

まんがら自然塾 最終報告!

体験農園 プロジェクト



プロジェクトの目的

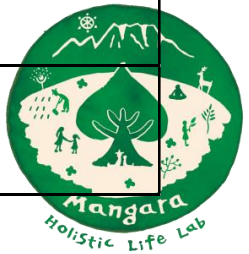
- ①、自分の手で野菜を育てることの楽しさや大変さ、そして新鮮な野菜のおいしさを知っている人が増える。
- ②、自然を身近に感じ、自然と触れ合うことの心地良さ、大切さを知っている人が増える。
- ③、①と②の結果、自分の力でQOL（Quality of Life）を改善する力を持っている人が増え、地域の休耕農地も有効に利用される。



プロジェクトの スケジュール



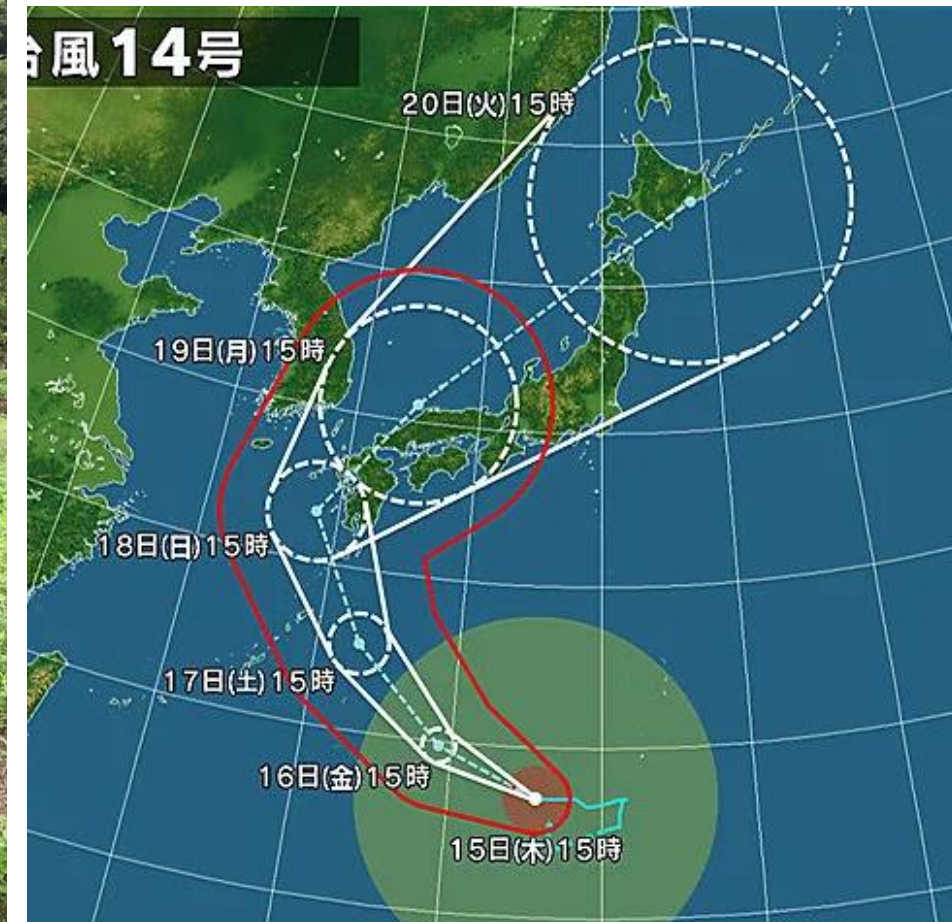
(採択後)	・ 10区画の設定 ・ 簡易トイレ、物置、井戸掘削とポンプ設置
7月まで	・ シンクなど水回りの整備 ・ 獣害防止柵の設置 ・ 契約書の作成
7月下旬	YouTubeなどを用いて、利用者を募る
8月中旬	秋冬野菜の準備、種の選び方などの説明会（オンライン）
9月下旬	秋冬野菜の種まき、手入れ、収穫の仕方などの説明会
11月下旬	インタビュー、アンケートの実施



集合して自己紹介 (2022.9.18)



嵐の前の
静かなひととき！



水場、物置、電柵の説明



農具の紹介と実演



畑の様子



菌ちゃん先生、ご来園&ご指導！

～ご著書多数、全国で自然農法の指導をされています～





アンケート結果（テキストマイニング）

自然農 収穫 農作業 農園 畑 自然 野菜 感じる 育つ 触れる 畝 空間 植える いとおしい 心身 生命 最高 良い 甘い 小さい 気持ちよい 出来る 喜び 考える 一緒に 食べる 触る 大切 やさしい 広い うれしい 詳しい 育てる 仕事 できる ありがとう 眩しい 環境 過ごす 種 機械 安心 楽しむ 行く 頂く いい 癒す 体験 成長 気持ち 素晴らしい 嬉しい 楽しい 音 深い くれる 風 教える もったいない ありがたい 場所 すごい 感謝



農作業をして感じたこと

◎ゼロスタートの初心者でも、**LINE**で気軽に質問できる、動画で教えてもらったり、他の方の畑を参考にしたり。1人だったら絶対初めることもなかったし、続けれないと思う。気軽に参加した体験農園でしたが、やってみてすごく楽しい！！暮らしの満足度が上がってることを実感しています。

◎食、環境、生命などについて、同じ、もしくは近い意識(価値観)で話ができる仲間が近くにできた感じがして嬉しいです。農園がある環境(自然)、景色最高！心地良い風を感じて鳥のさえずりを聴きながら気持ちよく農作業してます。

子育てにとって良かったこと

☆子どもは、植えるとか収穫が1番関心があるみたい。そんな時は必ず一緒に畑に来ます。 はじめて大根の種を見て触って、植えた。 農園を訪れるたびにその成長過程を感じるし、収穫は喜びでした。 当然ですが、やっぱりあつ森（ゲーム）とは全然ちがう！笑

☆(よくできよるね～)(うん！)(めっちゃ綺麗！)(！) 中三の彼女から、キラキラ目を輝かせ満面の笑顔で答えがかえって来ました。中三で、自然農のお野菜が(綺麗！)とわかるなんて、何て素敵でしょう。お誘いして良かった～。こういう子どもがもっともっと増えたらいいなと思います。

心身の健康にとって良かったこと

◎一言で言えば、癒し、です。普段機械に囲まれて、機械の音を聞きながら作業して、人に気をつかいながら仕事をしているので、体験農園の空間に行くことで、近代的な建物もない、機械もない、人工的な音もしない、心底、自然を感じることが出来ます。何をせずとも、あの場所でボーッと過ごすこと、それだけで最高の贅沢です。最高の癒し空間です。

◎思いっきり空気を吸い込み、自然の音に耳をすまし、山にいる動物達のことや、昔の人の暮らしを想像したりして楽しんでいきます。日本人が代々大切にしてきたことを考えながら、畑を去る時には、池？沼？からいつもポチャンと音がします。私は「河童さんがいるのかな？」なんて思っているのですが、そんな事を考えられるだけでも確実に心身の健康にとってプラスになっていると思います♪

アグリヒーリング（農による癒し効果）

先行実験デザインと数値変化

被験者：10名：農業公園に一泊二日で農作業体験実施（男性6名、女性4名、20～40代）



0 4 8 12 16 20 24

唾液採取

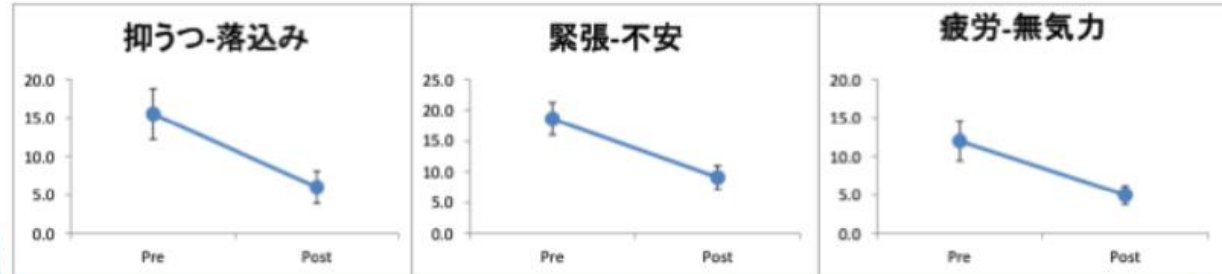
唾液測定項目

自律神経測定

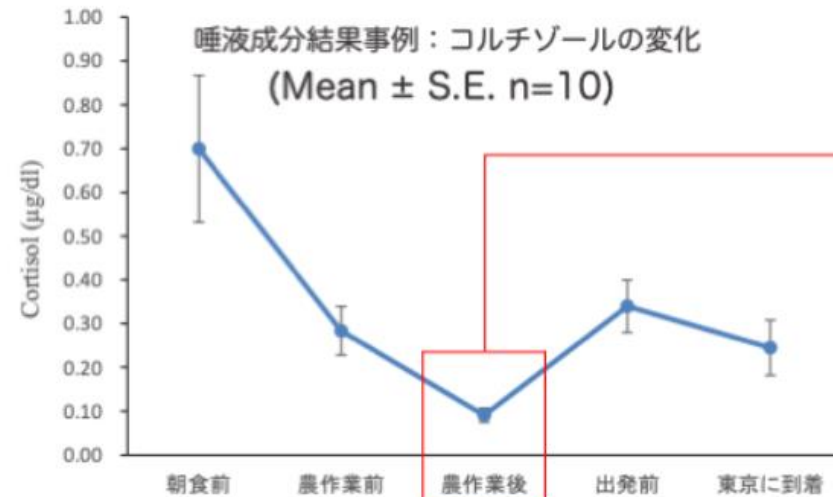


コルチゾール等のストレスホルモン物質を複数計測
自律神経機能

アンケート
POMS2



POMS2アンケートにより被験者のプログラム参加前、後（上図pre-post）の気分を計測。ネガティブ感情の大幅な軽減が見られた。



Cortisol：心理的・身体的ストレスにより増加するストレスホルモン、通常値ストレス状態（このプログラムでは0.40程度）に対し、農作業後は4分の1・0.10以下までストレス数値が大幅に減少し帰宅前にも低い水準にある。
参考：起床時のコルチゾール値は一時的に高くなる。

資料提供：千葉吉史先生

（千葉吉史, 2017）

利用者の状況（16区画）

【居住地】	{	• 市内	6
		• 市外	8（今治市、四国中央市）
		• 県外	2（兵庫県、香川県）

【年齢層】	{	• 子育て前世代	1
		• 子育て世代	9
		• 子育て後世代	6



2023年 まんがら自然塾 「田んぼの学校」も始動！



16区画でスタート！

第2回 畑の学校

2022.2.19



収支決算

費 目	予算額	決算額	比較増減	内 訳
簡易トイレ	150,000	30,000	▼120,000	中古品
物置 (ストックハウス)	100,000	120,744	△20,744	物置¥118,800 基礎石 ¥ 1,944
農作業用器具	50,000	0	▼50,000	各自持参
農園侵入防止柵	50,000	80,700	△30,700	電柵セット ¥ 31,200 金網 ¥ 33,000 支柱 ¥ 16,500
自走式草刈り機	250,000	363,000	△113,000	
井戸掘削と給水設備	400,000	421,051	△21,051	井戸掘削 ¥ 220,000 井戸ポンプ ¥ 94,116 シングルジェット ¥ 48,435 給水設備一式（水道パイプ、蛇口、シンク、ホースど） ¥ 58,500
合計	1,000,000	1,015,495	△15,495	



西条市移住推進課との連携



大手オンライン旅行会社にも掲載中！

ネット予約OK

まんがら体験農園

 予約プラン一覧

まんがら体験農園のオススメプラン一覧

※最新情報はプラン詳細画面にてご確認ください。



【愛媛／体験農園】貸し農園の利用者さん募集中！安心安全のお野菜を自分の手で育ててみませんか？

ポイント2% **オンラインカード決済可** その他果物・野菜狩り

- 1年間の貸し農園プランです
- 見るだけでなくリアルで野菜を育ててみたいという方、実際にお野菜を育ててみませんか？
- 農薬と化学肥料を使わずに、おいしいお野菜を育てましょう

1区画／5坪

10,000円～



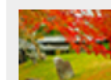
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
<	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	>
	-	-			-		-	-		

○…空きあり □…リクエスト予約可能な空きあり ×…空きなし -…受付対象外

空き状況をもっとみる

▶ [まんがら体験農園のプランを見る（1件）](#)

旅の計画をしよう！



初めての日本一周
旅行プラン

[サンプルを見る](#)

旅を記録する

口コミや写真を投稿して、
称号をゲットしよう！

?

じゃらん 肉球メダル



投稿数や評価でラ
ンクアップ！

旅の達人メダル



特定の場所・ジャ
ンルへの口コミ投
稿でゲット！

[旅の記録をはじめる](#)

最近見たスポット



伊吹山（愛媛県西条市）



ハトリタノ 洲根





ご清聴ありがとうございました！