほっとステイ協会」が行う体験型プログラム。信州大学と独自に開発した農村セラピー診断プログラム「セラッチ」にて農村での体験を通じた「癒し」の効果を見える化している。



「セラッチ」
 人間の感性の計測を専門とする信州大学繊維学部感性工学課程の上条正義教授の協力を得て、ほっとステイの参加者にアンケートを実施し、癒やされ感の数値化を研究。

5. まとめ

- (1) 自然の資源を活用した療法を自然療法（ナチュラルセラピー）と呼び、温泉療法、海洋療法、転地療法などがある。
- (2) 旅には転地効果をはじめ、様々な効果がある（リラックス効果、健康感の増進、免疫機能を高める、自己効力感が高まる、怒りや疲労感・緊張感が解け、活気がわく）。
- (3) 地域の特性と各種セラピーを組み合わせ、より魅力的なヘルスツーリズム・プログラムを開発することが出来る。

以上

＜フリーディスカッション＞ [18:00~18:10]

1. 質疑・応答(岩壁先生へのQ&A)

Q1. 調査の際、陽性反応に関しては、質問紙を用いたのか。

A1. 質問紙調査に用いたのは、気分、スピリチュアリティ、ジェネラティビティ、楽観主義、夫婦関係満足度、実存心理検査、以上である。かなり広い部分にわたり質問紙を使った。

Q2. 事前事後の面接において、内省的な項目を含むインタビューを行ったとお聞きしたが、そういった調査デザインによって、旅に行く前から参加者の意識が内面に向いていたのではないか。

A2. ご指摘の通り、統制群にも指標の増加が見られる。ジェネラティビティにおける目標感や気づき等が該当する。調査では、臨床心理学を学ぶ大学生がインタビューを行った。インタビューをすることで、参加者が自分を省みることになった。調査デザインの難しいところではある。旅の前後にインタビューを行ったのは、どれだけ変化したかを見るためである。

Q3. 2006年の調査の後、旅と癒しの理論に発展はあったか。例えばうつ病を治すのに役立つなど。

A3. 残念ながらこの調査の後「旅」から離れてしまった。旅は移動を伴い、また保険の控除の問題などがあり、治療的なことを行うのが難しい。次のステップとして、転治療法の力を用い、うつ病の復職などに使えるのでは。2泊3日程度の合宿で、治療と旅をミックスする可能性をさぐってはどうか。

Q4. 熊野へ行かれて、先生自身はどんな感じを持たれたか。

A4. 行った日は雨だった。歩いていて一番の印象は、何も無いのが良い。多少の変化はあるが、単調な道が続くので頭の中で色々なことを考える。「ふるさと」の中、木、草、自然……。想像力が豊かになり、自分を振り返り、この同じ道を歩いた人のことを思った。また、夜、川湯温泉で山の横を湯煙が立ち上って行く風景を見た。熊野独特の世界へ入っていったように思う。

2. 参加者からの発言

会場には、山梨県から5名の森林セラピストさんと和歌山県から1名の熊野セラピストさんが参加。熊野セラピストの山内さんからお話を聞く。

熊野セラピスト 山内恒夫さんのお話

熊野セラピストとしての経験は、まだそれほど無いが、自分自身も日ごろの疲れを癒すために熊野へ行く。峠を越えて熊野の地に着くと癒しを感じる。先日、海外からのお客様があり、口々に「霊気を感じる」と言っていたのが印象的だった。台風12号の被害を受けたが、1日も早い普及を願っている。

以上

懇親会 [18:30~19:30]



ヘルスツーリズムの気軽な情報交換の場として18名様が参加。講師先生への質問が続いた。

理事長先生はじめ、業界の先輩方から直接話が聞けるのも懇親会のメリット。参加学生さんも積極的に議論の輪に加わる。



理事長先生と講師の先生を囲んで。

アンケート結果

配布枚数:47枚
有効回答数:25枚(回収率53%)

①今回のセミナーはお役に立ちましたか？

はい	23
いいえ	0
どちらとも言えない	2

n=25



その理由をお書きください。

- ・心理学から旅の癒しのアプローチを知ることができた。
- ・旅の効果の種類が多さ、特に自己効力感も上がることが分かった。
- ・熊野古道という特有な場所で、ジェネラティビティとポジティブ感情が醸成され、旅の効果があることが把握できた。

②次回以降のセミナーで、聞いてみたいテーマ・分野をお答えください。

- ・クアオルトのその後の進捗
- ・ジェントロジー(老人学)と旅や余暇との関係や関わり
- ・若者の旅行離れについての対策
- ・各地でのヘルスツーリズムの取り組み

③その他、ご要望・お気付きの点などがありましたらご記入ください。

- ・旅行素材の“売り方”のアドバイスが欲しい。
- ・企業活動への提案にヘルスツーリズムの観点を取り入れると良いと思った。
- ・マイクがあった方が良い。
- ・部屋が寒かった(冷房の効きすぎで)

以上

特定非営利活動法人
日本ヘルスツーリズム振興機構

〒141-8657
東京都品川区上大崎2-24-9
アイケイビル3階
(株式会社JTBコミュニケーションズ内)

TEL・FAX 03-5434-8785
<http://www.npo-healthtourism.or.jp>