

# アクアリウムによるストレス緩和、集中力の回復 —アクアリウムのリラックス効果の再研究—

データ提供: 合掌 顕(国立大学法人東海国立大学機構 岐阜大学 地域科学部)

## 1.はじめに

勉強・仕事・人間関係等、日々生活する中で私たちは様々なストレスを抱えています。ストレスを自覚できていれば、それに対応することもできますが、自分でも気づかないうちにストレスを溜め込み、ある日突然、心身の状態を崩してしまうことがあります。

生活の中で避けることができないストレスの対処法として、アクアリウムを活用できると考えました。そこで岐阜大学の合掌顕教授と、アクアリウムのストレス回復効果を改めて研究しました。

## 2.調査方法

- ・岐阜大学地域科学部棟のセミナー教室にて実施。大学生を被験者(17名)とし、観賞魚・観賞魚+水草・観葉植物・ブランク(空水槽)の4試験区で行いました。
- ・被験者にはストレスを与えるため、英語のタイピングを15分間行ってもらいました。タイピング終了後、各条件の水槽が設置している休憩用の空間に移動してもらい、10分間休憩してもらいました。
- ・休憩前後で、唾液アミラーゼ、心拍変動、アイマーク、気分尺度の4項目で測定を行い、ストレス回復効果の評価を行いました。



図1. ストレスを与えるタイピングの様子

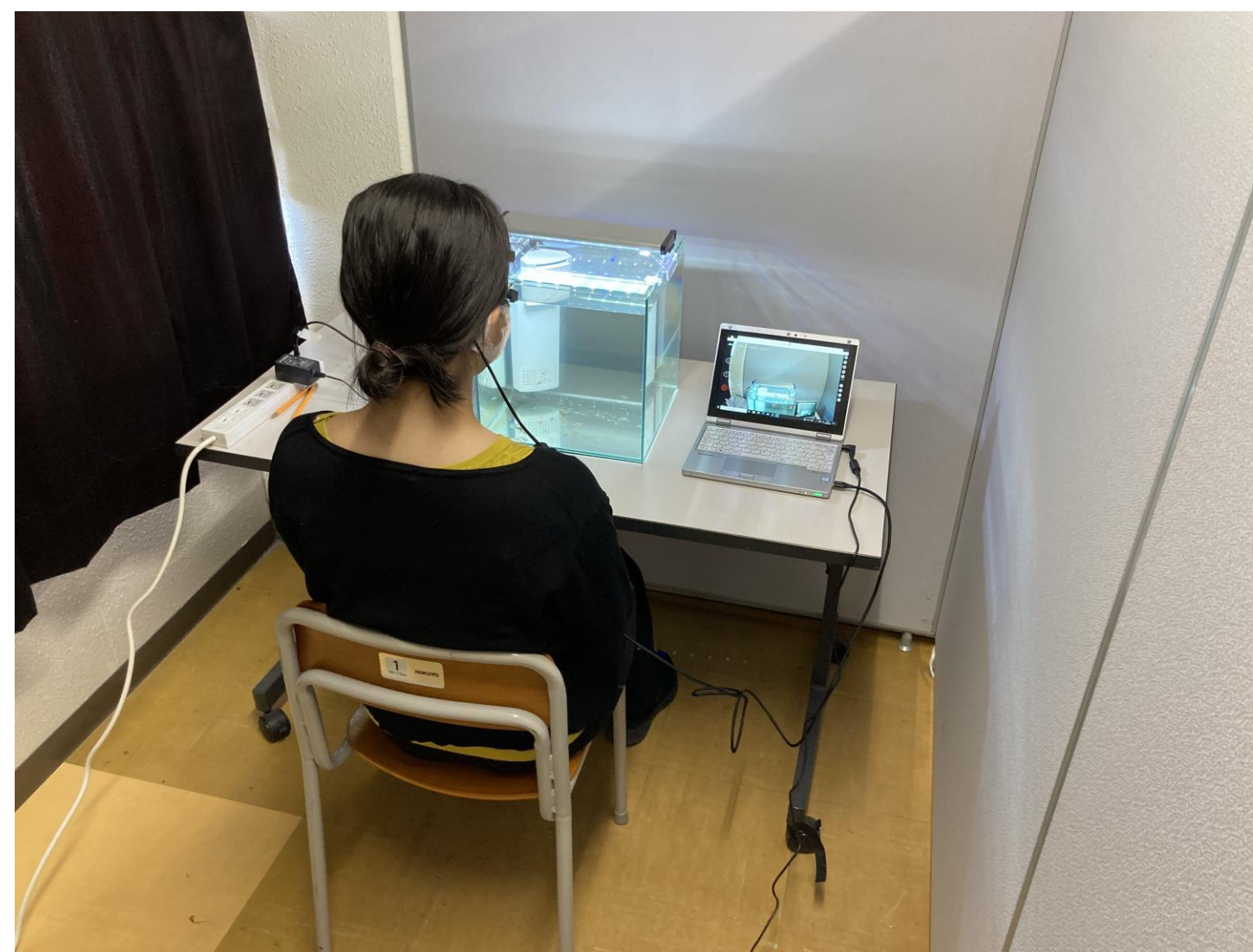


図2. タイピング後の休憩の様子



図3. 試験に使用した水草水槽

## 3.結果

- ・【観賞魚】は、ストレスの回復特性が高く、主観評価も「くつろぐ」「緊張の緩和」などストレス緩和の方向性が見られました。また生理的なリラックスの傾向も見られました。
- ・【観賞魚+水草】は、覚醒している様子が伺えました(刺激としての情報量が多い可能性)。リラックスとは違った回復環境の効果が表れたと言えます(「注意回復」の観点で、疲労した注意が復活する)。
- ・【観葉植物】は、【観賞魚】同様に回復特性はあります。しかし生理的にリラックスしていないことから、注意を継続的に引くことが難しい刺激で飽きやすいと言えます。

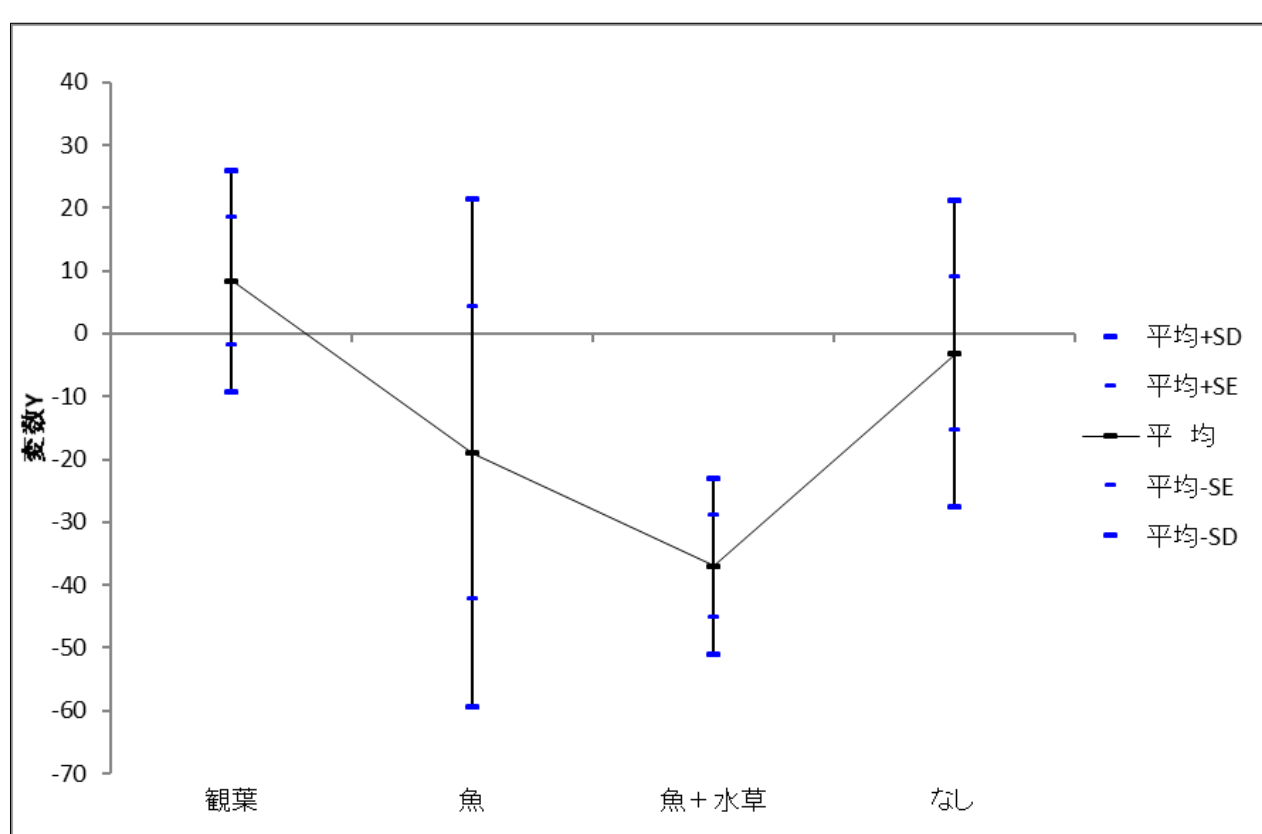


図4. 唾液アミラーゼの休憩前後での変化

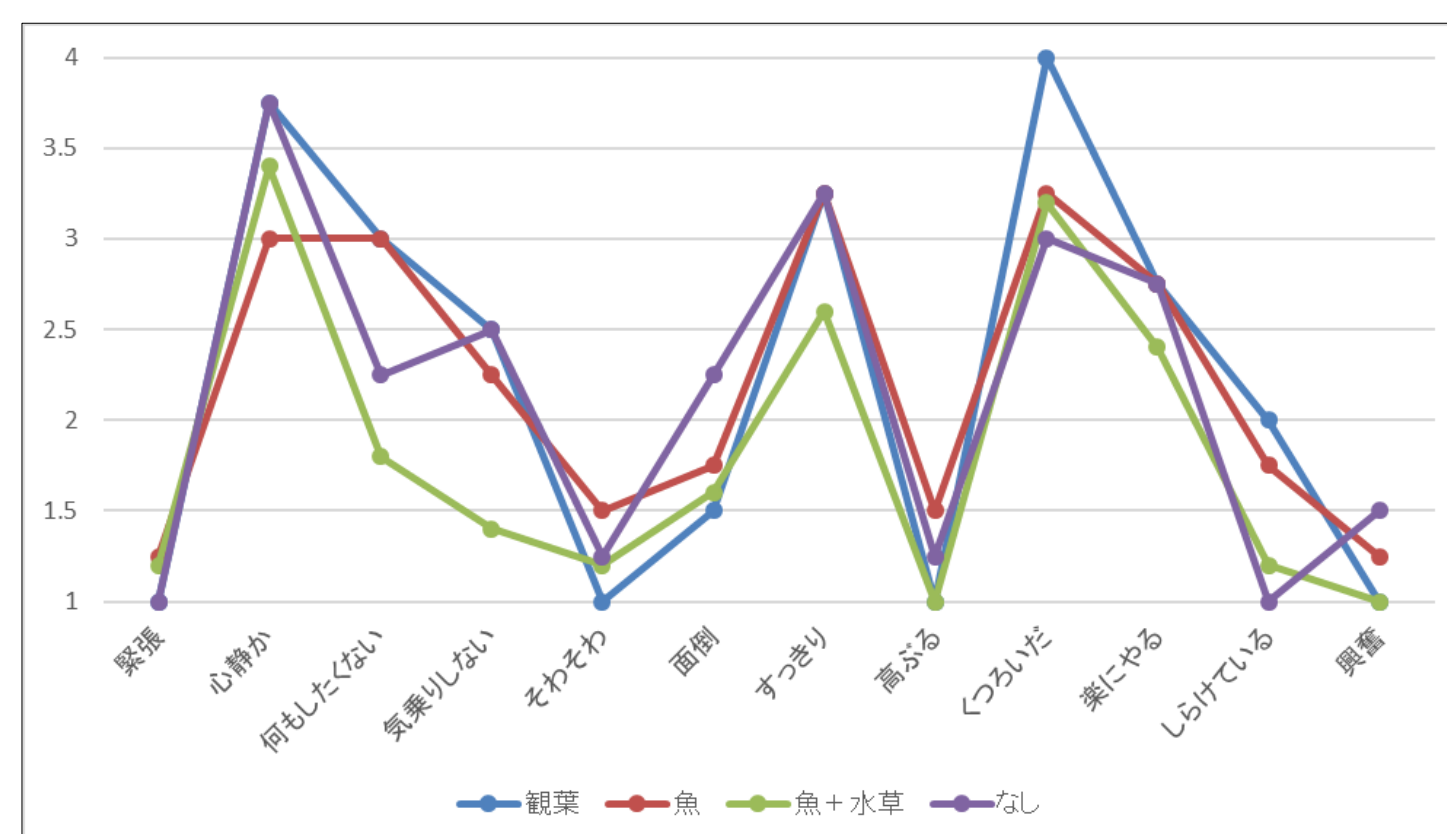


図5. 回復特性・休憩後の状態の結果

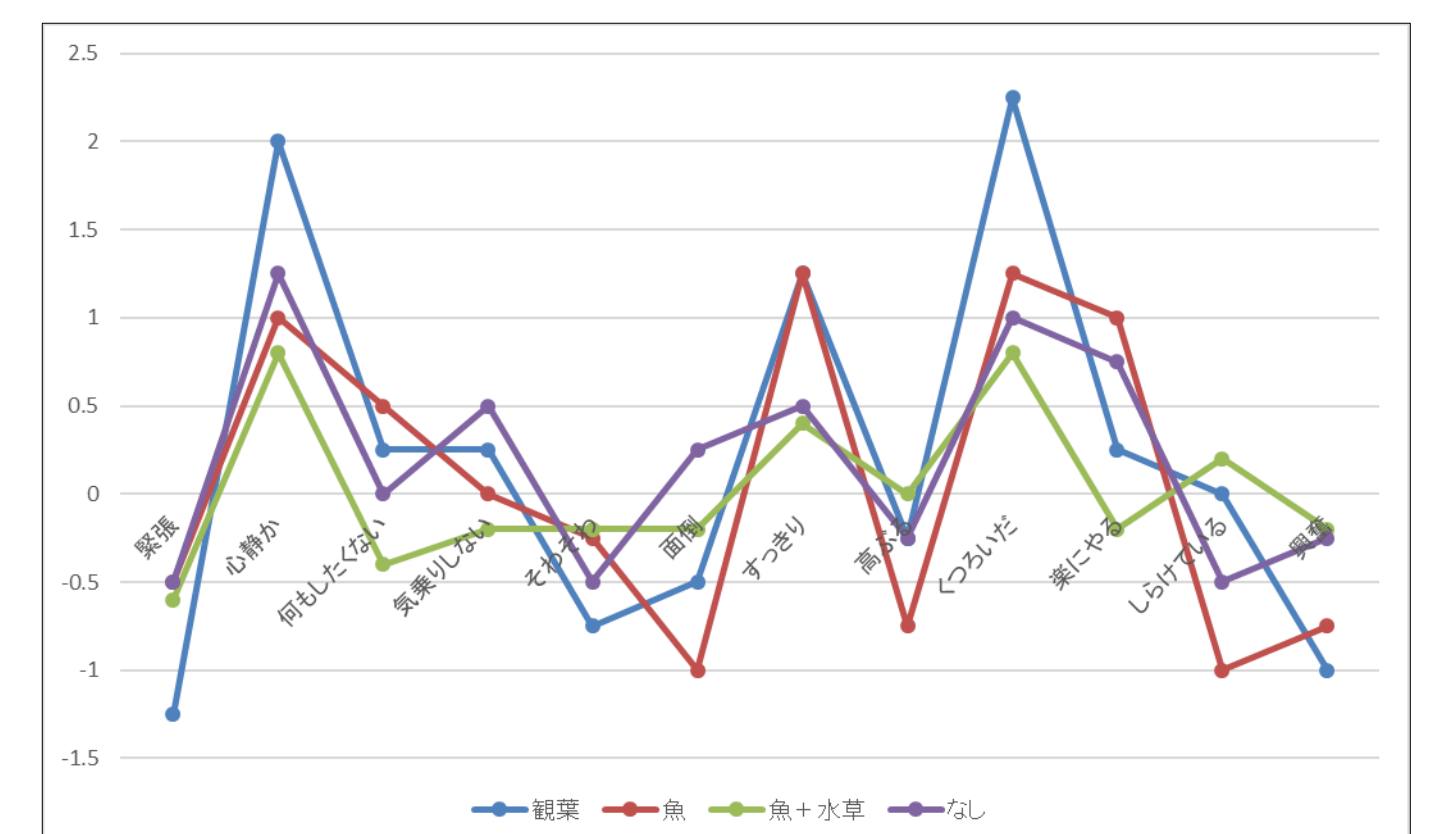


図6. 作業後と休憩後の主観評価変化量

## 4.まとめ

ストレスの回復環境として、【観葉植物】→【観賞魚】→【観賞魚+水草】の順に高い結果となりました。回復効果としての刺激が少ないと飽きてしまう、適度だとリラックス、多い方が回復につながると考えられます。