

観光行動とストレスの関係に関する研究

-定山溪における観光活動がメンタルヘルスに与える影響-

情報メディア学部 斎藤 一ゼミナール
1022071 板垣 愛稀

メンタルヘルス・ツーリズム プロジェクト(MHTP)

背景

ストレスによるうつ病の患者が増加している。

ストレスを低減させる方法として観光行動が注目されている。

目的

- ・観光行動によってストレスがどのように低減するか
生体測定に基づき明らかにする。
- ・研究データを活用してもらうため、Webサイトを制作する。

現地実験場所

観光名所または施設

1. 豊平峡ダム
2. 二見橋
3. 定山溪物産展
4. 定山源泉公園
5. 心の里 定山

温泉施設

1. 章月グランドホテル
2. めくもりの宿 ふる川
3. 定山溪第一寶亭留 翠山亭

実験方法

1. 唾液アミラーゼ測定
 2. 脳波測定
 3. 気分・プロフィール質問紙(POMS)
 4. SD法
- 生態測定**

1. 唾液アミラーゼ測定

唾液アミラーゼモニター：

唾液中に含まれる消化酵素の一つα-アミラーゼを簡易的に測定できる分析装置。



唾液アミラーゼ値の基準

唾液アミラーゼ値	判定
0～30 kIU/L	ストレスほぼなし
31～45 kIU/L	ストレスややあり
46～60 kIU/L	ストレスあり
61 kIU/L以上	ストレスだいぶあり

2.脳波測定

- FUTEK社製の簡易型脳波測定器を使用。
- α 1波, α 2波, α 3波, β 波, θ 波の5種類を測定することが可能である。
- α 波はリラックス時に検出される脳波である。
特に α 2波は最もリラックスしている状態を表す。

α 1波＝眠気があるリラックス状態
 α 2波＝とてもリラックス状態
 α 3波＝集中しているリラックス状態
 β 波＝緊張状態
 θ 波＝眠気がある状態



3.気分・プロフィール質問紙(POMS)

気分を測定する質問紙。

- ・緊張-不安(T-A)
- ・抑うつ-落ち込み(D)
- ・怒り-敵意(A-H)
- ・活気(V)
- ・疲労-混乱(C)

以上の6つの下位尺度、30項目の質問から構成。

項目の得点が高いほどその状態を強く表す

人付き合いが楽しい				
0	1	2	3	4
希望が持てない				
0	1	2	3	4
心の中で憤慨する				
0	1	2	3	4

1.唾液アミラーゼ測定結果

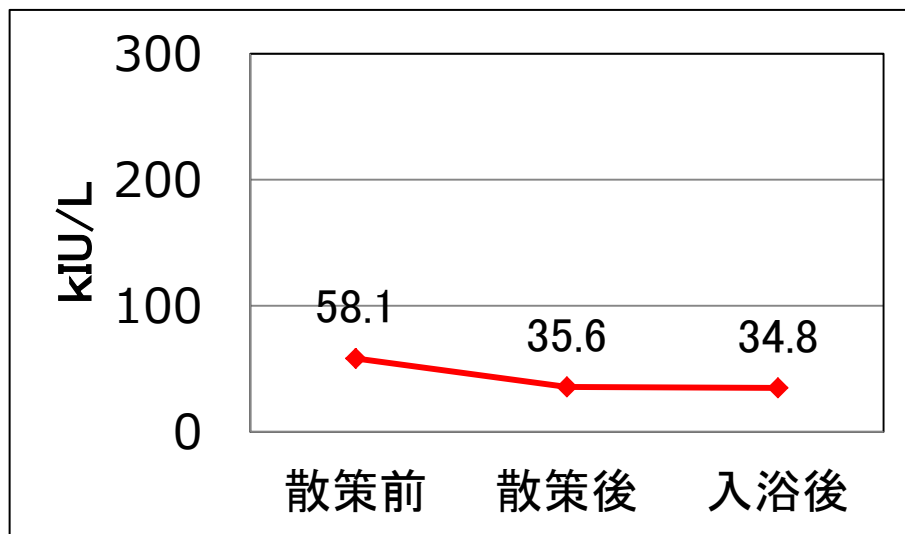
実験地：定山溪物産展・定山源泉公園・心の里定山

実験日：10月22日

天気：晴れ 気温：12度

被験者：男性8名 女性2名

・多くの実験は、このようにアミラーゼの値が低減した。



1.唾液アミラーゼ測定結果

実験地：豊平峡ダム・章月グランドホテル

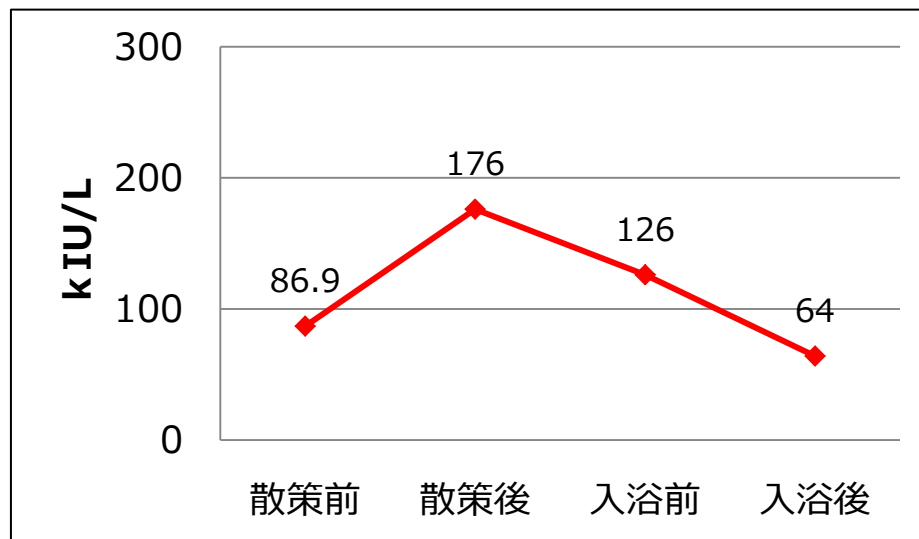
実験日：10月18日 金曜日

天気：晴れ 気温：5度

被験者：男性2名 女性8名

- ・豊平峡ダムでは、10名中9名の唾液アミラーゼの値が上昇した。
- ・章月グランドホテルでは、10名中 8 名の唾液アミラーゼの値が減少した。

豊平峡ダム・章月グランドホテル唾液アミラーゼ値平均データ



2.脳波測定結果

実験地：定山溪物産展・定山源泉公園・心の里定山

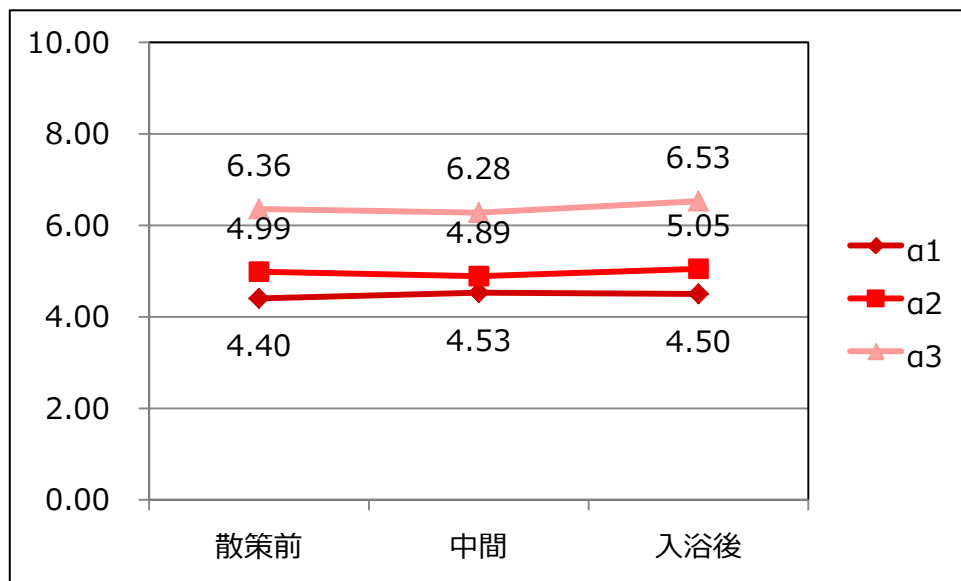
実験日：10月22日

天気：晴れ 気温：12度

被験者：男性8名 女性2名

定山溪物産展・定山源泉公園・心の里定山では、
散策後わずかにα波(リラックス状態)が上昇した。

定山溪物産展・定山源泉公園・心の里定山 脳波測定 平均データ



3. 気分・プロフィール質問紙(POMS)結果

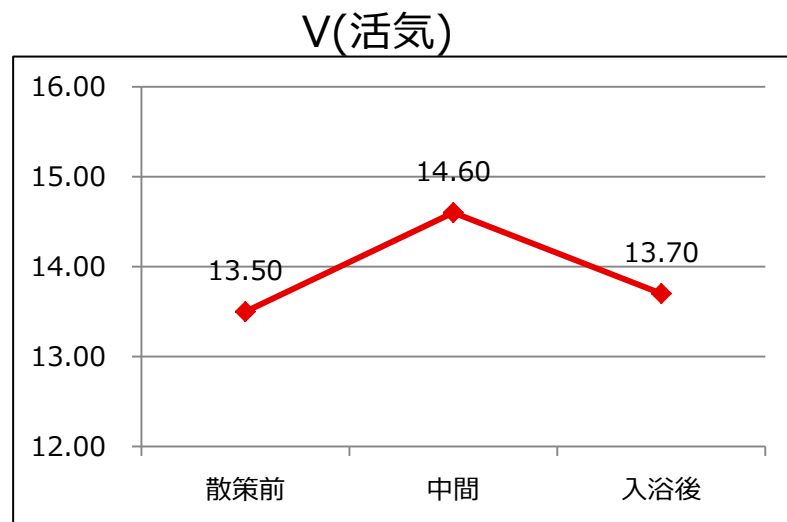
実験地：二見橋・ぬくもりの宿 ふる川

実験日：11月1日

天気：晴れ 気温：13度

被験者：男性4名、女性5名、棄権者1名

- ・V(活気)が散策終了後の中間計測において大幅に上昇し、温泉入浴後に大幅に低下した。



結論と考察

結論

生態測定により、観光行動がストレス低減の効果があるという結果が出た。

考察

- 唾液アミラーゼ測定では、全体的に散策前から温泉入浴後にかけて唾液アミラーゼの値が大幅に低減した。
⇒ 豊平峡ダムでは、気温が低く寒かったことが原因で唾液アミラーゼの値が上昇した。
- 脳波測定では、全体的に α 波が低減した。
⇒ 散策と温泉入浴が運動としての効果があり、脳がリラックス状態にならず、 α 波が観測されなかった。
- POMSでは、V(活気)は温泉入浴後、大幅に低下した。
⇒ 散策行動と温泉入浴を続けて行くとV(活気)が低下すると考えられる

Webサイト紹介

- 研究データを活用してもらうために、Webサイトを制作した。

- 紹介する内容
年度別研究結果
温泉の泉質
実験機材

- 使用ソフト
Crescent Eve

- 掲載サイト
Tumblr <http://www.tumblr.com/about>

- WebサイトURL
<http://mhttp2013.tumblr.com/>

MHTP

ここは北海道情報大学 斎藤一ゼミナール「MHTP」の紹介ページです。

概要

泉質について

年度別研究

使用デバイス

メンタルヘルスツーリズムプロジェクト(MHTP)について

メンタルヘルスツーリズムプロジェクトとは、平成24年度より始まった「観光」と「ストレス」の関係について、科学的に研究をしているプロジェクトです。

北海道内の様々な観光地や温泉施設を巡り、ストレスとの関係を調べています。

このサイトでは、これまでMHTPが研究したデータを紹介します。

共同研究

MHTPは北海道情報大学内のゼミナールで共同研究を行っています。

- 斎藤 一 ゼミナール
- 長尾 光悦 ゼミナール
- 大島 直樹 准教授
- 松田 成司 准教授

最終更新

更新内容

2013年12月18日

12月21に定山溪温泉にある森の譚(もりのうた)という温泉施設で実験をします。

Links

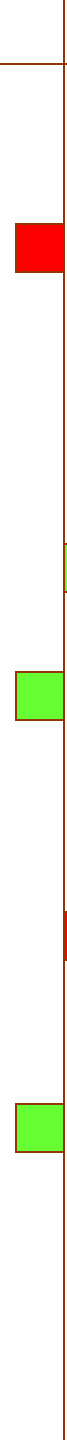
北海道情報大学

Hajime Saito's
Laboratory

定山溪観光協会公式
サイト

はじめに | 泉質について | 平成24年度研究内容 | 平成25年度研究内容 |
COPYRIGHT © 斎藤一ゼミナール:メンタルヘルスツーリズムプロジェクト(MHTP)

・WebサイトURL
<http://mhttp2013.tumblr.com>



ご清聴ありがとうございました。