

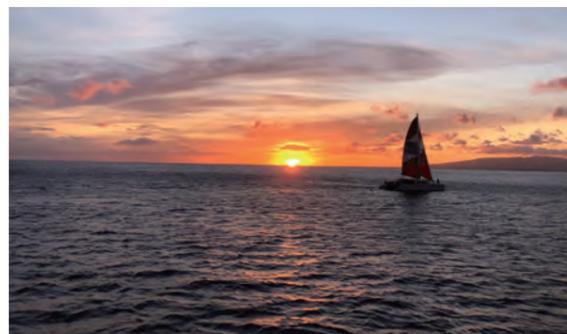
# 旅するところ

旅をすることで、こころにどんな作用があるか

## 観光と心理学

ストレスの多い現代社会の中で増加傾向にあると言われている「心の病気」の治療には、一般的に投薬やカウンセリングなどが用いられています。しかし、通院自体に抵抗感を持つ人も多く、十分に機能しているとは言い難い現状でしょう。もっと本人が自発的に取り組める方法はないかと考え、私は10年以上前からメンタルヘルス・ツーリズムを提唱してきました。メンタルヘルス・ツーリズムとは、旅先で癒やしや活力を得て、精神的健康を回復させることを目的とする観光・旅行です。

さらに研究を進める中で、旅にはマイナスの状態をゼロに戻すだけでなく、プラスを生み出す効果もあることが実証されました。旅をすることで人々はよりアクティブになり、創造性やコミュニケーション能力を発揮できるようになります。心の病気の予防・治療にとどまらず、観光・旅行によって個人の能力の伸長や組織の活性化を図ることができるのではないかと考え、メンタルヘルス・ツーリズムの発展形をポジティブ・ツーリズムと名付けました。心理学では、長所をさらに伸ばす「ポジティブ心理学」という分野が存在感を増していることも呼応しています。メンタルヘルス・ツーリズムとポジティブ・ツーリズムに関する研究は、国内外で高い評価をいただき、



海外の学会で4つのBest Paper Award、国内の学会でも1つの優秀学会発表賞を受賞して高い評価を得ています。

これらの研究は単なる学術研究ではなく、社会に大きなインパクトを及ぼす可能性があります。企業においては、従業員が休暇をとって旅行に出かけることで能力を高め、生産性を向上させる。観光産業においては、独自性の高いサービス展開により旅行者の増加につながる。生産性の低さが問題視される日本の既存のビジネスモデルや、政府が推進する「働き方改革」にも大きく寄与する可能性を秘めています。現実には、日本有数の旅行会社との共同研究も展開してきています。

## 自分たちの学びと社会現象を関連させて

さらには、旅行会社から「観光心理学」の寄附講座も提供いただき、学生の貴重な学びの機会となっています。初年度は、著名なホテルのオーナーや世界トップの研究者など、多様な方々からご講演をいただきました。2年目は、特定のテーマについて研究者、実務家の双方からお話を伺い、研究者視点と旅行現場視点から、現実の旅行行動を多面的に理解。ご講演の後、議論のテーマが提供され、受講生は自身の体験、さらには自分が学んできた心理学との関連を考えコメントペーパーを書きます。そうした考えをグループで共有したり、ディスカッションしたり、さらには講演者との質疑応答へと続き、能動的な学びを行っています。このような学びは、学生が学ぶ心理学と現実の社会現象との関連を認識することによって、「心理学の応用」を考えることに繋がります。これが学生の気づきを高め、社会人になった際に学生のポテンシャルを存分に発揮させるためのよい契機になってくれると確信しています。立教大学の心理学科で、最新の心理学を学び、さらにご自身が社会人になったときに必ずや力になってくれる学びを実践しませんか。



小口 孝司 教授  
Oguchi Takashi

現代心理学部心理学科

映像身体学科の企画記事はコチラ>

砂連尾理特任教授 「ダンスを拡張する。」  
-「ダンス」とは、映像身体学科で学ぶ「身体」とは-

