

# 一般社団法人オルタナが行ったリポートキャンプと田舎の癒し効果について

(平成25年度ムラの癒し力発見モデル事業) 国立大学法人筑波大学共同研究

## リポートキャンプとは？

- 田舎暮らし体験: 豊かな自然とのふれあい
- 交流活動: 地域の温かい人々との交流
- 職業体験: 地元の農業・漁業のお手伝い
- 共同生活: 参加者同士の助け合い
- 気付きの場: 講座やグループワークへの参加

多様な活動を通して、こころの病を抱える人たちの「生きる力」を取り戻し「社会復帰」を目指す支援活動

湯島リポートキャンプ=早期発見・早期治療(2次予防)  
五木リポートキャンプ=リハビリテーション活動(3次予防)

※1次予防=健康増進(病気にならないように予防対策する事)

リポートキャンプと湯島・五木村には癒し効果があるのでは？

参加者の「こころ」の変化を数値化しプログラムの効果を検証する

Q: ところで、「癒し」って測れるの？

A: 測れます！目に見えない「こころ」を測るために、心理学者たちは色々な質問紙を開発しています。「癒し」がどういう状態だかを定義付けし、その定義された心理状態を測れる質問紙を使うことで見えない「こころ」も見ることができるようにするのです。

(質問紙は科学的に検証されているものを用いるので、雑誌などで見かける「心理テスト」とは違います。)

## リポートキャンプが求める「癒し効果」

症状緩和: 問題がある状態から、問題がない(少ない)状態になる(マイナスからゼロへ)

意欲の増加: 問題がないだけでなく、その先の成長へつながる(ゼロからプラスへ)

## 結果

↑:よくなった(緩和:0 増加:+) →:変化なし		湯島 参加者	五木 参加者	湯島 受入側	五木 受入側
①	緊張と興奮	→	→		
②	爽快感	→	↑+		
③	疲労感	→	↑0		
④	抑うつ感	→	↑0		
⑤	不安感	→	↑0		
⑥	孤独感	→	↑0		
⑦	現状満足感	↑+	↑+	→	→
⑧	人生享楽	→	↑+	↑+	→
⑨	存在価値	→	↑+	→	↑+
⑩	意欲	→	↑+	→	↑+
有効回答数		18名	19名	7名	13名

**湯島結果:** 実施日数が少なかったことが数値で見られる効果に出にくかった要因だと考えられる。参加者の現状満足感にだけ有意差があった。  
**五木結果:** 7日間の共同生活を送り日中は農業体験、早寝早起きの生活リズムが整い、互いにサポートできる仲間ができたこと等から心の状態が良くなったと考えられる。受入者たちの存在価値に有意差が見られた。

**2次予防として:** 孤独感の高まりや意欲の低下が精神疾患の発症に繋がる。互いに支援できる仲間を作る事や、意欲を高めるための取組みを早期介入時に行えば、精神疾患の予防に繋がる事も考えられることから、2次予防的な効果はあったと言える。

**3次予防として:** 6泊7日の共同生活と村民の方々との交流が気分症状を緩和したと言える。参加者・受入れ側の存在価値が高まったのは、労働の提供と知識の提供が行われ互いに必要な存在と考えたからだと思われる。

※黄色のセル: 有意確率5%以下。リポートキャンプによって顕著な変化がみられた項目。