

番 号	10324																																	
効用の種類	ふれあいによる生理・心理的効用																																	
タイトル	ガーデニング教室参加者の気分変化																																	
概 容	ガーデニング教室参加者を対象に、教室参加前後に感情プロフィールテスト(POMS)を行い、気分状態の変化を調べると、参加後の気分状態の「緊張」、「抑うつ」、「怒り」、「疲労」、および「混乱」が有意に改善された。ガーデニング教室は生涯学習的な要素の他に、気分状態改善の要素を持つ。																																	
内 容	<p>(目的)</p> <p>ガーデニング教室や園芸教室への高いニーズは、単に生涯学習的な側面や健康行動的活動を求めてというだけでなく、参加することにより気分状態が改善されることが、繰り返し参加する一つの動機となっているのではないかと考えられる。ガーデニングを楽しむことが、個人の生活の質(QOL)にどのように関わっているかを考えるために、ガーデニング教室参加により感情状態がどのように変化するかを明らかにしようとした。</p> <p>(実験方法)</p> <p>被験者は、「コンテナガーデン教室」の参加者であり、実施日時および参加者の概況は、第 1 表の通りである。</p> <p>参加者には、ガーデニング教室開始前と終了後(70 分～90 分経過後)に「感情プロフィールテスト」(以下 POMS と記す)を使い調査をした。</p>																																	
<p><b>Table 1. Profiles of the participants.</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">調 査</th> <th rowspan="2">実施日</th> <th colspan="3">被 験 者</th> <th colspan="2">年 齢</th> </tr> <tr> <th>男</th> <th>女</th> <th>合計</th> <th>年齢範囲</th> <th>平均年齢</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>第 1 回</td> <td>2004. 2. 29</td> <td>1</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>32 ~ 69</td> <td>51.3 ± 8.61</td> </tr> <tr> <td>第 2 回</td> <td>2004. 5. 3</td> <td>1</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>31 ~ 71</td> <td>51.1 ± 8.11</td> </tr> <tr> <td>合 計</td> <td></td> <td>2</td> <td>48</td> <td>50</td> <td>31 ~ 71</td> <td>51.2 ± 8.34</td> </tr> </tbody> </table>		調 査	実施日	被 験 者			年 齢		男	女	合計	年齢範囲	平均年齢	第 1 回	2004. 2. 29	1	22	23	32 ~ 69	51.3 ± 8.61	第 2 回	2004. 5. 3	1	26	27	31 ~ 71	51.1 ± 8.11	合 計		2	48	50	31 ~ 71	51.2 ± 8.34
調 査	実施日			被 験 者			年 齢																											
		男	女	合計	年齢範囲	平均年齢																												
第 1 回	2004. 2. 29	1	22	23	32 ~ 69	51.3 ± 8.61																												
第 2 回	2004. 5. 3	1	26	27	31 ~ 71	51.1 ± 8.11																												
合 計		2	48	50	31 ~ 71	51.2 ± 8.34																												
<p>(結果および考察)</p> <p>データが得られた 50 名について、ガーデニング教室前後で得点の比較を行い、t 検定で統計的分析を行った。</p> <p>ガーデニング教室開始前と終了後の POMS 得点の変化を第 1 図に、また第 2 表に第 1 回ガーデニング教室と第 2 回ガーデニング教室の POMS 得点結果を示した。</p> <p>POMS 調査結果として、「緊張—不安」・「抑うつ—落ち込み」・「怒り—敵意」・「疲労」・「混乱」につ</p>																																		

いて感情状態が有意に改善をしていた(第1図)。

以上から、今回のガーデニング教室参加者の多くは、気分状態の改善が図られたと考えられる。園芸活動や情報収集の満足感、同好の士の集団(グループダイナミクス)などの要素から気分状態改善効果が生まれたと考えられる。

今回の結果から、ガーデニング教室は、参加者の気分状態を改善し、気分転換として健康づくりに役立っており QOL の向上に貢献していると考えられた。

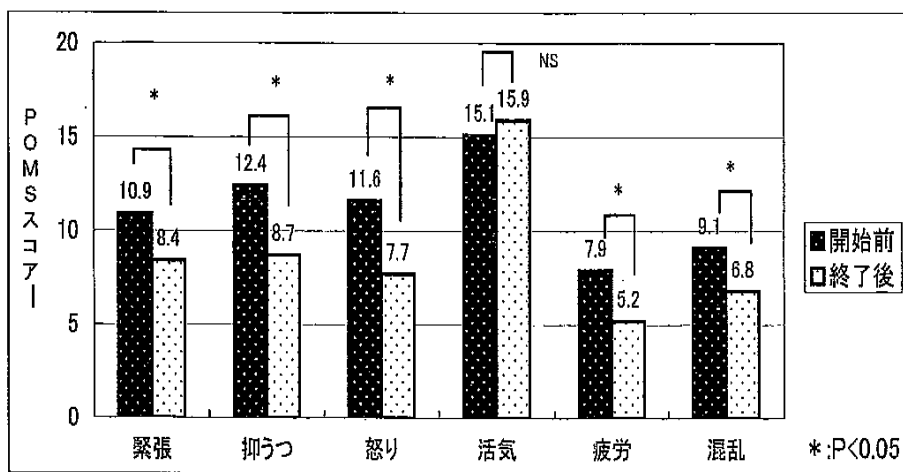


Fig. 1. POMS scores before and after gardening class (n=50).

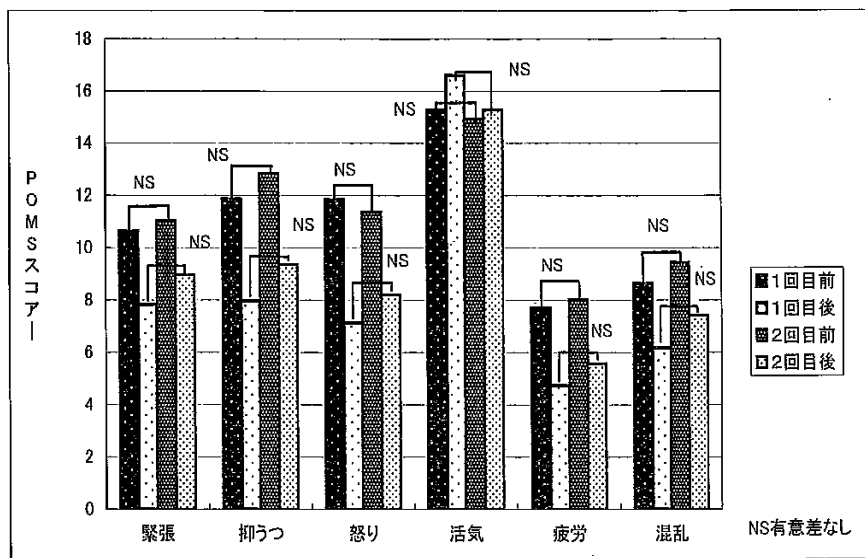


Fig. 2. POMS Test Scores of Two Gardening Classes.

出典

人間・植物関係学会雑誌 Vol.5 No.1 : 13-15 . 2005.11.30. 深澤眞悟

備考