



# 2.5次元写真が主観的幸福感と睡眠の質に及ぼす影響

\* 高岡 祥子<sup>12</sup> 高野 裕治<sup>14</sup> 瀧 靖之<sup>13</sup>

1.東北大学スマート・エイジング学際重点研究センター, 2.立正大学, 3.東北大学加齢医学研究所, 4.人間環境大学

## 2.5次元写真は「触れる写真」

2.5次元写真は特殊な技術\*で作られた「触れる写真」

\* (株) アド・シーズの高精彩特殊立体描画技術

2.5次元写真を使い、**高齢者が健康で長生き**することに貢献したい！

健康で長生きするためには**ウェルビーイング\***を高めることが大切(田中他, 2011)

\* 人間の良い心の状態、幸福、健康、福祉など

ぜひ会場で実物に触って  
確かめてください

※写真に触れた前後には設置した消毒液をお使い下さい

2.5次元写真  
「見て」「触れて」  
楽しめる

(従来の写真)  
平面写真  
「見て」  
楽しむ

### どうやってウェルビーイングを高めるか？

#### ① 触覚刺激からアプローチ

- 昔から「手当て」はケアや癒しを意味する。
- 施術者が患者に手を当てると、患者だけでなく施術者本人にもリラクゼーション効果がある(小泉他, 2017)。
- ペットを撫でるとリラクゼーション効果がある(Motooka et al., 2006)。

#### ② 視覚刺激からアプローチ

- 大切な家族やペットの写真を日常生活に取り入れることは心身に良い影響がある(坂本他, 2018)。

①触覚刺激 + ②視覚刺激 = 2.5次元写真ならば  
【触れる】 【写真】 **もっと効果が期待できるのでは？**

## 目的：2.5次元写真が高齢者のウェルビーイングに及ぼす影響を調べる

## 方法：自宅で1か月間、写真に触れて鑑賞してもらう

じっくり観察  
写真に触ってOK!

参加者：60歳以上の男女50名（平均66.78歳、男性14名、女性36名）

2.5次元写真群25名、平面写真群25名（参加者間計画）

実験時期：2021年4月～2022年9月

実験場所：参加者の自宅

実験刺激：大切な家族またはペットの写真パネル（縦11cm×横17cm 厚さ0.7cm）

手続き：参加者は写真パネルを手にとって十分に観察した後に質問紙に回答。

質問項目：主観的幸福感、睡眠の質、健康状態、写真を飾った部屋の雰囲気やVASで調査。不安の程度をSTAIで調査（状態不安）。写真に関する感想（自由記述）。写真に触った頻度。

第1回調査  
(初日)



質問紙に回答

1か月間、写真は室内に飾る。毎日1回は手に取って触る。

第2回調査  
(1か月後)

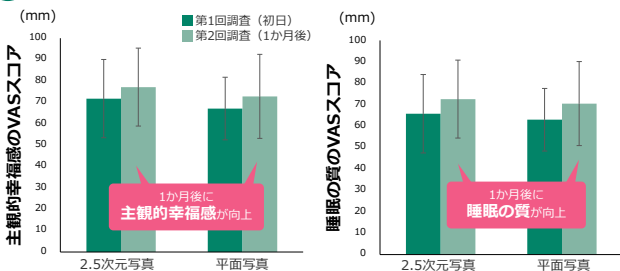


質問紙に回答

## 結果：2.5次元写真は従来の写真には無かった効果が期待できる

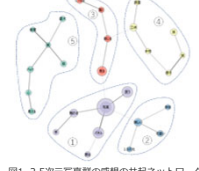
2.5次元写真も平面写真も主観的幸福感と睡眠の質を高めた（VASの結果の分析から）

### ① そもそも写真を飾ることは効果がある



### ④ 写真に関する感想（自由記述）をKH Coder(樋口, 2020)を使ってテキストマイニングした結果

#### 亡くなったペットに思いをはせる人が多い

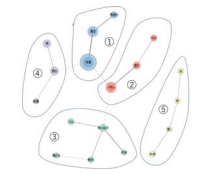


#### 2.5次元写真の感想 (図1)

- グループ①から「立体的であるため、つい触れて撫でてしまう」
- グループ②から「写真が立体的で本物のように見えて嬉しい」
- 「こういう形で(ペットに)また会えて嬉しく思う」
- グループ③から「リアルな加工が癒してくれる」
- グループ④から「天国に行ってしまったペットを思い出しました」

#### 平面写真の感想 (図2)

- グループ①から「手で写真を見ると会いたい気持ちがつくる」
- グループ②から「見ていると色々思い出してきました」



### ② 2.5次元写真群の特徴語は「嬉しい」「可愛い」「驚く」などのポジティブな感情を表す単語

写真に関する感想（自由記述）をKH Coder(樋口, 2020)を使ってテキストマイニングした結果

特徴語			
2.5次元写真	平面写真		
写真	.470	写真	.403
パネル	.351	見る	.356
思う	.314	パネル	.314
嬉しい	.262	飾る	.278
見る	.246	気持ち	.229
触れる	.239	思う	.213
立体	.214	ペット	.184
感じる	.186	思い出す	.177
可愛い	.167	毎日	.177
驚く	.146	孫	.162

#### 写真には良い効果がある

大切な家族やペットの写真を日常生活に取り入れることはウェルビーイングを高める（先行研究と一致）

#### 2.5次元写真はもっと良い効果がある

2.5次元写真に触れて鑑賞することで被写体に関する幸せな記憶が想起され、触れた本人に**ポジティブな感情を引き起こし、癒し効果を与える**（従来の写真にはなかった2.5次元写真の特別な効果）

### ③ 写真に触っていた頻度には差がない

2.5次元写真でも、平面写真でも、

## 次なる応用展開へ

- ペットロスの悲しみからの回復を促す効果
- 認知症高齢者を対象とした**回想法**への活用
- 晴眼者と視覚障害者が共に楽しめる**インクルーシブデザインの写真**としての可能性

