修士論文（要旨）

2013 年 1 月

高齢者の園芸活動と健康に関する心理学的研究

指導　　山口　創　先生

心理学研究科

健康心理学専攻

211J4054

太田　淳

目　次

要旨・・・1
第１章　序論
1　園芸と健康・・2
2　人と植物・・・2
3　高齢社会の現状と高齢期の余暇活動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5
4　高齢期の心理社会的ストレスと園芸活動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7
5　余暇活動の分類と園芸の特徴・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9
6　研究目的・・11
7　先行研究・・12
8　「植物との心理的関わり」尺度の作成・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15
9　心理的健康を測定する尺度の設定・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・16
第２章　方法
1　研究対象者・・・18
2　調査票の配布と回収・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・18
3　分析対象者　　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・18
4　調査項目・・19
5　「植物との心理的関わり尺度」の作成・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20
6　統計処理・・21
第３章　結果
1　分析対象者の属性・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・23
2　「植物との心理的関わり」尺度の作成・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・25
3　「植物との心理的関わり」に関連する要因・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・29
4　園芸に関する活動状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・32
5　園芸活動と「植物との心理的関わり」との関連・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・33
6　「植物との心理的関わり」と心理的健康との関連・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・34
7　園芸活動の有無による「植物との心理的関わり」と心理的健康との
　　相関関係の差異・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・36
8　心理的健康を説明する要因としての園芸活動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・37
9　園芸活動をしている高齢者の心理的特徴・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40
第４章　考察・・・46
第５章　まとめ
1　本研究で明らかになったこと・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・53
2　今後の課題・・・54
3　展望・・・55
引用文献・・57
謝辞・・・58

要　旨

日本の高齢化率はまもなく 25%を越え､国民の 4 人にひとりが高齢者となる時代を迎える。高齢期を心身ともに健康に過ごせるかどうかは、個人としてだけでなく社会としても重要な課題となっている。高齢者の健康を左右する因子のひとつとして、余暇活動への参加が指摘されており、身体、心理、社会的に様々な効用が確認されている。

園芸は男女共に高齢期に最も好まれている余暇活動のひとつであり、日本人の生活に根ざした文化でもある。また、植物（生命）を育てる過程に携わるということから、他の余暇活動にはない様々な心理的効果をもたらすことが期待されている。

そこで、園芸活動に深く携わっている高齢者の心理的特徴を明らかにし、園芸活動が心の健康に及ぼす役割、特に幸福感や孤独感との関わりを探るため、老人クラブに所属する高齢者を対象に社会調査研究を行った。

まず、「園芸活動に深く携わっている高齢者ほど幸福感が高く、孤独感が低い」という仮説を立て、その検証を行なうこととした。そのために、2 因子 26 項目からなる「植物との心理的関わり」尺度を新たに作成し、幸福感（改訂 PGC モラール・スケール）、及び孤独感（AOK 孤独感尺度）との関連を調べた。その結果、植物との心理的関わりが深いほど幸福感が高く、孤独感が低い傾向があることが示された。特に、「植物との心理的関わり」尺度の因子 1 と幸福感との間には、弱い相関関係($r(436)=.210$、$p<.001$)が認められた。因子 1 の質問項目に含まれている心理的要素から判断すると、植物との関わりに伴う安心感、植物に寄せる愛着感、植物を心の支えとし植物に感謝する気持ちが、幸福感を高めたり孤独感を軽減させることと関連が深いと考えられた。幸福感、孤独感を説明する因子として友人・知人の数、経済的満足度、及び主観的健康度が想定されたが、重回帰分析の結果、これらの因子からの影響を加味した上においても､「植物との心理的関わり」が心理的健康の有意な説明要因であることが示された。

次に、「なぜ園芸活動が心理的健康に良いのか」という疑問に答えるため、園芸活動を行う目的（どのような効果を期待しているか）と、活動時や活動後に実際に感じている心理的効用（どのようなポジティブ感情を得ているか）について調査した。調査結果の解析においては、園芸活動とその他の特定の余暇活動（ゲートボール、カラオケ、踊りなど）との比較を行なうことで、園芸活動を行っている高齢者の心理的特徴を探った。その結果、活動目的についてみると、園芸の特徴としては「身体の健康に良い」の比率が高く、他の活動との相対値としても最も高かった。ポジティブ感情についてみると、園芸を含めて多くの余暇活動において「喜び」が最も高い割合を占めていたが、園芸の特徴として挙げられたのは他の活動と比較して「安らぎ」の割合が高という点であった。こうした心理的特徴は、園芸活動が高齢者の心理的健康度を高める方向へ促す理由のひとつであると考えられた。

引用文献

安藤孝敏・長田久雄・児玉好信（2000）「孤独感尺度の作成と中高年における孤独感の関連要因」横浜国立大学教育人間科学部紀要　3　19－27

安藤孝敏（2008）「ペットとの情緒的交流が高齢者の精神的健康に及ぼす影響」横浜国立大学教育人間科学部紀要　3 社会科学 10　1－10

浅川達人・安藤孝敏（1998）「高齢者の情緒的一体感に関する研究：親密性を基に生気する関係と親密性によらない関係とは」東海大学健康科学部紀要　4　25－29

恵紙英昭・北尾伸子・田中順二・原野睦生・石橋正彦（2002）「長期入院中のアルコール依存症に対する園芸療法の心理効果～第一報～」久留米大学心理学研究　1　53－60

林典生（2009）「認知症高齢者における園芸活動の効果」　造園技術報告集　5　178―181

藤田さより・建木健・原和子（2007）「園芸活動が心理的側面に与える効果～苔玉を用いて～」聖隷クリストファー大学リハビリテーション学部紀要　3　9－15

伊藤史朗・佐藤友美・栗原伸一（2009）「園芸活動が持つ心理的効果のグラフィカル因果分析―松戸市近郊住民に対する意識調査を通して―」食と緑の科学　63　77－82

Lawton, M.P.（1975）“The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale: A revision” Journal of Gerontology, 30, 85－89

レジャー白書（2000）余暇開発センター『レジャー白書 2000～自由時間をデザインする』

レジャー白書（2012）公益財団法人日本生産性本部余暇創研『レジャー白書 2012～震災後の余暇を考える～』http://activity.jpc-net.jp/detail/srv/activity001355/attached.pdf（2013 年 1 月 4 日閲覧）

Lewis, C.A.（1995）“Human health and well-being：Psychological, physiological, and sociological effects of plants on people.” Acta Horticulture, 391, 31－39

松尾英輔（1998）『園芸療法を探る』　グリーン情報

乗松貞子・仁科弘重（2006）「植物を育てるプロセスにおける高齢者の心理状態の脳波および SD 法による解析～若年者との比較も含めて～」　植物環境工学　18（2）97－104

太田莉加（2005）「ペット飼育と飼い主の外向性～神経症的傾向、心身症状について～」臨床教育心理学研究、3（13）－1 83－96

Peppers, L.G.（1976）“Patterns of leisure and adjustment to retirement.” The Gerontologist, 16 (5), 441－446

Peterson, C.（2010）『ポジティブ・サイコロジー』 春秋社

田崎史江（2006a）「園芸療法」バイオメカニズム学会誌　30（2）59―65

田崎史江（2006b）『補完・代替療法　園芸療法』　金芳堂

豊田正博（2008）「NIRS による園芸療法の基礎研究～園芸が人の前頭連合野に与える影響～」老年精神医学雑誌　19（増刊Ⅱ）131

Ulrich, R.S.（1984）“View through a window may influence recovery from surgery.” Science 224, 420－421

Waliczek, T.M., Zajicek, J.M.（2005）“The influence of gardening activities on consumer perceptions of life satisfaction” Hortscience, 40 (5), 1360－1365