

スヌーズレン体験による認知度向上と効果の多様性 ～今後の活用展望～

01. スヌーズレンとは？

「スヌーズレン」とは、オランダ語の スヌーフレン（匂いを嗅ぐ）と ドースレン（居眠りする）を組み合わせた造語である。スヌーズレンルームは五感を刺激するリラクゼーション空間として位置づけられ、現代では主に重度障がい者施設で活用されている。一方で海外の一般家庭では、子どもの感性を育てる方法としても普及している。

02. 背景と目的

2024 年度の卒業研究「和ら木」ではスヌーズレンドームが制作されたが、実際の利用者検証には至らなかった。スヌーズレンは日本では認知度が低く、活用の場面が多いにもかかわらず十分に普及していない。スヌーズレンは体験を通して効果や空間の特性が理解されるため、実際にドームを使用してもらうことは認知拡大の機会となる。認知度が高まれば、福祉施設や地域での導入可能性が広がり、社会的役割を検討する基盤にもつながる。そこで本研究では、スヌーズレンドームの使用感やリラックス効果を検証し、体験者の反応や評価を踏まえ、スヌーズレンが今後どのような場面でどのような役割を果たし得るのかを考察する。

03. 研究方法

5ヶ所のイベントや施設でスヌーズレンドームを体験してもらい検証を行った。

- 6.17～24 イベント① 障がい者アートイベント / ショッピングモールで行った障がい者イベント
対象者：年齢、性別、障害の有無問わずすべての人
研究方法：アンケート
- 8.7 短期施設① 地域自立支援センター / 精神・発達障害を持つ方の社会参加をサポート
対象者：主に発達障害
研究方法：インタビュー
- 8.21 短期施設② 放課後等デイサービス / 児童発達支援を通じて児童の支援を行う
対象者：主に発達障害（小学生～高校生）
研究方法：観察調査
- 9.1～10.9 長期施設③ 生活介護施設 / 30 名の生活介護、3 名の短期入所が利用する福祉施設
対象者：主に知的・自閉スペクトラム症
研究方法：インタビュー
- 11.16 イベント② 障がい者イベント / 障がい者と家族が楽しめるイベント
対象者：障がい者・保護者・きょうだい児
研究方法：アンケート



イベント①



短期施設①



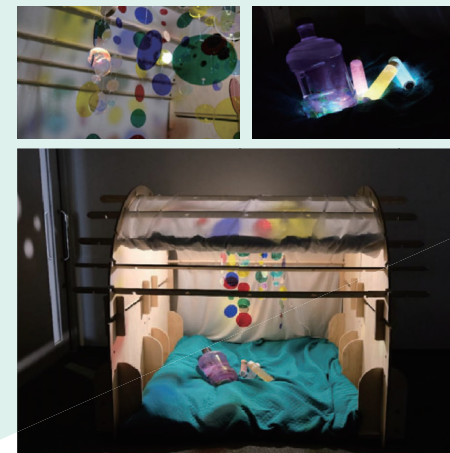
短期施設②



長期施設③



イベント②

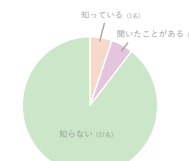


04. イベント

イベント①

ショッピングモールで7日間にわたり開催された障害者アートイベントにスヌーズレンドームを設置し、来場者19名にアンケートを実施した。

	体験後に出た意見
良かった点	・木の香りが落ち着く ・秘密基地みたいでリラックスできた
改善点	・もっと暗い方が良い ・もっと閉鎖的な方が香りを感じやすい



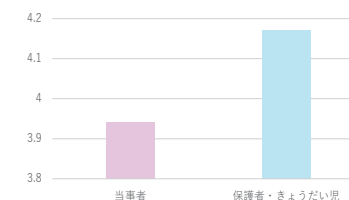
スヌーズレンについて知っているか（19名）

本調査では認知度は低かったがリラックス効果に対する評価は高かった。特に空間の香りや構造に肯定的な意見が多く、環境調整によってさらなる効果向上が期待される。

イベント②

障がい児者とその家族が参加するイベントでスヌーズレンドームの体験会を実施し、体験後にアンケート調査を行った。今回は、障がい者と健常者の効果を比較するため、両者から回答を得て比較分析を行った。

興味を引く刺激は異なるものの、ほぼ全ての質問で両者とも肯定的な回答が多く、スヌーズレンの心地よさは障害の有無に関わらず感じるものであることが示された。体験中は、親子や友人同士など2～3人の小グループで入室し、楽しんで過ごす様子が多く見られた。通常の体験時間は約3ほどであったが再度する参加者や、20分程度滞在する例も見られた。



今後の活用展望

また、「小学校に設置すると良い」「学校に置くらぬ広い空間で大人数が楽しめる形が望ましい」「閉鎖空間は落ち着くが、学校では社会性を学ぶ視点も必要」など、今後の活用に関する意見も多く寄せられた。これらの意見は、スヌーズレンの教育環境への応用可能性を示すものである。

05. 短期施設

短期施設①

自立支援センターにおいて、スヌーズレンドームの制作から体験まで一連の流れを実践してもらい、終了後に体験に関する感想や意見をインタビュー形式で収集する。

制作で文字や空間把握が苦手な人でも理解できるようにパーツに番号を貼り手順書を制作した。



体験後の意見

空間の大きさ

- A さん：閉じ込められてるみたいだけど光があるから怖くなかった。
B さん：広い空間だと恐怖心が出るからこの大きさはちょうど良い。

音刺激

- A さん：入った瞬間静かすぎだと思ったけど音楽が聞こえてよかった。
B さん：大きい音を立てて寝るから、上のやつ（モビール）をカラカラならして寝たいと思いました。

音刺激については、「音が大きい」と感じた参加者もあり、同じ空間や音環境であっても感じ方に個人差がみられた。一方で、全体としてはリラックスして過ごす参加者が多く、行動や発言から本空間が心身を落ち着かせる機能を果たしていたと考えられる。

また、組み立てが簡単すぎるという意見もあったが、実際には複数人で協力すれば小学生でも取り組める難易度であった。このことから、スヌーズレンドームは小学生が利用する施設において、リラクゼーションだけでなく、協調性や問題解決力を育む活動として活用できる可能性が示唆された。

短期施設②

放課後等デイサービスにおいて、小学生から高校生を対象にスヌーズレンドームの体験を実施。
体験は1回につき約4名のグループで行い、ドーム内で自由に過ごしてもらいその様子をカメラで記録し、映像をもとに行動を観察して反応を分析する。

小学生・男児の行動表

順番	要素	五感	表情・反応・動き	表情	時間	割合（％）
1	クッション	触覚	うずくまるようにする	リラックス？緊張？	6秒	4.2
2	センサーボトル	視覚	手に取り見つめて、立ち上がり振り回す	興味	10秒	6.9
3	モビール	聴覚	モビールに当てて音を立てる	楽しい	17秒	11.8
4	モビール	視覚	上部分を回し、回転する様子を眺める。	楽しい・興味	45秒	31.3
5	/	/	何もせずぼーっと立つ	退屈？飽き？	12秒	8.3
6	モビール	視覚	上部分を回し、回転する様子を眺める。	楽しい・興味	32秒	22.2
7	センサーボトル	視覚・触覚	ライトのボタンを何度も押し続ける	興味	12秒	8.3
8	センサーボトル	視覚	体育座りで膝から腹部に向かって転がす	落ち着き	10秒	6.9
9	/	/	時間になるとすぐに出ていった	飽き		



観察の結果、本児は興味が高まった場面では笑顔が増え、関心の低い場面では退屈そうな様子を示すなど、感情の変化が行動や表情に明確に表れていた。また、自ら遊び方を考え、楽しんでいる様子が多く見られた。
本事例においてスヌーズレンは単にリラックスを目的とした空間にとどまらず、利用者が主体的に関わりながら遊び方を見つけ、感情や行動を自由に表出できる機能をしていたと考えられる。

06. 長期施設

約一か月間、生活介護施設で4名の方にドームを使用していただき、施設職員の方にヒアリングを行う。

4名の共通点

興味・反応	・全員要素への興味を示さない ・1名はセンサーボトルを渡すと15分以上振り続ける
認識	・ドームを「寝る場所」として認識
行動の変化	・発声が多い利用者の発声が減る ・周囲の物音に敏感な利用者も落ち着く

ほぼ全員の利用者において、ドーム内に入室すると発声が減少し、落ち着いた様子がみられた。この変化が環境要因と関係しているかを検討するため、ドーム内外における照度および騒音の測定を行った。

ドーム内・外の騒音と照度

測定項目	ドーム外	ドーム内	差
照度	675Lux	22Lux	大きく減少
騒音	41～59dB	44～54dB	ほぼ同じ

ドーム内外の環境要因を把握するため、騒音および照度の測定を行った。その結果、照度はドーム内で大きく低下していた一方、騒音値には大きな差は見られなかった。

このことから、利用者の落ち着いた様子は単に音環境の変化によるものではなく、低照度による視覚的刺激の減少が安心感の形成に影響している可能性が考えられる。すなわち、本空間においては聴覚刺激よりも視覚刺激の調整が心理的安定に強く関与していることが示唆された。

07. まとめ

短期利用

初めて体験する参加者に対しても空間の心地よさやリラックス感が比較的短時間で得られることが確認されており、イベントや地域活動、学校行事などにおける体験型プログラムとしての活用が期待される。特に、スヌーズレンの認知度が低い日本においては、短時間の体験を通して空間の特性を知ってもらうことが、理解促進や導入への第一歩となると考えられる。

今後の活用展望

スヌーズレンドームは初めて体験する参加者に対しても、一定のリラックス感や心地よさをもたらす空間として受け取られていることが明らかとなった。特に、光や香り、クッションといった五感への刺激は、短時間でであっても肯定的に評価されており、スヌーズレンが第一印象として安心感を与える空間であることが示された。一方で、短期体験では効果の感じ方に個人差がみられ、体験時間や環境条件によって印象が左右される可能性も確認された。

長期利用

スヌーズレンドームが利用者の日常生活の中に自然に組み込まれ、安心して過ごせる「居場所」として定着していく様子が確認された。継続的に同じ空間を利用することで、刺激への慣れや過ごし方の変化が生じ、利用者自身がその空間をどのように使うかを主体的に選択するようになっていた。この点は、短期利用では捉えにくい特徴であり、スヌーズレンの効果が時間の経過とともに深化する可能性を示している。

今後の活用展望

スヌーズレンドームが利用者の日常生活の中に徐々に定着し、安心して過ごせる居場所として機能していく様子が確認された。このことから、学校や福祉施設において、情緒の安定や気持ちの切り替えを目的とした「落ち着くための空間」として継続的に設置することが有効であると考えられる。特に学校現場においては、授業前後や刺激の多い活動の後に利用することで、子どもたちが自分のペースを取り戻すための場として活用できる可能性がある。