



2024 年 3 月 29 日

石巻専修大学

聖徳大学

ANA あきんど株式会社

株式会社ココロミル

損害保険ジャパン株式会社

山口県

「産学官連携によるスポーツと農業を取り入れたワーケーション」に関する研究報告 労働生産性やメンタルヘルスに及ぼす効果とワーケーション先におけるワークスペース環境のニーズ評価

石巻専修大学（学長：尾池 守）、聖徳大学（学長：川並 弘純）、ANA あきんど株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役社長：原 雄三、以下「ANA あきんど」）、株式会社ココロミル（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：林 大貴、以下「ココロミル」）、損害保険ジャパン株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：石川 耕治、以下「損保ジャパン」）、美津濃株式会社（本社：大阪府大阪市、代表取締役社長 水野 明人、以下「ミズノ」）、および山口県（知事：村岡 嗣政）は「産学官連携によるスポーツと農業を取り入れたワーケーション^{※1}」についての実証研究を 2023 年 11 月から 12 月に山口県宇部市で実施しました。

本実証研究では、スポーツと農業を取り入れたワーケーションが、仕事に対する活力や没頭など、働きがい・労働生産性に関連する指標、メンタルヘルス、睡眠、リラックスなどの心身の健康に関連する指標、運動習慣化に向けた行動変容に関連する指標の改善に寄与することが示されました。

また、ワーケーション先のワークスペース環境のニーズの特徴として、アイデアの出しやすさ、景色の良さ、自然や観光地が近いことによるリフレッシュのしやすさ、地域住民や地元企業・機関との交流の機会があることなどのニーズが高い一方、防音性やプライバシーの確保など通常オフィスと共通するニーズも多いことが明らかになりました。

今後、山口型ワーケーション^{※2}の新しい可能性として、産学官連携による地域創生・新たな働き方の社会実装の推進に貢献していきます。

なお、ワーケーションにおけるストレスや睡眠への影響を、2 種類の計測ツール（kokoromil[®]^{※3}、Fitbit^{※4}）を使うことで、客観的データや科学的な効用研究を行いました。

※1 スポーツと農業を取り入れたワーケーション

ミズノのウォーキングプログラムと収穫体験・農業体験を併用したプログラム

※2 山口型ワーケーション

関係人口の創出・拡大や移住の裾野の拡大につなげるため、観光やレジャーだけでなく、企業の生産性向上やイノベーションの創出など、ビジネス面のメリットを強調した、特色あるプログラムを提供するワーケーション

※3 kokoromil[®]

国内 22 の大学病院で活用されているウェアラブル心電計を用いて心電図解析を行い、危険な不整脈の有無などココロの状態を可視化するサービス機器。今回は心拍変動からストレス及び睡眠の質を可視化。

※4 Fitbit

歩数、睡眠度を測ることができる時計型ウェアラブル端末。ワーケーション実施組のみ使用。機種は Inspire2 を使用。

【実験概要】

1. 目的

スポーツと農業を取り入れたワーケーションでは、以下の点について定量的・定性的な効果を検証することを目的としました。

- (1) ワーケーションの効果
- (2) スポーツと農業を取り入れたプログラムの効果
- (3) オフィスとワーケーション先におけるワークスペース環境の評価

2. 期間

2023 年 11 月 27 日から 12 月 15 日までの約 3 週間

(うち、スポーツと農業を取り入れたワーケーション実施期間は 12 月 4 日～12 月 9 日)

3. 場所

宿泊場所 : 国際ホテル宇部 (山口県宇部市)

ワーク場所 : YY!GATEWAY (山口宇部空港内)、YY!SQUARE (山口県庁本館棟 1 階)

スポーツ場所 : 山口きらら博記念公園 (山口県山口市)

農業体験場所 : 花の海 (山口県山陽小野田市)

4. 効果検証内容

スポーツと農業を取り入れたワーケーション実施組 10 名 (約 3 週間のうち、6 日間スポーツと農業を取り入れたワーケーションを実施、以下「WK 組」) と通常勤務組 35 名 (約 3 週間通常勤務、以下「TK 組」) に分かれ、kokoromil®、Fitbit、WEB 調査※5、インタビュー※6 により参加者※7 の各種データを取得し効果を検証しました。

	検証項目	仮説概要	計測ツール
①	WK 組と TK 組でのストレス変化	WK 組は、ワーケーションに行く前より、実施中・実施後のメンタルヘルスが改善 TK 組は、変化なし	WEB 調査と kokoromil®検査
②	WK 組と TK 組でのワーク・エンゲージメント	WK 組は、ワーケーションに行く前より、実施中・実施後のワーク・エンゲージメントが向上、TK 組は変化なし	WEB 調査
③	WK 組の歩数変化と睡眠度変化	WK 組は、ワーケーションに行く前より、実施中に歩数が増え、睡眠が向上	kokoromil®検査 Fitbit
④	WK 組と TK 組のスポーツ意識度変化	WK 組は、スポーツに関する意識が向上 TK 組は、変化なし	WEB 調査
⑤	ワーケーション場所と通常の勤務場所との比較	WK 先の環境の方が、創造的なアイデアなどが創出されやすい	WEB 調査とインタビュー

※5 WEB 調査は Google フォームにより参加者に対しアンケート調査を実施。

※6 インタビューは WEB ミーティングで WK 組 10 名と TK 組 10 名に調査。

※7 参加者は WK 組 1 名と TK 組 1～4 名の 10 チームで組成し検証。

5. 監修者

- ・岩浅巧 (石巻専修大学 経営学部 准教授)
- ・白川真裕 (聖徳大学 心理・福祉学部 准教授)

6. 結果概要（データグラフについては一部開示（【別添】参照））

仮説	結果概要
①	WK 組は TK 組と比べ、メンタルヘルスが改善することが示された。kokoromil®による心拍計測の解析からも同様の傾向が示されました。
②	WK 組は TK 組と比べ、ワーク・エンゲージメント指標のうち、活力、没頭は統計的に有意に改善傾向が示されました。
③	WK 組の歩数は、ワーケーション中は増加、WK 組の睡眠時間に大きな変化はなかったが、睡眠の満足度は高まりました。
④	WK 組は、定期的な運動実施の重要性をより強く感じるようになりました。
⑤	ワーケーション先では、創造的なアイデアが創出されやすい環境であることが明らかになりました。

7. 各関係者の役割

関係者	役割・内容
石巻専修大学 准教授 岩浅巧	全体調整、企画・立案、実証監修・実証データ分析
聖徳大学 准教授 白川真裕	全体調整、企画・立案、実証監修・実証データ分析
ANA あきんど	全体調整、企画・立案、各種手配調整、移動を促す（含ワーケーション） 地域創生の仕組み構築
ココロミル	企画・立案、kokoromil®検査によるストレスと睡眠の測定
損保ジャパン	全体調整、企画・立案、ワーケーションリスク管理、山口県との包括協定による取組み・山口県宇部市との包括協定による取組みを生かした各種とりまとめ
ミズノ	スポーツプログラム提供、山口きらら博記念公園運営
山口県	フィールド提供（やまぐちワーケーション総合案内施設「YY!GATEWAY」、山口きらら博記念公園）



YY!GATEWAY での仕事風景



山口きらら博記念公園でのウォーキング



kokoromil®検査で
用いている心電計

【問い合わせ先】

○研究全般について

○オフィスの環境評価について

○山口型ワーケーションについて

○kokoromil®について

○研究全般/ワーケーションリスク管理について

○スポーツプログラムについて

石巻専修大学 岩浅巧 0225-22-7711（代表）

聖徳大学 白川真裕 047-365-1111（代表）

ANA あきんど WEB サイト「[お問い合わせ](#)」[フォーム](#)

ココロミル 広報部 info@kokoromil.com

損保ジャパン お問合せフォーム ([リンク](#))

ミズノ 法人営業部 関西販売 1 課

沖本 勝勇(かつたけ)

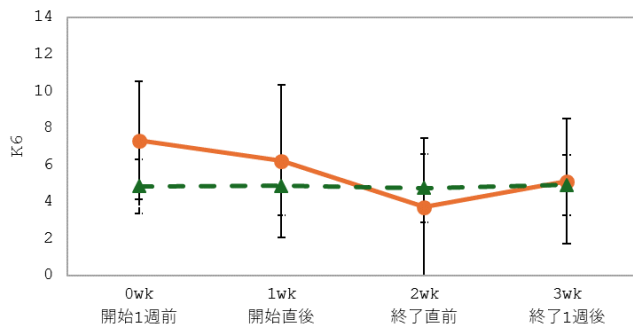
携帯:090-1027-8363

以上

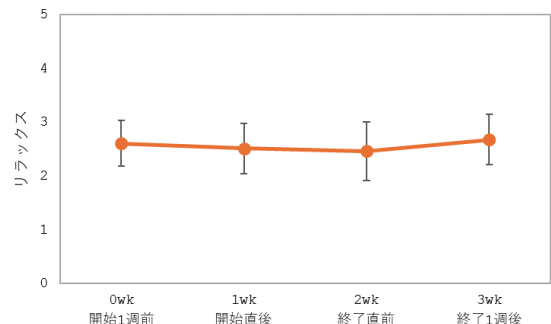
【別添】データの一部公開（そのほかの資料あり）

(1) WEB 調査と kokoromil® 検査によるメンタルヘルス関連データ

各時点における就業後のメンタルヘルス

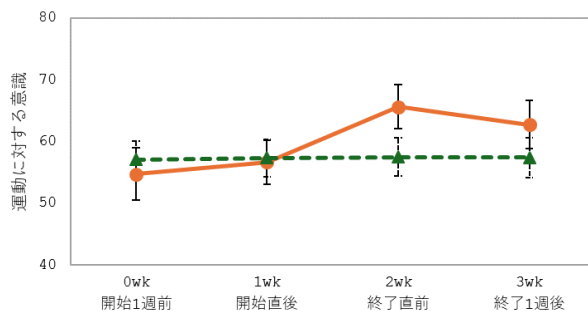


交互作用が認められ ($p < 0.05$)、両群でのスコア差が見られた
エラーバーは 95%信頼区間を示す
スコアが低いほど精神健康度が良いことを示す



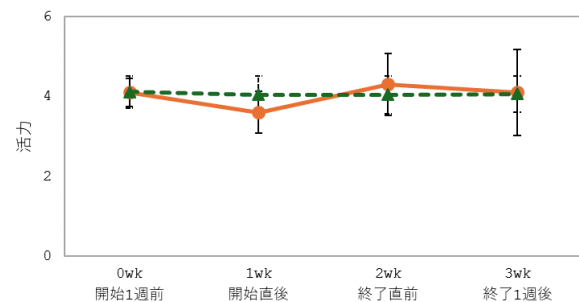
kokoromil® 心電計による測定

(2) 運動に対する意識



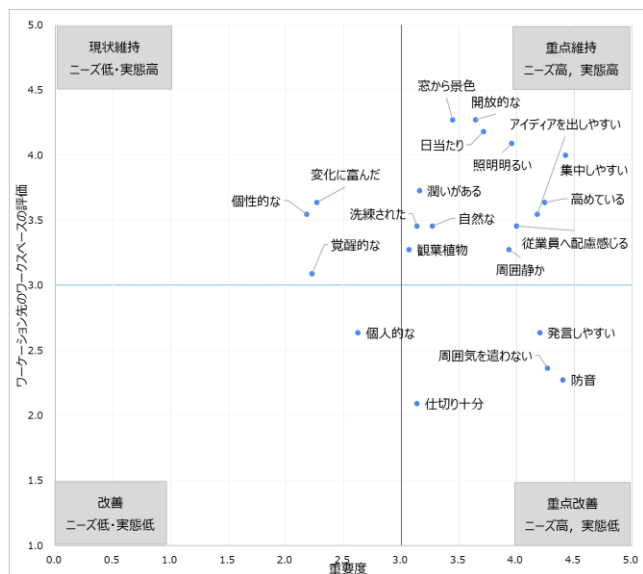
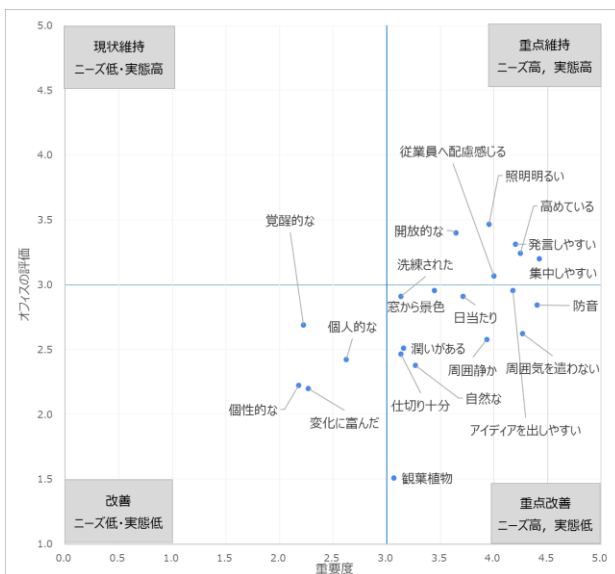
交互作用が認められ ($p < 0.05$)、両群でのスコア差が見られた
エラーバーは 95%信頼区間を示す

(3) ワーク・エンゲージメント (活力)



交互作用が認められ ($p < 0.05$)、両群でのスコア差が見られた
エラーバーは 95%信頼区間を示す

(4) 環境評価のデータ



左がオフィスのワークスペース、右がワーケーション先のワークスペースの環境評価の結果。縦軸は実際の環境の特性評価や印象評価の得点の平均値、横軸はワークスペース全般に対する各項目の重要度評価得点の平均値を示している。右上はニーズが高く実際の評価も高い項目、右下はニーズが高いが実際の評価が低い改善すべき項目と解釈が可能。データは一部掲載。