

## 看護大学発ヘルスツーリズム —地域資源を体験する住民交流型ツアーの立案—

指導教員：石川県立看護大学看護学部 准教授 垣花 渉

参加学生：岡部春香・加茂野琴美・中村 肇・村田篤彦・山口明彦ほか 15 名

### 1. 調査研究成果の要約

ヘルスツーリズムを通じてかほく市を活性化させるため、将来地域の健康や福祉の中核を担う看護大生は住民と連携して、健康に関わる地域資源を来訪者と住民と一緒に発掘するツアーのプロトタイプを企画・開催した。その結果、このようなツアーは参加者の心身の健康の増進とともに地域の良さを再認識できる機会となることが明らかとなった。今後の課題は、「食と運動」を通じた健康づくりの企画を発展・継続させることであった。

### 2. 調査研究の目的

#### (1) 調査研究の背景

かほく市は海、山、川等の自然環境に恵まれ、食やスポーツを楽しむ文化や環境、さらには健康の維持・増進を理念とした生活関連の産業を有している。そのため、かほく市の住民は生活の中で健康づくりを楽しむ一方、当市にある県立看護大学は行政、地域団体、NPO 法人等と連携して住民の健康づくりの拠点としての役割を担っている。これまで私たちゼミでは、かほく市商工会と連携して「かほく市ウォーキングマップ」を作成し、市内の名所や旧跡、遊びや癒しの拠点、食を堪能できる店を歩いて巡るコースを整備している（平成 20 年度地域課題研究ゼミナール支援事業）。さらに、昨年度からは JA 石川かほくと連携した「地産地消の料理大会」や、NPO 法人クラブパレットと連携した「健康を測り・知るセミナー」を開催し、住民の健康意識の向上に努めている（平成 21 年度連携型地域カリキュラム開発事業）。その結果、かほく市の住民は個人の自発的な健康づくりを通じて、生活の豊かさや地域の魅力を実感していることが明らかとなっている。

#### (2) かほく市商工会からの課題

私たちゼミは、今年度以下の課題への取組を依頼された。

「平成 27 年度に北陸新幹線が開業すると首都圏から金沢へ観光客が集まることが予想される。そのような観光客を当市へさらに誘客するための「健康」をテーマとした滞在型プランを立案してほしい。そのためには、かほく市の自然、特産物、地場産業等の観光資源を活かしながら日帰り及び 1 泊のツアーコースと受入体制を提案してほしい。」

#### (3) 調査研究の目的及び達成目標

私たちゼミは、これまでの実績を活かして以下の調査研究目的と今年度の達成目標を設定した。

目的：かほく市の住民ボランティアと看護大生がガイドとなって、市内の自然・歴史・文化資源（農業体験・スポーツ活動・郷土料理等）を来訪者に紹介するとともに、交流を通じて健康づくりをサービスするという「地域交流体験型のヘルスツーリズム（健康づくりを核とした観光事業）」の実現。

今年度の達成目標：

1. 受入体制の整備を目指した「地域資源マップ」の作成
2. ヘルスツーリズムのプロトタイプの企画・開催
3. コースの設定を裏付けるための生理・心理データの解析

### 3. 調査研究の内容

#### (1) 受入体制の整備を目指した「地域資源マップ」の作成

私たちゼミでは、4月に「地域交流体験型のヘルスツーリズム」の基盤となる考え方である吉本哲郎氏の「地元学」<sup>1</sup>について文献調査した。

地元学：郷土史のようにただ調べて知るのではなく、地元の人が主体となって地元を客観的に、地域外の人の視点や助言を得ながら、地元のことを知り、地域の個性を自覚することを第1歩に、外から押し寄せる変化を受け止め内から地域の個性に照らし合わせ、自問自答しながら地域独自の生活（文化）を日常的に創りあげていく知的創造行為である。

地元学の進め方：

1. 現場にでかけて調べる：現地へ出向き、見て、聞いて、事実在即したものごとを調べ、考える。
2. 外の人たちと一緒にしらべる：当たり前と思って気づいていなかったことに気づきやすい。
3. 先入観を捨てて聞く：必ず地元の人のお話を聞いて、それを書き留める。
4. 対等の立場で聞く：視線は同じか、低くして聞く。啓蒙するような話しはしない。
5. 実際にやっていることや使っているものについて聞く

したがって、地元学の目的は「地元の人」と「よその人」が一緒になって地元にあるものを調べ、考え、組み合わせるといふ力を身につけてその地域を元気にすることであると考えられる。そのため、「よその人」である私たちゼミ生は、「地元の人」である市商工会観光振興委員会の方と歩いて地域資源をしらべた（図1）。その結果、以下の社会資源は「健康」を核として相互に関連することが明らかになった（図2）。

「農業・食」：さつまいも、長いも、ブドウ、スイカ

「自然」：高松の浜、大海川、上山田しだれ桜、

「文化・歴史」：西田幾多郎記念哲学館、うみっこランド七塚

「スポーツ」：グラウンドゴルフ、キンボール

「産業」：繊維業（ゴム入細巾織物、レース製造）

以上より、かほく市で「地域交流体験型のヘルスツーリズム」を展開する場合、「農業・食」、「地場産業」、「文化・歴史」、「スポーツ」をテーマとした「地域資源マップ」を作成してツアーコースと受入体制を検討することが重要となる。



図1. 地域資源の探索遠足

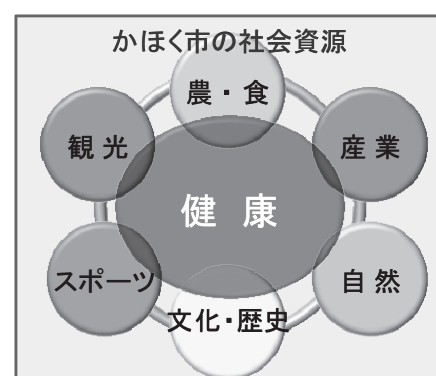


図2. 健康と関わる地域資源

#### (2) ヘルスツーリズムのプロトタイプ企画・開催

私たちゼミは、かほく商工会を中心とする地域団体と連携して以下の活動を行った。

##### 1. 広報活動：

- ①かほく市ケーブルテレビ（約20分の特集番組）
- ②MRO ラジオ（10分間の生放送番組「げつきんワイド！おいね★どいね」）
- ③NHK 金沢（1～2分間の生放送番組「加賀能登情報どん」、NHK アナウンサーによるラジオ放送）
- ④本学のHP公開、市内のスーパーや小学校、保育園、図書館にてパンフレットの配布

表 1. ヘルスツーリズムのプログラム

2. 外部協力者（かほく市商工会，食生活改善推進委員会，石川県生活研究会）との会議：

①第1回市商工会観光推進委員会に参加し，誘客のための手段は何か，地域の方々にかほく市の良さを再認識してもらうための手段，そのための予算やイベントのスケジュール等について話しあった。

②「地産地消」の食イベントを行うため，栄養価の高い食材の仕入れる手段や調理方法，参加者同士が交流できる雰囲気作り等を話しあった。

3. 学生スタッフ間の打ち合わせ：

①テーマごとのチームを構成し，市内の施設や催し物等をインターネットやパンフレットでしらべた。

②ツアーの企画について，子どもから高齢者まで楽しめるものになっているのかを議論した。

③練り上げた企画について，観光振興委員会で発表し意見交換をした。

④宿泊施設として，安価に泊まれ利用頻度があまり高くない公民館とした。

その結果，表 1 に示すように，ヘルスツーリズムのプログラムを完成させた。

### (3) コースの設定を裏付けるための生理・心理データの解析

ツアーを通じてこころと身体の健康の回復・維持・増進は図られるのかを検証するため，参加者のうち同意を得られた者に関して気分プロフィール検査（Profile of Mood States, POMS）と自作の無記名式アンケート調査を行った。併せて，イベントでの歩数を加速度計測機能付歩数計（ライフコーダーPLUS, Kenz 社製）を参加者の腰部に装着させて調べた。

## 4. 調査研究の成果

平成 22 年 7 月 10 日（土），11（日）にツアーのプロトタイプを実施した。参加者は，男性 10 名，女性 12 名（10 歳未満が 5 名，20～30 代が 2 名，40～50 代が 5 名，60～70 代が 10 名）であった。運営スタッフは学生 24 名と住民 5 名であった。その結果，参加者はツアーを通じてかほく市の魅力を再発見するとともに，こころと身体の健康を維持・増進させたことが明らかになった（図 3～7）。再発見した成果を地域資源 Map にまとめるとともに（図 4，5），紙面や看護大学大学祭を通じて報告した（図 8，9）。

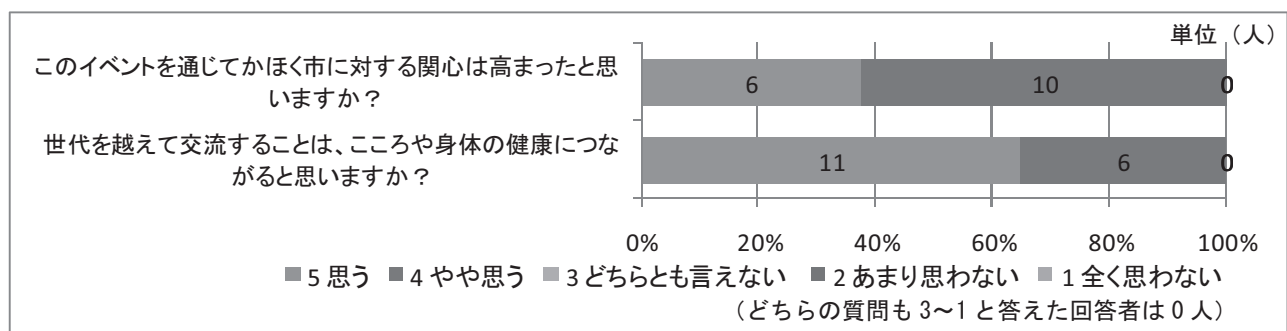


図 3. ツアーの感想に関するアンケート結果



## 「文化・歴史」チーム

※以下の文章は、参加者によって作成されたポスターを元にしました。



うみっこランド  
(石川県かほく市白尾)



西田幾多郎記念哲学館  
(石川県かほく市内日角)

### うみっこランド（ビードロ絵付け体験）

#### 海の文化にふれる

かほく市では昔から漁業がさかんです、漁業では現在プラスチックや発泡スチロールを浮きとして使用していますが、以前はビードロや樽を使用していました。ビードロとはガラスの玉で割れないように周りを縄で覆っています。網を仕掛けた場所の目印となる物です。うみっこランドではビードロに触れ、絵を描くことで、かほく市の漁業の文化に触れる事ができます。



ビードロの絵付け体験



まるで宝石のようなビードロ完成！

#### 体験してみて

私たちが普段見ている浮きは主にプラスチック製の物が多く、普段から海の近くにいるのにもかかわらず、ビードロの存在を知りませんでした。しかし参加者の方とお話する中で、昔はビードロが漁業の浮きとして一般的に使われており、あたりまえの風景だった事を知りました。高齢者の方々の近くにあるから普段行く事がなかったが、改めて来てみて、体験することで、自分たちの住んでいるかほく市の文化にじっくり触れる事ができて良かったそうです。うみっこランドで高齢者も学生も、かほくの海の文化に触れることができ、かほく市の文化を知ることであらためてかほく市を誇りに思い文化を大切にしていこうと思いました。

### 西田幾多郎記念哲学館

#### 西田幾多郎（昭和15年文化勲章受章）

西田幾多郎は、かほく市生まれの哲学者です。西洋哲学と東洋思想を統合して独自の哲学体系の確立をしました。その体系は西田哲学として世界で高く評価されています。有名な著書として「善の研究」があり、西田幾多郎は長く日本の哲学、思想界の指導的立場にありました。



#### 哲学館へ行ってみて・・・

西田博士の業績やゆかりの品を紹介しながら、哲学を身近に分かりやすく「学ぶ」ことができます。また空の庭や哲学の社など、この哲学館の建築は世界的に有名な建築家安藤忠雄さんが設計したもので、建築物としても魅力的なものとなっています。



#### かほく市の新発見と再発見（おどめ）

今回、うみっこランドと西田幾多郎記念哲学館の2か所へ行く事で、学生は今まで知らなかったかほく市の新発見につながり、参加者の方々もかほく市の再発見につながりました。現在かほく市は看護大ができた事で学生と高齢者との交流の場が増え、協力し合う事が以前に比べさらに可能になりました。今回文化、歴史を知った事で、もっとかほく市を活性化していき、かほく市の文化歴史を私たちが作り上げていく歯車になりたいと思いました。





## 「スポーツ」チーム

※以下の文章は、参加者によって作成されたポスターを元にしました。



宇ノ気小学校  
(石川県かほく市宇野気)



クラブパレット  
(石川県かほく市森)

### ニュースポーツ in 宇ノ気小学校

#### ニュースポーツ！キンボールに挑戦！！

宇ノ気小学校の体育館にて、参加者と小学生とでキンボールというニュースポーツを体験しました。キンボールとは、3～5人1チームの、ピンク、ブラック、グレーチームの3チームに分け、1ゲーム5分で戦うゲームです。チームで協力して、大きなボールを落とさないようにします。



やらなきゃもったいない！  
みんなを支える地域の健康！！



#### 参加者の感想

- ・小学生がとてもしっかりしていて驚いた。
- ・チームワークの大切さを感じた。
- ・みんな初対面の人だったけど、すぐに仲良くなれて盛り上がったので楽しかった。
- ・小学生はかわいくて、とてもしっかりしていた。
- ・一人で持てないくらい大きなボールだったけど、チームのみんなが持ってくれたので嬉しかった。
- ・無我夢中でボールを追いかけたことが楽しかった。
- ・小学生の元気の良いさに圧倒された。とても楽しかった。
- ・やるのは初めてだったけど、すごくなつかしい気がした。

### NPO法人クラブパレット

#### クラブパレット訪問



キンボールを楽しんだ後は、NPO法人クラブパレットを訪問し、施設を見学しました。また、西村マネージャーからクラブパレットについての説明を聞きました。クラブパレットとは、かほく市内を拠点とする、総合型地域スポーツクラブの連携組織です。市民の方々にスポーツを楽しんでもらえるような環境づくりを目指しています。

#### きこめ

キンボールでは、大きなボールをみんなで支えるスポーツであり、またクラブパレットは主にスポーツを通して地域の方々を支えるNPO法人だということが分かりました。支えるという共通点からみても、地域の健康は地域内の人たち全員で支えることが大切だということが分かりました。



図4. 地域資源マップ「文化・歴史」と「スポーツ」

## 「地場産業」チーム

※以下の文章は、参加者によって作成されたポスターを元にしました。



▶ 櫻井産業株式会社  
(石川県かほく市高松)

▶ エコみらい河北  
(石川県河北郡津幡町宇領家)

### 櫻井産業株式会社

#### ▶ 高松に繊維産業が発達した背景

昔、かほく市高松地区(旧河北郡高松町)は、宿場町として栄えていたが時代と共に衰退し、半農半漁の生活から現金収入を求めて繊維工業が生まれ発達していったそうです。

#### 私たちがからのPR

- ① ヒモを編んでいく機械を作ったのは高松と金沢の方！
- ② ゴム入り細幅織物は全国の70%を高松が作っている！
- ③ かほく市商工会の中に繊維工場が350社あるという所は石川県はもちろん全国を見ても非常に珍しい！



繊維産業の歴史についての動画

色とりどりのゴム紐がたくさんあります

#### ▶ 櫻井産業さんの見学・体験

- ① ゴム紐ができるまでの行程見学  
・・・櫻井産業独自の手法でシェア拡大
- ② ボビン巻きの体験
- ③ 新製品の開発・・・まぐろ漁業のハエナワ・・・そして



丁寧に巻かれたゴム紐です

医療への応用！

かほく市の地場産業でゴム繊維が有名なのは知っていました。でも、実際にどこに工場があるのかも知りませんでした。めったに見学することが出来ない製造工程を見学する事が出来て、とても良い経験が出来ました。

#### 後日談

おみやげにいただいたゴム紐を髪を縛るのに毎日使っています。とても丈夫で、かわいい色や変わった織り方の紐が何種類もあり、毎朝とてもうれしい気分になっています。



可愛い色はカラフルでいろいろあります

### エコみらい河北

#### ▶ 新たな産業に触れる

かほく市でガラス工芸作家の方が地場産業登録されている。  
・・・新たな産業に触れよう!! と言うことで・・・  
エコみらい河北に行ってきました。



エコみらい河北

#### ▶ サンドブラスト 体験

施設の概要を伺った後は、いよいよサンドブラストの体験です。これは、好きな模様をシールに置き、はさみやカッターで切り抜き、コップやあき瓶に張って砂を吹き付け、模様を彫るガラス工芸です。参加者も、自分の作品を作るのに集中！ なかなか普段体験出来ない事に、老若男女問わず、興味しんしんでした。ガラスの柄の元となる下地が完成すると、後はプロの方におまかせです。砂の吹き付け作業の終了を待ちます・・・



完成したガラスは、思った以上にきれいに仕上がりました。しかも良い味が出ていて、とても良い記念となりました。家に帰って使うのもったいない位でした。

## 「農業・食」チーム

※以下の文章は、参加者によって作成されたポスターを元にしました。



▶ 砂丘地農業試験場  
(石川県かほく市内日角)

▶ 大田ぶどう園  
(石川県かほく市ニツ屋)

### 砂丘地農業試験場

#### ▶ 石川県には砂丘地が多い!!

砂丘地が多い→

砂丘地では農作物が栽培しにくい→  
砂丘地を活かして石川県の農業を発展させたい  
砂丘地農業試験場の挑戦がスタート!!

『おいしいものを作りたい!』『安定した収穫高がほしい!』  
徐々に目標に近づいている。挑戦は続く!

#### ▶ 全国的に大粒ぶどうが人気!



品種改良はとても時間と手間がかかる...

石川県は小粒のぶどうが主流でした。  
「大粒ぶどうも作ろう! 石川ブランドも欲しい!」



ルビーロマン 産ま!

### 大田ぶどう園

#### ▶ ぶどうを栽培するのはとても大変!

砂丘地農業試験場の後は、看護大学に車を止めて、徒歩15分程の所にある大田ぶどう園におじゃましました。まず、食事バランスガイドをもとにして、健康的な食事についてのお話を伺いました。中でも食事の中でくだものを加えると簡単に栄養バランスがとれるそうです。人は健康・美容を保つために1日200g以上のくだものを食べる事が大切だそうです。



ぶどう生産組合長の田田さんのお話

その後、このぶどう園のオーナーであり、ぶどう生産組合長の田田さんにぶどうの生産についてお話を伺いました。田田さんはルビーロマンの生産も手掛けており、ブランド力を保つため大変なご苦労をされているそうでした。

#### ▶ あきーいぶどう



貴重なお話を伺った後は、田田さんのご厚意でぶどうの試食会をしました。今が旬のデラウェアを、ハサミで切っていただきました。田田さんにおいしいぶどうの房の選び方も教えていただきました。自分で選んだものと田田さんのアドバイスで採ったものでは

全く甘味が違いました。このように、糖度の高いものを選んで収穫し、出荷されているそうです。

また、ブドウ棚の下は風があたらず、とても暑くて、少し居ただけで、汗が噴き出しました。この様な状態で、田田さん達は、普段作業を何時間もされているのですから、生産者の方々のご苦労は大変なものだと知りました。

図5. 地域資源マップ「地場産業」と「農業・食」

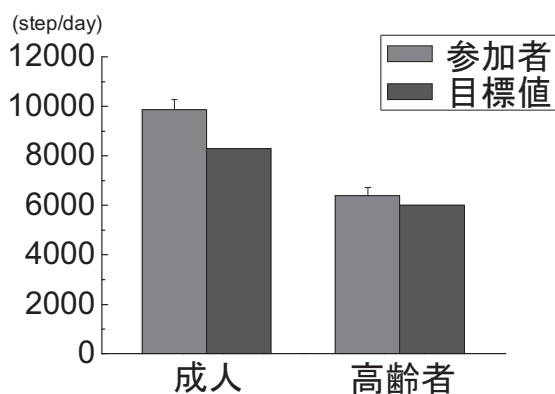


図 6. 参加者の歩数及び目標値

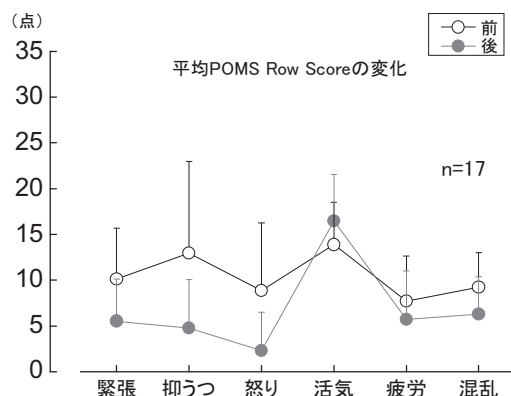


図 7. ツアー前後での気分の変化



図 8. ツアーの成果を報じた新聞記事



図 9. 大学祭地域活性化シンポジウムの様子

## 5. 調査研究に基づく提言

人の健康の維持・増進には、「運動」・「栄養」・「休息」のバランスを保ち生活することがきわめて重要である。そのため、このような健康に関わる因子である「食」、「スポーツ」、「自然」等の豊かな地域資源を有するかほく市では、参加者（旅行者）と地域住民（ガイド）が交流を通じて健康を考えるとともに、自らが生きがいや生活の質の向上に取り組むという社会的意義は大きいものと考えられる。したがって、かほく市では今後「ヘルスツーリズム」よりも「ウェルネスツーリズム」<sup>2</sup>に着目して、単に病気の予防だけでなく生きがいや生活の質の向上等のヘルスプロモーション（人々が自らの健康をコントロールしながら改善できるようにするプロセス）の考えに立脚したまち作りを進めることは興味深いと考えられる。このことは、1）医療費の抑制等の健康的な地域づくりの促進、2）地域のイメージや知名度のアップ、3）観光消費行動の増加による地域経済の向上、4）地場産業の振興等の地域活性化に通ずるものと考えられる。そのためには、将来地域の保健・医療・福祉の中核を担う看護大生が地域の行政、地域団体、NPO 法人等と連携して、ツアーのプログラムの充実と受け入れる施設、店、宿泊場所等の整備を図るとともに、地域全体で健康づくりに取り組むことが重要である。併せて、まちと大学が共存共栄を図り、「健康になれるまち かほく」の情報発信に取り組むことも重要である。

## 6. 調査研究の自己評価

今年度の達成目標である 3 つをクリアした。

### 参考文献・資料

1. 吉本哲郎：地元学をはじめよう。岩波ジュニア新書，2008。
2. 古川文隆：ウェルネスと地域振興―「健康」と「まち」と「観光」を考える―。観光文化，168，2-5，2004。