

働き方改革・健康経営・メンタルヘルス・企業研修のための提案書



ウェルネス専門会社

イーストホームタウン沖縄株式会社

相 澤 和 人

【ビタミンN：南城市産学官連携体】

沖縄県南城市

沖縄県南城市商工会・沖縄県南城市観光協会

株式会社ストリズム イーストホームタウン沖縄株式会社

* 全機現とは人がもつすべての機能をあらわし活かすこと

監修

琉球大学 教授 荒川雅志

ビタミンNホームページ (https://vitamin-n.okinawa/)

Vitamin-N

ホーム

体験・ツアーのご予約

特産品

これまでの企画

歳時記

アクセス

お問い合わせ

Search

ウェルネスツーリズム (1泊2日)



今のあなたにぴったりのビタミン、処方します。

毎日忙しくて、頑張っていて、ゆっくり自分を振り返る時間もない。
そんな大人女子のあなたは、今すぐこの診断で
ココロとカラダに必要なものをチェック。
結果が出たら会いに行きましょう。
あなたにビタミンNをチャージしてくれる人に、場所に。

診断 >



朝ヨガ in 知念岬公園



詳細

神話が残した気づきと癒し。

Vitamin-Nの旅

「Vitamin-N」(南城市のN)は南城市のあらゆる資源を、心と体を元気にするサプリメントと見立てたブランドコンセプトであり、官民連携により、南城市の観光・ウェルネス・食・特産品の向上を推進するプラットフォームです。

【南城市プラットホーム】南城市スタイル(ビタミンN連携体) 南城市型DMO
南城市商工会／(一社)南城市観光協会／南城市／イーストホームタウン沖縄(株)／(株)ストリズム

【運営】

ツアー予約・企画：イーストホームタウン沖縄株式会社
デザイン及びホームページ管理：株式会社ストリズム

相澤メソッド

短期間 1日～1ヶ月
中期間 1ヶ月～6ヶ月
長期間 6ヶ月～

(1) 自分を知る (セルフモニタリング)

- ① 相澤式中庸心理テスト
- ② 座禅とマインドフルネス
- ③ 講義とカウンセリング

(2) 他人を知る (自分と他人は違うこと)

- ① 禅とマインドフルネス
- ② 認知行動的アプローチ
- ③ 講義とカウンセリング

繰返す

(3) 俯瞰（ふかん）すること (思考や行動)

【理解と習慣】

- ① 禅とマインドフルネス
- ② 認知行動的アプローチ
- ③ 講義とカウンセリング

【結果と目的】

中庸的思考の習得



【メリット】

- 1 ストレスに強い思考と行動の習得
- 2 人間関係や部下指導、上司への対応のコミュニケーション能力アップ
- 3 仕事のモチベーション継続
- 4 自分の人生のビジョンの形成
- 5 家族関係の円満及び修復

【効果・効能】

- 1 雇用定着率安定
- 2 業績アップ
- 3 帰属する力の教養
- 4 雇用の福利厚生充実（働き方改革・健康経営）
- 5 自分の生き方（ウェルネスの追求）による退職

【結果が出ない場合（中期・長期プログラム）】

- ・ 森田療法的アプローチ（畑仕事・宿泊）
- ・ 内観療法的アプローチ（個人カウンセリング・宿泊）

偉人たちの経営魂には禅の存在があった

1997年（平成9年）9月7日、私は京都・八幡の円福寺で得度、「大和（だいわ）」という法名をいただいた。師はこの臨済宗妙心寺派の円福寺の西片擔雪老師である。老師とは京セラを創業する際、お世話になった宮木電機の西枝一江さんに紹介されて以来、昵懇（じっこん）にさせていただいている。（日本経済新聞より）

**稲盛氏の「アメーバ経営」は禅で言うところの「全機現（ぜんきげん）」
＝すべての機能（細胞）を生き生きと現す」に通じるものであります。**

稲盛 和夫（いなもり かずお）氏

1932年（昭和7年）1月21日 生

日本の実業家。京セラ・第二電電（現・KDDI）

創業者。公益財団法人稲盛財団理事長。「盛和塾」塾長。日本航空名誉会長

～他、禅やマインドフルネスを取り入れている経営者及びアスリート～



島津清彦氏

スターツピタットハウス（株）

元代表取締役社長

（株）シマーズ 代表 （禅コンサル）

アップル社
スティーブ・ジョブズ氏

グーグル社
エリック・シュミット氏

元プロ野球
イチロー選手

その他、企業や著名人が取り入れている

女性下着メーカー（91万人会員）の社長のコメント

2020年のテーマ

（禅語の）全機現で令和の時代を自らの意志でご機嫌な時代に



近年、世界の経営者の中では“マインドフルネス”（今この瞬間）の体験に意識を集中して何にもとらわれない状態でただ観る）を取り上げることが広がっており、その手段の1つとして瞑想をすることから“禅”の考え方を経営に活かす流れが見受けられます。宗教としての信仰ではなく、心のストレッチとして取り入れられているようです。その禅の言葉のひとつに“全機現”（自らの力を細胞レベルで最大限発揮できるようにする、全ての機能を現す）という言葉があります。一説には、人は自らの持てる能力の15%程度しか発揮していないと言われており、残りの85%を発揮できるようにとの意味合いです。猛烈な勢いで移り変わる世界の変化に対応するには、今までの常識や延長線上の思考だけでは乗り切れないという時代の読みがあり、先進的な思考を持つ経営者は精神的なバランスコントロールとチーム力を最大化するために、この“全機現”という考え方が有効であると考えられているのではないかと思います。（下着メーカー社長のお言葉の一部より）



全機現のプログラム

禅コンサルシマーズとの連携



SHIMARS
株式会社シマーズ

講演・研修・コンサルティング
お問い合わせ

HOME

組織開発コンサルティング
エグゼクティブコーチング

会社案内

講演・媒体掲載のお知らせ

禅マインドプロデューサー
島津清彦

禅マインドブログ

『禅』『座禅』を経営やビジネス研修に活かす 組織開発コンサルティング会社 シマーズ

禅マインドプロデューサー
島津 清彦



組織開発コンサルティング

エグゼクティブコーチング

これまでの現場で培った『実践知』をもとに、経営・人事・組織開発のコンサルティングを行います。リーダー管理職のモチベーションマネジメント、組織活性化、評価制度・風土構築を通じて、従業員幸福度を高めます。

企業経営者、役員などのエグゼクティブ向けに、これまで現場で培った『実践知』を基にしたコーチング及びメンター業務、さらには経営・人事戦略部門に関する社外取締役・顧問アドバイザーまで承ります。

サービス案内

サービス案内

禅ZEN 企業研修 開始！
～禅ZENの力で組織の課題を解決～

詳しくはこちら



SHIMARS...
1,143 「いいね」

「いいね！」済み



島津清彦プロフィール

経営・人事・組織を熱くする「禅マインドプロデューサー」。

前職スタートアップグループでは、取締役人事部長として急成長する組織の制度・風土構築を推進。特に評価制度を中心とした**人事制度の内製化**に強みを発揮。またグループ会社の経営トップとして、業種や職種を問わず、現場との粘り強い対話の特徴とした経営スタイルで事業や風土の改革を推進。

これら現場の「実践知」を日本の企業に提供すべく、コンサルタントとして起業。講演依頼・セミナー講師なども下記プロフィールページより承り中。

稲盛式（京セラ創業者）アメーバ経営の源の“全機現”のメソッド

ぜんきげん
全機現（禅語）

人間が持っている機能（ポテンシャル）、つまり、強み、才能、能力をすべて（細胞レベル）現すことの意

2:7:1
正常

0:4:6
腸炎



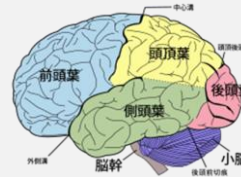
では、どうすればできるか？



①自分を思考で知る
セルフモニタリング
自分のくせを知る
自分の性格とは
パレートの法則（2：8の法則）
2（才能）：8（休眠）から
ポテンシャル（才能）を引き出す

②脳科学で知る
思考：新しい脳（大脳新皮質）
本能：古い脳（大脳辺縁系）

わかっちゃいるけど
やめられない
⇒思考を0ベースへ



③第2の脳科学の腸内環境を知る
幸せの神経物質：セロトニンは
腸内95%で生成される
やる気スイッチ：ドーパミンは
腸内50%で生成される
腸内環境を整える（バランス）
善玉菌(2)日和見菌(7)悪玉菌(1)

④思考の整理
禅語で理解を深める

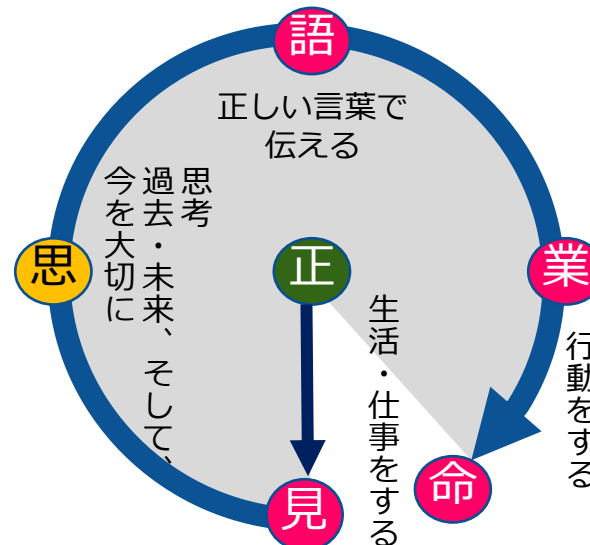


⑤まずは五正道を体感
簡単なことだけど
（正見・正思・正語・正業・正命）

⑥人間関係や五正道が
うまく行かない理由

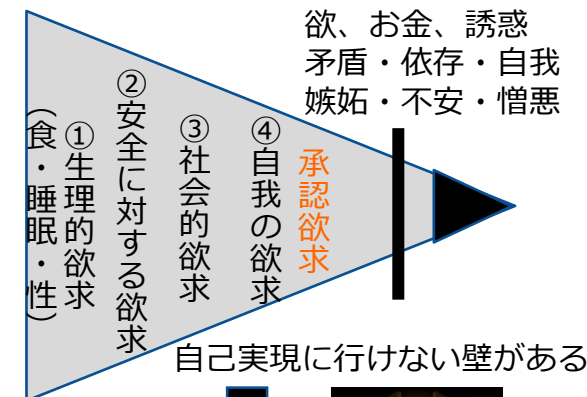
八正道（禅語）
の考え方を知る

正 見：正しく見る
正 思：正しい思考をもつ
正 語：正しく伝える
正 業：正しく行動する
正 命：正しく生活、仕事をする
正 精進：正しく努力する（繰返す）
正 念：過去、現在、未来を通じて
ありのままの状態に気づく
正 定：無の状態を集中する



ありのままで見る

人間の欲求マズロー法則

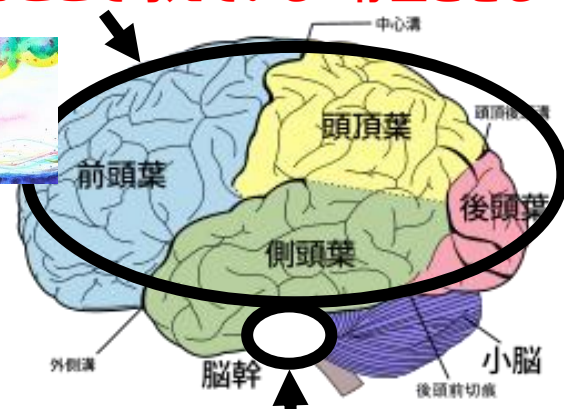
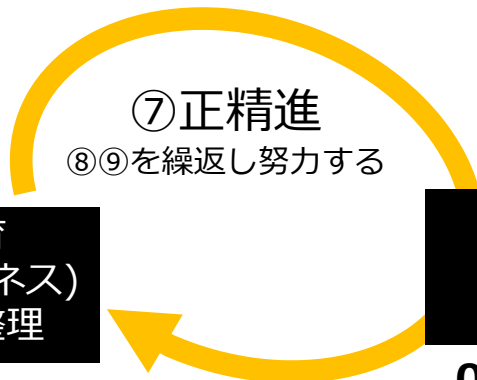


扉が開く



自己実現に向けて

思考はここで考えている⇒停止させる



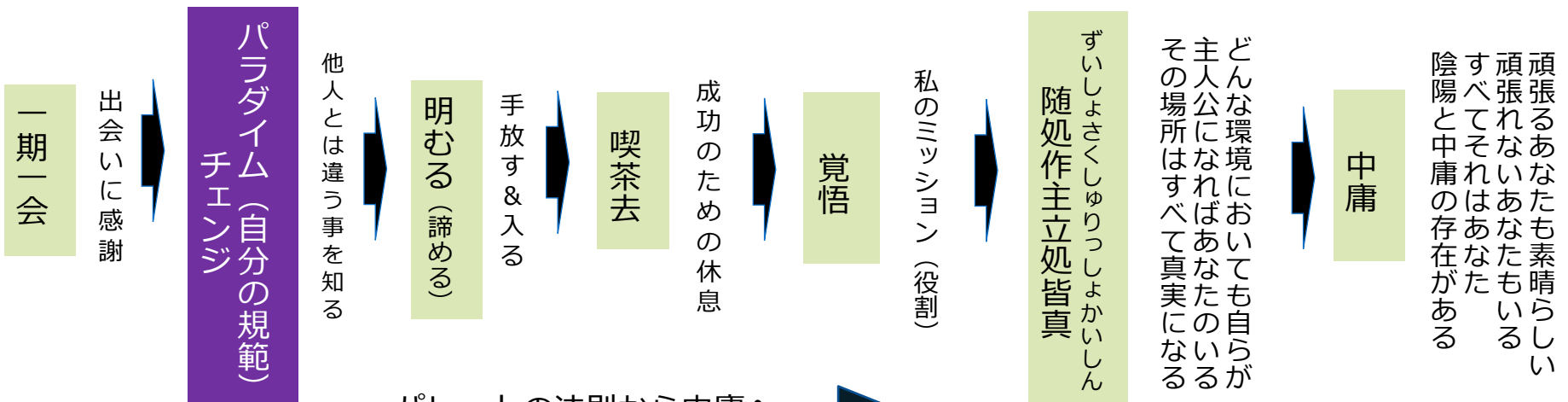
⑦思考の再教育
正念(マインドフルネス)
目的ための思考整理

⑧思考を0ベースに
正定(禅)
目的を持たない

0ベースから快の脳へ

扁桃体という脳は快と不快を感じる場所⇒安定する

安定した思考から帰属力を再認識⇒中庸 (ニュートラル)



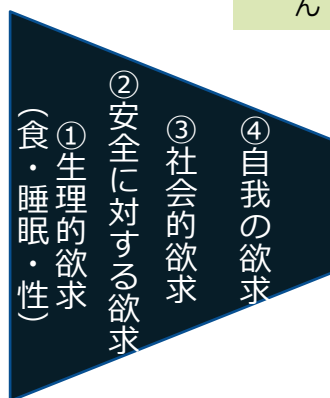
五正道を再チャレンジ
180度見方が変わる

正見:きちんと見る
正思:正しく考える
正語:言葉を伝える
正業:正しく行動する
正命:正しく生活する

パレートの法則から中庸へ
(バランス)

2(才能):6(中庸):2(休眠)
腸内環境と同様
善玉菌(2)日和見菌(7)悪玉菌(1)

ぜんきげん
全機現(禅語)



最終目的
ウェルネス的な生き方
(中庸的な思考)
笑顔・感謝、この瞬間を大切に
QOL(質の高い生活)の
人生を送る
結果、健康を手に入
れることができる

琉球禪

経営道



法名：和公
公のために和ませる
(得度)

ミッション (役割)

禅の教え、ウォルトディズニーの哲学・心理学・ホオポノポノ（ハワイ）、儒教・琉球の精神文化、映画でも、本でも、チョイスして、分かりやすくストーリー化する。

感幸統合中庸論
(公【自己含む】を癒す目的である)

禅とマインドフルネス（瞑想）



認知行動療法 + 禅・マインドフルネス

対処療法ではなく根治療法

自分は今、迷いの世界【煩惱】（有漏路）から悟りの世界（無漏路）に至る途中の一休み。雨が降ろうと、風が吹こうと、どうぞ勝手に。

人間は五感によって誘われる欲望、美しいものいい匂いにはひかれる。100%の涅槃（悟り）はできない、**有余涅槃【うよねはん】**（まだ煩惱が残っている涅槃）である。

実は悟ることは簡単、しかし、煩惱を持ちながら、欲望をコントロールして生きることほどどれだけ難しいことかということである。

目標をもって、一生懸命頑張ること、結果、勝ち負けではなく、達成（悟る）へ導くことができる、大変な時は休息してください。お茶（喫茶去）でも飲んでゆっくりとあとはなんとかなるよ。



まくとそう一け、なんくるないさ

有漏路（うろじ）
より無漏路（むろじ）へ
かえるひと休み
雨ふらばふれ、
風ふかばふけ
一休

沖縄の方言

沖縄というポテンシャルを感じること！

まくとうそーけ なんくるないさ

まくとうそーけの意は正しい事、真（誠）、真理、真実。

一生懸命頑張った。苦しいことも経験した。真面目に取り組んだ。
後は、何とかなる。

* 苦しいこと、沖縄の場合は唯一戦争地上戦の場所。

* 常に沖縄の地は狙われた場所である。（薩摩/中国/アメリカなど）

マイナス的出来事、苦しい出来事、健康を害した。もう笑うしかない。（樹木希林氏）

一生懸命頑張れば必ず良いことが必ず訪れる。

それは覚悟を決めることです。そうしたら笑いが起きる。（なんくるないさと）

ZEN RETREAT商品



OKINAWA ZEN RETREAT
沖縄神話 天照大神の天戸岩戸開き坐禅リトリート 2018年4月19日[土]—4月21日[日] 東京—沖縄



来日席で出会う
本当の自分

4月13日(水)

東京空港から飛行機で岐阜空港へ。移動して昼食

1450 — 15:30 ヤハラゾウサ(原典朗導・巻頭で登場)

15:40 ~ 16:10 船尾船行く(6本百部の機本で得意な気持で)

ユインチネアルへ。天然温泉でゆっくり入浴

14:20 - 14:30 廣佛肇議會

19:40 - 21:30 ユインタキタル南域の地盤地場のバイキング

4月14日(金)

10:00 — 10:20 赤子山から安座真経へ、船で久良島へ移動

神の島 久高島
[1999年～2000年]
カペーン邸・タゴ・御膳・イシヤ屋・久高院・外使院
屋敷は久高島にて御土料理

15:00 — 15:20 久高島船から船中定座其他へ

15:40 — 16:20 世界遺産の海外展開へ、感謝と気づき

16:50 — 17:40 知念神公園（眺望と呼吸）／地城熱産館（資料）

18:00～20:20 民家まわりの民謡にて料理師歌及地城声優

22:50 ユイソチネタル製薬(株)

4月15日(主)

1921 — 1920 本デムから海軍八社の神宮へ (清國と支那)

以廣與金行

厚狭空巻から御行園で羽狭空巻へ

管理部門 GTI の成長により私達が一段と複雑な管理職は平均年齢が上がっています。管理職と並んでビジネスシーンでは生産性の向上がスピードが求められます。そのストレスにどう対処するかは私達の人生がビジネスシーンにとって本当に課題です。そんな現代だからこそ我々には立ちまわり、革新的発想と内面からの大冒険を要していく。私は私達が多くのタレントが持つ才能を打ち出していくのです。

リトリート (Retreat) とは仕事や家庭生活等の日常生活から離れ、自然や自分たちだけの時間と空間に浸ることで自分を見つめなおす場のことです。「離リトリート」ではこれに際し読者のあわて、さらに深く自分を見つめ直すための独自のプログラムを準備しております。

日程	4/22(水)～15(土)二泊三日
参加費	¥120,000 ※交通費・宿泊費・食費を含む
人数	参加者10人、スタッフ2名

【プログラムについての詳しい合わせ】
株式会社シーマーズ <http://www.shimars.co.jp/>
E-mail: info@shimars.co.jp

【77-のなかま】

TEL: 06-243-1184
E-Mail: info@sauformtown.jp

ZenRetreat OKINAWA

不特定多数の
募集企画

ウェルネス商品

社員研修旅行

社員旅行は沖縄ウェルネスツーリズム4日間
福島建機100名

3日目 スケジュール



総合監修 琉球大学 教授 荒川雅志

皇社観光旅行 沖縄観光事業部 電話 3-352

イーストホームタウン沖縄株式会社

〒901-0613 沖縄県浦添市玉城字池原458 マルヒネマンション106号室

TEL098-949-1184 FAX098-948-1108

担当者：相澤 和人

【受付時間】月～金 10:00～17:00 aizawa@easthometown.jp

2018年

ヨガ（自由参加）5:41日出

ホテル＝くんなとう（昼食）＝南城市奥武島ハーリー体験

11:50/12:30

14:00

18:10

ガンガラーの谷ケーブルカフェ（フェアウェルパーティー）＝ホテル

18:20

20:45

21:40



もずく小そば・もずく天ぷら
もずくご飯・生もずく
もずく酢・もずく入りゼリー

【くんなとう：もずく料理】



【ハーリー体験】

ユッカマヒーと呼ばれる旧暦の5月4日は富嶺や高嶺を昇るためのハーリーが県内各地で行われる。ハーリーとは佐賀県の民謡「はらりうせん＝サバニ」を使った競渡だが、その中でも「奥武島ハーリー」は真珠で景観と人気が高い。ハーリーのスタートは、島の中心地である奥武島神社の御殿（ウガン）から始まる。その後ハーリー船を奥武島から奥へと進め、西（いり）と東（あがり）に分かれ、アサギの本ハーリーが始まる。

チームビルディングメニュー

ウェルネスポイント：競争＝共創

フィットネスアクティビティ



【高嶺にてフェアウェルパーティー】

*ピュッフェはバイキングと異なり、食べ放題ではなく人数の料理になりますのでご了承ください。

おきなわワールドに隣接する観光施設「ガンガラーの谷」。この谷では、天然の鍾乳洞を利用した、谷では味わえない圧巻的なロケーションを活かした「ハーリー」を開催。

記念のサプライズがあるかも？

ウェルネスポイント：自然体験、絆（きずな）

ウェルネス商品

株式会社 オー住建

2019年度 D-academy 研修旅行

2019年6月19日(水)～21日(金) 2泊3日 50名



総合監修

国立大学法人琉球大学 ウェルネス研究分野
教授 / 代表 荒川雅志

企画運営

イーストホームタウン沖縄株式会社
代表 相澤和人



〒901-0613 沖縄県南城市玉城字志堅原458 マルミネマンション106号室
【TEL】098-949-1184 【FAX】098-948-1108 【MAIL】aiyawa@easthometown.jp
【受付時間】月～金 10:00～17:00
受注型企画旅行 沖縄県知事登録旅行業第3-352

全体スケジュール

日次	行	程	内	容
6月19日 (水)	羽田空港	=====	(ANA463)	==那覇空港
	07:35			10:15
	伊丹空港	=====	(ANA763)	==那覇空港
	8:15			10:25
	福岡空港	=====	(ANA1203)	==那覇空港
	08:45			10:30
	中部国際(名古屋)空港	==	(JTA045)	==那覇空港
	08:45			11:10
	空港	==	(バス)	==だいこんの花(琉球料理バイキング)
	11:30発		11:40	12:40
	琉球大学内講堂(講義)	==	南城市ヤハラツカサ(砂浜マインドフルネス体験①)/受水走水	
	13:25		14:30 15:20	16:50
	玉城グスク(マインドフルネス体験②)	==	ホテル	
	17:10		17:50 18:40	
	夕食: ホテル内バーベキュー			
	19:20予定		21:20	
				サザンビーチホテル&リゾート沖縄(泊)
6月20日 (木)	ホテル	==	あざまサンサンビーチ(ホースセラピー)	==くんなと(もずくづくし料理)
	08:50		09:30 11:40 12:00	13:00
	(自由行動の方) ホテル	==	あざまサンサンビーチ経由	==くんなとへ
	11:00発		11:40 12:00	
	奥武島ハーリー体験	==	ホテル	==
	13:00		16:00 16:40/18:15	18:30 20:30 20:40
				サザンビーチホテル&リゾート沖縄(泊)
6月21日 (金)	朝ヨガ体験(ホテル)			
	ホテル	==	世界遺産高場御嶽(見学)	==国際通り(自由散策)
	09:30		10:10 11:50 12:40 16:00 16:20	
	(自由行動の方) ホテル		11:00チェックアウト	那覇の県庁前集合、その後バスにて空港へ
				荷物は09:15から9:30までにバスのトランクにお預けください。
	那覇空港	==	(ANA1738)	==関西国際空港
	17:40			19:35
	那覇空港	==	(ANA474)	==羽田空港
	18:10			20:35
	那覇空港	==	(JTA046)	==中部国際(名古屋)空港
	19:20			21:25

*天候・交通、現地事情により変更になる場合があります。



沖縄県内と県外 企業研修

2019年オリオンビール新人研修



海に見える会議室：奥武島いまいゆ市場

2019年ハッチ・ワーク幹部職会議 参加10名 従業員数(200名)



ヤハラヅカサ・垣花樋川・玉城ぐすく・奥武島

2019年4月22日 (リピーター10回以上)

ダイアナオブジェファミリーツアー (30名)



沖縄の聖地が教えてくれる
ウェルネスな生き方。

光の暖かさを感じる。 水の心地よさに気づく。
「頑張りたい」という自分に気づく。
いま、ここ、あるがままを認識すること。
自分への許し、自分への感謝へ、

ダイアナオブジェファミリーの原点回帰リトリート

2019年4月22日 (月) ~24日 (水) 2泊3日

ウェルネスとは健康(ヘルス)を超えた生き方、幸福を感じる事。
リトリートとは居場所や自分だけの特別な場所のこと

監修: 国立大学法人琉球大学大学院観光光科学研究科教授 琉球大学ウェルネス研究プラットフォーム代表 荒川 雅志

お申込み・問い合わせ

イーストホームタウン沖縄株式会社

〒901-0613 沖縄県南城市玉城字志堅原458 マルミネマンション106号室

TEL098-949-1184 FAX098-948-1108

担当者: 相澤 和人

【受付時間 月~金 10:00~17:00】 info@easthometown.jp



ダイアナパーティー
沖縄で最高の出会い
最高の感動体験
そして
最高の贅沢な料理
のもてなし

心より
お待ち申し上げます



原点回帰リトリート

スケジュール

1日目(4/22)【月】

羽田空港集合(10:30) * 昼食は機内にて各自

羽田空港(11:30) - ANA471-那覇空港(14:25)

= 北谷またはイオンライカム(散策)

15:00 17:00

パーティー(オークパイン) = ホテル

17:40

2日目(4/23)【火】

ホテル(09:00発)

ヤハラヅカサ = 玉城グスク = 昼食 =

09:40 11:10 11:20 12:00 12:20-13:20

世界遺産斎場御嶽 = 知念岬公園 =

13:30 15:30

ホテル着 = 夕食バーベキュー

16:20 18:30 21:30

3日目(4/24)【水】

終日自由行動

オプションツアー

① 美ら海水族館 ￥7000

② 神の島久高島 ￥7000 (7名限定)

③ ワッツ体験(カンナタラソ) ￥15000

* 荷物は空港まで運びます

那覇空港集合時間(17:00)

那覇空港(18:15) - ANA474羽田空港(20:35)

【含まれるもの】 30名以上が条件

飛行機代・2泊宿泊代・食事(朝1回・昼1回・夕2回)

夕食時の飲物代・セラピスト案内代・入場料

【含まれないもの】

1・3日目の昼食・2日目の夕食時の飲物・最終日のバス

代・個人会計分

宿泊: 那覇市内予定パシフィックホテルクラス

予定 4名様1室



祖神が舞い降りたヤハラヅカサ



聖地 玉城グスク



世界遺産斎場御嶽



2019年
スチュワーデスモニター
【メンタルヘルス対応】
参加3名
(在籍人数8000名)



その他

第2回 南城市ウェルネス講座「テーマ：メンタル（精神）」

（第1部 講演 + 第2部 マインドフルネス体験）

2019年10月6日（日）

生活やビジネスにウェルネスを取り入れるための全4回講座。各回は講話（無料）と体験の2部構成でお届けします。

第1部 講演「生きづらさを楽に。思考変容と行動変容」

第2部 海で禅 & マインドフルネス体験～南城市の自然の力を借りて～



- 講師：相澤和人 氏
（イーストホームタウン沖縄株式会社 代表取締役社長）
- 日時：2019年10月6日（日）14：00～15：30
- 会場：海の館・イノー（あざまサンサンビーチ内）
- 受付締切：2019年10月3日（木）14:00

受講料無料 / 定員40名※ただし、駐車料金（500円）が別途かかります。

南城市ならではの着地型ウェルネスツーリズムの観光振興に取り組む相澤氏。産業カウンセラーや予防医学指導士などの資格を持つ氏より、以下の内容をご講演いただきます。

・メンタルヘルスの動向・なぜ生きづらいのか・思考変容と行動変容 など

- 講師：相澤和人 氏
（イーストホームタウン沖縄株式会社 代表取締役社長）
- 日時：2019年10月6日（日）16：00～17：00
- 会場：あざまサンサンビーチ
（エントランス2階デッキスペース） [《地図》](#)
※雨天時は「海の館・イノー」での実施となります。
※上記画像は当日の会場とは異なります。
- 受付締切：2019年10月3日（木）14:00

受講料無料 / 定員40名
※ただし、駐車料金（500円）が別途かかります。

世界遺産・斎場御嶽の丘のふもと、水平線には神の島・久高島を見渡すあざまサンサンビーチ。禅やマインドフルネスの様々な技法を体験しながら、南城市の自然に身を委ねてみましょう。

※マインドフルネス（mindfulness）とは・・・

集中力・ストレス軽減など目的を持った瞑想。呼吸法の1つとも言われ、「いまこの瞬間」の生き方を大切にする。現在では企業研修やメンタルヘルスにも取り入れられ、自律神経を整える効果もあることで、医療・福祉にも注目されている。禅との違いは、宗教観を持たないこと。一方で、禅は目的を持たない、意識を手放すという概念があり、マインドフルネスと併用することで相乗効果を得ることができる。

「宿泊型」「異業種連携」で健康寿命延伸

宿泊型新保健指導プログラム(仮称)の創設



3泊以上
中期滞在

会計士の団体(2回)



この先にある風景は
きっと今までとなに
か違うかも。

あなたの人生を豊か
にする出会いに導か
れる旅。

神に見守られ、神と共に存在する神の島・久高島。海の彼方の「ニフィカナイ」に一番近い久高島は、琉球開びやくの女神アマミキヨが降り立った土地と言われ、島全体が神聖な土地とされる特別な存在の島です。琉球王朝時代より人々の感謝と祈りの生活により守られ育まれてきた聖域で、新しい自分に出会う旅へとご案内いたします。

神の島

イシキ浜

久高島で一夜つき

MG沖縄合宿

2017.11/23(木)~26(日)

～沖縄のきれいな海もたっぷり満喫の3泊4日(お食事・専用車付)～

旅行代金 ¥143,000円羽田発
(航空券手配無しの場合 ¥99,000円)



Produced by 会援隊(会計維新塾)

【受注型企画旅行】イーストホームタウン沖縄(株)
〒901-1201 沖縄県南城市知念久手型539番地 TEL:098-949-1184
沖縄県知事 登録 旅行業 3-352号

民家or公民館で夕食
& 地域芸能体験

朝ヨガ

無人島でバーベキュー！？

全ての出会いには意味があるのかも？MGで繋がる人の輪が素敵な体験とともにたのしいおもいでと財産になる。

世界遺産
斎場御嶽

御嶽とは、南西諸島に広く分布している「聖地」の総称で、斎場御嶽は琉球開びやく伝説にもあらわれる、琉球王国最盛の聖地です。

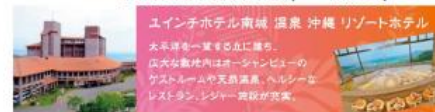
コマカ島

美しい白い砂浜に囲まれた周囲800メートルの無人島。施設はトイレのみ。未開発で自然のままの透明度が高い海を堪能できます。当日はBBQのプランを準備。現地でわいわい楽しみながら、砂浜で寝転がるのも良いし、波打ち際でも見れる熱帯魚を見るのも良い。11月でも気温が高ければ海水浴、シュノーケリングなども可能です。※天候や強風、波の高さによって渡航が困難と判断された場合はコマカ島(砂浜だけの無人島)に変更となります。ご了承ください。

百名加監(ひゃくながらん)の賢沢ランチ付！

World Luxury Hotel Awards 2016 大人のビーチリゾート部門にて国際賞を受賞した大人の隠れ家的ラグジュアリーホテル。海に沿って水平に伸びるダイニング空間。大きく切り取られたパノラマの窓からは、地元の人々が「海の煙」とも呼ぶ豊饒の海が広がります。大自然に囲まれた地元ならではの新鮮な食材を賢沢に取入れ、彩りも鮮やかな和食席でおもてないたします。

旅行期間	2017.11/23(木)~26(日)3泊4日
申込締切日	2017.8/15(火)
定員	28名
出発地	羽田
旅行代金	(航空券付)143,000円(2~4名1室利用の場合) (航空券無し)99,000円(2~4名1室利用の場合)
利用便(予定)	11/23(木)全日空467便 羽田空港発8:40~那覇空港着11:30 11/26(日)全日空476便 那覇空港発19:20~羽田空港着21:35
宿泊場所	[1日目/2日目] ユニシティホテル南城 (2~4名相部屋) [3日目] 久高島宿泊交流館(3~5名相部屋)



申込方法 「会援隊」Facebookページにてご確認下さい

<旅行代金に含まれるもの>
■宿泊代金3朝食・3夕食 ■那覇空港〜ホテル間の交通費及び観光
■久高島までの往復フェリー代金 ■全行程貸切バス・車 ■施設入場料(斎場御嶽)
■合宿プログラム費用 ■同行スタッフ費用 ■往復エコノミクス航空券 ■航空券付のみ
<旅行代金に含まれないもの>
■個人の飲食代及び上記以外の食費代 ■斎場御嶽ガイド料(希望者は事前予約)
【保険加入について】万一の際にも安心な国内旅行保険への加入を強くお勧め致します。

スケジュール

日付	時間	スケジュール	食事
11/23(木)	8:00~8:40	羽田空港集合/空港税へ	
	11:30~11:55	那覇空港到着/出発(貸切バス)	
	12:35~13:00	ユニシティホテル南城到着/チェックイン	×
	13:00~13:15	MG(関係挨拶、メール配布、第1期~第3期)	×
	13:30~	ホテルにて夕食(レストランサンピア)	×
11/24(金)	7:00~8:30	起床、朝食(ホテル内の朝食、過天寺 三浦住持)	
	9:30~10:00	朝食	
	10:00~17:00	MG(第3期~第5期及びまとめの)お弁当付き	○
	18:30~21:30	ホテル内/ナイトツアー(世帯で夕食体験)	○
	22:00	ユニシティホテル南城(夜間)	○
11/25(土)	6:30~7:30	日の出観望(ホテル芝生広場)	
	7:30~10:00	朝食及び普通り	
	10:00~12:00	ホテル内/斎場御嶽、地蔵堂(無料)	
	12:00~16:00	那覇観光/那覇市及BBQ(コマカ島がウビ島)	○
	17:00~17:30	安楽真珠浴/久高島温泉(フェリー)	○
	17:40~18:00	久高島宿泊交流館チェックイン	
	19:00~20:00	食事とくじに続いて地蔵堂(夕食)	
	8:00~9:00	久高島宿泊交流館で朝食	
	9:30~12:30	久高島ガイドによる案内(3時間) カペル・外間 徒歩90分 久高島/外間 徒歩90分	
11/26(日)	12:00~13:30	久高島温泉/安楽真珠浴(フェリー)	○
	13:30~15:30	安楽真珠浴/百名加監で昼食	×
	15:30~18:00	百名加監/那覇市内でお土産購入(1時間30分)	
	18:00~19:00	那覇市内/那覇市観光	
	19:20~21:35	那覇空港/羽田空港	

※掲載状況はリアルタイムで変更になる場合がございます。ご了承ください。※掲載の写真はイメージです。

今年で5年目:学びながら旅をする シニア短期(6日間)

シニア短期留学 in 沖縄2017

「琉球の歴史・文化・自然に学ぶ旅」

2017年11月26日(日)~12月1日(金)

- 企画・運営/一般社団法人 シニアと大学と地域ネットワーク イーストホームタウン沖縄株式会社
- 協力/国立大学法人琉球大学ヘルスツーリズム研究分野 ウェルネス研究プラットフォーム
- 総合企画・実施/株式会社日本旅行関西企画旅行支店 (観光庁長官登録旅行業第2号 (一社) 日本旅行業協会正会員)

日時		スケジュール内容	
11月26日(日)	16:00	首里城にて開校式*予定 ※現地集合となります。	
	17:00	首里城見学	
	18:30	首里内(すいどうんち)にて夕食交流会	
11月27日(月)		【講義】※往路のみ那覇市内(県庁前)より専用バスにて送迎	 
	9:00	講義① 琉球の歴史	
	12:00	講義② 琉球の文化芸能	
	昼食	学食体験&学生との交流 ※昼食は各自負担	
	13:30	講義③ 琉球の自然	
11月28日(火)	15:00	※現地解散となります。	 
		【フィールドワーク①】	
	8:00	那覇市内(県庁前)より出発<専用バス利用> 海中道路経由	
	9:30	世界遺産勝連城址公園(見学)	
	11:00	アマミキヨの墓・シルミチュー(見学)	
	12:40	ホテル浜比嘉にて昼食	
	13:50	海の駅あやはし館(お土産)	
	15:00	中城城跡(見学)	
11月29日(水)	17:00	那覇市内到着	
	夜	交流会(希望者のみ)	
		【講義】※往路のみ那覇市内(県庁前)より専用バスにて送迎	
	9:00	講義④ 戦争と基地問題について	
11月30日(木)	12:00	講義⑤ 現代沖縄の暮らしと観光	  
	昼食	学食体験&学生との交流 ※昼食は各自負担 ※現地解散となります。	
		【フィールドワーク②】	
	7:40	那覇市内(県庁前)より出発<専用バス利用>	
	9:00	安座真港 → 船 → 久高島到着	
	9:30	久高島観光(3時間程度) カペル岬・クボ御嶽・イシキ浜・久高殿・外間殿など	
	13:00	久高島出発 → 船 → 安座真港	
	14:00	くんなとうにて昼食	
	15:00	奥武島周遊	
	16:00	ユイシチホテル南城(沖縄の天然温泉でお楽しみください)	
12月1日(金)	18:30	民家または公民館で琉球家庭料理体験&地域芸能(夕食)	 
	21:40	那覇市内到着	
		出発:琉球大学サテライトキャンパス	
	9:00	【フィールドワーク③】 那覇まちまーい(街歩き)	
	11:00	修了証書授与式	
	12:00	昼食会	
	13:30	解散	

中期滞在から
長期

ワーケーション 仕事しながらバケーション

ワーケーションテスト

勤務地 海近くのオフィス
イーストホームタウン沖縄(株)



イーストホームタウン沖縄の本社

住居 海近くのオフィスのアパート
住む (3LDK)



イメージ イメージ

仕事 & メンタルヘルス

交通 リースカーでバケーションを楽しむ



イメージ

健康経営・働き方改革の
宿泊型
福利厚生でも使用可能

あなたの原点
はなんですか?

母です。
そして子供が
宝です

業務内容

イーストホームタウン沖縄の役割

沖縄新規事業のサポート
別 (新規) の企業へアプローチ
一括交付金事業のコラボ
メンタルヘルスプログラム提供
生活サポート

IT企業の役割

イーストホームタウン沖縄へ派遣

- ・ITコンサルティング
- ・ホームページ管理
- ・SNSなどのプロモーションサポート
- ・デザイン

講義

- ①脳科学と腸内環境の整え方
- ②セルスモニタリングとパラダイム (規範) チェンジ
- ③ディズニーの経営学

フィールドワーク

- ①マインドフルネスや禅
- ②カウンセリング*状況を見て認知行動療法などを取り入れる

次のステップ (マッチングコンテンツを増やす)

南城市観光協会	南城市役所
民間企業	沖縄県関連

聖地マインドフルネス

Wi-Fi環境が
あればどこでも
仕事ができる

IT企業は
うつが多い

ウェルスプログラム
を受ける

沖縄県南城市の特産文化資源を活用した人材育成サービス事業

風づき

南島回帰

五感+1

社員に効く

サブリメントな旅

新しい SECOND HOME

沖縄県南城市へ

企業トップガンのための
ディー・タイプ
リーダーシップ研修

――企業に強いリーダーを育成し、事業を成功させるために――

体験型実習旅行
企業インセンティブ
（褒賞）研修

――企業研修をより楽しく、効果的に。旅行に楽しみ、学びをプラス――

心の中を取り戻す
メンタルヘルス対応
社員研修

――1%の時間を費やす。99%の成長をイメージする――

企業業績、新入社員のための
企業研修

――新入社員へのスキルアップと会社愛を育む。
人々の心を結びつける――

チームビルディングを体験する
社員旅行

――ひととき、息抜きと笑顔――

会社と絆をより深める
コミュニティ・
サークル旅行

――皆が楽しく人間関係を築き、成長した人々の集い――

Re-Born
自分と未来を愛える

企業を愛する
社員を愛する
チームを愛する

南城市観光大使
南島回帰大使

南城市は・・・琉球王國最盛期の島として栄えた世界遺産「首里城跡」、沖縄の神「久高島」、をはじめ、軍艦隊りと呼ばれる聖地巡礼の拠点に存在しております。また、戦後の琉球を統一したリーダー・向田忠生の生誕の地でもあります。

TABI LABO

JAPAN LOCAL
11.8

NANJO



A photograph showing the interior of a traditional Japanese room. The floor is covered in tatami mats. A low wooden table is positioned in the center. A sliding door (shoji) is visible on the right side, and a window is on the left. The room is well-lit with natural light from the window.

特集

ネット旅行情報サイト たびらいで紹介



OKINAWA
CLIP



琉球大学
University of the Ryukyus

琉球大学
University of the Ryukyus

【事務局】
イーストホームタウン沖縄県

沖縄県



出典：上山市クアオルト協議会

[illegible]

出版：ノース・ポスター・インク、油價株式会社

JAPAN LOCAL

特集

NANJO

ウェルネスなまち
こころとからだを癒すなんじょう