

Effects of short-stay vacation on the mental health of Japanese employees

Kawakubo, A., Kasuga, M., Itao K., Komazawa M., & Oguchi T.

Proceedings of the 21th Asia Pacific Tourism Association Annual Conference, pp.351-360. Kuala Lumpur, Malaysia.

近年、労働者を取り巻く環境が大きく変化し、労働負荷の増大につながっている。そのため、抑うつを始めとするメンタルヘルスの不調を訴える従業員が増加し、それへの対処が求められている。

本研究では、メンタルヘルス改善の新たな方略として旅行に注目し、その効果を検証することを目的とした。

研究 1 では心理尺度による主観的評価、そして研究 2 では自律神経機能評価を用いた客観的評価を用いて週末の短期旅行が企業従業員に与える影響について検討した。

その結果、週末の短期旅行が個人の気分の向上やストレスの低減を促すことが明らかとなった。特に、ストレスの高い人にとって旅行によるストレス改善が有効であることが示された。

【学会のサイト】

21th Asia Pacific Tourism Association Annual Conference

<https://sites.google.com/site/apta2015/>