



北九州市立美術館 × 九州産業大学 連携事業

北九州市立美術館で、博物館浴®しよう！

報告書（速報値）

（2025.10.9、北九州市立美術館）

九州産業大学地域共創学部

特任教授 緒方泉

2025.10.12提出

＊「博物館浴」研究の概要

①テーマ：博物館浴で、リラックス効果があるのか？

②研究代表者：緒方 泉（九州産業大学地域共創学部特任教授）

③開催日時：2025年10月9日（木）10:30-12:30

④開催場所：北九州市立美術館

⑤参加者：19名（男5名・女14名、30才代1名/50才代1名/60才代11名/70才代4名/80才代2名）

⑥測定方法：心理測定（POMS）、生理測定（血圧、脈拍）。

⑦測定1回目：「博物館浴」の研究目的、個人情報取り扱い説明後に測定。

測定2回目：約30分間の歩く博物館浴（丘の上の双眼鏡と言われる美術館の建物をいろいろな角度から観察する、さらに木々の緑や風に揺れる葉を見たり、風を感じたりしながら散策する）後に測定。

⑧測定結果：3ページから6ページを参照。

⑨考察：今回は北九州市立美術館の建物の象徴である「双眼鏡」という造形に着目した。「歩く博物館浴」を行い、いろいろな角度からゆっくり歩きながら「双眼鏡」を観察した。その結果、生理測定、心理測定の数値を踏まえ、総合的に判断すると、今回の「博物館浴」はリラックス効果に影響があったと考えられる。

＊博物館浴：博物館見学を通して、博物館の持つ癒し効果を入々の健康増進・疾病予防に活用する活動



＊生理測定（血圧/脈拍）の結果

3

1回目：初期値 2回目：歩く博物館浴終了後

最高血圧	
1回目	2回目
132.05	126.53

最低血圧	
1回目	2回目
82.79	77.87

生理測定（血圧・脈拍）の結果

- ①最高血圧、最低血圧は、1回目と比べ、2回目は下降した。
- ②脈拍は、1回目と比べ、2回目は下降した。
- ③生理測定の結果から、自律神経の状態が良くなったことが分かる。

脈拍	
1回目	2回目
77.47	71.81

*生理測定（血圧/脈拍）の比較

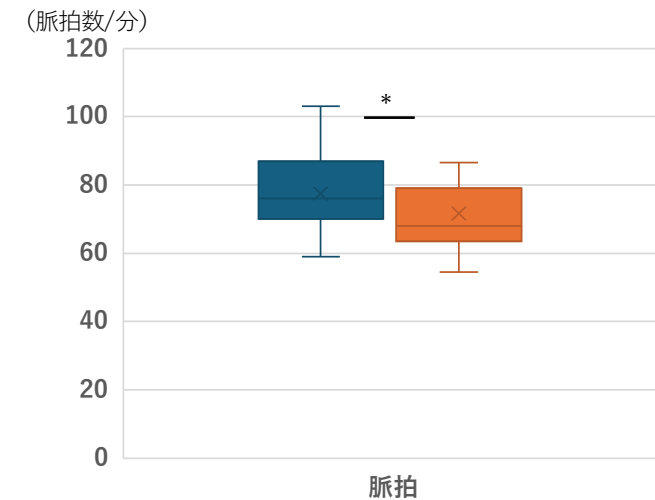
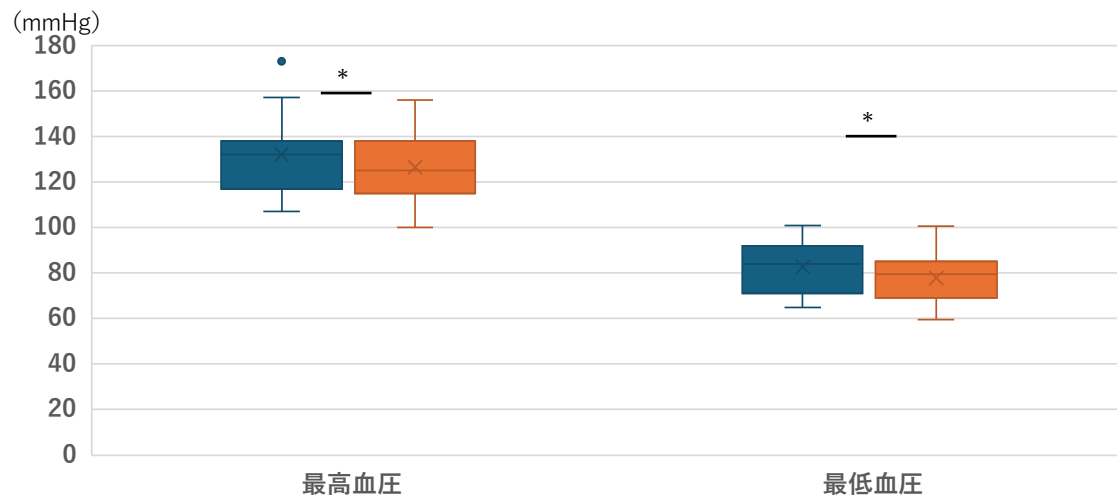
4

n.s. 有意差なし

1回目：初期値

2回目：歩く博物館浴終了後

* 有意差あり



最高血圧、最低血圧共に下降し、脈拍も下降した。全て有意差があった。
今回の「歩く博物館浴」は、屋外を**Slow Walking、Slow Looking**しながら巡ったことで、交感神経と副交感系神経のバランスがより良くなったことが分かる。

＊心理測定：POMS（Profile of Mood States/気分や感情を測定するための質問紙）の結果

5

1回目：初期値 2回目：歩く博物館浴終了後

AH：怒り-敵意		CB：混乱-当惑		DD：抑うつ-落ち込み	
1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
2.42	0.11	3.42	0.16	1.84	0.37

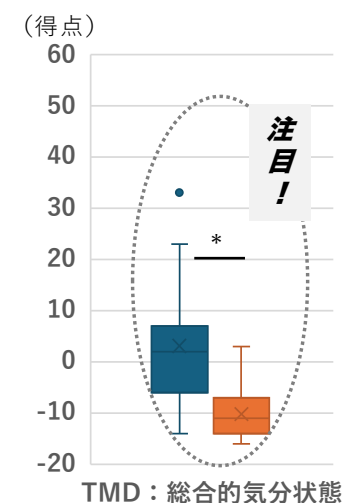
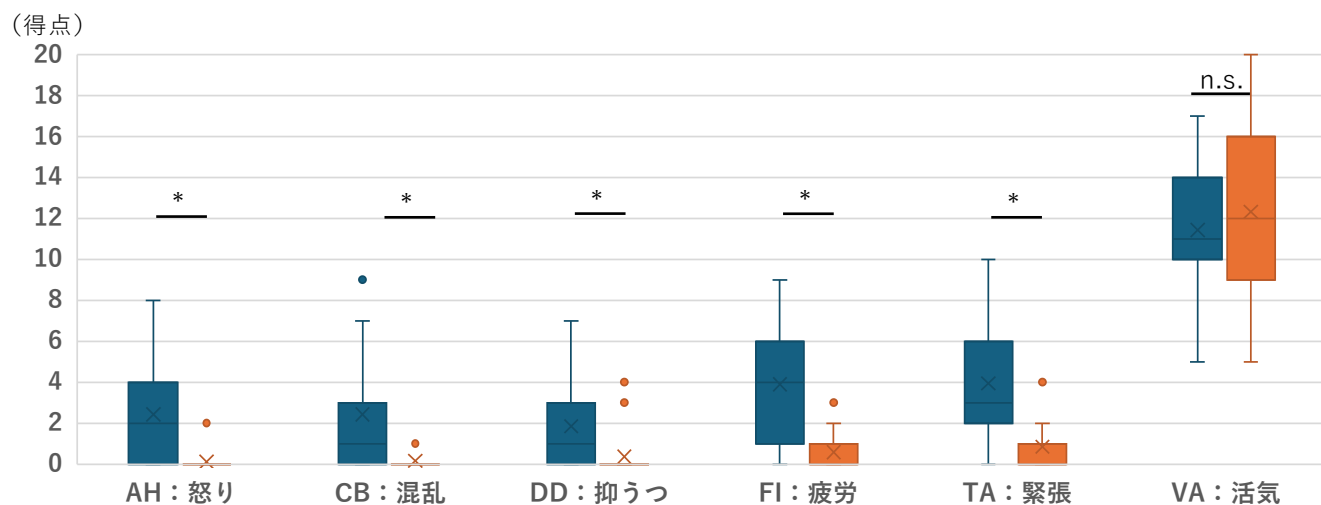
FI：疲労-無気力		TA：緊張-不安		VA：活気-活力	
1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
3.89	0.58	3.95	0.84	11.42	12.32

心理測定（POMS）の結果

- ①1回目と比べ、2回目では怒り、混乱、抑うつ、疲労、緊張というネガティブ状態を表す数値が、全て下がった。
- ②ポジティブ状態を表す活気は1回目と比べ、2回目では上がった。
- ③ネガティブな項目の合計からポジティブな項目の合計を引いた点数は、1回目(3.11)から2回目(-10.26)へ大きく下がり、総合的な気分状態が良くなったことが分かる。

心理測定：POMS（Profile of Mood States/気分や感情を測定するための質問紙）の比較

1回目：初期値 2回目：歩く博物館浴終了後



左の図を見ると、怒り、混乱、抑うつ、疲労、緊張というネガティブな項目は全て下降し、ポジティブな項目の活気は上昇した。活気以外、全て有意差があった。

また、ネガティブな項目の合計得点からポジティブな得点を引いた、総合的な気分状態を見ると、「3.11」から「-10.26」に下降したことから、今回の「歩く博物館浴」はとても気分が良い活動だったことが分かる。