



2016年4月5日

報道機関各位

山梨英和大学

## 温泉での「裸の付き合い」には友情を育む機能があることを実証

### 【概要】

山梨英和大学人間文化学部 准教授 本多明生（ほんだあきお）（専門：心理学）、同 准教授 杉山歩（すぎやまあゆむ）（専門：サービス科学）、同 学部生 長澤瑞奈（ながさわみずな）（2016年3月卒業）は、県内の女子大学生を対象にして、(1) 温泉に入浴することが気分になどのような影響を及ぼすのか、(2) 一人で温泉に入浴するか、それとも友人と一緒に温泉に入浴するのかわによって、気分への影響の程度が異なるのかを実験的に調べました。その結果、(1) 一人で温泉に入浴すること、友人と一緒に入浴することは、共通して、疲労や抑うつを低減、活力の上昇などの気分改善効果をもたらすこと、(2) その効果の大きさは一人で温泉入浴するか、友人と一緒に温泉入浴するかわによって違いはないこと、そして(3) 友人と一緒に温泉入浴には、友好的な気分を特異的に高める効果があることが確認されました。

現在、日本の温泉文化は、世界に注目されています。本研究は、友人と一緒に温泉に入浴すること（いわゆる「裸の付き合い」）には、気分を改善するだけでなく、友情を育む働きがあることをはじめて実験的に明らかにした特色あるものです。本研究成果は、2016年7月24日から29日にパシフィコ横浜で開催される「第31回国際心理学会議（31st International Congress of Psychology）」で発表されます。

（お問い合わせ先）

山梨英和大学人間文化学部人間文化学科

本多 明生 准教授

電話番号：055-223-6020

e-mail：honda@yamanashi-eiwa.ac.jp

## 【研究内容】

人間は社会的な動物であることから、他者と様々な体験を共有することで、自己と他者との関係性を強めようとする習慣があります。例えば、食事場面では、一人で食事をしたときよりも、友人と食事とともにしたときのほうがリラックスした気分になれることが報告されています (Sommer *et al.*, 2013)。しかしながら、これまでの研究では、食事場面以外の体験を他者と共有することが、気分や自己と他者との関係性にどのような効果をもたらすのかは十分に検討されていませんでした。

我が国には「裸の付き合い」という言葉があります。この言葉は、入浴に関する体験共有に関係するもので、入浴をともにすることで、自己と他者の関係性が強められることを暗示しています。しかしながら、温泉での「裸の付き合い」には実際に友情を育む機能があるのかは確かめられてきませんでした。

このような背景から、私たちは、県内の女子大学生を対象にして、(1) 温泉に入浴することが気分へのどのような影響を及ぼすのか、(2) 一人で温泉に入浴するか、それとも友人と一緒に温泉に入浴するかによって、気分への影響の程度が異なるのかを実験的に調べました。実験は、源泉湯 燈屋 (〒400-0814 山梨県甲府市上阿原町 590-3 TEL 055-236-3515) の協力を得て、2015年11月中旬から12月上旬に実施されました。実験参加者は、実験者(長澤)と友人関係にある女子学生15名でした。実験参加者は一人もしくは実験者と一緒に温泉に入浴しました(二週に分けて実施、各30分間:体、頭を洗う時間は除く)。実験参加者は、温泉入浴の気分への影響を調べるために、入浴の前後に、「気分プロフィール検査 第二版 短縮版」に回答することを求められました。同検査は、35項目から構成されており、「怒り-敵意」「混乱-当惑」「抑うつ-落ち込み」「疲労-無気力」「緊張-不安」「活気-活力」「友好(他者に対するポジティブな感情、ポジティブな対人関係志向の指標)」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」から気分状態を評価する、国際的に広く使用されている質問紙検査です。

その結果、(1) 一人で温泉に入浴すること、友人と一緒に入浴することは、共通して、疲労の軽減(図1)、活力の上昇(図2)などの気分改善効果をもたらすこと、(2) その効果の大きさは一人で温泉入浴するか、友人と一緒に温泉入浴するかで違いはないこと、そして(3) 友人と一緒に温泉入浴には、友好的な気分を特異的に高める働きがあることが確認されました(図3)。

現在、日本の温泉文化は、世界に注目されています。本研究は、我が国の温泉文化を説明する際に言及される「裸の付き合い」には友情を育む機能があることをはじめて実験的に明らかにした点で特色あるものです。今後は、本研究から見出された温泉入浴による体験共有効果のメカニズムを明らかにするだけでなく、どのようにすれば温泉入浴によるリラクゼーション効果や友情育成効果を増大させられるのかについても検討することで、温泉文化や温泉施設の魅力の向上、我が国におけるリラクゼーション・サービスの更なる高度化を実現したいと考えています。本研究成果は、2016年7月24日から29日にパシフィコ横浜で開催される「31st International Congress of Psychology(第31回国際心理学会議)」において「Co-experience Effects of Hot-spring Bathing with Friends: An Experimental Study (和文: 友人との温泉入浴による体験共有効果: 実験的研究)」というタイトルで発表されます。

## 【引用文献】

- Sommer, W., Stürmer, B., ShmUILovich, O., Martin-Loeches, M., & Schacht, A. (2013). How about lunch? Consequences of the meal context on cognition and emotion. *PLoS one*, 8(7), e70314.

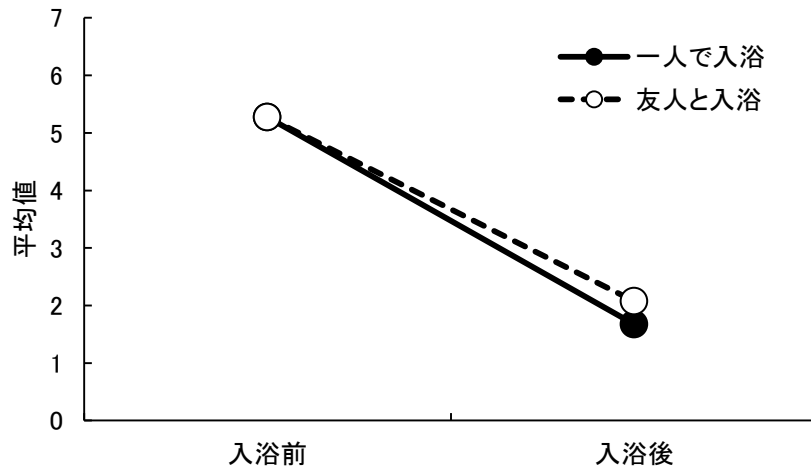


図 1. 「疲労—無気力」尺度の平均値の変化

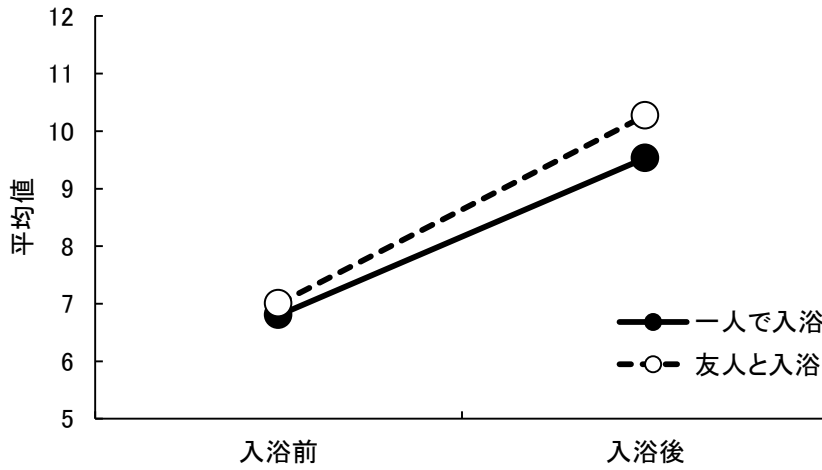


図 2. 「活気—活力」尺度の平均値の変化

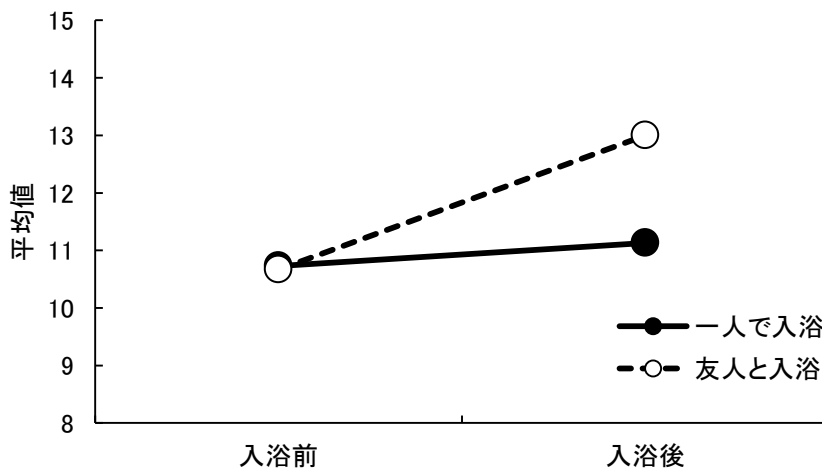


図 3. 「友好」尺度の平均値の変化

説明：友人と入浴条件では、入浴前よりも入浴後に「友好」尺度得点が有意に上昇すること、入浴後の「友好」尺度得点は友人と入浴条件のほうが一人で入浴条件よりも有意に高いことが示されました。