

天体を見ることが人の心に与える影響 — 星空で癒されることの探究 —

河越 優花（高2）【西武学園文理高等学校】

要 旨

星空を見ることには癒しの効果がある。プラネタリウムには癒し効果があると報告されているが、高校生に対する実際の星空に対する効果は明らかになっていない。この探究では、高校生への星空による癒しの効果を調べることを目的とした。まず、埼玉県西部の星空を撮影して星空に癒し効果があると確かめた。次に、プラネタリウムの口コミから癒しを感じた人が使う言葉が分かった。今後は、高校生に星空を見てもらい、見る前後での様々な変化を測定する。これにより、星空による癒しの効果を明らかにする。

1. はじめに

私は星空を見ることには癒しの効果があると考えます。日本国語大辞典では「癒し」の『心の傷や苦悩などがおさまり気分が安らくなること。』と定義される。星空による癒しは自分の経験に基づく以下のことがあげられる。まず、気持ちが沈んだとき、星空を見るとそれまで心の中で気になっていたことを一時的に忘れられて楽になる。さらに、それを見たあとで同じこと（悩んでいたこと）を考えても心が軽くなる。これまで、星と空による癒しの効果については、例えば、江尻と石上（2019）による報告が知られている。これによるとプラネタリウムを見る前後でリラックス効果が認められた。しかし、実際の星空を生で見た時の癒しの効果の程度は明らかになっていない。

そこで、本研究では高校生を対象とする星空の癒し効果について検証した。この検証は次の3点からなる：(1) 埼玉県西部における星空の癒し効果の有無を判断した (2) プラネタリウムで癒された人が使う癒しを表現する言葉を調べた (3) 高校生が星空から感じる癒し効果を評価する。

2. 検証

(1) 埼玉県西部の星空（冬）の調査

—この地域の星空で癒しは感じられるか

2020年12月、2021年1月ならびに2021年12月、2022年2月にオリオン座周辺の星空を撮影した（図1）。この時期は星空が十分見えるため、この地域での星空による癒し効果があると予想される。



図1 埼玉県狭山市の星空
(2021年1月撮影)

(2) 旅行会社ウェブサイトの口コミの分析

一般人が星と空と癒しを繋げる際に用いている言葉を調べた。大手旅行会社のウェブサイトにあるプラネタリウムの「口コミ」の日本語から癒しを感じた人の割合とそこで使われる言葉を抽出した。その代表的なものはつぎのものである：癒された・眠くなった・リラックスできた・気持ちよかった・星空の中を本当に旅してきた気分であった。また、AI テキストマイニングを使い、単語出現頻度を調べ、ワードクラウドなどの解析を行った。用語の感情（ポジティブ・ネガティブ）を見ると、喜びや好きが高かった。このような言葉が星空を見る前後で抽出できれば、癒し効果があると判断できると考えた。

3. まとめと展望

この探究では、星空による癒しの効果を調べることを目的とした。まず、私は埼玉県西部において、星空を撮影し、この地域の星空に癒し効果があると判断した。次に、私は旅行会社の口コミを調査し、癒されたと感じた人が使う言葉が分かった。これを踏まえ、今後は高校生に星空を見てもらい、見る前後で言葉、心拍数、体表温度の測定をする。これにより、星空による癒しの効果を明らかにする。なお、星空にどれくらい癒されるかは被験者の星空への関心度によると考えられる。そのため、癒し効果とその背景にある星空への関心度の変化の関係についても考えていきたい。

4. 参考文献

江尻綾美, & 石上暁音. (2019). 癒しを与えるプラネタリウムコンテンツの取り組み. *Konica Minolta technology report*, 16, 147-151.

“いやし【癒】”, 日本国語大辞典 (小学館), ジャパンナレッジSchool, <https://school.japanknowledge.com>, (参照日: 2022/1/26)