

里山保全活動の健康増進の定量的測定と その測定効果を活かした農村交流の促進事業

奈良県立医科大学産官学連携センター教授 梅田智広 / NPO法人 NPO支援全国地域活性化協議会

背景

- 安芸高田市にて、都市住民を対象に里山保全活動を行い、都市生活に戻るリフレッシュリターンプログラムを企画・検討した。特徴として、里山保全活動参加者が、ウェアラブル端末を装着し心拍数、表面温度などを測定することで、里山保全体験が心身のストレス低減効果につながっていることを定量的・定性的に理解できるしくみの構築を進めているところである。
- 企業では、ストレス蓄積者に対する出口が休暇取得の提案に留まっているのが現状である。ストレス低減効果の見える化により、ストレス蓄積者への新たな出口として、様々な企業が多くの従業員を里山保全活動に送り込むことが期待される。
- 多くの都市住民が里山に訪問・滞在することで、人口減少が続く里山地域の環境保全の一翼を担うことが期待できる。

目的

- 里山保全プログラムとストレス軽減効果の関係性を研究し、プログラムを開発することを目的とする。
- 里山保全活動の全国への展開に向けて、広島県安芸高田市でのモデルケースを構築する。

事業成果

■分析結果概要(2017年6~2018年4月活動サンプル分析)

草取り作業 ストレス軽減効果が見られた人数(延べ) 17 /23人 ストレス軽減率(効果ありの人のみ) 平均 76% 最小: 4%, 最大: 356%	ビニールハウス作業 ストレス軽減効果が見られた人数 1 /3人 ストレス軽減率(効果ありの人のみ) 100%
神楽鑑賞 ストレス軽減効果が見られた人数 8 /16人 ストレス軽減率 平均 49% 最小: 1%, 最大: 72%	雑草作業 1/4人 竹取り作業 1/4人 63%

里山保全活動によるストレス軽減効果が定量的に把握できた。

草取り作業では、23人中17人が
ストレス軽減効果あり！
平均76%減の効果があった！
(効果ありの人のみ)

※引き続きサンプル数を確保し、各作業の効果を測定する。

「効果がなければ返金」といったコピーで都市住民に強くPRをしている。

■webサイトページ(抜粋)

ヘルスケアツールズ
ストレスDIETプロジェクト

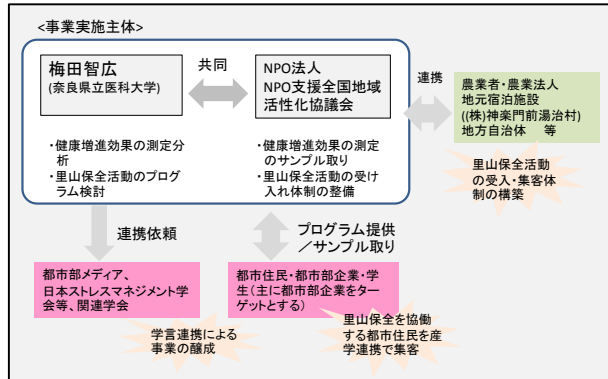
効果がなければ返金いたします。

cozy BASE 安芸高田
ストレスDIET数値 **56%**

農業体験 **82%**
山も人生も切り拓く土の香りと汗にまみれる

神楽 **49%**
神様も楽しむ神楽ソニック音源に癒える

体制



事業方法・内容

- 1st stage <2017年7月~12月>
- 安芸高田市における季節ごとの里山保全活動の抽出
 - 里山保全活動の効果測定データの収集
 - 里山保全活動の効果測定の分析
 - 都市住民向け情報発信webサイトの作成
- 2nd stage <2018年1月~6月>
- 里山保全活動の効果測定
 - 里山保全活動の効果測定の分析
 - 都市住民向け情報発信の強化
 - 研究のアウトリーチ

■体験プログラムの様子



草刈り作業



茶の葉っぱ取り作業



神楽鑑賞

今後の展望・課題

- 都市住民・企業の集客を安定化させ、安芸高田市で里山保全活動を、事業を自立化させる。
- プログラムを他地域に展開し、全国各地で当事業のプログラムを活用いただく。
- 計測のシステム化、アプリ化を進め、参加者へのサービス向上を図る。