

# 研究最前線

THE FRONT LINE OF RESEARCH

経営学部

## アウトドアセラピーを知っていますか？



### PROFILE

**吉松 梓**  
YOSHIMATSU Azusa

経営学部准教授  
専門：野外教育学、臨床心理学

- 1982年 神奈川県生まれ
- 2005年 筑波大学体育専門学群卒業
- 2011年 駿河台大学スポーツ教育センター助教
- 2017年 新潟医療福祉大学健康科学部専任講師
- 2022年 筑波大学大学院人間総合科学研究科博士後期課程修了 博士 (コーチング学)
- 2022年から現職

### 主な著書・論文

冒険教育プログラムを導入した長期キャンプにおける不登校生徒の身体性回復のプロセス. 体育学研究, 63(2), 811-826, 2018.  
 野外教育入門シリーズ第5巻 冒険教育の理論と実践. 第5章冒険教育とカウンセリング. 杏林書院, 2014.

### 所属学会

日本野外教育学会、日本心理臨床学会

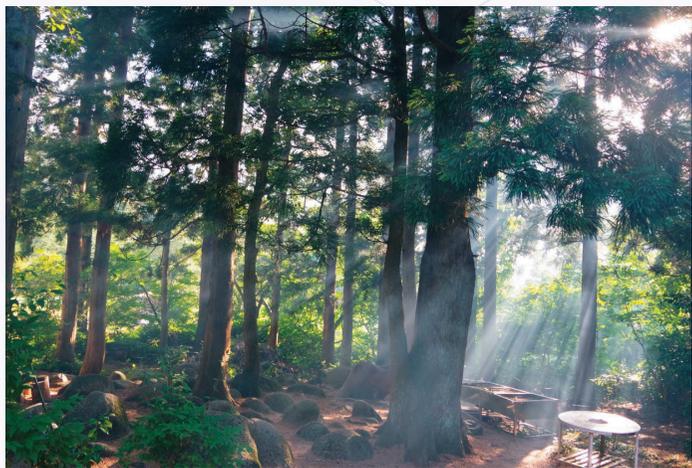
アウトドアブームともいわれる近年、多くの人が自然との触れ合いやだんらんのためにキャンプなどに出かけるようになりました。森の中の澄んだ空気や小鳥のさえずりに安らぎを感じたり、仲間とたき火を囲んで深い話をしたりなど、自然の中での活動は、都会(仕事)でのストレスを癒やす場と

して魅力的に映るのでしょう。では、自然の中で過ごすことは私たちの心身にどのような恩恵をもたらすのでしょうか。例えば、脳の認知機能については、自然の中で過ごすことで注意力が回復するといわれています。精神的な面では、自然の中での活動を通して、ポジティブな気分や幸福感が増す

ことが分かっています。身体については、森林浴をすることで、血圧が低下したり、免疫細胞が増加したりすることが明らかになっています。もちろん個人差はありますが、このような自然と心身の関係について、現在もさまざまな観点から研究が進められています。さらに、運動することにも、認知

機能や気分などに肯定的な影響を及ぼすことが明らかになっていきました。ハイキングやカヌーなど自然の中で運動をすることでより良い効果が得られると言えるでしょう。そして、このような自然の癒やし力は、単にレジャー・レクリエーションとしてだけでなく、ア

ウトドアセラピーとして積極的に活用されるようになってきています。アウトドアセラピーといっても、その方法は一つではありません。例えば、森の中の散策や瞑想などを行う森林療法のプログラムのほか、シングルマザーの抑うつ気分が低下し、自尊心が改善したという報告があります。仲間と共に登山やマウンテンバイクなどの冒険的活動に取り組むアドベンチャーセラピーでは、困難な状況にある子どものレジリエンス(精神的回復力)を高めることが明らかになっていきました。野外での馬との触れ合いや乗馬などを行う動物介在療法では、発達障がいの子どもの心理的安定や感覚統合に有用であることが示されています。この他にも、園芸療法やサーフセラピーなどさまざま



々な方法が実践されています。なぜこのような自然の中でのセラピーが効果的なのでしょう。その理論的背景の一つに、エコサイコロジー(生態学+心理学)、人間は生存と心身の安定のために他の生物や自然界と密接な関係を持っているという考え方がありま

す。つまり、人間の精神と自然との深いつながりを想定している理論です。考えてみれば、人類の長い進化の歴史の中で、人々が都市で暮らし始めたのはほんの最近です。私たちの心と身体は、本来は自然環境を求め、その環境を心地良く感じるようになってきているのかもしれません。特に、日本を含む東洋的な自然観の中では、「身土不二」という言葉に代表されるように、自然と人とを一体と捉える文化的背景を持っていますので、このようなアウトドアセラピーに親和性があるとも考えられます。

最後に忘れてはならないのは、自然と人が一体であるのなら、それは単に自然をセラピーに利用するという一方的な立場は成り立たないということです。自然環境を一方的に利用し、そして破壊した結果、現在では気候変動等の環境問題がより深刻になってしまいま

