

# 癒しを提供する環境デザインの試み

-大学キャンパスを対象に-

## An Exploration of Environmental Design for Providing Healing

- Focusing on University Campuses -

■ 董 縁媛 DONG Yuanyuan

愛知県立芸術大学大学院 夏目知道研究室

Aichi University of the Arts

■ キーワード：環境、大学キャンパス、癒し

### はじめに

現代社会には、例えば仕事のストレスや人間関係といったメンタルヘル스에 悪影響を及ぼす事象が多数存在し、放置すると深刻な病気につながる可能性がある。学校においても、学業や人間関係のストレス、家庭環境の多様化など、学生が心身に抱える負担が複雑化・深刻化している。そのため、学校教育にも「心のケア」や「ウェルビーイング」の視点を取り入れる取り組みが求められている。

心の問題は必ずしも一つの大きな出来事によるものではなく、日常生活の中で積み重なった小さな「不快」や「うまいかないこと」によって引き起こされる場合も少なくない。こうした小さなストレスが徐々に蓄積し、ある瞬間に限界を迎えてしまうことで、精神が不調となることがある。そのため、深刻な状態に至る前に、日常の中で心を和らげるような「小さな癒し」の存在がますます重要になっている。

本研究では、まず人が「癒し」を感じる環境の特徴や要素を分析し、どのような感情が生まれているのかを明らかにする。次に、同様の感情を引き出すことができる環境をデザインし、大学キャンパス内で応用する。誰もが使いやすく、身近な「癒し」の環境デザインの構築を試みる。

### 1. 2024 年度の研究

#### 1.1. アンケート調査

人々の癒しに関するアンケート調査を総計 141 人に二回実施した(詳細は 2024 年度研究報告書を参照)。この結果をもとに、癒しに関する要素を整理した(図 1)。「音楽」や「甘いもの」などの文字が図中で大きく表示されているものは、多くの人が癒しを感じている要素である。オレンジ色で示されている癒しの方法は、今後癒しを提供する環境を検討する際の参考となると考えられる。

これらの結果から、人が癒しを感じる背景には、「安心感」「落ち着き」「楽しさ」「やさしさ」などの感情が関係していることが考えられる。たとえば、「音楽」は心を穏やかに整え、「甘いもの」は幸福感や安心感をもたらす行為として機能しているといえる。

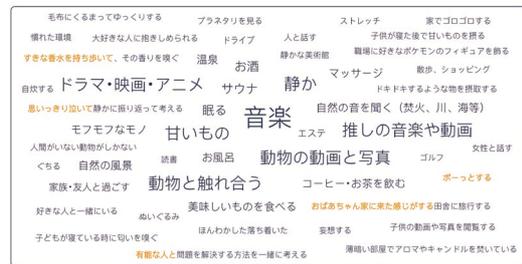


図1 癒しポイント

### 1.2. 常滑と藤ヶ丘の現地調査

現地調査として、愛知県内の常滑および藤が丘(図 2)のそれぞれの環境において、癒しを感じる要素とそれに伴う感情を抽出した。常滑では、「おもしろさ」「落ち着く」「懐かしさ」「やさしさ」の四つの感情である。藤が丘では、「たのしさ」「懐かしさ」「落ち着く」「やさしさ」「おもしろさ」「リラックス」「気分発散」の七つの感情が確認された。



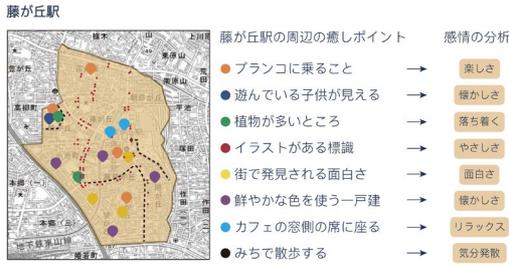


図2 常滑と藤ヶ丘の癒しを提供する環境の分析

## 2. 大学キャンパス内の現地調査と提案

愛知県立芸術大学の環境調査を実施・分析し、2024年度の調査結果をもとに、学校における癒しのアイデアを100件提案した(図3)。たとえば、「芝生での小さなコンサート、即興で曲に合わせて演奏」「人間サイズのハムスターホイール」「草むらに蛍の光をイメージした蓄光石の配置」などがあつた。これらのアイデアを、癒しを提供する感情に基づき分類し、「落ち着く」「リラックス」「安心感」「おもしろさ」「愛着」「気分発散」「やさしさ」「懐かしさ」「楽しさ」「人とのつながり」の十種類に整理した。

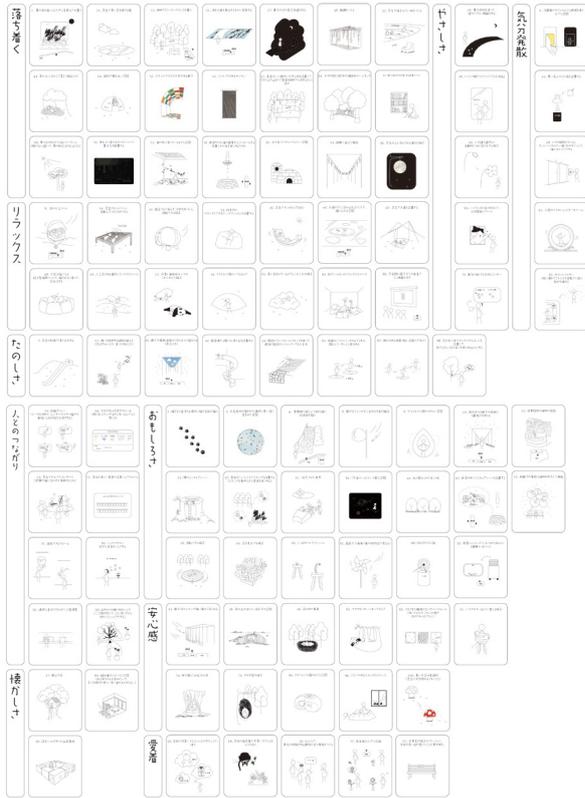


図3 癒しの100アイデア

前述の100件の癒しアイデアについて、2025年6月に学生に対して展示を行い、投票および意見収集を実施した(図4)。その結果、最も支持を集めたアイデアは「教室棟での滑り台」であった。また、「猫がよく出没する場所に猫の足跡を描く」と「木々の間に渡されたハンモック」は、同数の支持を得て二番人気となった。なお、体験によって評価が変わる可能性があるため、一番人気のアイデアに加えて、得票の少ないアイデアも試作対象に選定した。



図4 投票の結果

## 3. 試作

投票結果および安全面や設置場所の工夫を考慮し、検証のために選定したアイデアを製作し、校舎のデザイン棟の2階および3階に試作品を設置した。校舎という日常的な学習環境においては、授業による疲労や学業に対するプレッシャーが生じることがある。このような状況下で、日常のリズムを妨げることなく、「楽しさ」や「おもしろさ」など小さな癒しを提供することにより、学生の気分を緩和し、心のリフレッシュを促す効果が期待される。

### 3.1. 滑り台

デザイン棟の二階の階段で、スタイロフォームと段ボールで作った滑り台(図5)を設置した。滑り台は、子どもの遊び場を象徴する存在であり、重力に身を任せて滑り降りるという単純な動作の中に、解放の瞬間を感じさせる。日常の中で体を動かす機会が少ない大人にとっても、滑り台の体験は、思考や緊張を一時的に手放すきっかけとなる。また、滑り台には多くの人が幼少期の記憶を重ね合わせることができる。かつての遊びの楽しさや、無邪気な感覚を思い出すことで、心に懐かしさや楽しさが生まれる。これは、過去のポジティブな記憶を通して心を回復させる「記憶による癒し」とも言える。さらに、校舎といった授業でストレスを感じる空間に滑り台を設置することで、空間全体の印象をやわらげ、利用者はリラックスさせる効果が期待される。滑り台は、遊びと懐かしさを介して心を軽くし、小さな自由を生み出す環境をつくる。

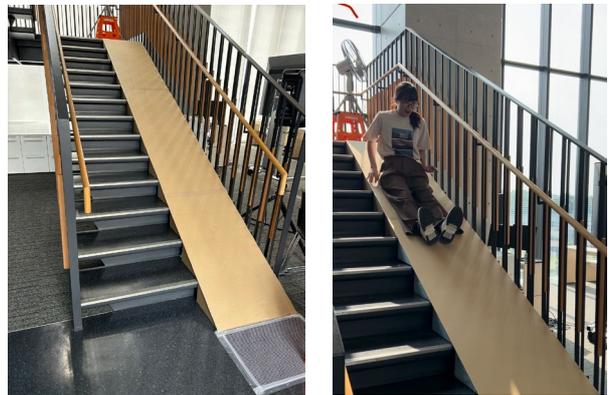


図5 滑り台

### 3.2. スマイルイラスト

トイレは、日常生活の中で誰もが必ず訪れる場所である。トイレの鏡に笑顔のイラストを描く(図 6)ことで、利用者にポジティブな心理的暗示を与えることを企図した。無意識のうちに「笑顔を見る → 自分も少し笑顔になる」という心理的な連鎖が生まれ、気持ちのリセットにつながられる。



図 6 トイレの鏡に笑顔を描く

### 3.3. 悪い気分のシュレッダー

悪い気分のシュレッダー(図 7)は、感情を「見えないもの」として抱え込むのではなく、「見える形」で捨てるという行為を促す仕掛けである。利用者が自分のネガティブな気持ちを紙に書いて、シュレッダーにかけて粉々にすることで、心理的な整理や気分のリセットができる。

このような行為は、物理的に「裁断する」動作を行うことで、心の中でも不要な感情を切り削いで手放す感覚が生まれ、軽やかになる。また、シュレッダーを用いれば、個人情報も特定される心配がなく、安心してさまざまなネガティブな感情を書き出すことが可能になる。



図 7 悪い気分のシュレッダー

### 3.4. 風車

学生が日常的によく通る通路に、風車(図 8)を設置した。風車は、風の方でくるくると回るといった単純な仕組みながら、その動きに「遊び」や「生命力」を感じさせる存在である。風が吹くたびに軽やかに回る様子は、見る人の気持ちを自然と明るくし、環境の中に小さな楽しさを生み出す。

また、風車は多くの人にとって子どもの頃の記憶と結びついており、どこか懐かしさを呼び起こす。幼い頃に手に持って風にかざした体験や、夏祭りの屋台で見かけた情景が思い出され、日常の中に「時間のゆるみ」や「感情のあたたかさ」をもたらす。

このように、風車は風という自然要素と、記憶・感情を結びつける装置として、環境に楽しさと懐かしさを取り入れることで、癒しを提供する。



図 8 風車

### 3.5. 的付きのゴミ箱

的付きのゴミ箱(図 9)は、単なる廃棄行為に「遊び」や「達成感」を取り入れる試みである。日常的で無意識に行われるゴミ捨てという行為に、的を狙うという小さな目標を加えることで、利用者に軽い集中と面白さや楽しさを与える。



図 9 的付きのゴミ箱

### 3.6. カタツムリの殻のような空間

カタツムリの殻の形態を用いた、包み込まれるようなこの空間(図 10)は、人の注意が向きにくい階段下に設置されている。必要なときに、カタツムリが殻に身を寄せるような感覚をもたらす、心理的な居場所としての空間である。

人は日常の中で他者との関わりに疲れたい、ひとりになりたいと感じる瞬間がある。そのようなときに、このような包まれた空間は外界との距離を一時的にとり、心を落ち着かせる場となる。外の視線が遮られ、利用者は安心感を得て、自分の感情を整理したり、静かに考える時間を持つことができる。このように、カタツムリの殻のような空間は、自分を取り戻すための小さな癒しの場とし、落ち着く環境を提供し、心の回復を促す。



図 10 カタツムリの殻のような空間

#### 4. 修了制作：「のの屋」

校舎という環境は、授業や活動を通して常に他者と関わり、空間を共有することを前提としている。しかし、日常の中では誰もが「少しだけひとりになりたい」と感じる瞬間が存在する。

校舎の空間は、普段全員で共用しているスペースである。その中で階段下は、必要がないときには日常の動線から意識されにくく、一定の余地をもつ活用可能な空間である。

試作品として制作した「カタツムリの殻のような空間」はデザイン棟の階段下に設置し、検証を行った。その結果、通行中に足を止めて内部を覗く人や、短時間滞在する利用者の行動が確認された。

そこで、試作品をもとに、カタツムリの殻の特徴である渦巻き状の構造(図 11)を抽出し、新たな空間構成へと再解釈している。ひらがなの「の」の字に似ていることから、「のの屋」と名づけた。渦巻き状の構成によって視線が遮られ、利用者は周囲を気にせず安心して一人になれる。このため、内部では静かに座って気持ちを落ち着かせたり、考え事をしたりといった行為が自然に生まれる。また、完全に閉じた構造ではないため、音や気配を通して外部の状況を感じ取ることができ、孤立感を生まず、安心感につながる。

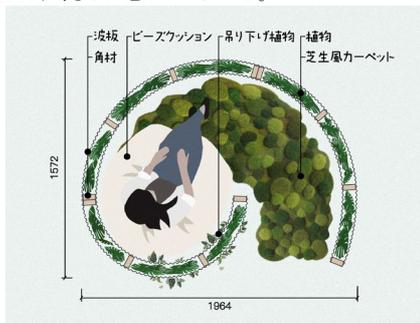


図 11 平面図

##### 4.1. コンセプト

本作品は、ひとりで過ごすための小さな空間である。単なる物理的な「退避場所」ではなく、心理的な回復のプロセスを支える場を目指す。具体的には、以下の連続的な作用を意図している。

1. 視線からの退避：外部の目や動線から遮断され、安心して独りになれる。
2. プライバシーの確保：ひとりで過ごすことにより、環境的な負荷から一時的に解放される。
3. 身心のリラックス：柔らかな座面や自然の雰囲気により、リラックスできる。
4. 本来の自分：他者の期待や役割から離れ、自然体で過ごせる。
5. 内面とのつながり：外界から距離を取りつつ、自分の心と静かにつながる体験が生まれる。

渦巻き状は、この心理的プロセスの流れを象徴し、内部へ進むほどに外界から隔離され、心が落ち着き、自分自身と向き合える空間となる。

##### 4.2. 設計

試作段階では、利用者からのフィードバックにより、暗さ・狭さ・プライバシー性の不足という三つの課題が明らかとなっ

た。これらの課題に対応するため、最終成果物では以下の改良を行った。

- ・半透明の波板を用い、柔らかな自然光を取り入れつつ視線を遮断する。

- ・波板の間に植物を配置することで、プライバシー性と落ち着いた雰囲気を向上する。

- ・内部の渦巻き形状を拡張し、天井を撤去した。

さらに、自然を想起させる素材(図 12)やビーズクッションを取り入れることで、身体的・心理的なリラックスを促す空間へと改良している。



図 12 手織りの芝生風カーペット



図 13 最終作品「のの屋」

本作品は、専門的な技術を必要とせず、誰もが容易に制作・利用できる構成とした。また、三分割のユニット構成とすることで、設置環境や利用者のニーズに応じた空間調整や要素の追加が可能となっている。さらに、利用者の好みに合わせた要素を取り入れることで、より高い癒し効果が期待される。

##### まとめ

本研究は、すべての心理的問題を解決することを目的としたものではない。しかし、日常の中に「小さな癒し」が存在することで、気持ちを切り替える選択肢を増やすことができると考える。

今後は他の環境においても、その場の特性に応じた癒しのあり方を検討していきたい。また、学校という一つの「小さな社会」における本研究の実践を通じて、より広い公共空間のデザインへと応用していく可能性を期待する。

##### 他参考文献

- ・高野 成彦、「学校空間における癒しの諸相：学校教育の基調の転換に向けて」、大妻女子大学家政系研究紀要—第 60 号、2024

##### 謝辞

本研究にご協力くださった、アンケート調査の参加者の皆様および試作品の体験・フィードバックをくださった皆様に深く感謝申し上げます。