

公共図書館のメンタルケア施設としての可能性に関する研究

長岡造形大学 造形学部 建築・環境デザイン学科
202043 中原 夏実

概要

研究のきっかけは、「**通うだけで元気になる図書館って、どんな図書館だろう？**」と考えたことからだった。

図書館とは、図書、記録その他必要な資料を収集し、整理し、保存して、一般公衆の利用に供し、その教養、調査研究、レクリエーション等に資することを目的とする施設である。

国民の教育と文化の発展に寄与することを責務とし、図書館の設置及び運営に関して必要な事項を定めた法律である図書館法が、国により制定されている。

これにより私たちは、**図書館を無償で利用することができるのである**。生活に困窮しても、図書館はいつでも開かれていて学ぶことができる。

また、「滞在型図書館」など様々な課題や要望を受けて図書館の形態が変化してきたように、時代に合わせて図書館計画の見直しをはかることが重要である。

近年、心の問題への関心が高まっている。個人の資質や住居、職場の環境、対人関係を原因に、うつ病を代表とした精神疾患が社会問題となっており、それに対し、心の健康を保つための取り組みが社会全体に求められている。

実際に、学校や自宅以外に学習を行う場所として図書館を利用する大学生や、リフレッシュのため職場周囲の書店に立ち寄る会社員もみられるなど、本のある空間が第三の居場所として選択されている。休職から職場復帰を目指す際に、「図書館リハビリ出勤」という、決まった時間に図書館に通い、仕事を始める取り組みもある。加えて、読書活動は主観的幸福感の向上やストレスの軽減、メンタルヘルスの改善に関連があるとされ、**本および本のある空間や図書館は心の問題の改善に効果があると期待できる**。

図書館には、心の病気や自身の悩みを解決するきっかけとなる本が沢山ある。他者に相談することがまだ難しくても、1人から始めることができる。そんな図書館をさらに元気になる場所に。

研究の目的

本研究では、**公共図書館がメンタルケア施設として有用であるか**を検討するとともに、現代の課題であるメンタルケアに有効であると考えられる**公共図書館の空間条件を考察すること**を目的とする。心の問題の解決のために図書館を利用する際、どのような図書館を選択すればよいのか判断する基準として、また、これからの新たな図書館計画の一助となることを期待する。

研究の方法

【図書館現地調査】

日本国内の既存の図書館 4 か所を訪問し、現地調査を実施した。

＜調査場所＞

石川県金沢市 石川県立図書館

岐阜県岐阜市 みんなの森 ぎふメディアコスモス

新潟県小千谷市 小千谷市ひと・まち・文化共創拠点ホントカ。

新潟県長岡市 長岡市立中央図書館

＜調査項目＞

空間評価・写真撮影・スケッチ、文章による詳細記録の3種類を各場所にて記録した。

なお、評価項目の分類は既存論文「日本の公共図書館における館内環境要素」

（小室ら、2018）表4 館内環境要素の分類を大・中項目に引用しており、

小項目は小室らの研究を参照しつつ著者自身が細分化し作成したものである。

【アンケート調査】

アンケート調査は、長岡造形大学の教職員・学生を対象に実施した。

図書館の利用状況、読書習慣、メンタルヘルスについて調査することを目的とした。

＜回答方法＞

Google Form 上にて

＜回答期間＞

2025年11月13日（木）～11月20日（木）

＜回答数＞

71名

図書館を利用することができる全ての人々を対象に、文献調査や図書館の現地調査、アンケート調査から、図書館のメンタルケア施設としての可能性を模索する。現地調査では日本国内の図書館を、アンケート調査では長岡造形大学内の学生および教職員に回答してもらった。

図書館現地調査

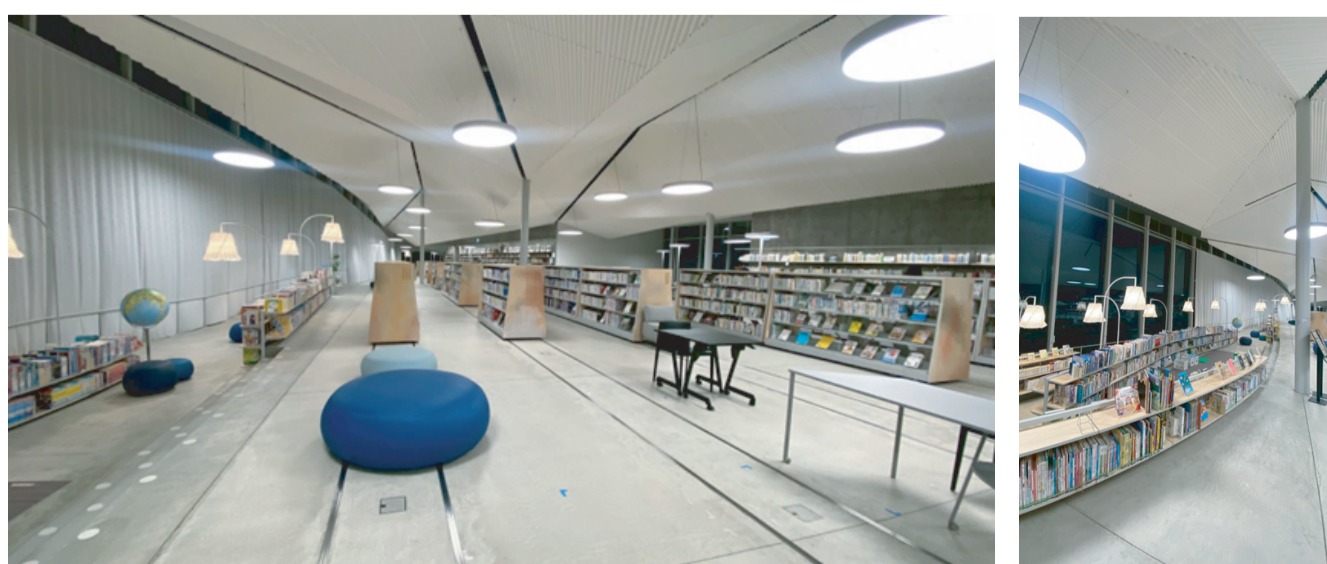
①石川県立図書館（石川県金沢市）



②みんなの森ぎふメディアコスモス（岐阜県岐阜市）



③小千谷市ひと・まち・文化共創拠点 ホントカ。（新潟県小千谷市）



④長岡市立中央図書館（新潟県長岡市）



アンケート調査

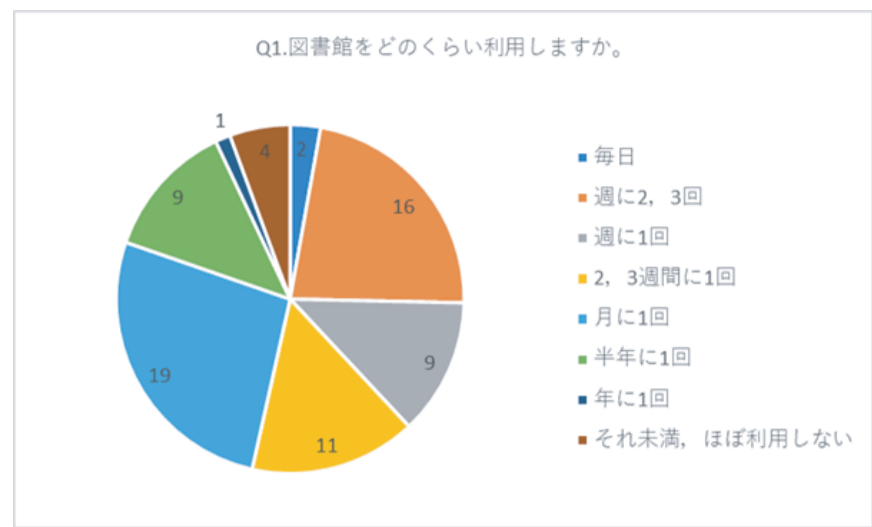
表 5. 1. 1 回答者の基本属性(回答数=71 人)

性別	女性：51人	男性：18人	その他：0人	回答しない：2人
学 業	大学生：53人	大学院生：0人	教員：9人	職員：8人
	回答しない：1人			

長岡造形大学の学生および教職員を対象に実施したアンケート調査の基本属性は以上である。

回答者の性別は女性の割合が高いため、女性の回答に偏りがみられる。女性：男性の比率は約 3：1 となった。大学生の回答者が多く、回答のほとんどは大学生からの視点であると推測できる。教職員の方からも少し回答を得ている。

【現在の図書館の利用状況について】



現在の図書館の利用状況や具体的な利用内容について回答を得た。

Q1 では、現在の図書館の利用頻度について質問した。

最も多い回答は月に 1 回、2 番目に月に 2,3 回、3 番目に 2,3 週間に 1 回となった。

本アンケートは長岡造形大学の学生・教職員を対象としたため、職場または通学先である大学図書館の利用頻度が高かった。

Q1-A2 では、近隣の図書館を選択している理由について質問した。

最も多い理由は近くにあるため、2 番目に図書が豊富にあるため、

3 番目は自習席・閲覧席の居心地が良かったためであった。

近くにあることが他の選択肢の 2 倍以上の票を得ているため、図書館が自宅や職場・学校から近くにあることは非常に重要な条件であると考えられる。また、図書の豊富さは重要視されているが、図書館の外観、イベント・複合機能など図書館が備える機能面よりも、館内の雰囲気・席の居心地・利用者の混雑具合など、利用したときの感覚や気分が選択に影響していることも分かった。

Q1-A4 では、ある 1 つの図書館を最も選択する理由について質問した。

近くにあることは他の選択肢の 3 倍以上で、Q1-A2 からほぼ変化のない 54 票と多数の票を得ていることから、利用者にとって非常に重視される条件であるといえる。他の主な選択肢は、6 ～ 10 票減少した。

Q1-A5 では、図書館を利用する目的について質問した。

最も多い目的は本を借りること、2 番目にその場で本を閲覧すること、3 番目に自習をすることであった。

以上の、図書館の基本機能となる 3 項目が突出して多かったが、それらに次いでリラックス・休息が多かった。よって、図書館は既にリラックスや休息などメンタルケア的目的で使用されていることが分かる。

現在の本の利用状況や自身の読書習慣について回答を得た。

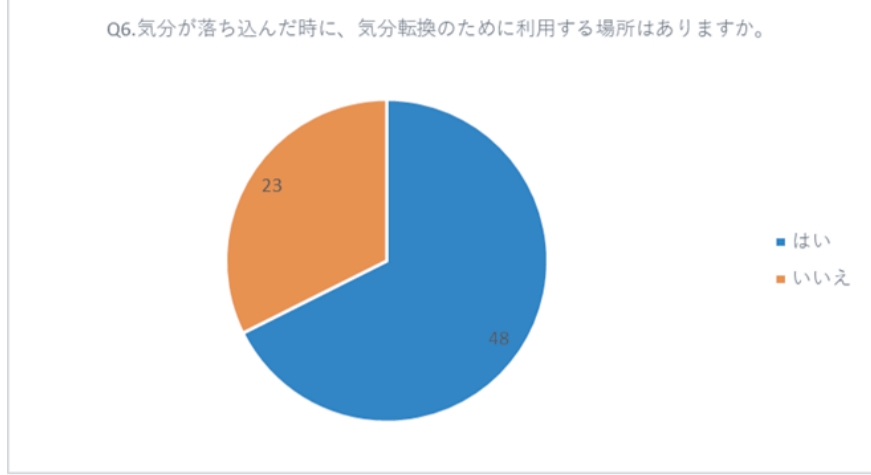
なお、本とは漫画を除き、雑誌、参考書、専門書、論文、写真集、図鑑、辞書、四六判、文庫・新書、絵本、ZINE は含むと定義した。紙と電子の区別を問わず、総合的に回答してもらった。

生活の中で本を何冊ほど利用しているかについて質問した。

最も多いのは月に 1・2 冊、2 番目に月に 5 冊以上、3 番目に月に 3・4 冊であった。月に 5 冊以上の人が予想以上に多く驚いた。

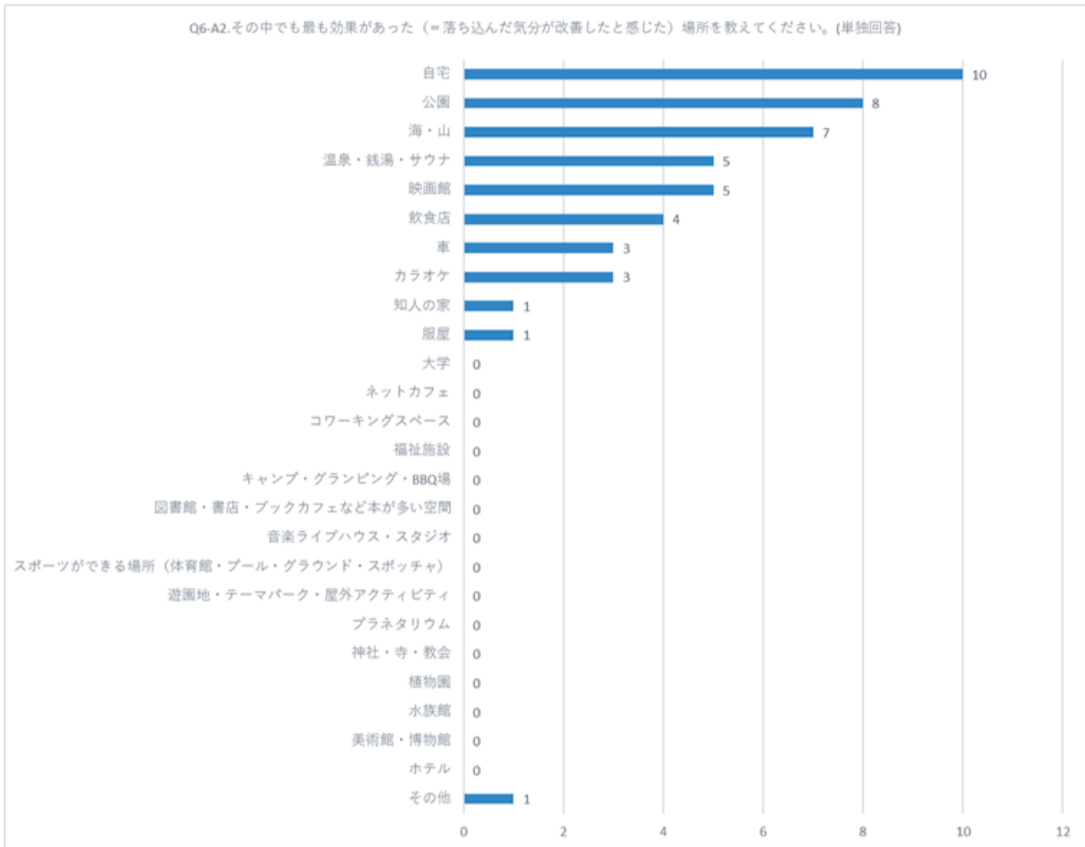
読書習慣としては、多数は 2 週間に 1 冊の頻度で利用しているということになる。明暗に関しては、明るい方がやや多いが、暗さを求める人も少数いる。

【メンタルヘルスについて】



Q6 では、気分が落ち込んだ時に、気分転換のために利用する場所を持っているかについて質問した。はいが多く 67.6%、いいえが 32.4% であった。

多くの人が気分が落ち込むことがあると同時に、その時に利用する場所を持っている。



Q6-A2 では、落ち込んだ気分にも最も効果があったと感じられた場所を質問した。

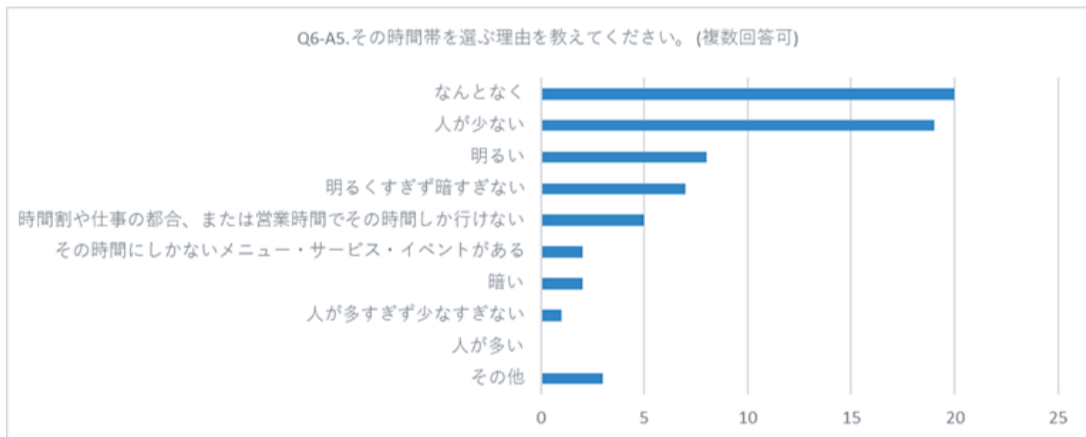
最も多かった場所は自宅、2 番目に公園、3 番目に海・山であった。

海・山の効果の強さがわかる。公園と海・山など、メンタルヘルスおよび気分転換と自然は、関係性が高いことが推察できる。

本のある空間は最も効果があった場所としては選択されなかった。

効果的であった要素について記述してもらったところ、「誰も居ない・ひとり」

「自然・景色・散歩」の意見が特に多く得られた。



Q6-A5 では、先に選択した時間帯になぜ訪れるのか、理由について質問した。時間帯にこだわりはなくなんとなく選択している人が多い。

人が少ないに多数回答数を得ている。一方で、人が多いことには回答が全くなかった。気分転換の場において、人が少ないことは良いが、人が多いことにはあまり需要がないと読み取れる。

総合考察および結論

公共図書館のメンタルケア施設としての可能性は**ある**といえる**と考える**
ただし、効果の強さや活用方法については課題が残る

アンケート調査

- 1) 公共図書館を利用するにあたって、職場や自宅など生活圏から近くに立地しているかは、利用者にとって非常に重要な条件である。アンケート調査の（Q1-A1 ～ A4）において、職場・通学先にある図書館が多く選択され、近くにあるため多く利用しているという回答も多数挙げられた。生活圏の近くにあることで、精神的・身体的にも負担が少なく図書館を利用することができる。職場・学校に併設、または全ての地域から利用しやすいように、細かく分布していることが望ましいと考える。
- 2) メンタルケアにおいて、自然景色や植物は非常に効果的である。アンケート調査の（Q6-A1,A2）では公園や海・山を利用する人が多く、（Q6-A3）では自然や植物から効果が感じられた、という記述が多数得られた。自然景色や植物は自身に良い効果を及ぼすと考えられる。
- 3) メンタルケアにおいて、ひとりになれることが非常に重要である。アンケート調査の（Q6-A3）から、誰もいないことやひとりであることは効果的であった、という記述が多数得られた。
- 4) メンタルケアにおいて、利用する場所に人が少ないことが非常に効果的である。アンケート調査の（Q6-A5）から、気分転換のために利用した場所に人が少ないことが、選択の重要な条件となっていることが分かった。反対に、人が多いことは良い効果を与えない。

現地調査

- ＜光＞について、図書館内の光環境は自然光中心と照明中心の大きく 2 種類に分けられた。自然光を中心に滞在するには壁際の場所を利用するとよい。
- ＜音＞について、利用者の話し声や子供の声、足音が特に滞在に影響を及ぼすと考えられる。落ち着いた音環境にするためには、吹き抜け部分や子供の活動するエリアからの距離や仕切りの有無、個室の利用、床の素材等に留意するとよいと考える。
- ＜建物＞について、天井の高低差が大きい図書館もあり、滞に影響を及ぼすと考えられる。滞在場所の天井高さに着目するとよい。
- ＜スペース＞について、閲覧・自習席の形態や素材、利用人数、設置場所が多様な図書館であるよいと考える。また、カウンター式で、図書館全体が見渡せるようなや開放的な自習席が人気な傾向がみられた。
- ＜人間＞について、書架やその他什器の高さによって、視線や監視が変化する。また、平日・休日、利用の時間帯などによって利用者は異なり、混雑具合や音環境が大きく変化するため、留意して利用する必要があると考える。
- ＜植物＞について、図書館前に樹木や芝生、広場などがよくみられる。館内の植物は少しみられるが、多くない。壁の大きな窓からそれら屋外の植物を鑑賞することができる。

図書館選択のポイント

公共図書館がメンタルケア施設として有効である場合の、図書館の空間条件を考察した。

光	明るい 照明よりも自然光の方が好ましい
音	静か 話し声、子供の声、足音をコントロールすることが望ましい
建物	様々な天井高があり、選択できるところが望ましい
スペース	ひとり空間の種類が多様 他人との密度が低いところが望ましい
人間	人が少ない エリアや時間帯を選択することが望ましい
植物	豊富 周囲の植栽、館内の植物が豊かなところ
制度・規則	環境によって飲食物の持ち込みが自由

なお、これは多数に有効であると考えられる一例で、それぞれの項目を自分に合わせてコントロールすることが重要であると考える。

これからの図書館計画への提案

- 【細かな分布】
- 通勤・通学先・自宅など生活圏から近い立地
- 【自然との融合】
- 周囲の公園や植栽・樹木、館内の植物などを豊かにする
- 【ひとり空間の充実】
- 様々な気分に対応する、多種多様なひとり空間を設置しておく