

## 研究ノート

### ワデュケーションによるウェルビーイングと地域との関係性の変容 ——秋田県鹿角市の事例から——

伊藤将人<sup>1)</sup>、水谷考嬉<sup>2)</sup>、阿部寛之<sup>2)</sup>、小林華子<sup>2)</sup>、包薩日娜<sup>3)</sup>

国際大学 グローバル・コミュニケーション・センター<sup>1)</sup>、NTT東日本株式会社 地域循環型ミライ研究所<sup>2)</sup>、  
国立環境研究所<sup>3)</sup>

### Transforming Wellbeing and Local Engagement through “Woducation”: A Case Study of Kazuno City, Akita Prefecture

Masato Ito<sup>1)</sup>, Kouki Mizutani<sup>2)</sup>, Hiroyuki Abe<sup>2)</sup>, Hanako Kobayashi<sup>2)</sup>, Sarina Bao<sup>3)</sup>

International University of Japan, The Center for Global Communications<sup>1)</sup>,  
NTT EAST, Inc. Circular Society Innovation Institute<sup>2)</sup>, National Institute for Environmental Studies<sup>3)</sup>

要約：本研究は、秋田県鹿角市で実施された「ワデュケーション」プログラムに参加した都市部の企業人を対象に、地域との関係性および主観的ウェルビーイングの変容を縦断的に検証したものである。13名の参加者に対し、参加前・第1回後・第2回後の3時点でアンケート調査を実施し、センシユアス・シティ指標、地域との関係性、ウェルビーイング、本業への影響などを測定した。分析の結果、感覚的な地域経験と社会的交流を通じて、センシユアス・シティ指標と地域との関係性に有意な向上が認められた。一方で、主観的ウェルビーイングや本業への影響においては有意な変化は見られず、個人内的な変容にはより長期的・継続的な関与が必要であることが示唆された。ワデュケーションがもたらすウェルビーイング生成のプロセスは、「認知的理解—感覚的経験—社会的交流」の三層構造として整理され、今後の地域政策や関係人口政策に対して重要な示唆を提供する。

【キーワード】 ワーカーション, ワデュケーション, ウェルビーイング, 関係人口, 秋田県鹿角市

#### 研究背景・研究目的

##### 1. 研究背景

デジタル技術の発展やCOVID-19のパンデミックを契機に、働き方や暮らしの多様化が急速に進展している。とくに、リモートワークの普及に伴い、従来のオフィス中心型勤務とは異なる柔軟なワークスタイルが注目されるようになっている(松下、2023)。

こうした中で、「ワーカーション (workation)」は、仕事と余暇を組み合わせ、生活圏外で働く新たな形態として広がりを見せている。WorkとVacationを組み合わせた造語であるワーカーションは、観光客が自宅を離れて仕事と余暇を両立させるハイブリッド型観光と定義される (Pecsek、2018)。仕事と余暇の柔軟な統合は、世界の労働者や企業の働き方に影響を与えており (Voll et

al., 2023)、背景には小型機器の普及 (Messenger & Gschwind, 2016) や、COVID-19後のリモートワークの普及がある (Hermann & Paris, 2020)。

ワーカーションの広がりには、企業や働き手だけでなく、政府や自治体からも期待されており、地方創生的手段として位置付け、地域活性化や関係人口の創出に繋げる取り組みが活発化している (劉ほか 2023; 城本 2023; 藪 2023, 2024a, 2024b)。政府は「地方創生テレワーク」と名付け、地方のサテライトオフィスでのテレワークを推進し、ワーカーション促進に対する各種支援金も整備している。推進する自治体協議会も創設され、2022年時点で会員は213自治体にのぼる。

##### 2. 先行研究の到達点と課題

ワーカーションの効果については、主観的ウェ

ルビーイング、ワークエンゲージメント、地域への愛着形成といった心理社会的側面を中心に科学的検証が行われてきた（岩浅ほか2022; Lee, Shin & Kang 2024; Imai et al. 2025）。加えて、人口減少に直面する日本では、定住人口の増加のみならず、地域と多様な形で関わる関係人口<sup>1)</sup>の拡大が、持続可能な地域社会構築の鍵になるとされ、ワーケーションが関係人口創出に与える効果が示唆されている（田中・石山2020; 中山 2023; 藺2024c）。このように、ワーケーションを介して地域と個人が多様な形で結びつくことへの関心は、社会的にも学術的にもますます高まっている。

先行研究では、ワーケーションが参加者のストレス軽減や仕事満足度向上に効果があること（Imai et al. 2025; Voll et al. 2022）、あるいは企業人材のイノベーション促進に資する可能性があること（Lee et al., 2024）が示されてきた。しかし、それらは主に都市部のデジタルノマドやホワイトカラー職の働き方に焦点を当てており、地域の文化資源や住民との直接的な接触を含むワーケーションの実践が、心理的・社会的側面にいかなる影響を及ぼすのかは未検証であった。

そこで本研究では、地域の文化資源や住民との直接的な広義の学習体験要素を含むワーケーションを「ワデュケーション」と定義する。ワデュケーションは、Work（仕事）+ Education（地域学習）+ Vacation（休暇）を組み合わせた取り組みを意味する。それは、ワーケーションの一環として位置付けられるものである。具体的には企業の従業員が地域を訪れ、リモートワークを活用して本業の業務を行うとともに、副業やボランティアといった形で地域の仕事を体験し、同時に住民との交流や文化的体験などを通して地域の魅力に触れることで、その地域への理解を深め、関係人口や移住定住に繋げるという取り組みである。

### 3. 研究目的

以上を踏まえ、本研究の目的は、秋田県鹿角市において実施された「ワデュケーションプログラム」が、参加者のウェルビーイングおよび地域との関係性に与える影響を実証的に検討することである。

本プログラムは、地域資源の活用、祭りへの参加、地域交流、地域課題の検討など、多様な要素を含んで構成されている。地域との関係性については、参加者の地域への興味・関心、リモートワークの意欲、移住意向、地域貢献への意識などの

項目に着目し、地域住民との交流や伝統行事への参加といった体験を通じて、それらの意識がどのように変化するかを測定した。

具体的には、プログラムの参加前・第1回参加後・第2回参加後の三時点に実施したアンケート調査に基づき、主観的ウェルビーイング指標（Liveable Well-Being City指標等）および行動因子（Active QOL、センシユアス・シティ指標）の変化を反復測定分散分析（repeated measures ANOVA）により検討する。また、プログラムを通じた本業への影響についても併せて考察し、地域創生と個人の幸福感向上の双方に資するワデュケーションの意義を明らかにすることを目指す。

### 4. 研究仮説

本研究では、地域の文化的・社会的資源に身体的・感覚的に没入するプログラムへ参加の影響を実証的に検討するために、以下の仮説を設定する。

- H1：ワデュケーションプログラムへ参加は、参加者の主観的ウェルビーイングに有意な正の影響を与える。
- H2：ワデュケーションプログラムへ参加は、参加者の生活の質の行動因子（Active QOL）に有意な正の影響を与える。
- H3：ワデュケーションプログラムへ参加は、参加者の地域の魅力を五感で感じる行動因子（センシユアス・シティ指標）に有意な正の影響を与える。
- H4：ワデュケーションプログラムへ参加は、参加者の本業（主たる業務や職場環境）への意識・姿勢に有意な正の影響を与える。
- H5：ワデュケーションプログラムへ参加は、参加者の地域との関係性（移住意欲、再訪意向、地域産品購買意向等）醸成に有意な正の影響を与える。

これらの仮説を通じて、地域との感覚的・社会的接触が個人のウェルビーイングと地域関係性の変容に及ぼす構造的メカニズムを明らかにする。

### 研究対象・研究方法

#### 1. 研究対象の概要

本研究は、NTT東日本地域循環型ミライ研究所（ミライ研）が、秋田県鹿角市で実施したワデュケーションプログラム（WP）における同一の参加者を対象とした単一群の縦断的前後比較研究である。

鹿角市は、県の北東部、青森県、岩手県との県

境にある人口27,000人弱の自治体である。十和田八幡平国立公園やユネスコ世界無形文化遺産・国重要無形民俗文化財の花輪ばやしで知られる。人口は1955年をピークに減少しており、国立社会保障・人口問題研究所は2040年には2万人台を割ると推計している（鹿角市、2015: 2）。人口減少人口構成の変化は、まちづくりや土地利用へも影響するため、人口減少が進んだとしても活力を維持できるまちづくりを進めている。

WPは、鹿角市の地域交流および伝統文化体験を通じた関係人口創出を目的として、2024年5月に第一回、2024年8月に第二回を実施した。調査は、ミライ研が、三菱 UFJ リサーチ&コンサルティング株式会社（MURC）と、株式会社ANA総合研究所（ANA総研）と実施した。

参加者は、NTT 東日本、NTT西日本、MURC、ANA総研などの社員で構成される。ミライ研はそれぞれの企業に対して広報を行い、希望者が参加した。このうち、第一回の参加前、第一回参加後、第二回参加後の三時点すべてにおいて調査に回答した13人を、本研究における分析対象とした（表1）。表1より、すべての回に参加していない者がいるが、これは家庭や仕事上の理由で参加できなかった者である。また、対象者が地域に関係す

る仕事を行う企業の関係者に限定されている点は注意する必要がある、一般化可能性にも留意が必要であると考えられる。

プログラムの実施内容は、地域資源の活用、祭りの活用、地域交流、コミュニティの活用の4テーマに整理できる（表2）。特徴として、地域住民との交流会を設け、意見交換会を開催し、地域課

表1 プログラム参加者

仮名	性別	年齢	家族人数	第1回参加	第2回参加	調査対象者
A	男性	20代	2	○	○	○
B	女性	30代	1	○	○	○
C	男性	40代	3	○	○	○
D	男性	20代	1	○	○	○
E	女性	30代	1	○	○	○
F	男性	20代	1	○	○	○
G	女性	20代	2	○	○	○
H	男性	40代	1	○	○	○
I	女性	40代	3	○	○	○
J	男性	20代	1	○	○	○
K	男性	20代	2	○	○	○
L	男性	60代	1	○	○	○
M	男性	60代	4	○	○	○
N	男性	30代	2	○		
O	男性	40代	4		○	
P	女性	50代	3		○	
Q	女性	20代	1		○	
R	男性	20代	1		○	
S	男性	50代	3	○		
T	男性	30代	1		○	
U	女性	20代	1		○	
V	男性	30代	2	○		
W	男性	30代	2	○		

表2 プログラム内容の詳細

		プログラム	内容
第1回 (5月)	1日目	オリエンテーション	「道の駅おおよ」にて(株)恋する鹿角カンパニーからふるさと納税等の話を伺う
		地域リサーチ	NPOかづのclassyの古民家(kemakema)にて関係人口施策について話を伺う
		地域リサーチ	JR花輪駅前の商店街観察、「閑善賑わい屋敷」と「千歳盛酒造」の視察
		交流会	「ホルモン幸楽」にて参加者交流
	2日目	ボランティア体験	世界遺産「大湯環状列石」の石の周りを手作業で草刈り
		祭り事前学習	祭り展示館にて、花輪ばやし祭典委員会会長から話を伺う
		ボランティア体験	「佐藤秀果園」にてリンゴの摘果作業
		地域リサーチ	大湯温泉郷の「ホテル鹿角」にて温泉入浴
	3日目	交流会	「平和軒」にて県、市の方々と交流
		ワークショップ	移住コンシェルジュ、商店街、観光DMO等地域の方々と鹿角の魅力や課題について検討
地域リサーチ		「鹿角市運動公園」にて国体や有名選手が訪れるスキージャンプ台を視察	
きりたんぼづくり体験		「道の駅あんたらあ」にてきりたんぼづくり体験	

		プログラム	内容
第2回 (8月)	1日目	祭り参加(A班)	世界遺産「花輪ばやし」に参加
		地域リサーチ(B班)	末広ファーム、かづのパワー、鹿角高校、鹿角図書館を視察
	2日目	地域リサーチ(A班)	鹿角紫紺染・茜染研究会、Yuzaka、鏡田ファームミング、鹿角高校、かづのパワーを視察
		祭り参加(B班)	世界遺産「花輪ばやし」に参加
	3日目	地域リサーチ	澄川地熱発電所、史跡尾去沢鉱山の視察
		交流会	「道の駅おおよ」にて、県、市、農家の方々と交流
	4日目	祭り見学	世界遺産「毛馬内盆踊り」の見学
		ワークショップ	移住コンシェルジュ、商店街、農業法人等地域の方々と鹿角の認知拡大について検討
		座談会	全2回のワデュケーションについて、参加者間で振り返り
		地域リサーチ	「小坂鉱山事務所」を視察

題の共有と議論を行ったこと、伝統祭「花輪ばやし」に参加したこと、地域住民と協働で地域資源を活用した新たな施策検討を行ったこと、地域産業振興への理解を深めたこと、滞在先で参加者が本業の業務継続を可能とする体制を整えたこと、市内の観光資源をめぐり、魅力を五感で体験するツアーを実施したことなどが挙げられる。

## 2. 研究方法

研究対象は、鹿角市で実施されたワデュケーションプログラムに参加した13人の域外居住者である。調査対象者は、プログラムの第一回および第二回に継続して参加した者とし、プログラム参加前（2024年4月）、第一回参加後（2024年5月）、第二回参加後（2024年8月）の三時点でアンケートを実施した<sup>1)</sup>。なお、本調査の単純集計結果の一部は「レポート“祭り”を起点とした継続的な関係人口創出」として公開されている（地域循環型ミライ研究所、2025）。

本研究における主な測定指標は、主観的ウェルビーイング、行動因子、センシユアス・シティ指標、本業への影響と地域との関係性等に関する指標である。データは量的手法により解析し、プログラム参加による各指標の変化を統計的に検証した。なお、それぞれの項目について、自由記述での回答を入手している。

各測定指標の内容と構成項目については、表3に示した。その上で、各項目の概要と背景、特徴を示す。

### 主観的ウェルビーイング指標（地域生活のWell-being）

デジタル庁が策定したLiveable Well-Being City（LWC）指標を参照し、個人因子に該当する項目を用いて地域生活における満足度を評価した<sup>2)</sup>。LWC指標とは、主観的幸福感指標である心、活動実績指標である行動、生活環境指標である環境の大きく3つの領域に分類され、5指標で構成される。一般社団法人スマートシティ・インスティテュートが開発したもので、デジタル庁も導入している<sup>3)</sup>。本研究では、「地域との相性」「自然の体感」「地域行政への信頼」「生活の利便性」などを含む8種24項目について、5段階（5非常にあてはまる～1全くあてはまらない）で回答を求めた。

### 行動因子（Active QOL）

Active QOLにおける行動因子とは、個人の生

活の質を「正の強化で維持される行動の選択方法と量」で測定する要素を指す。本研究では、参加者の日常生活における活動満足度を測定した。対象とした活動には、①子育て、②地域活動、③文化芸術活動、④買い物、⑤遊び・娯楽、⑥地域内外での交流活動など8項目が含まれる。各活動について、直近1か月の経験を基に「そう思う（5点）」から「そう思わない（1点）」の5段階で主観的満足度を回答させた。

### センシユアス・シティ指標（体験価値評価）

センシユアス・シティ指標は、都市に暮らす人が、日常どのような体験をし、どのように都市を感じているのかを「体験」概念を用い、リアルな納得感とともに魅力を可視化する物差しとして提案されたものである（島原、2016）。本研究においては、地域における五感を通じた体験価値を評価する指標として、センシユアス・シティ指標を援用した。具体的には、「機会がある」「街を感じる」「歩ける」「食文化が豊か」などを含む6種24項目について4段階（4しょっちゅうある、3頻繁ではないが回数あった、21～2回あった～1ほぼない）で評価した。この尺度は、「どちらともいえない」といった中間的な回答傾向を排除し、実際の体験頻度に基づく評価を得ることを意図して設計された。また、本研究では他の変数との整合性を保つため、分析に用いる際にはスケールの再構成を行い、「4（しょっちゅうある）」を5、「3（頻繁ではないが回数があった）」を4、「2（1～2回あった）」を3、「1（ほぼない）」はそのまま1として再コーディングした。この変換により、センシユアス・シティ指標の評価が他の5段階尺度のデータと整合し、統計的な比較分析が可能となった。

### 本業への影響

ワデュケーション経験が本業（勤務先での業務遂行、職場環境）への意識・姿勢に与える影響を測定した。対象とした側面は、「主体性の向上」「創造性の向上」「仕事への意欲・モチベーションの変化」「本業での新たな視点獲得」などの15項目であり、5段階（5非常にあてはまる～1全くあてはまらない）で自己評価を求めた。

### 地域との関係性

地域との関係性深化に関する意識変容を測定した。測定項目は、「地域の地元仕事への興味」「移住意向の変化」「鹿角市特産品の購入意向」「鹿角

表3 設問項目

主観的ウェルビーイング指標 (地域生活の Well-being) (24 項目) 5 段階：非常にあてはまる 5～全くあてはまらない 1	
<u>ダイナミズムと誇り</u> ・文化・芸術・芸能が盛んで誇らしい ・新たな発見や刺激が得られる ・新たな事に挑戦・成長するための機会がある	<u>つながりと感謝</u> ・気の合う仲間や知り合いがいる ・困ったときに相談できる人が身近にいる ・近所の方に感謝することが多い
<u>生活の利便性</u> ・日常の買い物にまったく不便がない ・医療機関が充実している ・公共施設は使い勝手がよく便利である	<u>健康状態</u> ・私は、精神的に健康な状態である ・私は、身体的に健康な状態である ・私は、日々の生活において、笑うことが多い
<u>自然の体感</u> ・身近に自然を感じることができる ・自然と向き合う喜びがある ・空気や水は澄んでいてきれいだと感じる	<u>地域との相性</u> ・自宅近辺の街並みは、私の好みに合っている ・その地域の雰囲気は、自分にとって心地よい ・その地域の時間の流れ方は、自分にあっている気がする
<u>過干渉と不寛容</u> ・地域では、住民同士の干渉が少なく、しがらみも少ない ・地域では、変わった事をしても周りからとやかく言われることはない ・地域の住民は、地域外から来た人に疑いの目を向けることはない	<u>地域行政への信頼</u> ・その地域の政策には、賛同できる ・その地域の行政は、地域のことを真剣に考えていると思う ・その地域の自治体窓口は、親切で好感が持てる
行動因子 (Active QoL) (8 項目) 5 段階：満足 5～不満 1、行っていない 0	
仕事、子育て、自宅外での食事、買い物、運動・スポーツ、遊び・娯楽、地域とのつながりがある活動、文化芸術にふれる活動	
センシユアス・シティ指標 (Sensuous City) (24 項目) 4 段階：しょっちゅうあった 4、頻繁ではないが数回あった 3、1～2回あった 2、ほぼなかった 1	
<u>共同体に帰属している</u> ・お寺や神社などにお参りをした ・地域のボランティアやチャリティに参加した ・馴染みの飲食店で店主や常連客と盛り上った ・買い物途中で店の人や他の客と会話を楽しんだ	<u>街を感じる</u> ・街の風景をゆっくり眺めた ・公園や路上で演奏やパフォーマンスしている人を見た ・活気ある街の喧騒を心地よく感じた ・商店街や飲食店から美味しそうな匂いが漂ってきた
<u>食文化が豊か</u> ・庶民的な飲食店で美味しい料理や酒を楽しんだ ・地元でとれる食材を使った料理を食べた ・地酒・地ビールなど地元で作られる酒を飲んだ ・ガイドブックや口コミサイトの評価の高い飲食店で食事した	<u>機会がある</u> ・刺激的で面白い人達が集まるイベント、パーティに参加した ・ためになるイベント・セミナー・市民講座に参加した ・コンサート、クラブ、演劇、美術館などのイベントで興奮・感動した ・友人・知人のネットワークで仕事を紹介された・紹介した
<u>自然を感じる</u> ・木陰で心地よい風を感じた ・公園や水辺で緑や水に直接ふれた ・美しい青空や朝焼け・夕焼けを見た ・空気が美味しく深呼吸した	<u>歩ける</u> ・通りで遊ぶ子供たちの声を聞いた ・外で思い切り身体を動かして汗をかいた ・家族と手を繋いで歩いた ・遠回り、寄り道していつもは歩かない道を歩いた
本業への影響 (15 項目) 5 段階：非常にあてはまる 5～全くあてはまらない 1	
ワクワクする、リラックスしている、自分の考え・意見を述べる事が出来る、主体的に参加出来ている、自分らしく振舞っている、自分の感情を適切に表現できる、他社の意見を素直に受け止めることができる、チームの一員だと感じる、参加者間で意見が活発に交わされる、創造力がかきたてられる、物事の捉え方が変わる、発想が広がる、偏見や先入観なく考えられる、本業に集中できる、自分自身について客観視できる	
地域との関係性 (9 項目) 5 段階：非常にあてはまる 5～全くあてはまらない 1	
今後も地域と何かしらの形で関わりたいか、地域への移住に興味あるか、地域に移住したいか、地域でリモートワークの生活はできるか、地元の仕事に興味あるか、地元の仕事を体験したいか、プライベートでも訪れたい、地域のものを購入したい (食材、お酒、お土産等)、地域へふるさと納税や寄付等を行いたい	

市への再訪意向」などの9項目で構成され、5段階 (5非常にあてはまる～1全くあてはまらない) で回答を求めた。

### 3. 分析方法

本研究では、ワデュケーションプログラムの参加前、第一回参加後、第二回参加後の三時点における各測定指標の変化を検討するため、はじめに各尺度について信頼性分析 (Cronbachの  $\alpha$  係数)

を実施した。

つづいて、同一参加者に対して複数時点で繰り返し測定されたデータ構造に適しており、時点間の平均値の変化を統計的に検証可能であることから、1要因の被験者内デザインに基づく反復測定分散分析 (repeated measures ANOVA) を用いた。球面性の仮定の検討にはMauchlyの球面性検定を実施し、この仮定が満たされない場合には、Greenhouse-Geisserのイプシロン補正を用いて自由度の調整を行った。

さらに、測定時点間の差の検出にはBonferroni法による多重比較を適用した。すべての統計解析は、IBM社製SPSS Statistics Ver. 29を用いて実施した。

## 分析結果

### 1. 各測定指標の信頼性分析

各測定指標の信頼性分析結果を表4に示す。各尺度のCronbachの $\alpha$ 係数には時点によるばらつきが見られたが、「センシユアス・シティ」および「本業への影響」については、全時点において $\alpha$ が.86以上となり、非常に高い内的整合性が確認された。一方で、「地域との関係性」および「行動因子」では、一部の時点において $\alpha$ が.70を下回っており、尺度項目間の整合性が一時的に低下

している可能性がある。ただし、いずれの尺度においても「参加前」と「第二回」では一定の整合性が確認されたことから、項目の削除等の調整は行わず、当初の構成を維持して分析を実施した。一時的な信頼性低下は、質問の意味の受け取り方や実施状況によって回答の安定性が影響を受けた可能性がある。

### 2. 各測定指標の時点間における平均値の差

三時点(参加前[T1]、第一回[T2]、第二回[T3])における参加者の評価変化を測定、すなわち仮説を検証するため、「H1主観的ウェルビーイング指標」、「H2行動因子(生活の質)」、「H3センシユアス・シティ指標」、「H4本業への影響」、「H5地域との関係性」の5つの指標について反復測定分散分析 (repeated measures ANOVA) を実施した。表5には統計的有意性の検定結果を示している。

有意な変化が確認されたのは、「H5地域との関係性」と「H3センシユアス・シティ指標」であった。

「H5地域との関係性」においては、T1からT2およびT3にかけて有意な上昇が見られ、とくにT1とT2間の差は顕著であった( $p < .001$ )。これは、参加初期の段階で地域とのつながりが急速に構築された可能性を示唆する。「H3センシユアス・シティ指標」についても、T1とT2、T3の間でい

表4 各測定指標の信頼性分析結果

	参加前	第一回	第二回
主観的ウェルビーイング指標 (24 項目) (H1)	.810	.727	.823
行動因子 (6 項目*) (H2)	.681	.592	.712
センシユアス・シティ指標 (24 項目) (H3)	.900	.905	.924
本業への影響 (15 項目) (H4)	.905	.867	.941
地域との関係性 (9 項目) (H5)	.758	.426	.714

「子育て」「地域とのつながりがある活動」は「行っていない」回答者が多いため削除した。

表5 各測定指標の時点間における平均値の差異の検定

	参加前 T1	第一回 T2	第二回 T3	P 値 GG 補正	有意な ペア差
主観的ウェルビーイング指標 (H1)	3.2	3.5	3.6	.090	なし
行動因子 (H2)	3.4	3.5	3.6	n.s.	なし
センシユアス・シティ指標 (H3)	2.8	3.7	3.7	.004	T1-T2 T1-T3
本業への影響 (H4)	3.1	3.0	3.2	n.s.	なし
地域との関係性 (H5)	2.5	3.4	3.2	<.001	T1-T2 T1-T3

れも有意な差が確認され、T1からの評価の上昇が顕著であった ( $p=.015, .030$ )。これにより、プログラム期間中には地域環境や生活空間に対する評価が肯定的に変化したと考えられる。

一方、有意な変化が確認されなかったのは、「H1主観的ウェルビーイング指標」、「H2行動因子（生活の質）」、「H4本業への影響」であった<sup>4)</sup>。「H1主観的ウェルビーイング指標」では、T1からT3にかけてわずかな上昇傾向が見られたが有意水準には達しなかった。

「H2行動因子」および「H4本業への影響」については、三時点を通じて有意な変化は確認されず、いずれのペア比較においても統計的に有意な差は見られなかった。これらの結果は、主観的幸福感や職業的意識、行動変容といった個人的・心理的側面の変化が、短期間では限定的である可能性を示している。

非有意であった「本業への影響」について、ワデュケーション後に「本業への影響」の上昇がみられなかった参加者の自由記述では、「地域理解は深まったが、自治体営業での通信機器販売という日常業務には直結しにくい」といった回答がみられた。本サンプルでは自治体営業等の職務で直接の業務転用が想起しにくい参加者が一定数含まれていたことが、平均差の不呈示に寄与したと考えられる。

分析結果は、地域介入が「H5地域との関係性」や「H3センシユアス・シティ指標」といった対外的・環境的な認知においては比較的早期に効果を発揮する一方で、生活の質や主観的幸福感といった内的・心理的側面については、変化が現れるまでに時間を要する可能性を示唆する。施策評価においては、指標ごとに変化のタイミングと速度が異なる点に留意し、多元的かつ中長期的な視点からの検討が重要である。

### 考察・まとめ

本研究は、鹿角市で実施されたワデュケーションプログラムを対象に、参加者の主観的ウェルビーイングおよび地域との関係性に及ぼす影響を縦断的に検証したものである。

分析の結果、センシユアス・シティ指標において、参加前と2回の参加後を比較した結果 (H3)、統計的に有意な上昇が確認された ( $p < .01$ )。また、地域との関係性指標においても (H5)、参加前と2回の参加後で有意な上昇が見られた ( $p < .001$ )。これらの結果から、地域空間と感情が結

びついた情動的経験や、参加者による地域社会との相互交流や協働体験によって、地域との関係性が構築されたことを示唆している。

主観的ウェルビーイング指標 (H1) および本業への影響 (H4) については、いずれも統計的に有意な変化は認められなかった。これは、幸福感や職業的自己評価といった内的・心理的指標が、短期の地域滞在や単発的な接触のみでは変容しにくいことを示している。

先行研究では、ワーケーションが心理的ストレスの緩和や仕事への満足度向上に寄与することが報告されてきた (Imai et al. 2025; Voll et al. 2022) が、本研究は先行研究では明らかにされてこなかった地域住民との協働や祭礼参加といった身体的・感覚的要素を含むワデュケーション型プログラムの影響を明らかにした。とりわけ、都市住民が日常生活圏外の地域で「五感を通じた経験」を通して得る地域理解や感情的なつながりが、関係人口の創出や移住意欲の形成につながるプロセスを、定量的指標により実証した。ただし、本研究はサンプル数が限られ、かつ対象が企業関係者に限定されているため、得られた知見の一般化には慎重を要する点は注意が必要である。

他方で、「主観的ウェルビーイング」や「行動因子」、「本業への影響」といった個人の内的・心理的変数においては、有意な変化は確認されなかった。これは、幸福感や職務認識の変容には、一定の時間や主たる生活圏との関連の蓄積、あるいは内発的動機づけの形成が必要であることを示唆している。ワデュケーションが持つ関係構築機能は明確であるが、それが生活満足度や職業上の充実感にまで波及するには中長期的な関与が求められる。

なお、この結果は、短期観察や測定感度、参加者構成により正負の変化が相殺された結果と考えられる。本研究の非有意は「効果がない」との断定ではなく、現行条件下では検出が難しかった可能性を示すため、次段階では、より長い追跡、異なる組織文脈での再検証、複数情報源による測定を行う。

分析結果から、以下のようなモデル的含意を提示できる可能性がある。すなわち、地域との新たな関係性は、(1) 認知的理解（地域課題や文化の知識獲得）、(2) 感覚的経験（自然、食、行事などを五感で体験）、(3) 社会的交流（住民との対話や協働）という三層の接触を通じて、段階的に構築される。この三層構造において、ワデュケー

ションはとくに(2)と(3)を強く刺激する特徴を有しており、短期的な関係構築に資することが確認された(注5参照)<sup>5)</sup>。

とくに、本研究が注目した感覚的経験の層は、地域間移動でもたらされた参加者の身体や五感を通じた地域経験が、場所への情緒的な親近感や共鳴感を育む役割を果たしたことを明らかにした点で、近年関心が高まる移動が健康やウェルビーイングに与える影響に関する研究(Gatrell, 2013)と呼応する結果である。

政策的含意としては、単なるリモートワーク支援型のワーケーションにとどまらず、地域文化への身体的・感覚的参加を伴うプログラムの有用性が示唆される。

また、ウェルビーイング向上を中長期的に目指すのであれば、リピート参加や希望に応じた移住や二拠点居住への段階的支援を含む施策設計が必要である。

本研究の新規性は、第一に、従来のワーケーション研究が、都市部居住のホワイトカラーを対象に、生産性向上といった要素に焦点を当ててきたのに対し、ワデュケーションという新たな概念のもと、住民との協働や文化への身体的・感覚的参加といった「地域との相互行為」が与える影響を明らかにした点にある。とくに、ワデュケーションを通じた祭礼や地域資源を活用した共同活動を通じた関係人口的な関与が、参加者の主観的評価や地域志向にいかなる影響を与えるのかを明らかにした点は、新たな知見である。

第二に、先行研究の多くが単時点調査にとどまっているのに対し、本研究は三時点の調査データを用い、介入前後の変化を定量的に明らかにした。とくに「センシユアス・シティ指標」や「地域との関係性」指標といった空間体験および関係構築に関する複合的尺度を用いた分析とその結果は、先駆的な試みであり、実践的学術知の形成に資すると考える。

本研究にはいくつかの課題がある。第一に、対象者数が13名であり、母集団の代表性や一般化可能性には限界がある。とくに、参加者が企業関係者に限定されている点において、参加動機や地域経験の受け止め方に一定のバイアスが含まれる可能性がある。今後は、多様な背景をもつ参加者を含めた検証が求められる。

第二に、本研究は量的指標に基づく分析に焦点を当てており、参加者の語りや体験の意味づけといった質的側面の分析は十分ではない。「感覚的

経験」や「地域との関係性」がどのように認知され、内面化されていくのかについては、追加インタビュー等を通じた補完が必要である。今後は、より大規模なサンプルを対象とした調査を実施し、地域や属性ごとの比較分析を進めるとともに、混合研究によって、地域介入が個人のウェルビーイングに与える影響のプロセスとメカニズムをより精緻に明らかにする必要がある。

また、時点をさらに拡張した追跡調査や、対象地域の拡大、地域側の受け入れ主体の視点を取り入れた双方向的分析も今後の重要な課題である。

## 特記事項

第1著者は、NTT東日本株式会社より報酬を受領している。

## 注

- 1) 本研究は最小リスクの匿名アンケートであり、所属機関の運用上、倫理審査は行っていない。ただし、参加各社の許諾を得て、参加者には目的・方法・活用範囲・任意参加・撤回権・匿名化・雇用評価と無関係である旨を事前説明し、同意後に回答を取得した。個票は研究チームのみが管理し、集計値のみを共有・公表した。
- 2) 本研究では、LWCの個人因子を一般的なSWB尺度の代替ではなく、地域文脈に特化した「地域生活満足」として採用する。実務上の先行例として、ANA総合研究所のアグリ・スマートシティ構想事業において、地域協働型の取組の効果測定にLWCが用いられている。LWC個人因子は居住地・生活圏に対する主観的評価を多面的に把握でき、本研究が対象とする地域起点の介入評価に適合する。以上より、本研究におけるLWCの位置づけは、一般的SWB(WHO-5/SWLS等)を補完する領域尺度である。
- 3) SCI-Japan事務局Webサイト(最終閲覧2025.10.6, <https://sci-japan.or.jp/LWCI/index.html>) デジタル庁Webサイト(最終閲覧2025.10.6, <https://well-being.digital.go.jp/>)
- 4) 自由記述回答では、本業に対してポジティブな影響があったことを示すものも一定数存在した。
- 5) 参加者による「感覚的経験(自然、食、行事などを五感で体験)については、自由記述より「自分も鹿角の伝統を守っていく一人になれた」「夜通し参加する祭りだからこそ、非日常の中でノンバーバルコミュニケーションも含めて人との距離が近づいた」「歴史文化遺産を体験的に見られることで、地域の魅力を感じた」という回答が得られた。また、「社会的交流(住民との対話や協働)」については、「地域住民と話すきっかけになった」「祭りという共通点ができ、参加という行動に誠意を感じてもらえたことで、地域の方々と親密になった」「受け入れられるという体験を通じて、域外に住む企業社員であっても、第二第三の里心を持つことが可能だと感じた」といった回答が得られた。

## 引用文献

地域循環型ミライ研究所(2025). レポート「祭り」を起点とした継続的な関係人口創出～秋田県鹿角市におけるワデュケーション実証からの示唆～(最終閲覧2025.6.14, <https://www.ntt-east.co.jp/release/detail/>)

- pdf/20250121\_01\_02.pdf)
- 地域循環型ミライ研究所・三菱UFJリサーチ&コンサルティング (2024) 関係人口創出に向けた“ワデュケーション”実証と今後の課題 (最終閲覧 2025.6.16, [https://www.ntt-east.co.jp/release/detail/pdf/20240124\\_05\\_02.pdf](https://www.ntt-east.co.jp/release/detail/pdf/20240124_05_02.pdf))
- Field, A., & Hole, G. (2003). *How to design and report experiments*. Sage Publications.
- Gatrell, A. C. (2013). Therapeutic mobilities: walking and 'steps' to wellbeing and health. *Health & Place*, 22, 98-106.
- Hermann, I., & Paris, C. M. (2020). Digital nomadism: The nexus of remote working and travel mobility. *Information Technology & Tourism*, 22(3), 329-334.
- Imai, A., Shirai, M., Fujio, S., & Hayashi, Y. (2025). Effects of Participating in a Short-Term Workcation on Psychological and Physiological Responses. *Psychological Reports*,
- Iwaasa, T., Ebara, T., Mizuno, M., & Yoshikawa, T. (2022). Effects of Sports Workcation on Workers' Health and Psychosocial Outcomes. *The Japanese Journal of Ergonomics*, 58(4), 174-183.
- 岩浅巧・榎原毅・水野基樹・吉川徹 (2022). スポーツワーケーションが就労者の健康と心理社会的側面に及ぼす効果 人間工学, 58(4), 174-185.
- 鹿角市 (2015). 鹿角市人口ビジョン——笑顔あふれる元氣な「かづの」を目指して (最終閲覧2025.6.2, <https://www.city.kazuno.lg.jp/material/files/group/4/77760download.pdf>)
- Kondo, K. (2025). Subjective Wellbeing and Related Population: An Approach from Network Analysis. *RIETI Discussion Paper Series*, 25-J-008.
- Lee, J. Shin, H. & Kang, J. (2024) Investigating the managerial effects of workcations (work(plus) vacations) on digital nomad employees: Workcation satisfaction, work engagement, innovation behavior, intention to stay, and revisit intention. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 59, 324-331.
- 劉銘・安藤奏音・安原有紗・久保暁子 (2023). 地方創生視点で捉えたワーケーション施設による情報発信内容の特徴と課題 環境情報科学論文集, 37, 208-213.
- 松下慶太 (2023). ニューノーマルのワークスタイルを支えるツール 情報の科学と技術, 73(3), 76-80.
- Messenger, J.C., & Gschwind, L. (2016). Three generations of telework: New ICT s and the (R) evolution from Home Office to virtual office. *New Technology, Work and Employment*, 31(3), 195-208.
- 水本篤・竹内理 (2008). 研究論文における効果量の報告のために——基本的概念と注意点 英語教育研究, 31, 57-66.
- 中山健一郎 (2023). 関係人口の創出プロセスの研究 (2) ——北海道型ワーケーション施策の考察 経済と経営, 53 (1) , 127-140.
- Pecsek, B. (2018). Working on holiday: The theory and practice of workcation. *Balkans Journal of Emerging Trends in Social Sciences*, 1(1), 1-13.
- パーソル総合研究所 (2023). ワーケーションに関する定量調査報告書.
- 島原万丈 (2016). 都市の本当の魅力を測る新しい物差し『Sensuous City [官能都市]』とは 日本不動産学会誌, 30(1): 114-115.
- 城本高輝 (2023). 人口減少地域のワーケーションについての考察——島嶼地域 (長崎県小値賀町) での現地調査から 島嶼研究, 24(2), 67-89.
- 藪諸栄 (2023). 和歌山県のワーケーション事業における県・市町村関係と事業展開に関する研究 地域活性研究, 21, 139-148.
- 藪諸栄 (2024a). 地方自治体によるワーケーションを活用した産業政策に関する研究——福山市・妙高市・かすみがうら市に着目して 地域活性研究, 20, 77-86.
- 藪諸栄 (2024b). ワーケーションを活用した自治体の企業誘致政策——和歌山県における事例研究 地域活性研究, 18(1), 217-226.
- 藪諸栄 (2024c). 地方自治体のワーケーション推進による関係人口の創出——青森県青森市と静岡県下田市を事例として 地域活性研究, 20, 87-96.
- 田中敦・石山恒貴 (2020). 日本型ワーケーションの効果と課題——定義と分類、およびステークホルダーへの影響 日本国際観光学会論文集, 27, 113-122.
- 田中輝美 (2021). 関係人口の社会学——人口減少時代の地域再生, 大阪大学出版会.
- Voll, K., Gauger, F., & Pfnür, A. (2022). Work from anywhere: traditional workation, coworkation and workation retreats: a conceptual review. *World Leisure Journal*, 65, 150-174.