

2020年度全国生協連グループ 社会福祉事業等助成事業

「認知症ケアスタッフのための自然観察会」  
効果実証事業報告書

認知症介護研究・研修東京センター

令和3年12月



はじめに

この研究は、全国生協連グループ社会福祉事業等助成事業の「認知症ケアスタッフのための自然観察会効果実証事業」として実施した。

わが国は全人口が減少する中、2040年には高齢者人口がピークを迎えるが、85歳以上人口は増加し認知症の人は増加の一途をたどるのではないかと考えられる。かつ超少子高齢社会が深化し今後の社会経済状況、世帯形態の変化等は、認知症の人とその家族の地域生活上の支障を増大・多様化させるであろう。

しかし、そうした事態に対応すべく認知症ケアを担う、多くの高い技能を有するケアスタッフが求められるところ、ケアスタッフの不足が続いている。こうした状況は、認知症介護のニーズは高まっているのに対応するケアスタッフが確保できないというジレンマに陥っているように見える。我が国の人口構造の変化による就業人口の減少と社会経済、産業構造等の大きな動向はいかんともし難くその影響は、介護業界の人手不足に一段と拍車をかけている。加えて現下の新型コロナウイルス禍は、厳しい職員配置体制の脆さを顕してしまっているようにも見える。そうした中であっても、日夜、認知症の人のケアに尽力されている方々の心労は察するにあまりある。認知症の人やその家族の悲しみや涙、ケアスタッフの辛さという「感情」に向き合うとき、こうした感情をやわらげ希望をもつために役立つ有用な一つに「自然観察」があると考える。

この研究は、そもそもケアスタッフが自然観察を行うことがケアの質の向上につながるであろうことを科学的に立証するために開始されたが、それはケアスタッフの「感情」を研究対象とすることである。アセスメントや直接的な介護、環境整備などの技術を観察しその向上策を検討するのではなく（それも重要だが）、その基底になる「感情」に触れようとしている。もとより対人援助の技術は感情を基盤にしている。心身疲労困憊の人に道端の草花を届け、その美しさや香り、匂い、触感などに五感を拡張、それを取り巻く悲しみや希望を身内に見出すことが、やがては高い技術の修得による、より良いケアにつながるのではないかと考えられるのである。認知症ケアの研修というと認知機能を損なう原疾患や BPSD、アセスメント、介護技術、制度施策動向等の説明が中心となることが多いが、それが無機質で機械的な仕事を行う技術職を養成することにつながってはならない。認知症の人を大切にできるケアが求められ、そのためには、まずケアスタッフが認知症の人の立場に立たなければならない。そのためには「ケアの精神」が必要であり、それを基盤として具体的・専門的な技術や就業環境の整備などを積み上げることが重要である。ケアの精神は「他者への思い遣り」という感情であり、その感情を揺さぶり五感を拡張してくれるのに自然観察はよい機会である。風に揺れる草花や風雨、様々な匂いや音などに気持ちを開かない人が、突然に「人を思い遣る人」にはならないであろう。また自然観察はケアスタッフのみでなく認知症の人やその家族が心を塞いでしまわないようにも作用すると考えられる。

新型コロナウイルス禍において研究は遅々とせざるを得ないが、この実証研究が成果をあげ、多くのケアスタッフと認知症の人やその家族によって自然観察が行われること、多くの人々が自然を大切にすることにつながるようこの報告を行い今後の研究の着実な礎としたい。

実証研究にご参加いただいた方々、日本自然保護協会の関係者の方々、研究助成をいただいた全国生協連グループに御礼を申し上げます。

宮崎県立看護大学 佐藤信人



## 目次

はじめに . . . . iii

目次 . . . . vi

研究成果概要 . . . . . 1

1. 研究の背景と目的 . . . . . 2

2. 研究方法 . . . . . 2

3. 介入研究の結果 . . . . . 6

4. 考察 . . . . . 19

参考資料1 自然観察会プロセス評価票 . . . . . 22

参考資料2 自然観察指導員兼認知症介護指導者からの報告 . . . . . 23

文献 . . . . . 24

執筆者 . . . . . 25



## 研究成果概要

【目的】 認知症介護に関わる職員が自然観察会に参加することによるストレス軽減及び感性教育効果について実証することを目的に実施した。

【方法】 対象は、①認知症介護に携わっている専門職（介護・看護・リハビリ・福祉等）、②現地集合・現地解散できる者、③研究協力に同意の得られる者とした。自然観察会のプログラムは、先行研究により開発したプログラムに基づき実施し、同様に開発した効果的援助要素として講師と共有し実施した。講師は、日本自然保護協会の自然観察指導員講習会の講師及び、自然観察指導員に依頼した。実施場所及び実施回数は、認知症介護研究・研修東京センターで2回実施したほか、分担研究者の所在地である熊本県江津湖で1回、阿波岐原森林公園市民の森で1回、合計4回実施した。観察会の効果評価は、①POMS2短縮版、②日本語版回復感指標、③多次元共感尺度、④ハートスケールを用いた。また、介入前後のストレスの変化を測定するために、唾液アミラーゼを用いた。加えて、自然観察会の進行のプロセスを評価するために⑤プロセス評価票を作成し評価した。また観察会の感想は、自由記述により回答を求めたほか、観察会1か月後にも、自然観察会を体験したのちの変化について、自由記述にて回答を求めた。

【結果】 35名が自然観察会に参加し、うち1か月後のアンケートまで協力が得られた者は30名であった。そのうち評価尺度における評価に欠損のなかった28名を分析対象とした。観察会のプロセスについて、0：全くなかった～4：非常に多くあったまでの5件法で評価を求めたが、すべての項目で3点以上の平均値が認められた。唾液アミラーゼについて、介入前の平均値は、 $23.32 \pm 31.2$  kU /1、介入直後の平均値は、 $20.07 \pm 28.9$  kU /1 であり、有意な低下は認められなかった。ROS-Jは介入前の平均値が  $25.18 \pm 5.8$  点、介入直後の平均値が  $33.11 \pm 4.7$  点であり、主観的回復感は、統計的に有意に向上していることが認められた。POMS2短縮版におけるTMD得点は、介入前の平均値が  $21.39 \pm 19.3$  点、介入直後の平均値が  $2.07 \pm 15.3$  点であり、ネガティブな気分状態が統計的に有意に軽減していることが認められた。更に、「安心感（介入前：1.80点、介入後2.40点）」「不安感（介入前：1.00点、介入後0.52点）」「喜び（介入前：1.66点、介入後2.42点）」「悲しみ（介入前：0.50点、介入後0.28点）」と、4つの領域すべてにおいて、有意に平均値が変化していることが認められた（解析はすべて対応あるt検定）。自由記述回答で自然観察会の感想を尋ねたところ、「五感を使ってリフレッシュできた」などの回答が得られた。なお、介入時と1か月後の共感性を多次元共感尺度で評価したが、統計的に有意な変化は認められなかった。1か月後の変化に関する自由記述回答では、「季節の移り変わりにより注意を払うようになった」「『私がせねば』感が減ってきているかなあとと思っています。」などの回答が得られた。

【考察】 結果から、自然観察会によって、参加した介護職員に癒しの効果が得られ、ネガティブ感情が低下している可能性が示唆された。今後対照群を設けた介入研究により本格的に効果を実証することが望まれる。また、継続的に介入した効果も検討・実証を進めたい。

## 1. 研究の背景と目的

これまでに、自然観察や自然体験は、高齢者やそのスタッフに対するストレス軽減、精神的健康度の向上等の効果等が指摘されている<sup>1) 2) 3) 4)</sup>。認知症介護研究・研修東京センターでは、2018年から認知症介護に関わるスタッフを対象とした観察会を実施し、ストレス軽減や感性教育における効果を検討し、自然観察会の標準プログラムと評価尺度案を開発してきた<sup>5)</sup>。自然観察会を地域における認知症ケア実践に効果的に導入することにより、ケアの質向上が図られるほか、本邦の認知症施策である「認知症施策推進大綱」が目指す、介護従事者の就業促進、離職の防止など介護人材の確保の一助となることが見込まれる。本研究は、認知症介護に関わる職員が自然観察会に参加することによるストレス軽減及び感性教育効果について実証することを目的に実施した。

## 2. 研究方法

### 1) 介入研究の方法

介入研究は、当初、複数の施設・事業所における継続的な介入効果の検証を行うことを目指したが、予定していた施設・事業所の所在地において、新型コロナウイルス感染症が蔓延したことから、単発の観察会の介入効果の検証を行うこととした。

#### (1) 対象

以下の要件を満たす者とした。

- ① 認知症介護に携わっている専門職（介護・看護・リハビリ・福祉等）
- ② 現地集合・現地解散できる者
- ③ 研究協力に同意の得られる者

#### (2) 対象者の募集方法

対象者の募集は、認知症介護研究・研修東京センターのHPであるDCnet及び会場のある県内の認知症介護指導者を通じた個別の呼びかけにより行った。協力に際しては1,000円分のQUOカードを提供することとした。

#### (3) 自然観察会の実施方法

自然観察会のプログラムは、先行研究「自然観察を用いた介護職員の感性を育てるための教育内容の開発に資する予備調査」により開発したプログラムに基づき表1の通りとした。自然観察会の実施に際しては、同様に開発した表2を効果的援助要素として講師と共有し実施した。講師は、日本自然保護協会の自然観察指導員講習会の講師及び、自然観察指導員に依頼した。実施場所及び実施回数は、認知症介護研究・研修東京センターで2回実施したほか、分担研究者の所在地である熊本県江津湖で1回、阿波岐原森林公園市民の森で1回、合計4回実施した。1回の定員を20名とした。

表1 自然観察会のプログラム

プログラム	内容	時間
趣旨説明	自然観察会の趣旨を説明する	5分
参加者自己紹介	講師・参加者の自己紹介をする	10分
自然観察会	効果的援助要素に基づき、自然観察会を実施	60分程度
振り返り	自然観察会に参加した感想を全体で共有する	20分

表2 効果的援助要素

領域	効果的援助要素	意図
自然観察のプログラムについて	五感を使うプログラムを入れる	感覚を使うことで感情が動きやすくなる。五感を使うことによる心地よさを感じられるように。
	感じたことを参加者同士で共有する時間を入れる	他の人が感じたことを聞くことで、「言葉にできていなかったけど私もそれを感じた」という気づきが得られ、自分の感じ方が広がることをねらう
	協同作業を入れる	参加者同士の交流を促進し、違いに気づききっかけ、共同作業による達成感を得ることをねらう
	沈黙の時間、頭を空っぽにする時間、自然をじっと見たり、聞いたり、五感で感じる時間を持つ	いつも感じているストレスから離れることができる、自分が感じていることに目を向けやすくなる。自分が感じていることをそのまま肯定できる時間。
講師の働きかけ方の工夫	肯定的な意見も否定的な意見も個人が感じたこととして尊重する	参加者がありのままの自分を受け入れられているという感じが得られるようにするため。自分が受け入れられることにより、自分の感じたことを素直に受け入れられやすくなり自己肯定感を高めやすくなることをねらう。
	知識から入るのではなく、観察・体験してから知識を伝える	知識を前提にして事実を見るのではなく、事実知識を当てはめることにより、自分で感じ、自分で考えることを促す。
	知識を提供するだけでなく、問いかけて参加者に応えてもらう	参加者の感情・意欲や興味・関心を刺激し、主体性を高める。また参加者の興味・関心に沿って観察会を進めることにもつながる。
	質問と回答の機会はセッションごとに作る	やり取りの機会が増えることで、観察会の狙いが達成しやすくなるほか、参加者の満足感につながることを意図。
	質問は否定せず肯定的に受け止める	参加者が質問したことを疑問に持ったという事実をそのまま受け止めることで、参加者は安心して質問できるほか、安心して自然観察会に参加できる。観察会を通じ、少しずつ参加者との信頼関係を作っていく。結果、参加者の自己肯定感も高まることも期待できる。

	質問に素直に回答するだけでなくさらに観察を促し、質問の回答となるような情報・証拠を探してもらう	自分で考え、自分で仮説を立てることを促す意図。自分で考え、事実を探り、仮説を立てることの楽しさを感じられるきっかけになる可能性を期待して行う。
	普段、価値を感じない、もしくは嫌われ者の動植物をあえて観察して、その役割を考えてみる	自分の感じている価値観以外の見方があることについての気づきを得て、自分の感じ方・見方が自分だけのものであり、多様な感じ方・考え方・見方があることを実感する
	参加者と自然の関係性を見る	自然と参加者の関係を知ることで、参加者がより自然体験を楽しめる活動を提供できたり、内省できる情報を提供できる可能性が高まる
	参加者の意見を共有・共感する	参加者の意見を共有することで、ほかの参加者が共感できたり、新たな視点を得られたり、言語化できていなかったけれども自分も感じていた感情に気づいたりといったことが生じる。結果、観察会が盛り上がり、意見を出しやすく、楽しく参加できるようになる
	自分（講師）も楽しむ	自然に観察会がよい雰囲気になり、盛り上がる
振り返りの時間について	参加者全員から感想を聞く	公平な発言の機会を設けて一人一人を尊重する。参加者が個人として尊重されている感じを持てる
	感想は肯定的な感想も否定的な感想も個人の感じたこととして尊重する	参加者の感想をそのまま受け止めることで、参加者は安心して発言できる。また、参加者の自己肯定感も高まることも期待できる。
	どのプログラムのどの瞬間にどのような感情を抱いたか深堀する	経験したことと感情を結び付けて意識化する自分が感じたことをはっきりさせる。

#### (4) データ収集方法

観察会の効果評価については、①POMS2 短縮版：Profile of Mood States 2<sup>nd</sup> edition、②日本語版回復感指標（ROS-J：Restorative Outcome Scale Japanese edition）、③多次元共感尺度（MES: Multidimensional Empathy Scale）、④ハートスケールを用いた。また、介入前後のストレスの変化を測定するために、唾液アミラーゼを用いた。また、自然観察会の進行のプロセスを評価するために、認知症介護研究者、認知症介護指導者、日本自然保護協会スタッフ、自然観察指導員講習会講師等からなる研究チームによって、⑤プロセス評価票（p.22 参考資料1）を作成し、評価した。また観察会の感想は、自由記述により回答を求めたほか、観察会1か月後にも、自然観察会を体験したのちの変化について、自由記述にて回答を求めた。属性としては、性別、年代、職位、職種、自然に対する興味、自然が好きかを尋ねた。

なお、①POMS2 短縮版は、【怒り－敵意】等の7尺度と、ネガティブな気分状態を総合的に表す「TMD 得点」から、気分を評価する尺度であり、短縮版は35項目である。TMD 得点が高いほど、ネガティブな感情を強く感じていることを示す<sup>6)</sup>。②ROS-J

は、主観的回復感を測定する尺度であり、6項目からなる。単なる気分や感情ではなく回復感に焦点を当てているところに特徴がある。点数が大きいほど回復感が強いと評価できる<sup>7)</sup>。③MESは5領域25項目からなり、点数が大きいほど各領域に当てはまることを示す。今回は、自然観察会の影響が予測される、被影響性、他者指向的反応、視点取得を抽出し評価を求めた<sup>8)</sup>。④ハートスケールは、安心感・不安感・悲しみ・怒りを記入者の主観で評価する任意の尺度である。各項目3点が満点で、点数が大きいほど強く感じていることを示す。以上の概要は表3に示す。唾液アミラーゼは、唾液の中に含まれる消化酵素であり、不快な刺激では唾液アミラーゼ活性が上昇し、快適な刺激では逆に低下することが知られている。本研究では、NIPRO社の唾液アミラーゼモニターを用いて唾液アミラーゼを測定した。単位は、kU/1で、0~150kU/1の値程度の値をとるといわれており、値が高いほどストレスが高いと評価される。5分程度の感覚でも変化をすることが知られており、短期的な介入の評価尺度として様々な研究で活用されている<sup>9)</sup>。以上の尺度を用いて評価を行ったが、各評価のタイミングは、図1の通りとした。

表3 利用した尺度の特徴

尺度	領域（項目数）	尺度	点数	評価
POMS2 短縮版	怒り—敵意（5） 混乱—当惑（5） 抑うつ—落ち込み（5） 疲労—無気力（5） 緊張—不安（5） 活気—活力（5） 友好（5）	0:全くなかった 1:少しあった 2:まあまああった 3:かなりあった 4:非常に多くあった	TMD 得点で -20点~100 点	TMD 得点が 大きいほど ネガティブ な感情を強 く抱いてい る
ROS-J	領域なし（6）	1:全くあてはまらない 2:ほとんどあてはまらない 3:どちらかといえばあてはまらない 4:どちらとも言えない 5:どちらかといえばあてはまる 6:良く当てはまる 7:非常によくあてはまる	6点~42点	点数が大き いほど自己 の回復感 （癒された か、リラッ クスルして いるかな ど）が強い
MES	被影響性（5） 他者指向的反応（5） 想像性（5） 視点取得（5） 自己指向的反応（5）	1:全くあてはまらない 2:あまりあてはまらない 3:どちらともいえない 4:ややあてはまる 5:とてもよくあてはまる	下位項目ごと に評価。各5 点~25点（自 己指向的反応 は20点）	点数が大き いほど各領 域に当ては まる
ハートスケール	安心感、不安感、喜び、悲しみ（4）	0:全く感じない 1:少し感じる 2:感じる 3:強く感じる	各0~3点	点数が大き いほど各項 目の感情を 感じる

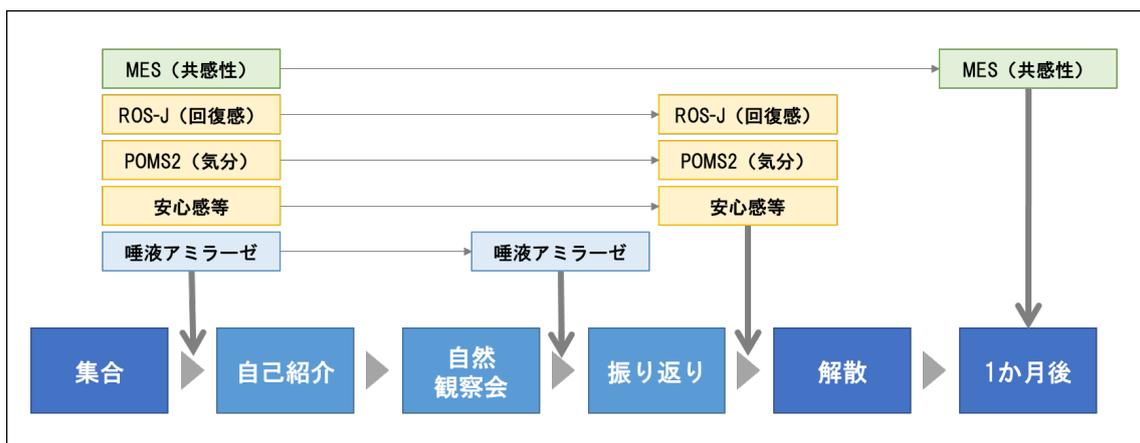


図1 各評価のタイミング

### (5) 分析方法

ROS-J、POMS2 の TMD 得点、唾液アミラーゼの介入前後の平均値の差を対応ある t 検定により解析した。同じく MES の介入前-介入 1 か月後の平均値の差を対応ある t 検定により解析した。解析には、IBM® SPSS® Statistics バージョン 27 を用いた。

### (6) 倫理的配慮

観察会の実施に際しては、倫理的配慮の説明書を用いて、協力は任意であること、協力しないことによる不利益はないこと、研究協力の途中取り消しができること、取り消しても不利益はないこと、個人が特有的できる情報は取り扱わないこと、データは厳重に保管すること、調査結果は報告書に掲載し DCnet 上で公表すること、データの目的外使用はしないこと等を説明し、同意書により同意を得た。本研究は、認知症介護研究・研修東京センターの倫理委員会の承認を得たうえで実施した。

## 3. 介入研究の結果

### 1) 自然観察会への参加者数

各回の参加者数は東京 1 回 4 名、熊本 9 名、東京 2 回 13 名、宮崎 9 名で、合計 35 名であった (表 4)。

表4 会場ごとの参加者数

開催場所	開催日	天気	参加者数	講師
東京 1 回	令和 3 年 10 月 31 日	曇り/雨	4 名	一寸木肇氏
熊本	11 月 13 日	晴れ	9 名	篠原晴美氏、大住かずこ氏 高橋恵子氏
東京 2 回	12 月 15 日	晴れ	13 名	勝山智男氏、高川晋一氏
宮崎	12 月 22 日	晴れ	9 名	田畑清霧氏、篠原晴美氏 大住かずこ氏、高橋恵子氏

## 2) 自然観察会の結果

各回に実施した自然観察会の内容は、以下の通りであった。なお、自然観察会の事前準備と運営の仕方については、参考資料2(p.23)の熊本での実践事例を参照されたい。

表5 各回の観察内容

プログラム	活動の内容や結果
1.東京 1回	
1-1 的あて	くつつく植物を探して、手作りのフェルトの的的あて (どれがくつつきやすいかを考えながら)
1-2 キバナコスモスの観察	虫眼鏡の使い方を覚えながら観察 スマホで写真を撮影し参加者のコスモスの切り取り方を比較
1-3 隣の公園に移動しながら観察	ツバキの実の観察 (どのように使えるか…油が取れる、笛が作れる) 葉芽と花芽の観察 (どちらが葉芽でどちらが花芽? どちらが先に開く?) 花のにおいをかいでみる+写真で撮影してみる+おしべとめしべをしてみる
1-4 アベリアの観察	においをかいでみよう 別名はなぞのつくばねうつぎ、どうしてでしょう? ⇒追羽根に似ている。
1-5 ツチグリを発見し観察	ツチグリがあることが珍しい、どのようにして増えるのか、どのよう なところに多いのか、等について情報共有。11個もあり、講師の一寸木氏は驚き。水につけて変化をみることに。
1-6 アキニレの観察	アキニレの種がどのように落ちるのかを観察。くるくる回って落ちる のを見て歓声。種が広がるしくみについて解説。
1-7 けやきの種の観察	けやきの種はどれでしょう? という投げかけで種を探す。拾って投げ てみて、くるくる回って落ちる様子を観察。
1-8 帰り道にサルノコシカケを観察	腐生菌と共生菌という分類があることを解説。サルノコシカケが木を 分解することについて解説。
1-9 アジサイの観察	次の芽の準備をしているのを観察し、「もう来年の準備をしているの か〜」との参加者からの声。
1-10 葉っぱを拾って帰り、こすりだし	葉っぱでこすり出しをして全員で共有。 ツチグリが開いている様子を観察
2.熊本・江津湖	
2-1 江津湖の観察	双眼鏡の使い方を確認しながら、江津湖の鳥を観察。皆、鳥の観察に 熱中。
2-2 イチョウの木の観察	幹の形、葉っぱのつき方、葉脈の形、等を見て、なぜそうなっている かを議論。
2-3 数珠玉・ソバの実の観察	湖のふちに生えている数珠玉をとって眺めてみる。どのように数珠を 作るか、中には何が入っているかを観察。
2-4 ソバの実	同時に近くに生えていたソバの実を観察。どのようにして身を取り出 すかなどを解説。

2-5 くすのきの観察	落ちていた楠の葉っぱを拾って、みんなで嗅いでみる。防虫剤で使われる樟脳においてであることを解説。周辺の木と実を観察。
2-6 スイゼンジノリのあった池の観察	スイゼンジノリを保護するために金網とコンクリートで囲ったことによってスイゼンジノリが見られなくなったことを解説。
2-7 ウマノスズクサの観察	珍しい植物である、ウマノスズクサがあり、保護していること。トランペットみたいな花を咲かせ、受粉のためにそこに虫をおびき寄せて、虫を閉じ込める話などを解説。
2-8 湧き水の体験	湧き水のスポットで水を触ってみる。
2-9 ヒメバイカモの観察	双眼鏡を使って、珍しいヒメバイカモを観察。狂い咲きしていること、流れがきれいである一定のところでないとし息できないこと等を解説。
2-10 ポーっとする体験	お互いしゃべらずポーっと周囲を観察する時間を設ける。
3.東京 2 回目	
3-1 冷たいところ探し	3~4 人組で、温度計を使って冷たいところを探して共有。 落ち葉の上があったかく、下が冷たい。同じ場所にあるコンクリートと石でも温度が全く違う、等の感想。
3-2 温かいところにいる生き物探し	同じ組で、温かいところに集まっている生き物を探してみる ダンゴムシ、なめくじ、ダニ、線虫、テントウムシ…を発見。
3-3 音を聞いてみる	30 秒間静かにして周りの音を聞いてみる 最大 5 種類の音に気づいた人あり。①けやきの葉っぱが舞い散る音、②チェーンソーの音、③ヒヨドリの鳴き声、④虫の声、⑤町の音
3-4 踏み心地がいいところ探し	ペアを組んで、一緒に歩き、足音が気持ちいいところ、踏み心地がいいところを探そう⇒ヒマラヤスギの花が集まっているところは踏み心地がいい、からからに乾いた落ち葉と日陰の落ち葉の感触が違う。ペアで感じ方が違う。⇒みんなが見つけたいい場所をみんなで踏んでみよう。
3-5 種を 5 つ探そう	種を 5 つ探して持ち寄り、模造紙に並べてみる。(飛ぶ種、おいしそうな種、くつつく種、その他) ⇒自然の仕組みになるほどと感心+並べた種って、美しい。
4. 宮崎	
4-1 苔の感触を味わってみよう	森の地面一面に生えているフカフカのコケを手で触ってみる
4-2 柿の葉っぱの観察	落ちていた柿の葉っぱを太陽にかざしてみる ⇒葉脈がきれいに見えて、色のグラデーションも美しくみんな感動。 柿の木にとまっている鳥も発見。
4-3 柿の葉は何色？	柿の葉っぱの色は何色か、色見本と照らして、グループで確認してみる。⇒微かな色の違いを熱心にチェック。苔の色を調べる人も。
4-4 木に空いている穴を観察	木をみて気づくことはありますか？ ⇒この枝だけ枯れている。⇒どうしてかれているのでしょうか？⇒幹に穴が開いている。⇒ここから虫が侵入して、菌が導管を詰まらせてからします。
4-5 手で触って木を押しってみよう	気を推した感触をみんなで確かめよう。温度を体験して温度計との違いを見てみよう⇒温度計の温度と体感温度は違う。⇒どちらも正しい。手は、温度だけでなく、湿気や触り心地や温度の映りやすさなど総合的に感じている。自分の感じ方が間違っているということはない

4-6 落ち葉の踏み心地を感じる	森の奥に行って落ち葉の踏み心地を感じよう⇒気持ちいいフカフカ。
4-7 落ちている葉っぱのにおいを感じてみよう	落ちている葉っぱのにおいをいろいろ調べてみよう⇒ザトウムシがたくさんいる！いい匂いのする葉っぱがある。⇒どの木から落ちた葉っぱかな？⇒クスノキでした。いい匂い！
4-8 葉っぱをどかしてみよう	木の根元にある葉っぱをどかしてみよう⇒大量のゴキブリが出てびっくり。家にいるものとは違います。
4-9 アカメガシワの看板	アカメガシワの看板だけが立っているどうしてでしょう？ ⇒日があたらぬから？⇒そう。もっと森の外側に植えるとよかったです。⇒へ〜。⇒木の特徴を知って、未来を想像して育てていけるといいですね。⇒なるほど。

### 3) 結果1 回答者の属性

1か月後アンケートまで回答が得られた者は30名であった（回収率86%）。そのうち、POMS、ROS-J、プロセス評価に欠損のなかった28名を分析対象とした。回答者の属性は表の通りであった。

表6 分析対象者の属性

領域	属性	人数	%
性別	男性	10	35.7
	女性	18	64.3
年代	20代	1	3.6
	30代	5	17.9
	40代	11	39.3
	50代	5	17.9
	60代	5	17.9
	70代以上	1	3.6
職位	一般職員	9	32.1
	監督職	3	10.7
	管理職	13	46.4
	経営職	2	7.1
職種	介護職	20	71.4
	看護職	1	3.6
	福祉職	4	14.3
	リハビリ職	0	0.0
	その他	3	10.7

### 4) 結果2 プロセス評価の結果

各自然観察会のプロセスについて、参加者の体験についてのプロセス評価を行った。プロセス評価は、0：全くなかった～4：非常に多くあったまでの5件法で評価を求めたが、各項目とも平均値は3点以上であった（表7、図2）。加えて、自然観察会における体験の特徴を整理・分析するために、因子分析を行った。因子の抽出方法は、主因法を

採用し、プロマックス回転を行った。因子数は固有値1以上を基準とし、4因子とした（表8）。第1因子は、因子負荷量が0.6以上の項目として、「自然観察会では、自分と他者との視点や感じ方の違いを感じることができた。」「自然観察会では、自分の感じたことを参加者・リーダーに受け止めてもらえた。」「自然観察会で、他の参加者・リーダーの気づきや発見に共感することができた。」で0.6以上の正の負荷量を示しており、自然観察会の中で、自分が受容され、他者を受容し共感している体験を示していると考えられたため、「**感じ方を受容する・される体験**」と命名した。第2因子は、「自然観察会に、主体的に参加できた。」「自然観察会は、他のことを忘れて自然の世界にひたれた。」「自ら進んで手や体を動かし、自然観察をした(主体性)。」「自然観察会では、感じたことを自由に発言できた。」で0.6以上の正の負荷量を示しており、自然観察会に心理的安全性を担保したうえで主体的に参加し、没入して体験できていることを示していると考えられたため、「**主体的に参加し、ひたる体験**」と命名した。第3因子は、「自然観察会で、自然に対する興味・関心が湧いた・高まった。」「自然観察会で、自分なりの気づき・発見ができた。」「自然観察会で、自然に対する新たな知識が獲得できた。」「自然観察会では、驚きがあった。」で0.6以上の正の負荷量を示しており、自然観察会を楽しみ、自分なりの気づきや発見ができたことを示していると考えられたため、「**自分なりの気づきや発見をする体験**」と命名した。第4因子は、「感情を働かせることができた(美しい、怖い、興味、喜怒哀楽)」「自然観察会で、自然に触れる心地よさを経験できた。」「自然観察会で、五感を活用する心地よさを感じた。」で0.6以上の正の負荷量を示しており、自然観察会で五感を働かせ、感情を働かせられたことを示していると考えられたため、「**五感を働かせ、感情が揺さぶられる体験**」と命名した。

表7 自然観察会のプロセス評価の結果(平均値)

n=28

プロセス項目	平均値	SD
自然観察会で、五感を活用する心地よさを感じた。	3.64	0.49
自然観察会で、自然に触れる心地よさを経験できた。	3.75	0.52
感情を働かせることができた(美しい、怖い、興味、喜怒哀楽)	3.50	0.75
自然観察会は、他のことを忘れて自然の世界にひたれた。	3.43	0.69
自然観察会で、自分なりの気づき・発見ができた。	3.43	0.79
自然観察会に、主体的に参加できた。	3.32	0.82
自ら進んで手や体を動かし、自然観察をした(主体性)。	3.32	0.86
自然観察会で、自然に対する興味・関心が湧いた・高まった。	3.54	0.64
自然観察会で、自然に対する新たな知識が獲得できた。	3.71	0.53
自然観察会では、驚きがあった。	3.54	0.58
自然観察会では、感じたことを自由に発言できた。	3.32	0.77
自然観察会では、自分の感じたことを参加者・リーダーに受け止めてもらえた。	3.54	0.64
自然観察会では、自分と他者との視点や感じ方の違いを感じることができた。	3.50	0.64
自然観察会で、他の参加者・リーダーの気づきや発見に共感することができた。	3.61	0.57

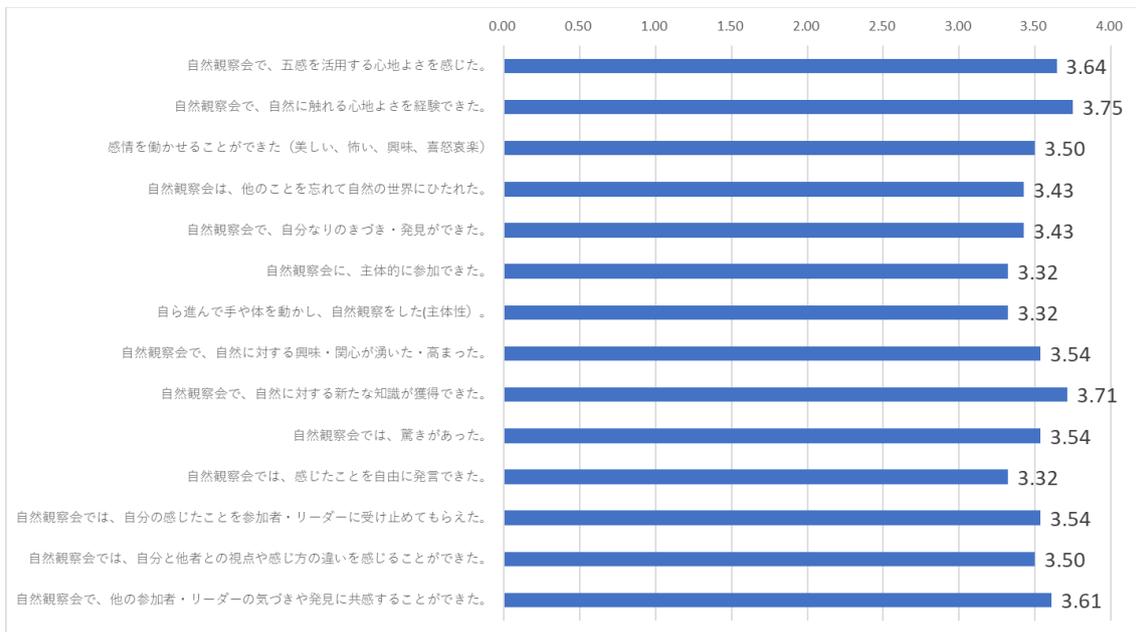


図2 自然観察会のプロセス評価の結果

表 8 因子分析の結果

	1	2	3	4
自然観察会では、自分と他者との視点や感じ方の違いを感じることができた。	0.926	0.342	0.601	0.526
自然観察会では、自分の感じたことを参加者・リーダーに受け止めてもらえた。	0.841	0.363	0.455	0.241
自然観察会で、他の参加者・リーダーの気づきや発見に共感することができた。	0.787	0.350	0.418	0.524
自然観察会に、主体的に参加できた。	0.576	0.880	0.615	0.271
自然観察会は、他のことを忘れて自然の世界にひたれた。	0.083	0.815	0.242	0.463
自ら進んで手や体を動かし、自然観察をした(主体性)。	0.363	0.726	0.461	0.179
自然観察会では、感じたことを自由に発言できた。	0.465	0.604	0.529	0.251
自然観察会で、自然に対する興味・関心が湧いた・高まった。	0.438	0.548	0.919	0.456
自然観察会で、自分なりのきづき・発見ができた。	0.528	0.592	0.765	0.538
自然観察会で、自然に対する新たな知識が獲得できた。	0.560	0.372	0.731	0.283
自然観察会では、驚きがあった。	0.428	0.395	0.614	0.583
感情を働かせることができた（美しい、怖い、興味、喜怒哀楽）	0.582	0.429	0.225	0.779
自然観察会で、自然に触れる心地よさを体験できた。	0.465	0.306	0.573	0.762
自然観察会で、五感を活用する心地よさを感じた。	0.240	0.215	0.323	0.628

### 5) 結果 3-1 唾液アミラーゼの分析

自然観察会前後の唾液アミラーゼを測定したところ、介入前の平均値は、 $23.32 \pm 31.2$  kU /1、介入直後の平均値は、 $20.07 \pm 28.9$  kU /1であった。対応ある t 検定を実施したところ、統計的に有意な差は認められなかった。

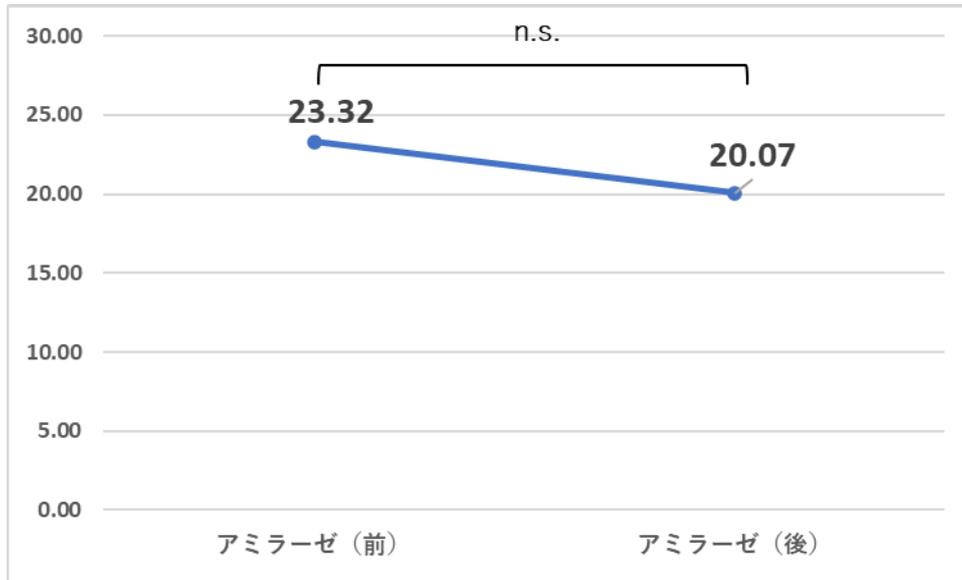


図3 唾液アミラーゼ活性平均値の変化(n=28)

#### 6) 結果 3-2 ROS-J の分析

自然観察会前後の ROS-J の変化について、平均値の変化を対応ある t 検定で解析したところ、介入前の平均値が  $25.18 \pm 5.8$  点、介入直後の平均値が  $33.11 \pm 4.7$  点であり、主観的回復感が統計的に有意に向上していることが認められた。

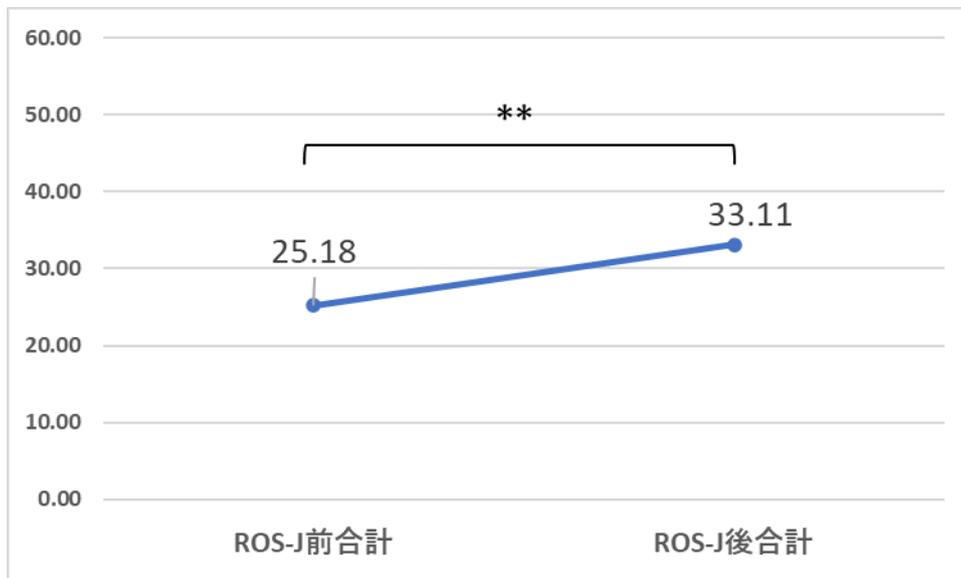


図4 ROS-J 合計点の平均値の変化(n=28)

#### 7) 結果 3-3 POMS2 の分析

POMS2 の結果分析については、自然観察会前後の TMD 得点の変化について、平均値の変化を対応ある t 検定で解析したところ、介入前の平均値が  $21.39 \pm 19.3$  点、介入直後の平

均値が  $2.07 \pm 15.3$  点であり、ネガティブな気分状態が統計的に有意に軽減していることが認められた。

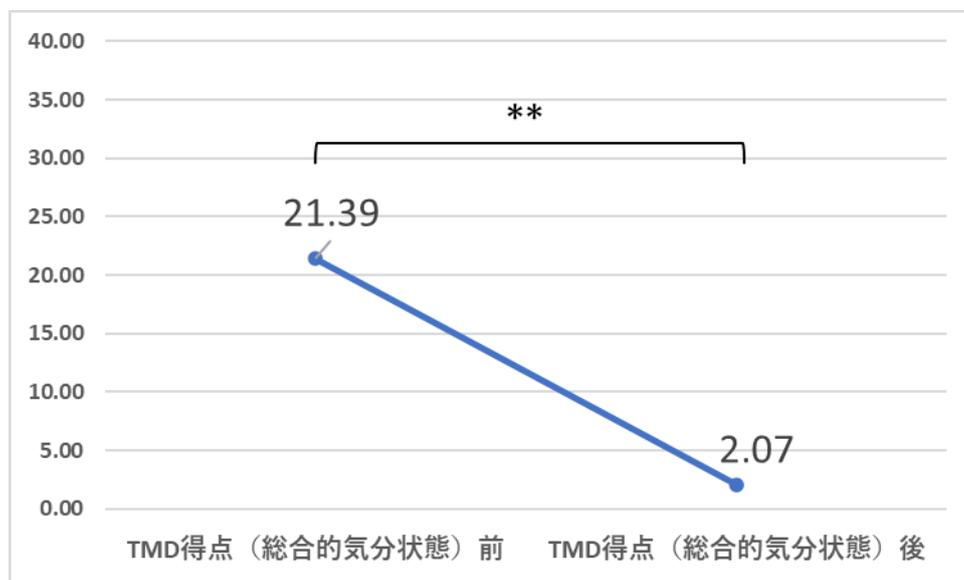


図 5 TMD 得点の平均値の変化(n=28)

#### 8) 結果 3-4 ハートスケールの結果

ハートスケールについて、自然観察会前後の平均値の変化を対応ある t 検定で解析したところ、「安心感 (介入前: 1.80 点、介入後 2.40 点)」「不安感 (介入前: 1.00 点、介入後 0.52 点)」「喜び (介入前: 1.66 点、介入後 2.42 点)」「悲しみ (介入前: 0.50 点、介入後 0.28 点)」と、4 つの領域すべてにおいて、有意に平均値が変化していることが認められた (図 6)。ただし、本尺度は標準化された評価尺度ではないため参考値として参照されたい。

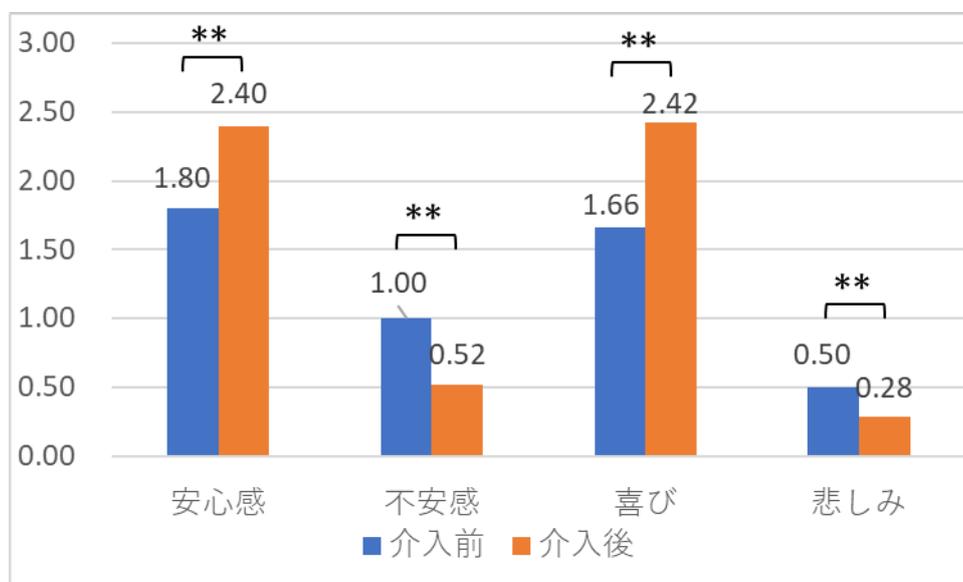


図 6 ハートスケールの平均値の変化(n=28)

## 9) 結果 3-5 観察会直後の自由記述の結果

自然観察会実施後の感想としては、表9のような回答を得ることができた。

表9 自然観察会実施直後の感想

参加回	観察会直後感想
東京1	とても楽しかったです
東京1	まだまだ施設でできることあると思った。施設の周りにムカゴが生えていたりすることに気づいたりする。意識してみないと見えないことがある。
東京1	身内の不幸があり、最近はずっと一人で自然を見ていたが、誰かと共有したくなって参加した。参加できてよかった。
熊本	昨日に続き、やっぱり今日も清々しく気持ち良く参加できました。回を重ねるごとに普段の暮らしもキョロキョロすることや音や風を感じるが増えています。今日もまた新たな発見がありましたので、毎日毎日、その時その時、色んな感じ方や発見があるなど実感しました。葉っぱがこんなに良い香りがするとは・・・。利用者さんやスタッフとも共有したいです。
熊本	いろいろな考えの方がいる。植物、生き物の姿を見てエネルギーを感じました。私達の意見を温かくもリーダーの方は受け止めてくださいました。気持ちよく参加できました。
熊本	だ液検査がきちんとできなかった点に後悔が残ります。でも、その分とてもリラックスして何も考えず過ごせました。もっと光と水と緑の中で、自分を開放してできるよう、いろんなことに気づきたいという前向きな希望が高まり、とても楽しく過ごせました。
熊本	参加できて良かったです。体を動かすこと、自然を観察することでいやされました。
熊本	植物や水・動物、1つ1つにいろいろな楽しみ方があり、自然の中には楽しみがいっぱいで、感じ方も目で楽しむだけでなく、手で触ってみたり、匂って見たり、耳で聴いてみたり、太陽の光を肌で感じて見たり、普段は気づかないことを知る事ができました。
東京2	参加者の多くの気づきが大変学びになりました。好奇心を高めてくれました。人それぞれ受け止め方が違うことや、自然の素晴らしさ等に改めて気づくことができ、今後の仕事等にも多くの糧になる研修でした。今後も携わっていければと思います。どうもありがとうございました。
東京2	ワークショップにて他の参加者さんの意見を聞いたり、自分の意見を述べる事で、ふり返りを行う事ができた。勝山さん、高川さんの進行、中村さんの進行を参考にして、自分の法人や地域に対して自身で観察会やってみたいです。
東京2	とても楽しかったです。職場の近くに川と遊歩道があるので、利用者様、スタッフ、地域の方と自然観察会を行って見たいと思いました。あんなにたくさんの種がある事におどろきました。
東京2	見る視点を増やし、同じ物を見ても見え方が違うことが体感できた。またそれが、自然であるので、自らも会を行えるよう指導員を取りたいと考えている。
東京2	自然観察会は山や海や自然に囲まれたような場所でも、身近な場所でもできることがとてもよくわかった。ちょっと気にすることで、いろいろな発見があることもわかった。知り合いがいなく一人で参加したが、指導員の方が横でそっと声をかけてくださったり、話を聞いて下さる事で、安心感や楽しいという良い気持ちになった。これは人と接することで大切だ～！と感じた。

東京2	改めて五感を使った"感じ方"をレクチャーして頂いたと思う。ストレス発散が苦手な職員に、こういった方法もあるということ伝えて行くのも良いと感じた。今日は貴重な機会をいただきありがとうございました。
東京2	参加させて頂きありがとうございました。早朝に長く入居されていた方の看取りをさせて頂き、今日は参加はムリかもと考えましたが、自然に触れることで、自身のストレスやマイナス的思考を改善できるかと思ひ参加させて頂きました。私が単純なのかもしれませんが、自然のパワーで心が安定したように感じます。他の職員へも参加できるように促して行きたいと思います。ありがとうございました。石の温もりが忘れられません。
東京2	自然観察会に参加すると、体と心がほぐれていくのを感じられ、私には必要なものなのだと改めて知った。(まだ)あえて指導員にはならない選択を継続しています。(笑!)植物があの手この手で子孫を残そうとする姿が勝山先生の話聞いてアニメのように自分の頭にかんで楽しかったのと共に驚きを感じた。
東京2	講師の方々の立ち振る舞いがとても素敵で、童心に帰ることができた。気づいた時には無心になって種を探しており、そこも学びになった。職場で還元できるように意識していきたい。
東京2	自ら動くことの出来ない植物が色々な方法で生きている事を知った。地域の中での自然に新たな方法で見ることが出来、明日からの生活で活かして行きます。
東京2	自然とは景色として見て感動するものと感じていたが、実際手で振れることで気づける事が多くあり、大きな学びとなりました。勤め先にも緑が多く、身近にある所から感じていけたらと思います。
東京2	毎回参加することで、様々な気づきやリフレーミングができます。その事が今の仕事に活かす事が出来る事、自身の生活に潤いを感じる事が出来ています。
宮崎	落ち葉を踏みしめた瞬間、幼少の頃よく走り遊んだ雑木林を思い出しました。木の臭い、土の臭いを思い出してもリフレッシュしました。柿の葉の色、葉触り、虫の穴かたら見た太陽、とても神秘的でした。アスファルトを歩く感覚で葉感じられない苔や土の感覚、柔らかさ、日頃の緊張から解き放たれた感じです。五感を使った体験大切にしたいです。ありがとうございました。
宮崎	たぶん(特に最近)使うことのなかった五感を駆使し、とてもリフレッシュできた。子どもの頃の思い出が前進で感じられたことも、久しぶりの感覚だった。職場の同僚との共同体験ができると、とても良いチームとしての力が高まるかも、と。
宮崎	私はくすの木の葉の香りに釘付けでした。最近この香りに似た香りを心地よいと感じていたので、リラックスできました。また、私は職場のスタッフと一緒に自然観察会に参加したいと思っていたので、一緒に感じられたこと、一緒のことに参加して、ちがった事を感じていたことの共有ができたことがとても貴重であり、大切だと感じました。また、参加したいです。ありがとうございました。
宮崎	虫などの苦手な草むらや落ち葉がたくさんある所に近づくことがなかったが、今回参加させて頂いて、あたり前のように歩いている地面に生えている草にも生命があること、私達にとって自然なしでは、今のままの生活ができないことを考えさせられました。身近にある自然をあるものと同然と考えていたなと気づかされました。次回もあつたらぜひ参加させて頂きたいと思います。職場の人とも共有して行きたいです。ありがとうございました。
宮崎	手で触れ、足で感触を確かめ、においを感じて、日頃忘れていたことを体験できました。いろいろな感覚を日々の生活、仕事の中で人とのコミュニケーションで活かしたいと思いました。癒しのいっぱい時間を定期的に持って、自分も人も気分リフレッシュ等したいです。

宮崎	無心になって自然観察を行うことができた。物事を五感を使って捉えていくことで、日常生活でのマイナスな感情が全くなかったことを気付いた。
宮崎	他の方と同じで、いろいろな木や葉、土を触ったり匂いを嗅いだりすることで、集中でき、昔の～というより本来の自分?～に戻った気がしました。宮崎にはたくさんの自然があります。時間をみつけて、ふれあっていきたいと思います。機会があれば、職場の職員の方々にも体験して頂ければと思います。
宮崎	"今"ここに共に在るという感覚。世界が広がる感覚。いろんな気づきがありました。ありがとうございました。

\*東京1はアンケートに自由記述欄を設けていなかったため、振り返りでの感想を記述

### 1 0) 結果 4-1 MES の結果

介入1か月後の評価として、MES から抜粋した被影響性、他者指向性反応、視点取得の3領域について、回答を求めたところ、介入前と比較して有意な変化が認められた項目はなかった。

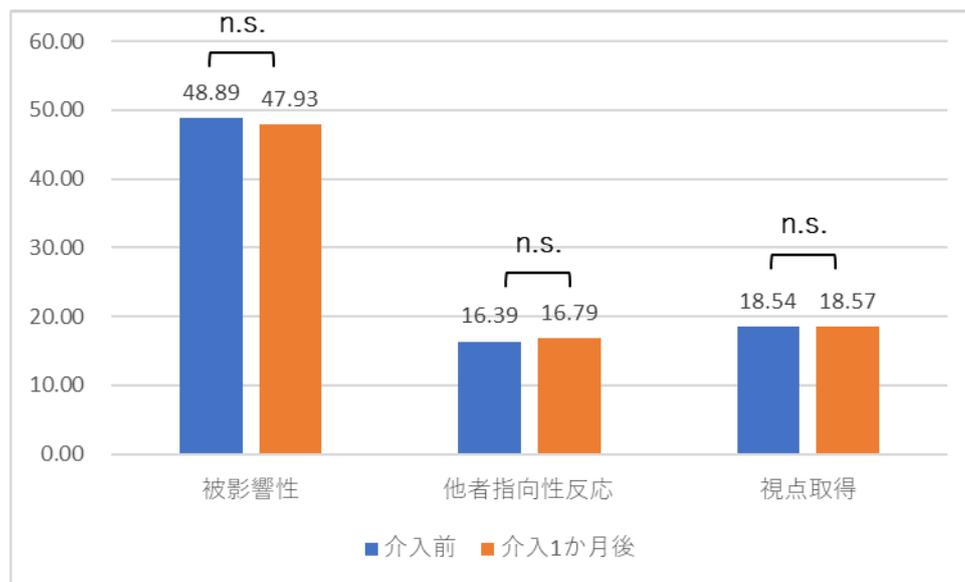


図7 MESの平均値の変化(n=28)

### 1 1) 結果 4-2 観察会1か月後の変化(自由記述)の結果

介入1か月後に、観察会の影響を受けて、行ったこと、感じたこと、考えたことなど、観察会をきっかけにして起こった変化や気づきの変化について尋ねたところ、表のような回答が得られた。

表 10 介入 1 か月後の変化(自由記述)

参加回	自然観察会終了後、観察会の影響を受けて、行ったこと、感じたこと、考えたことなど、観察会をきっかけにして起こった変化や気づき
東京 1	何をしていても、どこか仕事の悩みをかかえているが、自然観察会の時は忘れること？頭の中を整理して五感で集中した自然にふれて直に楽しむことができた。ペランダの植木を何度も枯らしてしまっただが、今は沢山の花を咲かせている。
東京 1	通勤時など日々の生活の中で自然や季節の移り変わりにより注意を払うようになったと思います。
東京 1	自然観察会に参加させて頂きまして、ありがとうございます。認知症介護研究・研修東京センターには今回初めてお邪魔しましたが、杉並区でこのような自然豊かな所があるとは思わなかったので驚きました。私自身は直接介護をする立場ではなく、日頃関わる認知症当事者もオンライン会議に出られる一部の方に限られています。地元・●市では認知症の方々とともに竹林の整備を通して交流を深める取り組みが行われています。また、名古屋を中心に活動している borderless-with dementia-は認知症当事者と家族、専門職が集まって岐阜県の金華山などへ出かけるイベントを月 1 回程開催しています。参加者やスタッフから「楽しかった」という感想を聞いたり、充実した様子の写真を見ると、大変有意義な活動なのだと感じます。今後は、認知症の方と介護する立場の方が、安全に楽しく自然豊かな場所へ外出しやすくなるよう、常時の団体の活動などを紹介しながら広報に協力していきたいと思います。
東京 1	気持ちにゆとりが出た。
熊本	普段の仕事の終わりや合間には必ず深呼吸することや愛犬の散歩などで、自然をゆっくり味わう時間をもつようにしています。以前より「私がせねば・・・」感が減ってきているかなあと感じています。
熊本	物事に対して小さな気づきが多くなった。反対に小さな事も気にしなくなりました。
熊本	自然観察会でめずらしい動植物を教えていただき、それをみんなで楽しめたことで、改めて「私は、自然が好きなんだー!」「人と一緒に居るのが楽しいんだー!」と思いました。観察後、迷っていた健康診断の精密検査を前向きな気持ちで受けれるようになったり、散歩中に意識して五感を働かせたり、求職活動中のため、出来るだけ家庭に近い環境で自然の話しながらケアできる介護現場への就職を選択しているのは、身近な自然にもやすらぎがあることを教えていただいた自然観察会の良い思い出のおかげだと思います。料理する時も、ねぎの根本 10cm 位を残して切り、水につけて芽吹きを家族で楽しんだりしています。食事の話題も広がりました。色々な気づきをありがとうございました。
熊本	利用者さんとの散歩の時、草花に目がいくようになり「きれいだねー」「かわいいねー」と共感し合える様になりました。仕事面では、前は、ちょっとの事でいらいらしていたのに、少しは落ち着いて対処する事が出来る様になりました。自己啓発までとは行かないけれど、自分にプラスになるので、また、参加したいです。
熊本	車で通りすぎた時に木や花に目が行くようになった。こんなキレイな物が自分の通勤中にあったのかと気づききっかけになった。そしてそれは身近な所にわりとゴロゴロあるものだなあと得をした気持ちになりました。
東京 2	自然観察を行ったことを職員にフィードバックしたり、事務所のホームページのブログ等にアップした。森などを散策する際に、様々な事象に興味を持つようになった。
東京 2	自身で観察会を行いたいと強く思った。唾液アミラーゼテストでは大きな変化が無かったため、自身を強いストレス化に置いた後に自然観察→テストしてみたいと思った。

東京 2	職場内でも自然観察を行いストレスの軽減やコミュニケーションをとることができたと思います。
東京 2	立ち止まり、見る事や注意を向ける事が多くなった。目に入った情報に注意を向け、音や触覚で感じる事ができるようになった。介護での世界とまた異なる世界を体感できリフレッシュにもつながった。心と体を使い、介護での気付きにもつながる気がする。
東京 2	通勤時、今まで何年も歩いていた道で気づかなかった木や花・草、遠くの山、空を良く見る様になった。日暮れが早く、利用者様送った後の送迎車から月をみたり、時間がゆっくりと流れていると感じることがあった。朝、歩いている時も落ち葉や木の実など見つけ楽しくなったが、帰りは疲れて暗く、やはり黙々と歩いてしまっている。利用者の方、スタッフ、どうしたら一緒に自然観察会ができるかな、できないかなと考えるようになっている。
東京 2	福祉に携わる方々と違った観点から物事を一緒に考える機会を頂けたことはとても新鮮で新たな発見になりました。五感で感じて自ら解放できるとても有意義な時間でした。また参加したいです。ありがとうございました。
東京 2	観察会参加させて頂きありがとうございました。自分自身の変化は大きくありませんが、仕事をしていて、イライラする時は空を見たり草木花に触れたりして、頭の中をリセットするようにしています。(以前よりも)。コミュニケーションや人との関わりにおいては、人それぞれの視点、考え方があった方がふくらむというか、アイデアの幅が広がりおもしろいと思うようになった気がします。
東京 2	長く色々なことを一緒に経験した仲間と参加し、相手の新たな一面を知る事ができた。「会」ということを大事にしていると聞き、なるほどなと理解した。
東京 2	その日の帰り道は周りを意識して色々感じようとしたが、職場に行き、何か問題(トラブル)があると、研修で学んだことを忘れてしまった。今回のアンケートの存在すら忘れており、頭の中に余裕が全くないということがわかった。講師の方々の共感力には学ぶ物が多く、職場での人材育成につながっている。
東京 2	利用者様から行動を起こした時、何のために行動を起こしたかを深く考える様になった。また、何故行動を起こしたか?を毎回聞くようにしました。自然界の状況を深く、興味深く知る様になった。
東京 2	些細なことでも目を向け、そのことについて「どうしてなんだろう」と考えるようになりました。介護をする上で相手のことを「知る」「理解」し、支援の幅を広げて行けるように、続けて行きたいと思います。
東京 2	自然界の温度がとても気になりだしています。通勤途中でも、山積みの枯れ葉の間に手を入れて感覚を確認したりすることが何度ありました。職場の裏山の枯れ葉の下に以上にみみずが多いのは何故か気になっています。教えてください。
宮崎	仕事場や友人に自然観察会の話をするようになった。とてもやすらかな時間を過ごせたので興味を持った。近くの森林公園を散歩するようになった。
宮崎	森の中のこもれびの美しさ、空気の湿り気や冷たさ、落ち葉の踏み心地、朽ちた葉の匂いが思い出されます。気分がすーっと落ち着く感じと共に、次に来る物事を受け入れていく仕度というのでしょうか、そういう心持にもなりました。自分の年齢もあるのかも。自然は温かさ、やさしさもあるけれど、厳しさや冷たさもある。それをありのまま感じることは、自分にとって大切な事だと思いました。仕事上では、少しでも自然を感じるもの、草花や葉っぱ、まるごとの野菜や果物をグループホームの利用者さんたちの目や手で触れてもらえる様にしています。寒いけれど散歩にも行きます。センス・オブ・ワンダーという本のことを思

	い出しました。参加できて嬉しかったです。センターの取り組みに協力できるなんて思ってもみなかったのです。
宮崎	自然観察会を終了して1ヶ月たちました。仕事ばかりで、ほとんど自然にふれることのない中、外（景色など）を見るようになった。その際、深呼吸したり、グループホームの利用者やスタッフと、外を眺めながら会話することが増えた。しかし、やっぱり、自分の気持ちに余裕がない時は、変わらずイライラしたり、視野がせまくなることもある。その後に自分はどんな気持だったか、何でイライラしたのか？なにが理由なのか？など考えることは、増えた気がします。
宮崎	観察会を終えて、植物をより見るようになりました。木のはがれている部分など気にして見ていなかった物を見るようになり、枯れている木も元気な枝も同じ木に生えていて、それが皆で支え合っている家族の様に見え、人も同じように支え合っている社会にもっとなったらいいなと思いました。
宮崎	自然観察し、五感を使って物事を体感していく事の大切さを再認識した。よって、ケアプラン作成時に畑などの土いじりなどに視点をおくことが多くなり、デイサービス等に依頼することが増えた気がする。
宮崎	土に触れる機会がここ何年か全くなかったことを思い出しました。観察会でさわった土の感触が今でも思い出されます。コロナ禍で宮崎から出ることができず、ストレスを感じていましたが、身の回りのもの、自然に触れ合うことの大切さも改めて感じることができ、ストレス軽減にもつながりそう。今まで異常に空を見上げたり、夜空を見たり、木々や葉、飛んでいる鳥（職場の周りにはカラスがたくさんいるのですが!!）にも目を向ける様になりました。職場内では、何か起こった時（例えば事故など）一方的に考えず、すこし客観的に見るできるようになった自分に気づきました。

#### 4. 考察

##### 1) 回答者の属性

アンケートの回答率は、5名が、1か月後のアンケートの回収ができなかったため、86%となった。参加者は30代から60代が中心で、一般の介護職員から経営職まで参加を得ることができた。主に介護職員からの参加を得ることができ、現場で実際に自然観察会を開催する際に対象として想定される構成で開催することができた。

##### 2) 自然観察会及びプロセス評価の結果

自然観察会は、すべての会で予定通り、自然観察指導員等を講師として開催することができた。各自然観察会は、それぞれ異なる自然観察指導員等によって実施したが、そのプロセスについては、プロセス評価票によって、意図した体験が得られているかを評価した。本評価票は、自然観察会のプロセスで参加者が意図した体験をすることができたかを評価するために任意で開発した尺度である。0～4点の5件法で、すべての項目で平均3点以上の評価が得られたことから、自然観察会で意図していた体験が概ね体験できたことが示唆される。

また、項目の妥当性及び、自然観察会における体験の特徴を検討するために、因子分析を行ったところ、「感じ方を受容する・される体験」「主体的に参加し、ひたる体験」

「自分なりの気づきや発見をする体験」「五感を働かせ、感情が揺さぶられる体験」4因子が抽出された。各因子の構成は、自然観察会に際し、事前に作成していたインパクトマップ（図）と矛盾にないものであり、これらのプロセスを説明する因子として妥当な分類と言えるだろう。

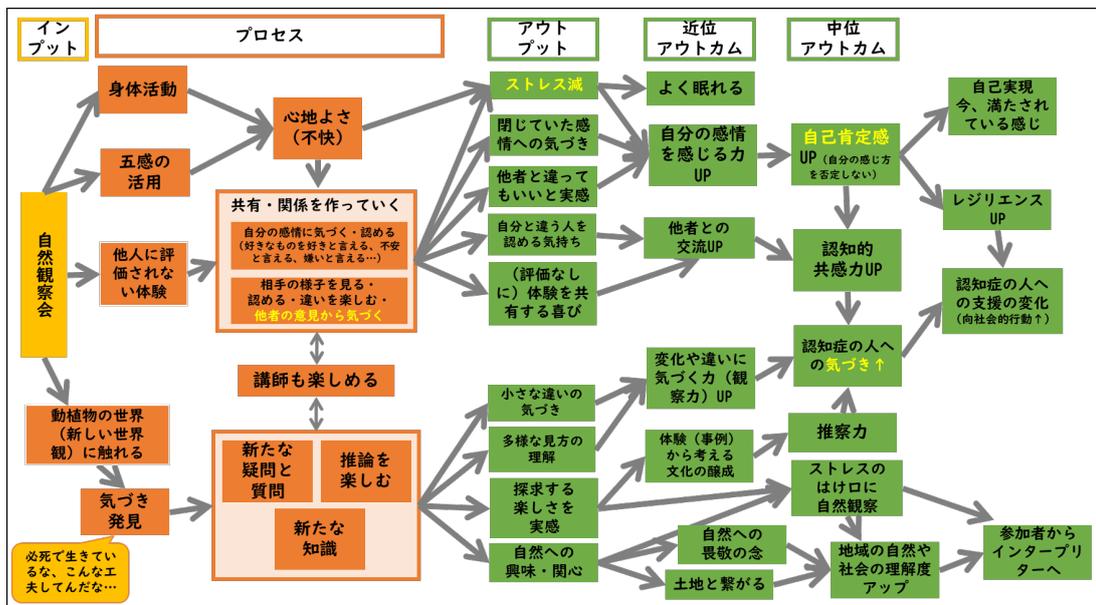


図8 認知症介護に関わる介護職員のための自然観察会インパクトマップ

### 3) 自然観察会の効果（直後）

自然観察会の直後の効果を評価するために、唾液アミラーゼ活性、ROS-J、POMSにおけるTMD得点、ハートスケールを前後で評価したところ、ROS-Jは $25.18 \pm 5.8$ 点から $33.11 \pm 4.7$ 点と有意に平均値が向上した。参加者の主観的回復感が有意に向上し、POMSにおけるTMD得点は、平均値が $21.39 \pm 19.3$ 点から $2.07 \pm 15.3$ 点と有意に平均値が低下したほか、ハートスケールにおいては、安心感、喜びでそれぞれ平均値が優に向上し（安心感介入前1.80－介入後2.40、喜び介入前1.66－介入後2.42）、不安感、悲しみで有意に平均値が低下した（不安感介入前1.00－介入後0.52、悲しみ介入前0.50－介入後0.28）、有意な変化が認められた。この結果から、自然観察会によって、主観的には、癒しの効果が得られ、ネガティブ感情が低下していることが示唆された。

生理的な評価指標である唾液アミラーゼ活性は有意差が認められなかった。この理由として、介入時にアミラーゼ活性が $10\text{kU}/1$ 以下である者が13名と介入時にすでに低値である者が多かったこと、先行研究においても、自然観察会での肉体的疲労感から、アミラーゼ活性が上昇しているケースもあり<sup>10)</sup>、唾液アミラーゼは心理的ストレスだけでなく肉体的な疲労感にも影響する指標であることが影響していると考えられる。

自由記述による感想を尋ねた結果からは、「五感を使ってリフレッシュできた」「あたり前のように歩いている地面に生えている草にも生命があることを考えられました」

「いろいろな考えの方がいる。植物、生き物の姿を見てエネルギーを感じました。私達の意見を温かくもリーダーの方は受け止めてくださいました。」「見る視点を増やし、同じ物を見ても見え方が違うことが体感できた。」「自ら動くことの出来ない植物が色々な方法で生きることを考えている事を知った。」「アスファルトを歩く感覚で葉感じられない苔や土の感覚、柔らかさ、日頃の緊張から解き放たれた感じです。」など、インパクトマップにおけるプロセスやアウトカムと一致する回答を得ることができた。

全体的な結果から、自然観察会は、参加者の癒しとなり、ネガティブ感情を低下させることが示唆される。ただし、本研究は、対照群を設けて実施した調査ではないことから、ほかのさまざまな方法と比較した相対的な効果については評価できていない。今後、介護職員に対する自然観察会の効果を確認していくためには、同様の条件で無為に過ごす、何か好きな取り組みをして過ごす群等、対照群を設けた比較を行う必要がある。

#### 4) 自然観察会の効果 (1か月後)

1か月後の変化を確認するために、多次元共感尺度 (MES) と自由記述による評価を行ったが、MES は、各項目とも有意な変化は認められなかった。今回は、1回の観察会の結果から1か月後の評価を行ったが、期間中のさまざまな体験によって変化しうる。アウトカム評価で狙っているような効果を得るためには、継続的な介入が必要となると考えられる。ただし、自由記述回答からは、「季節の移り変わりにより注意を払うようになった」「私がせねば・・・」感が減ってきているかなあと思っています。」「ちょっとの事でいらいらしていたのに、少しは落ち着いて対処する事が出来る様になりました」など、ストレス軽減や自然への興味関心などアウトカム評価として想定されている回答も多数得られた。

また、「迷っていた健康診断の精密検査を前向きな気持ちで受けれるようになった」「物事に対して小さな気づきが多くなった。反対に小さな事も気にしないようになりました。」など、自分自身の置かれている状況を認められるようになったことを示唆する回答が得られた。自然観察会のアウトカム評価については、その内容と評価方法について今後検討を進める必要がある。

#### 5) 今後の課題

自然観察会の介入効果が示唆されたことは成果と言えるが、アウトプットの効果を実証するためには、対照群を設けた検証が必要になり、その点が課題となる。また、観察会を継続することによる効果を明らかにしていくことも課題となる。協力施設をつのり、観察会を繰り返したことによる効果も検討を進めたい。

## 参考資料1 自然観察会プロセス評価票

今回参加した自然観察会に関する以下の質問についてそれぞれ最も当てはまる番号を○で囲んでください。

		全くなかった	少しあった	まあまああった	かなりあった	非常に多くあった
自然に触れる楽しさ・心地よさの体験	自然観察会で、五感を活用する心地よさを感じた。	0	1	2	3	4
	自然観察会で、自然に触れる心地よさを経験できた。	0	1	2	3	4
	感情を働かせることができた(美しい、怖い、興味、喜怒哀楽)	0	1	2	3	4
	自然観察会は、他のことを忘れて自然の世界にひたれた。	0	1	2	3	4
	自然観察会で、自分なりのきづき・発見ができた。	0	1	2	3	4
	自然観察会に、主体的に参加できた。	0	1	2	3	4
	自ら進んで手や体を動かし、自然観察をした(主体性)。	0	1	2	3	4
興味・関心の高まり	自然観察会で、自然に対する興味・関心が湧いた・高まった。	0	1	2	3	4
	自然観察会で、自然に対する新たな知識が獲得できた。	0	1	2	3	4
	自然観察会では、驚きがあった。	0	1	2	3	4
感情表現と共有	自然観察会では、感じたことを自由に発言できた。	0	1	2	3	4
	自然観察会では、自分の感じたことを参加者・リーダーに受け止めてもらえた。	0	1	2	3	4
	自然観察会では、自分と他者との視点や感じ方の違いを感じることができた。	0	1	2	3	4
	自然観察会で、他の参加者・リーダーの気づきや発見に共感することができた。	0	1	2	3	4

## 参考資料2 自然観察指導員兼認知症介護指導者からの報告

タイトル：自然観察が介護スタッフの癒しとなるために何が必要か？－認知症介護に関わるスタッフのための自然観察会 in 熊本の事前準備と運営の仕方（執筆者：高橋恵子）

今年度は、コロナ禍で、外気に触れる職員研修のあり方を模索し、熊本市の江津湖公園を数回活用してきた。周辺でも水源地としても高名な地域で、冬場は、野鳥の宝庫となる。多様な動植物の観察場所としても、貴重な場所である。ちょうど、観察会の前ぐらいからは、冬鳥の飛来があり、日が陰ると寒さはあったが、ちょうど良い冬の観察日和となった。

介護業界では、まだ、集合研修に対する不安感が残っていたが、少人数で、野外で行ったり、感染予防対策として、消毒や体温測定、室内でも、窓を開け、換気を十分行うことで、開催が可能となった。

数日前から、現地をよく知る自然観察指導員と現地を視察しており、紹介場所や知識量も豊富なスタッフとなった。自然観察実施前後の調査の段階では、参加者の緊張もあったと思うが、調査者となる中村氏の優しい語りで、安心感も得られたと思う。

観察会では、日頃、室内、個々人で過ごしがちな介護職の現状からすると開放的な時間が流れた。身近でもあまり歩いたことのない観察路であり、植物は、イチョウや熊本県の県木である楠、野鳥は、貴重なクロツラヘラサギも見られて、ワクワクできたと思う。水は、地面から湧いているところを触ると、温く暖かい。植物の香りを嗅ぎ、野鳥を目で追い、声を聞き、水に触れる。ネイチュア・フィーリングの手法を一部活用した。

参加者の反応は、笑顔が見られ、体験型の自然観察で、ドロップアウトする人も見られなかった。観察項目は、10種類を超えた。感想については、アンケートの項を参照して欲しい。全ての調査を終えて、改めて、介護職が、自然を見つめることの有用性について聞いてみた。参加者の多くが、自身の癒しとしてではなく、現場の利用者にどう、自然の楽しさを伝えられるかと考えていた。日常の中にも気づかぬうちに自然に触れていることが多い。今後は、身近な自然にも気づいていく認知機能のチャンネルが増えたのではなかろうか。以下、事前準備や実施時に重要なことをポイントとして示す。

介護職員と行う自然観察会で大切なこと

- 1) 無理のない日程の調整や身近な観察場所の紹介（できれば家族や利用者とも来れる場所を勧める）
- 2) 感染予防対策の実施、マスク着用や体温測定、室内では適度な換気を行う。（チラシにも記載するか知らせる）
- 3) ネイチュア・フィーリングの手法を用いて、五感を刺激し、それぞれの体験した感覚を肯定的に受け止める。
- 4) インタープリターとなる指導員には、目的を伝えて、事前に下見や場所の確認、時間に合わせて、知識と体験のバランスを検討しておいてもらう。

## 文献

- 1) 松永慶子, ほか: 屋上森林環境が要介護高齢者に及ぼす影響—主観評価を用いて—, 日温気物医誌, 72 (4) (2009).
- 2) 近藤照彦, ほか: 森林浴が生体に及ぼす生理学的効果の研究, 日温気物医誌, 74 (3) (2011).
- 3) 高山範理, ほか: 休憩時の木漏れ日照射が高齢者医療施設職員にもたらす心身の回復と職務満足度, ランドスケープ研究, 13 (2) (2020).
- 4) 高山範理, ほか: 秋冬季における都市近郊林での自然観察会が心身に与える影響, 環境心理学研究, 7 (1) (2019).
- 5) 認知症介護研究・研修東京センター: 自然観察を用いた介護職員の感性を育てるための教育内容の開発に資する予備調査報告書, (2019).
- 6) POMS 2 日本語版マニュアル, 金子書房 (2015).
- 7) 藤澤翠, ほか: 日本語版回復感指標 (ROS-J) の開発とオフサイト森林浴の心理的回復効果の測定, 環境情報科学各術研究論文集, 28 (2014).
- 8) 吉田富二雄・宮本聡介編: 心理測定尺度集V個人から社会へ<自己・対人関係・価値観>, サイエンス社, 123 (2011)
- 9) 中野敦行, ほか: 唾液アミラーゼによるストレスの評価, バイオフィードバック研究, 3B (1) (2011).
- 10) 再掲4)

## 執筆者

担当部分	担当者
はじめに	佐藤信人（宮崎県立看護大学）
1. 研究の背景と目的・・・2 2. 研究方法・・・2 3. 介入研究の結果・・・6 4. 考察	中村考一（認知症介護研究・研修東京センター）
参考資料2	有限会社せせらぎ 高橋恵子

- \* 本研究の構想・計画・実施においては、公益財団法人日本自然保護協会高川晋一氏、小林今日子氏、大井町教育委員会おおい自然園園長一寸木肇氏、独立行政法人国立沼津工業高等専門学校名誉教授勝山智男氏に多大なる貢献をいただきました。ここにお礼申し上げます。