

# 旅行による効用調査の実施内容

## 目次

1. 効用調査の目的
2. 旅行による効用の考え方
3. 効用調査の内容
4. 効用調査の結果(速報)
5. 旅行の効用のまとめ

## 1. 効用調査の目的

### 【調査の目的・ねらい】

旅行がもたらす旅行者個人の健康増進に関するデータを収集・整理・分析し、旅行によって発現することが期待される効用を体系的に整理する。

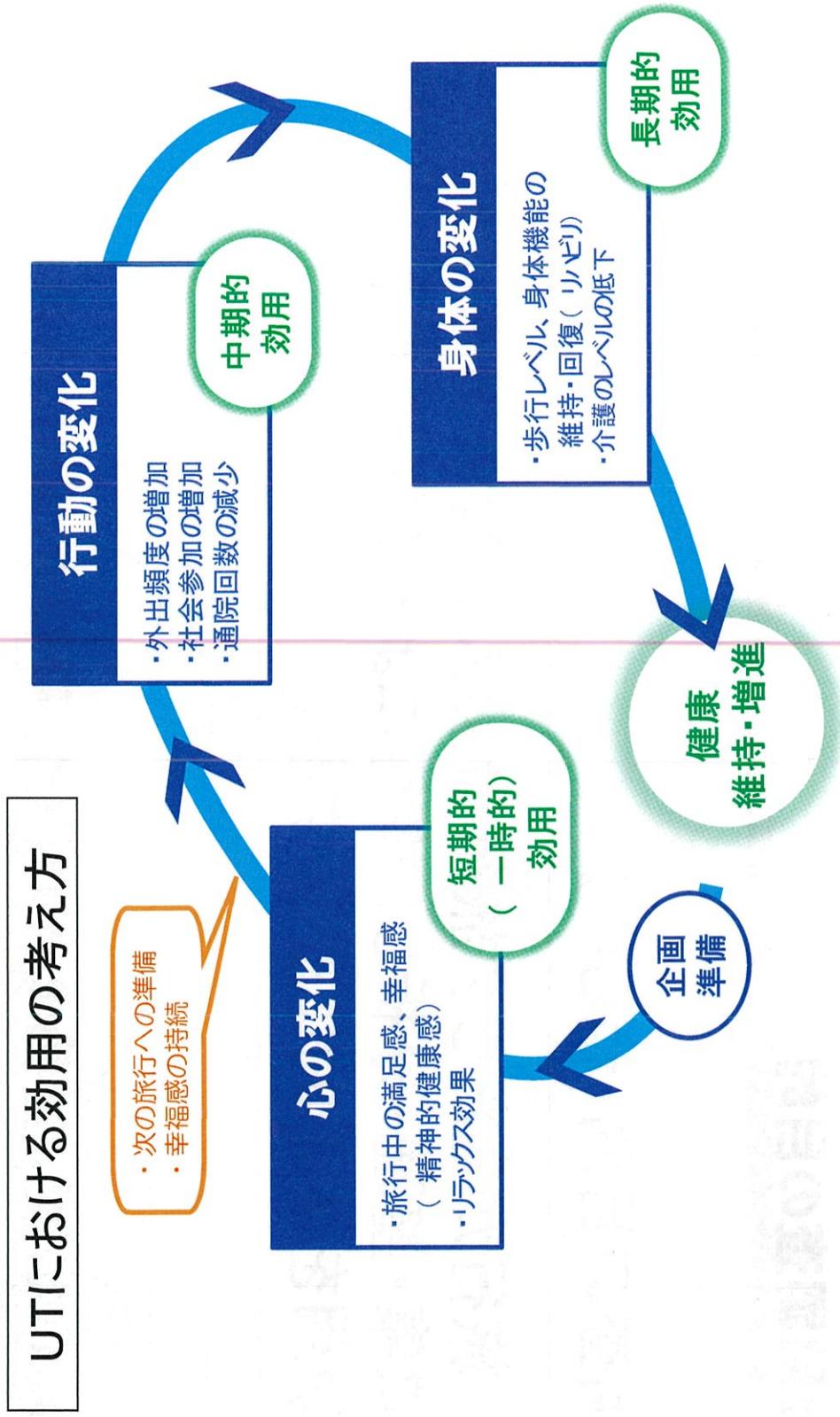
- ◆ 心の変化、行動の変化、身体の変化の視点で、旅行がもたらす旅行者個人の健康増進効果を検証
- ◆ 今年度および過去にツアーに参加した方を対象に、短期的効用に加え、中・長期的な視点による旅行の効用を検証

## 2. 旅行による効用の考え方

### 【ユニバーサルリズムにおける効用】

- ◆ 移動や日常の生活に制約がある“高齢者”や“障害者”に着目した効用の検証
- ◆ 旅行全般の効用とされる心身のリラックス効果 + 行動の変化

(心の变化、身体の変化)



### 3. 効用調査の内容

#### 【調査概要】

	概要	調査対象
旅行経験者へのアンケート調査	過去の旅行経験についてアンケート調査を実施 ⇒旅行経験に基づく旅行後の中長期的に発現する “ <b>行動の変化</b> ”や“ <b>身体の変化</b> ”を検証  【実施期間】平成25年11月1日(金)～11月11日(月) ※第2回検討会で報告	過去BF旅行等の参加者(116名)
モニターツアー参加者へのアンケート調査	モニターツアー後にアンケート調査を実施 ⇒旅行中および旅行前後における短期的(一時的)に発現する“ <b>心の変化</b> ”を検証	全地域のモニターツアー参加者(15名)
唾液アミラーゼ活性の測定によるストレス診断	旅行中に唾液アミラーゼを測定 ⇒旅行中の観光や入浴等の行動に基づく旅行者の“ <b>ストレス状態の変化</b> ”を検証  定量評価	いわきのモニターツアー参加者(4組8名)
POMSを用いた旅行者の気分に関する調査	旅行前後およびツアー中にPOMS調査を実施 ⇒旅行に出かける旅行者の気分に関する調査から旅行による“ <b>心理的な変化</b> ”を検証  定量評価	鹿児島県のモニターツアー参加者(4組8名)

### 3. 効用調査の内容

#### 【モニターツアー参加者へのアンケート調査】

##### ■調査対象

本年度3地域で実施したモニターツアーの参加者：計11名

- |                     |   |          |
|---------------------|---|----------|
| ◇石川(H25.1.9~1.10)   | : | 障害のある方3名 |
| ◇いわき(H25.1.15~1.16) | : | 障害のある方4名 |
| ◇鹿児島(H25.1.19~1.20) | : | 障害のある方4名 |

##### ■質問項目

- ①旅行前の準備・不安  
⇒旅行に向けた準備や体調管理を始める時期とその内容、旅行に対する不安
- ②今回のモニターツアーの評価  
⇒ツアー全体の満足度、観光地や宿泊施設の改善点、ツアーを通じての感想
- ③次回以降の旅行に向けた意識  
⇒次回旅行への意欲・自信、今後の生活への意欲の変化  
(健康や体調管理、外出、コミュニケーション、社会参加、リハビリ・運動)
- ④旅行の効用  
⇒旅行を通じた心理的・身体的な変化、旅行による「健康増進効果」の有無

### 3. 効用調査の内容

## 【唾液アミラーゼ活性の測定によるストレス診断】

### ■ 調査対象

いわきでのモニターツアーの参加者：計8名  
 [障害のある方4名、同行者(ご家族)4名]

### ■ 調査方法

- ・旅行者の唾液を採取し、「唾液アミラーゼ活性」を測定
- ・1泊2日のツアー一行程の中で、5回の測定を実施  
 ⇒観光行動の前後、入浴前後、2日目の起床後(基準値)

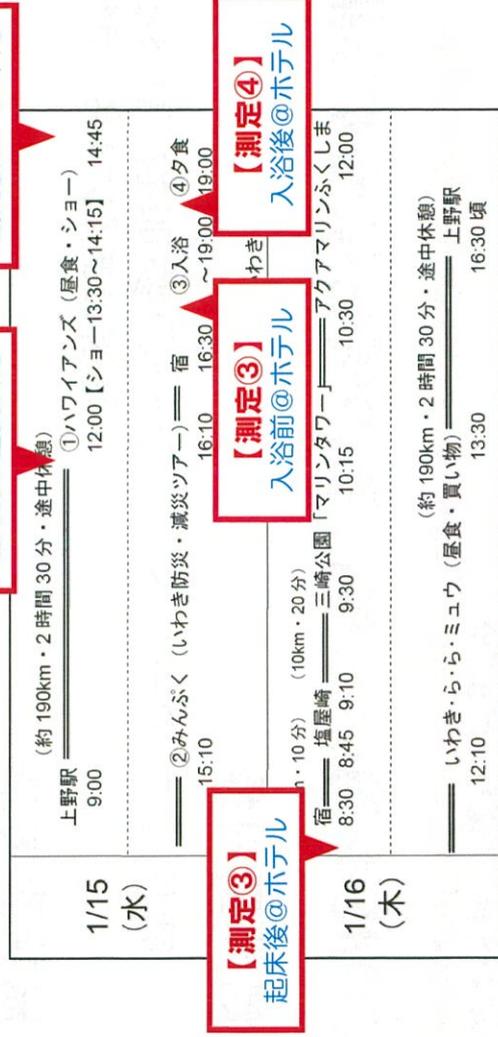


調査機器  
 (唾液アミラーゼモニター)



調査の様子

### 【ツアー一行程と調査スケジュール】



### 【調査の流れ】

- ①測定前に水を少量飲む  
 ※1~2分時間をあける(その間に脈拍を測定)
- ②唾液採取用チップを口に含み、30秒程度待つ
- ③シートを口から出す(唾液採取紙の反対側を伸ばす)
- ④チップを測定機器(アミラーゼモニター)に差し込む
- ⑤測定機器の指示に従いながら、唾液採取用チップの操作等  
 ※レバー操作、唾液採取用紙の記入
- ⑥測定結果を記録用紙に記入

※1度の測定につき、2回計測を実施

### 3. 効用調査の内容

## 【POMSを用いた旅行者の気分に関する調査】

### ■ 調査対象

鹿児島でのモニターツアーの参加者：計8名  
 [障害のある方4名、同行者4名]

### ■ 調査方法

- ・旅行前後とツアー行程中に計4回、旅行者の気分を調査  
 ⇒ 旅行の約1週間前、帰宅してから約1週間後  
 ⇒ ツアー一中2回（旅行先到着時、旅行直後）

#### 【調査スケジュール】

調査	実施時期	実施方法
事前調査	旅行の約1週間前	ツアー出発の約1週間前に実施 ※事前前に調査票を配布し、自宅にて回答
旅行時調査①	旅行先に到着直後	・ツアー当日、観光先に到着直後に実施 ⇒ 長距離移動による旅行者の気分の変化状態を把握 ※観光先到着後、バス車内で回答
旅行時調査②	旅行終了後	・ツアー終了後、アンケート調査の回答前に実施 ⇒ 2日間の旅行による気分の変化状態を把握 ※・全行程終了後、移動のバス車内で回答
事後調査	旅行後約1週間	・ツアー終了から約1週間後に実施 ※自宅にて回答し、調査票を郵送回収

### POMS (Profile of Mood States)

- 「緊張」「抑うつ」「怒り」「活気」「疲労」「混乱」「混乱」の6つの尺度を用いて、気分や感情の状態を測定する『気分プロフィール検査』
- 上記6つの尺度に関する30項目（各5問）の質問に対し、気分の状態を回答  
 ⇒ まったくなかった(0点)  
 ⇒ すこしあった(1点)  
 ⇒ まあまああった(2点)  
 ⇒ かなりあった(3点)  
 ⇒ 非常に多くあった(4点)

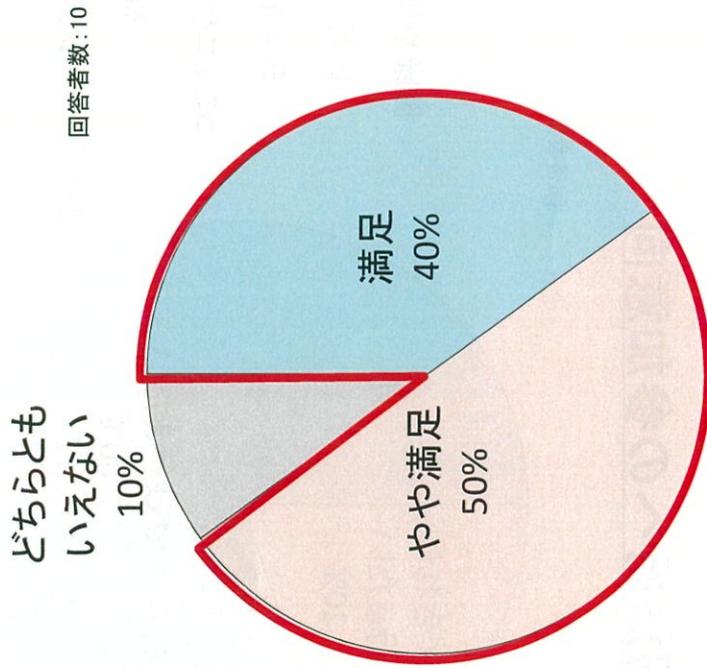
調査項目	まったくなかった	すこしあった	まあまああった	かなりあった	非常に多くあった
1 気がほろつめる	<input type="checkbox"/>				
2 怒る	<input type="checkbox"/>				
3 くつたりする	<input type="checkbox"/>				
4 生き生きする	<input type="checkbox"/>				
5 頭が混乱する	<input type="checkbox"/>				
6 落ち着かない	<input type="checkbox"/>				
7 悲しい	<input type="checkbox"/>				
8 積極的な気分だ	<input type="checkbox"/>				
9 ふざげんだ	<input type="checkbox"/>				
10 精力がみなきる	<input type="checkbox"/>				
11 自分はほめられるに値しないと感ずる	<input type="checkbox"/>				
12 不安だ	<input type="checkbox"/>				
13 疲れた	<input type="checkbox"/>				
14 めいやくをかけられて困る	<input type="checkbox"/>				
15 がつかりしてやる気さなくす	<input type="checkbox"/>				
16 緊張する	<input type="checkbox"/>				
17 孤独でさびしい	<input type="checkbox"/>				
18 考えがまとまらない	<input type="checkbox"/>				
19 へとへとだ	<input type="checkbox"/>				
20 あれこれ心配だ	<input type="checkbox"/>				
21 気持ちが欲んで無い	<input type="checkbox"/>				
22 だるい	<input type="checkbox"/>				
23 うんざりだ	<input type="checkbox"/>				
24 どばろに響れる	<input type="checkbox"/>				
25 はげしい怒りを感ずる	<input type="checkbox"/>				
26 物事がきまはきでる気がする	<input type="checkbox"/>				
27 元気でいっぱいだ	<input type="checkbox"/>				
28 すごくにっこりなる	<input type="checkbox"/>				
29 どうも忘れっぽい	<input type="checkbox"/>				
30 活気がわいてくる	<input type="checkbox"/>				

## 4. 効用調査の結果（速報）

### モニターツアー参加者へのアンケート調査【概要】

※速報 モニターツアー参加者10名分のみ（いわき4名、石川3名、鹿児島3名）

#### ■モニターツアーの満足度



#### 【回答理由の一例】

- 個人旅行では旅先で説明を聞くことはなかったが、今回のツアーでは、観光先のことなど色々説明を聞くことができてよかった。
- 思っていた以上に中身が濃く、いわき防災、減災ツアーではとても勉強になった。
- サポーターの方をはじめ、優しく接してもらえるのが嬉しくて、旅行が続けられる。  
等

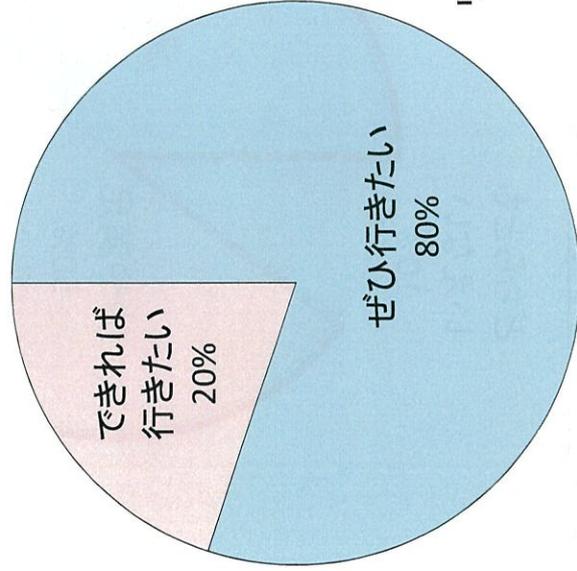
◆モニターツアーの満足度について、ツアーの内容だけでなく、現地サポーターや施設等の対応への好評価から、参加者の10人中9人が「満足」「やや満足」と回答。

## 4. 効用調査の結果（速報）

### モニターツアー参加者へのアンケート調査【概要】

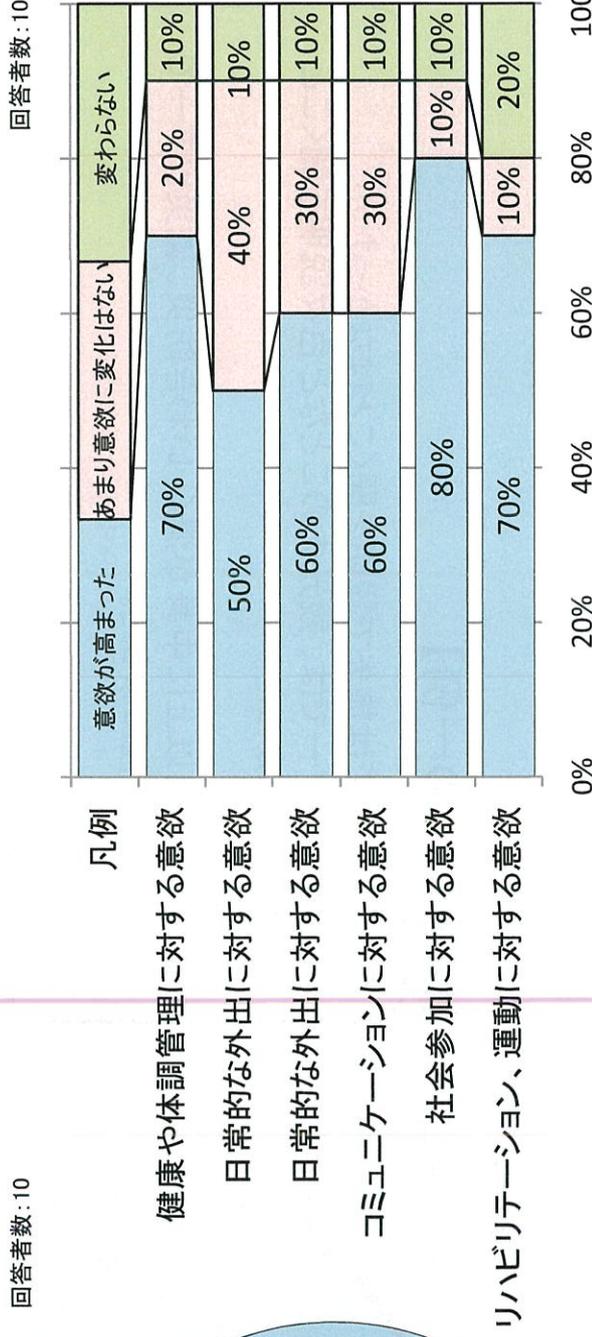
※速報 モニターツアー参加者10名分のみ（いわき4名、石川3名、鹿児島3名）

#### ■ 次回旅行への参加意向



回答者数：10

#### ■ 今後の生活に対する意欲の変化



- ◆モニターツアー参加者全員が、次回旅行への期待から「また旅行に行きたい」と回答。
- ◆また、旅行経験（モニターツアー）に基づく心の変化として、半数以上が体調管理や今後の行動の変化に対する意欲の向上を指摘している。特に、「社会参加に対する意欲」に関しては、10人中8人の参加者が意識が高まったと回答。

## 4. 効用調査の結果（速報）

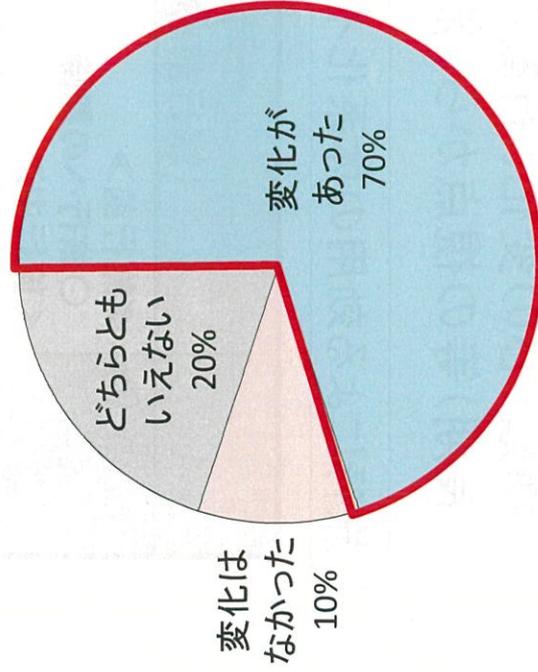
### モニターツアー参加者へのアンケート調査【概要】

※速報 モニターツアー参加者10名分のみ（いわき4名、石川3名、鹿児島3名）

#### ■旅行を通じた変化の実感

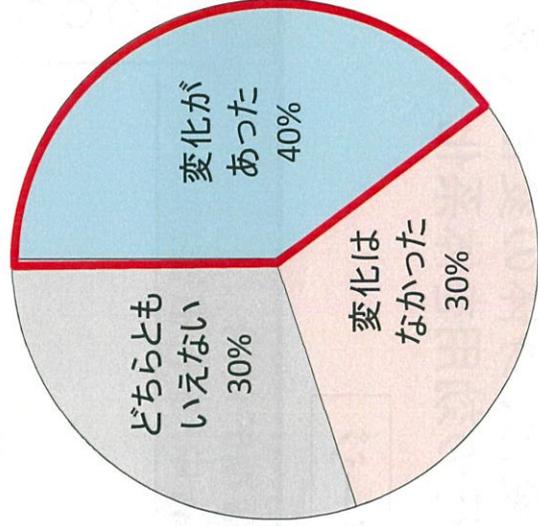
##### ①心理的な変化

回答者数：10



##### ②身体的な変化

回答者数：10



#### 【具体的な変化の内容（一例）】

##### ①心理的な変化

- 人と話したい気持ちが出てきた。
- 人や景色を観ることが良い刺激になって、気持ち明るくなる。
- 旅先では心が自然と開かれ、初めての方とも自然とお話ができるようになる。
- リハビリに励めるようになった。
- 周囲の障害を持つ人にも、ぜひ旅行に出かけることや、外出することを勧めたい。

##### ②身体的な変化

- 左半身が不自由でも、旅行に出かけるたびに不自由を感じなくなってきた。
- 旅行中のバス等での移動が、いい筋トレになっている。（自然体でリハビリ）

◆旅行を通じた自身の変化として、10人中7人の参加者が心理的な変化を実感し、10人中4人の参加者が身体的な変化を実感したと回答。

## 5. 旅行の効用のまとめ

- ◆ アンケート調査結果および、事例調査や既存資料を踏まえ、旅行がもたらす効用の種類(心の変化、行動の変化、身体の変化)、効用の発現時期(一時・短期・中期・長期)等の視点から、旅行の効用を体系化

### 旅行による効用の体系化イメージ

	一時・短期的効用 (旅行前・旅行中・旅行直後)	中・長期的効用 (旅行後—定期間経過)
心の 変化	≪旅行前≫ ○旅行への期待 ≪旅行中≫ ○旅行先での満足感、幸福感 ○リラククス効果	○外出への意欲 ○旅行への期待 ○心の豊かさ
行動の 変化	≪旅行前≫ ○リハビリの回数、体調管理 ≪旅行中≫ ○外出機会の創出 ○旅行先での歩行	○外出頻度・社会参加の増加 ○リハビリの回数の増加 ○旅行回数の増加 ○1日の行動パターン(時間)の変化 ○集団行動への参加(外出への自信) ○通院回数の減少
身体の 変化	○ストレス状態の緩和 ○身体機能の活性化 例) 唾液アミラーゼ活性 等	○身体機能の維持、回復 ○歩行レベルの維持、回復(高齢者、肢体不自由) ○介護レベルの低下、介護予防 ○コミュニケーション能力の向上