

ガーデニング教室参加者の気分変化

深澤眞悟

山梨県立北杜高等学校 408-0023 北杜市長坂町1007-19

The Effect of a Gardening Class upon Emotional Stability

Shingo FUKASAWA

Yamanashi Prefectural Hokuto High School, Hokuto, Yamanashi 408-0023, Japan

Summary

Participants in a gardening class were asked to score POMS of emotional stability such as 'Tension-Anxiety', 'Depression-Dejection', 'Anger-Hostility', 'Fatigue' and 'Confusion'. While there were personal differences the overall scores had significantly improved after class. The results suggest that a gardening class can help to improve emotional stability.

Key words : gardening, mood, POMS, QOL, ガーデニング, 気分, 感情プロフィール検査, 生活の質

はじめに

ガーデニングは、生活を豊かにする趣味活動として多くの人々が楽しんでいる。園芸知識や技術を深めるといふ生涯学習的な目的や緑化推進活動の一環として、ガーデニング教室や園芸教室が各地で開催されている。こうした教室の参加者の中には、繰り返して継続的に参加する人も多くみられる。ガーデニングへの高いニーズは、単に生涯学習的な側面や健康行動的活動を求めてというだけでなく、参加することにより気分状態が改善されることが、繰り返し参加するひとつの動機となっているのではないかと考えられる。

園芸活動が、感情に及ぼす影響について、遠藤ら(2001)は、大学生にプランター栽培をおこなわせ感情がどのように変化するかについて実験的方法で明らかにしている。しかし、園芸を楽しむ中心的世代である成人を対象に実際的な園芸活動をとおして、人の感情状態がどのように変化するかについて明らかにしようとした研究は、みられない。ガーデニング教室は、多くの地域で身近なところでおこなわれている園芸活動のひとつの機会であるが、その効用についての研究はなされていない。ガーデニングを楽しむことが、個人の生活の質(QOL)にどのように関わっているのかを考えるために、ガーデニング教室参加により感情状態がどのように変化するかを明らかにしようとした。

方法

1. 対象

山梨県立フラワーセンター主催の「コンテナガーデン教室」の参加者である。実施日時および参加者の概況は、第1表の通りである。ガーデニング教室の内容は、「寄せ植えによるコンテナガーデン作成」で、講師は第1回目 A 講師(女性、フラワーセンター職員)。第2回目は、B 講師(男性、生産者)であった。

2. 方法

参加者には、ガーデニング教室開始前に、調査趣旨と調査方法について十分に説明をおこない、調査協力を依頼したうえで、ガーデニング教室開始前と終了後(70~90分経過後)に「感情プロフィール・テスト」(以下 POMS と記す)を使い調査をした。

POMS は、人の気分を定量的に測定する質問紙法で、気分を問う 65 個の質問項目に対し、5 段階評定のひとつを選択回答する。POMS は、「緊張-不安」T-A (Tension-Anxiety), 「抑うつ-落ち込み」D (Depression-Dejection), 「怒り-敵意」A-H (Anger-Hostility), 「活気」V (Vigor), 「疲労」F (Fatigue), 「混乱」C (Confusion) の 6 尺度から構成されている。これらの 6 尺度のうち、「活気」の尺度だけが他の尺度と逆に、得点が高いほど望ましい感情状態を表すようになっている(横山・荒記, 2002)。

3. 結果の処理

データが得られた 50 名について、ガーデニング教室開始前と終了後で得点の比較を行い、t 検定で統計的

2005年4月8日受付, 2005年10月22日受理。

に分析を行った。

結果

ガーデニング教室開始前と終了後のPOMS得点の変化を第1図に示した。

POMSの各尺度についてガーデニング教室開始前群と終了後群で比較検討した結果、「緊張-不安」の得点は開始前の10.9から終了後は8.4へと有意に低下していた($P < 0.05$)。被験者50名中、増加した者9人(18%)、減少した者31人(62%)、変化なし4人(8%)、未回答6人(12%)であった。

「抑うつ-落ち込み」の得点は、開始前の12.4から終了後の8.7に有意に低下していた($P < 0.05$)。被験者50名中、増加した者5人(10%)、減少した者35人(70%)、変化なし7人(14%)、未回答3人(6%)であった。

「怒り-敵意」の得点は、開始前の11.6から終了後の7.7に有意に低下していた($P < 0.05$)。被験者50名中、増加した者10人(20%)、減少した者32人(64%)、変化なし5人(10%)、未回答3人(6%)であった。

「活気」の得点は、開始前の15.1から終了後の15.9へ増加する傾向を示したが、有意差はみられなかった。被験者50名中、増加した者23人(46%)、減少した者13人(26%)、変化なし11人(22%)、未回答3人(6%)であった。

「疲労」の得点は、開始前の7.9から終了後の5.2へと有意に低下していた($P < 0.05$)。被験者50名中、増加した者5人(10%)、減少した者33人(66%)、変化なし9人(18%)、未回答3人(6%)であった。

「混乱」の得点は、開始前の9.1から終了後の6.8へと有意に低下していた($P < 0.05$)。被験者50名中、増加した者6人(12%)、減少した者33人(66%)、変化なし8人(16%)、未回答3人(6%)であった。

第2図に、第1回ガーデニング教室と第2回ガーデニング教室参加者のPOMS得点結果を示した。二つのガーデニング教室ごとに各項目の得点平均を比較したが、二つのガーデニング教室には有意差はみられなかった。

考察

POMS調査結果として、「緊張-不安」・「抑うつ-落ち込み」・「怒り-敵意」・「疲労」・「混乱」について感情状態が有意に改善をしていた(第1図)。

「緊張-不安」は、「気が張りつめる」「不安感」などをあらわし、高い得点の場合には、もっとリラックスすべきという示唆になる(横山・荒記, 2002)。終了後の得点の減少は、ガーデニング教室の雰囲気や他の参加者などに慣れたことによる緊張緩和やガーデニングをおこなったということでリラックス状態をもたらしたと考えられる。

「抑うつ-落ち込み」については、自信喪失感を伴った抑うつ感をあらわし、うつ病や抑うつ神経症(気分失調症)では有意な増加が認められている(横山・荒記, 2002)。終了後の得点の減少は、ガーデニングをおこなったことで抑うつ感の改善状態をもたらしたことになる。

「怒り-敵意」については、怒りと他者への敵意の尺度であり、この得点が高いと不機嫌であったり、イライラがつのっていることを示している(横山・荒記, 2002)。終了後の得点の減少は、ガーデニングをおこなったこと

Table 1. Profiles of the participants.

調査	実施日	被験者			年齢	
		男	女	合計	年齢範囲	平均年齢
第1回	2004. 2. 29	1	22	23	32~69	51.3 ± 8.61
第2回	2004. 5. 3	1	26	27	31~71	51.1 ± 8.11
合計		2	48	50	31~71	51.2 ± 8.34

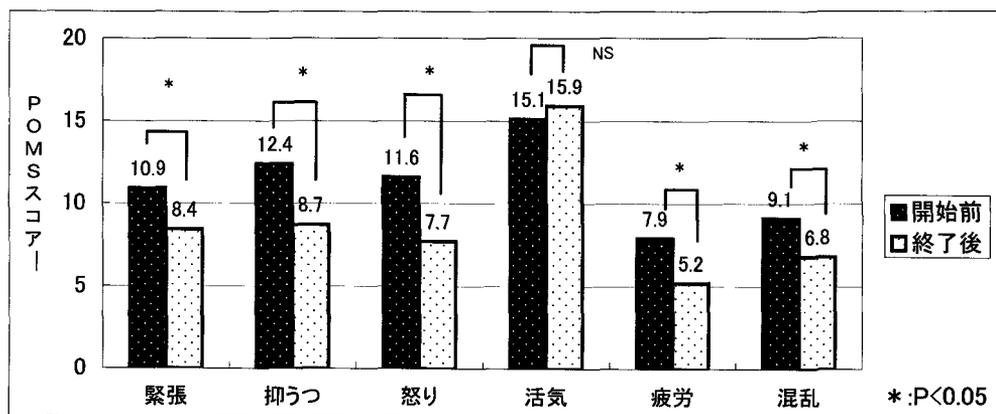


Fig. 1. POMS scores before and after gardening class (n=50).

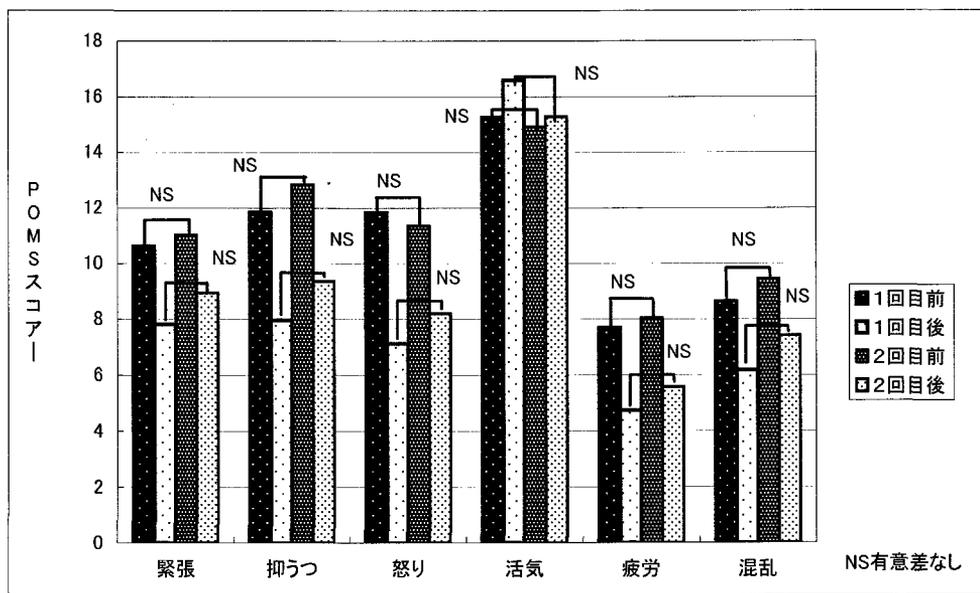


Fig. 2. POMS Test Scores of Two Gardening Classes.

でイライラ感の改善状態をもたらしたことになる。

「疲労」は、意欲減退や活力低下をあらわし、高い得点は強い疲労感を示している（横山・荒記，2002）。終了後の得点の減少は、ガーデニングをおこなったことで意欲の増加や活力の増加の状態をもたらしたことになる。この因子は、「活気」と負の相関であるが、因子分析では同一因子の対極をなすものではなく、両者は同じ事柄を正反対にあらわしているわけではない（横山・荒記，2002）。

「混乱」は、当惑や思考力低下をあらわし、高い得点は、自覚的な認識や思考障害を示していることになる（横山・荒記，2002）。終了後の得点の減少は、ガーデニングをおこなったことで思考力の改善をもたらしたことになる。

「活気」については、やや得点が増加していたが有意差はなかった。この「活気」は、元気さ、躍動感、活力をあらわし、「生き生きする」などの項目から成り立っている尺度である。他の五つの項目と負の関係がある。この得点の低下は、活気が喪われていることを示す（横山・荒記，2002）。終了後の得点の増加は、有意差がなかったため活気への変化は確認できなかった。

今回のガーデニング教室参加者の多くは、気分状態の改善が図られたと考えられる。しかしながら、個人の開始前後の比較、個別的な視点でみていくと得点の増減では個人差が確認された。一般的に、趣味的な活動は個人の好みによってそのもつ意味や重要性、影響なども変わってくる。園芸活動や情報収集の満足感、同好の士の集団（グループダイナミクス）などの要素から気分状態改善効果が生まれたと考えられる。

2回のガーデニング教室は、実施日の違い、参加者・講師の違いなどの要素差があったが、ともに参加者の感

情に同じような影響を与えたと考えられる。

健康を維持するためには、適切なストレス対処が必要である。ストレスに対して、ストレス原因を克服しようとする問題中心対処とネガティブな情動を改善する情動中心対処があるが、これらは互いに補い、ストレス状態からの脱却を可能にするものであるとしている（日本健康心理学会，2003）。今回の結果からガーデニング教室は参加者の気分状態を改善し、気分転換として健康づくりに役立っており QOL の向上に貢献していると考えられた。

摘要

ガーデニング教室参加者を対象に、教室参加前と終了後に POMS 調査をおこない、気分状態の変化を明らかにした。ガーデニング教室参加前後を比較すると、参加後の気分状態の「緊張」、「抑うつ」、「怒り」、「疲労」、および「混乱」が、有意に改善をしていた。また、気分状態の改善は、参加者ごとに個別性のあることが確認された。ガーデニング教室は、生涯学習的な要素のほかに、気分状態改善の要素をもつと考えられる。

引用文献

- 遠藤まどか・三島孔明・藤井英二郎. 2001. プランターでの植物栽培が脳波、心拍振動、感情に及ぼす影響. 人間・植物関係学会雑誌 1 (1): 21-24.
- 日本健康心理学会 (編). 2003. 健康心理学概論. p. 8, p. 45-51. 実務教育出版. 東京.
- 横山和仁・荒記俊一. 2002. 日本版 POMS 手引き. 金子書房. 東京.