

これまでの「博物館浴」実証実験で 分かってきたことは？

博物館に行くと、「広くて落ち着く」「絵を見ると、うっとりする」などの声を聞くことがあります。しかし、これは個人の感想で、科学的な根拠はありませんでした。

そこで、博物館の作品や資料を鑑賞する前後に、生理測定(血圧、脈拍)、心理測定(POMSなど質問紙)を行い、リラックス効果を判定する実証実験を2020年9月から始めました。

現在までに全国の博物館延べ111館の協力を得て、1,850人以上の科学的データを収集してきました。以下のように自律神経の改善に効果があることが明らかになりました。

- ① 見学時間が10分、20分、30分でもリラックス効果に影響があった。
- ② 美術系、歴史系、民俗系、考古系、自然史系など、いろいろな博物館でもリラックス効果に影響があった。
- ③ 高血圧の人は下がり、低血圧の人は上がるというように、恒常性に戻ろうとすることに影響があった。
- ④ 「博物館によく行く人」でも、「博物館にあまりいかない人」でも、リラックス効果に影響があった。

これまでの参加者の声



心と体の変化が数値で分かり、面白い。
おしゃべりして鑑賞すると、明るい
気分になった。 /高校生



博物館浴と聞いて、最初は信じられ
なかったが、鑑賞後の数字が下がり、
びっくりした。 /大学生



博物館浴は、これまでの敷居が高いと
感じていた博物館のイメージを低く
してくれる。 /会社員



博物館浴と聞いて面白いと思った。
静けさがリラックスにつながる
ことがよく分かる。 /高齢者

「博物館浴」のこれから

健康は、「運動、食事、つながり」の3本柱で成り立ちます。博物館は作品や資料、時間、そして人が「つながる」場です。「博物館浴」を取り入れると、レジリエンス効果が高まり、ストレスが軽減し、仕事のパフォーマンス向上が期待できます。

今後も科学的データを収集することで、ヘルスケア産業分野の新たな事業やプログラムの開発、例えば、「今日のあなたの自律神経の状態に合わせた最適な作品や資料の紹介をする＝『AI博物館浴』」の開発を進められないだろうかと考えています。そして、処方箋に「博物館」と書くという日が来ることを期待したいです。さあ、皆さん、「ちょっと博物館浴」を始めてみましょう。そして、お気に入りの展覧会を見つけて、ココロとカラダの癒しを感じてみませんか。

【研究内容の問い合わせ】 Email: museum03@ip.kyusan-u.ac.jp 担当：九州産業大学地域共創学部特任教授 緒方 泉

【報道、ロゴ使用関係の問い合わせ】 Email: kohoka@ml.kyusan-u.ac.jp 担当：九州産業大学総合企画部広報課



知って納得！

博物館浴®

MUSEUM BATHING

博物館浴で
癒されませんか。

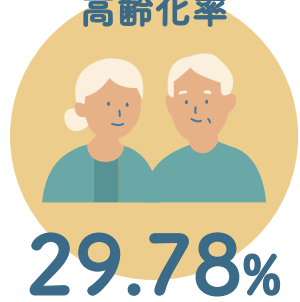
ココロとカラダの
癒しを感じてみませんか。

「博物館浴®」の定義

博物館見学を通して、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です。

私たちは超高齢社会、 ストレス社会に生きています

現代日本の総人口に対する
高齢化率



不登校児童・生徒



15～64歳のひきこもり



働く人の
メンタルヘルス問題



高齢化率は上昇し、日本は世界第2位です（第1位はモナコ、36.17%。2024年現在、GLOBAL NOTE発表）、また不登校児童・生徒は約35万人（2024年文部科学省調査）、15歳～64歳のひきこもりは約146万人（2022年内閣府調査）にのぼり、メンタルヘルスの問題も深刻です。さらに、働く人のストレスも深刻化しています。2024年労働安全衛生調査（厚生労働省）によると、現在の仕事や職業生活に関することで、「ストレスを感じる事柄がある」と回答した働く人の割合は68.3%に達しました。企業の健康経営の観点から、国は2027年までに、この数字を50%未満に抑えることを目標としています。今回は、芸術文化活動の場の一つである博物館を取り上げ、「健康、ウェルビーイングの場」としての新たな価値創造に向けた研究を紹介したいと思います。

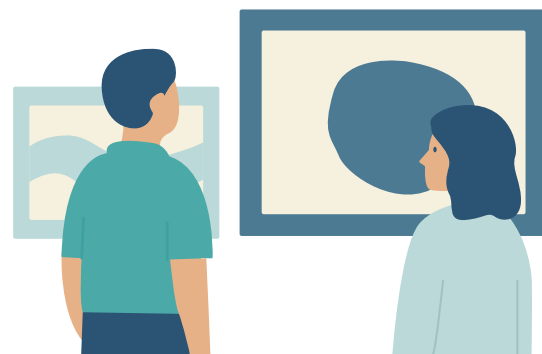
博物館浴って何？

「博物館浴」とは、「海水浴」「温泉浴」「森林浴」のように、「博物館での作品鑑賞やその空間にすることで、ココロとカラダが癒される。つまり、人々の健康増進や疾病予防に役立つ活動」という考え方です。

皆さんは、年間に何回くらい博物館（美術、歴史、考古、民俗、自然史などを扱う施設の総称）に行きますか？

日本には約5,700館の博物館があります。しかし、国民一人が1年間に訪問する回数は、平均2回です（2024年度文部科学省：社会教育調査）。たくさんの博物館が積極的に活用されているとは言えません。超高齢社会、ストレス社会の真っ只中の日本で、人々が健康・ウェルビーイングな日々を送るために、博物館にできることはないのでしょうか？

そこで今回は、博物館の新たな価値として注目される、「博物館浴」を紹介します。



「博物館処方箋」が 発行されている国がある？



カナダ、スイス、ベルギー、台湾では医師が処方箋に「博物館」と書くという、画期的な取り組みが始まっています。カナダでは10年に及ぶ実証実験を経て、2018年11月から開始。カナダ最古の美術館、モントリオール美術館（1860年開館）とカナダ・フランコフォニー医師会が連携し、心身にさまざまな健康問題を抱える患者とその家族などが、全て無料で美術館に入館し、芸術文化による健康効果を享受できるようになりました。

海外で進む 「博物館と健康・ウェルビーイング」の研究



ロンドン大学



ウェストミンスター大学



ローマ・トレ大学

芸術文化活動が 多い人ほど長生き

50歳以上の地域住民約6,700人を対象に14年間にわたり、「芸術文化活動の頻度と死亡率との関連」をテーマに調査を行った結果、芸術文化活動に親しむ機会（博物館、アートギャラリー、劇場などの鑑賞や観劇）が多い人ほど長生きするという報告をしました。（Daisy Fancourt et al.2019）

働く人の昼休みアート鑑賞 ストレスホルモン正常化

ロンドンの働く人を対象に、アートギャラリーへの昼休みの短時間見学前後で、ストレスホルモンの指標になる、副腎皮質ホルモン「コルチゾール」検査を行いました。見学前はかなり高い値を示していましたが、見学後は正常値に戻っており、昼休みの短時間見学だけでも、5時間の休息に値するストレスの軽減になることが明らかになりました。（Angela Clow et al. 2006）

美術の鑑賞で 最高血圧が低下

血圧と脈拍数という生理面から、現代美術と具象画の鑑賞前後の変化を調べました。その結果、具象画を見学したグループは収縮期血圧（最高血圧）が有意に低下したと報告しました。（Stefano Mastandrea et al.2019）

子ども・若者の6人に一人がメンタル不全を抱える英国では、健康問題や社会的課題に対する博物館の新たな役割に関心が高まっています。英国博物館協会のウェブサイトでは、「Museums Change Lives（博物館は人生を変える）」というメッセージを掲げ、「博物館は私たちの幸福感を高める場」と明記しています。欧米では、「博物館と健康・ウェルビーイング」の研究は大いに進み、「社会的処方」の場として活用されているのです。