

「窪地」による気分の変化 —特性不安に着目して—

下 地 まどか* ・ 岩 橋 宗 哉**

端や隅、机の下や狭いところにいると落ちつく人は多いだろう。石上（2008, 2009）はこのような日常生活の中で安心感を得られる空間すべてを「窪地」と名づけた。その定義は「ある程度閉鎖性をもった人に安らぎを与えてくれる物理的・意味論的空間」である。今回の研究は、石上の定義をもとに「窪地」を作成し、「窪地」に入ることによって気分がどう変化するかを検証したものである。「窪地」に入る前後の気分を比較した結果、特性不安の高い人は緊張感が下がり穏やかな気分になるが、特性不安の低い群では抑うつ感が生じることが示された。そして、「窪地」は特性不安の低い人よりも高い人に好まれることや、「窪地」は「気分転換」「自己変身」「情緒的開放」という「専有できる空間」の機能（泊・吉田, 1999）と「自己防御」の機能を求められ、ゆっくりリラックスして考えを深めたい場所として認識されていることが明らかになった。

キーワード：窪地 半閉鎖的空間 気分 特性不安

問題と目的

1. 「窪地」とは

石上（2008, 2009）は、日常生活の中で安心感を得られる空間すべてを「窪地」と名づけ、「窪地」の特徴や意味を学生の「窪地」体験、小説、アニメーション映画などを題材にして考察した。「窪地」の定義は「ある程度閉鎖性をもった人に安らぎを与えてくれる物理的・意味論的空間」であり、カーテンの裏や机の下などの「穴」や、端や隅、Bakker and Bakker-Rabdau（1973）の定義した「プライバシーリトリート（人々の視線から逃れ、リラックスし、エネルギーを回復する場）」などが含まれている。

「窪地」は人間と空間との関係で形成されるものであり、その空間にいることによって、安心感や安らぎを得ることができる。石上によると、「窪地」は半閉鎖的で、一時的で、視線、母性、聖性、“体操座り”の姿勢などと深くかわり、また、アニメーションの中に

出てくる「窪地」は「子宮」、「生命（死と再生）」、「聖域」、「シェルター」、「休息」、「暖かさ」、「ふるさと・基地」、「一体化」、「自己回帰」、「秘密」の10の意味を持つ。

石上（2008, 2009）の研究によると、日常生活の中で「窪地」が形成されやすいところとは、他者の視線を避けられるか、真正面から受けないところ、特に、相手からは見られないが自分からは見ることができるといったように視線的に優位に立てるところに形成されやすい。また、周縁性が強い所も「窪地」となる。周縁性には空間的周縁性と意味論的周縁性があり、学校を例に考えると、空間的周縁性の高い場所とはキャンパスの外れなど中心から物理的距離が大きいところをいい、意味的周縁性の強い場所とは学業と関連の低い食堂や保健室、体育館などをいう。人が電車の中や教室の中で端や隅の席に座りたがるように、端や隅も「窪地」が形成されやすく、石上（2008, 2009）は5面を壁で囲まれた空間が最も理想的な「窪地」だとし、最低2面からでも「窪地」になるとした。また、床と柱があるだけでも柱が「拠り所」となって「窪地」が形成されると述べている。

*福岡県立大学大学院 人間社会学研究科 心理臨床専攻 修士課程1年

**福岡県立大学大学院 人間社会学研究科 心理臨床専攻 教授

2. 「窪地」と「居場所」

「窪地」に似た概念に「居場所」がある。居場所については心理学や教育の分野で様々な議論がなされているが、研究者によって定義や捉え方に違いがある(西中, 2014)。例えば教育の分野では居場所を「児童生徒が存在感を実感することができ、精神的に安心していることのできる場所」(文部省, 1992)とし、臨床教育学の分野では、「子どもにとって自分の気持ちを理解してくれる人と必ず出会えるところ」、「自分の気持ちを素直に表現してもそれが否定されないところ」、「自分の意見が尊重され自分の役割が実感できるために自己肯定感が取り戻せるところ」であるとしている(廣木, 2005)。心理学の分野では、「自分が自分であるための環境」(北山, 1993)や「自分のありのままを受け入れてくれるところ、居心地のよいところ、そこにいとホッと安心していられるところ」(住田, 2003)などの定義がある。また、藤竹(2000)は、家族や職場などの「永続的居場所」を持つことで、持続的な安定感を得ることができるとしている。これらの定義から、居場所はありのままの存在を実感し、受け入れられる場所で、居場所があることによって、人は永続的な安心感を得ることができるといえる。

これらの居場所論の多くは対人関係を中心に論じられており、他者との良好な関係性によって居場所はつくられると考えられる。小中高生の調査では、自分の居場所はどこかと問われて他者のいない「(自宅の)自分の部屋」と答える人が多いが(杉本・庄司, 2006a)、ここにも他者の存在とその関係性が重要になる。部屋の外にいる家族と良好な関係を築けていない場合、「自分の部屋」が居場所になると、対人関係のわずらわしさから逃げることができる反面、家族から孤立してしまうという問題が生じる(渋谷, 1999)。このことから、人のいない居場所であってもその外にいる他者との関係性が重要であることが分かる。また、この問題は個室の閉鎖性が強いことも関係していると考えられる。

つまり、「居場所」とは自分の存在を実感し認められることによって永続的な安心感を得ることができる場所であり、他者との良好な関係性を基盤につくられると考えられる。それに対して「窪地」は自分と物理的な空間との間に形成されるものである。「窪地」は、半閉鎖性によって外とのつながりを保ったままで安心して過ごすことができる、一時的な「抛り所」となる場所である。「窪地」に入ることによって、外で感じる緊張などのストレスから逃れることができ、安定した精神状態を一時的に取り戻すことができる。

3. 目的

「窪地」は人に安心感を与える空間であるといえるが、石上(2008, 2009)があげるような半閉鎖的な空間によって、実際にどのような気分の変化が生じるのかを実証している研究は見かけられない。そこで本研究では、石上(2008, 2009)のあげる「窪地」の定義をもとに半閉鎖的な空間をつくり、「窪地」がもたらす心理的变化を測定する。今回は実験の始めの気分(以下“ベースライン”)、「窪地」で3分間過ごした時の気分(以下“窪地”)、統制群として「窪地」を設置した教室の中にある「窪地」とは別の場所で3分間過ごした時の気分(以下“教室”)を比較していく。

また、「窪地」をどのように感じるかは個人の特性によって違いが生じると考えられ、今回の研究では特性不安によって個人の「窪地」体験の違いを調査する。清水・今柴(1981)が作成した日本語版STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY(以下STAI)を用いて特性不安を測り、その得点によって参加者を特性不安の高い群と特性不安の低い群に分けて2群を比較する。

仮説としては、以下の2つをあげる。

- (1) 「窪地」に入ると「緊張」「抑うつ」「怒り」「混乱」「疲労」「不安」が下がり、「活気」「穏やかさ」が上がる(ポジティブな気分の変化)。
- (2) 特性不安の高い群は低い群に比べて「窪地」に入ることによるポジティブな気分の変化が大きくなる。

方 法

1. 実験時期と実験参加者

2015年11月～12月、本学の学生20名(女性17名、男性3名)に参加してもらった。平均年齢は21.15歳(SD=0.91)であった。

2. 実験装置

「窪地」は教室の隅にパーテーション4枚(薄青色)と椅子1脚を用いて作成した(図1A, 図2)。空間の大きさは幅70cm、奥行122cm、高さ149cmであった。天井と前方は開き、床と左右、後ろを囲まれた4面からなる空間である。正面は開き戸になっていて、閉めることもできる。そして「窪地」に用いた椅子と同じものを同じ教室の中心あたりに置き、「教室」を測る場所(図1B)として使った。

今回「窪地」を設置した教室は「資料室・工作室」で、学内の中でも比較的学生の利用が少なく、空間的周縁性が高い教室であった。「窪地」の後方に大きな窓

「窪地」による気分の変化

があり、日によって感じる光の向きや量が変化すると考えられたため、窓のカーテンを閉めて部屋の照明をつけた状態で実験を行った。

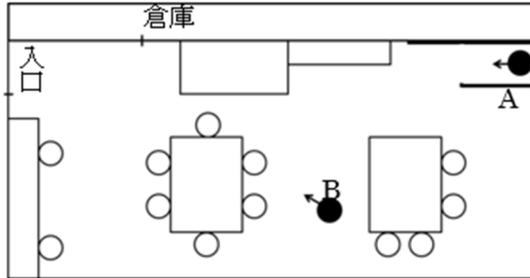


図1 実験した教室の見取り図



図2 作成した窪地

3. 実験手続き

実験の流れは以下の通りである。①「気分」、「特性不安」を測定する、②教室内(B)で3分間安静に過ごす、③時間になったら「気分」を測定する、④「窪地」の中(A)に入り、3分間過ごす、⑤時間になったら「気分」と「印象評価①」を測定する、⑥「窪地」から出て「印象評価②」と「窪地」の好みを測定する、⑦「窪地」にもう一度入り、3条件の扉の開き具合のうちどれが好みかを尋ねる。

また、時間の経過による気分の変化を防ぐために、参加者の半数は1→4→5→6→2→3→7という順番で行った。

参加者が3分間過ごしている間、実験者は教室にある倉庫の中に入り、参加者の視界に入らないようにした。参加者には事前に実験者は隣の倉庫の中に入ることと何かあればいつでも呼ぶよう伝え、タイマーを渡し、タイマーが鳴ったら自分でアラームを止めてその場で質問紙に答えるよう教示した。

4. 質問紙

(1) 気分の測定

気分を測る項目には、一時的気分尺度(徳田, 2011)にSTAI(清水・今栄, 1981)の状態不安の項目の中から「不安だ」「何か心配だ」「びくびくしている」の3項目を「不安」とし、逆転項目の「落ち着いている」「ほっとした感じだ」「のんびりした気分だ」の3項目を「穏やかさ」として加えたものを用いた。一時的気分尺度はProfile of Mood States (POMS)をもとに作成された尺度で、「緊張」、「抑うつ」、「怒り」、「混乱」、「疲労」、「活気」を測ることができ、項目数が少ないために質問紙に答えることによる気分の変化を防ぐことができる。

徳田(2011)によると、リラクゼーション技法によって「緊張」、「抑うつ」、「怒り」、「混乱」、「疲労」が下がり「活気」が上がるのが明らかになっており、「窪地」体験においても同じような結果が得られるであろうと予測した。また、「穏やかさ」は上がり「不安」は下がると考えられる。項目の順番はランダムに配置した。これをベースライン、教室、「窪地」の気分を測るために3回使用した。

(2) 特性不安の測定

特性不安の項目は、清水・今栄(1981)の訳したSTAIの特性不安尺度をそのまま使用した。

(3) 「窪地」の印象評価の測定

「窪地」の印象評価①はプライベート空間機能尺度(泊・吉田, 1998b)の7項目版尺度を参考にし、「窪地」に求める機能を測定できるように修正した。今回作成した「窪地」の中に2人以上入ることが困難であるため、「率直なコミュニケーション」については項目から除外し、「ここでゆっくり休息し、リラックスしたい(緊張解消)」「ここで自分を見つめ直したり、気持ちの整理をしたい(自己内省)」「ここで課題や考え事など、何かに集中したい(課題への集中)」「ここで気分転換したい(気分転換)」「ここで日常から解放されたい(情緒的開放)」「ここで普段の自分とは違う別の自分を表現したい(自己変身)」の6項目と、「窪地」の持つシェルターの役割に関する項目として「ここで外のストレスから身を守りたい(自己防御)」を追加し、合計7項目を5件法で求めた。

また、「窪地」の印象評価②として「窪地」の空間内での体験を捉えるために「明るさ」については「暗い-明るい」、「広さ」については「狭い-広い」、「温度」

については「涼しい-暖かい」,「居心地」については「悪い-良い」,「外からの視線」については「気になる-気にならない」,「閉鎖性」については「閉鎖的-開放的」のそれぞれ1項目について5件法で尋ねた。「窪地」の物理的な評価ではなく,「窪地」のイメージを評価してもらうために,「窪地」の中ではなく,「窪地」を出てから質問紙に答えてもらった。

(4) 「窪地」の好みの測定

「窪地」の好みに関しては石上 (2008 : 2009) の論文に記述された「窪地」の特徴をもとに作成した。「1. 端や隅」「2. 閉じた空間」「3. 狭い空間」の3項目を作成し, これらをどの程度好むかを5件法で答えてもらった。

また, 扉の開き具合「全開」「半開」「全閉」について, どれを好むか, 実際に3条件を体験してもらい口頭で答えてもらった。

結 果

参加者全員の特性不安の平均値は47.90 (SD=7.96)で, この値をもとに参加者を特性不安の低群と高群の2群に分けた (表1)。

表1 特性不安高群・低群の平均値と標準偏差

	N	Mean	SD
全体	20	47.90	7.96
低群	11	41.73	3.19
高群	9	55.44	4.97

1. 気分の変化

8つの気分について,それぞれ特性不安の高低と“ベースライン”,“教室”,“窪地”で2要因混合分散分析を行った。

(1) 緊張

2要因混合分散分析を行った結果 (図3), 交互作用が有意であった ($F(2, 36)=5.14, p<.05$)。単純主効果検定の結果, “ベースライン”における特性不安に関する2群間の差に有意傾向が見られた ($F(1, 18)=3.70, p<.10$)。これにより特性不安の高い群は低い群に比べて“ベースライン”の緊張が高い傾向にあることが示された。また, 特性不安の高い群について場所の単純主効果が得られ ($F(2, 36)=9.41, p<.01$), Bonferroni法による多重比較の結果 ($MSe=2.41, p<.05$), “ベースライン”と“教室”に比べて“窪地”

の方が緊張が下がることがわかった。

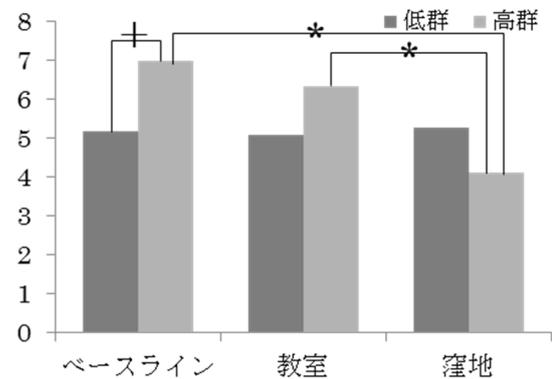


図3 緊張の特性不安別平均値
(+ $p<.10$ * $p<.05$)

(2) 抑うつ

2要因混合分散分析を行った結果, 交互作用が有意であった ($F(2, 36)=3.38, p<.05$)。単純主効果検定の結果, “ベースライン”の気分では有意差があり ($F(1, 18)=7.40, p<.05$), 特性不安の高い群は, 低い群に比べて“ベースライン”の抑うつが有意に高いことが示された。また, 場所の単純主効果は特性不安の低い群のみ有意であり ($F(2, 36)=3.62, p<.05$), Bonferroni法による多重比較の結果 ($MSe=0.97, p<.05$), 特性不安の低い群では“ベースライン”より“窪地”の方が抑うつが高くなることが示された。

(3) 怒り

2要因混合分散分析を行った結果, 交互作用 ($F(2, 36)=0.47$), 特性不安の主効果 ($F(1, 18)=2.68$), 場所の主効果はなかった ($F(2, 36)=0.16$)。

(4) 混乱

2要因混合分散分析を行った結果, 交互作用は見られなかった ($F(2, 36)=0.44$)。特性不安の主効果に有意傾向が見られ ($F(1, 18)=3.25, p<.10$), 特性不安の高い群は低い群よりも混乱が大きいことが示された。

(5) 疲労

2要因混合分散分析を行った結果, 交互作用は見られなかった ($F(2, 36)=0.80$)。特性不安の主効果が有意傾向であり ($F(1, 18)=3.58, p<.10$), 特性不安の高い群は低い群に比べて疲労が高いことが示された。また, 場所の主効果についても有意傾向であり

「窪地」による気分の変化

($F(2, 36)=2.80, p<.10$), Bonferroni法による多重比較の結果 ($MSe=1.35, p<.05$), “ベースライン”よりも“教室”の方が疲労が低くなることが示された。

(6) 活気

2要因混合分散分析を行った結果, 交互作用はなかったが ($F(2, 36)=0.02$), 場所について主効果が見られ ($F(2, 36)=5.74, p<.01$), Bonferroni法による多重比較の結果 ($MSe=1.93, p<.05$), “ベースライン”よりも“窪地”の方が活気が下がることが示された。

(7) 穏やかさ

2要因混合分散分析を行った結果(図4), 交互作用が有意であった ($F(1, 18)=3.41, p<.05$)。単純主効果検定の結果, “ベースライン”で特性不安の有意傾向が見られ ($F(1, 18)=3.68, p<.10$), 特性不安の低い群は高い群に比べて“ベースライン”の穏やかさが高いことが示された。また, 特性不安の高い群において場所の単純主効果があり ($F(2, 36)=9.41, p<.01$), Bonferroni法による多重比較の結果 ($MSe=4.71, p<.05$), 特性不安の高い群は低い群に比べて“ベースライン”や“教室”よりも“窪地”で穏やかさが上がることが示された。

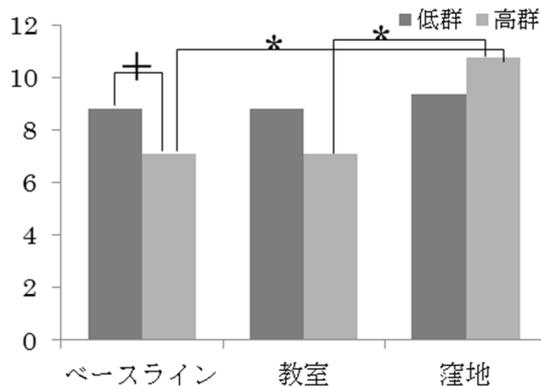


図4 穏やかさの特性不安別平均値
(+ $p<.10$ * $p<.05$)

(8) 不安

2要因混合分散分析を行った結果, 交互作用 ($F(2, 36)=1.86$), 特性不安の主効果 ($F(1, 18)=2.30$), 場所の主効果はなかった ($F(2, 36)=1.67$)。

2. 「窪地」の印象評価

(1) 印象評価① 「窪地」に求める機能

特性不安の高低と「窪地」の印象で2要因混合分散分析を行った結果, 有意な交互作用は見られなかった ($F(6, 108)=0.75$)。印象の主効果があり ($F(6, 108)=8.09, p<.01$), Bonferroni法による多重比較の結果 ($Mse=0.84, p<.05$), 「緊張解消」は「気分転換」や「自己変身」より大きかった。「自己内省」は「気分転換」や「情緒的開放」, 「自己変身」より大きかった。「課題への集中」は「気分転換」や「自己変身」より大きく, 「自己防御」は「気分転換」や「自己変身」大きかった。そして, 「情緒的開放」は「自己変身」より大きかった(図5)。

表2 印象評価①の平均値と標準偏差

	Mean	SD
緊張解消	3.55	1.02
自己内省	3.90	0.99
課題への集中	3.70	1.10
気分転換	2.75	0.94
情緒的開放	3.20	1.12
自己変身	2.20	0.75
自己防御	3.35	1.11

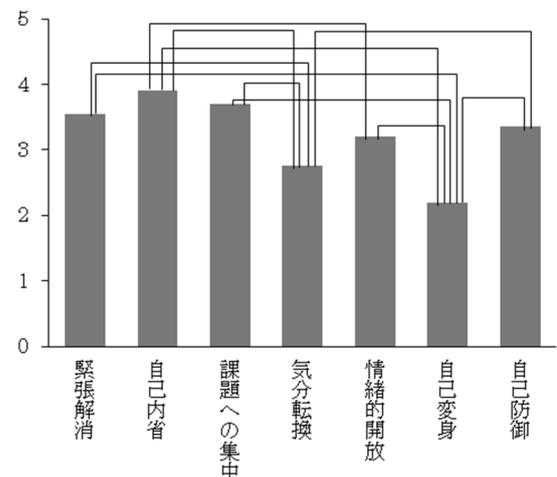


図5 印象評価①の平均値と多重比較の結果
(※すべて5%水準で有意)

(2) 印象評価② 環境評価

得られた平均値から3.0を基準値として今回作成した「窪地」を見ると, 「窪地」はやや暗く, 狭く, 居心地がよく, 外からの視線が気にならず, 閉鎖的な場所

だといえる (表3)。

表3 印象評価②の平均値と標準偏差

	Mean	SD
明るさ (1. 暗い-5. 明るい)	2.40	0.66
広さ (1. 狭い-5. 広い)	1.95	0.50
温度 (1. 涼しい-5. 暖かい)	3.10	0.83
居心地 (1. 悪い-5. 良い)	3.95	0.86
外からの視線 (1. 気になる-5. 気にならない)	1.30	0.56
閉鎖性 (1. 閉鎖的-5. 開放的)	1.80	0.60

特性不安の高い群と低い群に分けて1要因参加者間分散分析を行った結果、「居心地」のみ有意傾向が見られた ($F(1, 18)=3.45, p<.10$)。これにより、特性不安の高群の方が低群よりも「窪地」を居心地がよいと評価したことが示された (表4)。

表4 印象評価②の特性不安別の平均値と標準偏差

		N	Mean	SD
明るさ	低群	11	2.45	0.66
	高群	9	2.33	0.67
広さ	低群	11	1.82	0.39
	高群	9	2.11	0.57
温度	低群	11	3.00	0.85
	高群	9	3.22	0.79
居心地	低群	11	3.64	0.98
	高群	9	4.33	0.47
視線	低群	11	1.27	0.45
	高群	9	1.33	0.67
閉鎖性	低群	11	1.64	1.48
	高群	9	2.00	0.67

3. 「窪地」の好み

「端や隅」、「閉じた空間」、「狭い空間」を好む程度の質問に対する各群の平均値と標準偏差は表5のようになった。平均値を見ると3か所とも3.0以上で、好まれていることが分かる。20名中「閉じた空間」に対し1 (嫌い) ~ 5 (好き) の尺度で「1嫌い」の評価をつけた人が1名、「2」の評価をつけた人が4名いた。この中の4名が「狭い空間」についても「2」をつけており、1名が特性不安高群で他4名は低群であった。2要因混合分散分析を行った結果、交互作用は見られなかった ($F(2, 36)=0.97$)。しかし特性不安の主効果があり ($F(1, 18)=6.89, p<.05$)、特性不安の高い群

の方が低い群よりも「窪地」を好むことが示された。また、場所の主効果も有意であり ($F(2, 36)=6.93, p<.01$)、Bonferroni法による多重比較の結果 ($MSe=0.54, p<.05$)、「隅や隅」の方が「閉じた空間」や「狭い空間」よりも好まれることが分かった。

表5 場所の好みの平均値と標準偏差

特性不安	場所	N	Mean	SD
低群	端や隅	11	4.00	0.43
	閉じた空間	11	3.09	1.08
	狭い空間	11	3.27	0.86
高群	端や隅	9	4.67	0.47
	閉じた空間	9	4.22	1.03
	狭い空間	9	3.78	0.92

今回作成した「窪地」に入ってもらい、前方の扉が「全開」「半開き」「全閉」のうち、どの状態が一番好ましいかを尋ねた結果が表6で、特性不安の高低と「窪地」の開き具合について人数の差のカイ二乗検定を行った結果、有意差は得られなかった ($\chi^2(2)=1.68$)。

表6 どの窪地が好みか(人数)

	全体	低群	高群
全開	6人 (30%)	2	4
半開	9人 (45%)	6	3
全閉	5人 (25%)	3	2

考 察

1. 「窪地」に入ることによる気分の変化

今回の実験で、仮説通り、「ベースライン」・「教室」よりも「窪地」の方が気分のポジティブな変化が表れたのは、特性不安高群の「緊張」と「穏やかさ」の項目であった。このことから、「窪地」は特性不安の高い人に対して「緊張」を下げ、「穏やかさ」を上げる効果があることが明らかになった。

「抑うつ」に関して、「教室」との間に差は出なかったが、特性不安の低い群は「ベースライン」よりも「窪地」の方が「抑うつ」が上がるという結果になった。

「抑うつ」の項目は「希望が持てない感じだ」「孤独でさびしい」「暗い気持ちだ」の3つであり、「窪地」は特性不安の低い人にとっては孤独を感じさせ、暗い気分させることが明らかとなった。

「活気」は特性不安の高低に関わらず「ベースライン」より「窪地」の方が低くなった。

「怒り」と「混乱」、「不安」については、「ベースラ

イン”、“教室”、“窪地”の間で両群とも変化が生じなかった。この結果は、「窪地」が「怒り」「混乱」「不安」については気分の変化を生じさせなかったことを示している。

「疲労」については特性不安の高低に関わらず“ベースライン”より“教室”の方が低くなる傾向が得られたが、“窪地”との間には差が得られなかった。

今回の仮説としては、「窪地」は「緊張」、「抑うつ」、「怒り」、「混乱」、「疲労」、「不安」を下げ「活気」「穏やかさ」を上げ、特に特性不安の高い人にはよりその効果が表れると考えていた。しかし、実際は、特性不安の高い人に対しては「緊張」を下げ「穏やかさ」を上げるが、特性不安の低い人にとっては「抑うつ」を上げるという結果になった。

2. 「窪地」の感じ方

今回作成した「窪地」はある程度暗く、狭く、居心地がよく、他者からの視線が気にならず、閉鎖的な場所となり、石上（2008, 2009）のいう「窪地」に近いものが作成できていると言える。

特性不安の高い群と低い群の間に「窪地」に対する物理的な印象の違いは見られないが、特性不安の高い群の方が低い群よりも居心地がよいと感じる傾向にあった。これは「窪地」が特性不安の高い群のみの「緊張」を下げ「穏やかさ」を上げることと関連があると考えられる。

3. 「窪地」の中で何をしたいか

印象評価①の質問の結果を見ると、「ゆっくり休息しリラックスしたい（緊張解消）」や「自分を見つめ直したり気持ちの整理をしたい（自己内省）」、「課題や考え事など、何かに集中したい（課題への集中）」、「外のストレスから身を守りたい（自己防御）」の得点が「気分転換したい（気分転換）」、「普段の自分とは違う別の自分を表現したい（自己変身）」より高くなっている。このことから、「窪地」はその中で気分や自分自身の変化を求めるよりも、ゆっくりリラックスして物事を考えたい空間だと認識されているといえる。「緊張解消」「自己内省」「課題への集中」の3つは泊・吉田（1999）のいう「プライベート空間」の中でも「専有できる空間」の機能と言われ、「気分転換」「自己変身」「情緒的開放」は「自己解放できる空間」の機能である。このことから、「窪地」は「自己解放できる空間」としてよりも「専有できる空間」として認識されている。

4. 「窪地」の好み

特性不安の高い群の方が「窪地」を好み、また特性不安の高低に関わらず「閉じた空間」、「狭い空間」よりも「端や隅」の方が好まれるという結果が得られた。

「端や隅」は他の2つの場所に比べると外に開けた場所だといえる。今回作成した「窪地」を用いて閉鎖性の度合いを変化させた場合には、全開よりも半開の方を好む人が多く、2つの結果に違いがみられた。このことから、閉じた空間よりも少し開けた空間を好むことと、人それぞれ好みの閉鎖性の度合いが異なることがわかった。

5. まとめと今後の展望

石上（2008, 2009）は、半閉鎖的で一時的で、他者の視線が気にならず、周縁性が高く、端や隅に形成される「窪地」を、「人に安らぎを与える」場所だとし、多くの人が好むとしていた。そこで本研究では、実際に「窪地」に入ることでのどのような気分の変化が生じるかを測定した。

その結果、「窪地」は特性不安が高い人にとっては「緊張」を下げ「穏やかさ」を上げるというポジティブな気分の変化を生じさせるが、特性不安が低い人にとっては「抑うつ」を上げる場所であることがわかった。また、「窪地」は「専有できる空間」として、ゆっくりリラックスして考えを深めたい場所として認識されていることが明らかになった。

今回の実験では、特性不安の低い人が「窪地」に入ってもリラックス効果が得られなかった。この結果から、特性不安の高い人と低い人では求める「窪地」が異なる可能性があると考えられる。特性不安の高い人は自己を守る閉鎖性の高い「窪地」を求め、特性不安の低い人は外とのつながりを保ってられる閉鎖性の低い「窪地」を求めているため、今回の実験で設定した「窪地」は特性不安の低い人にとっては狭すぎたのかもしれない。今後、参加者を増やし、「窪地」の広さなどの物理的環境を変化させたり、「窪地」に対して詳細な評価を付けられるようにすることでこの理由を検討していきたい。「窪地」の研究は発達障害のある児童に用いられる「クールダウンスペース」とも関連のある分野であるが、どちらも先行研究がほとんど無いため、展開していく必要があると考える。

文 献

- 藤竹暁 (2000). 居場所を考える 現代人の居場所 至文堂, p47-57.
- 廣木克行 (2005). 臨床教育 (clinical Education) - 子どもの居場所をつくる - 神戸大学発達科学部編集委員会 (編) 大学教育出版, p106-107.
- 石上文正 (2008). 「窪地」について ころとことば 人間環境大学, 7.
- 石上文正 (2009). 宮崎アニメにみる「窪地」の意味 ころとことば 人間環境大学, 8.
- 北山修 (1993). 自分と居場所 岩崎学術出版社.
- 文部科学省 (1992). 文部省初等中等教育局長 登校拒否問題への対応について
- 西中華子 (2014). 児童期・青年期における居場所に関する一考察—居場所間の視点から— 神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要, 8(1), 151-164.
- 渋谷昌三 (1999). 自分の「居場所」をつくる人, なくす人 PHP研究所.
- 清水秀美・今栄国晴 (1981). STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORYの日本語版 (大学生用) の作成.
- 杉本希映・庄司一子 (2006a). 「居場所」の心理的機能の構造とその発達的变化 教育心理学研究, 54.
- 住田正樹 (2003). 子どもたちの「居場所」と対人世界 子どもたちの対人的世界の現在 九州大学出版会, p3-17.
- 徳田完二 (2011). 一時的気分尺度 (TMS) の妥当性 立命館人間科学研究, 22.
- 泊真児・吉田富二雄 (1998b). プライベート空間機能尺度の作成及び信頼性・妥当性の検討 日本社会心理学会第39回大会発表論文集.