

支笏湖地域でのワーケーションの効果に関する検討

情報システム工学科 教授 小林 大二

近年、自然豊かな地域で非日常的な体験をしながら健康と仕事の両立を図る取り組みを「ワーケーション」と言い、政府や観光地を抱える地方自治体が導入を推進しています。

ワーケーションに関する研究では、参加者へのアンケート調査をしたものがほとんどで、ワーケーションによる、ひとの情動や仕事の生産性への効果を実験を通して明らかにした科学的研究はほとんどありません。そこで本研究では、自然に囲まれた場所でワーケーションをした場合の効果を明らかにすることを目的とした実験を実施しました。ただし、コロナ禍ということもあり、実験参加者と第三者との接触を避けるため、今年度は長沼町にある民泊施設「風の丘まおい」と大学の「会議室」で実験を実施し、参加者の心拍数や脈拍などの生体信号のデータに基づいて、ワーケーションによる仕事への効果を調べました。

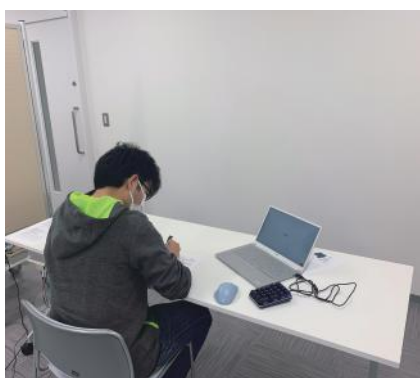
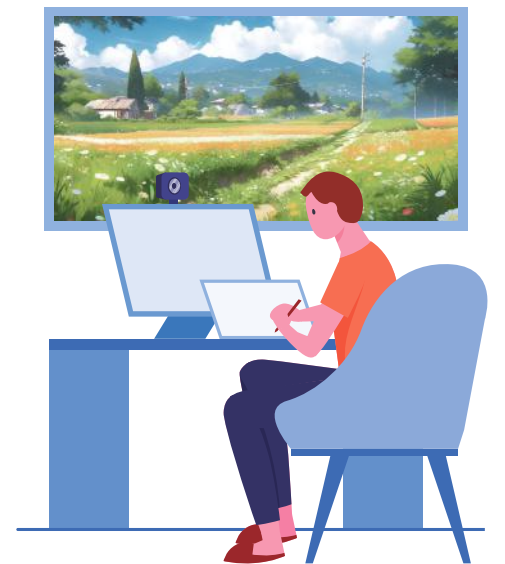
ワーケーションの効果を調査

ワーケーションが作業者の情動や生産性に与える効果を定量データに基づいて明らかにすることが研究の目的であるため、実験参加者に1泊2日の宿泊を伴ったワーケーションを体験させたあとで、宿泊を伴わないオフィスワークを体験させました。

実験参加者は男子大学生11名とし、2~3名の4グループに分けて友人や知人同士でワーケーションを体験させました。実験では、安静、作業、安静といった一連の課題に取り組む参加者の心電図や脈波などの生体信号や作業成績を測定したり、疲労感やストレスなどを調査する質問紙に回答したりさせました。これらの課題の前後には、周辺の散歩や長沼温泉、夕食に長沼ジンギスカンを体験させました。

調査の結果、自然環境に囲まれたワーケーションでは、オフィスワークよりも疲労感やストレス度合いが低くなることが分かりました。また、ワーケーションにおける作業では、オフィスワークよりも創造力が高まることが分かりました。

一方、ワーケーションとオフィスでの参加者の心電図や脈波などには、大きな差は見られませんでした。参加者からは、「風の丘まおいは遠くまで見通せるほど開放的で気分がいい」、「風通しがよく、虫や鳥の鳴き声などの自然の音が心地よかった」などの肯定的な評価を得られました。また、オフィスでの作業については「短期集中はできるが、周囲が殺風景で息抜きできない」との評価が得られました。これらの結果から、ワーケーションはオフィスワークと比べてひとの情動に良好な効果を与え、創造力を発揮させる可能性が高いと言えます。



「会議室」での実験の様子



「風の丘まおい」での実験の様子



ワーケーションとオフィスワークの比較



実験施設の外観



●● もっと詳しく知る! ●●

QRコードを読み込むとより詳細な情報にアクセスできます

QR1



実験施設
Webサイト