

ソロキャンプにおける注意の回復とウェルビーイングに関する研究報告

○コケイタン

指導教授 佐藤晋太郎（早稲田大学スポーツ科学学術院）

1. 研究の背景

近年顕在化しているストレス問題は、個人の認知機能やメンタルヘルスを損なうだけでなく、企業における従業員の欠勤や生産性低下も招いていると報告されている(OECD, 2018; WHO, 2024)。これらの課題に対して、森林浴やハイキングなどの自然体験は、心身状態の改善や幸福感の促進に寄与することが実証されている(Chen et al., 2025; Ojala et al., 2019)。ただし、これらの活動は主にグループで行われることが多くため、外向的な人により適している可能性は否定できない。実際、社交場面において、外交的な人々は生理的ストレス反応が弱いのにに対し、内向的な個人はストレスに対して強い反応や疲労感を報告している(Marshall et al., 2024)。換言すれば、内向性や社交回避傾向が強い人にとっては、グループで行われる活動が新たなストレス源となり、本来自然体験から得られるはずのポジティブな効果を感じられなかったり、むしろ居心地の悪さまで感じる恐れがある。

また、自然体験をグループで行うことは、自然の物理的特徴よりも社会的特徴が第一義的に処理される(Federico, 2020)。つまり、グループで行われる自然体験の効果を検証する際、明らかになった効果が自然体験によって生起するとは限らず、該当するグループのダイナミクスに依存してしまう問題が考えられる。そこで、ソロキャンプは社会的干渉を最小限に抑え、純粋な自然体験を実現する活動形態として、自然がもたらすメンタルヘルスへの影響をさらに解明できる可能性を秘めている。

2. 理論的枠組みと目的

ソロキャンプとは、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り、COVID-19の影響で注目を集め発展を続けている。2024年までにソロキャンパーの割合が19.4%と過去最高となり、閑散期の稼働率向上に寄与した(日本オートキャンプ協会, 2024)。

既存の研究においては、自然に触れることが生理的、認知的、感情的な回復、ストレスの緩和、主観的幸福感の向上やポジティブな結果に寄与することが示唆されている(Korpela et al., 2014; Passmore & Holder, 2017)。

ソロキャンプ活動において特徴的な心理的概念に挙げられるのが、ポジティブな孤独(Positive Solitude)である。ポジティブな孤独は、自らの意思で目的を持って一人の時間を選び、意味がある活動に取り組むことであり(Ost-Mor et al., 2021)、認知機能の向上(Thomas, 2023)、ストレスの軽減、及び自己理解を深めることに寄与する(Weinstein et al., 2023)。一方、ソロ活動は人を一時的に社会的環境から切り離すことができ(Petersen et al., 2021)、リラクゼーション、自己認識の促進につながり(Samangoee et al., 2023)、ポジティブな孤独とウェルビーイングを促す(Petersen et al., 2021)。したがって、ソロキャンプは、自然とポジティブな孤独体験を兼ね備えているため、より高い心理的効果をもたらす可能性がある。

ウェルビーイングは「ヘドニック・ウェルビーイング(hedonic well-being)」と、「ユウダイモニック・ウェルビーイング(eudaimonic well-being)」に分けられる(Diener, 1984; Sato et al., 2023)。ポジティブ感情とネガティブ感情は感情体験における重要かつ独立した次元として、主観的幸福感の測定に広く用いられる(Diener et al., 1999)。ソロ型の自然体験において、特に中高年層はヘドニック・ウェルビーイングの側面がより多く報告されている(Petersen et al., 2021)。つまり、ソロキャンプには、ウェルビーイングの中でも、より感情的な側面を刺激する活動であると捉えることができる。しかし、ソロ活動は不安や孤独感などのネガティブ感情を引き起こす可能性もある(Maxted, 2005)。先行研究では、主に野外教育の文脈において若者を対象に調査が行われており、ウェルビーイングにどのような影響を及ぼすのかはまだ十分に明らかになっていない(Petersen et al., 2021)。

さらに、注意回復理論(ART)によれば、注意は「自発的注意(directed attention)」と「非自発的注意(effortless attention)」の2つに分類される。自然環境は、精神的疲労を軽減し、自発的注意を補充する(Kaplan & Kaplan, 1989)。その結果、活力や心理的健康を高めるとともに、倦怠感や挫折感などの消極的感情を軽減する(Liu et al., 2024)。以上の研究に基づき、ソロキャンプにおける注意の回復は人の感情に直接的な影響を与えたと考えられる。

なお、ストレス低減説(SRT)によれば、自然環境に接触すると、ネガティブな影響を軽減し、ポジティブな結果を促す(Ulrich, 1983)。次に、Lazarus(1984)の認知的評価モデルによると、ストレスに直面した場合、「一次評価(自分にとって脅威であるか判断)」と「二次評価(状況に対処する資源を自身に備えているか判断)」の二段階を経過する。評価のプロセスにおける感知されたストレス(perceived stress)は、環境がストレスとして評価される程度を表す(Cohen et al., 1983)。高い感知ストレスは不安などのネガティブ感情を増加させ、ポジティブ感情や生活満足度を低下させる(Horiuchi et al., 2018)。注意の回復は感知されたストレスを低減することで、間接的にメンタルヘルスを改善する(Lee et al., 2016)。

反対に、ストレス対処感(perceived self-efficacy)とはストレス状況において対処できるという自信や自己コントロール感である(Harris et al., 2023)。自然環境での注意回復はその心理的資源を補充し、対応行動や感情反応に影響を与える(Lazarus, 1984)。そのため、感知されたストレスとストレス対処感、注意の回復がウェルビーイングに影響を与える媒介変数であると考えられる。

以上を踏まえ、本研究ではソロキャンプにおける注意の回復がウェルビーイングに及ぼす影響と、その作用メカニズムを明らかにすることを目的とする。この目的を達成するために以下の仮説について検証を行う。

H1:注意の回復は、ポジティブ感情と正の関連がある。

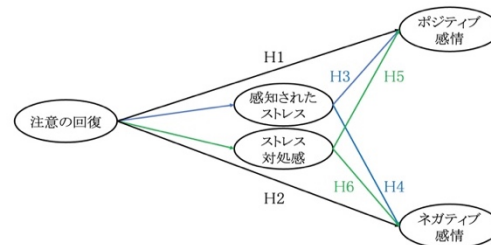
H2:注意の回復は、ネガティブ感情と負の関連がある。

H3:注意の回復は、感知されたストレスを介して、間接的にポジティブ感情と正の関連がある。

H4:注意の回復は、感知されたストレスを介して、間接的にネガティブ感情と負の関連がある。

H5:注意の回復は、ストレス対処感を介して、間接的にポジティブ感情と正の関連がある。

H6:注意の回復は、ストレス対処感を介して、間接的にネガティブ感情と負の関連がある。



3.方法

本研究は横断研究であり、日本と中国でのソロキャンプ経験者を対象とし、回答時点に想起した経験に基づいて各項目に回答を求めた。日本側では日本単独野営協会にアンケートの配布を依頼し、中国側では SNS で回答者を募集した。最終的な有効回答数は 235 件であった。

注意の回復を測定するため、藤澤・高山(2014)が開発した ROS-J を採用した。ウェルビーイングを測定するために、Thompson(2007)が開発した I-PANAS-SF の尺度を採用し、佐藤・安田(2001)と邱 et al.(2008)によって作成された項目を参考に日本語と中国語へ翻訳した。感知されたストレスとストレス対処感の測定にあたっては、Cohen・Williamson(1988)が開発した PSS-4 を採用し、鷺見(2006)と楊 et al.(2003)の項目を参考に翻訳した。

データ分析には IBM SPSS 29 および Amos 29 を用いた。モデルの収束的妥当性および弁別的妥当性は確認的因子分析(CFA)によって検証した。変数間の直接効果は構造方程式モデリング(SEM)により検証し、間接効果は標本抽出回数 5,000 回のブートストラップ法を用いて 95%信頼区間を算出した。

4.結果

モデル適合度は $\chi^2/df = 2.10$, CFI = .93, TLI = .91, RMSEA = .07, SRMR = .08 となり、許容範囲内の値が得られた。また、構成概念の収束的妥当性、弁別的妥当性および信頼性が確認された。

SEM モデルについても適合度は良好であった($\chi^2/df = 2.00$, CFI = .93, TLI = .92, RMSEA = .07, SRMR = .08)。

直接効果の検証結果、注意の回復はポジティブ感情に有意な正の関連があり($\beta = .53, p < .001$)、H1 は支持された。また、注意の回復はネガティブ感情に有意な負の関連を示し($\beta = -.17, p < .01$)、H2 は支持された。加えて、感知されたストレスはネガティブ感情に強い正の相関を示した($\beta = .63, p < .001$)。一方、ポジティブ感情に対しても中程度の正の関連を示した($\beta = .39, p < .001$)。

間接効果の検定結果、注意の回復が感知されたストレスを介してポジティブ感情($\beta = -.01, p = .74$)およびネガティブ感情に間接的影響は有意ではなく($\beta = -.02, p = .77$)、H3 と H4 は棄却された。一方、ストレス対処感は注意の回復とポジティブ感情との間に有意な媒介効果を示した($\beta = .25, SE = .06, 95\%CI [.17, .36], p < .001$)、H5 は支持された。ただし、注意の回復はネガティブ感情に間接的效果は有意ではなく($\beta = -.01, p = .66$)、H6 は棄却された。

5.考察

本研究は、注意の回復がポジティブ感情を直接的に高めるとともに、ネガティブ感情を低減させ、ウェルビーイングに有意な正の相関を示した。特にポジティブ感情への影響が強く、注意の回復が主にポジティブ感情を構築するプロセスであることを示唆した。さらに、ポジティブ感情はネガティブ感情による生理的反応を緩和するほか、さらなる積極的な体験の促進や長期的な幸福感の向上をもたらす(Fredrickson & Joiner, 2002)。

次に、ストレス対処感がポジティブ・ネガティブ感情の両方に有意な正の影響を及ぼし、特にポジティブ感情をより強く促進するため、全体としてウェルビーイングを高める。ソロキャンプでは、参加者自身が事態への対処を行う必要があり、この積極的な対処は高い統制感と心理的健康に繋がる(Dijkstra & Homan, 2016)。一方、挑戦に直面する過程で困難を継続的に評価する。そして、ストレスによるネガティブ感情はポジティブ感情で完全には相殺されないため(Folkman & Moskowitz, 2000)、弱いながら有意な正の相関が見られる。

感知されたストレスの媒介効果は確認されなかったが、ポジティブ・ネガティブ感情の両方に対して直接的かつ有意な正の相関を示した。特にネガティブ感情への影響がより強く、全体としてはウェルビーイングの低下につながる。これは参加者がストレスを挑戦として捉え、その経験が成長につながると信じる可能性がある(Crum et al., 2013)。

さらに、ストレス対処感は、注意の回復がポジティブ感情を促進する媒介変数であり、ソロキャンプにおいて二次評

価が注意回復資源を心理的便益へ転換する主要なメカニズムであることが示唆された。

6. 結論

①ソロキャンプにおける注意の回復は直接的にポジティブ感情を高め、ネガティブ感情を軽減し、ウェルビーイングを促進する。②ソロキャンプの中で、周囲からのストレスへの評価と感知がネガティブ感情を引き起こす一方、冒険への期待からポジティブ感情も得られる。③注意の回復はストレス対処への自信(二次評価)を高め、間接的にポジティブ感情を向上させる。

本研究は注意回復理論およびポジティブ心理学に新たな事例を補足した。実践的には、自然活動の環境設計やメンタルヘルス促進に対する示唆を与える。すなわち、自然におけるメンタルヘルス促進には、ストレスの排除よりも、ポジティブ感情を喚起し挑戦への主体的対処を促す体験が重要である。

一方で、本研究は変数間のみを示す横断研究であり、因果関係については検証されていない。また、想起に基づく回答には記憶バイアスや日常生活復帰後のストレスの影響を受けやすい。今後は、ソロキャンプ直後の調査や縦断的研究の実施が求められる。

7. 参考文献

Passmore, H. A., & Holder, M. D. (2017). Noticing nature: Individual and social benefits of a two-week intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 537–546.

<https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1221126>