

「眠りの森」事業への協力

宮浦 富保・横田 岳人

睡眠不足あるいは生活リズムの乱れは、生活習慣病の発症要因の一つと考えられており、国民の健康増進のためには、睡眠の量・質の確保が重要な課題となっています。国民の5人に1人は快適な睡眠が得られていないという報告もあります。

滋賀医科大学、龍谷大学、立命館大学、滋賀大学の連携の上に、滋賀県、大津市、草津市の行政、ならびに睡眠分野に実績とノウハウを有する民間企業が協力して、新しい健康サービス産業の創出を目指す事業として、「眠りの森」事業を実施しました。事業の実施は2005年度の単年度です。この事業では、睡眠相談・睡眠指導、森林浴・里山体験、運動・栄養指導、睡眠機器・用具などの多角的・包括的な睡眠問題解決法を提案し、これらの方法を健康サービス産業として展開していくための条件整備に関する検討を行うことが目的です。

「眠りの森」事業のうち、森林内での散策や里山体験による運動効果、精神的ストレスの軽減を目的に、森林浴・里山体験のプログラム開発を行うのが龍谷大学の分担です。プログラムの実施場所としては、龍谷大学瀬田隣接地（龍谷の森）を利用することにしました。

プログラムを開設するにあたり、自然観察等の実施可能性を、2005年9月17日に現地を踏査しながら検討しました。その際に、自然観察のコースや間伐体験の実施場所を確定し、それぞれの内容を詳細に吟味しました。また、参加者の誘導手順、アンケート調査等の実施手順、連絡系統などについて確認しました。

森林浴・里山体験プログラムの開発は宮浦富保と横田岳人が担当し、「眠りの森」事業における本プログラム推進のための事務事項や連絡・調整等は、龍谷大学エクステンションセンター（REC）が担当しました。また、本プログラムの有効性を検証するために、

参加者にアンケート調査を実施し、簡易な機器を用いた身体状態（脈拍、運動量など）の検査も行いました。これらの調査結果の解析は、滋賀医科大学が担当しました。

実際のプログラムは2005年9月24日～12月4日の期間に実施しました。その概略は表-1のとおりです。午前の部と午後の部を合わせて全部で20回の森林浴・里山体験を計画していましたが、応募者が集まらなかったことと雨天による中止のために、16回の実施にとどまりました。計画では各回最大10名の参加者数を見込んでいましたが、実際の参加者数は87名であり、最大参加予定者数の44%でした。プログラムの後半は寒さの厳しくなる時期に入っていたことも、参加者数が伸びなかった要因のひとつであると思われます。

アンケート調査の結果、事前の期待に比べて、森林浴・里山体験実施後の満足度が高い傾向にありました。参加する前には億劫に感じて期待がそれほど高くなかった人も、実際に参加してみると爽快さや快適さを感じ、評価が高まったものと思われます。機器を用いた調査でも、森林浴・里山体験後に睡眠の質が改善していました。今回の森林浴・里山体験プログラムは、睡眠改善のために有効であると判断されました。

本プログラムの開発・実施にあたって、里山ORCのスタッフ、龍谷大学理工学部環境ソリューション工学科の皆様、滋賀森林管理署の皆様、ならびに「龍谷の森」里山保全の会の皆様のご協力をいただきました。ここに記して感謝します。

表-1. 森林浴・里山体験プログラムの実施概要

日付	内容	参加者数(人)	
		午前の部	午後の部
9月24日	自然観察	5	4
10月15日	自然観察・間伐体験	10	7
10月29日	間伐体験	0	0
11月5日	間伐体験	9	9
11月6日	自然観察・間伐体験	0	0
11月19日	自然観察・間伐体験	6	1
11月20日	自然観察	7	8
11月26日	間伐体験	6	2
12月3日	自然観察・間伐体験	3	2
12月4日	自然観察	6	2

合計87名

※午前の部は9:30～12:30、午後の部は13:30～16:30