

# 気分の評価テスト（POMS）で見る苫東の雑木林に対する

## わたしの気分・感情反応

平成18年1月1日  
雑木林&庭づくり研究室  
草 莉 健

### はじめに

森林の散策が体に効く…。これはホリスティック医学<sup>1</sup>が日本に広まって森林セラピーが少し一般的になったころから、明確に言われ始めたことだったと思う。森林浴も確かに身体の健康にとって効果的だということは暗黙の了解のように合意形成がなされていたのに比べると、「森林の散策が体に効く」は、精神神経免疫学が、ストレスホルモンや細胞レベルの変化と森における行動をより具体的に関連付け出来るようになってから生まれ広まったキーセンテンスだった。

POMS<sup>2</sup> は、体に効くという医学的な各種データとは別に、森林の存在がひとをどのようにリラックスさせているかをわかりやすい形で示してくれる。これは、医師やカウンセラーなどの医療関係者をはじめとする研究において、精神障害の治療効果の評価や患者の気分評価、リラクゼーションの効果測定などに応用されているもので、近年、森林療法が注目されるようになって、ストレスホルモンなどの測定とならんでこの気分評価の調査が色々な場で行なわれ発表されているようである。

このようにPOMS調査はすでに一般に行なわれているため、17年秋、苫東のフィールドで行なった少人数による本調査はこのままでは従来発表されてきた結果の追認の意味しか持たない可能性が大きい。このことから本レポートでは、筆者がホームグラウンドとしている固有の林(定点)に対して、筆者自身は気分の上でどのような特性をもち、どのような変化があるか、初めての参加者の気分変化と比較して見ることにした。

---

<sup>1</sup> ギリシャ語のholos(全体的な)が語源。ホリスティック医学とは人間全体をみる医学。人間の部分に注目するあまり、全体を見忘れた西洋医学への反省から生まれた。ホリスティックな健康観に立脚し、治療よりも養生を基本とする。

<sup>2</sup> POMS : Profile of Mood Statesの略。気分を評価する質問紙法の一つとしてMcNairらにより米国で開発された。従来の測定法が抑うつ、あるいは不安のみを測定するのと異なって、緊張 - 不安(Tension-Anxiety)、抑うつ - 落ち込み(Depression-Dejection)、怒り - 敵意(Anger-Hostility)、活気(Vigor)、疲労(Fatigue)および混乱(Confusion)の6つの気分尺度を同時に測定できる。また、被験者が置かれた条件により変化する一時的な気分・感情を測定できるのが特長。(「日本版POMS手引」横山和仁・荒記俊一著2005 金子書房 から)

個人的な事情を説明すれば、参加者を案内したフィールドは筆者が昭和51年から約30年間付き合いのある地区（苫東工業基地）の一角にあり、20ヘクタールほどの雑木林の一角は筆者が毎週末、四季を通じて保育作業や自らの散策のために訪れている場所である。ちなみに、POMSの調査結果はいろいろな文献等で何度か読んできたが、実際に自分でアンケートに答えるのは初めてであった。

## 調査の方法

平成17年9月27日、わたしが関係したある森づくりに関する講座の受講者13名の了解を得て、雑木林のフィールドの研修前後にPOMS調査の用紙に記入してもらった。参加者は男性は30～70歳代まで8名、女性は50～60歳代5名であった。

当日は出発時の宿舎で、まず散策前の調査票に記入してもらい、20kmほど離れたフィールドに自動車に分乗して向かった。向かったところは苫小牧の東側にある石油備蓄基地の北側に広がる苫東の緑地で、植生はコナラを含む樹齢50年前後の天然性2次林である。作業小屋をかねたログハウス前に研修のスペースを用意した。ここで周囲の森林の生い立ちや現状を説明した後、森づくりの実際や森林セラピーの現状などについて講義した。その後、30分ほど、林内のフットパス（歩行者専用の小径）を歩いてもらい、直後に再度、調査票に記入してもらった。

POMSの調査票とは、行為の前後（ここでは森林散策）に「人付き合いが楽しい」「希望が持てない」などの65項目について気楽に回答していくものである。項目は多いが答えにくいものはあまりない。各々について0から4までの5段階、すなわち「まったくなかった」から「非常に多くあった」を答えてもらうように出来ている。また、その調査票がそのまま集計しやすいように工夫されており、6項目に区分された得点を、性別、年代別に換算値に置き換え集計した。



現地での研修箇所



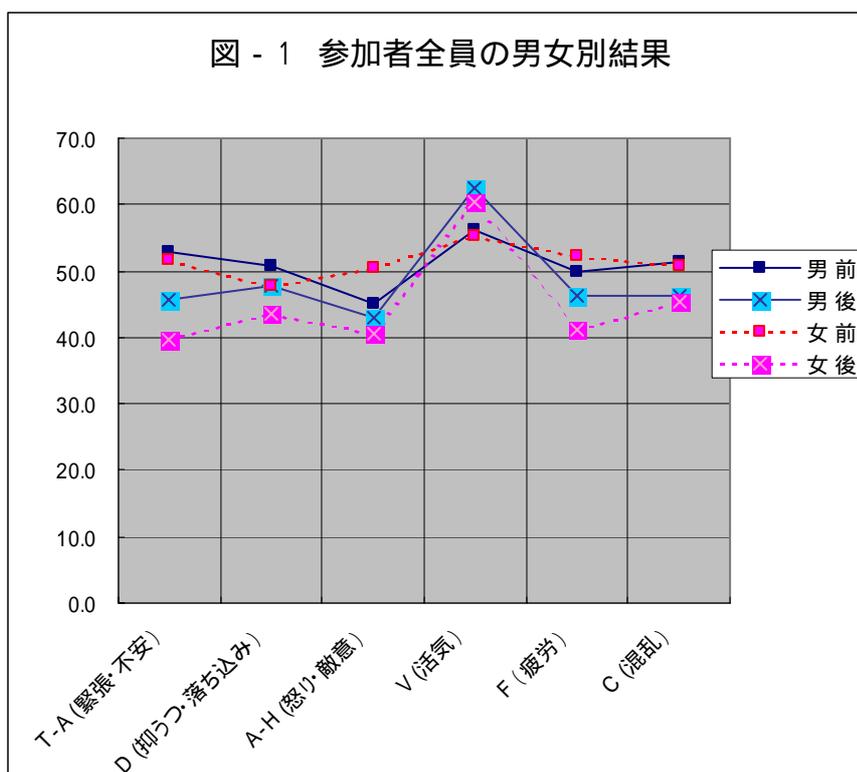
小屋から一周する林の中のフットパス

## 調査の結果と簡単な考察

被験者の総数が極めて少ないので、ここではそのわずかな中に見られた傾向を述べてみる。

まず参加者13名の、散策前後の結果を示したのが図-1である。気分評価の要素は6項目あり、T-A(緊張・不安)、D(抑うつ・落ち込み)、A-H(怒り・敵意)、F(疲労)、C(混乱)は男女とも、散策前が高く、散策後に低い値へ変わった。左から4項目目のV(活気)だけは、男女とも散策後に高くなった。つまり、男女とも、散策によって落ち込みや怒りなど気分の状態は一般的な尺度で見ても改善<sup>3</sup>され、活気が出てきていることがわかる。

男女別にみて顕著な差が見えるのは女性の「緊張・不安」「怒り・敵意」「疲労」で、変化の幅が男性に比べ目だって大きい。

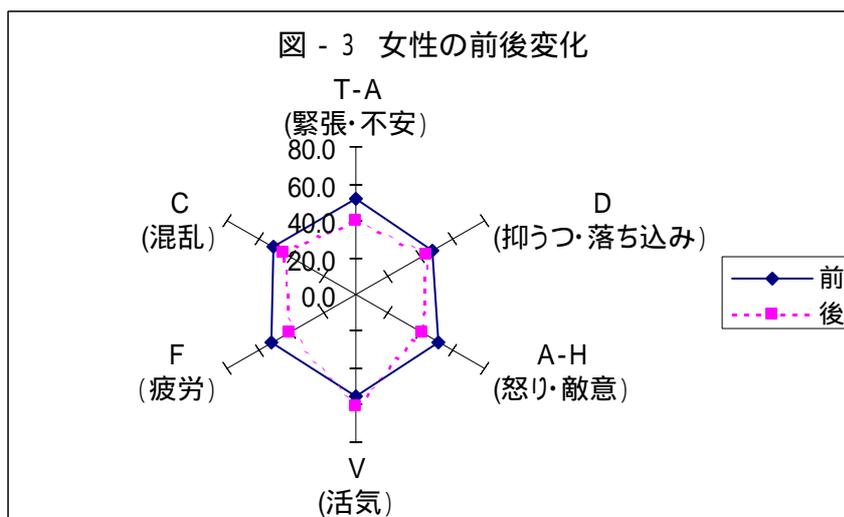
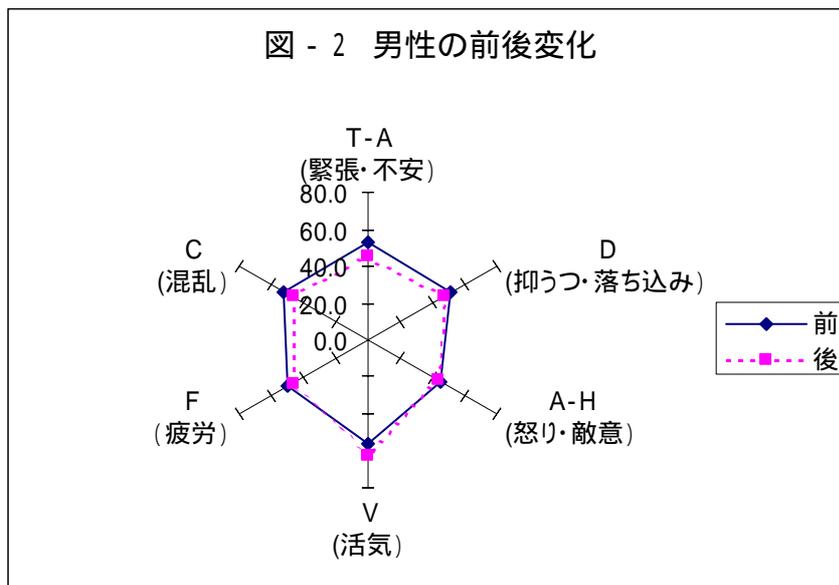


さらに男女別にみたのが、図-2と3のレーダーチャートである。女性がストレス関係の5項目で比較的目に見える形で変化しているのがこれでもよくわかる。

図-4は筆者の前後変化である。筆者の前後変化の特徴は、森林散策によってストレス系が改善された女性の平均値よりも、散策前の筆者の数字がさらに低かった(疲労はほぼ

<sup>3</sup> 改善：緊張がほぐれ、落ち込み等から解放され、怒りが薄まり、疲労が軽くなり、混乱度も軽減した場合を、各々改善と呼ぶこととした。

同値 )

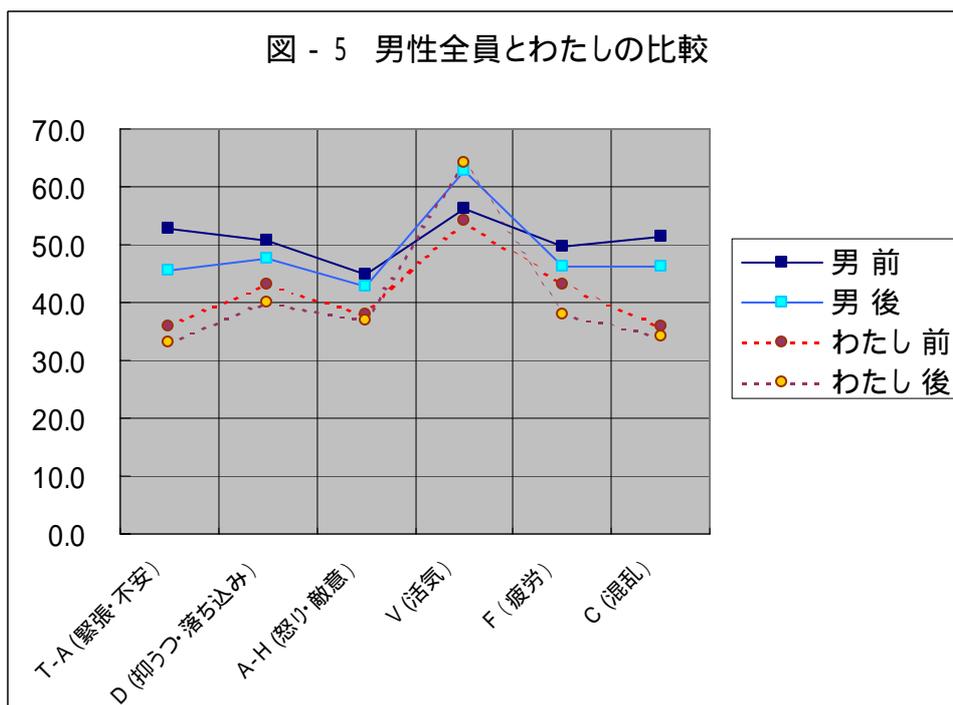
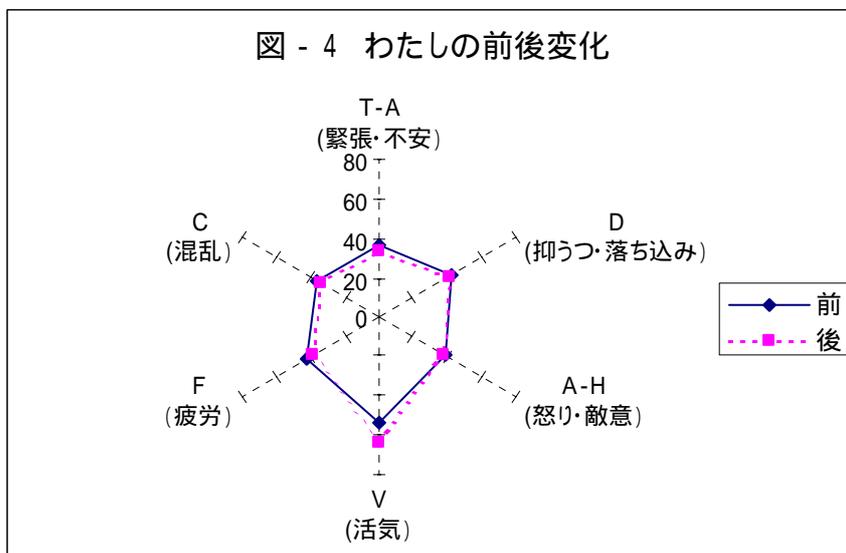


筆者の前後変化がストレス系でほとんど現れておらず、前後変化の幅は、男性の変化とほぼ同等かそれより小さかった。つまり、筆者の場合は森林散策の効果が出ていないと言えるようだ。

図 - 5 は男性全員の平均と筆者を比較したものであるが、これをみると筆者の低い値の様子がよりはっきりわかる。ストレス系の変化幅は極めて小さい一方で、V(活気)だけは顕著に高くなっているのが注目される。

このような結果がどうして現れるのか、理由はわからない。考えられるとすれば、筆者にとってすでに何百回も体験している既知の環境であることが関係していると思われるが、

筆者自身は、既知の環境であってもいつも快適な環境に出会えたという新鮮な感覚はつど持っていたから、この結果は意外である。



また、森林散策に行く前からストレス系の値が低く、改善効果が現れないのは、基準となる散策前の数値がすでに低いことにも原因がありそうである。数値がすでに低い理由は不明である。

## おわりに（個人的な感想を含めたまとめとして）

いつかはやってみたいと考えていたPOMSをやっと集計することが出来た。ほとんど新しさを感じないようではやや困るが、「森林を歩くとリラックスする」ということだけでも多くの方が納得して森林の見方として合意形成ができるのなら大変意味がある。

そのPOMSで、結局、通年週1回のペースでじっくり森で過ごす筆者の特異性を見る羽目になった。もともと、こうして林と付き合い、自分を実験台にしてこころの変化やスピリチャルな気づきを把握していこうというのが筆者の願望だったことからすると、当面の目的のひとつは個人的な意味でだがどうにか達成されたような気がする。

ただ、なぜ、散策前からストレス系の数値が低いのか、なぜ散策効果がでないのか、の2点はわからない。筆者にとってはこれから出かける林の環境はすでにイメージが出来ているため、実現の前にリラックスを始めているのか、行きつけの心地よい林をイメージするだけでプラシーボ効果<sup>4</sup>がでているのか、など考えられるが根拠のない想像の域を出ない。

あえて、自らの来し方を勘案して推測するならば、

ストレスのコントロールに日常的に留意している影響からか、結果的に気分が穏やかであること

その状態が安定し継続していること

があるかもしれない。そういった姿勢を身につけたのは林とその作業においてであったし、さらに加えるならばそういった「訓練（修行）中」だとの意識を持っていることも事実である。ひとが日常的にずっと安定した状態で居ることなど所詮至難な話だが、そう努めることの意義はある。そう努める(修行)ことによって到達することは出来るということは、冥想やヨガの実体験から推測することはできる。

ドイツの森林療法といえはクナイプ療法が有名で、昨今は日本の森林セラピーのプロジェクトで注目されている。クナイプ療法では医者が森林散策のコースや歩く内容まで「処方」するという。筆者は処方の前に、そのベースとなる気持ちのよい林を育て、共感を分かち合える「林とみち」を用意してみたいと思っている。そこでは、「林ってこんなに気持ち良かったのか」「これなら毎日通いたい」というような愛好者が少しずつ増やすことができれば大成功だ。自律的に生き、心身をコントロールする一助とするために、林のもうひとつの恵みに一人でも多くの方が気づくことになれば幸いである。

さらに欲を言えば、市民が歩いていける身近な場所にある程度の広さをもった緑とみちが存在しつながりを持ち、人々が自発的に歩くことができる住環境こそ、これからの地域づくり、まちづくりに求めていきたいところである。

以上

---

<sup>4</sup> プラシーボ効果：「気休めの薬」あるいは「偽薬」の意味。「偽薬」による効果、つまり、薬そのものの化学的効果ではなく「薬を飲んだ」ことによる心理的な効果のこと。筆者の場合は、林に出かける前に、林の気持ちよさを先取りしている可能性がある。