

# 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6~10月活動サンプル分析)

<b>■草取り作業</b> ストレス軽減効果が見られた人数(延べ) <b>13</b> /16人 ストレス軽減率(効果ありの人のみ) <b>平均 73%</b> 最小:4%, 最大:356%	<b>■ビニールハウス作業</b> ストレス軽減効果が見られた人数 <b>0</b> /2人 ストレス軽減率 <b>平均 -73%</b> 最小:-69%, 最大:-77%
<b>■神楽鑑賞</b> ストレス軽減効果が見られた人数 <b>5</b> /10人 ストレス軽減率(効果ありの人のみ) <b>平均 48%</b> 最小:0.5%, 最大:71%	

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、16人中13人が  
ストレス軽減効果あり！  
平均73%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。

## 事業方法・内容・成果

### 1st stage <2017年7月~12月>

- ①安芸高田市における季節ごとの里山保全活動の抽出
- ②里山保全活動の効果測定データの収集
- ③里山保全活動の効果測定の実施
- ④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>

- ①里山保全活動の効果測定
- ②里山保全活動の効果測定の実施
- ③都市住民向け情報発信の強化
- ④研究のアウトリーチ

### ■webサイトトップページ

### ■体験プログラムの様子



草刈り作業



ハブ草茶の葉っぱ取り作業



神楽鑑賞

## 今後の展望・課題

- ・都市住民・企業へのPRを進め、安芸高田市での都市住民の受け入れを一層、進める。
- ・県内、他都道府県の対象地にて、里山保全活動プログラムの開発を行い、当事業の拠点地を増やす。
- ・研究結果を深めるとともに、メディアへの露出や論文発表などにより、本事業の社会的意義・価値を高める。

## 体制

