

# WELLNESS LEARNING

ライフキャリアウェルネス研修

青  
を  
旅  
す  
る



## 沖縄独自の地域資源を活用した プログラムを提供します

沖縄独自の地域資源、ブルーゾーンの長寿の沖縄は、家族とのつながり、友人知人とのつながり、地域社会とのつながりが強固で、お互いに支え合うことが精神的にも安定をもたらし、ストレスを減らし、そして生きる気力となっていました。美しくも時に大災害をもたらす自然への畏敬の念と共生（自然とのつながり）、世代を超えて受け継いできたライフスタイル（先人の知恵とのつながり）、コロナ禍を生きる我々にとって、生きるヒント、生き方のヒントとして、改めてつながりを軸にライフスタイルの大切さに気づきをサポートする研修としてプログラムを提供いたします。

### 研修内容



#### 農業体験

体を適度に動かすことで、体温を緩やかに上昇させ、生体リズムを活性化させるのに効果的です。



#### ホースセラピー

癒されながらも、馬との距離感やコミュニケーションが人間関係をつつめなおすきっかけとなります。



#### ブルーゾーン料理体験

医食同源、薬食同源。島豆腐や島野菜を多く取り入れた「ヌチグスイ（命の薬）」をいただきます。



#### マインドフルネス・座禅体験

内なる自分と向き合い、自己を俯瞰、原点回帰することで、未来の生き方をデザインします。



#### ヨガ

朝ヨガやビーチヨガで自然とつながり、身体をリフレッシュ、心身を整えます。



#### まちあるき

地域の人との交流、地域のオーセンティック（真正）な暮らしに触れ、ライフスタイルを体感します。

### ウェルネスブルーゾーンプログラムについて



国立大学法人琉球大学国際地域創造学部  
ウェルネス研究分野 教授 荒川雅志氏 監修

ニューノーマル時代が到来し、ファーストからスローライフへ、グローバルからコミュニティ志向へ、テクノスキルから生きる力、ライフスキルへ。一人勝ちの社会から地域全員が幸福になる社会への転換が始まっています。ウェルネスブルーゾーンプログラムは、“センテナリアン”（一世紀を生き抜いてきた100歳長寿者の意）の豊かな経験と知恵、自然、人、地域との“つながり”を大事にしてきた生き方に触れ、ポストコロナ時代に向けての「新しい働き方」「生き方」のヒント、ビジネスに活かす答えが見つかる旅です。



イーストホームタウン沖縄株式会社  
代表取締役 心理カウンセラー 相澤和人

ワークキャリア研修からライフキャリア研修へシフトチェンジする理由は「自分の生きがい」「強い意志」「身近な大切な人」に気づくことである。サードプレイスという俯瞰、0ベース、中庸を感じしやすい自然、地域、人とのつながりがある沖縄だからこそ、研修のステージに適している。研修後、考え方が180度変わり、行動変容が湧き上がり、自己実現へ自立、自律、自相するでしょう。

### 事業概要

- 【企画・運用】 一般社団法人 南城市観光協会 / イーストホームタウン沖縄株式会社
- 【監修・協力】 琉球大学ウェルネス研究分野 教授 荒川雅志 / 一般財団法人 沖縄県環境科学センター
- 【お問い合わせ】 イーストホームタウン沖縄株式会社（ビタミンN産学官連携サイト管理者） 代表取締役 相澤和人  
TEL 098-943-9331 / FAX 098-943-9332 E-mail info@easthometown.jp



▲企画HPはこちら

企業研修  
ご案内

# WellnessTourism OKINAWA

ウェルネスツーリズム沖縄

## オキナワの日常 “青”とつながる旅

生活の中にある”青”を見つめる

美しい海、広がる空、大いなる自然、空気、植物、

そして、地域、文化、その生活、つながる人々

五感を通して”青”とつながる

そこは人生における本来の自分の還るべき場所

次世代のライフキャリア

オキナワの”青”とつながる

## ウェルネス資源を巡る旅。 日常の延長へ。

忙しい日々にもふと立ち止まり、

体の芯から疲れを解きほぐし、また忙しい日常に挑んでいく。

本来の自分に還る場所への転地。

そこは、いつでも帰ることのできる大切な地。

センテナリアン(長寿)の資源と知恵に触れ、

本来の自分と向き合い、そして本来の自分に還る場所。

新たなワークキャリアへ。

心と体が整う、ウェルネスラーニング。

# Wellness Tourism LEARNING

ライフキャリアウェルネス研修

ウェルネス研修が、  
人を還る、企業を変える。

働き方改革、チームビルディング研修、1on1。これまで多くの企業が社員のために手を尽くしてきました。  
企業が社員にこれ以上何ができることがあるのかと、途方にくれることも正直あるでしょう。  
ニューノーマル時代における働き方を受け、私たちは新たな企業研修をご提案します。

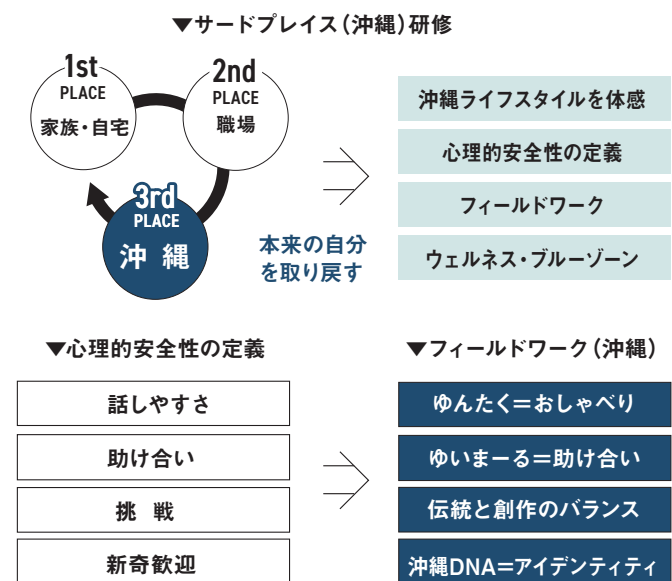


## 研修の場所はウェルネス長寿の島 ブルーゾーン沖縄

生きがいをもち、つながりを持ち、物事にこだわらず。穏やかに過ごす生き方を実践しているウェルネス長寿の島・沖縄。「健康は目的、ゴールではない」「長生きも目的、ゴールではない」。よりよく生きる、輝く人生、自己実現こそ目的、ゴールであり、「ウェルネス」であるという、ブルーゾーン沖縄が実証してきた新たな長寿のレッスンが沖縄にはあります。  
コロナ禍を生きる我々にとって、生きるヒント、生き方のヒントとして、つながりの大切さを教えてくれる。沖縄には、今こそ再び注目すべき価値があります。

## 沖縄ライフスタイルを通して ワークキャリアをサポート

ライフキャリアウェルネス研修は、沖縄ライフスタイル体験をとおして、そしてセンテナリアン（長寿）の知恵に触れ、「生きる」を深堀します。  
忙しい日常から離れ、サードプレイスで俯瞰して自分を見つめ直す。ライフキャリアウェルネス研修は、本来の自分に還る、そして新しい発見と自己開発をテーマに置き、沖縄の地域資源を活用しながら行きます。「人はなぜ、何のために仕事をするのか」。本質に気づくことで起こるパラダイムチェンジ。ブルーゾーン沖縄のウェルネス資源と知恵が研修後のワークキャリアをサポートします。



参照）『心理的安全性のつくりかた』著者（株）ZEN Tech 取締役 石井遼介氏

ニューノーマルにおける  
意思のある働き方へ

## コロナ禍における現場環境の変化

コロナ禍の影響で、働く現場は大きく変化しました。特にテレワークの急速な導入で、会議や営業はオンライン上となり、業務効率化が向上する一方、対面コミュニケーションが大幅に減少しました。労務管理の難しさ、社員同士・部門間での不公平感、チームの生産性の低下、会社への帰属意識の低下など、企業はあらゆる課題に立ち向かわなければなりません。

### ワークライフの変化・課題

- ・新型コロナウイルスの影響でメンタルダウン（うつ病及び神経症の増加）
- ・管理者と若手との乖離でズレ
- ・モチベーション、コミュニケーション能力低下
- ・テレワークによる個人主義への加速及び仕事とプライベートのメリハリがなくなる
- ・夢や目標が持てない社員と自己肯定感の低下



### そのような課題について

サステナブルなメソッドで普遍的本質を整え思考変容・行動変容を促します

<ライフキャリア研修（ウェルネス的アプローチ）>



ライフキャリア研修がワークライフの向上をサポートいたします

# Wellness Tourism BLUE ZONES OKINAWA

ウェルネスツーリズム

## 世界5大長寿地域「ブルーゾーン沖縄」

人は青（海）から生命が誕生し、大地とつながり、暮らすことを無意識に覚える。

人々は自然の恩恵、空の恵み、海の恵み、山の恵みによって生命が維持される。やがて暮らしの安定のために帰属する組織が君臨し、文化、芸能が生まれ、地域のつながりにより発展する。

## BLUE ZONES ブルーゾーンとは

### 世界5大長寿地域

1999年、イタリア疫学者ジャンニ・ベスの国際長寿会議での報告を基に、2000年、ベルギー人口動態学者ミシェル・ブーランがイタリア・サルデーニャ島の40市町村を調査、長寿者が多い地域に「青色インク」で円印をつけたことに由来します。2004年に米国ダン・ビュイトナー（探検家、作家）がナショナルジオグラフィック社と組んで調査を行い、新たに4つのブルーゾーンを加えて発表、2005年『ナショナルジオグラフィック』11月号で特集され、さらに2008年には『The Blue Zones』（ダン・ビュイトナー著）が出版され、米国でベストセラーとなりました。

著書では、イタリアのサルデーニャ島、米国カリフォルニア州のロマリンド、コスタリカのニコヤ半島、ギリシャのイカリヤ島、沖縄の大宜味村が世界5大長寿地域としてそれぞれの特徴ある生活習慣要因や環境要因、100歳を超える超長寿者たちの長寿の秘訣を紹介しています。



## 長寿の島「ブルーゾーン沖縄」



荒川雅志  
『世界5大長寿地域「ブルーゾーン」に学ぶWithコロナ時代とウェルネス』より  
参照URL：https://health-tourism.skr.u-ryukyu.ac.jp/project/3486.html

## TSUNAGARIの島オキナワ

アニミズム信仰における祈り「自然とのつながり」、先祖代々受け継がれてきた相互扶助精神やコミュニティ力である「地域とのつながり」、一度出逢ったら皆兄弟だから仲良く付き合おうという交流の精神「人とのつながり」。先人たちから世代を超えて受け継がれてきた沖縄の「つながり」。“つながり”を大事にする沖縄の生き方が長寿にもつながり、かつては世界一長寿にもなりました。  
生きがいを持ち、つながりを持ち、物事にこだわらず、おだやかに過ごす生き方を実践している長寿者がいまだ多くいる沖縄は、ウェルネス長寿の島だといえます。



Blue Zones  
OKINAWA  
長 寿 の 島

## 青を旅する 「TSUNAGARI」を旅する

五穀豊穡、地域の安泰を願う聖地の存在、

「ただ祈るだけ」で平和へと地域が土着される。

子孫繁栄により地域が潤い人が人となつたがる。

自然とつながり、地域とつながり、人と人がつながる。

つながる社会こそ、生きる意味を教えてくれる。

沖縄の地で「TSUNAGARI」を体感しながら。



©荒川雅志 琉球大学国際地域創造学部ウェルネス研究分野

## Program 研修プログラム

### 青の日常でTSUNAGARIを体験する

ライフキャリアウェルネス研修では、各手法を取り入れたブルーゾーン沖縄の長寿のレッスンを実際に体験します。俯瞰した思考により価値ある行動へ。心理的安全性の組織の確立により生産性が向上します。

#### ・ブルーゾーン（長寿）の知恵

- ・目的意識（生き甲斐）をもつ
- ・強い意志をもつ
- ・帰属するコミュニティ
- ・運動と食の重要性を感じる

#### ・ライフキャリア研修（ウェルネス的アプローチ）

|             |                   |                 |
|-------------|-------------------|-----------------|
| 脳科学と腸内環境の講座 | 内観療法・森田療法・認知行動療法等 | ウェルネス概念・沖縄スピリット |
| カウンセリング（傾聴） | サードプレイス研修・講義      | マインドフルネス・座禅体験   |

| 項 目        | 研修内容                                                      | 研修後の効果                                                      |
|------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 新人研修・3年目研修 | ・自己肯定感を高めるには<br>・コミュニケーション能力の必要性<br>・観察力や変換能力を養うには        | 社会人としての自覚が生まれ、モチベーション向上が図れるきっかけとなる。初心の選り、入社時の思いに気づく。        |
| 営業研修       | ・営業に必要なホスピタリティとは<br>・ディズニーの経営学（SESCの教え）<br>・観察力や変換能力を養うには | 営業の本質を知ること、抜け出せなかった壁への挑戦が始まる。利他と利己にバランスが整う。                 |
| 管理職研修・昇進研修 | ・サーバントリーダーシップの概念<br>・心理的安全性の定義<br>・パラダイムチェンジを起こすには        | 成功体験という呪縛からの解放、尊敬されることより部下に影響力を与えることに気づく。職場が心理的安全性の雰囲気に向かう。 |
| メンタルヘルス    | ・予防プログラム<br>・復帰プログラム                                      | 認知、行動変容を起こし、中庸の考え方を理解することで楽な生き方ができるようになる。                   |
| 定年後人生の過ごし方 | ・ブルーゾーンの（長寿）生き方<br>・自己実現に向かってRE-BORN                      | 10年後の未来ではなく、10年間後の未来を創造すること。それは現在を見つめ、俯瞰した思考により価値ある行動へと気づく  |