

吉岐島における鎮守の森コミュニティ・プロジェクト  
ウェル・ビーイング(心身の健康)編  
令和4年度地域調査と実証ワークにおける考察

2023年5月17日  
鎮守の森コミュニティ研究所 特別研究員 倉橋陽子

山の上のヨガ教室主宰  
ヨガ療法学会所属  
大阪府河内長野市「かわちながの森林プラン」実行委員(2019-現在)  
河内長野市立林業総合センター木根館 社外プロモーター(2017-現在)  
林野庁「森林・山村多面的機能発揮対策アドバイザー」(2021-現在)

# 1、はじめに

## プロジェクトの目的

神々の島と呼ばれる壱岐において「鎮守の森」のルーツの場所としての性格を持つ地域資源を生かしながら、自然信仰と一体となった心身の癒しや地域再生を軸として、人間と自然が共生する新たなモデルづくりを行う。

令和4年度においては、心身の癒しや地域再生の可能性がある地域資源の掘り起こしおよび、地域や企業と連携した共創の可能性を探る検証を行うための基礎調査として、現地のヒアリングと調査を実施。令和4年8月23、24日、11月24-26日は当プロジェクトで連携できる人的資源、地域資源の調査を行った。それら調査に基づいて、令和5年2月23-26日には、実証ワークを行った。それらの報告および考察、今後の課題をまとめる。

## なぜ、壱岐島なのか？

壱岐島は、周辺の小島を含め長崎県壱岐市として、玄界灘に位置した島である。北は対馬、南は博多港から高速船で60分、経済圏としては長崎県だが福岡県との関わりが大きい。

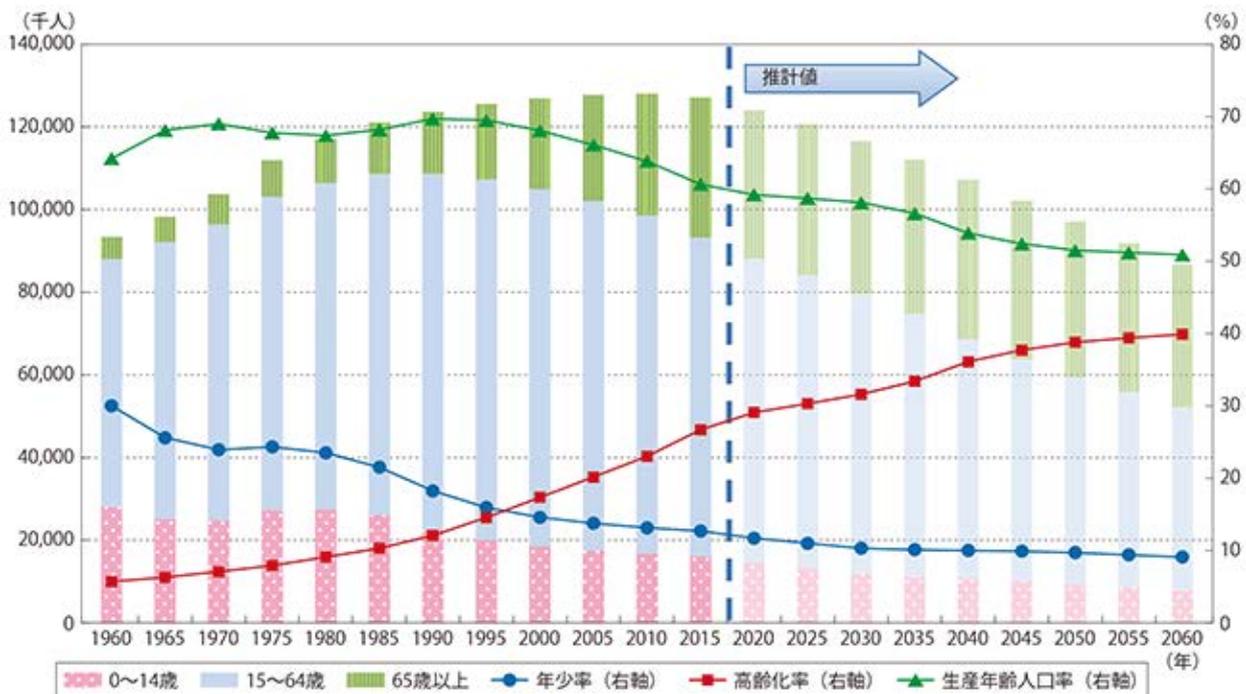
壱岐市の人口は、市が発表している令和5年3月末時点（資料：住民基本台帳）によると、24,582人（男11,794人・女12,788人）、世帯数は11,456世帯である。注目すべきは、老年人口（65歳以上）の高齢化率、生産年齢（15～64）の生産年齢率、年少人口（0～14）年少人口率の割合である。

壱岐市の予測では、令和7年（2025年）には、人口合計22,644人のうち、老年人口（65歳以上）は9,203人で高齢化率40.6%、生産年齢人口（15～64）は10,480人で生産年齢率46.3%、年少人口（0～14）は、2,961人で年少人口率は13.1%という予測である。（下記参照）

区分	平成17年 2005	平成22年 2010	平成27年 2015	令和2年 2020	(推計人口) →	令和7年 2025	令和12年 2030	令和17年 2035	令和22年 2040	令和27年 2045
老年人口(65歳以上)	9,337	9,342	9,615	9,659	-	9,203	8,592	7,842	7,230	6,688
高齢化率	29.7%	31.8%	35.5%	38.7%		40.6%	41.9%	42.5%	43.9%	45.7%
生産年齢(15～64)	17,304	15,855	13,749	12,076		10,480	9,310	8,356	7,284	6,229
生産年齢率	55.1%	54.0%	50.7%	48.4%		46.3%	45.4%	45.3%	44.2%	42.6%
年少人口(0～14)	4,773	4,178	3,736	3,213		2,961	2,601	2,256	1,961	1,705
年少人口率	15.2%	14.2%	13.8%	12.9%		13.1%	12.7%	12.2%	11.9%	11.7%
合計	31,414	29,377	27,103	24,948		22,644	20,503	18,454	16,475	14,622

資料：国勢調査、令和7（2025）年以降は人口問題研究所の推計結果（H30公表分）

これらの割合は、総務省2015年の国勢調査における人口速報集計「我が国の人口構造の変化」における2060年の割合と同じである。2023年現在から約25年、四半世紀後の日本の未来縮図が現在である壱岐市を紐解くことで、今後、日本が右肩下がりで生産年齢人口が減っていく中、私たち人間は、どのようにこの現状を生きていくのかのヒントとなる考察ができると考えている。



資料) 2010年までの値は総務省「国勢調査」「人口推計」、2015年は総務省「人口推計」(2015年10月1日現在)、推計値は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(2012年1月推計)」の中位推計より国土交通省作成

特に、私が参加しているウェル・ビーイング班においては、これら諸条件の中で、「どう生きていくか」を具体的な実証ワークを通して、新たなモデル化を目指します。それは同時に、岐阜市の「社会的課題の解決」と「経済発展」を両立するSociety5.0目標にどう貢献していかを考察していくことでもある。今年度は、岐阜島の資源調査と岐阜市民との実証ワークにおける内容を記載する。

## 目指すウェル・ビーイングの定義と方向性

本プロジェクトでは、目指すウェル・ビーイングの状態「健康」を以下のように定義することとする。平成10年のWHO執行理事会(総会の下部機関)において、WHO憲章全体の見直し作業の中で、「健康」の定義を、

"Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity."

「完全な身体的(physical)、精神的(mental)、自己存在(Spiritual\*1)及び社会的(social)なウェル・ビーイング状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」

\*1: Spiritualityは人間の尊厳の確保やQuality of Life(生活の質)を考えるために必要な、本質的なものであるという意見(WHO執行理事会)に基づき、ここでは「自己存在」として訳します。

としており、その健康定義に基づき、人間の健康を多面的に捉えていきます。

それら健康の定義に加え、具体的な方向性ともリンクしていくウェル・ビーイングの指標として、鎮守の森コミュニティ研究所所長である広井良典著(2021)「無と意識の人類史 私たちはどこへ向かうのか」でも述べられている「地球倫理」の以下の視点も加え、アプローチしていく。

地球倫理とは、

①地球資源・環境の「有限性」を認識し、

- ②地球上の各地域における風土の相違に由来する文化や宗教の「多様性」を理解しつつ、
- ③それらの根底にある自然信仰を積極的にとらえていく  
ような考えをいう。

つまり、人間の多面的健康を、地球規模の視点Think Globally, Act Locally, Watch Universally(地球規模で考え、ローカルに実践し、宇宙的に見る)で、捉え直していく試みでもある。特に、様々な場所で議論となる「Spirituality」に対し、これらの地球倫理の側面からアプローチすることにより、「スピリチュアル系」と呼ばれるムーブメントではなく、よりローカル(地域)に根ざした、ローカル(地域)での実践であることを示しておく。

## 本プロジェクトにおけるアプローチ方法

当プロジェクトのアプローチ方法は、以下を重視する。

- ①身体アプローチを重視する
- ②自律神経「腹側迷走神経複合体」へのアプローチとして他者との「安全である」という関わり合いを重視する。＝コミュニティの安全性
- ③自然の中でのアプローチを重視する
- ④長期的な時間軸を意識することを重視する

それぞれの選択背景は以下の通りである。①は、何らかのストレスによって、「身体が悲鳴をあげている状態」である心身症は現代病とも呼ばれています。その疾患群の中でも代表的なものとして、過敏性腸症候群、機能的ディスペプシア、本態性高血圧、アトピー性皮膚炎、頭痛(筋緊張型頭痛、片頭痛など)、疼痛性障害など、誰もが起こりうる症状が挙げられます。

日本心身医学会の指針によると、心身症とは「身体疾患の中で、その発症や経過に心理・社会的因子が密接に関与し、器質的ないし機能的障害が認められる病態」である。この定義の中で特に大切なのは「身体疾患の中で」という部分である。心身症とは、「こころの病気」ではなく、「体に症状があらわれている病気」ではあるが、因子となっているのは認知(こころ)の部分と関係します。

先の健康の定義によって統合的に人間を捉えるウェル・ビーイングの視点は、身体症状と心理社会的ストレスの間にある“心身相関”の理解に立っている。つまり、さまざまな病気の原因の一つと臨床現場でもよく言われるストレスは、ウェル・ビーイングが目指す方向として重要なポイントであるストレス・マネジメントと結びついてくる。心身症以外の不健康さにも何らかの効果をあげていくことももちろんあるが、心身症をに対する実績やエビデンスがあるアプローチを取り入れることで、今後、医療機関や行政機関との連携にも期待できる。

また、誰もが人生の中で起こり得るストレス状況下で、どう健康を保っていくかは、現代においての重要な健康課題である。それらをどうマネジメントするかは、モデル化する上での重要なポイントになると考えるからである。

心身医学標準テキスト第2版(久保千春著)では、心身的アプローチと身心的アプローチとの統合として、心からアプローチしていく方法と、身体からのアプローチを統合していくことの重要性が語られている。ここでの詳細説明は割愛しますが、現在の心身症の治療には、身体アプローチの有効性が評価されています。加えて、②の理由にも関わる、精神生理学・行動神経学者のステファン・W・ポージェス博士によって、1994年にはじめて提唱された「ポリヴェーガル理論」に基づいて、他者との関わり合いである安全な対話によって、心身症の原因の一つとされている自律神経にアプローチしていくために、コミュニティの安全性も重要な点とします。

(要約)

ポリヴェーガル理論は、「心」と「身体」が切り離されている存在ではなく、自律神経系を通して全体として機能していることを明快に説明した。私たちは、脳こそが生命および精神的な活動の司令塔だと思っている節があるが、むしろ身体からの信号が私たちの思考や自己像、世界観に多大な影響を持つことがわかってきた。(中略)自律神経系の発達を進化を軸に考察し、私たちヒトの自律神経系には3つの神経枝があると論じた。

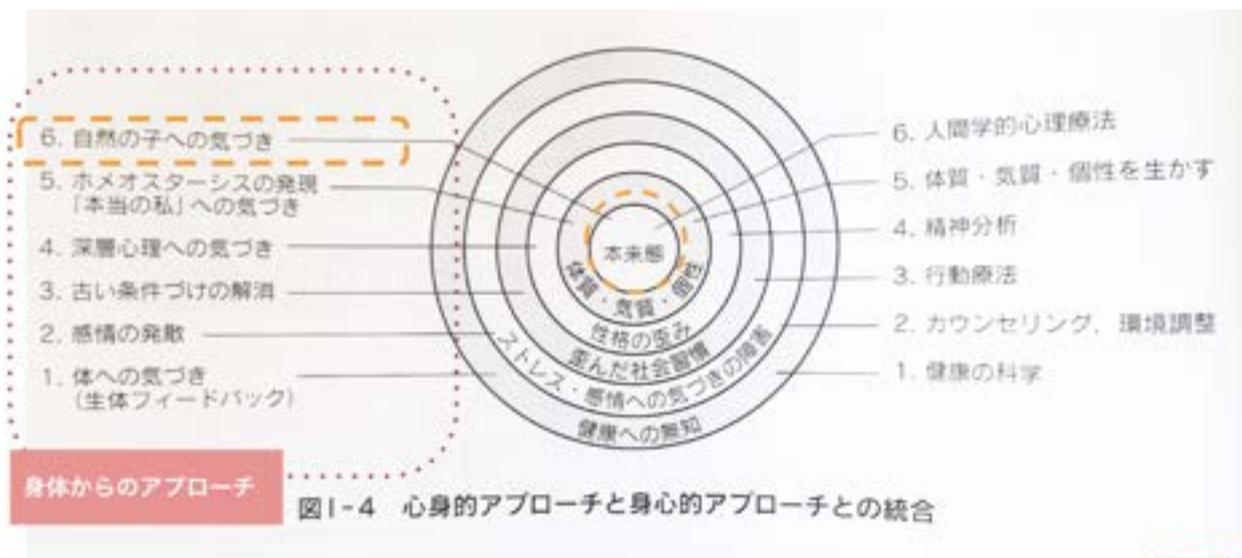
その3つとは太古の魚類に備わっていたとされる、進化的に古い迷走神経である「背側迷走神経複合体」、さらに硬骨魚の時代に現れたとされる「交感神経系」、そして、哺乳類のみに見られる新しい迷走神経とされる「腹側迷走神経複合体」である。「腹側迷走神経複合体」は、豊かな表情を作ったり、声のトーンを調整して自分の気持ちを伝えたり、相手からの友好的合図を受け取ったりなどの、人と人とおだやかにつながり、交流するために欠かせない働きを担っている。

ステファン・W・ポージェス 著 花丘 ちぐさ 訳

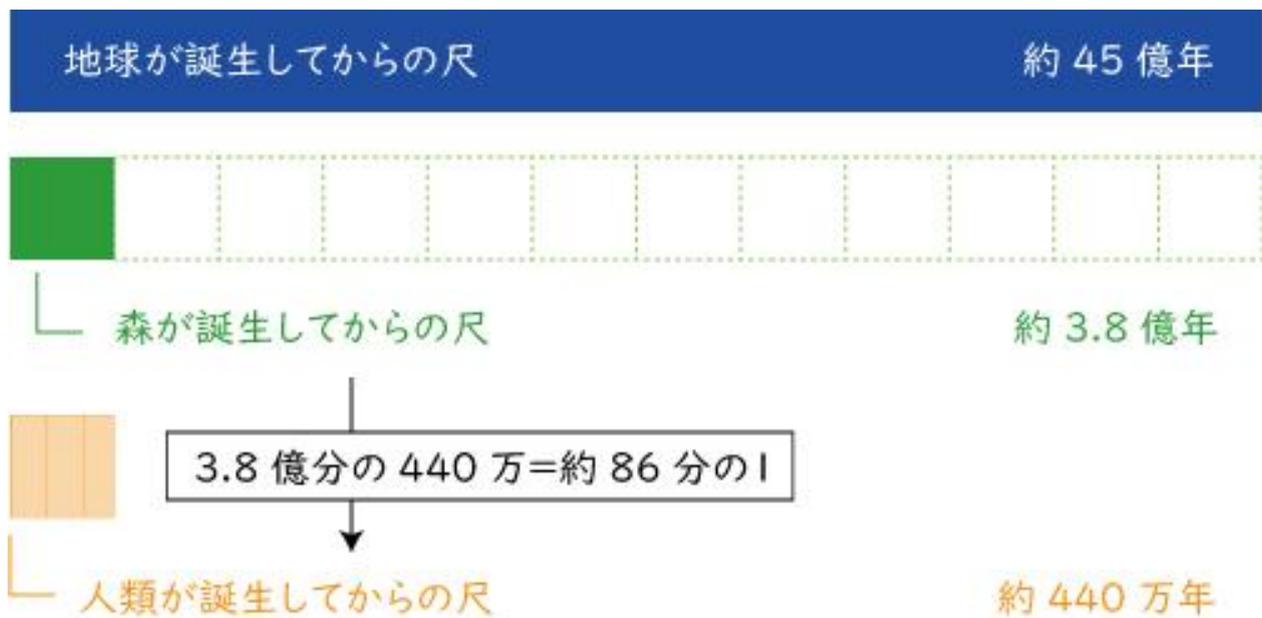
2018「ポリヴェーガル理論入門 心身に変革をおこす「安全」と「絆」より

③における理由は、以下の心身医学標準テキスト第2版における図1-4「心身的アプローチと身心的アプローチとの統合」の左側、身体からのアプローチの「6.自然の子への気づき」が、本態性にも有効であることから重視する。特に医療の分野では補えない部分でもあるため、重要視します。また、日本の地方が保有している自然資源を活用することで、自然資源の再価値化を模索するためでもある。

(筆者加筆)



④の理由は、①から③全てに共通する「私たちは自然の一部である」という視点と地球倫理に基づき、現在の時間軸と長期的な地球、ホモ・サピエンスとしての時間軸を理解することが、重要であるからである。私の電子著書である2018「HOW TO YOGA IN THE WOODS: とにかく気持ちいい 森ヨガのすすめ」で指名している時間軸でみる地球と森と私の比較図から、人間ホモ・サピエンスが、森から誕生し住んでいた期間がいかに長いかも実感できる。なぜ、森ヨガか？その理由も著書でまとめているので、ご一読いただけると幸いです。



※人類が存在している時間軸は、森の誕生と比較しても線で表せないほどの短さ。

図1: 時間軸でみる地球と森と私の比較図

## 2、地域資源・環境を探る

壱岐島での合計8日間(2022年8.11月、2023年2月)の滞在だけでは、地域資源を深く調べあげていないが、ウェル・ビーイングの視点を重視して、(1)天然資源である1.水資源 2.森林資源3.海洋資源 4.鉱物資源そして(2)人的資源と(3)文化資源に着目し調査を行った。

### (1)天然資源

#### 「天然資源」1.水資源：豊富な地下水

麦焼酎発祥地である壱岐島には、古来の製法、麦の「どぶろく」と大陸からの蒸留酒造が会い壱岐の風土にあった手法として500年以上の歴史を誇ります。それには、手法だけでなく欠かせないのが豊富にある地下水が大きく関わっています。江戸時代には45軒あった蔵は現在7軒。特に、壱岐の土台層である玄武岩層を、長い年月をかけてミネラル豊富な地下水があること。これからは、大きな天然資源です。それぞれの蔵の味の特徴は、地下水の味と言っても過言ではありません。それらは、次の2.森林資源とも大きく関わっています。

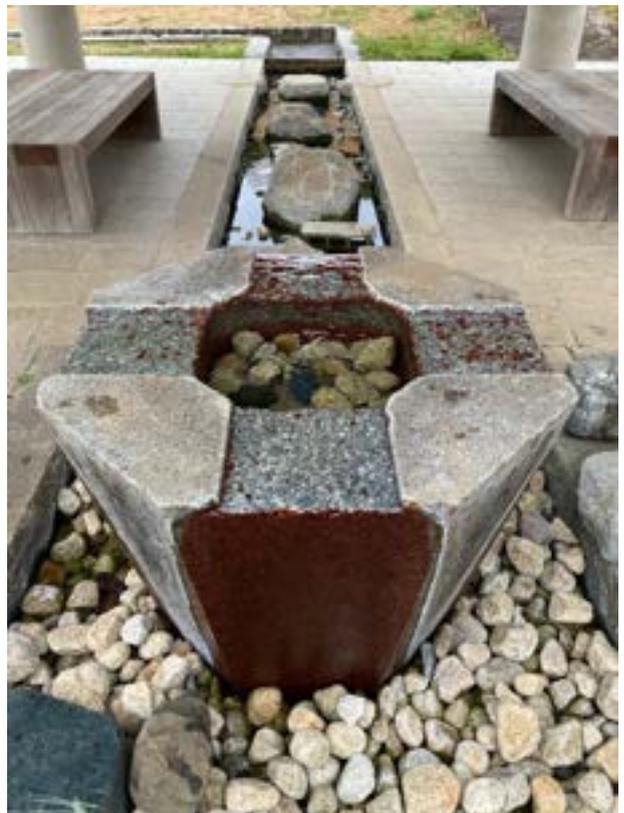


また、昔からの壱岐の住宅には裏山(背山-せどの山-せどんやま)があり、北側に盛り土があり、土地の神様に守られ、同時に自宅には井戸とともに、大切に扱ってきた文化があります。

現在は、上下水道が完備され、あまり大切に扱われてないばかりか、厄介者として捉えている方も多いたとのこと。所々には、庭の水撒きなどに活用している家庭もまだ残っているとのことで、壱岐島にとって、水資源は貴重な役割をになっていますが、地域の方々によってはその重要性に気づいていない状況もあります。

武生水エリアには、今もたおやかに湧水がある場所(右写真)もありますが、その他のエリアでは地図上に、湧水の場として指定されている場所の湧水は枯れている場所もあり、上記の内容を裏づける現状も調査で明らかです。

この湧水の前には祠があり、湧水に神々をみる自然信仰が今も息づいています。



## 「天然資源」2. 森林資源：天然林85%と鎮守の森

農林水産省発行2020年農林業センサスによると、総土地面積13,942 haのうち、林野面積は5,932 ha(42.5%)で、国定公園ですが、100%民有林であることも大きな特徴です。そのうち、人工林は931 ha(約15%)しかなく、壱岐島の約85%が天然林。日本の人工林面積割合約68%、長崎県では58%と比べて、圧倒的に天然林が多いのが特徴です。

また、民有林を保有する林家世帯は、359世帯で全体の3.5%にしか満たない。ここからは推測ではあるが、この天然林の多くは、壱岐島に、150社以上もあると言われていている神社、つまりその御神体である「鎮守の森」であるのではないかと推測する。

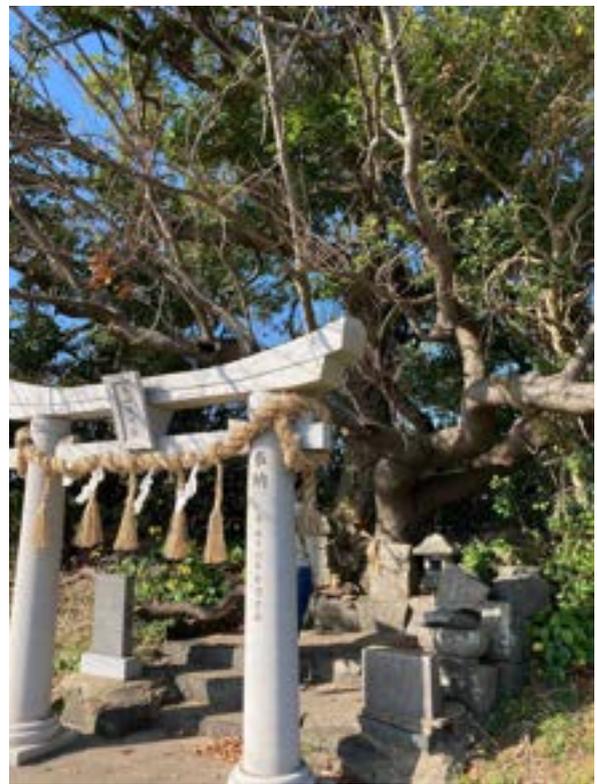
壱岐郷土研究所を開所した郷土史研究者・山口麻太郎氏(1987年没)の論文によると「本市には神社庁に登録されている神社だけでも150社、その他の神社、祠(ほこら)を含めると約千社にもなる」と報告されている。神社には昔から社修復のために、杉桧を植林してきた経緯もあるが、山そのものが御神体である「鎮守の森」は神域でもあるので、ほとんどの天然林が寺社に守られていると言っても過言ではない。

例えば、2022年11月の調査で訪れた右写真「大山祇神社」には御神体である木々(シイノキ、イスノキ、カカツガユなど。シイノキの巨木は壱岐最古で日本でも屈指のもの(樹高10m級)だったものの、1987年8月の台風により倒木)の原生林に近い形が見える。祀っている祠には「山の神」と書かれ、御神体が鎮守の森であったことが鳥居の位置でもわかりやすい。

より具体的な調査は、今後の課題としておくが、その土地に適した植生を保った天然林が多くあることは、前述でのミネラル豊富な「1,水資源」にも大きく関わっている。ウエル・ビーイングにおいて、様々な天然資源が「循環し、関わりあう」という視点はとても重要である。

また、天然林で行われる「森林セラピー」では、人の手が加えられ「安心して身を委ねられる」かが重要なポイントにもなる。神社の鎮守の森は、人々との関わりがある森林の要素もあり、ウエル・ビーイングにとっての重要な資源となり得る。しかし、2022年11月のヒアリングでは、地域の人たちが、その天然林自体を手入れや整備する大変さから「厄介者」として捉えていることも、懸念すべき事項として付け加えておく。

同じ水資源として、壱岐島には、豊かな温泉エリア(湯本温泉郷)があり、泉質はナトリウム塩化物温泉で鉄分と塩分を豊富に含み、源泉69℃、赤褐色の



にごり湯が特徴。源泉は13あり、すべての温泉施設が自家源泉・源泉かけ流しである。療養規定値約15倍の高濃度温泉という大変豊かな水資源であり、観光資源としても温浴施設は、重要な点になっている。滞在型のウェル・ビーイング施設としても温泉旅館は大いに活用できる資源である。

素晴らしい湯質の日帰り温泉は、地域の方々に愛され、温泉で高齢者の方々にも出会えた。守神のように大きな石が鎮座しているのも、壱岐ならではの話してくれた。

### 「天然資源」3.海洋資源：森の海、海の森

壱岐島は、水産業が基幹産業となっている。漁業協同組合は、市合併前の旧4町と変わらず、郷ノ浦町漁協(郷ノ浦町)、石田町漁協(石田町)、勝本町漁協(勝本町)、箱崎漁協(芦辺町)、壱岐東部漁協(芦辺町)の計5漁協がある。いか釣漁業、釣り漁業を主体として、採介藻漁業、定置網漁業が行われるとともに、島東部及び南部の静穏域では、魚類、真珠、カキ類の養殖が行われている。これら漁業に関わる藻場と森林資源の関わりも今後の調査対象として課題としておく。今年度では、水産業としての関わりよりウェル・ビーイングの視点を重視し、セラピー要素としての海洋資源に注目した。藻場を利用した「タラソセラピー」もその一つである。国立大学法人琉球大学の荒川雅志教授の解説では、

タラソセラピー(Thalassotherapy)とは、「海の恵み」を活用して心身を治療すること・健康増進をはかることを指します。この語源は、ギリシャ語のthalasso(海)とフランス語のtherapie(治療)から来ています。ここでいう「海の恵み」とは、海そのものだけでなく、海周辺の暖かい気候や海藻や海泥などの海洋資源も含まれます。そのため、タラソセラピーにはさまざまな手法・種類があります。海水の浮力や水圧を活かしたマッサージや水中運動、海藻や海泥を使った美容エステなどが有名です。

とされており、心身症の身心手法として有効です。

また、壱岐島には、壱岐イルカパーク&リゾート(<https://ikiparks.com/>)があり、誰もが当たり前イルカとふれあえることを目的にした「イルカふれあいユニバーサルプログラム」の提供も行なっています。同じ施設内にカフェ、近くには宿泊施設もあり、この周辺だけでのリトリートも行えるポテンシャルを備えています。

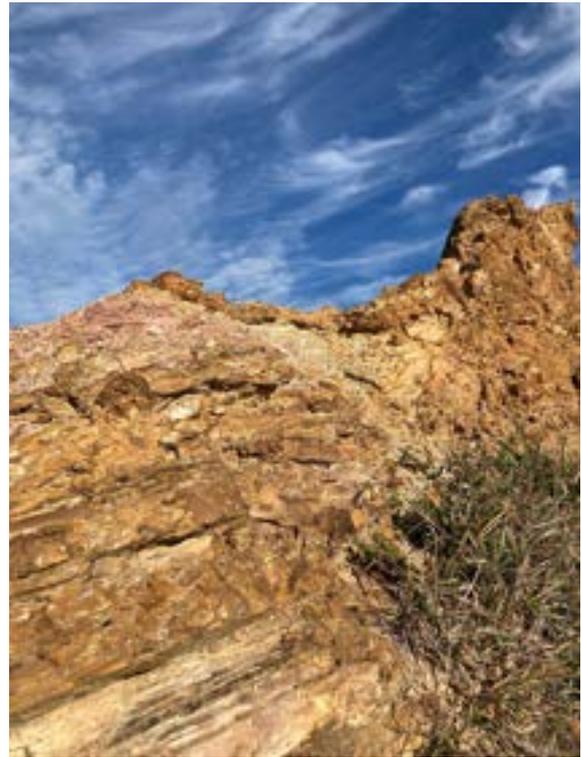


## 「天然資源」4. 鉱物資源：自然信仰のシンボル

砂岩泥岩互層で壱岐の土台石と言われる壱岐市の最も古い地層が剥き出しになり見える場所として「勝本層」がある。(右写真)2500万年前の地層を間近でみれ、触れることができる貴重な場所がある。

壱岐島は低い丘陵性の地形をもち、その地質は大部分が玄武岩類によって構成されている。南部の海岸地帯には、玄武岩に被覆される古期の火山岩類に属する安山岩や流紋岩が露出。初瀬～久喜間、および久喜～印通寺間の海岸地帯に分布する流紋岩は、白～灰白色を呈する黒雲母流紋岩であり、変質安山岩を被覆する。

初瀬の鏡岳神社の北側では、流紋岩が露出する断崖絶壁に、幅17～18mの玄武岩の岩脈が垂直に貫入し、縁辺部には流紋岩の捕獲岩を取り込んでいる。真白な流紋岩中に、真黒な岩脈がほぼ垂直に貫入している状態は、玄武岩が割目噴出をして、地表に溶岩流として溢れ出る過程を説明することのできる貴重な地質学的資料と言える場所である。今回の調査では詳しく確認することができなかったが、今後は他研究との知見を仰ぎたい。

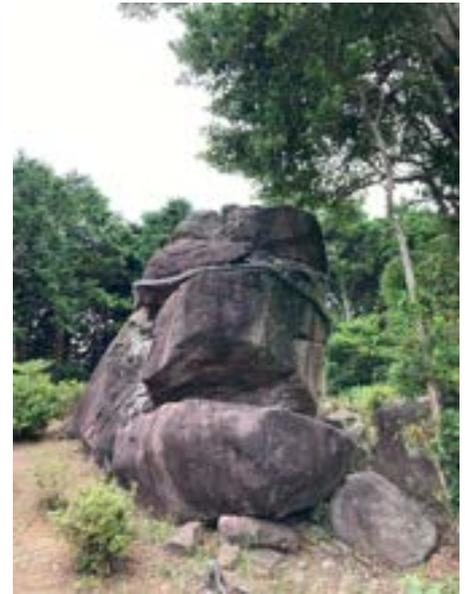


(地質シークエンスより転記)

これら鉱物資源を経済的価値としての視点は今回のプロジェクトでは検討していないが、学術的にも貴重な場所であることは確かである。

また、香岐の各地には巨石が多く存在し、その巨石自体を信仰の対象とした自然信仰の名残がある。写真は男岳のダムを挟んで向かい側にある女岳にある女嶽神社の御神体、巢喰石(すくいし)である。(右写真)

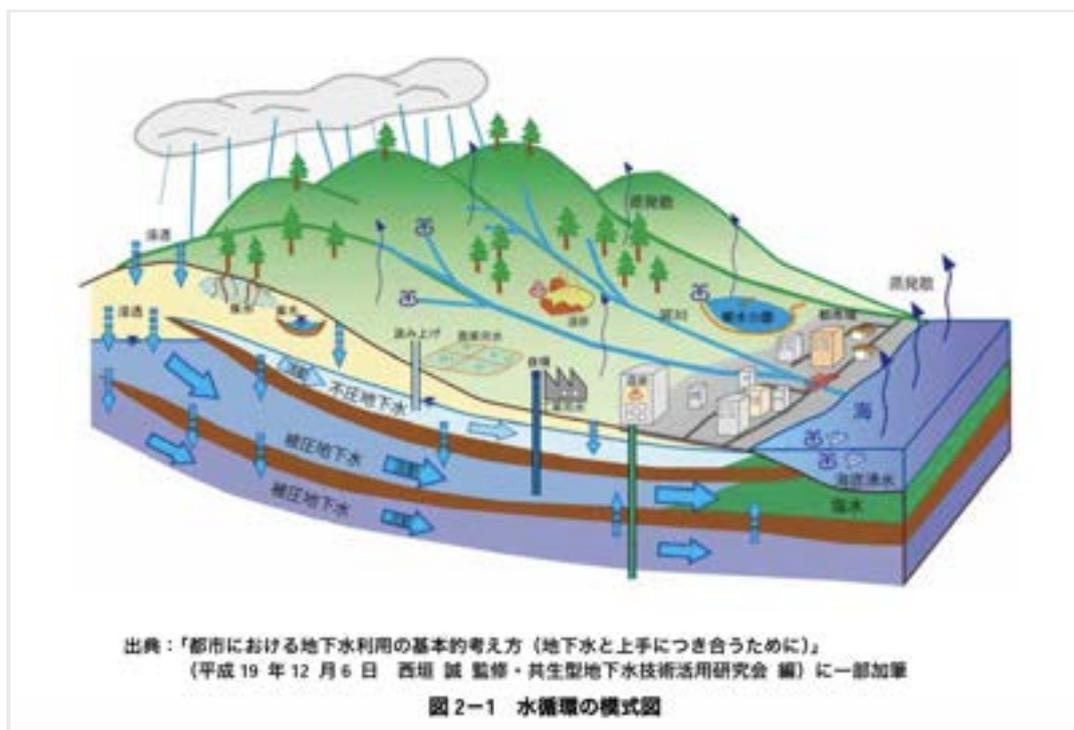
神社の社があるところからは少し離れており、今はすぐ側まで訪れることができるが、道は最近、遊歩道とした形で、本来であれば神域であるエリアであろうと推測できる。地域の方々はどのように捉えているかを今後、調査していきたい場所の一つである。



## 自然そのものに神が宿るとする自然信仰と循環

「天然資源」である1.水資源 2.森林資源3.海洋資源4.鉱物資源をカテゴリー分けで分けて見てきたが、それらは全て深くつながり合っている。カテゴリーわけはわかりやすさとして有効であるが、まるで、人間の身体を器官や部位として捉えてしまっていることと同じである。

ウェル・ビーイングの視点では、天然資源、自然そのものを全体として見る視点も重要である。都市部では、海や川という水資源が森林や鉱物資源と大きく関わっているということが捉えにくい。しかし、香岐島は、これら全体の関わりを島という一つの全体空間で捉えやすい。以下の図のような循環を実感できる。海洋のミネラル分は、森の状態と密接に関わっているため、天然資源の有限性と循環を理解することが可能である。



天然資源の有限性はつまりは私たちの経済活動そのものにも影響を及ぼすことの理解は、持続可能

な社会を捉える時、大変重要である。持続可能(Sustainable)という単語は、16世紀のドイツ林業世界で生まれた言葉だということを、ここで強調したい。「森を絶やさず利用していくこと」を起源としていることから、500年後の未来に花咲くこれらに尽力した当時のフォレスター達を尊敬してやみません。

## (2) 人的資源

### 接点住民へのヒアリング

壱岐市に滞在や訪問する人たちが、最初に交流をもつのは観光に従事する人たちや行政職員である。それらを仮に「接点住民」と名付ける。これら接点住民が、訪問者や滞在者を関係人口へと昇華していくキーパーソンとなる。

特に、壱岐市には、民間企業と行政の間を取り持つ一般社団法人 壱岐みらい創りサイト(<http://iki-freewillstudio.jp/>)があり、壱岐市の未来設計を実現する実働部隊である。ここは、壱岐市の高校生を中心に、壱岐で何かを実現したいときに対話型でサポートし、受け皿や住民との接点をつくる重要な役割を担っている。

私たちプロジェクトも大変お世話になった。ここから出発した1.2拠点起業家、2.地域住民の起業家、3.Uターン接点住民にヒアリングを行った。

1.2拠点起業家として、コワーキングコミュニティ「ACBリビング」、コワーキングコミュニティ「クロスポート」にヒアリングを行った。



### 2拠点起業家：壱岐と都市部を行き来する

コワーキングコミュニティ「ACBリビング」のN氏は、壱岐市と東京都の2拠点の起業家。20年以上東京で仕事・壱岐で3年在住。東京の仕事も続けていて、壱岐市では、芦辺地区の移住者とのコミュニティ繋ぎ・壱岐市の政策アドバイザーを行っている。壱岐市では、コワーキングコミュニティ「ACBリビング」(<https://acbliving.com/>)というワーケーションオフィスを経営している。企業がウェル・ビーイングに取り組む時のハブになる可能性を秘めている。

コワーキングコミュニティ「クロスポート武生水」(<https://crossport.site/>)のA氏は、「クロスポート武生水」を経営。電動トゥクトゥクやレンタカー事業、コミュニティスペースの運営。本業は、北海道でIT関連の企業を経営している札幌市との2拠点起業家である。公民館(道)が壱岐市における自治の形であれば、移住者向けの公民館になることを目標としている。壱岐における出島のようなイメージ。地域起こし協力隊は、役所で3年の手伝いだが、その民間版を目指している。調査したり、予行練習、立ち上げのテストマーケティングやお客さんを探すお手伝いができる場所にしたい。起業ソフトインフラが充実し、小さい失敗をいっぱいできる場所を共有する場所を目指している。壱岐市にきて困ることは、「移動手段・職業・住む場所」で、それを補える場所である。滞在型でウェル・ビーイングに取り組む時のインフラの役割を担うことが可能である。



いずれも、都市部の人脈や情報を島の中に取り入れることで、新しい価値創造を生み出している。

## 地域住民の起業家：島のニーズと再価値化を複業で実現

2.地域住民の起業家として、コワーキングコミュニティ「アイランドハブ」のT氏にヒアリングを行った。「アイランドハブ」は、ワーキングスペースだけでなく、宿も同じ施設で運営している。それらの運営だけでなく、地元の工務店も経営し、杵岐の木々を1.5倍利用することを目標にして木材加工を行う。障害施設経営や農福連携として、作った野菜でレストラン「レストハウス結」の運営も行う。複数の経営は、杵岐市内のニーズを丁寧に拾い上げ、また杵岐市の中で価値がないと思われているものに、何らかの手間や別の意味づけをし、再価値化している。私自身、非常に共感を覚える。そして何より地域でやっていくのだという覚悟を根ざしている力強さを感じる。地域住民の起業家や経営者との接点が今後増やしていきたい調査エリアである。



## Uターン接点住民：地域と外を優しくつなげる

高校まで杵岐市におり進学を機会に杵岐を出て、5年前に、子育てのタイミングで杵岐に夫と戻ってきたS氏。現在は、看護師、保健師（保健健康指導）、ヨガ教師として杵岐市の人々の健康に従事している。

ヨガをした経緯は、お産のマタニティ・ヨガで初めてしり、自身も肩こりなどが多く、セルフケアの大切さを体感し、ヨガ・インストラクターの資格を取得。実際に、杵岐でも杵岐病院では病気に付き詰った人しか入院しておらず、事前に自分の体調を感じることができるヨガも必要だと教室を開業。

今は、助産院、ジム、宿泊施設に出向き開催している。教室の参加者は、島民100%女性で40-50-60代がほとんどで、30代の方も時々参加。平日のみの教室。

当プロジェクトでのウェル・ビーイングが重視している「地域に根ざす」ことをしながら、一度、杵岐島を出たことで、外から俯瞰した目線で杵岐島の価値を伝えている。地域には他にはない価値があるのだと、市民に直接伝え、島外の風を優しく流していく役割をになっている。「ゆるやかな認知変容」が可能な人的資源は、ウェル・ビーイングの分野で大変貴重である。



## (3) 文化的資源

### 文化財資源：杵岐は古代文化の複層パッケージ

杵岐市は文化財の宝庫である。杵岐島として軌跡が残っている約3万年前の旧石器時代後期～終末期のカラカミ遺跡〔勝本町〕から、この頃に使われたナイフ形石器や台形状石器が見つかるっていること

からも、重層の文化が折り重なっている貴重な場所である。それは、文化財としてだけでなく、民衆の日常の中に、脈々と受け継がれてきた風習や慣習、民話や神話に残されている。その中で特にウェル・ビーイングを進めていくにあたって重視している各地域における風土の相違に由来する文化や宗教の「多様性」を理解し、自然崇拜が色濃く残る資源を重視して調査していきたいと考える。あまりにも深い吉岐の文化は数日では調査しきれず、次年度に全体性を理解した専門家とも連携を測っていきたい分野である。

吉岐市立一支国博物館のコンセプトに書かれている通り、吉岐島は”まさに島全体に歴史が残る「しまごと博物館」”である。その拠点である吉岐市立一支国博物館 (<http://www.iki-haku.jp/>) に明記されている歴史史跡だけで以下の歴史がある。

(時代ごとに筆者により再編集)

旧石器時代後期～終末期
<ul style="list-style-type: none"> <li>・カラカミ遺跡〔勝本町〕からナイフ形石器や台形状石器が見つかる</li> <li>・原の辻遺跡〔芦辺町・石田町〕からナイフ形石器や台形状石器が見つかる</li> <li>・原の辻遺跡からナウマン象やオオツノジカの化石が見つかる</li> </ul>
縄文時代
<p>(縄文時代前期～晩期)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・名切遺跡〔郷ノ浦町〕にドングリを貯蔵する穴が造られる</li> </ul> <p>(縄文時代早期～後期)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・松崎遺跡〔勝本町〕から、縄文土器や石器が見つかる</li> <li>・鎌崎遺跡〔郷ノ浦町〕から縄文土器や石器が見つかる</li> </ul>
弥生時代
<p>(弥生時代前期末)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・原の辻遺跡の丘陵部に集落が形成される</li> <li>・カラカミ遺跡に集落が形成される</li> </ul> <p>(弥生時代中期前葉)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・原の辻遺跡のある丘陵部のまわりに環濠が掘られ、船着き場が完成する</li> </ul> <p>(弥生時代中期初頭)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・車出遺跡群〔郷ノ浦町〕に集落が形成される</li> </ul> <p>(弥生時代中期前葉)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・原の辻遺跡でシカ・イノシシの肩甲骨を使ったト骨が行われる</li> </ul> <p>(弥生時代後期)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カラカミ遺跡でシカ・イノシシの肩甲骨を使ったト骨が行われる</li> <li>・原の辻遺跡が「一支国」の中心集落〔海の王都〕として栄える</li> <li>・天ヶ原セジョウ神遺跡〔勝本町〕に、中広形銅矛3本が埋納される</li> <li>・『魏志』倭人伝に「又南渡一海千餘里名曰瀚海至一大国官又曰卑狗副曰卑奴母離方可三百里多竹木叢林有三千許家差有田地耕田猶不足食亦南北市糶」の57文字で一支国の様子が記載されている</li> </ul> <p>(弥生時代後期前葉)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・原の辻遺跡の低地にある居住地が丘陵部に集中する</li> <li>船着き場が埋まり、環濠が再掘削される</li> </ul> <p>(弥生時代後期 古墳時代前期)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・4世紀中頃、原の辻遺跡にあった環濠集落が解体される</li> </ul>

## 古墳時代

(弥生時代後期 古墳時代前期)

- ・4世紀中頃、原の辻遺跡にあった環濠集落が解体される

(古墳時代前期)

- ・大久保遺跡〔石田町〕から、この頃に造られた積石の石棺墓が見つかる

- ・片苗イシロ遺跡〔勝本町〕から、5世紀前半頃の住居跡が見つかる

(古墳時代中期)

- ・5世紀後半頃、大塚山古墳〔芦辺町〕に竪穴系横口式石室の小型円墳が築造される

- ・6世紀前半頃、妙泉寺古墳〔芦辺町〕に円墳が築造される

(古墳時代後期)

- ・6世紀後半頃、松尾古墳〔郷ノ浦町〕に円墳が築造される

- ・6世紀後半頃から、百田頭古墳群・山の神古墳群・釜蓋古墳群〔芦辺町〕に円墳が築造される

- ・6世紀後半頃、双六古墳〔勝本町〕に全長約91mの前方後円墳が築造される

- ・6世紀後半頃、笹塚古墳や掛木古墳〔勝本町〕、兵瀬古墳や鬼の窟古墳〔芦辺町〕に横穴式石室の大型円墳が築造される

- ・6世紀中頃、対馬塚古墳〔勝本町〕に全長約63mの前方後円墳が築造される

- ・椿遺跡〔石田町〕に拠点形成される

- ・串山ミルメ浦遺跡〔勝本町〕に集落が形成される

- ・7世紀後半頃、鬼屋窪古墳〔郷ノ浦町〕に捕鯨を線刻した画が描かれた円墳が築造される

- ・浜田遺跡〔石田町〕で製塩作業が行われる

- ・7世紀頃から、中尾遺跡〔石田町〕で製鉄作業が行われる

(487年)

- ・月読神社〔芦辺町〕に天月神命を祀り、高御祖神社には天月神命の祖高産霊尊を祀る【神社考】

(527年)

- ・押見宿禰が月読神社を祀る【顕宗天皇紀】

(541年)

伊吉公乙等を筑紫伊観県に遣わし神石を求め、のちに山城国月読神社に奉納する

時代分類することで分断の視点ではなく俯瞰してみるためにエリアと時代をみみると、北部、現在の勝本町には、旧石器時代から古墳時代まで、つまり今から約1500年前から3万年前の状態を探ることが可能である。自然崇拝の文化財が残り、歴史が移り変わりながらも、人々の生活の中にいまだ残っている風習や習慣を探ることで、壱岐における自然崇拝の変遷を辿ることが可能であると推測している。

現時点では、直感のみの勝手な推測であるが、以下のようにこの壱岐の自然崇拝の変遷を深くまた俯瞰で観察していくことが、今後の当プロジェクトの根幹になると考察している。壱岐の古代人が自然そのものであり、自然は恵を与えてくれるが、採取しすぎるとなくなってしまうという体験から自然とともに生きる思考、自然の驚異を感じる体験から崇め怖れる思考が生まれることで神域が生まれ、神々になろうとする思考が信仰と政治を結びつける、という自然に対する人類の体験と思考の変遷が、みてとれるのではないかと推測している。つまり、自然に対する人類の思考を体験の側面から観察することで、人類が自然に対してどう体験したことを認知しているかが、人類の思考に大きく相互作用していくのではないかと考えている。これらは、私たちの現実世界を構成



し、意味世界を生成させ、あらゆる精神活動の基盤をなす類似性から全体を全体のまま捉えていく必要があると考える。その具体的な内容は、最後の「6、今後の取り組み」で明記していく。

(地図:古代遺跡地図 吉崎市立一支国博物館館内掲示)

## 食文化資源:食物自給率100%と交換というコミュニケーション

ウェル・ビーイングにとって人間の根幹である「食」が豊かであることは、本能的安心感を支える重要な要素である。私が吉岐島に魅了された理由の一つだ。人間の根本的な欲求が満たされることがあってこそであるが、現代においては暴走しがちで健康を及ぼしているのも事実である。前述の肥満につながっている原因とされている肉体的健康に与える影響はもちろんのこと、統合的な健康の根幹的要素である食文化についても簡単であるがまとめておく。

また、地域で魚が取れば農家へお米と交換してもらえするという食を通しての日常のコミュニケーションがいまだ日常であるという。同時期にたくさん実る野菜をもらった人は、魚をつったり、何か困ったときの買い物を手伝ってお返ししたりと、貨幣ではない交換という日常の何気ないやりとりを生み出している。地域の多様な食物自給率100%は、地域のコミュニケーションも支えている。

### 農産産(水稲・麦・大豆)

吉岐市の豊かな食文化は、食物自給率100%という驚異的な数字にあらわされている。JA吉岐でいただいた地産地消カレンダー(右写真)には、年間全ての期間で数種類の作物が常に収穫されている。特産品の一つである吉岐の焼酎を支えたのも自給された麦栽培のおかげである。

吉岐振興局農林水産部農業振興普及課発行の「吉岐の農業」資料に掲載されている地図を見ると、全域に産地が広く分布。高度が低い緩やかな森林と、作物を育てるに適した平地が多い土地であることからわかる。

耕地面積は3,450haあり、主に平坦地に2,200haある水田を主体に畜産と耕種を組合わせた土地利用型農業と一部で施設園芸が展開され、作目では農業産出額(令和2年度約57億円)の7割を占める肉用牛や300haを超える深江田原地区の大区画圃場整備を活用した水稲、麦、大豆、葉たばこ、飼料作物などの土地利用型作物をはじめ、施設園芸(アスパラガス、いちご、メロン)や露地野菜(ブロッコリー)、花き(小菊)などの複合経営が展開されています。





## 畜産（肉用牛）

肉用牛は、繁殖経営が中心で飼育頭数は令和2年3月末時点で7,438頭（うち繁殖牛5,982頭、肥育牛1,456頭）、令和2年度の肉用牛販売額は41.9億（子牛28.5億円、成牛4.1億円、肥育牛9.2億円）と地域農業販売額の過半を占める基幹作物となっています。

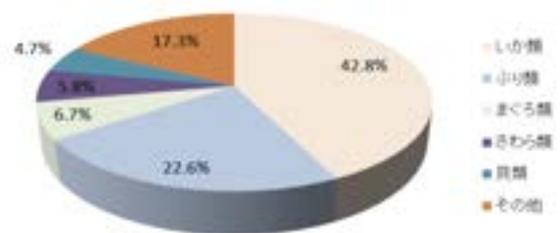
特に繁殖、肥育の地域内一貫体制と「壱岐牛」ブランドの確立を積極的に推進し、「壱岐牛」は平成26年4月25日に地域団体商標登録に至っています。

## 水産（いか・ぶり・まぐろ・さわら・貝類）

玄界灘にもまれた身の引き締まったイカやブリなどの刺身や甘くとろけるようなウニは、観光客にとってもグルメの町として大変人気である。

いか、ぶりで、漁獲量のほぼ6割を占めている。観光資源として人気であるサザエやアワビなどの貝類、まぐろの漁獲量は減っている。

海面漁業の魚種別漁獲量の内訳



農林水産省基礎データより

<https://www.machimura.maff.go.jp/machi/contents/42/210/index.html>



漁港で水揚げされた魚をすぐに提供する定食屋「かもめの朝ごはん」は観光客にも人気。

## 3、健康状況

### 身体的(physical)健康について

2023年11月24日 壱岐市健康増進課におけるヒアリングをもとに、壱岐の健康状況を調査した。現在、壱岐市では国のKDBデータをもとに施策を進めている。KDBデータとは、平成25年10月に稼働開始された国保データベース(KDB)システム\*に基づいて解析されたデータで、各市町村の健康事情を把握するものである。

\* 国保データベース(KDB)システムは、国保連合会が保険者の委託を受けて行う各種業務を通じて管理する「特定健診・特定保健指導」「医療(後期高齢者医療含む)」「介護保険」等の情報を活用し、統計情報や「個人の健康に関する情報」を提供し、保険者の効率的かつ効果的な保健事業の実施をサポートすることを目的として構築されたシステムです。(厚生労働省ウェブサイトより)

詳細<https://www.mhlw.go.jp/content/12401000/000362864.pdf>

国保KDBデータによると、壱岐市における健康課題は、高血圧・肥満・糖尿病・腎臓の重症化があげられている。特に女性の脂肪肝2倍・高尿酸血症・脂質異常症が目立つ。また骨折が多いことも特徴である。

原因として、健康増進課が捉えているのは、車社会による運動不足・農業の機械化による運動量の低下・塩分の多い食生活・朝食の欠食率が高い・就寝前の夕食摂取が多いことが原因とされている。食物自給率が高い故の豊かな生活(特に魚の量が多い)、またアルコール摂取は高く(1日2-3合以上が多い)ことも壱岐ならではの原因と捉えている。

また、検診の未受診・未医療の方も多く、検診率の向上(50%・60%が目標値)であるが、50%での横ばいが続いている。受けてない人の理由を探るために、110人に声かけを行った際、受診しない理由として、「元気だから・元気＝健康と思っている」「何もないから」がほとんどの回答である。また、忙しい(1日さえも取れない)という理由もあった。

加えて、趣味が少ないのも特徴。特に働いている人は、社会的なコミュニティ(させられるボランティア)が多く、自分のために使える時間が少ないことも、保健師からの目線で感じる人が多いとのこと。社会参加ができる人は楽しめ、社会参加できない人は家から出ないという両極端な面を持つ。対策として壱岐市では、楽しむための健康検診として歩く人たちを増やす取り組み、ケンコムや健康フェアなど、どうやって外に出すかに取り組んでいる。また、介護申請がない人が埋もれているので、民生委員と連携している。

### 精神的(mental)健康について

壱岐市には、メンタルクリニックは、壱岐病院の精神科・民間病院が2つある。しかし、島内で病院に通うことを嫌い、島外に通われる方も多い。平成31年に発行された「壱岐市いのち支える自殺対策計画」では、以下のように明記されている。

壱岐市における自殺者数は平成24年から平成28年の合計で41人(男性32人、女性9人)とした(自殺統計(自殺日・住居地))。

地域ごとの自殺死亡率の推移をみると、壱岐市は県内でも自殺死亡率が高くなっています。また、全国・県と比較すると、平成28年では約2倍の数値であり、大幅に高くなっています。「壱岐市いのち支える自殺対策計画」より  
<https://www.city.iki.nagasaki.jp/material/files/group/37/1115.pdf>

【図表2】地域別自殺死亡率（平成24年～平成28年）（人／10万人）※保健所圏域別

区 分	24年	25年	26年	27年	28年
	死亡率				
全 国	21.0	20.7	19.5	18.5	16.8
長 崎 県	17.5	20.1	19.4	16.9	14.9
長 崎	12.5	15.8	16.6	15.1	15.5
佐 世 保	19.3	21.4	17.7	16.4	15.4
西 彼	19.4	22.5	20.7	19.8	12.0
県 央	21.5	23.4	16.8	15.3	11.8
県 南	13.4	20.0	26.9	11.0	10.5
県 北	25.1	22.7	31.6	26.1	20.0
五 島	17.8	20.7	23.7	26.8	21.9
上 五 島	16.7	8.6	8.8	18.0	7.8
壱 岐	28.2	32.2	29.1	33.2	30.0
対 馬	27.2	21.6	22.1	25.4	22.7

（資料：衛生統計年報）

対策として、壱岐市では長崎県SNSでの相談窓口やストレスチェックをウェブサイトなどで広報している。ストレスチェック後の対策として、「リラクゼーション・ストレッチ」で心もほぐしましょう」と、身体アプローチを提唱している(国推進)ことも明記しておく。具体的な実施場所で、地域のサロンで展開しているが、本当に必要な人にはその場所に「出向く」こと自体が困難な場合が多い。

壱岐市ウェブサイト「壱岐市自殺対策について」より

**こころのストレスチェック、結果はどうでしたか？**  
\*これは病気の診断ではなく、あなたのこころの状態をみる1つの目安です

- 5個以下の方へ**  
特に心配はありません。ストレスがあれば解消しましょう。
- 6～10個の方へ**  
ストレスの蓄積が心配です。上手にストレス解消を！
- 11～15個の方へ**  
ストレスが溜まっているので休養が必要です。
- 16個以上の方へ**  
かなりこころが疲れて

ストレスを受けて、気持ちが落ち込んだり、イライラするのは誰にもあることです。つらいとき、体調がすぐれないときに眠れなかったり、食欲がなくなることもあるでしょう。こうした症状があるからといって、こころの病気とは必ずしも言えません。

**「リラクゼーション・ストレッチ」で、こころのこりもほぐしましょう！！**

- 腹式呼吸
- 伸び
- 首の曲げ
- 筋内筋療法
- 上体体側伸ばし・上体前屈

それでも、こころや身体の不調が続いたら・・・  
**こころの病気も早めの対処が大切です！**  
**ひとりで抱え込まずに、相談してあげよう！**

計画推進のイメージキャラクター **こころのえんどうたん**です  
 これからよろしくね！

<https://www.city.iki.nagasaki.jp/soshiki/kenkozoshin/kenko/5629.html>

## 自己存在(Spiritual)及び社会的(social)健康について

健康増進課において分析データはない。しかし、平成31年に発行された「壱岐市いのち支える自殺対策計画」において、壱岐市《推奨される重点パッケージ(地域自殺実態プロフィール【2017】より)》の中で、壱岐市の自殺の特徴上位3区分の性・年代等の特性として、以下の背景にある主な自殺の危機経路を参考に選定しています。

- ・高齢者
- ・生活困窮者
- ・無職者・失業者
- ・勤務・経営

これらは、社会的健康に密接に関わるエリアであり、壱岐市の中での別課との横横断の対策も必要なのであろう。2023年04月27日に「第2次壱岐市いのち支える自殺対策計画案」に対するパブリックコメント募集結果が発表された。新たな計画案を策定中であり、今後も引き続き情報を得ていく。

## 4、コミュニティの状況

### 壱岐のコミュニティ

現時点で把握している壱岐のコミュニティの特徴は以下の通りだが、まだ深く掘り起こせていないので、今後も引き続き調査を続けていく。

コミュニティ	特徴
職場	観光産業、一次産業、公共機関に従事する大まかなカテゴリー。 産業が違う経営者同士のコミュニティもある。
学校	小学校校区は半径2キロ。徒歩による移動が基本である時代のコミュニティ (知らない地名を地元の人が使う帰属意識の範囲は2キロ半径) 市立小学校18校、市立中学校4校、県立高校2校 卒業後の出身同窓会コミュニティも存在する。
地域	5つの集落。しかし地域活動(大体毎週土曜日に行う清掃など)の範囲は、小学校校区半径2キロで、神社氏子の大体の範囲とほぼ重なっている。
趣味・サークル	・高齢者サロン64箇所(月1回から週に何回か)  ・介護予防教室の通いの場(サロン)の数は現在、65件。 内訳として座学と運動等を組み合わせた介護予防教室 28件 運動をメインとしたもの(座学を含む場合もあります) 24件 趣味(手芸やカラオケなど)をメインとしたもの(座学を含む場合もあります) 13件  ・その他ママ同士のコミュニティや習い事のコミュニティも存在する。
その他	・神職コミュニティ 1人の宮司が複数の神社を管理している。約700年続く神楽(国指定重要無形文化財)などの連携から、壱岐ならではの神職コミュニティが存在する。神楽は神職しか演奏や舞を行えない。  ・移住者コミュニティ 芦辺や勝本などを中心とした移住者や地域おこし協力隊など、移住者コミュニティが存在する。  ・Uターン先コミュニティ 壱岐から一度出た先の地域ごとのコミュニティが存在する。大阪、福岡、東京などが多い。そこで配偶者候補を探したり、壱岐に戻ってきたときの地域コミュニティ以外の居場所として機能している。

### コミュニティの安全性

当プロジェクトのアプローチ方法は、以下を重視すると冒頭で述べた。



# 5、2023年第1回実証ワーク

## 実証ワークの目的

前述の調査から以下の仮説に基づき、壱岐の資源を活用しながら実施し、検証するために行った。

「ウェルビーイングにおいて、市外の訪問者が壱岐の市内在住者に与える影響」特に「訪問者との接点住民を増やすことで、外的熱量が内的駆動へとつながり、接点住民が孤立する住民への声かけや関わりを持つ行動変容を起こす。」

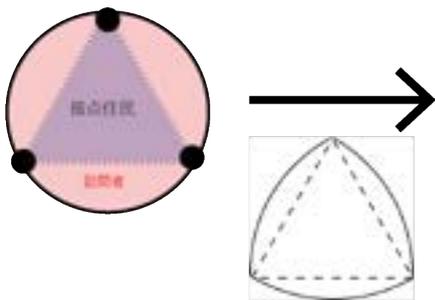
### プログラムの目指す方向性と接点熱量の関係図

壱岐 - 特な - Society5.0 目指す未来 / 「市民の誇りの醸成」との連携

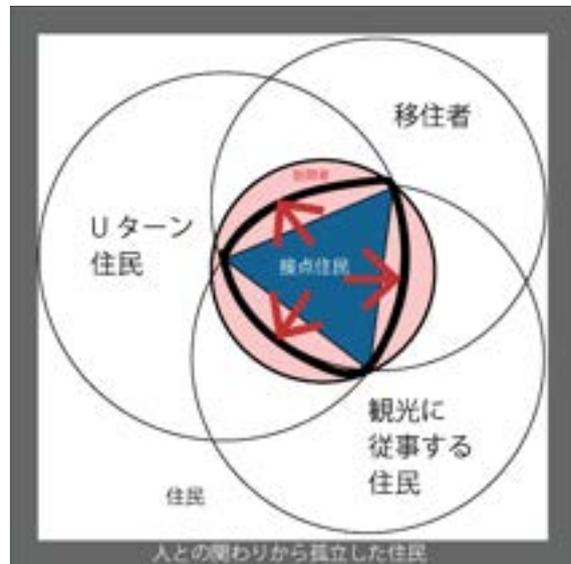
訪問者による「壱岐はいいところ（すでにある）」という外的熱量で接点住民の幅と濃度を増やす。接点住民と訪問者の関わりが濃くなるプログラム（仕組みづくり）を目指す。=電子市民への足がかり

(現状)

接点住民と訪問者との関わりが薄い状態。  
また、接点住民のリーダー同士はつながっている状態。



ルーローの三角形（定幅図形）を目指す。  
高さが一定のまま（今ある資源のまま）  
転がる事ができるプログラム。  
三角形よりはスムーズに転がる。



正方形に内接して転がるルーローの三角形。これを応用して、正方形に近い形の穴を開けるドリル（孤立した住民と関わり）を作ることによって将来つながっていくのが目指す方向性。

実施には、当プロジェクトで重要視しているポイントごとに仮設定をした内容のワークで検証した。

- ①身体アプローチを重視する。→(検証)ヨーガ療法のアーサナや呼吸法
- ②自律神経「腹側迷走神経複合体」へのアプローチとして他者との「安全である」という関わり合いを重視する。  
=コミュニティの安全性  
→(検証)同じ経験をすること、食事をともにすること、対等に会話することで、「いつもとは違う」場所である安全な空間設計。
- ③自然の中でのアプローチを重視する。→(検証)原の辻遺跡の野外で森ヨガを行い、五感を感じるアーサナや呼吸法を行う。
- ④長期的な時間軸を意識することを重視する。→(検証)中村研究員によるディープ・タイム・ウォーク\*を実施し、地球時間軸を身体で体験する。

\* ディープ・タイム・ウォーク(Deep Time Walk)とは、イギリス・トットネスに存在する経済学者E・F・シューマッハの名前と思想を受け継いで生まれた大学院「シューマッハカレッジ」が編み出した体験型プログラム。地球の46億年の歴史を、4.6kmに置きかえ、雄大な自然を歩く。1メートルは100万年、1ミリは1000年。だいたい、一步は50cmなので、一步一步は50万年として地球の進化を体験していく。

## 実証ワーク内容

2023年2月24日10:00-15:00に、吉岐市内在住者6名、吉岐市外参加者(大阪)5名、講師2名で実施。

### ① S氏(保健師・看護師・ヨガ教師)からみた「吉岐における現場の健康観」

保健師からみた吉岐の方々の健康や吉岐の自然資源に関する印象を共有。特に、自殺率の高さには、参加者も驚いた様子と同時に、島内在住者は身近にもいることを認識していた。島外の参加者は観光目的もあり、この美しく豊かな島にその側面があったことに非常に驚いていた。

### ② S-VYASA健康チェック

「これからの健康観」と簡単なヨガ療法呼吸法

心身の癒しを意識するためには、「何が健康か？」あるかの問いかけとして、当プロジェクトの健康指標の講義を行う。統合的健康を重要視するS-VYASA(Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana: インド・ヴィヴェーカーナンダ研究財団)が発行した健康調査票による健康チェックを行った。この調査票は、以下について自己判定します。



(自己判定の項目と健康状態)

- A: 肉体の健やかさ 満点21点  
 B: 感情の健やかさ 満点21点  
 C: 対社会(家族・職場などの人間関係・仕事)の健やかさ度 満点21点  
 D: 自己存在の健やかさ 満点21点  
 (A-Dからの合計点数・総合的な健康状態)  
 84-56点=健康状態は良好 ・55-28点=良 ・28-0点=不良

比較結果

健康チェック平均値	市内参加者	市外参加者
A: 肉体の健やかさ	15	16
B: 感情の健やかさ	15	16
C: 対社会	11	14
D: 自己存在の健やかさ	19	21

## ヨーガ療法内容

ヨーガ療法の呼吸法を伴った簡単なアーサナを行い、呼吸によってリラックスできる状態、つまりは対社会のストレス下においても、過緊張状態を緩めることが呼吸で調整できることのできる実践を行った。

### ③ ディープ・タイム・ウォーク

中村研究員による報告書から転記。

地球46億年の旅路を実際に歩きながら身体で体感するDeep Time Walkというワークショップを開催しました。通常は46億年の旅路を4.6kmで歩いていくのですが、今回は時間が限られていたため、4分の1に短縮して約1.25kmで実施しました。その際1歩50cmで200万年になります。月の形成、水と海の形成、原始生命の誕生、酸素を利用した光合成の誕生、スノーボールアース、真核細胞の誕生、カンブリア紀の大爆発、石炭紀、生命の大往生(大量絶滅)、恐竜時代(ジェラシックパーク)、恐竜の大絶滅、現代・人新世という順で、各セクションで地球の歴史を共有するとともに、いくつかの質問を参加者に考えてもらいました。

- ・あなたの生活において月はどのような影響を与えていますか？(生命における月のサイクルの重要性)
- ・私たちと水との関係性はなんですか？
- ・生きているものとは？生命と非生命とは？

などといった質問を投げかけることによって、参加者が主体的に地球の歴史とのつながりについて考えられる機会となりました。

また、原始生命の誕生の際には、皆さんと炭酸水でお祝いの乾杯をし、真核細胞が誕生した際には、円になって細胞を作り、ミトコンドリアや葉緑体が細胞の中に入っていき様子を実際に身体を通じて体感していきました。

最後の現代のフェーズでは定規を使うことによって年代を表していきましたが、私たちが生きている産業革命時代はたったの0.05mm(1ミリの20分の1)であることをお話ししながら、本当にわずかな時間の中で人類が地球に大きな影響を与えてきたことを共有しました。



#### ④ランチ交流会

吉岐の野菜、吉岐の吉岐の黒米を練り込んだパンを使ったサンドイッチを原の辻遺跡公園で食した。吉岐の自給率の高さ、豊かな食材を体感し、お互いに食を通じて交流。手配は地域の方がしてくださり、関西の訪問者だと辿り得ないお店に触れられたことが、満足度の高さ、特別感を出す仕掛けとして機能しています。



#### ⑤森ヨガ

参加者の肉体的疾患のヒアリングがなく、また食後であったため、誰でも簡単にできるアーサナ、特に呼吸法を中心とした内容で行った。自然の中で、風の流れ、風の音と呼吸という身体から出入りする風をリンクさせる呼吸法を行うことで、自分のリズムと自然のリズムが同じだという実感を伴うことを重視して行った。



#### ⑥吉岐フリーウィールへ移動のちアンケートと感想共有

内容評価および感想を明記する質問票で感想共有。また最後まで残った方々でフリートークを行い、その中で、島外参加者の身近な自殺者の話、全島にアナウンスされる火事や災害状況についての地域の違いが話し合われた。やはりコミュニティ内の息苦しさを吐露する場面も見受けられた。

## 実証ワーク結果

市外訪問者と市内参加者を意識的に組み合わせて、意見交換を行うことで、新しい壱岐の魅力も島内参加者から発見された言葉が生まれている。

印象的だったのは、「壱岐は危険！や入るな！の看板がすごく少ないんです。だから子どもたちは自分でここが危険だと判断していく力が身についています。それは、逆に景観をそこなっていないということにもなるのだと、壱岐のまた違った魅力に気付きました」という言葉である。

アンケート結果は以下の通り、全ての内容で低評価はない。「いつもは話せない気持ち」の数値に注目していましたが、予測よりも高い結果です。アンケートよりも対話の中や雑談の中で、引き出された言葉に、多くのヒントや認知変容に貢献する会話があった。参加者の感想・自由記載文にも記載。

### アンケート結果

評価指標	低評価→			中央値	高評価		
	1	2	3		4	5	6
市内参加者	1	2	3	4	5	6	7
合計	0	1	0	5	1	5	12
1)内容の理解				1		1	3
2)印象				1	1	1	2
3)外でのヨーガ							4
4)話せない気持ち		1		2		1	1
5)次回参加意思				1		2	2

評価指標	低評価→			中央値	高評価		
	1	2	3		4	5	6
市外訪問者	1	2	3	4	5	6	7
合計	0	0	0	0	1	3	24
1)内容の理解							6
2)印象							6
3)外でのヨーガ						1	5
4)話せない気持ち					1	1	3
5)次回参加意思						1	4

評価指標	低評価→			中央値	高評価		
	1	2	3		4	5	6
総合計	0	1	0	5	2	8	36

新しい気づきと発見(人・複数回答)	市内参加者	市外訪問者
これからの健康観	3	4
ヨーガ療法呼吸法	2	2
ディープ・タイム・ウォーク	3	5
ランチ交流会		2

森ヨガ	3	4
感想共有		

## 感想・自由記載

市内参加者
大阪からの皆さんと色々な話ができ、壱岐のことを教えていただいたこと、ありがたかったです。私が自然の一部であり、唯一の存在であること。そのままの自分を大切に暮らせるヒントになっていたら私も嬉しく思います。お話をさせていただき、この機会をくださり、ありがとうございました。楽しかったです。
家の中と職場ばかりの狭い環境で、この所過ごしてばかりでしたので、今回参加させていただき、とてもリフレッシュできました。 皆さんのお話を聞くのがすごく楽しかったです。 体のケアから宇宙の話まで勉強になりました。自分の身体と再度向き合えた気がしました。遠い壱岐まで来ていただきありがとうございました。帰られたら是非壱岐のアピールをよろしく願います。
ヨガをしても体に聞くということはしていなかったので、一つ一つのポーズのあと、身体の変化を感じたいと思いました。先生の声も自然の中で心地よく聞こえました。
市外参加者
アプローチ方法を深めていきたい。
呼吸のことも先生から長く教えていただいていたのですが、場所や人と違った場所で体験すると、また新たな感じ方をするなと思いました。参加できてよかったです。土地が持つエネルギーってあるんだなあと思いました。ヨガにも鎮守の森にもさらに興味が湧きました。ありがとうございました。
今日の講座の話はもちろん、散歩の時の壱岐や進行の話も奥深く興味深かった。ありがとうございました。
ご準備と開催、本当にお疲れ様でした。参加させていただきありがとうございました。
少し抵抗をかけてあげることで全身が緩むのかがとっても面白かった。「あ」で下半身、「う」で胴体、「ん」で頭の方にエネルギーがいくのも面白い。風と呼吸を合わせるのも面白かった。
旅行会社のツアーと違って、自分の足で歩き、実体験(ヨガ、ディープウォークなど)すると、感動が生まれ、後になって思い出すことができるかなと思った。

## 実証ワークで見えたもの:リカレント体験と”もてなしと受け入れ”の心

実証ワークの目的であった「ウェルビーイングにおいて、市外の訪問者が壱岐の市内在住者に与える影響」特に「訪問者との接点住民を増やすことで、外的熱量が内的駆動へとつながり、接点住民が孤立する住民への声かけや関わりを持つ行動変容を起こす」という仮説の片鱗を実証できた。まだ回数を重ねる必要があることは重々承知である。

これらの交流ワークは、従来の観光の体験に加えて、「学び」や「新たな視点を持つことができる体験」「実際に住んでいる人の暮らしの一部に触れる体験や対話」が、お互いの認知変容、行動変容を起こす

きっかけになることが実証された。名付けるならば、「リカレント体験(Recurrent Experience)」であろう。お互いの対話や共通の深い体験が、互いのエネルギー循環(リカレント)を促進し、認知変容や行動変容を起こしていくと考察する。

壱岐のためだけでなく、そこに訪れた人とともに、リカレント体験をしたものは、お互いが住む土地に愛着をもち、より関係人口としての人材にショートカットしていく。そして、誰かのためになったという体験は、対社会、自己存在の健やかさを高め、総合的な健康(ウェルビーイング)つまり「健幸」の底上げとなる可能性を大きく秘めていると考察する。

また、この実証ワークを終え、数日後の帰る船の見送りに市内在住のワーク参加者が来てくれた。手には、壱岐のお土産物と「また必ず来てください」という言葉とともに。どうしてそんなに優しくしてくれるのかと尋ねると、とても印象的な言葉を話してくれた。

「壱岐では、外から来た人を十分に”おもてなす”ことが大事だと代々親からも祖父母からも言われています。」その言葉を聞いたとき、壱岐の職員の方が、何気なく話してくれた言葉を思い出した。「壱岐は、新しいものを受け入れることに寛容です。」  
噂がすぐに島に流れる閉鎖的なイメージと、相反するイメージとに違和感があった。

その違和感は、このおもてなしと優しい対応で、見えた気がした。朝鮮半島、対馬という防人という防衛する緊迫感のある島の位置で、壱岐島を存続させるために、選んだ知恵。  
異国や文化の異なるものに対して「争う」のではなく、「まずは受け入れる」「もてなす」という”調和”を選択することが、島を存続させていく選択だったのだと。まさに風土が影響している。  
その心は、代々引き継がれていく。おもてなし、受け入れる役割をになっている壱岐に住む人々に深く受け継がれているのかもしれない。興味は尽きない。

そして今、日本全体においても、その「受け入れる」心は、観光分野でも発揮されている。元来、多様なものを受け入れる土壌はあるはずなのだと、日本の風土に深く刻まれた「受け入れる」を多様な分野で取り戻していくことが、必要なのだと感じた。



## 6、今後の取り組み

「壱岐における鎮守の森の恩恵」に注目し、当プロジェクトが重視しているアプローチごとに、調査、分析、検証を続けていく。

### ①身体アプローチを重視する

- A.統合的な健康観(2022年度の続き)を地域に広げる仕組みづくりを模索する。
- B.自然と人が解離したことで生まれる現代病「心身症」のアプローチを重視し、より詳細な科学的データで分析する。どのような科学的分析が有効かも検討する。
- C.①と③の連携として、鎮守の森で、心身症に対応したヨガ療法に対応した森ヨガを実施。
- D.①と④の連携として、潮の満ち引きがわかる小島にて、メディテーションワークを実施。

### ②自律神経「腹側迷走神経複合体」へのアプローチとして他者との「安全である」という関わり合いを重視する。=コミュニティの安全性

複数のコミュニティに関わることの新しい要素として、島外との安全性を担保したコミュニケーションをとる方法がないかを模索する。閉じることも・開くこともできる地域コミュニケーションは、コミュニケーションを複雑化することで情報や個人が守られる秩序が生まれ、新たなコミュニティを自己組織化する経緯となれるかを検討する。

検証方法として、上記①のC.D.を島内参加者とリカレント体験をともに行うことで検証する。

### ③自然の中でのアプローチを重視する

- A.自然資源、特に壱岐の特徴である鎮守の森の恵みについて、調査、分析をする。  
小学校校区を絞り、その校区の神社が保有する鎮守の森、森林(雑木・広葉樹)の大まかなエリア把握。地域に神社がある意味と島での恩恵を対比させていく。

#### B.水源の森調査

農林水産省が公開している壱岐市における水源の森は右の図にあるように合計9箇所。上記①のA.で分析した神社が保有する鎮守の森と対比させる。もし、可能であれば水量調査も行いたい。

#### C.湧水の調査

壱岐の中での湧水の場所を調査。  
地下水は焼酎、フグの養殖はもちろん多くの産業に恩恵を与えている。資源の有限性を知る。

#### D.上記、A-Cまでを象徴的に分析できる生き物調査

鎮守の森と海の関わりをアワビから分析。  
熨斗鮑と熨斗(神社と旅館の特産化にも期待)

#### E.上記の調査をワーク化して実施

壱岐は水の循環の縮図であることは、前述した通りであるが、この上記の分析プロセス自体を、「リカレント体験(Recurrent Experience)」としてワーク化していく。どのような対象者が可能かの分析から始める。このプロセス自体で、市外と市内の人のコミュ

113	岳ノ辻水源の森	壱岐市郷ノ浦町永田触
114	大清水水源の森	壱岐市勝本町布気触
115	男女岳水源の森	壱岐市芦辺町箱崎本村触
116	天山池水源の森	壱岐市石田町池田仲触
117	幡鉢川水源の森	壱岐市郷ノ浦町、芦辺町
118	勝本ダム水源の森	壱岐市勝本町本宮東触
119	梅ノ木水源の森	壱岐市芦辺町国分川迎触
120	御手洗川水源の森	壱岐市勝本町大久保触
121	谷江川水源の森	壱岐市勝本町東触
小計	壱岐振興局管内 9箇所	



出典：「都市における地下水利用の基本的考え方（地下水と上手につき合うために）」  
(平成19年12月6日 西尾 誠 監修・共生型地下水技術活用研究会 編) に一部加筆  
図2-1 水循環の模式図

ニケーション接点を複数つくっていくことができないか②との連携も兼ねる。

④長期的な時間軸を意識することを重視する

地域の民話や神話を調査し、壱岐の自然崇拜の変遷を分析する。

壱岐の原始信仰の読みとき、特に北部の原始神殿と地層や、地域に残る習慣や風習、風土の類似性を分析する。それらの分析から、上記の③を持続可能としてきた壱岐の中の大切な仕組みをあぶり出す。

その北部の原始神殿あたりの海岸が、ゴミであふれている。壱岐の集落に入った道々はゴミ一つ落ちてない。それらの対比と改善を学び楽しむリカレント体験ワークも構築していく。

