

## 北海道で快適に過ごすため 季節に合った適切な服装を月別にアドバイス (札幌市の例)

春	3月	まだ雪が残るのでコートは必要です。朝夕の気温差が激しいので、脱ぎ着しやすい服装で温度調節を。シャーベット状の雪なので防水加工した靴がおすすめです。
	4月	日中の気温は上がってきますが、薄手のコートや上着など羽織るものを持っていった方がいいでしょう。朝晩はまだまだ冷えるので、重ね着で対応しましょう。
	5月	陽射しは暖かくなってきますが、風はまだ冷たいことも多い時期です。朝晩など急に寒くなることもあるので、上着は用意したほうがいいでしょう。
夏	6月	北海道らしいさわやかな気候になります。日中はシャツだけで過ごせることもありますが、朝晩は冷えることも多いので、軽く羽織るものを用意しましょう。
	7月	日中は本州と同じ夏服で過ごせます。夜間の外出や山や湖に行く場合は、ウィンドブレーカーなど薄手の上着を用意しておくとう安心です。
	8月	8月上旬までは本州と同じ夏服で大丈夫。北海道はお盆を過ぎると急に朝晩の気温が下がりはじめるので、日中と夜の気温差を考えた服装を用意しましょう。
秋	9月	9月上旬は夏用の上着でも大丈夫ですが、中旬頃から朝夕が肌寒くなってきます。北海道の9月は本州の10月くらいと考え、秋用の上着を用意しましょう。
	10月	北海道が秋から冬に向かう時期です。朝晩の冷え込みがだんだん厳しくなってくるので、薄手のダウンジャケットや厚手のコートなどを用意しておきましょう。
	11月	朝夕は吐く息が白くなり、平地でも初雪が降り始める頃です。アウターは薄手のダウンや厚手のコート、インナーは重ね着で温度調整しやすくしておきましょう。
冬	12月	12月中旬から本格的に雪が積もりはじめ、下旬頃から根雪になります。厚手のコートやダウンジャケット、帽子、手袋に加え、滑り止めのある靴を選びましょう。
	1月	1年で一番寒い時期。ジャンパーやコートは防寒性を重視したもの、中の服は脱ぎ着しやすいものを選びましょう。マフラー、手袋、帽子などは防寒に効果的です。
	2月	底冷えがする時期なので、丈の長いコートを選ぶとよいでしょう。中の服は脱ぎ着しやすいものに。帽子、手袋、マフラーで防寒対策をすることも忘れずに。
		

# 北海道 グリーンワーケーションガイド

## 《北海道森林活用型ワーケーションガイドブック》



HOKKAIDO  
GREEN WORKATION

北海道グリーンワーケーションガイドの詳細はこちらから  
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sr/sky/90253.html>



その他ワーケーション情報  
北海道型ワーケーションポータルサイト  
<https://hokkaido-work-vacation.com/>



※掲載内容は2022年3月現在のものです。



# 選ぶ理由が、山ほどある。

ワーケーションとは、「ワーク(仕事)とバケーション(休暇)の造語」。

ですが、北海道の森林を活用したワーケーションはそれだけではありません。

「ワーク+エデュケーション(教育)」、つまり、森から学ぶべきこと、

地球のこれからを考えるヒントがたくさんつまっています。

「ワーク+コミュニケーション」、つまり、オフィスより会話が弾み、

アイデアも山のように出てくる、と感じられるはず。

ストレス緩和や免疫力向上など、健康増進効果も認められ、

全国各地で新しい時代の働き方として

注目されている「ワーケーション」。

その北海道版は、日本の働き方・休み方を変える、

山ほど大きな可能性を秘めています。

# HOKKAIDO GREEN WORKATION



# ワーケーションとは

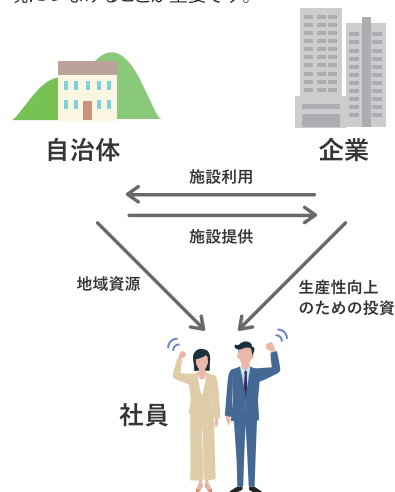
非日常の土地で仕事を行うことで、生産性や心の健康を高め、より良いワーク&ライフスタイルを実施することができる1つの手段です。もともとは、ワークとバケーションの造語ですが、日本の実情に合わせて、必ずしもバケーションだけではない取り組みが各地域で行われています。一般社団法人 日本ワーケーション協会では、広義化するワーケーションを7つのタイプに定義しており、地域の実情に応じた2つ以上の組み合わせの事例も多く見られます。北海道では、ワーク&ライフスタイルを調査・研究し、北海道の自然環境を生かした、北海道でしかできない「グリーンワーケーション」を模索しています。



## 企業にとっての ワーケーションの 意義

### 社員に提唱する 多様な生き方・働き方

Vacationの文化に乏しい日本において、「企業としてどんなメリットがあるのか?」、「社員の個人的な旅行のために企業が経費を負担するのか?」など、様々な疑問が生じていますが、ここでは、ワーケーションを「多様なワーク&ライフスタイル(=生き方・働き方)」の象徴として捉えたいと思います。その上で、その土地でしかできないことや、その土地で関わることで個人・地域・企業それぞれにとってのメリットを共に考え創造していきます。また、企業の制度導入においては、社員に対して、単なる労働の疲労回復のための有給消化ではなく、充実した余暇を過ごす、生活の質の向上につながる選択肢を増やし、イノベーションを生み出す力、ひいては、豊かな社会の実現につなげるのが重要です。



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ら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、CO<sub>2</sub>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。



## 「グリーンワーケーション」を支える全国一の森林面積

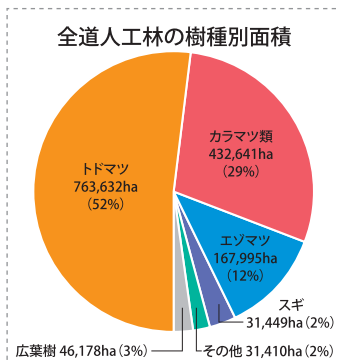
北海道の森林面積は全国一の約554万haで、全道面積の71%、全国の森林面積の22%を占めています。また、森林蓄積は約8億200万m<sup>3</sup>に達しており、そのうち天然林が67%、人工林が33%で、近年は人工

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。



## 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/木工体験

雨煙別小学校/林業体験



# 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。



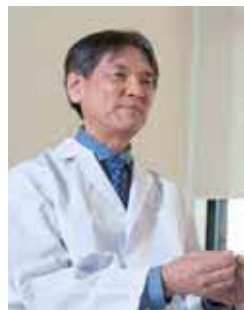
## 森林浴は、不安や怒りを抑え、リラックス効果があります

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、誰もがあつてでしょう。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」「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ます。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、生活リズムをつくることと良いでしょう。活力を養えば、ワーケーション終了後も効率よく働けます。

## 医学的見地から見たワーケーション

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」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。



### 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。