

Wakayama Japan

2022.6/1~6/30

世界農業遺産活性化PJT

みなべ町・田辺地域6月  
梅収穫ワーケーション







## 梅農家

参加者受け入れ  
梅作業指導  
お昼ご飯支給（1日作業時）



## 運営(PCW)

告知・集客・申込管理・説明会  
参加者用しおり作成  
農家マッチング・参加者当日対応&ケア  
Facebook Live配信（毎日）  
梅作業参加・参加者アンケート  
コミュニティ運営

ワークショップ  
ウェルビーイング

みなべ町役場・世界農業遺産協議会



## 参加者

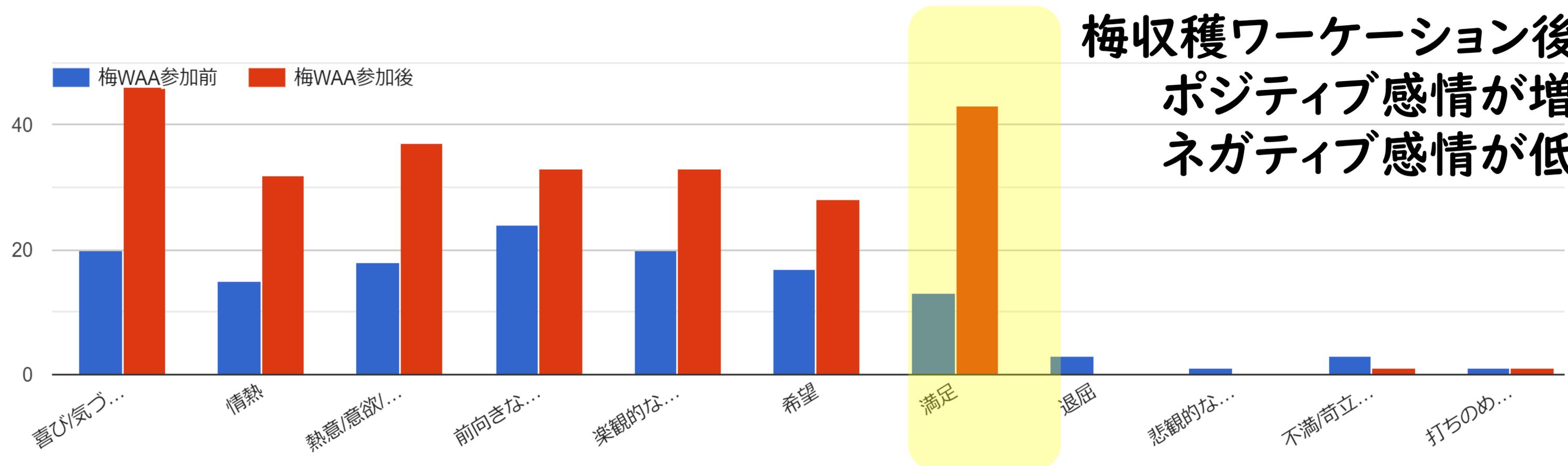
梅作業（1日4時間から）  
ワークショップ  
梅作業：無償  
交通費・宿泊費・食費：自己負担

ストレス過多  
メンタルヘルス低下  
希薄な関係性

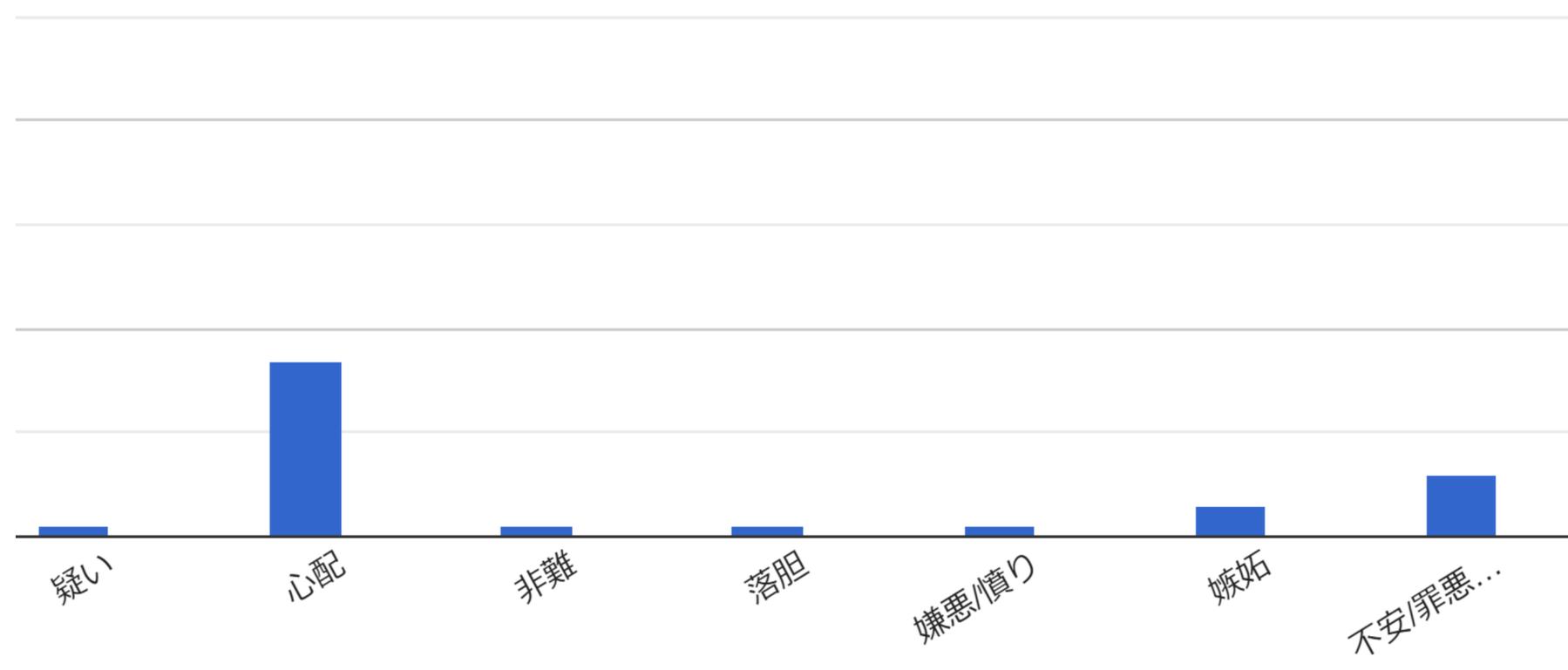
労働力不足  
刺激不足

12. 梅収穫ワークショップの前後で感じた感情について、それぞれあてはまるもの全てを選択してください

梅収穫ワークショップ後は  
ポジティブ感情が増加  
ネガティブ感情が低下

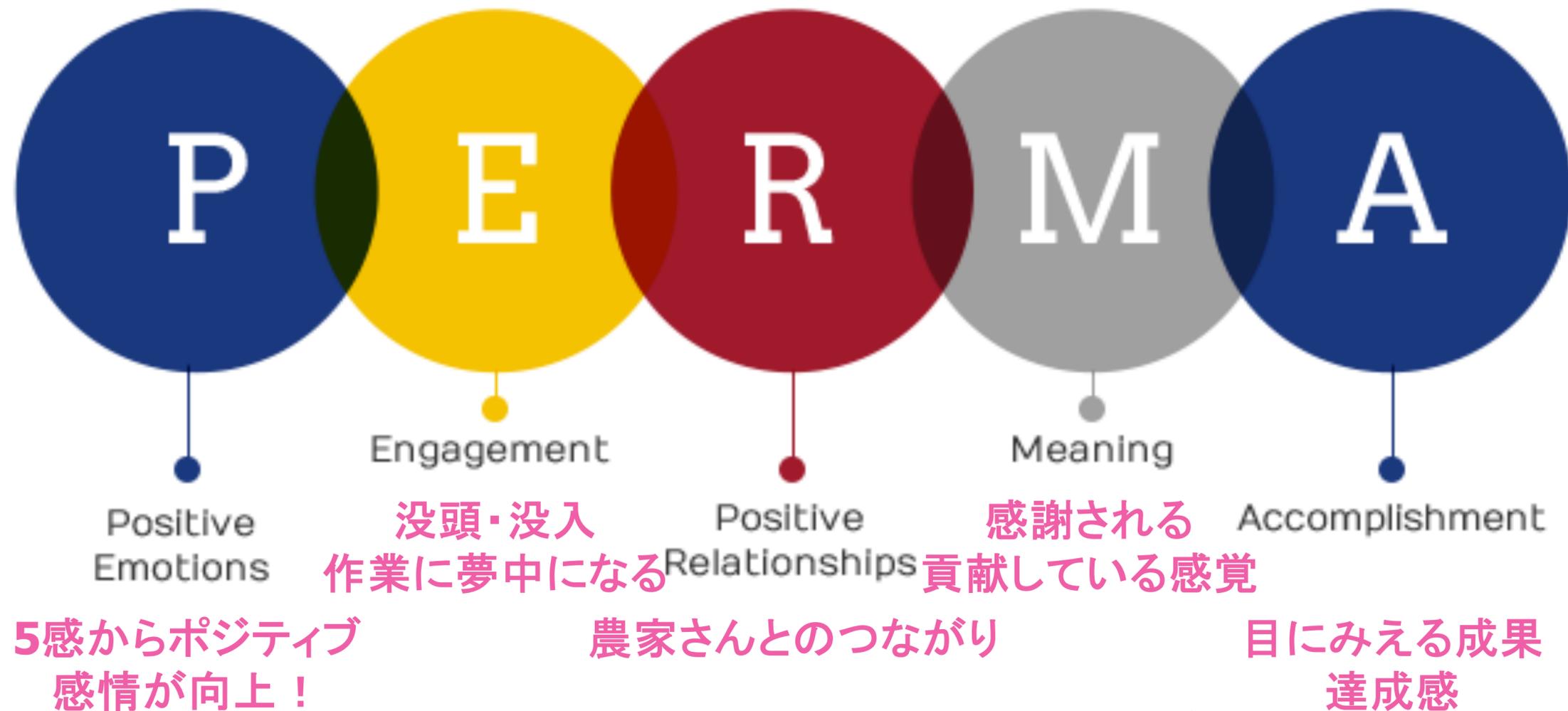


望む現実を創造	1	喜び・大いなる気づき・自信・自由・愛・感謝
	2	情熱
	3	熱意・やる気・幸福感
	4	ポジティブな期待・信念
	5	楽観
	6	希望
ニュートラル	7	満足 (ほっとした感覚、安心、安全、心地いい、よい気分)
	8	退屈
	9	悲観
	10	ストレス・いらだち・我慢 (短気)
	11	とまどい (圧迫感)
	12	落胆
	13	疑念
	14	心配
	15	非難 (自責)
	16	失望 (挫折感)
	17	怒り
	18	復讐心
	19	敵意 (憎しみ)・激怒
	20	嫉妬
	21	自信喪失・罪悪感・自己卑下 (無価値感)
望まない現実を創造	22	怖れ・苦悩・憂鬱・絶望・無気力



# Well-being( 継続的幸福 )を高める5つの要素

## PERMA Model



マーティン セリグマン博士 ペンシルバニア大学  
Dr. Martin Seligman University of Pennsylvania

@YukaShimada



コシノジュンコさんデザインの  
梅ワートシャツで走り抜いた70日間

# 梅収穫ワークショップ全体報告 in 和歌山県日高郡みなべ町



## 2022年

## 2023年

### 活動期間(雨天決行・土日無し)

- 2022年6月1日~6月30日(30日間)

- 2023年5月1日~7月9日(70日間)

### 参加人数(実数) & のべ人数

- 123人(実数)
- 240人

- 238人(実数)
- 382人

### 受け入れ先農家数

- 11軒

- 19軒

### コストインパクト

- 総活動時間:1356時間
- 203万4,000円(時給1,500円換算)
- 東京からのフライト・宿泊費:1,440万円(一人当たり6万円で試算)

- 総活動時間:2496時間
- 374万4,000円(時給1,500円換算)
- 東京からのフライト・宿泊費:2,292万円(一人当たり6万円で試算)

### 視察受け入れ実績

- 計26名
- 総務省・農林水産省・観光庁・和歌山県庁・上富田町・白浜町役場(井瀬町長)・すさみ町・JAL・リコー

- 計39名
- 和歌山県庁・日本大学・観光庁・観光協会(みなべ・田辺・上富田・すさみ・古座川)

### 全体的な感想

- 最大の目的であった①安全に②農家さん・住民の方にご迷惑をかけない、については満たすことができたと考えている
- 農家さん、参加者、みなべ町役場それぞれから非常に良いフィードバックをいただいた
- **一次産業xワークショップは確実に関わった全員のウェルビーイングを高め、ポジティブな変化をもたらす新しい働き方であることを確信した**

- 昨年同様のポジティブな結果
- 農家さんの全てのニーズを満たすには4倍の人員が必要だった
- 新しいの農家さんへのケアがもっと必要だった
- 梅ワーに共感したコシノジュンコさんが「WAKAYAMA MINABE」と描かれた「梅ワーTシャツ」をデザインを作ってくくださった

# 一次産業ワーケーション

**【ウェルビーイングをベースとした新たなライフスタイル】**

**【他地域の一次産業に応用可能なモデル】**

詳しくは梅収穫ワーケーションnoteにて！  
[https://note.com/umewaaa\\_wellbeing/](https://note.com/umewaaa_wellbeing/)



note

2023

Oct→Dec

MIE JAPAN

みかん収穫ワークショップ  
in御浜町



2024年 3月1日～31日

甘夏収穫ワークショップ

in 尾鷲市

MIE JAPAN

