情勢

援農が心理面に及ぼす影響と受入農家の留意点

――西鉄グループ社員のアンケート結果に基づいて――

主任研究員　尾中謙治

はじめに

周知のとおり高齢化等による農家の労働力不足は大きな問題となっている。これによって農家の廃業・離農が増加し、耕作放棄が進行することによって、地域農業の衰退、さらには地域経済・社会の弱体化につながっている。農業の労働力不足は、農業者や地域農業だけではなく、地域全体の課題といえる。

そのような中で、労働力不足の対策のひとつとして「援農（＝無償もしくは最低賃金以下の謝礼や農産物を得つつ、農家の農作業を手伝うもの(注1)）」が、行政や人手不足の農家だけでなく、地域を事業基盤としている企業などからも地域貢献や地域の維持・活性化にあたって注目されている。

しかし、援農への取組みは、企業としてはCSR（企業の社会的責任）や企業イメージの向上などの意義はあるが、社員個人にとってのメリットは明確ではない。そのため企業としては社員に援農を紹介したり、あっ旋したりすることに躊躇してしまう面もある。

そこで、試行的に援農支援（社員への援農の紹介、参加申込への対応、受入農家との連絡・調整など）に取り組んだ西日本鉄道株式会社（以下「西鉄」）の協力を得て、援農に参加した社員に心理テスト（POMS®2）を実施し、心理面の変化を測定した。また、別途アンケート調査により、援農に参加した理由や受入農家への改善要望、自由記述などの回答を得た。本稿ではその結果に基づいて、援農が心理面に及ぼす影響と受入農家の留意点を紹介する。

（注１）神奈川県農業技術センター（2022）の定義を参考。

1　西鉄グループの「援農バケーション」の取組み

(1)　契機と目的

2022年２月に一般社団法人九州経済連合会（以下「九経連」）、農林中央金庫および全国農業協同組合連合会福岡県本部が「農業の活性化に関する三者連携協定」を締結した。主な連携事項には、担い手不足の解消や地産地消の推進に関することが挙げられている。

西鉄は、福岡県を基盤に鉄道や路線バスなどの運輸業や不動産業等を行う会社であり、西鉄グループ全体としては、西鉄を含めて86社、１学校法人、従業員約1.9万人を

農林中金総合研究所
https://www.nochuri.co.jp/

擁している。九経連の会員である西鉄は、「九州を活性化するために率先してできることはないか」と考え、三者連携締結後、援農に着手することとなった。

援農に着手した理由は、西鉄グループのサステナブル経営の根幹である基本理念の実践にある。西鉄グループの企業理念は「にしてつグループは、『出逢いをつくり、期待をはこぶ』事業を通して、“あんしん”と“かいてき”と“ときめき”を提供しつづけ、地域とともに歩み、ともに発展します」で、援農は地域農業の維持・発展に資するものであり、ひいては地域の発展や活性化につながると考えたからである。

また、一般的に、農作業は健康増進やストレス軽減につながるとも言われており、援農によって社員の健康や幸せ、さらには会社外でのコミュニティの形成や退職者のセカンドキャリアの選択肢などにもつながっていく可能性があることも理由のひとつである。

(2) 援農バケーションの内容および参加者の概要と反応

西鉄グループによる援農は、「援農バケーション」という名称で、無償で行う農作業のことである。平日の参加の際には、年次有給休暇またはボランティア休業を取って参加することとなっている。

援農バケーションは、2022年２月21日から７月29日の間に、日帰りで参加可能な５つの援農先で実施された。援農先は、西鉄、農林中央金庫、全国農業協同組合連合会福岡県本部の３者が相談して準備した先である。各援農先の実施期間や作業内容などは第１表のとおりであり、延べ参加人数は35名であった。なお、計画時は２月から３月上旬に実施する予定であったが、新型コロナの影響で期間が分散してしまっている。

参加者35名のうちアンケートに回答した28名の性別は、男性20名（71.4％）、女性８名（28.6％）、年代は20代５名（17.9％）、30代８名（28.6％）、40代10名（35.7％）、50代５名（17.9％）である。

参加した動機（複数回答）は、「農業に興味があったから」（50.0％）が最も多く、次いで「なんとなく面白そうだったから」（42.9％）、「ストレス発散や気分転換になると思ったから」（32.1％）である（第１図）。

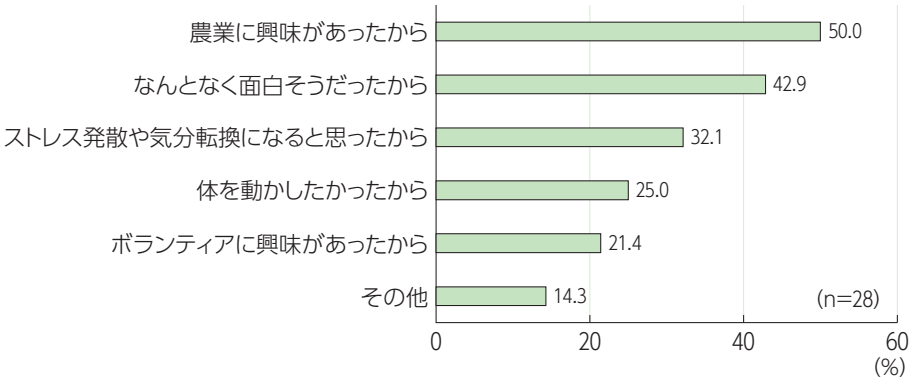
参加した感想としては、28名すべてが「とても良かった」もしくは「良かった」と回答しており、「どちらでもない」「悪かっ

第1表　援農バケーションの実施概要

援農先	実施期間	作業時間	作業内容	参加人数
A	2月21日～25日	8～17時	イチゴの収穫、親株の手入れ、出荷用箱折り	9名
B	4月16日・23日	9～15時	ラディッシュの収穫、パック詰め	6名
C	4月20日・22日	9～17時	トマトの葉かき、出荷用箱折り	7名
D	4月25日～27日	8～17時	ミニトマトの収穫、手入れ	5名
E	7月28日・29日	12～17時	スイカ選果場での作業	8名

農林中金総合研究所
https://www.nochuri.co.jp/

第1図　参加動機（複数回答）



た」「とても悪かった」の回答はなかった。具体的な感想としては、「普段知ることができない農家の方々の大変さや、農業に関することを知ることができた」「普段は入れない場所なので貴重な経験になった」「単純に作業内容が面白かった。大人の社会科見学のようで、新しい機会、出会いを楽しめた」「『目に見える成果』があり、貢献できた感を味わえ、精神的なリフレッシュ効果を感じた」「久々に体を動かせてリフレッシュになった」「普段とは違う自然の中での仕事でとても開放感があり、とても良い気分転換になった」「目の前の作業に没頭することで、公私ともに日常から切り離された時間を過ごすことができた」「１日があっという間に過ぎ、ひとりでいろいろと考えにふけることができる時間だった」「受入先の方々がとても親切な対応で、一緒に作業をして心地よかった」などが挙げられている。これらの感想を大別すると、「新しい知識の習得や体験」という知的好奇心の充足と「リフレッシュや気分転換」という快の感情や感覚の体験の二つであった。

仮に同様の募集が再度あった場合について質問したところ、「参加したい」が24名（85.7%）、「どちらでもない」が４名（14.3%）、「参加したくない」の回答はなかった。「参加したい」と回答した24名の理由としては、「農作業が楽しかったから」（50.0%）が最も多く、次いで「ストレス発散や気分転換になるから」（46.4%）、「農業を支援することにつながるから」（42.9%）であった（第２図）。「その他」としては、「沿線地域との交流を通じて、新しい魅力の創出・発信のアイデアにつなげたいから」「色んな体験、経験ができるから」「新たな気づきや学びにつながるから」「他の農作物についても興味があるから」などが挙げられている。

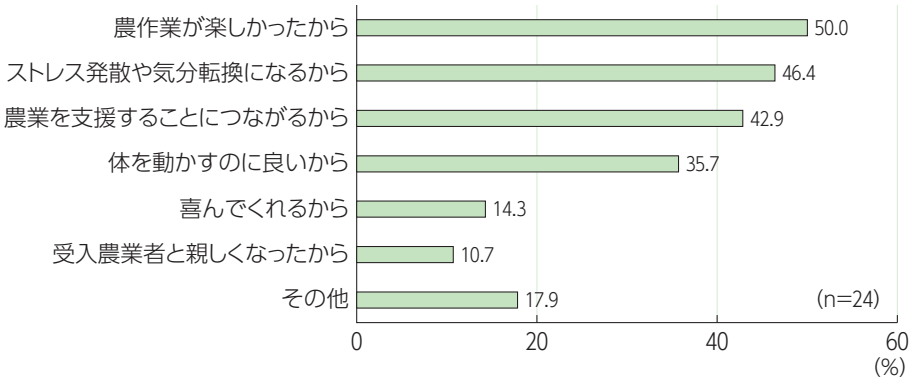
2　援農が心理面に及ぼす影響

(1)　POMS®2について

参加者から高評価を得ている援農であるが、それが心理面にどのような影響を与えているのかを、心理テストの一つである日本語版POMS®2（Profile of Mood States 2nd

農林中金総合研究所
https://www.nochuri.co.jp/

第2図　再度参加したい理由（複数回答）



Edition、気分プロフィール検査 第２版）の「成人用 短縮版」（35項目の質問に対して５段階評価）を用いて測定した。

POMS®2は、気分を評価する質問紙法のひとつとして米国で開発されたもので、被検者がおかれた条件により変化する一時的な気分、感情の状態を測定できるという特徴がある。POMS®2で測定できる７つの気分尺度は、【怒り－敵意】（以下、怒り）、【混乱－当惑】（混乱）、【抑うつ－落込み】（抑うつ）、【疲労－無気力】（疲労）、【緊張－不安】（緊張）、【活気－活力】（活気）、【友好】である（第２表）。また、「友好」を除く６つの尺度によってTMD（Total Mood Disturbance：総合的気分状態）得点(注2)を算出することができる。これは、最も包括的な尺度であり、ネガティブな感情全般をどの程度経験しているかを示す最も信頼性のある指標である(注3)。

（注２） TMD＝【怒り－敵意】＋【混乱－当惑】＋【抑うつ－落込み】＋【疲労－無気力】＋【緊張－不安】－【活気－活力】

（注３） Heuchert, J.P. & D. M. McNair（2015）

第2表　POMS®2で測定できる7つの気分尺度

① 怒り－敵意	怒りと他者への反感。強烈な怒りのほか、内心の腹立たしさや他人に意地悪したいなどの思いも示している。
② 混乱－当惑	当惑と認知効率の低さ。頭が混乱して考えがまとまらない状態。
③ 抑うつ－落込み	自分に価値がない、希望が持てない、罪悪感があるなど自信が喪失している状態。
④ 疲労－無気力	疲労感があり、意欲や活力が低下している状態。
⑤ 緊張－不安	緊張や不安の高まりを表す。神経の高ぶりや落ち着かないなどの特徴が見られる。
⑥ 活気－活力	元気さ、躍動感、活力の高さを表す。①～⑤のPOMS因子と負の関係を示す。
⑦ 友好	ポジティブな気分状態。対人関係の影響を表す。⑥と関係が強い。

資料　横山（2020）

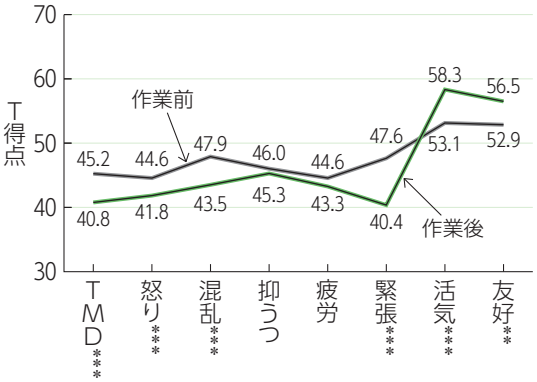
(2)　結果と考察

測定は、援農前と後にPOMS®2を実施した。２回の測定結果それぞれについては尺度の素得点をＴ得点（平均値が50、標準偏差が10となる得点）に換算して比較した（第３図は全参加者、第４～７図は年代別。Ｔ得点の解釈については第３表を参照）。被検者は、７月29日に参加した５名以外の30名である。

第３図に示したとおり、すべての尺度が改善（ネガティブな気分状態の低下、ポジテ

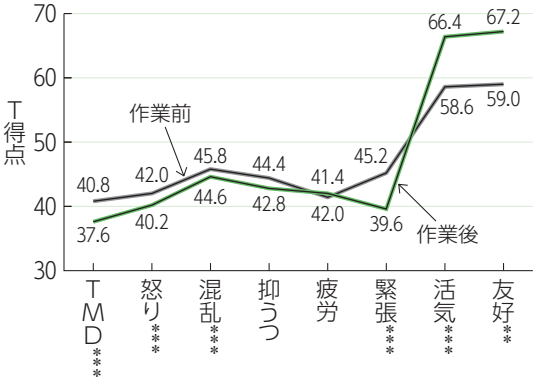
農林中金総合研究所
https://www.nochuri.co.jp/

第3図　援農前後のPOMS®2の平均値
（全参加者・30名）



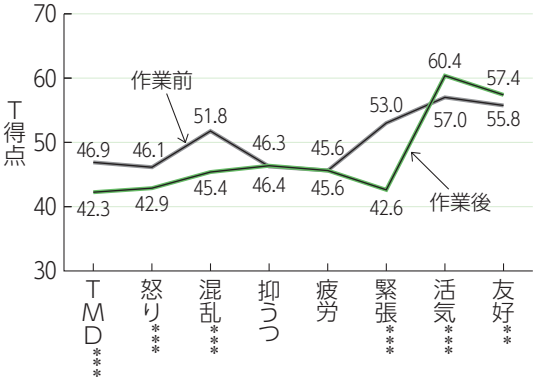
（注）　***は1%有意、**5%有意、*10%有意。

第4図　援農前後のPOMS®2の平均値
（20代・5名）



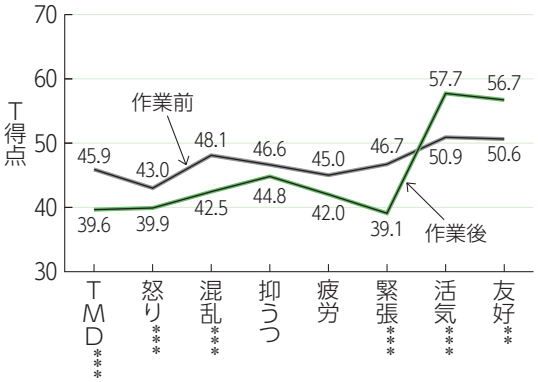
（注）　第3図に同じ。

第5図　援農前後のPOMS®2の平均値
（30代・8名）



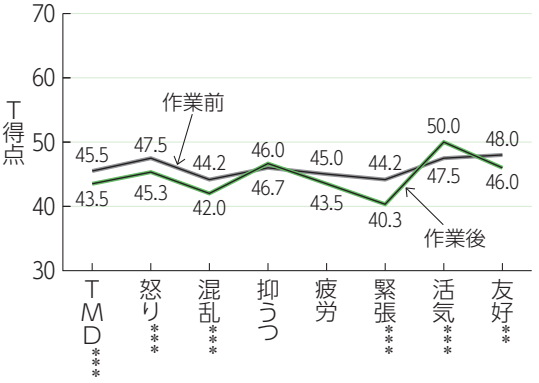
（注）　第3図に同じ。

第6図　援農前後のPOMS®2の平均値
（40代・11名）



（注）　第3図に同じ。

第7図　援農前後のPOMS®2の平均値
（50代・6名）



（注）　第3図に同じ。

ィブな気分状態の上昇）しており、「TMD」「怒り」「混乱」「緊張」「活気」「友好」には有意差が認められた。

TMD得点の減少から、ネガティブな感情全般の経験が低下したことがわかる。

個別尺度をみると、ネガティブな気分状態のなかで最も減少したのは「緊張」である。これは体を動かすことによって、神経のたかぶりや落ち着かなさを軽減することができたからだと考えられる。また、期待どおりの見通しのつかないときに生じる負

農林中金総合研究所
https://www.nochuri.co.jp/

第3表　T得点の理解のためのガイドライン

T得点	区分	
	ネガティブな気分状態 (TMD、怒り、混乱、抑うつ、疲労、緊張)	ポジティブな気分状態 (活気、友好)
70+	非常に高い (標準より非常に強く懸念される)	非常に高い (標準より懸念が非常に少ない)
60～69	高い (標準より強く懸念される)	高い (標準より懸念が少ない)
40～59	平均的 (平均的なレベルの懸念)	平均的 (平均的なレベルの懸念)
30～39	低い (標準より懸念が少ない)	低い (標準より強く懸念される)
<30	非常に低い (標準より懸念が非常に少ない)	非常に低い (標準より非常に強く懸念される)

資料　Heuchert, J.P. & D. M. McNair (2015)

の感情である不安は、未来に意識が向いているときに生じるものであり、「今ここ」に意識を向けて取り組む援農によって緩和していると推察される。加えて、援農を一過性の運動と捉えると、運動が不安症状の軽減に効果があることがわかってきており、それにも即する結果となっている。なお、運動は不安そのものを減らすだけでなく、不安の感受性を減少させることも報告されている。(注4)

(注4) 瀬藤ほか（2018）

２番目に減少したのは「混乱」であり、これは援農を通じて日常の業務などから離れることができ、視野を広げることができた結果と考えられる。これによって物事の整理やアイデアの創発などにつながっていくことが期待される。

３番目は「怒り」である。怒りとは当然得られるべき（自分や他人への）期待が得られなかったり、得られそうにないときの負の感情である。(注5)「怒り」が減少したのは、援農に没頭する（＝エネルギーを向ける）ことによって、怒りに向けるエネルギーが不足することによって生じたと考えられる。

(注5) 宗像ほか（2007）

「疲労」「抑うつ」の二つの得点は若干の減少であった。「疲労」は慣れていない援農ということもあり、日常の疲れからは解放されたものの、援農による疲れを感じたことによる結果といえる。「抑うつ」については、援農の達成などを通じて自己効力感を高めることができ、それによって「抑うつ」の得点を下げるものの、自分自身で自分の価値を感じたり、自信を得ることは容易ではないことから減少幅が小さかったと考えられる。「抑うつ」をより減少させるためには、受入農家側からの承認や感謝などのフィードバックが必要と推察する。

ポジティブな気分状態である「活気」と「友好」の２つの得点は増加している。受入農家との作業中や休憩時間などでの会話を通じて「友好」の感情が高まり、「がんばろう」「農業者のお手伝いをしよう」などの思考につながり、「活気」の向上につながっていると考えられる。また、援農に没頭することによって、ネガティブな気分状態が減少し、「活気」を高めているともいえる。

年代別に比較してみると、20代は「活気」「友好」の増加、30代は「混乱」「緊張」の

農林中金総合研究所
https://www.nochuri.co.jp/

減少が特徴的であり、40代は20代と30代の両方の特徴を含んだ結果となっている。50代は「緊張」以外の変化は小さく、「友好」は作業前よりも作業後の方が減少しており、援農による疲れなどが影響している可能性がある。作業場所別にも比較を行ったが、大きな違いは見出せなかった。

なお、上記は西鉄グループの健康な社員が参加した結果であり、精神疾患のある方が援農に参加した場合に同様の結果が得られるとは限らないことに留意していただきたい。

3　受入農家の留意点

今回の測定結果によれば、援農が心理面にプラスの影響があると見られるが、この影響の大小には受入農家の態度や作業体制なども関係している。受入農家による厳しい指導や声掛け、休憩なしの作業などが、援農への参加者の心理面に悪影響を与えることは容易に想像ができる。したがって、受入農家が援農しやすい状態を整えていないと、援農者の心理面に及ぼすプラスの影響が小さくなったり、マイナスの影響を与えてしまう可能性がある。受入農家自体も、援農しやすい状態を整備しておかないと援農に限らず、パート・アルバイトを募集しても応募がなかったり、定着しないという問題につながる。

神奈川県の調査によると、援農しやすい農家として、横浜市では上位に「作業指示が明確」(35.0%)、「会話がしやすい」(21.3%)、「力量の見極めができる」(20.0%)が挙げられている。他に回答の多いものとして「人柄・性格が良い」「感謝の気持ちを伝えてくれる」「時間管理がされている」「日程・都度調整できる」などがある。(注6)

(注6) 神奈川県農業技術センター(2022)

以下では、西鉄グループの援農バケーションの参加者アンケートから、援農を受け入れるにあたっての農家側の留意点を紹介する。

まず、適切な「情報提供」である。今回の援農の募集案内には、事前に服装と持ち物についての情報が提供されていたが、「実際の作業に適さなかった」「必須と思わなかった」などの声があった。服装と持ち物の情報については、複数の参加者から改善要望があった。

他に複数から改善要望があったのは、「集合場所がわかりにくかったので、明確にして欲しい」というものである。参加者は援農先の圃場の住所がわかっていても、単独で自家用車などで行くのは難しかったようである。集合場所までの写真付きの地図を提供するなどの工夫が求められる。援農先によっては、農協の支店を集合場所として職員が援農先まで案内していたが、交通事情などで参加者全員が時間通りに支店に揃わなかったときなどの対応策も検討しておかなければならない。

他には、受入農家の顔写真やプロフィールなどを紹介して欲しいという意見もあった。これによって、参加へのハードルが下

農林中金総合研究所
https://www.nochuri.co.jp/

がる可能性があるということである。

次に、援農時には、「作業内容」「作業量」「時間配分」「農作業の説明」「設備（トイレ・駐車場など）」「用具（買いやすさ・安全性など）」「接遇（話し方・服装など）」に留意することが必要である。今回の西鉄グループの援農先については、参加者の大部分が当該項目については「良かった」と回答している。

最後に、参加者に「援農に関わって良かった」と思ってもらい、援農を継続してもらうために大切なことは、受入農家が参加者に感謝の気持ちを伝えることである。今回の西鉄グループの援農バケーションは、試行的ということもあり、援農が必要という先だけでなく、援農を受け入れること自体に重きを置いた先もあった。そのようなこともあり、参加者の自由記述回答のなかには「受入先の方と話す中で『（今日は）体験だから～』というコメントがあった。こちらとしてはボランティアという以上『役に立ちたい』という思いで行ったが、体験のお客様と捉えられているのだと思うと、作業の邪魔になっているのではないかなどと逆に申し訳ない気持ちになった。できれば受け入れ側も援農者を遠慮なく使ってほしいと思う」というものがあった。また、「『援農』なのでキチンと仕事として役に立ったのかが気になる」という記述もあった。

参加者は受入農家から「助かっている」「来てくれて良かった」「ありがとう」などの感謝の言葉をフィードバックされることによって、自分が貢献できていること・役に立っていることが理解できる。第２図でもみたとおり、再度援農に参加したいと回答した人の４割強が「農業を支援することにつながるから」という理由を挙げており、自分が役立っていると思えると、その取組みに意義を感じ継続したいと思うようになる。

また、受入農家からの肯定的なフィードバックは、参加者の自尊感情などを高め、先述したPOMS®2の尺度のひとつで減少幅の小さかった「抑うつ」得点の一層の減少を促し、心理面へのプラスの影響をより与える可能性が高くなる。それによって、援農への参加の満足度はさらに向上し、援農に再び参加したいという気持ちは高まるであろう。

援農への参加者に対して、受入農家は適切な作業内容や作業量などを設定したり、良好なコミュニケーションを取ることは最低限満たさなければならないことであるが、参加者への感謝の気持ちを伝えることも重要である。

おわりに

今回の援農バケーションの取組みは、参加した社員の満足度が非常に高かったことや、社員との会話などを通じて受入農家の方々の西鉄グループに対する理解が深まったことなどから、ES（社員満足度）と企業イメージの向上につながったと西鉄の担当者は評価している。

アンケート結果によると「参加して良か

農林中金総合研究所
https://www.nochuri.co.jp/

った」という反応が大部分であり、その理由としては、知的好奇心の充足もしくは快の感情や感覚の体験を挙げている人が多かった。具体的に援農が心理面に与える影響については、POMS®2の結果からネガティブな感情全般の経験を低下させ、特に「緊張」を減少させることがわかった。

このような心理面に一定のプラスの影響を与える援農を企業が支援することは、社員の心の健康維持や不安・ストレスへの対処に役立ち、社員にとっても有益といえる。社員は、自分の自由にできる時間を援農という地域貢献活動に参加することによって、やりがいや生きがいなどを感じていると推察される。それが、人生全体の充実につながり、心身のリフレッシュを促すことによって、病気欠勤などのネガティブな事象を減少させ、働き方を充実させることにつながっていくと考えられる。(注7)

(注7) 国土交通省（2018）。ギャラップ社の調査によると、「地域社会に貢献していること」は、ウェル・ビーイング（幸福・人生の満足）を実現する要素のひとつとしている（ラス, T. & J. ハーター（2011））。

厚生労働省「令和３年 労働安全衛生調査（実態調査）」によると、現在の仕事や職業生活に関することで、強い不安やストレス（以下「ストレス」）となっていると感じる事柄がある労働者の割合は53.3％である。援農によって、このようなストレスを抱えている社員を減らせる可能性がある。援農によって、ストレスの原因から距離を置くことができ、ストレス状態をリセットすることができる。それによって、社員個人のパフォーマンスが向上し、企業の生産性を高めていくことが可能となっていく。

このような企業の福利厚生・社員の健康保持増進につながる企業による援農支援は、農業者だけでなく、企業やその社員にとっても意義のある取組みであり、今後さらなる企業による援農支援の展開が期待される。それためには企業と農協系統組織による一層の連携・協力が求められる。

[謝辞]

本稿の作成にあたりまして、西日本鉄道株式会社のご担当者様にアンケートやヒアリング調査にご協力をいただき、感謝申し上げます。

＜参考文献＞

- 神奈川県農業技術センター（2022）「長続きする農家と援農者とのかかわり」https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cf7/cnt/f450010/p581108.html（参照2022年８月31日）
- 草野拓司（2021）『農協による農福連携と援農ボランティアの展開方向に関する研究』総研レポート2020調―No.8
- 国土交通省（2018）『平成29年度 国土交通白書』
- 瀬藤乃理子・片桐祥雅・西上智彦・中尾和久（2018）「メンタルヘルスに対する運動の介入効果に関する近年の知見」『甲南女子大学研究紀要』第12号、看護学・リハビリテーション学編
- 日本基金（2018）「平成30年度 農福連携の効果と課題に関する調査結果」
- 農林水産省（2015）「企業向け農林漁業体験導入マニュアル――教育ファームの活用――」
- Heuchert, J.P. & D. M. McNair（2015）『POMS®2 日本語版 マニュアル』（横山和仁監訳）金子書房
- ハンセン，A.（2022）『ストレス脳』（久山葉子訳）新潮社
- フリース・アナスン，M. & M. キングストン（2017）『北欧の最新研究によるストレスがなくなる働き方』（神月謙一訳）フォレスト出版
- 堀越勝（2015）『ケアする人の対話スキルABCD』日本看護協会出版会
- 宗像恒次ほか（2007）『SAT法を学ぶ』（宗像恒次監

農林中金総合研究所
https://www.nochuri.co.jp/

修）金子書房
・横山和仁（2020）「心身の状態がすぐわかる『POMS』検査に迫る」金子書房
https://www.note.kanekoshobo.co.jp/n/n3e1aa83f6f13（参照2022年８月31日）
・ラス，T．＆ J．ハーター（2011）『幸福の習慣』（森川里美訳）ディスカヴァー・トゥエンティワン

（おなか　けんじ）

農林中金総合研究所
https://www.nochuri.co.jp/