

番 号	10304
効用の種類	ふれあいによる生理・心理的効用(POMS:気分プロフィール調査)
タイトル	The Effects of Horticultural Activity in a Community Garden on Mood Changes (コミュニティガーデンにおける園芸活動の気分変化への影響)
概 容	日本では、園芸活動は地域の美化や栄養ある食物を生産し、リクリエーションや教育の機会などを提供している。しかし、地域における園芸活動の心理的効果は論議されてこなかった。この研究は大阪狭山のコミュニティガーデンにおいて、ストレス管理プログラムに参加している地域住民に対して、POMS(気分プロフィール調査)手法を用いて実施された。活動前後のアンケートにより、参加者に気分を表す単語について5段階評価してもらい、緊張・憂うつ・怒り・疲労・当惑・活力の6要素で影響を評価した。インフォームド・コンセントと講義を経て、積極的園芸活動(HA)はハンジー苗の鉢植え作業を、受け身の園芸活動はガーデンの観察(GW)を実施した。2時間の作業で比較すると、HA後の気分要素はGW後に比べ明らかに良好であった。別の調査では、HAは2時間でストレスの緩和効果が顕著であるものの、6時間続けると活動前と大差がなくなった。2時間の園芸活動による緊張緩和は、持続的な参加のための重要な条件かもしれない。
内 容	<p>(調査概要)</p> <p>①コミュニティガーデンでの積極的な園芸活動と受け身の園芸活動の心的状態への影響の比較 大阪狭山市のコミュニティガーデンを調査場所に、地域住民20名(男性7名、女性13名、平均年齢46歳)には2時間の園芸活動(積極的な園芸活動:HA)を、また別の住民20名(男性7名、女性13名、平均年齢46歳)には2時間のガーデン観察(受け身の園芸活動:GW)を行ってもらった。活動前後には、POMS(感情プロフィールテスト)を実施した。</p> <p>②コミュニティガーデンでの園芸活動時間の長さの違いが心的状態へ与える影響の検証 同じガーデンで、地域住民11名(男性4名、女性7名、平均年齢46歳)に6時間の園芸活動を行ってもらった。活動の前後には、POMSを実施し、その結果を①と比較。</p> <p>③コミュニティガーデンでの園芸活動時における、気分変化の推移 同じガーデンで、地域住民11名(男性4名、女性7名、平均年齢46歳)に6時間の園芸活動を行ってもらった。活動前、活動開始2時間後、活動終了後にPOMSを実施した。</p> <p>(結果および考察)</p> <p>①活動前の2つのグループのTMD(総合感情障害指数)の値はほぼ同じであったが、活動後HAグループではネガティブな側面の値が減少し、ポジティブな側面が増加した。</p> <p>②2時間のHAグループのTMDの結果は、6時間のHAグループより大変低く、POMSの「抑うつ」、「活気」、「疲労」では6時間のHAグループに比べて有意に改善されていた。</p> <p>③TMDと個々のPOMSは、6時間の園芸活動前後の結果に比べると活動2時間後が最も大きく変化しており、2時間以上の園芸活動は、気分変化による影響を与えないと言える。</p> <p>以上の結果から、コミュニティガーデンでの積極的な園芸活動は、参加者の気分を改善し、住民のストレスを軽減させることが明らかとなった。また、コミュニティを構築する形態としての園芸活動は、ストレス管理のもっとも潜在的に有効な手段であり、コミュニティをベースとしたプログラムの重要な一部であると言える。</p>

Table 1 2時間の積極的園芸活動(HA)とガーデンの観察(GW)の前後でのTMD(総合感情障害指標)の比較

Table 1 TMD before and after HA and GW sessions (mean±SD).

	2 h of GW (n=20)	2 h of HA (n=20)	Interclass significance
Pre activity	33.8±9.7	30.4±8.6	NS
Post activity	22.3±11.8	2.9±5.7	<0.01
Interclass significance	<0.05	<0.001	

Table 2 POMS によって評価された個々の感情指標における積極的園芸活動(HA)とガーデンの観察(GW)の効果

Table 2 Effect of HA and GW session on the individual mood dimensions assessed by POMS (Scale Variation: mean±SD).

	2 h GW session (n=20)	2 h HA Session (n=20)	p
Tension	2.85±1.57	5.30±0.86	<0.05
Depression	2.70±1.66	9.55±2.13	<0.01
Anger	2.36±1.54	7.30±1.41	<0.01
Vigor	0.55±1.42	4.30±1.49	<0.05
Fatigue	2.12±1.20	5.95±1.10	<0.05
Confusion	2.02±1.61	3.70±0.88	<0.05

Table 3 積極的園芸活動(HA)の活動前後での TMD(総合感情障害指標)、活動時間六時間と二時間の比較

Table 3 TMD before and after the 6 h and 2 h HA sessions (mean±SD).

	6 h HA session (n=11)	2 h HA session (n=20)	Interclass significance
Pre activity	35.8±11.9	30.4±8.6	NS
Post activity	15.4±10.7	2.9±5.7	<0.05
Interclass significance	<0.05	<0.001	

Table 4 POMS によって評価された個々の感情指標における積極的園芸(HA)の効果、活動時間六時間と二時間の比較

Table 4 Six h and 2 h HA session effects on the individual mood dimensions as assessed by POMS (Scale Variation: mean±SD).

	Engaged 6 h (n=11)	Engaged 2 h (n=20)	p
Tension	5.63±2.06	5.30±0.86	NS
Depression	4.81±1.46	9.55±2.13	<0.05
Anger	5.18±1.67	7.30±1.41	NS
Vigor	0.72±1.46	4.30±1.49	<0.05
Fatigue	2.36±1.76	5.95±1.10	<0.05
Confusion	3.18±1.37	3.70±0.88	NS

Table 5 POMS によって評価された個々の感情指標の変化の幅、活動時間の長さの違いによる比較

Table 5 Extent of change in individual mood dimensions assessed by POMS modulate by length of HA session (Scale Variation: mean±SD).

	Pre activity (n=11)	2 h HA (n=11)	Interclass significance (Pre-Post 2 h)	6 h HA (n=11)	Interclass significance (Pre-Post 6 h)
Tension	10.2±2.92	3.9±1.66	<0.01	7.3±2.16	<0.05
Depression	12.4±4.02	2.9±1.12	<0.01	10.9±3.35	NS
Anger	11.6±3.76	2.8±1.00	<0.01	8.5±2.93	<0.05
Vigor	26.4±2.23	32.7±2.88	<0.05	25.4±3.36	NS
Fatigue	11.6±3.86	3.00±1.93	<0.01	11.8±4.02	NS
Confusion	13.6±3.15	7.7±2.85	<0.01	10.3±2.57	<0.05

出典

Norio Hayashi, Teruo Wada, Hiroaki Hirai, Takaaki Miyake, Yoshimasa Matsuura, Norinaga Shimizu, Hiroshi Kurooka and Shousaku Horiuchi
Environment Control in Biology. 46(4): 233-240. 2008.12.

備考