

仮想的な水環境への接触がストレス回復に与える影響

濱崎 春菜

直接的であれ間接的であれ、自然を見ることでストレスを回復することができる。自然の中でも、水要素を含むものは特に回復特性が高いことが先行研究によって明らかになっている。しかし、水要素が加わることによって主観的な回復特性が上がる理由については、まだ明らかにされていない。水が含まれる環境や建物は好ましく思われ、価値も高くなるが、沼や茶色く濁った川などは好まれないことから、魅力度の高い水要素を含んでいるということが回復量に影響を与えていると考えられる。また、先行研究は主観的な回復特性を扱ったものが多く、客観的な指標を使って水要素に回復特性を高める効果があることが示されたことはない。したがって、魅力度がストレスの回復量に影響を与えるのか、水環境のストレス回復の正の影響は客観的指標にも出るのかを検討することが本研究の目的であった。

本実験では、ストレス課題をした後に自然風景の VR 映像を見せ、その前後に認知的指標 (SART の反応時間とエラー率、FA 率)、情動的指標 (PANAS のポジティブ情動とネガティブ情動)、生理的指標 (皮膚コンダクタンス反応) を計測した。VR 映像には魅力度の高い水環境、魅力度の低い水環境、森環境の 3 種類あり、参加者間でランダムに割り振り、この 3 条件間で結果を比較した。

実験の結果、どの自然条件の間でも有意な差は見られなかった。したがって、ストレス回復量に魅力度の影響も水要素の影響も見られなかった。しかし、グラフには差が見られるものもあったため、VR 映像の視聴時間や自然環境の選定を再度検討したうえで再実験することが求められる。(応用認知心理学)