

論文

奄美大島体験ツアーによる気分及び健康関連QOLの変化

— 20代前半の学生によるケーススタディ —

Changes of Mood State and Health Related Quality of Life

by Experience Tour in Amamiohshima

—Case Study of Students in early 20's—

谷本 都栄*・福岡 孝純**

Toe TANIMOTO and Takazumi FUKUOKA

要旨: 本研究は、奄美大島を対象地とし、島の滞在による来訪者への心理的効果を実験的に検証することを目的とした。実際に体験ツアーを実施し、離島での様々な体験活動をとおして、気分及び健康関連QOLにどのような変化がみられるかを明らかにした。指標として、気分プロフィール検査及びSF健康調査票を用い、20代前半の学生を対象に、日常生活、ツアー直前、ツアー直後の3回の測定値を比較考察した。さらに、ヒアリング調査を行い考察の際の参考とした。結果として、奄美大島での滞在により、被験者は身体的な疲れを感じつつも、精神的な健康を取り戻すことができたことが推測された。特に、日常生活においてストレスを感じている人の方がその変化が顕著に現れた。これには、豊かな自然環境のもとで、普段できない経験や人との交流などが刺激となっていると考えられた。結果として、奄美大島における短期滞在により、気分転換や心理的健康感の向上などの効果があることが実証された。

キーワード: アイランドセラピー, 気分プロフィール検査 (POMS), SF健康調査票 (SF36), 奄美大島, 離島

はじめに

現代社会において、大都市圏に住む人々の多くが、高層ビルに象徴されるような人工的な環境下で様々な身体的・精神的ストレスを受けながら生活している。特に、デジタルテレビや携帯電話の普及、家庭・教育機関・職場等におけるIT化などにより、生活における情報刺激量は増すばかりである。このような生活は、程度の差、意識・無意識などの違いはあるが、大都市圏に生活する人々に共通の影響を与えていると思われる。

このように恒常的にストレスにさらされている人々にとって、週末や休暇に自然の豊かな地域で

過ごすことは重要なレクリエーションのひとつである。最近の登山ブームや世界自然遺産観光の盛況振りなどをみると、自然環境に恵まれた地域で滞在することはレクリエーションとして定着しているといえる。

以上のような傾向は、都市にはない環境を有する地域にとっては地域振興の契機ともなる。特に、工業や農業で不利な地勢にある地域では、観光が地域活性化の鍵となる。離島はそのひとつであり、国の補助が削減されるなか、自立に向けて様々な施策が行われつつある。本研究で取り上げるアイランドセラピーはその一例である。

* 学生会員 東京農業大学大学院 造園学専攻博士課程, **非会員 東京農業大学大学院

表1 ツアー行程

8月25日 1日目	11:30 奄美空港着 12:15-12:30 あやまる岬見学 12:45-13:30 浜辺のホテル、昼食 13:40-14:30 大島紬村見学 15:10-16:00 チェックイン、休憩 16:15-18:00 大島海浜公園、海水浴 18:30-21:00 交流会、バーベキュー 21:15 名瀬市内ホテル着、自由時間	午前 曇り時々雨 午後 曇り後晴れ
8月26日 2日目	7:15 朝食 8:00 ホテル出発 9:30-10:10 ホノホノ海岸散策 やどり浜、海水浴、シュノーケリング 10:30-13:30 浜辺のホテル、昼食 やどり浜、自由活動 シュノーケリング等 14:30-16:00 海上タクシーにて加計呂麻島へ 17:00-18:00 チェックイン、休憩 18:00-19:00 渡連海岸散策、自由時間 19:00-20:00 テラスで夕食 20:30-22:00 徳浜海岸、星空散策 22:30 ベンション着、自由時間	終日 快晴
8月27日 3日目	8:00 朝食 9:00 ベンション出発 9:20-9:50 安脚場見学 10:20-11:00 諸鈍デイゴ並木散策 11:20-12:00 呑ノ浦戦跡見学 12:20-13:00 諸鈍海岸散策 13:30-14:30 ベンション、昼食 渡連海岸、海水浴、シーカヤック、ボート、シュノーケリングなど 15:30-18:45 テラスでバーベキュー 19:30-21:30	終日 快晴
8月28日 4日目	8:00 朝食 9:00-9:50 フェリーで大島海峡ツアー 住用村マングローブの森、カヌー体験 11:40-12:20 マングローブパーク、昼食 12:40-13:30 名瀬市内奄美パーク見学 15:50-17:30 羽田空港着、解散 21:10	終日 快晴

1.3 測定方法及び手順

滞在による心理的な影響を測る評価指標として、今回は気分プロフィール検査（以下 POMS）及び SF 健康調査票（以下 SF36）を用いた。

POMS は、自己記入方式で気分を評価する質問紙法のひとつで、被験者の性格傾向ではなく、被験者がおかれた条件により変化する一時的な気分・感情の状態を測定できることを特徴としている³⁾。本研究では、横山・荒記の日本版 POMS を使用した。

SF36 は、健康関連 QOL 尺度のひとつで、過去の一定期間を振り返り、現在の健康状態を包括的に測定することを特徴としている⁴⁾。本研究では、振り返り期間が 1 週間で自己記入方式である健康

医療評価研究機構の SF-36v2（アキュート版）を使用した。

測定は、ツアー直前（8月25日）、ツアー直後（8月28日）及び日常生活の値を比較指標とするためツアーに出発する前（7月25日）の3回実施した。日常生活時の測定は通常の学期中であり、ツアー前後の測定は夏期休暇中に行われた。

また、被験者には、ツアー終了後に調査時の心身の状況についてヒアリング調査を行い、考察の際の参考とした。

2. 研究の結果及び考察

2.1 POMS による評価 その1

POMS は、緊張・不安、抑うつ・落込み、怒り・敵意、活気、疲労、混乱の6つの気分の尺度により評価を行う。結果は以下のとおりである（図2参照）。

①緊張・不安

これは、「気がはりつめる」「不安だ」などの項目からなり、緊張及び不安感をあらわす。分散分析の結果、条件の効果は有意であった（ $F(2,40)=11.62, p<.01$ ）。LSD法を用いた多重比較によれば、各条件の平均の大小関係は『日常生活>ツアー直前=ツアー直後』であった（ $Mse=21.43, 5\%$ 水準）。

②抑うつ・落込み

これは、「ゆううつだ」などの項目からなり、自信喪失感を伴った抑うつ感をあらわす。分散分析の結果、条件の効果は有意であった（ $F(2,40)=10.78, p<.01$ ）。LSD法を用いた多重比較によれば、各条件の平均の大小関係は『日常生活>ツアー直前=ツアー直後』であった（ $Mse=31.11, 5\%$ 水準）。

③怒り・敵意

これは、「怒る」「すぐ喧嘩したくなる」などの項目からなり、怒りと他者への敵意をあら

わす。分散分析の結果、条件の効果は有意であった ($F(2,40)=8.92, p<.01$)。LSD法を用いた多重比較によれば、各条件の平均の大小関係は『日常生活=ツアー直前>ツアー直後』であった ($Mse=23.19, 5\%$ 水準)。

④活気

これは、「生き生きする」などの項目からなり、元気さ、躍動感、活力をあらわす。分散分析の結果、条件の効果は有意であった ($F(2,40)=14.70, p<.01$)。LSD法を用いた多重比較によれば、各条件の平均の大小関係は『日常生活>ツアー直前=ツアー直後』であった ($Mse=22.73, 5\%$ 水準)。

⑤疲労

これは、「ぐったりする」などの項目からなり、意欲減退、活力低下をあらわす。分散分析の結果、条件の効果は有意であった ($F(2,40)=14.67, p<.01$)。LSD法を用いた多重比較によれば、各条件の平均の大小関係は『日常生活=ツアー直前>ツアー直後』であった ($Mse=18.05, 5\%$ 水準)。

⑥混乱

これは、「頭が混乱する」などの項目からなり、当惑、思考力低下をあらわす。分散分析の結果、条件の効果は有意であった ($F(2,40)=11.91, p<.01$)。LSD法を用いた多重比較によれば、各条件の平均の大小関係は『日常生活>ツアー直前>ツアー直後』であった ($Mse=8.56, 5\%$ 水準)。

以上のことから、総じて、奄美大島での滞在により、日常生活における緊張・不安、抑うつ・落込み、怒り・敵意、疲労、混乱の各気分は和らぐ傾向にあり、活気は増す傾向にあるといえる。

また、緊張・不安、抑うつ・落込み、活気、混乱については、日常生活とツアー直前の間にも有意差がみられるが、これはツアーに対する期待の

高まり、被験者が夏期休暇に入っていたことなどから、学期中の日常生活よりは比較的ストレスが少なかったことが原因として考えられる。

さらに、怒り・敵意、疲労、混乱については、ツアー直前とツアー直後の間にも有意差がみられる。怒り・敵意、混乱については、豊かな自然環境のなかで仲間と時間を過ごすことによる精神の安定化などの影響が考えられる。

疲労については、普段よりも活発な身体活動を行ったこと、馴れない土地での密なスケジュールなどにより、身体的・精神的な疲れが気分に影響したと考えられる。

スコア

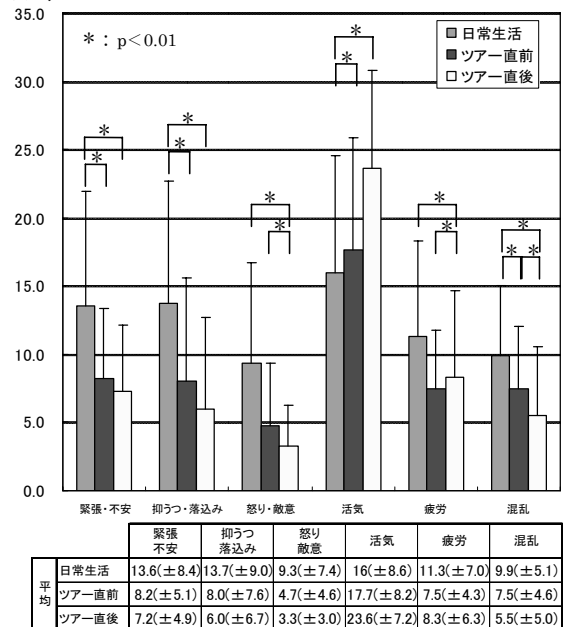


図2 POMSの結果

2.2 POMSによる評価 その2

さらに、日常生活において、20代の健康な日本人男女の標準と比べて⁵⁾それぞれの感情について標準より低かったタイプ、標準のタイプ、標準より高かったタイプの3つに分類し、各グループの気分の変化について考察したところ、以下のことが明らかとなった。

比較にあたり、緊張・不安、抑うつ・落込み、怒り・敵意、疲労、混乱については、標準より低かったタイプをA、標準のタイプをB、標準より高かったタイプをCとした。活気については、標準より高かったタイプをA、標準のタイプをB、標準より低かったタイプをCとした。

また、特に日常生活とツアー直後の値に有意差がみられたため、これらの比較を行うこととした。

①緊張・不安、抑うつ・落込み、怒り・敵意、疲労、混乱についての特徴

日常生活とツアー直後の値を比較したところ、活気を除く5つの気分の尺度で同じような特徴が見られた。図3の緊張・不安の変化の事例が典型例であるが、Aタイプは、ツアー直後も他のタイプに較べて値にそれ程大きな変動が見られなかった。Bタイプは、ツアー直後に全体的に値が下がり、また値の範囲が収束する傾向にあった。Cタイプは、ツアー直後に全体的に値が下がったが、個人差が大きく、値の範囲は広がる傾向にあった。

以上のことから、奄美大島での滞在は、日常生活における緊張・不安、抑うつ・落込み、怒り・敵意、疲労、混乱などの気分を一時的に緩和する効果があること、しかしながらその程度が大きい場合は、効果の個人差も大きいことが推測された。

②活気についての特徴

次頁図4に示すとおり、Aタイプは、ツアー直後も他のタイプに較べて値にそれ程大きな変動が見られなかった。Bタイプは、ツアー直後に全体的に値が上がる傾向が見られた。Cタイプは、ツアー直後に全体的に値が上がったが、ツアー直後の個人差が大きく、値の範囲は広がる傾向にあった。

以上のことから、奄美大島での滞在により、活気を一時的に増幅する効果があること、しかしながら、日常生活においてその程度が小さい場合は、効果の個人差も大きいことが推測された。

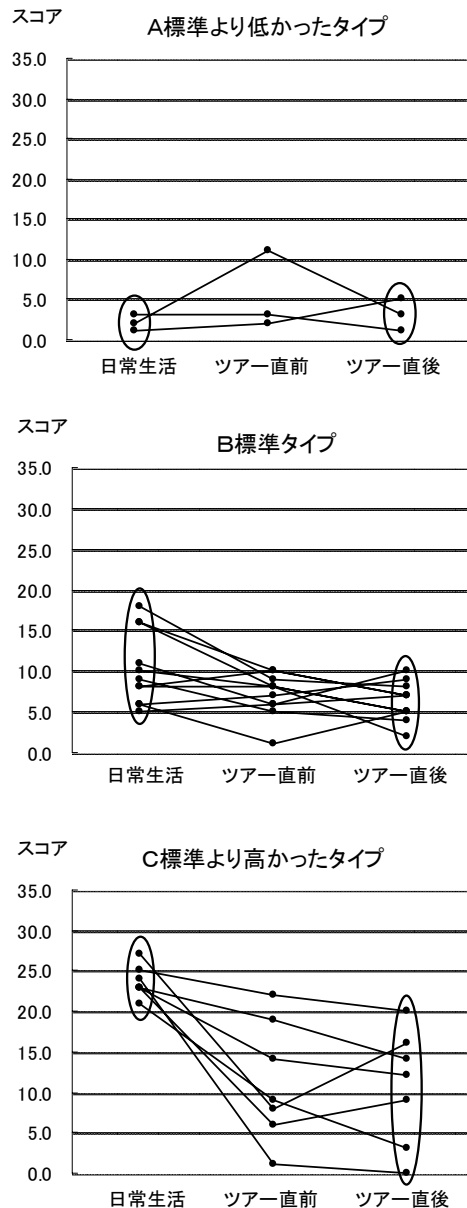


図3 緊張・不安の変化

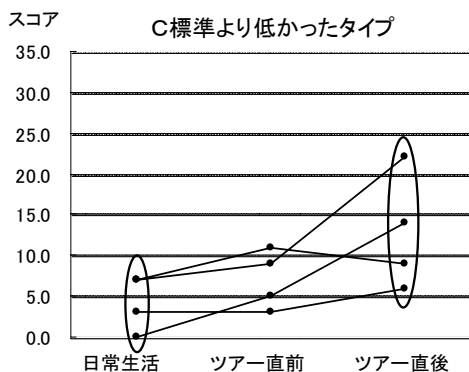
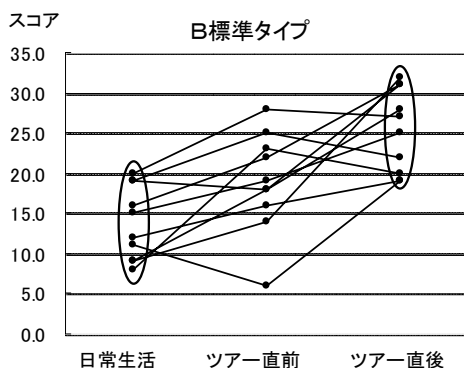
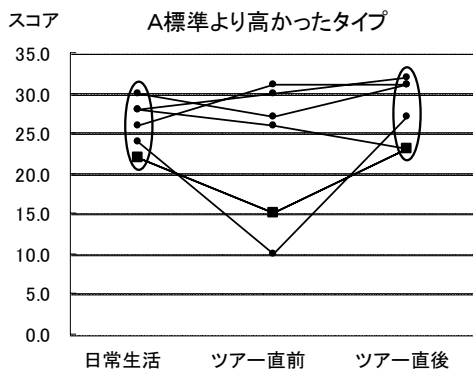


図4 活気の変化

2.3 SF36 による評価

SF36は、身体機能，日常役割機能（身体），身体の痛み，社会生活機能，全体的健康感，活力，日常役割機能（精神），心の健康の8つの尺度により評価を行う（表2⁶参照）。

表2 SF36の得点の解釈

下位尺度	得点の解釈	
	低い	高い
身体機能	健康上の理由で、入浴または着替えなどの活動を自力で行うことがとても難しい。	激しい活動を含むあらゆるタイプの活動を行うことが可能である。
日常役割機能（身体）	過去1週間に仕事や普段の運動をした時に身体的な理由で問題があった。	過去1週間に仕事や普段の活動をした時に、身体的な理由で問題がなかった。
身体の痛み	過去1週間に非常に激しい体の痛みのためにいつもの仕事が妨げられた。	過去1週間に体の痛みは全然なく、体の痛みのためにいつもの仕事が妨げられることはなかった。
社会生活機能	過去1週間に家族、友人、近所の人、その他の仲間との普段の付き合いが、身体的或いは心理的な理由で妨げられた。	過去1週間に家族、友人、近所の人、その他の仲間との付き合いが、身体的或いは心理的な理由で妨げられることは全然なかった。
全体的健康感	健康状態が悪くなく、徐々に悪くなっていく。	健康状態は非常に良い。
活力	過去1週間、いつでも疲れを感じ、疲れはてていた。	過去1週間、いつでも活力にあふれていた。
日常役割機能（精神）	過去1週間、いつでも疲れを感じ、疲れはてていた。仕事や普段の活動をした時に心理的な理由で問題があった。	過去1週間、仕事や普段の活動をした時に心理的な理由で問題がなかった。
心の健康	過去1週間、いつも神経質でゆううつな気分であった。	過去1週間、落ち着いていて、楽しく穏やかな気分であった。

結果は次頁図5のとおりである。

- ①身体機能
- ②日常役割機能（身体）
- ③体の痛み
- ④社会生活機能

以上の項目については、分散分析の結果、条件の効果は有意でなかった。

- ⑤全体的健康感

分散分析の結果、条件の効果は有意であった（ $F(2,40)=9.37, p<.01$ ）。LSD法を用いた多重比較によれば、各条件の平均の大小関係は『日常生活＝ツアー直前<ツアー直後』であった（ $Mse=2.32, 5\%$ 水準）。

- ⑥活力

分散分析の結果、条件の効果は有意であった（ $F(2,40)=3.69, p<.05$ ）。LSD法を用いた多重比較によれば、日常生活とツアー直後には有意差があった（ $Mse=4.27, 5\%$ 水準）。しかしながら、日常生活とツアー直前、ツアー直前とツアー直後の間の差は有意でなかった。

⑦日常役割機能（精神）

分散分析の結果、条件の効果は有意でなかった。

⑧心の健康

分散分析の結果、条件の効果は有意であった（ $F(2,40)=4.47, p<.05$ ）。LSD法を用いた多重比較によれば、各条件の平均の大小関係は『日常生活＝ツアー直前<ツアー直後』であった（ $Mse=8.56, 5\%$ 水準）。

以上のことから、奄美大島での滞在は、身体機能、日常役割機能（身体）、身体の痛み、社会生活機能、日常役割機能（精神）の面ではあまり影響を及ぼさなかったが、全体的健康感、活力、心の健康など包括的な心身状態の面では、日常生活

とツアー直後の間に有意差があり、滞在期間中は日常生活よりも心理的には良い健康状態にあったと推測される。

また、身体機能、日常役割機能（身体）、身体の痛みについて有意差がみられないのに対して、POMSで疲れの気分には有意差がみられたのは、被験者が生活に支障をきたすような過度な身体的疲れではなく、いわば心地よい疲れを感じていたと考えられる。

さらに、全体的健康感、活力、心の健康などに有意差がみられたのは、POMSの結果と同様に、豊かな自然環境のなかでの様々な体験活動、またそれを仲間と分かち合えたことなどにより、気分転換や精神的な安定が得られたと考えられる。

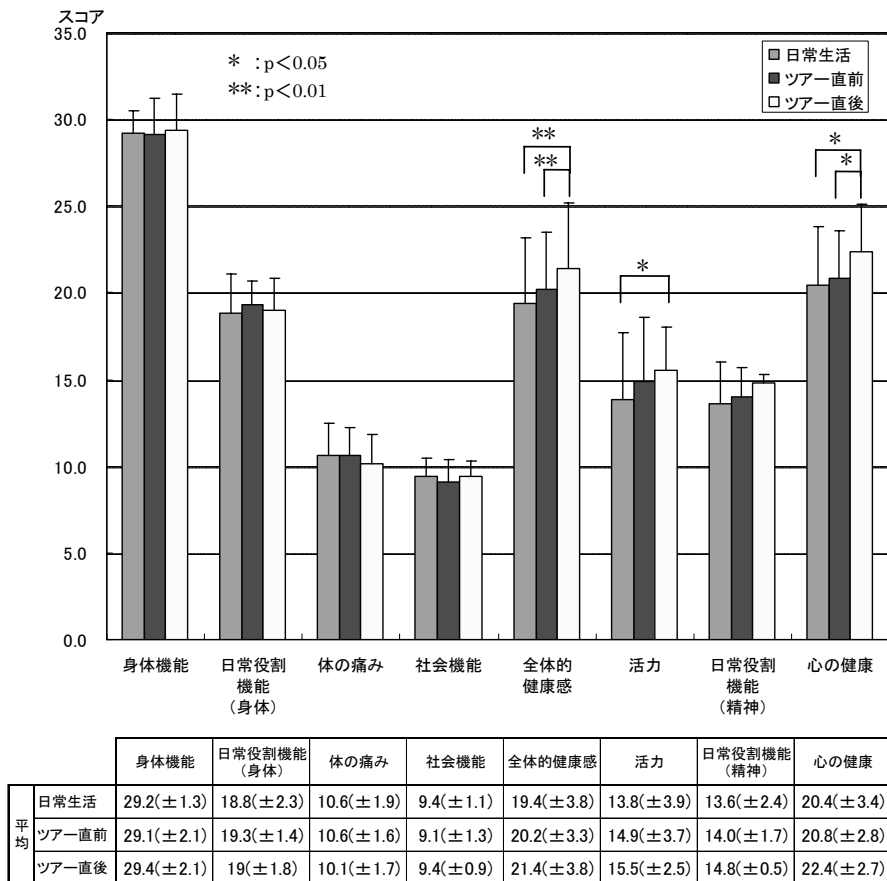


図5 SF36の結果

2.4 ヒアリング調査による評価

表3 ヒアリング調査の結果

	ツアー全体に対する満足感	心に残っていること	その他感じたこと
21歳男	充実して楽しかった。内容が濃くて少し疲れはしたが、昔との旅行は思い出に残った。	純粋の海辺のデイゴ並木。地元の子の島唄がよかった。	ツアー期間が短く感じた。シーカヤック乗り放題がよかった。ツアー費用が高いと思った。
22歳女	スケジュールが密だったが、その分色々な体験ができ、見たことのない景色が見られてよかった。	シュノーケリングをしたやどり浜の海とそこでウミガメに会えたこと。	海で存分に遊べて楽しかった。地元の食材を使った料理がおいしかった。
21歳女	短い時間のなかで色々貴重な体験ができ、島の魅力に触れることができてよかった。	シーカヤック。とても気持ちよく、またやってみたい。	大島細村で、奄美の経済を支えていた基盤のようなものを感じた。施設がもう少し快適だとよかった。
21歳男	行く前に思っていたよりも楽しめてよかった。島の雰囲気や景色が昔っぽくて落ち着けた。	やどり浜のさんご礁をみられたこと。周りになにもなくて離れ小島のようによかった。	デイゴ並木など、時間がゆっくり流れていると感じた。
20歳男	内容にボリュームがあってよかった。とても楽しかった。	バーベキューでの地元の人との交流ができたこと。やどり浜で泳いだこと。	海岸でみた夕陽がとてもよかった。奄美の人の親切さが印象に残った。
24歳女	スケジュールが密だったと思う。大自然のなかで皆でのびのびと楽しく過ごし、色々体験できてよかった。	渡連海岸で朝日と夕陽を眺めながら泳いだこと。いろいろなことを考えた。	少し短く感じた。1週間ぐらいでもいいと思う。名物料理鶏飯が美味しかった。
21歳女	海での時間はとても楽しく充実していた。	大浜海浜公園の海で遊び、夕陽をみながらバーベキューをして、島唄を皆で歌ったこと。	シュノーケリングをもう少ししたかった。シーカヤックも初めての体験で面白かった。
20歳男	スケジュールが濃密で疲れ果てたが、ひとつひとつに魅力があった。	地元の人やペンションの人など奄美の人の優しさに触れられたこと。	もうすこしゆとりのあるスケジュールだとよかった。
22歳男	とても内容が多く充実していて、満足した。海に囲まれて幸せな気持ちになった。また行きたい。	夜の海岸で見た星空に感動した。リゾートに来たという感じでは、奄美パークが近代的でよかった。	頭の中で想像していた風景がそのまま目の前に現われたときは興奮した。
20歳男	中身がぎゅっとつまっていて、思う存分遊べて満足だった。もう一度来てほしい。	やどり浜。人がいない上に広くてきれいで最高だった。展望台からの眺めがよかった。	もっと長くのんびりと過ごすことで、現地を味わうような滞在でもよかった。ツアー費用が少し高いと思う。
22歳男	普段自分では行かないようなところに行けてよかった。非常に満足している。	渡連海岸。海水浴やカヤックをのんびりと楽しむことができた。海外リゾートにしているような感じで、最高だった。	沖繩の延長のように思っていたが、加計呂麻で島にいることの楽しさや意味が分かった気がする。
23歳男	盛りだくさんで非常に楽しかった。	デイゴ並木。三味線を片手に島唄をうたう少年、それを聴くおばあさん。青く澄んだ海と空に島を感じた。	スケジュールが詰まりすぎていたように思う。もう少し時間的なゆとりがあればよかった。
21歳男	ツアー全体としてはよかったが、予定がぎゅっで疲れた。でももう一度来てみたい。	海でシーカヤックや釣りをしたこと。	加計呂麻島の戦跡で、戦争に対する思いが深まった。もう一度訪れたいと思った。
24歳男	内容がたくさんだったが、いろいろな体験ができて有意義に過ごすことができた。本当に楽しかった。	どの場所も印象的だったが、ひとつ挙げるなら大浜海岸。本当に久しぶりに入った最初の海だった。	バーベキューでの島唄がよかった。また、夜の浜の星空をみたことも感動した。
20歳男	想像以上に海に入れる時間があって楽しかった。島の文化や歴史に触れられたのもよかった。	やどり浜。珊瑚や魚が豊富で、シュノーケルをやっていると気持ちよかった。休憩時もリラックスできた。	島のひとと話せてよかった。
23歳男	仲間と過ごせてとても楽しかった。	やどり浜。海がきれいで眺めもよかった。	もっと奄美のことを知りたくなった。
22歳女	たくさん遊べたので満足だったけれど、少しスケジュールが過密だと感じた。	やどり浜。シュノーケリングでウミガメと泳いだり、青い魚をみたり、何よりたくさん泳げたのがよかった。	今まで海に入ることがなく、アウトドアもありましたことがなかったのでもっとも楽しい体験だった。
22歳女	リラックスできてとてもよかった。ゆっくり星をみるのも、海で遊ぶのも貴重な体験だった。	やどり浜。ウミガメと並んでゆっくり泳げた。大島海峡のクルージングでは、トビウオやサンマが見られた。	もっとたくさん遊びたかった。島の風景がよかった。
21歳女	時間に追われることなく、奄美を満喫できた。シーカヤックやシュノーケリング等初めての体験がよかった。	デイゴ並木。地元のおばあちゃんが葉まつて少年が島唄を唄っている様子に、奄美の人の温かみを感じた。	沖繩に近いイメージをもっていたが、奄美の食べ物や自然、歴史など奄美大島らしさを感じた。
22歳男	内容がぎゅっで疲れたが、楽しかった。	やどり浜。風が気持ちよかった。島唄がきけたのもよかった。	マンガロブパークでマングロープをまじかに見ることができて感動した。
22歳男	短い期間で凝縮して奄美を体験することができてよかった。奄美のいろいろな表情が見られてよかった。	島の海。あそこまで青い海をみたことがなかったので感動した。絵に描いたような景色がよかった。	普段あまり大勢で寝ることがないので、大部屋での宿泊が楽しかった。

ツアー終了後、ヒアリング調査を行い、考察の際の参考とした。表3は被験者全員の主な感想を「ツアー全体に対する満足度」「心に残っていること」「その他感じたこと」に整理したものであるが、被験者が言及した内容には、肯定的な回答が多かった。

2.5 総合考察

POMS, SF36の結果とヒアリング調査から、被験者は、奄美大島での滞在をとおして、身体的な疲れを感じつつも、精神的な健康を取り戻すことができたことが推測される。特に、日常生活においてストレスを感じている被験者の方がその変化が顕著に現れたといえる。

これは、奄美大島の自然環境、なかでも海やその周辺環境において仲間とマリンスポーツを楽しんだり、自由な時間を過ごしたことで、普段できない経験をしたことなどが刺激要素となっていると考えられる。

奄美大島は、地形の豊かさやその特有の気候から地理的な多様性があり、それぞれの場所が異なる魅力を有している。日常的な空間から、このような非日常的な空間で過ごすことにより、心身の状態に良い変化が現れたといえる。

以上のことから、奄美大島で滞在することにより、気分転換及び活力の向上や精神的な安定が得られることが実証され、奄美大島のアイランドセラピー施策について新しい視点からの評価に資すると考える。

3. 今後の課題

今回は、20代前半の健康な学生を被験者とするケーススタディであったが、今後、管理職世代の職業人や、肉体的な衰えや故障を抱える高齢者などを対象を広げていく予定である。

また、奄美大島に限らず、日常とは異なる空間で時間を過ごすことによる影響は他地域でも予想される。従って、亜熱帯性気候の島ならではの、もしくは奄美大島ならではの特徴に着目し、どのような構成要素（交通手段、景観、アクティビティ等）がセラピー効果をあげているのかについて、費用対効果やホスピタリティなどの影響も考慮して、さらに明らかにしていく必要がある。

引用・参考文献

- 1) 国土庁, (財)日本離島センター: 健康の島づくりのすすめ—アイランドセラピー構想の推進—, p7, 1996年.
- 2) 沖縄離島ドットコムホームページ:
<http://www.ritou.com/amami/amami.shtml>

- 3) 横山和仁, 下光輝一, 野村忍編: 診断・指導に活かす POMS, 金子書房, pp1-7, 2002年.
- 4) 福原俊一, 鈴鴨よしみ: SF36v2 日本語版マニュアル, 健康医療評価機構, 1997年.
- 5) 横山和仁, 荒記俊一: 日本版 POMS 手引 金子書房, pp17-22, 1996年.
- 6) 4)と同じ

著者紹介

谷本 都栄 (学生会員)

東京農業大学大学院 (東京都世田谷区桜丘 1-1-1), 昭和 50 年生まれ, 平成 14 年東京農業大学大学院造園学専攻修士課程修了, 現在同大学院博士課程, 日本造園学会会員
E-mail:68040003@nodai.ac.jp

福岡 孝純

東京農業大学大学院 (東京都世田谷区桜丘 1-1-1), 昭和 16 年生まれ, フランクフルト大学博士課程修了, (株)日本スポーツ文化研究所所長, 平成 12 年東京農業大学教授, 理学博士, 健康科学学会, 日本造園学会会員など
E-mail:fukuokaz@nodai.ac.jp

Changes of Mood State and Health Related Quality of Life by Experience Tour in Amamioshima —Case Study of Students in early 20's—

Toe TANIMOTO and Takazumi FUKUOKA

ABSTRACT : The research aims to verify the physiological and psychological effects to visitors by staying in small islands, Amamioshima. We actually executed the experience tour and clarified changes of visitors' feelings and Health Related Quality of Life on staying in the solitary island. We used Profile of Mood State and 36-Item Health Survey as an evaluation index and compared scores of daily life, before and after the tour. In addition, hearing research was investigated, being referred to considering the psychological effects. Consequently, students seemed to regain mental health by the stay though they felt physical tiredness. Especially, on the person who felt stress in daily life, the change appeared remarkably. It seems to be that they had much effects from environment of the island, especially, spending on the beach, having unusual experiences and communication with people. It can be said that effects such as recreation and improvement of psychological health by staying in Amamioshima was proved.

KEYWORDS : *Island-therapy, Profile of Mood State, 36-Item Health Survey, Amamioshima, Small islands*