

# 農泊×ワーケーションの効果

働き方の変容に伴うリモートワークの拡大により、ワーケーションに関心を寄せる企業が増えている。また、「農泊」体験によってもたらされる効果として、ストレス解消・リフレッシュに高い期待を寄せられている。

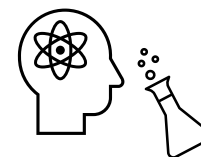
今回、地域滞在での各種体験と、ストレス軽減や幸福度との関係性が明らかとなった。

## プログラム例



## 効果測定方法

唾液中に含まれるホルモンなどのストレス物質を計測することで効果を測定する。



### <唾液中に含まれるストレス物質>

- 【コルチゾール】 長期的なストレス変化を把握できるホルモン物質
- 【クロモグラニン】 急速なストレス・緊張の変化を把握できる物質
- 【オキシトシン】 別名幸福ホルモンとも呼ばれ、スキンシップにより分泌されるホルモン物質
- 【αアミラーゼ】 生体にストレス負荷を加えると交感神経活動が亢進することにより唾液αアミラーゼ活性が上昇する。不快感の把握に優れる。

## 検証結果



出展：順天堂大学緩和医療学研究室 千葉吉史  
「ワーケーション効果計測報告書（速報値）」を基に作成。

右図は農泊ワーケーションプログラム参加前後における、唾液成分に含まれるアミラーゼ値の変化。不快な刺激では数値が上昇、快適な刺激では低下する。参加した企業の被験者5人の平均値は「12.5kIU/L」から「9.6kIU/L」に低減。

結果として、適性を有する体験者には安定的な状態で仕事を出来る状況が構成されやすく、適度な体験活動などにより、**ポジティブストレスを形成し、モチベーション形成にもワーケーション滞在が寄与した可能性が提示された。**

# 農泊×ワーケーションの効果

## 明らかになりつつある「農泊」のエビデンス

### 実証①



#### ■ プログラム（2泊3日）

1日目	2日目	3日目
11:30 東京駅出発 13:00 飯山駅到着 14:30 ワークタイム 17:00 温泉にて入浴 18:00 地元産の夕食 19:30 自由時間	08:00 朝食 09:30 ふじスマイルファームにて体験 12:00 地元飲食店で昼食 13:30 ワークタイム 18:00 地元飲食店で夕食 19:30 自由時間	08:00 朝食 08:30 ワークタイム 10:00 スノーシュー体験 12:30 道の駅で昼食 14:30 意見交換会 16:00 飯山駅出発 18:00 東京駅到着

### 実証②



#### ■ プログラム（2泊3日）

1日目	2日目	3日目
09:30 東京駅出発 11:00 掛川駅到着 11:00 昼食 13:00 ワークタイム 18:00 夕食&温泉	08:00 朝食 09:00 ワークタイム 12:00 BBQランチ 13:00 ワークタイム 16:00 粟ヶ岳夕景鑑賞 & 茶の里御膳夕食	08:00 朝食 09:00 茶草場農法体験 & 昼食 15:30 掛川駅出発 17:00 東京駅到着

#### ■ 測定結果

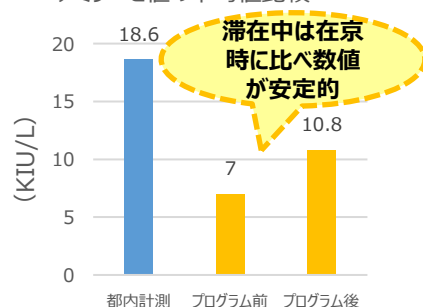
プログラム期間中の変化



①～③12月20日 ④～⑥12月21日 ⑦～⑧12月22日

- 滞在期間中は大きく数値変化することなく、参加者平均全体では安定的な状態であり、不快を感じることが少ない環境にあったと推定される。したがって、滞在中は仕事をしながらも安定的な気持ちが保たれている可能性がある。

アミラーゼ値の平均値比較



- 都内計測の平均値は比較的高い水準だが、プログラム滞在中は数値は安定的に保たれている。よって、滞在期間中、突発的な不快感を及ぼすことは少なく、安定的な状況が維持されている。

#### ■ 測定結果

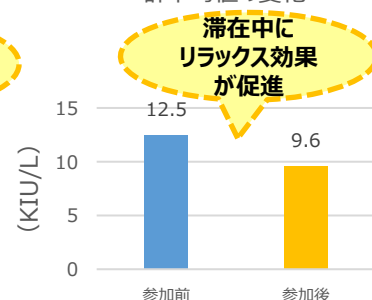
プログラム期間中の変化



①～②12月16日 ③～⑥12月17日 ⑦～⑧12月18日

- 滞在期間中は大きく数値変化することなく、参加者平均全体では安定的な状態であり、不快を感じることが少ない環境にあったと推定される。したがって、滞在中は仕事をしながらも安定的な気持ちが保たれている可能性がある。

群平均値の変化



- 滞在期間中、突発的な不快感を及ぼすことは少なく、安定的な状況が維持されている。加えて、滞在中はストレス状態の平均値も低減している。このことから、ワーケーション滞在中はストレスを感じにくい環境の醸成に寄与する可能性がある。

# 農泊×ワーケーションの効果

## 明らかになりつつある「農泊」のエビデンス

### 実証③



#### ■ プログラム（1泊2日）

1日目	2日目	3日目
12:00 チェックイン 13:00 ワークタイム 17:00 元湯東屋（温泉体験） 18:00 温泉トラブの懐石料理 20:00 星空観察	07:00 まち歩き散策、静神社・馬頭院・馬頭公園 08:00 地元産の朝食 09:00 ワークタイム 10:00 七味唐辛子（発行体験）&里山サイクリング 12:00 農業体験&昼食 15:00 ワークタイム 18:00 地元産の夕食 20:00 花火体験	07:00 座禅体験（乾徳寺） 08:00 地元産の朝食 09:00 ワークタイム 12:00 地元飲食店で昼食 13:00 ワークタイム 15:00 チェックアウト

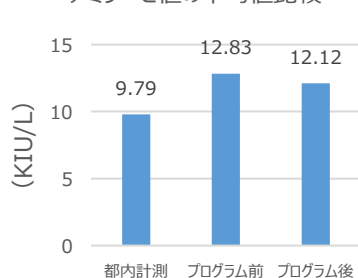
#### ■ 測定結果

計測日毎のアミラーゼ値推移



- 滞在期間中は大きく数値変化することなく、参加者平均全体では安定的な状態であり、不快を感じることが少ない環境にあったと推定される。したがって、滞在中は仕事をしながらも安定的な気持ちが保たれている可能性がある。

アミラーゼ値の平均値比較



- 元々ストレス平均値が低い状態であると考えられ、安定的にアミラーゼ値平均が上昇したことはむしろワーケーション参加が活力形成につながった可能性が示唆される。

### 実証④

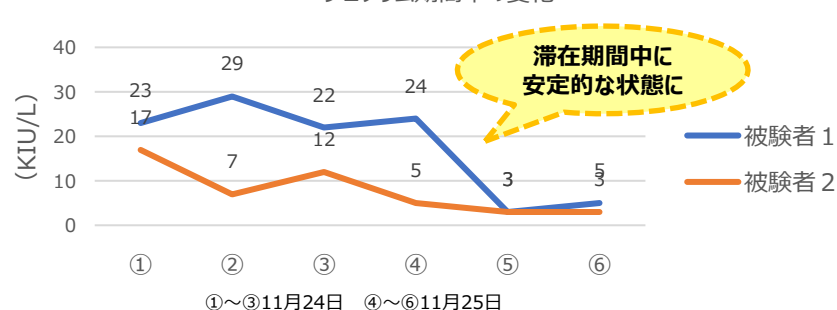


#### ■ プログラム（1泊2日）

1日目	2日目
08:00 ワークタイム 08:30 朝食 09:30 ワークタイム 12:00 昼食 13:00 ワークタイム 14:00 勉強会出席 18:00 夕食	08:00 ワークタイム 11:00 料理体験 12:00 昼食 13:00 意見交換 15:30 ワークタイム 16:00 意見交換 18:00 夕食

#### ■ 測定結果

プログラム期間中の変化



- 両被験者とも高ストレス状態にはないが、到着日ストレス状態が高い傾向がある。
- 数値の変化を観察しても高い状態と言われる基準を突破する事はまれであり、平均値からみても被験者毎の状態は安定的であるといえる。
- 被験者1の方がストレス状態は比較的高い状態であり、滞在期間中に安定的な状態になっている。被験者2は滞在期間中により安定的な状態となっている。
- ・両被験者ともワーケーション適性があることが示唆されている。

# 農泊×ワーケーションの効果

## 農泊地域にとっての価値



- 平日の需要受入れ
- 住民と企業の交流機会の創出
- 関係人口・交流人口の拡大
- 二拠点居住→移住・定住への繋がり
- 新事業の創出
- 地域ブランドの向上

## 企業にとっての価値



- 柔軟な働き方の推進
- 社員のウェルビーイング 健康経営
- 発想力の向上（自然の中で過ごすことにより社員の五感を刺激・セレンディピティ）
- 新規事業の創造（地域との交流を通じた地域での新規ビジネスのきっかけ・課題解決旅行の向上）
- 地域への貢献 企業としてのCSV・SDGs

### <参加企業の声>

- コロナ禍によってフィジカルなディスカッションやコミュニケーションの機会が減り、社内の結束力、チームビルディングにおける課題を感じ始めていました。**ワーケーションであれば仕事と遊びの要素を取り入れ、課題を効果的に解決できるのではないかと考えました。**各自が多忙ではあったものの、**豊かな自然や農村の温かさに触れ、リラックスできたことで仕事もはかどったと感じます。**今後も活用していきたいと考えています。
- 滞在中は農業体験、自然体験、食事、宿泊など地域の魅力を五感で味わい、**そこに住む人々との交流こそ、農村におけるワーケーションの醍醐味だと実感しました。**生の声を聞き、自分たちの「分かったつもり」を見直す機会になったと思います。

