

Y14a 星空視聴による癒し効果の予備的検討：プラネタリウムを用いた生理・心理指標の変化

田中幹人, 山本晃輔, 小西香緒里（法政大学）

星空を眺めることは心理的安定や癒しをもたらすという実感が広く共有されているが、その効果を科学的に検証した実証研究は限られている。本研究では、プラネタリウム内での星空視聴が心身に与える影響を、生理指標および心理指標から予備的に検討した。

実験参加者6名に対し、(1) 自然映像（統制群）、(2) 星空の自動解説（実験群1）、(3) 星空の生解説（実験群2）の3条件を順に視聴させ、各回の前後で心拍変動（LF/HF比、RRI、HR）をウェアラブルセンサにより測定した。加えて、PHRF、PSS、リラクゼーション尺度による質問紙も用いて、主観的な癒しやストレスの変化を評価した。

結果として、統制群ではLF/HF比の上昇やRRIの短縮が見られた一方、生解説条件ではLF/HF比の有意な低下およびRRIの延長が観察され、副交感神経優位への変化が示唆された。心理的指標においても不安やネガティブ感情の低下、心理的安寧の上昇が確認された。自由記述では「もっとも癒されたのは星空の生解説だった」との感想が多く、主観・客観両面から癒し効果が支持された。

一方で個人差は大きく、逆反応を示す被験者も見られた。また、視聴回数を重ねることで空間への慣れの影響も示唆された。予備実験の結果を踏まえ、今後は実験参加者数の拡大や条件の統制強化など、プラネタリウム内でより精緻な定量的検証を進めることが必要である。