

公園管理×カフェ

①理想

運動の重要性について説かれることはよくあるだろう。その多くは体のことについてがほとんどだ。しかし、メンタルと運動の関係について耳に入ることは少ないだろう。

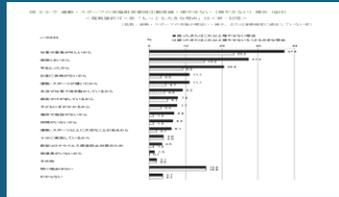
運動によるメンタルへの影響は大きいと私は考えている。現在、世界保健機関のガイドラインにおいて運動がうつ病の予防、治療として推奨されている。また、脳の認知機能を高めるためにはヨガや太極拳、ウォーキングなどかなり軽めの運動で十分であるという報告がある(征矢英照2018.2)。

運動によりメンタルをより良くできることを知れば、運動をすることの抵抗感を少し減らすことができるだろう。また、運動の苦手意識があるせいで、運動嫌いになる人がいる。無理のない協働する運動があれば、運動が嫌いでも継続することができるだろう。

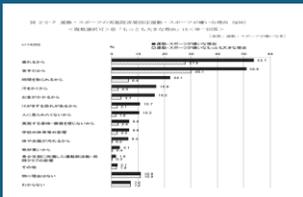
私が理想とするものは「運動によるウェルビーイングの実現」「運動による精神的健康の維持、向上」だ。

②なぜそれを理想とするのか

①運動・スポーツの実施阻害要因



②スポーツが嫌いな理由



→運動・スポーツ実施阻害要因の第4位が「運動・スポーツが嫌い」(11.1%)。運動・スポーツが嫌いな理由の理由の第2位が「苦手」(50.9%)

→人と比べずに協働する運動があれば運動嫌いの方たちの運動機会が増える

④運動とメンタルの関係

概要

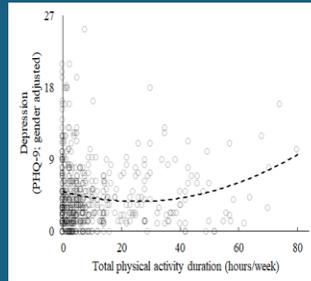
一般就労者を対象にした、運動習慣と複数の精神的指標との質問紙調査によって、精神的健康の維持において最適な身体活動の強度や時間があると考えられること、具体的には1日あたり3.5~4時間程度、単なる歩行や家事も含めて、何らかの形で体を動かすことが望ましいこと、この時間より大幅に少ないか(運動不足)あるいは大幅に多くても(運動過多)、精神的健康が損なわれる傾向があることを明らかになった。

結果の概要

身体活動・運動の量(合計強度:合計METs・minsおよび時間:週合計時間)は、いずれの精神的指標とも直線的な関係を有意には持たなかった($p>0.05$)。

一方で曲線的な関係(二次方程式近似)は有意であり、身体活動量はうつ、不安(特性不安/状態不安)、レジリエンス、不眠の脆弱性に対して、いずれも有意にU字型の関係を持っていた($p<0.05$)。

例としてうつ症状と運動時間との関連のグラフを下記に示します。この例では、週合計25.3時間(1日あたり約3.5時間)、通勤や勤務、家事による歩行も含め、何らかの形で体を動かしている状態が、最もうつ症状が低くなると推計されることを示す。



他の指標でも同様であり、結果的には、様々な精神的健康が最も良好に保たれているのは、週あたり合計5.3~9.2kMETs・min、合計22.6~31.2時間(1日あたりおよそ3~4時間)の身体活動量であることが明らかとなった。

(東京医科大学精神医学分野の志村哲祥医師・井上猛教授らの研究グループ,2023.1)

仮説

公園管理は協働であり、人と比べることが少ない。そして、1日約3.5時間の身体活動がメンタルヘルスに良いとされており、公園管理をすればその時間の多くを占めることが可能だ。そして作業とカフェを同時に行うことで、自分のペースでの作業とコミュニケーションと作業の選択による適度な距離の維持が可能である。もしこれらのメリットを実感できれば、継続的に参加が可能である。

しかし、公園管理に参加しようと思う人が少数だ。公園管理を楽しむ工夫が必要である。ここでは楽しむことをウェルビーイングとして考え、ウェルビーイングの作り方(著者ドミニクチェン、渡邊淳司)を元に具体的方法を考える。

③公園管理×カフェの概要

概要

公園管理とカフェを同時に行う。そして公園管理が楽しくなる工夫をする。

公園管理の運動強度

草むしり:3.5メッツ
干し草をまとめる:7.8メッツ

カフェ

・作業と同時に行うことで自分のペースで作業ができる。
・作業と同時に行うことでコミュニケーションと作業の選択ができる。適度な距離を保てる。

公園管理を楽しむ工夫

宝探し
珍しいゴミ選手権
大きいゴミ選手権
など
参加者により何を行うかを定めることが最優先である。

定性リサーチの方法

事業プロジェクトイシュー
事業名:公園管理
事業フェーズ:事業構想

事業イシュー:公園管理を楽しむ工夫をし、運動嫌いの人でも体を動かすことを楽しむ。そして精神的効用を得ることができるようにする。

リサーチ目的

参加者の一連の体験を把握して今後の施策展開に向けたヒントを得る

論点1 顧客像の把握

参加者の層とリ
ピート層の把握

年齢/居
住地域/
性別など

論点2 参加者のジャーニー と課題の把握

開始前～終了後ま
での行動、課題の把握

・開始前
参加を決定した要因の質問
・作業中
ウェルビーイング心理的要因
についての質問
お互いに助け合う経験が
あったか

論点3 公園管理の再発見

どのような役割があ
るか、数ある運動で
どのような位置か

・作業を継続して精神的
健康の影響度についての
質問
(運動時間が1日3.5時間の
人)
・楽しむ工夫を決めるプ
ロセスについて質問

被験者要件

必須条件
年齢・性別
50～70代男女
経験
2、3回以上参加したことがある人

調査方法
エスノグラフィー

エスノグラフィーとは
調査対象者の生活の場に実際に身をおいて、行動を共にしながら観察して
記録する調査手法のこと(宮沢真紀子:“エスノグラフィーとは?意味やビジネ
スで活用するやり方を徹底解説”ツギノジダイ.2022.11.14)

楽しむための具体的方法

ウェルビーイング実現のための「ゆ」理論をもとに目標と実現方法を
設定した

「ゆ」理論
「ゆらぎ」
わたしの固有の文脈(以下固有性)と適時性を踏まえて変化をもたら
すこと
「ゆだね」
自律性を尊重したうえで適切な方法で適度なゆだねのレベルになっ
ているか
「ゆとり」
目的だけでなく経験そのものの価値を感じ取れるか

公園管理×カフェの目標

ゆらぎ

スポーツ嫌いな人にも運動する機会(公園管理)を作り、精神的健康
維持、向上を目指す

ゆだね

楽しむ工夫をみんなで決める。参加者全員がお互いにプロセスの流
れを知覚しそこに意味や価値を発見することを信頼する。

ゆとり

他の人と関わるプロセスで自分自身が変化することを楽しむ。

ゆらぎの実現方法

休憩時間と作業時間を決める

→無理のない作業は継続しやすくなり、運動の効用を得る可能性が
ある。

ゆだねの実現方法

参加者全員で楽しむ工夫を考える。ただの公園管理をするのではな
く、参加者全員で公園管理に面白さを見い出す。または、何かと公
園管理を組み合わせることをして新たな公園管理を作り上げる。

ゆとりの実現方法

作業とカフェを同時に行うことで休憩して語り合うことと作業どち
らも選択できる。また、作業終了後もカフェを利用できるようにす
る。

→適切な距離を取れる。ストレスなく自分自身が変化できる。

楽しむ工夫を生み出す方法

楽しむ工夫を考える際、プロセスの価値観を共有するためにわたし
たちのウェルビーイングカードを使用

わたしたちのウェルビーイングカード
個人の主観的ウェルビーイングの心理的要因をカードにしたもの。そ
れらは、「I(自分個人のこと)」「WE(近い特定の人との関わり)」「
SOCIETY(より広い不特定多数の他者を含む社会との関わり)」「
UNIVERSE(自然や地球などより大きな存在との関わり)」4つのカ
テゴリに分けられる。



→例えば、心理的要因に日常、親しい関係、多様性3つが多かった
場合、
公園管理をいつも通り行いつつ、多様な主体との関わりにより自分
自身が変化することを楽しみ、そのことについて親しい関係がある
人と語り合う時間を作る。