

宇宙映像で気分改善！

Pictures of star make mood better

尾崎勝彦¹⁾ 高橋 隼²⁾

OSAKI Katsuhiko¹⁾ TAKAHASHI Jun²⁾

1) マリアホスピスボランティア(天文) 2) 兵庫県立大学自然・環境科学研究所西はりま天文台

1) Hospice astronomical volunteer for St. Mary's Hospital

2) Nishi-Harima Astronomical Observatory Institute of Natural and Environmental Sciences
University of Hyogo

[要約]西はりま天文台で撮影された写真を素材とした動画を作成し、被験者に視聴させた。視聴前後で質問紙調査を行い、気分状態を比較したところ、視聴後に改善されていることが示された。天体画像は気分状態の改善に寄与する可能性があることが分かった。

1. 背景

西はりま天文台では、アウトリーチ活動の一環として医療福祉施設に出前観望会を行っている(飯田・高橋・尾崎・加藤, 2016, 高橋・尾崎・伊藤, 2014)。出前観望会では、望遠鏡等の器材を当該施設に持ち込み、患者や利用者に生で天体を見てもらうのだが、より手軽に天体の姿を楽しんでもらう為に、兵庫県立大学COC事業の一環として同天文台で撮影した画像を素材とした動画を作成した。本実験では、直接望遠鏡をのぞいたときと同様に、映像視聴によっても気分状態が改善されるかどうかを検討した。

2. 実験手続き

映像; 筆者の1人である高橋が画像候補を選択し、les contes が動画作成した。動画は宇宙散歩と称する3分程度のもの、星の王子さま、と称する6分程度のもので、前者は天体画像と共にその天体の簡単な解説文、後者はサン=テグジュベリの同名作品の一節が提示された。また前者には著作権フリーの音楽が、後者には川島隆臣氏作曲の同名曲がつけられた。

質問紙; POMS(横山・荒木, 2000)およびPANAS(佐藤・安田, 2001)を含む。各因子は表1に示した。

手続き; 被験者は大学生65名(平均年齢18.8歳($SD=0.5$))で、倫理的な説明の後、POMS、PANASに回答、映像視聴、再びPOMS、PANASに回答した。前後の各因子得点の対応t検定を行った。

3. 結果と考察

記述統計ならびに分析結果を表1に示す。全ての因子得点が有意に低下し、リラクゼーション的な効果が

あったことが分かった。但し、被験者の社会的地位や年齢幅の狭さ、音楽の影響も考慮する必要がある。

表1 記述統計および対応t検定結果

下位因子		視聴前	視聴後	t
POMS	緊張-不安	M 14.85	10.58	6.72***
		SD 6.88	7.40	
	抑うつ-落込	M 21.15	16.31	6.20***
		SD 12.13	13.00	
	怒り-敵意	M 12.77	7.68	8.08***
		SD 9.30	8.57	
	活気	M 12.35	10.03	3.84***
		SD 5.50	5.66	
	疲労	M 15.00	13.34	2.46*
		SD 6.31	7.52	
混乱	M 13.94	11.55	5.19***	
	SD 4.86	5.47		
PANAS	PA	M 19.83	17.55	3.96***
		SD 6.63	5.83	
	NA	M 18.48	16.45	4.32***
		SD 7.93	7.97	

*; $p < .05$, ***; $p < .001$

[文献]

飯田洋輝・高橋 隼・尾崎勝彦・加藤 則行(2016), 兵庫県立粒子線医療センターでの天文プログラム, 兵庫県立大学天文科学センター紀要(4), 23-28

高橋 隼・尾崎勝彦・伊藤 洋一(2014), 福祉施設での天体観望会, 兵庫県立大学天文科学センター紀要(2), 23-28

佐藤 徳・安田朝子(2001)日本語版 PANAS の作成, 性格心理学研究 9(2), 138-139

横山和仁・荒記俊一(2000)日本版 POMS 手引き, 東京: 金子書房