

## 北海道をワークライフバランスの先駆けに!

スザンネ・クリーン (Susanne Klien)

オーストリアのウィーン出身。専門は文化人類学。2013年以降、北海道大学の現代日本学プログラムに所属する。現在、都会から地方に移住する若者のワークライフバランスの質的調査を行う。

詳細はホームページ：[http://www.oia.hokudai.ac.jp/mjsp/faculty\\_and\\_staff\\_list/susanne-klien/susanne-klien.net](http://www.oia.hokudai.ac.jp/mjsp/faculty_and_staff_list/susanne-klien/susanne-klien.net)



### 地域満足度が高い北海道

2013年9月に北海道大学に着任した時、私が抱いていた北海道のイメージはおそらく普通の観光客とあまり変わらなかったと思います。例えば自然、美味しい食べ物、雪。札幌に住んであつという間に二年半になります。現在では、北海道のライフクオリティーの良さを毎日実感しています。まず、空気が綺麗。日頃忘れがちですが、海外の出張から帰ってくると感動したりします。お肉と海の幸の美味しさもそうですが、通勤の短さは大きなポイントです。

実は全体的に北日本に住んでいる市民の地域への満足度は高いのです。博報堂が2009年に行った調査の結果によると、地域満足度の2位は北海道（1位は北陸、3位は東北）(seikatsusoken.jp/report/2963)。市民の満足度が高い項目には「緑化空間の多さ」(85.9%)、「自然災害の少なさ」(80.2%)、「人口密度の適度」(76.7%)、「日常行動に便利」(75.2%)と「余暇行動に便利」(59.9%)があがっています。

睡眠時間に関しても、北海道を含む北日本は日本全国と比較して相対的に長いのです。2011年の社会生活調査によると、睡眠時間が一番長いのは秋田県で484分。北海道は10位、471分でやや長い。また、東京、神奈川県などを含む都市部での睡眠時間の短さが目立ちます。

### 北海道をさらに魅力的にするための2つの提案

このような統計を見ると、北海道が全国的にどれほど恵まれているかが明確ですが、北海道をより魅力ある地域にするための提案を2つしたい。第一の提案は、仕事のオンとオフの切り替えをもっと実施しやすい対策を行うこと。北海道のせっかくの自然と余暇を充分楽しむにはオフィスにいる時間数より実際の業績を重視する。そして、仕事の時間を短くすると同時に効率

をあげる。睡眠時間を長くする事で集中力をあげる効果もあります。日本では長い睡眠が怠け者と連想されやすいけれど、睡眠はストレスの発散、記憶の固定など健康の維持とクリエイティブティターの展開にとって欠かせないものです。

第二の提案も直接クリエイティブティターと健康維持に繋がっています。北海道は素材の美味しさで知名度が高いけれど、新しく発展させた食べ物の数が少ないし、外食の選択の幅も比較的に狭いです。

先日、新十津川の「ヴルストよしだ」というお肉屋さんに行ったら、地元の香ばしい椎茸が入っているソーセージがありました。つまり、和洋折衷、ローカルとグローバルの発想の組み合わせでイノベーションを起こしています。

北海道の観光地としての魅力に、道民による地元の新鮮な素材をより幅広く活かす発想が加われば、北海道の魅力がもっと増すと予想されます。今年の夏に、新十津川町役場と北海道開発協会のご協力を得て、北大の留学生を新十津川に連れて行き、留学生が地元の素材を活かしながら新しいレシピなどを考えるワークショップを行います。微力ながら授業で少しでも地域貢献できればと思います。

