

火のある暮らしの效用研究

「暖炉があると会話相手との親密度が増すか？」

松波 晴人

Written by Haruhito Matsunami

暖炉実験の方法

本研究では、女子大生一名と主婦一名に、暖炉のある部屋と暖炉のない部屋それぞれに入ってもらって、会話してもらった。以下に暖炉実験の詳細について述べる。

1 実験参加者

実験参加者は、女子大生一五名(平均年齢二〇・九 + 一・〇歳)、主婦一五名(平均年齢三六・九 + 三・二歳)で、女子大生と主婦は互いに初対面であった。

2 実験条件

実験条件は「暖炉あり条件」と「暖炉なし条件」の二種類であり、暖炉あり条件においては、次ページの写真のようにガス暖炉(ダンロックス社製ベルゲン五〇〇)を作動させた。暖炉なし条件においては、ガス暖炉を作動させず、ベージュ色の布でガス暖炉全体を覆った。気温は暖炉あり条件で二四・二 + 三・一、暖炉なし条件で二一・六 + 二・四で、条件間での統計的有意差はないように設定した。一日に三回(午前一回、午後二回)実験を行い、各実験参加者には二条件とも参加してもらった。さらに、以下の三点に留意して実験参加者の実験セッションへの配置を行った。

各実験参加者は、暖炉あり条件、暖炉なし条件とも同じ時間帯に参加するものとする。暖炉あり条件に先に参加する実験参加者の

火のある暮らしの良さとは？

昔の日本家屋には囲炉裏があり、火は生活の中で欠かせないものであった。囲炉裏だけでなく、キャンプファイアや焚き火においても、人が火の周りに集まって会話をする様子が見られ、火はコミュニケーションを促進する場作りの重要な要素として用いられてきた。

また、欧米では、現在でも暖炉が一般的に使われており、暖房としてだけでなく、部屋の雰囲気作りのためのインテリアとしても重宝され

ている。

これらの事実から、「火にはなんらかの心理的効果があり、コミュニケーションを促進する効果があるのではないだろうか？」という仮説を持つに至った。環境心理学の分野では、「自然の風景には癒しの効果があり、見ていると集中力が回復する」ことがよく知られており、「火にも同様の効果があるのでは」と考えたのである。そこで、部屋に暖炉があつて火が見える条件と暖炉がない条件を設定し、それぞれの条件において初対面の二人が会話をする実験をすることで、火にコミュニケーションの促進効果があるかどうかの検証を行った。



実験風景(模擬写真)

数と、暖炉なし条件に先に参加する実験参加者の数を同じにする。
各実験参加者によって、暖炉あり条件と暖炉なし条件とでは会話相手が異なるものとする。

3 手続き

1 会話前

まずは女子大生一名と主婦一名に別々の控え室で待機してもらい、個別に実験の目的と実験の段取りを説明した。実験の目的は、「初対面の人とのコミュニケーションとストレスの関係調査である」と説明した。そして、暖炉が設置してある部屋に二人を誘導し、所定の位置(二人は、お互いから二メートル離れていて、暖炉から二メートル離れている)にそれぞれ着席してもらった。実験参加者には、まず、初対面での相手の第一印象(自分と似ているか等)を評価してもらった。

2 会話中

会話のテーマは、「自分の家族について」に限ることと、部屋の中であれば自由に移動してよいことを実験者から説明した後、五〇分間二人に会話をしてもらった。部屋の中の様子は、実験参加者の了解の上でビデオ撮影を行い、実験者は別室で実験参加者の行動観察(うなずいた回数、発話のない回数等)を行った。

3 会話後

五〇分間の会話の後に、相手の印象、部屋の印象、「リラックスする」「緊張する」などの形容詞対についてアンケートを記入してもらった。各実験参加者が控え室に戻った後、二人が最後に座っていた場所の間の距離を計測した。

実験の結果と考察

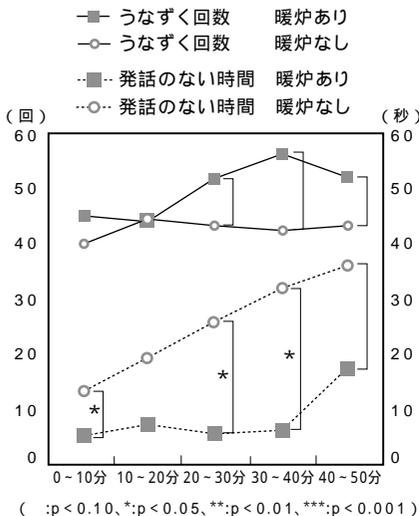
1 主観評価

1 部屋の印象

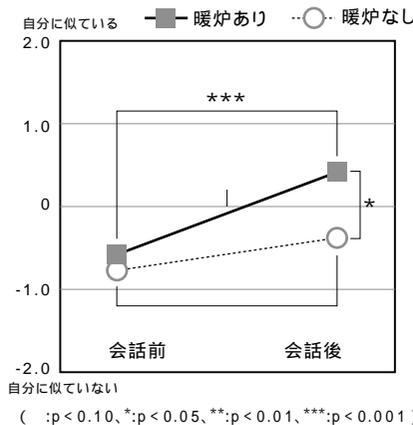
会話後に得られた部屋の印象について、リラックス度や癒され度、親しくなれる度をそれぞれ五段階で回答してもらった結果を図1に示す。暖炉なし条件に比べて、暖炉あり条件では統計的に有意にリラックス度、癒され度、親しくなれる度が高かった。さらに、計五二個の形容詞対の結果を因子分析したところ、「居心地の良さ」「やさしさ」などが因子として得られ、暖炉あり条件は高い評価を得た。以上の結果から、暖炉がある空間は居心地が良く、人はよりリラックスし、癒され、親しくなれると感ずることがわかった。

2 相手の印象

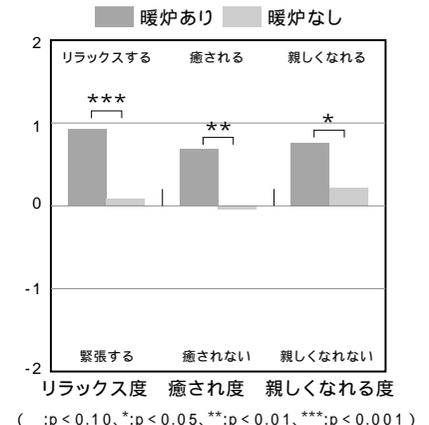
会話前と会話後の、会話相手が自分に似ていると思う度合いの主観評価結果を図2に示す。両条件において、実験参加者は、会話の前には初対面という点でもあつて相手のことを、自分に似ていない側に評価した。しかし、会話後



【図3】行動観察 うなずく回数+発話のない時間



【図2】主観評価 自分に似ている割合



【図1】主観評価 部屋の雰囲気

には、暖炉なし条件では、「自分に似ている」側に評価が変化する傾向が見られるものの、平均値は、自分に似ていない側に留まった。一方、暖炉あり条件では、統計的に有意な変化が見られ、会話後の平均値は、自分に似ている側となった。また、会話後の「自分に似ている度合い」は、暖炉あり条件の方が暖炉なし条件よりも統計的に有意に高かった。すなわち、暖炉あり条件では「ミニニケーション」がより密になった結果、会話相手に対する理解が進み、より親近感を持つようになったと考えられる。

2 行動観察

① うなずいた回数、発話のない時間
 実験参加者が五〇分の会話の間1うなずいた回数と会話が途切れた時間の結果を図3に示す。

うなずく回数は、最初の二〇分間では、特に差が見られないものの、二〇分～五〇分においては、暖炉あり条件の方が2うなずく回数が多い傾向が見られた。

うなずく行為は、「相手の話を聞いている」とを示す好意的なサインであり、暖炉あり条件では3会話がより促進されていると考えられる。

発話のない時間は、最初の二〇分や、二〇～四〇分の間で統計的な有意差があり、暖炉あり条件では4会話が途切れる時間が少ないことがわかった。暖炉なし条件では発話のない時間が時系列的に増えていくのに対して、暖炉あり条件では短いレベルで保たれた。また、5会話が二秒以上途切れる回数も、二〇分～五〇分で暖炉あり条件の方が有意に6少なかった。

発話のない時間が短く、7会話が途切れる回数も少ないことから、暖炉あり条件では8会話がより促進されていると考えられる。

② 二人の実験参加者間の距離

会話終了後に二人の実験参加者間の距離を計測した結果を図4に示す。

暖炉あり条件の方が暖炉なし条件に比べて統計的に有意に二人の間の距離が短くなった。

人と人との距離が、その二人の人間関係の深さを示していることはよく知られており、個人間の距離が縮まる暖炉あり条件では、より人間関係が深まっていると考えられる。

まとめ

暖炉の火があることによる効果の評価を行った結果、以下のことがわかった。

部屋の雰囲気がよくなり、「リラックスする」、「癒される」、「親しくなれる」と感じる。

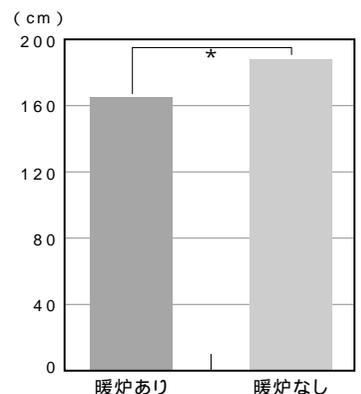
二人の距離が縮まる。

会話開始後二〇～五〇分のうなずく回数が増える傾向にある。

会話中の「会話が途切れる回数」、「発話のない時間」が減る。

「会話相手は自分に似ている」と感じる。

以上の結果から、暖炉があると部屋の雰囲気がよく、会話しやすくなるため、相手との距離が近くなるとともに9うなずく回数が増え、10会話が途切れなくなり、その結果、「ミニニ



(* : p < 0.10, * : p < 0.05, ** : p < 0.01, *** : p < 0.001)

【図4】2人の実験参加者間の距離

ケーションが密になって、相手により親近感を感じるようになると考えられる。

川のせせらぎ、雲の動き、波、水槽中の熱帯魚など自然界における動きのある現象は、注意を引きつつも無意識に見ていられるため、癒しの効果(集中力の回復など)があることが広く知られており、暖炉の火にも同様の効果があると考えられる。

こうした点から考えると、暖炉の火によって、火の周りに家族が集まって「ミニニケーション」が増進される効果や、男女間の親密度が増すという11ような効果も、また期待される。

◎ 松波 晴人(まつなみはるひと)

大阪ガス株式会社エネルギー技術研究所エネルギー情報技術TBU研究員、米田コーネル大学大学院で人間工学を専攻し、Master of Scienceを取得。専門は行動観察、ユーザー体験、ヒューマンエラー防止など。