

ソロキャンプはなぜ心に良いのか？

— 注意回復とウェルビーイングの視点から —



本研究の実施にあたり、ソロキャンプに関する調査にご協力いただいた日本単独野営協会 (Japan Solocamp Association) 代表理事 小山 仁様をはじめ、理事の皆様ならびに関係者の皆様にご心より感謝申し上げます。

また、ご多忙の中アンケートにご回答いただいたソロキャンパーの皆様にも、深く御礼申し上げます。

本研究は、皆様のご支援とご協力によって成り立っております。

ここに、本研究の結果を謹んでご報告申し上げます。

研究の目的

現代人はストレスや集中力の低下といった課題を抱えている。自然体験の効果は知られている一方で、ソロキャンプに関する研究はまだ少ないのが現状である。







本研究では、ソロキャンプにおける注意の回復が、ストレスや感情に与える影響を明らかにし、最終的にウェルビーイングにどのようにつながるのかを検証した。



*ウェルビーイング (Well-being) とは、身体的・精神的・社会的に「良好で満たされた状態」を意味する概念である。一時的な幸福とは異なり、持続的で生きがいや充実感を伴う生活全体の質を指す。

**研究の理論: 注意回復理論 ART (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995)、ストレス低減説 SRT (Ulrich, 1983; Ulrich et al., 1991)、認知的評価モデル (Lazarus, 1984)

調査の概要

	対象者	日本・中国のソロキャンプ経験者
	調査方法	アンケート調査 (オンライン)
	配布方法	日本: 日本単独野営協会のご協力 中国: SNSで募集
	調査期間:	2025年3月28日 - 2025年4月25日
	有効回答数:	235件
	分析ツール:	AMOS・SPSS

調査した項目

ソロキャンパーの活動経験
注意の回復
感知されたストレス
ストレスに対する対処感
ウェルビーイング
(ポジティブ・ネガティブな感情)

研究の結果

ソロキャンプ(Solo camp)とは？



一人で行動する内発的動機に基づき、設営から撤収、食事まですべてを一人で行うキャンプスタイルである。

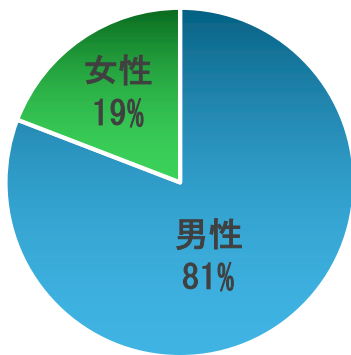
➤強制的じゃなく、積極的に参加

ソロ・ツーリストは「デフォルト型」と「ボランティア型」に分類され、本研究は後者に着目 (Mehmetoglu et al., 2001)

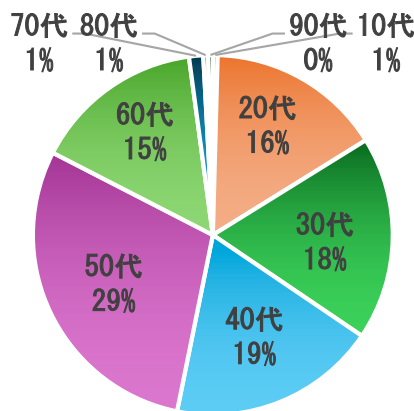
➤同伴者なしでする者

ソロは「孤独」とは異なる (Heimtun & Abelsen, 2013; Chiang & Jogaratnam, 2006)

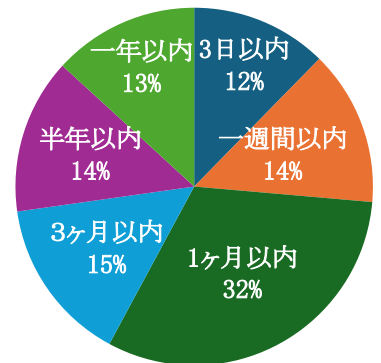
本調査に参加したソロキャンパーの特徴



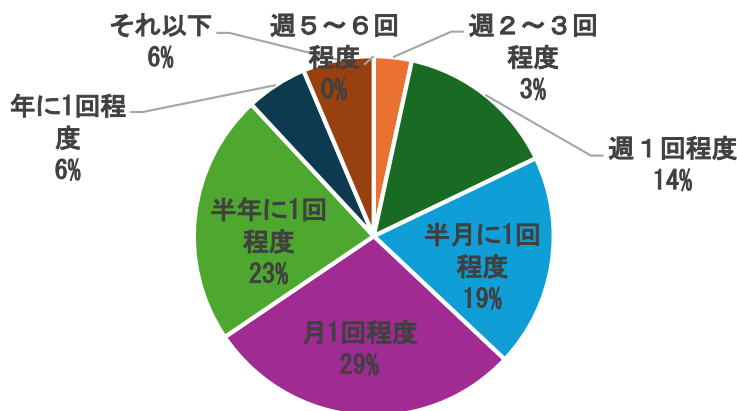
性別



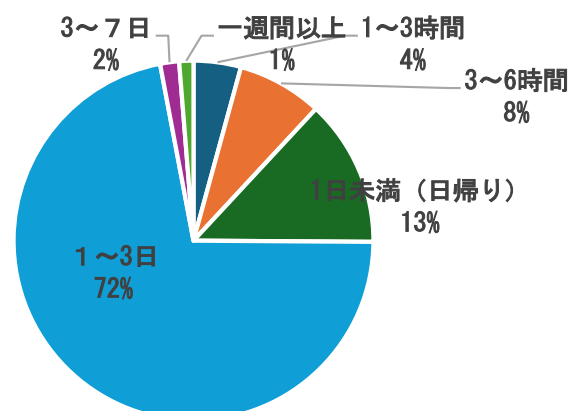
年代



前回からの経過時間



ソロキャンプの頻度



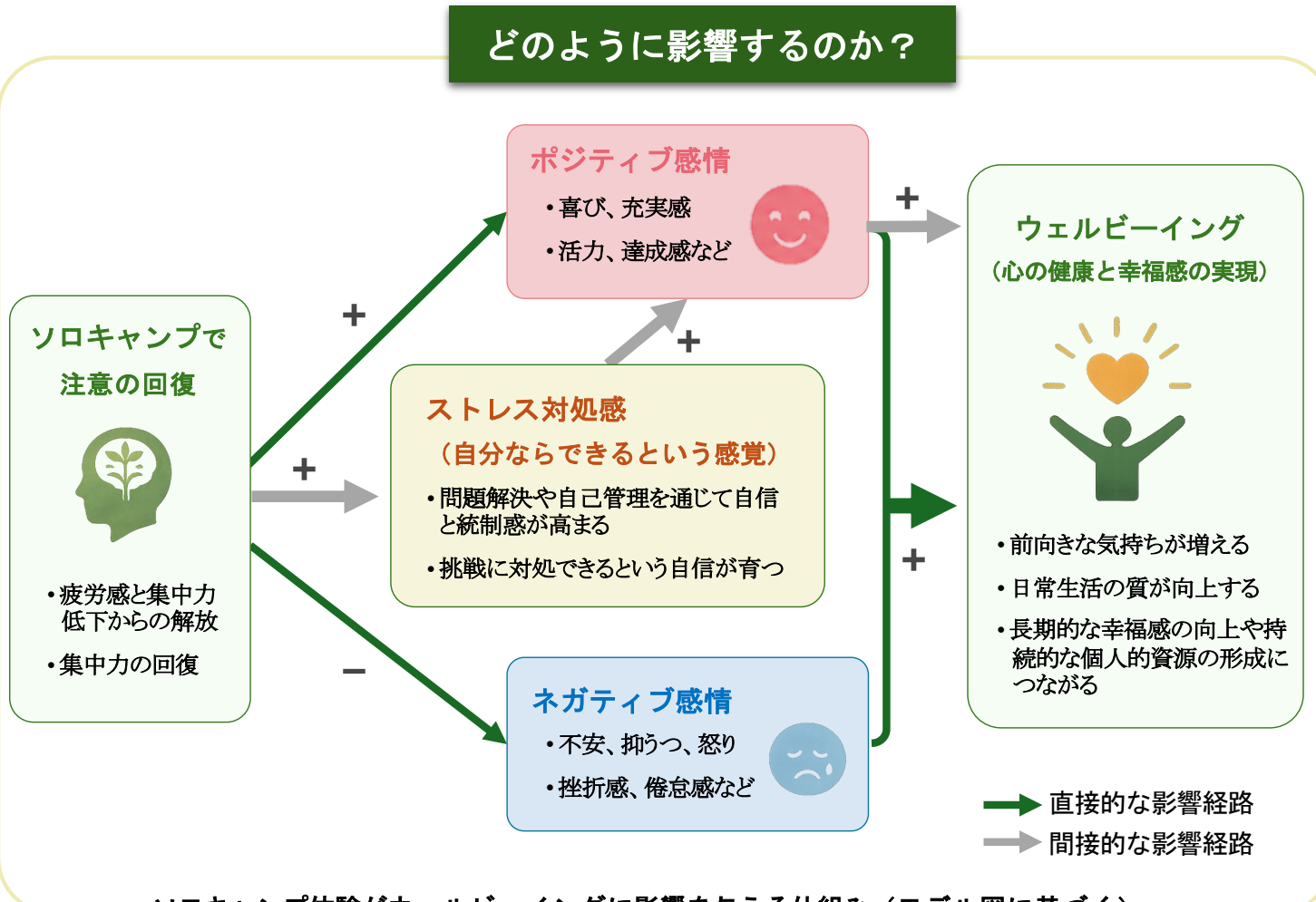
毎回の平均滞在時間



研究の結論

ソロキャンプは、心の健康と幸福感（Well-being）を高める！

どのように影響するのか？



ソロキャンプ体験がウェルビーイングに影響を与える仕組み（モデル図に基づく）

ポイント

ソロキャンプは、心を整え、ストレスに向き合い、自分の力を信じる感覚を育てることで、ポジティブな感情を高め、ウェルビーイングの向上につながる。

- ✓ 注意の回復は、ポジティブ感情を強く高め、ネガティブ感情を抑える
- ✓ ストレス対処感はネガティブ感情を伴うが、ポジティブ感情を高め、ウェルビーイングを向上させる
- ✓ ソロキャンプにおけるストレスは、不安やトラブルを伴いながらも、それを「挑戦」として捉えることでポジティブな気持ちにつながる
- ✓ 特にポジティブ感情の向上がウェルビーイングの向上に大きく寄与する

考察 | なぜソロキャンプは心に良いのか？

ソロキャンプで注意力が回復すると、気分が良くなるなどウェルビーイングに直接よい影響があり、さらにストレスへの対処感を通じて間接的にもよい影響がある。



自然環境による注意の回復

- 景色や音、風、空気などの自然要素が、疲れた心と注意を癒す
- 自分のペースで過ごすことで、深くリラックスできる



ストレス対処感の向上

- 設営や火起こし、食事の準備などを自分でやり遂げる体験が自信につながる
- 困難への対処力が高まり、心の余裕が生まれる



ポジティブ感情の増加

- 自然の中で楽しさ、気持ちいいなどの前向きな感情が増える
- ポジティブ感情はネガティブ感情を和らげ、良い体験や人とのつながりを広げ、長期的な幸福感と個人の力を高め

実践的な示唆：より効果を高めるために

- ✓ 自然をじっくり味わう時間をつくる（色・音・香りに意を向ける）
- ✓ 自分のペースで無理なく楽しむことが大切
- ✓ 小さな達成感を積み重ねる（テント設営、焚き火など）ことで、より豊かな効果が期待できる
- ✓ ソロキャンプでは、挑戦を通じて得られる達成感（自己効力感）がポジティブな気持ちにつながるため、安全対策と基本スキルをしっかりと準備しておくことが重要となる
- ✓ ソロキャンプなどの自然活動を推進する際、「ストレス逃避」よりも「活力・興味・喜び」の強調が重要となる
- ✓ ソロキャンプでは、無ストレスな環境よりも、野外での適度な挑戦を通じて得られる自己効力感がポジティブ感情を高めるため、適度なストレス下でいかにポジティブな体験を喚起・維持するかが重要となる



自然で回復

+



自分で挑戦



より良い心の状態へ