

# 「癒し」を提供するシェアシステム

## Sharing System for ‘Healing’

### ■ 董 縁媛 Yuanyuan DONG

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：共有、癒し、まち

#### はじめに

人生には、困難で苦しい問題に直面する場面がしばしば訪れる。問題がもたらすネガティブな気持ちをそのままにしておくと、精神的な病気に発展し、最終的には悲劇的な結果を引き起こすことにもなりかねない。

厚生労働省の調査データによると、2019～2023年の日本の自殺率は増加傾向にある(図1)。特にコロナウイルスによるパンデミック以降、その状況は顕著である。日本だけでなく、世界中で不安障害やうつ病を発症する事例が大幅に増加している。この現状を踏まえ、ネガティブな気持ちが蓄積する前に軽減できれば、こうした状況の改善に繋がるのではないか。そこで、まちの中で癒しのスポットを設け、それをシェアするシステムを構築することにより、状況の改善に繋げることができるのではないかと仮説を立てた。



図1 2019～2023年の自殺者数の推移

本研究は、癒しの要素を調査・分析する。そして、まとめたポイントをもとに、五感を通じてまちで応用可能な形で活用することを目指す。いくつかのスポットを設置・接続し、誰もが利用できるシェアシステムの構築を試みる。使用しやすく、身近な「癒し」を提供することを目的とする。

#### 1. 「癒し」について

本研究における「癒し」とは、主にメンタル面で疲労やスト

レスを軽減し、リラックスできる状態になることとする。以下、五感からの癒しについてまとめてみた。

#### 1.1. 視覚

視覚は、人間の感情に最も直接的に影響を与える感覚の一つである。癒し空間のデザインにおいては、色、光、形、空間レイアウトが、気持ちと健康に大きな影響をもたらす。自然光と柔らかな色は心を落ち着かせ、リラックスさせる効果を持っている。

阿蘇北外輪山の麓に位置する熊本県・南小国町にある喫茶「竹の熊」(図2)は、美しい里山に囲まれた田園風景の中にあり、目の前に広がる田園と繋がる大きな水庭がある。水面に反射する光に照らされ、店内の景色は刻々と表情を変えていき、訪れたひとに解放感を与えている。

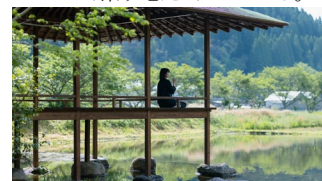


図2 視覚的な癒しの例(喫茶「竹の熊」)

#### 1.2. 聴覚

音は、気持ちやストレスの調整に効果がある。癒し空間では、落ち着いた雰囲気を作り出すために、ホワイトノイズや自然音(流水、鳥のさえずり)などがよく使用される。

タイのメガバンナのメインプラザにある「ストリームパレーウォーク」は、水盤の通路があり、水で遊んだり、水の上に吊り下げられた椅子でリラックスしたりできる(図3)。



図3 聴覚的な癒しの例（「ストリームパレーウォーク」）

### 1.3. 触覚

触覚のデザインは、空間内の材料、質感、家具の感覚体験に焦点を当てている。温もりを感じられる材料、柔らかい家具、自然な質感は、心身のリラックスと気持ちの安定を促進し、快適で安全な環境を作り出すことに役立つ。

「X-ZOO」スタジオが制作した椅子「36.5℃」（図4）は、人間の体の最も理想的な温度から名付けられた。弾力性のあるひじとモフモフとした触感を通じて、他人からあたたかくハグされる体験がコンセプトになっている。



図4 触覚的な癒しの例（椅子「36.5℃」）

### 1.4. 嗅覚

嗅覚は、脳の感情中枢と結びつき、特定の香りは人をリラックスさせ、穏やかな気持ちにする。例えば、ラベンダー、ペパーミント、ユーカリなどのエッセンシャルオイルは、ストレスの緩和と気分の改善のため、空間でよく使用される。

スイス・ニヨンにあって、エコロジックスタジオが制作した「エアバブル」は、空気を浄化する藻類と薬用植物を組み合わせた庭で、清浄な空気と香りによって、癒しを与えている（図5）。



図5 嗅覚的な癒しの例（「エアバブル」）

### 1.5. 味覚

味覚は、美味しく健康的な食事を通して、幸福感を上げる作用がある。

例えば、デザートは脳内で「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンやドーパミンの分泌を促進する。これらの神経伝達物質は、幸福感や快感をもたらし、ストレスを軽減する効果がある。

## 2. アンケート

### 2.1. 癒しに関するアンケート

人々の悩みと癒しについて実際にヒアリングするために、

2024年6月～7月にアンケート調査を実施した。主に対面インタビューとオンラインの二つの方法で答えを回収した。

質問内容は、回答者の性別、年齢、癒しが欲しい頻度・瞬間、そばにいてほしい人がいるか、具体的に「癒されると感じるモノ」について自由記述式で回答してもらった（図6）。

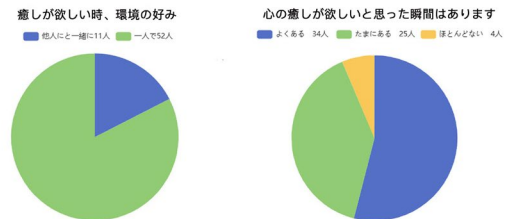
- 1.性別
- 2.年齢
- 3.心の癒しが欲しいと思う瞬間はありますか？  
□よくある □たまにある □ほとんどない □ない
- 4.日常の中で、癒しが欲しいと思った瞬間はどんなときですか？
- 5.その時、一人であるほうがいいですか、それとも誰かと一緒にいるほうがいいですか？
- 6.「癒されたい」時にすることは何ですか？
- 7.どのような環境やどのようなものに「癒される」と感じますか？

図6 アンケートの調査内容

### 2.2. アンケートの結果

調査対象は、20代が13人、30代26人、40代18人、50代4人、60代2人。総計63人である。

心の癒しがほしい瞬間がよくある人は34人、たまにほしい人が25人、ほとんどない人は4人、ない人は0人だった。癒しがほしい時に一人であるほうが良い人は52人、誰かと一緒にいるほうが良い人は11人であった（図7）。



#### どのような環境やモノを「癒される」感じますか？

誰からも邪魔されない	海や川などの水の音、鳥の声、毛のある動物に触れる
ひとり静かな場所で聴く音楽。	子どもが寝ている時に匂いを嗅ぐ、画像や動画を閲覧したりする。
好きな声をきいていると	仕事終わりの自由時間にする。上記
快適な環境、静か	眠を促すことを一時的でも忘れてワイワイと盛り上がる、リフレッシュできた気分になれる。
外出時に木々のさえずりを聞きながら自然を感じたり、小鳥の鳴き声を聞きながら周囲を散策すると癒されると感じます。	自宅で好きな音楽を聴く。
一人で音楽を聴いてリラックスしているとき	リビングや自分の部屋で一人になった環境で視覚的に可愛いや癒やしいものを見たり聞いたり感じます。
長時間で豊かな生き物や自然的なもの	外出時に公園などで木々のさえずりなど自然を感じたり、小鳥の鳴き声を聞きながら周囲を散策していると癒されると感じました。
作品に完全没入できる空間で、大好きな声や音を聴いている時	川が流れる時の音や自然と調和した音楽を聴いている時
かわいものを抱く時です。	特にかわいい動物
かわいものを見たり触るときです。	自分が知っている環境の場所です
1人で居られる空間で美味しいものを食べると癒されると	誰かの存在、ペットの存在。
誰にも邪魔されずに一人のこと	自宅で漫画やアニメなどの趣味に関するもの
1人で居られる空間で美味しいものを食べる	リラックス出来る場所
動物と過ごす時間	落ち着いて自然豊かな環境でカフェなど美味しいものを食べると癒されると感じる
自力でできてリラックスできるもの	上の6番と同じです。
人と話すこと	自分の世界に没入している時で静かな環境の状態であったり、動物の可愛らしい様子や動画を眺めたり、美しい自然の画像を見たりしている時に癒される気持ちになります。
静かな部屋、緑がたくさんある山の中	清潔で静かな場所、ベッドの中。
自然を感じられる環境	体の服を着てくれるもの（サウナとかマッサージなど）家でほろほろするときのお供（お酒、お菓子、本など）
家で1人である時に好きな事をする。人がほとんどいない静かな美術館で好きなアートに触れる等	静かな空間、有能な人々が問題を解決する方法を一緒に考えること
自分がリラックスできる環境でぼーっとしたり、好きなものに囲まれるときを感じる	人と会話や誰かと共有する体験
家に一人でゆったり好きなことをする、職場に好きなポケモンのフィギュアを飾る	家で、自分の部屋で寝転びながらとか。友達と一緒に。
リラックスして眠れていること	静かな空間
無邪気な犬や猫の姿や、犬や猫の可愛い顔を見ることが	仕事に疲れたとき、ぼーっと思いつける時間
甘いアイスを食べる時にしみてくる感覚を得るとき	好きな読書に没頭したり、お風呂に入る時が癒される。
誰かの音楽や動画を聴いたり聞いたりして癒されると	好きな音楽を聴きながらのお風呂、匂い、猫のかわいい仕草
猫や犬など動物の可愛らしい姿に癒されると。	

図7 調査結果

上記のアンケートのデータにより、次の結論を得た。

(1) 癒しが欲しい人の割合は高い。

(2) 癒しが欲しいとき、一人であることを選ぶ人が多い。

(3)「ペットと一緒に過ごす」、「横になって涼む」、「思いっきり泣いて静かに振り返って考える」、「自分の世界に浸っている時で静かな環境の状態」などの回答があった(図 7)。これより、人々が癒されるポイントはかなり異なり、一つの空間に全部の人に対応する癒し空間を作ることは困難になることが予想された。

上記の結論を踏まえて、癒しのシェアシステムでは、自分が必要とする癒しを選べることを模索していく。

### 3. 「常滑やきもの散歩道」調査

愛知県知多半島の常滑市にあるやきもの散歩道は、中心市街地の小高い丘にあり、特に人気の観光スポットである。その環境の特徴を活かした癒しポイントを調査・分析した結果を四つにまとめた。

#### 3.1. 猫

招き猫の生産地である常滑の街には、さまざまな猫のオブジェ(図 8)があり、猫を飼っているお店も多く見られる。このように、常滑には多くの「猫要素」があり、その可愛い姿が人々に癒しを提供している。



図 8 さまざまな猫

#### 3.2. まちとのインタラクション

やきもの散歩道を歩いていると、インタラクティブなシーンが現れ、次のシーケンスへの期待や興味が湧いてくる。

たとえば、散歩道に隠された猫の家をテーマにした小さなシーンが 6 つあり、見つけてもらえるのを待っている。また、ふと思いがけない場所で小さなシーンを発見することもある(図 9)。それは、人々にまちとのインタラクションを感じさせ、次の場所を期待しながら探し続けるきっかけとなる。こうした仕掛けは、一瞬の達成感や驚き、そして喜びを人々にもたらす。

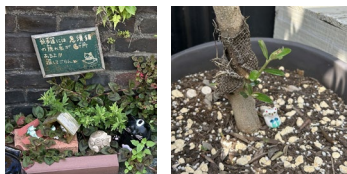


図 9 インタラクティブなシーケンス

#### 3.3. 植物

散歩道の途中には植物や美しい庭が多くある。青空に映える植物は心を落ち着かせる(図 10)。

普段、鉄筋コンクリートの環境にいたことが多い。自然に囲まれたこの環境は、人々が都会の喧騒から短時間でも離れられ、疲労を軽減し、心の平静を見つける。

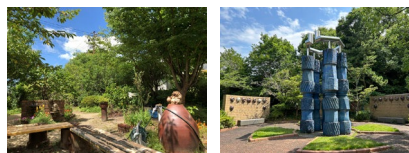


図 10 植物が多い庭

#### 3.4. 登り窯

かつてのレンガ造りの登り窯(図 11)が保存されている。散歩道を歩いていると、どこか懐かしい気持ちになる。それは人々に過去の記憶を呼び起こし、安らぎのひとときを与えてくれる。

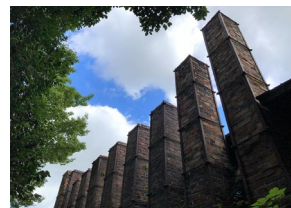


図 11 かつての登り窯

#### 4. 藤が丘駅周辺の調査

愛知県名古屋市藤が丘駅周辺のエリア(図 12)を選び、まちの中で癒しを提供できる場所を探して分析した。以下、その癒しポイントについて八つをまとめた。



図 12 調査範囲

#### 4.1. ブランコ

ブランコに乗ることは、子どもにとって魅力的である。ブランコに乗ると、空を飛んでいるような感覚が得られ、自由な気持ちになる。また、中国ではブランコのある公園が少なく、乗る機会があまりなかったが、日本の公園で気軽に楽しむことができるようになった。

#### 4.2. 遊んでいる子どもたち

公園で遊ぶ子どもたちを見る(図 13)と、その楽しい雰囲気誘われて気分が良くなる。また、自分の子供の頃ののびのびとした日々や良い思い出がよみがえり、懐かしい気持ちになる。

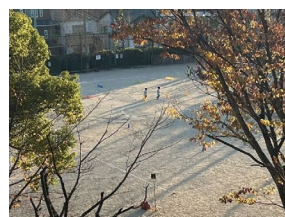


図 13 遊んでいる子ども

### 4.3. 植物

植物は生命力を感じさせる。それに囲まれた環境(図 14)では、鉄筋コンクリートの建物とは異なる温もりを感じることができ、ポジティブな感情を生み出す。



図 14 植物に囲まれた公園や緑地

### 4.4. カフェの窓側の席

カフェはリラックスできる場所である。視線を遮る窓側の席(図 15)は、プライバシーに配慮しているだけでなく、木々の隙間やフィルムの模様越しに外の様子を自ら見ることができる。外を歩いている人などに注意が向き、悩んでいることをしばらく忘れられる。



図 15 カフェの窓の事例

### 4.5. 道で散歩する

人が少ない静かな道を散歩する(図 16)と、気分転換ができる。周囲の景色や遠くの青空、吹風に無意識に目を向けることで、心がリラックスする。



図 16 人が少ない道

### 4.6. イラストがある標識

学校や公園の周辺にある大通りの交差点や藤が丘駅の表示板では標識にイラストが使用されている(図 17)。文字よりイラストのほうが面白く、温かみを感じられる。このような表現方式は心理的な距離感を縮め、受け入れられやすい。また、一般的な標識と比較して、人間味をより感じさせる。



図 17 イラストがある標識

### 4.7. 鮮やかな色

日常では彩度の低い建物をよく目にするが、鮮やかな色を使用した一戸建て(図 18)には特別感がある。子どもの頃に読んだおとぎ話の絵本は鮮やかな色を使うことが多いので、このような鮮やかな色を見ると、楽しいおとぎ話を思い出させる。



図 18 鮮やかな色を使用した一戸建

### 4.8. 街で発見される面白さ

街では、住民たち自身が自分の楽しみのために、様々な工夫をしている。それは、同時に他の人々にも楽しませている。たとえば、変わった個性的な木、フェンスの上の風車と絵が描いてあるマンションの壁。



図 19 街で見られる楽しさの事例

## 5. 今後の計画

- (1)まちの中の癒しについての現地調査とアンケートとを継続する。癒しを提供できるポイントをまとめ、分析する。
- (2)まちで、新たな治癒要素と環境の特徴を組み合わせたシェアシステムの構築と運用方法を計画する。

## 参考文献

- 厚生労働省、「令和5年中における自殺の状況」  
<<https://www.mhlw.go.jp/content/001236073.pdf>>  
(2024/5/23 アクセス)
- 基督教今日報、「世界多国都暴自杀創歴史新高」  
<<https://cn.cdnnews.org/News.aspx?EntityID=News&PK=000000003d1b7b2db13e9b2c5d31ab43888bdd6e54e0c855>>  
(2024/12/11 アクセス)
- 福田 正治、「感情と癒し」、研究紀要富山大学杉谷キャンパス一般教育第 38 号「感情と癒し」、2010
- 日本建築学会、『空間五感：世界の建築・都市デザイン』、井上書院、2021
- 橋本 成仁、今村 陽子、海野 遥香、堀 裕典、「サードプレスと主観的幸福感に関する研究」、土木学会論文集 D3 (土木計画学), Vol.77, No.5 (土木計画学研究・論文集第 39 巻), L375-L383、2022