



健康マメ知識

「博物館浴」で健康度アップ！ ～健康のためにもミュージアムに行こう～



国内で研究が進む「博物館浴」とは？

芸術の秋、美術館や博物館に行こうと考えている人は多いのではないのでしょうか。文化芸術鑑賞には、多くの健康効果があることが「博物館浴®」の研究によって分かってきました。「博物館浴」について、国内での研究を牽引する九州産業大学 地域共創学部 地域づくり学科 特任教授の緒方泉先生にお話を伺いました。

Adviser 九州産業大学 地域共創学部 地域づくり学科 特任教授 **緒方 泉 さん**



同志社大学文学部文化学科卒業、同大学院文学研究科博士前期課程修了（文学修士）。その後、福岡県総務部国立博物館対策室を経て、九州産業大学美術館に勤務。九州産業大学大学院国際文化研究科博士後期課程に社会人入学し、博士（文学）を取得。2018年4月、同大学地域共創学部教授。2024年4月から現職。2025年問題／2042年問題に向けた地域博物館の役割や、博物館と健康、メンタルヘルスを研究テーマとする。

博物館といえば、美術系や歴史系、考古系、民俗系、科学系、動物系など、さまざまな分野があります。自分の興味や関心がある博物館を訪れて、ワクワクしたり、リフレッシュしたりした経験はありませんか？「博物館に行くとエネルギーが湧く」「絵画を見るとなんだか癒やされる」といった声もよく聞かれます。

いずれもメンタルへの良い影響として捉えられますが、ワクワクや癒やしなどの感情はあくまでも個人の「主観」であり、立証するには「エビデンス」（科学的根拠）が必要です。そこで国内で始まったのが、「博物館の持つプラス効果の人々の健康増進に活用する活動」である「博物館浴」です。

全国各地の多様な博物館を訪れた人々の、見学前後のリラックス効果を科学的に検証するため、2020年9月から「博物館浴」の実証実験を始めました。

博物館浴に似た言葉として、「森林浴」を連想する人も多いかもしれません。森林浴の効果については、30年以上にわたる実証研究により、血圧や脈拍数が低下する（自律神経系）、睡眠が改善する（自律神経系）など6つのエビデンスが確認

されています^{※1}。博物館浴では、森林浴研究における客観的な効果評価測定法をもとに、生理測定（血圧・脈拍）や心理測定（気分プロフィール検査「POMS」：質問紙法）が行われています。

※1 WAARM Journal.2023;5:17-32.

博物館の見学前後で血圧が改善

これまでの実証実験で分かってきたことの一つに、博物館浴による「レジリエンス効果」があります。レジリエンスとは、ストレスや逆境に直面したときに、それを乗り越え、元の状態に回復したり、さらに成長したりする力のことです。博物館浴によるレジリエンス効果の一つとして、「ヒトの恒常性が働く」という点が挙げられます。恒常性とは、もともとヒトの体が持つ外界の環境や体内の変化に対して、生命維持に必要な体温、血圧、血糖値、呼吸や免疫、エネルギー代謝などの生理的機能を常に正常に保とうとするシステムです。自律神経やホルモン、組織・臓器のそれぞれが連携してバランスを取り合うことで、体温が一定に維持されたり、呼吸がスムーズに行われたりしています。

実証実験では、博物館を20～30分間見学する

と、高血圧の人の血圧は見学前より下がり、低血圧の人の血圧は見学前より上がる傾向が見られました。博物館浴によって、血圧を適正值に戻そうとする恒常性が働いたためだと考えられます。

福岡市内の高校生を対象に行った実証実験では、ネガティブな項目の数値がすべて下がり、特に「疲労-無気力」の数値に著しい低下が見られました。さらに、2024年6月と7月に東京の国立西洋美術館で行われた実証実験では、次の2パターンについても検証されています。

●黙って鑑賞する「黙々（もくもく）鑑賞」と、同行者と会話を交わしながら鑑賞する「おしゃべり鑑賞」の違い

●高齢者、大学生、会社員（育休復帰者含む）の違い
結論としては、対象者の違いには関係なく、黙々鑑賞とおしゃべり鑑賞のどちらでも、心理測定のネガティブな項目の数値が下がりました。日常を離れリラックスすることで、脳のスイッチが切り替わるのかもしれません。

博物館浴の3つの楽しみ方

とはいえ、博物館にあまり行く機会がないと「自分が行っても逆に緊張してリラックスできないのでは?」と思う人もいるかもしれません。しかし、これまでの実証実験では「博物館によく行く人」でも「博物館にあまり行かない人」でも同じようにリラックス効果が得られることが分かっています。

また、博物館見学にあたっては「展示の説明などをじっくり読み込まなくてはならない」「見学時間をかけてしっかり学ばなくてはならない」といった心理的負担を感じる人が少なくないのも事実です。ところが実証実験では10～30分程度の見学時間でも良い影響があるという結果が出ています。博物館のジャンルも問いません。下の「カンタン! 3つの

ポイント」を参考に、博物館浴を楽しんでみましょう。

ストレス社会で期待される「博物館浴」の効果

博物館浴への取り組みは世界的に広がっています。例えば、カナダでは2018年から医師会の主導で「博物館処方箋（ミュージアム・プリスクリプション）」が始まりました。患者さんの健康回復を促進する治療の一環として、医師が博物館への訪問を処方箋に書けば、患者さん本人と介護者や家族3人までが無料で博物館に入館できるというものです^{※2}。この科学的根拠として、カナダの医師会では10年にわたり、「芸術鑑賞のリラックス効果」の検証が継続して行われました。

※2 <https://observer.com/2018/11/doctors-prescribe-art-montreal-heart-condition-asthma-cancer/>

その結果、博物館入場直前の唾液中のコルチゾールを測定し、入場した45分後に再度測定すると、コルチゾール値は入場前よりも著しく低下することが分かりました。コルチゾールとは、副腎皮質（ふくじんひしつ）から分泌されるホルモンの一種で、ストレスを受けると急激に分泌が増加することからストレスホルモンとも呼ばれます。芸術鑑賞するとストレスホルモンが減るのは、リラックス効果が得られたからにほかならないでしょう。

世界的に博物館浴が注目される背景には、現代社会で多くの人が抱える過度のストレスや、それによるうつ状態などの健康問題、子どもや若い世代の不登校や引きこもり、労働者の悩みなどの社会的問題があります。その解決のためにも目指したいのが、ウェルビーイング（身体的、精神的、社会的に満たされた、健康で幸福な状態）です。芸術鑑賞や学びの場としてだけでなく、健康増進の場としても博物館を活用し、ウェルビーイングにつなげていきましょう。

～カンタン! 3つのポイント～

★ちょこっと博物館浴

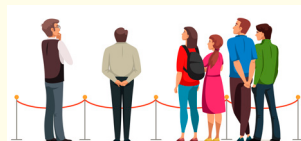
10分でも20分でも時間のあるときに、ちょこっと博物館に立ち寄って、好きな絵画や展示物などを眺めてみましょう。

★どれでも博物館浴

美術系、歴史系、民俗系、考古系、自然史系など、どんな分野の博物館でもOK。自分の興味や関心のある博物館を訪れてみましょう。

★誰でも博物館浴

「博物館なんて自分には縁のないところ」などと決めつけずに、気楽に訪れて新しい出会いを楽しみましょう。



詳しくはwebもご覧ください <https://www.karadacare-navi.com/tips/31/>

