



自産自消で心も身体も
健康に！
都会での健康生活支援

実践女子大学 生活科学部
生活文化学科
生田夏帆

◆ 概要

テーマ

「持続可能な都市社会の可能性」

現状把握・社会課題

- 都会での暮らし
都会での暮らしは交通など便利ではあるが、健康的（身体的・精神的）であるとは断言しづらいという問題点

自産自消で心も身体も健康に！

提案

都会での健康生活支援

- ・ターゲットは「持続可能社会」を目指すハイライフ研究所の考え方から、次世代に広まっていくように家庭ということにする。
- ・ハイライフ研究所が新たに取り扱っている「Window Farm」を活用する。
- ・栽培した野菜を使って作れる簡単スムージーのレシピも配信。
- ・アピール方法は、子どもに関心をもってもらうために、学校、図書館などと事業連携する。（子どもの教育面でのメリットを主張）

期待される効果

- ・自産自消で栽培することによって、実際に育てたことにおける精神的リラックス。
- ・栽培したものを摂取することで、野菜がとれ、身体的健康に繋がる。
- ・持続可能な都市社会へ

I. 現状把握・社会課題

➤ 都会での暮らし

就職などの利便性の関係から、東京など大都市への一極集中が進んできている。交通の便も整っており、会社通勤や学校通学に非常に便利である。しかし、都会で働き、暮らしていくなかで感じるであろう息苦しさや、社会でのストレスもまたあるのではないかと考える。(図1参照)

毎朝忙しく、朝食を抜いて出勤する人も多いという身体的健康面の問題。そして、上記にあるような、都会の混雑した状態や会社、社会での環境を息苦しいと思っけていても、会社などの働き口の関係で生活していかななくてはならない状況にある人や、子育ての環境(教育など)に悩む人も多くいるといったような精神的健康面の問題もある。

こういったことから、都会での暮らしは便利ではあるが、心身共に健康的であるとは言
い難いという問題点が存在する。

4 メンタルヘルス対策(※10)に関する事項

(1)メンタルヘルス不調により連続1か月以上休業又は退職した労働者(※11)の状況

過去1年間にメンタルヘルス不調により連続1か月以上休業又は退職した労働者がいる事業所の割合は10.0%[24年調査8.1%]で24年調査より上昇している。

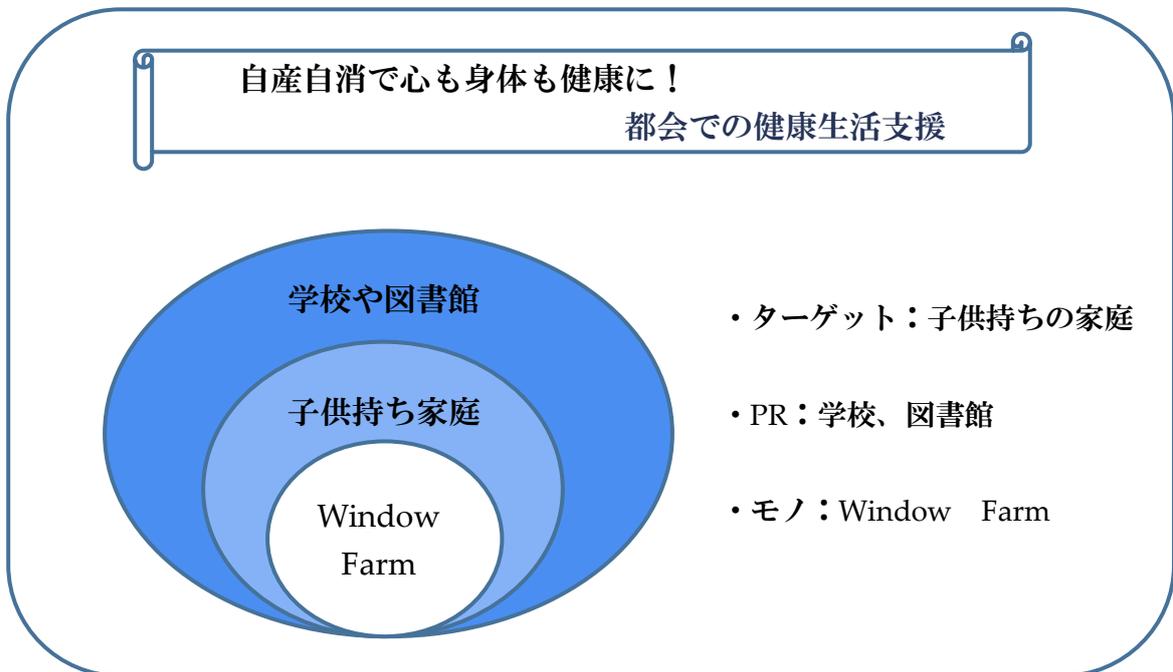
産業別にみると、「情報通信業」が28.5%と最も多くなっている。(第7表)

第7表 過去1年間ににおけるメンタルヘルス不調により連続1か月以上休業又は退職した労働者数階級別事業所割合 (単位:%)

区 分	事業所 計	0人 (該当 なし)	該当あり	連続1か月以上休業又は退職した労働者数階級									不明
				1人	2人	3人	4人	5人	6~9人	10~29 人	30以上		
平成25年 (事業所規模)	100.0	89.9	10.0	(100.0)	(61.9)	(18.5)	(9.0)	(2.8)	(1.6)	(4.3)	(1.6)	(0.2)	0.1
1,000人以上	100.0	10.2	88.4	(100.0)	(2.2)	(4.4)	(5.8)	(6.5)	(2.5)	(21.7)	(44.9)	(12.0)	1.4
500 ~ 999人	100.0	18.7	81.2	(100.0)	(17.4)	(15.8)	(16.2)	(9.8)	(6.9)	(19.1)	(13.5)	(1.3)	0.1
300 ~ 499人	100.0	35.0	64.6	(100.0)	(29.1)	(27.4)	(15.1)	(11.7)	(6.2)	(8.0)	(2.4)	(-)	0.5
100 ~ 299人	100.0	60.5	39.2	(100.0)	(51.6)	(24.6)	(10.2)	(6.0)	(4.2)	(2.8)	(0.5)	(-)	0.3
50 ~ 99人	100.0	84.3	15.3	(100.0)	(73.1)	(15.4)	(6.7)	(3.7)	(0.6)	(0.5)	(-)	(-)	0.4
30 ~ 49人	100.0	88.5	11.3	(100.0)	(64.7)	(24.0)	(5.6)	(1.5)	(0.7)	(0.8)	(2.6)	(0.3)	0.2
10 ~ 29人	100.0	94.1	5.9	(100.0)	(70.6)	(14.1)	(9.6)	(-)	(0.2)	(5.5)	(-)	(-)	0.0
(産業)													
農業、林業(林業に限る。)	100.0	94.8	4.3	(100.0)	(90.7)	(5.2)	(4.1)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	0.9
鉱業、採石業、砂利採取業	100.0	96.3	2.3	(100.0)	(63.6)	(7.3)	(7.3)	(-)	(-)	(21.8)	(-)	(-)	1.4
建設業	100.0	93.1	6.9	(100.0)	(73.0)	(9.1)	(13.0)	(2.4)	(0.7)	(0.7)	(1.1)	(-)	-
製造業	100.0	88.4	11.5	(100.0)	(56.1)	(23.3)	(7.5)	(4.0)	(1.9)	(3.7)	(3.2)	(0.3)	0.1
電気・ガス・熱供給・水道業	100.0	71.6	26.2	(100.0)	(61.1)	(15.8)	(6.7)	(4.0)	(3.8)	(5.9)	(2.1)	(0.6)	2.3
情報通信業	100.0	71.5	28.5	(100.0)	(59.8)	(9.4)	(6.4)	(5.8)	(7.6)	(6.6)	(3.1)	(1.3)	-
運輸業、郵便業	100.0	90.8	8.9	(100.0)	(47.5)	(38.2)	(10.2)	(1.8)	(1.2)	(0.6)	(0.4)	(0.1)	0.3
卸売業、小売業	100.0	90.1	9.8	(100.0)	(59.8)	(20.0)	(16.3)	(2.5)	(0.5)	(0.5)	(0.4)	(0.1)	0.1
金融業、保険業	100.0	83.4	16.6	(100.0)	(71.6)	(16.2)	(4.2)	(2.2)	(0.6)	(3.0)	(1.3)	(0.9)	0.0
不動産業、物品賃貸業	100.0	89.0	11.0	(100.0)	(76.0)	(14.2)	(4.3)	(1.1)	(2.3)	(2.0)	(0.2)	(-)	-
学術研究、専門・技術サービス業	100.0	84.2	15.7	(100.0)	(73.7)	(13.9)	(4.0)	(4.0)	(1.1)	(1.5)	(1.6)	(0.2)	0.2
宿泊業、飲食サービス業	100.0	95.6	4.2	(100.0)	(56.9)	(3.4)	(1.0)	(0.7)	(0.1)	(29.5)	(8.4)	(-)	0.2
生活関連サービス業、娯楽業	100.0	95.7	4.3	(100.0)	(65.9)	(16.6)	(17.0)	(-)	(-)	(0.2)	(0.3)	(-)	-
教育、学習支援業	100.0	91.2	8.7	(100.0)	(90.5)	(6.9)	(5.2)	(2.0)	(0.7)	(2.0)	(2.4)	(0.2)	0.0
医療、福祉	100.0	87.7	12.3	(100.0)	(62.5)	(20.9)	(5.3)	(2.2)	(0.4)	(7.9)	(0.7)	(0.2)	0.1
複合サービス事業	100.0	77.1	22.9	(100.0)	(56.4)	(13.9)	(8.7)	(9.1)	(3.7)	(8.1)	(0.1)	(-)	0.0
サービス業(他に分類されないもの)	100.0	90.2	9.6	(100.0)	(67.4)	(19.2)	(4.4)	(2.1)	(5.2)	(1.2)	(0.5)	(-)	0.2
平成24年	100.0	91.9	8.1	(100.0)	(69.7)	(16.0)	(6.0)	(2.5)	(1.1)	(2.1)	(2.3)	(0.3)	0.0
平成23年	100.0	90.7	9.0	(100.0)	(67.3)	(18.2)	(5.7)	(2.8)	(1.3)	(3.0)	(1.4)	(0.4)	0.2

図1 メンタルヘルス対策に関する事項 (厚生労働省)

II. 提案



➤ 具体的内容

● ターゲット：子供持ちの家庭

ターゲットについて、2点の理由を挙げる。

1つ目の理由としては、ハイライフ研究所の「持続可能な都市社会」という考えから、エネルギーなどの資源だけでなく、「人間の考え」や「人間の思い」も持続可能でなければならない、つまり、次世代へと思いや考えが繋がっていけると感じるからである。

そして、2つ目は、子供の関心力の高さである。この子供の関心力によって、Window Farm を購入者である「親」に伝える媒体になれるのではないかと考えるからである。

以上2点から、ターゲットを子供持ちの家庭とした。



図2 ターゲット

- PR：学校、図書館

アピールについても2点の理由を挙げる。

まず1点目は、ターゲットである子供に関心を持ってもらうためである。そして、尚且つ、購入者である親が子供と一緒に来ることができる場所ということで、一番効果的な場所であると考えられる。

2点目は、デザインをシンプルにそのまま使える場所であると考えられるからである。

以上2点から、アピールを学校、図書館に設定した。

✓ <学校、図書館へのアピール>

学校や図書館に対して、Window Farm を設置していただくアピールとしては、3点のことが考えられる。

まず1点目は、精神的健康のアピールである。子供が、学校（教室）内や図書館で自然と触れ合えることによって、ホッとするなどといったリラクセス効果につながり、精神的健康へ繋がると考えられる。さらに、Window Farm は狭い空間でも栽培可能であるので、設置のメリットがある。

2点目は、子供の教育面でのアピールである。都内の学校や図書館は敷地も狭いところもあると考えられるが、その場所でも Window Farm は設置でき、教室内などで、手軽に野菜を栽培することにより、「生物」「理科」といった科目に対して身近に感じることができるという利点が考えられる。このような教育面、学習面でのアピールは、学習をメインで取り扱っている学校や図書館に対しては大きなメリットであると感じる。

3点目は、家族コミュニケーションの活性化である。Window Farm を導入することにより、新しいモノに子供が関心を持ち、親に話す話題にもなると考えられる。近年、両親の共働きなどによって、家族間のコミュニケーションは薄くなってきている。Window Farm を知ってもらうだけでなく、これをきっかけに家族間での団欒が活性化していけないのではないかと感じる。さらに子供のことを親が知れるきっかけにもなり、学校に対しては特に、親と学校との関係性をさらに良くできるというメリットも考えられる。

以上、3点が学校や図書館に対してのアピールである。



図3 学校、図書館に対してのアピール

✓ <身体的健康提案>

自産自消！簡単朝食スムージー

身体的健康面での提案として、Window Farm で採れた野菜を使用した簡単な朝食スムージーを提案する。現状把握でも述べたように、忙しさなどから朝食を摂れないという家庭のために、ミキサーで簡単に作ることができるスムージーを摂取してもらい、手早く身体的健康にも繋がっていけると考えられる。

～レタスと林檎のグリーンスムージー～

材料 (950cc)

レタス：140g 1/2 個

林檎：1 個

みかん：2 個

水：200cc

III. 効果

今回の自産自消の取り組みについての提案により、3点の効果が考えられる。

まず1点目は、自分で植物、野菜を育てることによって、「緑」「自然」から得られるリラックス感、つまり、精神的健康への可能性に繋がるという効果が考えられる。

2点目は、栽培した野菜を摂取することによって、ビタミンなどの栄養を摂ることが可能になり、身体的にも健康になれるという効果。

3点目は、こういった上記のことが、物理的にも、思考的にも広がっていくことで、資源の持続可能に繋がり、さらに、「考え」においても持続可能に繋がっていくと考え、より持続可能な都市社会へと進んでいけると考える。

以上、3点が提案からもたらされる効果である。

IV. まとめ

都市社会におけるデメリットである精神的不健康と身体的不健康という問題点から、ハイライフ研究所の「持続可能な都市社会」という考えと「Window Farm」を活用し、親子というターゲットを通して、都市社会でのデメリット改善へと可能性が開けるのではないかと考える。今回の提案を通じて、ハイライフ研究所のより一層の発展と、持続可能な都市社会の実現に近づけると良いと考える。

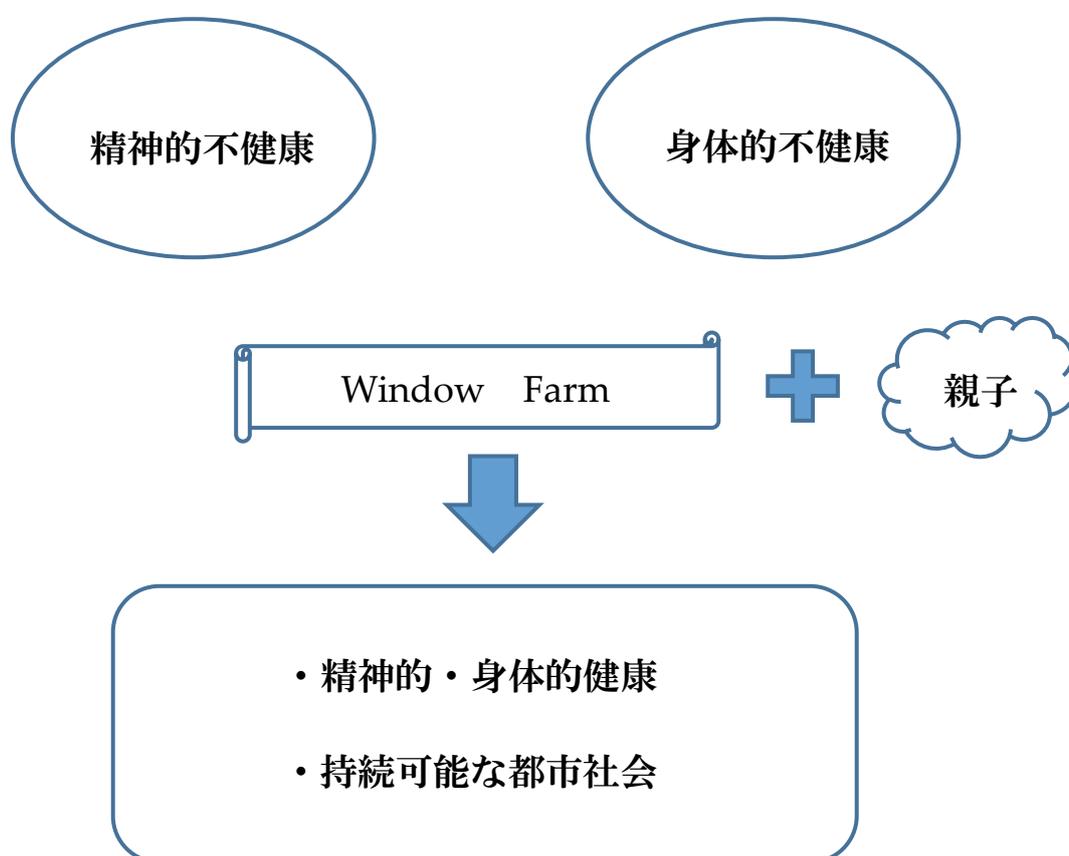


図4 まとめ