

空間のウェルネス効果

Wellness Effects of Space

権藤 尚 高砂 裕之 坂田 克彦 矢入 幹記

Takashi Gondo, Hiroyuki Takasuna, Katsuhiko Sakata and Motoki Yairi

実験の背景と目的

近年, ESGやSDGsの観点から, 企業の健康経営への関心が高まっており, オフィスワーカーの健康性や知的生産性に配慮した「ウェルネスオフィス」を実現するための空間設計が求められている。提案する空間が持つウェルネス効果を定量的に示す必要があることから, 空間から人が受ける影響について定量的な評価を行っている。

実験例

業務中の休憩場所などが心理的・生理的・知的生産性に対して与える影響を定量的に把握するための被験者実験を行った。実験では, 参加した学生20名全員が3つのケースを体験し, 休憩後のストレス感をアンケート調査するとともに, 心電計により自律神経活動を測定した。また, 休憩後に行ったマインドマップテストの点数から知的生産性の向上効果を検証した。その結果, 自席で休憩するよりも, 屋内に屋外のような設えを施した「そと部屋」や「屋上緑化」で休憩した方が, 休憩後のストレス感が減少し心理的なりフレッシュ効果が顕著であること, 副交感神経活動が休憩後に活発になり生理的にリラックスしていること, マインドマップ成績が向上することから知的生産性が向上すること把握した。



参考文献

1) 権藤尚,高砂裕之,伊香賀俊治,関紅美花,坂田克彦,矢入幹記,柳原延章,佐藤教昭; オフィス共用空間における身体活動促進及び休憩が知的生産性に与える影響その1~2, 空気調和・衛生工学会大会学術講演論文集 第8巻, 2019, pp.369-376.