

交流検証ワーク

2023/2/24



具体的なアプローチ候補案

① 森林セラピー

② ヨーガ(ヨーガ療法)

③ ディープ・タイム・ウォーク(中村研究員)

④ タラソセラピー

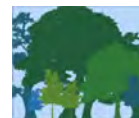
⑤ 温浴

*ディープ・タイム・ウォーク(Deep Time Walk)とは、イギリス・トットネスに存在する経済学者 E・F・シューマツハの名前と思想を受け継いで生まれた大学院「シューマツハカレッジ」が編み出した体験型プログラム。地球の46億年の歴史を、4.6kmに置きかえ、雄大な自然を歩く。1メートルは100万年、1ミリは1000年。だいたい、一歩は50cmなので、一歩一歩は50万年として地球の進化を体験していく。

森林空間での健康効果は国立森林総合研究所でのエビデンスが充実

<https://forest-style.jp/bizmatch/wp/wp-content/uploads/shinrinservice-evidence-guidance.pdf>

森ヨガ



2023/2/24 交流検証ワークメニュー

S-VYASA健康チェック表を記入

10:10-10:30 澤田先生ご挨拶と自己紹介と「現場の健康観」

10:30-11:15 倉橋「これからの健康観」と簡単なヨーガ療法呼吸法瞑想

11:15-12:15 ディープ・タイム・ウォークしながら原の辻遺跡へ移動(60分)

12:15-12:45 ランチ交流会

12:45-13:30 森ヨガ「壱岐における鎮守の森」

13:30-14:00 原の辻遺跡散策 * 時間による

14:00-14:30 壱岐フリーウィールへ移動のちアンケートと感想共有

(終了15:00)



検証ワーク内容

2023年2月24日10:00-15:00に、壱岐市内在住者6名、壱岐市外参加者(大阪)5名、講師2名で実施。

① S氏(保健師・看護師・ヨガ教師)からみた「壱岐における現場の健康観」

保健師からみた壱岐の方々の健康や壱岐の自然資源に関する印象を共有。特に、自殺率の高さには、参加者も驚いた様子と同時に、島内在住者は身近にもいることを認識していた。島外の参加者は観光目的もあり、この美しく豊かな島にその側面があったことに非常に驚いていた。

② S-VYASA健康チェック

「これからの健康観」と簡単なヨガ療法呼吸法

心身の癒しを意識するためには、「何が健康か？」あるかの問いかけとして、当プロジェクトの健康指標の講義を行う。統合的健康を重要視するS-VYASA(Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana: インド・ヴィヴェーカナンダ研究財団)が発行した健康調査票による健康チェックを行った。この調査票は、以下について自己判定します。

健康チェック平均値	市内参加者	市外参加者
A: 肉体の健やかさ	15	16
B: 感情の健やかさ	15	16
C: 対社会	11	14
D: 自己存在の健やかさ	19	21



③ ディープ・タイム・ウォーク(中村研究員報告より抜粋)

- ・あなたの生活において月はどのような影響を与えていますか？(生命における月のサイクルの重要性)
- ・私たちと水との関係性はなんですか？
- ・生きているものとは？生命と非生命とは？

などといった質問を投げかけることによって、参加者が**主体的に地球の歴史とのつながりについて考えられる機会**となりました。また、原始生命の誕生の際には、皆さんと炭酸水でお祝いの乾杯をし、真核細胞が誕生した際には、円になって細胞を作り、**ミトコンドリア**や**葉緑体**が細胞の中に入っていき様子を**実際に身体を通じて体感**していきました。

最後の現代のフェーズでは定規を使うことによって年代を表していきましたが、私たちが生きている産業革命時代はたったの0.05mm(1ミリの20分の1)であることをお話ししながら、本当にわずかな時間の中で人類が地球に大きな影響を与えてきたことを共有



④ランチ交流会

壱岐の野菜、壱岐の黒米を練り込んだパンを使ったサンドイッチを原の辻遺跡公園で食した。壱岐の自給率の高さ、豊かな食材を体感し、**お互いに食を通じて交流。**

手配は地域の方がしてくださり、関西の訪問者だと辿り得ないお店に触れられたことが、満足度の高さ、特別感を出す仕掛けとして機能しています。



⑤森ヨガ

食後であったため、誰でも簡単にできるアーサナ、特に呼吸法を中心とした内容で行った。自然の中で、風の流れ、風の音と呼吸という身体から出入りする風をリンクさせる呼吸法を行うことで、**自分のリズムと自然のリズムが同じだという実感を伴うことを重視して行った。**



交流検証結果

評価指標	低評価→			中央値			高評価	
	1	2	3	4	5	6	7	
市外訪問者								
合計	0	0	0	0	1	3	24	
1)内容の理解							6	
2)印象							6	
3)外でのヨーガ						1	5	
4)話せないこと話せた気持ち					1	1	3	
5)次回参加意思						1	4	

豊岐市外の訪問者の方が、全ての項目において高評価である。
豊岐市の市民は「いつもは話せないことが話せた気持ち」が予測よりも高い。
いつもの街でも、外でのヨーガが初めてで高評価であった。



交流検証結果

2023年2月24日10:00-15:00に、壱岐市内在住者6名、壱岐市外参加者(大阪)5名、講師2名で実施。

評価指標	低評価→			中央値	高評価		
市内参加者	1	2	3	4	5	6	7
合計	0	1	0	5	1	5	12
1)内容の理解				1		1	3
2)印象				1	1	1	2
3)外でのヨーガ							4
4)話せないこと話せた気持ち		1		2		1	1
5)次回参加意思				1		2	2



アンケート結果(壱岐市内)

大阪からの皆さんと色々な話ができ、壱岐のことを教えていただいたこと、ありがたかったです。私が自然の一部であり、唯一の存在であること。そのままの自分を大切に暮らせるヒントになっていたら私も嬉しく思います。お話をさせていただき、この機会をくださり、ありがとうございました。楽しかったです。

家の中と職場ばかりの狭い環境で、この所過ごしてばかりでしたので、今回参加させていただき、とてもリフレッシュできました。皆さんのお話を聞くのがすごく楽しかったです。体のケアから宇宙の話まで勉強になりました。自分の身体と再度向き合えた気がしました。遠い壱岐まで来ていただきありがとうございました。帰られたら是非壱岐のアピールをよろしく願います。

ヨガをしてても体に聞くということはしていなかったので、一つ一つのポーズのあと、身体の変化を感じたいと思いました。先生の声も自然の中で心地よく聞こえました。



アンケート結果(壱岐市外)

アプローチ方法を深めていきたい。

呼吸のことも先生から長く教えていただきましたが、場所や人と違った場所で体験すると、また新たな感じ方をするなと思いました。参加できてよかったです。土地が持つエネルギーってあるんだなあと思いました。ヨガにも鎮守の森にもさらに興味が湧きました。ありがとうございました。

今日の講座の話はもちろん、散歩の時の壱岐や信仰の話も奥深く興味深かった。ありがとうございました。

ご準備と開催、本当にお疲れ様でした。参加させていただきありがとうございました。

少し抵抗をかけてあげることで全身が緩むのかがとっても面白かった。「あ」で下半身、「う」で胴体、「ん」で頭の方にエネルギーがいくのも面白い。風と呼吸を合わせるのも面白かった。

旅行会社のツアーと違って、自分の足で歩き、実体験(ヨガ、ディープウォークなど)すると、感動が生まれ、後になって思い出すことができるかなと思った。



交流検証ワーク所感

実証ワークの目的であった「ウェルビーイングにおいて、市外の訪問者が岐阜の市内在住者に与える影響」特に「訪問者との接点住民を増やすことで、外的熱量が内的駆動へとつながり、接点住民が孤立する住民への声かけや関わりを持つ行動変容を起こす」という仮説の片鱗を実証できた。

まだ回数を重ねる必要があることは重々承知である。

今回のワークは、従来の観光の体験に加えて、「学び」や「新たな視点を持つことができる体験」「実際に住んでいる人の暮らしの一部に触れる体験や対話」が、お互いの認知変容、行動変容を起こすきっかけになることが見てとれた。

「リカレント体験 (Recurrent Experience)」: お互いの対話や共通の深い体験が、互いのエネルギー循環 (リカレント) を促進し、認知変容や行動変容を起こしていくと考察する。

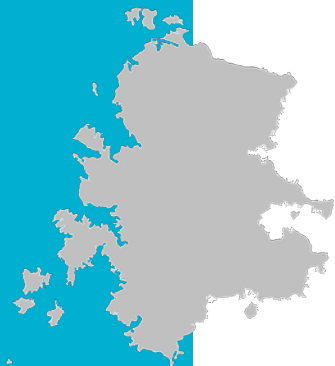
お互いが住む土地に愛着をもち、より関係人口としての人材にショートカットしていく。

そして、誰かのためになったという体験は、対社会、自己存在の健やかさを高め、自らを癒し、総合的な健康 (ウェルビーイング) の底上げとなる可能性を大きく秘めていると考察する。



セラピー・プログラム案が目指す市民の認知変容

何もない壱岐から



すでにある壱岐へ

自然資本を重視するマインドへ

2023/12 プログラム実証実施

- ①「壱岐る道」水の循環編with 中村/倉橋
 - ②新) 天ヶ原セジユウ神遺跡 海岸清掃体験
with 中山忠次氏(環境教育ボラインティア)
 - ③「ゆらぎの月セラピー」with 倉橋
- 番外編: 壱岐の次世代with 倉橋/坂田

(プログラム実施)①「壱岐る道」水の循環編

流域/水域 2023年12月18,19日 with 中村/倉橋

壱岐市民)3名
壱岐市外)大阪1名

①地下水を利用した焼酎酒蔵(玄海酒造)

②玄海酒造の流域を調査

③暮らしと湧水調査

せどん山と井戸
(平戸パッケージ)の調査

自然資本である森林と水が暮らしや産業
に大きく関わっている様子とともに問題も
浮き彫りになってきた



上下水道が整ってから、
井戸の重要性が下がっ
ている。使ってないと枯
れる井戸・
厄介者の森や木々

(プログラム実施) ②天ヶ原セジュウ神遺跡(古代セジュウ神殿)の海岸と清掃<動的瞑想>2023年12月20日

すぐ実施
できる

壱岐市民)中山 忠治さん
環境教育ボランティア・防災ボランティア

「ゴミを拾った子どもたちはゴミを捨てない」を信念に 15年以上関わる

壱岐市外)大阪1名・東京や横浜から3名

東京からの訪問者(日本画家・いわさきちひろ美術館館長)が最も壱岐の滞在で印象に残った内容とコメント。また訪問したい。



流れ着いたヤシの実
=原の辻遺跡の土笛



壱岐の遺跡(壱岐市立一支国博物館掲示より)

原初にあった「自然信仰」から「神社」の変遷がわかる遺跡も残っている壱岐。

今回清掃場所！天ヶ原セジュウ神遺跡

壱岐の北部、天ヶ原海岸という見晴らしが良く景色のとてもきれいな海岸。
この海岸は、鎌倉時代に元軍が攻めてきた場所。昭和36年2月、宮坂組という土木会社が、護岸工事をしていたとき偶然、中広型銅矛が3本並べて置かれているのを発見。長さ80cm、幅8cmの大きさの銅矛。(矛埋葬推定時代は弥生時代)発見されたのは、「セジュウ神」と呼ばれている石の祠(ほこら)の、下から。

現在この海岸には、たくさんの漂流ゴミが溜まっていますので、今回12/20掃除。



(プログラム実施)③「ゆらぎの月セラピー」2023年12月21日



この移り変わり45分。その様子をボーッと眺める



吉崎市民)なし
吉崎市外)大阪3名
講師)倉橋陽子 ヨーガ療法士

潮の満ち引きを実際に目で見るができる小島神社にて実施偶然にも引き潮した場所で「岩がき」を採取する地域のおばさまたちと交流。
オイル詰して売ったり食べたり。この時期の美味！と出会いを味あう

偶然の住民との出会い
この季節の岩がき拾い



●番外:水の循環:壱岐の次世代 2023年12月22日 with 倉橋/坂田

壱岐の焼酎酒蔵には「杉玉」が設置。
実は、昔は日本酒も製造していた時の名残。

復刻日本酒酒蔵「横山蔵」が日本酒の製造スタート。その組み上げ場には新たな「水神」を祀っていた。

日本酒復刻のきっかけは「おばあちゃんとの記憶」

自然となくなっていく水神様もあれば、新たに祀る水神様もある。2世代越えの継承は、他でもよく見られる。幼少時の体験と繋がっている。自分自身の無意識に刻まれる記憶。



むぎ焼酎蔵・玄海酒造



むぎ焼酎蔵が復刻
日本酒酒蔵「横山蔵」



2023/12/17 壱岐の七名水

御手洗水滝(おちょうずのたき)

<https://www.ikikankou.com/spot/10263>

弘法大師信仰に守られている・海への出口(左下動画)
何層にもしげる鎮守の森と根(右上動画)・生物多様(音声)

岩の間から染み出る湧水(右下)



2023/12/17 壱岐の七名水

桜川(さくらごう)

<https://maps.app.goo.gl/LWXLyS4rsHMfMUEA8>

この湧き水は、渡良村の青波賀大明神 (スサノオノミコト) の花川
周辺は住宅開発があるが、この周りだけは桜の木や湿地帯が守られて
いるので、湧水がまだある状態。



2023/12/17 壱岐の七名水

鳥山井(とりやまご

う)<https://maps.app.goo.gl/xZYUnotZ56UyCoDSA>

夏は特に涼しく、近所のお年寄りや若者が、この水辺に集まり、納涼。冬は、他の場所の水よりも温かいので、近くの男女が、朝夕に集まり、洗い物を。壱岐の湧き水のなかでは、1、2とも思われる名水だったが周辺の土地造成により大きく変化。湧水の量も少ない。

玄海酒造の本にも記載されている湧水として有名。



周辺に位置していたであろう石碑が集まっていた



市指定有形民俗文化財

鳥山井

所在地 壱岐郡浦町大塚敷二七
指定 昭和五十二年三月十日

鳥山井について、壱岐名勝図説「一國中大清水の一」と称し、如常隨筆「もまた壱岐七水の一つに挙げてゐるが、かつての名水も今は寂れて路傍の井戸としか映らない。しかし周りに残された景色や水遣などは昔のままである。」

鳥山井とは、鳥山の地にある汲み川、すなわち井戸のことである。壱岐では滑車釣る井戸はつりかわ、竿や柄杓で汲む井戸はくみかわと区別する。鳥山井は、鳥山に住む人々の共同の汲み川であった。

上井は飲料水、下井は洗い場として使用されたもので、里の男女、朝夕に降りて洗物をしたと、壱岐名勝図説は伝えており、生活の用水として利用されるときも、おのずと集会所としての役割をも果たす場所であった。そしてこの光景は上水道が普及する近時まで見られたのである。

井戸は信仰と結び付き、生活に密着し、村生生活を営む上で不可欠の存在である。鳥山井はそれらに加えて名水として多くの人々に愛された井戸であった。

現在には共有者五軒によって管理されている。

壱岐市教育委員会

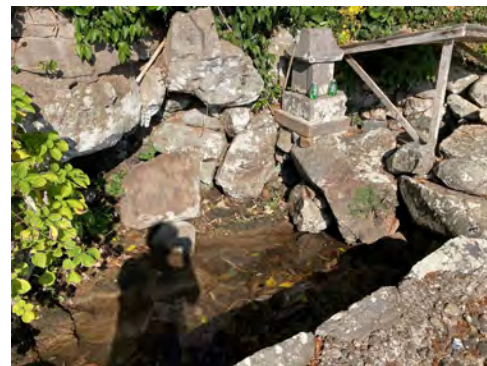
2023/12/22 壱岐の七名水

御手水井(おちょうずごう)壱岐七名水 お手水

<https://maps.app.goo.gl/RvfS4JveUpn2GkQo9>

2023年3月の時、枯渴。

最初は森林未整備が原因かと考えたが、2023年12月の際、小島神社の海に向かっての水域出口であり護岸工事と土地造成が急激に行われた上部のエリアが見えた。その影響を分析しやすい水域の一つではないかと考える。



2023/3 壱岐の七名水

常盤井(ときわご

う)<https://maps.app.goo.gl/RvfS4JveUpn2GkQo9>

2023年3月確認

この水は、武生水(むしょうず)という、村の名前のもととなるくらい豊かな湧水があったエリア。

市の施設として整備するときに、湧水のエリアも同時に整備しているところに、地域の人たちが行政も含めて大切だと理解している一例かと考える。



2023/12/17 壱岐の七名水

美濃谷の涙川(みのんたにのなみだごう)

美濃谷(みのんたに)と呼ばれている、33番札所の敷地のなかにあります。堂主は、小山弥兵衛(こやまやへえ)という、但馬の一揆の首謀者が、壱岐に流されて、預けられた見性寺です。明治時代の廃仏毀釈により、廃寺。

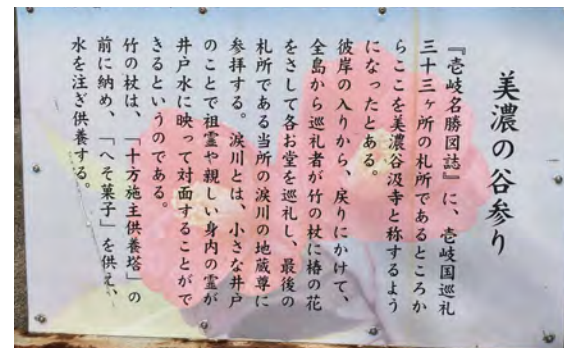
この美濃谷のお堂は、普段は訪れる人もあまりなく、ひっそりとしています。しかし、毎年、彼岸の入りから彼岸の戻りにかけて、壱岐の各地から、33番札所巡りをする人たちや、1年以内に、身内をなくした人たちが、次から次に、湧いてくるように、ここに集まります。

それは、一種、独特の光景。井戸を覗き込むと、祖先の霊や親しい身内の人が、井戸水に浮かんで来て、会うことができます。

「へそ菓子」と呼ばれているもので、1袋100円で売っています。

美濃谷にお参りした人は、これを買って、このお堂に供え、また、自宅用のものを買って、お墓に供えて、水を注ぎ、供養します。

水とあの世はつながっているという民間信仰の証



名水が枯れている原因：水脈断絶？海への流れが封鎖 土中メッセージ＝スピリチュアル・スケープから読み解く必要性

◎枯れている名水と枯れていない名水の違い(仮説)

- 1、鎮守の森の根っこ/落葉→土中環境への貢献
- 2、土地利用のスピリチュアル・スケープの温存
＝地域の祠や神々が今も丁寧に祀られている
- 3、地域の年中行事が生きている
＝住んでいる人が必要としている・気づく機会

スピリチュアル・スケープとは、自然信仰や民間信仰の行事(祭)や意匠、神々に地域にとって重要な地域資源や地域利用の先人からの伝承を伝える景色。

-scape は、landscape(景色・風景)、seascape(海景)、cityscape(都市景観)、inscape(内面性)などの語にもちいられます。日本語の「景」にあたり、「けしき・ながめ」という意味

壱岐以外での例(観心寺鎮守の森・星塚)



檜皮葺の木々がある鎮守の森かつ、本堂を守りようにある。池には弁天で地中の水を効率的に貯める仕組みがあり。要の木には梵字が書かれた石と神木が北斗七星の形で囲む
 =絶対後世に切らせない仕組み



”土中環境を複合的に判断” * 民間信仰・自然信仰 ＝スピリチャル・スケープの読みとき

(複合判断項目案)

- ・土中と空間の微生物
- ・水の窒素＝イオンメーター
- ・水の酸素量
- ・地質＝地質シーケンス
- ・地形＝スーパー地形の地質と地形
民間信仰と水域を重ねてみる

湧水名水の 水量がある水 域 ＜御手洗水滝(おちよ うずのたき)＞	湧水名水の 水量がない水 域 ＜御手水井(おちよ うずごう)＞	平戸パッケー ジの 民家にある井 戸水 ＜澤田家＞	酒蔵の地下 水組み上げ 水 ＜玄海酒造＞
上記水域の民間信仰の祠や神社のデータ 地域の年中行事が生きている鎮守の森			

人間の視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚が(五感・身体)掛け算

より微細なものが人に影響を与える ”その土地と共鳴する”

畏敬の念＝世俗化のなかにおいて、人の意思や価値を超えるものを想像 **＋体験**し、
それと**つながろうとする**、自己を超える意志



壱岐島アカデミック・ウェルビーイング

今までの価値観をパラダイム・シフトする時代に入ってきてる。自身が学んできたことをリカレントしていく学びが必要とされている。その土地の”問題解決”の一助になる活動を通じてそれらの学びを体感していくこと。

私たちの健康も環境も生物も同じ運命共同体。

中村研究員の「□循環のプラネタリーヘルスに関する研究」との連携

- ・それぞれの土地に刻まれた歴史と風土を「アクティブ・ラーニング(壱岐では「生き(壱岐)る道」)」を通して学ぶ。
- ・学ぶプロセスで”自然と共鳴”し、意識が変わる。
- ・自らの命や健康は、自然循環の中にいることを認識する。
- ・自らは生命循環の一部であることを身体で理解し「自然の子として社会に生きる」ことで**地域の自然循環に”楽しみながら貢献”**し、病気であっても心身を癒しよりよく生きること(ウェル・ビーイング)を目指す。(倉橋)



心身の癒し プログラム案

2022-23年度の研究を経て



プログラム案「鎮守の森とヨーガ療法」

想定場所	フリーウィールスタジオ＋原の辻遺跡＋大山祇神社
効果	<ul style="list-style-type: none">・オールシーズン受け入れ可能なので通年持続可能・住民の通常活動での合流により接点住民以外の住民との交流・自然崇拝の軌道を体験・大山祇神社には御神体である木々の原生に近い形が見え鎮守の森が人間の歴史を見守ってきた流れが見える。山の神と鳥居。
接点住民	「nurseYOGA&ECOLife」の澤田さん(保健師・看護師・すでに各地の室内でのヨガ教室を運営)
想定訪問者	どなたでも・女性
主な内容	30分:フリーウィールスタジオでアセスメント。 1時間:大山祇(おおやまずみ)神社(20分)原の辻遺跡まで(30分)を歩く。 1時間:原の辻遺跡もしくはスタジオでヨーガ療法と個別メニューの提供。



プログラム案「水の循環と森ヨガ・森林セラピー」

想定場所	男岳神社の展望台と女嶽神社御神体 (巢食石)・男女岳ダム公園
効果	<ul style="list-style-type: none">・オールシーズン受け入れ半日で可能・住民の通常活動での合流により接点住民以外の住民との交流・46億年の地球スパンを体感する・自然崇拝の軌道を体験・森林の多面的機能を「水」に注目して体感する・壱岐の天然林を一望することで森林への注目を高める・鳥の目線を実体験
接点住民	「nurseYOGA&ECOlife」の澤田さん(保健師・看護師・すでに各地の室内でのヨガ教室を運営)
想定訪問者	どなたでも・女性
主な内容	1時間: 男岳神社の展望台から天然林を観察。鳥の目線。 1時間: 男岳神社から女嶽神社御神体 (巢食石) 経由し、男女岳ダムへ。水の循環ルートをイメージし地形療法も同時に行う。 1時間: 男岳女岳を眺めながら森ヨガのち野外ランチ



プログラム案「地形療法とディープ・タイム・ウォーク」

想定場所	壱岐の土台石・勝本層
効果	<ul style="list-style-type: none">・オールシーズン受け入れ半日で可能・住民の通常活動での合流により接点住民以外の住民との交流・46億年の地球スパンを体感する・壱岐の自然の深さ・海やその周辺地域で行う地形療法のメリットは、海洋気候の特徴的な要素である「冷気と風」を活用して、運動効果を向上。海風(ミネラル成分を含んだ)を深呼吸して肺に取り入れリラックスした運動効果。
接点住民	鬼塚さん:ノルディックWALK(島内50名ファンコミュニティ・すでに半日コースを作っている)
想定訪問者	どなたでも可・特にリタイアメント層
主な内容	1時間:壱岐の地層・46億年地球史を学ぶ 1時間:ノルディックWALKで土台石、国指定の天然記念物のハイバックシン観察も入れながらディープ・タイム・ウォーク アプリでの日常生活の取り入れ紹介 https://www.deeptimewalk.org/



プログラム案「ドルフィン・タラソセラピー」

想定場所	壱岐イルカパーク&リゾート
効果	<ul style="list-style-type: none">・ドライスーツが可能であればオールシーズン・既存メニュー「ドルフィンスイム (Dolphin Encounter)」をイルカ介在活用や、また療法を取り入れることで他にあまりない自閉症などの子どもの発達支援プログラムとしても昇華できる。
接点住民	壱岐イルカパーク&リゾートスタッフ(特定非営利活動法人 日本ドルフィンセラピー協会との連携が必要)
想定訪問者	子どもの発達支援団体・全般
主な内容	1.5時間:陸で海に入る不安軽減のヨーガ呼吸法 海の中の動きをシュミレーション。 海では、タッチからスタートし、最終的にはイルカのいる入江に入りイルカと全身コミュニケーション。



写真: 日本ドルフィンセンター



プログラム案「ゆらぎの月セラピー」

想定場所	小島神社と月読神社
効果	<ul style="list-style-type: none">・波の音や水面のゆらぎで癒しの効果・潮の満ち引きを実際に体験する・人間は月の影響を与えられながら生きているという理解から自然の一部であるという体感効果
接点住民	コアワーキングコミュニティ「クロスポート」の秋山さん
想定訪問者	どなたでも可・女性向け
主な内容	1時間:クロスポート武生水で月の影響をレクチャー 1時間:電動トゥクトゥクで月読神社へのんびり移動。 30分:神社の元になった場所・自然崇拝の名残 30分:小島神社へ移動(干潮 1時間前) 1時間:ただひたすら道ができる様子をボートと眺めヨーガ療法・渡る



プログラム案「整うタラソセラピー」

想定場所	串本キャンプ場・筒城浜キャンプ場・壱岐イルカパーク&リゾート
効果	<ul style="list-style-type: none">・夏以外の閑散期での集客・公民館事業「道」整備で伐採した木の再利用・薪割り、火を起こす体験で本能を呼び覚ます・焚き火のゆらぎ・夏以外の閑散期での集客・自律神経のバランスを整える・海との一体化
接点住民	薪・サウナ: 割石工務店 青山のりこさん(移住・元スノーピーク・キャンプセッティン)
想定訪問者	働き盛りの30-50代(主に男性)・ファミリー
主な内容	1日目: 地域道清掃参加・薪割り・テント設置 2日目: 焚き火サウナ⇔海水入浴療法 海水の水圧や浮力・摩擦抵抗を生かして水中運動。海水に含まれるミネラル成分などの栄養素を皮膚から吸収。





壱岐/鎮守の森コミュニティ・プロジェクト ウェル・ビーイング(心身の健康)編

2023年度

滞在期間による心身の癒しメニュー編集案

滞在期間	1泊2日から3泊4日まで	4泊5日から1週間	1ヶ月	2泊3日+3ヶ月の定着フォローアップ付
想定対象者	福岡市中心で働く人たち・県外初壱岐訪問者	リフレッシュ休暇を生かした都市圏のビジネスパーソン	暮らすように旅する・移住前・転職端境期・自分探し	QOLを向上させたい・生活や人生を変えていきたい・自己成長を望んでいる
基本メニュー	(壱岐版ディープ・タイム・ウォーク「壱岐る道」)「壱岐」でしかできない地形と資源と地域の人に出会う壱岐版ディープ・タイム・ウォーク「壱岐る道」(仮称)“水の道をたどる”(事前カウンセリング)悩みや困りごとをヒアリングしてメニューをセレクト。			
カウンセリング後メニュー	<ul style="list-style-type: none"> ・森ヨガ体験 ・<u>ドルフィン・タラソセラピー</u> ・古代神殿清掃体験 	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>「水の循環と森ヨガ・森林セラピー」</u> ・<u>「ゆらぎの月セラピー」</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>「鎮守の森とヨーガ療法」</u> ・<u>地域の神社地区清掃活動など地域活動合流</u> ・<u>湧水/溪流調査</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ・医療専門カウンセリング ・<u>「鎮守の森とヨーガ療法」</u> ・<u>地域の神社地区清掃活動など地域活動合流</u> ・<u>湧水/溪流調査</u>

