

森林浴とマインドワンダリング

伊藤 篤¹ 平松 裕子¹ 上田 一貴² 原田 康也³

¹中央大学 ²東京大学 ³早稲田大学

Keywords: Forest-Bathing, Meditation, Mind-wondering, Default Mode Network,

我々は、森林浴の癒し効果に関する情報を観光客に提供するために、「森林浴の癒し効果とは具体的にどのようなものなのか」、「癒し効果の原因は何なのか」、「癒し効果に関する観光客への最適な情報提供はどのようにすればよいのか」を明らかにする研究を行っており、奥日光での実験を通じて、森林浴に関する情報提供技術の汎用モデルを構築することで、研究成果を健康志向社会に普及させることを目指している。

その成果として、滝や川などの水音がするところでは高いリラククス効果が得られること、また、タイの熱帯雨林、長野の赤沢自然休養林などでも高いリラククス効果が得られるという測定結果が出ている[1]。

近年、脳のアイドル状態であるデフォルト・モード・ネットワークの研究が進んでいる。瞑想など認知的負荷の少ない作業中に、注意が外部環境の出来事ではなく自己の内面に向けられ、ぼんやりと様々なことを考える「マインドワンダリング」状態が起こることが報告されている。また、マインド・ワンダリング時には、脳内の複数の記憶領域からなるデフォルト・モード・ネットワークが活性化することが報告されており、この活性化によって、意識下にある様々な脳領域の記憶がつながり、創造性が発揮されやすくなる可能性が指摘されている。森林浴では、認知負荷が低い状態でリラククスするため、脳のデフォルト・モード・ネットワークの活性化が促進され、創造性が高まるなどの効果が得られると考えられている。以下に、奥日光において森林浴のマインドワンダリングへの効果を測定した結果を紹介する[2]。

そこで、マインド・ワンダリングの状況を測定するために、以下のアンケートを用意した。マインド・ワンダリングが起きている場合、回答は長くなり、同時に複数のトピックを含む可能性がある。一部の研究者は、マインド・ワンダリングが起きている場合、回答には複数の異なるカテゴリーのトピックが含まれる可能性があると述べている[3]。

質問：今回の調査中、歩いていて気になったこと、考えたことを言葉ではなく文章で書いてください。複数ある場合は、できるだけ思い出してください。アンケートの感想ではなく、歩いていて思ったことを書いてください。例えば、自分のこと、他人（家族、友人など）のこと、家のこと、学校のこと、過去のこと、将来のことなど。（自由回答）

回答内容は、情報の独立性（A1 今の情報、A2 関連なし）、情報の心理的傾向（B1 ポジティブ、B2 ネガティブ、B3 ニュートラル）、C 平均文字数、の観点で分類した。

説明変数を $x_1, x_2, \dots, x_p$ 、目的変数を C とする多項式回帰モデル（1次、2次）を利用して、解析を行った。その結果、 $A_1 > A_2 \approx B_3 > B_2 > B_1$ 、という傾向を見ることができた。

測定場所

2024.8.9	戦場ヶ原
2024.8.10	戦場ヶ原
2024.9.5	戦場ヶ原
2024.10.25	多摩動物公園
2024.10.26	戦場ヶ原
2024.11.6	戦場ヶ原
2024.11.13	戦場ヶ原
2025.2.25	Kaoyai国立公園（タイ）
2025.2.26	Kaoyai国立公園（タイ）
2025.5.3	ABC（ネパール）
2024.5.4	ABC（ネパール）
2024.5.5	ABC（ネパール）
2025.6.1	EBC（ネパール）
2025.7.14	チトワン国立公園（ネパール）
2025.7.15	チトワン国立公園（ネパール）
2025.11.19	戦場ヶ原
2025.11.29	戦場ヶ原
2026.4.18	戦場ヶ原

戦場ヶ原 MAP



[1] 隠岐綾音, 黒沢勇人, 平松裕子, 上田一貴, 原田康也, 長谷川まどか, Rochaporn Chansawang, Anila Kansaka, 「森林浴効果測定比較（日本、ネパール、タイ）」、思考と言語研究会、2025.12

[2] 隠岐綾音, 平松裕子, 上田一貴, 原田康也, 長谷川まどか, 伊藤 篤「マインドワンダリング効果測定」、NWS-40、2026.6

[3] Bar, Moshe. Mindwandering: How Your Constant Mental Drift Can Improve Your Mood and Boost Your Creativity, ISBN-13:978-1408888025 (2022)

本稿の執筆ならびに本 organized session の企画と開催にあたって、著者並びにオーガナイザーたちは以下の科研費等の支援を受けている。科研費基盤研究(B)：研究課題/領域番号 23H03649「森林浴の癒やし効果を活用した観光資源開発支援:COVID-19 後楽しく観光するために（研究代表者：伊藤篤）