

「アグリセラピー®」は、代表の福本が、臨床心理士としての知識と、長く生き辛さを感じていた中で様々な学びを得た自身の実体験とを元に、自然の移り変わりと平行して組み立てた**弊NPOオリジナルの講座**です。

「農」＋「自己カウンセリング」で、自然栽培という農法をベースにし、ゆったりとした時間の中で豊かな自然の営みから五感を解き放ち、自分らしさを取り戻し、自己の活力を再活性化し、自己の確立を目指すことを目的としています。

講座は、四季折々にテーマを持ったプログラムと対話を重視した様々なワークを通して『「本来の自分らしさ」を取り戻す本講座』、自然栽培の心地よい圃場で土に触れながらゆったりと自分に向き合う『自然栽培の農実習』、自然と調和した生き方を実践している様々な講師から生き方を体感し学び取る『各界のスペシャリストによる特別講座』の3つで構成されており、それぞれが相乗効果を発揮し、よりその効果を高めています。

大沢町の遊休地を活用した取組みであり、全国で約 275,000 ha、兵庫県では約 3,000 haもある遊休地の問題に対しても、「アグリセラピー®」を実施することで、その減少に繋がり、農地が復元できるとともに、農業や食への関心度が高まることにより地域の活性化に繋がります。

過去7年間の実績を、客観的数値データとして検証、第88回日本産業衛生学会にて発表しました。

【解析対象】

- ・ 2011年度～2014年度アグリセラピー®受講生（2期生～5期生）
- ・ 4月～12月までの首尾一貫したデータ保持者 24名（男性11名、女性13名）
- ・ 22歳～70歳

【解析手段】

- ・ 自記式チェックリストによる測定
- ・ 4月～12月の講座の中で、本講座実施日の月1回、各年度9回の測定を実施

【解析尺度】

- ① GHQ 精神健康調査（図-1）
- ② SOC ストレス対処能力調査（図-2）
- ③ POMS ポジティブ感情の変化（図-3）
- ④ POMS ネガティブ感情の変化（図-4）

※GHQ、SOC及びPOMSは世界標準のメンタルチェックリストです

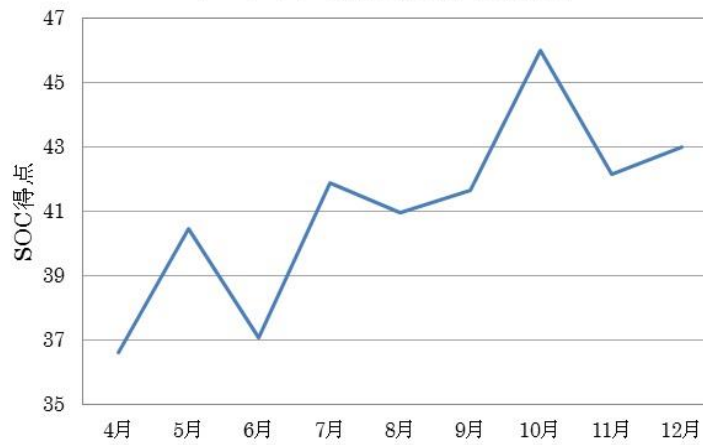
GHQ精神健康調査



※数値が低いほどストレスが少ない

図-1 GHQ 精神健康調査

ストレス対処能力の変化



※数値が高いほどストレス対処能力が高い

図-2 SOC ストレス対処能力調査

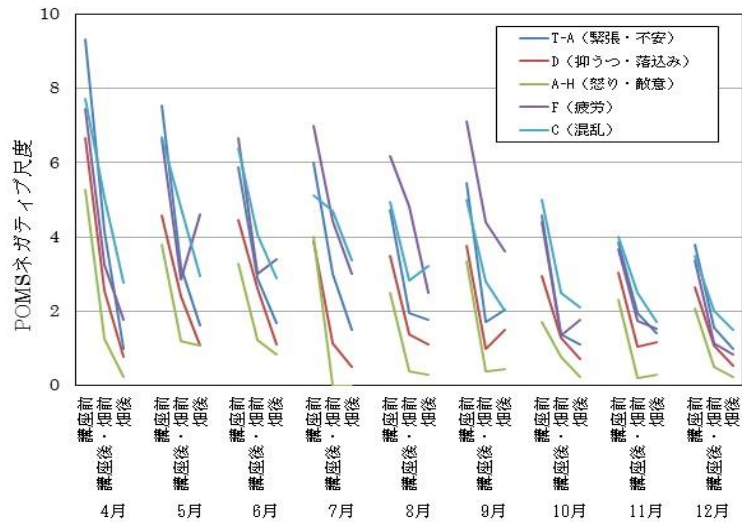
活気尺度の変化



※数値が高いほど活気が高い

図-3 POMS ポジティブ感情の変化

プログラム実施前後の気分の変化



※数値が低いほどネガティブな感情が低い

図-4 POMS ネガティブ感情の変化

上図より、次のことが言えます。

まず、図-1、図-2をみると、受講期間を経るに伴い、「ストレス対処能力」が高まり、「ストレス」自体は軽減されています。図-3をみると、ポジティブ尺度の数値は上がり「生きる活力」が高まってきており、図-4をみると、逆にネガティブ尺度は降下と共に振れ幅も小さくなってきており、ネガティブな感情がうまくコントロールできるようになってきていることが言えます。また、図-4の毎月の講座前と講座後の比較では、ネガティブ尺度が急降下しており、農作業による「リラクゼーション効果」も顕著です。

このように、「アグリセラピー®」の効果は、客観的数値としても、年数を重ねる毎に信頼性のある結果として蓄積されています。また、効果検証した数値データは、世界的に見ても稀有で貴重なデータであり、兵庫県経営者協会からの推薦を受けて2013年の経団連発行の「農林漁業等の活性化に向けた取り組みに関する事例集」に掲載され、2014年に開催された農水省の「食と農と福祉のあり方実態調査」においても各省庁や大学等の研究機関から高い評価と関心をいただいています。