

Yuka Shimada/島田由香

- 組織・人事が専門： 組織心理学 修士（米国コロンビア大学大学院）
株式会社YeeY共同創業者/代表取締役・アステリア株式会社Chief Well-being Officer (CWO)
一般社団法人日本ウェルビーイング推進協議会 代表理事
一般社団法人dialogue 代表理事・合同会社NOTONO代表
米国NLP協会 マスタープラクティショナー・マインドフルネスNLP®トレーナー
Japan Positive Psychology Institute (JPPI) 代表 & ポジティブ心理学マスタートレーナー
Delivering Happiness® コーチサルトant & マスタートレーナー
- 人への興味：モチベーション・リーダーシップ・組織心理学・脳神経言語学・ウェルビーイング
- 幸福学・ポジティブ心理学の人事・組織への活用
- 大切にしていること
 - ◇ 自分らしくあること
 - ◇ 強みを最大化すること
 - ◇ みんなで
 - ◇ 毎日笑顔で過ごすこと
 - ◇ 結果をだすこと
 - ◇ 最高最善を尽くすこと
- Strength Finder：ポジティブ・達成欲・戦略性・活発性・最上志向
- VIA：愛情・スピリチュアリティ・創造性・感謝・希望



働き方

地域活性

真の人材育成

Well-being





体験ベースの学習機会(研修)具体例



【身体知リーダーシップ研修】 SHIMA-NAGASHI

【身体知によるウェルビーイング体験】 一次産業ワーケーション®

【自律人材育成プログラム】 TUNAGUプロジェクト

- ・梅収穫ワーケーション(和歌山県 みなべ町)
- ・みかん収穫ワーケーション(三重県 御浜町)
- ・甘夏収穫ワーケーション(三重県 尾鷲市)
- ・山椒収穫ワーケーション(和歌山県 有田川町)
- ・柿収穫ワーケーション(三重県 伊勢市)
- ・木こりワーケーション(石川県 能登町)

- ・和歌山県 みなべ町
- ・和歌山県 すさみ町
- ・石川県 能登町
- ・福井県 高浜町
- ・富山県 魚津市
- ・三重県 尾鷲市

【身体知セルフリーダーシップ体験】

2022.6/1~6/30

世界農業遺産活性化PJT

Wakayama Japan

みなべ町・田辺地域6月
梅収穫ワークショップ

【一次産業ワークショップ】





梅収穫ワーケーション全体報告 in 和歌山県日高郡みなべ町

2022年

2023年

2024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)

- 2024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

- 235人(実数)
- 355人

受け入れ先農家数

- 11軒

- 19軒

- 20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)

- 総活動時間:1688時間
- 253万2,000円(時給1,500円換算)
- 東京からのフライト・宿泊費:2,130万円(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×ワーケーション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

- キッズスクール・商店街活性化・企業研修の3つの新しいことを展開
- 3年目で初めて受入農家さんを公募し17軒の新規農家さんからの応募があった中3軒しかスタートできなかった
- 80年に一度の不作という状況だったが受入農家さんのwell-beingは高かった
- 三重県のみかん・甘夏農家さんとの交流が加速し、農家コミュニティが発足



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）

労働力不足
刺激不足



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



「梅収穫ワークショップ」の参加者—2022年6月、みなべ町で

みなべ

内閣府の優良事例に認定 梅収穫ワークショップ

みなべ町で梅の収穫時期に首都圏の人らが作業を手伝う企画「梅収穫ワークショップ」が、地域課題の解決に向けた官民連携の取り組みだとして、内閣府の優良事例に選ばれた。他地域の1次産業にも応用できるモデルだと評価された。

一般社団法人「日本ウェルビーイング推進協議会」(沖縄県)が中心になり、有志や町が協力する企画。

受け入れ農家は無償で作業を手伝ってもらえて、参加者は非日常体験を通じて心身ともに良い状態になれるとする取り組み。

1年目の2022年は6月の1カ月間で延べ240人を農家11戸が受け入れた。23年は5〜7月に期間を延ばし、19戸が延べ38

2人を受け入れた。協議会が参加希望者と受け入れる農家の窓口になった。

協議会によると、参加したことでポジティブな感情が増えたとアンケートに回答する人が多かった。農家側の満足度も高く、好評だったという。

表彰は、内閣府の「地方創生SDGs官民連携プラットフォームフォーム」による公募型の企画。全国から55件の応募があり、有識者による



内閣府の認定証を持つ「日本ウェルビーイング推進協議会」代表理事の鳥田由香さん

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/umewaa_wellbeing/





梅農家さんから学んだマネジメントのカギ

No Teach

教えない

やらせてくれる

No Expectation

期待しない

ほめてくれることしかない

No Intrusion

干渉しない

でも見ててくれる



木こりワークショップ

石川県能登町

プログラム/木こりワーケーションとは：

石川県能登町は、町内193の地区で116の祭が行われるなど、祭りをエネルギーの源にそのくらし・文化・産業を古くから受け継いできた強固な地域コミュニティが根付いている地域。それらの地域資産を踏まえて、平成23年（2011年）に日本で最初の世界農業遺産として「能登の里山里海」が認定されました。

今能登の皆さんは能登半島地震や大雨災害、その打撃からの復興を、確実に着実に遂げてきています。今回、以前から関わりを持たせていただいている能登町に実際に赴いて、その復興を更なる関係人口の創出と一次産業ワーケーション®を通じて実現する企画をスタートします。

能登の里山をずっと守り続けてきている木こりという仕事。今回は、木こりの皆さんのお仕事を手伝いながら、一緒に過ごす時間の中で能登町に息づく一次産業の中でも特に「林業」を軸に、文字通り命がけで従事する“木こり”の生き様に触れることで、自分の仕事や人生についても深く考える機会にもなる「木こりワーケーション（通称：木こワー）」を実施します。



プログラム/木こりワーケーション：行程（予定）

| | 11月14日（木） | 11月15日（金） | 11月16日（土） |
|-------------|--------------------------|------------------------|-------------------|
| 8:00~09:00 | | | チェックアウト |
| 09:00~10:00 | フライト（羽田空港→能登里山空港） | 木こり活動① | |
| 10:00~11:00 | 移動 | | フライト（能登里山空港→羽田空港） |
| 11:00~12:00 | オリエンテーション ～能登町の現在を知る～ | | |
| 12:00~13:00 | | | |
| 13:00~14:00 | ケロンで作業 | 木こり活動② | |
| 14:00~15:00 | | 木こりサミット ～能登町の未来を知る～ | |
| 15:00~16:00 | | | |
| 16:00~17:00 | フリータイム | フリータイム | |
| 17:00~18:00 | | | |
| 18:00~19:00 | 懇親会 | GOENとの懇親会（予定） | |
| 19:00~20:00 | | | |

※入浴は外部施設となる場合があります。（利用料別途必要）

※作業等によりフリータイムは短くなる場合があります。

第1回目プログラムの様子

参考：第1回目プログラムの様子をまとめた動画
https://youtu.be/Pg_MoJbF0Y0?si=_YHF-GB0nVpPwJU

DAY1 オリエンテーション/ケロンの小さな村復興作業



ケロンでのピザ作り



DAY2 木こり作業のお手伝い



木こりサミット



懇親会



【自律人材育成研修&地域活性】



TUNAGUプロジェクト

令和6年7月

～ 農林水産省補助事業（令和6年度農山漁村振興交付金事業）～

開催場所：和歌山県みなべ町・すさみ町／福井県高浜町／富山県魚津市／三重県尾鷲市／石川県能登町



公式note



公式LINE



公式ホームページ



和歌山県みなべ町
日本一の梅の産地

#梅収穫ワークショップ #世界農業遺産
#南高梅 #備長炭 #日本ミツバチ



和歌山県すさみ町
海と共に生きる漁師町

#ウツボ漁ワークショップ #イカ漁
#ケンケン漁 #シイラ #低未利用魚



石川県能登町
木こりと守る里山里海

#木こりワークショップ #世界農業遺産
#木こり #林業 #里山里海



福井県高浜町
6次産業化と水産業の
関わりしろ

#兼業漁師 #海業 #6次産業 #定置網漁
#ウェルビーイング広場 #薬草 #青葉山



富山県魚津市
魚津の水循環を
未来へ繋ぐ



三重県尾鷲市
一次産業における
新たな環境価値の創出

自然と人を 未来と日本を 情熱と行動を つなぐ

6地域で合計15日間

“自律” 人材育成と “地域事業” 活性
を同時に実現する企業研修



2024年度
地方創生テレワークアワード
(地方創生担当大臣賞)

2024年度受賞者

部門(1)

「地域課題解決プロジェクト参画」部門



一般社団法人日本ウェルビーイング推進協議会様

連携パートナー自治体

石川県能登町、福井県高浜町、和歌山県すさみ町、和歌山県みなべ町