

# Lähiluonnon tilallinen ja ajallinen saavutettavuus: kaupunkilaisten kokemuksia luonnon saavutettavuudesta arkielämässä

MERJA MAUKONEN

*Historia- ja maantieteiden laitos, Itä-Suomen yliopisto*



Maukonen, Merja (2018). Lähiluonnon tilallinen ja ajallinen saavutettavuus: kaupunkilaisten kokemuksia luonnon saavutettavuudesta arkielämässä (The spatial and temporal accessibility of urban green spaces: City dwellers' experiences of the accessibility of nature in everyday life). *Terra* 130:2, 69–78.

This article discusses the importance of access to urban green spaces in daily life. Urban green spaces are natural environments, where city dwellers can connect with nature, recreate and be physically active. Accessibility might be restricted by spatial factors (e.g. location, distance) and nonspatial factors (e.g. life situation, free time). In this study, city dwellers were found to visit urban forests located in their neighbourhood most often. 14 out of 19 interviewees found urban forests nearest to their home to be most significant. Personal situations and scarce free time seemed to restrict access to urban green spaces more often than spatial factors. Seasons, working days and days off may cause cyclic fluctuations for accessibility. Walking or cycling to work might be an option in improving access by having cycle routes in proximity to green spaces. Green neighbourhood thus increases accessibility to nature, improving the quality of life.

Key words: urban green space, urban nature, accessibility, recreation, daily life

*Merja Maukonen*, Department of Geographical and Historical Studies, University of Eastern Finland, P. O. Box 111, FI-80101 Joensuu. E-mail: <[merja.maukonen@uef.fi](mailto:merja.maukonen@uef.fi)>

Nykyisin yli puolet maapallon väestöstä ja suurin osa suomalaisista elää kaupungeissa (Fuller ym. 2007; Tyrväinen ym. 2007; Goddard ym. 2010). Kaupungistuminen ja luontoalueiden pirstoutuminen, erilaiset elämäkokemukset sekä yhteiskunnalliset, kulttuuriset ja sosiaaliset vaikutteet saattavat etäännyttää ihmisiä luonnosta. Samalla lähiluonto voi kuitenkin ylläpitää ja jopa vahvistaa suhdetta luontoon (Salonen 2005: 47; Neuvonen ym. 2016: 13). Suomalaisissa kaupungeissa on tavallisesti melko paljon viheralueita, kuten kaupunkimetsiä, virkistyskäytössä olevia ranta-alueita ja puistoja (Tyrväinen ym. 2007). Suosituimpia ulkoilukohteita ovat lähimetsät. Lähiluontokohteet ovat tärkeitä ulkoilu- ja rentoutumispaikkoja, sillä luontoalueilla liikkumisen on todettu parantavan elämänlaatua (Tyrväinen ym. 2014a: 48–50).

Kaksi kolmasosaa suomalaisten käyttämistä lähiluontokohteista sijaitsee kävelyetäisyydellä kotoa tai vapaa-ajan asunnolta (Sievänen & Neuvonen 2011: 61–63). Asuinalueiden lähellä sijaitsevilla luontoalueilla käydään useammin kuin kauempana

olevilla, ja niitä hyödyntää merkittävä osa kaupunkilaisista (Tyrväinen & Korpela 2009; Thompson ym. 2012). Monissa tutkimuksissa on huomattu, että kohteiden helppo saavutettavuus, viihtyisyys ja turvallisuus ovat asukkaille tärkeitä ja houkuttelevat ihmisiä viettämään vapaa-aikaa luonnossa (Humpel ym. 2002; Paronen 2005; Neuvonen ym. 2007; Asikainen 2011, 2014: 42). Saavutettavuus voidaan jakaa tilalliseen ja elämäntilanteeseen liittyvään saavutettavuuteen (Dai 2011). Lähiluonnon tilallisella saavutettavuudella (*accessibility*) tarkoitetaan luontoalueen sijaintia asuinalueeseen nähden, asukkaiden mahdollisuutta käyttää luontoaluetta tai kulkureittiä ja liikenneyhteyksiä luontoalueelle (Egorov ym. 2016: 21; Žlender & Ward Thompson 2017). Saatavuudella (*availability*) viitataan asuinalueen luontoalueiden määrään erottelematta julkisessa käytössä olevia alueita yksityisistä (Egorov ym. 2016: 21). Sijainnin lisäksi elämäntilanne, ikä, sukupuoli tai sosioekonominen asema voivat vaikuttaa luonnon koettuun saavutettavuuteen (Dai 2011).

Tarkastelen tässä artikkelissa kaupunkilaisten mahdollisuuksia viettää aikaa ja virkistäytyä kaupunkialueella sijaitsevassa lähiluonnon sekä luonnon koettua saavutettavuutta eri elämänvaiheissa. Ajallinen saavutettavuus sisältää sekä elämäntilanteen vaikutuksen lähiluonnon hyödyntämiseen että ajankäytön arkena, vapaa- ja lomapäivinä. Kysyn tutkimuksessani, miten ajankäyttö ohjaa lähiluonnon käyttämistä ja kuinka vuodenaika sekä työviikon ja vapaapäivien kierto vaikuttavat koettuun saavutettavuuteen. Artikkelini pohjautuu 19 haastateltavan kanssa eri vuodenaikoina tehtyihin teemakävelyhaastatteluihin. Aineiston analysoinnissa olen soveltanut sisällönanalyysiä ja fenomenografista tulkintaa.

Tutkimus on toteutettu Joensuussa, jossa on pyritty viimeisten 20 vuoden aikana kasvattamaan kaupunkia sisäänpäin täydennysrakentamalla rakentamatta jääneitä kortteleita, käytöstä poistuneita teollisuusalueita ja viheralueita. Vuonna 2015 hyväksytty viherkaava kokoaa yhteen tietoa viheralueiden käytöstä, luonteesta ja toiminnallisuudesta, ja kaavan avulla pyritään tunnistamaan virkistyskäytön tai ekologisten arvojen kannalta tärkeät lähiluontoalueet sekä ne luontoalueet, joita voidaan ottaa täydennysrakentamiskäyttöön (Joensuun viherkaava... 2015: 4). Keskustelu lähiluonnon saavutettavuudesta on Joensuussa ajankohtaista, mutta yleistyskelpoista ja kiinnostavaa myös muissa Suomen kaupungeissa, joissa luonnon virkistysarvo otetaan huomioon suunnittelussa, mutta joiden täydennysrakentaminen saattaa vaikuttaa lähiluonnon saavutettavuuteen.

## **Lähiluonnon saavutettavuuden ulottuvuuksia: tilallinen ja ajallinen saavutettavuus**

Lähellä kotia olevat luontoalueet ovat osa arkielämää ja siten ihmisille tärkeitä (Vilkuna 1997: 178). Luonnon läheisyys ja saavutettavuus ovat yhteydessä koettuun terveydentilaan ja hyvinvointiin, ja luontoalueilla oleskelu virkistää (Pietilä ym. 2015). Luontoympäristöä myös kaivataan. Patrik Grahn ja Ulrika K. Stigsdotter (2003) havaitsivat Ruotsissa toteuttamassaan kyselytutkimuksessa, että sekä keskustan että lähiöiden asukkaat halusivat viettää enemmän aikaa kaupunkiluontoalueilla. Merkittävin lähiluonnon oleilua rajoittava tekijä oli ajan puute ja toiseksi tärkeimmäksi syyksi mainittiin luontoalueen etäisyys kotoa.

Lähiluonnon saatavuutta on tutkittu myös hankkeissa, joka kattoi 299 yli 100 000 asukkaan kaupunkia ympäri Euroopan (Kabisch ym. 2016). Tut-

kimus toteutettiin Euroopan ympäristökeskuksen maankäyttöä ja asutusta kuvaavien karttatietokantojen (Urban Atlas) ja GIS-analyysin avulla. Tulosten perusteella yli kaksi kolmasosaa länsieurooppalaisista kaupunkilaisista asuu enintään 500 metrin päässä vähintään kahden hehtaarin kokoisesta luontoalueesta, kun taas osassa Kaakkois-Euroopan ja Etelä-Euroopan kaupungeista vastaavalla etäisyydellä asuu alle 40 prosenttia kaupunkilaisista. Pohjoismaiden kaupunkiväestöstä 80 prosentilla etäisyys kotoa vastaavankokoiselle luontoalueelle on enintään 300 metriä. Lähiluonnon saavutettavuus on siis pohjoismaisissa kaupungeissa hyvä.

Luontoalueen etäisyyden merkitys korostuu joissakin elämäntilanteissa. Pienten lasten vanhemmat ja ikääntyneet eivät välttämättä hakeudu hankalasti saavutettaviksi mieltämilleen alueille. Myös terveydentila voi hankaloittaa tai estää luontoalueelle pääsemistä (Schipperjin ym. 2010). Lapsilla sosiaaliset tekijät, kuten vanhempien huoli lähiluonnon turvallisuudesta, voivat rajoittaa luonnon oleskelua (Van Herzele & Wiedermann 2003). Lapset ja ikääntyneet voivat käyttää omatoimisesti kodin lähellä sijaitsevia lähiluontoalueita, mutta saattavat tarvita apua tai seuralaisen päästökseen suuremmille tai laadukkaammiksi mielletyille alueille.

Myös ajan puute voi rajoittaa lähiluontoon hakeutumista ja siellä oleskelua. Jo 15 minuutin pyörämatka tai 15–30 minuutin bussimatka koetaan hankalaksi. Koettu ja sijainnillinen saavutettavuus voivat siten poiketa toisistaan (Žlender & Ward Thompson 2017): vartin matkan päässä sijaitsevan luontoalueen voidaan ajatella sijaitsevan lähellä, mutta arjen velvollisuuksien ja vapaa-ajan aktiiviteettien takia luontoon ei välttämättä jakseta hakeutua. Matkoihin kuluvat 30–60 minuuttia käytetään mieluummin ulkoillen lähempänä kotia olevilla alueilla, mikäli sellaisia löytyy.

Aika ja syklistyys ovat oleellinen osa kävelyn kokemista. Kävelyyn voi liittyä rutiinomaisia kiertoja: sama reitti kuljetaan päivittäin työmatkalla tai tietynä viikonpäivänä ulkoillessa. Elämäntilanteen muuttuessa arjen ja kävelyn rutiinit muuttuvat (Kuoppa 2016: 239). Lähiluonnon oleilu ja luontoalueen läpi liikkumisen kannalta tällaiset syklit ovat olennaisia. Viikonpäivien, kuukausien ja vuodenaikojen kierto sekä velvollisuuksien ja vapaa-ajan syklit asettavat rajat mahdollisuuksille virkistäytyä luonnon. Arjessa ihmiset ulkoilevat usein kodin lähellä kävellen, vapaapäivinä voidaan lähteä autolla tai pyörällä lähintä luontoaluetta suuremmalle alueelle.

Luontoalueen houkuttelevuuteen vaikuttavat alueen koko, sen tunnelma (esim. metsäinen tai puistomainen), luonnon monimuotoisuus, alueen kulttuurihistoria, äänimaisema ja alueen käyttö-

mahdollisuudet, kuten polut, kulkuväylät tai penkit (Van Herzele & Wiedermann 2003). Ihmiset ulkoilevat mieluummin kohtalaisen matkan päässä kotoa olevalla suuremmalla luontoalueella kuin kodin välittömässä läheisyydessä sijaitsevalla pienellä lähiluontoalueella, jos liikkumismahdollisuudet tai ajankäyttö eivät muodosta rajoitteita (Schipperjin ym. 2010). Viheralueen laadukkuus ja sijainti vaikuttavat näin ollen luontoalueen käyttöasteeseen sekä siihen, miten kaukaa sinne hakeudutaan. Kaupungin keskustassa ihmiset hyödyntävät mielellään pientäkin puistoa, mutta keskustan ulkopuolella luontoalueen odotetaan olevan suurempi (Van Herzele & Wiedermann 2003).

Usein sijainti vaikuttaa suoraan paitsi luontoalueen kokoon myös sen luonteeseen. Esimerkiksi puistoalueilla tai pienissä kaupunkimetsissä kaupunki on jatkuvasti läsnä. Katuja tai teitä on näköetäisyydellä, ja liikenteen melu sekä muut kaupungin äänet kantautuvat alueelle. Myös lähiluontoalueen kunnossapito vaikuttaa alueen koettuun saavutettavuuteen ja houkuttelevuuteen. Lähellä sijaitseva alue voi olla kokemuksellisesti saavuttamaton, mikäli alueella liikkuminen koetaan esimerkiksi liukastumisvaaran vuoksi turvattomaksi, tai alueen näkymät ja äänimaisemat ovat liian rauhattomia.

## Aineisto ja menetelmät

Lähiluonnon koettua saavutettavuutta kartoittaneen tutkimukseni aineisto koostuu 74 teemakävelyhaastattelusta, jotka tein 19 Joensuun kantakaupunkialueella asuvan henkilön kanssa vuonna 2015. Tallensin haastattelut sanelulaitteella ja litteroin ne. Haastattelin samoja henkilöitä talvella, keväällä, kesällä ja syksyllä. Haastatelluista kaksi ei osallistunut viimeiselle haastattelukierrokselle. Toinen heistä muutti pois Joensuusta haastatteluvuoden aikana ja toinen ei vastannut enää yhteydenottoihini. Haastatellut olivat 15–77-vuotiaita (taulukko 1). Rekrytoin haastateltavat lumipallomenetelmällä ja sosiaalisen median avulla.

Tutkimushenkilöistä 12 oli naisia, joten aineistossa painottuvat alle 50-vuotiaiden naisten kokemukset. Käyttämälläni tulkitsemiseen ja ymmärtämiseen tähtäävällä hermeneuttis-fenomenografisella tutkimusotteella ei kuitenkaan pyritä eri väestöryhmiä tai ikäluokkia koskeviin yleistysiin, joten aineiston sisäiset painotuserot eivät vaikuta merkittävästi johtopäätöksiini. Sen sijaan aineistossa saattaa korostua lähiluonnon koettu merkityksellisyys, sillä kaikki haastatellut olivat jossain määrin tai huomattavan kiinnostuneita lähiluonnosta ja luonnossa liikkumisesta. Luonnosta kiinnostuneiden

ihmisten suuri osuus selittyy tutkimusmenetelmälläni. Neljään haastattelukertaan sitoutuminen oli monille haastateltaville raskasta ja aikaa vievää, joten tutkimukseen motivoituivat ennen kaikkea lähiluonnosta kiinnostuneet ihmiset.

Valitsin menetelmäkseni teemakävelyhaastattelut luodakseni haastateluille keskustelullisen ilmapiirin ja tavoittaakseni luontoon liitettyjä merkityksiä paikan päällä lähiluonnossa (ks. Bamberg 2017: 264–265). Teemahaastattelussa haastateltavan kanssa keskustellaan tutkijan etukäteen valitsemista, tutkittavan ilmiön kannalta keskeisistä teemoista, kuitenkin siten että haastateltavien tekemät tulokset ja merkityksenannot korostuvat (Tuomi & Sarajarvi 2018: 87–88). Luontosuhteen tutkimiseen valitsemani menetelmä sopi hyvin, sillä saatoin tarkastella haastateltavieni kanssa yhdessä luonnonelementtejä keskustelun lomassa ja havainnoida haastateltavien ja ympäristön vuorovaikutusta. Näin ollen luontokohde tuli ikään kuin osaksi keskustelua antamalla sille virikkeitä.

Kävelyhaastattelussa haastateltavalla voi olla aktiivisempi ja osallistuvampi rooli ja haastattelijalla vastaavasti vähemmän kontrollia kuin sisätiloissa tapahtuvassa haastattelussa (Carpiano 2009; Kinney 2017). Toiminnallisuus ja haastattelutilanteen epämuodollisuus pienentävät haastattelijan ja haastatellun valtaetäisyyttä ja mahdollistavat vapaan keskustelun kehittymisen (Kusenbach 2003). Ympäristö toimii yhteisenä kosketuspintana, joka helpottaa yhteyden luomista ja jopa ohjaa keskustelua (Kuoppa 2016: 79–82). Myös omat haastatelluni muotoutuivat vapaamuotoisiksi keskusteluiksi, joissa käytiin etukäteen suunnittelemani haastattelurungon ohella läpi haastateltujen esille nostamia ja heidän tärkeinä pitämiään aiheita. Vapaamuotoisuuden ongelmana oli kuitenkin ajoittain keskustelun rönsyilevyys ja aihepiirin ulkopuolelle ajautuminen.

Kävelyhaastattelussa haastattelija tai haastateltava voi valita reitin tai reitti voi muodostua päämäärättömäksi kävelylenkiksi (Evans & Jones 2011). Kun haastateltava saa valita haastattelureitin tai -paikan – ja olla siten mukana rajaamassa tutkimuskohdetta – hänen luontosuhteestaan voidaan saada sellaista tietoa, jollaista tutkija ei osaisi saada omilla kysymyksillään esille. Lisäksi haastatteluaineiston ohella saadaan tietoa reittivalinnoista (Jokinen ym. 2010; Evans & Jones 2011). Pyysin tutkimushenkilöitä valitsemaan haastatteluihin reitin, joka sijaitsee kaupunkialueella ja jonka varrella on luontoa. Enimmäkseen reitit sijoittuivat haastateltujen kodin tai työ- tai opiskelupaikan läheisyyteen. Seitsemän haastateltua suunnitteli jokaiselle haastattelutapaamiselle reitin, jonka varrella oli heille tärkeitä paikkoja tai luontokohteita. Kahden haastatellun kanssa

Haastateltu / <i>interviewee</i>	Ikä / <i>age</i>	Sukupuoli / <i>sex</i>
H1	15	Nainen / <i>female</i>
H2	25	Nainen / <i>female</i>
H3	32	Mies / <i>male</i>
H4	32	Mies / <i>male</i>
H5	33	Nainen / <i>female</i>
H6	34	Nainen / <i>female</i>
H7	35	Nainen / <i>female</i>
H8	36	Nainen / <i>female</i>
H9	37	Nainen / <i>female</i>
H10	44	Nainen / <i>female</i>
H11	44	Mies / <i>male</i>
H12	45	Nainen / <i>female</i>
H13	49	Mies / <i>male</i>
H14	57	Nainen / <i>female</i>
H15	57	Mies / <i>male</i>
H16	61	Mies / <i>male</i>
H17	62	Nainen / <i>female</i>
H18	72	Mies / <i>male</i>
H19	77	Nainen / <i>female</i>

Taulukko 1. Haasteltujen taustatiedot.

*Table 1. Background information of the interviewees.*

osa haastatteluista sovitettiin kävelymatkalle töistä kotiin. 11 haastateltua ei suunnitellut reittejä etukäteen. Reitti alkoi joko heidän kotoaan tai työpaikansa lähistöltä. Etukäteen suunnittelematonkin kävelylenkki voi tuoda esiin haastatellun tietämystä ja kokemuksia haastatteluympäristöstä sekä luoda yhteyden ympäristöön (Anderson 2004). Reitit ja paikat olivat samoja, joilla haastateltavat liikkuvat ulkoillessaan ja työ- tai asiointimatkoillaan, joten pystyin haastattelujen aikana havainnoimaan luontoalueita ja lähimetsiä, joilla haastateltavat arjessaan ulkoilevat.

Aloitin aineiston analyysin teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä (esim. Tuomi & Sarajärvi 2018: 133). Muodostin aineistosta pelkistettyjä ilmauksia, jotka luokittelin osin aineistolähtöisesti, osin aiemman tutkimustiedon pohjalta (esim. Asikainen 2014; Maukonen 2014). Sama pelkistetty ilmaus saattoi liittyä useampaan luokkaan. Kokosin saavutettavuuteen liittyvät haastatteluaineiston osat yhteen ja syvensin analyysiä sekä tarkensin luokittelua hermeneuttis-fenomenografisen tulkinnan avulla. Fenomenografisen tulkintakehyksen kautta tavoitetaan ihmisten erilaisiin ilmiöihin liittämät käsitteet ja kokemuksen tai ymmärtämisen tavat

(esim. Metsämuuronen 2003: 174–175; Huusko & Paloniemi 2006). Tulkinnessa lähdin liikkeelle aineistolähtöisesti ja pyrin tavoittamaan haastateltavien oman äänen ja kokemusmaailman. Etsin aineistosta haastatelluille yhteisiä ja toisistaan eroavia luonnon kokemisen tapoja peilaten omia tuloksiani aiempaan tutkimuskirjallisuuteen.

## Lähiluonnon tilallinen saavutettavuus arkielämässä

Tutkimuksessani tilallinen saavutettavuus oli lähiluonnon tärkeimmiksi koettuja ominaisuuksia. Haastattelemistani 19 ihmisestä 14 nimesi itselleen tärkeimmäksi luontokohteeksi luontoalueen, joka sijaitsi kävelymatkan päästä haastatellun kotoa ja jonne oli helppoa päästä arkena kävellen tai pyöräillen. Kävelymatkan päässä sijaitsevat luontokohteet olivat tärkeitä lähes kaikille haastatelluille iästä riippumatta. Haastatellut kuitenkin kävivät myös kauempana olevilla kaupunkiluontoalueilla vapaa- tai lomapäivinä. Sekä keskustassa että muilla asuinalueilla asuvat haastatellut kertoivat liikku-

vansa pääasiassa oman lähiympäristönsä luontoalueilla.

Joensuussa lähimetsien koetaan olevan helposti saavutettavissa keskustastakin käsin. Koti voi sijaita metsän vieressä ja ranta-alueen tuntumassa ja silti kävely- tai pyöräilymatkan päässä keskustan palveluista. Helsingistä Joensuuhun paluumuuttaneelle H9:lle tällainen luonnonläheisyys oli elämänlaatua parantavaa luksusta. Pidempään Joensuussa asuneet haastatellut puolestaan pohtivat luontoalueiden läheisen sijainnin muodostuneen itsestäänselvyydeksi, josta he kuitenkin nauttivat. Luonto on läsnä monen joensuulaisen arkielämässä ja luonnonläheisyyden koetaan parantavan elämänlaatua.

Haastatellut, jotka olivat asuneet ennen haastattelua jossakin toisessa kaupunginosassa kuin haastatteluhetkellä, kertoivat tärkeimmäksi kokemiensa luontokohteiden vaihtuneen muuttamisen myötä. H5 esimerkiksi pohti, mikä Joensuun lähiluontoalueista oli hänelle kaikista tärkein:

Noljakan ykkönen on eottomasti lintutorni, mutta tuolla keskustassa on Kuhasalo aivan ihana. [...] Utrassa asuessa oli Utranharju. [...] No oisko ykkönen se, että on aina lähellä joku paikka.

H5:n perheellä ei ollut autoa, joten lapsiperheen arjessa luontoalueen läheisen sijainnin merkitys korostui. Autottomuus oli haastateltavalle ekologinen arvovalinta. Tärkeimmäksi nimetyn luontoalueen vaihtuminen asuinalueelta toiselle muuttamisen myötä kertoi luontoalueiden tilallisen ja ajallisen saavutettavuuden tärkeystä. H5:n mainitsemat alueet eivät olleet aivan kodin vieressä sijaitsevia lähiluontoalueita, vaan hänelle tärkeimpiä olivat noin kahden–neljän kilometrin etäisyydellä kotoa sijaitsevat, pieniä lähimetsiä suuremmat, yhtenäisemmät ja luonnontilaisemmat alueet. Hän oli valmis siirtymään muutaman kilometrin päähän kotoa ulkoillakseen mieluisammaksi kokemallaan alueella etenkin viikonloppuisin tai lomapäivinä. Arki-iloina hän ulkoili perheen ehoilla kodin lähellä. Tilallisen saavutettavuuden lisäksi lähiluontoalueen laadukkuus oli hänelle tärkeää.

Jossakin toisessa kaupunginosassa aiemmin asuneet haastatellut kävivät edelleen silloin tällöin aiemman asuinpaikkansa lähellä olevilla kaupunkiluontoalueilla. Vanhat suosikkikohteet säilyivät muuttamisen jälkeenkin tärkeinä paikkoina, mutta uuden asuinpaikan lähistöllä olevat luontoalueet korvasivat ne vähitellen tärkeimmiksi koettuina luontokohteina. Arjen ulkoilussa lähes kaikki haastatellut suosivat kävelymatkan päässä sijaitsevaa kaupunkiluontoa. H16:n kokemuksen tapa poikkesi muista haastatelluista. Hän käytti autoa siirtyäk-

seen kaupunkialueen ulkopuolella sijaitseviin metsiin. Tähän vaikuttivat hänen eräharrastuksensa, joiden parissa hän ei voinut viettää aikaa lähiluontoalueilla. Kaupunkialueellakin hän kulki autolla lähiluontoalueiden läheisyyteen. Hänen mielestään lähimetsät paransivat asumisviihtyvyyttä, mutta hän koki kaupunkialueen ulkopuoliset metsäalueet tärkeämmiksi virkistäytymisen kannalta.

Haastatteluni osoittivat, että lähellä sijaitsevista luontoalueista oli tullut monille tärkeitä säännöllisen käytön myötä. Lähellä sijaitsevilla luontoalueilla vietetään helpon saavutettavuuden takia aikaa jopa päivittäin, jolloin luontoalueesta tulee tuttu ja merkityksellinen ja siihen alkaa liittyä monia tunteita ja kokemuksia. Tämä kävi ilmi esimerkiksi H3:n kommentista, jossa hän pohti, millä luontoalueella käy useimmin:

Tää on periaatteessa semmonen, mitä aina tulee käveltyä, jos ei sitten koiran kanssa lähe enemmän tuonne kaupunkiympäristöön, mutta tää on minulle just se lenkki. [...] Totta kai, kun se on tässä lähellä, niin koiran kanssa tietysti kun menee, niin se on helppoa, olla koiria irti [...] jollain tavalla pitää seläi minun metsänä.

H3 kertoi liikkuvansa kävelymatkan päässä kotoaan sijaitsevassa lähimetsässä lähes päivittäin. Hän koki, että metsään oli helppoa hakeutua arkiin joko yksin, perheen tai koiran kanssa. Jasper Schipperjin ja kumppanit (2010) ovat todenneet koiran omistamisen ohjaavan voimakkaasti luontoalueiden käyttöä. Haastattelukeskustelussa H3 kertoi koiran ulkoiluttamisen vaikuttavan lähimetsässä ulkoilun tiheyteen – ja koiraa oli mukana haastattelukävelylläkin. Koiran kautta haastateltava saattoi myös ilmaista kokevansa alueen omakseen. Hän antoi koiran olla alueella irti, vaikka kaupunkialueella lemmikit tulisi pitää kytkettynä. Noin kymmenen vuotta samassa paikassa asuneelle H3:lle oman kodin lähellä olevaan luontoalueeseen oli muodostunut vahva tunneside. Esimerkiksi lähimetsän roskaaminen tuntui hänestä loukkaavalta. Muiden ulkoilijoiden välinpitämättömyys aluetta ja sen viihtyvyyttä kohtaan tuntui ikävältä, koska luontoalueesta oli muodostunut tärkeä paikka.

Sama luontoalue saattoi näyttäytyä haastatelluille eri tavoin. H3 piti lähimetsää monimuotoisena ja riittävän suurena arjen ulkoiluun. H10 koki saman metsän tyhistetyksi ja kahlituksi luonnoksi. Hänelle alue oli liian pieni tuntuakseen aidolta luonnolta, jota hänelle edustivat laajat, yhtenäiset metsät. Hänelle tärkeimpiä luontokokemuksia olivat käynnit kansallispuistoissa tai muissa luonnontilaisissa metsissä. Lähimetsässä tapahtuva arjen ulkoilu oli hänelle vastaavasti korvike aitoon luontoon pääse-

miselle. Tästä huolimatta hän koki virkistävnsä lähimetsässä ja nautti siellä ulkoilusta ja luonnon hainnoimisesta. Myös muut haastatellut kertoivat lähimetsän koon olevan tärkeä luontokokemuksen kannalta. Heille olisi mieluisinta, mikäli alueelle ei kantautuisi kaupungin ääniä tai näkyisi katuvaloja tai autoteitä. He kuitenkin pitivät läheistä sijaintia arjen ulkoilussa niin tärkeänä, että olivat valmiita tinkimään luontoalueen kokoon liittyvistä toiveistaan.

Haastattelussa nousi esiin toive erityisesti kodin lähellä olevien ja helposti saavutettavien luontoalueiden säilymisestä nykyisellään. Halu suojella omia lähiluontoalueita rinnastuu omasta lähiympäristöstä huolta kantavaan NIMBY-asettoitumiseen (*not-in-my-backyard*), jossa asukkaat tai asukasryhmät vastustavat omalle asuinalueelle suunniteltuja epämieluisia uudistuksia tai rakennustöitä (Dear 1992). Hyvän esimerkin tästä asenteesta antoi H16, joka toivoi, että hänen oman asuinpaikkansa lähitöillä olisi enemmän vanhoja metsiä ja nykyiset lähimetsät säilytettäisiin. Toisaalta hänen mielestään muilla asuinalueilla tulisi rakentaa ja kehittää kaupunkia, ja hän kritisoi muiden asuinalueiden asukasryhmien ja -yhdistysten toimintaa lähiluontoalueiden säilyttämiseksi. Myös muut haastatellut olivat kiinnostuneita pääasiassa oman asuinalueensa lähiluonnon säilymisestä rakentamattomana.

## Lähiluonnon ajallinen saavutettavuus

Luonnon saavutettavuudessa on tilallisen saavutettavuuden lisäksi ajallinen ulottuvuus. Tilallisesti lähellä sijaitseva luonto voi olla ajallisesti saavuttamaton, mikäli vapaa-aika koetaan niukaksi tai muut harrastukset ja perhe-elämä täyttävät vapaaajan. Ajallisen saavutettavuuden ulottuvuuksiksi hahmottuivat haastatteluissani elämänvaiheet, vuodenaikojen ja viikonpäivien kierto sekä henkinen läsnäolo. Henkisellä läsnäololla tarkoitan kykyä havainnoida luontoa, rentoutua ja nauttia ulkoilusta ilman, että muut ajatukset ja arjen kiireet vievät huomion ja estävät tai häiritsevät virkistäytymistä.

Talvella monet ihmiset viettävät päivän valoisat tunnit töissä, jolloin luontoalueilla pääsee virkistytymään päivänvalon aikaan ainoastaan vapaa-päivinä. Haastateltujen mielestä lähiluonto olikin helpommin saavutettavissa valoisina vuodenaikoina, erityisesti keväällä ja kesällä. Monet kertoivat, että valoisat illat tuovat energiaa, ja illalla tekee mieli lähteä ulkoilemaan. Talven ja syksyn pimeät illat vastaavasti eivät houkutelleet lähtemään lähiluontoon. Vuodenaikojen ja valon määrän vaihtelu tuottivat näin ollen syklistäytymistä sekä luonnon käyttämiseen että koettuun saavutettavuuteen. Lyhyempi

sykli lähiluonnon saavutettavuuden kokemukseen syntyi viikonpäivien kierrosta työ- ja vapaapäivien.

Haastattelemistani ihmisistä 13 mainitsi arjen kiireisyyden olennaisemmaksi esteeksi ulkoilulle ja luonnossa virkistäytymiselle kuin luontoalueiden sijainnin. Heistä jokainen olisi halunnut ulkoilla enemmän, mutta työn ja arjen velvollisuuksien vuoksi ulkoiluaikaa jäi vain niukasti. Toissa käyvät haastatellut halusivatkin päästä arki-iltoina ulkoilemaan suoraan kotiovelta. Mikäli lähiluontoalueita ei olisi ollut saatavilla, he eivät olisi olleet valmiita ajamaan arkisin autolla kauempana sijaitseville luontoalueille. Vapaapäivinä ja lomilla he kävivät lähimetsää kauempana olevilla suuremmilla luonto-alueilla joko autolla tai polkupyörällä. He nauttivat suurempien lähiluontoalueiden luonnonläheisestä äänimaisemasta sekä metsäisestä tunnelmasta.

Kaksi nuorinta haastateltua ei ollut vielä työelämässä. Toinen heistä kävi peruskoulua ja toinen opiskeli yliopistossa. He kokivat opiskelun ajankäytöllisesti kuormittaviksi päivien kuluessa konaktiopiskelun parissa ja iltojen täytyessä itsenäisesti suoritettavista opiskeluun liittyvistä tehtävistä tai ohjatuista harrastuksista. Nuoruusiän ohittaneet haastatellut kokivat kuitenkin retrospektiivisesti nuoruuden ja opiskeluajan elämänvaiheiksi, jolloin oli joko enemmän vapaa-aikaa tai energiaa oleilla lähiluonnossa ja harrastaa liikuntaa. Nuorimmat haastatellut kertoivat oleilevansa tai liikkuvansa lähiluonnossa päivittäin tai lähes päivittäin, mutta he olisivat kaivanneet enemmän aikaa virkistytymiseen. Toteutunut ulkoilun määrä ei vastannut tarpeita ja toiveita, joten lähiluonnon ajallinen saavutettavuus oli toivottua heikompa. Muut vapaaajan viettämisen muodot kilpailivat ajankäytöstä sekä nuorilla että työikäisillä.

Vain kuusi haastateltavaa koki voivansa viettää nykyisessä elämäntilanteessaan riittävästi aikaa lähiluonnossa. Heistä neljä oli eläkeläisiä. Eläkeläisten ajankäyttö oli muita vapaampaa ja he kokivat luonnon tilallisen ja ajallisen saavutettavuuden nykyisessä elämäntilanteessaan hyväksi. Hekin kuitenkin muistelivat ajan puutteen rajoittaneen ulkoilemista silloin kun he vielä olivat työelämässä. Kahdesta muusta riittävästi ulkoilemaan ehtivästä toinen oli osa-aikaeläkkeellä ja toinen kokopäivä-töissä. Molemmat heistä liikkuivat töihin ja asioille pääasiassa polkupyörällä, jolloin ulkona oleilua ja liikuntaa tuli arjessa kuin huomaamatta. Heidän kokemuksensa mukaan työ- ja asiointimatkojen reititivalinnoilla voi lisätä luontoalueilla liikkumista ilman matkan huomattavaa piteneemistä.

Keskustelut osoittivat, että luonnon ajallinen saavutettavuus voi vaihdella pitkin elämää riippuen siitä, miten paljon vapaa-aikaa on käytettävissä.

sä. Haastatellut kokivat kaupunkiluonnon olleen kaikissa elämänvaiheissa tilallisesti lähellä, mutta vapaa-ajan määrä ja elämäntilanne usein rajoittivat luonnossa virkistäytymistä tai henkistä läsnäoloa. Ruuhkavuosiensa elävä H7 pohti vapaa-ajan käyttöön ja lähiluonnon virkistävyttä näin:

[U]lkoilu ja liikkuminen on enemmän perheen ehdoilla, oma aika on sitte jottain muuta. Tuntuu, että on ne ruuanlaitot ja pyykinpesut ja tämmöset, niin monesti on sitten jo sen verran myöhästä, että ei kehtaa lähteä. Se on tällä hetkellä se, mihin aika taipuu. [...] Sitä ei enää osaa kahtoo [luonnon yksityiskohtia], ja sitten vielä siihen yhistetään ne omat ajatukset, jotka sitten vie ajattelua pois ympäristöstä. Tavallaan se oma keskittymiskyky, kun se on rajallinen, niin iso osa menee arjen pyörittämiseen ja siitä hommasta selviämiseen, niin siinä jää tämmöset pienet asiat sitten [huomaamatta].

H7 koki elämänsä kiireiseksi eikä lenkkeilylle jäänyt aikaa. Hän kertoi viettävänsä päivittäin aikaa lähiluontoalueilla lapsensa kanssa, mutta henkinen läsnäolo jäi taka-alalle. Työ ja lapsiperheen arki veivät aikaa ja energiaa, joten ulkoillessa rentoutuminen ja luonnon havainnoiminen jäivät muiden ajatusten alle. Päivittäisestä ulkoilusta huolimatta hän ei kokenut liikkuvansa riittävästi, sillä luonnossa liikkumiseen liittyvät odotukset poikkesivat toteutuneesta tilanteesta. 62-vuotias haastateltu (H17) pohdiskeli samoja teemoja retrospektiivisesti ja muisteli luonnon havainnoimista eri elämänvaiheissa:

[M]inusta ikäkin tuo niitä kyllä, että naurattaa ihan joskus, että miten näkkee eri tavalla kun nuorena, että esimerkiksi nyt kun oli tuota lunta, paljon, niin tuommonen pihlajanmarjaterttu, minkä päällä on lunta, se näyttää älyttömän kauniilta, niin tuntuu, että huomaisinko minä nuorena näitä ollenkaan?

Haastatellun tulkinnan mukaan kyky ihaila luonnon kauneutta oli kehittynyt iän myötä. Hän koki osa-aikaeläkkeellä elämänvaiheensa kiireettömäksi, ja ulkoillessaan hän havainnoi luonnon yksityiskohtia, joita ei muistanut nuorena huomaneensa. Nuorena lähiluonto oli ollut sijainnillisesti ja ajallisesti saavutettavissa, mutta henkinen saavutettavuus oli jäänyt taka-alalle samaan tapaan kuin H7:llä nykyisessä elämänvaiheessaan. H17 koki ehtineensä viettää riittävästi aikaa luonnonympäristöissä kaikissa elämänvaiheissa, ja hän oli nauttinut lähiluonnossa oleskelusta perheen kanssa. Tulkintani mukaan perheen kanssa ulkoillessa hänen huomionsa oli kiinnittynyt sosiaaliseen vuorovaikutukseen, jolloin luonnon yksityiskohdat olivat jääneet vähemmälle huomiolle. Jälkikäteen

muistellen haastateltu koki eväsretket omassa lapsuudessaan sekä lastensa ja lastenlastensa kanssa parhaiksi luontoon liittyviksi muistoikseen. Eväsretkiin ei tarvittu suurta luonnontilaista metsää, vaan pienikin helposti saavutettava lähiluontoalue riitti. Tähän liittyen kaksi haastateltua kertoi lähiluontoalueilla olevien nuotiopaikkojen jossain määrin määrittävän sitä, mille luontoalueille he hakeutuivat, ja lähes kaikki kertoivat nauttivansa eväsretkistä silloin tällöin. Nuotiolla istuessa lähiluonnossa oleskeluun liittyi kiireettömyys ja yhdessä olo perheen tai ystävien kanssa.

## Hyötyliikunta lähiluonnon ajallisen saavuttavuuden osana

Työmatka- ja muu hyötyliikunta voivat parantaa lähiluonnon ajallista saavutettavuutta, mikäli reitti kulkee luontoalueen läpi. Kuusi haastateltua kulki työmatkoja kävellen tai pyörällä päivittäin, säännöllisesti tai satunnaisesti. He kokivat luontoalueiden läpi tai ohii kulkemisen virkistäväksi, ja lähiluonnon kauneus ihastutti vuoden ympäri. Satunnaiset työmatkakävelijät tai -pyöräilijät kokivat kiireen, vuodenaikojen vaihteluun liittyvien olosuhteiden tai säätilan rajoittavan hyötyliikuntaa. Huono keli hidasti liikkumista, jolloin käveleminen tai pyöräileminen vei heidän mielestään liikaa aikaa. He valitsivat yleensä lyhimmän reitin, mutta nauttivat reitin varrelle osuvan kaupunkiluonnon havainnoimisesta. Pidempää luonnonläheisiä reittejä työmatkoillaan valinneet kokivat samalla tehostavansa ajankäyttöään yhdistäessään hyötyliikunnan ulkoiluun ja virkistäytymiseen.

Pyöräillen tai kävellen kuljetut työmatkat voivat töihin mennessä piristää ja kotiin palatessa auttaa töistä irrottautumisessa. Osa haastatelluista valitsi toisinaan kotimatalla hieman pidemmän reitin voidakseen kulkea heille mieluisten luontoalueiden kautta. Eveliina Asikainen ja Kirsi-Maria Mäkinen (2008) ovat todenneet, että reittivalintoihin vaikuttavat tunnelma, maisemat ja aistimukset. Reittejä voidaan suunnitella mieluisten paikkojen kautta, vaikka matka hieman pitenisi. Kaikille reitin tunnelma ei ole tärkeää, vaan tärkeintä on päästä perille nopeasti ja mukavasti. Omat tulokseni viittaavat samaan suuntaan. Haastatellut eivät myöskään valinneet aina työ- tai asiointimatkojen reittejä samoilla perusteilla, vaan kulloiseenkin valintaan vaikuttivat muun muassa mieliala, vireyttilä, sää ja käytettävissä oleva aika.

*Joensuun seudun yleiskaavassa 2020* (2008: 129) viherkäytävillä tarkoitetaan asuinalueita ja viheraluekokonaisuuksia toisiinsa yhdistäviä luon-

toalueita. Haastattelujen perusteella eri kaupungin-  
osia yhdistävät viherkäytävät ovat tärkeitä, jotta  
hyöty- ja työmatkaliikkujat voivat siirtyä keskus-  
tan ja asuinalueiden välillä luonnonläheisissä ympä-  
ristöissä, luonnonrauhasta samalla nauttien. Osa  
haastatelluista pohti, että työmatkan pyöräileminen  
ei olisi niin mieluisaa, mikäli he joutuisivat pyöräi-  
lemään vilkkaan autotien varressa tai kaupunkimai-  
sessa ympäristössä. Viherkäytävät voivat parantaa  
lähiluonnon saavutettavuutta, motivoida kaupunki-  
laisia työmatkapyöräilyyn tai -kävelyyn ja samalla  
tarjota tilaisuuden havainnoida luontoa ja nauttia  
sen yksityiskohdista.

Haastatelluista H8 kertoi tarvitsevansa muuta-  
man kilometrin pituisen työmatkan irrottautak-  
seen töistä henkisesti:

[Keskustassa asuessa] työmatka oli vaan 10 minuut-  
tia kävellen, ja se tuntu liian lyhyeltä, siinä ei ehti-  
ny irrottautua niistä työasioista, ja toisaalta siinä ei  
saanu hyötyliikuntaa nimekskään. [...] Mun mieles-  
tä se on kyllä hirveen ihanaa, että on tää [pyörätie  
metsän läpi], niin onhan tää paljon virkistävämpi ja  
rauhottavampi [kuin jalkakäytävä kadun varrella].  
Ja vähempi ääntä, just sitä autojen ääntä.

H8 kulki töihin kävellen tai pyörällä säännöllis-  
esti, mutta ei päivittäin. Hän oli pitänyt noin ki-  
lometrin pituista työmatkaa liian lyhyenä työstä  
irtautumiseen, mutta noin viiden kilometrin matka  
tuntui hänestä riittävältä. Sopiva metsäinen reitti  
mahdollisesti luonnossa liikkumisen työmatkan  
yhteydessä. Työmatkan käyttäminen töistä irrot-  
tautumiseen voi motivoida liikkumaan ja samalla  
rentouttaa ja virkistää. Toisaalta haastatteluvuoden  
aikana lähelle työpaikkaansa muuttanut H5 tote-  
si, että lyhyt ja vähän aikaa vievä työmatka jättää  
enemmän vapaa-aikaa, jonka voi käyttää työmatka-  
pyöräilyä mielekkäämpään liikuntaan ja ulkoiluun.  
Hyötyliikunta oli hänelle kompromissi, joka mah-  
dollisesti arjen ulkoilun.

Hyötyliikunnassa työpaikan ja kodin sijainti  
määrittävät luontoalueen läpi tai ohi kulkemisen  
ajankohtaa ja reittivalintaa. Työpaikan sijainti saat-  
taa ohjata myös vapaa-ajan ulkoilua. H14 kertoi  
välttävänsä vapaa-ajallaan kaikista lähimpänä koti-  
aan sijaitsevan luontoalueen läpi kulkemista, koska  
hän kulkee saman metsän läpi kävellessään töihin.  
Työpaikan suuntaan käveleminen toi mieleen työ-  
asioita, jotka häiritsivät rentoutumista. Toisaalta  
haastateltava pyrki tehostamaan ajankäyttöään  
hoitamalla harrastustoimintaan liittyviä puheluita  
kävelylenkeillä. Tällöinkin läsnäolo luonnossa jäi  
taka-alle, mutta hän koki liikunnan ja ulkoilman  
siitä huolimatta virkistävänä.

## Johtopäätökset

Haastattelemani ihmiset kokivat lähiluonnon ti-  
lallisen saavutettavuuden Joensuussa hyväksi ja  
pitivät luontoalueiden läheisyyttä tärkeänä. Heis-  
tä luonnonläheinen asuinympäristö oli viihtyisä ja  
paransi elämänlaatua. Sekä keskustassa että muilla  
asuinalueilla on virkistyskäyttöön varattuja kau-  
punkimetsiä, ranta-alueita tai luonnonläheisiä kult-  
tuuriympäristöjä, jotka ovat kävelymatkan päässä  
haastateltujen kotoa. Suurin osa haastatelluista piti  
lähellä kotiaan sijaitsevaa luontoaluetta tärkeimpänä  
lähiluontokohteenaan.

Marjo Neuvonen ja kumppanit (2007) ovat ha-  
vainneet Helsingissä tekemässään kyselytutki-  
muksessa, että lähiöissä asuvat tutkimushenkilöt  
virkistäytyvät useammin lähellä kotia sijaitsevassa  
luonnossa kuin keskustassa asuvat. Omassa tutki-  
muksessani eri puolilla kaupunkia asuvien haasta-  
teltujen kokemukset lähiluonnon tilallisesta saavu-  
tettavuudesta olivat samankaltaisia, eikä luonnon  
käyttämisen tavoissa tai lähiluontoalueille hakeutu-  
misessa ollut eroa keskustassa tai muilla asuinalue-  
illa asuvien välillä. Suomen kaupungeista nähtä-  
västi ainoastaan Helsingin keskusta on ympäristönä  
niin kaupunkimainen, että se vaikuttaa asukkaiden  
ulkoilu- ja virkistäytymistottumuksiin (Pouta &  
Sievänen 2001; Neuvonen ym. 2007).

Lähiluonnon saavutettavuuden ulottuvuuksista  
ajallinen saavutettavuus ja läsnäolo luonnossa olivat  
haastatelluille tilallista saavutettavuutta suurempi  
haaste. Luontoalueiden heikko tilallinen saavutet-  
tavuus voi rajoittaa erityisesti lasten, pienten lasten  
vanhempien ja ikääntyneiden pääsyä luontoalueille  
(Tyrväinen & Korpela 2009; Schipperjin ym. 2010;  
Faehnle ym. 2014: 75–77; Tyrväinen ym. 2014a:  
49). Tilallinen ja ajallinen saavutettavuus kytkey-  
tyvät arjessa yhteen: lähellä sijaitseva luontoalue  
on ajallisesti helpommin saavutettavissa. Tulosteni  
mukaan erityisesti ruuhkavuodet rajoittavat luon-  
toalueille hakeutumista. Tilallinen saavutettavuus  
onkin erityisen tärkeää pienten lasten vanhemmille,  
jotta ajallinen saavutettavuus ei nousisi ongelmaksi  
ja luontoalueen etäisyys ja matkaan kuluvaa aikaa  
eivät hankaloittaisi lähiluontoon pääsyä. Luonnon-  
läheinen asuinympäristö lähimetsineen saattaa pa-  
rantaa ruuhkavuosiaan elävien työikäisten ihmisten  
ja lapsiperheiden elämänlaatua mahdollistamalla  
luonnonympäristöissä oleskelun arkielämässä.  
Eläkeikäiset haastatellut eivät kokeneet saavutet-  
tavuutta ongelmaksi. He olivat hyväkuntoisia ja  
pystyivät oleilemaan vapaasti haluamallaan luon-  
toalueilla. Tämä osoittaa, että eri elämänvaiheissa  
tilallisen ja ajallisen saavutettavuuden suhde voi  
vaihdella. Ruuhkavuosina läheinen luontoalue voi  
olla ajallisesti saavuttamaton, mutta nuoruus- tai



eläkeiässä helposti saavutettavissa. Haastatteluihin ei osallistunut alle 15-vuotiaita, joten tutkimukseeni ei tavoita lasten kokemuksia luonnon saavutettavuudesta.

Luonnossa virkistytymiseen liittyy ajallisia rytmejä (vrt. Kuoppa 2016: 239). Arjen, vapaapäivien, lomien ja vuodenaikojen kierto tuottaa luonnon saavutettavuuteen ja luonnon käyttämisen tapoihin syklisyyttä. Haastattelemiani ihmiset liikkuvat arkisin oman asuinalueensa lähiluonnossa, vapaapäivinä ulkoilu saattoi suuntautua sekä kodin lähellä oleville lähiluontoalueille että kauempana sijaitseville lähimetsää suuremmille alueille. Vuodenaikojen kierto vaikutti koettuun saavutettavuuteen. Luontoalue saattoi valoisina ja lämpiminä vuodenaikoina tuntua olevan lähempänä ja ajallisesti helpommin saavutettavissa kuin pimeinä, kylminä iltoina. Haastatellut kokivat valon tuovan energiaa ja lisää aktiivisia tunteja päivään.

Haastattelemieni ihmisten mielestä pienessäkin lähimetsässä oleilu tai liikkuminen oli virkistävää ja lähiluontoa tärkeää. Suurin osa piti kuitenkin laadukkaampina luontoalueita, jotka olivat lähimetsiä suurempia ja yhtenäisempiä. Haastatellut kokivat luonnon havainnoimisen irrottavan ajatukset töistä työmatkalla ja virkistävän vapaa-ajalla. Liisa Tyrväinen ja kumppanit (2014a–b) ovat havainneet, että lähimetsät ovat vapaa-ajan suosituimpia ulkoilukohteita, ja metsäympäristössä oleilu auttaa toipumaan stressistä paremmin kuin puistossa tai kaupunkiympäristössä oleilu. Luontoalueiden ja kaupunkimetsien läheinen sijainti ja hyväksi koettu tilallinen ja ajallinen saavutettavuus parantavat mahdollisuuksia liikkua ja viettää aikaa lähiluonnossa sekä palautua arjen paineista.

Myös hyötyliikunta voi parantaa saavutettavuutta, mikäli reitin voi suunnitella luonnonläheisten ympäristöjen kautta. Pyöräily- ja kävelyreittien sijoittaminen luonnonläheisiin ympäristöihin sekä eri asuinalueita yhdistävät viherkäytävät mahdollistavat hyötyliikunnan lähiluonnossa. Ottamalla sekä lähiluonnon saavutettavuus että luontoalueiden laadukkuus huomioon kaupunkisuunnittelussa voidaan huolehtia siitä, että kaikilla asukkailla on yhtäläiset mahdollisuudet oleilla, rentoutua ja virkistyä kaupunkiluonnossa riippumatta asuinalueesta tai elämäntilanteesta.

## Kiitokset

Kiitän kolmea anonymiä arvioitsijaa rakentavista kommentista ja erinomaisista parannusehdotuksista. Tutkimusta ovat rahoittaneet Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskuksen hanke ”Hyvinvoinnin tekijät – asuinalueen merkitys hyvinvoinnin kokemisessa”, Kunnallissalan kehittämässätiön hanke ”Symmetrinen kaupunki ja yhdyskuntasuunnittelu” sekä Suomen Kulttuurirahaston keskusrahasto ja Pohjois-Karjalan rahasto.

## KIRJALLISUUS

- Anderson, J. (2004). Talking whilst walking: a geographical archaeology of knowledge. *Area* 36: 3, 254–261.
- Asikainen, E. (2011). Asukkaat lähiöluonnon osallisina. *Alue ja ympäristö* 40: 1, 29–41.
- Asikainen, E. (2014). Luontopolitiikkaa lähiöissä. Lähiluonnon muotoutuminen Tampereen Hervanassa ja Vuoreksessa. *Acta Universitatis Tamperensis* 1991. 68 s.
- Asikainen, E. & K.-M. Mäkinen (2008). Kävelen lähiössä. *Teoksessa* Lammi, M. & P. Timonen (toim.): Koti: tehtävistä uusiin ihanteisiin. *Kulutajatutkimuksen kirjoja* 4, 66–76.
- Bamberg, J. (2017). Kävelyhaastattelu. *Teoksessa* Hyvärinen, M., P. Nikander & J. Ruusuvoori (toim.): *Tutkimushaastattelun käsikirja*, 256–269. Vastapaino, Tampere.
- Carpiano, R. (2009). Come take a walk with me: the ”go-along” interview as a novel method for studying the implications of place for health and well-being. *Health and place* 15: 1, 263–272.
- Dai, D. (2011). Racial/ethnic and socioeconomic disparities in urban green space accessibility: where to intervene? *Landscape and Urban Planning* 102: 4, 234–244.
- Dear, M. (1992). Understanding and overcoming the NIMBY syndrome. *Journal of the American Planning Association* 58: 3, 288–300.
- Egorov, A. I., P. Mudu, M. Braubach & M. Martuzzi (2016). *Urban green spaces and health*. 82 s. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen.
- Evans, J. & P. Jones (2011). The walking interview: methodology, mobility and place. *Applied Geography* 31: 2, 849–858.
- Faehnle, M., L. Kopperoinen, L. Tyrväinen, I. Löfström, J. Lyytimäki, P. Itkonen, T. Söderman & I. Välimaa (2014). Kaupunkiluonto on lähellä. *Teoksessa* Tyrväinen, L., M. Kurttila, T. Sievänen & S. Tuulentie (toim.): *Hyvinvointia metsästä*, 75–84. SKS, Helsinki.
- Fuller, R. A., K. N. Irvine, P. Devine-Wright, P. H. Warren, & K. J. Gaston (2007). Psychological benefits of greenspace increase with biodiversity. *Biology Letters* 3: 4, 390–394.
- Goddard, M. A., A. J. Dougill, & T. G. Benton (2010). Scaling up from gardens: biodiversity conservation in urban environments. *Trends in Ecology and Evolution* 25: 2, 90–98.
- Grahn, P. & U. A. Stigsdotter (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry and Urban Greening* 2: 1, 1–18.
- Humpel, N., O. Neville & E. Leslie (2002). Environmental factors associated with adults’ participation

- in physical activity: a review. *American Journal of Preventive Medicine* 22: 3, 188–199.
- Huusko, M. & S. Paloniemi (2006). Fenomenografia laadullisen tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. *Kasvatus* 37: 2, 162–173.
- Joensuun seudun yleiskaava 2020. Eno, Joensuu, Kontiolampi, Liperi, Outokumpu, Polvijärvi, Pyhäselkä (2008). Joensuun Seudun maankäytön ja teknikan työryhmän laatima kaavaselostus. 23.8.2017. <[www.joensuu.fi](http://www.joensuu.fi)>
- Joensuun viherkaava: Kantakaupunki – Reijola – Hammaslahti (2015). Joensuun kaupunkirakennesuunnitelman laatima selostus. 17.8.2017. <[www.joensuu.fi/documents](http://www.joensuu.fi/documents)>
- Jokinen, A., E. Asikainen & K. Mäkinen (2010). Kävelyhaastattelu tapaustutkimuksen menetelmänä. *Sociologia* 47: 4, 255–269.
- Kabisch, N., M. Strohbach, D. Haase & J. Kronenberg (2016). Urban green space availability in European cities. *Ecological Indicators* 70, 586–596.
- Kinney, P. (2017). Walking interviews. *Social Research Update* 67, 1–4.
- Kuoppa, J. (2016). Kävelyn lupaukset kaupungissa. Kolme tapausta kävelijöiden arjesta ja kokemuksista sekä kaupunkisuunnittelusta. *Acta Universitatis Tamperensis* 2147. 274 s.
- Kusenbach, M. (2003). Street phenomenology. The go-along as ethnographic research tool. *Ethnography* 4: 3, 455–485.
- Maukonen, M. (2014). Liikuttaako luonto? Asuinalueen kaupunkiluonnon ja kaupunkiluonnossa liikkumisen merkitys hyvinvoinnille. Maantieteen pro gradu-tutkielma. Historia- ja maantieteiden laitos, Itä-Suomen yliopisto. <[epublications.uef.fi](http://epublications.uef.fi)>
- Metsämuuronen, J. (2003). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. 772 s. International Methelp, Helsinki.
- Neuvonen, M., T. Nummelin, M. Riala, T. Sievänen & S. Tuulentie (2016). Luonnon virkistyskäytön tulevaisuus. Asiantuntijatyöpajojen näkemyksiä. *Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus* 5/2016. 31 s.
- Neuvonen, M., T. Sievänen, S. Tönnös & T. Koskela (2007). Access to green areas and the frequency of visits – a case study in Helsinki. *Urban Forestry & Urban Greening* 6: 4, 235–247.
- Paronen, O. (2001). Ulkoilun hyvinvointikokemukset ja esteet. *Teoksessa* Sievänen, T. (toim.): Luonnon virkistyskäyttö 2000. *Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja* 802, 100–111.
- Pietilä, M., M. Neuvonen, K. Borodulin, K. Korpela, T. Sievänen & L. Tyrväinen (2015). Relationships between exposure to urban green spaces, physical activity and self-rated health. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism* 10, 44–54.
- Pouta, E. & T. Sievänen (2001). Luonnon virkistyskäytön kysyntätutkimuksen tulokset. *Teoksessa* Sievänen, T. (toim.): Luonnon virkistyskäyttö 2000. *Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja* 802, 32–76.
- Salonen, K. (2005). *Mieli ja maisemat*. 229 s. Edita Publishing, Helsinki.
- Schipperijn, J., U. K. Stigsdotter, T. B. Randrup & J. Troelsen (2010). Influences on the use of urban green space – a case study in Odense, Denmark. *Urban Forestry & Urban Greening* 9: 1, 25–32.
- Sievänen, T. & M. Neuvonen (2011). Luonnon virkistyskäytön kysyntä 2010 ja kysynnän muutos. *Teoksessa* Sievänen, T. & M. Neuvonen (toim.): Luonnon virkistyskäyttö 2010. *Metlan työraportteja* 212, 37–79.
- Thompson, C. W., J. R. P. Aspinall, R. Mitchell, A. Clow & D. Miller (2012). More green space is linked to less stress in deprived communities: Evidence from salivary cortisol patterns. *Landscape and Urban Planning* 105: 3, 221–229.
- Tuomi, J. & A. Sarajärvi (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 205 s. Gummerus, Jyväskylä.
- Tyrväinen, L. & K. Korpela (2009). Luonnosta tervettä onnistuneella kaupunkisuunnittelulla. *Teoksessa* Faehnle, M. P. Bäcklund & M. Laine (toim.): Kaupunkiluontoa kaikille. *Helsingin kaupungin tietokeskus, tutkimuksia* 2009: 6, 57–72.
- Tyrväinen, L., K. Korpela & A. Ojala (2014a). Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. *Teoksessa* Tyrväinen, L., T. Sievänen, S. Tuulentie & M. Kurttila (toim.): *Hyvinvointia metsästä*, 48–58. SKS, Helsinki.
- Tyrväinen, L., A. Ojala, K. Korpela, T. Lanki, Y. Tsunetsugu & T. Kagawa (2014b). The influence of urban green environments on stress relief measures: a field experiment. *Journal of Environmental Psychology* 38, 1–9.
- Tyrväinen, L., H. Silvennoinen, K. Korpela & M. Ylen (2007). Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja psykiseen hyvinvointiin. *Teoksessa* Tyrväinen, L. & S. Tuulentie (toim.): Luontomatkailu, metsät ja hyvinvointi. *Metlan työraportteja* 52, 57–77.
- de Vries, S., R. A. Verheij & P. Spreeuwenberg (2003). Natural environments – healthy environments? An explanatory analysis of the relationship between greenspace and health. *Environment and Planning A* 35: 10, 1717–1731.
- Van Herzele, A. & T. Wiedermann (2003). A monitoring tool for the provision of accessible and attractive urban green spaces. *Landscape and Urban Planning* 63:2, 109–126.
- Žlender, V. & C. Ward Thompson (2017). Accessibility and use of peri-urban green space for inner-city dwellers: a comparative study. *Landscape and urban planning* 165, 193–205.