

北海道だからできるワーケーションがある。

HOKKAIDO GREEN WORKATION



「グリーンワーケーション」とは

「グリーンワーケーション」とは、緑豊かな森林内で余暇を過ごしなが
木の温もりあふれるワークスペースで働く、森林活用型のワーケー
ションです。豊かな森林資源を生かし、CO₂を吸収・固定する活力ある
森林づくりと道産木材の利用促進に取り組んできた北海道だからこそ
体験できる、環境配慮型のワーケーションでもあります。



「豊かな自然」と「明瞭な四季」

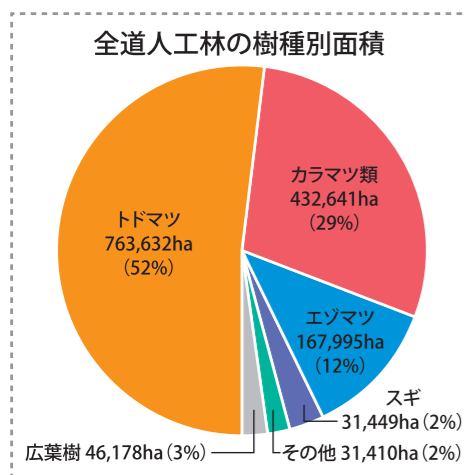
北海道は、日本最北に位置し、独自の自然と文化
を持った地域です。花が一斉に咲き乱れる春。梅
雨が無く、ラベンダーやライラックの花が咲くさ
わやかな夏。川にサケが遡上し、山々が赤や黄に
染まる紅葉の秋。ウインタースポーツが楽しめる
冬と、四季の移り変わりが明確で多彩な表情を見
せてくれます。



「グリーンワーケーション」を支える 全国一の森林面積

北海道の森林面積は全国一の約554万haで、全道面積の71%、全国の森林
面積の22%を占めています。また、森林蓄積は約8億200万m³に達しており、
そのうち天然林が67%、人工林が33%で、近年は人工林を中心に年々増加傾
向にあります。この北海道の豊かな森林資源は、他府県にないスケールの
「グリーンワーケーション」を可能にしています。

森林の面積 資料：令和元年(2020年)北海道水産林務部「北海道林業統計」より
※計と内訳が一致しないのは、表示単位未満を四捨五入したためである。



豊富な「森林アクティビティ」

森林資源が豊かな北海道では、各地で特色を生
かした「森林アクティビティ」が行われています。
森に包まれる「森林浴」をはじめ、「ツリートレ
ッキング」や「植樹体験」、「林業体験」、「木工体験」
など、自然体験プログラムが豊富で、企業研修の
一環として活用されています。



ツリートレッキング

雨煙別小学校 林業体験

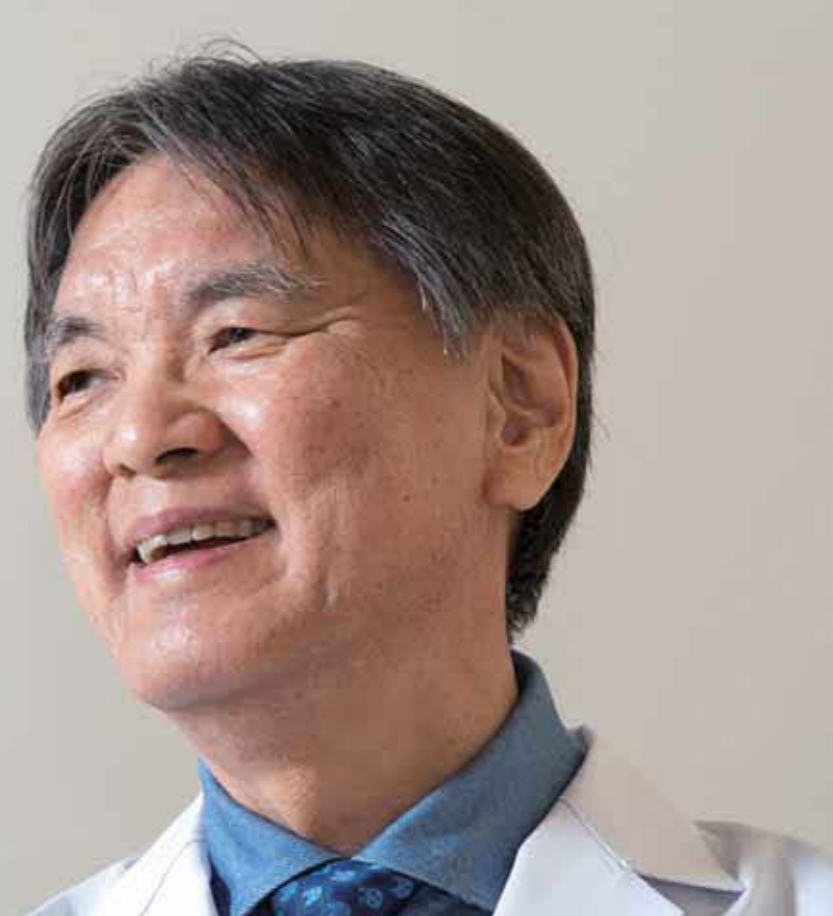
医学的見地から見た ワーケーション



北海道の森には、
心地よく働ける
医学的根拠があるのです。
大塚吉則 先生

profile

医学博士、研究テーマは自然療法・入浴・健康づくり・栄養・運動療法。北海道大学医学部卒業後、北海道大学医学部附属病院第一内科医師、米国コーネル医科大学生化学教室研究員、北海道大学教授を経て、2018年より札幌国際大学教授。1955年生まれ、旭川市出身。



ワーケーションには7つのタイプがあり、目的や滞在スタイルはさまざまです。いずれも、日常から離れた土地でワーク・ライフ・バランスを実現することにより、仕事の生産性や心身の健康が向上すると考えられています。それらの効果は、最近の実証実験で裏付けられてきました。

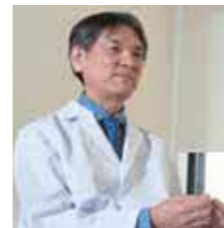
では、北海道の緑豊かな森林を活動の場とする「グリーンワーケーション」では、どのような効果が期待できるのでしょうか。誰もが森林の清々しい空気は心身に良い影響を与えると、経験的には知っています。1980年代に「森林浴」、2000年代に「森林セラピー」が提唱されたことから、森林には癒し効果があるのは確かでしょう。そこで、札幌国際大学・大塚吉則教授に、医学的見地から「森林の力とワーケーションの効果」について伺いました。

森林浴は、不安や怒りを抑え、 リラックス効果があります

天気が良いとウキウキする、悪天候だと心が沈むという経験は、誰もがあつたでしょう。また、リウマチの患者さんは天気が悪くなると関節痛が増すといわれているほど、気候と疾病の関連は強いものです。心身に作用する気象には、気温・湿度・風・気圧・日光などがあり、それらを活用した「気候療法」が生み出されました。そのひとつが、おなじみの「森林浴」です。清浄な空気と静寂に満ちた森林を歩くと、「血圧が下がる」「リラックスできる」「免疫力が上がる」「老化予防になる」「不安や怒りが和らぎ、活力が増加する」などの効果が見られることが、さまざまな研究からわかっています。

樹木の発するフィトンチッドが 人間に良い影響を与えます

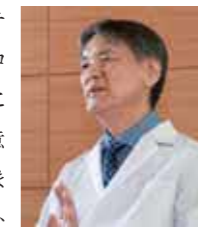
森林浴の効果をもたらす要因のひとつが、「フィトンチッド」です。これは、あらゆる植物が発している、芳香性テルペン類という有機化合物のこと。森林の香りや清々しい空気の正体といえます。ただ、その爽やかさは裏腹に、フィトンチッドは「植物」を「殺す」という意味のロシア語です。穏やかではありません



が、植物にとって有害な微生物や小動物の活動を抑える働きから名付けられました。つまり、フィトンチッドとは、植物の自己防衛力なのです。情緒的な言い方をすると、植物も傷つけられて痛いのは嫌ということでしょう。フィトンチッドが人間に良い影響を与えることは、データが証明しています。たとえば、フィトンチッドの成分を抽出して、そのアロマを満ちた空間で、被験者の生理作用を測定すると、不安感が減少していました。

ストレス発散と気分転換には トドマツの香りが効果的です

数多ある樹木のうち、トドマツの香りの実験をしたことがあります。ひとつは、トドマツ精油を吸入したときのリラックス作用・抗不安作用・脱ストレス作用を調べたもの。被験者のストレスマーカー（唾液のアミラーゼ値・コルチゾール値）と気分プロフィールを測定したところ、香りの有無で有意な差がありました。つまり、トドマツ精油は、ストレスを緩和して、気分を改善します。もうひとつは、トドマツ枝葉から抽出した水溶性成分をお湯に混ぜたときの足浴の効用を調べたもの。真湯と比べて保温効果が高く、足浴を続けるほど快感とリラックス感が向上することがわかりました。



トドマツの森が多い北海道は、 ワーケーションの好適地です

トドマツは、北海道で最も多い木で、全域に分布しています。散策路やフットパスが整備された森では、ノルディックウォーキングなどのアクティビティも盛ん。そして、森林浴ができる場所には、だいたい温泉もあります。北海道は、心身の状態を改善して、活力を養える土地といえそうです。ということは、ワーケーションにふさわしいのではないのでしょうか。

森の力で生活リズムをつくり、 より良いワーケーションを

ワーケーションを行うとき、注目すべきは森林浴やフィトンチッドのリラックス効果です。森の中で木々の匂い、せせらぎ、小鳥の囀りによって五感が刺激されると、副交感神経が優位に働き、脳はα波を出します。これが、リラックスしている状態です。ほどよく緊張が解れて集中できるため、作業効率が上がります。じつは、森を見るだけでもいい。窓の外に森や木、芝生が見えるオフィスで働く人は、そうでない人と比べると、ストレスが少なく、労働意欲が高いという実験結果もあります。森の力を借りて、仕事に集中する時間と遊ぶ時間をしっかり分け、一日の終わりには森の見える温泉に浸かるというように、生活リズムをつくとよいでしょう。活力を養えれば、ワーケーション終了後も効率よく働けます。



トドマツ精油の香りでコルチゾールが減少

被験者は、健康な大学生10名。気温24℃・湿度60%の人工気象室で、①安静5分②安静20分③トドマツ精油の香りの中で安静20分のあと、ストレスの度合いを示す「コルチゾール」を測定。③は、①②と比べて有意に減少、ストレスが緩和した。



「森林浴」とは、森林の清浄な空気に浸り、心身の健康をはかることです。1982年、林野庁長官が提唱しました。それを機に森林浴ブームが起こり、森林浴の癒し効果に関する研究も本格的に始まります。生理学と心理学の両面から実験が行われてきました。生理学では、血圧・脈拍数・尿中アドレナリン・唾液コルチゾール・NK(免疫)活性・抗酸化力などを測定し、心理学では、POMS(気分プロフィール検査)・MCL-S.2(感情尺度)などを用いて気分の状態を評価します。その結果から、森林浴が心身に与える影響が少しずつ明らかになりました。このように、医学的エビデンスの得られた森林浴を「森林セラピー」といいます。