

わたしが、わたしになれるまち。

憩うまちこうみ事業のご紹介

セラピープログラム活用による、生産性の向上と行動変容



憩うまちこうみ



長野県小海町について



～東京から、電車で約2時間、車で3時間の好アクセス～

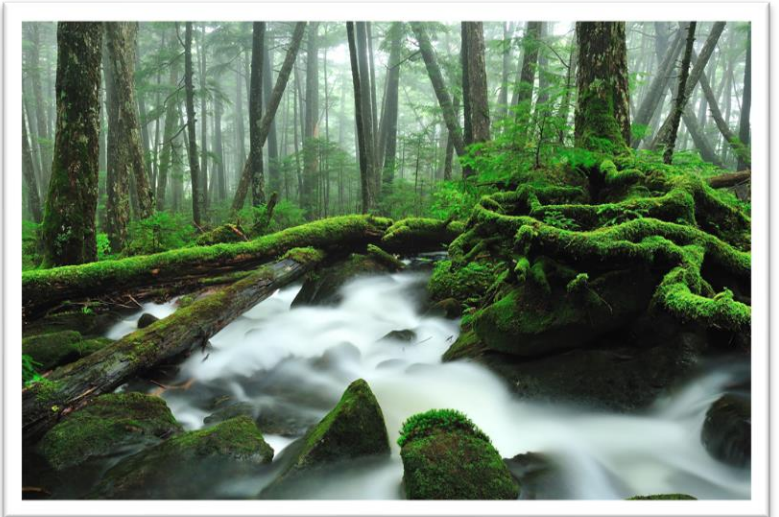
小海町は西側にハケ岳連峰、町の中心部には千曲川が流れる風光明媚な町です。
夏の冷涼な気候により、白菜、レタス、キャベツなどの高原野菜の生産が盛んで
観光のシンボルである松原湖高原は、夏は避暑地として別荘地やゴルフ場の利用者が訪れ、
冬は全面結氷する湖面でワカサギ釣りを楽しむ観光客で賑わいます。



人口は約4,500名
(約2,000世帯)



「君の名は。」の新海誠監督の出身地。
小海町をイメージした風景が作品に登場する。



JR東日本 大人の休日倶楽部の撮影が行われた
白駒の池。

憩うまちこうみ事業について

健康経営に関心のある都心の企業と協定を結び、豊かな自然の中で五感を刺激するプログラムを提供。



「憩うまちこうみ」事業発足の背景



平成28年度 **町民が中心となり「憩うまちこうみ」事業が発足**

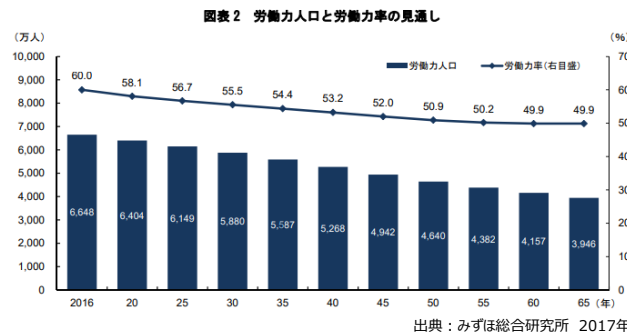
関係人口 創出のためのターゲット
都市部企業 に設定
B to Bのビジネスモデル

都市部企業の利用ニーズを満たす
プログラムの開発がスタート



着眼点 都市部企業の課題である **働き方改革と健康経営**

少子高齢化に伴う、生産年齢人口の減少



【課題】労働力の減少(=働き手不足)と生産力の低下

そこで...

- 労働人口を増加させる
- 長時間労働・雇用形態の格差など労働環境の改善
- 労働生産性を向上させる

ポイントとなるのが... **従業員(働くひと)の心とからだの健康**

社員の健康状態は、生産性の向上を目指す中で大前提の条件

都市部では「働くひとの心とからだの健康の維持・増進」が課題となっている。
豊かな自然や**健康な食、観光地**がある小海町にお手伝いができないだろうか？

継続的な活性化を可能にするまちづくり



企業のニーズに対応するため「様々な働き方」が生まれる場を整備しました。



協定企業一覧 (H30~R3年度)

 **N&ISystems**
株式会社エヌ・アンド・アイ・システムズ
<https://www.nandis.jp>

 **KOYAMA**
株式会社 KOYAMA
<http://www.koyama-inc.jp>

 **日放ツーリスト**
株式会社日放ツーリスト
<http://www.nippo-tourist.co.jp>

 **アルファテックス株式会社**
アルファテックス株式会社
<https://www.alfa-teccs.co.jp>

 **SIGMAXYZ**
株式会社 シグマキシ
<https://www.sigmaxyz.com>

 **NIC日本インフォメーション株式会社**
日本インフォメーション株式会社
<https://www.nicnet.co.jp>

 **HACOQA**
株式会社 Hacoa
<https://hacoa.com>

 **TOPPAN GROUP KENPO**
トッパングループ健康保険組合
<http://www.toppankenpo.or.jp>

 **株式会社データサービス**
株式会社データサービス
<https://www.data-service.jp>

↓ コロナ禍のR2年度以降 8社協定

 **上田信用金庫**
上田信用金庫
<http://www.ueda-shinkin.jp>

 **SOMPO 損保ジャパン**
損害保険ジャパン株式会社
<https://www.sompo-japan.co.jp>

 **SOMPOひまわり生命**
SOMPOひまわり生命保険株式会社
<https://www.himawari-life.co.jp>

 **Re-current**
リ・カレント株式会社
<https://www.re-current.co.jp>

 **NDK**
日本電算企画株式会社
<https://www.densan-kikaku.co.jp>

 **verox.**
株式会社VEROX.
<https://verox.co.jp>

 **Vitalize**
株式会社Vitalize
<https://www.vitalize.co.jp>

他、非公開1社

令和3年9月末現在 17社

憩うまちこうみ Re・Designセラピー

メインプログラムは **所定の研修を受けた町民が担当**。
観光に従事していない町民も活躍・交流の場として機能。

森林セラピーウォーク 自然の中で五感を働かせ、感受性を高める

リラックス



セラピーヨガ 深い呼吸で自律神経を整え、内面を見つめる

メディテーション



焚き火・星空セラピー 非日常空間での、仲間との語らいの時間

コミュニケーション

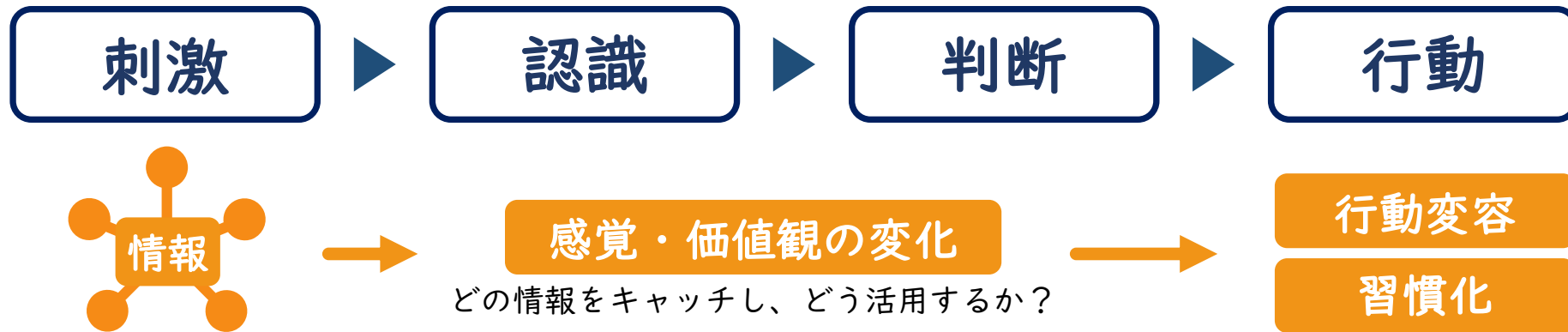


地産地消のセラピー食 旬の食材を味わい、食生活を見直す

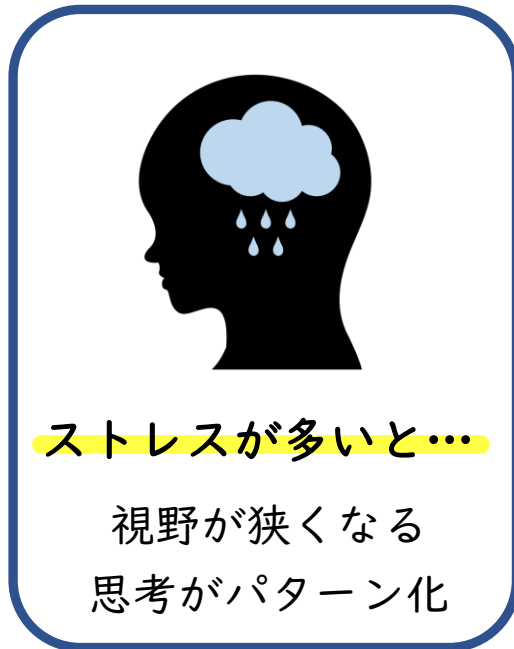
デトックス



プログラム体験による行動変容のプロセス



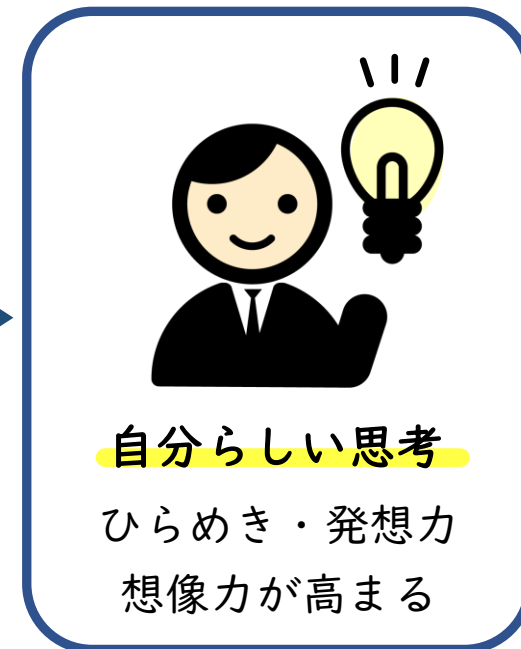
いつもの生活



滞在・プログラム体験



体験後の変化



森林サービス産業



森林サービス産業は、森林空間を活かした多様なサービスによって関係人口を増大させ、新たな産業の創出を目指します。さらに、森と生きる豊かな暮らし方を提案することで、地域への移住や二地域居住の流れをつくりきます。

編集・発行 (公社)国土緑化推進機構(株)さとゆめ

林野庁・国土緑化推進機構がすすめる森林活用事業の事例として効果測定を実施。

令和2年度 林野庁補助事業

「森林サービス産業」モデル地域(健康経営) 取組概要

企業の健康経営に備えた「森林サービス産業」の創出に向けて、すでに健康経営に関連した需要層のニーズに合った高品質なプログラムが確立されており、新規顧客の開拓や独自性のあるプログラムの開発を行える等、体制が整っている事業化段階にある地域を「モデル地域」として認定しています。「モデル地域」では、新たな需要に応じたプログラムの開発やモデル的であるようなプロモーション、そして独自の手法でエビデンスの取得を目指し、モニターツアーを実施しています。令和2年度は、7地域を選定し、それぞれの地域でモデル手法を確立するべく、事業を行いました。なお、地域で「森林サービス産業」の推進体制を構築する際には、地域を熟知して、俯瞰しながら行政機関や民間事業者等との連携・調整を行うことができる「コーディネーター」の確保・育成と、ニーズに合わせて様々なプログラムを組み合わせた複合的なサービスを創出する「プロデューサー」の確保・育成が必要です。このためモデル地域では、これらを行う候補に対し、事務局が主催するコーディネーター研修に参加してもらいました。

長野県上松町



1982年に自然体験教育において「森林浴」を導入し、国内初のイベントを開催し、森林セラピー事業では、第1期基地に認定されています。長野県立木曽病院と連携しながら、日本医科大学や千歳大学とともにエビデンス研究を行うとともに、県内内外の利用者に森林浴・森林セラピーに基づいたサービスを提供しています。

● ツアー概要

長野県内の企業従業員に日帰りのモニターツアーを実施し、スマートバンドを装着してエビデンスの取得を行いました。赤沢自然体験林研・NPO 木曽ひのきの森の森セラピストによる森の案内が主なプログラム内容となっています。ツアー実施後は、長野県立木曽病院から「森林セラピカルア」が発行され、日頃の生活習慣の気づきにご利用いただけるよう展開しています。

● エビデンス

モニターには長野県内の企業合計25名を招聘し、アンケートとスマートバンドでエビデンスを取得しています。日帰りの滞在ではネガティブな感情が減り、ポジティブな感情と自己回復感が亢進しました。睡眠では、不眠の自覚症状が低下し、「深い睡眠時間」が増加したことが判明しています。



長野県小海町



長野県小海町(こうみまち)は、八ヶ岳山麓の豊かな自然環境を活かして、都市部企業の課題である働き方改革と健康経営のニーズに対応した企業向けヘルスツーリズムプログラム「Re・Designセラピー」を提供しています。令和元年度の売上げ

開始以来、企業の研修や福利厚生として活用され、令和2年2月の時点で14社と認定を結んでいます。

● ツアー概要

小海町では、リモートワークに対応できる拠点施設が令和2年3月に完成しました。今後は「Re・Designセラピー」のプログラム提供に加え、拠点施設を活用した企業の長期滞在や働きながら休暇を楽しむワークショップの促進を図るとともに、さらなる認定企業の拡大につながるため、長期滞在でリモートワークを行った際の睡眠測定や生産性の向上等を計測するモニターツアーを実施しました。

● エビデンス

都市部の健康企業計18名が参加(9名はコントロール群)。4泊5日の滞在でネガティブな気分状態の改善とポジティブな気分状態(元気、友好等)の向上、幸福度、主観的睡眠状態の改善を認め、2か月後もこれらの傾向が継続、行動定率を伴っていました。滞在中の生産性は向上していました。



長野県信濃町



長野県信濃町は、町内在住だった故C.W.ニコルの発案で、ヨーロッパの自然保養地を目指す町づくり事業である「癒しの森」事業を推進し、住民が呼び応ずる形で2002年から取り組みがスタートしています。日本で初めて森林セラピー基地「2つ」に昇格認定され、企業や健康組合、学校の野外活動でも活用いただいています。

● ツアー概要

全国の森林セラピー基地のモデル的な運営手法として、いち早く企業のメンタルヘルスや健康経営に貢献し、様々な研修プログラムを展開しています。企業研修では一定の成果は得られているものの、福利厚生での利用拡大に繋がっていないこともあり、ご家庭(親子)で訪れた場合の森林セラピーが、子供にどのような効果があるのか施設等から知るためにモニターツアーを実施しました。

● エビデンス

県内の小学生親子6組を招聘し、1泊2日の体験の宿泊測定(感性アナライザー)と気分調査を行いました。親子が別れ子供6人での森林セラピーの測定では、全員ストレス度が下がりが平均12%減少していました。森林セラピーは子供のストレス度も下げることが示されました。



令和2年度 効果測定 実施項目

MOMO統合医療研究所／北里大学大学院 木村 理砂 先生 監修

本調査では統計学的には少ない対象数ではあったが、コントロール群の設定や、2か月後という長期的な効果測定を実施している先行研究は少なく、パイロットスタディとして意義があるもの と考える。

1) 精神健康状態の評価

- ・ 自覚的健康状態 (Visual Analog Scale 0-10)
- ・ 気分状態尺度
 - 主観的回復感 ROS-J : Restorative Outcome Scale 日本語版
 - 主観的活力感 SVS-J : Subjective Vitality Scale 日本語版
- ・ POMS2 : Profile of Mental Status 2
- ・ 不安抑うつ尺度 K6
- ・ 人生満足度尺度 SWLS : Satisfaction With Life Scale

2) 睡眠状態の評価

- ・ アテネ不眠尺度
- ・ 睡眠測定 (帝人製 脈波解析を用いた腕時計型睡眠測定計を使用)

3) 生活習慣 (行動変容) の評価

- ・ オリジナルの行動変容尺度 (1 - 5 : 10項目)

4) 生産性の評価

- ・ WHO 世界精神保健日本調査版
「世界保健機関(WHO)健康と仕事のパフォーマンスに関する調査票」短縮版
- ・ SDMT : Symbol Digit Modalities Test (回答数、正答率、誤回答率)
- ・ 内田クレペリンテスト (回答数、誤回答数)

日程 : 2021/10/12-16 (5日間)

対象 : 企業で働く労働者

【介入群】 → 小海に滞在

9名 (男性6名/女性3名)
平均年齢 31.3歳

※1名睡眠結果無し

【コントロール群】 → 通常業務

9名 (男性5名/女性4名)
平均年齢 30.7歳



自然体験

- ・ なし 9名
 - ・ 年1-3回 9名
- 近くの自然体験
- ・ なし ~月1未満 14名
 - ・ 月1以上、週1未満 3名
 - ・ 週1以上 1名

- ・ ストレスあり 16名
- ・ メンタル不調あり 6名
- ・ フィジカル不調あり 10名

- ・ 平均睡眠時間 5.8時間
- ・ 不眠あり 14名

効果測定スケジュール

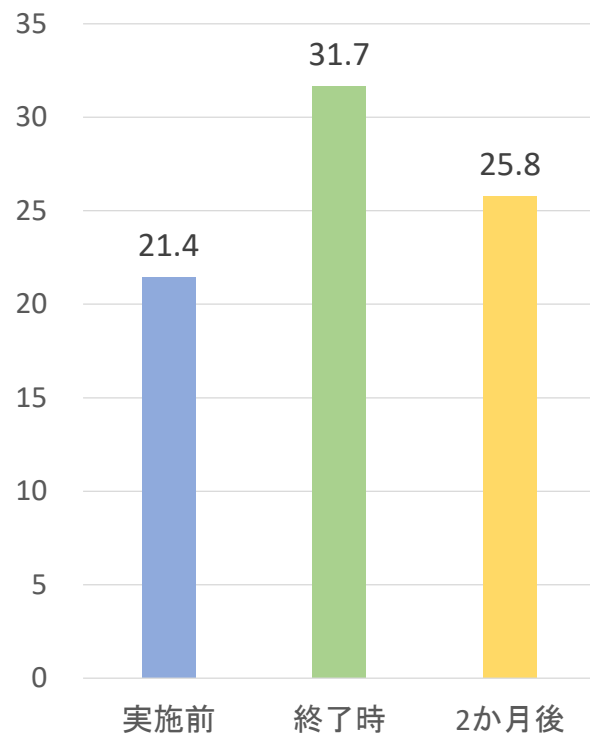
	7:30	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	
10/12 月曜	-----				測定	昼食	森林ウォーク 150分	チェック イン	夕食	Free					Work 設定なし
10/13 火曜	朝食	Work	ヨガ 60分	昼食	Work				夕食	Free					Work 約6.5時間
10/14 水曜	朝食	Work	森林 ウォーク 90分	昼食	Work				夕食	Free					Work 約5.5時間
10/15 木曜	朝食	Work	ヨガ 60分	昼食	Work				夕食	焚火					Work 約6.5時間
10/16 金曜	朝食	森林 ウォーク 90分	測定	昼食	Free (Work)			-----						Work 0~2時間	



エビデンス① 主観的回復感・活力感

プログラム後は数値が向上し、
実施前に比べ2か月後も効果が持続。

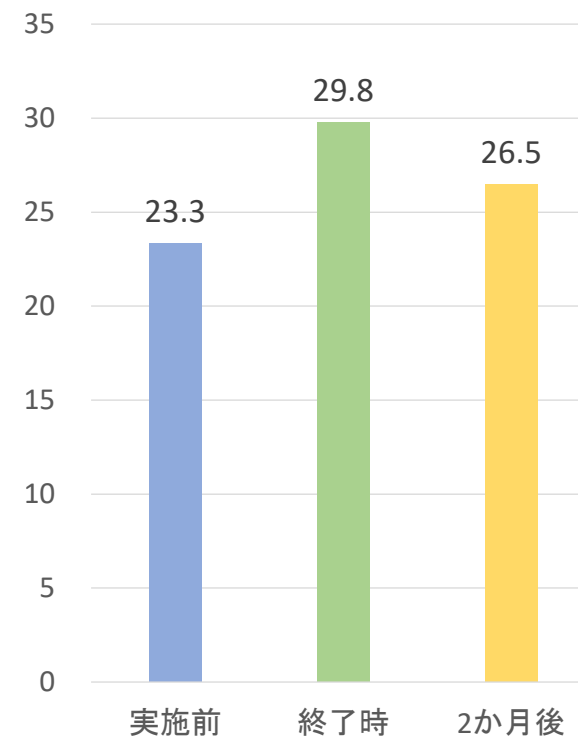
主観的回復感 ROS



【質問項目】

- ①穏やかな落ち着いた気分である
- ②集中力と周囲に対する注意力が高まっている
- ③毎日の日課に対して新たな意欲と活力を感じる
- ④元気を取り戻し、安らかでくつろいだ気分である
- ⑤日々の心配事に煩わされることがない
- ⑥頭がすっきりしている

主観的活力感 SVS



【質問項目】

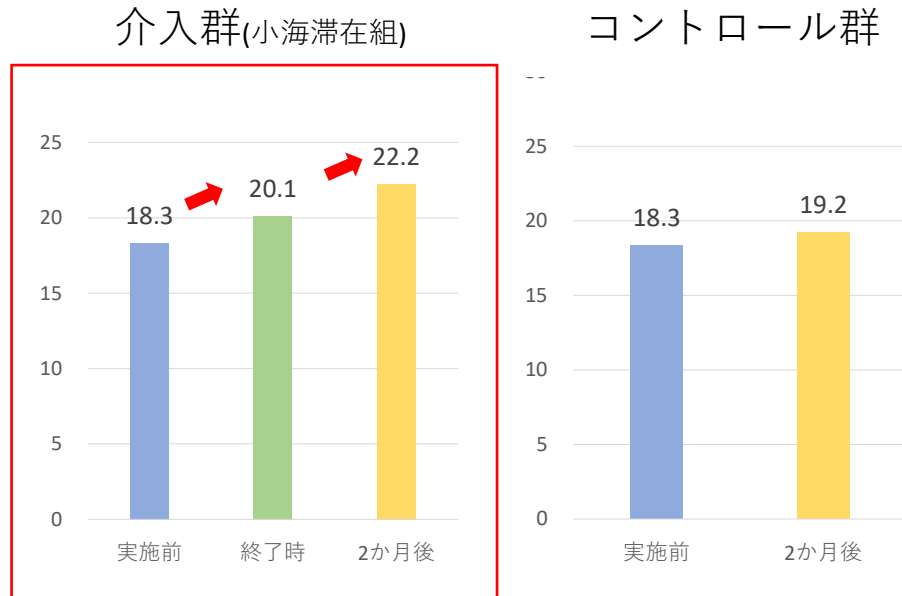
- ①いきいきとして力が満ち溢れているように感じる
- ②だるくてあまりやる気がおきない（※逆転項目 8-得点）
- ③活力に溢れ意欲に満ちている
- ④毎日新たな日があるのが待ち遠しい
- ⑤意識がはっきりしていて冷静である
- ⑥やる気が溢れている

エビデンス② 人生満足度・不安抑うつ尺度

どちらも気分状態に比べ、**変化しにくい指標。**

長期的に改善が続くということは
より**本質的に改善**している可能性。

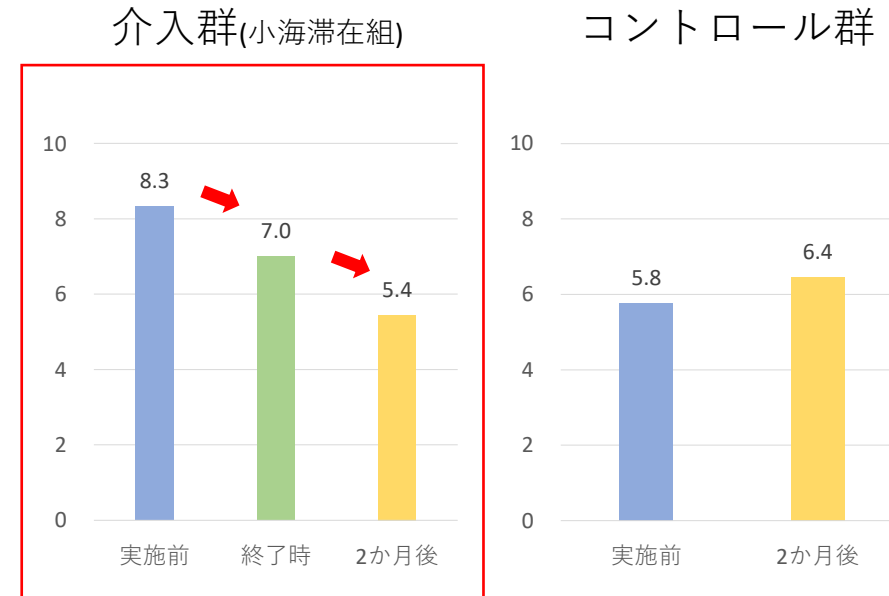
人生満足度尺度 SWLS



【質問項目】

- ①ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い。
- ②私の人生は、とてもすばらしい状態だ。
- ③私は自分の人生に満足している。
- ④私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた。
- ⑤もう一度人生をやり直せるとしても、
ほとんど何も変えないだろう。

不安抑うつ尺度 K6



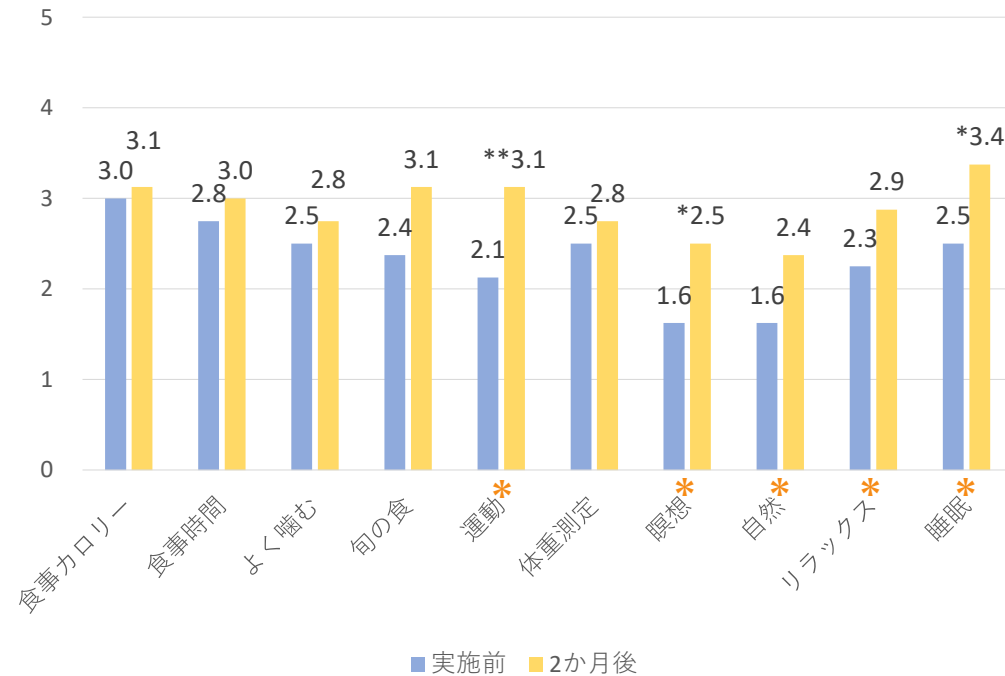
【質問項目】 過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか？

- ①神経過敏に感じましたか。
- ②絶望的だと感じましたか。
- ③そろそろ、落ち着かなく感じましたか。
- ④気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか。
- ⑤何をやるのも骨折れだと感じましたか。
- ⑥自分は価値のない人間だと感じましたか。

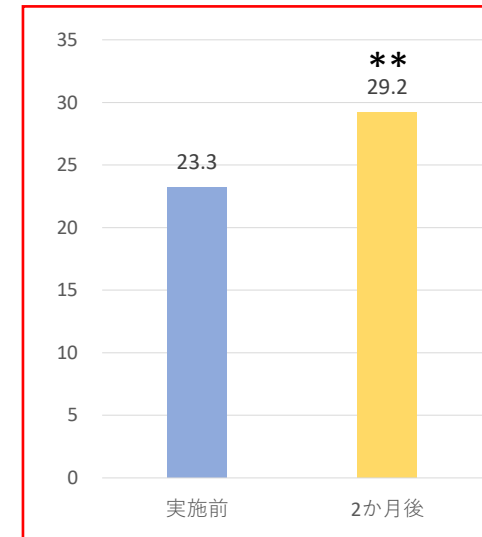
エビデンス③ 生活習慣（行動変容）

実施前後で全体的に向上傾向
特に運動、瞑想、睡眠項目の改善

生活習慣(行動変容) 介入群

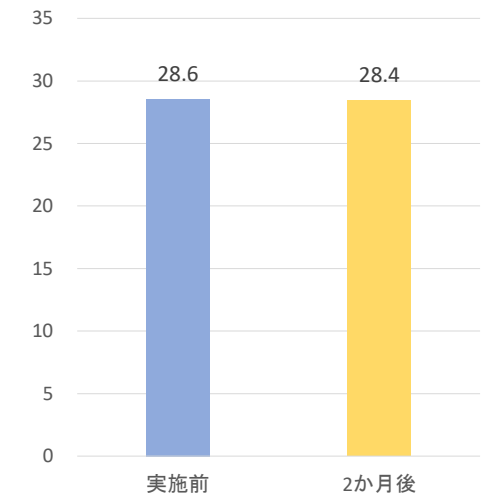


介入群 (小海滞在組)



小海滞在の前後

コントロール群



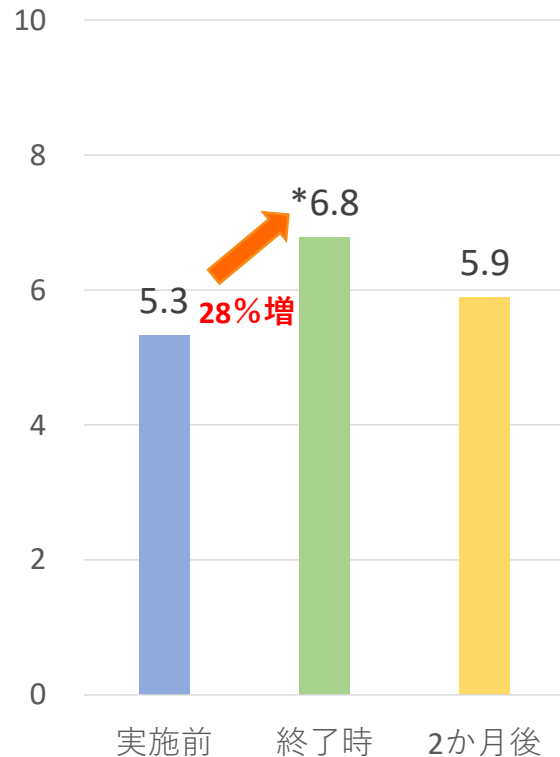
自宅組は変化なし

運動、瞑想、自然体験、リラックス、睡眠項目の向上
自然環境の中で4泊5日の滞在、保養プログラムにより
体感的に習得できた可能性あり。

プログラムをきっかけに、
生活習慣において何らかの気づきを得て、
2か月後も持続（行動変容）している可能性あり。

エビデンス④ パフォーマンス・生産性

主観的パフォーマンス (VAS 0-10)



自然環境下で向上

【質問項目の一例】

過去4週間の勤務日における、あなたの総合的なパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか？ (0-10段階で選択、全10項目)

実感としてのパフォーマンス向上
生産性テストでも回答数の向上

生産性テスト

①Symbol Digit Modalities Test : SDMT

※記号数字モダリティテスト (認知機能テスト)

注意を向ける能力などをみるテストで、
認知心理学的にはワーキングメモリに関わるもの。

	回答数	誤回答数	正答率	誤回答率
実施前	68.6	0.6	61.8	0.8
終了時	78.8	0.4	71.2	0.0

15%増

回答数の向上

誤回答率の低下

②内田クレペリンテスト

作業検査法。1桁の足し算を30分間行う。
主に作業効率や作業時のテンポなどで、気持ちや性格も表れる。

	回答数	誤回答数	誤回答率
実施前	1687.6	17.7	1.1
終了時	2017.8	10.8	0.6
変化率	19.6% 増	39.0% 減	45.5% 減

回答数の向上

誤回答率の低下

「交流」を生み出す企業×町の協定

【憩うまち協定】

小海町は「訪れる人すべてが憩えるまち」を目指して
社会課題のひとつである働く人のメンタルヘルスケアや
企業の健康経営の支援を行っています。

コロナをきっかけに変わった環境や価値観、コミュニケーションの大切さ
これからの働き方について、一緒に考えてみませんか。





憩うまちこうみ
リ・デザイン セラピー

ご清聴ありがとうございました。



憩うまちこうみ事務局（小海町役場・総務課 渉外戦略係）

〒384-1192 長野県南佐久郡小海町大字豊里57-1

TEL: 0267-92-2525 / FAX: 0267-92-4335

E-mail : ikoumachi-koumi@koumi-town.jp



HP : <http://ikoumachi-koumi.jp/>