

T1

自然に健康になれるまちづくり

海塩 渉, 月野木 ルミ, 桑原 和代, 森田 久美子, 宮部 成菜実
+21名の企業メンバーの皆さま

テーマ：自然に健康になれるまちづくり

厚生労働省は健康日本21（第3次）から「自然に健康になれる環境づくり」というキーワードを導入

▶ 建築・不動産・鉄道業界の知見に**医学的知見を融合**、**自然に健康になれるまちづくり**について議論

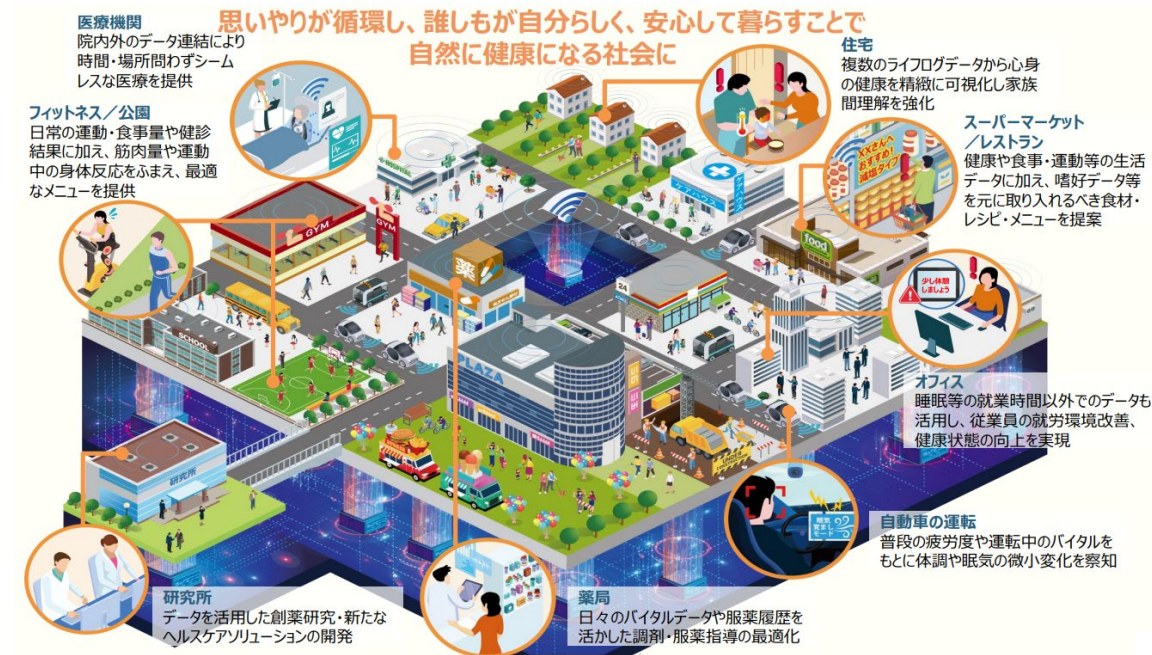
研究テーマ（案）

① まち（建築物・インフラ）で人を**診る**

日常生活でさりげなく人をセンシングするには？
例) 睡眠（ベッド）、便・尿（トイレ）、表情（鏡）、
体重（床）、体温、脈拍、呼吸、血圧、活動量…

② まち（建築物・インフラ）で人を**読む**

センシングデータを統合し、健康予測できるか？
例) 睡眠の質と心拍、温湿度等による血圧や頭痛の予測
活動量等のヒトデータによる腰痛・肩こりの予測



経済産業省：デジタルが変えるヘルスケアの未来，2023.3 [リンク](#)（2025.10.10閲覧）

期待する成果：自然に健康になれるまちの未来像の提示 [イメージ](#)（可能な範囲でプロトタイプ作製・データ取得）

期待する成果のイメージ (DLab未来シナリオのまちVer)

01

2030

vision 2020

場所の束縛から解放される

これまで現実世界を中心に生きていたが、これからは生まれた場所・文化・経済状況・性別・能力などに左右されることがなく、自分のやりたいことを現実世界・仮想世界の好きな場所で行うことができるようになる。例えば、マルチエージェントVR (Virtual Reality/仮想現実)・AR (Augmented Reality/拡張現実)・MR (Mixed Reality/複合現実) により、東京にいても、ハワイのビーチ環境で授業を受けたり、思い出の場所を再現して出産したりすることが可能となる。



変化のポイント (これまで)

物理的な移動制により、実験場所の選択の制限がある

変化のポイント (これから)

やりたいこと×場所の組み合わせが自由になる

技術的・社会的な課題 (研究課題を含む)

- ・ 仮想世界テクノロジーの向上と普及。
- ・ 「生きたい世界」と「選べない理由・障壁」の洗い出し。
- ・ 現実と仮想の境界がなくなったときのリスクへの対策・法整備。

大学に期待される役割 (研究以外)

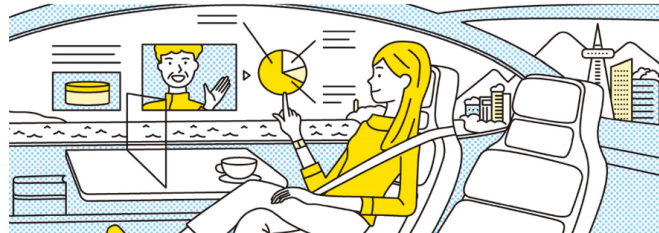
- ・ 大学は、知識を得るだけでなく、探求し、イノベーションを起こす場として、多様な人とリアルで話せる実社会の拠り所の一つになる。
- ・ 大学間の垣根がなくなり授業を自由に選べるようになり、授業料も大学ではなく、各活動や参加プロジェクトに払うようになる。

07

2040

ほとんどの仕事はオンライン化され、旅をしながら働くことができるようになる

どこにいてもオンラインで仕事ができるようになり、好きな場所で働くことが可能になる。一方、車などの自動運転や移動手段のシームレス化により、移動しながらの生活スタイルが広まり、特定の家を持たない人が現れる。このため、旅のように自由に場所を移動しながら仕事もこなす生活が不自由なく送れるようになる。



変化のポイント (これまで)

住所固定、職業1つ

変化のポイント (これから)

住所フリー、職業多種

技術的・社会的な課題 (研究課題を含む)

- ・ 住所が固定しないため、地方自治の在り方を見直す必要がある (例: 税制)。
- ・ 新時代の「遊牧民」の居住スタイルやそれに適したインフラの整備や都市設計。

大学に期待される役割 (研究以外)

- ・ 学びの場は多様化する。オンライン教育は当たり前となり、リアルな場であるはずのキャンパスにおいてさえ、学生の移動性、流動性を前提とした教育・研究環境が提供される。

11

2050

vision 2020

記憶を自由に選択し、心の傷を癒やす

情報技術の発達に伴い、インターネットやクラウド上に様々な情報が溢れ、知識のアウトソース化が進んだ。今後、さらなる脳科学の進展に伴い、必要に応じて過去の記憶さえも脳外にアウトソースし、自身で操作・管理できる時代が到来する。それに伴い、記憶操作を専門とする精神科医や、記憶相談員・カウンセラーなどの職業が生まれ、彼らに相談できるようになることで、いたづらに苦悩しなくなるだろう。



変化のポイント (これまで)

失敗やトラウマに囚われる人生

変化のポイント (これから)

記憶を適切に管理し、前向きになれる人生

技術的・社会的な課題 (研究課題を含む)

- ・ 記憶装置の開発。
- ・ 記憶のデータ管理。
- ・ 記憶に所有権が発生し、記憶情報の保有・管理・保護が課題になる。

大学に期待される役割 (研究以外)

- ・ 結果ではなく、挑戦することを評価する場を提供する。
- ・ 倫理に関する議論の場を提供する。

▶ 多業界が分野横断でまとめた「自然に健康になれるまちの未来像」を提示

参加メンバー21名 と これまでの活動の様子

社名	名前
野村不動産	鈴木 達雄
	森 祐輔
野村不動産投資顧問	神崎 太陽
森ビル	平野 万紀子
鹿島建設	小松 寛和
	島 啓志
大成建設	中野 弥
竹中工務店	桑山 絹子
	東 あるみ
西松建設	片山 研
	纈纈 一真
長谷工コーポレーション	海宝 裕樹
	岸 毅明
共立メンテナンス	柳原 一太
スズキ	野口 優子
東急電鉄	宇井 貴士
	高橋 泰斗
	根本 高寿
富士通	桑岡 翔吾
	佐藤 響
明電舎	酒井 郁

部署名	名前
環境・社会理工学院 建築学系	海塩 渉
大学院看護先進科学専攻 保健衛生学研究科	月野木 ルミ
基盤看護開発学講座 公衆衛生看護学分野	桑原 和代
	森田 久美子
	宮部 成菜実



- ▶ 不動産・建設会社・鉄道会社・自動車メーカー等で **自然に健康になれるまちづくり**について議論
- ▶ 大学側も大学統合前から共同研究を進めている **建築学系×公衆衛生学分野の教員が連携**

ワークショップ：自然に良い眠り繋がるワークスペースづくり

多様な働き方が可能になった現在、いきいきとサステナブルに働き続けるためには？

5つのワークスペース
にまちを分解



5th Place
(サイバー空間)



Workers



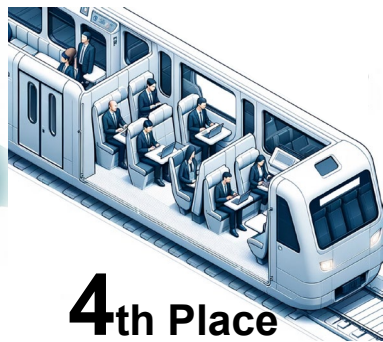
2nd Place
(オフィス)



4th Place
(自動車)



3rd Place
(サテライトオフィス・カフェ・屋外)



4th Place
(電車)



1st Place
(住宅)

移動

移動

課題 2

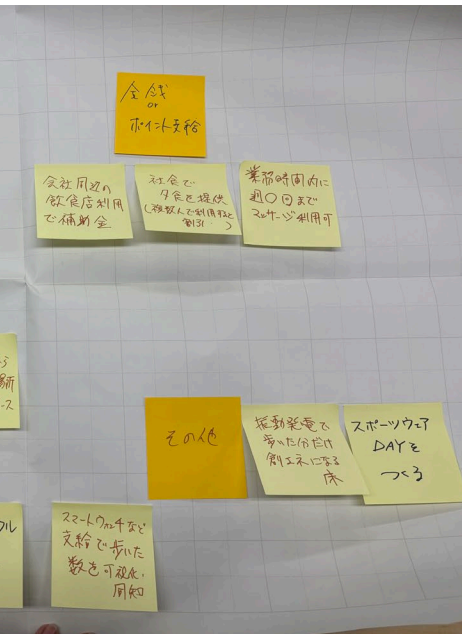
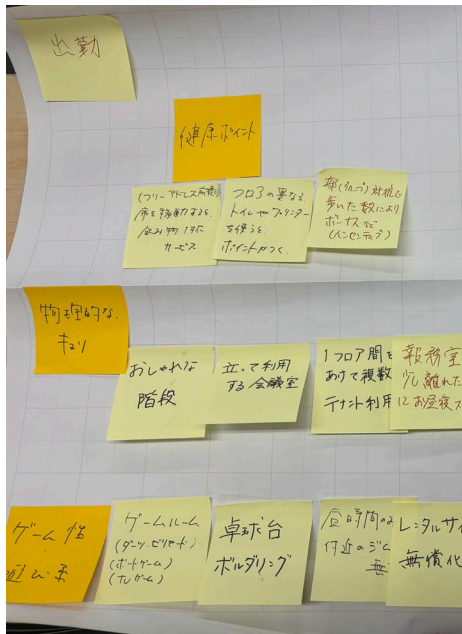
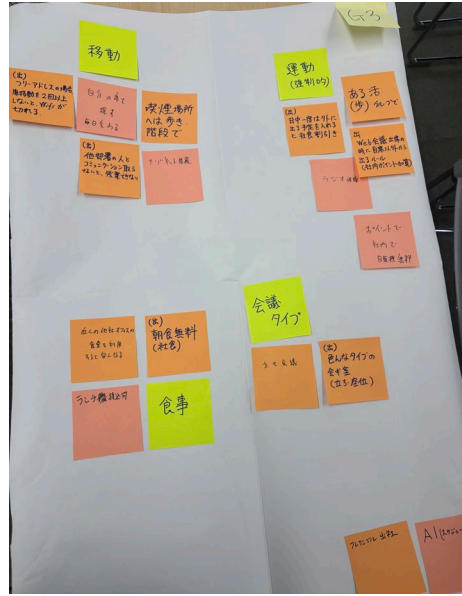
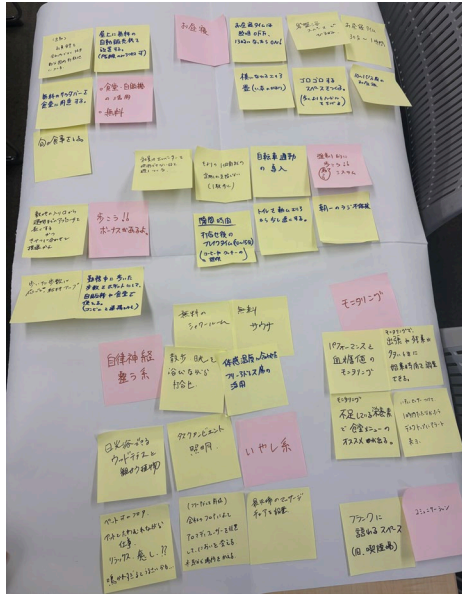
②①で考えた理想の働き方を支える環境づくりを考えましょう

- ・ 各自で環境づくりを考えるワークプレイスを 2 つ決める。
現地参加：5つのワークプレイスから2つ選択
zoom参加：オフィスのみ1つ選択
- ・ 付箋紙には、どのワークプレイスの環境づくりかわかるように記載する
- ・ 自由な発想で、具体的にどんどん書いてください。

5つのワークプレイス

(1)住宅(2)オフィス(3)サテライトオフィス,カフェ,屋外(4)自動車,電車(5)サイバー空間

グループディスカッションの成果物



10年後の理想のワークプレイス：最高の睡眠と疲労回復のために

自然との共生



オフィスで森林浴
互声で癒癒を感じる環境が、
心と体をリフレッシュさせます。



1日1回の外気浴
意識的に外に立て、大量の光と
刷新的な気候を感じる習慣を
推奨します。

“気づいたら運動”できる仕組み



自然と体を動かすオフィス設計
日常視線の中に、重なり運動に
なる仕掛けを取り入れます。



心身を整えるプロのサポート
ヨガやマッサージのサービスを
社内で気軽に利用できます。



自分だけのパーソナル空間



環境を自由にカスタマイズ
その目の百分や衝動に合わせ、
空間を思いのままに変更可能です。



環境を自由にカスタマイズ
その目の百分や衝動に合わせ、
空間を思いのままに変更可能です。

集中とリラックスの「マイプレイス」
一人になれる動かな場所から、
皆で集う場所まで選択できます。

心を満たす食とコミュニケーション



美味しく健康的なランチ
安くて美味しい食事が、午後の
活力と満足感につながります。

リアルな会話の重要性
重なる仲間との待望ない会話が、
心のバランスを戻します。

質の高い「オフ」時間



長めの昼休み「シエスタ」導入
午後の生産性向上のため、心身を
しっかり休める時間を導話します。

連絡が来ない「デジタルオフ」
通勤時間共は仕事の連絡を運動し、
休憩に集中できる環境です。

ストレスフリーな運動

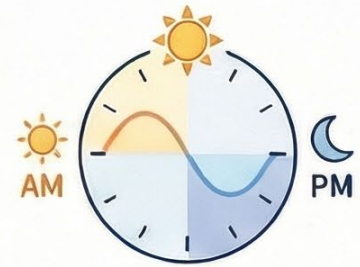


「腐れる運動」の実現
移動時間を移動や体息に使える、
ストレスのない体験を提供します。

オンとオフの明確な切り替え
運動が出発時のストレスではなく、
気分の切り替え時間になります。

10年後の理想の職場：自然な睡眠と疲労回復を促すワークプレイス

① 体内リズムを整える光環境



サーカディアンリズム

自然光や時間帯に合わせた照明で、サーカディアンリズムを正常に保つ。

② 日常業務に組み込む適度な運動



昇降式デスクや階段の利用を促し、無理なく体を動かす機会を作る。

③ メリハリを生む「集中」と「静寂」



静かな環境を確保し、仕事の悩みを持ち帰らないオンオフの区別を徹底する。

④ 「つながらない」時間の確保



業務時間外は通知が届かない仕組みで、心から休まる時間を保障する。

⑤ パフォーマンスを高める質の高い休憩



NAPルーム（仮眠室）などを設け、短時間の星寝を戦略的に取り入れる。

⑥ 心身を癒すリフレッシュ空間



メディテーションルームやカフェ、バーを設置し、気軽に気分転換できる場所を提供する。



10年後の理想のワークプレイス：最高の睡眠と疲労回復のために

従業員の良質な睡眠と疲労回復を最優先に考えた、6つの要素からなる未来の職場環境ビジョン

1. 【運動】働く時間に運動を組み込む

オフィス内で自然に体を動かす仕組みを導入し、デスクワークによる健康課題を解決します。



2. 【休憩・回復】「お昼寝」と最新技術で超回復

健素カプセルや仮限制度を導入し、短時間で効率的に心身の疲れを取り除きます。



5. 【IoT】テクノロジーによる環境の最適化

心理状態をセンサーが読み取り、集中やリラックスを促すBGMを自動で流すなど、個人をサポートします。



3. 【光環境】生体リズムを整える光

自然光を最大限に活用し、サーカディアン照明で体内時計を整え、生産性を向上させます。



4. 【時間】疲労度で決まる柔軟な働き方

個人の疲労度や睡眠時間に応じて翌日の勤務時間を決定し、無理なく働ける環境を実現します。



6. 【飲食】体調を整える食事、と飲み物

健康的な食事が支給され、夕方にはカフェインを制限し、リラックス飲料を提供します。



10年後の理想のワークプレイス：自然な睡眠と疲労回復のために

未来のワークプレイスは、単なる生産性の場ではなく、従業員の心身の健康を積極的にサポートする空間へと進化します。ここで紹介するのは、自然な睡眠と疲労回復を促し、持続可能な働き方を実現するための6つの理想的な要素です。

質の高い「休息」をデザインする



オフィス内に仮眠スペースや、集中と緩和を両立するリラックスエリアを設置します。

「時間と場所」の究極の柔軟性



通勤ストレスを無くし、個人の生活に合わせた最適な働き方を選択できるようにします。

「自然」の力を取り入れる



自然光や観葉植物を増やし、屋外でのワークも選択可能にすることで疲労を軽減します。

「健康的な食」をオフィスで支える



朝食サービスなどを提供し、社員の健康的な食生活を日常的にサポートします。

「体内リズム」に合わせた環境



サーカディアンリズム照明などを導入し、心身が自然なサイクルを保てるよう支援します。

「心に余白」を生むカルチャー



無駄な会議を減らし仕事の波をなくすことで、予測可能で安定した毎日を実現します。

3年間の計画 (案)

● : 大学主体

● : 大学 + 企業

作業内容	2025		2026			2027	
	後期		前期	後期	前期	後期	
全体イベント		● 3月	● 4月	● 7月	● 10月	● 3月	以降未定
チーム会議 @大岡山	●	●	●	●	●	●	●
未来像作成	●	●	●	●	●	●	●
アイデア出し	●	●	●	●	●	●	●
グループピング				●	●		
成果まとめ						●	●
調査							
テーマ策定	▶						
調査計画			▶				
生命倫理				▶			
調査実施						▶	
成果まとめ							▶

調査計画検討のための
プレ調査
(アンケート)

本調査

企業会員の役割 (赤) : 未来像作成に向けたアイデア出し~まとめ、調査への協力

次回チーム会議の予定

- ・ 大岡山を飛び出して、最新の建物を見学しながらディスカッション
候補①：新宿センタービル 6F ROCKai（大成建設）2025.1竣工 



- 候補②：BLUE FRONT SHIBAURA（野村不動産）2025.2竣工 

