ウェルネス講義モニター報告書

客室乗務員研修・メンタルヘルス

East Home Town Okinawa

「ふるさとをつくる旅行社」

ウェルネスツーリズム専門会社

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

監修
琉球大学　教授　荒川雅志

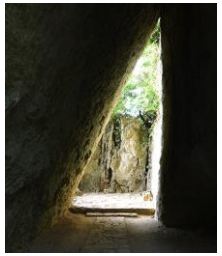
南城市の概要

沖縄発祥の地（琉球かいびゃく）、聖地が多く顕在され、パワースポット巡りなど沢山の観光客が訪れる。原点回帰するには最適な場所。

南城市の地形は♡（ハート）
ウェルネスなまち

歴史・文化遺産
神の島　久高島

歴史・文化遺産　御嶽（ウタキ）
世界遺産斎場（セーファ）御嶽



- ■平成18年1月1日、
  1町3村（佐敷町・知念村・玉城村・大里村）の合併で誕生
- ■位置：県都那覇市から南東へ約12km　車で那覇から約40分
- ■面積：49.78㎢
- ■人口：42,890人　※2016年3月末日現在外国人登録含む
- ■気温：平均21.3度　最高32.6度／最低9.1度

行程表

日程	コース
10月6日（日）	12：00　到着ロビー全日空側2番、水槽前 空港＝＝（レンタカー送迎）＝＝昼食 12:10　　13:00 あざまサンサンビーチのイノー館 14：00～16：00　ウェルネス講座 16：00～17：00　マインドフルネス体験 17：15移動 南城市つきしろ：4階ゲストハウスマーニ（泊） 夕食：近くの居酒屋またはレストラン
10月7日（月）	各自朝食 出発08：50発 09：00～10：20　ヤハラヅカサ（マインドフルネス） 10：30～11：00　垣花樋川（マインドフルネス） 11：10～11：40　玉城ぐすく（目隠し体験等） 11：50～12：40　ランチ 終了後、空港へ（13：30着） ＡＮＡ　468便　14：25発

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」

●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

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）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。

ウェルネス講義　（申込人数34名）
10/6（日）あざまサンサンビーチ14:00～16:00

【講義項目】
①思考変容することは難しい（感情の再教育）
②メンタルダウンの増加の背景（神経症・HSPなど）
③マズローの法則・自我と依存
④腸内環境と脳科学
⑤自律神経
⑥自分のくせ
⑦丹田呼吸法

3ステップ

①セルフモニタリング（自分を知ること）
・自己分析
・実存ｾﾙﾌﾁｪｯｸ
ウェルネス講義
マインドフルネス技法
脳科学と腸内調整
食と運動の継続

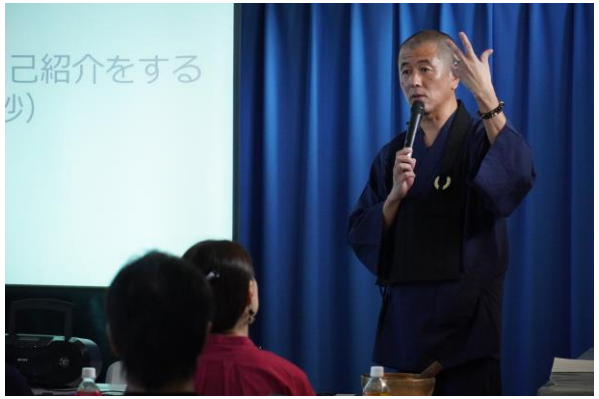
②パラダイムチェンジ（人と違うこと）
・他者のﾘｽﾞﾑと存在

マインドフルネス技法
認知行動療法技法
カウンセリング技法

③中庸へのアプローチ
（繰り返し）

マインドフルネス技法
禅技法
カウンセリング技法
覚悟⇒理解⇒習慣

自分を俯瞰して観る（それ以上それ以下はない）



ウェルネス講義　（申込人数34名）

10/6（日）あざまサンサンビーチ16:00～17:00

南城スタイル こころ豊かな癒し旅

海で禅 & マインドフルネス体験

①調身・調息・調心の説明

②歩くマインドフルネス
（一人の世界）

③海を見ながら五感を感じる
マインドフルネス

④高台の場所から5分前の自分を俯瞰して観る
マインドフルネス

⑤ただ只管（ひたすら）坐する（無の世界）
禅技法

ウェルネス講義　まとめ

南城スタイル こころ豊かな癒し旅

「生きづらさを楽に。思考変容と行動変容」方法とは

3ステップをマスター

①セルフモニタリング	②パラダイムチェンジ	③中庸へのアプローチ
（自分を知ること） 自分への感謝	（他者と違うことを認識） 他者への感謝	（繰り返す） 理解・習慣

自分を俯瞰して観る（それ以上それ以下はない）

それには
理論・マインドフルネス技法・禅技法を使う
ときには
認知行動療法技法・カウンセリング技法も使う

10月07日（月）09:00～10:30
テーマ：原点回帰（過去）
場所：ヤハラヅカサ

木漏れ日のトンネルを抜けると
一面は海景色！調身・調息・調心から

砂浜を歩く、足の感覚、太陽の温かさ、風の音、波のさえずり、五感で感じる。歩くマインドフルネス

神が舞い降りた場所よりあなたの原点回帰。名前の由来はなんですか？

原点回帰をしながらマインドフルネス。昔、親に迷惑を掛けたこと、してもらったこと、逆に自分がやったこと。なぜ、クルーの職業に就いたのですか？
その後、木洩れ日の下でグループワークし、発表

今、生きていることへの感謝
人間が生きて行くには空気・温度・食・水・睡眠だけで生きていける。会社もステータスも愛もいらない。

10月07日（月）10:40～11:10
テーマ：今、大切な人への感謝（現在）
場所：垣花樋川（カキノハナヒージャー）

名水百選の選ばれた場所
海とは違い水の透明感と流れを感じる

つい、はしゃぎたくなる。

垣花とはここの地名/樋川とは湧き水の意/滝のように水が流れる

人の体は70%近く水でできている。
体内の水と綺麗な垣花樋川の水が同化しながら
マインドフルネスを体感。

体が喜ぶ瞬間です。

清い心になった自分から大切な人へのメッセージ
感謝を伝える。（感動で涙も！）

10月07日（月）11:20～12:00
テーマ：暗闇からのREBORN（未来）
場所：玉城グスク（たまぐすくグスク）

ここは食を繁栄させるための祈りの場所。五穀豊穣。ここは雨乞いの場所、食と水が大事、暮らすことへの感謝。玉城グスク。

目隠し体験、視覚を０に。
頼りは自分の足の感覚と触感、聴覚、
そして嗅覚を味わう。
そしてパートナーも信じる。

実は玉城グスクの中は子宮、参道を通り、この世に飛び出す瞬間。まさにREBORN。新たに生まれ変わる瞬間。夏至には太陽が差し込む。まるで生命の誕生のように。

遠く、神の島を眺めなら、新たな決意。
過去もあなた、今もあなた、そして未来創造もあなたが作るため、新たな決意を胸に誓いを立てる。
クルーのため、会社のため、自分のため、そして家族のために頑張る。

「顔が変わった気がします。」

録画あり

参加者の声と気づき

【B氏】
二日目のマインドフルネスでは、波の音に耳を澄ましながら、過去を振り返るのはとても素敵なひとときでした。自分を内省する良い機会でした。普段思い出すことのなかった幼い日の思い出が、まざまざと出てきて、しかも、その頃の思い出は親のと関わりばかりだった事も気づきました。自分にとって親の存在はとても大きいことに再認識しました。はじめに思い出してきたのは、嫌だった思い出、悲しかったこと等々。私って悲しい子供時代だったか？と思いましたが、その後に親がしてくれた数々の有難いエピソードを思い出しました。大切にしてもらってきたんだなと。同僚に感謝を伝える時、よくメールなどでは感謝を伝えていますが、改めてあの美しい場所で想いを伝える事はとても感動しました。娘に対しては、日頃から言葉で感謝は伝えているのですが、もう一度あそこで伝える事で、それも感動しました。

マインドフルネスは、毎日ちょっとした時に思考を停止するようにしていますと、少しできるようになってきた気がします。五感を働かせる意味がわかってきた気がします。

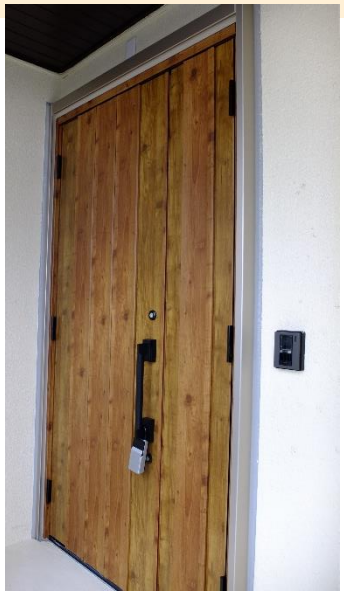
【N氏】
呼吸の大切さをじっくり味わった2日間でした。深い呼吸をしながら波の音や海の香り、太陽の暖かさを感じることがいかに気持ちを穏やかにするかを体感しました。あれからゆっくり深く呼吸をする時間を意識的に作るようにしています。とても効果的だとは思いますが、心が折れた時にはやはり自然の力を借りて雑念を払い、リセットする…これができたらどんなに良いかと思います。

過去・現在・未来を振り返る時間は自分自身に向かう上で有効でした。自分について声に出して語ることで大切にしているものやトラウマ、夢などが見えてきて、未来のなりたい自分を確認できた気がします。そして、自分の近くにいる人への感謝を感じる時間では「自分は1人ではない」という安心感を感じました。

メンタル不調の方、そうでない方でも自分自身に向かう時間を持ちたい、誰かにゆっくり話を聞いてもらいたいという願望はあると思います。そんなCAさん達の心の拠り所になるプログラムが実現することを願っています。

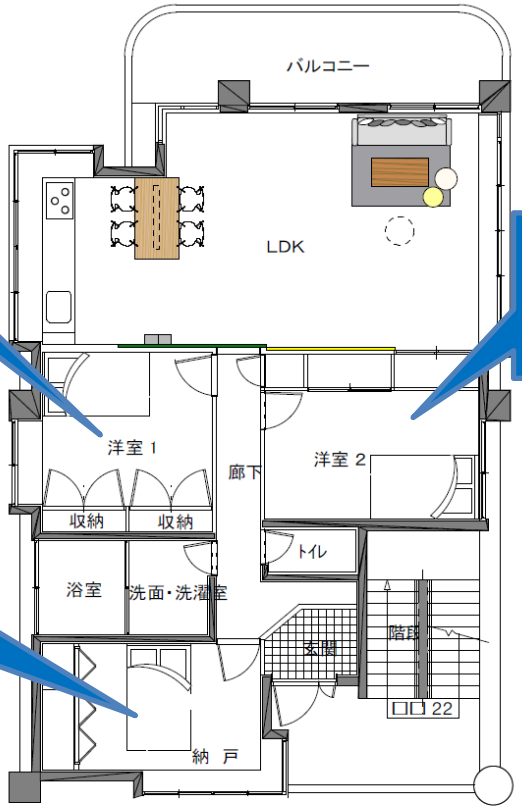
宿泊施設　ゲストハウスマーニ（貸し切り）

広めのLDKと設備（15名まで可能）



3F　宿泊施設　ゲストハウスマーニ

2019年1月オープン（リノベーション済み）
３LDK（3部屋ベッドルーム有）　広めのLDKが特徴　6名まで可能



2名
（施錠可）

1名
（施錠可）

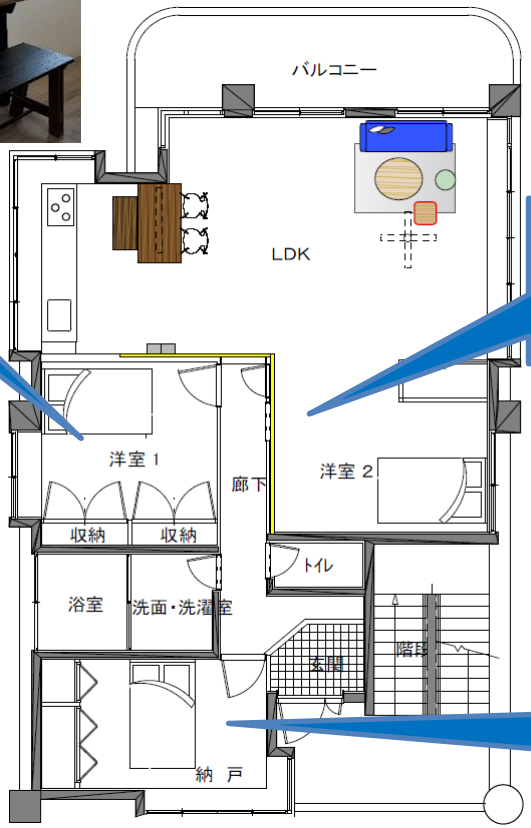
2名～3名
最大3名
（施錠可）

4F

宿泊施設　ゲストハウスマーニ

2019年1月オープン（リノベーション済み）

３LDK（3部屋ベッドルーム有）　広めのLDKが特徴　7名まで可能



2名
（施錠可）

1名
LDKとの間には扉なし

2名～3名
最大4名
（施錠可）

実施概要・企画コンセプト

【実施概要】

会社名：客室乗務員

期　間：0泊から4泊

場　所：沖縄及び全国

人　数：1名～100名

目　的：メンタルヘルスプログラム・企業研修

企　画：イーストホームタウン沖縄株式会社

監　修：琉球大学ウェルネス研究分野　教授　荒川雅志

【企画コンセプト】

日本社会において様々な取り巻く環境が変化することで、「働く」という従来の概念が時代と共に激変する。景気、IT、AIによる仕事の効率化、国際社会の進歩や政治事情、そして、一人一人のアイデンティティも帰属的欲求より個人の承認欲求や自我依存が強調され、生存に危機がない社会、つまり平和ボケが原因で、欲求から欲望へシフトすることで嫉妬が加速し、また、仕事、人間関係のズレも生じ、更に情報量の多さに人々は困惑し、達成する能力も格差が生まれる。「誰かがやってくれる、私には関係ない」という不寛容社会にもなり、住みやすい環境のはずがメンタル的に生きにくく、負のスパイラルという矛盾が拍車をかけてしまう。

2008年にはうつ病が100万人を超え、社会問題ともなり、そこで企業はメンタルヘルス、健康経営、働き方改革や福利厚生など充実している企業が優良企業という錯覚に陥ることとなる。ますます、個人主義は定着する。

それにはもう一度原点に返り、帰属の関係性、自我と依存性、自己実現のアプローチ、ファーストプレイス（自宅）とセカンドプレイス（職場や学校）の往復ではない別の俯瞰できるリトリート（居場所）に来て「少し変わった」「何かに気づいた」「戻ったら頑張って働くぞ」「会社に感謝」という思考・行動変容を体験するプログラムを提唱いたします。

プロ意識が向上することで「自我欲求」が急速に高まり、正義という個々の衝突がうまれ、帰属する精神が逸脱する。原点回帰することで、帰属する大切な意味をしることで他者への感謝と自分への感謝が再構築され、ウェルネスな生き方を導くことこそ、それが私たちの本来の目的である。

クルーマインドのサイクル

マーケティング論：プロダクトライフサイクル（PLC）または

品質管理：P（計画）D（実行）C（評価）A（改善）

原点
夢と目標
クルーになるきっかけ（影響）
（例）幼少期にお世話になった思い出
志の高さ・憧れの職業
かっこいい職業・綺麗

→

練習
観察・傾聴
厳しい訓練
同僚の存在（刺激と共感）
先輩の存在（厳しさとやさしさ）
志の反面、劣等感（挫折）が発生

→

はじまり
自己開示・協調
不規則・勤務も含め
気圧など健康的問題
ホスピタリティへの追求
チームプレイ

経験
方便（達成ではない）
地位・名誉・ステータスを得る
私は仕事ができる
驕り始める（承認欲求強）
派閥・ライバル・後輩

→

驕りと慣れ
ズレ
人間関係の衝突
仕事への不安と不満（負）
年齢・考え方のズレ
孤独・恐怖・不安

→

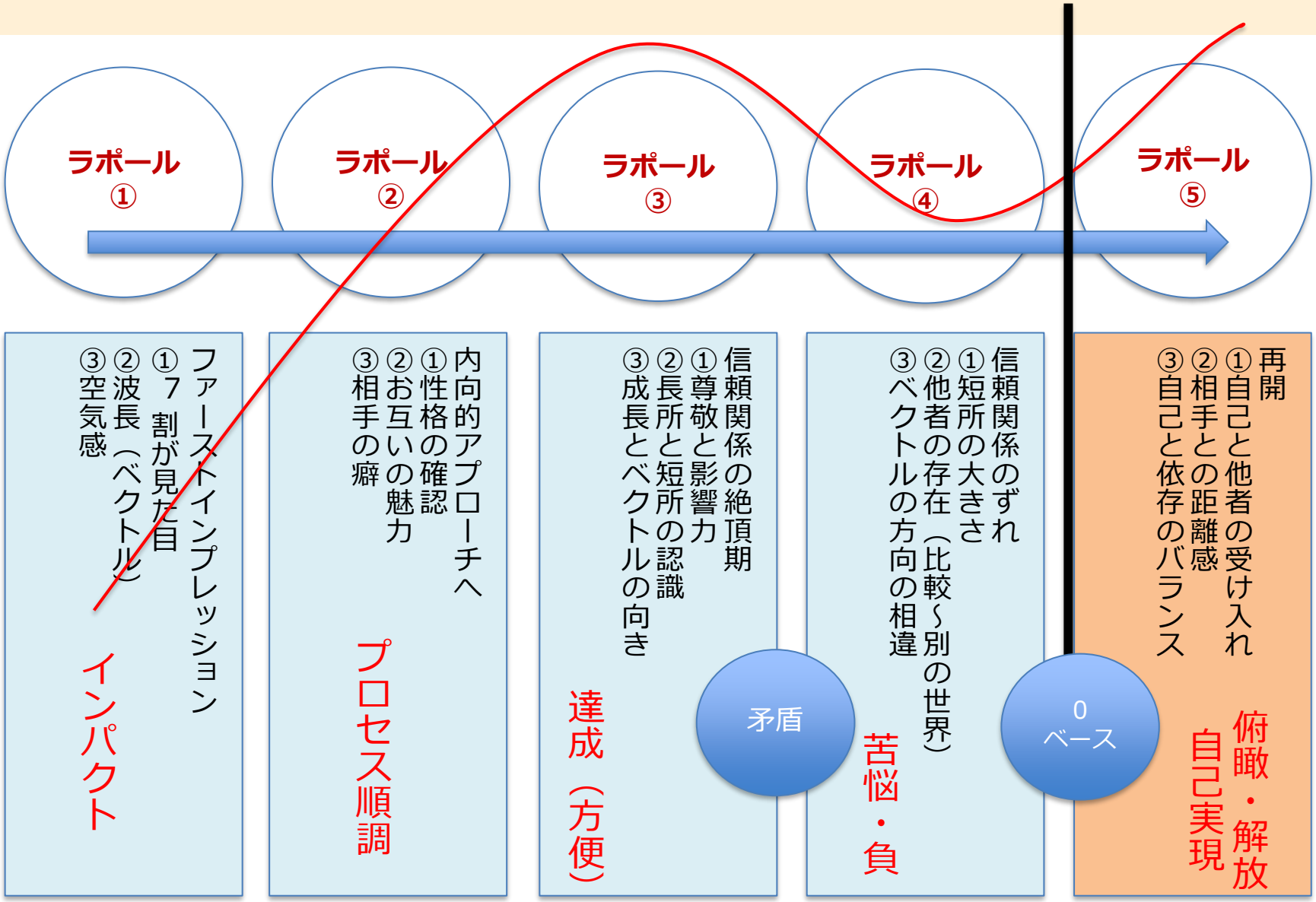
見直し・改革
原点回帰
時空（過去・現在・未来）への旅
①セルフモニタリング
②パラダイムチェンジ

調和
繰り返し（理解・習慣）
仕事の手段と目的
継続力
覚悟と役割
習慣

→

達成
中庸・中道
他者へ感謝・自分への感謝
目的や答えはわからない
ただ、お客様を喜ばせたい
ただ、それだけで幸せです

人間関係の指標


ラポール①
ラポール②
ラポール③
ラポール④
ラポール⑤
ファーストインプレッション
①７割が見た目
②波長（ベクトル）
③空気感
インパクト
内向的アプローチへ
①性格の確認
②お互いの魅力
③相手の癖
プロセス順調
信頼関係の絶頂期
①尊敬と影響力
②長所と短所の認識
③成長とベクトルの向き
達成（方便）
矛盾
信頼関係のずれ
①短所の大きさ
②他者の存在（比較～別の世界）
③ベクトルの方向の相違
苦悩・負
0
ベース
再開
①自己と他者の受け入れ
②相手との距離感
③自己と依存のバランス
俯瞰・解放
自己実現

相澤メソッド①

セルフモニタリング

依存性 ⟷ 自我

行動的 ⟷ 理論的

悩み・くせ

フォースセラピー
聖地マインドフルネス
個人カウンセリング

0ベース（原点回帰）

言葉はシンプル

・ありがとう
・ごめんなさい
・許して下さい
・愛してます
（4語のみ）

ホ　オポノポノより

今という現実と未来創造

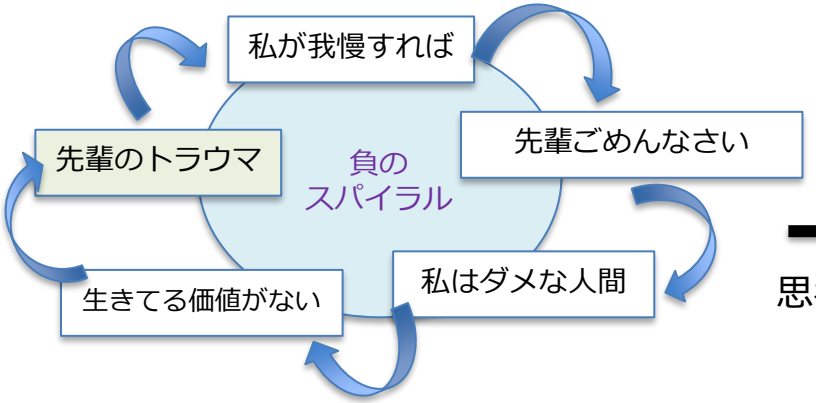
パラダイムチェンジ

自己 ⟷ 他者

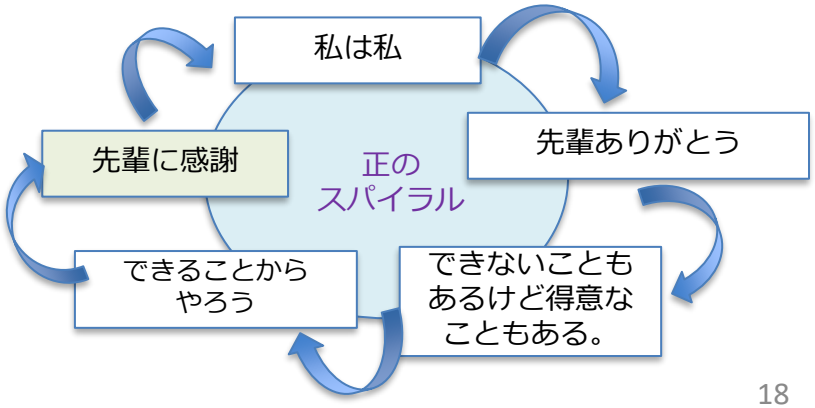
内向的 ⟷ 外向的

人はみんな違う
ひとりじゃない

ワッツ体験
内観
グループカウンセリング



思考変容



人間関係のトラウマ：ダブルバインド（２重拘束）

相澤メソッド②

南城スタイル こころ豊かな癒し旅

思考・行動変容をしたい

明日からよくしゃべる人間になってください。

明日からストレスを無くしてください。

明日からスポーツを好きになってください。

明日から目標をもって行動してください。

明日には彼女を作ってください

思考（新しい脳）
人間の原点（古い脳）

思考：脳の構造を知る

行動：
- 0ベース（方便）へのアプローチ
- 調身・調息
- 複式呼吸・逆複式呼吸
- 調心 マインドフルネス･座禅

安定した脳を作る前に腸内環境を整える

思考：腸の構造を知る

行動：
- 1週間の生活を振り返る
- 食事療法（ｸﾞﾙﾃﾝﾌﾘｰ）
- 丹田呼吸
- 丹田音読法

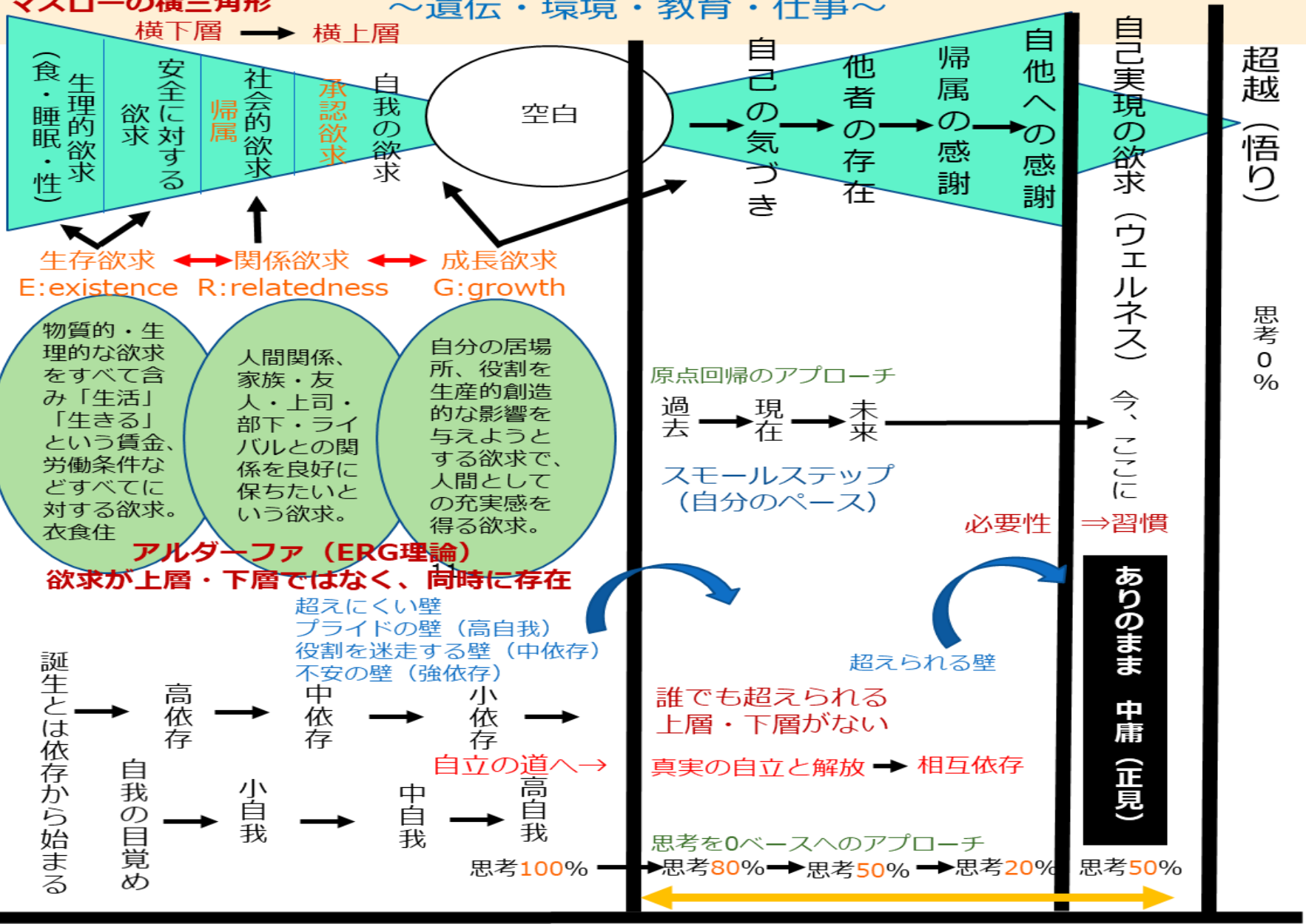
継続認知：必要性（理解）・習慣性へ→　0ベース

習慣完了：目標設定と行動

腸脳（直感力意志力）丹田呼吸（リラックス）丹田発声（説得力）脳と身体の若返り → パラダイムチェンジ

相澤メソッド（感幸統合中庸論）
マズローとアルダーファーの法則と八正道

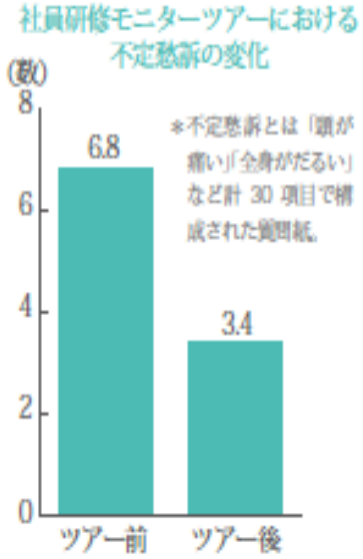
～遺伝・環境・教育・仕事～



参加者の声（以前の例）
（女性中心の会社：下着メーカー）

女性２０代～６０代

①今までは「幸せになりたい」といつも思っていましたが「今、幸せに思う」という意識改革、頑張ります！
②親に感謝、家族に感謝、今の自分の健康に感謝、感謝の言葉は声に出さなくては相手に伝わらない。まずは初めにありがとう！
③自分を大事に感謝、最高の心のデトックスだったよ
④自分を責めない。
⑤自分を認めてあげたい。そして褒めてあげたい。
⑥自分に負けない。夢を信じて、素直に表現していきたい。
⑦好きな自分、嫌いだった自分、すべてを受け入れる。
⑧心から浄化された。
⑨自分を見つめ直す。主人に感謝する。チャレンジする、諦めないで行動したい。
⑩泣きたい時はガマンせずに泣いてスッキリしたいです。
⑪自分から～したいという思いに考え方を変えたいと思います。
⑫なかなか、自分の事を見つめ直すことなどなかったので今回参加してよかったです。
⑬つらい事があってもかかえこまない、悩まない、泣きたい時は泣く。前向き（プラス）に考えてい
⑭今の私はやるしかない！ということに意識改革したいと思います。
⑮何事があってもあきらめずにがむしゃらにやる事。
⑯ありがとうのオンパレード。
⑰見てくれている人は必ずいる。みんなをもっと幸せにしてあげたい。
⑱相手を信頼して、任せることも大事なことだと思いました。
⑲自分の考え方に余裕が出てきて、気分が楽になった。広い気持ちで人を受け入れたいと感じました。



イーストホームタウン沖縄株式会社の実績

NO	企業	セクション	内容
1	損保ジャパン日本興亜ひまわり生命	沖縄支社	ヘルスツーリズム
2	シニア短期留学	シニア層向けプログラム	琉球大学講義＆フィールドワーク２本
3	ダイアナ	下着販売店（全国）	インセンティブツアー6本
4	シマーズ	コンサルティング会社	禅リトリート２本
5	会計維新塾（海援隊）	会社会計事務所社長	マネージメントゲーム
6	エジソンアインシュタイン協会	発達障がい向けツアー	旅行商品
7	㈱トラベルトピア	山善の旅行会社	インセンティブツアー
8	沖縄ツーリスト㈱	旅行会社	旅行商品
9	セントラルスポーツ㈱	旅行会社	会員向けのツアー３本
10	新潟県全国旅行業協会	旅行会社	視察
11	ヨガリトリート	コミュニティ	会員向けのツアー３本
12	ロシア美容サロン経営者	９サロンオーナー	インセンティブツアー
13	かりゆしカンナタラソ	従業員向け	ヘルスツーリズム
14	九州市長会	各市長含め約２８０名	MICE
15	行政視察	十日町飛渡・与論島・高千穂町他	ウェルネス視察
16	議員視察	木津川市、岡崎市、宮崎市・北海道議員	ウェルネス視察
17	弥生㈱	マーケティング本部　本部長	企業研修モニターツアー参加者
18	ベーリンガーインゲルハイム　ジャパン㈱	ＣＨＣ人事ビジネスパートナー部　マネージャー	企業研修モニターツアー参加者
19	ジョンソン㈱	財務部　アカウンティング＆トレジャリーマネージャー	企業研修モニターツアー参加者
20	シンジェンタ　ジャパン㈱	人事部　次長	企業研修モニターツアー参加者
21	武田製薬工業㈱	人事部　課長代理	企業研修モニターツアー参加者
22	㈱ドリームインキュベータ	執行役員	企業研修モニターツアー参加者
23	日本テクノ㈱	取締役	企業研修モニターツアー参加者
24	トリンプインターナショナル・ジャパン㈱	人事本部　室長	企業研修モニターツアー参加者
25	㈱プレインパッド	人事部・　4名	企業研修モニターツアー参加者
26	ナガタコンサルティング	代表	企業研修モニターツアー参加者
27	㈱Ｍ２モビリティー	代表	企業研修モニターツアー参加者
28	タイコエレクトロニクス　ジャパン合同会社	人事本部本部長	企業研修モニターツアー参加者
29	㈱しんか総合コンサルティング	ＩＴカスタマイザー	企業研修モニターツアー参加者
30	㈱しんか総合コンサルティング	経営コンサルタント	企業研修モニターツアー参加者
31	㈱濱田	営業部	企業研修モニターツアー参加者
32	㈱リロクラブ	リゾート企画ユニット	宿泊型新保健指導モニターツアー
33	㈱エムティーアイ	執行役員ヘルスケア事業本部副事業本部長	宿泊型新保健指導モニターツアー
34	㈱エムティーアイ	ヘルスケア事業本部CARADA事業部健康経営サポート部	宿泊型新保健指導モニターツアー
35	タピックグループ	ヘルスツーリズム事業部（病院＆ホテル経営）	宿泊型新保健指導モニターツアー
36	損保ジャパン日本興亜ひまわり生命	本社企画事業部	宿泊型新保健指導モニターツアー
37	JTBヘルスツーリズム	事務局長	宿泊型新保健指導モニターツアー
38	混載（企業社長）	シーエーティー・ダイアナ・シマーズ他	健康寿命延伸産業創出事業モニターツアー
39	混載	エール・料理教室の先生他	健康と食のモニターツアー
40	混載（個人）	個人客	妊活ツアー（不妊ドックカウンセリング）