

和歌山県主催の効果検証型ワーケーションファミツアーでのエビデンス

和歌山県主催の効果検証型ワーケーションファミツアー（※）において、企業にとっての経済合理性や企業変革への動機づけとなるエビデンスを中心に、企業・社員・地域の3つの目線からデータを取得した。

【エビデンス取得方法】

和歌山県でのワーケーションの効果やメリットを明示するため、被験者を「ワーケーション参加群」と「コントロール（在宅リモートワーク）群」に分け、さらに実験期間を「プレワーケーション期間」「ワーケーション期間」「ポストワーケーション期間」の3期間に分けて、下記評価観点①・②を評価。

評価観点① 同一個人において、ワーケーション実施前とワーケーション実施中・後の変化を比較。
評価観点② ワーケーション参加群とコントロール（在宅リモートワーク）群の差を比較。

	プレワーケーション期間 11月1日～11月11日	ワーケーション期間 11月12日～11月15日	ポストワーケーション期間 11月16日～12月17日
ワーケーション参加群 (15名)	WEBアンケート（2回） ウェアラブル端末装着	WEBアンケート（21回） ウェアラブル端末装着	WEBアンケート（6回） ウェアラブル端末装着 ※端末装着は11月26日まで
コントロール（在宅リモートワーク）群 (15名)	WEBアンケート（2回） ウェアラブル端末装着	WEBアンケート（21回） ウェアラブル端末装着	WEBアンケート（6回） ウェアラブル端末装着 ※端末装着は11月26日まで

※令和3年11月12日（金）～15日（月）に白浜町・田辺市にて開催。ワーケーション参加者の協力のもと、和歌山県でワーケーションを行うことで得られる効果やメリットに関してデータ測定・効果検証を実施。

結果

企業目線

仕事のパフォーマンス
WHO-HPQ：体調面やメンタル面の健康度を反映させた労働生産性の評価指標

ワーケーション期間中に最大で22.5%、ワーケーション終了後に最大で20.1%押し上げる効果があることが示唆された。
⇒ワーケーションにおいて期待されるストレス軽減やリフレッシュ効果が、仕事の生産性にポジティブな影響をもたらすことが考えられる。

社員目線

職業性ストレス（活気）
公私分離志向
Segmentation Preference

ワーケーション期間中に最大で33.9%、ワーケーション終了後に最大で20.8%押し上げる効果があることが示唆された。
⇒ワーケーションを実施することで、活動的かつ生き生きとした心身状態がもたらされることが考えられる。
ワーケーション終了後に最大で29.8%押し上げる効果があることが示唆された。
⇒ワーケーションを実施することで仕事とプライベートのオン・オフの明確化意識が高まり、仕事の生産性上昇や自律性向上に繋がることが期待される。

地域目線

地域への愛着度
Place Attachment

ワーケーション期間中に最大で59.8%、ワーケーション終了後に最大で66.3%押し上げる効果があることが示唆された。
⇒ワーケーションを実施することで、在宅リモートワークと比べて地域への愛着度や関心が高まることが考えられる。

方法概要

- ・ 質問紙の各項目は 1~10 で回答
- ・ 各回答者において、各時点スコアから事前スコアを引いた値（変化量）を算出
- ・ 参加群の変化量の平均値と不参加群の変化量の平均値の群間差（変化量の群間差；この群間差をワーケーションの効果と見なす）を対応のない t 検定で検定。各下位尺度内で多重比較の補正を掛けて 5%水準で有意性を検討
 - 参加群での事前スコアからのスコア変化は、ワーケーションの影響による変化だけでなくワーケーション以外の影響（例：曜日や天候、何らかの出来事など様々な影響）によっても変化している可能性がある。一方、不参加群での事前スコアからのスコア変化は、上述のワーケーション以外の影響のみによって変化しているはずで、ワーケーションには参加していないのだからワーケーションの影響による変化は無いと考えられる。そのため、参加群での事前スコアからの変化量から不参加群での事前スコアからの変化量を引く（変化量の群間差を算出する）ことで、ワーケーション以外の影響を取り除き、純粋なワーケーションの影響（効果）を明らかにしようという意図がある

結果概要: 有意な変数と時点一覧

- ・ 各下位尺度内で多重比較の補正を掛けてなお 5%水準で有意な効果が見られた変数と時点は以下の通り
 - Place Attachment
 - ◇ ワークেশョン 1 日目
 - ◇ ワークেশョン 2 日目
 - ◇ ワークেশョン 3 日目
 - ◇ ワークেশョン 4 日目
 - ◇ ワークেশョン終了後 0 週目
 - ◇ ワークেশョン終了後 2 週目
 - ◇ ワークেশョン終了後 4 週目
 - Segmentation preference
 - ◇ ワークেশョン終了後 4 週目
 - 仕事のパフォーマンス(WHO-HPQ)
 - ◇ ワークেশョン 4 日目
 - ◇ ワークেশョン終了後 4 週目
 - 職業性ストレス(活気)
 - ◇ ワークেশョン 1 日目
 - ◇ ワークেশョン 2 日目
 - ◇ ワークেশョン 3 日目
 - ◇ ワークেশョン 4 日目
 - ◇ ワークেশョン終了後 0 週目

以下の結果の見方の説明

例: Place Attachment のワーケーション終了後 2 週目時点について

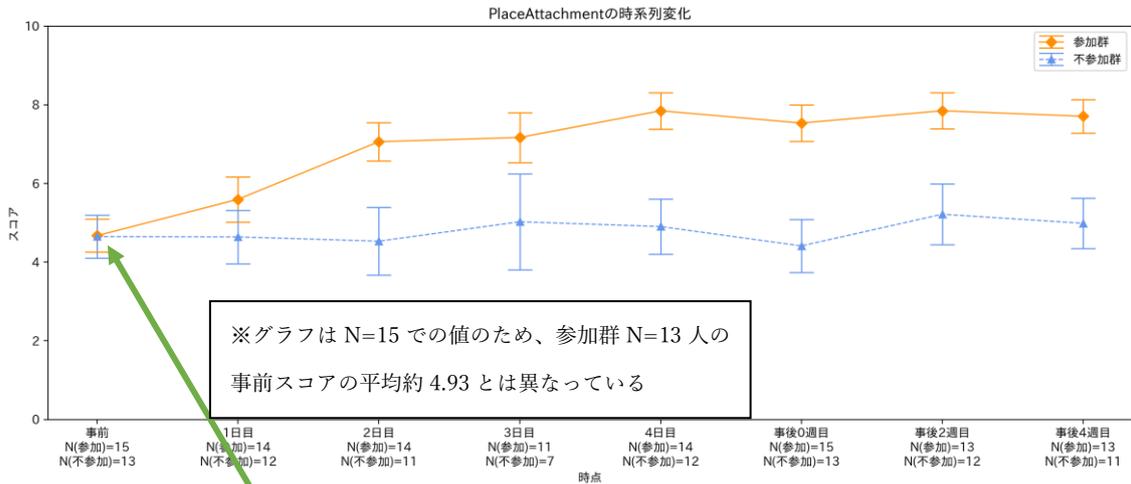


図1 スコアの平均値推移

- ・ ワーケーション終了後 2 週目時点では、参加群(N=13)では事前スコアの平均値からスコアが約 2.92 増加、不参加群(N=12)では事前スコアの平均値からスコアが約 0.54 増加しており、変化量の群間差 (ワーケーションの効果; 参加群の変化量 - 不参加群の変化量) は約 2.38 だった。

なお、参加群 N=13 人の事前スコアの平均は約 4.93 で、この参加群の事前スコア 4.93 を分母、ワーケーションの効果 2.38 を分子とした場合、ワーケーションの効果の大きさは $2.38 / 4.93 = 48.2\%$ 程度だった

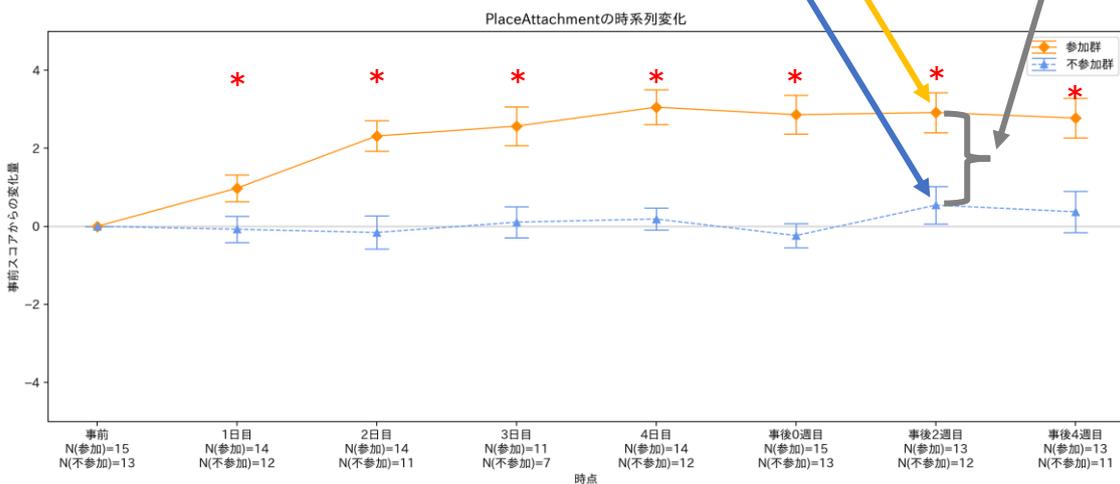


図2 回答者内の事前スコアからの変化量の平均値

結果

Place Attachment

Place Attachment において、**ワーケーション期間中**のスコアを見ると

- ・ ワーケーション 1 日目時点では、参加群(N=14)では事前スコアの平均値からスコアが約 0.98 増加、不参加群(N=12)では事前スコアの平均値からスコアが約 0.08 減少しており、変化量の群間差（ワーケーションの効果; 参加群の変化量 - 不参加群の変化量）は約 1.05 だった。なお、参加群 N=14 人の事前スコアの平均は約 4.62 で、この参加群の事前スコア 4.62 を分母、ワーケーションの効果 1.05 を分子とした場合、ワーケーションの効果の大きさは $1.05 / 4.62 = 22.8\%$ 程度だった
- ・ ワーケーション 2 日目時点では、参加群(N=14)では事前スコアの平均値からスコアが約 2.32 増加、不参加群(N=11)では事前スコアの平均値からスコアが約 0.16 減少しており、変化量の群間差（ワーケーションの効果; 参加群の変化量 - 不参加群の変化量）は約 2.47 だった。なお、参加群 N=14 人の事前スコアの平均は約 4.74 で、この参加群の事前スコア 4.74 を分母、ワーケーションの効果 2.47 を分子とした場合、ワーケーションの効果の大きさは $2.47 / 4.74 = 52.2\%$ 程度だった
- ・ ワーケーション 3 日目時点では、参加群(N=11)では事前スコアの平均値からスコアが約 2.57 増加、不参加群(N=7)では事前スコアの平均値からスコアが約 0.11 増加しており、変化量の群間差（ワーケーションの効果; 参加群の変化量 - 不参加群の変化量）は約 2.46 だった。なお、参加群 N=11 人の事前スコアの平均は約 4.60 で、この参加群の事前スコア 4.60 を分母、ワーケーションの効果 2.46 を分子とした場合、ワーケーションの効果の大きさは $2.46 / 4.60 = 53.5\%$ 程度だった
- ・ ワーケーション 4 日目時点では、参加群(N=14)では事前スコアの平均値からスコアが約 3.05 増加、不参加群(N=12)では事前スコアの平均値からスコアが約 0.19 増加しており、変化量の群間差（ワーケーションの効果; 参加群の変化量 - 不参加群の変化量）は約 2.87 だった。なお、参加群 N=14 人の事前スコアの平均は約 4.79 で、この参加群の事前スコア 4.79 を分母、ワーケーションの効果 2.87 を分子とした場合、ワーケーションの効果の大きさは $2.87 / 4.79 = 59.8\%$ 程度だった

また、Place Attachment において、**ワーケーション終了後**のスコアを見ると

- ・ ワーケーション終了後 0 週目時点では、参加群(N=15)では事前スコアの平均値からスコアが約 2.86 増加、不参加群(N=13)では事前スコアの平均値からスコアが約 0.24 減少しており、変化量の群間差（ワーケーションの効果; 参加群の変化量 - 不参加群の変化量）は約 3.10 だった。なお、参加群 N=15 人の事前スコアの平均は約 4.67 で、この参加群の事前スコア 4.67 を分母、ワーケーションの効果 3.10 を分子とした場合、ワーケーションの効果の大きさは $3.10 / 4.67 = 66.3\%$ 程度だった

- ・ ワークーション終了後 2 週目時点では、参加群(N=13)では事前スコアの平均値からスコアが約 2.92 増加、不参加群(N=12)では事前スコアの平均値からスコアが約 0.54 増加しており、変化量の群間差（ワークーションの効果; 参加群の変化量 - 不参加群の変化量）は約 2.38 だった。なお、参加群 N=13 人の事前スコアの平均は約 4.93 で、この参加群の事前スコア 4.93 を分母、ワークーションの効果 2.38 を分子とした場合、ワークーションの効果の大きさは $2.38 / 4.93 = 48.2\%$ 程度だった
- ・ ワークーション終了後 4 週目時点では、参加群(N=13)では事前スコアの平均値からスコアが約 2.78 増加、不参加群(N=11)では事前スコアの平均値からスコアが約 0.37 増加しており、変化量の群間差（ワークーションの効果; 参加群の変化量 - 不参加群の変化量）は約 2.40 だった。なお、参加群 N=13 人の事前スコアの平均は約 4.93 で、この参加群の事前スコア 4.93 を分母、ワークーションの効果 2.40 を分子とした場合、ワークーションの効果の大きさは $2.40 / 4.93 = 48.8\%$ 程度だった

Segmentation preference

Segmentation preference において、**ワークーション終了後**のスコアを見ると

- ・ ワークーション終了後 4 週目時点では、参加群(N=13)では事前スコアの平均値からスコアが約 1.76 増加、不参加群(N=11)では事前スコアの平均値からスコアが約 0.27 増加しており、変化量の群間差（ワークーションの効果; 参加群の変化量 - 不参加群の変化量）は約 1.49 だった。なお、参加群 N=13 人の事前スコアの平均は約 4.99 で、この参加群の事前スコア 4.99 を分母、ワークーションの効果 1.49 を分子とした場合、ワークーションの効果の大きさは $1.49 / 4.99 = 29.8\%$ 程度だった

仕事のパフォーマンス(WHO-HPQ)

仕事のパフォーマンス(WHO-HPQ)において、**ワークーション期間中**のスコアを見ると

- ・ ワークーション 4 日目時点では、参加群(N=15)では事前スコアの平均値からスコアが約 0.56 増加、不参加群(N=13)では事前スコアの平均値からスコアが約 0.92 減少しており、変化量の群間差（ワークーションの効果; 参加群の変化量 - 不参加群の変化量）は約 1.48 だった。なお、参加群 N=15 人の事前スコアの平均は約 6.57 で、この参加群の事前スコア 6.57 を分母、ワークーションの効果 1.48 を分子とした場合、ワークーションの効果の大きさは $1.48 / 6.57 = 22.5\%$ 程度だった

また、仕事のパフォーマンス(WHO-HPQ)において、**ワークーション終了後**のスコアを見ると

- ・ ワークーション終了後 4 週目時点では、参加群(N=13)では事前スコアの平均値からスコアが約 0.85 増加、不参加群(N=11)では事前スコアの平均値からスコアが約 0.50 減

少しており、変化量の群間差（ワーケーションの効果；参加群の変化量 - 不参加群の変化量）は約 1.35 だった。なお、参加群 N=13 人の事前スコアの平均は約 6.69 で、この参加群の事前スコア 6.69 を分母、ワーケーションの効果 1.35 を分子とした場合、ワーケーションの効果の大きさは $1.35 / 6.69 = 20.1\%$ 程度だった

職業性ストレス(活気)

職業性ストレス(活気)において、**ワーケーション期間中**のスコアを見ると

- ・ ワーケーション 1 日目時点では、参加群(N=15)では事前スコアの平均値からスコアが約 1.70 増加、不参加群(N=13)では事前スコアの平均値からスコアが約 0.46 減少しており、変化量の群間差（ワーケーションの効果；参加群の変化量 - 不参加群の変化量）は約 2.16 だった。なお、参加群 N=15 人の事前スコアの平均は約 6.79 で、この参加群の事前スコア 6.79 を分母、ワーケーションの効果 2.16 を分子とした場合、ワーケーションの効果の大きさは $2.16 / 6.79 = 31.8\%$ 程度だった
- ・ ワーケーション 2 日目時点では、参加群(N=15)では事前スコアの平均値からスコアが約 2.01 増加、不参加群(N=13)では事前スコアの平均値からスコアが約 0.13 増加しており、変化量の群間差（ワーケーションの効果；参加群の変化量 - 不参加群の変化量）は約 1.87 だった。なお、参加群 N=15 人の事前スコアの平均は約 6.79 で、この参加群の事前スコア 6.79 を分母、ワーケーションの効果 1.87 を分子とした場合、ワーケーションの効果の大きさは $1.87 / 6.79 = 27.6\%$ 程度だった
- ・ ワーケーション 3 日目時点では、参加群(N=15)では事前スコアの平均値からスコアが約 2.48 増加、不参加群(N=13)では事前スコアの平均値からスコアが約 0.17 増加しており、変化量の群間差（ワーケーションの効果；参加群の変化量 - 不参加群の変化量）は約 2.30 だった。なお、参加群 N=15 人の事前スコアの平均は約 6.79 で、この参加群の事前スコア 6.79 を分母、ワーケーションの効果 2.30 を分子とした場合、ワーケーションの効果の大きさは $2.30 / 6.79 = 33.9\%$ 程度だった
- ・ ワーケーション 4 日目時点では、参加群(N=15)では事前スコアの平均値からスコアが約 1.96 増加、不参加群(N=13)では事前スコアの平均値からスコアが約 0.25 減少しており、変化量の群間差（ワーケーションの効果；参加群の変化量 - 不参加群の変化量）は約 2.21 だった。なお、参加群 N=15 人の事前スコアの平均は約 6.79 で、この参加群の事前スコア 6.79 を分母、ワーケーションの効果 2.21 を分子とした場合、ワーケーションの効果の大きさは $2.21 / 6.79 = 32.5\%$ 程度だった

また、職業性ストレス(活気)において、**ワーケーション終了後**のスコアを見ると

- ・ ワーケーション終了後 0 週目時点では、参加群(N=15)では事前スコアの平均値からスコアが約 1.24 増加、不参加群(N=13)では事前スコアの平均値からスコアが約 0.17 減少しており、変化量の群間差（ワーケーションの効果；参加群の変化量 - 不参加群の変

化量) は約 1.41 だった。なお、参加群 N=15 人の事前スコアの平均は約 6.79 で、この参加群の事前スコア 6.79 を分母、ワーケーションの効果 1.41 を分子とした場合、ワーケーションの効果の大きさは $1.41 / 6.79 = 20.8\%$ 程度だった

※「ワーケーション X 日目の効果」ではなく、「ワーケーション X 日目に見られたワーケーションの効果」という表現をしている。というのも、X 日目だけのワーケーションではなく、X 日目までのワーケーションの効果であるため。