

企業向け

## 仁淀川心の健康回復ツアー提供事業



～ リフレッシュ休暇を利用した五感休息のひとつき ～

須崎市  
総務課

吉本 加津代

中土佐町  
企画課

小松 賢介

仁淀川町  
企画課

瀧本 紘平

日高村  
建設課

尾崎 誠一

# 目 次

1 . はじめに	1
2 . 全体像	2
3 . 背景	3
( 1 ) 五感の衰えた現代人	3
( 2 ) ストレス社会	3
( 3 ) メンタルヘルス対策に取り組む企業	4
( 4 ) 癒しの旅が求められる時代	5
( 5 ) リフレッシュ休暇	5
( 6 ) 感性の時代へ	6
4 . 仁淀川流域の環境	7
( 1 ) 清流が残る県 高知	7
( 2 ) 日本の原風景が残る仁淀川流域	8
5 . 事業概要	9
6 . 事業手順	10
( 1 ) 組織設立	11
( 2 ) 流域資源調査	12
( 3 ) プログラム作成	13
( 4 ) 五感セラピスト育成	14
( 5 ) ツアー参加者募集	17
( 6 ) ツアー実施	19
( 7 ) 検証	20
7 . 企業・参加者・地域への効果	22
( 1 ) 企業への効果	22
( 2 ) 参加者への効果	22
( 3 ) 地域への効果	23
8 . 予算	24
9 . 費用対効果	25
10 . 日程計画	27
11 . 推進体制	28
12 . おわりに	29

# 1. はじめに

## 都市と地方を結ぶ新しい観光事業

近年、三大都市圏と地方圏の経済的な格差は、ますます顕著になっています。

日本の総人口における実に49%が、東京・大阪・名古屋の各都心から50km以内に集中しており、金融・運輸・小売・建設そして観光業などの企業数・取引も三大都市圏へ集中して経済活動を支えています。このような背景には、高度経済成長期に地方から都市への人の流れが一方通行になり、未だ変わっていないことにあります。

このような二極化が拡大していけば、都市部に暮らす人々と地方に暮らす私たちが交わることが少なくなり、価値観までもが二極化して、互いの良さを共感できなくなってしまうのではないのでしょうか。

そこで私たちは、都市部にはない地方の魅力に新しい角度から光を当て、付加価値をつけて紹介することで、都市部の人々が地方の良さに改めて気づくことができる、新しいカタチの観光事業を提案したいと考えました。

## 失われていく五感

「現代人の五感は、30年前の半分程度に退化している」と言われるほど、私たちの本来持っている感覚が失われていることに気づいているのでしょうか。

豊かな現代生活の中での、テレビやパソコンの映像、大音量の音楽や騒音、味の濃い食べ物など、強い刺激に満ちた日常生活により五感酷使され、また都市化の進展や社会の複雑化などを背景としたストレスにより、徐々に現代人の五感は衰えているのです。五感が衰えるということは、ありのままの状態や情景が、心に伝わらなくなってしまうということです。美しいものを美しいと感じ、おいしいものをおいしいと感じる、当たり前感覚が衰えていく・・・私たち現代人は、とても大切なものを失いつつあるのではないのでしょうか。

## 仁淀川流域の自然のなかで感性を磨くひととき

そこで私たちは、都会においては経験できない風景・匂い・音・味・触感を体験してもらうことにより、人間本来の感覚を取り戻す機会を提供したいと考えました。衰えた五感を取り戻すためには、森の緑、川のせせらぎ、肌で感じる風、花の香りのような自然の中にある「やわらかな五感への刺激」により、五感を休息させることが必要です。そして五感の回復は、現代社会で生きる人間にとって、大変重要な能力「感性」を磨くことにつながります。「感性」とは五感等の感覚からインプットされた情報の価値を見出す能力であり、自然とのふれあいにより五感を磨くことで「感性」も磨くことができるのです。

ここ高知県には、清流・四万十川に勝るとも劣らない「清流・仁淀川」があります。仁淀川流域には豊かな自然と、その自然と共生している人々、そこにはどこか懐かしい日本の原風景があります。私たちは、この仁淀川流域の豊かな自然環境を、「感性」を磨くフィールドとして見つめなおしました。

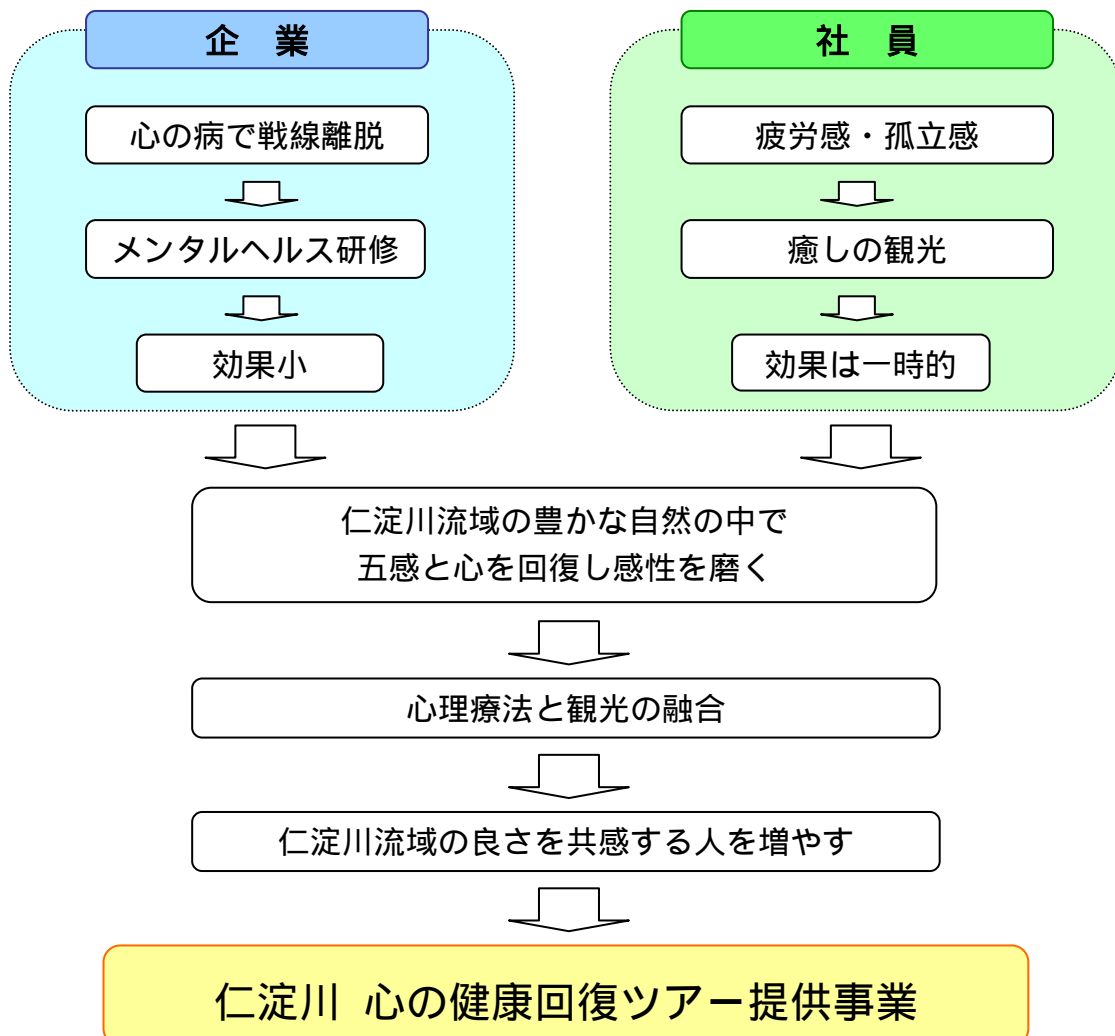
仁淀川流域の環境とそこでの体験を通じて、都会の生活で疲れた五感に心地よい休息とやわらかな刺激を与え、リフレッシュと同時に感性を磨く、その機会を提供するのが「仁淀川心の健康回復ツアー提供事業」です。

## 2 . 全体像

現在、都市部の企業社員の多くは、あらゆるストレスの中で生活しています。休日においても、喧騒など多くの刺激の中にいるため、心身の休息は困難です。近年の癒しブームは、日常の疲れを少しでもやわらげたいという気持ちの表れではないでしょうか。しかも、年々心の健康を崩してしまう人が後をたたないように、単なる休日のリフレッシュでは本当の癒しを感じている人は少ないのです。

一方、都市部の企業は、社員が心身ともに健康で仕事に取り組めるよう、様々なサポートを取り入れています。しかし、心の病による長期休職者が減らないように、本当に効果的なサポートが行われてない現状がうかがえます。

そこで私たちは、都市部の企業社員のリフレッシュ休暇を仁淀川流域で過ごす、「心理療法と観光を融合」させた新しい観光事業を提案します。それは、仁淀川を訪れた都市部の人々が、自然の中の「やわらかな五感への刺激」により五感を休息させると同時に、豊かな自然や人とのふれあいにより「感性」を磨き、リラクゼーションとともに「自分で心の健康を維持できる」きっかけを提供する事業です。さらに地元の人々も、この事業に関わることにより仁淀川流域のすばらしさに気付き、地域に誇りを持てるようなきっかけとなる事業にします。

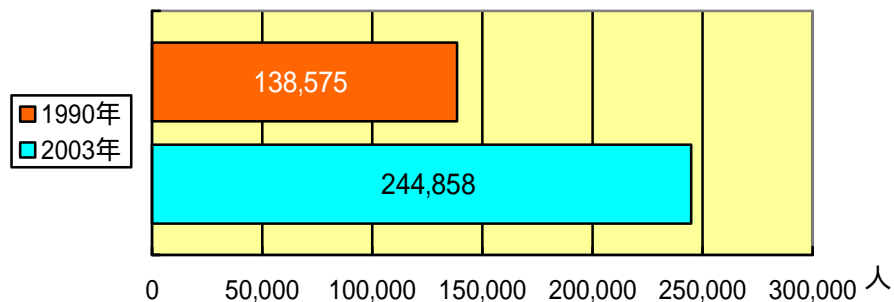


### 3. 背景

#### (1) 五感の衰えた現代人

「現代人の五感は、30年前に比べて半分程度に退化している」と言う研究者もいるほど、現代社会、特に都市部の生活環境は、五感に強すぎる刺激が氾濫し、そこに暮らす人々の五感には休むことなく酷使され、衰えてしまっていると言われています。視覚はテレビなどの映像、聴覚は大音量の音楽や睡眠中の騒音、嗅覚は香水や芳香剤、味覚は刺激の強い食べ物、触覚は空調のきいた室内での生活や自然とのふれあいの減少により衰えさせられています。特に衰えが目立つのが味覚です。味覚障害者数は13年間で1.8倍も増加しています。(図1参照)五感の低下は、行動力や充実感の低下を招き、ついには生きる意欲さえ失われていく可能性があります。このような衰えた五感を回復するためには、五感を休息させることが有効なのです。

図1 味覚障害患者数

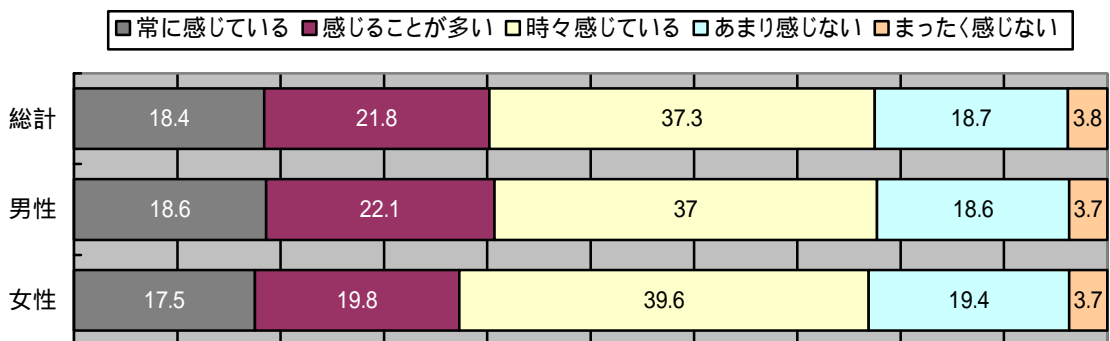


日本口腔・咽頭科学会調査

#### (2) ストレス社会

現代はストレス社会と呼ばれるように、厳しい競争社会の中でストレスによる病気や体調不良を訴える人が増加しています。成人の77.5%が仕事上のストレスを感じており、さらに6.7%がストレスを原因とするうつ病に悩まされているとの報告もあり、厚生労働省も心の健康の重要性に言及しています。このようなストレスが蔓延する社会のなか、ストレスをうまくやり過ごし、うまく付き合っていくこと、つまりストレスのセルフマネジメントが、現代人にとって大変重要になっています。

図2 仕事上で精神的なストレスを感じることの有無



2004年連合生活アンケート調査報告(抜粋)

### (3) メンタルヘルス対策に取り組む企業

近年、メンタルヘルスの問題を抱えた社員を持つ企業が増加しており、心の病による1カ月以上の休業者を抱えている企業は、平成18年には70%を越えています。(図3参照)

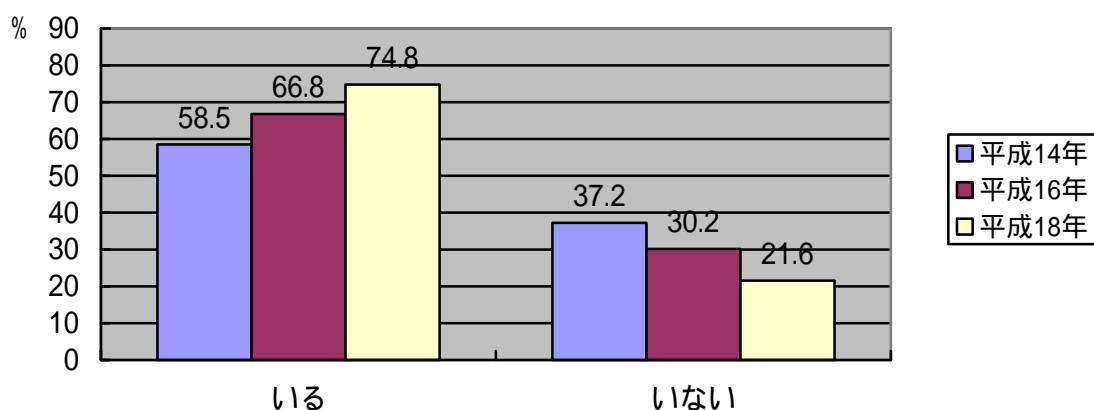
このようなメンタルヘルス問題を持つ社員の増加が、生産性の低下や重大事故の発生など企業業績にマイナスの影響を及ぼすと考えられており、社員の平均年収が500万円の2,000人規模(人件費100億円)の企業において、社員の5%のメンタルヘルス問題が原因となる生産性の低下等で、企業がうける損失額はおよそ5億円という試算もなされています。

また、平成18年4月の労働安全衛生法改正により、企業社員へのメンタルヘルス対応が法令化されたことから、企業は積極的にメンタルヘルス研修などの対策に取り組んでいます。

このような背景から、アメリカの多くの企業で導入されているメンタルヘルス対策を中心とした人事マネジメントプログラムである、EAP(Employee Assistance Program/従業員支援プログラム)を導入する企業が日本でも増えており、社員のメンタルヘルス対策の重要性が認められてきていることを示しています。

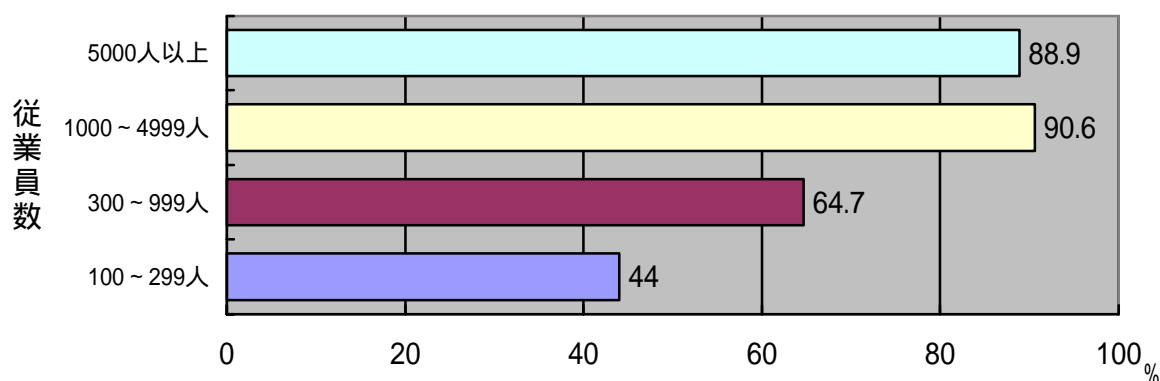
しかし、メンタルヘルス対策に取り組む企業が増加しているにもかかわらず、心の病による休業者などが減少せず年々増え続けていることから、現在実施されているメンタルヘルス対策が十分な効果をあげていないことがうかがえます。(図3・図4参照)

図3 メンタルヘルス問題による1カ月以上の休業者の有無



平成18年「メンタルヘルスの取り組み」に関するアンケート(財団法人社会経済生産性本部)

図4 メンタルヘルス対策に取り組む企業の割合

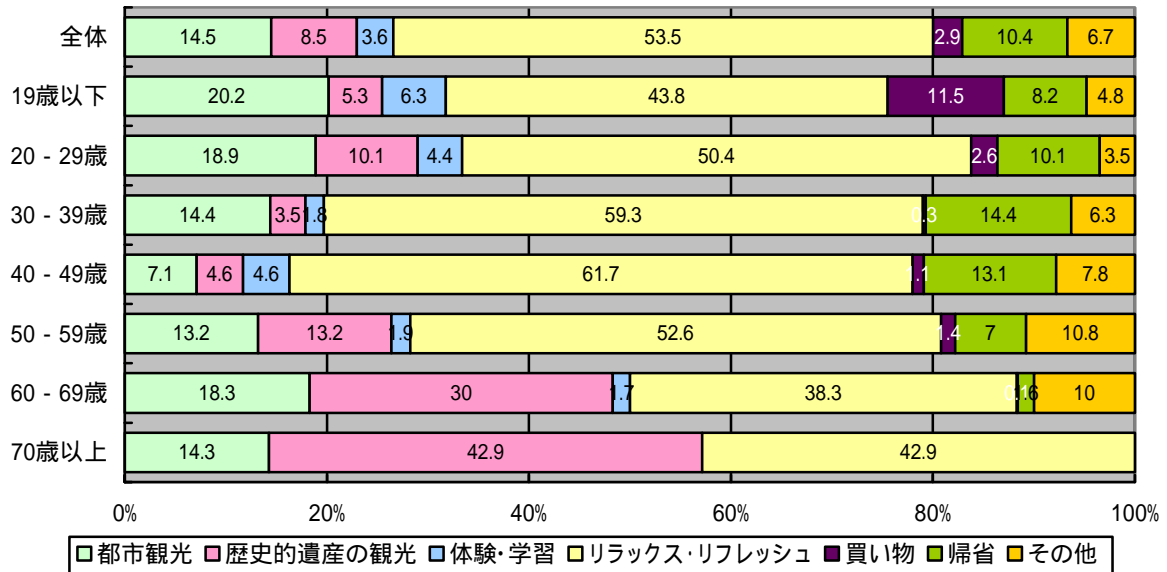


平成14年 労働者健康状況調査の概況(厚生労働省)

#### (4) 癒しの旅が求められる時代

旅行の目的は近年、観光地を訪れてリゾート気分を楽しむというものから、体験や旅行先の環境を通じて、やすらぎや癒しを得てリラックス・リフレッシュすることを目的とした旅行へと変化しています。特に働き盛りの20～50歳代においては、その変化が顕著に現れています。(図5参照)つまり、職場でのストレスを発散する手段として旅行をする人々が増えてきているのです。しかし、旅行による癒しは一時的なものであり、再び日常生活に戻るとストレスを感じるようになり、一定期間をおいてまた癒しを求めて旅行をするという傾向が多くなっています。

図5 年代別旅行の目的



平成18年「gooリサーチ」調べ

#### (5) リフレッシュ休暇

リフレッシュ休暇と呼ばれる特別休暇制度を福利厚生として取り入れる企業が増えています。リフレッシュ休暇とは、一定の勤続年数を有する者や一定の年齢の者又は特定の職種の者が、職業生涯の節目において、職務から一定期間離れて、心身のリフレッシュを図り、健康の保持増進、人生の再設計等を考える活動を行うための休暇です。多くの企業は勤続10年、20年等の節目の年にリフレッシュ休暇を取得できるようにしており、休暇取得の際には金銭面や休暇活用メニューの紹介などの支援を行っています。(表1参照)また、平成13年の厚生労働省の調査によると、リフレッシュ休暇への金銭支援を導入している企業の約4割が、10～20万円の支援を行っていることがわかっています。

表1 リフレッシュ休暇導入企業の割合

企業規模	リフレッシュ休暇導入率	1回あたり平均付与日数	リフレッシュ休暇への金銭支援導入率
1,000人以上	54.7%	9.8日	43.9%
300～999人	33.9%	8.4日	42.1%
100～299人	18.4%	7.2日	35.5%
30～99人	9.3%	6.1日	23.9%

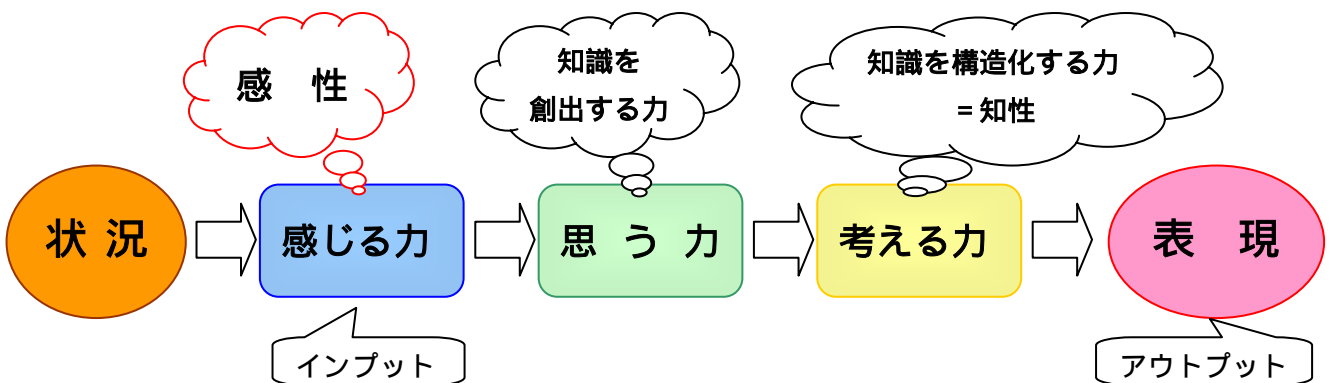
平成17年就労条件総合調査(厚生労働省)

## (6)「感性」の時代へ

現代社会では様々な情報をいかに迅速に処理し、効果的な仕事をするかという点が重視されています。しかし、このように効果的な仕事ができるのは、何が大切なのかを見極める「感性」が働いているからなのです。「感性」とは五感等の感覚からインプットされた情報の価値を見出す能力であり、五感を磨くことで「感性」は磨かれます。

また、これまでは学校教育や仕事における人材教育において、優れたアイデアや考えを「表現」(アウトプット)するために「考える力」=「知性」を養うことに重点が置かれてきました。しかし、この「考える力」の土台になるのが「思う力」であり、さらにその土台が「感じる力」=「感性」なのです。五感の衰えにより「感性」が鈍ってしまっていれば、「考える力」を効率的に養うことは困難なのです。現代人に必要とされるのは、まずは「感性」を磨くことなのです。(図6参照)

図6 表現に至るまでに必要な力



平成 17 年の社団法人経済同友会の提言の中でも、「21 世紀の企業は、激しいビジネス環境の変化を敏感に感じとり、イノベーションを続けながら新たな価値を創造することによって成長する」そのためには「社会の変化や人々の心を敏感に感じとる感性と、それを体系化・客観化して新しい製品・サービスの創出につなげる知性とを兼ね備えた『知的感性』の力が重要な鍵になる」と、これからの時代には「知性」だけではなく「感性」が必要となることが述べられています。つまり「知的感性」を持った「人」こそが、企業にとって最大の資源だと、経済同友会の会員である日本を代表する企業経営者も考えているのです。

このように、今後はますます「感性」を磨くことが重視される時代になります。つまり、五感を磨くことで「感性」も磨き、個人個人の異なる「感性」で物事を「思い」、「考え」、「表現」できる、オンリーワンの個性を確立することが求められる時代になるのです。



## 4 . 仁淀川流域の環境

### (1) 清流の残る県 高知

高知県には、全国的に有名な「四万十川」をはじめ、たくさんのすばらしい河川があります。「天然アユがのぼる川 100 名川」では、県内の 10 河川がランキングされるなど、水質の良さは全国でもトップクラスで、清流が残されているというイメージもあります。

私たちの実施したアンケート調査の結果、県外在住の方にとって「高知県の川」といえば四万十川をイメージする方が圧倒的でしたが、高知県に暮らす方にとっては、四万十川だけでなく、仁淀川にも愛着が強く、知名度の低い河川にもすばらしい魅力があることを表しています。

平成 18 年実施

### アンケート調査結果

県外・県内で、それぞれ 100 人ずつにアンケート調査を実施

**質問： 高知県の川といえば？**

結果

県外	1 位 四万十川	99 人	県内	1 位 四万十川	79 人
	2 位 物部川	1 人		2 位 仁淀川	20 人
				その他 物部川	1 人

また仁淀川は、他県の河川に比べて流域人口が少ないにもかかわらず、国土交通省河川局による「河川空間利用実態調査」において、「直轄管理区間延長あたりの夏の水遊びの利用者数」が平成 9 年度および 12 年度は全国 1 位、平成 15 年度は 3 位という結果からも、実際に人をひきつける魅力のある河川であることがうかがえます。(表 2 参照)

表 2 直轄管理区間延長あたりの夏の水遊び利用者数

順位	平成 9 年度調査	平成 12 年度調査	平成 15 年度調査
1 位	仁淀川(高知)	仁淀川(高知)	豊川(愛知)
2 位	木曾川(岐阜)	相模川(神奈川など)	相模川(神奈川など)
3 位	吉井川(岡山)	物部川(高知)	仁淀川(高知)
4 位	安部川(愛知)	大分川(大分)	高瀬川(青森)
5 位	豊川(愛知)	櫛田川(三重)	網走川(北海道)

私たちは、『清流の残る県「高知」』のイメージを強め、県内の魅力ある清流を全国に知ってもらうため、四万十川の次に焦点を当てる清流として、県外からのアクセスが良く、人をひきつける魅力を持つ、仁淀川を全国に発信したいと考えました。

## (2) 日本の原風景が残る仁淀川流域



仁淀川流域には、美しい川やそれを育む森、そしてその自然の中で暮らす人々の営みといった、どこか懐かしい日本の原風景が残っています。このような風景は、縄文時代から森や川とともに生活し、弥生時代以降、農耕民族として自然と共に暮らしてきた日本人にとって、DNAに刻み込まれた懐かしい風景として、癒しとやすらぎを与えます。

その日本の原風景とも言うべき景色は、私たち高知県民にとっては見慣れたものかもしれませんが、都市部から訪れた人には、仁淀川流域に残る風景は感動と癒しを与えるものとなります。県外から訪れた人が、高知の自然の美しさに驚き、感動している姿をご覧になったことがあるのではないのでしょうか。

また、環境のすばらしさをさらに高めるには、そこに「人」という触媒が入ることが重要です。自然の癒し効果は、そこに印象深い人が関わることでさらに効果を増します。人は人によって癒されるのです。

仁淀川流域には、仁淀川を愛し、都市部からの訪問者を暖かくもてなし、癒しを与えられる人々が数多く存在しています。このような人々を都市部から訪れた人々と結びつけることで、素朴で暖かい人々が暮らす「日本の原風景が残る仁淀川」という印象を、より強くすることができます。

この様に仁淀川には、私たち日本人のDNAに刻まれた癒しの風景が残っており、さらにそこに住む人々の素朴さや温かさにより、癒し効果が高められているのです。これこそが、決して知名度も高くなく、流域人口も少ない仁淀川が人をひきつける理由なのです。

このような仁淀川流域のすばらしい環境を、都市部の人々の心を癒し、五感を回復し、「感性」を磨くきっかけを提供するフィールドとして活用することで、仁淀川流域の新たな価値を創造するのが「仁淀川心の健康回復ツアー提供事業」です。

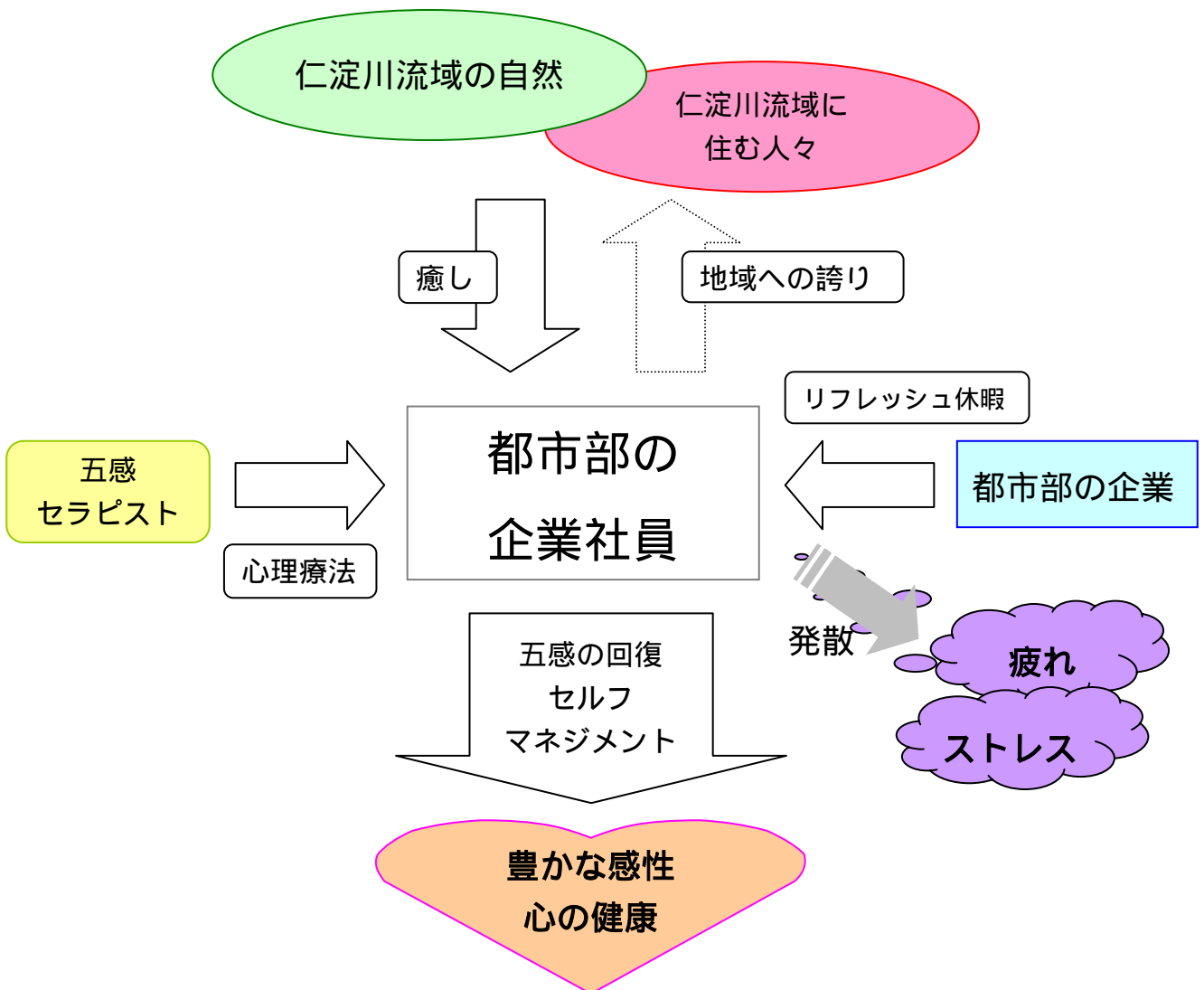
## 5 . 事業概要

私たちは、仁淀川流域の豊かな自然が持つ五感を回復させる力を活用し、仁淀川流域に新たな付加価値をつける観光事業を実施したいと考えました。

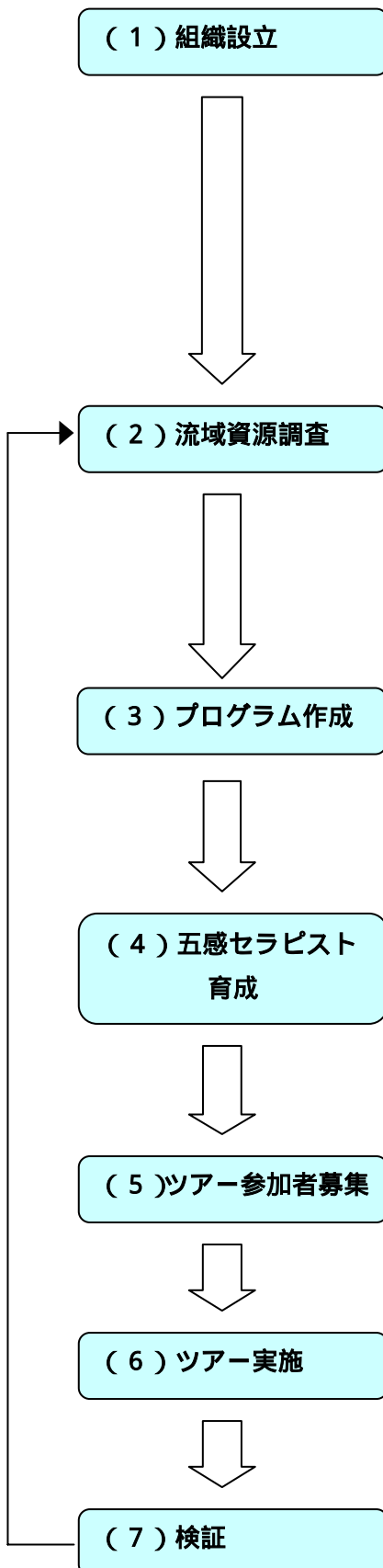
それは、近年導入する企業が増加しているリフレッシュ休暇に着目し、都市部の企業社員がリフレッシュ休暇を取得して参加する新しい休暇活用メニューとして、企業に提案する観光事業です。

仁淀川流域の自然の癒し効果と、その効果をさらに高める「人とのふれあい」と、専門家による心理療法を取り入れたツアー内容により、参加者を癒し、五感を回復して感性を磨き、自分を理想の状態に近づける「セルフマネジメント」の手法を学べる、観光と心理療法を融合させた新しい観光ツアー「仁淀川ヒーリングアカデミー」を実施するのが「仁淀川心の健康回復ツアー提供事業」です。

図 7 事業概要図



## 6 . 事業手順



組織の設立当初は、財団法人仁淀川町仁淀開発公社内に事務局を置き、3年目にNPO法人化を目指します。関係市町村から派遣された職員2名が事務を担当し、地元で募集した専従職員に3年間で段階的に業務を引き継ぎます。

組織の役割は、五感を癒し感性を磨くメンタルヘルスツアー「仁淀川ヒーリングアカデミー」の企画、運営、検証及び営業活動です。事務所の設置場所は、仁淀川上流域に位置する仁淀川町観光センター内とします。

「五感を回復させ、感性を磨く」という視点から、写真家や芸術家等の感性が豊かな人や、心理療法の専門家の協力を得て、ツアープログラムとして効果が見込まれる人・自然・文化等の流域資源を調査します。また事業開始後は、検証結果から事業内容の見直しも行います。

調査した中から、プログラム毎の効果に応じて、ツアー全体の流れを考えます。天候によって左右されるプログラムの代替プログラムも作成します。また、季節に応じて対応できるよう複数の選択プログラムも準備します。

初年度は、産業カウンセラー等の心理療法の専門家に五感セラピストを委託し、モニターツアーを実施すると同時に、地元人材を募集し、セラピスト養成講座などの受講によって五感セラピストの育成に取り組みます。

都市部の社員をターゲットとし、リフレッシュ休暇を導入している企業に、メンタルヘルス対策効果のあるリフレッシュ休暇の活用メニューとして提案します。

季節・天候・参加者の希望に合わせて、ツアープログラムを変更できる運営体制を整えます。

ツアー終了後の参加者へのアンケート、手紙の返信数、企業からの評価で事業の効果を検証します。

## (1) 組織設立

### 運営組織

名称： 仁淀川ヒーリングアカデミー運営機構

設立当初は、財団法人仁淀川町仁淀開発公社内に事務局を置き、3年目にNPO法人化を目指します。

事業実践研修という形で派遣された関係市町村の職員2名が事務を担当し、地元で募集した専従職員に3年間で段階的に事業を引き継ぎ、4年目からはNPO職員が運営します。

### 事務所所在地



仁淀川町観光センター内

住所： 仁淀川町高瀬 3869 番地（大渡ダム公園内）

### 組織目標

仁淀川への訪問者と地域の人々が、互いに五感を回復し、感性を磨き、仁淀川流域の良さを共感する人々を増やすこと。

### 組織の役割

- ・五感を癒し感性を磨くメンタルヘルスツアー「仁淀川ヒーリングアカデミー」の企画・運営・検証・営業活動
- ・ツアープログラムの策定
- ・五感セラピスト・スタッフの育成
- ・受け入れ体制の確立

### 仁淀川流域交流会議との連携

仁淀川を中心とした流域の活性化を図ると同じ目的に向けて、仁淀川流域交流会議（以下交流会議）との連携を図ります。

交流会議ではホームページやパンフレットなどの作成により仁淀川の情報発信を行い、また仁淀川を広く県民に知ってもらうため「親子ふれあいバスツアー」を実施するなど、流域の活性化のための事業を展開しています。平成14年度には、「仁淀川流域活性化計画及びブランド化戦略」を策定し、「ホットひといき仁淀川」をキャッチフレーズとして、五感を癒す仁淀川のイメージを発信し、五感に訴えかける仁淀川流域商品を流域ブランドとして売り出す等を仁淀川流域活性化の手段としています。

このように、交流会議も五感に着目して、仁淀川流域に新たな価値を付加することを目指していることから、「仁淀川ヒーリングアカデミー」を交流会議の新事業として提案し、事業実施について協働していきます。

## (2) 流域資源調査

写真家や芸術家のような感性の豊かな専門家、また産業カウンセラーのような心理療法の専門家とともに、どのような活動や体験が効果的に五感に癒しを与えるか仮説を立て、仁淀川流域の既存の観光メニューや地域資源を視察・体験し、五感を癒す効果が期待できるかどうかを調査します。

既存観光メニューについては、現在実施しているメニューに新たに「五感を回復させる」という視点から参加調査を行います。効果が高いと思われるものは、より五感の回復効果を高めるための内容等を検討します。既存観光メニュー実施団体の協力を得て、ツアープログラム候補とし、モニターツアーで実際の効果を検証します。(表3参照)

自然の中にある音や色、香りといった「やわらかな五感への刺激」による五感を回復させる効果を最大限に参加者に与えるために、通常の実験ツアーとは異なる、五感を磨くことに特化したツアーとして活用できる流域の資源に焦点を当てます。

表3 既存観光メニュー調査例

森林ウォークと植物観察		
	既存メニュー	仁淀川ヒーリングアカデミー
内容	<p>植物の有識者と共にハイキングをし、季節ごとの植物の生態を学ぶと同時に、森林浴を楽しむ</p> 	<p>森林の持つ五感回復効果やリラックス効果を学び、森を無言で歩いた時に五感から伝わる音・匂い・空気の感触を感じ、また地下足袋など素足に近い履物で森の触感を足でも感じる</p> <p>植物の生態を学ぶと共に、植物の色・香・形・感触を意識して観察する</p> 
参加者が得られる価値	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リフレッシュ効果</li> <li>・自然への愛着</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リフレッシュ効果</li> <li>・自然への愛着</li> <li>・植物の持つ癒し効果を知り、日常生活の中での緑を利用したリフレッシュ方法がわかる</li> <li>・五感がリラックスすることにより感性を磨くことができる</li> </ul>

(3) プログラム作成

仁淀川ヒーリングアカデミー ツアースケジュール案(3泊4日)

1日目 11:00 指定駅集合  
11:30 送迎車にてゆの森到着  
12:00 ゆの森にて昼食とオリエンテーション  
15:00 川の食材捕獲準備作業  
19:00 選択プログラム →

夜桜見物(4月)  
幻想的な蛍狩り(5・6月)  
火振り漁見物(9月)  
天体観測

2日目 7:00 朝食  
8:30 契約農家での農作物収穫  
10:00 川の食材収穫  
11:30 昼食  
15:00 収穫作物によるピザ焼き作業  
17:00 夕食  
19:00 スカイパークでのドラム缶風呂(晴天時)

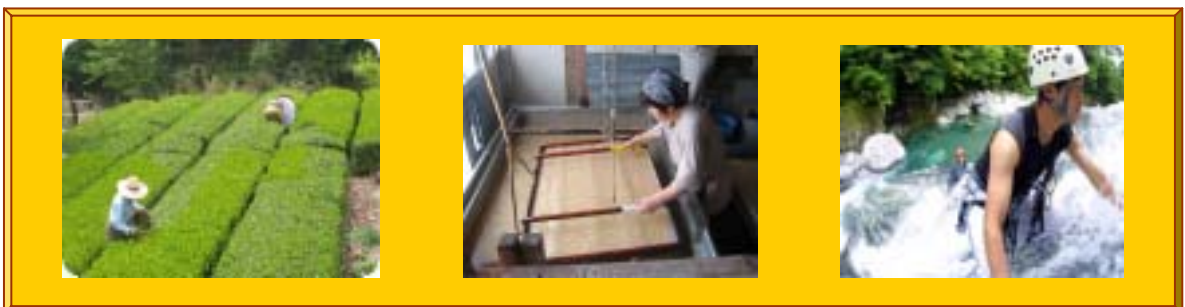


3日目 6:30 宿泊施設周辺の清掃ウォーク  
7:00 朝食  
9:00 選択プログラム →  
11:30 昼食  
13:00 自律訓練法と認知療法の講習  
17:00 交流会

除間伐作業体験  
シャワークライミング(8月)  
猿田洞探検  
蜂蜜取り(9月)

4日目 7:00 朝食  
9:00 広葉樹植樹  
10:00 選択プログラム →  
12:00 昼食  
13:00 指定駅にて解散

木どり家での木工体験  
土佐清張紙づくり体験



上記スケジュールは季節・天候等により変更する場合があります

## (4) 五感セラピスト育成

### 五感セラピスト

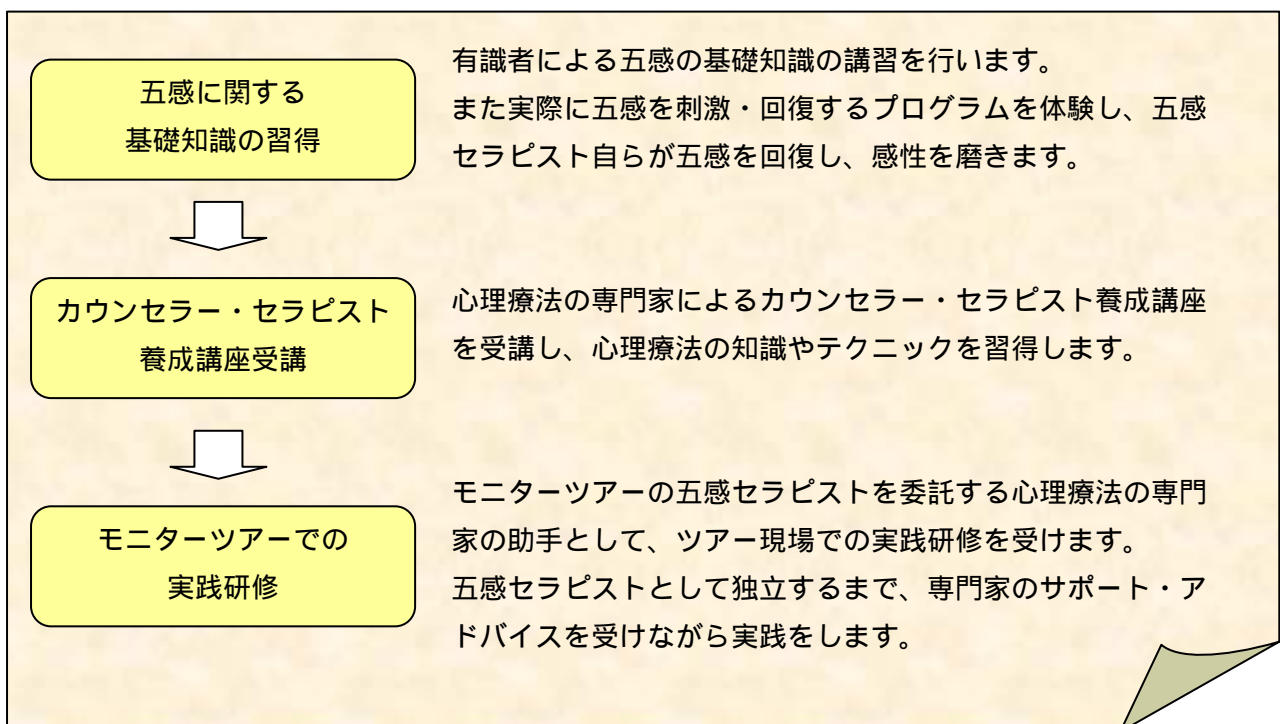
「仁淀川ヒーリングアカデミー」において、自然の中での経験や体験を通じて、五感を癒し感性を磨く手助けをするのが、五感セラピストです。

五感セラピストは、自然の中で五感を回復させることにより、ストレスを解消してリフレッシュし、感性を高めるための助言を与えるアドバイザーであり、同時に心理療法により参加者の心理的な問題解決を手助けし、継続的なストレスのセルフマネジメント方法等を指導する心理療法の専門家でもあります。

五感セラピストは地元で公募し、研修による五感に関する知識の学習や、カウンセラー・セラピスト養成講座等にて、心理療法の専門知識を学び、自律訓練法（P15 参照）や認知療法（P16 参照）といったセルフマネジメントに関する知識を習得します。

地元公募の五感セラピストの研修が終わるまでは、産業カウンセラー等の心理療法の専門家に、モニターツアーでの五感セラピストを委託します。

### 五感セラピスト育成プラン



### スタッフ

ツアーの送迎等のサポートをするスタッフは、シルバー人材センターの活用や、地域での募集により委託します。また、仁淀川流域で活動する住民組織との連携による、ボランティアの受け入れも行います。

農作業体験の契約農家や、川漁体験での川漁師なども、ツアーの参加者の五感を癒す体験をより印象付ける役割を果たす重要なスタッフです。それらの関係者にもツアーの趣旨を理解してもらい、より効果的なプログラムを実施できるよう協力体制を築きます。



## 自律訓練法とは

自律訓練法とはドイツの精神医学者シュルツによって体系化されたもので、心身のリラックスを目的とした一種の自己催眠法です。この方法は、心と身体が密接に関係していることを巧みに応用した方法で、身体の筋肉や血管をゆったりとさせることで心のリラックスを促し、心身のバランスを回復させようというものです。

## 自律訓練法の効果

身体のリラックス・・・筋肉の弛緩・血管の拡張  
心のリラックス・・・鎮静・安静・ストレスの解消

## 公式

自律訓練法には、背景公式を含め、7段階の公式があります。  
これらの公式を頭の中でゆっくりと繰り返します。

- 背景公式 「気持ちがとても落ち着いている」
- 第一公式 「両腕、両脚が重たい」(重感練習)
- 第二公式 「両腕、両脚が温かい」(温感練習)
- 第三公式 「心臓が規則正しく打っている」(心臓調整練習)
- 第四公式 「とても楽に呼吸をしている」(呼吸調整練習)
- 第五公式 「胃のあたりが温かい」(腹部温感練習)
- 第六公式 「額が涼しい」(額涼感練習)

## 自律訓練法を始める前の心得

- 公式を頭の中で静かにくり返します(上記参照)
- 静かな場所を選びます
- 腕時計やベルトをはずします
- 楽な姿勢で行います
- 練習後は必ず消去動作を行います

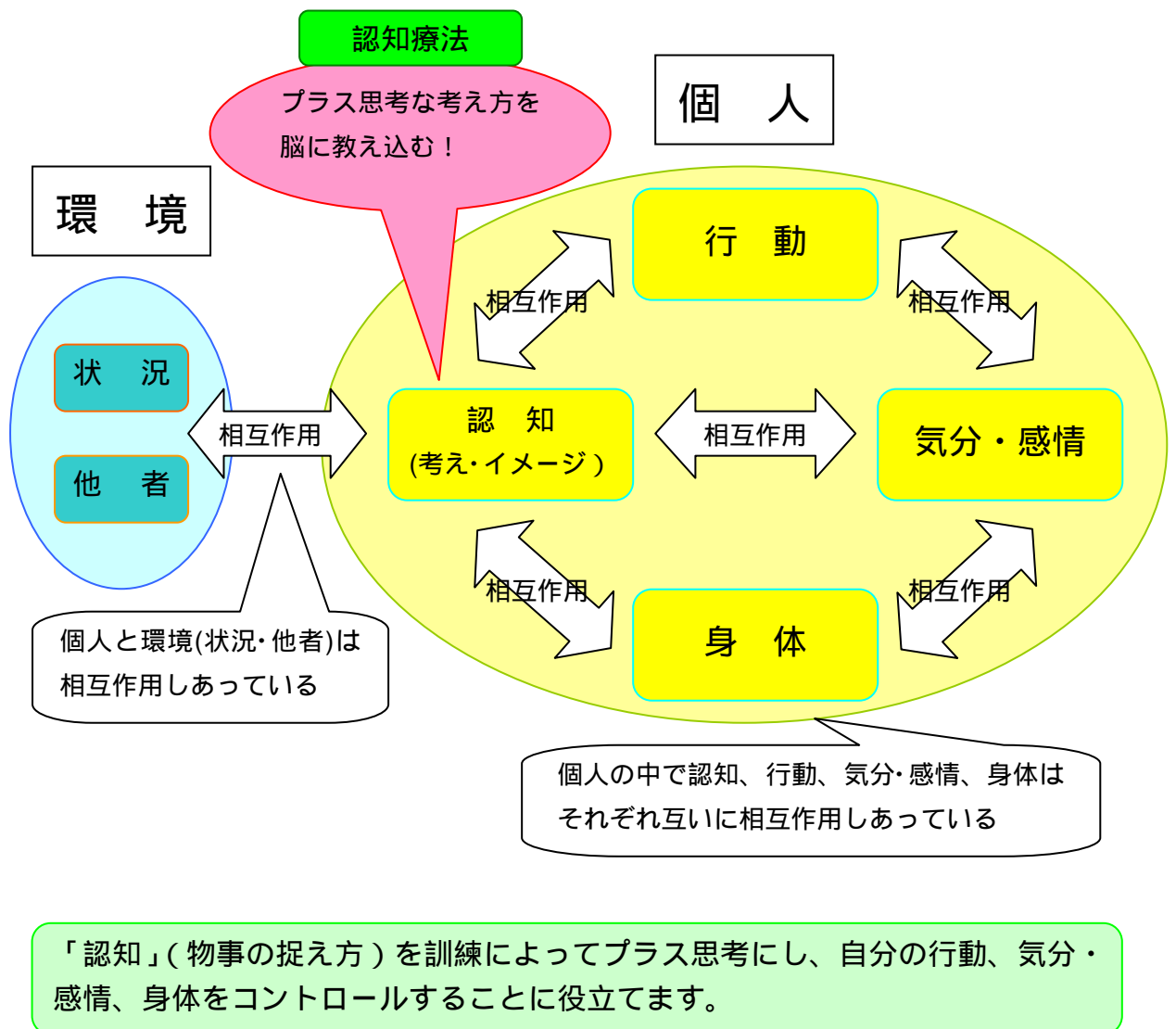
## 消去動作

消去動作は両腕の屈伸を5～6回、大きな背伸びを2～3回し、深呼吸をしてから最後に目を開けます。

- ・両腕の屈伸
- ・深呼吸
- ・大きな伸び

## 認知療法とは

認知療法は1960年代初頭にペンシルバニア大学認知療法センターのアロン・T・ベック教授により、「うつ病」の治療法として始められたもので、自分の「心のくせ」や思考のパターンを知り、それをより柔軟性の高いものに変化させていくことで、気分の改善を図ったり、社会への適応性を高めたりする方法です。現在では、ストレス全般、不安、いらいらや怒りなどの感情の問題、対人関係の問題、心身症、神経症、摂食障害、人格障害などの問題の解決に用いられています。

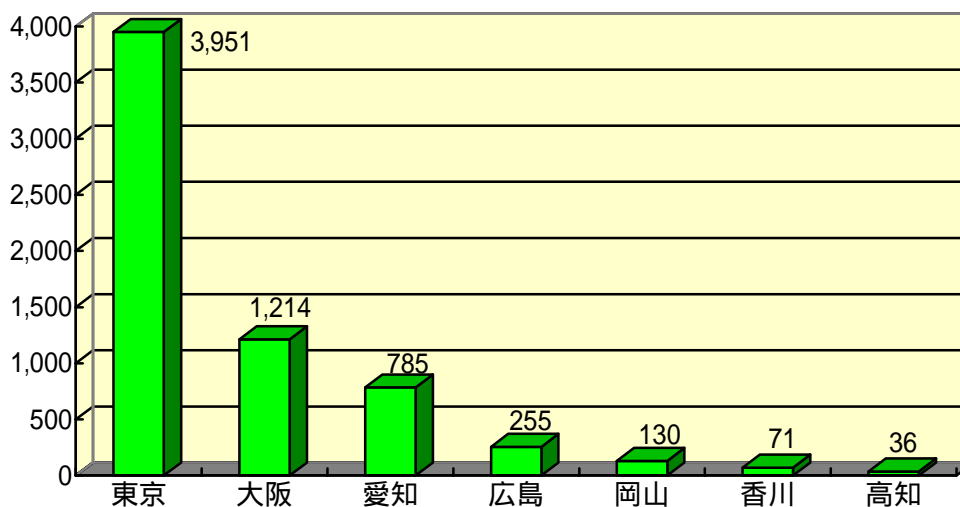


## (5) ツアー参加者募集

事業開始当初は、仁淀川流域市町村、高知県と関わりがあり、リフレッシュ休暇を導入している企業に、『リフレッシュ休暇を利用した社員の心身の疲労回復と、「感性」磨きのきっかけを提供する休暇活用メニュー』として、メンタルヘルス対策と社員の福利厚生を同時に実現できるツアーである点をアピールして提案します。随時、新規開拓営業活動を展開していきます。

ツアーを提案するターゲットは、三大都市圏に本社を置く企業で、リフレッシュ休暇の導入率が3割を超えている、社員数300人以上の企業に設定します。(図8、P5表1参照)その企業の社員のうち、最もストレスを感じており、癒しを求めている割合の多い、30～40歳代の社員を参加者のターゲットとします。(P5図5参照)

図8 常用雇用者300人以上の企業数



	東京	大阪	愛知	広島	岡山	香川	高知
企業数	3,951	1,214	785	255	130	71	36
常用雇用者数	5,893,373	1,585,136	943,794	237,026	101,092	67,141	22,284

平成16年度事業所・企業統計調査 都道府県別集計より

図8より東京・大阪・愛知の社員数300人以上の企業における常用雇用者数は、合計8,422,303人で、三大都市圏に社員数300人以上の企業が集中していることがわかります。この300人以上の企業のリフレッシュ休暇導入率を低く見積もっても33.9%(表1参照)となり、三大都市圏におけるリフレッシュ休暇導入企業の常用雇用者数は2,855,160人です。このうちリフレッシュ休暇の対象となる10年目および20年目の社員数約143,000人が、「仁淀川ヒーリングアカデミー」の参加者ターゲットになります。

「仁淀川ヒーリングアカデミー」への参加者数は、1回のツアーにつき10人で、年間29回の開催を予定しているため、年間290人の参加ということになります。これは、上記の参加者ターゲットのわずか0.2%にしか過ぎません。三大都市圏の企業社員のリフレッシュ休暇対象者の過半数に、ツアーに参加してもらおうのではなく、わずか0.2%の人々に参加してもらえるツアーを提案することは可能だと確信しています。

## 企業へのツアー提案(例)

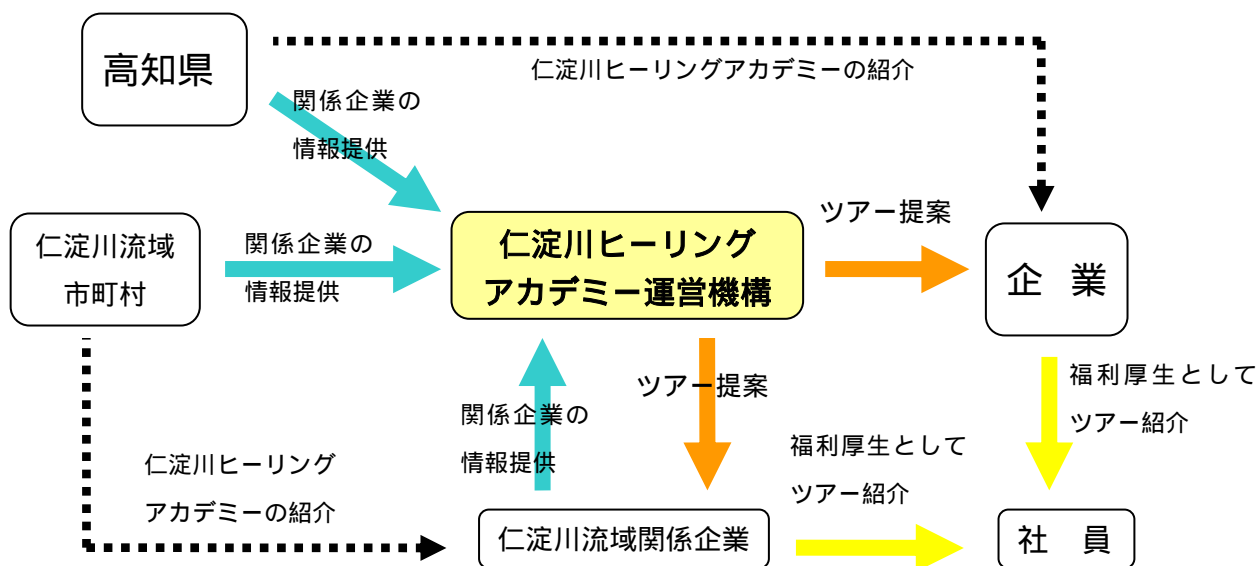
高知県文化環境部循環型社会推進課が取り組んでいる「環境先進企業との協働の森づくり事業」において繋がりがある企業で、リフレッシュ休暇を取り入れている「麒麟ビール株式会社」等にツアーの提案を行います。同様に、仁淀川流域市町村と関係がある三大都市圏の企業に対しても、市町村の協力を得てツアーを提案していきます。(図9参照)

また、都市圏の高知県事務所や高知県人会に、対象となる企業の紹介を依頼し、ツアーの提案を行います。

ツアー参加費は、リフレッシュ休暇を使って社員がツアーに参加する場合は、リフレッシュ休暇への金銭支援として、福利厚生費で企業が負担します。

**社員はリフレッシュ休暇を利用して企業負担で  
観光でのリフレッシュとメンタルヘルス研修の効果が得られます！**

図9 ツアー提案フロー



## (6) ツアー実施

### 料金設定(案)

**3泊4日 お一人様 126,000円(税込み)**

内訳	宿泊代	ゆの森	14,700円(1泊2食付き)
		しもなの郷	15,000円(2泊4食付き)
	昼食代	郷土料理等	10,000円(昼食4日分)
	国内旅行総合保険		2,000円
	ツアー運営費用		69,000円(プログラム経費・スタッフ人件費等)
	事務局運営経費		15,300円
	合計		126,000円

一般のメンタルヘルス研修の参加費は、2日間コースで5～8万円、大阪府森林組合が実施する森林ウォーキングや林業体験を行う企業向け「緑の森林リフレッシュ研修」では、2泊3日で約12万円であることから、「仁淀川ヒーリングアカデミー」の設定料金は十分に競争力がああります。

## ツアー実施カレンダー(2年目)

平成20年4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

平成20年5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

平成20年8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

平成20年9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

平成20年10月


日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

平成21年1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

平成21年2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

 がツアー開催予定日

## (7) 検証

### 参加者アンケート（例）

参加日 年 月 日

年齢 20代・30代・40代・50代以上

(よろしければ)お名前

お疲れ様でした。

今回の「仁淀川ヒーリングアカデミー」への参加で、あなたが何かを感じていただけていれば大変うれしく思います。今後よりよいものにしていくため、率直に感じたことをひとつお選びいただき、印をつけてお教えてください。

#### 参加前と変わったと感ずることがありますか？

- ・多くの事象を感じとり、感動や刺激を覚えるようになった
- ・身の回りの今まで気づかなかった事象に気づくようになった
- ・自然とのふれあいを大切にしたいと考えるようになった
- ・ストレスが薄らいだと感じた
- ・田舎の良さや伝統文化の良さがわかるようになった
- ・特に変わったと感ずることはなかった

#### 仁淀川ヒーリングアカデミーの満足度はいかがでしたか？

- ・満足
- ・ほぼ満足
- ・ふつう
- ・あまり満足できなかった
- ・満足できなかった

よろしければ、満足できた点、満足できなかった点をお教えてください

( )

ありがとうございました。

お気をつけてお帰りください。

またいつかお会いできることを楽しみにしています。

仁淀川はいつでもあなたを待っています。

参加者に、参加日から半年以上が経過した、春（４月）または秋（９月）に手紙（往復はがき）またはEメールを出し、返信数やその内容によりツアーの効果の持続性や、参加者の本当の満足度を検証します。

ツアーに参加し、「感性を磨くきっかけが得られた」、「セルフマネジメントができるようになった」、「ストレスで体調を崩すことがなくなった」など、本当に満足をしている人であれば返信があると予想されます。また、半年以上経ち忘れかけていることも考えられる「五感を休息させる必要性」や「感性を磨くことの大切さ」を再認識してもらうことで、アフターケアの効果も兼ねたいと思います。

## 手紙（例）

<p>さま、お久しぶりです。</p> <p>季節も春らしくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？</p> <p>月に仁淀川でお会いしてから、はやヵ月経ちました。4月になり仁淀川流域も新緑に包まれ、一年の間でも最も五感に心地よい季節を迎えています。</p> <p>これからも、仁淀川流域の自然を守り、いつまでもあなたにとっての癒しの川としてあり続けたいと考えています。</p> <p>さて、このたびは さまの近況をおうかがいしたいと思い、お手紙を出させていただきました。おかまなければ、お返事をいただければ幸いです。</p> <p>都会に疲れたときは、いつでも仁淀川にいらしてください。大切な何かに気づくために・・・</p> <p style="text-align: right;">五感セラピスト</p>	<p>お名前 _____</p> <p>仁淀川ヒーリングアカデミーに参加してから生活に変化がありましたか？</p> <p style="text-align: center;">（  ）</p> <p>ご自分で感性を磨くために心がけていることはありますか？</p> <p style="text-align: center;">（  ）</p> <p>ご協力ありがとうございました。</p>
--	---

リフレッシュ休暇を利用して「仁淀川ヒーリングアカデミー」に社員が参加した企業にも、参加者の変化等の聞き取り調査を行い、効果の検証をします。

## 7. 企業・参加者・地域への効果

### (1) 企業への効果

社員が「仁淀川ヒーリングアカデミー」に参加し、セルフマネジメント手法やストレスへの対処方法等を学ぶことで、仕事でのメンタルヘルス問題の発生による、生産性の低下等の損失を予防する効果があります。

また、「仁淀川ヒーリングアカデミー」に社員が、福利厚生であるリフレッシュ休暇を活用して参加することで、単なるリフレッシュ効果だけでなく、五感の回復を通じて感性が磨かれ、社員の発想力や感受性、柔軟性等が強化される効果もあります。

さらに、メンタルヘルス対策としての効果が福利厚生費で達成されることから、メンタルヘルス対策の費用節減にもなります。

### (2) 参加者への効果

表 4 個人旅行との効果比較

個人旅行	仁淀川ヒーリングアカデミー
<ul style="list-style-type: none"><li>・費用は自己負担</li><li>・リフレッシュ効果</li><li>・一時的な癒し</li><li>・自然は観光スポット</li><li>・ストレス発散</li><li>・都市部の価値観のまま</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・費用は企業の負担</li><li>・リフレッシュ効果+メンタルヘルス効果</li><li>・癒し手法の習得による継続的な癒し</li><li>・自然は癒しスポット</li><li>・感性が磨かれ発想や感受性が豊かになる</li><li>・地方の価値観を知り都市部に戻る</li></ul>

企業が実施するメンタルヘルス研修は、企業側に自分がメンタルヘルス問題を抱えていることを知られてしまうため、社員にとって参加しづらいという面があります。しかし、「仁淀川ヒーリングアカデミー」は、観光ツアー的な要素もあるため社員が参加しやすく、メンタルヘルス研修に抵抗がある人が、ケアを受けられるという効果もあります。



### (3) 地域への効果

#### 交流人口増による地域活力の増大

表5 ツアー参加者数

	1年目	2年目	3年目	4年目	5年目	6年目	7年目	8年目	9年目	10年目
年間参加者数	20	145	145	203	203	261	261	290	290	290
ツアー実施回数	4	29	29	29	29	29	29	29	29	29
平均参加者数	5	5	5	7	7	9	9	10	10	10

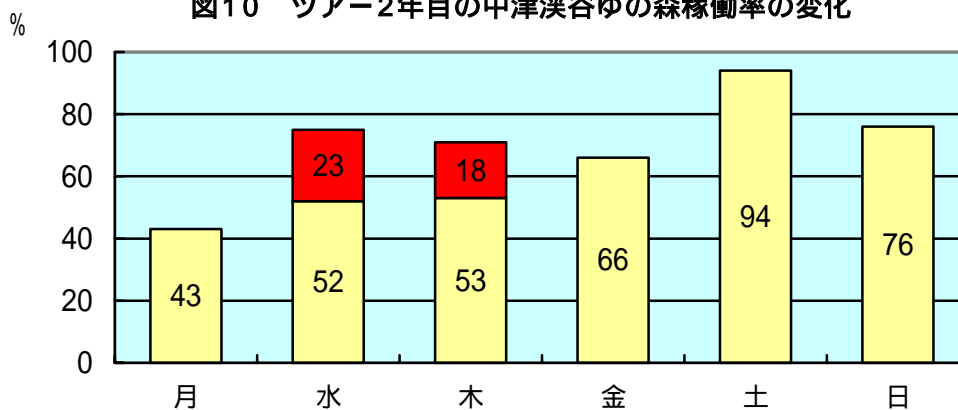
ツアー参加者数は  
10年間で2,108人

これは単なる交流人口の増加ではなく、この事業に直接または間接的に関わる人々は、仁淀川には都会の人をひきつける魅力があることを知り、自分たちの暮らす地域の豊かさに気付くことで、地域への愛着や誇りがより強くなることが期待できます。また、地域の魅力をメディア等に発信することで、事業に関わっていない人にも効果が波及し、地域に誇りを持つ人々の増加による地域活力のアップが見込まれます。

#### 宿泊施設の有効利用

ツアーの実施を平日に設定しているため、宿泊施設にとって稼働率の低い平日宿泊者を獲得できる。

図10 ツアー2年目の中津溪谷ゆの森稼働率の変化



平成17年9月1日～18年4月30日 中津溪谷ゆの森調べを元に試算

(ツアー実施2年目の年間参加者145名を水曜80名、木曜65名と振り分けて宿泊させた場合の、宿泊部屋稼働率の増加を試算)

#### 地域への波及効果

ツアーをサポートするスタッフの新たな雇用が生まれ、またツアープログラム実施に協力する地元農家等も謝金収入が生まれます。

また、飲食にかかる原材料等を地元調達することで、二次的・三次的な波及効果が得られます。

# 8. 予 算

## 【収入の部】

単位：千円

1年目		2・3年目		4年目以降（NPO法人）	
項目	予算額	項目	予算額	項目	予算額
補助金等収入	<b>5,000</b>	補助金等収入	<b>1,000</b>	補助金等収入	<b>0</b>
仁淀川流域交流会議補助金 2500		仁淀川流域交流会議補助金 1,000			
高知県観光ビジョン実践支援事業補助金 2500					
他収入	<b>630</b>	他収入	<b>18,270</b>	他収入	<b>25,578</b>
モニターツアー参加費 630		ツアー参加費 18,270		ツアー参加費 25,578	
31,500円（正規料金の1/4） ×5名×4回		126,000円×5名（平均）×29回		126,000円×7名（平均）×29回 平均ツアー参加者数5名 7名	
<b>合計</b>	<b>5,630</b>	<b>合計</b>	<b>19,270</b>	<b>合計</b>	<b>25,578</b>

## 【支出の部】

1年目		2・3年目		4年目以降（NPO法人）	
項目	予算額	項目	予算額	項目	予算額
ツアーに係る経費	<b>1,614</b>	ツアーに係る経費	<b>13,152</b>	ツアーに係る経費	<b>17,485</b>
宿泊代 594		宿泊代 4,307		宿泊代 6,030	
29,700円×5名×4回		29,700円×5名×29回		29,700円×7名×29回	
昼食代 200		昼食代 1,450		昼食代 2,030	
10,000円×5名×4回		10,000円×5名×29回		10,000円×7名×29回	
プログラム経費 660		プログラム経費 4,785		プログラム経費 6,699	
33,000円×5名×4回		33,000円×5名×29回		33,000円×7名×29回	
五感セラピスト人件費 80		五感セラピスト人件費 1,160		五感セラピスト人件費 1,160	
20,000円×4回		40,000円×1名×29回		40,000円×1名×29回	
スタッフ人件費 40		スタッフ人件費 1,160		スタッフ人件費 1,160	
10,000円×4回		20,000円×2名×29回		20,000円×2名×29回	
国内旅行総合保険 40		国内旅行総合保険 290		国内旅行総合保険 406	
委託料	<b>500</b>	委託料	<b>0</b>	委託料	<b>0</b>
パンフレット等デザイン料 500					
事務局運営経費	<b>2,219</b>	事務局運営経費	<b>3,218</b>	事務局運営経費	<b>3,218</b>
消耗品費 300		消耗品費 300		消耗品費 300	
旅費交通費 500		旅費交通費 1,000		旅費交通費 1,000	
使用料 240		使用料 500		使用料 500	
燃料費 300		燃料費 418		燃料費 418	
調査・研究費用 879		調査・研究費用 1,000		調査・研究費用 1,000	
臨時雇用賃金等	<b>1,225</b>	臨時雇用賃金等	<b>2,800</b>	臨時雇用賃金等	<b>4,775</b>
雑費（調査時保険等）	<b>72</b>	雑費（調査時保険等）	<b>100</b>	雑費（調査時保険等）	<b>100</b>
<b>合計</b>	<b>5,630</b>	<b>合計</b>	<b>19,270</b>	<b>合計</b>	<b>25,578</b>

## 9 . 費用対効果

「仁淀川ヒーリングアカデミー」の運営に必要な経費については、初年度約 400 万円、2 年目以降約 600 万円を見込んでいることから、年間ツアー参加者数が 203 人となる 4 年目以降は、ツアー参加費のみで運営することが可能です。

地域における経済効果が高いことを証明するため、既存の個人観光旅行 1 泊 2 日（仁淀川町内の宿泊施設利用者の 95% が 1 泊 2 日旅行）宿泊以外で使う費用一人あたり 20,300 円（全国平均(株)日本旅行調べ）と「仁淀川ヒーリングアカデミー」を、7 年間同人数で比較してみると、既存個人観光旅行では地域への経済効果が合計で約 7,300 万円であるのに対して、「仁淀川ヒーリングアカデミー」では約 1 億 7,000 万円となり、2.4 倍の効果、金額で約 1 億円の増加が見込まれることから、既存個人観光旅行より地域への経済効果が高いと言えます。（表 6・表 7 参照）

また、事業をおこなう事によって、地域住民に五感セラピストでは 1 人年間 116 万円、スタッフでは 58 万円の収入が見込まれます。（経済効果の補足参照）

表 6（仁淀川ヒーリングアカデミー）

単位：千円

	1年目	2年目	3年目	4年目	5年目	6年目	7年目	8年目	9年目	10年目	合計
宿泊施設	590	4,307	4,307	6,030	6,030	7,751	7,751	8,613	8,613	8,613	62,605
地域住民	980	8,555	8,555	11,049	11,049	13,543	13,543	14,790	14,790	14,790	111,644
計	1,570	12,862	12,862	17,079	17,079	21,294	21,294	23,403	23,403	23,403	174,249
補助金等	5,000	1,000	1,000	0	0	0	0	0	0	0	7,000

表 7（既存個人観光旅行）

単位：千円

	1年目	2年目	3年目	4年目	5年目	6年目	7年目	8年目	9年目	10年目	合計
宿泊施設	294	2,131	2,131	2,984	2,984	3,836	3,836	4,263	4,263	4,263	30,985
地域住民	406	2,943	2,943	4,120	4,120	5,298	5,298	5,887	5,887	5,887	42,789
計	700	5,074	5,074	7,104	7,104	9,134	9,134	10,150	10,150	10,150	73,774

表 8（備考）

単位：人

	1年目	2年目	3年目	4年目	5年目	6年目	7年目	8年目	9年目	10年目	合計
年間参加者数	20	145	145	203	203	261	261	290	290	290	2,108
平均参加者数	5	5	5	7	7	9	9	10	10	10	8

経済効果の補足

(仁淀川ヒーリングアカデミー)

宿泊施設 = 参加者数 × 29,700 円 (3泊4日宿泊代)

地域 = 昼食代 (参加者数 × 10,000 円) + プログラム料金 (参加者数 × 33,000 円)  
 + 五感セラピスト料金 (40,000 円 × 1 名 × 29 回 = 1,160,000 円)  
 + スタッフ料金 (20,000 円 × 2 名 × 29 回 = 1,160,000 円)

(既存個人観光旅行)

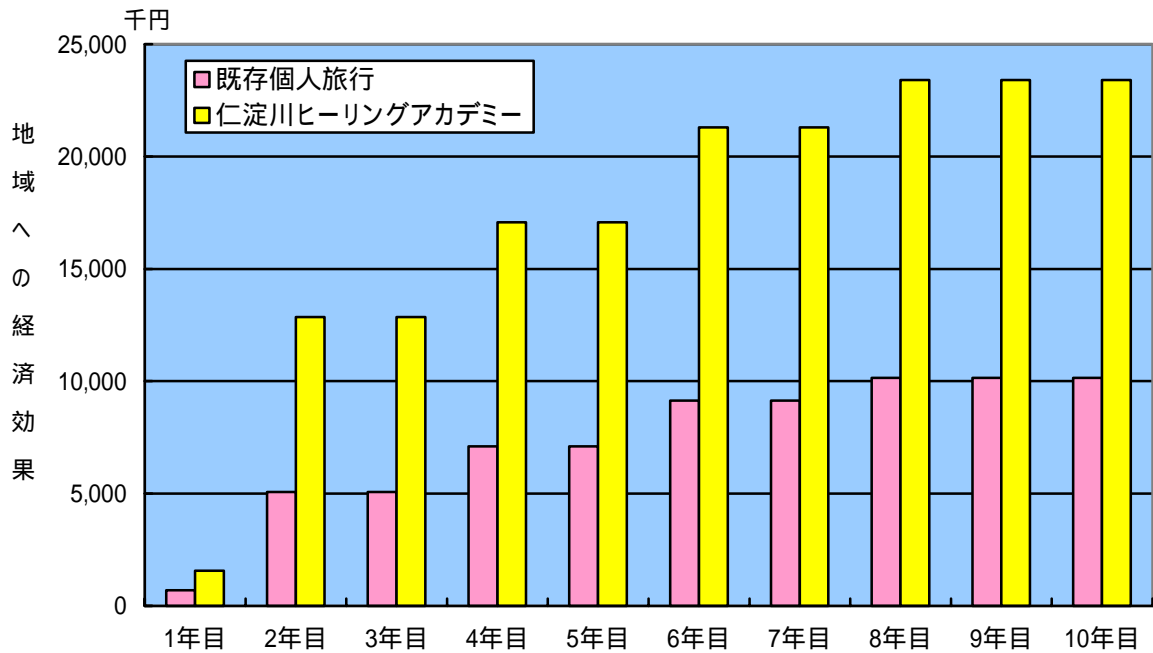
宿泊施設 = 参加者数 × 14,700 円 (1泊2日)

仁淀川町内宿泊施設への聞き取り調査結果より宿泊者の95%が1泊2日の滞在

地域 = 参加者数 × 20,300 円

(株)日本旅行調べ「旅行で使う平均費用」35,000 円から上記宿泊代を差し引いたもの (35,000 円 - 14,700 円 = 20,300 円)

図 11 既存旅行との地域経済効果の対比

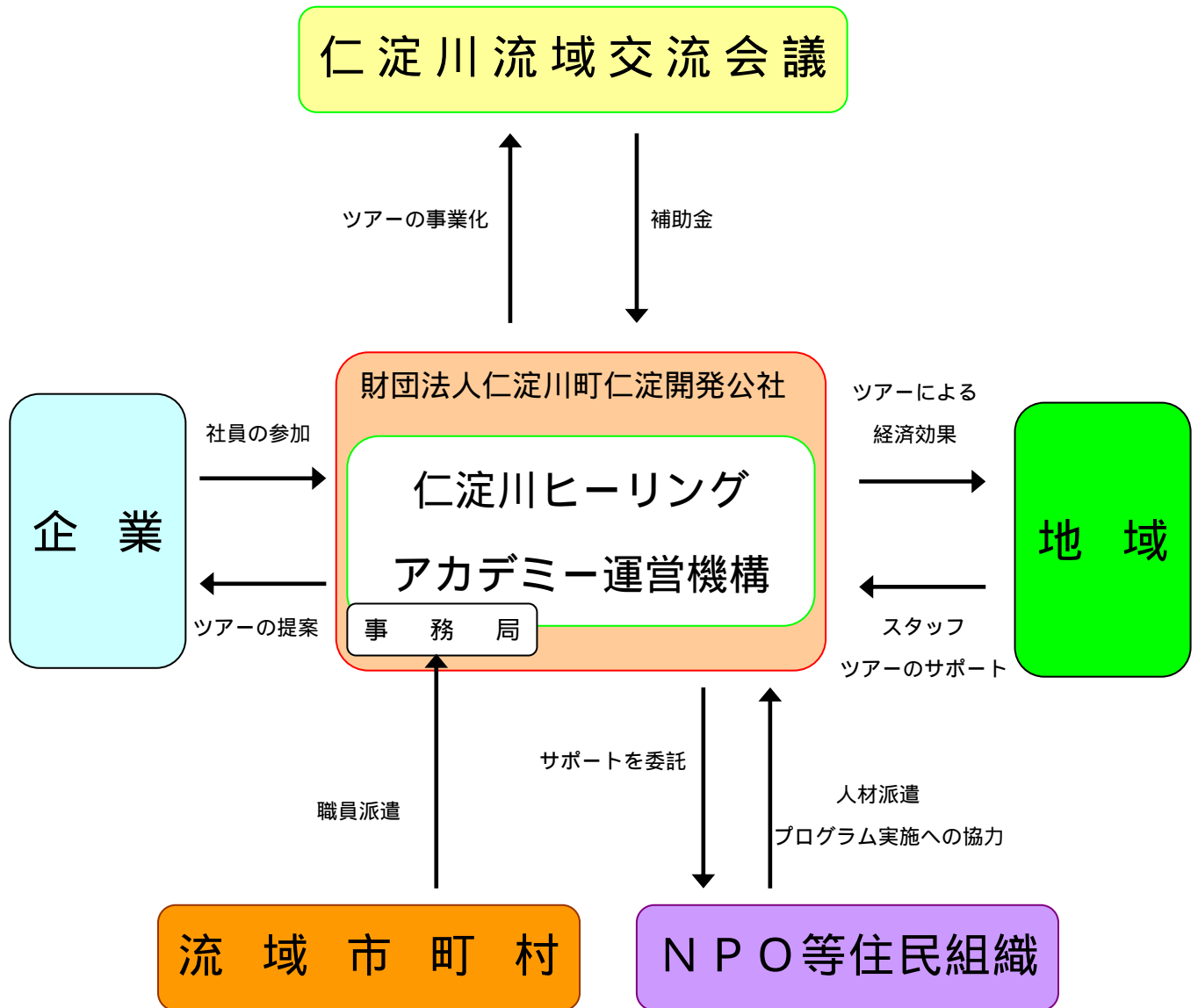


# 10 . 日程計画

事務局体制 項目	行政															NPO(行政の支援有)												NPO(地元へ完全移行)																							
	1年目(H19)															2年目(H20)												3年目(H21)												4年目以降(H22~)											
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3			
事務局立ち上げ	▶																																																		
NPO立ち上げ																▶																																			
プログラム作成メンバー募集	▶																																																		
流域資源の調査 プログラム作成 五感セラピスト育成	■					■					■					■					■					■					■					▶															
営業(参加者募集)						■					■					■					■					■					■					▶															
ツアー実施(受入)						■					■					■					■					■					■					▶															
検証						■					■					■					■					■					■					▶															

## 11. 推進体制

NPO設立までの推進体制



NPO設立後は、財団法人仁淀開発公社から独立します。4年目以降は流域市町村からの職員派遣も廃止し、NPO職員により運営を行います。

## 12 . おわりに

急速に時代が変化していく現代社会において、ストレスによるメンタルヘルス問題は深刻な問題となっています。企業にとって最も重要な資源である「人材」を失うことにつながる恐れのある問題であり、多くの企業が様々な方法で対策に乗り出していますが、長期休職者や自殺者の増加には歯止めがかけられていないのが現状です。

都市部に人材や経済が集中し、激しい競争が行われる中、その弊害として働き盛りの人々の間で起こるメンタルヘルス問題は、これからの社会を担う年代で多発している現実から考えると、今後大きな課題となっていくでしょう。

一方、私たちの暮らす高知県には、急速な時代の変化の中でも変化を最小限に抑えた「日本の原風景」を残す多くの清流とその流域の地域があります。そこには変化が当たり前の世の中にあって、長い間変化していないという「良さ」があり、人々はその「変わらない良さ」に心を癒されるのではないのでしょうか。

私たちは、都市部では失われてしまった「変わらない良さ」を商品化し、地方の豊かな自然が持つ「癒し」という特性に、メンタルヘルスケアというさらなる価値を付加して都市部に発信していくことが、二極化する都市と地方を繋ぐひとつの手段として、この「仁淀川心の健康回復ツアー提供事業」を提案する意味があると考えています。

