

# 休憩中の自然環境への接触による注意回復効果の検討

山田 達也

自然環境と接触することによって集中力などが回復することが知られている。この効果は、自然による注意回復効果と呼ばれ、多くの先行研究によって示されてきた。それらの先行研究で用いられた自然環境は、実際の自然、自然の写真、自然の映像などが挙げられるが、いずれにおいても自然環境との接触時間がある程度長く設定されていた。しかし、多忙な現代社会における時間的制約を考慮すると、自然による注意回復効果は短時間の自然との接触によって得られることが望ましく、自然による注意回復効果にそのような即効性があるかどうかについてはまだ明らかにされていない。そこで、本研究では、自然環境との接触が短時間でも自然による注意回復効果が得られるか否かを検討することを目的とし、2つの実験を行った。

実験1では、注意を必要とする課題をそれぞれ合計2回行い、1回目と2回目の課題の間で、実際の自然を見る条件、自然の写真を見る条件、自然を見ない条件それぞれにおいて2分間の休憩を取り、課題成績の変化の仕方を条件間で比較した。その結果、どの条件間でも課題成績に有意な差は見られなかった。したがって、2分間の自然環境との接触を伴う休憩では、注意回復効果は得られないことが示唆された。

実験2では、現代社会の時間的制約に加え、身近な場所に自然環境を確保することが難しいという空間的制約を考慮し、屋内での自然環境との接触を想定した。そこで、屋内において自然の映像を短時間視聴することによって注意回復効果が得られるか否かを検討した。実験1とは異なる注意課題を合計2回行い、1回目と2回目の間に、自然映像を視聴しながら休憩を取る条件、自然映像を視聴せずに休憩を取る条件の2つを設定した。休憩時間は5分とした。課題成績、生理的指標（皮膚コンダクタンス反応）、快不快・覚醒度・主観的な精神的負荷それぞれに関する質問への回答、主観的な集中度の変化の仕方を測定し、条件間で比較した。その結果、課題成績では有意な差はなかったが、休憩時の生理的指標の値は自然映像を視聴する条件の方が低く、休憩前後における精神的負荷の主観評価は自然映像を視聴する条件の方が値が増大しにくいということがわかった。このことから、自然映像を視聴するか否かに関わらず、同程度の課題成績を達成することはできるが、課題遂行に伴う精神的負荷は自然映像を視聴した方が増大しにくくなり、また、自然映像を視聴すると休憩中のストレスや緊張が軽減される可能性が示唆された。

以上より、本研究では、2分間または5分間という短時間での自然環境との接触を伴う休憩では、課題成績に影響を与えるほど十分に回復的效果は得られないという結論が得られた。しかし、5分間という短時間においても、自然環境と接触した場合の方が休憩時のストレスや緊張は小さくなり、主観的な精神的負荷は増大しにくくなる可能性が示唆された。今後は、どのような自然環境であればより大きく回復的效果が得られるかについての検討が求められる。(応用認知心理学)