

番 号	10322
効用の種類	ふれあいによる生理・心理的効用
タイトル	押し花教室における参加者の心理的体験
概 容	押し花教室参加者が教室においてどのような心理的体験をし、参加者にとって押し花がどのような意味を持っていたかを検討する。対象は、平均年齢54.2歳の女性、40名とし、気分プロフィール検査(POMS)とアンケートを実施した。その結果、POMSでは「緊張」「抑うつ」「怒り」「疲労」「混乱」が終了時には有意に低い得点を示した。アンケートの結果では参加者は無心に活動に没頭し、仲間との一体感や自己効力感を感じていた。これらのことから、押し花教室への参加は、情緒的安定を参加者にもたらすことが示された。
内 容	<p>(目的)</p> <p>参加者が押し花教室においてどのような心理的体験をしているか明らかにし、参加者にとって押し花教室がどのような意味を持っていたかを検討する。</p> <p>(調査方法)</p> <p>2003年10月と2004年6月および10月に押し花教室を開催した。各回とも3週連続の毎土曜日、午後2時から2時間のプログラムを実施した。対象者は40名で全員が女性、平均年齢は54.2歳であった。調査は、押し花教室の1.初日開始前、2.初日終了時、3.最終日終了時の3時点でPOMSを、最終日終了時に、1.参加中の心理的体験、2.参加にともなう日常生活の変化について問うアンケートを実施した。</p> <p>(結果および考察)</p> <p>初日開始前と初日終了時および最終日終了時の結果を比較すると、「活気」以外の「緊張」「抑うつ」「怒り」「疲労」「混乱」の項目で、初日終了時および最終日終了時の結果が有意に低い得点を示した。アンケートの結果から、参加者は時がたつのも忘れ無心に活動に没頭し、仲間との一体感や自己効力感を感じることができていた。また、押し花教室は参加者に何気ない草花が魅力的に見えるような心の変化をもたらした。以上から、押し花教室への参加は、情緒安定を参加者にもたらし、心の世界が豊かになったことが示唆された。</p>

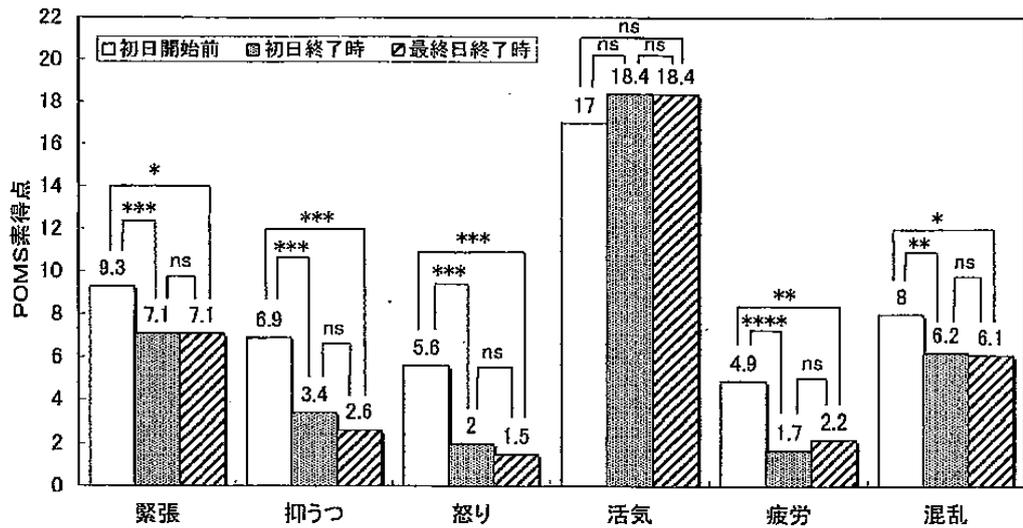


図1 押し花教室初日開始前・初日終了時・最終日終了時のPOMS得点

表1 押し花教室参加者の心理的体験

	はい	いいえ	どちらでもない
	n (%)	n (%)	n (%)
1) どんな作品を作るか、はっきりとしたイメージを持ち取りかかった	15 (40.5)	17 (46.0)	5 (13.5)
2) 思い通りの作品に仕上がっていく気がしていた	27 (73.0)	5 (13.5)	5 (13.5)
3) 思った(考えた)とおりの作品が作れた	15 (40.5)	14 (37.8)	8 (21.6)
4) 回を重ねるほどに、作品作りがうまくなっていると感じられていた	24 (64.9)	6 (16.2)	7 (18.9)
5) 回を重ねるほどに、もっと良い作品が作れそうな気がしていた	31 (83.8)	2 (5.4)	4 (10.8)
6) 自分なりに作品が作れる自信を感じていた	33 (89.2)	0 (0.0)	4 (10.8)
7) 作品を作っている間は、リラックスした気分になっていた	35 (94.6)	1 (2.7)	1 (2.7)
8) 作品を作っている間は、ここにエネルギーが満ちあふれていた	34 (91.9)	1 (2.7)	2 (5.4)
9) 作品作りに集中できていた	36 (97.3)	0 (0.0)	1 (2.7)
10) 作品を作っているときは、気が散ることがなかった	35 (94.6)	1 (2.7)	1 (2.7)
11) 作品を作っているときは、日常生活のイヤなことを忘れていた	36 (97.3)	0 (0.0)	1 (2.7)
12) 作品を作っているときは、周囲の物音に気が散ることはなかった	36 (97.3)	1 (0.0)	0 (0.0)
13) 作品作りに夢中になっていた	35 (94.6)	0 (0.0)	2 (5.4)
14) 作品を作っている間は、他のことを考えたりすることはなかった	35 (94.6)	2 (5.4)	0 (0.0)
15) 作品を作っているとき、同じグループ(教室)の人たちと、 一体感を感じる瞬間があった	32 (86.5)	0 (0.0)	5 (13.5)
16) 作品を作っているとき、時のたつのを忘れていた	37 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
17) あっという間に時間が過ぎた	37 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)

出典

人間・植物関係学会雑誌 第5巻 別冊 : 44-45 .2005年 板井修一

備考