



〔概要〕

本講演では健康づくりという視点から、緑地利用の多様性と、その一例として雨天時の緑地利用の可能性について、筆者の博士論文を踏まえて議論した。研究結果として、雨天時の緑地利用時の印象は晴天時と同様の傾向であり、むしろ利点となる要素が存在する可能性が示唆されたこと等を紹介した。これまでの緑地利用は季節が良く、天候も良いことが想定されているものが多かったが、そうではない状況での利用も検討に値すると考えられ、本講演では多様な緑地利用の促進に向けた方向性を共有することができた。

〔研究概要〕

本講演内で一部紹介した筆者の博士論文の内容を簡単に紹介する。研究テーマは「雨天時における緑地の利用状況及び利用時の生理・心理的效果」として、これまで着目されてこなかった雨天時の緑地利用に関する検討を行った。

雨天に着目した理由は主に 3 つあり、1 つは日本の年間降雨日数の全国平均が約 91 日であり (2019 年度総務省統計局のデータより算出)、比較的多いと考えられること、2 つ目は雨天時においてもペットの散歩や習慣的な運動、観光等の一定の緑地利用が想定されることから十分に検証の価値があると考えられること、3 つ目は浮世絵や和歌等、日本には古くから雨を捉える豊かな文化が存在することであり、ポジティブな効果も期待できると考えられたためである。習慣的な運動や観光利用では予定の変更が難しく、雨天であっても緑地利用者が多く見られる場合がある (写真-1)。

ここでは博士論文の内容のうち、雨天時における緑地利用時の心理的效果に関する屋外実験を 2 つ紹介する。

1 つ目は雨天時の緑地鑑賞による生理・心理的效果を明らかにするために千葉大学松戸キャンパス内の緑地にて実施した実験の結果¹⁾を紹介する。この実験では、生理的效果は確認されなかったが、雨天時の緑地鑑賞後は感情状態を測定する心理検査である POMS の「緊張－不安」、「抑うつ－落ち込み」、「疲労」といったネガティブな感情が緑地鑑賞前よりも有意に減少しており、雨天時においても緑地の心理的效果を得られることが明らかとなった。さらに、雨天時に体調不良を感じやすい人ほど、雨天時の緑地の心理的效果が高い傾向も確認された。一方、晴天時では高温や蚊等の不快害虫の存在から、ほとんど心理的效果が認められず、緑地の心理的效果を得るのが困難な条件の存在も示唆された。また、緑地タイプによる心理的效果の違いはほとんど見られず、



写真-1 雨天時における緑地利用者の様子
(上：国営ひたち海浜公園、下：明月院 (筆者撮影))

緑地タイプによらず心理的効果を得られることも明らかとなった。印象評価の結果では天候により緑地の印象は大きく変わらない傾向も示され、晴天時同様の印象で雨天時の緑地も利用できると考えられた。

2つ目は、雨との距離感に着目し、屋内、半屋外、屋外の3つの空間で、1つ目と同様の心理的効果測定を伴う実験の結果²⁾を紹介する。この実験では、雨天時の緑地は「暗い」、「静か」、「落ち着いている」などがポジティブな印象に繋がっていることが分かった。また、自身が濡れることなく緑地を十分に感じられる半屋外空間は最も「快適感」の主観評価が高く、雨天時の緑地利用に適している空間であることも示唆された。雨の印象に関する聞き取り調査の結果から、足元が濡れることが雨天時に最も嫌悪される要素であった一方で、雨の音を聞く、雨の匂いを嗅ぐことは好む人が多いことも分かった。

これらの結果から、雨天時においてもこれまで報告されてきた緑地の心理的効果は一定程度得られること、雨音や雨の匂いといった雨天特有の要素も好まれる傾向にあることが明らかとなり、多様な緑地利用の促進に向けて、「雨天」という新たな領域が見い出されたものと考えられる。

〔セミナーを通して〕

セミナーでは小川泰浩先生による「爆発的噴火で形成した荒廃地の地表安定化過程と点群緑化工」と題した話題提供も行われた。一度荒廃し、緑が無くなった土地に緑が増えていく過程は興味深く、近隣住民がどのような意識でその光景を見守っていたのかや、調査で現地を訪れていた小川先生らの調査チームがその空間で滞在した際の心理面を測定してみたかどうかといったことを考えていた。

また、これらは緑のある土地に生まれ育った日本人であることから、基本的には緑が増えることにポジティブな感情を持つと予想されるが、例えば砂漠地帯等で生まれ育った日本とは異なる文化圏の人々はそれをどう捉えるのだろうか等、緑と健康分野の原点にある、なぜ緑は人の健康に有用なのかという問いについて、私自身改めて考える良い機会とすることができた。

私としては、緑だけでなく、緑がない“自然”にも健康効果があるのかは興味深いと考えているが、まずは既に明らかにされている緑がもたらす様々な効果をさらに突き詰めていき、体系化することを目指したい。今回の講演内容はその一旦であり、雨天も良いのだろうかと参加された皆様に少しでも考えていただける機会を提供できていれば幸いである。最後に、雨天時の森林セラピーにおける魅力を調査した結果³⁾から示された雨天時の魅力的な要素を写真-2に示す。



写真-2 雨天時の視覚的な魅力要素（上から、緑のツヤ、雫、潤ったコケ、幻想的な霧（筆者撮影））

引用文献

- 1) 阿部建太・鄭 蒙蒙・岩崎 寛 (2020) 雨天時の緑地空間における心理的効果に関する研究. ランドスケープ研究(オンライン論文集) 13, 43-51.
- 2) 阿部建太・梅原瑞幾・岩崎 寛 (2022) 夏季における晴天時と雨天時の緑地観賞による生理・心理的効果の違いに関する研究. 日本緑化工学会誌 47, 395-405.
- 3) 阿部建太・山本 聡・大藪崇司・藤原道郎 (2021) 雨天時の森林セラピーの実施状況と満足度向上のための魅力の把握. 日本緑化工学会誌 47, 207-210.