修士論文（要旨）

2025年1月

「旅で元気になる」

— 旅先での生活体験（異日常）が旅行者に与える

心理的影響について —

指導 石川 利江 教授

国際学術研究科

国際学術専攻

心理学実践研究学位プログラム ポジティブ心理分野

223J2056

岡部 純子

Master' s Thesis (Abstract)

January 2025

"Restore and enhance wellbeing through travel" :

The psychological effects of travel Non-Ordinary life experiences

Junko OKABE

223J2056

Master of Arts Program in Positive Psychology

Master' s Program in International Studies

International Graduate School of Advanced Studies

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Rie ISHIKAWA

目次

第1章 序論	1
1.1：現代社会のストレスや心の健康問題	1
1.2：「旅と健康」に関する先行研究	3
1.3：「異日常」概念の定義とその心理的効果について	5
1.4：研究の目的	8
第2章 方法	9
2.1：研究方法の概要	9
2.2:倫理的配慮	11
2.3：研究場所選定の理由	11
第3章 結果	14
3.1：インタビュー結果について	14
3.2 インタビュー協力者の事例別における「異日常」についての語りのキーワード抽出	16
3.3 事例のまとめ	27
3.4：質問紙について	29
3.4.1 訪問回数の多少が居場所感に与える影響	29
3.4.2 観光動機が居場所感に与える影響	35
第4章 考察	37
4.1 インタビュー回答からの考察	37
4.2 DREAMA モデル（Detachment-Recovery, Engagement, Affiliation, Meaning, Achievement） から見た考察	38
4.3 「身体的影響」の考察について	40
4.4 「居場所感」「観光動機尺度」結果からの考察	41

4.5 肘折温泉の「異日常」性と効果	42
5章 本研究の限界と今後の展望	43
引用文献	i
付録1)	- 1 -
付録2)	- 2 -
付録3) インタビューガイド	- 3 -
付録4) 温泉ドクターアドバイス書面	- 5 -

要旨

本研究は、「旅で元気になる」という視点から、旅行者が旅先で異日常を繰り返し体験することが、心理的な健康にどのような影響を与えるかを検討するものである。今回、山形県肘折温泉を研究対象とし、旅行者の訪問経験を分析することで、異日常が持続的なウェルビーイングの向上にどのように寄与するかを明らかにした。

現代社会において、ストレスやメンタルヘルスの問題が増加する中、旅が心身のリフレッシュに果たす役割は重要視されている。先行研究では、観光が心理的ウェルビーイングに与える影響について多くの議論がなされてきたが、旅の持続的な心理的影響や、「異日常」の旅先への繰り返しの訪問によってどのように変化するかについては十分な研究がなされていない。本研究では、異日常の概念を定義し、それが旅行者の心の健康に与える影響を、インタビューおよび質問紙調査を通じて検証した。

研究方法として、2024年7月から10月にかけて、肘折温泉を訪れる旅行者を対象に半構造化インタビューおよび質問紙調査を実施した。インタビューでは、旅行者15名を対象に、訪問の動機や異日常体験についての語りを収集した。また、質問紙調査では30名の回答を得て、「観光動機尺度」と「居場所感尺度」を用い、異日常体験が心理的ウェルビーイングに与える影響を分析した。

研究結果として、インタビュー分析から、「地域の特性」「リピーターとしての関係性」「地域住民との交流」が、旅行者にとって重要な異日常体験の要素となることが示された。特に、訪問回数が増えることで、地域との関係性が強まり、「第二の故郷」としての意識が芽生えることが確認された。これは、従来の観光研究ではあまり注目されてこなかった、旅行者と地域との持続的な関係構築の重要性を示唆している。

質問紙調査の分析結果では、訪問回数が多い旅行者ほど、「被受容感」「精神的安定」「自己肯定感」が高まることが示された。特に、「現地交流」や「自己拡大」などの観光動機を持つ旅行者は、異日常の体験を通じて心理的な安定感を得る傾向が強かった。一方で、「文化見聞」動機が強い場合、心理的安定感には負の影響を与えることが示された。これは、文化的な学びが認知的負荷を生じさせ、リラクゼーション効果を抑制する可能性を示している。

さらに、DREAMAモデル（「切り離し・回復」(DR)「エンゲージメント」(E)「親和性」(A)「意味」(M)「達成」(A)）の観点からキーワードとの考察を行った結果、「異日常体験」は、「ストレス軽減」＝「切り離し・回復」(DR)、「地域住民との交流」＝「親和性」(A)、「旅の意義の再認識」＝「意味」(M)において、強い影響を与えていることが示された。特に、リピーターが増えることで、訪問者と地域住民との関係が深まり、単なる観光ではなく、地域との継続的な関係が生まれることが明らかになった。

本研究の意義として、異日常の体験が単なる観光の楽しみを超え、心理的安定感や幸福感をもたらす重要な要素であることを示した点が挙げられる。また、「異日常」体験の持続的な効果を明らかにしたことで、観光地の地域活性化や、リピーターの増加に向けた新たな観光施策の可能性を示唆した。

しかし、本研究にはいくつかの限界がある。1点目は、研究対象が肘折温泉に限定されており、異日常の一般化にはさらなる地域での検証が必要である。2点目に、訪問回数の影響については長期的な調査が求められ、より多くのデータを収集することで、異日常体験の持続的効果を明確にする必要がある。今後の研究では、異日常体験の心理的影響をさらに詳細に分析し、地域との関係性やリピーター化のメカニズムを探ることが求められる。

本研究の結果は、観光業界において新たな視点を提供するとともに、地域コミュニティと旅行者との持続可能な関係構築に向けた示唆を与えるものである。「異日常」を繰り返し体験する旅が、単なる娯楽ではなく、心身の健康維持や心理的ウェルビーイングの向上に貢献する可能性を持つことを示唆し、今後の観光政策や地域振興の方向性を考える上で有益な知見を提供するものである。

引用文献

安達寛人・長谷川雅美(2024) うつ病をもつ人における自殺再企図の経験. 日本精神保健看護学会誌
Vol. 33, No. 1, 28-36, 2024. Doi: 10.20719/japmhn.33.23-028

Brådvik, L., & Berglund, M. (2011). Repetition of suicide attempts across episodes of severe depression: Behavioural sensitisation found in suicide group but not in controls. *BMC Psychiatry*, 11, 1–7.

Csikszentmihalyi, M & Coffey, J. K. (2016).

Why Do We Travel? A Positive. *Psychological Model for Travel Motivation*.

In S. Filep, J. Laing, & M. Csikszentmihalyi (Eds.), Positive Tourism. London: Routledge Publishing.

Dealing with digital security risk during the Coronavirus (COVID-19) crisis

<https://www.oecd.org/coronavirus/en/>

(2025年1月8日閲覧)

Filep, S., Moyle, B. D., & Skavronskaya, L. (2024)

Tourist Wellbeing: Re-Thinking Hedonic and Eudaimonic Dimensions. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 48(1), 184-193.

後藤康彰西尾真由美・田中秀宗・芳賀康平・有泉健（2023）温泉地を活用したワーケーションが心身に与える影響.日本健康開発雑誌, March 30, 2023, 1-11

小春満春（2013）観光旅行者によるリピート来訪行動と観光地満足の関係性

地域産業論叢 巻 11, p. 1-21, 発行日 2013-03

長谷川文香(2013) 対人関係におけるストレスに影響を及ぼす要因の検討. 跡見学園女子大学文学部臨

床心理学科紀要 第1号 2013.31-42

林幸史・藤原武弘（2012）観光地での経験評価が旅行満足に与える影響：観光動機と旅行経験の観

点から社会学部紀要（114）, 199-212, 2012-03-15

西宮：関西学院大学社会学部研究会

原谷隆史・倉林るみい・井澤修平・土屋政雄(2015)労働者の心理社会的ストレスと抑うつ症状との関

連及び対策に関する研究. 労働安全衛生総合研究所特別研究報告 JNOSH-SRR-NO.45.

Holmes, T.H., & Rahe, R. H.(1967). The social readjustment rating scale, Journal of

Psychosomatic Reseach, 11(2),213-218

廣瀬・電通 B チーム（2020）もう一つの日常が自分と世界を救う。「異日常」マーケティング

<https://forbesjapan.com/articles/detail/41999>

（2025年1月8日閲覧）

伊藤晃碧・古屋健（2023）精神作業が心理的負荷感とストレス反応に及ぼす影響ーピーク・エンドの法則を応用した課題構成の効果ー応用心理学研究,49(2),121-129

JTB 総合研究所と株式会社 TBWAHAKUHODO（2023）「新しい旅の「兆し」心地よさの源泉を探る」（2022 年度実施）
<https://www.tourism.jp/store/item/whitepapers/signs-for-new-tourism/>
(2025 年 1 月 1 日閲覧)

川久保淳、小口 孝司（2015）メンタルヘルス・ツーリズムとしての短期旅行が従業員の精神的健康に及ぼす影響 日本国際観光学会論文集（第 22 号）2015 年 3 月

健康日本 2 1 企画検討会 健康日本 2 1 計画策定検討会(2000) 2 1 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 2 1）について報告書

(平成 30 年版) 厚生労働白書 平成 30 年版 厚生労働白書 ー障害や病気などと向き合い、全ての人が活躍できる社会にー > 本文掲載図表（一覧／バックデータ）

<https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/18/backdata/01-01-02-09.html> (2025 年 1 月 8 日閲覧)

公益社団法人 日本WHO協会 世界保健機関 (WHO) 憲章とは

<https://www.japan-who.or.jp/about/who-what/charter/>

(2025年1月8日閲覧)

厚生労働省

健康・医療 国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針の全部改正について

https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_03.pdf

(2025年1月9日閲覧)

株式会社ロイヤリティマーケティング/世代別のストレスに関する調査

<https://biz.loyalty.co.jp/report/030/>

(2025年1月9日閲覧)

『観光立国の正体』 (新潮社、2016年11月17日発売) 山田桂一郎

楠木 (2020a) 「ウィッグ」で大学教授からロックミュージシャンに変身! もう一人の自分《異日常》

を楽しむ人生戦略【with コロナ】

<https://www.kk-best sellers.com/articles/-/572614/>

(2025年1月8日閲覧)

倉成・電通Bチーム(2023) 本業と副業のシナジーに役立つ「A面 B面 5メソッド」

<https://forbesjapan.com/articles/detail/66910>

(2025年1月8日閲覧)

牧野博明・戸田雅裕・小林英俊・森本兼曩(2008) 旅行のストレス低減効果に関する精神神経内分

泌学的研究 観光研究 19 卷 (2007) 2 号

三橋 勇太・天野 昌之(2018) 感情特性と観光動機との関係性 日本観光学会誌 2018 年 59 卷 p.

16-27

Marie-Luise Legeland (2013) *Onsen Thermalquellen als Reiseziel*

永岡 圭介(2020) 温泉地への再訪動機と懐郷についての一考察—山形県肘折温泉を事例として—

温泉地域研究 第34号 33~40

長田恭子・長谷川雅美(2013) 自殺企図後のうつ病者の企図前・後における感情および状況の分析：

ナラティブ・アプローチによる語りから. 日本精神保健看護学会, 22(1), 1-11.

永富陽子(2015) 職場のハラスメントの有無と心理的ストレス諸要因との関連. 大阪経大論集, 66, 4. 393-

398

西野泰代・小林佐知子・北川朋子(2009) 日常ストレスサーが抑うつ傾向に及ぼす影響と自己価値の

役割についての縦断研究. パーソナリティ研究 2009 第17巻 第2号 133-143

塗師本彩(2022) 職場環境とメンタルヘルス. 日本労働研究雑誌. No.745, August 2022, 14-24.

Sera Vada, Sebastian Filep, Brent Moyle, Sarah Gardiner, Jovanie Tuguinay (2023) .

Welcome back: Repeat visitation and tourist wellbeing. *Tourism Management* 98 , 1-10

戸谷茜・大野隆造 (2015) 異日常体験を契機とした場所アイデンティティの生成

人間・環境学会第 22 回大会発表論文要旨 2015 年 5 月

小口孝司 (2006) .メンタルヘルス・ツーリズム-心を軽くする旅日本観光研究学会全国大会学術論文

集 321-324, 2009-11 新座：日本観光研究学会

大方 (2021) 旅行者と旅行先との関わりに関する実証研究

—顧客エンゲージメントの視点から—

第 36 回日本観光研究学会全国大会学術論文集 (2021 年 12 月) 61- 66

大方優子(2023)旅行者エンゲージメントの態度形成に影響を与える要因.地域共創学会誌,10,15-27

岡野雄気・倉田陽平・直井 岳人 (2018) 観光地への愛着に影響を与える滞在中の経験. *Journal of*

Japan Institute of Tourism Research The Tourism Studies, 2018. 9(30)No.1. 5~18.

櫻木 章司,(2024).第4回新たな地域医療構想等に関する検討会. 厚生労働省

佐々木土師二(2007)『観光旅行の心理学』北大路書房

田原洋樹・敷田麻実 (2023) 交流人口から関係人口への変容可能性の検討 —観光経験による関与意識醸成と地域への継続的な関わり意向との関係— , *Journal of Japan Institute of Tourism Research The Tourism Studies*, 2023. 3.(34)No.2. 49~64.

外山・山田・西尾 (2015) 再来訪意向に対する旅行経験の影響

—旅行者の記憶及び満足が果たす役割に注目して—

日本国際観光学会論文集第22号 (2015年3月) 51-55

米田 (2024) 國學院大學 観光まちづくり学部紹介

<https://www.kokugakuin.ac.jp/education/fd/tourism/about/scoop-of-machidukuri-top/scoop-of-machidukuri-16>

(2025年1月8日閲覧)

吉原俊朗(2006) スロートーリズムによる地域振興～スロートーリズムの創出手法の検討～. 広島大学
地域経済システム研究センター報告書,39-52.