

白樺樹液の魅力を広め、
ストレスの軽減を助けるカフェの提案

池田研究室 203501 栗澤優凜



白樺樹液に含まれる美容や健康に良い成分の認知を拡大し魅力を広めると共に、
その効能によってストレス社会に生きる働く女性のストレスを軽減するカフェの提案

白樺に対する認知度を高め、日常的に樹液を飲む機会の提供



豊富な健康成分によってストレスが軽減し、ココロとカラダが健やかに
新しいライフスタイルの普及により、白樺産業が活発化

白樺 (シラカンバ)

福井、岐阜、静岡各県より北の海拔の高い地域（600～1600m）

北海道では海拔0～700mの地域に分布。

小樽市、帯広市、千歳市では「市の木」に指定されている。

別名：

「生命の秘薬」 「森の看護師」 「高原の白い貴公子」

花言葉：

「忍耐強さ」 「あなたをお待ちします」 「光と豊富」



白樺の現状

寿命が短いため丸太が大きく育たないことや、材質が柔らかいことから一般に用材としては使われるケースが少なく、パルプやチップなどの低質用途が中心になっている。

また白樺樹液は、ミネラルが豊富に含まれることから、北欧やロシア、韓国や中国では古くから健康飲料・漢方薬として利用されてきたが、日本ではまだ流通が進んでいない現状にある。



白樺プロジェクト

2018年に北海道の旭川市で発足された。

白樺は、北国北海道の持続可能な豊かな森の恵み。そんな地域の資源を再評価し、森林と生活者を結び、産業として、文化として根付くことを目指すプロジェクト。

森林や林業の現場から、森林の恵みをお客様に伝える現場までを結び付けることにより、地域による多様なシラカバ関連の6次産業化を目指す。

プロジェクトから生まれたもの

家具



LAKANVA-1

東川/木と暮らしの工房



LAKANVA-2

東川/木と暮らしの工房



LAKANVA-3

東川/木と暮らしの工房



Retakkar

美瑛/樹林工房

小物



▲札幌/時田工業

白樺樹液化粧水 SIRACA



▲美瑛/松山農業

白樺樹液飲料 (森の雫)



▲旭川/高橋工芸×siroro

Oya-cop and plate



▲美瑛/スイノカゴ

白樺樹皮クラフト



▲置戸町/くつる木

白樺の器



▲東旭川/tannoworks

白樺の木箱 (カードケース)



▲置戸/オケクラフト

白樺樹皮を生かした器



▲置戸/森の籠

白樺樹皮のカゴ



▲旭川/工藤和彦

陶芸 (白樺灰釉薬)



▲美瑛/粗清草堂

羊毛フェルト (白樺草木染め)



▲旭川/Lienfarm

白樺+ハーブティ

建材・住空間



▲白樺の床材

仙台/チャネルオリジナル
+知内/ウッドファミリー



▲白樺の羽目板

北見/留辺蔵木工



▲旭川/アーケン



▲旭川/topica



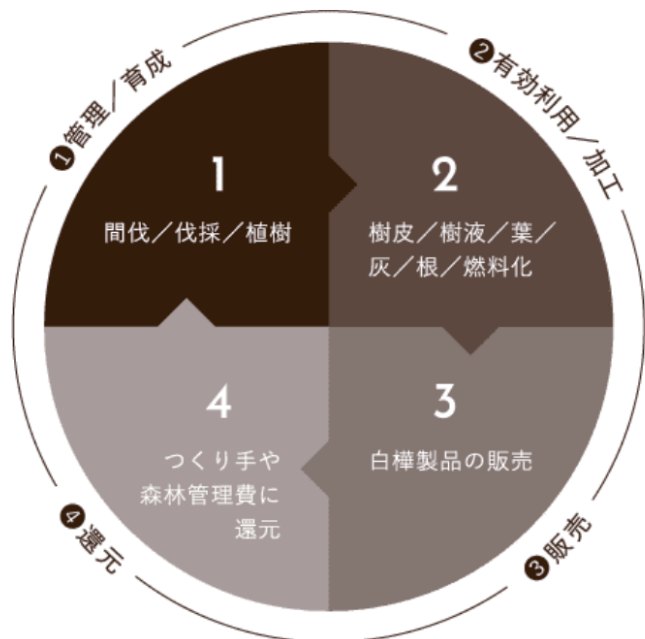
信州白樺クラフト製作所

2022年8月25日、任意団体として活動していた信州白樺クラフト製作所を株式会社として登記。
「白樺林を保全・再生する取り組みを通して新たな産業基盤をつくる」という目的のもと、
他の樹木と比較して柔らかく、耐朽性や保存性が低いために、木材としての価値が認められずにいた
白樺に新たな価値をつけることを使命とした様々なプロジェクトを行っている。

目指す未来

循環を作る

白樺に価値をつけて製品化して収益を出し、
森や地域に還元する仕組みを整える。



地域に開かれた場をつくる

白樺を中心に人と人がつながり、資源と喜びが循環する、
小さいけれど豊かなコミュニティを地域と作る。



引用：信州白樺クラフト製作所

<https://shirakabacraft.com/shirakaba-kogen/>

白樺樹液とは

雪解けの時季、春先の約2週間だけ採取することができる。

白樺の樹液は、水のように透過し、ほんのりとした甘みを持つ。

また、糖質やアミノ酸、リンゴ酸、ミネラル類など豊富な栄養を含むため、リウマチや便秘、痛風に効果的で、利尿作用、健胃・整腸作用なども持つ。

さらに、最近ではストレスをやわらげる効果もあると考えられており、白樺の樹液は古くから世界各国で健康飲料として愛されているのです。

さらに、白樺の葉には多くのミネラルが含まれているため、新陳代謝を促進する働きがある。また、老廃物を排出する働きもあり、腸や腎臓、肝臓の働きを活性化させ、生活習慣病予防や便秘にも効果がある。

引用：わかさの秘密



代表的な効果

FOCUS

老廃物の
排出を促す

新陳代謝
の促進

抗酸化作用

抵抗力増加

美肌効果

白樺樹液の採取と保存方法

幹の根本近くに直径 1cm 程度の穴を樹皮から木部に達するまで数 cm ほどの深さであけ、穴に合うような管を差し込み、管をのばしてポリタンク等の容器へ導くことで、樹液が容器に溜まっていく。

胸高直径 20cm のシラカンバで1シーズンに 100 ~ 150 ㍓の樹液が採取できる。白樺の木への影響についても1年に直径1~2cm の穴を一つあける程度であれば、5年間樹液を採取し続けても、シラカンバの成長に影響を与えないことが確かめられている。採取した樹液は冷凍保存をしておくことで一年中美味しい白樺樹液を提供することが可能となる。

引用：長野県林業総合センター ミニ技術情報



世界の国と白樺樹液

白樺樹液は、伝統的に北欧やロシア、東ヨーロッパでは、昔から肝臓や腎臓の毒素を排出して、細胞を若返らせると信じられ、健康飲料の1つとして愛飲されていた。また、アイヌ民族では白樺の樹液を「タンニ・ワッカ」(シラカバの水)という名で呼んで飲用し、野営の際の料理に用いるなど日常的に利用されていた。

引用：ぷろろ健美堂



シラカバ樹液中のアミノ酸含量

アミノ酸	量(mg/100ml)		アミノ酸	量(mg/100ml)	
	生重量	煮沸後重量		生重量	煮沸後重量
グルタミン酸(Glu)	10.59	15.26	アラニン(Ala)	0.38	0.83
アスパラギン酸(Asp)	1.52	2.15	スレオニン(Thr)	0.35	0.50
バリン(Val)	0.77	12.80	アルギニン(Arg)	0.33	0.51
イソロイシン(Ile)	0.64	0.79	シスチン・システイン (Cys,scy)	0.38	0.22
メチオニン(Met)	0.58	0.80	プロリン(Pro)	0.28	0.46
ロイシン(Leu)	0.50	1.05	セリン(Ser)	0.18	0.46
リジン(Lys)	0.47	7.10	チロシン(Tyr)	0.11	0.39
フェニルアラニン(Phe)	0.39	0.89	ヒスチジン(His)	0.11	0.24
グリシン(Cly)	0.38	0.77	-	-	-

北海道大学プレス (pp.23-28、1995)

白樺資源と白樺樹液の発達と利用

Nie Shaoquan, Shi Fuchen, Sun Bing, Yan Tingfen.

シラカバ樹液中のアミノ酸含量

アミノ酸	量(mg/100ml)	アミノ酸	量(mg/100ml)
グルタミン酸(Glu)	15.89	グリシン(Cly)	0.39
メチオニン(Met)	2.87	アラニン(Ala)	0.36
アスパラギン酸(Asp)	2.38	スレオニン(Thr)	0.34
バリン(Val)	1.45	セリン(Ser)	0.33
リジン(Lys)	0.82	アルギニン(Arg)	0.33
イソロイシン(Ile)	0.67	システイン(Cys)	0.25
フェニルアラニン(Phe)	0.46	チロシン(Tyr)	0.25
プロリン(Pro)	0.41	ヒスチジン(His)	0.13
ロイシン(Leu)	0.41	-	-

※表中の数字は3反復の平均値

白樺樹液の成分

資料【I】、資料【II】より

シラカバ樹液は地域性等により差異は無く、樹液独特の性質をもつものである。

成分調査表、上位4段の多量に含有する成分は極めて有効なものである。

元帯広畜産大学教授 理学博士 美濃羊輔先生のコメントによる



10~15mg
グルタミン酸

非必須アミノ酸の一種で、リラックス成分である GABA(ギャバ)を生成。アンモニアを解毒し、尿の排出を促進する効果や脳の機能を活性化する効果がある。さらに筋肉や免疫力を強化するたんぱく質を構成する働きを持つ。

- ◎アンモニアの解毒作用・利尿効果
- ◎脳を活性化する効果
- ◎脂肪の蓄積を抑える効果
- ◎美肌効果
- ◎血圧を下げる効果



1.5~2.3mg
アスパラギン酸

アミノ酸の一種で利尿作用があり、有害なアンモニアを体外へ排出し、中枢神経系を保護する。またカリウムやマグネシウムを細胞内に運び、疲労物質である乳酸をエネルギーに変える手助けをするため、疲労回復にも効果がある。

- ◎疲労回復効果
- ◎体調を整える効果
- ◎アンモニアを解毒する作用
- ◎スキンケア効果



0.7~12mg
バリン

必須アミノ酸の一種で、筋肉を強化したり、疲労回復効果がある。また、成長を促進したり、血液の中にある窒素のバランスを調整する効果がある。さらに、エラスチンを構成することで肌のハリを保つ効果がある。

- ◎筋肉を修復する効果
- ◎肝硬変を改善する効果
- ◎美肌効果



0.6~0.7mg
イソロイシン

イソロイシンは必須アミノ酸の一種で、筋肉を強化したり、疲労を回復させる効果がある。また、イソロイシンが不足すると、皮膚炎症状を引き起こすことも報告されており、イソロイシンが肌の健康に重要な役割を持つと考えられている。

- ◎筋肉を修復する効果
- ◎疲労回復効果
- ◎成長を促進する効果
- ◎神経機能を正常に保つ効果
- ◎糖尿病を予防する効果
- ◎肝機能を高める効果
- ◎髪や肌の健康を保つ効果



0.5~2.8mg
メチオニン

硫黄を含んだ含硫アミノ酸で、肝機能を高めたり、アレルギーの原因となるヒスタミンを抑える働きがあり、不足すると利尿能力が低下するため、むくみが生じる。その他、うつ病や統合失調症を改善する効果があるとされている。

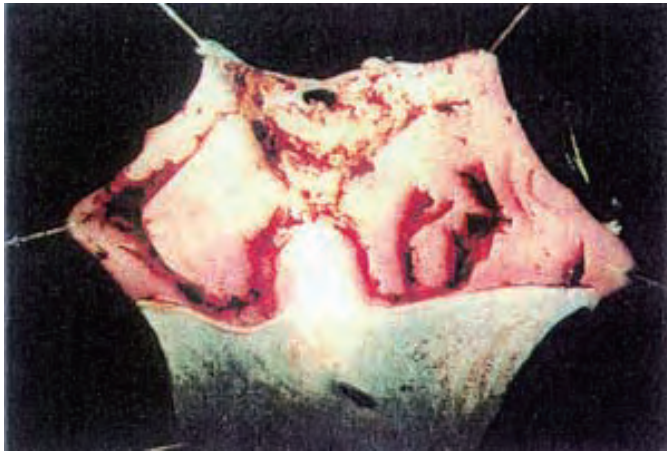
- ◎肝機能を高める効果
- ◎アレルギー症状を緩和する効果
- ◎うつ症状を改善する効果
- ◎老化防止の効果
- ◎ヘアケア効果



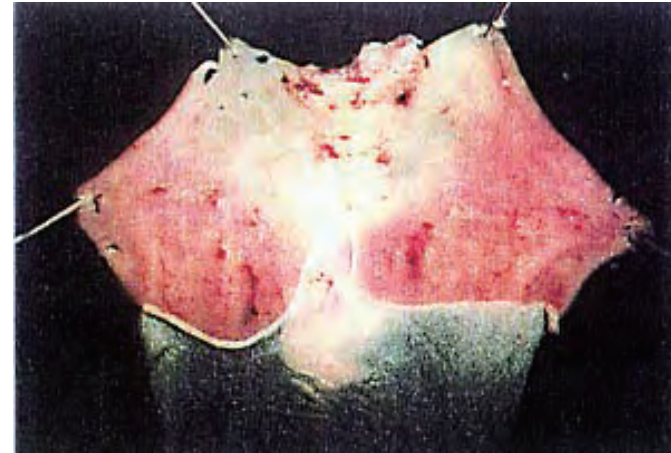
0.82mg
リジン

必須アミノ酸のひとつで、人体を構成するたんぱく質の組み立てに必要な栄養素。ブドウ糖の代謝を良くして集中力を高めたり、カルシウムなどの吸収を促進するほか、肝臓機能の強化などの効果が確認されている。

- ◎疲労回復効果
- ◎集中力を高める効果
- ◎肝機能を高める効果
- ◎単純疱疹（ヘルペス）を予防・改善する効果
- ◎脳卒中の発症を抑制する効果
- ◎髪の健康を保つ効果



ストレスによるラットの胃壁の出血
(水を飲ませたもの)



ストレスによるラットの胃壁の出血
(シラカバ樹液を飲ませたもの)



シラカバ樹液を飲ませたもののほうが出血度合いが少なく、
ストレスによる体のひずみ（潰瘍等）の予防と治療に効果があることがわかる。

北海道大学プレス (up.149-153、2000)

ネズミの酸化性ストレスに対する白樺樹液の防止的な特性

Yando Shen, Akiko Kazusaka, Shoichi Fujita and Minoru Terazawa.

資料I.II.IIIより

- ・ 樹液には様々なアミノ酸が豊富に含まれているという性質がある。
- ・ 樹液内に含まれる有効なアミノ酸には、デトックスを促進する解毒作用、利尿作用や疲労回復効果、さらに美肌効果などが期待できる成分が含まれている。
- ・ ストレスによる、体のひずみの予防と治療に効果がある。



白樺樹液には十分な健康効果が期待でき、
体内のデトックスを行うにあたって有効な成分を含んでいる。

デトックス (detox)

デトックス (detox)

食事・皮膚・呼吸などから自然に溜め込んでしまった有毒な老廃物（毒素）を解毒・排出し、体が本来持つ力を取り戻し、健康な体や美しい肌を取り戻すこと。

老廃物とは：必要な栄養が吸収・利用された後の最後の残りカス。

アンモニア、尿素、尿酸などが主な成分。

老廃物がたまると

- ・ 腸内環境の乱れ
- ・ 代謝の低下



代表的な影響

便秘

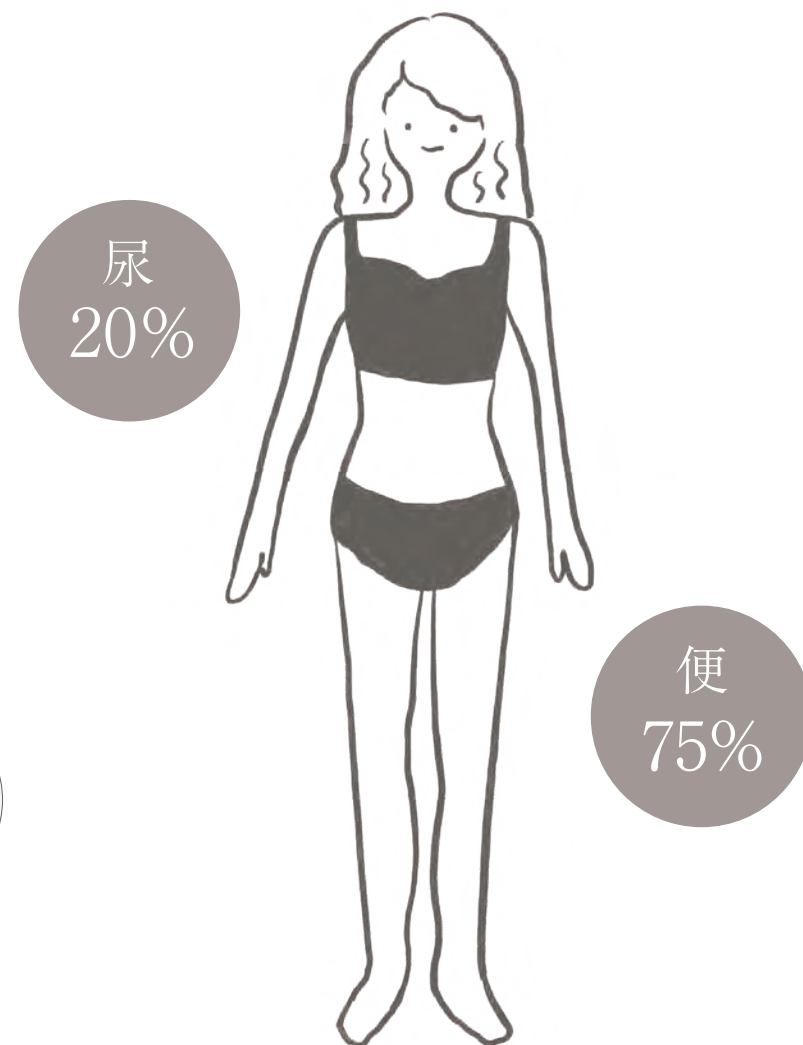
肌荒れ

むくみ

手足の
冷え

肥満

老廃物が排出される割合



老廃物が溜まる原因

筋力の低下や血液・リンパの流れが悪くなることで溜まりやすくなる。



老廃物の約9割がリンパ管によって運ばれ、排出される。

血管は心臓のポンプ作用によって、血液が運ばれるのだが、リンパ管には、このようなポンプ作用がないため、筋肉の収縮によってリンパ液は徐々に運ばれる。そして、体のコリやなどでの筋肉の緊張、ストレスによる筋肉の緊張を抱えているとリンパ管は圧迫され、その動きを保つことが出来なくなる。

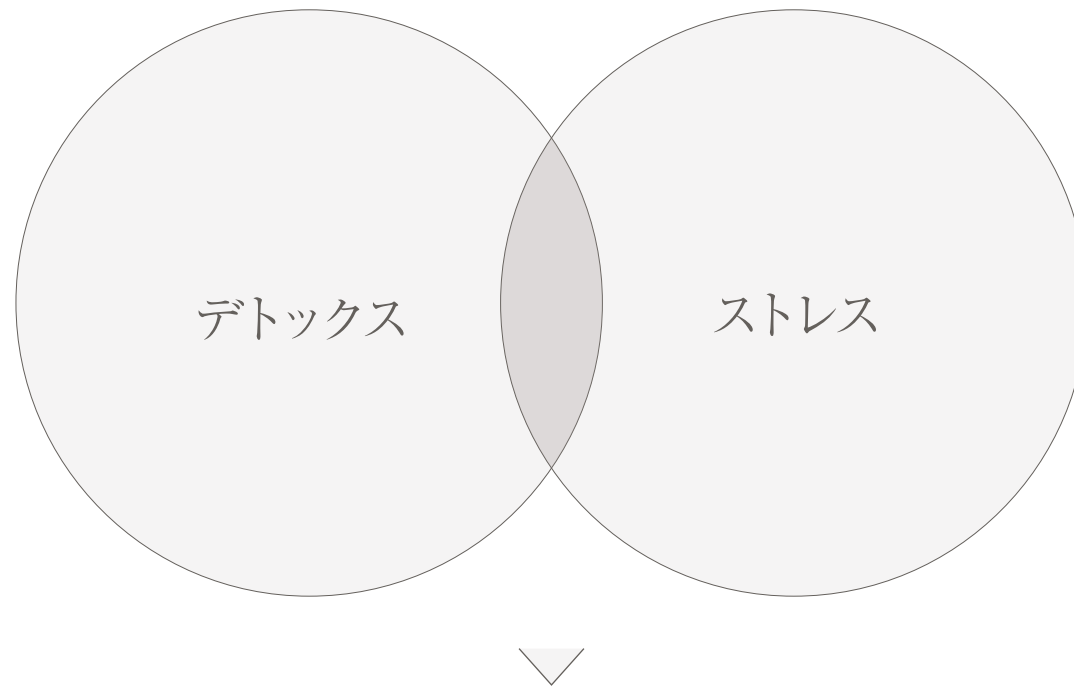


リンパが滞る原因

FOCUS



リンパの流れは、身体を休めるための自律神経である副交感神経によって支配されており、ストレスは、リンパの流れに関係する自律神経に大きく影響する。ストレスが掛かると、筋肉が緊張してリンパの流れが悪くなるだけでなく、副腎からストレスに対抗するためのホルモンが出て、免疫に関係するリンパ球の働きまでも弱めてしまう。



デトックスを必要としている且つ興味があり、日常生活においてストレスを感じている層は？

都心で働く20代後半～30代の女性

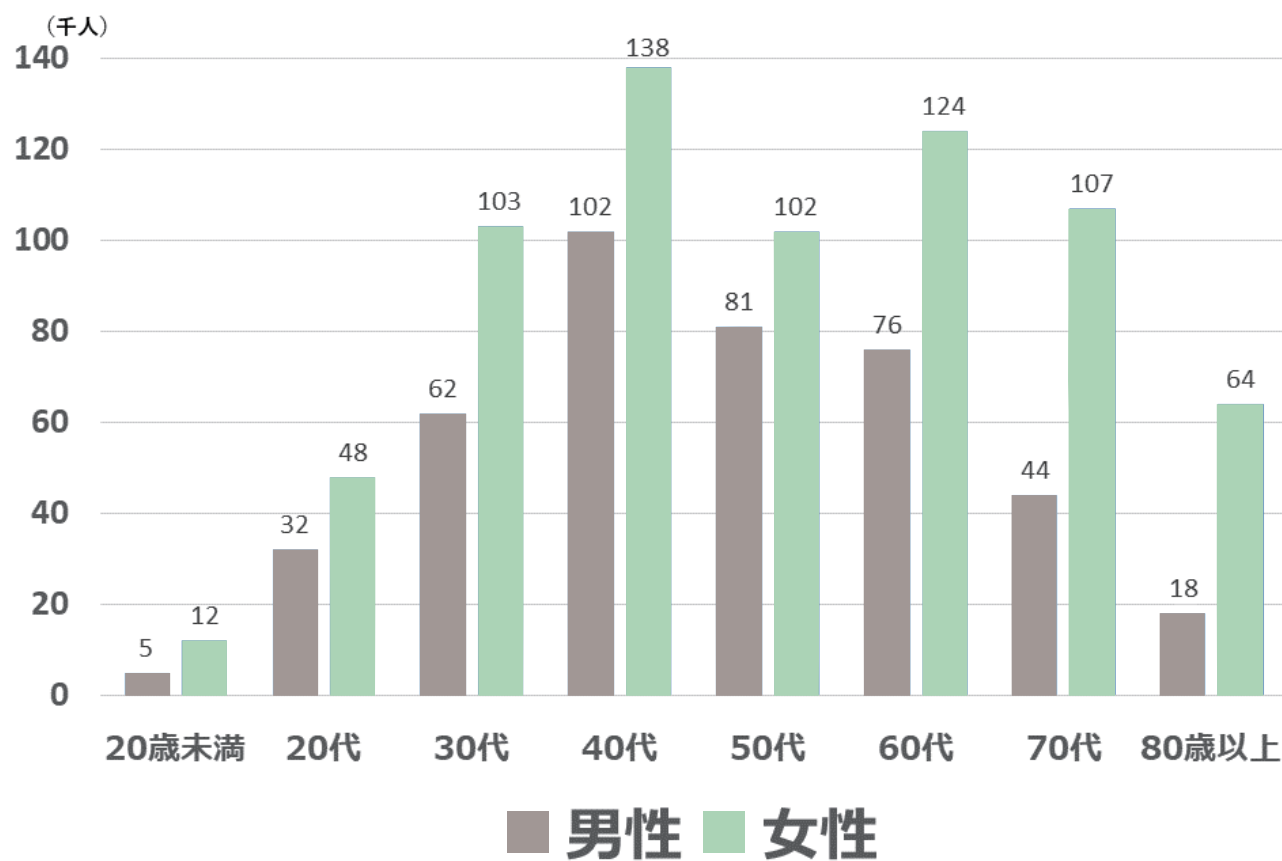
女性のストレスについて

厚生労働省の調査によると、うつ病患者数は男性より女性の方が多い。

この傾向は全世代に見られます。

【気分〔感情〕障害（うつ病・躁うつ病）総患者数（性別／年代別）】

気分〔感情〕障害（うつ病・躁うつ病）総患者数（性別/年代別）

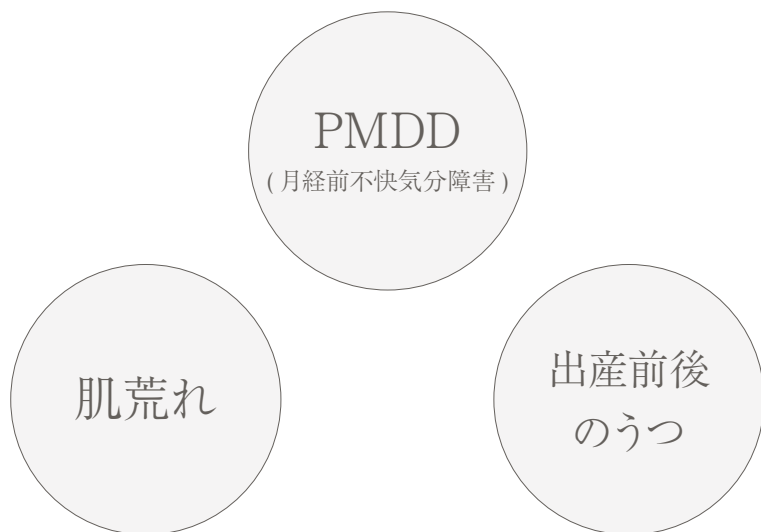


過度なストレスなどが原因で、
脳のはたらきが低下し日常生活に
支障をきたす状態が「うつ病」である

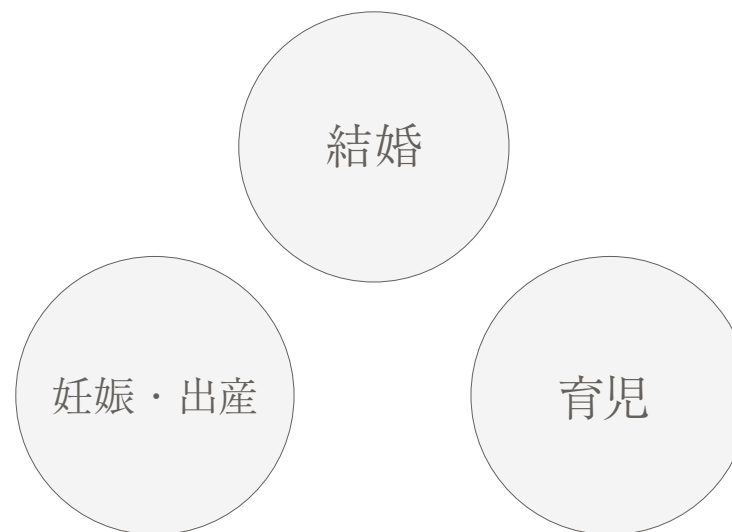
女性がストレスを受けやすい理由

男性より女性の方がうつになりやすいのは、女性ホルモンが大きく影響している。
女性は人生の長い期間、ホルモンバランスの乱れにさらされる。
さらに、ライフイベントの変化により社会や家庭における役割が変化する。

ホルモンバランスの乱れによって起こるストレス要因



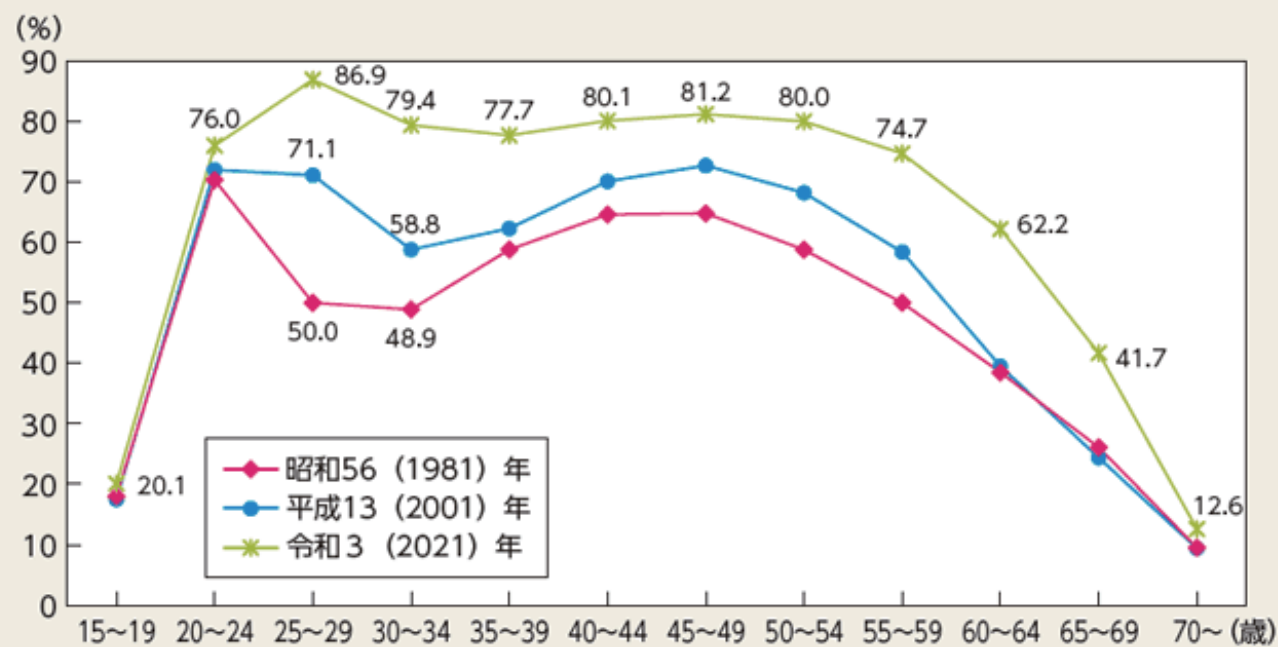
主な女性のライフイベント



働く女性の割合の変化

2-4図 女性の年齢階級別労働力率（M字カーブ）の推移

○女性の年齢階級別労働力率（M字カーブ）について昭和56（1981）年からの変化を見ると、昭和56（1981）年は25～29歳（50.0%）及び30～34歳（48.9%）を底とするM字カーブを描いていたが、令和3（2021）年では25～29歳が86.9%、30～34歳が79.4%と上昇しており、以前よりもカーブは浅くなり、M字の底となる年齢階級も上昇。



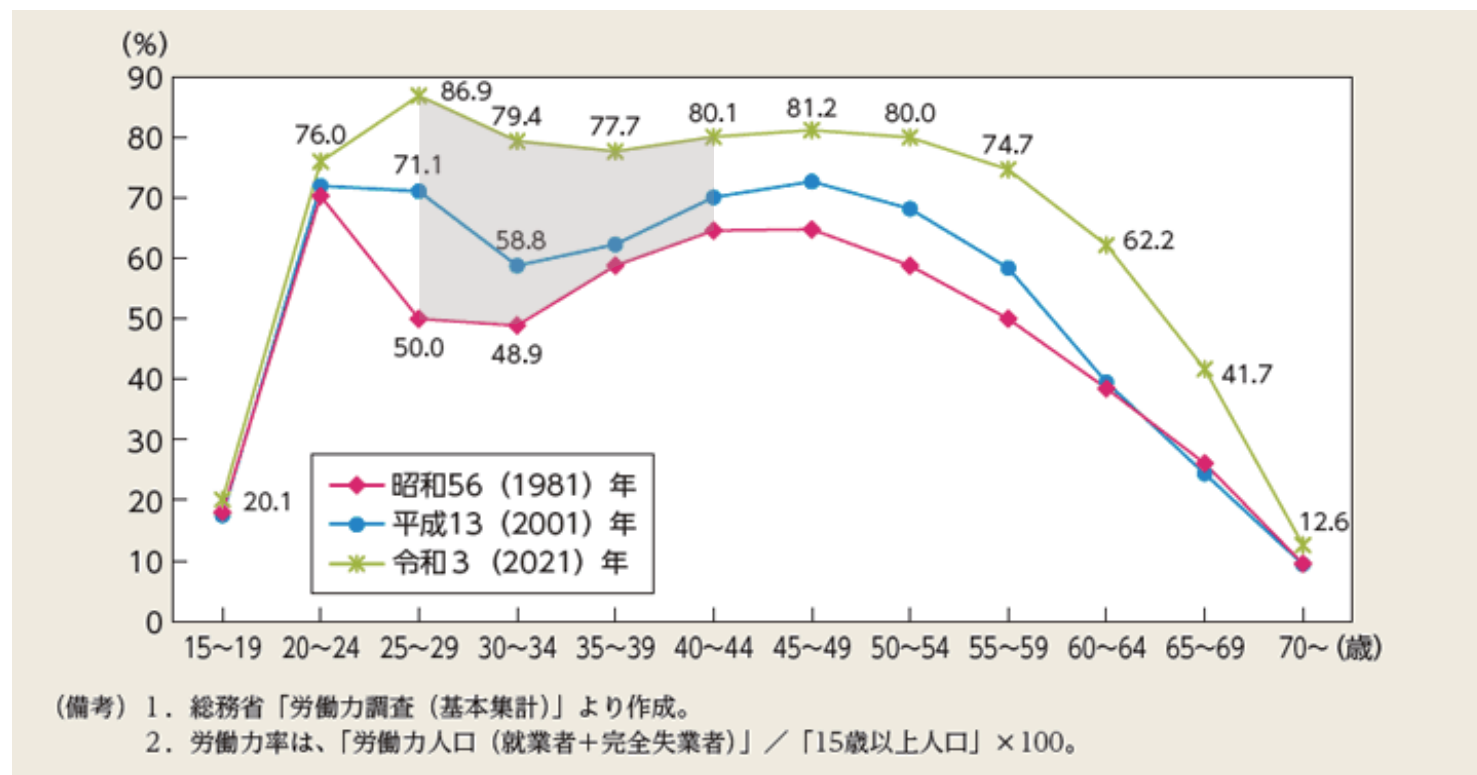
(備考) 1. 総務省「労働力調査（基本集計）」より作成。

2. 労働力率は、「労働力人口（就業者+完全失業者）」／「15歳以上人口」×100。

働く女性の割合②

資料【IV】より

女性の労働力率は年々増加していることがわかる。
特に25歳～39歳の女性の労働力率が大幅に増加している。



結婚や出産などのライフイベントにおける離職率が低下していると考えられる。
これは、「女性の活躍」を促進するためのさまざまな法が整備されたことによる結果であると考えられる。

女性の就労環境における課題

資料【IV】より働く女性が増え、M字カーブも解消傾向にあることがわかる。

政策の後押しもあり今後とも働く女性は増える見込みである一方で、女性の就労環境には課題が多い。

代表的な課題

仕事と家庭の
両立環境

指導的地位
の割合

賃金格差

育休取得

ハラスメント

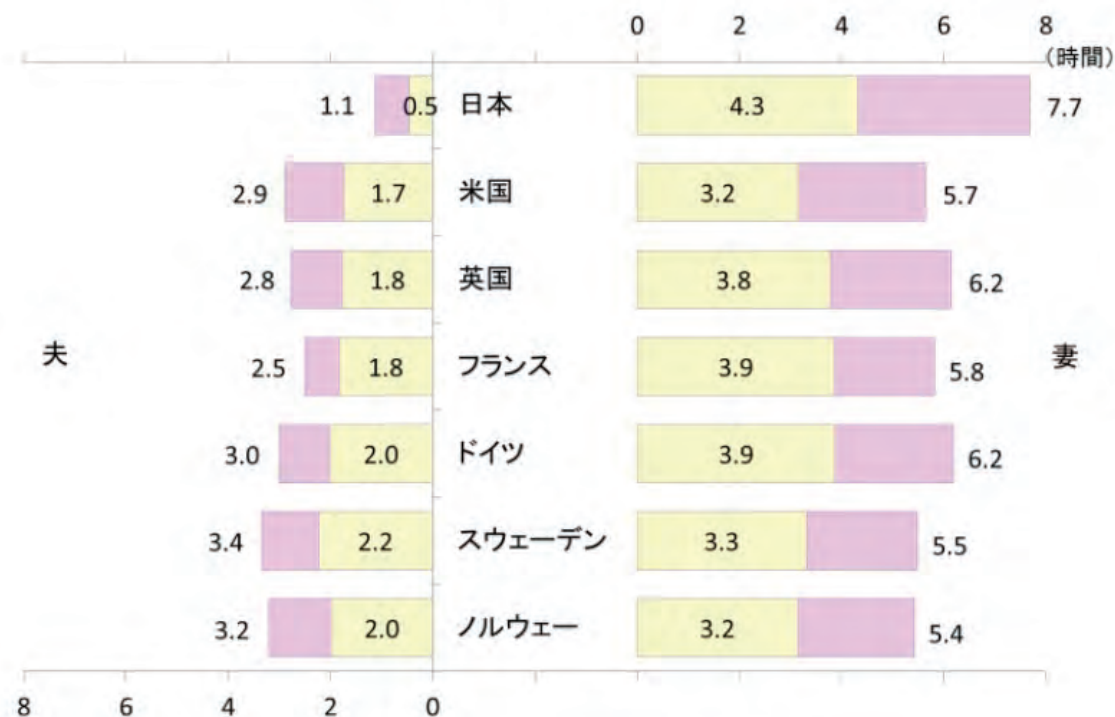
夫婦の家事・育児の分担を見ると、特に日本の家庭では、妻への偏りが大きいのがわかる。

資料から夫婦ともにフルタイムで働いていても、家事・育児は妻に偏りがちな家庭は多いと考えられる。



職場の環境整備は進んでいても、家庭の環境は必ずしも整っているわけではない

6歳未満の子どもを持つ夫婦の家事・育児関連時間
(1日あたり)



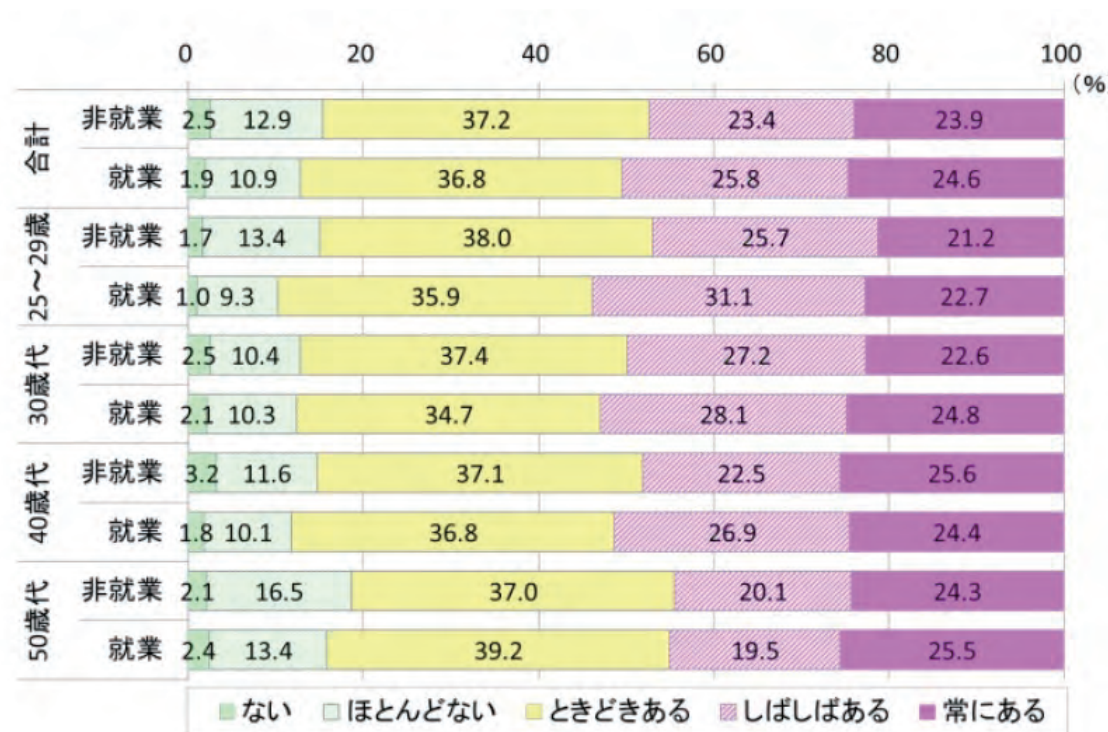
(注) 黄色は家事・育児時間のうち育児時間

普段の生活の中で悩みやストレスがありますか」という問いに対して、「常にある」「しばしばある」「ときどきある」「ほとんどない」「ない」の5段階の選択肢で尋ねている。このうち上位2つをあわせた割合を悩みやストレスがある割合とすると25～39歳の非就業女性では48.35%、就業女性では53.35%となっている。



働いている女性の方が、ストレスを多く受けていることがわかる。

「普段の生活の中で悩みやストレスはありますか」



女性とストレスの関係、働く女性の割合、女性の就労環境より

- ・ ホルモンバランスの乱れ、ライフイベントの変化がストレス要因になることで
女性の方が男性よりうつ病になりやすい傾向
- ・ 近年の法整備によってライフイベントにおける離職率低下による 25歳～39歳の
女性の労働力率の増加
- ・ 仕事と家庭の両立環境の不整備
- ・ 就業女性の方が非就業女性よりストレスを感じる傾向

都心で働く20代後半～30代の女性

白樺樹液の健康効果を利用し、
リラックスを目的とした
プライベートカフェの提案



concept

頑張るあなたに、白樺の森のやすらぎを

『森の看護師』とも呼ばれる白樺の木から採取した樹液に含まれる豊富な栄養成分によって、
ストレス社会の忙しい日常で溜まったココロやカラダの疲れを癒し、健康と美をサポート。
ストレスフリーで豊かな毎日を過ごす手助けをします。
ビルに囲まれた街でも白樺の森で森林浴をしているかのようなやすらぎの時間をあなたに。

ビヨルク

björk

スウェーデン語で白樺という意味。
白樺は北欧全土に広がる1番暮らしに
根づいている樹木である。

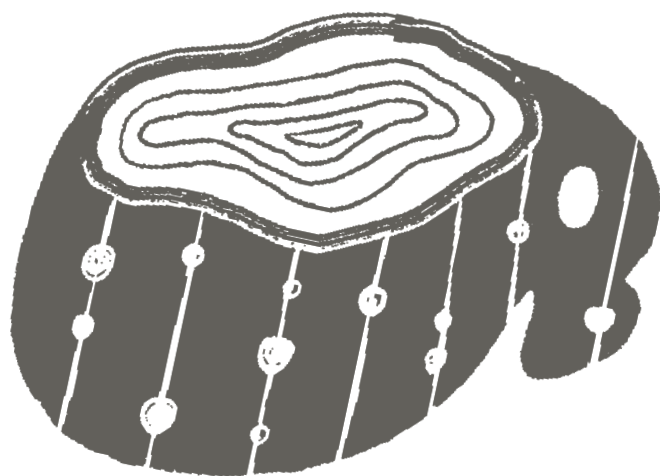
フィーカ

Fika

10時頃と15時頃の1日2回設けられている
スウェーデンの習慣。
一旦全ての仕事の手を止め、コーヒーを飲み
ながら甘いものを取り入れる時間のこと。

ビヨルカ

▶ **Björka**



Björka

symbol

店で使用するコップ（ククサ）のシルエットと木の年輪のビジュアルを組み合わせることで、自然派なカフェであることがわかるようにする。また、自然の温かみを感じられるよう、手書き風のタッチにした。

logotype

スウェーデン語をベースにしているため、北欧の雰囲気が出るようにサンセリフ体を用いた。また、角に丸みを持たせることで優しい印象にした。（ベース：PF Grand Gothik）

business hours

10:00~22:00
(一回の利用につき1hの事前予約制)

target

都心で働く20代後半~30代の女性

cause

日々のココロとカラダの疲れを癒す場として。白樺による健康効果を期待して。

sales promotion

- ・外観、看板、店頭
- ・SNSの活用
- ・Web広告(写真・動画)

concept

頑張るあなたに、白樺の森のやすらぎを

『森の看護師』とも呼ばれる白樺の木から採取した樹液に含まれる豊富な栄養成分によって、ストレス社会の忙しい日常で溜まったココロやカラダの疲れを癒し、健康と美をサポート。

location

都心オフィス街のビルの一角(一階が望ましい。) 駅近でアクセスが良い。

shop image

白樺の木を使用した家具や小物を使用。
白樺樹林を感じさせる、ナチュラルな木と白を基調としたエステサロンのようなプライベート空間。床には人工芝。

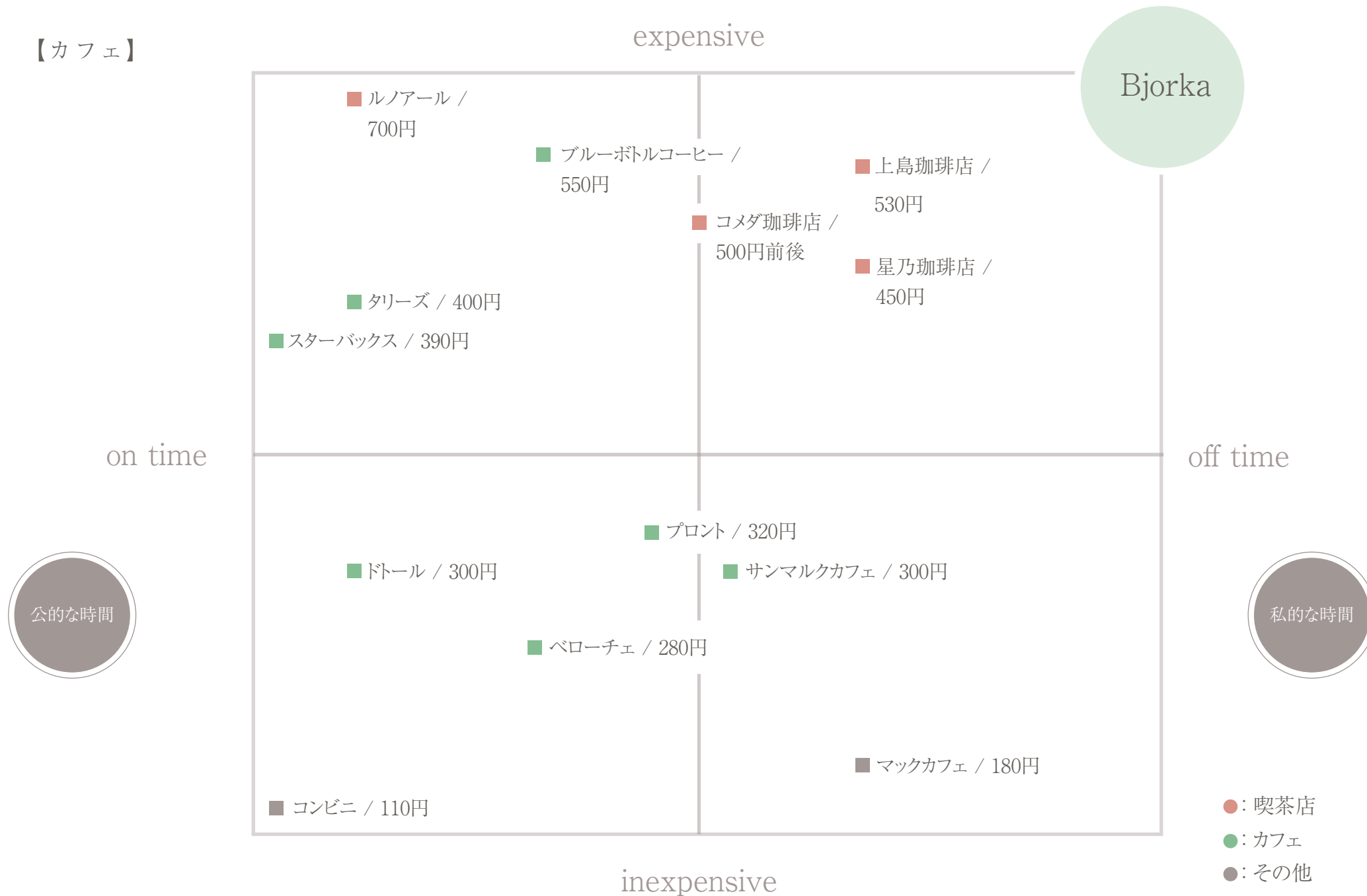
style

日常から離れ、ちょっぴりリッチで特別な時間を体験できるプライベートカフェ。
時間制の貸切空間で、非日常的な体験を提供する。

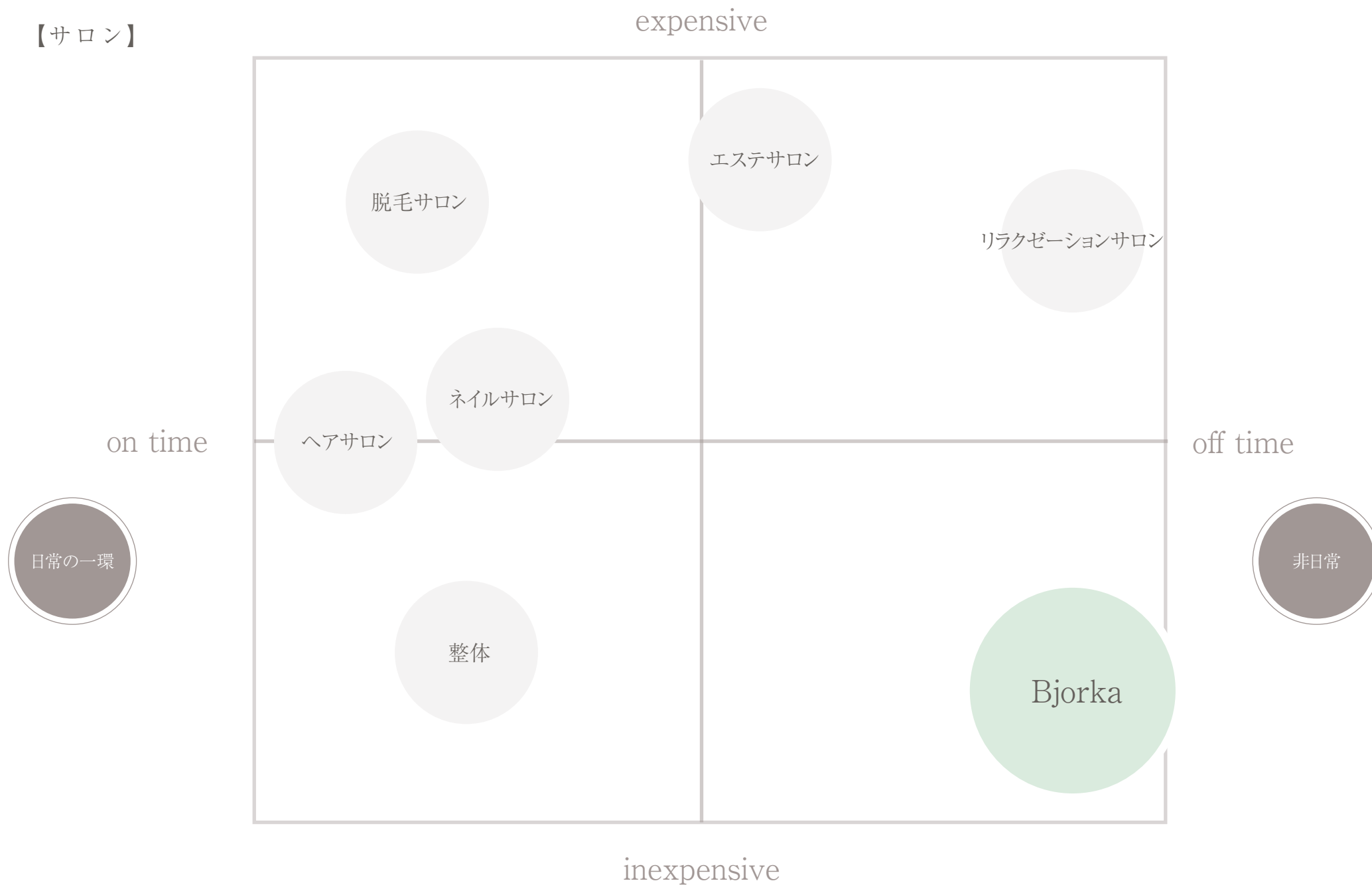
product and price

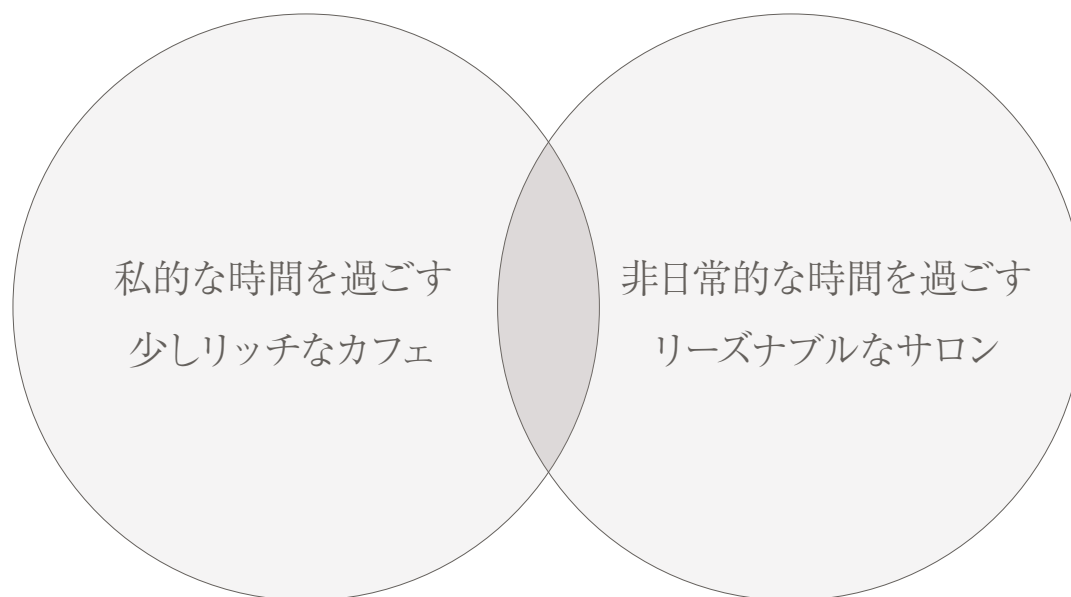
事前予約の時間制(1h)でカウンセリングに基づいたドリンク(白樺樹液使用)とフードのセット…2000yen

【カフェ】



【サロン】





プライベートカフェという新しい形でこのポジションを確立する



・来店日時、人数を選び予約
(1h制、来店上限2人)

・靴を脱いで裸足で入店
(店内床は柔らかい人工芝)

・その日のココロとカラダの状態
や、アレルギーの有無など

・カウンセリングシートに基づき
おすすめのドリンクと茶菓子を、
提供

・着替えをし、貴重品を巾着から
取り出す

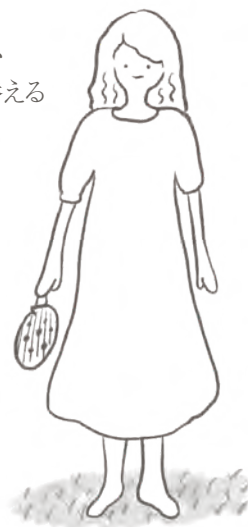
・携帯、財布の貴重品を巾着に
入れる(それ以外は荷物かごへ)

・ウェルカムドリンクで白樺樹液を
提供

・ココロとカラダの状態に合わ
せたアロマキャンドルを焚く

・ギフトセットを購入する場合は
このタイミングで購入

・部屋に入ったら、
ワンピースに着替える



・自然をテーマにした写真集
などを用意

・ヒーリングミュージックと森の
環境音を掛け合わせた、
オリジナル店内BGM



プライベートカフェ Björka 体験ワークショップ

目的

プライベートカフェの実際の流れを体験していただくことで、実際に行くことで見えてくる課題点や改善点、また、良かった点についてもフィードバックをいただくことで、プライベートカフェ Björka の顧客体験をより良いものにするため。
さらに、白樺樹液でドリップしたドリンクを実際に飲んでいただき白樺樹液についての興味を持つきっかけになってほしいという想い。

期間

2023 年 10 月 20 日～10 月 21 日

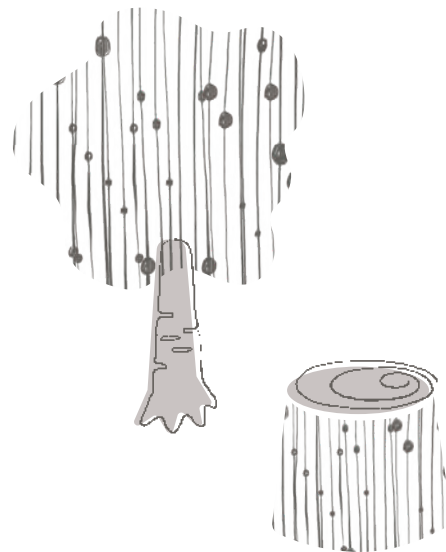
場所

シェアスペースひらく
新潟県長岡市中島 5 丁目 8 - 6

料金

1000 円

- ・お席利用時間 1 時間半（アンケート時間等含む）
- ・ウェルカムドリンク（白樺樹液）
- ・白樺樹液でドリップしたドリンク（ハーブティー or コーヒー）





予約サイトRESERVAを通して予約
1.5hの時間制2日間で7枠の予約枠

靴を脱いでスリッパに履き替えて入店
2階に移動しワンピースに着替える
貴重品を巾着に入れ1階へ

ウェルカムドリンクで白樺樹液を提供
その日のココロとカラダの状態についてのシートを記入

シートに基づいておすすめのアロマキャンドルを焚く
シートに基づいておすすめのドリンクを提供
ドリンクを楽しみながら、1人のゆったりとした時間を過ごす
研究資料や自然がモチーフの写真集、サシェ・ポストカードのお土産を展示

フォームからワークショップについての感想をもらう
2階に移動し私服に着替える
荷物を全て持ち1階へ
お会計をし、退店

ここでスタッフは2階へ



<https://reserva.be/bjorka>



紙面広告



「頑張るあなたに、白樺の森のやすらぎを。」というコンセプトの元、様々な健康成分を豊富に含む白樺樹液を用いてドリップしたドリンクの提供をメインとした「Björka(ビョルカ)」というゆったりとした私的な時間を過ごしていただくための、少しリッチな「プライベートカフェ」の企画・提案・デザインを卒業制作として行なっています。

今回はカフェの一隅の隅を実際に体験していただき、忙しい日常で溜まったココロやカラダのストレスをリフレッシュできるお時間を提供します。さらに研究の一環として美容師視点からのサービスや健康食品に対するフードバックにご協力していただくことでより良い制作になるよう、今後の参考にさせていただきますと考えております。

日時
 2023年10月20日(金) 10時~11時半 / 12時~13時半 / 14時~15時半
 2023年10月21日(土) 9時~10時半 / 11時~12時半 / 13時~14時半 / 15時~16時半

料金
 1000円(税込)
 ・お席利用料 1時間半 (アンケート時間含む)
 ・ウェルカムドリンク (白樺樹液)
 ・白樺樹液でドリップしたドリンク (ハーブティーorコーヒー)

場所
 〒940-0084
 新潟県長岡市中島5丁目8-6
 シェアスペース「ひらく」

お申し込み・お問い合わせ
 予約Webサイト <https://reserva.be/bjorka/about>
 お問い合わせ mail: a203501@st.nagaoka-id.ac.jp
新潟県立大学 経営デザイン学部 4年 卒業制作

そもそも白樺樹液による健康効果って？

● 白樺樹液とは
 雪解けの時期、春先の約2週間だけ採取することができる。白樺の樹液は、水のように透明で、ほろりとした甘みを持つ。また、糖質やアミノ酸、リンゴ酸、ミネラル類など豊富な栄養を含むため、リウマチや腰痛、疲労に効果的で、利尿作用、健胃・整腸作用なども持つ。さらに、最近ではストレスをやわらげる効果もあると考えられており、白樺の樹液は古くから世界各地で健康飲料として愛されている。

● 代表的な効果
 FOCUS
 老廃物の排出を促す、新陳代謝の促進、抗酸化作用、筋力増進、美肌効果
 II
 デトックス
 老廃物がたまること一週内環境の乱れや、代謝の低下の原因。リンパの流れが悪くなることで溜まりやすくなる。

● リンパが滞る原因
 FOCUS
 ストレス、冷え、水分不足、運動不足

● そこでBjörkaは
 忙しい日常から離れ白樺の森で森林浴をしているかのようなプライベート空間で、豊富な栄養素を含む白樺樹液を楽しむ機会を提供することで、健やかなココロとカラダ作り・維持をサポートします。

SNS広告(Instagram)



sbkr_ma_、hiraku.nagaoka
 ひらく

「頑張るあなたに、白樺の森のやすらぎを。」というコンセプトの元、様々な健康成分を豊富に含む白樺樹液を用いてドリップしたドリンクの提供をメインとした「Björka(ビョルカ)」というゆったりとした私的な時間を過ごしていただくための、少しリッチな「プライベートカフェ」の企画・提案・デザインを卒業制作として行なっています。

今回はカフェの一隅の隅を実際に体験していただき、忙しい日常で溜まったココロやカラダのストレスをリフレッシュできるお時間を提供します。さらに研究の一環として美容師視点からのサービスや健康食品に対するフードバックにご協力していただくことでより良い制作になるよう、今後の参考にさせていただきます。

● 日時
 2023年10月20日(金) 10時~11時半 / 12時~13時半 / 14時~15時半
 2023年10月21日(土) 9時~10時半 / 11時~12時半 / 13時~14時半 / 15時~16時半 (全日程1日)

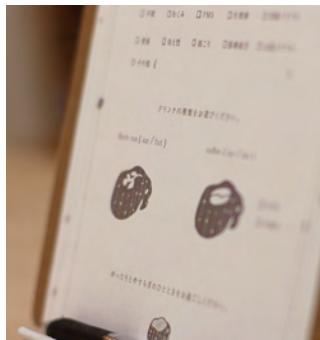
● 料金
 1000円(税込) 白樺樹液利用料1時間半(アンケート時間含む)・ウェルカムドリンク(白樺樹液)・白樺樹液でドリップしたドリンク(ハーブティーorコーヒー)

● 場所
 新潟県長岡市中島5丁目8-6
 シェアスペース「ひらく」

sbkr_ma_ 【ワークショップのお知らせ🌿】

10/20.21に卒業制作の一環として、ひらくさん(@hiraku.nagaoka)でプライベートカフェ「Bjorka(ビョルカ)」のワークショップを行います！

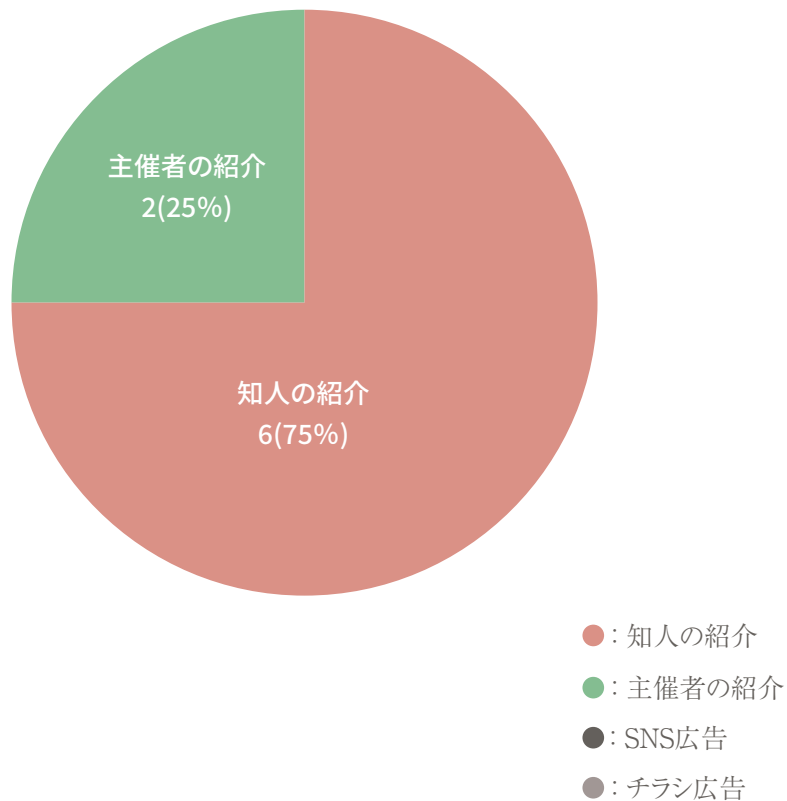
「頑張るあなたに、白樺の森のやすらぎを。」というコンセプトで、様々な健康成分を豊富に含む白樺樹液を用いてドリップしたドリンクの提供をさせていただきます。時間制の貸切空間で日々の忙しい日常で溜まったココロやカラダの疲れを癒し、頑張るあなたの健康と美をサポートします。



Björka work shop
on October 20-21, 2023



Q1. 今回のワークショップの開催は何で知りましたか



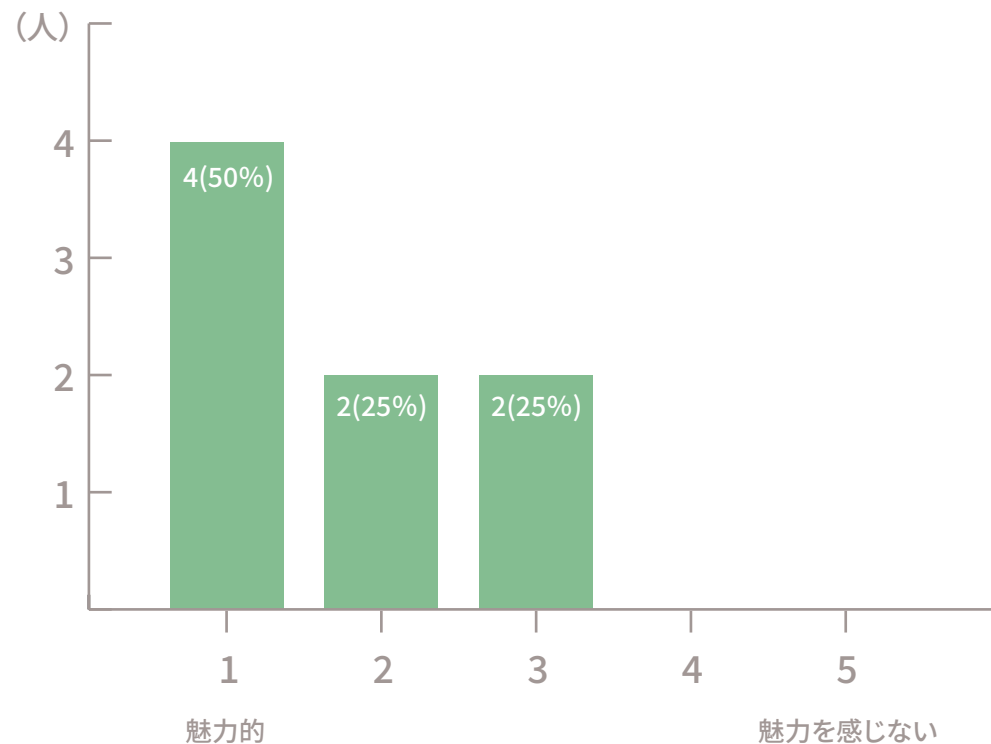
まとめ

SNS 広告やチラシ広告から今回のワークショップを知ってくれる方がいなかったということから、この2つの広告から興味をもち、参加してくれた人が居なかったということがわかる。

その原因の1つとして、実際のカフェのイメージが今回の広告のデザインから読み取れないという点があると考えられる。

このFBを生かして、カフェのホームページを制作する際や、広告を制作する際には、カフェの利用イメージが沸くような写真などを多く使用してデザインする必要があると考える。

Q2.リラックスすることに特化した”プライベートカフェ” というスタイルについてどのように感じましたか

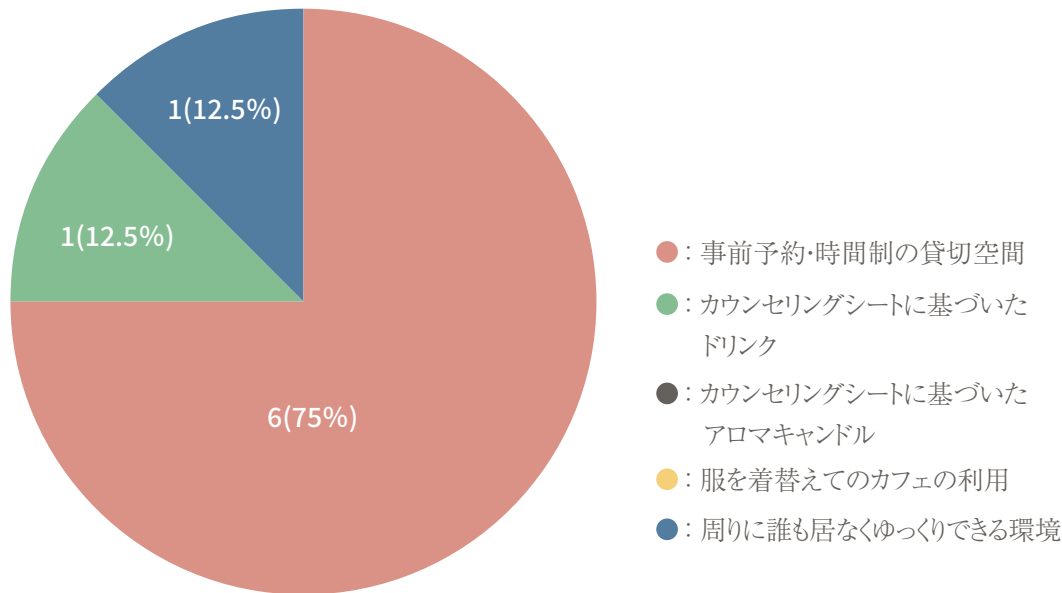


Q2の理由・コメント要約

- 1
 - ・BGM、アロマ服などにこだわりを感じたため
 - ・静かで落ち着く空間が家以外であるという安心感が良い
 - ・空間に自分だけでありながら自宅でもなく特別な環境にいる時間が、一人旅でリラックスしているような感覚に近く、それが身近で手軽に体験できるため
 - ・家とは違うプライベートな空間でゆっくり出来るため
- 2
 - ・家で1人の時間はすぐに携帯を触ってしまうが、あまり携帯を触ることなく過ごすことができた
 - ・会話のない空間が気楽だった
- 3
 - ・一人暮らしでは無い人やたまには1人きりでカフェでリラックスしたい人にはいいと感じた
 - ・想像がつかず、興味が湧いた

まとめ 自宅では無い空間で自分だけのプライベートな時間を過ごすことができるという点に魅力を感じている方が多かった。
自宅だと携帯を触ってしまったりするが、違う環境だからこそ、いつもとは違う1人時間を過ごすことができる点に価値がある。

Q3. カフェご利用の一連の流れにの途中でどの部分に一番プライベート感がありましたか



Q3の理由・コメント要約（任意）

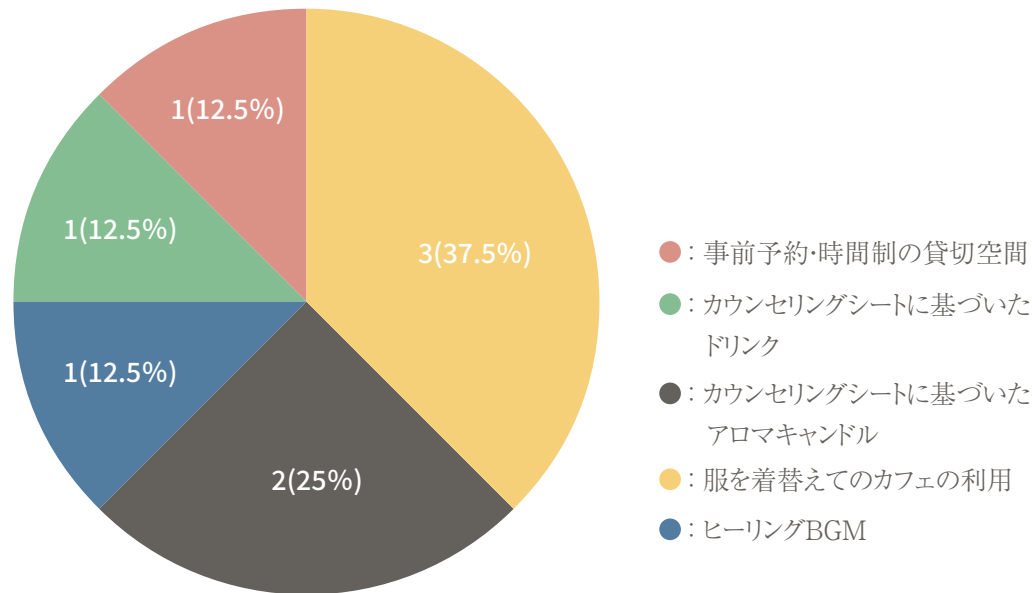
- ・日々の生活の中で唯一自分の空間をもてるから
- ・カフェは通常人がいて床に座ったり自由に過ごすことはできないから
- ・一人きりの時間と空間を贅沢に感じました
- ・メッセージカードがあってわかりやすかったから。
- ・他にお客様が少ない

まとめ

貸切空間という点に魅力・プライベート感があると答えた方が多い。

貸切空間だからこそできる、人の目を気にしないという点がプライベートカフェの最大の魅力となりうる。

Q4. カフェご利用の一連の流れの中でどの部分に一番リラックスを感じましたか



Q4の理由・コメント要約（任意）

- ・店舗の場所ががオフィス街と設定されていたので、仕事帰りに立ち寄るのであれば着替えてリラックスという点に魅力を感じた
- ・楽な服に着替える事で、心地良い緊張感の中でも自宅に帰った時のようなリラックスを感じたため
- ・自然でとても素敵だから。
- ・普段の生活でアロマキャンドルを利用することがないから
- ・落ち着くから
- ・甘みがあってとてもおいしかった

まとめ

プライベート感とは打って変わり、リラックスは人によってばらけた印象
→トータルの空間作りがリラックスには大切だと考えられる

Q5. カフェの一連の流れにおいて、良かった点・魅力的に感じた点があれば、理由と共にお聞かせください

空間

- ・ゆったりとした空間づくり。
- ・ヒーリング効果を引き出そうとする空間と音楽と飲み物が一致していた。
- ・素敵な空間を独り占めすることができて満足。
- ・非日常の緊張感とリラックスを同時に感じられる事が心地良かった。回りの雑音もなく、飾ってある写真やBGMも全て自分のペースで、ゆっくり鑑賞できるという特別感もあった。そしてこれらが身近な場所で手軽に味わえる事にも魅力を感じる。

カウンセリング

- ・ヒアリングしてから自分のメニューを組んでもらえるところが、プレミアム体験感があった。

その他

- ・木のカップが素敵でした。いろいろ気遣っていただいてよかったです。
- ・おもてなし

まとめ

空間作りや、貸切空間という点に対して良い印象を持ってくれる方が多かった。

よって、よりプライベート感のある空間作りを突き詰めていくことでお客様の満足度が上がると考える。さらに、このような意見から、プライベートカフェという、家以外の空間に私的な時間を過ごすことができる仕組みに需要があることを確認することができた。

Q6. カフェの一連の流れにおいて、気になった点・改善した方が 良いと感じた点があれば、理由と共に聞かせください

・ 窓からの視線が気になった

> お客様の希望に合わせてブラインドを調節する

or

マジックミラー調にし、外からは見えないようにする

・ カップも素敵だが、口の部分の厚みがあり飲みづらく感じた

> もう少し飲み口を薄く削る

・ ホームページは見たものの、90分で何をするのかきちんと理解できておらず、プライベート空間だからこそできること（読書など）があれば、本などを持参したかったから

> 予約ページのビジュアルが白樺の写真とロゴしか載っておらず、

利用イメージが湧きずらかったことが原因だと考える。

今後制作する予約ページや公式 SNS には利用シーンの写真を入れたり、

「例えばこんな過ごし方を…」のような説明を掲載する。

さらに、事前に店舗に SS の小説なども複数用意しておく。

・ 椅子がもう少し低くてやわらかいとより良い

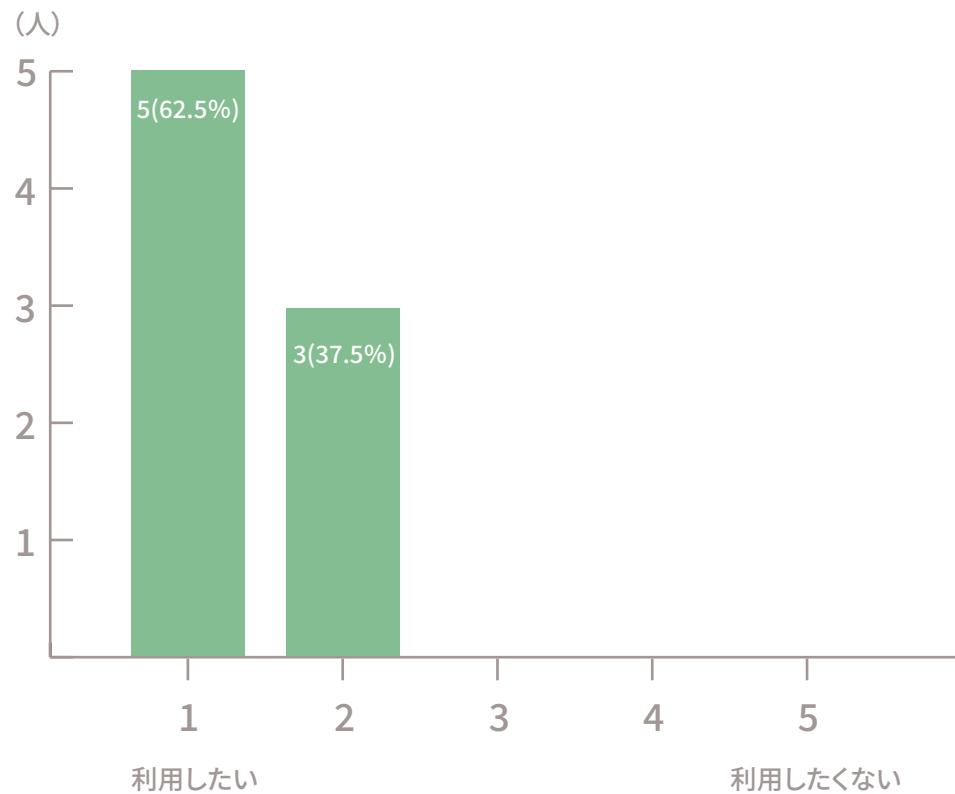
> 1人用のゆったりと座れるソファのようなものに加え、

「1人の空間だからこそ床に座ったりしたい」という意見

を受け、ローテーブルと床に座れるクッションも用意する。



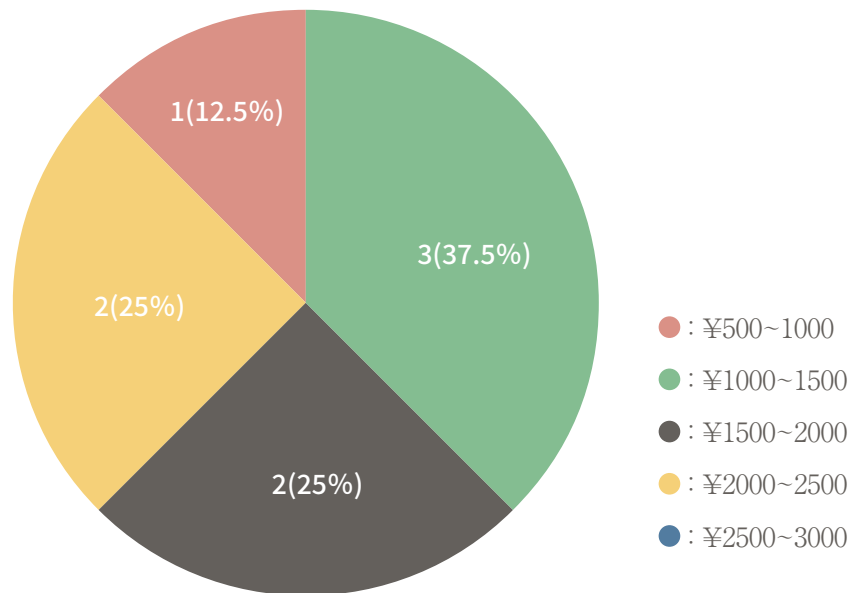
Q7.実際にプライベートカフェ『Bjorka』があったら利用したいですか



まとめ

ワークショップに参加していただいた、全員にどちらかといえば利用したいと思っていただいたことから、今回のワークショップでプライベートカフェの魅力を伝えることができ、想定しているターゲット層からの需要があることを確認することができた。

Q8.価格帯はどれくらいであれば利用したいと感じますか



客単価調査

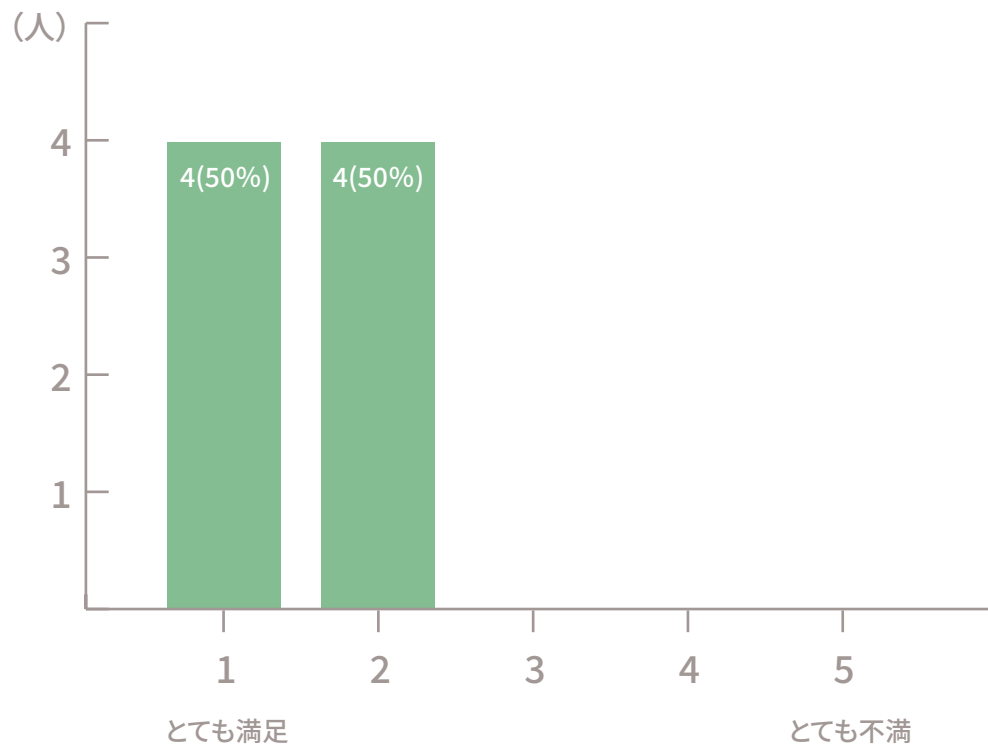
コーヒー1杯あたりの全国平均値は484円である。また、CanCanが85名の女性を対象に行なった「カフェのお茶代いくらから高いと感じるか」という調査では、1位が1000円と、多くの方がお札を出さ出さないかというのが高いと感じるボーダーラインになっていることがわかる。

出展：2022年7月時点での総務省統計局による小売物価統計調査
<https://cancam.jp/archives/622230>

まとめ

1000円以上払っても良いと思っている方が90%以上、さらに、2000円前後払ってもいいと思っている方が半数ということで、カフェとしては高級志向のポジションを確立することができていると考えられる。

Q9.『Bjorka』の総合的な満足度をお聞かせください



Q9の理由・コメント要約

- ・リラックスできる服に着替えてのカフェ体験に大変魅力を感じたため
 - ・ゆったりとした贅沢な時間を過ごすことができるから
 - ・空間作りが魅力的
 - ・ゆったりと過ごせリラックスできた
- ・ほんやり読書した貴重な時間だった。椅子の座り心地がよければ最高
 - ・何もしない時間が日常にないので、貴重な体験だった
 - ・緊張したが、後半は少しリラックスできた
 - ・自分自身が25～29まで一人暮らしをしながら東京で働くメインターゲット層にいた上で、仕事帰りには贅沢をするためにサロンに行ったりマッサージに行ったり足湯カフェに行ったりすることが楽しみだったので、職場～家の間にあったら行ったりするだろうと思えた

まとめ

ゆったりと過ごすことができるという点に満足感を抱いている方が多い。

これらの感想から、今回のワークショップで、プライベート空間でリラックスする贅沢な時間を提供することが出来たと考える。

Q1~9 のフィードバックより

- ・自宅では無い空間で自分だけのプライベートな時間を過ごすことができるという点に魅力を感じている方が多い
- ・貸切空間という点に魅力・プライベート感があると答えた方が多い
- ・BGM やおもてなしなどの空間作りや、貸切空間という点に対して良い印象を持っている
- ・カフェに対して 2000 円前後払ってもいいと思っている方が半数

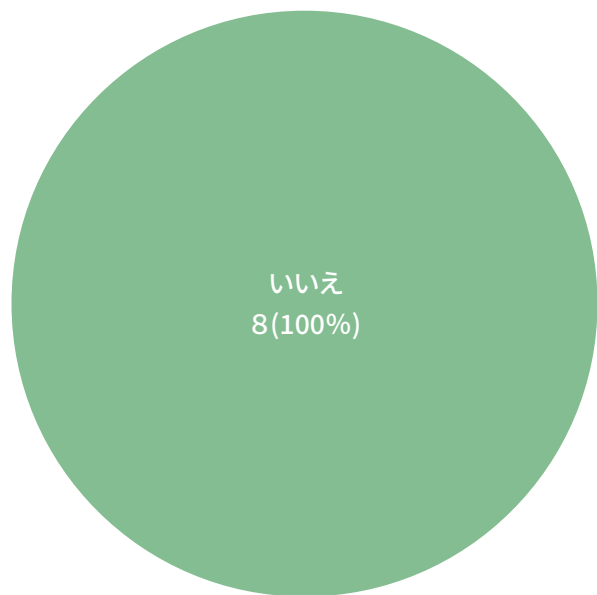


細かい改善点はあるが、現段階位で「Bjorka」の目指す

日常から離れ森林浴をしているかのような贅沢な貸切空間で、ココロとカラダの疲れを癒す

少しリッチなプライベートカフェのポジションを確立できていると考える。

Q1.白樺樹液が豊富な栄養成分を含む飲料として 飲むことができることを知っていましたか

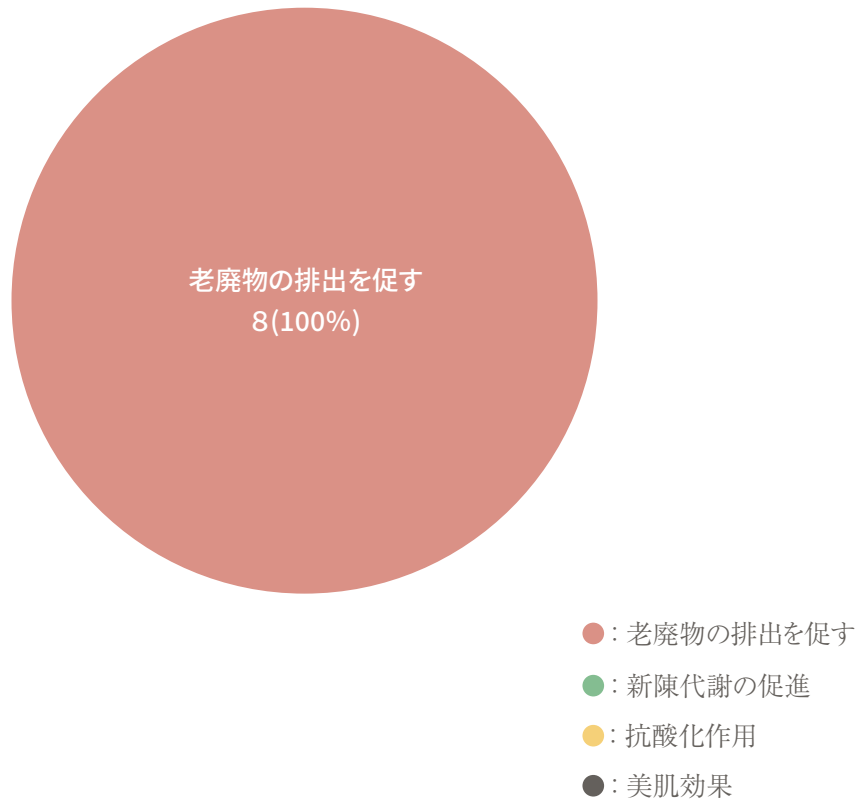


● : はい
● : いいえ

まとめ

全員が白樺樹液が豊富な栄養成分を含む飲料として、飲むことができることを知らなかったということから、樹液の認知度が未だ低いことがわかる。

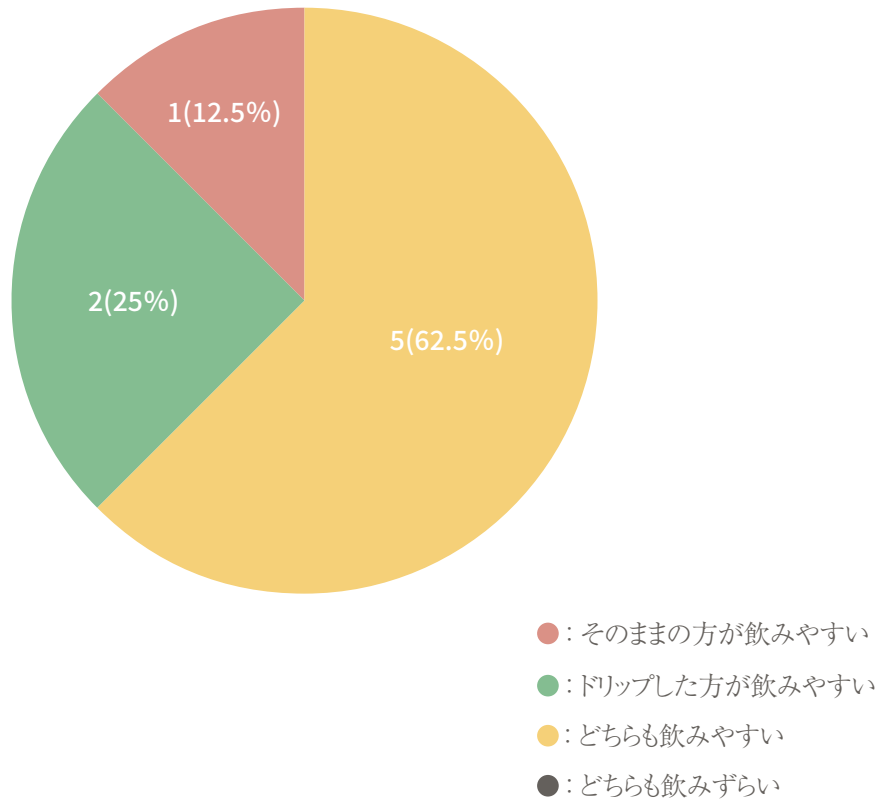
Q2.樹液に含まれる健康成分の中で魅力を感じるのはどれですか



まとめ

全員が老廃物の排出を促すという点に魅力を感じていることから、今回想定しているターゲット層の多くの方が、デトックスに興味があることがわかる。よって今回のカフェのコンセプトで、デトックスという点に着目したのは、正解だったと考えられる。

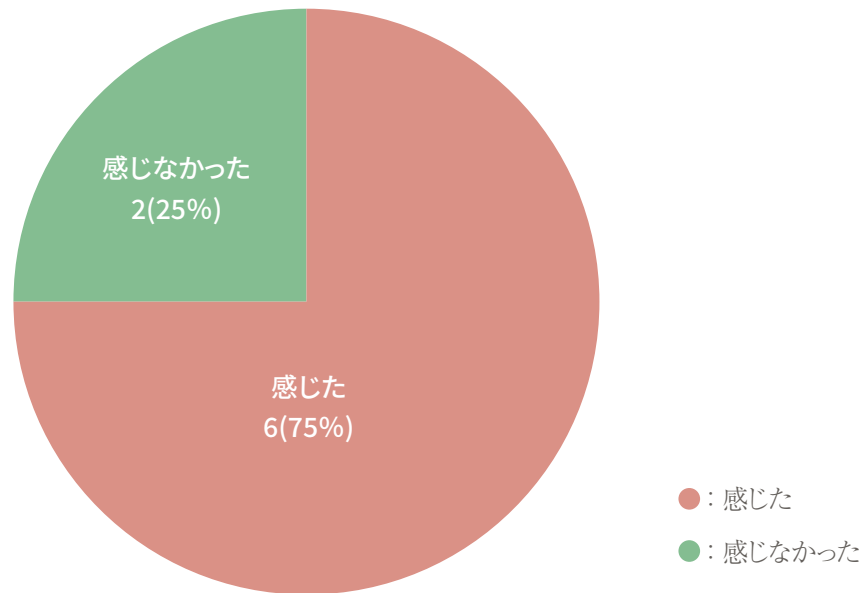
Q3. 樹液そのままと、樹液でドリップしたドリンクとでは 飲みやすさに変化はありましたか



まとめ

全員が飲みやすいと答えており、カフェで提供する飲料として問題ないことがわかる。

Q4. 普段飲んでいる水でドリップしたドリンクと樹液でドリップしたドリンクでは味の違いを感じましたか



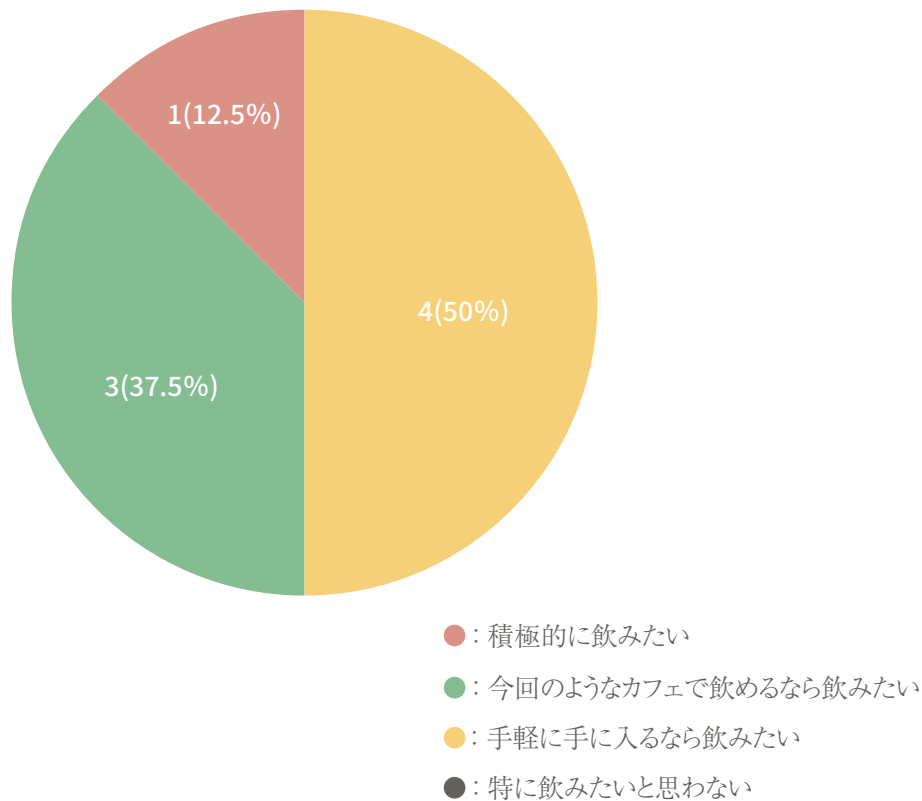
どのような違いを感じたか(任意)

- ・甘味を感じた
- ・甘み?
- ・ほのかな甘みがある気がする
- ・少し甘い感じ
- ・自然な甘味があった
- ・ほんのり甘みを感じました
- ・甘み?

まとめ

半数以上の方が味の違いを感じたと答えており、味の違いを感じたという方全員が甘みを感じたと回答している。樹液でドリップしすることで水でドリップしたものとの味の差別化を測ることができる。

Q5.白樺樹液をこれからも飲んでみたいと思いますか



まとめ

全員が今後も飲みたいと回答しており、今回のようなカフェなどきっかけがあれば飲みたいと感じていることから、ワークショップを通して樹液の魅力を伝えることが出来たと考えられる。さらに、想定ターゲット層から見て魅力的な物であると捉えることができ、ギフト商品としての販売も需要があるのではないかと考えられる。

Q1~5 のフィードバックより

- ・ 全員が白樺樹液が豊富な栄養成分を含む飲料として、飲むことができることを知らなかった
- ・ 全員が老廃物の排出を促すという点に魅力を感じている
- ・ 全員が白樺樹液に対して飲みやすいと答えている
- ・ 半数以上の方が味の違いを感じたと答えており、味の違いを感じたという方全員が甘みを感じたと回答している
- ・ 全員がこのような機会があれば樹液を今後も飲みたいと回答している



白樺樹液の認知度が低いことが改めてわかった。しかし飲んでもらうと樹液に対して好印象を抱く方が多く、

「Bjorka」が日常的に樹液を飲むきっかけの一つになる可能性があると考えられる

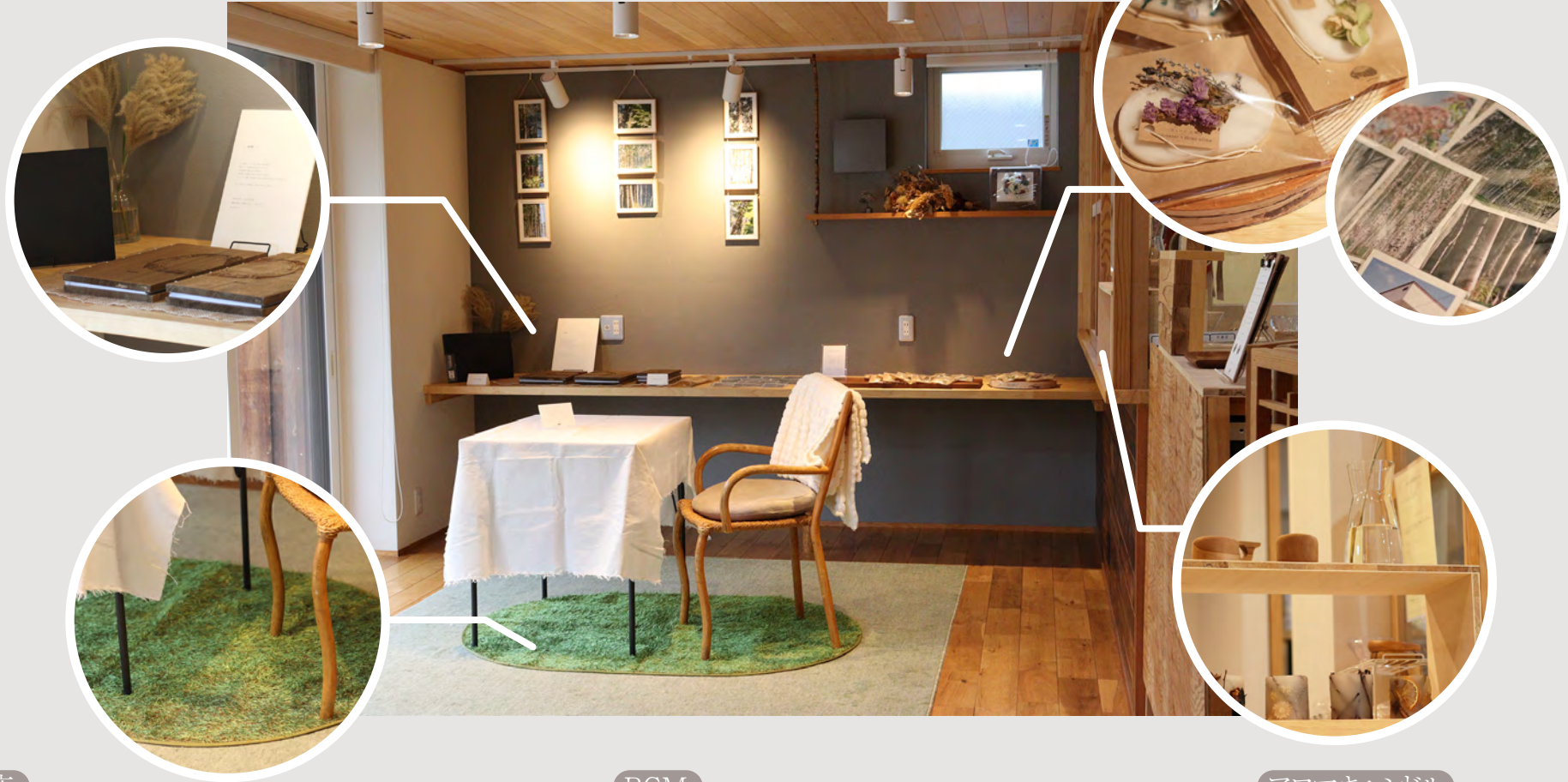
写真集等、書籍

1人の時間を存分に満喫してもらうため
自然をモチーフにした写真集やSSの小説
などを用意し、デジタルデトックスを促す。
(ワークショップ用に今回は研究資料と
写真集を展示)

Björka店舗空間のこだわり

お土産

ワックスサシェや白樺樹液とドリップパック
のセットなどのギフトセットを販売する。
1人の空間の中で気が済むまでゆっくり
と見て検討することができる。



人工芝の床

街中にあるカフェの中でも森林浴をしているかのような
気持ちを足元からも感じてもらうために、店内の床を
人工芝で埋める。
(ワークショップ用に今回はマットで代用)

BGM

ヒーリングミュージックと森の環境音を掛け
合わせた、オリジナル店内BGM
森の環境音には1/fゆらぎという独特の
リズムが流れており、リラックスへと繋がる。

アロマキャンドル

ボタニカルアロマキャンドルを並べることで、
見た目からも自然を感じ、リラックスできる
空間を作る。

カフェ関連

・コップ (ククサ)

＞フィンランド発祥の木製マグカップ



・コースター



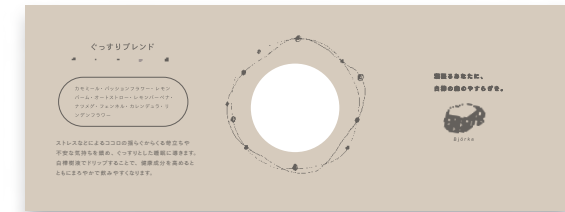
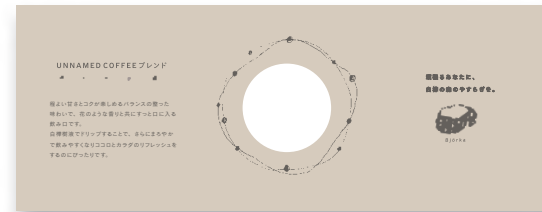
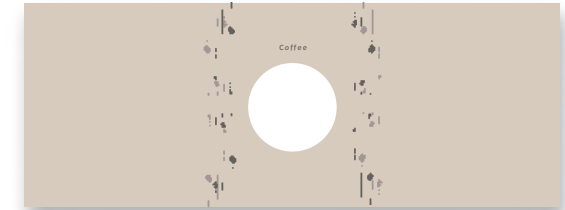
・白樺樹液瓶パッケージ



制作物

・ギフトセット

> コーヒーセットとハーブティーセットの2種



制作物

・アロマキャンドル

＞白樺の精油とストレスに効く精油を
ブレンドしたボタニカルキャンドル



・アロマワックスサシェ

＞キャンドルと同じ香りのお土産用サシェ
裏には香りの効能の説明文を記載



制作物

・巾着バック

＞ マクロメ編みのバックと中の巾着で
白樺の木の手をイメージ



・のぼり

＞ ワークショップの際に使用
3種類各2本ずつ制作



制作物

・カウンセリングシート

＞ その日のココロとカラダの状態を記入していただき、内容に沿った
白樺樹液のハーブティー or コーヒーを提供



次ページの制作物調査I.IIを参考に
提供するものを選択。

疲労感が強く、むくみ、肩こり等
のお悩みがあることから、ハーブ
ティーは「中からスッキリブレンド」
を提供。

アロマキャンドルは、むくみのお悩
みに加えて、心の安定に効果のあ
る「サンダルウッド」を提供。

30代女性

ワークショップで実際に記入していただいたもの

コーヒー・ハーブティーについて

コーヒーの効能

「コーヒー豆の香りには睡眠不足や疲労の原因とされる活性酸素によって破壊された脳細胞を呼び戻す効果がある」というソウル大学のスーらの研究（2003年）があり、実験では、「正常なネズミ」と「24時間寝ていない寝不足状態のネズミ」を用意。それぞれにコーヒー豆の匂いを嗅がせた。すると、「寝不足でストレス状態のネズミ」では、ストレスから脳を守る分子の量が減少していたが、部分的に回復した。

コーヒー豆の香りは α 波を増やす効果を持ち、これらの香りを嗅ぐことでリラックスに繋がりストレスの軽減が期待できる。

Bjorkaで用意するハーブティーとその効能

ぐっすりブレンド

カモミール・パッションフラワー・レモンバーム・
オートストロー・レモンバーベナ・ナツメグ・フェンネル・
カレンデュラ・リンデンフラワー
◎不眠 ◎イライラ ◎不安

季節の変わり目ブレンド

ネトル・レモンバーベナ・ステビア・レモンピール・
シナモン・ローズ・チェストツリー・リンデンフラワー・
ラズベリーリーフ
◎花粉 ◎便秘 ◎肌荒れ

中からすっきりブレンド

ローズマリー・ネトル・リコリス・ヤーバサンタ・
イエロードッグ・ダンディライオンの根
◎むくみ ◎肩こり ◎疲労感 ◎お肌トラブル

おなか胃腸ブレンド

ジンジャー・シナモン・キャロブ・チコリ・フェンネル・
クローブ・オレンジピール・カルダモン・リコリス
◎胃腸トラブル ◎便秘 ◎冷え

ハッピーブレンド

ラベンダー・カモミール・レモンバーム・ステビア・
ローズペタル・オレンジピール・オートストロー
◎疲労感 ◎イライラ ◎便秘

ぼかぼかブレンド

ジンジャー・黄金生姜粉末・レモングラス・
ラズベリーリーフ
◎冷え ◎生理痛 ◎むくみ ◎不眠

リフレッシュブレンド

ペパーミント・ゴツゴラ・レモングラス・イチョウ・
ハウショウ・シベリアジンセン・リコリス・カレンデュラ
◎脱力感 ◎疲労感 ◎胃腸トラブル

風邪ひきブレンド

ローズヒップ・ジンジャー・ペパーミント・アニス・
エルダーフラワー・タイム・ヤロー・カレンデュラ
◎疲労感 ◎生理痛 ◎PMS



香りとストレスの関係・その効能

精油（アロマ）は種類によって交感神経系あるいは副交感神経系に作用する。副交感神経系はリラックスした状態で働き、心拍数・呼吸数・血流量・血圧の低下を引き起こしたり、消化運動を活発にする。つまり、香りを嗅ぐことは中枢神経系をリラックスさせる効果を持ち、ストレスの改善に繋がる。

白樺

ウッディー調の香りからは自然の中にいるような心地よさを感じ、神経を刺激し元気と明るさを与えてくれます。

さらに、浄化作用に優れていて、発汗、利尿、血液浄化作用などがあります。

◎ストレス ◎神経疲労 ◎倦怠感・無気力 ◎筋肉痛 ◎むくみ ◎デトックス促進

ジャスミン

不安感や孤独感を静め、ポジティブでリラックスした気分にしてくれる効能があります。

さらに女性の悩みでもある月経時の不快感や腹痛の軽減も期待できます。

◎リラックス ◎ネガティブを鎮める ◎マタニティーブルー ◎子宮トラブル ◎生理痛

ローズゼラニウム

自律神経のバランスを調整する効能により、ストレス性の不調に効果的です。またホルモン分泌を調整する作用により、女性特有の症状や様々な更年期症状の緩和にも役立ちます。

◎ストレス ◎水虫 ◎ホルモンバランス ◎PMS ◎生理前 ◎更年期

サンダルウッド

神経系の興奮を冷まし、不安な気持ちを落ち着けストレスを和らげてくれる効能があります。さらに血流を良くしてくれるので、冷え・むくみの改善が期待できます。

◎ストレス ◎冷え ◎むくみ ◎心の安定 ◎集中力 ◎仕事への意欲

オレンジ

オレンジには、気分を明るくしたり、緊張をほぐし、前向きな気分にしてくれる効能があります。さらに消化促進やリンパ系の活性にも効果が期待できます。

◎安眠 ◎不眠 ◎冷え ◎PMS ◎明るく・前向きに ◎食欲増進

ラベンダー

心を落ち着けてストレスを和らげ、感情のバランスをとってくれる効能があります。さらに頭痛や月経痛、肩凝りなど痛みの緩和が、期待できます。

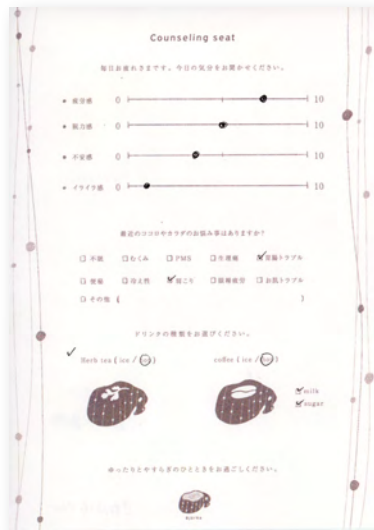
◎ストレス ◎安眠 ◎頭痛 ◎花粉 ◎肩こり ◎冷え

ベルガモット

気持ちが沈んだり落ち込んだ時に心をゆっくと落ち着けてくれる効能があります。また鎮痙、消化促進作用があるので、消化機能の改善も期待できます。

◎ストレス ◎安眠 ◎リラックス ◎PMS ◎抗うつ ◎胃腸トラブル

制作物



ラベンダー お腹胃腸ブレンド



ローズゼラニウム コーヒー (hot)



ラベンダー 中からスッキリブレンド



オレンジ ハッピーブレンド



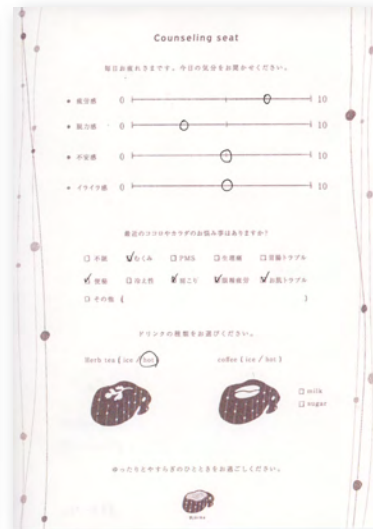
ラベンダー 風邪ひきブレンド



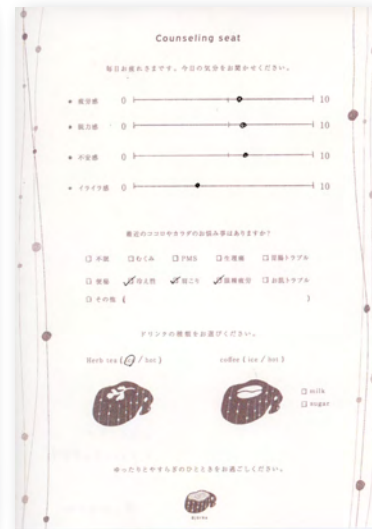
ベルガモット リフレッシュブレンド



ラベンダー 季節の変わり目ブレンド



サンダルウッド 中からスッキリブレンド

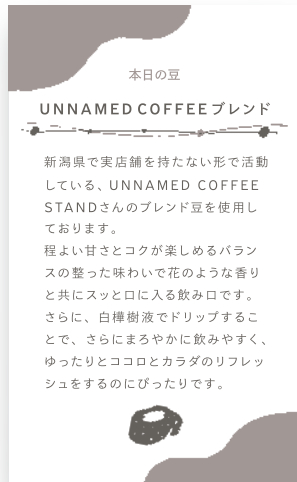


ラベンダー リフレッシュブレンド

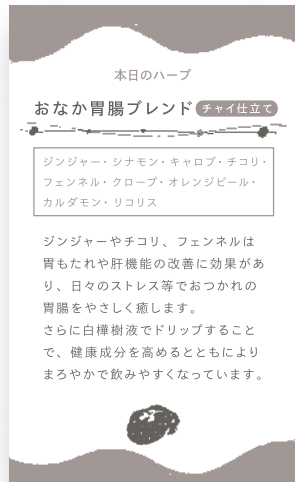
制作物

・メニューカード

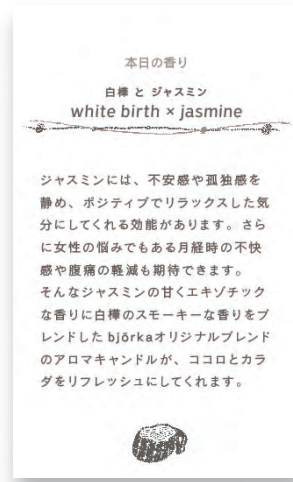
>ドリンク用



おもて



おもて



おもて



うら



うら



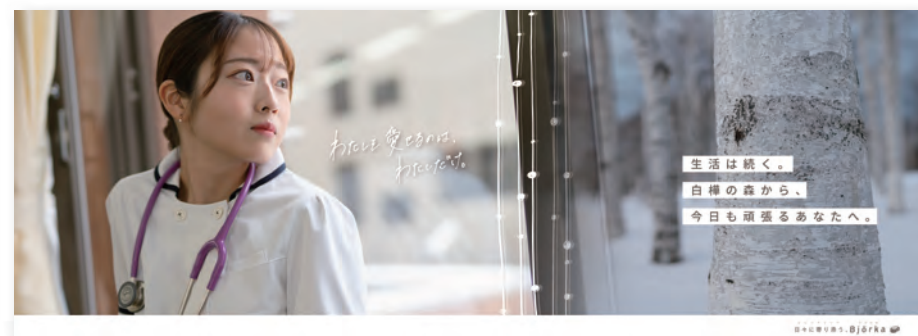
うら



販促ツール

電車内広告（女性専用車両）

ターゲットとなる女性が多く利用するであろう女性専用車両での広告展開を行う。様々な業種の働く女性の疲れた表情と共に、自分を鼓舞するような言葉が入った写真に白樺のが組み合わせられた綺麗かつ不思議なビジュアルから、通勤、退勤時の働く女性の目を引き、共感を呼ぶ広告にする。







駅構内大判広告

電車内広告と同様にターゲットとなる女性が多く利用するであろう駅内で広告展開を行う。

ターゲットに寄り添う前向きなコピーに働く女性の真剣な表情の強いビジュアルを組み合わせることで、興味を引かせる広告にする。



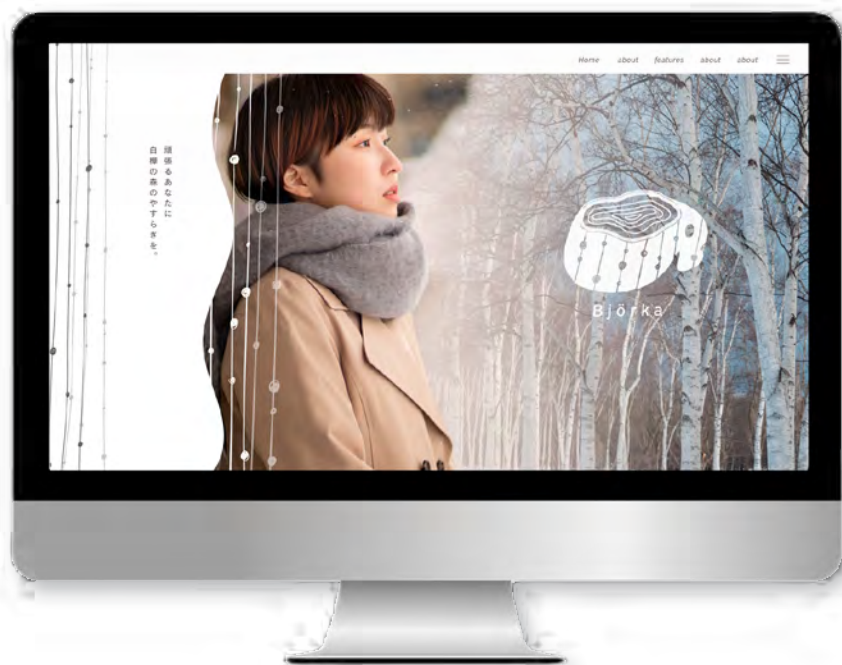




WEB サイト (トップページ)

電車広告等のその他販促ツールから興味をもっていた方に対して Bjorka のこだわり・白樺樹液について・プライベートカフェについてなど Bjorka が大切にしていることを記載する WEB ページを制作。

カフェの雰囲気や流れがわかりやすくなるように実際の利用シーンの写真等を多く使用。



展示計画

