

## その他

# 文部科学省私立大学研究ブランディング事業「セラピーアイランド淡路島」 セラピーサークル活動報告

Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology Private University  
Research Branding Project: Awaji Island—"The Therapy Island"  
Therapy Club Activity Report

小出水寿英<sup>1)</sup>, 小平京子<sup>2)</sup>, 大坪みはる<sup>3)</sup>, 犀川由紀子<sup>4)</sup>, 伊木智子<sup>5)</sup>, 奥津文子<sup>6)</sup>

- 1) 関西看護医療大学 セラピーサークル長 笑いサークル顧問
- 2) 関西看護医療大学 つりーサークル顧問
- 3) 関西看護医療大学 森林サークル顧問
- 4) 関西看護医療大学 森林サークル副顧問
- 5) 関西看護医療大学 スクーバダイビングサークル顧問
- 6) 関西看護医療大学 研究ブランディング事業実施プロジェクトチーム委員長

Toshihide Koizumi, Kyoko Kodaira, Miharu Otsubo, Yukiko Saikawa,  
Tomoko Iki, Ayako Okutsu

## I. セラピーサークル設立ビジョン

私立大学研究ブランディング事業の「セラピーサークルの創設と活動推進」に位置づけられており、「つり」「スクーバダイビング」「しんりん」「笑い」の4つのセラピーサークルを発足した。セラピーサークルは、学生がサークル活動に関する知識・技術・マインドを獲得し、活動をとおしてサークル員が癒しの効果を体験するとともに、健康や地域の人々、自然との温かい交流を育むことを目的に活動する大学公認の組織とした。セラピーサークルは、淡路島の自然環境資源を活用し、学生の心身の健康維持・増進、幅広い看護実践能力の育成と人間性の向上、地域活性化、淡路島の自然環境資源の有益な活用方法の開発と発信に寄与することを目的とし、1) 活動を通してサークル員（学生）の心身の健康の維持・増進を図る、2) 活動を通してサークル員（学生）が淡路島の魅力を多元的に知る、3) 活動を通してサークル員（学生）が淡路島の自然と地域（人）への愛着を深め

る、を目標とした。

## II. セラピーサークル活動内容

セラピーサークルは10～15人を定員として定め、活動の基本方針としては、企画・運営は顧問や専門家の助言を受けて、学生が主体的に行うこととした。加えて、活動内容は、1) 癒しの効果と測定方法について学習会や交流会を開催する、2) 淡路島の自然と暮らす地域住民と交流する機会をもつ、3) 各セラピーの専門家の協力を得る、4) 各分野に必要な救急技術を習得する、とした。以下各セラピーサークルについて述べる。

### 1. しんりんセラピーサークル

森林等の自然に触れることで、生理的リラックス状態をもたらすことを介して、健康や人および自然との温かい交流を育むことを目指すサークルである。サークルの目標は、1) 森林等の自然に触れ、リラックス体験をする（実践）、2) 森林や

植物由来の癒し効果について学ぶ（知識・技術），3）サークル活動をととして，仲間づくり，地域住民との交流など温かい人間関係を築く（マインド），4）淡路島にある自然をととして，自然と人との共生の大切さを理解する（マインド），とした。活動内容は，1）淡路島の自然道を歩き，木陰や野原でのんびり過ごし，生理的・心理的指標測定を行う，2）自然体験は春夏秋冬の4回程度実施し生理的指標測定を行う，とした。

## 2. スクーバダイビングセラピーサークル

海洋環境や海洋生物等の自然に触れることで，生理的リラックス状態をもたらすことを介して，健康や人および自然との温かい交流を育むことを目指すサークルである。活動目標は，1）スクーバダイビングの基本的知識技術を学びCカードを取得する（知識・技術），2）スクーバダイビングを通して無重力感や浮遊感を体験する（実践），3）海やそこに住む生物に関心をよせ，海の楽しさ，素晴らしさ，感動を仲間と共有する，4）サークル活動をととして，仲間づくり，地域住民との交流など温かい人間関係を築く（マインド），5）淡路島にある自然をととして，自然と人との共生の大切さを理解する（マインド），とした。活動内容は，1）淡路島の海に潜り，水中で生物に触れながら癒しを得る。加えて，ダイビング前後で生理的指標を測定する，2）体験ダイビング前後で生理的・心理的指標測定を実施する，とした。

## 3. つりサークル

大学を取り囲む自然環境のひとつである海やそこでの釣り活動，また海に関わる人々との交流を通して，学生自に生理的リラックス状態をもたらすとともに，健康や人および自然との温かい交流を育むことを目指すサークルである。活動目標は，1）淡路島におけるつりの歴史や癒し効果，海の世界の現状（汚染等・魚の生態など），釣りの技術について学ぶ（知識・技術），2）つりをととして海の自然に触れ，リラックス体験をする（実践），3）サークル活動をととして自然環境の保全の重要性を体感するとともに，仲間づくり，地域住民との交流など温かい人間関係を築く（マインド），4）淡路島にある自然をととして，自然と人との共生の大切さを理解する（マインド），とした。

活動内容は，1）大学近隣の波止においてつりの体験をし，その前後に質問票への記入と生理的・心理的指標を測定する，2）つり体験は春から秋にかけて5～6回程度実施する，とした。

## 4. 笑いセラピーサークル

日常生活の中で笑いを体験し，笑いに関する活動を実践することで，生理的・心理的リラックス状態をもたらす，学生間ならびに地域住民との温かい交流を育むことを目指すサークルである。活動目標は，1）笑いに関する活動を通して，自らがリラックス体験をする（体験），2）笑いの持つ癒し効果について学ぶとともに，笑いに関する様々な技術について学ぶ（知識・技術），3）サークル活動をととして，仲間づくり，地域住民との交流など温かい人間関係を築く（マインド），4）淡路島を中心に，笑いを通して人と人との繋がりの大切さを理解する（マインド），とした。活動内容は，1）笑いに関する活動を体験し，リラックス効果の生理的・心理的指標を測定する，2）笑いに関する体験は春夏秋冬の4回程度実施し生理的・心理的指標測定を行う，とした。

## Ⅲ. セラピーサークル活動実践報告

4つのセラピーのうち，しんりんセラピー，スクーバダイビングセラピー，つりセラピーサークルについての活動実践を報告する。なお，2017年度は笑いセラピーサークルは学生の参加がなかったため実績のみ報告する。

### 1. しんりんセラピーサークル

参加人数は，2017年5名，2018年6名，2019年6名であった。

2017年度は対象者に2回しんりんセラピーを実施した。1回目は2017年8月11日，慶野松原において松林木陰でのセラピー講談後，15分程度臥床してもらい実施した。

2回目は2017年11月18日，明石海峡公園においてリース作りを実施後，公園散策を20分程度実施した。実施前後の気分の変化を本研究の指標としたため，調査用紙には二次元気分尺度（以下TDMSと表記する）を用いた。

2018年度は6月に常隆寺原生林頂上での癒し体験および10月に明石海峡公園紅葉散策とクラフト



作り体験を実施した。

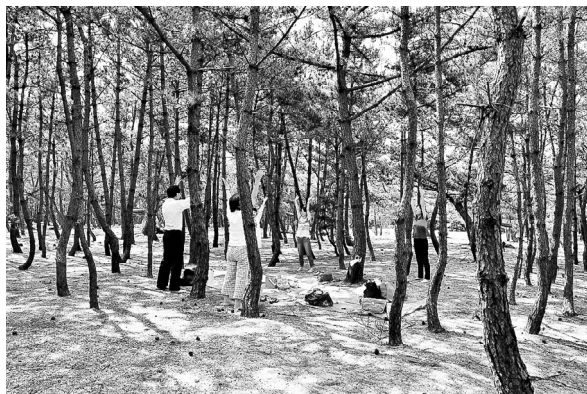
2019年度は5月に明石海峡公園内で15分の座観および新緑の公園60分散策の2回実施した。

以下2017年度の活動実績を報告する。

松林木陰でのセラピー講談後、15分臥床前後のTDMS結果では、学生Aは、しんりんセラピー実施後、活性度と安定度はともに2ポイント増え、休息に適した状況に変化していた。快適度は4ポイント増え、覚醒度は変化がない状態で、休息に適した状況に変化していた。

表1 松林木陰での15分臥床前後の項目の変化

項目	セラピー前		セラピー後	
	学生A	学生B	学生A	学生B
活性度（V）	5	1	7	0
安定度（S）	8	9	10	6
快適度（P）	13	10	17	6
覚醒度（A）	-3	-8	-3	-6



学生Aは活性度と安定度の変化からイキイキして活力がある、ゆったりと落ち着いた心理状態に変化し、快適度の変化から快適で明るい気分の状態に変化したと考えられる。覚醒度は変化のない状態で-3ポイントであったことから、やや眠くて

不活発な状態であったと推測される。学生Bは、測定前に高い値が計測された安定度は3ポイントの変化が得られ、平常心に近い状態のゆったりと落ち着いた状態に変化した。同様に、測定前に高い値が計測された快適度も4ポイント変化し、非常に快適で明るい気分の状態が、平常心に近い快適で明るい気分の状態に変化した。覚醒度は測定前後で変化はなく、マイナス得点であったことからやや眠くて不活発な状態が続いていたと考えられる。これらの結果を鑑みると、学生A、学生Bは、しんりんセラピー実施後には休息に適した状態に変化していた。これらの結果は松林の木陰で臥床しながら森林浴を用いたしんりんセラピーを15分程度行ったことによるものと推察された。セラピーを実施した場所は海に近く風通しが良く、潮騒の音とその香り、海辺ののどかさ、さらに松の木の香りがする場所であった。一般的に松の精油は、血液循環を促し、緊張感や精神疲労を緩和し、気持ちの高まりを抑え落ち着かせ、平常心に近づける働きがあるということが知られている。実施した場所においてもそのような効果が得られていたのではないかと推察された。

次にリース作り、公園散策前後のTDMSの変化を表2に示す。

明石海峡公園においてリース作り体験後、公園内を20分程度散策するセラピーを実施した。学生4名中3名が休息に適した状況に変化していた。変化のなかった学生は1名であった。これらのセラピーを実施した学生に共通して得られた結果は、セラピー実施前の快適度が高い値を示していたことである。TDMSにおいて快適度の得点範囲は-20から+20ポイントまでの間で、プラス得点で快適で明るい気分の状態を示し、マイナス得点で不快で暗い気分の状態を示している。それぞれの学生の得点は、学生Cは+12ポイント、学生Dと学生Eは+13ポイント、学生Fは+20ポイントであり、平均して+14.5ポイントであった。学生は公園内を散策する前のリース作りにおいて、快適で明るい気分状態になっていたことが考えられる。リース作りには自然素材を使用し、どのようなリースを作り上げるかは学生自身の意思に基づいて実施されていたので、興味関心の惹かれるものであったと考えられる。また作成過程においての学生同士の雰囲気は、明るく楽しい雰囲気が漂う

表2 リース作り、公園散策前後の項目の変化

項目	セラピー前				セラピー後			
	学生C	学生D	学生E	学生F	学生C	学生D	学生E	学生F
活性度 (V)	5	6	4	6	5	9	-1	8
安定度 (S)	7	7	9	8	6	10	4	9
快適度 (P)	12	13	13	20	11	19	3	17
覚醒度 (A)	-2	-1	-5	-2	-1	-1	-3	-1



場であった。一般的に森林公園などの自然環境の多い公園などでは、公園内を散策しながらその自然環境に身を置くことで、見る・聴く・嗅ぐ・触る・味わうという五感が刺激され、怒りや緊張を緩和し、血圧の低下や脳活動の鎮静化などのリラックス効果が得られることが知られている。リース作成の場のこのような雰囲気は、作成していた学生の気分状態が表れていたのではないだろうか。そのため公園散策前から快適で明るい気分の状態であったことが推測される。一般的に興味関心のある事であれば、良好な気分状態や集中力などの心理的働きが継続することを、我々は体験的に理解できる。さらに外的な環境が良ければそれはなおさらのことではないだろうか。一言でいえば、充実した一日を過ごすことができたという体験である。これらを踏まえると、変化のなかった学生Fはリースなどの作成にかなりの興味や関心があり、それが森林公園の自然環境のもつ心理的・生理的な効果と相まって、良好な気分状態や集中力などの心理的働きが持続した結果であろうと推察された。一方、学生DはTDMSにおいて、覚醒度は散策実施前後で平常心の範囲にあり、変化が表れていない。つまり、学生Fは興奮して活発な状態でもなく、眠くて不活発な状態でもない平常心であり、「イキイキして活力がある」、「ゆったり

と落ち着いた」、「快適で明るい気分」の状態であったことが確認された。

## 2. スクーバダイビングセラピー

参加人数は2017年4名（うち1名Cカード取得者1名含む）、2018年度6名、2017年度3名（うちCカード取得者1名含む）であった。

毎年、6月から資格取得に必要な学科を集中的に受講し、8月からは実際に海で実地講習を行った。その結果3名がCカードを取得するに至った。学科および実技に関しては、本大学と契約をしたダイビングの資格をインストラクターのもとで実施した。実技の実施前後の気分を測定することを目的としていたため、調査用紙には二次元気分尺度（以下TDMSと表記する）を用いた。

表3 スクーバダイビングセラピー実施前後の項目の平均値の変化

項目	セラピー実施前	セラピー実施後
活性度	-1.06	3.72
安定度	1.78	5.11
快適度	0.17	8.83
覚醒度	-2.50	-1.82



表4 スクーバダイビングセラピー実施前後の質問項目の平均値の変化

質問項目	セラピー実施前	セラピー実施後
落ち着いた	2.00	2.67
イライラした	1.00	0.17
無気力な	2.11	0.72
活気にあふれた	1.50	2.33
リラックスした	1.39	2.89
ビリビリした	0.94	0.44
だらけた	1.83	0.61
イキイキした	1.33	2.50



ダイビングセラピー実施前後において、各項目の得点にWilcoxonの符号付き順位検定を実施した結果、活性度、安定度、快適度に有意差が得られた ( $P<0.05$ )。TDMSの得点範囲は-20から+20までの間で示され、活性度はプラス得点でイキイキして活力がある状態を示し、マイナス得点でだるくて気力が出ない状態を示している。安定度はプラス得点でゆったりと落ち着いた状態を示し、マイナス得点でイライラして緊張した状態を

示す。さらに、快適度はプラス得点で快適で明るい気分の状態を示し、マイナス得点で不快で暗い気分の状態を示す。データの収集は、海に入る前と実際に海に入った後に実施しているため、陸にいた気分状態と、海に入ってから陸に上がってきた状態の、言い換えるとダイビング中の気分状態が表されている結果であった。

これらを考慮すると、活性度、安定度、快適度はいずれもプラスに上昇していることから、ダイビング中は、イキイキして活力があり、ゆったりと落ち着いた状態で、快適で明るい気分の状態であったということが窺える。特に快適度のプラスへの上昇は8.83と高いことから、ダイビング中は快適で明るい気分状態であったと推測される。

一方で、覚醒度は有意差が得られなかった項目であるが、TDMSの覚醒度は、プラス得点で興奮して活発な状態を表し、マイナス得点で眠くて不活発な状態を示している。このことから、陸から海に入ってからダイビング終了後の覚醒度に変化があれば、興奮した状態が眠くて不活発な状態であったということになり、ダイビングすること自体が危ぶまれるような結果が生じていたという事になる。そのため覚醒度に有意差が認められなかったことは、ダイビングを実施するうえでとても重要な指標になりえるのではないかと考える。本研究においては、覚醒度は0.68ポイントの上昇であったことから、海の中にいるという環境条件を考えると、覚醒度は平常心の範囲内であることが肝要であろう。さらに、ダイビングセラピー実施前後において、各質問項目の得点にWilcoxonの符号付き順位検定を実施した結果、無気力な、活気にあふれた、リラックスした、だらけた、イキイキした、に有意差が得られた ( $P<0.05$ )。「無気力な」は1.39、「だらけた」は1.22ポイント平均値が下降し、「活気にあふれた」は0.83、「リラックスした」は1.5、「イキイキした」は1.17ポイント平均値が上昇していた。一般的に考えて、ダイビング中の海の中における、無気力な・だらけたという状態は、命の危険に曝される危険な心理状態であるということが、陸上で生活する人間であれば、理解し得るものではないだろうか。海に潜った場合、タンクの残量や潜っている時間、海流の流れなど、常に注意を払っておく必要があるものである。このような観点か

ら、「無気力な」「だらけた」は平均値が下降して当然の結果であろうと考える。一方で、「活気にあふれた」、「リラックスした」、「イキイキした」という状態は、陸から海の中に入り、いつもの日常とは全く違う環境の中で、海そのものを五感で感じ体験しているという有意義な体験をした結果得られた状態であろうと考えられる。このような理由から、「活気にあふれた」、「リラックスした」、「イキイキした」という項目の平均値が上昇したということは、ダイビングによるセラピー効果が得られたと推察された。

### 3. つりセラピーサークル

年間計画に基づいて本大学から依頼した地域の漁協組合員に、釣りに関する講義を講演してもらい、その後安全な港の堤防で3回程度つりを実施した。釣りをするため港の堤防を集合場所としたため、事前準備やえさ等をつけて実施することを鑑み、さらに今後、釣りという場の中でどのようなデータ収集方法が適切なのかを検討するため、インタビューによるデータ収集を行った。そのため本研究はつりセラピーの効果を実証するためのプレテストとしての位置づけで行った。また、結果においては、質的帰納的な意味合いを持たせながらまとめていった。インタビューを実施し以下の結果が得られた。＜＞は抽象化されたカテゴリを表し、その下に得られた語りを記載する。

#### ＜つりへの知識と理解＞

- つりの技術に関する正しい知識と技術が得られた。
- つりに関する歴史の講義が意味深く面白かった。
- つりが単に楽しみだけでなく、政治的な道具に使われたり歴史的な意味があったことに驚いた。

#### ＜つりと自然の関係＞

- つりのマナーを守ることが自然を守ることにつながる事が分かった。

#### ＜つりの持つセラピー効果＞

- つれてもつれなくても海を見ているだけで気持ちがいい。
- つりたての魚のおいしさがたまらなかった。
- 友人といろいろなことを気楽に話せ、楽しかった。

＜つりへの知識と理解＞＜つりと自然の関係＞＜つりの持つセラピー効果＞の3つのカテゴリが得られた。＜つりへの知識と理解＞＜つりと自然の関係＞はつりに関する講義の内容であるが、実際につりをする事で講義と実践が結びついて体験されたことが、語りとして得られたものであろう。つまり講義の中で得られた知識が思考を通じて言語として語られていることは、それだけ体験の持つ意味が深かったのではないかと考える。今まで単なるつりであったことが、知識と体験を持つことで意味の広がりを持ち、今までとは違うつりになったと言えるのではないかと考える。つりを通しての地域住民との関わり、つりを通しての自然との関わりという繋がりや連鎖が体験を通して実感されたということであろう。地域住民との関わりや自然との関わりを理解することもまた、つりセラピーの持つセラピー効果であると推察する。さらに＜つりの持つセラピー効果＞は、語りの中に表れているように、つりによる癒し効果であると考えられる。気持ちがいい、おいしい、気軽に話せて楽しかったという語りは、つりとその環境が、直接人間の五感に作用した表れであると考えられ



る。このような観点から、つりがセラピー効果を持っているということが、本研究で示唆されたと言える。

#### IV. まとめと課題

これら3つのセラピーサークルにおいてなされた報告は、今後セラピー効果をどのように検証していくかのプレテストとしてなされたものであった。その結果以下の事が明らかとなった。しんりんセラシー、スクーバダイビングセラピー、つりセラピーがセラピー効果を持つものであるということが示唆された。

今後さらに測定数を増やし、また継続して測定することでセラピー効果の検証を行うとともに、学生がサークル活動に関する知識・技術・マインドを獲得し、活動をとおしてサークル員が癒しの効果を体験できるように支援したい。またこれらのセラピーサークル活動を通して、学生が健康や地域の人々、自然との温かい交流を育むことができるように今後も活動を継続したい。