

大学博物館の学生の「保健室」化機能の実現を目指して

Aiming to realise the role of a university museum as a
“health room” for students

梅村 綾子 (UMEMURA Ayako)

名古屋大学博物館

Nagoya University Museum, Nagoya University, Furo-cho, Chikusa, Nagoya, 464-8601, Japan

概要

名古屋大学博物館は、学生運営団体「MusaForum」とともに活動を展開するが、その一環で学生の心身の健康支援は必須であるとして、大学博物館の「保健室」的機能の実現に取り組み始めた。九州産業大学の緒方泉特任教授との「博物館浴」の実証実験では、博物館見学が若者のメンタルヘルスに与える効果を調査し、ストレス軽減や気分の改善が確認された。これを受け、館内にセルフ式の血圧・脈拍測定器を設置し、「博物館浴」に関する情報を発信したところ、アンケート結果より、多くの来館者の関心を集めたことが示された。さらに、入館後に「暑い」「眠い」「疲れた」という声が聞かれた来館者が、退館前には「楽しい」「リラックス」というポジティブな感想を述べるようになり、心理的なリフレッシュ効果が具体的に示された。すべての来館者が強い学習意欲を持って博物館を訪れているわけではない。しかし、これらの結果は、博物館が知識や文化を提供する場であるだけでなく、「心の保健室」として、多様な来館者に対して活力や心の支えを提供できる可能性を示唆している。

Abstract

Nagoya University Museum, in collaboration with the student organization MusaForum, has been exploring the concept of a university museum as a “health room” to support students’ mental and physical well-being. As part of this initiative, the museum conducted a “Museum Bathing” study in partnership with Prof. Izumi Ogata of Kyushu Sangyo University. This study examined the impact of museum visits on young people’s mental health and found significant benefits, including stress reduction and improved mood. Building on these findings, the museum installed a self-service blood pressure and pulse monitor and began promoting the concept of “Museum Bathing.” Visitor surveys revealed strong interest, with many participants noting a shift in their emotional state. For instance, visitors who initially reported feeling “hot,” “sleepy,” or “tired” frequently described feeling “relaxed” and “enjoyable” by the end of their visit. This suggests that the museum fosters psychological refreshment and serves as a source of comfort. Not all visitors come to the museum with a strong motivation to learn. However, these findings suggest that museums are not only spaces for the dissemination of knowledge and culture but also have the potential to serve as “health rooms for the mind,” offering revitalization and emotional support to a diverse range of visitors.

1. 未経験の困難に立ち向かう学生たちと共に

名古屋大学博物館は、大学博物館の特徴を生かした活動の一つとして、2020年4月に名古屋大学博物館学生運営スタッフ団体MusaForum（ムーサ・フォルム）を立ち上げた。2024年11月現在、現役登録者数201名（累計297名）の大学生・大学院生スタッフで構成されており、専門分野やパーソナリティの多様性がイベント企画のプログラム作りや参加者との対話において発揮されている（e.g., 梅村ほか, 2022；梅村, 2024；出町ほか, 2024；山本ほか, 2024）。

本稿では、学生たちの博物館活動の「表舞台」には現れない「裏側」に目を向ける。これは、学生たちと共に活動し、一人一人と向き合って話を聴く中で、重要な気づきを得たためである。学生たちが主体的に博物館活動に取り組み、挑戦する姿は喜びをもたらす一方で、彼らが大学生活の中で未経験の困難に直面し、不安や心の疲労を抱えることも少なくない。ここにこそ、博物館の価値があるのではないだろうか。博物館が学生たちにとって心のエネルギーを充電する場所となることで、彼らは心身を整え、困難を乗り越える力（コンピテンシー）を発揮できるようになる。このプロセスは、健全で支え合うコミュニティの形成にも深く関わるものである。

2. 「博物館浴」の実証実験を実施して

イギリスやカナダをはじめ、世界中で「博物館×ウェルビーイング」に取り組む動きが広がりつつあり、「museoscription」や「museotherapy」といった造語も注目を集めている。（e.g., Grant, 2018；Fancourt, *et. al.*, 2019；Ter-Kazarian, 2020；Bodil, 2024）。日本では、九州産業大学の緒方泉特任教授が提唱する「博物館浴」（＝博物館の持つ癒し効果を人々の健康増進・疾病予防に活用する活動のこと）の実証実験が、多種多様な博物館をフィールドとして全国で進められている。名古屋大学博物館もこの取り組みに参加し、大学生や大学院生を対象に「博物館浴は、若者のメンタルヘルス支援に効果はあるか」をテーマに実験を実施した（図1）（緒方, 2023）。その結果、博物館見学を通じて交感神経と副交感神経のバランスが改善され、博物館浴のリラックス効果が確認された。当企画の詳細は下記の通りである。

- **テーマ：**「博物館浴は、若者のメンタルヘルス支援に効果はあるか」
- **講師：**緒方泉（九州産業大学地域共創学部 特任教授）、梅村綾子（名古屋大学博物館 特任助教）
- **開催日時：**2023年5月6日（土）13:30～15:15
- **見学場所：**名古屋大学博物館2階展示室（測定場所：2階実験室）
- **参加者：**大学生・大学院生8名（男3名、女5名）
- **測定方法：**心理測定（POMS）、生理測定（血圧、脈拍）
測定1回目：開会式後に測定



図1 博物館浴の実証実験の様子。

測定2回目：常設展示室10分見学（個人鑑賞）後に測定

測定3回目：スポット展示解説15分、その後10分見学（個人鑑賞）後に測定

- **結果：**鑑賞後は「怒り」「抑うつ」「緊張」など、ネガティブな状況を示す数値が下がった一方、ポジティブな「活気」の数値は上昇した。なお、最高血圧・最低血圧が、測定2回目から3回目にやや上昇していた。これは心理測定の「活気―活力」の盛り上がりとも連動していた。展示解説を聞くことで、交感神経が刺激されたことがうかがえる。

3. 学生の「保健室」を目指して

緒方泉特任教授は、社会資源を新たに活用する方策として、社会的処方場となる「博物館健康ステーション」の運用を提案している（緒方，2023）。令和6年度には、文化庁「大学における文化芸術推進事業」として、「博物館リクワーカー人材養成講座」が開催され、その一環として「オンライン語り場 ミュージアムと地域住民のつなぎ方を考える」が実施された。当講座では、学芸員や医療・福祉従事者らが集まり、各館や施設の事例を共有した後、少人数での活発な意見交換が行われた。

当講座シリーズ全6回のうち、2024年10月25日は「第6回 大学博物館は、学生の保健室」をタイトルにして名古屋大学博物館の取り組みを紹介した。本章では、この取り組みの背景や実証実験の概要、結果および考察について報告する。

■ 背景

現在、日本のほぼすべての小・中・高等学校に設置されている保健室は、単に健康診断や救急処置を行う場にとどまらない。名古屋大学の学部1・2年生53名に保健室のイメージについて尋ねたところ、「心の支え」「学校の母のような存在」「逃げ場」といった言葉が挙げられた。これらの声から、保健室は多様化する子どもたちの心身の健康課題を反映し、寄り添う存在として重要な役割を果たしていることがわかる。これに着目し、大学博物館が学生の「保健室」としての役割を担うことを目指し、実証実験を実施した。

■ 方法

空間づくりの第一歩として、名古屋大学博物館内のコミュニケーション・スペースに、セルフで測定可能な血圧・脈拍測定器（OMRON HCR-1702）を設置した（図2）。測定器の配置場所は、館内の動線から離れた柱の死角を活用し、測定時に他者の視線や周囲の物音で気が散らない環境を整えた。また、「博物館浴」に関する解説記事を壁やデスクに掲示し（図3）、その意義を来館者に紹介した。

測定結果は、図4のように、任意で記録可能な測定記録兼アンケート用紙（博物館倫理審査004に基づく）に記入できるよう工夫した。アンケート項目は以下の通りである：

- ・年齢
- ・性別
- ・滞在時間
- ・入館後と退館前の「血圧」と「脈拍」
- ・ストレスの程度（自己評価）
- ・今の気分（自己評価）

ここでは、2024年3月25日から10月18日までの調査期間中に収集したデータを基に、博物館が利用者の健康や心理的リフレッシュに与える影響を検証した。



図2 名古屋大学博物館内のコミュニケーション・スペースに設置された血圧・脈拍測定器。

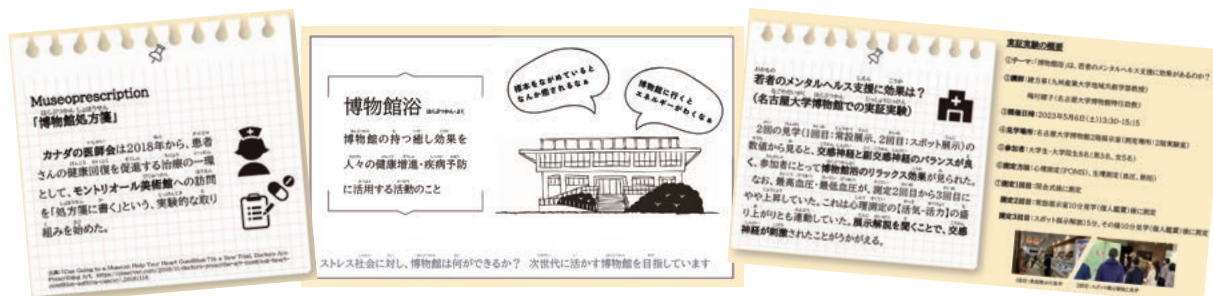


図3 壁やデスクに掲示した「博物館浴」に関する解説記事。

■ 結果

2024年3月25日から10月18日までの調査期間中、144名（平均滞在時間58分）の回答者から協力を得た。回答者の年齢層（図5）は、10代および20代の学生や生徒が多く、加えて40代の回答も目立った。このことから、幼児や児童・生徒の親世代を含む若い層の参加が多かったと考えられる。

最高血圧・最低血圧や脈拍はセルフ測定式で記録されたが、測定当日の気温や館内イベントの有無など外部要因が結果に影響を与えた可能性があるため、ここではこれらのデータの評価は行わない。一方、入館後と退館前のストレス変化に関しては、自己評価ながら改善が見られた（図6）。「今、ストレスを感じていますか？」という4段階の質問（①ある、②ややある、③ややない、④ない）に対し、「変化なし（Stayed）」と回答した割合が42%、「1段階以上良い方向に変化した（Better）」と回答した割合が20%、「1段階以上悪い方向に変化した（Worse）」が3%を占めた。なお未回答35%は、入館後か退館

(測定記録 兼 アンケート用紙)

名古屋大学博物館・九州産業大学 共同調査

名古屋大学博物館は、九州産業大学の緒方泉教授と連携し、「博物館浴」の効果を検証するための実証実験を行っています。もし測定記録をご提供いただける場合は、どうぞご準備付けのボックスへお入れください（ご提出は、強制ではなく任意です）。ご提出いただいた内容は、個人が特定できない形で、今後の博物館浴に関する各種研究活動に活用させていただきます。何卒ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

博物館浴 効果検証アンケート

博物館の持つ癒し効果を人々の健康増進・疾病予防に活用すること

・ 年齢 _____ 才 ・ 性別 (○をつけてください) 男・女・無回答

・ 最高血圧 _____ 最低血圧 _____ 脈拍 _____

・ 今ストレスを感じていますか？ ①ある ②ややある ③ややない ④ない

・ 今の気分を一言 _____

*****【ご退館前にもう一度】*****

・ どのくらいの時間、滞在しましたか？ _____

・ 最高血圧 _____ 最低血圧 _____ 脈拍 _____

・ 今ストレスを感じていますか？ ①ある ②ややある ③ややない ④ない

・ 今の気分を一言 _____

ご利用・ご協力ありがとうございました

博物館倫理審査 004

図4 測定記録兼アンケート用紙。

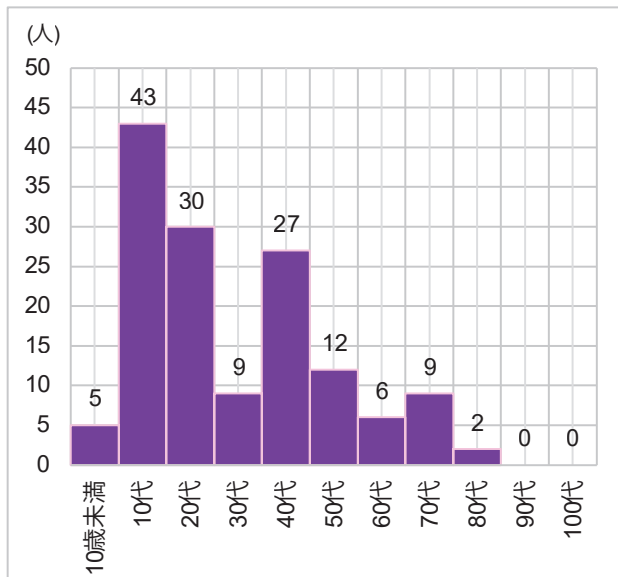


図5 回答者の年齢層と人数.

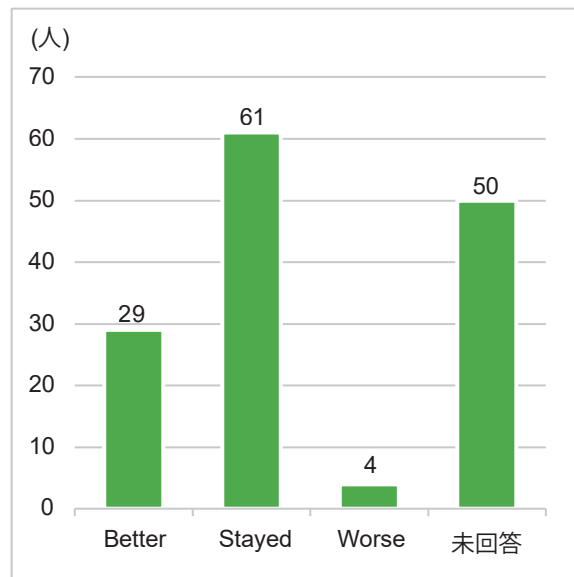
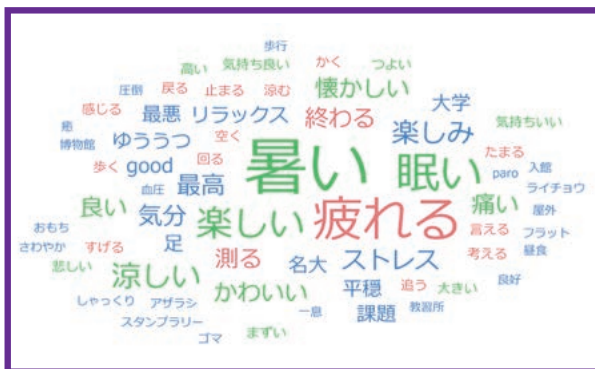
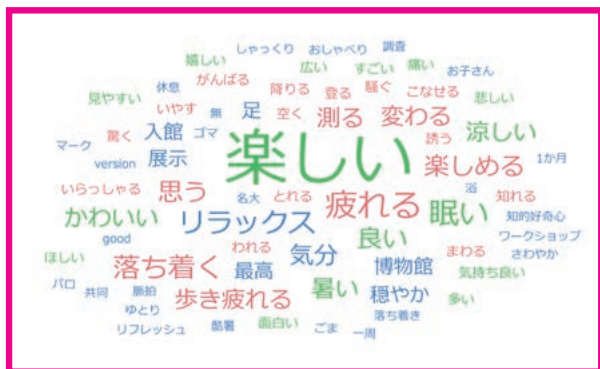


図6 入館後と退館前のストレス変化.



入館後



退館前

図7 今の気分を一言から出現回数の多いワードを大きく表示。
〈ワードクラウド：ユーザーローカル テキストマイニングツールによる分析〉

前のどちらかしか記入していない方も含まれる。

さらに、「今の気分を一言」という自由記述回答に基づき、入館後と退館前の気分を出現回数の多い単語順にワードクラウドで視覚化した（図7）。その結果、入館後は「暑い」「眠い」「疲れる」といったネガティブな表現が多くみられたのに対し、退館前には「楽しい」を中心に、「リラックス」や「落ち着く」などのポジティブな表現が増加し、気分に変化が見られた。

■ 考察

本調査結果から、博物館滞在が心理的リフレッシュに寄与している可能性が示唆された。しかし、ここで注目すべきは、来館者全員が必ずしも高いモチベーションを持って博物館を訪れるわけではないという点である。むしろ、気分が乗らない状態やストレスを抱えたまま来館し、その吐き口や一時的な逃げ場として博物館を活用している場合もあると考えられる。このような利用形態こそ、博物館が持つ新たな価値を示しているのではないだろうか。

4. 今後の展望

MusaForumの立ち上げから5年が経ち、この間、多様な専門分野、学年、パーソナリティを持つ学生たちと接する中で、相互に成長する機会を得た。今後も、学生が健康で豊かな心を持ちながら次のステージへ進むための支援を行うことを目的に、大学博物館の「保健室」的機能の実現を目指していきたい。

本取り組みの一環として、セルフ血圧測定器を設置し、「博物館浴」に関する情報を発信したところ、多くの来館者から関心を集め、積極的な参加が見られた。このことは、博物館が知識や文化を提供する場であるだけでなく、多様な心境を抱える来館者に寄り添い、柔軟に利用され得る「心の保健室」としての可能性を示唆している。

今後は、この可能性をより発展させるべく、心理的なサポートを意識した空間設計および関連プログラムの開発に取り組んでいきたい。本取り組みを通じて、大学博物館がより多くの人々にとって身近で意義ある場となることを目指し、地域社会および教育機関における役割をさらに強化していく。

謝辞

本事業は、九州産業大学の緒方泉特任教授に多大なるサポートとしてアドバイスやご意見をいただきながら実践的に取り組むことができました。また、事業を遂行するにあたり、当事者の声としてMusaForumの学生スタッフや授業を受講する学生皆様に経験に基づく情報提供をいただきました。心より感謝申し上げます。

参考文献

- 出町 史夏・高山 楓葉・成瀬 美玖・安部 琴子・坂井 琴音・高木 翔平・五島 空香・梅村 綾子 (2024) 科学教育における国語力向上を意識した博物館教育プログラム—新企画「目指せ！観察名人@名大博物館」を実施して—。名古屋大学博物館報告, **39**, 47–56.
- Fancourt, D. & Steptoe, A. (2019) The art of life and death: 14 year follow-up analyses of associations between arts engagement and mortality in the English Longitudinal Study of Ageing. *BMJ*, **367**: l6377. <doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.l6377>>
- Grant, D. (2018) Can Going to a Museum Help Your Heart Condition? In a New Trial, Doctors Are Prescribing Art. *Observer*, <https://observer.com/2018/11/doctors-prescribe-art-montreal-heart-condition-asthma-cancer/> (accessed 2024年11月)
- 緒方 泉 (2023) 「博物館浴」の生理・心理的影響に関する基礎的研究 (5) —「考古」, 「美術」, 「自然史」など多彩な分野の鑑賞を事例として—。地域共創学会誌, **11**, 57–88.
- 緒方 泉 (2023) 博物館浴の新たな価値創造を考える—超高齢社会に向けた医療・福祉との連携による「博物館浴」の実践—。博物館研究, **58(1)**, 1–6.
- Ter-Kazarian, K. & Luke, J. J. (2021) Influence of an art museum visit on individuals' psychological and physiological indicators of stress. *Museums & Social Issues*, **14(7072)**, 1–15.
- 梅村 綾子・今泉 歩波・出町 史夏・堀 雅紀・岩崎 はづき・佐古 楓香・竹味 和輝・吉田 颯稀・杉山 亜矢斗 (2022) 名古屋大学博物館学生運営スタッフ団体「MusaForum (ムーサ・フォルム)」2020年度活動報告—活動組織としての基盤をつくる—。名古屋大学博物館報告, **37**, 49–61.
- 梅村 綾子 (2024) 博物館標本を活用した学びスタイルを考える—「出張！名大博物館」という地域連携活動をもとに—。名古屋大学博物館報告, **39**, 1–12.
- 山本 結女・梅村 綾子 (2025) 子供たちとの変遷社会実現構想の共有を目指す科学教育プログラム—新企画『名古屋大学博物館サイエンスアカデミー』を実施して—。名古屋大学博物館報告, **40**, 9–17.