

プロジェクト部門 / 教育・福祉分野

# 「Campus de 足湯」

すがもプロジェクト  
銭湯コミュニティ班

代表者: 門 美優 (心理社会学部 臨床心理学科 4年)

1. イントロダクション	.....p.3
2. プロジェクト概要	.....p.8
3. ビジネスモデル	.....p.17
4. 市場と競合分析	.....p.26
5. マーケティング戦略	.....p.35
6. 運営計画	.....p.45
7. まとめ	.....p.54

# 1. イントロダクション

# 1-1. プロジェクト着想のきっかけ

足湯が好き!!

銭湯コミュニティ班  
リーダー  
門 美優

箱根

諏訪湖

川治

三重県朝熊山展望台の足湯に  
1人で入っていたとき…



大阪から旅行中のグループと  
お互いの出身の話や  
大学の話をするようになった



現代は気軽に初対面の人と関わる  
ことのできる場所が少ないが…  
足湯は人々の繋がりを創出する  
ツールになるのでは…?  
→足湯は意外とポテンシャルがある!?



## 1-2. メンバー紹介

表現文化学科 3年  
篠原 温之清(しのはら はるのしん)  
前向きに頼まれたことを  
しっかりとこなす

歴史学科 2年  
名倉 拓海(なぐら たくみ)  
発想力があり斬新な  
アイデアを思いつく

### 銭湯コミュニティ班

コミュニティの1つの形である  
銭湯を拠点にして世代間交流  
の活性を目指す大学生たち!!

### 銭湯コミュニティ班の強み

学年学科が異なるメンバーが  
集まっているため、  
個々の強みを活かして  
多面的に物事を捉えられる

歴史学科 4年  
上野 颯斗(うえの はやと)  
慎重さがあり物事を  
冷静に考える

臨床心理学科 4年  
門 美優(かど みゆう)  
メンバーの意見を否定せずに受け入れ  
チームのバランスをとる

公共政策学科 3年  
土田 穂香(つちだ ほのか)  
自発性があり自分の考えを  
しっかりと持っている

# 1-3. 担当と役割



**リーダー**  
**役割:全体統括**  
例)方針決定や進捗状況の把握など  
活動全体の管理

**広報担当**  
**役割:データ分析**  
例)各データから銭湯のポテンシャル  
や現状を分析

**記録担当**  
**役割:現地調査**

こちらの資料は情報の保護の為  
掲載を控えさせていただいています。

**デザイン担当**  
**役割:現地調査**

こちらの資料は情報の保護の為  
掲載を控えさせていただいています。

**材料調達担当**  
**役割:外部交渉**

こちらの資料は情報の保護の為  
掲載を控えさせていただいています。

## 1-4. 私たちと地域の繋がり

---

こちらの資料は情報の保護の為  
掲載を控えさせていただいています。

## 2. プロジェクト概要

## 2-1. 目的と背景

---

### 目的:

住民と学生を繋ぐきっかけづくりをすることで  
地域コミュニティのリノベーションを目指す

### 背景:

- ・持続可能な地域社会のため自助でもなく公助でもない  
住民間の共助が求められている
- ・地域住民(特に若者世代)の町会・自治会など既存のコミュニティに  
対する関心の低さが問題となっている
- ・コミュニティづくりに寄与してきた地域の生活文化資源が有効活用できていない

参照:[町内会・自治会の特質と現代的課題 | 論文 | 自治体問題研究所\(自治体研究社\)](#)

## 2-1. 目的と背景

# コミュニティの創出は現代の大きな社会課題のひとつ！

## 豊島区「健康チャレンジ！」事業 東京都保健医療局

都市化の進展に伴い、地域における人と人との関係が希薄になっています。東日本大震災の経験から、住民同士の助け合いなどの地域のつながりの重要性が改めて認識されるようになり、「地域に根ざした信頼や社会規範、ネットワークといった社会関係資本」を意味する地域のソーシャルキャピタル(地域のつながり)が注目されています。

住民相互の信頼感が高い地域ほど、自己の健康に対する評価が高いことや、地域のつながりを示す指標は、住民の平均寿命やストレス耐性など住民の健康状態を示す指標と正の相関関係があるなど、地域のつながりが豊かなほど、住民の健康状態が良いことが報告されています。

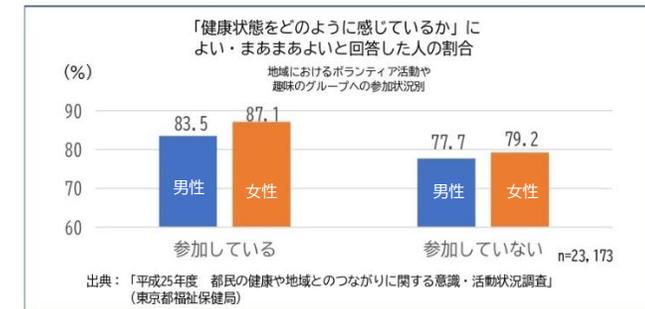
しかし、都道府県別に見ると、東京や大阪などの大都市では地域のつながりが豊かではないとの報告があります。

### 《ソーシャルキャピタルとは》

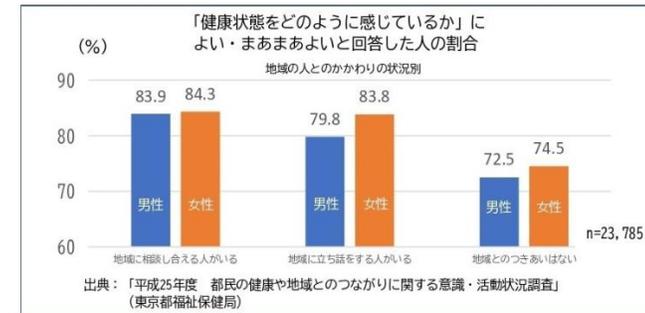
ソーシャルキャピタルは「人々の協調行動を活発にすることによって社会の効率性を高めることができる信頼、規範、ネットワークといった社会的仕組みの特徴」と訳されています。ソーシャルキャピタルの分野としては、血縁や地縁による結合型と、サークルや同好会といった、趣味などを通じた橋渡し型があります。

<東京都の調査からは…>

地域の活動に参加している人は、自身の健康状態を良いと感じています。



地域とかかわりを持っているほど、健康状態を良いと感じています。



出典：[社会環境の整備 | とうきょう健康ステーション](#)

## 2-2. 銭湯のポテンシャルと現状

### 銭湯のポテンシャル:

地域コミュニティをリノベーションするために、昔からコミュニティづくりに寄与してきた生活文化資源である「銭湯」を活用

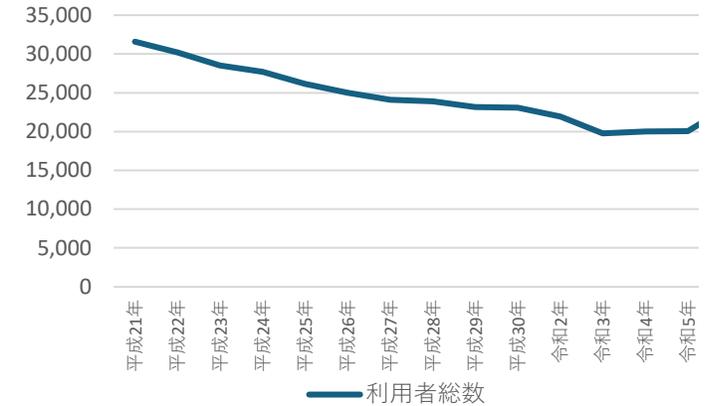
今日、銭湯は地域の住民の交流の場として機能していたことが注目されている

参照: [地域文化拠点としての「銭湯」の可能性、そして再生へ #6 | コモングッドをもとめて](#)

### 銭湯の現状:

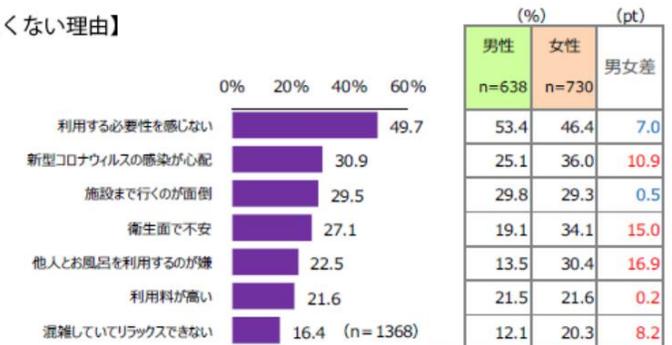
敷居の高さを感じる人が一定数いる  
家庭風呂の普及により、利用者が減少している  
→ **コミュニティ機能が十分に発揮できていない**

東京都内の公衆浴場利用者数の推移



出典: [東京の公衆浴場はどうなっているの? \(東京の公衆浴場の現況\) | 東京暮らしWEB](#)

【利用したくない理由】



男女差青字...男性の方が数値が高い  
男女差赤字...女性の方が数値が高い

出典: [意識調査 FromプラネットVol.157 <銭湯・スパに関する意識調査> 4人に1人は銭湯・スパを“月1回以上”利用 | 調査研究 | 知る・役立つ・参加する | 株式会社プラネット](#)

## 2-3. 目標と具体的内容

# 銭湯の役割を補う新たなコンテンツ「足湯」のご提案

### 目標:

接点のない人々が足湯を通して繋がることで**裸足の付き合い**を実現する

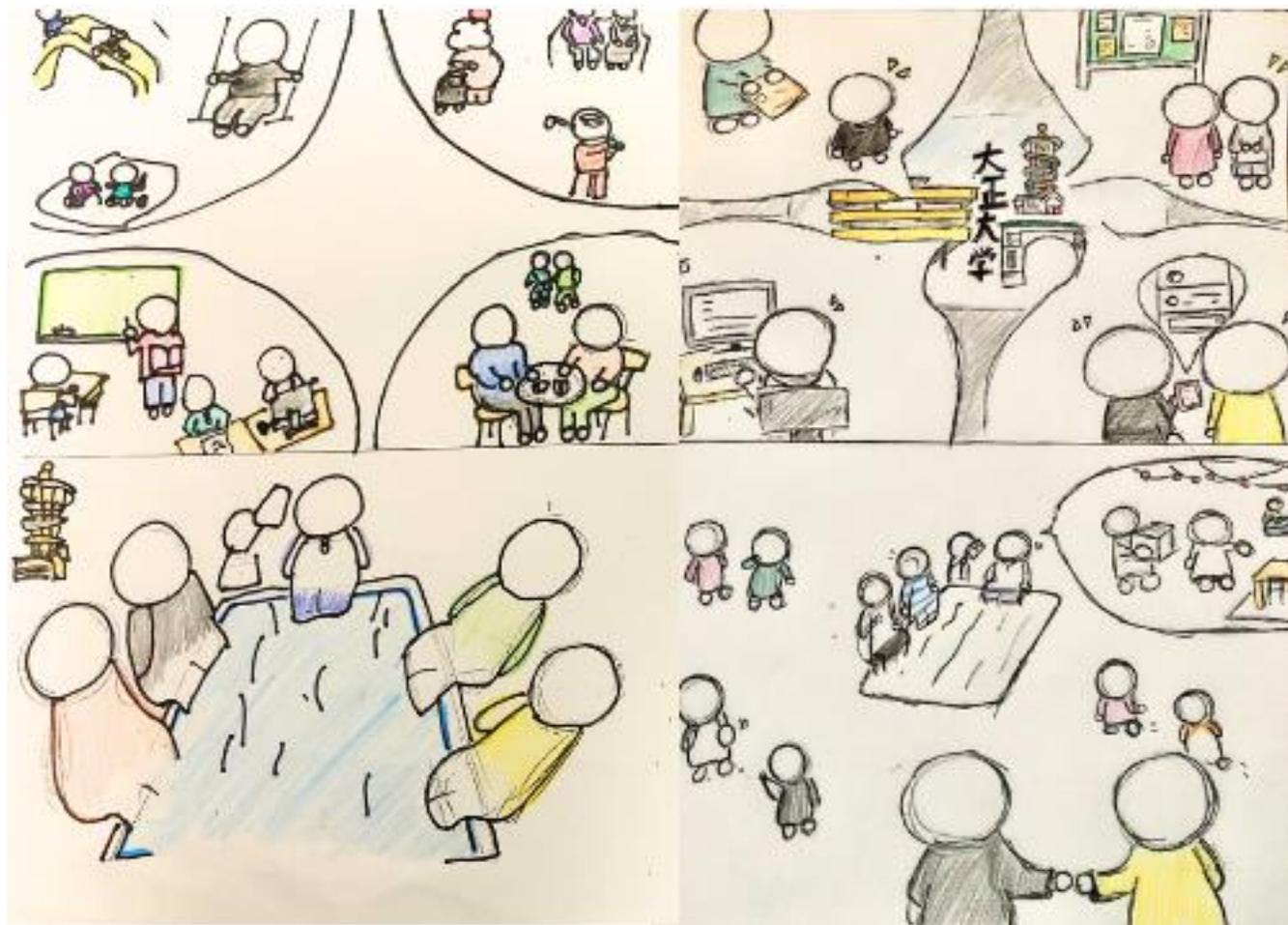
↳裸足の付き合いとは…銭湯などでの「裸の付き合い」の前段階で交流すること

### 具体的内容:

- ・多世代が気軽に立ち寄れる居場所として足湯スペースを大学に設置・管理する
- ・学生同士や学生と教職員の交流促進や近隣住民など学外者と学生の繋がりを図るイベントの企画・運営する
- ・足湯スペースを活用して銭湯への誘客を促せる広報活動の展開や大学の認知度向上、周辺地域の課題解決に貢献する

## 2-4. 私たちが思い描く未来

様々なコミュニティが  
散逸して存在



足湯設置後は学生や  
巣鴨・滝野川地区などに  
住む地域住民が多く利用

世代間交流を創出するため  
大正大学に新たな  
コミュニティの場として  
足湯設置を検討

新たな繋がりが生まれ  
コミュニティのリノベーション  
が実現!!

## 2-5. インパクト

### 大学内に向けたインパクト:

大学の認知度や満足度の向上に貢献できるだけでなく、  
大学内の他の活動にも注目が集まることが期待できる

### 大学の行事

例)鴨台祭…食事スペースでの足湯、外部ゲストとの混浴

→来場者(外部ゲストを含む)と学生との交流の場に繋がられる

鴨台盆踊り…足湯ではなく足水を提供

→熱気に溢れた会場で涼む場所の提供が可能に

種子地藏縁日…休憩スペースの確保

→イベント滞在の時間を増やすことが期待できる

### 各学科とのコラボ

例)仏教学科…成道会や水曜礼拝などに参加した後に参加者と学科生が交流できる足湯体験

社会福祉学科…敬老の日などに足湯を用いたイベントを開催し、地域住民と学生の交流の場を創出

その他の学科でも実習や演習のテーマとして足湯を活用することも検討可能

## 2-5. インパクト

### 大学外に向けたインパクト:

大学外の様々なリソースと足湯を融合させることで、地域問題の解決が期待でき、大学周辺地域のさらなる活性化にも貢献

### 地域の銭湯(滝野川稻荷湯、滝野川浴場など)

→若年層の銭湯への関心や利用頻度の低下が問題

⇒大学内の足湯を用いたイベント時に地域の銭湯の情報を発信する

### 商店街

→ベンチなどの休憩スペースの不足が問題

⇒足湯を設置することで血行促進などの健康意識の向上と同時に、休憩場所の創出が可能

### 滝野川上町親和会

→若年層の地域行事への関心の低下が問題

⇒足湯を地域に提供することで疲労軽減の効果と同時に、コミュニケーションの場としての役割を發揮することができ、若年層の地域への関心を高め、幅広い年代が交流する機会を創出可能

## 2-5. インパクト

---

### 社会的インパクト:

- ・全国初の大学内に足湯設置プロジェクト
- ・学生が主体となりプロデュースする活動
- ・大学周辺地域との連携により地域のさらなる活性化に貢献
- ・大学の行事の活性化にも貢献
- ・受験生への大学の魅力発信(オープンキャンパス時の使用など)

### 今後の展望:

- ・大学生と地域が連携するコミュニティづくりのグッドプラクティス
- ・本プロジェクトをモデルとし、**全国各地の大学への普及を進める**

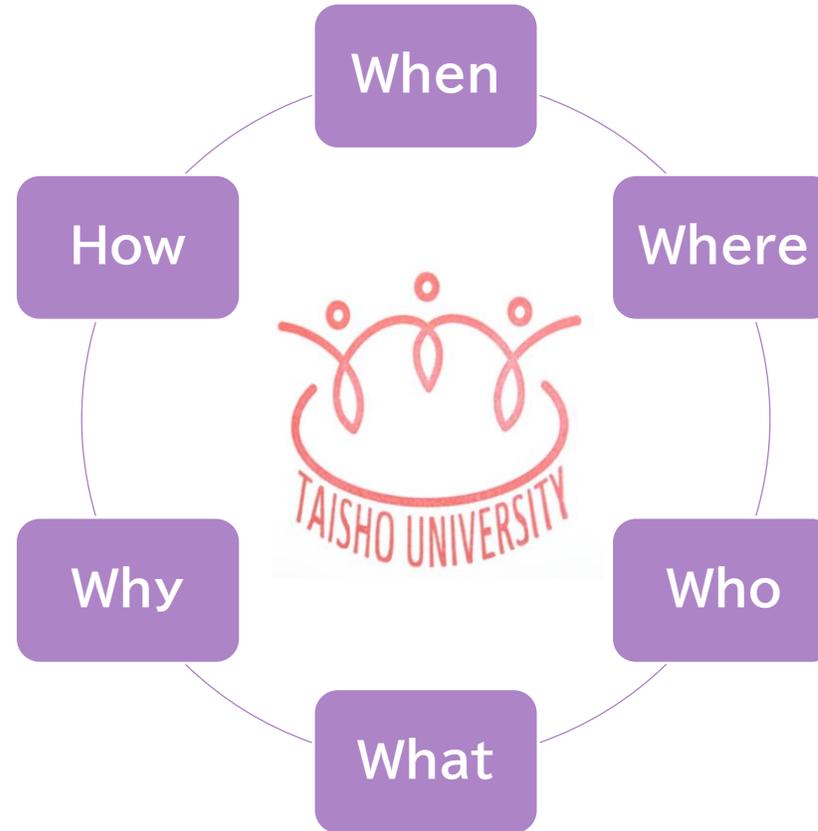
# 3. ビジネスモデル

## 3-1. サービス内容

2026年に大正大学が創立100周年を迎えるタイミングで魅力化

足湯を舞台に  
定期的な交流企画の運営  
▣5. マーケティング戦略で説明

気軽に多世代交流できる場が  
減少しているため  
▣4. 市場と競合分析で説明



大正大学において

主に大正大学生や  
地域住民に向けて

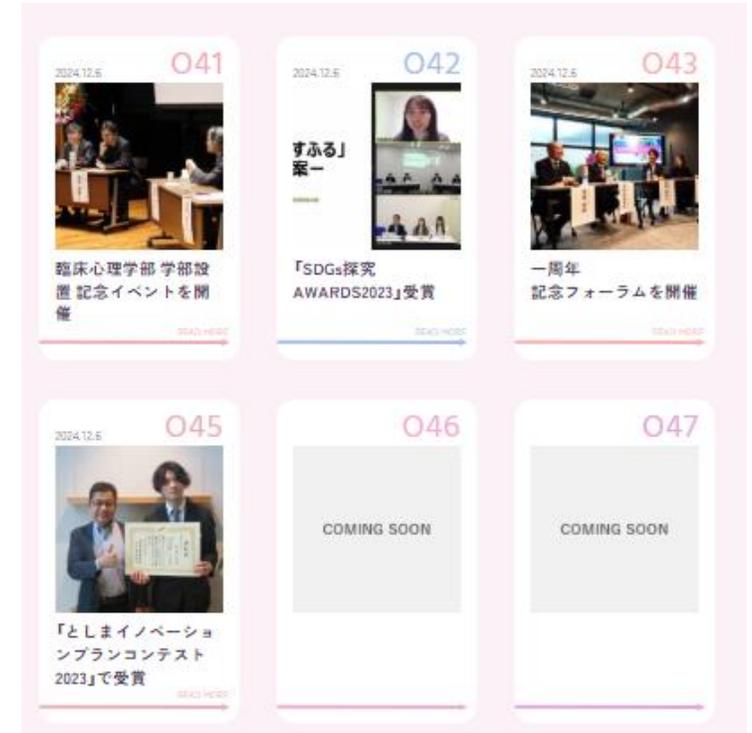
足湯の設置と運用

## 3-2. 5W1H:When

2026年に大学創立100周年を迎えるタイミングで  
学生主体の新たなプロジェクトとして魅力化

Go to 100  
PROJECT

『MAKE YOUR UNIVERSE. 一緒だからつくれる世界を。』という大学の  
ビジョンを実現するために、大学創立100周年に向け、新旧さまざまな取  
組みを発信するプロジェクトを発足しました。2026年までに合計100  
個となることを目指していきます。



UNIVERSEをつくる存在として、  
本プロジェクトがGo to 100 PROJECTの  
ひとつになれるように…

詳細:[大正大学ビジョンMAKE YOUR UNIVERSE特設サイト](#)

## 3-3. 5W1H:Where

### 設置場所:

大正大学5号館1階「鴨台ホール」を中心に運用

#### メリット

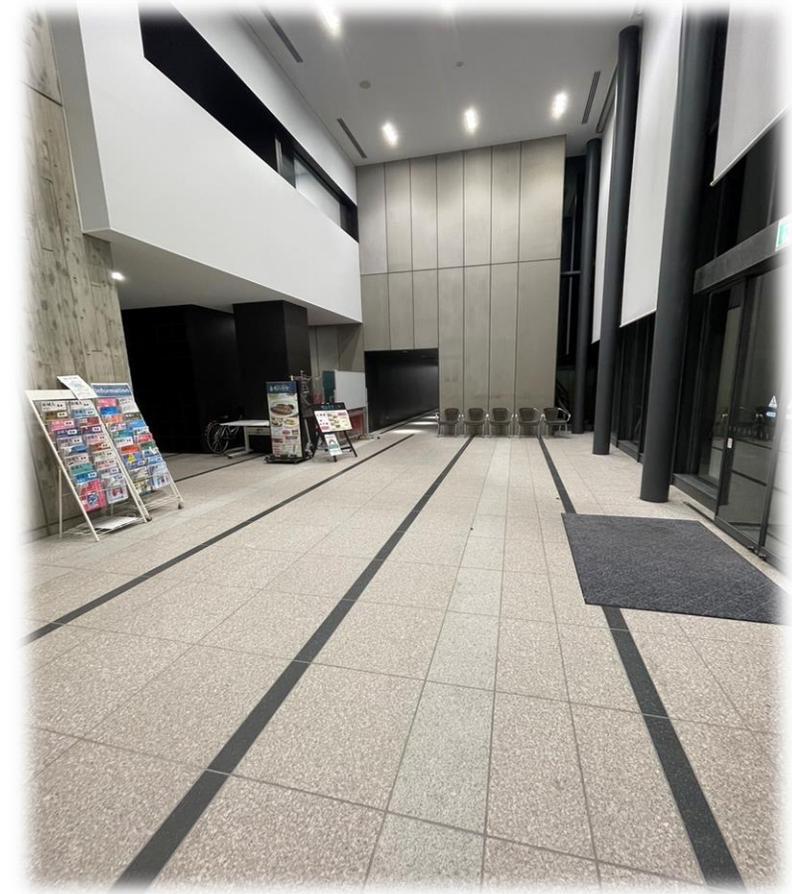
- ・南門から近いいため地域住民が利用しやすい
- ・人通りが少ないため混雑を回避できる
- ・室内なため足湯の温度の維持が可能
- ・天候、気候に左右されない

#### デメリット

- ・5号館の南門側の出入り口を使用する人が限定的
- ・鴨台ホールを知らない学生も存在する

### 鴨台ホールを中心に運用する理由

- ・旧中山道に面しており地域住民が気軽に立ち寄れる
- ・鴨台食堂に向かうためのエレベーターがあり、地域住民の導線になっている
- ・学生の授業教室移動の導線ではないため混雑しない
- ・存在を知らない学生も多く、デッドスペースを有効活用できる



大正大学5号館1階鴨台ホール

# 3-3. 5W1H:Where

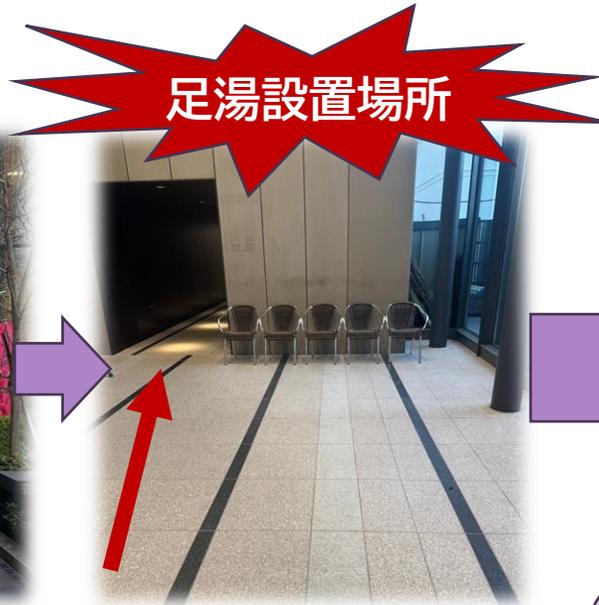
## 足湯設置場所までの道順:



大正大学南門



3号館と5号館の間を進む



足湯設置場所

5号館1階鴨台ホール



巢鴨名所  
さざえ堂

奥のエレベーター  
に乗る



5号館8階鴨台食堂  
に到着!!

## 3-3. 5W1H:Where

### 検討した他の設置場所のメリット・デメリット:

#### ①8号館3階(バルコニー)

##### メリット

- ・既に設置されている椅子を使用可能
- ・季節に応じて銀杏を見ながら足湯に入れる(正門側)
- ・日差しが入り温まることができる(巣鴨北中学校側)

##### デメリット

- ・スペースが限られ、椅子の形状によっては設置が困難
- ・屋外のため足湯の温度が維持できない

#### ②3号館1階(南門出入り口付近)

##### メリット

- ・南門と隣接しているため地域住民が利用しやすい
- ・室内のため足湯の温度の維持が可能
- ・天候に左右されない

##### デメリット

- ・学生が多く滞在しているためスペースの確保が困難
- ・出入り口付近のため混雑に繋がる可能性

#### ③7号館と8号館の間の通路

##### メリット

- ・人通りが少ないため混雑を回避できる
- ・8号館にあるコの字の椅子を活用できる

##### デメリット

- ・屋外にあるため足湯の温度が維持できない
- ・建物の構造上、風が強く日が当たらない
- ・庚申塚通りから離れている

#### ④南門(東屋)

##### メリット

- ・東屋の設置意義である地域住民や学生の休憩スペースを活用可能
- ・地域住民が多く行き来しているため地域住民が利用しやすい
- ・屋外だが屋根がついているため天候に左右されにくい

##### デメリット

- ・屋外にあるため足湯の温度が維持できない

## 3-4. 5W1H:Who

### メインターゲット:

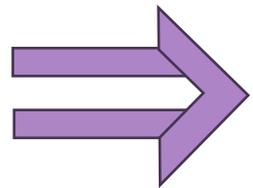
#### 大正大学生

- ・地域住民との交流に関心がある学生
- ・地域で何か活動をしたい学生
- ・新しい出会いを期待している学生



#### 大正大学周辺の地域住民

- ・繋がりを求めている地域住民
- ・休憩場所を求めている地域住民
- ・居場所を求めている地域住民



学生と地域住民との新たな交流の場を創出できる  
学年や学部学科を超えた学生間の交流を実現することもできる  
さらにインバウンド需要の新規開拓も視野！

## 3-5. 5W1H:What

### 設置予定の非常設型モデル:

基本常設だが移動も可能なことからイベント活用に最適

→管理がしやすい(保温・浄化・循環機能内蔵)、

電気代などのコスト面が常設型より安価

⇒**こちらの購入を検討**



こちらの資料は情報の保護の為  
掲載を控えさせていただいています。

## 3-5. 5W1H:What

### 将来的に設置検討の常設型モデル:

足湯本体を購入し、常時設置で設置場所は固定

こちらの資料は情報の保護の為  
掲載を控えさせていただいています。

では…

- 1日1回の頻度で自動でろ過機洗浄を実施
- 週1回の頻度でお湯の交換や塩素の投入を実施
- 水質検査(年に3回)やろ過機点検(年1回)の実施  
→ろ過機、配管等の設備や、年に数回の点検等が必要  
→点検や管理等を担う、業者もしくは企業との連携が必要

設置とメンテナンスコストが莫大なため長期的な目標!!

こちらの資料は情報の保護の為  
掲載を控えさせていただいています。

# 4. 市場と競合分析

## 4-1. 5W1H:Why

### ターゲット市場:

大学周辺地域の共働き世代の子どもと高齢者および大学生

	住民数	学生/児童数	児童館数	区民広場数
西巣鴨 1丁目～3丁目	11,387	約700 (小学校2校)	2館	2館
滝野川 7丁目～6丁目	13,314	約560 (小学校2校)	1館	1館
大正大学の 学生・教職員	約4,700(学生) 約300(教職員)		(オープンな交流空間) 8号館1階、学生食堂 鴨台食堂	

(2024年12月時点の住民数)



## 4-1. 5W1H:Why

# なぜコミュニティが必要なのか

### 大学周辺地域の現状:

そもそも接点のない人々が繋がる施設・スポット・コミュニティが少ない

豊島区社会福祉協議会の区民ミーティング(2024年7月)に参加した際、高齢者団体の代表の方が「現在、巣鴨地蔵通りにベンチなどのオープンな休憩スペースが存在しないこと」を課題点として挙げていた  
→区に要望しても民有地のため再設置が困難・・・



### 交流施設の利用状況:

	メインの利用者層	世代間交流	気軽に立ち寄れるか
公民館	60代	△	△
児童館	小学生	×	△
大学	20代	×	△
公園	小学生	×	○
銭湯	50代～	△	×

- ・既存施設やスポットは世代間交流の場が少なかったり気軽に立ち寄れなかったりする
- ・メインの利用者層も同世代に偏りがちであり、幅広い世代が交流しにくい現状がある
- ・10～20代が集まる場所が大学に限られている

### 足湯がある交流施設の利用状況:(調査日:2024年11月29日・30日)

こちらの資料は情報の保護の為掲載を控えさせていただきます。

にて足湯の利用状況に関する調査を実施した結果

利用者層…子どもから高齢者まで、家族連れ・外国人・カップル(夫婦)、1人客は少なめ

利用時間…15分～1時間程度

利用者の様子…リラックスしつつも会話が絶えず和やかな雰囲気であり、  
初めて会う利用者間の交流も見られた

2023年度種子地蔵縁日にて実施した足湯企画では、足湯に対する好意的な反応や足湯設置を望む声が多くあった

両施設ともに利用者層や利用時の様子に大差なく、利用者間のコミュニケーションが活発

→このことから、足湯は世代を超えた利用者間の交流や繋がり創出を期待できる

### まとめ:

ターゲット…大学周辺地域の共働き世代の子どもと高齢者および大学生

大学周辺地域の現状…そもそも接点のない人々が繋がる施設・スポット・コミュニティが少ない

交流施設の利用状況…幅広い世代が集まる場がなく、特に10～20代が集まる場所が大学に限られる

**足湯のポテンシャル…世代を超えた利用者間の交流や繋がり創出を期待できる**

→大学内に足湯を設置することで住民と学生を繋ぐきっかけづくりが可能

## 4-2. 足湯のポテンシャル

### 身体的効果:

- ・疲労回復  
→酸素が身体中に行き渡り疲労軽減に繋がる
- ・冷え、むくみの改善  
→血流改善により身体を温める
- ・寝つきの改善  
→副交感神経が優位になり入眠効果が期待できる
- ・自律神経の調節  
→自律神経を整え心身をリラックス状態にする

看護支援でも  
用いられている！

こちらの資料は情報の保護の為  
掲載を控えさせていただきます。

# 4-2. 足湯のポテンシャル

## リラクゼーション効果： 様々な研究で実証されている

表1 足浴のリラクゼーション効果に関する文献 No1

文献	著者(発行年)・タイトル	対象者	足浴・他の方法の併用と手順	足浴方法	効果の評価方法	結果・効果
1.	鬼頭 他 (2016) 。 健康な大学生に対する足浴・足部マッサージのリラクゼーション効果の検討：自律神経活動・気分への影響。	大学生 11 名。 女性 10 名。 男性 1 名。 平均年齢： 20.7±0.96 歳。	10 分間の足浴後、片足 5 分間の足部マッサージを行った。	温度：不明。 時間：浸漬 10 分。 湯量：不明。 体位：座位。	客観的評価。 心拍数、自律神経活動(HR)、交感神経活動指標(LF)、LF と HF 比 LF/HF。 主観的評価。 心地よさを VAS。	・収縮期血圧はケア後、有意に低下、心拍数も低下、心拍数、心拍の周波数解析による副交感神経活動指標(HF)、交感神経活動指標(LF)、LF と HF 比 LF/HF の増加を認め、VAS も有意に上昇したことからリラクゼーション効果があった。
2.	小野 他 (2016) 。 産前産後の女性にリラクゼーション効果をもたらすケアプログラムの検討—自律神経活動と一般感情にて評価—。	正常な産褥経過をたどった産褥 3 日目の女性 24 名。 平均年齢： 33.8±3.26 歳。	密閉式足浴後、ベッドに臥床し後頭部周囲の温湯法、無臭オイルを用いた足部マッサージを 15 分間随時行う。この一連のケアをケアプログラムとしてプログラム介入の効果を検討。	温度：40℃。 時間：浸漬 10 分。 湯量：不明。 水深：膝下 10 cm。 体位：椅子座位。	客観的評価。 心拍数、自律神経活動、副交感神経の指標：HF、交感神経活動の指標：LF、LF/HF。 主観的評価。 一般感情：小川が開発した全体的な感情 3 つの下位尺度の安静状態の肯定的感情の否定的感情。	・ケア介入により HR は有意に減少し HF は有意に増加した。LF/HF は有意な変化であった。 ・一般感情得点は、介入後有意に上昇し主観的リラクゼーション効果が得られた。
3.	清水 他 (2015) 。 成人女性を対象とした生理心理学的評価に基づく足浴の最適な「水深」の検討。	成人女性 19 名。 年齢 21~37 歳。	足浴器(ぬれ取り器)を使用。三股交を含まない 8 cm、三股交を含み脚関節を含まない 15 cm、脚関節を含む 20 cm の 3 種類の足浴を実施。	温度：41℃。 時間：浸漬 15 分。 湯量：不明。 水深：8・15・20 cm。 体位：座位。	客観的評価。 心拍数、血圧、表面温度、自律神経活動、副交感神経の指標：HF、交感神経活動の指標：LF、LF/HF。 主観的評価。 気分プロフィール検査：日本語版 POMS、STAI。	・水深 15 cm では 6 項目すべての得点は、足浴後有意に低下、副交感神経活動は 10~15 分間で 0~5 分より有意に高く、このことからリラクゼーション効果が得られた。 ・収縮期血圧は足浴 15 分後有意に低下したが表面・深部温度の変化は認めなかった。
4.	Keiko Yamamoto et al (2011) 。 Physiological and psychological evaluation of the wrapped warm footbath as a complementary nursing therapy to induce relaxation in hospitalized patients with incurable cancer: a pilot study.	末期がん患者。18 人。 平均年齢： 50.5±4.7 歳。 介入群： 50.6±2.9 歳。	足浴を行う群と行わない群で比較。足浴群は、オリブ油を下腿に塗布後、密閉式足浴を 20 分間行い、その後、洗浄を行った。対照群は上記と同じ時間、臥床のみとした。	温度：38~42℃。 時間：浸漬 20 分。 湯量：不明。 水深：不明。 体位：向臥位。	客観的評価。 心拍数、自律神経活動の指標：HF、交感神経活動の指標：LF、LF/HF、呼吸分流量 IgA と喉液中コルチゾール。 主観的評価。 フェイススケール「心地よい不快」「リラクゼーション」の 4 項目について VAS。	・介入群では LF/HF は有意に減少し、有意差は認めなかったがコルチゾールの減少を認めた。 ・VAS ではリラクゼーション、心地よさを有意に増加し、pain score は有意に減少した。 ・がん患者への痛痛緩和とリラクゼーション効果が得られる。
5.	伊藤 他 (2009) 。 ラベンダーオイルを用いた足浴が身体に及ぼす影響。	成人男性 8 名。	足浴器(ぬれ取り器)を使用。足浴後はバスタオルで水分を拭き取り、被覆した。ラベンダーオイルを用いた足浴と用いない足浴で比較。	温度：40℃。 時間：浸漬 10 分。 湯量：100 不明。 水深：不明。 体位：座位。	客観的評価。 皮膚表面温度、皮膚深部温度、血圧、副交感神経活動指標(HF)。 主観的評価。 気分プロフィール検査：日本語版 POMS、VAS。	・香り有群で安静 25~30 分で血圧の有意な低下を認めた。HF では香り無群安静 17 分 19 分、香り有群安静 21~23 分で有意な増加を認めた。 ・POMS は両群ともに「混乱」以外の項目で減少した。 ・香り有群でリラクゼーション効果が得られた。
6.	岡本 他 (2009) 。 リラクゼーションを促す足浴条件について喉液中ストレスマーカーからの検討。	成人女性 6 名。 20~21 歳。 平均年齢： 20.3±0.51 歳。	湯温：38 と 41℃で 10 分後、20 分後、30 分後での足浴効果を検討。	温度：38℃と 41℃。 時間：浸漬 15 分。 湯量：洗面器。 水深：外腿に 5cm 程度。 体位：椅子座位。	客観的評価。 喉液中バイオマーカー、コルチゾール、CgA。 主観的評価。 主観的リラクゼーション感について VAS。	・足浴 10 分の実験時間では、コルチゾール濃度は実験時間 20 分、30 分で有意に低下、主観的リラクゼーション感も足浴時間 30 分まで上昇した。 ・10 分より長い足浴実施により、リラクゼーションが高まる可能性がある。 ・リラクゼーションを高める場合、湯温は 41℃が適している。

表1 足浴のリラクゼーション効果に関する文献 No2

文献	著者(発行年)・タイトル	対象者	足浴・他の方法の併用と手順	足浴方法	効果の評価方法	結果・効果
8.	中瓦 他 (2006) 。 ラベンダーオイルを用いた足湯のリラクゼーション効果—皮膚コンダクタンスおよび気分評価—。	学生 40 名。 平均年齢 19.8 歳。 介入群 21 名。 対象群 19 名。	足湯温にラベンダーオイルを付加したアロマ群と付加しないコントロール群で比較。足浴前に片足立位 1 分、座位 5 分、その後、両足の配電・再認テストのストレス負荷を行い、その後、10 分間の足湯を実施。	温度：不明。 時間：浸漬 10 分。 湯量：不明。 水深：外腿に 10 cm。 体位：座位。	客観的評価。 皮膚コンダクタンス変化(SCC)。 主観的評価。 日本語版気分評価用チェックリスト：JUMACL20 項目。 実験参加、香り、足湯を受けた感想について任意に記入。	SCC は足浴 1 分後、5 分・10 分後にかけてアロマ群では有意に低下した。JUMACL ではアロマ群で「エネルギー覚醒」が有意に低下した。「緊張覚醒」は両群とも足湯後に低下し緊張が緩和された。両群ともリラクゼーション効果はあるが、アロマ群の方が効果が高い。
9.	工藤 他 (2006) 。 足浴に対する洗ひ・船臭マッサージの有効性。	女子大学生 20 名。 21~23 歳。	足湯のみの足湯と温湯浴に洗ひ・マッサージを加えた足湯による 2 群で比較。 洗ひ・船臭マッサージは足背、足底、内踝、外踝、指間の間にウォッシュクロスと石鹸を用いて洗った後両指で足全体をもみほくす。足湯のみの場合は 10 分。 洗ひ・マッサージ：3 分間の足湯後、6 分間の洗ひ・船臭マッサージ後、再び 1 分間の足湯。	温度：39~41℃。 時間：足湯のみ浸漬 10 分。 湯量：不明。 水深：外腿に 5cm 程度の高さ 10~15 cm。 体位：向臥位。	客観的評価。 血圧、副交感神経、深部温度、(脚部・下腕)、上肢皮膚温度。 主観的評価。 状態不安：STAI-1。 主観的皮膚感覚、快適感覚を 5・7 段階評価。	・両群ともに足湯より有意に副交感神経が低下、下腕皮膚温度、上肢皮膚温度の有意な上昇を認めた。 ・両群ともに血圧の有意な変化は認めなかった。 ・主観的皮膚感覚では快の感覚が両群で実験後、有意に高値を示し、STAI では両群で実験後、不安感の有意な低下を認めた。 ・洗ひ・マッサージの有無に関わらず足湯によりリラクゼーション効果が得られた。
10.	岩崎実弓 他 (2005) 。 局所温湯法によるリラクゼーション効果の検討—温湯法と足浴が身体に及ぼす影響の比較検討—。	女子学生 31 名。 18~28 歳。 平均年齢： 20.1±1.8 歳。	腰背部に温湯法、足浴、局所温湯法を行わない 3 条件を被験者が全て実施する。足浴は密閉式足浴を実施。温湯法はホットパックをタオルに入れフェイスタオルを上に乗せ、被験者の両膝骨間にホットパックの下縁をあわせて臀部—腰背部に設置。	温度：40~41℃。 時間：浸漬 20 分。 湯量：40 (バケツ)。 水深：外腿に 10 cm。 体位：向臥位。	客観的評価。 皮膚温度、皮膚血流量(5 箇所)、指尖容積脈動、心拍数、呼吸数。 主観的評価。 気分プロフィール検査：日本語版 POMS、身体各部の温度感、快適感について VAS。	・足浴、温湯法ともに末梢部皮膚温度の上昇、末梢皮膚血流量の増加を認めた。 ・POMS では、足浴群、温湯法群で「落ち着き」以外の項目で加温後に得点の減少を認めた。 ・リラクゼーション指標の結果からリラクゼーション効果があった。 ・温湯法でも足浴と同様にリラクゼーション効果が得られる。

HF (High Frequency)、IgA (JUMACL (Japanese UWI ST mood adjective checklist) )  
KSS (Karolinska[sleeping scale])、LF (Low Frequency)、NKCA(natural killer cell activity)  
POMS (Profile Of Mood States)、SCC (skin conductance change )  
STAI(State-Trait Anxiety Inventory)、VAS(Visual Analogue Scale)

出典：大北 沙由利・山中 龍也(2018). 足浴のリラクゼーション効果に関する文献レビュー 京都府立医科大学看護学科紀要, 28, 55-60.

## 4-2. 足湯のポテンシャル

### 心理的効果:

コミュニケーションの促進

→足湯で物理的な温かさを経験すると、対人関係の温かさの感情が増加し、温かさが心理的な繋がりを強化することができる

科学的な知見あり



## 4-2. 足湯のポテンシャル

### Williams & Bargh(2008)の実験:

仮説1: 物理的な温かさの触覚経験だけで、対人的な温かさの概念や感情が活性化される

実験1: 熱いコーヒーカップを持った参加者は、他者を有意に温かい(平均=4.71、1=冷たい、7=温かい)と評価した一方で、冷たいコーヒーカップを持った参加者は評価が低く(平均=4.25)、統計的に有意な差が認められた[F(1, 39)=4.08, P=0.05]

仮説2: 対人的温かさの概念の一時的な活性化が、その後、人々の判断や行動に意図せずに影響を及ぼす

実験2: 温熱パッドと冷却パッドの効果を評価した後、実験参加の報酬として、自分用の報酬か友人用の報酬の2パターンを用意した結果、温熱パッドを評価した参加者は、対人的に「温かい」選択肢(=友人用の報酬)を選ぶ傾向が強く(54%が友人用の報酬、46%が自分用の報酬)、一方で冷却パッドを評価した参加者は、自分への報酬を選ぶ傾向が強い(75%が自分用の報酬、25%が友人用の報酬)ことが明らかになった

物理的な温度そのものの経験が、他者に対する印象や親社会的行動に無意識的に影響を与える

出典: Williams, L. E., & Bargh, J. A. (2008). Experiencing Physical Warmth Promotes Interpersonal Warmth. *Science*, 322(5901), 606-607.

## 4-2. 足湯のポテンシャル

---

### 身体的×心理的効果:

被災者支援としても実用されている

自然災害時に足湯は被災者の心の寄り添いの場となる  
足湯を用いた“心のケア”は、阪神淡路大震災から行われている

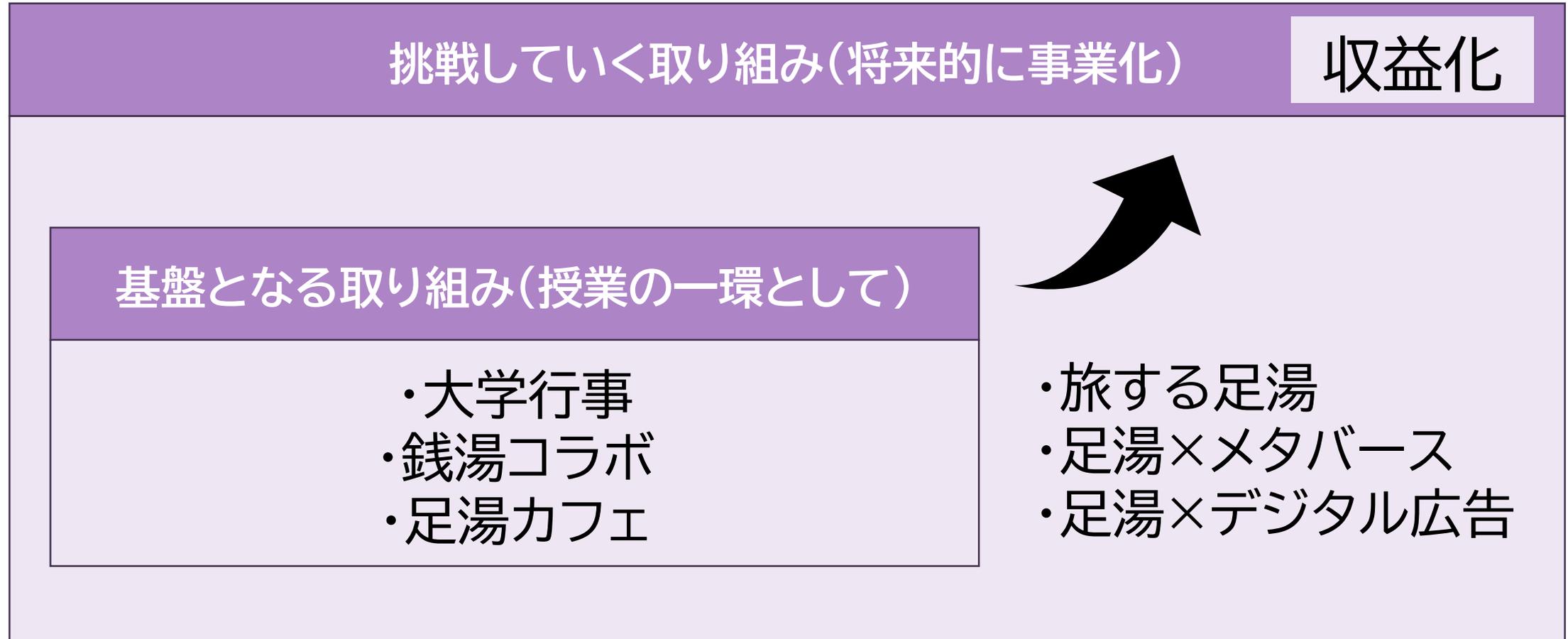
実例)高野山足湯隊が足湯を活用し、震災で被災をした方々の  
“心のケア”を目的とした活動を実施  
東日本大震災や熊本地震、能登半島地震の際にも活動を行っている

最近では、被災地へ出張足湯を行い、PRによって震災の風化を防ぐ取り組みも！

参考文献:井川 裕覚(2024). 東日本大震災後の復興支援と高野山真言宗:高野山足湯隊による「心のケア」, 宗教と社会貢献, 14(2), 1-24.

# 5. マーケティング戦略

## 5-1. 5W1H:How



## 5-2. 基盤となる取り組み

### 大学行事に関連したイベント:

- ・メインターゲットを想定したイベント 例)他学部他学科との交流
- ・大学の行事の際に足湯を用いたイベント 例)鴨台祭、鴨台盆踊り、種子地蔵縁日



鴨台祭



鴨台盆踊り



種子地蔵縁日

### 銭湯に関連したイベント:

- ・冬季運用期間中の**26日(風呂の日)**は**足湯ミニ縁日**(次ページ参照)を開催
- ・毎年10月10日は「銭湯の日」にちなんだイベントを実施

## 5-2. 基盤となる取り組み

### 足湯ミニ縁日の詳細:

概要…誰でも気軽に立ち寄れる足湯をツールとして知ってもらいつつ、子どもたちに大学や地域のことを知ってもらうことを目的として開催する縁日

◎すがもプロジェクトの他班と連携したイベントを展開することも検討

イベント内容…足湯、わなげ、バスボムワークショップ、あひるすくいやヨーヨー釣り(銭湯を模倣してビニールプールを使用)、ミニ桶ボーリング(ボーリングのピンに見立てた小さな桶を積みそこにボールを転がす)

ターゲット…小学生以下の子どもたち

開催場所…5号館1階鴨台ホール、3号館1階

開催時期…冬季運用期間中の26日に開催

(平日の場合17時から、土日は12時から開催)

広報方法…周辺の小学校、幼稚園、保育園にポスター配布



ポスターイメージ図

## 5-2. 基盤となる取り組み

### 足湯ミニ縁日を行う理由:

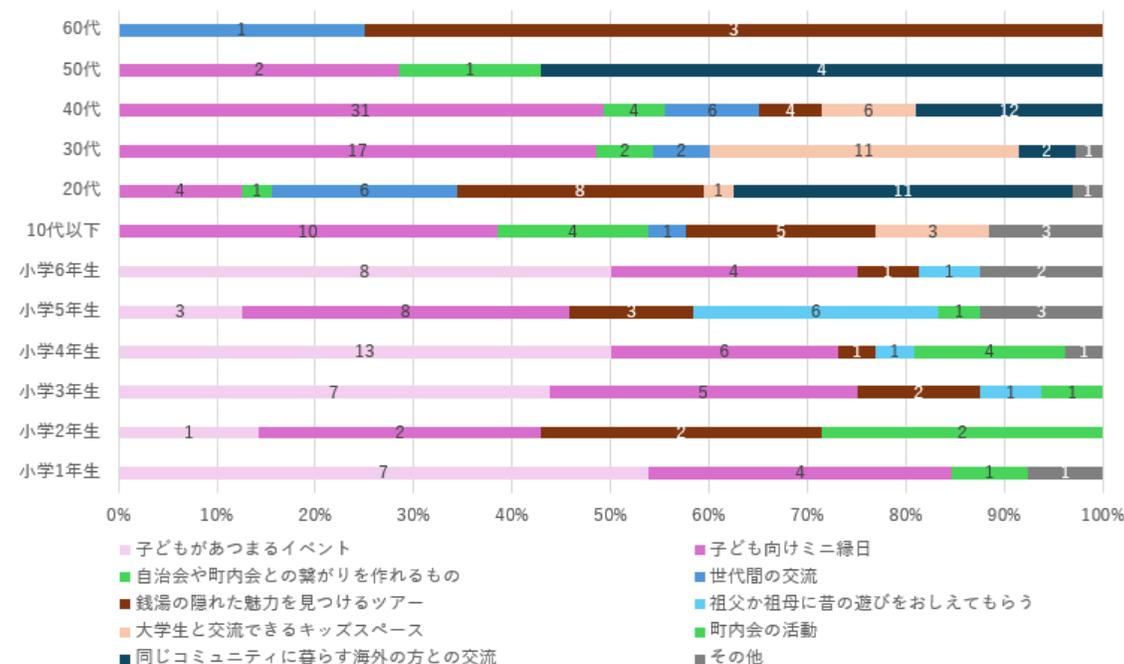
2024年7月に大学で開催した鴨台盆踊りにて、バスボムワークショップを企画し、参加者に対してアンケートを実施した結果、以下の需要が明らかになったため

### アンケート設問

銭湯に関する設問だけではなく、「自分が暮らしている地域で参加してみたいイベントは？」などの設問を設けることにより、地域にどのようなニーズがあるのか調査した

### アンケート結果

地域イベントに関して、「子どもがあつまるイベント」、「子ども向けミニ縁日」への需要が高いことがわかった



引用データ:第14回鴨台盆踊りにて本班が実施したアンケート結果から抜粋

## 5-2. 基盤となる取り組み

### 足湯カフェの開催:

商店街のガモール志學亭や大正大学内のCAFE GAMALLとコラボしたイベント  
→ガモール志學亭で販売しているスイーツやCAFE GAMALLのドリンクを  
足湯に入りながら嗜むことができる

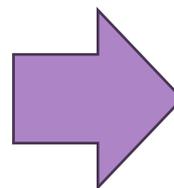
※通常は足湯に入りながらの食事は禁止だが、イベント時に限り飲食可能



志學亭



CAFE GAMALL



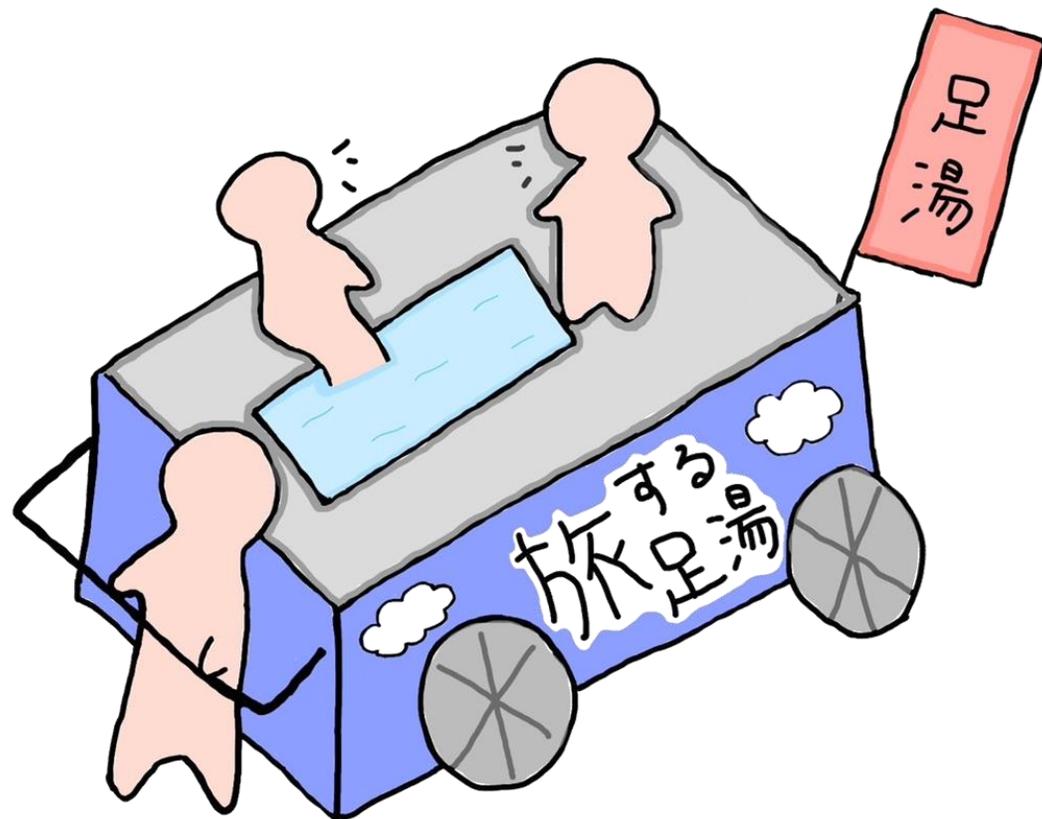
『誰かといっしょにすがもプリン』

### 旅する足湯:

出張足湯として、  
足湯を大学外の場所においても活用していく

- ・近所の商店街で健康イベント
- ・地域行事とのコラボ
- ・銭湯難民の高齢者に向けたサービス

震災時は周辺地域の被災者支援として活用



## 5-3. 挑戦していく取り組み

### 足湯×メタバース:

- ・足湯に入りながら、VRゴーグルを通じて観光地や自然風景を楽しむ
  - ・バーチャルツアーで世界中の足湯を体験
- 遠くへの外出が困難な高齢者や障害を持つ人が近場で気軽に疑似体験可能に  
⇒高齢者や障害を持つ人の**社会参加**に繋げることが期待できる

社会参加は、人々の精神的健康へと繋がる

高齢者や障害を持つ人の社会参加の困難は  
社会問題でもある孤独を生み出す

テクノロジーによって新たな形の社会参加を実現し、  
人々の孤独を解消する取り組みが注目されている

参照: [OryLab\(オリィ研究所\)テクノロジーの力で「不可能を可能に変えていく」](#)

## 5-3. 挑戦していく取り組み

### 足湯×デジタル広告:

足湯を地域のプロモーションツールとして活用することも検討中

- ・デジタルディスプレイを設置し、地域の観光スポットやイベント情報を配信
- ・スマートフォンと連携したARコンテンツで、  
足湯に入りながら地域の歴史や文化を学べる仕組み

→将来的に、地元企業などから広告料を収益として得ることも検討  
また、足湯を利用する観光客向けにクーポンを配布し、  
商店街などの地元店舗への送客を促す

## 5-4. プロモーション企画

企画例:

### 「Campus de 足湯」

世界初！学生がプロデュースして運営する大学内の足湯として売り出す  
→大学内のサイネージ、情報サイト、ホームページ、SNS(X、Instagram)、  
ポスター(学食など)、新聞折り込みチラシ

### 「足湯 de 健康」

足湯に入ることのでられる健康効果やソーシャルキャピタル創出の  
場としての意義を発信

→健康福祉をする行政機関はじめ、これまでの活動の中で繋がりが  
できた関係者と連携

例)町内の掲示板にチラシ掲示、公共施設に宣伝依頼、SNSでの発信依頼

### 「SUGAMO de 足湯」

インバウンド向け観光地としてのポテンシャルがある巣鴨の新たな観光資源  
として足湯+さざえ堂(仏教)を世界に発信

→観光に関する行政機関や地元商店街と連携



ポスターイメージ図



# 6. 運営計画

## 6-1. 運用方法

---

授業の一環で行うため、企画・運営は銭湯コミュニティ班の学生が担当

- ・冬季限定運用として、大学の授業期間である10月から12月の3カ月間の実施  
その他の期間は、イベント利用などで用いる
- ・日数は試験的に平日週2日で行い、利用者数の増加など需要が見られる場合、  
段階的に実施日を増やしていく予定
- ・鴨台盆踊りなどの夏期に実施される大学行事では、お湯ではなく水を張ることで  
「足水」として使用することを検討

## 6-2. プロジェクトに想定される問題

### 足湯運用上のリスク:

- ・レジオネラ菌、大腸菌などの衛生面  
対策…仕様を遵守した毎日の点検、  
1日1回の足湯内フィルター清掃の実施、塩素を活用した衛生管理※
- ・足湯利用者間のトラブル  
対策…スタッフが常駐して対応

### 必要な許認可や法的手続き:

- ・設置場所やイベント実施などの許可を得る必要あり
- ・公衆浴場法に該当しないため設置認可など法的な手続きの必要はない

こちらの資料は情報の保護の為掲載を控えさせていただきます。

## 6-3. 利用ルール

---

### 利用ルール:

- ・足湯及びその周辺を清潔に保つ観点から食事(軽食含む)を一切禁止
- ・飲み物は持ち込み可能とする(アルコール類はNG)
- ・混雑の発生が問題になった場合は時間制の導入を検討
- ・ゴミは各自持ち帰りとする
- ・タオルやティッシュなどの拭くものは各自持参する
- ・靴や靴下は必ず脱ぎ、裸足の状態での入浴

### その他:

- ・タオルや足湯袋などの備品は、盗難・衛生管理の観点から設置しない
- ・総合的なトラブル対策として、設置時はスタッフが常駐
- ・利用ルールをまとめたポスターを作成し、掲示する  
(日本語の他にも多言語に対応したポスターを作成して掲示)

## 6-4. 推定利用者数

### 平日(単独イベント) 約10~20人

こちらの資料は情報の保護の為掲載を控えさせていただきます。

- 大学周辺に商店街や学校などがあるため  
平日でも人が集まりやすい
- 平日は授業がある学生が多く学内にいるため  
在学生の利用が見込める

### 土日祝(大学行事・地域との合同イベント) 約60人

こちらの資料は情報の保護の為  
掲載を控えさせていただきます。

- 家族連れや観光客の利用が見込める
- 学校が休みである小中高生などが参加しやすい

調査日:2024年11月29・30日

施設名	利用者数	利用時間(平均)	利用者層
こちらの資料は情報の保護の為 掲載を控えさせていただきます。	11人	約20分	小学生~50代 (外国人・1人客も含む)
	60人	約26分	未就学児~70代 (家族連れ・小中学生など様々)
	(20分毎に計10回集計) 合計447人 20分平均44.7人	基本15~30分 (長い人で60分)	10代~70代 (家族連れ・外国人など様々)

# 6-5. 財務計画

**必要経費：**（こちらの資料は情報の保護の為  
掲載を控えさせていただきます。 ヒアリングをもとに）

設備費

年間維持費用

（内訳）

こちらの資料は情報の保護の為  
掲載を控えさせていただきます。

年間稼働費用

（内訳）

こちらの資料は情報の保護の為  
掲載を控えさせていただきます。

※人件費は授業の一環として教職員・学生が活動するためかからない  
※総合的な年間運用費用は次ページ参照

足湯を購入した場合の実際の見積書

## 6-5. 財務計画

年間スケジュールに沿ったコスト試算:

以下のイベント日程を想定した場合、総合的な年間運用費用は

年間維持費用8,590円 + 年間稼働費用約8,500円 = 約**17,090円**

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
単独イベント		週2回×3カ月=約25回 電気代約5,000円 水道代約1,250円 計約6,250円						足湯開催 ※期間中の毎月26日には「足湯ミニ縁日」を開催				
大学行事			鴨台祭	鴨台盆踊り				種子地藏縁日	鴨台祭2日+盆踊り2日+縁日1日=5日 電気代約1,000円 水道代約250円 計約1,250円			
地域との合同イベント	例大祭2日+銭湯の日1日+餅つき1日=4日 電気代約800円 水道代約200円 計約1,000円					例大祭 (上町親和会)		餅つき (上町親和会)				
						銭湯の日イベント (せんとうとまち)						

## 6-5. 財務計画

---

### 資金調達:

#### 初期費用

プロモーションも兼ねて、旧中山道沿いの団体(商店街、町会など)からの協賛金や大正大学生、大学周辺地域の住民からの寄付を中心とする

→目標金額は100万円

※不足分は大学からの補助を検討

※足湯の買い替えは不要

#### 維持費用

活動自体がすかもプロジェクトの一環になるため、必要経費として予算に計上

※資金調達が順調に進んだ場合は足湯の規模を拡大

## 6-6. 収益モデル

維持費用・稼働費用が年2万円ほどかかるが、すかもプロジェクトの活動の一環になるため、費用は必要経費として予算に計上する

すかもプロジェクトとは…

大正大学の授業のひとつで、学生が主体的に地域課題の解決のためのフィールドワークを実践しながら、学生と地域の人々がともに学ぶ発展的共通教育のこと

◎全学部多学年・学生教職員協働プロジェクト

銭湯コミュニティ班はすかもプロジェクトの班のうちのひとつであり、大学の授業を発展させたものとして本プロジェクトを行うことに意義があるが、地域の人々とともに持続的に地域に貢献するために自律的な収益モデルを模索

足湯はリラクゼーションと健康促進の効果を持つ一方で、地域資源としても魅力的  
→将来的には、デジタル技術の活用により、健康・観光・足湯の新たな融合ビジネスを創出

# 7. まとめ

## 7-1. 私たちが目指す「Campus de 足湯」

足湯がキャンパスライフを変える!?  
— 温もりが広げる繋がりとりフレッシュの場 —

- ・足湯で繋がる癒しと学びのキャンパスライフ
  - 足湯は、心身を癒すだけでなく、人と人とを自然に繋ぐコミュニケーションの場にもなる
  - ⇒ 大学に足湯があることで、日常のストレスから解放され、気軽に集まり語り合える空間が生まれる
- ・心のケアとウェルビーイングの推進
  - メンタルヘルス支援の一環として、誰もが気軽に利用できる「癒しの場」を設けることにより、大学全体のウェルビーイングを高める

MAKE  
YOUR  
湯NIVERSE.  
— 一緒だからつくれる世界を。

**本プロジェクトをモデルとし、全国各地の大学への普及を進める**

## 7-2. 私たちが目指す地域コミュニティのリノベーションの姿

- ・地域住民と学生の間で新たなコミュニティの形成  
→足湯を通して世代を超えた交流を生みだし、  
大学生と地域住民が地域づくりに協働・共創できる
- ・まちの銭湯の再活性化  
→銭湯文化を知らない人々に  
「癒し」や「温泉文化」を感じてもらう入口として活用
- ・大学の魅力化と地域密着力の向上  
→学生と地域住民の距離が近くなることで連携が密接になり、  
より地域に開かれたキャンパスになる  
(すかもオールキャンパス！)



地域課題に関する意見交換会@稲荷湯長屋



近隣の子どもたちを集めた  
大きなバスボム投入式@稲荷湯

**大学生と地域が連携するコミュニティづくりのグッドプラクティス!!**



大正大学

**MAKE  
YOUR  
UNIVERSE.**

一緒だからつくれる世界を。