

従来の観光からの脱却
コロナ禍で高まるウェルネスツーリズム需要
～ウィズコロナ時代を見据えて～

世界5大長寿地域“ブルーゾーン”沖縄 ウェルネス沖縄への旅

Sardinia, Italy

Icaria, Greek

*Loma Linda,
California*

Okinawa, Japan

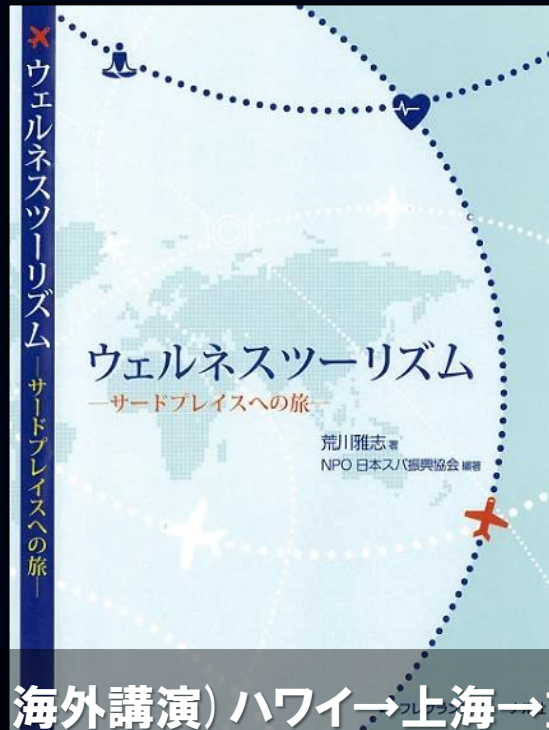
*Nicoya,
Costa Rica*

国立大学法人琉球大学 国際地域創造学部
観光地域デザインプログラム
ウェルネス研究分野 教授

荒川 雅志

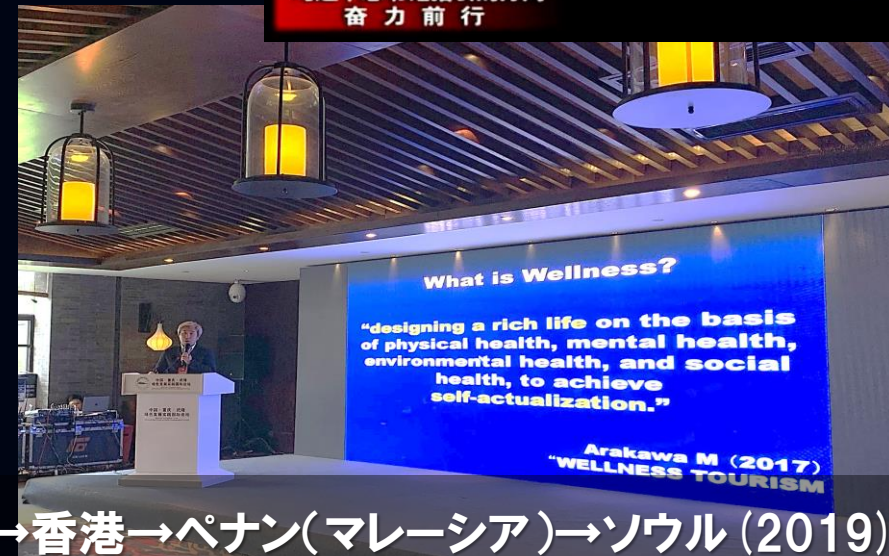
ウィズ／アフターコロナに世界中で需要高まる観光形態

健康 × 観光 ウェルネスツーリズム



海外講演) ハワイ→上海→重慶→香港→ペナン(マレーシア)→ソウル(2019)

- * 荒川雅志著. ウェルネスツーリズム～サードプレイスへの旅～, フレグランスジャーナル社, 2017
- * 荒川雅志. Precision medicine, 3 (10) 905-910, 2020
- * 荒川雅志. 商工金融 70 (5) 54-57, 2020
- * 荒川雅志. 南方資源利用技術研究会誌, 第34巻1号, 1-6, 2019
- * Arakawa M, et al. 3rd Annual Conference Proceedings Asia Pacific Chapter, Travel and Tourism Research Association (TTRA), 100-101, 2015
- ほか総論、特集多数にて新しいウェルネスの定義、ウェルネスツーリズムの定義
- * 海外招聘講演(2019年): 上海、重慶、海南島(中国)、ソウル(韓国)、ハワイ、ペナン(マレーシア)



荒川(総論)ウェルネスの本質. TRAVEL JOURNAL 2021.9.20日号, P10-11

- ▶ ウィズ／アフターコロナで高まるウェルネスツーリズム需要
- ▶ ウェルネスの本質とは
- ▶ ウェルネスツーリズムとは？
“新しい”ウェルネスツーリズムを日本から
- ▶ 沖縄には海外志向層を惹きつける“旅の本質”がある



“沖縄で世界旅”!!

グレートリセット The Great Reset



グレートリセット The Great Reset

▶ 新型コロナ後の世界は「絶対に平常には戻らない」

▶ コロナで変わる世界と、「変わらない本質」がある

COVID-19:
THE GREAT
RESET

KLAUS SCHWAB
THIERRY MALLERET

Klaus Schwab, Thierry Malleret,
"COVID-19: The Great Reset",
Agentur Schweiz, 2020

自己実現欲求

承認の欲求

所属と愛の欲求

安全と安心の欲求

生理的欲求

高次の欲求

Wellness
ウェルネス

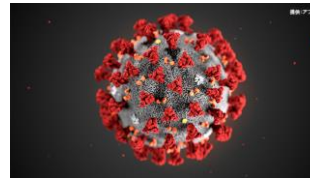
基盤的欲求

Health ヘルス



コロナ禍

新しい生活様式
(ニューノーマル)に直面し、
新しい働き方・生き方
を求める欲求が
全世界規模で高まっている時



安全安心・健康がおびやかされ、
ヘルスへの欲求が
全世界規模で顕在化している時

荒川, ウェルネスの本質. TRAVEL JOURNAL 2021.9.20

新しいウェルネスの定義
～健康(Health)とウェルネス(Wellness)の関係を整理

豊かな人生、輝く人生 (目的・ゴール) Wellness ウェルネス

身体の健康、精神の健康、環境の健康、社会的健康を
基盤に、豊かな人生をデザインしていく・自己実現*

“designing a rich life on the basis of physical health, mental health, environmental health, and social health, to achieve self-actualization.”

豊かな人生、輝く人生
のための基盤
(手段・基盤)
Health ヘルス

*フリー百科事典
ウィキペディア(Wikipedia)
“ウェルネス” “ウェルネスツーリズム” (荒川)

*荒川雅志.NPO日本スパ振興協会編著. ウェルネスツーリズム～サードプレイス
への旅～, フレグランスジャーナル社, 2017
*荒川雅志. Precision medicine, 3 (10) 905-910, 2020
*荒川雅志. 商工金融 70 (5) 54-57, 2020
*荒川雅志. 南方資源利用技術研究会誌, 第34巻1号
1-6, 2019

*Arakawa M, et al. 3rd Annual Conference Proceedings Asia Pacific Chapter,
Travel and Tourism Research Association (TTRA), 100-101 2015

ほか

*ウェルネス海外講演(2019年): 上海、重慶、海南島(中国)、ソウル(韓国)、
ハワイ(米国)、ペナン(マレーシア)

Withコロナ時代
次代のキーワード:

地域回帰

“Return to the region”



Withコロナ時代
次代のキーワード:

原点回帰

“return to the starting point”

“back to basics”

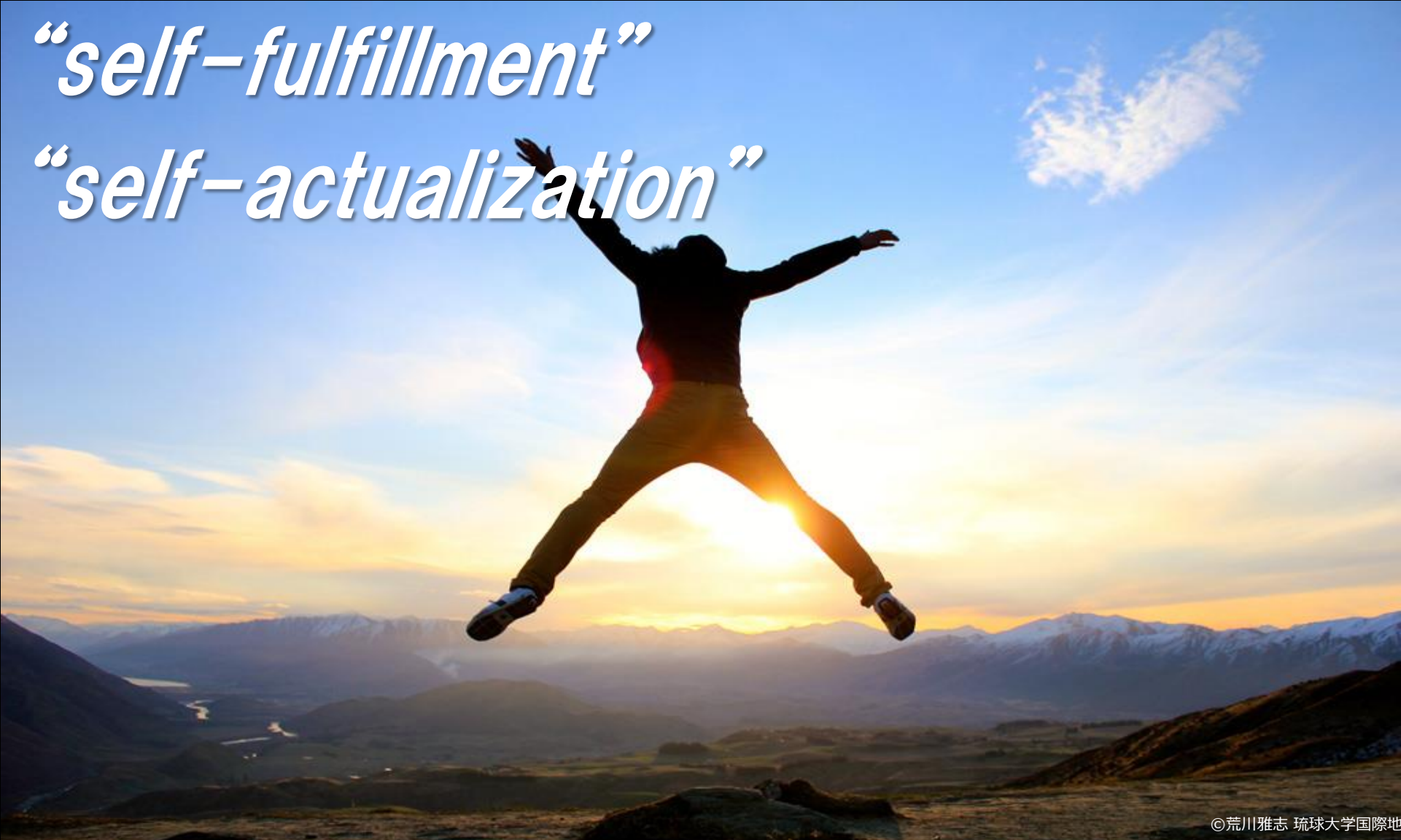


Withコロナ時代
次代のキーワード:

自己実現

“self-fulfillment”

“self-actualization”



“ダウンシフター”（減速生活者）

- 過度な消費主義から抜け出し、
 - もっと余暇を持ち、
 - スケジュールのバランスをとり、
 - もっとゆっくりとしたペースで生活し、
 - 子どもともっと多くの時間を過ごし、
 - もっと意義のある仕事をし、
- もっとも深い価値観にまさに合った日々を過ごす～

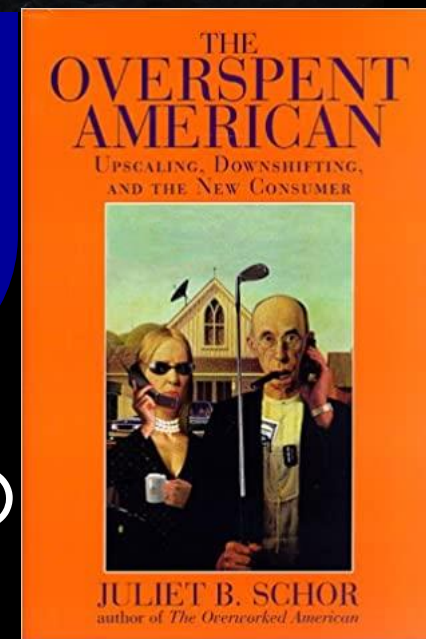


ジュリエット・B・ショア、森岡孝二訳
「浪費するアメリカ人」(2000年)

米国経済学者ジュリエット・B・ショア

➤ **Downshifting** (ダウンシフティング)

The Overspent American: Upscaling, Downshifting,
And The New Consumer, Basic Books, 1998

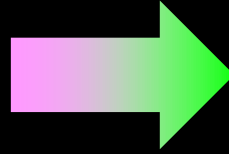


コロナ以前から

ウィズ／アフターコロナ

次世代ライフスタイル

へのシフト



ウェルネスライフスタイル

として定着

▶ファーストライフから **スローライフ**へ

▶グローバル志向から **コミュニティ志向**へ

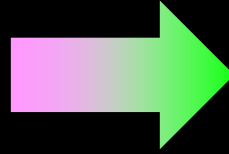
▶グローバルビジネスから **コミュニティビジネス**へ

コロナ以前から

ウィズ／アフターコロナ

次世代ライフスタイル

へのシフト



ウェルネスライフスタイル

として定着

▶ テクノスキルから **ライフスキル**へ

▶ 拡大路線から **“ダウンサイジング”**へ

▶ 一人勝ちの社会から **地域全員が幸福になる社会**へ

世界中で増加する新しい価値観の人口層

次世代生活創造層

カルチャークリエイティブ

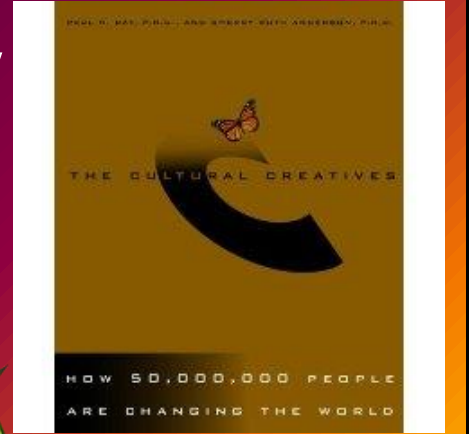
次世代の価値観を有する新たな文化を創造していく層

- ・アメリカ 26% ≒ 8,500万人
- ・欧州連合(EU) 35% ≒ 1億5,000万人

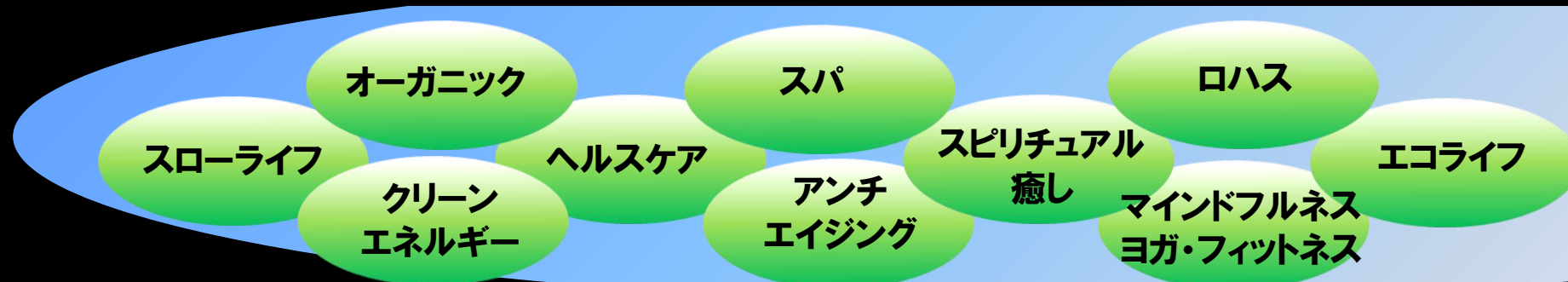
SDGs関心層

Paul H. Ray, Sherry Ruth Anderson.
"The Cultural Creatives"

How 50 million people are changing the world,
New York: Harmony Books, October, 2000



- 理想論でなく、現代社会に必要不可欠な「**経済**」「**消費**」概念を伴いつつ、**サステナビリティ(持続可能性)**思考と**行動実践**を両立。
- ビジネス・ファッション・ブランドといった欲求の**ライフスタイル**を実現しながらマーケティング対象、**企業の社会貢献(CSR)投資**を巻き込み市場成長



**ウェルネス
産業市場**

ウェルネスとは 持続可能な健康・美の追求実現



“インサイド・アウト”

- ・自分ができるところから始めるアプローチ
- ・内から外に向かって問題を解決する手法



物事を、世界を変えるのは、個人の小さな1歩から。しかしその1歩は大きな1歩。

新型コロナが教えてくれたこと

人間は地球の一部であり、世界各国は運命共同体である・・・
(生物は地球と相互に関係し合い、生存に適した環境を維持する自己制御システムを持つ)

Lovelock James
ガイア仮説
“地球はひとつの生命体”

サステナビリティの起点を
自分自身、人間という地球環境の小単位から考える・・・
健康＝内面「環境」の整備保全

国連SDGs:2030年へ『持続可能な開発目標17』

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



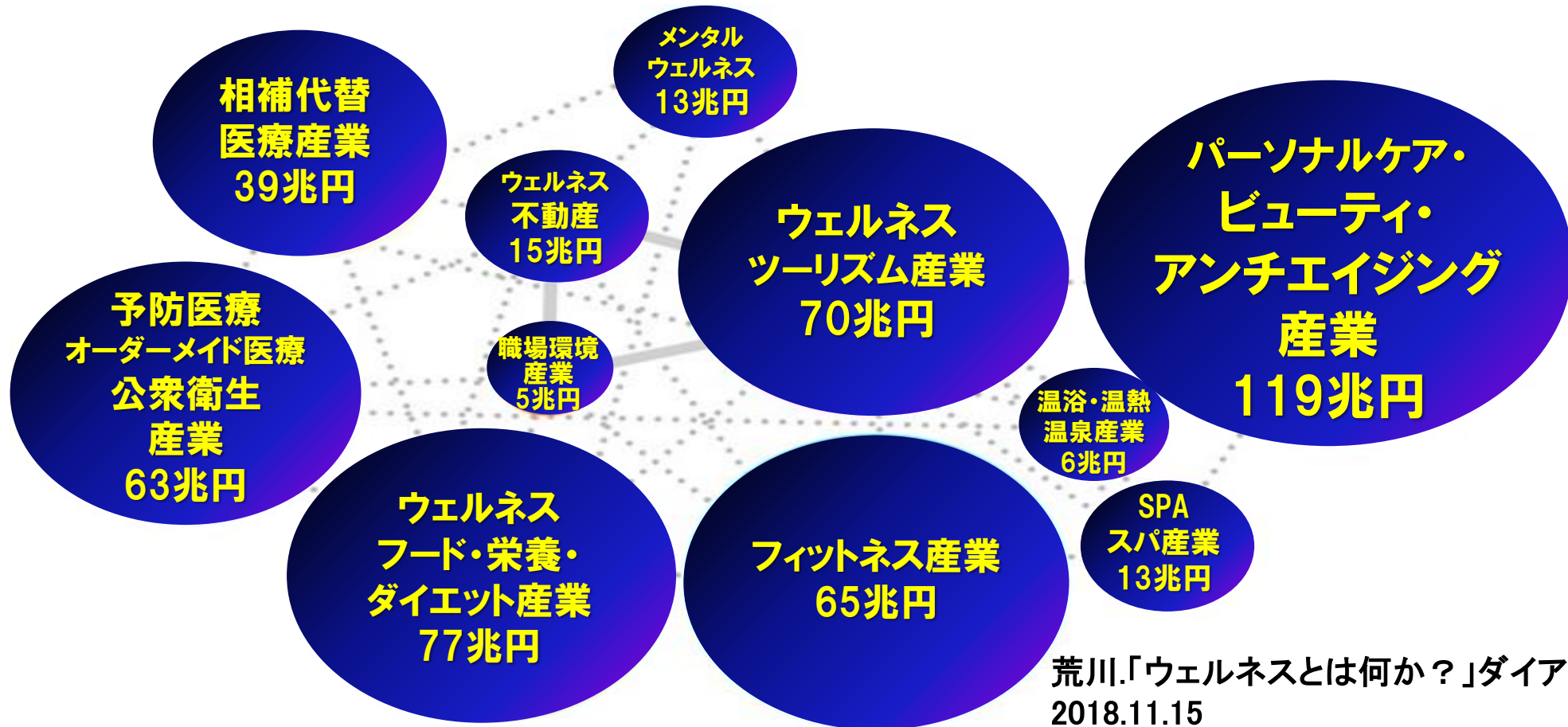
ウェルネス＝

環境の一部である内なる健康環境と、外なる自然環境・地域・社会の持続可能を志向し人生を豊かに彩るライフスタイルを実践すること

＝SDGsを達成するアクションそのもの

ウェルネス産業市場規模(世界)

490兆円(4.5兆ドル*) **成長著しい分野**



荒川、「ウェルネスとは何か？」ダイヤモンドドラッグストア,
2018.11.15

Global Wellness Institute (2018) レポートを基に日本語に筆者翻訳 * 円ドル換算レートは110円で計算

ウィズコロナ／アフターコロナの観光



旅の力

原点回帰

ウェルネスツーリズム

文明史最古の旅は「巡礼の旅」

中世ラテン語

➤ **ホस्पес**(hospes):

「旅、巡礼などで病いや疲れた客人の保護者」



➤ **ホスピターレ**(Hospitale):

「巡礼や旅人のための大きな館、宿泊所」

財団法人日本ホテル教育センター:「新ホテル概論」

➤ **ホスピタリティ、ホスピタル、ホテルは
同一語源**

ホスピタリティマインドの本質を知る



巡礼＝
“魂を癒す旅”



Hospitality

hospes

Hospitale

Hospital



Hostel

Hotel



“古くて新しい旅”、“魂を癒す旅”が ウェルネスーリズム

現代・世界のウェルネスツーリズム ～スパ(SPA) ツーリズム～

ウェルネスツーリズム

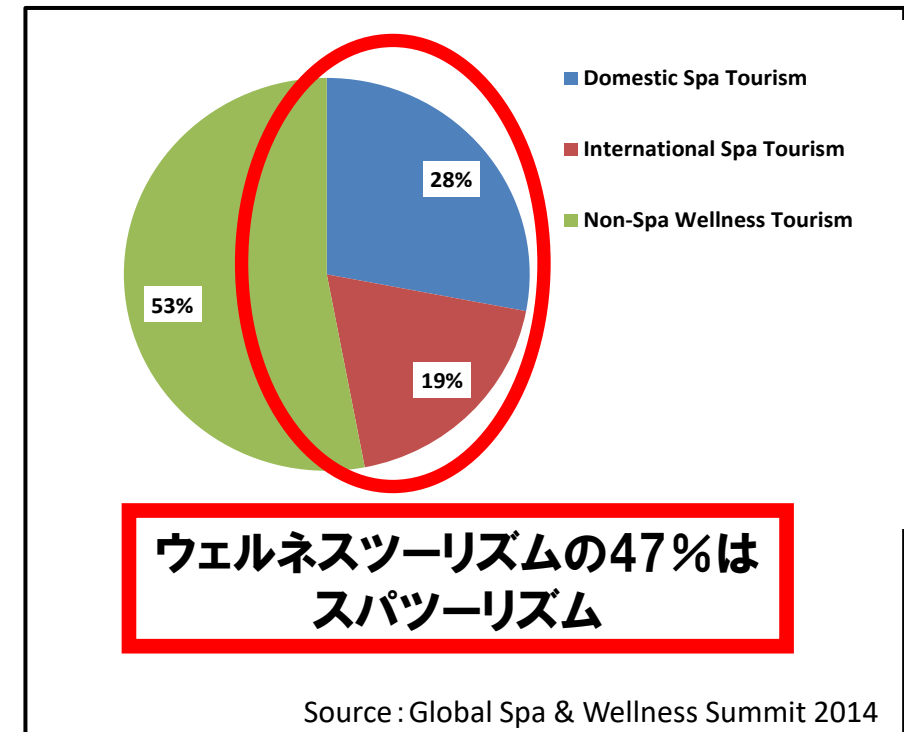
- 余暇活動の時間において
ヘルスケア、治療・回復、リラクゼーション、
食事療法、運動、スキンケア、美容
などで構成したツーリズム

Wolfgang Nahrstedt (2004)

スパツーリズム

- 温泉、鉱水、温浴など主に水利用をベースとしたツーリズム。
健康増進、レジャー、療養と、ウェルネスから
メディカルの領域にわたる。 Smith et al (2009)

(海外)ウェルネスツーリズムとスパツーリズムは
同義語として使われる場合が多い。



世界

Spa(温浴)

公衆温浴施設
温泉温浴施設

高級保養地
都市

ウェルネスムーブメント(米国)

Wellness movement

ウェルネス

QOL

ライフスタイルデザイン

SPAの多様化

スパツーリズム
Spa Tourism

ウェルネスツーリズム
(スパツーリズム)
Wellness/Health/Medical

ヘルスツーリズム IUOTO*,1973

「ニューツーリズム」観光庁*,2007

ヘルスツーリズム(日本型)

- ・地域活性
- ・ヘルスケア
- ・アクティブレジャー／レクリエーション

宿泊型新保健指導

厚生労働省*,2015

Health → Health Care

日本

物見遊山

(温泉旅行)

湯治

貴族文化

庶民文化

療養

古代

中世

近代

現代

現代ウェルネスツーリズム

(荒川 2017)

➤ 世界の視点

➤ 地域の視点

医療の
要素(大)

ライフスタイル
の要素(大)

ラグジュアリー
の要素(大)

まちづくりの
要素(大)

共通項

パーソナル・特別感

“らしさ・強み”

安全安心・クオリティ

ラグジュアリー型
完結型

ライフスタイル型
アライアンス型

Como Shambhala Estate コモ・シャンバラ・エステート インドネシア



専門コンサルタントが、ゲストの要望に合ったプログラムを提案。
東洋の伝統療法と欧米の最新医療を組み合わせた施術が受けら
れる。武道や、豊かな自然を利用したクライミングやラフティングの
クラスも開講。部屋数30

ラグジュアリー型



Meaningful Travel

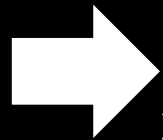
「有意義な旅」

の需要が世界的に高まる

<https://matcha-jp.com/jp/4781?page=2>

地域が大事に育んできた
自然、生活文化の
ありのまま
「真正」(オーセンティック)

に触れたい、交流したい、
学びたい、感動したい



旅の達人、富裕層、知識階層、
海外志向層であるほどニーズは高い

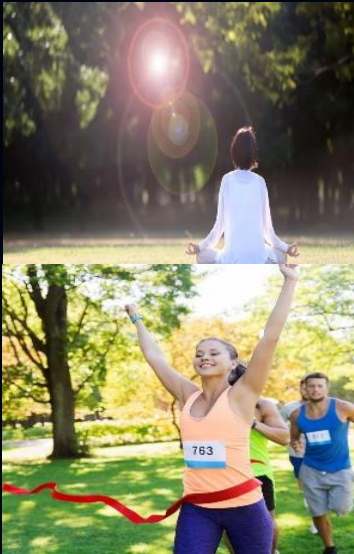


Why New Tourism?

なぜ今、“新しい観光”か？もはや従来型の観光ではもたない
Conventional Tourism
...no longer sells - anywhere



start thinking in terms of **Special Interest Tourism**



特別な体験
・感動
・交流
・共感(責任)

<http://okinawaclip.com/ja/detail/584>

ウェルネスツーリズム

旅先でのスパ、ヨガ、瞑想、フィットネス、ヘルシー食、レクリエーション、交流などを通して、

心と体の健康に気づく旅、**地域の資源**に触れ、
新しい発見と自己開発ができる旅、**原点回帰**し、
リフレッシュし、**明日への活力**を得る旅

=人々の**ライフスタイル**に寄り添うツーリズム



目的
のための
手法

こうでなければならない！という固定観念に囚われずに
◎特別な体験、感動、交流、共感(責任の醸成)を提供するもの
◎有意義であるもの

大事
なのは
目的

心と体の健康に気づく旅、**地域の資源**に触れ、
新しい発見と自己開発ができる旅、**原点回帰**し、
リフレッシュし、**明日への活力**を得る旅

=人々の**ライフスタイル**に寄り添うツーリズム



Keywords:

ALLIANCES

提携 連携

これまで接点のなかった異業種連携、多様な視座で
新しいサービス・イノベーションを
創意工夫を促す、生み出す機会が創出

ライフスタイル（異業種・多業種・多職種）

文化

医療
健康
福祉

農林
水産

食

IT
IoT

スポーツ

スパ
癒し

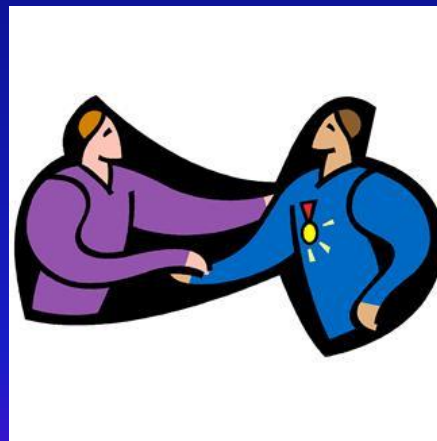
アート

建築
不動産

金融

教育

衣
ファッション



- ・業界の常識や慣行に囚われない
- ・広い視野から俯瞰して捉えられる

【ツーリズム産業側】

“ウェルネス”を鍵に
余暇・レジャー産業からの
脱却を果たす

観光産業

運輸

旅行社

宿泊

ツーリズムは
ライフスタイル（産業）へ

「観光で売らない」
アメリカで住みたいまちNo.1 ポートランド からのまちづくりのヒント





フィンランド Finland

幸福な国 **4**年連続世界一

(国連世界幸福度報告2018年～2021年)

▶フィンランド政府観光局
2019年夏のキャンペーン
「Rent a Finn(レント・ア・フィン)」
フィンランドの

ライフスタイル

体験機会を提案／提供

Visit Finland

日本語

RENT A Finn

SUOMI

やすらぎを見つけよう

自然と結びつこう

©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

「観光で売らない」

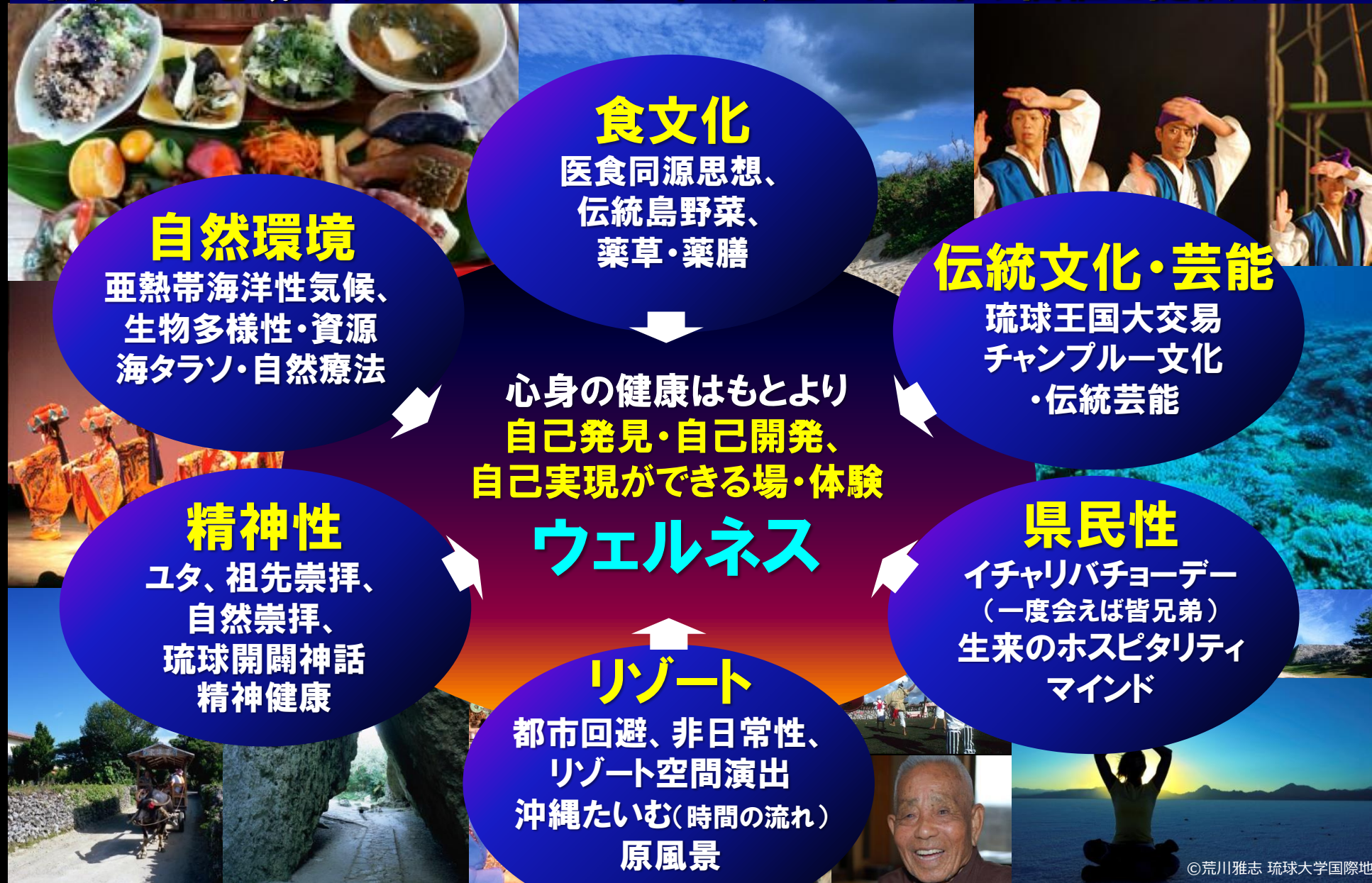
住民の活き活きとした
ライフスタイルを
観光資源化、ウェルネス資源化する

- 観光の高度化
- 観光の多様化
- 観光を目的としない誘客

→①理想のスタイル、暮らしの真正(オーセンティック)を見せる、
→②暮らし・生きがい・生き方に寄り添うコンテンツとする、

結果それが最新の観光誘客策となる

地域資源は“ウェルネス資源へ”へ
観光地・地域は、よりよく生きる・輝く人生に寄り添う価値を提供する

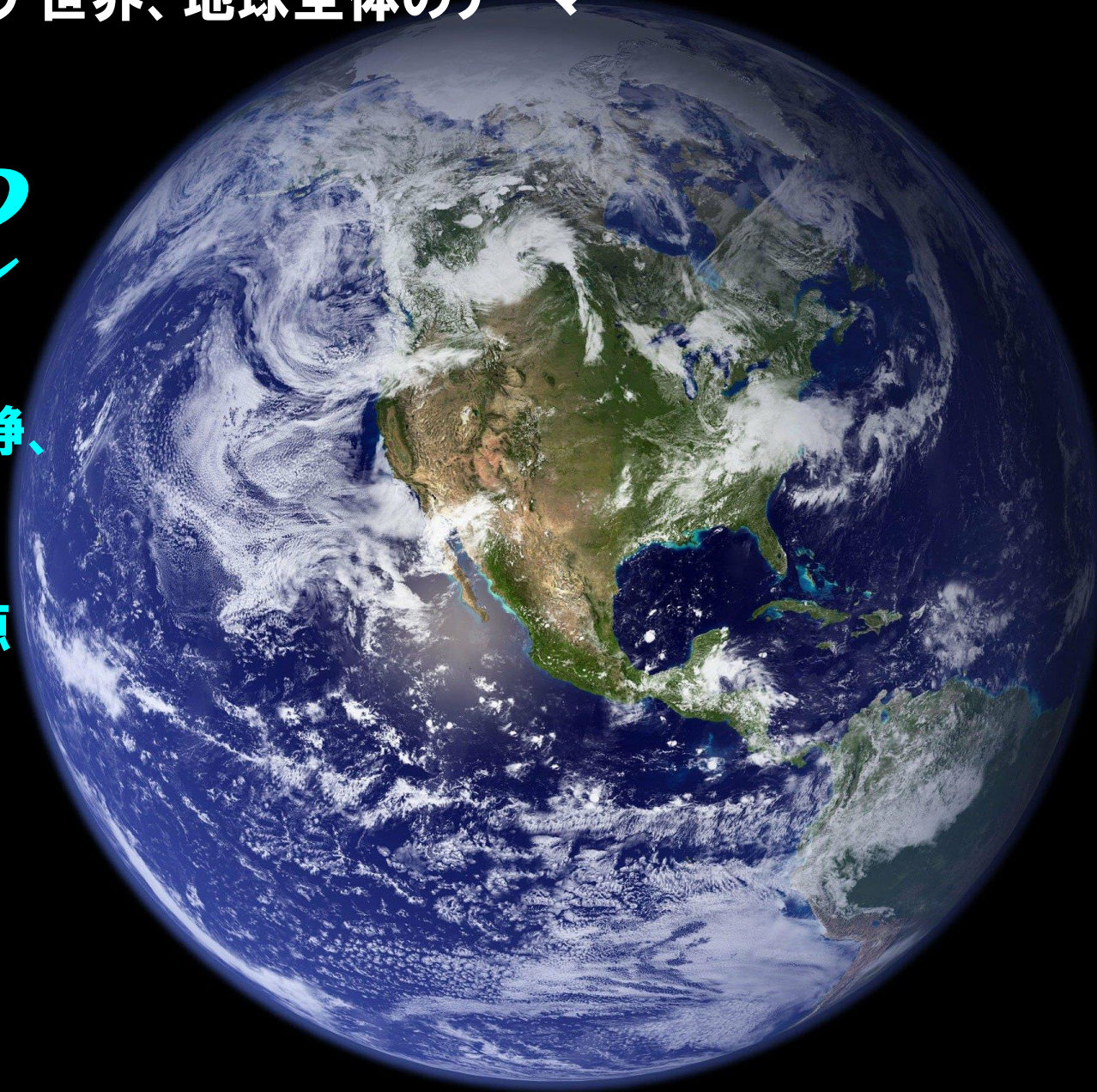




ウィズ／アフターコロナ世界、地球全体のテーマ

Blue

▶クリーン、清浄、鎮静、
空(Sky Blue)
海(Marine Blue)
母なる海、生命の起源
への回帰



沖縄の清浄な海洋資源＝健康ウェルネス資源 荒川.なぜ海は体にいいのか(KAIUN,2015)

Blue 海水浴 潮湯治

海＝レジャー

その昔は・・・

海＝自然療法

世界最古の医者ヒポクラテス(BC460-377)
は海水を治療に用いる

「潮(しお)」＝生命誕生の原点 ～母体回帰、生命誕生回帰～

万人が大なり小なり不調を来たしている現代、
現代人が抱える不定愁訴の根本的解決を図る自然療法へ
世界が注目

→沖縄の清浄な海洋性自然環境要素のウェルネス資源価値創出

自然治癒力、免疫力＝時代の最上位価値

長寿の秘訣に触れる旅 “ブルーゾーン沖縄”への旅

Journey to the “Blue Zones”
to explore the secret of longevity

What is “Blue Zones”?



- ▶ 1999年、イタリア疫学者・医師ジャンニ・ペスの国際長寿会議での報告を基に、2000年、ベルギー人口統計学者ミシェル・プーランがイタリア・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。

ヒアリング調査、質的調査、ケーススタディ

- ▶ 2004年、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。



NATIONAL
GEOGRAPHIC

『ナショナルジオグラフィック』

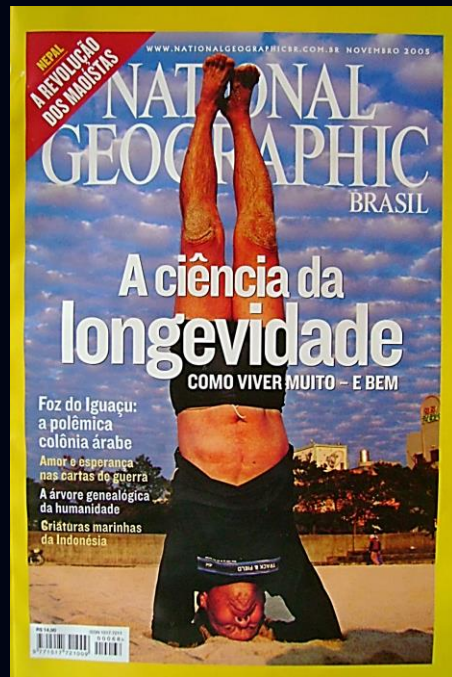
2005年11月号

“The Secrets of Living Longer” 長寿の秘密

- ✓ 36カ国語で発行
- ✓ 180か国以上、定期購読850万人



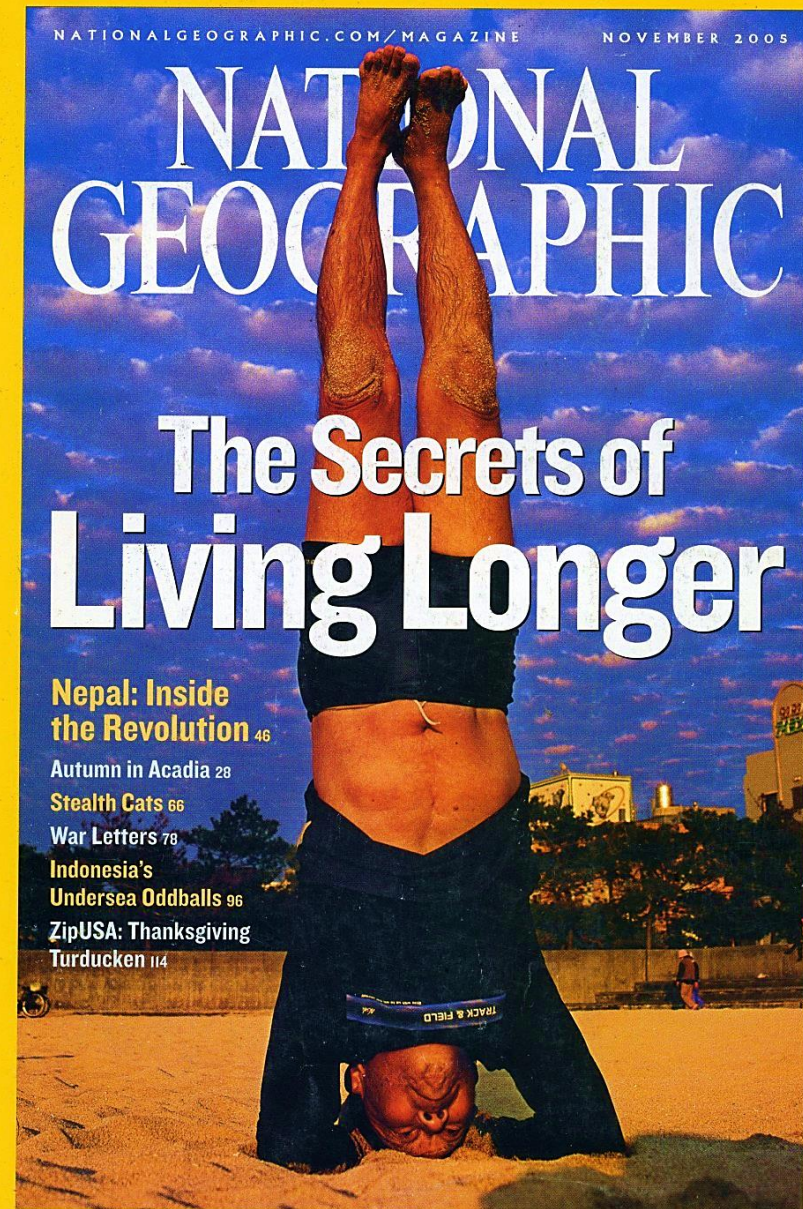
日本



ブラジル(ポルトガル語)



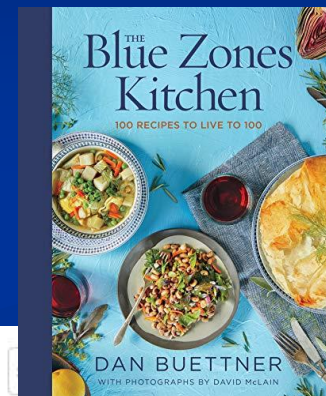
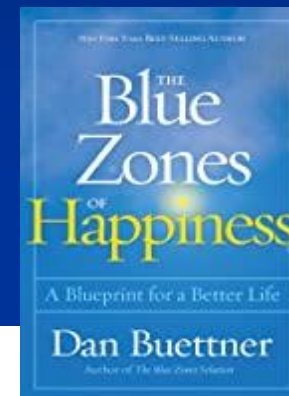
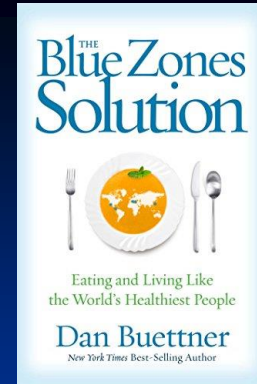
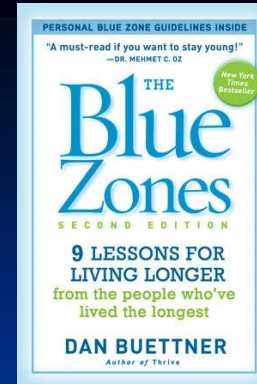
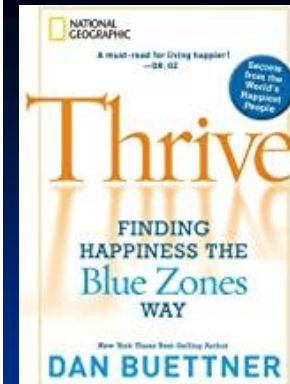
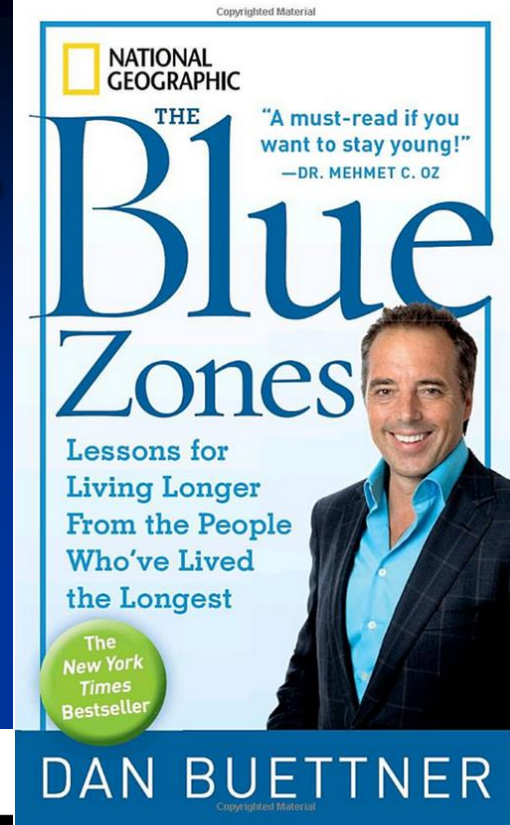
ロシア(ロシア語)



Dan Buettner (2008)

“The Blue Zones”

世界の百歳人
(センテナリアン)に学ぶ
長寿の9つのルール



TEDxTC
43万回再生

Dan Buettner:

How to live to be 100+

TEDxTC · 19:39 · Filmed Sep 2009

Subtitles available in 32 languages

[View interactive transcript](#)

How to live to be 100+. Dan Buettner 2008

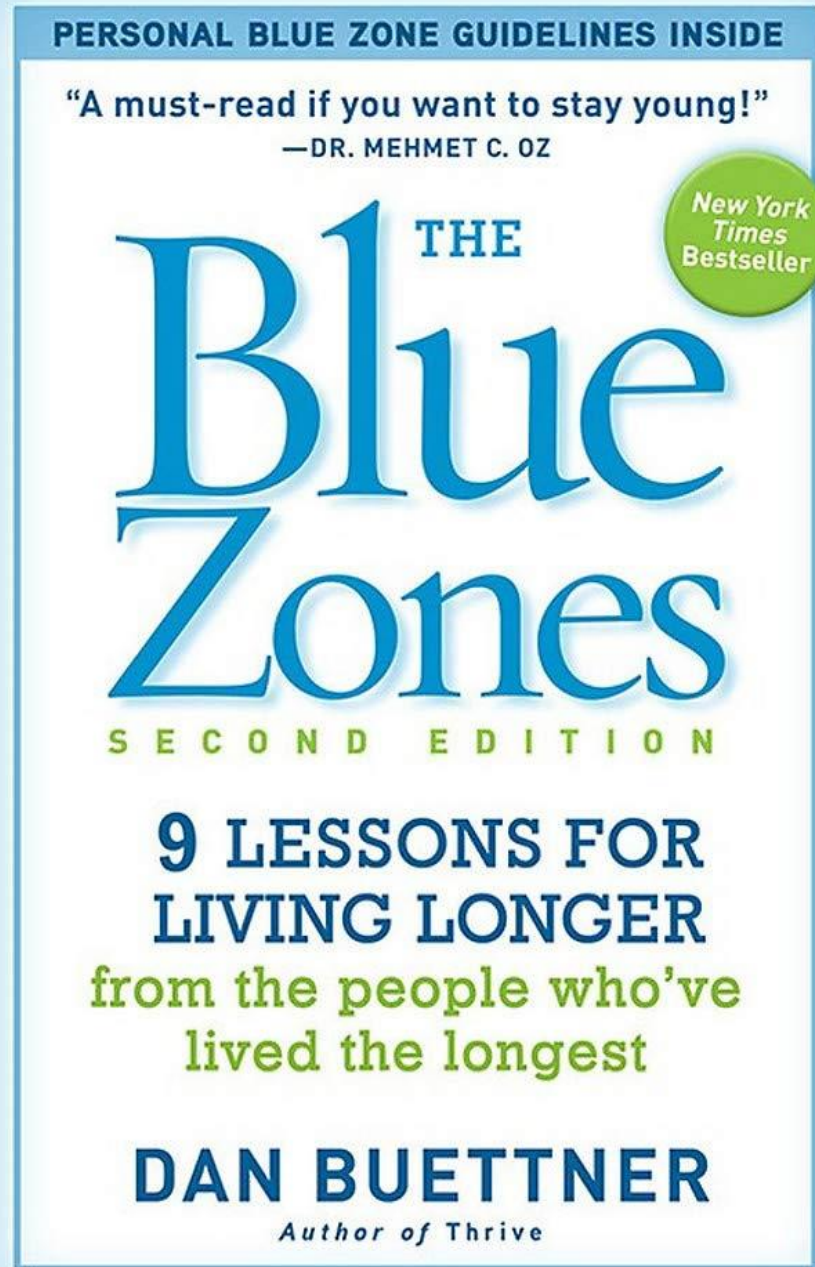
[View interactive transcript](#)

How to live to be 100+. Dan Buettner 2017

How to live to be 100+. Dan Buettner 2019



- The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest. Dan Buettner 2008
- Thrive. Finding Happiness the Blue Zones Way. Dan Buettner 2010
- The Blue Zones, Second Edition: 9 Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest. Dan Buettner 2012
- The Blue Zones Solution: Eating and Living Like the World's Healthiest People. Dan Buettner 2015
- The Blue Zones of Happiness: Lessons From the World's Happiest People. Dan Buettner 2017
- The Blue Zones Kitchen: 100 Recipes to Live to 100. Dan Buettner 2019



全米ベストセラー

“The Blue Zones”

ザ・ブルーゾーン

セカンドエディション(2012)

～世界5大長寿地域の
5つが揃う初のバージョン～

著者: Dan Buettner

翻訳・監修: 荒川 雅志

祥伝社 2021年度末出版(予定)

人口:165万人 面積:2万4千 km² * 四国の約1.3倍



イタリア サルデーニャ島



バルバギア地方

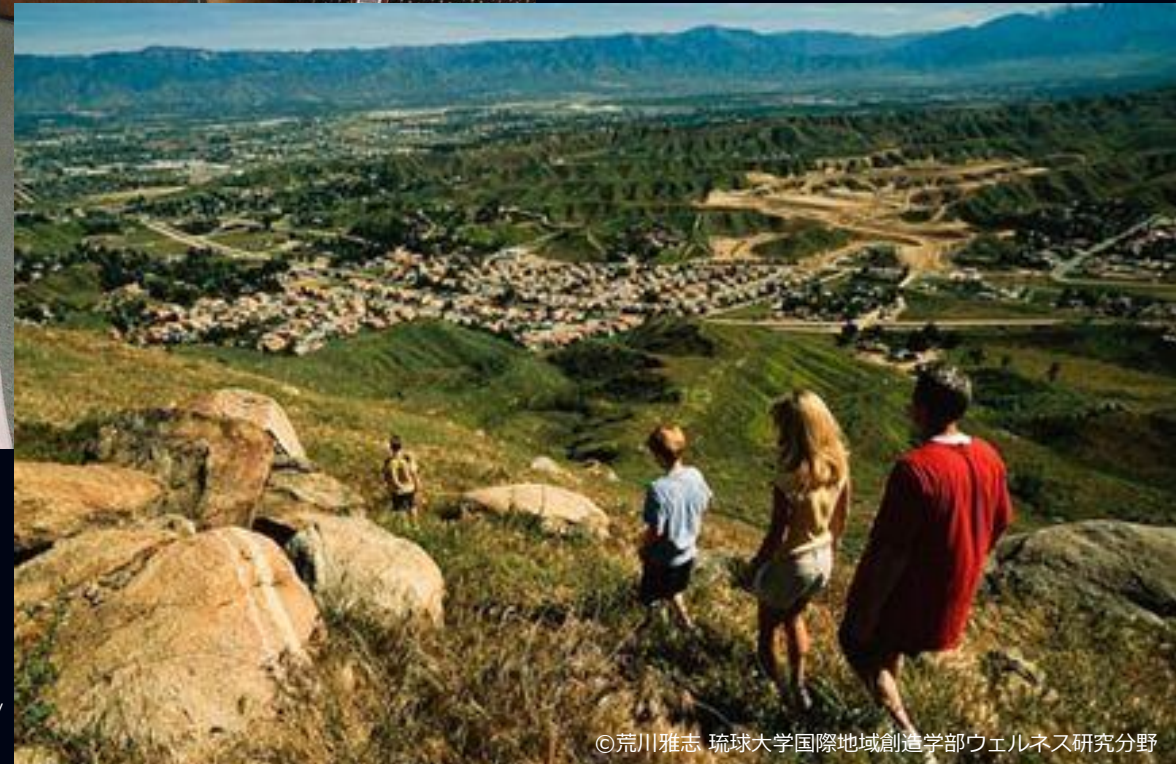


<https://intreviews.com/europes-blue-zone-sardinia/>

© 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



ロマ・リンダ カリフォルニア州



<https://www.pinterest.jp/pin/626985579362176882/>

<https://www.bluezones.com/exploration/loma-linda-california/>

トルティーア(トウモロコシ粉)



コスタリカ
ニコヤ半島



<https://reikoswold.hamazo.tv/e3269069.html>



<https://www.pinterest.jp/pin/307300374547696690/>



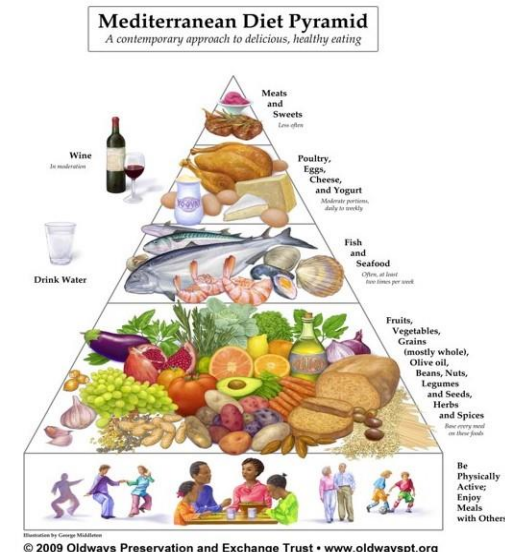
<https://www.pinterest.jp/pin/547609635920493519/visual-search/>



人口:8千人
面積:255km² * 千葉市(271km²)



イカリア島 ギリシャ





沖縄, 日本

人口: 145万人 (2020年8月推計) 面積: 2,281 km²

<https://www.pref.okinawa.jp/site/kodomo/land/sugata/ichitomenseki/menseki.html>

東西約1,000km

南北約400Km

久米島

沖縄本島

大東諸島

宮古諸島

八重山諸島

与那国島

波照間島

日本最大の海洋広域県



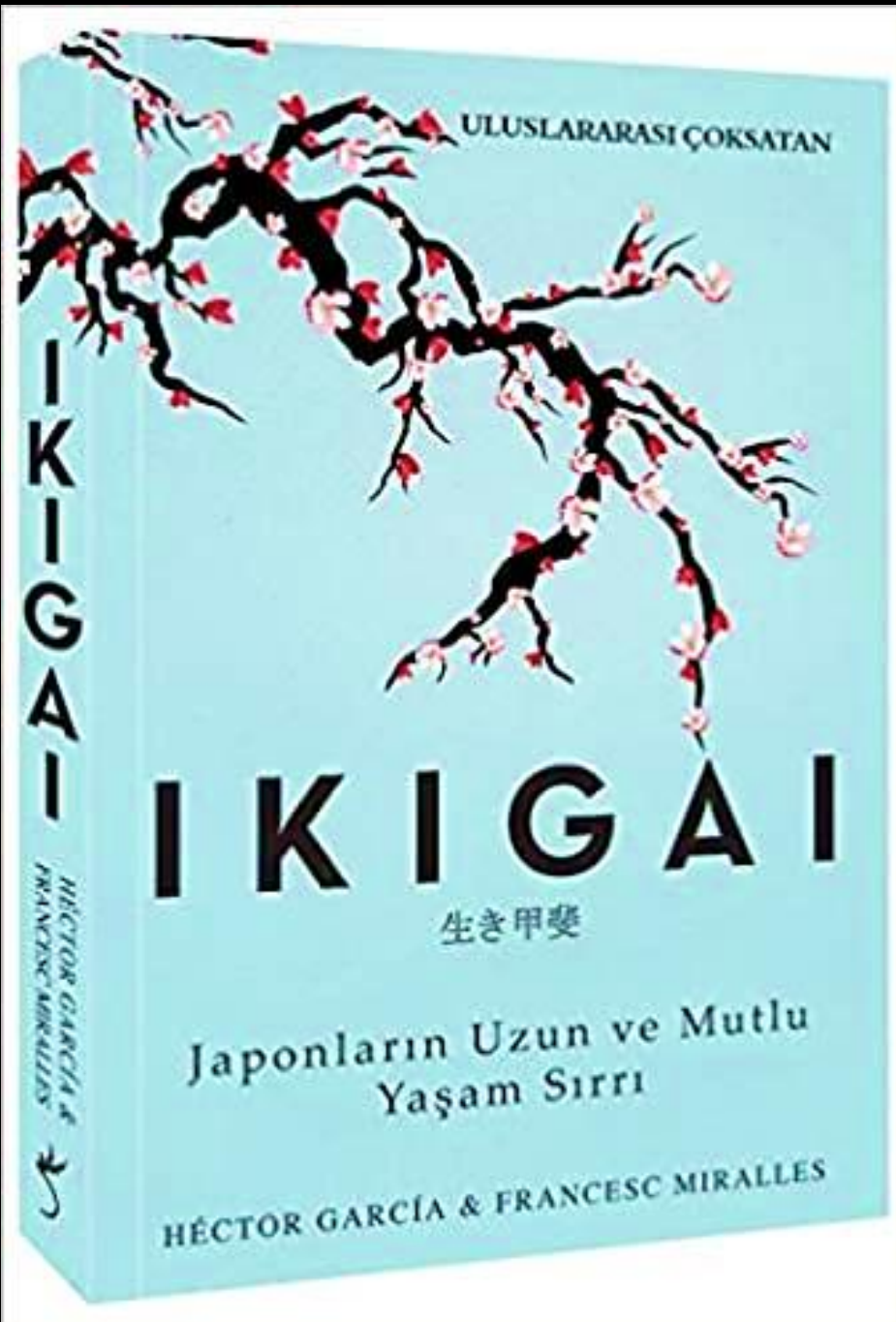
<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000211.000002296.html>

©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

沖縄の行事「カジマヤー」(風車祭:数え年97歳の祝)に https://www.youtube.com/watch?v=InzWTG_VJ0s&t=1s

▶長寿の秘訣が凝縮【目標、家族、つながり、生きがい、役割～沖縄県大宜味村】





IKIGAI 「生き甲斐」

2016年 スペイン

Francesc Miralles,
Héctor García 共著

2017年 英語版出版

イギリスBBC、
世界経済フォーラムで紹介後
世界中で翻訳、ベストセラー

「生き甲斐を持って生きる人々」
の象徴として、沖縄県大宜味村の
長寿者達を取り上げている

“長寿世界一”

～20年以上連続～日本の最高価値のひとつ

Rank	Country	life expectancy
1	日本	84.2
2	スイス	83.3
3	スペイン	83.1
4	オーストラリア	82.9
4	フランス	82.9
4	シンガポール	82.9
7	カナダ	82.8
7	イタリア	82.8
9	韓国	82.7
10	ノルウェー	82.5



WHO 世界保健統計2019年版
※平均寿命統計データは2016年時点。



長寿転落で大騒ぎの沖縄県 よく見ると

平均余命

厚生労働省 平成27年都道府県別生命表の概況

男性 0歳			20歳	40歳	65歳	75歳
1位	滋賀	81.78	長野	長野	長野	長野
2位	長野	81.75	滋賀	滋賀	滋賀	沖縄
3位	京都	81.40	京都	奈良	熊本	熊本
36位 沖縄 80.27					6位 沖縄 19.80	
女性 0歳			20歳	40歳	65歳	75歳
1位	長野	87.67	長野	長野	沖縄	沖縄
2位	岡山	87.67	岡山	島根	島根	島根
3位	島根	87.64	島根	岡山	長野	熊本
7位 沖縄 87.44				4位 沖縄 48.25		

若年・中年を除けば、沖縄はまだ日本一。

沖縄の長寿者のライフスタイルに学ぶ

●食生活・食文化

抗酸化野菜、大豆、海藻、食塩摂取量

伝統的調理法、医食同源思想

●身体活動

生涯現役仕事意識、運動・散歩習慣

社会活動高(老人クラブ・地域行事)

●休養・睡眠

昼寝習慣・良質の睡眠、ストレス

●社会資本(つながり資本)

地域保健制度

相互扶助(ユイマール)

模合文化



世界の100歳長寿者に学ぶ健康と長寿の9つのルール

ルール1 適度な運動を続ける

適度な運動を習慣化するには

- 身の回りを不便にする
- 毎日を活動的に楽しむ
- 毎日歩く
- 仲間と一緒に散歩する
- 草花を植える
- ヨガのクラスに出席する



世界の100歳長寿者に学ぶ健康と長寿の9つのルール

ルール2 腹八分で摂取カロリーを抑える

腹八分を習慣化するために

- ・取り分けたら料理は片づける
- ・食事を大きく見せる工夫をする
- ・小さめの器を使う
- ・おやつは見えないところに
- ・買い物では小さいほうを選ぶ
- ・毎日、体重計に乗る
- ・ゆっくりと食べる
- ・食事に専念する
- ・食事はテーブルで
- ・食事は、早い時間帯に

世界の100歳長寿者に学ぶ健康と長寿の9つのルール

ルール3 植物性食品を食べる

健康的な食生活をするために

- ・毎日、4～6種類の野菜を食べる
- ・肉類は制限する
- ・くだもの・野菜を目立つ場所に置く
- ・豆類を食卓の主役に
- ・毎日ナッツを食べる
- ・ナッツを常備しておく



世界の100歳長寿者に学ぶ健康と長寿の9つのルール

ルール4 適度に赤ワインを飲む

健康的な飲酒を習慣化するために

- 上質の赤ワインをケースで買う
- 「幸せなひととき」を自分へのご褒美に
- 節度をもって、飲みすぎは厳禁

世界の100歳長寿者に学ぶ健康と長寿の9つのルール

ルール5 はっきりした目的意識を持つ

目的意識をはっきりさせるために

- ・自分の目標宣言を書く
- ・パートナーを見つける
- ・新しいことを学ぶ



世界の100歳長寿者に学ぶ健康と長寿の9つのルール

ルール6 人生をスローダウンする

人生をスローダウンするために

- ・電子機器を使う時間を減らす
- ・目的地に早めに着くようにする
- ・瞑想する



世界の100歳長寿者に学ぶ健康と長寿の9つのルール

ルール7 信仰心を持つ

信仰心を持つために

- ・より深くかかわる
- ・新しい伝統や信仰心を探す
- ・まずは週に1時間、8週間続ける

世界の100歳長寿者に学ぶ健康と長寿の9つのルール

ルール8 家族を最優先にする

家族を最優先にするために

- ・家族の距離を近くする
- ・家族の儀式を作る
- ・家族の祭壇を作る
- ・家族を第一に



世界の100歳長寿者に学ぶ健康と長寿の9つのルール

ルール9 人とつながる

社会的なつながりを強化するために

- ・価値観を共有できる人をリストアップする
- ・人に好かれるようにする
- ・仲間と一緒に時間を作る



Okinawa is “Blue Zone” !

**沖縄はブルーゾーンで世界から
注目されている！**



104年の歴史を誇るハワイを代表するラグジュアリーホテル
「ハレクラニ」が沖縄へ進出 2019年7月26日開業

Halekulani
OKINAWA

HALEKULANI OKINAWA ESCAPES
ハレクラニ沖縄 エスケープ「長寿の知恵」
“ブルーゾーン”沖縄





104年の歴史を誇るハワイを代表するラグジュアリーホテル 「ハレクラニ」が沖縄へ進出 2019年7月26日開業

Halekulani
OKINAWA

Secrets of Longevity

シークレツ オブ ロンジェビティ

長寿の秘密に出会う旅

世界一長寿地域

沖縄の「長寿の知恵」と秘密を体験することができるプログラム

「この島の想い(うむい)に触れる」

「この島の魂(マブイ)に触れる」

【荒川研究室】

- ウェルネスコンセプト開発・監修
- ウェルネスプログラム開発・監修



沖縄独自の生活を体験「長寿の知恵」

モデルプラン



沖縄独自の生活を体験「長寿の知恵」

この島の想い(うむい)に触れる



沖縄独自の生活を体験「長寿の知恵」

この島の魂(マブイ)に触れる



神秘的な沖縄の美しさを体験

この島の自然の輝きに触れる

星のや沖縄 2021年9月1日販売開始

**ブルーゾーン5大長寿地域・沖縄から
健康長寿の秘訣を学ぶ
「沖縄“ブルーゾーン”滞在」**

を提供

<https://www.hoshinoresorts.com/information/release/2021/05/148698.html>

プログラム監修
荒川 雅志 氏



② 野菜をたっぷり使用した
特別な鍋を楽しむ



③ やちむんの陶房で作業を手伝い
三時茶(さんじちゃー)に参加する



④ 海を望むプールで
気持ちよく身体を動かす

星のや沖縄 2021年9月1日販売開始

ブルーゾーン5大長寿地域・沖縄から 健康長寿の秘訣を学ぶ 「沖縄“ブルーゾーン”滞在」

を提供

<https://www.hoshinoresorts.com/information/release/2021/05/148698.html>

プログラム監修
荒川 雅志 氏



根拠・エビデンス監修



① 三線の音色に身を委ね
浜辺の晩酌で心をゆるめる

▶ 適度な飲酒は、ブルーゾーンではストレス解消に
繋がり、身体に良いとされる習慣のひとつです。



▶ ブルーゾーンの食事は、植物性
食品、豆類を中心としている点が
特徴です。



▶ ブルーゾーンにみられる伝統文化
の継承、助け合いの精神、生きがい
が、長寿への重要なカギです。



▶ ブルーゾーンの超長寿者たちは皆よく
体を動かしています。適度な運動は健康を
保つ上で欠かせない習慣のひとつです。

沖縄には次代の生活創造者が求める“ウェルネス資源”“つながり資源”がある！

これまでの発信

これからの発信

- 海(レジャー)・・・→ 自然療法、免疫力、体内回帰、原点回帰
- リゾート・・・・・・→ 都会リトリート(回避)、非日常の新発見
- 沖縄たいむ・・・→ スローライフ、スロースタイル
- ユタ、祖先崇拝・・→ 魂の癒し、スピリチュアル、メンタルヘルス
- 伝統文化芸能・・→ 伝統と新規性の融合(ニューカルチャー)
- いちゃりばちょーでー・・→ 真正のホスピタリティ“つながり”

世界の100歳長寿者に学ぶ健康と長寿の9つのルール

・The Blue Zones, Second Edition: 9 Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest. Dan Buettner 2012

- ルール1 適度な運動を続ける
- ルール2 腹八分で摂取カロリーを抑える
- ルール3 植物性食品を食べる
- ルール4 適度に赤ワインを飲む
- ルール5 はっきりした目的意識を持つ
- ルール6 人生をスローダウンする
- ルール7 信仰心を持つ
- ルール8 家族を最優先にする
- ルール9 人とつながる

ウィズ／アフターコロナは「つながり」がキーワード

人、地域、社会、世界との様々な
"TSUNAGARI"(つながり)
は長寿の秘訣

生き甲斐、輝く生き方
ポストコロナ世界の
ライフスタイル提案

「よりよく生きる」ためのヒント
コロナ時代における「生き方」のヒント

つながり
TSUNAGARI

Connection, Relation, Link, Network

“TSUNAGARI”（つながり力）が試された出来事

わたしのふるさと福島

～東日本大震災～



一般社団法人環境金融研究機構<http://rief-jp.org/ct13/52650>

- ▶被害を最小限にとどめた地域は、
コミュニティ力が強かった（**強いつながり**）
地域復興の速さと地域レベルのソーシャル・キャピタルに正の関連（Aldrich 2011）
 - ▶被災地の外に取引先を多く持つ
企業は、操業再開までの期間が早かった（**多様なつながり**）
 - ▶精神的に支えとなる新しいビジネスも生まれた（IT, IoT, 見守りシステム）
- コロナの時代とは

- ▶新たなつながりを生む“きっかけ”と捉える
- ▶時代に即した新しいつながりのあり方・ライフスタイル
（個人間、地域間、国家間）

"TSUNAGARI" (つながり) 力

家族

友人

地域

関係
人口

つながり力の
強い
人・地域・時代

つながり力の
弱体化

近現代

現代の新しい
つながり創出

With/Afterコロナ時代の
新しいつながり方

SNS, IT, IoT, AI, DX・・・

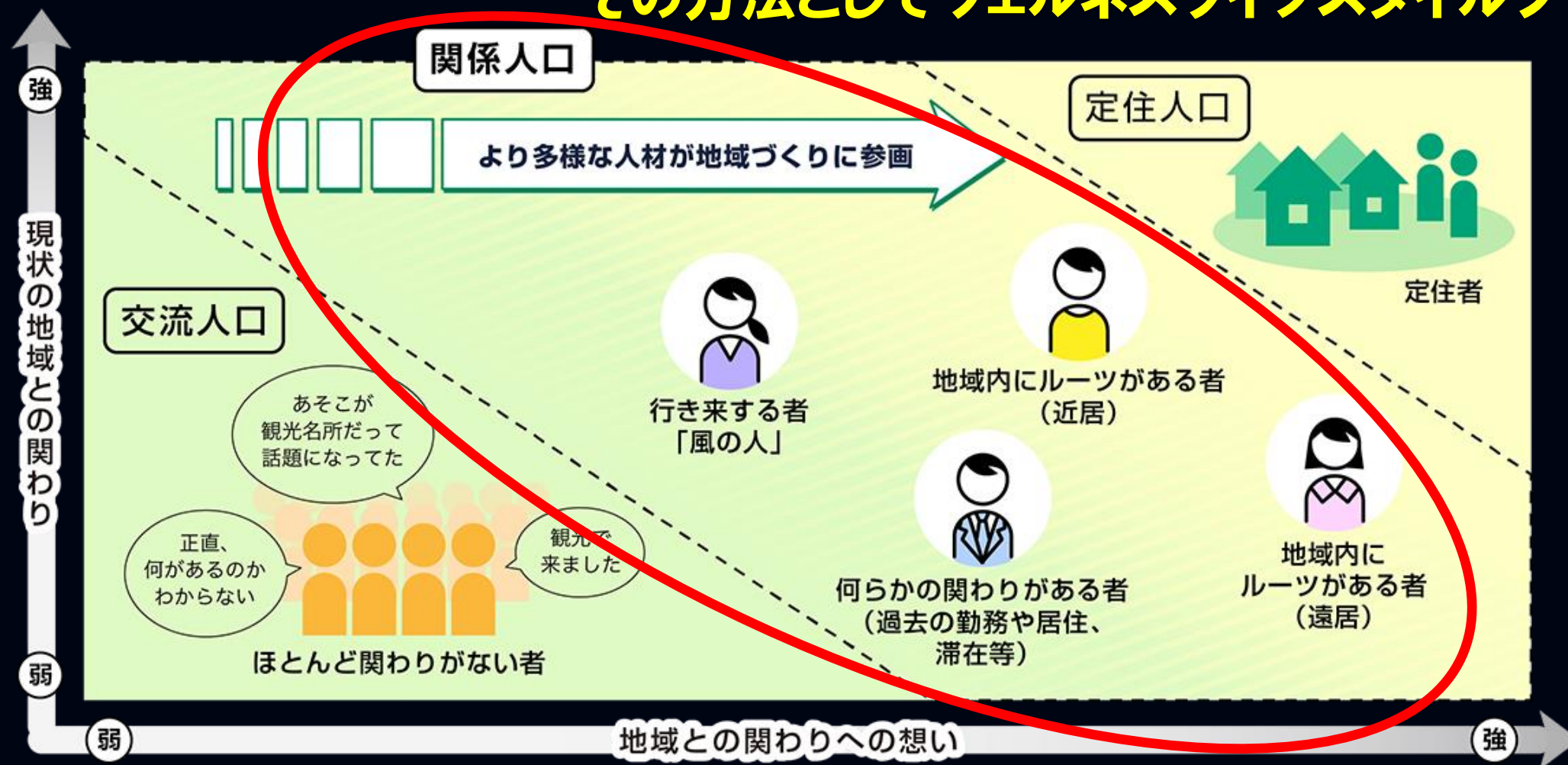
デジタル
テクノロジー

旅の力

～観光(交流)以上、移住(定住)未満～

観光観光は辞めよう～関係人口＝つながり人口を増やす！

その方法としてウェルネスライフスタイルツーリズム！



結い YUI

小さな集落や自治単位における共同作業の制度

助け合い、協力し合う相互扶助の精神

- 日本▶ 鎌倉時代、中世もしくはそれ以前にさかのぼる固有の民俗制度**
- 台湾▶ インドネシア：日本統治下に「隣組」が導入される**
- 朝鮮▶ 「プマシ」や「トゥレ」と呼ばれる結いに似た助け合いの制度が存在**

ユイマール

YUIMARU

(沖縄)

ユイ(結い、協働)+マール(廻る、順番)の意で、順番に労力交換を行なうこと。

農村、離島地域の農協働制度としてのユイマールは消滅しつつあるが、生活の諸側面、特に精神的支柱としては沖縄全域に色濃く残る相互扶助の理念。

コロナ時代の生きる力とは？

=つながり力の
再構築／新構築
=ビジネスキーワード

人

家族
友人
祖先

つながり
“TSUNAGARI”

Connection
Relation
Link
Network

自然
環境
地球

自然

地域

職場
学校
コミュニティ

森羅万象とのつながり

自然

沖縄:

原始的なアニミズム文化の地、自然(風、空気、岩、水、土、木々、森など)に神が宿っていると信じ、森羅万象への畏敬の念と祈り、つながりを大事に継承



<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%A4%E3%82%B6%E3%82%A4%E3%83%9B%E3%83%BC>



<http://kanko.vill.ogimi.okinawa.jp/village/ungami/index.html>

祖先とのつながり



お墓の前でピクニック
～親族行事「清明祭」～

やいまタイム

<https://yaimatime.com/events/2154/>



沖縄:

祖霊信仰が根付き、御先祖様の存在を常に意識し、あまりにも身近に人々の暮らしに溶け込んでいる。神となった御先祖様への祈りを欠かさず、御先祖様に恥ずかしくない生き方をすることを肝に銘じ生きる

コミュニティ／新しいつながり

地域



沖縄:

「いちゃりばちょーでー」(一度出逢ったら皆兄弟だから仲良く付き合おう)精神

「模合」毎月、決まった金額を集めて、それを順番に誰かがもらうという金融形態。

相互扶助システム

模合帳簿

自然・人・地域とつながりを創るツーリズム＝観光(旅)の新しい価値

これからの観光はただの観光地ではない・・・

自分に“還る”場所、何度も“帰る”場所

ウェルネスライフスタイル

+

ツーリズム

- スロー志向 ←————→ “過去現在未来の再認識”
- 健康志向 ←————→ “転地(効果)保養(滋養)”
- 環境共生、農的生活、地産地消食 ↔ “原点回帰”
- 自己開発 ←————→ 新しい視座“交流発見”

都市圏

旅先・地方・リゾート

健康と旅は日常、旅先を『日常の延長』へ、健康点検 & 生き方発見の場へ

【次代のライフスタイル】
都市圏の利便恩恵を受けながら
ウェルネスライフスタイルの
一部実践

日常

【次代の観光(旅)】
ふと立ち止まるきっかけ。地域資源
から心身のリセット・充電、新視点、
リボン(再生)

日常の延長上

人々の人生に組み込まれる地になる

沖縄は日本アジア世界の“ウェルネス・サードプレイス”に

“ファースト・プレイス”

自宅など生活を営む場所



人々の人生に組み込まれる地
人々のライフスタイルに寄り添う地

ループ＝循環＝
持続可能な関係人口呼び込み

“セカンド・プレイス”

職場や学校など長く時間
を過ごす場所、
生産性の場所

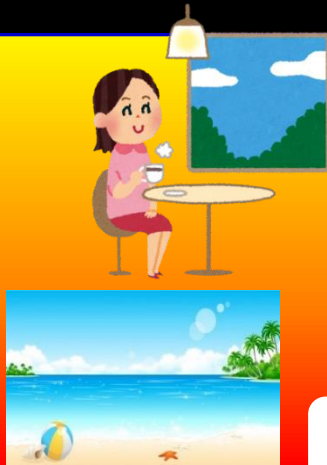


サードプレイス the Third Place

Oldenburg, Ray (1989).
“The Great Good Place”

アメリカ社会学者 レイ・オルデンバーグ

- 快適で居心地がよい場所
- ほどよい刺激と交流、発見、自己開発の場所
- 脱力できる、癒される場所
- 本来の自分を取り戻す場所 など（*荒川,2017）



“ウェルネス・サードプレイス”

生活環境
空間／時間

自然
四季／温泉／海

文化
和／伝統／現代

食
固有／洗練



単なる観光地ではない、
そこは自己発見・自己開発、自己実現ができる場所、“つながりの島”、
一住む人と訪れる人双方のウェルネス・サードプレイスー

ウェルネス＝ Life（ライフ：命）
Style（スタイル：姿）

ウェルネス= Life(ライフ:命)+Style(スタイル:姿)
+Design(デザイン)

ポストコロナの世界に向けて、沖縄から提案する新しい価値
新しい働き方、生き方、人生の彩り、
次世代ライフスタイルがここにある



▶ ウィズ／アフターコロナで高まるウェルネスツーリズム需要

▶ ウェルネスの本質とは “次世代ライフスタイル”

▶ ウェルネスツーリズムとは？ “人々のライフスタイルに
“新しい”ウェルネスツーリズムを日本から 寄り添うツーリズムへ”

▶ 沖縄には海外志向層を惹きつける“旅の本質”がある
原点回帰が沖縄に在る、
こんな沖縄があったんだ！ “つながり”は世界の
感動、交流、共感、責任 キーワード

“沖縄で世界旅” !!

～ご清聴ありがとうございました～

“沖縄ウェルネススタイルツアー”ご企画を是非お願い致します