

## メンタルヘルスの一環としての農作業の可能性に関する検討 —「生き抜く力」を涵養する農作業として—

皆 川 美 雪<sup>1</sup>

近年農作業の多面的機能が注目されつつある。従来から農作業に伴うリラックス・健康効果への期待があったが、体験や就労支援を通しての教育的機能や福祉・療養的な機能への関心も高まってきている。また、COVID-19以降、将来が見えにくい閉鎖的な状況が続き、「生き抜く力」の必要性が重要視されている（佐藤、2022）。そのため本研究では、農作業がメンタルヘルスにどのように関与するのかを多面的に検討するため、農作業に伴う気持ちや態度を調査した。その結果、農作業の難しさや農作業に伴う身体的疲労や苦痛などの課題はあるものの、実際に農作業を行うことにより、精神的満足や安定、気分転換や充実感など、メンタルヘル스에 ポジティブな影響がある可能性が推測された。しかし、「生き抜く力」を涵養する農作業の在り方として、継続的・日常的に導入するためには、契機を工夫したり、体制整備の必要性があることも見えてきた。

Keywords : 農作業、メンタルヘルス、生き抜く力

### I. はじめに

#### I-1. メンタルヘルスの向上

日本人のライフスタイルは、経済成長やグローバル化に伴い、多様化・複雑化している。人生の選択肢が増えて、自由にやりたい事が選べる反面、自らの人生をいかに生きるか、自ら決めその責任を求められるという側面もある。ある意味厳しさが増していると言えるのかもしれない。このような時代において、我が国のメンタルヘルスはどのようなのだろうか。一つの大きな指標としての自殺率は、欧米などの先進諸国と比較して高い水準となっている。厚生労働省の報告（令和4年中における自殺の概況、HPより）によると、平成10年に自殺者が3万人を超え、以降10年連続で高い水準で推移していた。東日本大震災以降数年は横ばい傾向であったが、COVID-19が拡大以降は再び増加し、とりわけ青年期における自殺率の高さが深刻化している。

また、COVID-19が蔓延している際は、「自粛疲れ」、「コロナうつ」などの言葉がメディアでも取り上げられ、通常とは異なる生活を強いられる

ことによるストレスの蓄積や心身変調があり、見えない緊張による恐怖感や不安感が掻き立てられやすい状況であった。American Psychological Association (2020) は、COVID-19の影響として、自粛生活の中「主体性や自由が失われることによる怒り感情の喚起」を挙げている。一般的に、怒りが攻撃性を誘発する指摘がある（山口、1996）。攻撃性が増すことにより、対人トラブルが増えるなどストレス状況の陥る可能性もある。

一方、近年青年期のコミュニケーションスタイルが変わってきたという指摘もある。飯塚（2010年）の調査によると、個人の志向を重視し、初対面の人間関係が苦手、疎外感を恐れる、などコミュニケーションスタイルが変化し、SNSのつながりは増加する一方で、直接人間関係において自然発生的に人とつながっていくことが難しくなってきたとの指摘がある。つまり個人の在り方を尊重する一方で、人と繋がりを求める際には、警戒や疎外感を感じたり、これまで以上に緊張や不安が誘発される得ることが推測される。そのため人間関係に疲弊し、孤立していく可能性もある。人間関係の孤立化は、前述の自殺防止の観点からすると、自殺のサインを見逃してしまう懸念がある。加え

---

1. 宮城学院女子大学学生相談・特別支援センター

て、経済格差、地球温暖化に伴う異常気象など、数十年前とは確実に異なる多様化したストレス因が存在しているのが現在の社会といえよう。このような現状において厚生労働省（厚生労働省自殺総合対策におけるHPより）は、自殺に対する基本認識としては、以下の見解を示している。「社会的な要因を含む様々な要因が複雑に関係して心理的に追い込まれた末の死であり、支援体制の充実などの社会的な取組で予防ができる。そして、社会全体の自殺リスクを低下させるためには、自己肯定感や人間関係の構築等が促進因子としてある」。当面の重点課題として「国民一人ひとりの気づきと見守りを促す」「個々の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する」などが盛り込まれている。こうした社会的な要請もあり、近年個々の心身の健康を豊かにするアプローチの必要性が求められている。COVID-19以降その必要性は増している。Lifelong Learning Office at Boston University School of Public Health (2021)によると、ストレスを減らすための精神活動の以下の5項目がある。①新しいことを学び発見する。②五感に訴える。③ペットを飼う。④余暇を優先する。⑤振り返りをする。⑥瞑想（熟考）と感謝時間を作る（“Dealing with Stress in Disasters Building Psychological Resilience”より一文転載。筆者訳）。そのため今回は、余暇活動において(④)、豊かな景観の中で、光を浴び、鳥のさえずりを聞きながら、土に触れ、収穫を味わう、つまり五感に訴える(②)農作業に注目した。植物・食物の生長に一喜一憂し(①)、収穫できれば、何がよかったのか思いを巡らせ感謝する(⑥)、うまく生育しなければ、それはなぜかと振り返る(⑤)。農作業の多面的な魅力を検証する第一歩として、今回は農作業と関わることで、人はいどのような影響を受けるのか明らかにしたい。

## I-2. 自然体験によるメンタルヘルスの効果

自然環境から得る癒し等の機能が身体的および心理的へ及ぼす影響について明らかにする試みは、これまで様々行われてきた。Kaplan (1993) は、注

意回復理論 (Attention Restoration Theory ART) の中で、自然に触れる体験による疲労回復促進やストレス緩和などの回復効果 (Attention Restoration) を提唱している。Kaplanの実験によると、自然の風景写真を見た後や、実際に戸外で過ごした後は、「思考が明晰」になり、「不安が減る」といった効果がある。自然の風景写真を短時間見ただけでも、脳の「認知機能」と「実行機能性（物事を実行する際に必要な注意力）」などに効果が期待できるなど、興味深い結果が示されている。また、森林に長時間滞在すると、免疫系の活性を高める効果 (Morimoto et al., 2022) や、短時間の滞在でも自律神経系や内分泌系をリラックスさせる効果 (李ら2007) の可能性が示唆されている。さらに、自然体験は気分や感情の改善効果があるとの報告や (市原ら、2008)。①心理・情緒的に好ましい効果と②視野の広がりや就労意識、生きる力の向上が期待できるとの指摘がある (居崎ら、2014)。

一方で、自然体験活動が持つ教育的機能への期待も高まっている。西田ら (2005) によると、自然体験活動により生活の満足感や物事を達成する際の目標・挑戦が向上する、自己肯定感から構成される自信などに関連するメンタルヘルスの改善が期待できるなどの報告がされている。さらに、自然とのふれあいや自己開示体験などによるエンジョイメント (Enjoyment) の高まりがメンタルヘルスの改善に寄与する可能性も指摘されている (西田、2005)。

これらのメンタルヘルスの向上や教育的意義に加え、近年は、障害者の社会参入に向けた就労支援事業所でも農業を取り入れた支援が増えている。矢口 (2020) によると、農業は就労支援、就労の場として、人間性回復・健康増進機能を発揮する分野であると示されている。

しかし、この農作業に対しては、抵抗感を抱く人が少なからずおり、日本人にはなかなか定着しない側面もある。筒井ら (2023) の調査によると、「重労働である」「手間がかかる」「虫が苦手」などの回答も多く、農作業に対してネガティブなイメー

ジを持っている人もいる。

そこで本研究においては、従来の自然・農業体験の研究動向を概観し、農作業に関わる魅力や効果、契機というポジティブな側面に加え、農作業に伴う不快感などネガティブな側面についても検討を行う。つまり、農作業の強みだけでなく、課題とも言える困難も含めて、検討することにより、改めて農作業の多様な可能性を探ることを目的とする。

## II. 目 的

本研究においては、田畑での作業・庭いじり・ガーデニング・プランター菜園など（以下で「農作業」と表記）に関わるときの態度・気持ちを検討する。

## III. 方 法

### III-1. 一次調査（自由記述の回答を得る）

- (1) 調査内容：調査票Ⅰ（付録1）のとおりに、農作業経験頻度の回答を得た上で、有経験者に対して以下の質問を行い自由記述で回答を得た。

質問1：農作業の魅力

質問2：農作業をしたくなる時の気分

質問3：農作業後の気分の変化

質問4：農作業をするときの苦しみ

質問5：農作業を始めた契機

なお、倫理的配慮としては、研究目的、方法、研究参加の任意性について説明し、本調査への参加は、回答を以て同意を得たことを説明した。また学生に対しては、研究に参加しなくても不利益を受けないことを説明した。

- (2) 調査時期：2023年10月
- (3) 回答者：32名。内訳はA女子大学の22名（全員女子）と社会人で農作業を学んでいるグループに所属しているメンバー12名（男性5名、女性7名）。社会人に関しては、B市役所の農作業に関わる担当部署に調査を依頼し、農作業をしているグループの方へ声がけ

し同意を得た者である。

### III-2. 二次調査

- (1) 調査内容：一次調査の結果から得られた調査票Ⅱ（付録2）について、「とてもあてはまる」を4点、「あてはまる」を3点、「やや当てはまらない」を2点、「当てはまらない」を1点とし、回答を求めた。なお、二次調査においても、一次調査と同様の倫理的配慮を行った。
- (2) 調査時期：2023年月11月～12月
- (3) 回答者：農作業を経験した75名。詳細は、A大学の大学生・大学院生、B市役所の農作業に関わる担当部署に調査を依頼し、この調査に協力した人々である。回答者の内訳はTable 1に示した。すなわち、10代14名（男性0名、女性14名）、20代28名（男性2名、女性26名）、30代1名（男性0名、女性1名）、40代16名（男性6名、女性10名）、50代9名（男性5名、女性4名）、60代7名（男性1名、女性6名）であった。

Table 1 回答者の年代・性別

| 年代 | 男性 | 女性 | 合計 |
|----|----|----|----|
| 10 | 0  | 14 | 14 |
| 20 | 2  | 26 | 28 |
| 30 | 0  | 1  | 1  |
| 40 | 6  | 10 | 16 |
| 50 | 5  | 4  | 9  |
| 60 | 1  | 6  | 7  |
| 合計 | 14 | 61 | 75 |

## IV. 結 果

### IV-1. 一次調査について

農業経験者の中で、どのくらいの頻度で農作業を経験しているか回答を求めた結果が、以下のとおりである。32名の農業経験者の中で、普段農作業を経験することが「ほとんどない」5名、「あまりない」5名、「ある」8名、「たまにある」6名、「よくある」8名となり、頻度にはバラつきがあった。質問1から5について、自由記述で得られた回答を整理して調査票Ⅱを作成した（付録2）。手続きとしては、得られた回答を一覧表にして、

重複するものを削除した。その後、アフターコーディングをし、カテゴリごとに回答を分類し意見を抽出して調査票Ⅱを作成した。

調査票Ⅱについて、項目ごとに特記すべき内容について触れたい。「農作業の魅力について」は、実に様々な農作業への魅力が語られていた。「土に触れると落ち着く」など、自然と触れ合える喜び、癒し、鋭気を養えるなど実感としてのポジティブな感想が多かった。その中には、「一緒に作業をするみなさんと『今年はどうかな〜』と期待を膨らませたり、上手いかなかった原因を考えたり、楽しみながらできることが私にとっては魅力に感じます。」「他に畑をしている人との交流が生まれたり、誰かと一緒に作業するのはとても楽しい。」など、農作業を通して、人との交流が生まれ、日常にはない人間関係の中でのコミュニケーションを楽しむコメントがあった。一方で、「人と関わらずストレスが少ない」と黙々と無心で取り組むことに魅力を感じている人もおり、農作業の多面性が伺えた。

「農作業をしたくなる時の気分」では、気分転換に関するコメントが多い。特に、「頭がもやもやしているとき」「頭を整理したいとき」「デスクワークばかりしているとき」「日々の生活に行き詰まった時」など、デスクワークなどによる脳疲労時や精神的疲労を感じ、状況を打破したいなど仕切り直しに農作業を取り入れているというコメントがあった。日々の困難な状況下で、ふと農業へ思いを馳せる時があることが伺えた。

「農作業後の気分」では、安定や達成感、癒しが示唆されており、ネット社会から離れて頭がリセットできたり、日常への変化が期待できるコメントがあった。

「農作業の契機」については、知人に誘われてというコメントが多く、大人になって農作業への勧誘される機会の重要性が伺えた。また、地球環境や食の安全・確保の関する意識も見られた。

また、調査票Ⅱには反映されていないが、⑥「農作業」の感想等農作業について思うことを記載してもらったところ、11件の回答があった。様々

な観点からのコメントに寄せられていた。「後継者問題、法人化が必要など、農業経営の難しさや改善の必要性」「新しい作業を覚えて楽しくなった（新しいことを学び発見する）。」「太陽の光や風を感じて、土にあれ、鳥の声に耳を澄ます。真の癒しです（五感に訴える）。」「自分で作った野菜が食べる嬉しさ（達成感）」「農作業をすることで、作ってくれる方への感謝に気づけた（感謝）」「地域の方への親近感が醸成させた」「普段とは全く別の環境で、癒しの時間（居場所）」「自分なりに継続したい」「農作業の経験がないためイメージが湧かない」など得られた。

#### Ⅳ-2. 二次調査について

調査票Ⅱ（付録2）について、「とてもあてはまる」「あてはまる」「やや当てはまらない」「当てはまらない」の中から一つ選択してもらった。「とてもあてはまる」または「あてはまる」を選んだ人が全体の90%以上を超えた項目は、つまり、農作業を体験したほとんどの人が「あてはまる」と感じた項目は以下のとおりである。質問Ⅰの農作業の魅力では、「作物が育つ過程をみて達成感を感じる」「作物から生きる力をもらえること」「自然に触れて心地良くなれること」「自分で作った物を食べることが出来ること」「収穫を楽しめること」であった。質問Ⅱの農作業をしたくなる時では、「収穫の達成感を得たいとき」、質問Ⅲ農作業後の気分では、「満足感が得られる」「心のモヤモヤが減る」「達成感が得られる」となった。農作業の際の苦痛と農作業を始めた契機については、90%以上を超える項目はなかった。この結果を見てみると、農作業の結果としての「農作物の収穫」は、様々な天候や工程を経て無事収穫に至った喜び・安堵・達成感を味わえたり、収穫物として食物を味わえる楽しみであったり、農作業をする多くの人が感じる農作業の魅力の要素と成り得ることがわかった。農作業後の気分にも、多くの人が農作業を通して感じている要素として満足感や鋭気を養えるなどが挙げられ、メンタルヘル스에 ポジティブな影響があると答えた人がほ

とんどであった

さらに、調査票Ⅱへの回答について主成分分析を実施し、Kaiserの正規化を伴うバリマックス法で回転した。統計処理には、IBM SPSS Statistics 20を使用した。それぞれの質問については、以下に記した通りである。

#### (1)「農作業の魅力」について（項目番号1～13の13項目）

主成分分析の結果をTable 2に示した。「躍動的な行動」「交流・没頭」「過程の楽しみ」の3成分からなり寄与率は63.03%であった。

成分Ⅰは「2.日常からの解放感を得られること」、「4.自身のリフレッシュが出来ること」、「3.土に触って元気になれること」、「7.自然に触れて心地良くなれること」、「13.鋭気を養うことが出来ることである」、「12.癒やされること」の6項目からなる。リフレッシュ・元気・心地良い・鋭気・癒やし、の語彙を含んでいるが、農作業の魅力は、作業する主体がエネルギーになることと解釈出来る。これは、躍動的に行動する状況であろうから「躍動的な行動」と命名する。

成分Ⅱは「11.作業する仲間と一緒に考えたり行動できること」、「10.無心になれること」、「1.作業に没頭できること」、「9.作物から生きる力をもらえること」の4項目からなる。信頼する仲間と一緒に・無心・没頭・生きる力、の語彙が含まれている。農作業の魅力は、仲間と一緒に行動したり、作業に没頭して無心になり、育つ作物を見ている内に自分の内面にも大きな力が湧いてくると解釈出来る。これは、日常から離れて作業に没頭出来る状況であろうから「交流・没頭」と命名する。

成分Ⅲは「6.自分で作った物を食べることが出来ること」、「5.収穫を楽しめること」、「8.作物が育つ過程をみて達成感を感じる」との3項目からなる。作物を食べる・収穫を楽しむ・作物の成長過程を見る、の内容が含まれている。農作業の魅力は、作物の成長を見て、これを収穫して、摂食することだと解釈出来る。これは、作物を作っ

て食べるまでの過程を楽しむということであろうから「過程の楽しみ」と命名する。

Table 2 農作業の魅力

| 項 目                      | 成分Ⅰ   | 成分Ⅱ   | 成分Ⅲ   | 共通性   |
|--------------------------|-------|-------|-------|-------|
| 2.日常からの解放感を得られること        | .84   | .11   | -.13  | .73   |
| 4.自身のリフレッシュが出来ること        | .78   | .30   | .15   | .71   |
| 3.土に触って元気になれること          | .70   | .24   | .08   | .55   |
| 7.自然に触れて心地良くなれること        | .68   | .12   | .51   | .73   |
| 13.鋭気を養うことが出来ることである      | .67   | .30   | .14   | .55   |
| 12.癒やされること               | .65   | .31   | .42   | .69   |
| 11.作業する仲間と一緒に考えたり行動できること | .21   | .78   | .02   | .65   |
| 10.無心になれること              | .26   | .77   | .10   | .67   |
| 1.作業に没頭できること             | .27   | .72   | .14   | .60   |
| 9.作物から生きる力をもらえること        | .38   | .45   | .41   | .51   |
| 6.自分で作った物を食べることが出来ること    | -.02  | .16   | .83   | .71   |
| 5.収穫を楽しめること              | .19   | -.12  | .69   | .53   |
| 8.作物が育つ過程をみて達成感を感じる      | .06   | .42   | .62   | .56   |
| 分 散                      | 3.48  | 2.48  | 2.23  | 8.19  |
| 寄与率 (%)                  | 26.73 | 19.11 | 17.18 | 63.03 |

「農作業の魅力」は、作物を育み・収穫できる「過程の楽しみ」であり、それは日常から解放されて作業できる「交流・没頭」でもある。その作業全体を通して、自分の内面にも大きな力が湧いてくる、主体がエネルギーになれる「躍動的な行動」があるという結果になった。

#### (2)「農作業をしたくなる時の気分」について（項目番号14～31の18項目）

主成分分析の結果をTable 3に示した。「心身のリフレッシュ」「作物への想い」の2成分からなり寄与率は66.30%であった。

成分Ⅰは「21.精神的に疲れた時」、「22.ストレスが溜まったとき」、「19.悩みがあるとき」、「28.落ち込んだとき」、「14.心がモヤモヤしたとき」、「25.仕事や生活のことで頭がいっぱいになったとき」、「23.心身をリセットしたいとき」、「17.人間関係で疲れたとき」、「30.リフレッシュしたいと

き」、「15.無心になりたいとき」、「29.癒やされたいとき」、「24.自分の仕事に疲れたとき」、「27.気分転換したいとき」、「16.非日常を求めたくなったとき」の14項目からなる。精神的疲れ・ストレス・悩み・落ち込み・モヤモヤ・頭がいっぱい・心身リセット・人間関係・リフレッシュ・無心・癒やし・仕事で疲れ・気分転換・非日常、の語彙が含まれている。農作業をしたくなる時は、疲れた心身を癒やして心身をリフレッシュしたい時であると解釈出来る。この成分を「心身のリフレッシュ」と命名する。

成分Ⅱは、「26.作っている作物の生育状況が気になったとき」、「20.天気が良いとき」、「31.収穫の達成感を得たいとき」、「18.農業の大切さを感じたとき」の4項目からなる。生育状況が気になる・天気・達成感・農業の大切さ、の語彙が含まれている。農作業をしたくなる時は、天気が良くて植えているものがどのように育っているのか気になったり、育ったものを収穫したくなった時、および農業の大切さを感じた時であると解釈出来る。この成分を「作物への想い」と命名する。

Table 3 農作業をしたくなるとき

| 項 目                      | 成分Ⅰ   | 成分Ⅱ   | 共通性   |
|--------------------------|-------|-------|-------|
| 21.精神的に疲れた時              | .84   | .23   | .76   |
| 22.ストレスが溜まったとき           | .84   | .31   | .79   |
| 19.悩みがあるとき               | .83   | .19   | .73   |
| 28.落ち込んだとき               | .83   | .31   | .78   |
| 14.心がモヤモヤしたとき            | .82   | .14   | .69   |
| 25.仕事や生活のことで頭がいっぱいになったとき | .80   | .36   | .78   |
| 23.心身をリセットしたいとき          | .79   | .42   | .79   |
| 17.人間関係で疲れたとき            | .78   | .23   | .66   |
| 30.リフレッシュしたいとき           | .76   | .39   | .73   |
| 15.無心になりたいとき             | .75   | .03   | .56   |
| 29.癒やされたいとき              | .74   | .36   | .68   |
| 24.自分の仕事に疲れたとき           | .73   | .40   | .69   |
| 27.気分転換したいとき             | .67   | .43   | .63   |
| 16.非日常を求めたくなったとき         | .66   | .25   | .49   |
| 26.作っている作物の生育状況が気になったとき  | .25   | .85   | .79   |
| 20.天気が良いとき               | .12   | .72   | .53   |
| 31.収穫の達成感を得たいとき          | .26   | .70   | .55   |
| 18.農業の大切さを感じたとき          | .18   | .51   | .29   |
| 分 散                      | 8.61  | 3.33  | 11.93 |
| 寄与率 (%)                  | 47.82 | 18.48 | 66.30 |

「農作業をしたくなる時の気分」は、成育状況が気になることや収穫の達成感を得たいなどの「作物への想い」に伴う動機が一つある。さらに、日々の生活が嫌にやったり、ストレスが溜まった時、疲れた時など心身の癒しや気分転換などメンタルヘルス上の必要性からという動機も強かった。

### (3)「農作業後の気分」について（項目番号32～51）

項目番号34「満足感を得られる」と項目番号50は項目が重複しているので項目番号50を削除。さらに1回目の分析で、項目番号49「気持が安定する」の因子負荷量が成分Ⅰと成分Ⅱでほぼ同じだったので、これを削除した。

主成分分析の結果をTable 4に示した。「余裕と安定感の獲得」「満足感の獲得」の2成分からなり寄与率は66.56%であった。

成分Ⅰは、「36.日々を振り返ることが出来る」、「38.苦痛から解放される」、「45.気分が明るくなる」、「35.前向きになれる」、「44.気分が安定する」、「51.気持・考えを整理することが出来る」、「41.気持がスッパリする」、「48.癒やされる」、「39.清々しい気持になる」、「40.気持に余裕が出来る」、「47.落ち着く」の11項目からなる。日々の振り返り・解放・明るい・前向き・安定・整理・スッパリ・癒やされる・清々しい・余裕・落ち着き、などの語彙が含まれている。農作業後の気分は、気持に余裕が出て日々を振り返り、苦しいことから解放されて、明るくなり、前向きになって、安定感が増して、余裕が出てきて、落ち着くと解釈出来る。この成分を「余裕と安定感の獲得」と命名する。

成分Ⅱは、「34.満足感を得られる」、「33.無心になれる」、「37.心のモヤモヤが減る」、「42.気持が大らかになる」、「46.同じ作業をしている人と和気あいあいになれる」、「43.気分転換になる」、「32.リフレッシュする」の7項目からなる。満足感・無心・モヤモヤ感が減る・和気あいあい・気分転換・リフレッシュ、などの語彙が含まれる。農作業後の気分は、無心になった感じがして、満足感を得て、気持が豊かになって、同じ作業をし

Table 4 農作業後の気分

| 項 目       |                           | 成分Ⅰ   | 成分Ⅱ   | 共通性   |
|-----------|---------------------------|-------|-------|-------|
| 余裕と安定感の獲得 | 36. 日々を振り返ることが出来る         | .85   | .10   | .74   |
|           | 38. 苦痛から解放される             | .77   | .26   | .66   |
|           | 45. 気分が明るくなる              | .75   | .43   | .75   |
|           | 35. 前向きになれる               | .75   | .45   | .76   |
|           | 44. 気分が安定する               | .74   | .46   | .76   |
|           | 51. 気持・考えを整理することが出来る      | .73   | .35   | .65   |
|           | 41. 気持がスッキリする             | .69   | .52   | .75   |
|           | 48. 癒やされる                 | .67   | .47   | .67   |
|           | 39. 清々しい気持になる             | .62   | .54   | .68   |
|           | 40. 気持に余裕が出来る             | .60   | .57   | .68   |
| 満足感       | 47. 落ち着く                  | .50   | .46   | .46   |
|           | 34. 満足感を得られる              | .12   | .81   | .67   |
|           | 33. 無心になれる                | .25   | .70   | .55   |
|           | 37. 心のモヤモヤが減る             | .52   | .68   | .73   |
|           | 42. 気持がだらかになる             | .49   | .68   | .70   |
|           | 46. 同じ作業をしている人と和気あいあいになれる | .31   | .67   | .54   |
|           | 43. 気分転換になる               | .41   | .66   | .60   |
| 分 散       |                           | 6.55  | 5.43  | 11.98 |
| 寄与率 (%)   |                           | 36.38 | 30.18 | 66.56 |

た人とも仲良くなれると解釈出来る。この成分を「満足感の獲得」と命名する。

「農作業後の気分」については、「余裕と安定感の獲得」と「充実感の獲得」であることが分かった。様々な表現が用いられていたが、回答者各々の精神を満たす、生き生きとした言葉が印象的であった。

#### (4)「農作業の際の苦痛」について（項目番号52～65の14項目）

主成分分析の結果をTable 5に示した。「失敗したとき」「精神的に不快な経験」「身体的な辛さ」の3成分からなり寄与率は70.87%であった。

成分Ⅰは、「57.作物の生育が上手くいかなかったとき」、「58.作物が害虫や動物に食べられたとき」、「65.（天候と自分の休日が合わないなど）タイミングより作業できないとき」、「54.（肥料や消毒の種類や時期が違うなど）農作業がうまくいかない」、「62.（鋤作業が上手にできないなど）作業が思うようできないとき」、「64.作物が出来なかったとき」の6項目からなる。農作業で苦しかったこととして、作業がうまくいかない、作物

がうまく出来ないことが主であると解釈出来る。この成分を「失敗すること」と命名する。

成分Ⅱは、「59.作業着の蒸れの不快感」、「60.暑さ・寒さなどの天候」、「63.身体的・体力的につらかったとき」、「55.農作業で生じる身体的な痛みが生じた時」、「56.農作業の要領が悪いとき」、「61.天候が厳しいとき」の6項目からなる。農作業で苦しかったこととして、天候、作業着の蒸れ、身体的な痛み、要領の悪さが上げられている。思うように進まない不快な経験と解釈出来る。この成分を「精神的に不快な経験」と命名する。

成分Ⅲは、「52.疲労したとき」、「53.体力がもたないとき」の2項目からなる。身体的な辛さと解釈出来る。この成分を「身体的な辛さ」と命名した。

Table 5 農作業の際の苦痛

| 項 目       |                       | 成分Ⅰ   | 成分Ⅱ   | 成分Ⅲ   | 共通性   |
|-----------|-----------------------|-------|-------|-------|-------|
| 失敗したとき    | 57.作物の生育が上手くいかなかったとき  | .84   | .17   | .11   | .75   |
|           | 58.作物が害虫や動物に食べられたとき   | .81   | .20   | .27   | .78   |
|           | 65.タイミングより作業できないとき    | .77   | .10   | .09   | .61   |
|           | 54.農作業がうまくいかない        | .75   | .24   | .41   | .78   |
|           | 62.作業が思うようできないとき      | .67   | .45   | .08   | .67   |
|           | 64.作物が出来なかったとき        | .56   | .44   | .30   | .59   |
| 精神的に不快な経験 | 59.作業着の蒸れの不快感         | .21   | .81   | .00   | .70   |
|           | 60.暑さ・寒さなどの天候         | .05   | .73   | .43   | .71   |
|           | 63.身体的・体力的につらかったとき    | .34   | .68   | .42   | .75   |
|           | 55.農作業で生じる身体的な痛みが生じた時 | .42   | .60   | .49   | .78   |
|           | 56.農作業の要領が悪いとき        | .55   | .56   | .11   | .63   |
|           | 61.天候が厳しいとき           | .31   | .50   | .42   | .52   |
| 身体的な辛さ    | 52.疲労したとき             | .09   | .22   | .87   | .81   |
|           | 53.体力がもたないとき          | .29   | .14   | .86   | .85   |
| 分 散       |                       | 4.10  | 3.18  | 2.64  | 9.92  |
| 寄与率 (%)   |                       | 29.32 | 22.70 | 18.85 | 70.87 |

農作業は肯定的なことばかりではなく「農作業の際の苦痛」の代表的なものとして「身体的辛さ」

がある。さらに農作物が出来なかった時などの「失敗したとき」、自身の作業遂行上の困難に加え天候など外的状況によっても段取りよくスケジュールが組めないなど「精神的な不快な経験」があることがわかった。

#### (5)「農作業を始めた契機」について（項目番号 66～81の16項目）

主成分分析の結果をTable 6に示した。「知人の影響」「野菜作りへの関心・意欲」「実家の影響」「農業への関心など」の4成分からなり寄与率は71.62%であった。

成分Ⅰは、「69.知人の手伝い」、「67.農業している知人を手伝えるため」、「70.知人に教わった」、「71.知人が始めたので影響を受けた」、「74.知り合いからの誘い」の5項目からなる。農作業を始めた契機は知人・知り合いと解釈できる。この成分を「知人の影響」と命名する。

成分Ⅱは、「80.安全な野菜を作りたいので」、「72.近い内に起きるかもしれない食料危機を心配して」、「73.地域のお年寄りが作っていた畑を借りたので」、「79.子どもが学校で育てた野菜を見たとき」の4項目からなる。安全な野菜・食料危機に備える・畑を借りた・子どもが育てた野菜などの語彙が含まれるが、自ら野菜を作りたいと思ったことが契機と解釈出来る。この成分を「野菜作りへの関心・意欲」と命名した。

成分Ⅲは、「77.実家に畑があるので」、「78.実家で手伝ったことがあるので」、「76.実家の親が老齢になって手伝ったので」、「81.家業なので」の4項目からなる。農作業を始めた契機は実家の影響だと解釈出来る。この成分を「実家の影響」と命名する。

成分Ⅳは、「75.食糧危機を考えていたときに農業体験を経験して」、「68.何かを育てたかったので」、「66.農業の勉強会に入った」の3項目からなる。農業体験・（作物を）育てたい・勉強会などの語彙が含まれる。農業への関心が湧いたり、何かを育てたいと考えて勉強会・農業体験に参加したと解釈出来る。この成分を「農業への関心な

Table 6 農作業を始めた契機

| 項 目     |                           | 成分Ⅰ   | 成分Ⅱ   | 成分Ⅲ   | 成分Ⅳ   | 共通性   |
|---------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 知人の影響   | 69.知人の手伝い                 | .93   | .07   | .07   | .02   | .88   |
|         | 67.農業している知人を手伝えるため        | .89   | .00   | .00   | .08   | .79   |
|         | 70.知人に教わった                | .85   | .26   | -.01  | .27   | .86   |
|         | 71.知人が始めたので影響を受けた         | .74   | .40   | -.02  | .19   | .76   |
|         | 74.知り合いからの誘い              | .68   | .47   | -.26  | .08   | .75   |
| 野菜を作りたい | 80.安全な野菜を作りたいので           | .27   | .82   | .08   | .08   | .76   |
|         | 72.近い内に起きるかもしれない食料危機を心配して | .22   | .79   | -.17  | .14   | .73   |
|         | 73.地域のお年寄りが作っていた畑を借りたので   | .13   | .67   | .22   | .22   | .56   |
|         | 79.子どもが学校で育てた野菜を見たとき      | .01   | .61   | .32   | .43   | .66   |
| 実家の影響   | 77.実家に畑があるので              | .02   | -.09  | .93   | -.02  | .88   |
|         | 78.実家で手伝ったことがあるので         | -.08  | -.04  | .89   | .07   | .81   |
|         | 76.実家の親が老齢になって手伝ったので      | .12   | .27   | .67   | -.02  | .54   |
|         | 81.家業なので                  | -.23  | .15   | .66   | -.42  | .70   |
| 勉強会参加など | 75.食糧危機を考えていたときに農業体験を経験して | -.01  | .42   | .00   | .76   | .75   |
|         | 68.何かを育てたかったので            | .15   | .17   | -.02  | .71   | .55   |
|         | 66.農業の勉強会に入った             | .18   | .06   | -.09  | .67   | .50   |
| 分 散     |                           | 3.66  | 2.89  | 2.82  | 2.09  | 11.46 |
| 寄与率 (%) |                           | 22.85 | 18.06 | 17.63 | 13.07 | 71.62 |

ど」と命名する。

「農作業を始めた契機」については、「知人の影響」、「野菜を作りたい」「実家の影響」、「勉強会参」と多様であることが分かった。

## V. 考 察

本研究では、実際に農作業を日常生活の中に取り入れている人に向けて、農作業の伴う様々な契機や感想等を調査し、広く農作業の可能性を探ることを目指した。

### V-I. 一次調査

一次調査では、農作業を始めた契機や魅力などの自由記述を得た。農作業を始めるきっかけは、環境問題や家業、知人などの声がけなど様々であるが、日々の仕事などにより精神的・肉体的疲労から解放されて、農作業に没頭したり、農作業を

通した非日常的な交流が生まれ、リフレッシュできたり、日々の生活も変化することが期待できるなどの回答が複数あり、今後さらにメンタルヘルスとの関連でさらに検討したい。

## V-II. 二次調査

農作業の経験を通して多様な魅力に気づき、人によっては、ストレスフルな状況に追い込まれた際にも、思いを馳せて心のバランスをとって過ごすほどの癒し等の効果をもたらす可能性が見えてきた。農作業体験時や直後だけでなく、日々の生活にも影響しうる可能性があることは大変興味深い点である。今回はサンプル数や回答者の年代に偏りがあるため明言はできないが、本研究においても、従来の研究と同様に農作業のメンタルヘルスの関連することが推測された。さらに、注目したいのは「農作業の魅力」の下位項目を見ていくと、農作業の多様な魅力が伺える。「癒し・英気を養う・生きる力」がもらえるなど精神的な癒しや充填、「日常からの解放・リフレッシュ」など気分転換のため意味あいもある。さらに、「無心・没頭」というマインドフルネスの体験を思わせる表現もある。そして、「仲間と一緒に」という回答からは、人との共存や居場所的な要素、「作物の育ち・収穫への関心」からは、様々な天候に左右され、生育の仕方も難しい中、収穫に至る過程は、自己効力感などに結びつきうる可能性も示唆された。今回は、農作業に伴う様々な要素について探索的に調査しているため、今後のさらに整理していきたい。

## V-III. 農作物のネガティブな側面の改善

一方で筒井ら(2023)の研究でも指摘されているように、農作業へのネガティブなイメージが払拭できず、農作業を避ける人も世の中には少なくない。しかし、本研究の結果からは、身体的な苦痛もあるものの、農作業後の気分に関しては、「満足感」や「安定」という回答が多い。つまり、農作業のネガティブな側面は免れないが、実際にはメンタルヘルスへの効果が期待できるのである。

この点に関しては、以下のような工夫の余地があると考えられる。①農業体験の契機の改善：本研究では、知人からの勧誘がきっかけとなった人が多かったため、複数で参加できる企画の構想をする。無農薬野菜づくりの重要性を伝えるなど安心・安全な食糧確保に向けた行動変容の提案をする。さらに、近年は農作業のVR(バーチャルリアリティ)体験導入の試みもある。農業未経験者にとって、農作業は全くイメージが湧かない。そのため最初にVR体験してもらい知識等を深めてからリアルな農作業へのシフトを試みたり、植え体験後にその後の成長や楽しそうに作業する人の映像や収穫の映像を提供し、農業の醍醐味を味わってもらうなど、モデリングから直接体験へと結びつけるような仕組みも今後必要と考える。②農作業自体のスキルアップへの工夫：地球温暖化に伴う天候不順が以前よりも深刻になっている昨今、農作業自体の難易度が上がっている。こうした時代でも適応できる農作業スキルは欠かせない。従来の農法だけでは賄えないスキルを、様々な専門家からレクチャーが受けられるような仕組みづくり、それをさらに共有できる仕掛けは、今後取り組むべき課題と考えられる。

## VI. おわりに

本研究では、農作業は実際に体験・続けることにより、多様な魅力・効果があることが推測された。個人において生きぬくが求められる社会となっている現在において、「生きる力」涵養する農作業は今後欠かせない要素と思われる。ただ、疲労や取り組むまでの億劫さを含め、日常的なセルフケアとして継続して取り入れるまでには、さらなる魅力や効果の実感が必要と考えられる。また、農業に関する政府の取り組みにも注視しながら、今後いかにメンタルヘルスの向上に役立てるか、より具体的・実践的に検討が必要であろう。

## 文献

- ・佐藤実芳(2022):「ウィズコロナの時代を生き抜く力」愛知淑徳大学教育学会『学び舎—教職課程研究—』編

- 集委員会編 18 25-33
- 厚生労働省 HP 令和 4 年中における自殺の概況  
<https://www.mhlw.go.jp/content/R4kakutei01.pdf> (2023 年 11 月閲覧)
  - 厚生労働省 HP 自殺総合対策大綱の概要  
<https://www.mhlw.go.jp/content/001002255.pdf> (2023 年 11 月閲覧)
  - 山口浩 (1996) : 「日常生活における怒りと攻撃性の表出」 実験社会学研究 36 (2) 273-286
  - 飯塚一裕 (2010) : 「大学生のコミュニケーション意識について—テキストマイニングによる分析—」 愛知教育大学研究報告 (教育科学編) 49-53
  - 志村昌之, 土井進 (2002) : 「農作業における子どもの「体験」と「学び」を結ぶ支援: 「信大 YOU 遊プラザ」に見る学生の実践」, 信州大学教育学部附属教育実践総合センター紀要『教育実践研究』3 97-106
  - American Psychological Association (2020) Keeping your distance to stay safe. [www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/social-distancing](http://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/social-distancing). (2023 年 11 月閲覧)
  - Rachel Kaplan (1993) : The role of nature in the context of the workplace. *Landscape and Urban Planning*, 26 193-201
  - K Morimoto, A Nakadai, H Inagaki, et, al (2022) : Forest bathing enhances human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. *International Journal of Immunopathology and Pharmacology* 2: 3-8
  - Lifelong Learning Office at Boston University School of Public Health (2021) “Dealing with Stress in Disasters Building Psychological Resilience” <https://sites.bu.edu/masslocalinstitute/2011/10/19/dealing-with-stress-in-disasters/> (2024 年 2 月閲覧)
  - 李 宙宮, 朴 範鎮, 恒次祐子, 香川隆英, 宮崎良文 (2007) : 「森林セラピーの生理的リラックス効果—4 箇所でのフィールド実験の結果—」 日本精生学会誌 66 (4) 663-669
  - 西田順一, 橋本公雄, 柳 敏晴, 馬場亜紗子 (2005) : 「組織キャンプ体験に伴うメンタルヘルス変容の因果モデル エンジョイメントを媒介とした検討」 教育心理学研究 53 (2) 196-208
  - 市原恒一, 豊川勝生, 松永裕俊, 栢分宏理. (2008) : 「森林作業がボランティアの心理に与える影響」, 日本森林学会誌 90 (6) 411-414
  - 居崎時江・谷 伊織・小島雅生・ほしの竜一 (2014) : 「農業体験学習が大学生の自己意識に与える影響: 効果測定のための尺度作成の試み」 東海学園大学研究紀要 人文科学研究編 19 3-16
  - 矢口芳生 (2020) : 「福祉的・療養的農業」の新たな展開可能性 福知山公立大学研究紀要 4 (1) 231-254
  - 玉真之介, 木村崇之 (2020) : 「食料・農業・農村の多面的価値と市場経済—2040 年を見据えたビジョンの構築」 農業経済研究 92 (3) 192-197
  - 筒井和美, 田中志歩, 宮下さくら, 儀保志保 (2023) : 「教員養成大学における農業体験学習と高大連携の取り組み—愛知伝統野菜「縮緬かぼちゃ」を題材として—」 自然観察実習園報告 42 13-21
  - 二宮正士 (2001) : 「IT と農業機械 農林水産省を中心とする農業 IT 研究プロジェクトの現状と今後の展開」 農業機械学会誌 63 (4) 4-11

## 付録 1

### 調 査 票 1

農作業への意識に関するアンケート

以下の質問について、あなたが思うこと、考えること、感じることを自由に書いてください。

質問 1. 農作業の魅力は、どんなことでしょうか

質問 2. どんな時に農作業をしたくなりますか

質問 3. 農作業の後に、どのような気分になりますか

質問 4. 農作業をしていて、苦しかったことはありますか。あればどんなことですか

質問 5. どのようなきっかけで農作業を始めましたか

質問 6. 農作業について思うことを自由に書いてください。

## 付録 2

### 調 査 票 II

以下の質問 I ～ V の各項目に「とてもあてはまる」、「あてはまる」、「やや当てはまらない」で回答してください。

## 質問Ⅰ 農作業の魅力について

農作業の魅力は……

1. 作業に没頭できること
2. 日常からの解放感を得られること
3. 土に触って元気になれること
4. 自身のリフレッシュが出来ること
5. 収穫を楽しめること
6. 自分で作った物を食べることが出来ること
7. 自然に触れて心地良くなれること
8. 作物が育つ過程をみて達成感を感じる
9. 作物から生きる力をもらえること
10. 無心になれること
11. 作業する仲間と一緒に考えたり行動できること
12. 癒やされること
13. 鋭気を養うことが出来ることである

## 質問Ⅱ 農作業をする時について

農作業をしたくなるときの気分は……

14. 心がモヤモヤしたとき
15. 無心になりたいとき
16. 非日常を求めたくなったとき
17. 人間関係で疲れたとき
18. 農業の大切さを感じたとき
19. 悩みがあるとき
20. 天気が良いとき
21. 精神的に疲れた時
22. ストレスが溜まったとき
23. 心身をリセットしたいとき
24. 自分の仕事に疲れたとき
25. 仕事や生活のことで頭がいっぱいになったとき
26. 作っている作物の生育状況が気になったとき
27. 気分転換したいとき
28. 落ち込んだとき
29. 癒やされたいとき
30. リフレッシュしたいとき
31. 収穫の達成感を得たいとき

## 質問Ⅲ 農作業後の気分について

農作業をしたあとは……

32. リフレッシュする

33. 無心になれる
34. 満足感が得られる
35. 前向きになれる
36. 日々を振り返ることが出来る
37. 心のモヤモヤが減る
38. 苦痛から解放される
39. 清々しい気持ちになる
40. 気持ちに余裕が出来る
41. 気持ちがスッキリする
42. 気持ちがだらかになる
43. 気分転換になる
44. 気分が安定する
45. 気分が明るくなる
46. 同じ作業をしている人と和気あいあいになれる
47. 落ち着く
48. 癒やされる
49. 気持ちが安定する
50. 達成感を得られる
51. 気持・考えを整理することが出来る

## 質問Ⅳ 農作業の際の苦痛について

農作業で苦しかったことは……

52. 疲労したとき
53. 体力がもたないとき
54. (肥料や消毒の種類や時期が違うなど) 農作業がうまくいかない
55. 農作業で生じる身体的な痛みが生じた時
56. 農作業の要領が悪いとき
57. 作物の生育が上手くいかなかったとき
58. 作物が害虫や動物に食べられたとき
59. 作業着の蒸れの不快感
60. 暑さ・寒さなどの天候
61. 天候が厳しいとき
62. (鋤作業が上手にできないなど) 作業が思うようできないとき
63. 身体的・体力的につらかったとき
64. 作物が出来なかったとき
65. (天候と自分の休日が合わないなど) タイミングよく作業できないとき

## 質問Ⅴ 農作業を始めた契機について

農作業を始めたきっかけは……

66. 農業の勉強会に入った
67. 農業している知人を手伝うため
68. 何かを育てたかったので
69. 人出不足のため
70. 知人に教わった
71. 知人が始めたので影響を受けた
72. 自分で収穫するため
73. 地域のお年寄りが作っていた畑を借りたので
74. 知り合いからの誘い
75. 食糧危機を考えていたときに農業体験を経験して
76. 実家の親が高齢になって手伝ったので
77. 実家に畑があるので
78. 実家で手伝ったことがあるので
79. 子どもが学校で育てた野菜を見たとき
80. 安全な野菜を作りたいので
81. 家業なので