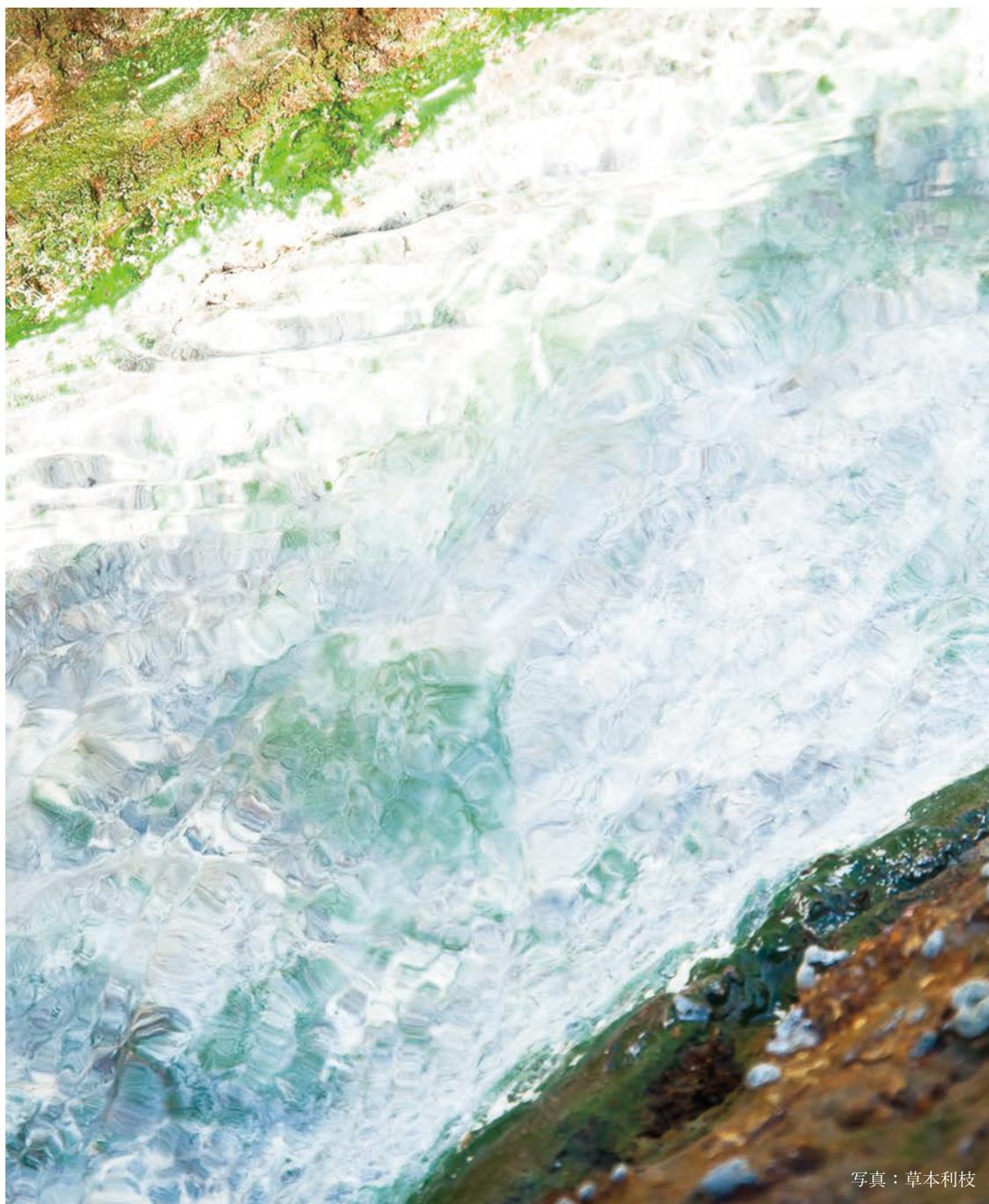


# 令和元年度 別府ONSENアカデミア シンポジウム等報告書



写真：草本利枝

## 別府ONSENアカデミア

開催日 2019.11.8(金)、9(土) 会場 別府ビーコンプラザ  
主催 別府ONSENアカデミア実行委員会 後援 環境省、大分県、日本航空株式会社  
問合せ先 別府ONSENアカデミア実行委員会事務局 [TEL]0977-21-1128 (別府市観光課)

# 別府ONSENアカデミア シンポジウム動画等公開中!



## 別府ONSENアカデミア

開催日 2019. 11. 8(金)、9(土) 会場 別府ビーコンプラザ  
主催 別府ONSENアカデミア実行委員会 後援 環境省、大分県、日本航空株式会社  
問合せ 別府ONSENアカデミア実行委員会事務局 [TEL]0977-21-1128(別府市観光課)

## シンポジウム動画

### プログラム

#### 1日目

- ・開会式
- ・対談
- ・シンポジウム
- ・温泉会議

#### 2日目

- ・シンポジウム
- ・発表
- ・シンポジウム

別府市公式観光情報サイト『極楽地獄別府』内にて  
講演の動画等を公開中です。ぜひご覧ください。

<http://www.gokuraku-jigoku-beppu.com/entries/beppu-onsen-academia-2019-close>

1日目

開 会 式	1
対 談 Lost & Found	2
シンポジウム これからの銭湯文化	9
温泉会議 全国の温泉地の首長等による温泉に関するディスカッション	25

2日目

シンポジウム 温泉地でのワーケーション	39
発 表 温泉を含む地球エネルギーの大切さ	52
シンポジウム 暮らすように旅をする、新・湯治プランの提案	58
新聞報道資料	85

名称 別府ONSENアカデミア  
会期 2019年11月8日（金）～9日（土）  
会場 別府国際コンベンションセンター ビーコンプラザ 国際会議室  
主催 別府ONSENアカデミア実行委員会  
後援 環境省、大分県、日本航空株式会社

## 開会式

### 主催者あいさつ

別府ONSENアカデミア実行委員会 実行委員長  
別府市長  
長野 恭紘



主催者あいさつ



司会者



会場全景



会場前受付



温泉案内ブース



足湯無料

## Lost &amp; Found

## 対談者

株式会社ロフトワーク 代表取締役

林 千晶 氏

別府市長

長野 恭紘

林氏は、別府市で起業・創業を目指す人材を対象に学びの場を提供し、創造的な思考や経営力を持つ人材の育成を目指すプログラム「Creative Workshop in Beppu」の企画運営をサポートした経験もあり、2019年の6月6日～7日には、株式会社ロフトワークの社員約100名が別府で滞在し、スキルアップを目指すキャンプ型合宿を実施しました。別府で展開しようとしている事業や、外の目から見た別府の温泉や地域の魅力について市長と語っていただきます。

**林** まずは、簡単に自己紹介を。大学を卒業後、花王でマーケティングを担当。その後、米国に留学し、ジャーナリズムを研究。ニューヨークで共同通信社に勤務したのち、2000年にロフトワークを共同で設立。会社はプロジェクト型で新しいサービスや事業を生み出すのが特徴。社内にデザイナーは1人もおらず、プロジェクトごとに適した人材をアサインしてチームを作る。年間300くらいのプロジェクトが動いている。そのプロジェクトを2例ほど紹介。  
①Panasonic 100周年プロジェクト「100BANCH」。次の100年をつくるプロジェクトを多数生み出すための活動であり、拠点でもある。U35であれば誰でも応募でき、今までに160ものプロジェクトが採択され活動している。プロジェクト例としてバスハウス。バスを改装した機能性が高い動く家で、超移動社会の移住空間として実証実験を進めている。  
②安心して年齢を重ねられる社会をデザインするプロジェクト。高齢社会の機会領域を探るデザインリサーチを実施。50代から先の第二の人生をどうデザインするかを作る必要があるという提案を行った。若い時の仕事、年を取ってからの活動、報酬体系も世界に先駆けて作っていいのではないかと考えている。

**長野** 人はどこに行っても足りない。本当に足りない。市役所でもノウハウと知見のある人に退職後に



林 千晶 氏

残ってもらいたい。全業種に言える事だ。

**林** 日本の価値観を変えなければいけない。別府から始めるといのもいいのでは。

**長野** やりましょう。

**林** 仕事だけでない活動を作っていくことが大切だと思う。リタイアしたら何もすることがないとならないように5,60代～70代80代にかけてやっていきたいものをつくっていく。

**長野** 政治家をやっているが仕事だと思っていない。使命感だと思っている。自分自身が生涯をかけて取り組んでいくようなもの、皆から必要とされる生き甲斐というようなもの。

**林** 昨日、多様性の会議の中で出てきた70歳のお爺さんの話。保育園を巡る環境が悪くなっているなら、自分が保育士になろうと国家試験を受けて、現在ジジ先生として活躍。父母がとても頼ってきてくれて本人もとても嬉しいと言っている。また、保育士の方々は仕事が忙しく、なかなか結婚相手が見つけれないという問題もある。

**長野** 市の保育園で婚活を始めきっかけは、あまりに保育園の先生にきっかけが無いという事だった。

**長野** 次の話題として、林さんと別府とのつながりについて話したい。

**林** 振り返ってみると、2009年の混浴温泉世界やクリエイティブプラットフォーム大分、アニッシュ・カプーアのスカイミラーといったものがあるが、実は今年の6月に100人を超える社員でサマーキャンプ合宿を実施し練り歩いた。別府はもの凄く特徴があって、昔と今、プライベートとパブリックの垣根が無く、行ったり来たりする、しかも何かを足すというよりは何か忘れてきたところから始まるような



長野 恭紘

不思議なところがある。

**長野** 別府に来ると、そういう不思議な事を言い始める。物理的に近いとか離れているとか感じさせない場所。昔から温泉があって、それを中心にコミュニティが形成されて、多くの人を訪れて裸になって風呂に入って、また去ってまた機会があれば戻ってきてという事を千何百年も前から繰り返している。今や留学生が3,000人を超えて多様性の町になっている。別府の町はすぐ受け入れてくれる。

**林** 別府は時間を忘れるというか、不思議な町だ。

**長野** 今回、ワーケーションで来てもらった。これは別府のためにあるような言葉だと思った。「暮らすように旅をする。旅するように生活する。」来た人たちにとっても心に寄り添う原風景のような場所。住んでいる人にとってもワクワクしながら住んでいるような感じではないかと。関係人口という事が良く言われるが、これから5Gの時代になると今日のこの空間は全国ちりぢりばらばらでも出来上がるようになる。仕事の仕方もどこにいても変わらないので、満員電車で揺られるより温泉に浸かりながらの方が良いアイデアが浮かぶのが当たり前だという事を提案して、働き方改革も別府市は貢献できるのではないかと考えている。

**林** 次の話に関わるが、別府市は魅力的だが一方ですごく勿体ないと思うことがある。別府を訪れる旅行者が多様化してきている中で、旅館の宿泊は一泊二食付きがメインというように、団体客向けのサービスのままのところが多い。個人で利用したいとおもうところが少なく感じる。

**長野** 昔は男性中心の団体客相手だったが、今はほとんどが個人客になってきている。ただ動向は変わってきているが、作りは昔の団体客向けから脱却できていないかもしれない。

**西田陽一氏（別府市旅館ホテル組合連合会会長）**

おっしゃるとおり、別府温泉は団体型、湯布院は個人型の色合いなのは間違いないが、今は大きく変わってきていて1,500室以上のホテルラッシュで、宿泊特化型の施設になってきている。既存の旅館も少しずつ変わってきている。

**林** ロフトワークは、4年前に岐阜県飛騨市に「飛騨の森でクマは踊る」という会社を立ち上げた。飛騨の歴史が残る町並みにFabCafeを作り、木工とデジタルアプリケーションとで、伝統と革新を融合するような会社。100万円する木工のキャットタワーは海外から引き合いが多く、売り上げが1億円、現在利益も出ている。最初は現地が遠い上に忙しく、会社を作るつもりはなかったが、騙されたと思って来て欲しいと言われて家族旅行で行って本当に騙された。ポイントは家族旅行ではないかと考えている。家族を連れていきたい場所かどうかというのは大切である。実は別府にも母を連れてきたことがある。何かを起こせるのではないかと考えていて、先月もロケハンで来てみた。大学と組むのはあるかなと思っている。我々はクリエイティブの会社なので、たとえばAPU（立命館アジア太平洋大学）に寄付講座でデザイン思考の授業をやるというのはどうだろう。

**長野** 別府はAPUだけでなく別府大学や溝部学園などもあり、寄付講座は大歓迎。今、課題として別府で働きたい、地元に残りたい希望があり、残るためには仕事をどういう風にしていけばいいか、学生のうちから関わっていただくところが増えれば、刺激を受けたり、やりたい事にビジネスモデルに載せていけたり、色々な事が出来ると思う。そういうきっかけ作りが大変ありがたい。

**林** APUの学生は特殊だと思っていて、町からすごく距離がある。交わりづらくないのか？

**福谷正信氏（立命館アジア太平洋大学名誉教授）** 地域から学ぶというのはフィールドスタディになっており、地域研究や社会企業研究に関心のある先生が、自分のゼミなどで町の人とコラボするような事はよくある。

**林** 就職するという事はあるのか？

**福谷氏** それはまだまだである。地元で自営規模で起業する中で、卒業生が基盤をおいているというのは増えてきている。

**林** 一時的にワークショップで触れ合う事はできて

も、就職するというイメージが出来ない。現在の別府のビジネスとAPUの授業の間にギャップがあるのではないかと考えている。たとえば、そこを埋めるような授業もできないか。ビジネスデベロップメントをやれないかと思っている。

**長野** これは今決まったので、APU、別府大学、溝部学園のスリースターの間に自分が入るのでよろしくお願ひしたい。学生達に言っているのは、別府を母校として世界中にいろんな経験をして色々な所に行き、遠くに居ながらも別府を思い出して、何か役に立ちたいという関係性というのがとても大事な事である。学生達が別府に行くと何か面白い事が起こるぞというイメージを常に発信できる町でありたい。

**林** もう一つ、別府の人達とやってみたいのは高齢者と障害者と子供が一体となって、気持ちよく育っていく村を作りたいと思っている。そういう事例がデンマークにある。今までの行政は障害者だけ、高齢者だけを集めていたが、別府は、過去と現在も私も貴方も全部混ぜている中で、障害者も健常者も高齢者も赤ちゃんも一緒に生活するという場所が作れるのではないかという構想がある。今度の2月にデンマークに見に行こうと思っている、その後別府をもう一度見せてもらったら、何か運命的な出逢いがあるのではないかと思っている。

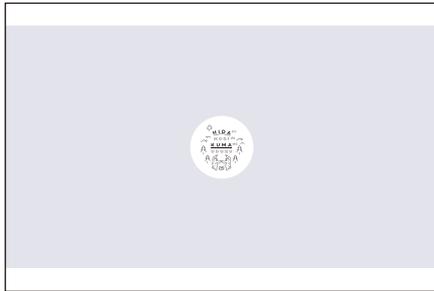
**長野** 別府自体がそういうコミュニティを形成できていると思っているので、そこに対してもう一歩アクションを起こすとか、足りないものを越えていこうか出来るのではないかと思っている。

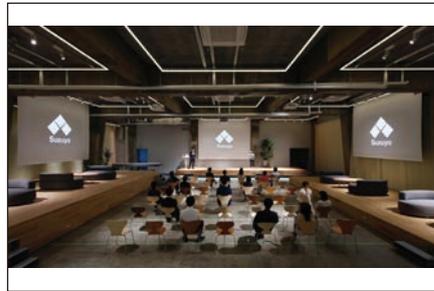
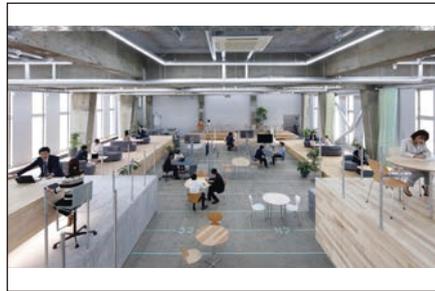
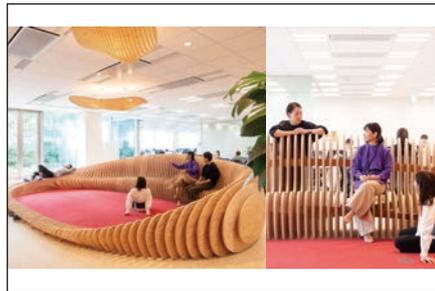
**林** 来年、模範となるようなアイデアを固めてくるので、ぜひ相談に乗って欲しい。











別府との今後

## これからの銭湯文化

### コーディネーター

株式会社バスクリン銭湯部部长  
小松 歩 氏

### パネリスト

東京都杉並区高円寺銭湯「小杉湯」三代目  
平松 佑介 氏

別府八湯温泉道名人会代目  
八木 みちる 氏

「小杉湯」番頭イラストレーター  
塩谷 歩波 氏

日本一の温泉の源泉数、湧出量を誇る別府市においては、古くから温泉はコミュニティの中心にあり、現在でも1階は浴場、2階には公民館が設置されている施設も珍しくありません。

人間関係が希薄になるといわれている現代において、心身の回復や、人とのつながり、地域の交流の場、モラルを守る基盤としての温泉の魅力を見直します。また、東京の若者を中心に行われている銭湯の新しい取り組みから学ぶ、これからのONSEN文化について御講演いただきます。

**小松** これからの銭湯・ONSEN文化というテーマでそれぞれの現場の最前線で活躍されている3名の方々をパネリストにお迎えして、話していく。自己紹介をさせていただく。バスクリンの総務部所属。公認の部活動の部長なので、普段は平社員である。2008年学生時代に交通事故に遭い、湯治治療を行った。卒業後住宅メーカーに就職したが、湯治経験から温泉やお風呂で健康になるという事に興味がありそういう仕事がしたいと思い、日本一周の温泉めぐりを半年掛けて全国600箇所を巡り、品川の銭湯、天神湯で働きながら温泉ライターとして活動。2014年にバスクリンに就職して現在に至っている。別府には無職で日本一周をしていた時代に訪れており、別府八湯を全部制覇しようとしたがあまりにも八湯以外にも街中のいたるところに温泉がある事を知り、いったん出直そうと思って6年ぶりにやってきた。



コーディネーター



パネリスト

バスクリンは津村順天堂として1893年に創業。浴剤中将湯やバスクリンなどの入浴剤を発売していて、戦後になって他のシリーズとして日本の名湯シリーズ、大分の長湯温泉がベースになったきき湯などを発売している。今から13年前の2006年にツムラから分社化して、2010年に社名をバスクリンに変更して現在に至っている。別府市との関わりとして、「人々の健康増進と地域社会の発展に寄与する」という目的で包括連携協定を締結している。また、別府市旅館ホテル組合連合会とも包括連携協定を結んでおり、地域限定オリジナルの入浴剤である「日本の名湯 別府」を発売している。最初は地域限定だったが、今年の9月には全国発売している。昭和30年代を境に自宅の内風呂が増加していき、一般家庭でバスクリンが普及していった。それ以前は町の銭湯で使われていた。この約20年で銭湯の数はおよそ4分の1に減少している。このような状況の中、バスクリンは銭湯が原点であり、活動を通じて銭湯の活気を取り戻したいという想いで、バスクリン銭湯部を今から4年前に立ち上げた。活動目

的としては部活動なので社員の親睦と健康増進が先頭に来る。活動としては①銭湯巡り（定例活動として都内の銭湯巡り。社員のコミュニケーション活性化）②銭湯コラム（銭湯メディア東京銭湯、大塚製薬グループ社内報）③銭湯との共同企画（そしがや温泉21との銭湯ふるまちライブラリーや小杉湯プレミアムフライデー銭湯「プレフロ」）などである。銭湯に興味を持ち、銭湯に足を運んでくれる人を少しでも増やしたいという思いでやっている。

**八木** 自己紹介。15年前に旅行で初めて別府を訪れたのをきっかけに、別府の人や土地、そして温泉に魅了されて2013年に移住した。現在、コトリカフェ、Hit Song Barミラーボールを経営している。またFlow手作り温泉化粧水キットを開発販売している。温泉が大好き。別府八湯温泉道第126代永世名人。九州温泉道第664代泉人。NPO法人 別府八湯温泉道名人会の一員としてPR活動中。2014年に美人温泉道という女性専用のグループを立ち上げ、別府の温泉で心も体もキレイになろう！をテーマに共同温泉に縁の無かった女性達と温泉を楽しんでいる。大衆演劇も大好き。

別府の取り組みと共同温泉の現状について、PR・観光客誘致、実際に来別した観光客に向けた事例の代表的なものを紹介したのち、本題の共同浴場の話をする。

対外的な取り組み事例を2つ紹介する。①遊べる温泉都市構想「湯～園地」2017年7月にラクテンチで開催され、資金は主にクラウドファンディングで調達。市民を中心とした約1,000人のボランティアスタッフが参加した。外に向けてのPR事業だと思ったが、終わってみれば別府市民に向けたイベントだと強く感じた。ボランティアスタッフのおもてなしが素晴らしく、別府市民である事を誇りに思った。②別府温泉の恩返し事業。2016年4月の熊本・大分地震の直後に観光客の激減を支えてくれた全国のお客様に、元気になった別府から温泉を届ける事で恩返しをしようというプロジェクトで、大変話題となった。

来別した観光客に向けた取り組みを紹介する。①別府市観光HP 温泉ハイスタンダード極楽地獄別府が良く出来ており、行きたい温泉を見つけやすい。②外国人向けHPでのTatto OK温泉情報は、外国人観光客ウェルカムに加え、多様性を認める別府ならではの取り組み。③別府おんせんおみや 当選すると

自宅に温泉が届く。

今回のシンポジウムのために、共同温泉の組合長さんにアンケートを実施して、現状について調査した。101か所の共同温泉のうち83施設にアンケートを実施し、61か所から回答を得た。組合員数平均98人（8名から350名の幅）月額入浴料平均は1,327円（700円～2,700円の幅）番台ありが20か所、なしが38か所。番台がいるところでは全て外来入浴可能。いないところでも19か所が外来入浴可能。外来入浴料平均は109円（100円～200円の幅）月平均入浴者数152人。この数字を見直す事が共同温泉黒字化や売り上げアップに繋がる隙間だと考えている。

共同温泉の掃除の状況。平均で49,820円（1ヶ月）だが、組合員が無償で行っているところから、10万円以上の費用を支払っているところまでまちまちである。経営状況は厳しいと答えたところが45%、厳しいと答えたのは20～49人の規模の施設が多い。ただ一定数良好と答えた100～149人の規模の施設でも、厳しいと答えた割合が大きい。組合費収入で見ると、良好と答えたのは15万円以上の収入がある施設が多く、厳しいと答えた施設は5万円未満の収入の施設が多い。ただし、15万円以上の収入があっても厳しいと答えた施設の割合の方が多い。

意見や困ったことを記入してもらったが、少子高齢化による人不足、入浴者のマナー問題など人に関する事、老朽化による資金難、経営資金困窮による金銭的な問題、給湯料金・水道料金値下げ、高齢者無料入浴制度の廃止要望、温泉組合同士の提携を望む声といった別府市の対応に関する事など、主に3種類の意見をもらった。現状の厳しい状況を踏まえ、東京の銭湯で行われている新しい取り組みをヒントに、別府の共同浴場文化の未来に希望を持てる話をしていきたい。

**平松** 小杉湯は、東京の杉並区高円寺にあり、東京の銭湯の代名詞的な宮作りの外観で、昭和8年創業で今年で96年目。番台があり格子型の天井と富士山の壁画が描かれた浴室のオーソドックスな銭湯。来客数は平日400～500で土曜日600～700、日曜日は800～1,000を越える。年齢構成はほぼ万遍無い世代に来てもらっていて、男女構成比は男性：女性=2:1であるが、ここ最近20代～30代の客が増えている。いろいろなメディアに取り上げられて

もらっており、自身は2010年の10月10日（娘の誕生日と銭湯の日）に跡を継いだ。

小杉湯の取り組みを紹介する。①企業プロモーションとしての活用。JT至福のひとつときというコピーを体験するようなお風呂の例。②老舗企業とのコラボレーション。石鹸メーカー、今治タオル、消臭剤、アイスの例。タオルなどは小杉湯で体験して気に入った客が表参道に買いにいこうような現象。体験の強さ。③生産者との取り組み。ミカン農家から出荷出来ないキズ物などをお風呂に入れて、生産者の思い、考え方、人などを掲示する例。お風呂の中は携帯を持ち込めないので、文字情報をすごく読んでくれる。そして実際に販売もしている。④地元高円寺のお店とのコラボ。お店の商品を食べてもらったりする。⑤採用を取り組みとしてやっており、このあと紹介する塩谷氏や元広告代理店で年収1千万円もらっていた人が半減で来てくれたり、アルバイトが30人以上いてミュージシャンや役者や芸人だったり将来夢を持っているような仲間が働いている。⑥コミュニティとして銭湯ぐらしというプロジェクトを2年前に行った。小杉湯の隣の風呂なしアパートを銭湯付きアパートメントとして告知して、無料で様々な業種のメンバーに住んでもらった。1年間の銭湯のある暮らしにより、結果的に集まってくれたのが凄く良いメンバーで、これからそのメンバーと共に銭湯ぐらしを株式会社化してコーチングをしたり、銭湯再興プロジェクトとしてオンラインサロンというオンライン上で総勢70名のコミュニティが出来ている。銭湯文化をアップデートしようというベースでの繋がりがあがる。

これから、銭湯の価値を再定義し新たな文化を創るために、銭湯のある暮らしを創っていききたい。そのために小杉湯のとなり新しい3階建ての建物「小杉湯となり」を来年の3月に作る。銭湯が街のお風呂であるように1階「台所」2階「居間」3階「書斎」のような場所を設け銭湯のある暮らしを体験してもらい、あらためて高円寺という場所の確認なり人を繋げ集まる場所に、外から来る人の観光案内所にして、そこが交わるような交差点を作りたい。

**塩谷** 小杉湯の番頭でイラストレーターをさせてもらっている。銭湯を俯瞰するような画を描いており、都内を中心に80軒以上の銭湯を描いている。元々は早稲田大学の建築学科に入学し大学院を出たあと設計事務所に就職し、身を粉にして働いていた

が病気になって休職した。うつ病になっていて家で落ち込んでいた時に先輩から誘われて銭湯に出会った。身体が固まっている時に白い明るいタイルのお風呂に入るとそれだけで肩の力が抜ける。また目があつたおばあちゃんと寒いねえと話をしたのがとても嬉しくて、誰とも喋る事が出来なかった中でそういった会話にとっても癒された。銭湯の魅力を伝えたくて、俯瞰の銭湯の画を描いてTwitterにあげたところ好評で、小杉湯の画も描いてみないかと平松氏から言われて描いた。その後設計の仕事の方は復職はしたがそれでも体調が戻らず、銭湯にとっても魅力を感じて、平松氏に誘われ小杉湯に転職した。交互浴の図解や銭湯図解というイラストエッセー集として出版をして評判をいただいて2万5千部を超えた。情熱大陸という番組でも取り上げていただいた。最近ではJRと共同企画で高円寺の高架下の場所を拠点にした芸術祭を実施した。ここでは高架下の風景を長さ3mほどの絵巻物にして高架下の魅力を表現する事を行っている。

**小松** それぞれ特徴のある取り組みと自己紹介をしていただいた。ここからディスカッションしたい。まず平松氏にお聞きしたいが、小杉湯が非常に革新的な取り組みをしている中、これからの銭湯文化について話していただきたい。

**平松** 2年半前から銭湯経営に携わるようになり、既存の業界との考え方とか価値観が違うと感じる事が多々あり、その差分が今日のテーマとして参考になると思う。3つあってハードとソフト、お金と時間、非日常と日常というキーワードになる。

1つ目のハードとソフトについては、銭湯というのは自宅にユニットバスが無い時代のビジネスモデルなので、家にお風呂が出来るとどんどん減っていく斜陽産業ということになる。そのため多くの銭湯経営者は自分たちの役割は終わってしまったという風に捉えている。しかし実際には小杉には600～800の人が訪れている。これはソフトの面、銭湯に救われたと言ったり銭湯に恩返しをしたいという特に若者がすごく多い。ハードの面ではなく人の気持ちだったり心だったりこれがこれからの銭湯には必要であるという事を経営者として実感している。ちょっと塩谷から言ってもらおう。

**塩谷** 自分が一番惹かれたのは、やはりソフトとしての魅力である。体調を壊してしまった時に銭湯に出会ってそこにいる人と話す事で、自分の体調や心が

凄く素直になって自分らしさを取り戻す事が出来た。インフラとして身体を綺麗にするという役割とは全く違う側面である。これから自分の体験を伝えていかなければならない魅力だと思っている。銭湯図解の中では、その場所でどのように感じる事が出来るのか、何が出来てどんなに楽しい事なのか深く掘り下げるようにしている。

**平松** なのでハードとして町と人を支える銭湯から、これからは人の心や気持ちソフトを支える銭湯に凄く可能性があるかと実感している。

2つ目がお金と時間。小杉湯はいま客が多く、大きな要因として15年前の改装にある。父親が滞在時間を長くしてもらおうと水風呂と待合室を作った。この考え方は素晴らしいと思っている。一般的な商売ではどれだけ短い時間に客に来てもらって回転率を上げてお金を落としてもらうかというお金を軸とした商売の考えかたとなるが、小杉湯では時間を軸として、時間を落としてもらうためにいろんな事をやった結果、客が増えてファンがついてお金を落としてくれるという循環が生まれている。この流れがすごく不足していて銭湯や共同浴場は日本の文化となったシェアリングエコノミーサービスで、お風呂をシェアして番台でセルフサービスでお金を払い、あとは人のサービスを介在しないので、200人来た日も1,000人来た日もスタッフの数は変わらない。ここがビジネス上でも大きな特徴だと思っている。僕らの世代は所有の概念が強いが、今の若者はシェアがナチュラルで、他人とお風呂に入るという事について全く抵抗が無い。価値観はSNSやインターネットで繋がれるので、リアルで友達で会う事はレジャーになっており、その場所が居酒屋でもカラオケでも温泉でも旅行でも銭湯でも一緒である。そういうふうに見た場合、銭湯は470円で入れて安いので、時間あたりの単価が安くコストが安いという事になる。そういう捉え方をされていて、時間を落としてもらうという事が一番大事になっていて、そのためにはとにかく綺麗で気持ちいいお風呂を考えてアップデートしていけるか、場所や客に愛情をこめて、居心地のいい毎日行きたくなると思ってもらえるお風呂を提供できるかだと思っている。小杉湯はいろんな事をやっているが、本当に毎日アップデートしているのが大きな特徴である。

3つ目が非日常から日常。塩谷から言ってもらおう。

**塩谷** 銭湯の歴史をたどると、元々は毎日の身体を



会場全景

清潔にする場所で今の家風呂と同じ役割だったが、家風呂が普及してきて銭湯は非日常になってきた。スーパー銭湯や温泉はそういう役割で、日常の銭湯でなくなった銭湯は非日常のお風呂でもなくなっていく。そうなるのとどっちになるのか？何なのか？が問題提起としてあり、銭湯はどちらでもなくて廃れるしかないと考える人もいたが、私は日常から非日常になって、もう一度日常に戻ってくるんじゃないかと考えている。というのも私たちの世代は日常もすごく疲れていて、その日の疲れを今日落とさないで明日やっていけないくらいになっている。日常の中の非日常なお風呂で身体を癒していく事がとても大切である。だからこそ銭湯は日常に求められているお風呂になっている。綺麗で居心地のいいお風呂がとても大切。

**小松** 取り組みに関して、本質のところをお話いただいた。いい時間になってきたが別府の八木さんからも何か言ってほしい。

**八木** 別府の共同温泉が東京と一番違うのは、完全に日常なところで、そこをどう逆に少子高齢化で人が減っていったり経営していけなくなったりしている状況で、若者が別府にいて関わっていく中で、共同温泉によく行く子は別府に戻ってくる傾向にある。就職して東京に行ってもまた別府に一周して戻ってきているので、若者を共同浴場に來させる、非日常で楽しいというのを共同温泉に見いだしてあげるのが大事ではないかと思っている。

**平松** 今、小杉湯に大学のゼミで取り上げたい、卒論の研究テーマにしたい、銭湯で働きたいからどうしたらいいか教えて欲しいというような若者がたくさん来ている。それくらい若者がローカルのコミュニティを作ってというところで関心が高くてモチベーションがある。さきほど別府市長と話していて共

同浴場を建てるとかしてAPUの学生に運営してもらって、実際コミュニティに入りたいという人もいるし、繋がりというのが価値となってそういう暮らしを小さいところから作っていく事が観光客にも市民にも外国人にも伝わるというのを銭湯を通して見てきている。

**八木** あまりにも温泉が日常すぎて、別府の温泉凄いやよと言うのをちゃんと別府の人が認識してくれたら、共同温泉の文化、価値を自分たちの中に落とし込んでもらえれば大事に出来るのではないかと思う。もうちょっと市全体として共同温泉を大事にしてもらいたいと思っている。

**小松** まとめさせてもらいたい。八木さんのお話にあった別府の課題（高齢化、若者離れ、客離れ）に関して東京の銭湯や他の温泉地でも同じ悩みを抱えているので、現状の課題というのはこれからも取り組んでいかなければならない。小杉湯に関しては取り組み+大事にされている本質の部分をお話いただいたが、インバウンドに関する取り組みも一つテーマになるのかなと思っていて、明日のシンポジウムで新・湯治について話があるが、この取り組みは官民一体となって新しい湯治の魅力を発信していこうという中でインバウンドのテーマがあり、別府のライバルの草津温泉が温泉を無形文化遺産にするという動きが去年から始まっている。先月はラグビーワールドカップがあり、来年はオリンピックがあるという中で世界が向いていて、銭湯・温泉文化を世界へ発信出来る時代の流れというのがある。テーマとしては温泉地が一体となってこの文化を世界に発信していこうという事なのだが、今日の学びで言うと世界へ向けた外向きの取り組みも大切だが、まずは内側を大切にすることが必要がある。小杉湯で言うところの日々の掃除を大切に、日常こそを大事にするという事が今日のヒントなのではないかと思う。

## 別府ONSENアカデミア シンポジウム

BATHCLIN

## シンポジウムテーマ これからの銭湯・ONSEN文化

BATHCLIN

- ①自己紹介、取組紹介
- ②ディスカッション、意見交換
- ③まとめ

BATHCLIN

### プロフィール

BATHCLIN

#### 小松 歩 (こまつ あゆむ)



年齢：32歳  
出身：東京都  
経歴：2008年11月 2週間の湯治  
2010年 4月～ 新卒で住宅メーカー入社  
2013年 4月～ 日本一周温泉めぐり  
2013年11月～ 天神湯勤務・温泉ライター  
2014年 4月～ バスクリン入社  
現職：バスクリン公認部活動 ★銭湯部 部長★  
バスクリン総務部  
(担当業務：採用、研修、給与、労務管理)



当時「中朝湯」雑誌広告 (出典：ツムラ創業百年史)

### 「株式会社バスクリン」沿革

BATHCLIN

- 1893 (明治26) 年  
「津村順天堂 (現 株式会社ツムラ)」創業
- 1897 (明治30) 年  
日本初の入浴剤「浴剤中朝湯」発売
- 1930 (昭和5) 年  
芳香浴剤「バスクリン」発売
- 昭和30年代  
高度成長期  
内風呂が増加し、一般家庭でもバスクリンが普及

### 「株式会社バスクリン」沿革

BATHCLIN

- 1986 (昭和61) 年  
本格派の温泉入浴剤  
「バスクリン 日本の名湯シリーズ」発売
- 1987 (昭和62) 年  
日本の名湯シリーズ「登別カルルス」発売  
白濁する入浴剤を日本で初めて開発
- 2003 (平成15) 年  
発泡タイプの温泉入浴剤  
「きき湯」発売

### 「株式会社バスクリン」沿革

BATHCLIN

- 2006 (平成18) 年  
「ツムラ ライフサイエンス株式会社」創業  
(株式会社ツムラから家庭用品事業を承継し分社)
- 2008 (平成20) 年  
ツムラグループから独立  
新生「ツムラ ライフサイエンス株式会社」誕生  
(株式会社ツムラからツムラ ライフサイエンス株の全株式を譲受)
- 2010 (平成22) 年  
社名を「株式会社バスクリン」に変更



### 包括連携協定 (別府市)

BATHCLIN

・2017年11月29日締結

- ◆目的  
人々の健康と地域社会の発展に寄与する。
- ◆内容
  - ・温泉に関すること。
  - ・健康に関すること。
  - ・地域活性化に関すること。
  - ・その他、この協定の目的に沿うこと。

### 包括連携協定 (別府市)

BATHCLIN

・2017年11月29日締結

- ◆目的  
人々の健康と地域社会の発展に寄与する。
- ◆内容
  - ・温泉に関すること。
  - ・健康に関すること。
  - ・地域活性化に関すること。
  - ・その他、この協定の目的に沿うこと。

### 包括連携協定 (別府市旅館ホテル組合連合会) BATHCLIN

#### ◆地域活性化に関すること。

- ・別府温泉を由来とする地域限定入浴剤の商品企画、商品化に関すること。
- ・新商品の販売を通じた別府温泉のPRに関すること。
- ・その他。



地域限定のオリジナル入浴剤の共同企画

日本の名湯 別府（地域限定販売） BATHCLIN

・2018年7月発売



「別府市旅館ホテル組合連合会」との共同企画  
別府温泉の湯ざわり・成分・色・香り・情緒などを  
現地で徹底調査  
「別府市旅館ホテル組合連合会」加盟店、土産物店で販売

日本の名湯 別府（全国販売） BATHCLIN




・2019年9月発売「日本の名湯 <通のこだわり>」に採用

「バスクリン銭湯部」 BATHCLIN

1893（明治26）年  
「津村順天堂（現 株式会社ツムラ）」創業

1897（明治30）年  
日本初の入浴剤「浴剤中将湯」発売

1930（昭和5）年  
芳香浴剤「バスクリン」発売

昭和30年代  
高度成長期  
内風呂が増加し、一般家庭でも「バスクリン」が普及




「バスクリン銭湯部」 BATHCLIN

1893（明治26）年  
「津村順天堂（現 株式会社ツムラ）」創業

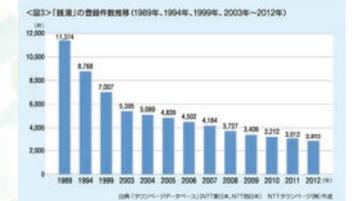
1897（明治30）年  
日本初の入浴剤「浴剤中将湯」発売

1930（昭和5）年  
芳香浴剤「バスクリン」発売

昭和30年代  
高度成長期  
内風呂が増加し、一般家庭でも「バスクリン」が普及




「バスクリン銭湯部」 BATHCLIN



この20年で銭湯の数は約4分の1に減少

「バスクリン銭湯部」 BATHCLIN

そこで、新たに立ち上げたのが、



株式会社バスクリン公認部活動として、20代社員が  
2015年4月に新たに立ち上げたプロジェクトです。

「もともと、銭湯は入浴剤が広がる事になった原点の場所。近年、銭湯の廃業が続いているため、活動を通して銭湯の活気を取り戻すことに一役買いたい」という想いの下、発足しました。

部署の垣根を越えて20代メンバーを中心に、銭湯やお風呂の新たな魅力、活用法について発信。




「バスクリン銭湯部」 BATHCLIN

【活動目的（社内活動規定に準ず）】

- 銭湯：銭湯やスパ施設を活用して、社員の相互親睦を深め、社員のリラクゼーション、健康増進を図ることを目的とする。
- 銭湯：また銭湯などでの入浴を通して、入浴の知識・教養を高めることを目的とする。
- 銭湯：元々、銭湯は入浴剤が広がる事になった原点の場所。近年、銭湯の廃業が続いているため、活動を通して銭湯の活気を取り戻すことに一役買いたい。

「バスクリン銭湯部」 BATHCLIN

- 銭湯巡り
- 銭湯コラム
- 銭湯共同企画

「バスクリン銭湯部」取り組み ① 銭湯巡り BATHCLIN

定例活動として、都内の銭湯巡りを実施中。






「バスクリン銭湯部」取り組み ① 銭湯巡り BATHCLIN



渋谷 改良湯

「バスクリン銭湯部」取り組み ② 銭湯コラム BATHCLIN

銭湯メディア「東京銭湯-TOKYO SENTO-」で、スペシャルコラム。  
「大塚製薬グループ社内報」で銭湯部活動紹介コラム。  
銭湯コラムで銭湯巡りの様子、銭湯やお風呂の魅力を配信。






**別府温泉PR活動**



取材協力  
テレビ・イベント出演  
ミスONSEN騎士団  
まちづくりワークショップ協力  
など

**美人温泉道**



2014年9月発足  
現在約190名  
別府の温泉で心も体も  
キレイになろう！

**大衆演劇が大好き**



**別府の取り組みと  
共同温泉の現状**

- ① 県外に向けた取り組み (PR・観光客誘致)
- ② 来別した観光客に向けた取り組み
- ③ 共同温泉の現状 (アンケート調査結果)

BATHING LINE

**別府の取り組み ①県外に向けてのPR・観光客誘致活動**

**【湯～園地】**



開催資金は主にクラウドファンディングで調達  
3638人、33,966,585円のご支援をいただきました。  
来場者は3日間で9165人  
経済波及効果の推計1億8547万円と発表

**『旅人をねんごろにせよ』熊ハスピリッツ**

**別府の取り組み ①県外に向けてのPR・観光客誘致活動**

**【別府温泉の恩返し】**



全国から2,800件を超える応募  
日本全国47都道府県148か所  
総移動距離29,229km  
約89,700リットル

**別府に心を寄せてくれてありがとう**

**別府の取り組み ②来別した観光客に向けた取り組み**

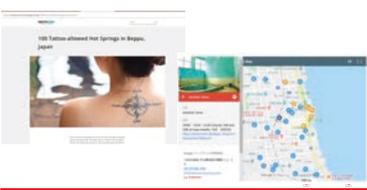
**【別府市観光HP 温泉ハイスタンダード極楽地獄別府】**



行きたい温泉が見つかりやすく記事も面白い

**別府の取り組み ②来別した観光客に向けた取り組み**

**【外国人向けHPでの Tattoo OK温泉情報公開】**



多様性を認める別府ならではの取り組み

**別府の取り組み ②来別した観光客に向けた取り組み**

**【別府おんせんおみやげ】**



ちなみに  
購入する場合の送料も  
明記されています

実際に足を運んでくれたお客様へのお楽しみ企画

**③共同温泉の現状**

市営温泉 18か所 (内1か所休止中)  
市有区営温泉 70か所  
区有区営温泉 13か所 (内1か所休止中)  
【合計101施設】



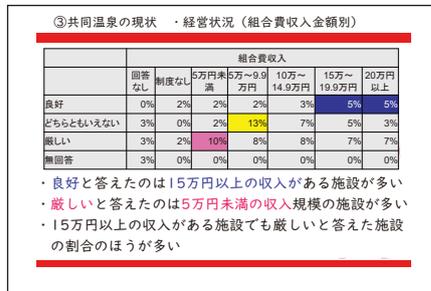
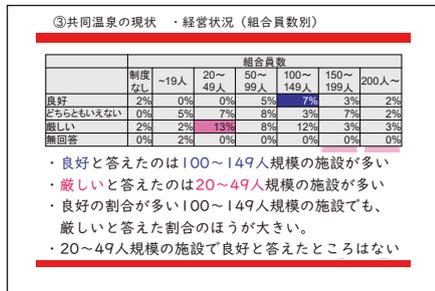
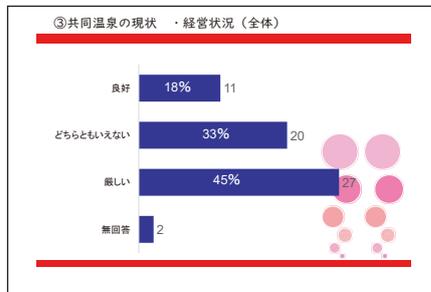
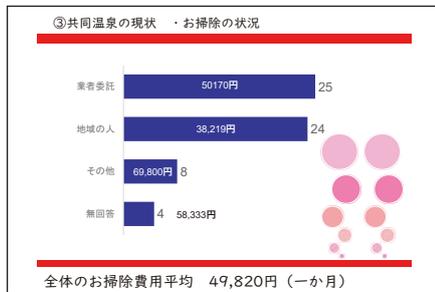
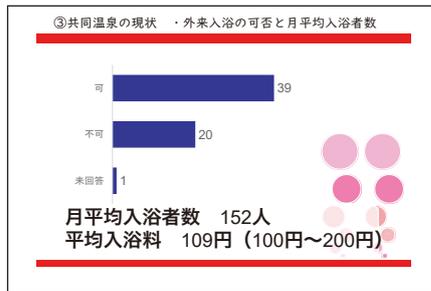
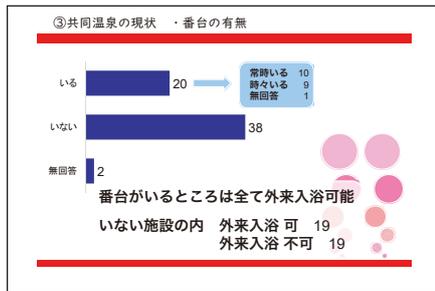
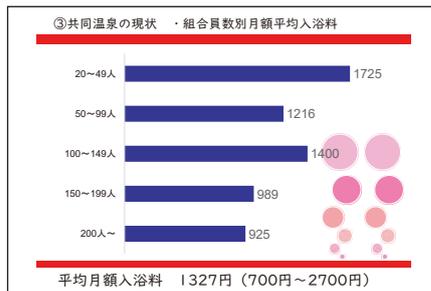
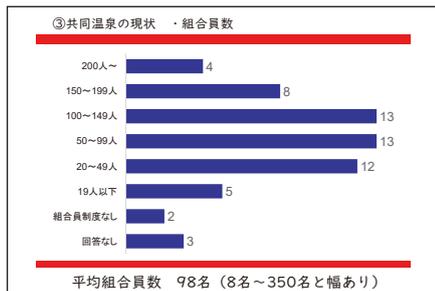
**③共同温泉の現状**

調査期間 2019年9月～10月  
調査方法 郵送によるアンケート調査  
対象施設 市有区営温泉 70か所  
区有区営温泉 13か所 合計83施設  
回収施設 61施設  
回収率 72%

**③共同温泉の現状**

アンケート項目

- ・組合員数と月額入浴料
- ・番台の有無
- ・組合員以外への入浴の可否
- ・お掃除の状況
- ・経営状況
- ・その他意見や困ったこと



- ### ③共同温泉の現状 ・意見や困ったこと (37施設)
- ・組合役員や組合員の高齢化・後継者不足 (7件)
  - ・組合員の減少 (6件)
  - ・少子高齢化による活気減
  - ・若い世代の入浴者が少ない。
  - PRするも増加せず悩ましい
  - ・外来入浴者の入浴マナーが悪い
  - ・番台が居ないときの防犯・急病人の救護が心配
- 少子高齢化・共同温泉離れ

- ### ③共同温泉の現状 ・意見や困ったこと (37施設)
- ・建物の老朽化に伴う補修費用困窮 (5件)
  - ・経営維持管理費用困窮 (6件)
  - ・外来入浴料金を値上げしたい (100円→200円～300円に)
  - ・無賃入浴 (外来入浴者・高齢者・留学生) (4件)
  - ・経営が苦しいので値上げを検討している
  - ・これからの組合泉は魅力アップを図り、地元住民だけでなく広域的に組合員を確保し利用者増と収入アップを図る必要がある
- 金銭的な問題

- ### ③共同温泉の現状 ・意見や困ったこと (37施設)
- ・水道料金を安くしてほしい (2件)
  - ・給湯料金が高いので見直ししてほしい (3件)
  - ・別府市の高齢者入浴無料制度が経営を圧迫しているので廃止してほしい (6件)
  - ・清掃業務の一括委託・管理などの方法でコストを抑えたい
  - ・市有区営温泉は自治会の指定管理にならないか
  - ・他温泉組合と意見交換をしたい
  - ・市は区営温泉をきちんとサポートしてくれない。不満や意見を述べても取り組まず対外的なイベントや観光客ばかりに目が向いている
  - ・大切な温泉文化資源を守ろうという意欲を感じない
- 別府市対しての意見・望むこと

- ### ③共同温泉の現状 ・意見や困ったこと (37施設)
- ～主な困りごと～
- ・少子高齢化による担い手不足
  - ・組合員の高齢化による利用者減少
  - ・若い世代の共同温泉離れ
  - ・共同温泉同士、横のつながりが少ない
- 現在の厳しい状況を踏まえたうえで、別府ならではの共同温泉文化を残していくためのヒントとなる話をしたい



小杉湯での取組み

企業プロモーション × 小杉湯





コラボレーションしている生産者さん

- 徳島県勝浦町 (石川さん)
- 沖縄県名護市 (渡具知さん他)
- 山形県飯豊町 (稲田さん)
- 長野県須坂市 (岩城さん)
- 埼玉県越生町 (山口さん)
- 山梨県勝沼町 (小野さん)
- 愛媛県八幡浜市 (宮本さん)
- 新潟県新潟市 (渡邊さん)
- 広島県呉市 (三宅さん)

高円寺×小杉湯



採用 × 小杉湯



コミュニティ × 小杉湯





銭湯付きアパートメント



ニューズエディター 建築家 イラストレーター  
プログラマー プレイヤー アートディレクター  
コミュニティリーダー 編集者 音楽ディレクター



銭湯ぐらしのメンバーと、銭湯の新しい可能性を事業として展開していきたい

銭湯ぐらし：法人化

銭湯再興プロジェクト



オンラインサロン



銭湯再興プロジェクトメンバー

銭湯文化を再興しようという志ベースでつながる総勢70名の個性豊かなメンバーが所属するコミュニティ



これから



銭湯の価値を再定義し新たな文化を創る



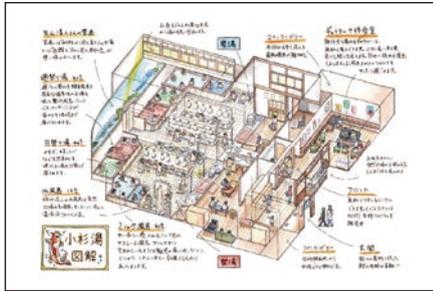
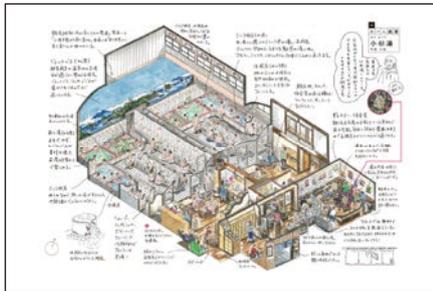
銭湯のある暮らしをつくる

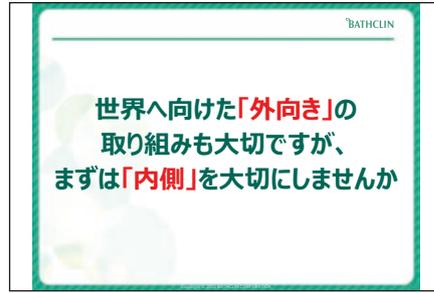
小杉湯のとなりに新しい建物が生まれます。



建物名は「小杉湯となり」  
銭湯が「街のお風呂」であるように、1階に「台所」、2階に「居間」、3階に「書斎」のような場所を設け「銭湯のある暮らし」を体験できる場所をつくります。







## 全国の温泉地の首長等による温泉に関するディスカッション

### コーディネーター

東海大学海洋学部 教授  
斉藤 雅樹 氏

### パネリスト

音更町十勝川温泉観光協会事務局次長  
窪 浩政 氏

仙北市長  
門脇 光浩 氏

田沢湖・角館観光協会会長 鶴の湯温泉会長  
佐藤 和志 氏

乳頭温泉組合長（代理）黒湯温泉会長  
池田 泰久 氏

熱海市副市長  
金井 慎一郎 氏

道後温泉旅館協同組合事務局次長  
越智 英幸 氏

嬉野温泉観光協会会長  
池田 榮一 氏



コーディネーター

黒川温泉観光旅館協同組合事務局次長  
北山 元 氏

別府市旅館ホテル組合連合会会長  
西田 陽一 氏

別府市長  
長野 恭紘

環境省温泉地保護利用推進室長  
山本 麻衣 氏



パネリスト

全国の有名温泉地の首長、観光・温泉関係者による温泉地における諸課題と取り組みなどについて議論をします。

ラグビーワールドカップ2019や東京オリンピック・パラリンピック2020といったメガスポーツイベントが開催される中、急増するインバウンド訪日客への対応や今後の温泉地のあるべき姿等について、率直な意見を交わします。

**斉藤** 議題の1として、温泉地におけるインバウンドの受け入れのあり方についてディスカッションしたい。インバウンドの受け入れの状況については、ラグビーワールドカップが大変盛り上がった。来年は東京オリンピック・パラリンピックで2025年には大阪万博がある。そんな中温泉地がインバウンドの受け入れがどうあるべきなのかという中、ワールドカップで多くの外国人を受け入れ、その経験をした別府市の事例を基に議論を深めていきたい。このテーマに関連して別府市旅館ホテル組合連合会会長西田会長に事例を交えて報告をお願いしたい。

**西田** 国内のインバウンドの状況とラグビーワールドカップの別府市の事例をお話する。国が2003年にVisit Japan戦略を始めてから訪日外国人旅行者の数は2013年以降飛躍的に伸び始め、昨年は3,119万人。来年のオリンピック・パラリンピックでは4,000万人を目標としている。国・地域別内訳ではアジアだけで全体の85%を占めている状況で、2020年以降の国の方針は2030年には6,000万人の受け入れを目標としている。このうち地方への外国人の延べ宿泊者の増加、リピーターの増加に力を入れようとしている。新たな目標に向けて取り組みを進めるために、国立公園を世界水準のナショナルパークにするといった視点で全国の温泉地も関連のある対応となっている。リピーターに関しては都市部から回数を重ねることで周辺のエリアに広がりが出ている。訪日の目的、関心事項として温泉入浴は高い割合を示しており、温泉地への期待がうかがえる。

タトゥーへの対応は2015年の観光庁のアンケート結果が公表されている。国としてはタトゥーに関しては各受け入れ施設に委ねられている。別府市の対応だが別府市旅館ホテル組合連合会ではラグビーワールドカップの開催にあたり、タトゥーのある外国人の入浴に関して今年の一月の時点である程度の



会場全景

施設から対応可能との回答を得た。翌二月の段階では外国人のみの許可では日本人のタトゥー客排除の差別に繋がるため、全ての宿泊客を対象にする事で3～6月にかけて再検討のために日本人宿泊客にアンケートを実施し、その結果3割が反対となり、最終的にワールドカップ期間中限定のタトゥー受け入れは見送りとし、各施設の判断に委ねるという結果となった。大会期間中の受け入れ状況と街の様子だが、10/2～10/20に大分県で5試合が開催され、外国人はアジア+ヨーロッパ+オーストラリアなど大勢が訪れた。特にイングランド、ウェールズ、フランス、オーストラリアのファンが1週間～1ヶ月訪日して、別府に2泊～3泊した客が多かった。試合の前を楽しむために別府を2～3時間でどんな過ごし方が出来るかの案内が多く、別府路地裏散策や鶴見岳のロープウェイの山頂の案内など歩くのが大好きな印象がある。居酒屋や日本酒を楽しんでいた印象があるが、特にビールだけは切らすなという事を言われていて、外国人の飲む量は半端なかった。大会期間中、11施設で外国人に緊急アンケートを実施した。9割を超える人から温泉に入りたいと回答があり、日本でタトゥーがあると入浴できない施設があるということも9割が知っていて、日本のルールを尊重するという意見が多かった。タトゥーがあると入浴できない場合にどんなサービスがあると良いかについては、入浴可能な施設の案内や入れる時間設定が欲しいという意見があった。市営温泉でタトゥーで入れる事は1/4が知っているという事であり、周知方法を工夫する事が必要かもしれない。ちなみに別府市では外国人向けに温泉入浴マナー、多言語表記、タトゥー入浴可否を含めた温泉施設マップを提供している。昨年からはホームページでも紹介し、随時更新している。

大会期間中の外国人の対応状況と外国人観光客受け入れの状況としては、ラグビーの国際統括団体が、日本ではタトゥーが敬遠されており長袖で隠した方が良いと説明し、オールブラックスをはじめ各国代表チームも日本のやり方や文化を受け入れる必要があるとし、タトゥーを隠す配慮をした。こうした動きがSNS等で拡散され、日本を訪れるラグビーファンの意識にも少なからず影響があった。

国内各地における状況は、大会開催期間中限定でタトゥー入浴可能としたり、カバーシール提供により対応した事例があるが、全国旅館ホテル生活衛生同業組合連合会は「対応に苦慮」「統一見解がないため各施設の判断に委ねざるを得ない」という状況であった。

インバウンド受け入れの状況を別府市の事例を通じて説明したが、来年のオリンピック・パラリンピックや2025年の大阪万博開催という大きなイベントを控え、インバウンド観光客需要が引き続き増えていく中、温泉地としてバラバラで取り組みを進めていくのではなく、外国人の関心の高い温泉を使ってどのようにお客様をおもてなししていくか、考えていく必要がある。

**斉藤** ただいまの報告を含め、温泉地におけるインバウンドの受け入れのあり方についてご意見を伺いたい。まず、ラグビーワールドカップを画面等を通じてご覧になったと思うが、タトゥーの受け入れについて各温泉地の状況を伺いたい。まず、道後温泉の越智事務局長から。

**越智** 道後温泉は外湯が3つあり、その中でタトゥーは伝統文化というカテゴリーで捉えており、外湯に限っては入浴は大丈夫であるとしている。ただし約30軒のホテル・旅館があり、ホテル側に関しては御遠慮いただくようにしており、家族風呂などを利用していただくようにしている。

**斉藤** それでは、乳頭温泉の状況、佐藤会長。

**佐藤** 乳頭温泉は、元々素朴な温泉という事で売っており、直接検索してこられる外国人が多く、ある程度予備知識で入れないという事はあるが、いろんな外国の人が来ているので、よほどの事が無い限り制約は無しで入っていただいている。特別拒否という事はしていない。ホテル・旅館などはお断りを入りに掲示している事があるが、我々山奥の温泉に関しては比較的鷹揚にやっている。

**斉藤** それでは、嬉野温泉の状況、池田会長。

**池田(榮)** 嬉野温泉では、原則として各施設の対応だが、3か所くらい大きな公衆浴場があり、その対応は大体同じで申告した客には貸し切り湯等を案内するようにしている。やはり面積の問題があり、大きなものについては無理だという事で、絆創膏程度のサイズのものであれば隠さなくても大丈夫だろうという事になっている。昔から嬉野温泉はタトゥーの客が多く訪れていた。

**斉藤** 話を伺っていて、それぞれケース・バイ・ケースという感じだ。さきほど西田会長の話にあった、外国人は日本の文化を尊重したいと考えているというのがあったが、そのあたり郷に入っては郷に従えという言葉があるが、それをどのように考えるかというのがカギになると思う。私は別府に来て、タトゥーOKの温泉を紹介するパンフレットがあるのを見て感銘を受けたが、そのあたり長野市長。

**長野** これだけ温泉入浴を楽しみにして来てもらったのに、事前情報なく突然うちは入れないよというのだけは避けたかった。市営温泉は大歓迎というわけではないがタトゥー、入れ墨OKである。それが自然な文化として受け入れられていた。郷に入っては郷に従えというのは、訪れる人が使う言葉で、受け入れる側が使ってはいけないというのは常々職員に言っている。

**斉藤** このパンフレットは、別府に来た時に10枚くらいいつももらって帰る。まだお持ちで無い人はぜひ持って帰ってほしい。このタトゥー問題、まだご発言いただけてない方、いかがでしょう。金井副市長どうぞ。

**金井** 熱海市はいまのところインバウンド率が1%で、他の自治体ほど多くはないので施設の判断に委ねるという状況だが、皆さんの話を聞いてイメージしたのは、二層なのかなという事だ。一層はまず見える化だという事で、禁煙・喫煙と同じ発想で、日本に来た時にちゃんと分かる状態を作り、それで救いきれない場合、来てしまった場合はシールを渡したり、他の入れる旅館などを案内してあげたり、これが二層目という事で、温泉に入れなくて帰ってしまうという事が無くなるのかなという事を思った。

**斉藤** 情報を開示するという事と、他の選択肢を提供するという事だと思う。実際、米国からやってきて温泉に入りたいと思っても、英語しか話せない。ホームページには日本語でしか情報が無く、電話をしたくても日本語が話せないので問い合わせる事も

できない。そうすると日本語のしゃべれる友人がいないために、日本の温泉に入れないじゃないかという事になる。まさに情報が無いという事は温泉に入りたいという外国人にとって障害になっている。黒湯温泉、池田会長さんどうぞ。

**池田 (泰)** うちの方では、入る前に旅行者の方からタトゥーがあるんだけどどうだろうと質問がある。どこにあるか？大きさはどうか？色はどうか？全身に入っているか？全身に入っている時はご遠慮いただいたりしているが、そうした情報仕入れてから、みなさんと入る中で不快感を与えない形で、この方はOK、この人はご遠慮いただくという事を方針としている。例えばタトゥーに色が入っていたり、全身の場合は別の一人風呂などをご案内しているが、そこは遠慮する方が多い。とりあえず部分的なタトゥーであれば容認している。

**門脇** 行政としては、インバウンド対策を徹底的にやっている。先日もタイ王国のパラリンピックチームに合宿をしてもらったが、タトゥーがあるが大丈夫かと心配されていた。仙北市では市が直接経営はしていないが3セクで運営している温泉が4つあり、そこではぜひ受け入れたいという風にした。

**北山** 黒川温泉では、インバウンドがここ数年で増えてきていて、まだ全体的な具体的な議論には至っておらず、各旅館に委ねている状況で、組合に問い合わせがあった場合は貸し切り湯、家族風呂、シールを持っている宿を紹介している。来た後に関してはそういう対応だが、来る前の情報発信できちんとやれてないと今日感じたので、また見える化の方はやっていきたいと思っている。

**窪** 十勝川温泉では、インバウンドの比率が全体に対して17%で全体で約7万人くらいだ。北海道全体ではタトゥーの問題に関しては基本NGのところが多い。十勝川温泉も議論は度々出るのだが、基本としては全てNG。場合によって個室のお風呂付きの部屋を紹介したり、水着で入るガーデンスパもNGだがラッシュガードなど隠せるものにはOKという位置づけにしている。

**斉藤** 十勝川温泉は、黒いお湯なのでいったん首まで入ってしまえば分からない(笑) あと環境省山本室長ご意見を伺いたいのだが温泉を所管する立場として如何でしょう？

**山本** 基本的に国として方針を出すという事は今後とも無い。地域においてそれぞれ考えていただくとい

う事は変わらない。そもそも国がなぜインバウンドを受け入れようとしているかということ、経済にとってプラスであって国にとって良くなるということ、地域にとってもインバウンドを受け入れる事で地域が良くなるという事が基本だろうと思う。経済的なものもあるが、やはり多様な人々を受け入れて、多様な文化についてどうしていくかという事をしっかり考えていただき、様々なバリアを無くしていく地域を作るという事に繋がっていくのではと思うので、こういった議論が行われていることそのものが地域にとってプラスであり、経済的にもプラスでそういう循環が起きている事が非常に重要である。

**斉藤** 議論は尽きないが時間も限られているので、このインバウンド対応というのは、多様性への対応という問題が突きつけられており、このタトゥーというのは非常に分かりやすい事例で、多様性にどう対応していくのか我々に問われているテーマだと思う。おそらくタトゥーのみならず、性的マイノリティに関して男湯・女湯に分かれているあり方や、人に裸を見せる習慣が無いような方にとって温泉に入るというのはどうなんだろうという事など様々な問題がこのタトゥーの問題に関しては入っているだろうと思う。一つの方向性としては、多様性対応という事に関して、郷に入っては郷に従うという言葉が、来る人が言う事で受け入れる側が言う事では無いという立場の違いがあり、おそらくお互い良かれと思ってやっている事が様々な誤解やトラブルを生む可能性があるので、立場の違いをわきまえつつ、良かれと思ってやっていく事が重要だ。それから二層という話があったが、情報を開示して、かつ選択肢を提示していくという事が非常にカギになるという事が分かった。

次の議題に移りたい。温泉を利用した健康と美容増進の事例と今後の展望という事を進めていきたい。環境省の統計によると全国に約3,000の温泉地があり、47都道府県で温泉の無いところは一つも無い。各温泉地で様々な温泉を活用した取り組みを行っている。今回参加している温泉地に事務局から事前にアンケート調査を行っており、その結果として温泉を活用して健康あるいは美容増進するという取り組みの事例は、分類すると大体4つに分かれる。

一番目は、温泉そのものが特徴があり泉質に効果がある。二番目は温泉を利用した健康プログラムの提

供。三番目は温泉を利用した食品、化粧品などの開発・提供。四番目は温泉療養の効果の実証実験。アンケートの結果からこういう4種類に分類する事が出来るという事である。それぞれについて温泉地の取り組みを紹介してもらいたい。

まずは、黒川温泉の北山事務局長...一番目の特徴のある温泉を利用した取り組みという事で。

**北山** 黒川温泉には30の旅館がある。小さな狭い里山の温泉地だが、10種類のうち7種類もの泉質がある。それから入湯手形という手形を販売しており、旅館が持っている28か所の露天風呂から3つを選んで入浴が出来る。この手形を活用して、入る順番で美肌効果、美容増進効果というところを推奨している。まずは炭酸水素塩泉で肌をクレンジングし、次に弱アルカリのピーリング、最後に塩化物泉で潤いをチャージという流れでの美肌効果をお薦めしている。また、立ち湯という160cmくらいの立って入る露天風呂があり、水圧によるマッサージ効果、加湿効果など。美肌、美人湯の問い合わせがあればそのように答えている。

**斉藤** 10種類のうち7種類もの泉質があり、非常に多様な温泉というのが黒川温泉の特徴だと思うが、こうした変わった違う泉質を巡っていくというのは、ルーツは江戸時代の草津温泉と沢渡温泉で、草津の上がり湯沢渡温泉と上州で昔から言われている。別府では機能温泉浴と言っている。

それでは、続いて十勝川温泉の取り組みを窪事務局長さん。

**窪** 通常、北海道の温泉は山があったり湖があったりで、そこから出るイメージだが、十勝川温泉の湯は平野のど真ん中から出てくる湯である。この平野がモール温泉を作り出してくれている。太古の昔、十勝平野が海と陸を交互に繰り返しているうちに植物が水中で空気に触れないで炭化したものが泥炭垂炭で、その地層を通過して水が出てくると、あの茶色のお湯になってくる。温泉の成分的には弱アルカリ性となっている。泥炭垂炭の成分のフミン物質がお湯に溶け出して、肌にうるおいを与える。また地層の中で濾過されて温泉の分子が細かいという分析結果が出ており、非常に肌にいいという事で植物性モール温泉という名前と呼んでおり、実際に化粧品が作られている。肌にうるおいを与えながら健康増進でホットヨガなども実証しており、回りに小さな農家などもたくさんあるので無農薬の野菜なども食べ

て帰ってもらうというような取り組みをしている。

**斉藤** モール温泉は、実は日本の温泉法上独立した泉質分類ではないが、日本中にモール泉が十勝川温泉を代表として割と全国的に点在しているので、一つの泉質としてモール泉というのを作ってもいいのではないかと思っている。

それでは二番目の温泉を利用した健康プログラムの提供という事で、熱海温泉の副市長 金井さん。

**金井** 熱海養生法について説明する。熱海養生法は徳川家康が熱海に来て400年を契機に、医療と温泉を結びつけた健康増進プログラムとして作られたものである。事業主体は熱海養生法実行委員会、医師や宿泊施設や商店経営者などのいろんな顔ぶれでプロジェクトチームを作っている。中身としては温泉の中での軽いストレッチ運動、足湯を使ってのツボ押しなどがある。そのほかの取り組みとして、温ジェルジュという温泉についての専門的な総合学習を踏まえた専門家育成をやっている。ちなみに熱海温泉の泉質は6割が塩化物泉で弱アルカリ性。よく温まり保温効果が抜群で温泉効用として大事な温熱効果があり、健康のために身体を温める大切さが近年ますます再評価されているということで、こういう取り組みを普及しながら頑張っているというのが現状である。

**斉藤** 熱海の取り組みは全国的にも注目されていて、どうやったらあんなに客が増えるのだろうかという事で大いに参考させてもらいたい。

それでは分類の三番目。温泉を使った食材、化粧品の開発・提供という事で、道後温泉の越智事務局長。

**越智** 道後温泉は、非火山性の温泉で硫黄の臭いが全くせず、都市型の温泉で、10分程度で市街に出られる。完全なアルカリ性の泉質で、数年前に赤ちゃん天国というキャンペーンをやっていたのだが、赤ちゃんにもやさしい温泉であるという事で、酸性であればピリッとするがアルカリ性の道後温泉は非常に肌にやさしい。そのやさしい温泉を使った化粧品を開発してマドンナみすとという名前で商品化している。防腐剤などの化学成分は一切加えていない。敏感肌や乾燥肌にもやさしい柔らかい化粧水になっている。道後温泉は都市型の温泉地なので足湯もあり、あとで温泉に入って、マドンナみすとを部屋へ帰ってから使ってもらいたいという事で商品化している。

**斉藤** 道後温泉は、伊予国風土記でこの豊後国に海底

トンネルでひとまたぎというような伝説があるところで、別府とも御縁がある温泉地でもある。それでは分類の四番目。温泉効果を検証する実証実験という事で仙北市の門脇さん。

**門脇** これは上手くいっているという話ではないというのを聞いていただきたい。発想に問題があったのか、これはまた皆さんからご意見をいただければありがたい。要するにこういう風に考えた。病院に入院すると言うように、温泉に入院するという考え方もあるのではないかと。例えばここにおいで乳頭温泉郷の2つの温泉場、その上流部に玉川温泉があって、乳頭温泉郷、水沢温泉郷、田沢湖高原温泉郷、水沢温泉郷と4つの温泉郷があり、これだけ温泉に恵まれていて世界の10種類のうちの8つの泉質があるわけなので、この症状の時は、その温泉にしばらく行ってきなさいよというような事がお医者さんの協力を得て普通に行える町になりたい。なので温泉と医療を連携させて、そこで健康増進。秋田県は高齢県で仙北市は高齢比率42%。そんなところだが秋田美人の産地という事でもある。秋田美人もルーツを探ると絶対に温泉を欠かさなかったと思う。温泉を日常生活に取り戻していくためには湯治文化を再生させなければいけない。みなさんは一番健康に注目しているので、温泉を健康のステージとしていこうという考え方だった。ところがなかなか上手く進まない。医学的なエビデンスの蓄積が欲しいという事で始めたのだが、台湾から医者に来てもらって、母国から玉川温泉に来た客に体調の変質があった場合は母国の医師に診てもらえるような環境が欲しいという思いがあって、国の地方創生特区の枠の中で、海外のお客様に対応するような外国人医師の招聘を進めさせてもらった。日常的に行うには経費もかかるし、その捻出先の問題もあるのでなかなか進んでいない。しかし、あれだけ温泉に恵まれている町で温泉を健康に活用していこうとする取り組みをさらに医療の現場にまで高めていくという作業をエビデンスの高め方によっては可能ではないかという思いである。

**斉藤** 温泉効果のエビデンスという事では、全国の温泉地が頭を悩ませているという事なので、本当に方策を探しているところだと思う。大変意欲的な取り組みで、大いに参考になる。古くから乳頭温泉は湯治の客が非常に多いと思うが、池田組合長から湯治から考えた温泉の特徴について紹介いただければ。

**池田(泰)** さきほど門脇市長からお話があったように、乳頭温泉は十和田八幡平国立公園の南に位置していて、7つの宿がそれぞれ違う泉質となっていてそれを上手く利用しようという事もあるし、各住民がこの宿の温泉が合うと1週間~1ヶ月滞在して湯治をしていたというのが昔の乳頭温泉郷だった。少しずつ変わってきていて、湯治と思っているのは黒湯温泉と鶴の湯温泉が少しやっけていてもう一つである。乳頭温泉は昔ながらの湯治を放棄してはいけないうまいという思いがあって、混浴文化と湯治文化はどうしても残したい。それにプラスして、今ウォーキングという事でウォーキングマップを作ってブナ林を歩いて、温泉の他に森林浴を楽しんで健康になろうと。身体の気力も高められるという事で。こういう温泉の利用方法があるのではないかと、いろんな取り組みをしている。仙北温泉温さんぽマップというのを仙北市に出してもらって、コースを歩くと何キロカロリー消費すると明示している。うまく利用すれば健康志向、湯治の効果がより出てくるのではないかという風に思っている。エビデンスについては、仙北市の第三セクターの方で測定器械を置いてエビデンスを取ろうとしているが、なかなか活用されていない。うまくエビデンスを利用して今度は保険適用の方に向いていけるような湯治文化のあり方を模索しなければならないという思いがある。今、ヘルスケアツーリズム協議会の期間が今年度が最後で、これからもっと具体的に作っていくという取り組みをしつつある。これを皆の協力で湯治文化、温泉文化、森林浴などを仙北市の目玉にしたいと思う。

**斉藤** 門脇市長。玉川温泉の取り組みを言いかけたと思うが、その湯治療養の取り組みをもう少し具体的にご紹介していただけるか？

**門脇** 玉川温泉は、NHKのプラタモリで明日の放送で出てくると思うが、強酸性の源泉で、一分間に9,000L自噴していて日本で一番だと思う。ここで特徴的なのは北投石という石があって微量のラジウムを放射していて、放射線でいろんな症状の改善につながると昔から言われていて、特に癌を患っている方には信仰心の高いもので、ここで様々なエビデンスの蓄積をしていきたいという事で、ここは昔から看護師が常駐しているので医師が欲しい。急変する方がいらっしやるので何とか医師を常駐させたいという思いがある。ここは岩盤浴発祥の地と言わ

れている。ぜひいらしてほしい。

**斉藤** 玉川温泉は、自ら温泉の個性を体感できるという意味では日本でもトップクラスの個性なお湯だろうと思う。そこで湯治効果を検証するというのは象徴的な事ではないか。仙北市は玉川あるいは乳頭温泉郷という日本を代表する個性的な温泉があるところでそういう取り組みをされているというのは素晴らしいと思う。ちなみに別府市では4つの分類を全部していると聞いている。温泉に関する健康・美容増進についてそれぞれ意欲的な取り組みをしているという事で、長野市長から取り組みについて説明していただければ。

**長野** 最近、温泉に関係するいろいろな会議が全国であるが、どの会議に出てもエビデンスという言葉が聞かない会議は無いと言っていい。どこの地域、どこの温泉でも、温泉が気持ちいい、温泉は身体にいいというのはみんな何となく分かっていて、湯治というのは体温を上げて自己免疫力を高めていくとか、美容の場合はこの温泉入ってこの温泉入ったらシャンプー効果があってリンス効果があるというような機能温泉浴、別府では二湯めぐりと言って推奨していて何となく説明はつくが、医学的なエビデンスとなるとどこも苦戦している。さっきの仙北市長のあの取り組みは、まさにあれが立証できれば日本の温泉地は、全ていろいろな特徴を持った独自の温泉療養プログラム、環境省の言うところの新湯治の地域の取り組みになるのかなと思う。ただ、多分こうしたエビデンスという事になると単独の地域や単独の自治体・温泉地でやるのは、もう不可能かなと思うので、地域がそれぞれ分散してやるよりも、まあどこが音頭をとってどこがまとめてやるかは別にしても、何かみんなでお金を出し合って、そこでエビデンスをしっかりと調査をするとか、採取をするとか、サンプリングするとか、それをボリューム感を持った形の団体や機関がやって、それぞれの得られたデータをそれぞれの地域で紐付いて、私たちの温泉はこういう特徴があって、こういう事に効いてくる、それに合わせたエビデンスに基づく観光客の誘致というのが、たぶんこれしか将来的に温泉地が力を発揮して力強く観光誘致に取り組んでいける道は無いんだと思う。何となくいいから来てくださいではちょっと弱いと思うので。海外ではドイツのバーデン・バーデンの温泉療養が有名だが、とにかくエビデンスを集めて、一か所に格納して皆がア

クセスして、いろんなところが無駄な金や時間を使ってロスが無いようにエビデンスを蓄積して、本当の意味でエビデンスに基づく観光誘致が出来るといいなと常に我々は思っているが、なかなかそれが出来ないというのが現状。山本室長、いかがでしょうか？

**山本** エビデンスの話は、こういう会議に行っても私達が主催しても、そんな話になる。環境省の方でそのさわりというか、全国の温泉地に協力をいただいて、入った方がどんな感想を持ったか、入る前と後でどういう心理的な変化があるかは調べてみた。そうすると、皆ストレスが無くなったような気がする、健康になったような気がするといった8割を超える人達がそう思う。それ自体は数字で見るという意味はあると思うが、先日温泉療法医の専門の先生にお話を伺うと、温泉が身体にいいというのは公理なんだとおっしゃる。公理というのは証明がしづらいんだよという事をお医者さんがされた。なので本当に難しいだろうなと思う。私もエビデンスについては考えているが、温泉が健康にいいというのを少し考えてみると、温泉そのものの効果としては泉質が健康に及ぼす効果、温浴効果つまり温めるという事による効果、これは泉質に関わらず銭湯でもいいし家のお風呂でもいい。あとは温泉に行こうという事で外出をする効果、家にずっといるという事ではなくて地域の温泉であれば毎日外に出て行く事、旅行であれば少し遠出をするという少しワクワクする感じ。それと行った先で人と交流する、お話をするという効果。分割するとこの4つに分けられると思っていて、泉質はそれぞれに違うのでみんなと同じようにデータを取る事は難しいが、温浴効果は既に医学的にも立証されていて、外出する事も例えば高齢者の方の外出のプラスの効果についてもおそらくこれは立証されている。交流する事についての効果も、高齢者の医療という観点ではなんらかデータがあるのではないかと考えていて、ほとんど実は数字が積み重なっているものは温泉という事に限らないで言えばあるのかなと最近思っている。外出をする効果や交流をする効果という事で、温泉に特化する必要はなくて情報収集をしてみたいと思っているのと、今後可能性として考えられるのは、温泉地の地域の方々が温泉に入っているような地域で、温泉に行く方の医療費が少ないとか、そういう数値が地方自治体で取れば、それは温泉の効果と言えるの

ではないかと思うので、泉質ごとのエビデンスはそれぞれの温泉で考えていただくしかないが、全国の温泉全般で地方自治体や温泉地域でとれるデータや蓄積は既にあるんじゃないかなと思う。エビデンスという事で国が音頭を取れば取れるものかという、それはそうでもない。お医者さんが難しいという話をされるくらいなので。温泉が健康にいい、温泉によって医療費が下がるとかはいろんな事を組み合わせれば何とかなるんじゃないかと最近考えている。

**長野** 別府は残念な事に、平均寿命も健康寿命も大分県で最下位に近いところにいる。どうしたもんだかというところはあるが、もちろんそれ以外の要因もあるので一概には言えないが、私たちが求めているのは山本室長がおっしゃるように、他の事やエビデンスというのは立証されているだろうというのは何となく分かるが、首長達と話すときにいつも言うのは、やはり温泉であって温泉の効能が科学的に立証されないとなかなか厳しい。それ以外のところを組み合わせると旅行商品パックで作ったり、それぞれの地域で旅行商品、特色組み合わせたら旅行形態が出来るというのはいいが、やはりここは温泉のエビデンスが何としても欲しいというのが、やはり首長さんたちの切実な本当のところだと思う。

**斉藤** 温泉のエビデンスは皆取りたいと思っているが、温泉気候物理医学会や温泉科学会の発表を見ても皆さんおっしゃるのは、温泉のエビデンスを取るの皆さん非常に苦労が多いんだと、なぜかという一番目は泉質の多様性で、先ほど山本室長がおっしゃってた事で、二番目は作業性の問題で、温泉に行って被験者のデータを取るというのは病院の中では出来ないの、お医者さんの作業がまず大変だと、三番目は対象、コントロールのデータが非常に取りにくいという事、温泉と非温泉で同じ数だけサンプルし測定する場合、片方は真水を用意するような事は現実的ではない。そう考えると医薬品の開発と違って温泉データを取るというのは非常に難しい。なので従来のエビデンスの考え方とは変えた取り組みが必要なのではないかと言われていて、例えば新湯治の取り組みなどというのは、総合的な温泉の効果があるのではないかとおっしゃっていたが、様々なアンケート調査をされたと思うが、その中に大変感銘を受けた結果があったので、それを説明して欲しい。

**山本** 主観的な話ではあるが、温泉地に何度もいく人、年に5回6回も行く人というのは、温泉に行くと健康になるという実感をしている、そういう効果を得られているという事。これは効果を得られるから何度も行くという事かもしれないので、どっちが先かというのはある。もう一つ面白いと思ったのは日帰り温泉に行くとストレスがなくなったという人が多い。他の一泊二日、二泊三日よりもむしろ多い。日帰りでスッと行きたいという人にとっては効果が出ていた。まだ数字が3,000～4,000程度の数字で協力いただいているので、これから引き続きやってみたい。あともう一つ面白かったのは30代～40代の方が温泉に行くとストレスが減ったと回答した割合が多かった。なのでストレス世代にとっては温泉は効くのかもかもしれない。そんな結果が見えてきている。

**斉藤** 従来、伝統的な湯治というのは長期滞在しないと効かないという事だったけども、今回の新湯治のアンケートというのは、一泊であったり日帰りであっても効果を体感している人が多い、しかも何回も行く事で効果の体感が増していくという結果が出ているので非常に忙しい現代人にとって湯治が可能なのではないかと、これが新湯治なんじゃないかと、そういう方向性がチラッと見えてくる面白い結果ではないかと思う。ちょっと時間も少なくなってきたので、これだけは言っておきたいという事があれば、佐藤会長どうぞ。

**佐藤** 玉川温泉、乳頭温泉の昔から湯治場という事で来ているわけだが、毎年半月とか一年とか利用している客は、私以上に温泉に詳しく、この温泉に入ると何々に効くという人が実際にいる。玉川温泉に行くと岩盤浴のやり方などを教えてくれる人がいる。やはりこういう部分、1ヶ月とか長い期間湯治する人がいなくなったので、2日でも3日でも身体に効くよという事が言えるように我々自身がデータを集積するべきなのかと思った。玉川温泉も、たまたまテレビの取材で、癌に効くようだという放送がいつの間にか効くという風にならなくなっていくという誤解の部分をもうちょっと我々深く勉強する契機になったなと思う。

**斉藤** そろそろ残り3分ほどになったので、私なりのまとめとさせていただきます。各温泉地の健康と美容に関して、様々な意欲的な取り組みをしているというのを改めて感じた。ただ、この情報をお互いに

知っていたかというとおそらく今日初めて聞いたというのが多かったのではないだろうか？無駄な取り組みをしないためにも、情報を共有する仕組み、あるいは場が必要だと改めて感じた。そしてもう一つは温泉が健康にいいというのは公理という話があったが、温泉が身体にいい、美容にいいという事を温泉地がみな協力して、全国、全世界にアピールするような、流行りの言葉で言うとOne Teamで取り組むべきなんじゃないかとも改めて感じた。もちろんOne Teamでもその中のレギュラー争いが熾烈で、各温泉地が切磋琢磨して刺激を与え合って健康に対する施策や取り組みをする必要があると思う。特に今、様々な技術が発達してきており、例えばスマートウォッチなどで健康の状態を数値化する事が出来る。温泉に入る前と後で測る事で簡単にエビデンスが取れるかもしれないという時代になってきている。そうなってくると、今までと全く違うスピードで温泉のエビデンスが取れるという可能性も出てくると思う。あるいはアンケート調査というのが、まさに新湯治がそうだが、アンケートだとバカにするのではなくて1万,10万,100万と集まってきたら無視できないエビデンスになるはずだ。そうしたエビデンスの捉え方を従来の医学と温泉は違うんだという取り組みも必要になってくると感じた。本日の温泉会議は非常に短い時間の中、二つの議題について活発な議論をいただいた。この場の話だけに終わるのではなく、継続的に温泉地の活性化を目指してこういう場を持っていくのがとても重要である。

## 温泉会議

『温泉地の首長・観光関係者によるパネルディスカッション』

## コーディネーター紹介

## コーディネーター

東海大学海洋学部 教授

齊藤 雅樹 様

## パネリスト紹介

## パネリスト

北海道 十勝川温泉観光協会事務局次長

窪 浩政 様

【十勝川温泉（北海道音更町）】の紹介



十勝が丘温泉（旧）



十勝川温泉（新）



雄大なモル温泉



冬のロングランイベント「夢温泉」

## パネリスト

秋田県仙北市長

門脇 光浩 様

【乳頭温泉（秋田県仙北市）】の紹介



乳頭温泉（朝の湯温泉）



乳頭温泉（鳥居温泉）



玉川温泉（湯殿湯）



湯たんぽMAP

## パネリスト

秋田県 田沢湖・角館観光協会会長  
鶴の湯温泉会長

佐藤 和志 様

## パネリスト

秋田県 乳頭温泉組合組合長（代理）・黒湯温泉会長

池田 泰久 様

【乳頭温泉（秋田県仙北市）】の紹介



乳頭温泉（朝の湯温泉）



乳頭温泉（鳥居温泉）



乳頭温泉（妙乃湯）



乳頭温泉（湯殿湯）

## パネリスト

静岡県熱海市副市長

金井慎一郎 様

【熱海温泉（静岡県熱海市）】の紹介



ジャカランダ並歩道



熱海の質を誇る絶景の温泉



走り湯（洞窟内にある温泉）



熱海市全景

パネリスト

愛媛県 道後温泉旅館協同組合事務局長

越智 英幸 様

【道後温泉（愛媛県松山市）】の紹介



プロジェクションマッピング



道後温泉本館ラッピングアート



道後アート2018・2020



飛鳥乃湯泉

パネリスト

佐賀県 嬉野温泉観光協会会長

池田 榮一 様

【嬉野温泉（佐賀県嬉野市）】の紹介



育の美術館のランタン展示



ホテル飛騨地



シーボルトの湯



雑穀に広がる茶畑

パネリスト

熊本県 黒川温泉観光旅館協同組合事務局長

北山 元 様

【黒川温泉（熊本県南小国町）】の紹介



黒川温泉街の真ん中「丸舟橋」付



温泉神社の地「地震堂」



2ヶ所、7つの泉質が楽しめる露天風呂



12月～3月まで開催される「湯あかり」

パネリスト

別府市旅館ホテル組合連合会 会長

西田 陽一 様

パネリスト

別府市長

長野 恭紘

【大分県別府市】の紹介



PR期間中の北原公園おもてなしゾーン



オールフラックスも動いた別府海浜砂浜



別府のシンボル的存在 竹瓦温泉



鉄輪（かんなわ）地域の湯けむり

パネリスト

環境省自然環境局自然環境整備課  
温泉地保護利用推進室長

山本 麻衣 様

【環境省 温泉地保護利用推進室】の紹介



第3回全国温泉地サミット



ゲーム新・湯治セミナー



令和元年全国温泉地協議会



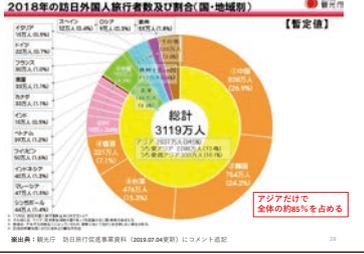
新・湯治のコンセプト

# 温泉地におけるインバウンド受け入れのあり方について

## 国の施策と外国人観光客の動向 ①



## 国の施策と外国人観光客の動向 ②

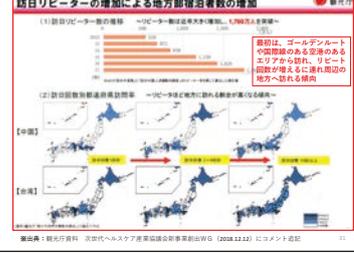


## 国の施策と外国人観光客の動向 ③

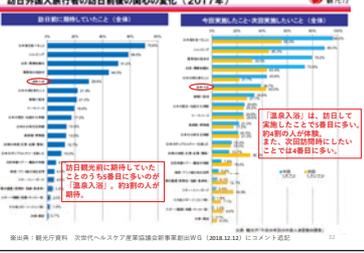
項目	2020年	2030年
訪日外国人旅行者数	4,000万人	6,000万人
訪日外国人旅行消費額	6兆円	1.5兆円
地方圏での外国人観光客の増加	7,000万人	1億3,000万人
外国人リピーター数	2,400万人	3,400万人
日本人国内旅行消費額	2兆円	2.2兆円

## 国の施策と外国人観光客の動向 ④

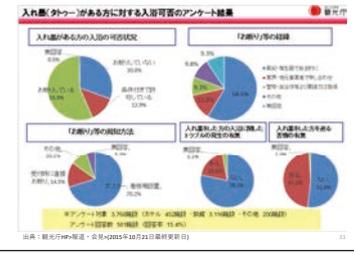
## 国の施策と外国人観光客の動向 ⑤



## 国の施策と外国人観光客の動向 ⑥



## 入浴量(タトゥー)がある方の入浴可否について①

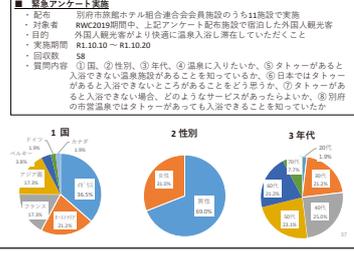


## 入浴量(タトゥー)がある外国人観光客の入浴可否について②

## RWC2019開催にあたり、外国人観光客受け入れに対する別府市旅館ホテル組合連合会の協議経過等

## RWC2019期間中の別府市内のようす

## RWC2019期間中の緊急アンケート ①





### 温泉を利用した健康・美容増進の事例

#### 3 温泉を利用した食品、化粧品等の開発・提供

##### 「雄野温泉湯どうふ」の開発（雄野温泉）

「雄野の温泉水だからできる温泉湯どうふ」雄野温泉の絶妙な成分バランスが、豆漿のたんぱく質を分解し、とろりとろけさせます。飲み始めは胃腸にも優しい温泉水と菜葉満点の豆漿が完璧に融合したヘルシーフード。

○ 温泉湯どうふの由来  
豆漿は中国から伝来後、雄野の里で製法に手が加えられ、現在のとろけ湯どうふが出来上がりました。長崎街道の宿場町として栄えた時代から、多くの人が温泉と湯どうふを楽しみ、旅の疲れを癒したと伝えられています。

○ 温泉湯どうふ用の豆漿を開発  
原料に雄野産大豆「ふくゆたか」を100%使った有機豆漿「雄野温泉湯どうふ」を開発。

雄野温泉の成分がみみ出す温泉湯どうふ  
雄野産「ふくゆたか」生産者の皆さん

出典：雄野温泉観光協会ホームページより

### 温泉を利用した健康・美容増進の事例

#### 3 温泉を利用した食品、化粧品等の開発・提供

##### 「マドンナみずと」の商品化（湯後温泉）

○ マドンナみずとは、湯後温泉を100%使用した化粧水「マドンナみずと」を商品化しました。防腐剤や化学成分はゼロ！無添加で温泉100%の化粧水です。

【特徴】  
1 お肌に自然な潤いを与え保湿成分であるメタケイ酸が豊富。  
2 お肌をスベスベで、滑らかな状態にするアルカリ性泉質。  
3 敏感肌・乾燥肌の女性に嬉しい柔らかい泉質。

原料は湯後の温泉100%のみ。防腐剤など化学成分は一切加えていません。特許技術でお肌への脱水性を高めており、かつ防腐剤など完全に無添加ながら、3年以上の使用期限を誇ります。

湯後温泉無添加、温泉100%を実現した化粧水  
マドンナみずとのPRのようす

出典：湯後温泉観光協会ホームページより

### 温泉を利用した健康・美容増進の事例

#### 4 温泉療養等の実証実験

##### 仙北市次世代ヘルスケア産業推進協議会（敬称仙北市）

仙北市では、地域資源である「温泉、文化、自然」と健康を組み合わせた健康増進プログラムの実現により健康寿命の延伸及び持続可能なまちづくりを目指し、平成29年9月に仙北市次世代ヘルスケア産業推進協議会を立ち上げて、市民の健康増進とヘルスケア産業の創出を推進しています。

温泉療養の推進と実証  
温泉療養の推進と実証  
温泉療養の推進と実証

出典：仙北市ホームページより

### 温泉を利用した健康・美容増進の事例

#### 4 温泉療養等の実証実験

##### 外国人医師臨床研修制度の事前実証（仙北市）

○ 仙北市では、地方創生特区制度を活用し、「外国人医師が行う臨床研修に係る法律第百七条等の特例等に関する法律の特例」の活用に向けた前段として、外国医師を招へいし、新玉川温泉で行われている湯治および入浴相談の視察等を通じて、温泉を活用した健康増進および外国人観光客の誘客を進めるための課題等の把握に取り組みしました。

○ 事前実証はH29.6月に台湾大学医師の趙医師を誘い、新玉川温泉入浴相談室において、日本人医師及び外国人医師による湯治・健康相談の実施。被験者へのアンケート調査、実施後の意見交換会を実施。

各論の温泉利用者がリウマックスにつながるのは共通認識であり、どうすれば温泉客が安心安全に湯治できるかといった課題等を確認。

新玉川温泉での視察視察  
外国人医師による湯治・健康相談

出典：仙北市ホームページより

### 温泉を利用した健康・美容増進の事例

#### 「療養・静養を目的とした湯治相談」（仙北市）

##### 「療養・静養を目的とした湯治相談の実証」

玉川温泉は、療養・静養を目的とした湯治宿です。国立公園内また強酸性温泉という特殊な環境にあります。

○ 湯治の実践では、温泉療法を次の5つの総合作用として考えられています。  
・ ① ② ③ ④ ⑤ 5つの総合作用による温泉療法

○ 湯治客は無料で利用できる看護師常駐の湯治相談室があります。  
5月～11月中旬は月2日程度、温泉療法が来客し、診察を行います。

このように他の温泉地では見られない湯治療法を目的に多くのお客様が訪れています。

十和田八幡平国立公園内湯治宿

出典：玉川温泉・新玉川温泉ホームページより

### 温泉地における温泉を利用した健康・美容増進施策の傾向

<p>1 特徴のある温泉、効果があるとされる温泉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 明確な温泉のヒーリング効果と鉄輪温泉の保湿効果を利用した機能性温泉浴</li> <li>○ 全国的にも珍しい入浴形態の施設</li> <li>・ 鉄輪し湯（セキョウを敷き詰めた蒸し湯）</li> <li>・ 別府海浜砂湯 / 竹瓦温泉砂湯</li> </ul>	<p>2 温泉を利用した健康了の提供</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 市営温泉での健康運動教室</li> <li>○ 湯中運動教室（毎年開催）</li> </ul>
<p>3 温泉を利用した食品、化粧品等の開発・提供</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 地産産品料理の提供</li> <li>○ 地産産品を使った健康増進レシピの開発(H29)</li> <li>○ 包括連携協定を締結しているバスケットボールと地域固定オリジナル入浴剤の開発協力(H30)</li> </ul>	<p>4 温泉療養等の実証実験</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ アクティブシニア層をターゲットとしたモニターツアーによる温泉入浴効果の検証（H28）</li> <li>○ トップアスリートにモニター協力依頼し、リハビリ、リハビリ効果の検証(H29)</li> <li>○ 全国「新・湯治」効果測定プロジェクトを実施（H30）</li> </ul>

別府市の事例

出典：別府市ホームページより

### 温泉を利用した健康・美容増進に関する今後の展望

（温泉地を取り巻く背景）

- 環境省の統計では、温泉地は全国に約3,000か所ある。
- 各温泉地は、温泉を利用した独自の文化を形成している。
- 温泉地に癒しと療養（健康回復）を求めて客は訪れる。

（課題等）

- 温泉による心身回復効果について十分検証できていない。
- 各温泉地での様々な取り組みが共有できていない。
- 共有できていないため、同じようなことをしていたり、データを活かすことができていない。

出典：別府市ホームページより

### まとめ

## 温泉地でのワーケーション

### コーディネーター

一般社団法人別府市B-biz LINK  
地域ビジネスプロデュースチームマネージャー  
池田 佳乃子 氏

### パネリスト

凸版印刷株式会社  
情報コミュニケーション事業本部部长  
矢尾 雅義 氏

株式会社三菱総合研究所  
オープンイノベーションセンター担当部長  
笠田 伸樹 氏

株式会社grooves 取締役 経営企画担当  
兼 WorkShift Platform事業担当  
田中 祐輔 氏

アジアクエスト株式会社 取締役  
デジタルトランスフォーメーション事業部長  
岩崎 友樹 氏

株式会社博報堂  
ビジネスプロデューサー  
栗原 清 氏

**財前** 皆さんおはようございます。只今より別府ONSENアカデミア、シンポジウムを始めさせていただきます。本日の司会進行は財前真由美と申します、皆さんどうぞよろしくお願いいたします。それではここからは「温泉地でのワーケーション」をテーマにしたシンポジウムを開催します。今年度、鉄輪のコワーキングスペースを活用し実施しました、ワーケーションモニター体験の効果を検証します。ワーケーションとはインターネット環境を活用し、旅先でも一定の仕事時間を確保することで長期滞在を可能にし、旅行と仕事を両立する新しい働き方です。それではご登壇の皆様をご紹介させていただきます。まずはパネリストです。凸版印刷株式会社、矢尾雅義様でございます。株式会社三菱総合研究所、笠田伸樹様でございます。株式会社grooves、田中祐輔様でございます。アジアクエスト株式会社、岩



コーディネーター



パネリスト

崎友樹様でございます。株式会社博報堂、栗原清様でございます。そして、コーディネーターは一般社団法人別府市B-biz LINK、池田佳乃子様です。今日はどうぞよろしくお願いいたします。

**池田** 本日、コーディネーターを務めさせていただきます、一般社団法人別府市B-biz LINKの池田佳乃子と申します、よろしくお願いいたします。本日はパネリストの方々にお話を伺いながら、今回のワーケーションの実証を、どのように行っていったのかというところをお伝えしていければと思っております。まず皆さんワーケーションという言葉を知ることがある方はどのぐらいいらっしゃいますでしょうか？結構いらっしゃいますね。最近色々なメディアでワーケーションという言葉をよく聞くなと思ってるんですが、ワーケーションというのはワークとバケーションを組み合わせた造語でして、日本

では既にこちらの後援に入っている、日本航空さんだったり、あとはセールスフォースさんも取り組まれております。先程は司会の方からも説明があったように、有給休暇の取得率を改善させて、健康経営を実践する上での一定の効果が期待されております。

ワーケーションにも色んな企業の方が取り組んでいて、色んな形態があるのですが、ワークに比重を置いたものがあったり、バケーションに比重を置いたものがあります。例えば旅行先で個人の通常の業務をテレワークの延長として行うことで、個人の活力アップに繋げる形態があったり、社員の成長機会を提供することを目的に通常の業務とは違った非日常的なワークを行うことによって、イノベーションの創出を目指すというような形態がございます。

今回、様々な企業の皆さんと議論していきまして、今年の5月から別府版のワーケーションというのが、どういうものかいいのかというところを議論してきました。まずはやってみないと何が分かるか分からないということで、9月に実証を行ってみました。実際に行われた概要がこちらになります。主催はB-biz LINKで行い、色んな企業さんに参加していただきました。期間は9月に3泊4日で実施し、別府にある立命館アジア太平洋大学の学生起業家のメンバーを3名選出して、その学生の皆さん3名の事業アイデアをブラッシュアップするということを目的に、様々な企業の事業開発担当の方をお呼びして今回の実証を行いました。

今回参加した学生起業家なんですけど、3つの事業がありまして、先ずバングラデシュの革製品の企画・製作・販売をしているLEGAME。後もう1つが既に法人化をして、日本とインドのマッチングビジネスを目指しているJIITAK、もう1つは今どんなビジネスをしようか考えている出口塾の塾生の学生です。この3団体が参加してくれました。また参加企業として今回このスライドにある8社の方々に参加していただきました。こちらにご登壇いただいているパネリストの方々他にもベンチャーキャピタルのPlug and Play JAPANさん、KG PLANNING OFFICEさん、TOTOさんに参加していただきました。

Plug and Play JAPANのリーさんはAPU出身で別府の学生の力になれないかという話をいつもされてます。今回は、せっかくパネリストの方々に参加し

ていただいているので、何故実証に参加したのか、皆さんにお伺いしたいと思っております。先ず順番に栗原さんからお願いします。

**栗原** 博報堂の栗原と申します。東京で広告の仕事をメインにして働いております。今回の実証参加にあたって、先ずワーケーションっていうものに非常に興味があったということと、あと別府にそれまで来たことが無かったというのがあります。これを機会に行ったことないところに行ってみるとか、後は別府のイメージといえば温泉とか、後は面白い湯〜園地の取り組みだとか、面白い事をやっている地域だなという印象があったので、この実証を通じて行ってみたいと先ず思いました。そして実際に参加してみると、色んな人に会えたり、非常に面白い取り組みでした。今回登壇させていただくのも楽しみにしています。よろしくお願いします。

**岩崎** アジアクエストの岩崎と申します。よろしくお願いします。アジアクエストは今、設立7年目、国内外併せて6拠点あります。東京・福岡・ジャカルタ・ジョグジャカルタ・マレーシアのクアラルンプール、そして別府にも拠点があります。別府に今3人の社員がいるんですけども、東京が母体としてある企業で、社員全部で250名ぐらいいます。地方にどう貢献するのかとか、協力していき産業を活性化させるか、という取り組みに注力しています。実は私自身、別府出身でして、18年間別府で、東京行って18年間、今日は母も来ています。1回東京出て行くと、なかなかこう地方に戻って仕事って難しくなるんですね、家庭を持って、やっぱり僕は別府で生まれ育ち、この場に雇用の受け皿を作りたいなというところでIT企業としてシステム開発をしながら産業育成とか、どうやって別府を盛り上げていこうかというところの本気で取り組んでいけたらなと思って、でこういった場があったのでそこに参加させていただいたという次第です。今日は色々と素適な皆様と一緒に話し出来ますし、本当にこのワーケーション凄く楽しかったので、その雰囲気も含めて皆様にお伝え出来たらと思い参加しました。よろしくお願いします。

**田中** こんにちは、Groovesの田中と申します。弊社は簡単に言ったら働くという文脈で、東京とか大阪から各地域に何かしら人を引っ張ってくるみたいな事業をやってまして、全国、地域金融機関と組んでることが多いんですけども、別府で言うと大分銀

行さん、大分ベンチャーキャピタルさんに出資いただいています。そういったところで連携しながら、やっぱり色々な地域でやっていると、地域の魅力をいかに東京に伝え、大阪に伝えるかということで、移住、転職は急に難しいとなった時にまあちょっとハードル低めの情報を伝えるのも重要かと思ひまして、その中でも全国津々浦々でもかなり特徴のある別府で、ワーケーションをやるということで今回飛びつかせていただきました。よろしく願いいたします。

**笠田** 皆さんこんにちは、三菱総合研究所の笠田と申します。弊社ですが、属にまあシンクタンクと言われている会社でございまして、調査研究ですとか経営コンサルティング等ですね、手がけている会社でございまして。特に国や、地方の政策支援もやらせていただいております。私が今所属している、ちょっと横文字で恐縮なんですけども、オープンイノベーションセンターは、いわゆる日本で色々今課題を沢山抱えている、特に人口減少の問題ですとか、高齢化の問題等ですね、世界に先駆けてですね日本がその課題先進国になっているわけです。そこを課題先進国から、課題解決先進国、課題解決推進国にしていきたいところをこれも私ども産官学、それからベンチャー、今日、ベンチャーの方いらしゃいますけども、それから市民の皆さんとの連携とかですね、協力でそういう課題解決をしていきたいということで、そういう取り組みを今私どもでしております。今回も、別府の地域課題の解決にも繋がるのではないかとということで、ワーケーションというのを企画させていただきまして、このメンバーで半年ほど議論させていただいて、今回この実証に参加させていただいたという経緯でございまして。以上でございまして。よろしく願いいたします。

**矢尾** はい、凸版印刷の矢尾と申します。私も今隣で笠田さんから、取り組みのお話ありましたけれども、昨年度から笠田さんたちと色々取り組んできてまして、実は私今情報コミュニケーション事業本部となっておりますけど、その下にソーシャルイノベーションセンターという、社会課題を視点とした色々なご支援をする本部やセンターの仕事をしておりまして、実は今私の大半は地方自治体の方々と一緒に仕事をしているわけでございまして。そんな中で元々ずっと民間企業、大学さんの仕事をして、その後地方の方々と仕事している中で、あるいはその関係も

あって中央省庁の方と色々ディスカッションするんですけども、意外とというか先程半分の方がワーケーションの事ご存知でありましたけども、普通ですね、霞が関なんかでもワーケーションみたいな言葉がぼんぼん出てくる、状況になっていて、そんな中でよく休暇取得、働き方改革ということでワーケーション取り上げられますけども、もう1つ踏み込んで、地方の課題を解決したり、あるいは民間企業のちょっと行き詰ったイノベーション課題みたいなものの接点として、地域というところでいわゆる、笠田さん言われたように、特に地域で、非常に課題が生々しく体験出来る。その中で目つ楽しく、非日常の空間で色々な事が出来る。というワーケーションの可能性あるんじゃないかなということで笠田さんと相談しまして、今年度本格的に実証しようという事で参加させていただきました。もうちょっとその辺の体験も、ちょこちょこお話ししたいと思っています。よろしく願いいたします。

**池田** はい、ありがとうございます。では、簡単に私の方から4日間のスケジュールをご説明いたします。まず1日目は午前中、皆さん飛行機に乗られて、午後に鉄輪温泉に集合しました。今回のプログラムのオリエンテーリングと自己紹介をした後に鉄輪エリアをご案内しました。その後、大分フットボールクラブの神村経営改革室長にご講演いただきながらワークを行って、「働き方改革が重視される時代のキーワード」について皆さんで考えていきました。1日目は、その後に懇親会を鉄輪温泉の大黒屋さんで地獄蒸しで料理を堪能して親睦を深めました。2日目は朝イチからAPUの出口学長に「想像力を育むには」という題名でご講演いただきました。かなりシビレル講演でして、その後皆さん色々質問をするんですけども、やっぱりそれは勉強不足ですねとか、考え方が古いですねだったりとか、厳しいつつこみをいただきながら、かなり引き締まる時間になったのではないかなと思います。午後からは学生の事業アイデアについて全部で3回のタームに分けてディスカッションを行いました。事業アイデアに対して様々な視点でのアドバイスだったり、ハードフィードバックを企業の皆さんからもらって、学生にとっても非常に刺激の強い時間になったのではないかなと思っております。次が、3日目なんですけど、3日目は例えば朝海沿いを早朝ランニングしたり、鉄輪温泉以外でも別府全体を楽しみながらワー

クとバケーション行っていたんですが、前日の学生の事業アイデアに対して具体的に参加企業の皆さんのスキルを活かして、個別の面談を行っていきましました。その写真がこの下の2つですね。個別面談を行ったり、リモートワークをする企業の方々もいらっしゃいましたし、途中で泥湯に皆さんで行かれたり、温泉を挟みながら仕事とバケーションを上手く組み合わせた日になったのではないかとっております。最後の4日目なんですが、こちらではこれまで議論を重ねてきた学生が、どのように事業アイデアをブラッシュアップしたのか発表の時間を先ず設けました。学生がプレゼンをしていくんですが、それに対して色んな参加企業からフィードバックアドバイスをいただきながら、学生にとっても非常に爽りのある時間になったのではないかなと思っております。その後ですね、最後に今回のワーケーションに参加した感想だったり、総括を皆さん1人ずつ参加企業の皆さんと話し合っ、次回こうした方がいいとか、ここは無かった方が良かったねとか、そういったリアルな話を皆さんでディスカッションして、最後解散というような、簡単ですがこちらのスケジュールになっております。

今回、ここからがポイントかなあとと思ってまして、今回実際先ずはやってみようという形で3泊4日でワーケーションを実施して、どういう効果があったのかというのをアンケートを踏まえて結果として出しております。ここからはパネリストの皆さんにお話を伺っていきたくと思っております。先ず総括としてこちらはアンケートの結果なんですけれども、参加者の満足度は非常に高く、ワーケーションの価値を十分に体感出来たという評価をいただきました。その点に関して凸版印刷の矢尾さんと三菱総研の笠田さんにお話を伺いたくと思っております。先ず矢尾さんの方からよろしくお願ひします。

**矢尾** はい、では総括ということで後程ちょっと具体的な体験みたいなことはまた後でお話しするとして、先程お話ししたように地方と東京ということだったんですけど、もう少し言いますと、やっぱり非日常ということと、ONとOFFの切り替えてあるところがキーワードだったかなと思っております。東京にいるとですね何故別府なのか、何故ここにくる、というところがあるんですけども、東京にいるとですね、ONとOFFって結局今インターネットの時代でですね、東京にいるとですね、OFFがほ



会場全景

とんど無い状態なんです。常に何か頭の中で巡ってるといことになるので、完全にそのリラックスしたり、あるいは違う空間に行ってみて、1回まっさらになるみたいなことが企業の人間に必要ですし、そこから新しい発想が生まれるなということもあったんですけども、もう見事にですね別府、特に鉄輪後程詳しくご説明すると思ひますけど、そのバランスがとっても素晴らしかったなあと。そして池田さんたちが作られたコワーキングスペースが非常に素晴らしい。ナチュラルな空間で、そこに行って、あるいはON・OFF・ON・OFFということと、そこで結果的に色んな質の高いディスカッションが出来たりとか、これが例えばどこか会議室だったりとか、よく開発合宿みたいなことでホテルに閉じこもってやるがありますけど、それと明らかに違うんですね。新鮮な体験が出来て、やっぱりこれこそですね、地方と例えば東京とか大阪の企業、あるいは大都市を結ぶ、非常に大きな可能性を感じたと総括としていえると思ひます。後程また細かい話をさせていただきますけど、こんな感じになります。

**池田** はい、ありがとうございます。多分鉄輪温泉で、ほとんど皆さん行かれたことはあるのかなあと思ひますけれども、周りに湯治宿が沢山ありまして、皆さん湯治宿に泊まって、その鉄輪温泉のエリアの中にあるコワーキングスペースで色んなディスカッションを行って、色んなレストラン、周りの鉄輪エリアの中に点在しているレストランだったりカフェだったり、昼食とったりとか、そのエリア全体で皆さん楽しんでいらっしやったのかなと思ひます。続いて笠田さんいかがでしょうか。

**笠田** 先程、矢尾さんがおっしゃられた通りなんですけど、1つは鉄輪という地区でワーケーションが出来たということが非常に良かったなあとという風に、

正直な感想として思いました。ちょうど昨日は長野市長とロフトワークの林様が対談をされている中でもですね、林さんからいわゆる別府というところは過去と現在が混じりあう街だというご説明がありました。まさにその通りだと思ってまして、それは強く意識されるどころが鉄輪だったなあという風に私は感じました。それからワーケーションは働き方改革の文脈で語られていますけれども、今回メンバーもですね、業種も規模もやってる仕事もですね皆さんバラバラ、いわゆるその普段はこう接点がありませんメンバーなんですけども、そういうそのメンバーでありながら皆さん自立した働き方をされている方ばかりだったと思います。そういうそのメンバーで、日常業務の延長では無く、別府に引き寄せられて、この地で地域課題解決に向けて非常にこう協力し合うという、そういう経験というのはまさに貴重だったと思いますし、いわゆるその自立しているメンバーが、普段分散してるメンバーですね、自立した働き方をしてですね、この場で協調するみたいな、そういうワーケーションがここで実現出来たというのは非常に有意義だったなあという風に思っています。

**池田** はい、ありがとうございます。ほんとに異業種の方々が集まって3泊4日寝食共にすると凄いい仲間になるんだなあというのが、今回ほんとに結果として得られたのかなあと感じております。はい、ありがとうございます。続いてですね、私がお伝えした参加者間の交流ディスカッションが想定以上に価値が高かったっていうところがアンケートの結果としてありました。ワーケーションは参加者の距離を近づける不思議な魅力があるとの意見もありました。その点は博報堂の栗原さんいかがでしたでしょうか。

**栗原** はい、矢尾さん、笠田さん非常に硬いのでちょっと僕はちょっと柔らかめのお話をさせていただければなと思っております。ワーケーションでやっぱ、ワークとバケーションの両方の要素があるんだなと思うんですけども、通常オフィスで働くのとは違って、こういうちょっとその温泉地で仕事をしながら、温泉に入りながらっていうようなことで、ワーケーション行ったんですけども、実際にこの別府のワーケーションする事前の説明会でちょっと皆会ってるんですけど、別府に来る時に会うの2回目、なかなかちょっと距離感が難しいかなと最初思っ

いたんですけど、何だろうな、一緒に裸で温泉に入るとか、蒸し湯に入るとか、何かそういうものを通じながら、何か非常になんだろう、普通の通常のビジネスとは違う、また出会いというのか非常に距離感を近づけてくれたなああと、多分それで単純な何だろうなオフィスじゃないところで合宿しましょうってことじゃなくて、温泉に入ると、温泉ならではの裸の付き合いというものが何かあったのかなあという風に思っています。で、たまたまではあるんですけど、そこへその参加した者同士仲良くなったこともあってですね、そこから新しいビジネスのご相談、例えばアジアクエストの岩崎さんにちょっと仕事のご相談をしたりとか、後は今度東京で皆で飲もうみたいな話があったりとかして、何かそうやって話したことで新しいコミュニティが生まれたなあと思っていて、それはワーケーションだけでなく別府の温泉ならではの魅力というのも非常にあったんじゃないかなあという風に感じています。逆に岩崎さんから、皆さんどうですか、何かありますか。

**岩崎** そうですね、僕らの会社はアジアクエスト、ベンチャー企業なんですけども、やっぱり大手企業さんとお付き合いするのが結構大変で、やっぱりこのワーケーションで博報堂さんがいらっしゃるということで、内心僕らはビジネスチャンス、めっちゃ仲良くなるチャンスで、それで皆で温泉行くんですね、温泉行って30越えた大人たち、大人たちが皆でお風呂でわちゃわちゃはしゃいでですね、結構子どもみたいな気持ちになって、そうすると距離感が縮まって、実際東京に行って、栗原さんのところに博報堂さんに行って僕らプレゼンテーションして、アジアクエストこんな会社です、ドンとやったら、何かちょっと野球やってる写真が入って来て、一緒に結局あの「御社野球やってんの」って言われて、一緒に野球やることになったんですね、で野球やって、そこからあの野球やってたら博報堂の方々からお仕事いただいたりとかっていう形で、結構あのこの距離感の縮め方って難しいなあと思っていて、ちょっと非日常感、東京で働いてると、藤沢市っていうところに住んでるんですけど、そこから東京まで勤務地まで1時間半かかるんですね、1時間半かけて満員電車の中で通う。帰りも1時間半かけて帰る。で今回のワーケーションは通勤時間ゼロ、でお風呂に入ってから、何ならちょっとお風呂でこんにちわって言ってちょっと何か色々アイデア出し

合って、ああじゃあまた後でいう感じで戻って、で通勤して、何か凄くリラックスした気持からスタート出来て、帰っても通勤時間ゼロ。っていうところがやっぱりあの都会で働いてる人たちからすると、もの凄く違って、その分ビジネスの話に集中出来たりとか、ほんとに真剣勝負するところでは真剣な話が出来てっていうところで、別府ってやっぱり改めてほんといいなって実感出来た体験でした。田中さんどうですか。

**田中** まさにそうだと思っていて、多分今回の機能ってそうですね、僕が個人的には理解してると思っているのは、おそらくONとOFFの切り替えの回数が多かったのは結構良かったなと思っていて、例えば東京とかで何か昼間めっちゃ議論して、夜飲み会をして仲良くなったなあとそれで終りなんです。今回って3泊したんで、仲良くなったなあと思ったら次また真剣な話が出来て、深まっていくっていうところが結構あってね、これが更に別府という温泉地なので昼間とか途中であの風呂入るとかも挟まるんですよ、なんで3泊以上の価値が結構あったなと思って、池田さん目の前の温泉何でしたっけ。

**池田** すじ湯温泉。

**田中** そうそうそう、ほんとにあのワーケーションしてるのに僕なんかはweb会議、東京で入るんでぬけたりするんですけど、それですじ湯に行ってる人もおったりとか、昼あのスーパーありましたよね。

**池田** マルシヨクですね。

**田中** そうですねマルシヨクに刺身買いに行ってますね、そこで白ご飯と一緒に食べるみたいな感じで、もう何か皆色んなところ好き勝手行ってるんですけど、何かそのONとOFFをちょこちょこやれたことによって凄く深まったなあと感じてまして、OFFの時にやっぱり仲良くなるんですよ、でONの時に深まるっていうことがあって、これはこの何ですかね今ここに書かれている、この参加者間の交流っていうのが凄く価値が高かったなあと感じてます。なんで、はい、すいません、ちょっと喋り過ぎまして。

**池田** いえいえ、ありがとうございます。ほんとにあの最初この実証前はこんなに皆さんが仲良くなるとはほんとに想像していなくて、それがほんと予想外のいい結果だったなあとという風に思っています。

**田中** 心配してたぐらい。

**池田** そうですね、はい、やっぱりほとんど初対面に

近い形なので、それでまあ30以上のビジネスマンが揃って、そんな、ゆるやかにコミュニケーションがとれるのかなあというのはかなり不安だったんですけど、そこは凄くバランスが良かったなあと感じております。続いてですね、今回APUの事業アイデアに対して色んな取り組みをしてきました。その点について詳しくアジアクエストの岩崎さんとgroovesの田中さんと2人にお伺いしようと思ってるんですが、岩崎さんいかがでしたでしょうか。

**岩崎** はい、結構今別府って起業熱が過熱しているというか、もの凄く事業を起こそうとか、気持ちを持った若者が凄く多く出てきてるなっていうのは、僕は東京から色んな情報を見ていて思います。それは出口塾の取り組みだったりとか、別府市さんがやってる取り組みだとか、そういった中から感じているんですけども、致命的にやっぱりこう1つ違うなあっていうところが、東京にいと、やっぱりビジネスに長けた人たちとの出会いって結構多いんですね。でも、なかなかここにいるとそういう出会いが、チャンスが無いっていうところもあって、もうちょっとブラッシュアップ出来たらいいのかなあと感じていました。でもそういった中で結構、今回APUっていうところに特化したんですけども、他にも別府大学さんとか、そういったところにも起業熱のある方々が凄く一杯いて、事業アイデアを基にディスカッションしました。やっぱり少しビジネスと言うよりはもう少しマインドセットの面でほんとにご飯たべていって、どういうことっていうところでいくと、まだお金を稼ぐには満たなくて、確かに楽しいかもしれないけど、それ実際お金になるのかどうかっていうところの詰めが少し甘いなと思いました。ただやっぱり思いだったりとか、何故私がこれをやるのかというところが、凄くビジネスをやっていくうえでは重要なので、こういった取り組みの中で、我々がそのどうやって事業を伸ばしていったらいいんだろうとか、あなたは誰のために存在してるんだろう、みたいな話を一緒にやっていくっていうところで、動機づけられたらいいなあと感じてます。なので結構ですねあの起業熱があって、もっともっとやれるポテンシャル凄く感じたんですね。ただここをもうちょっと引き上げるためには、後やっぱりビジネスの中心の方が東京ではあるんで、東京のその基準に近づけるためのところをもう少し伸ばしていかないといけないなあとこののを

感じた機会でした。

**池田** そうですね、結構皆さん学生の皆さんもかなりリアルなビジネスのハードフィードバックを参加者の方から受けていて、凄く勉強になったっていう感想がありました。

**岩崎** 参加者としても凄く勉強になって、僕ら大人のふりして学生のビジネスアイデアを分かりずらいとか、営業の資料が拙いとか、そういう話をするんですけど、結構そのまま発言しながら僕も会社の、会社紹介してみるとじゃあ分かりやすかったっていうと、そんなに分かりやすくなかったというか、もっと分かりやすくやらなきゃという学びが凄く多くって、結局人に何か伝えながら自分に返ってくるみたいなのを感じたので、凄くやっぱり一生懸命頑張ってる人たちに対して、一生懸命コメントをすると、一生懸命やってる自分にコメントが返ってくるっていうところで、ほんとに熱量が高いところでやると凄くいいことだなという気がします。

**池田** はい、そうですね。何かお互いに学びのある時間だったのかなあと考えてます。それでは田中さんいかがでしょうか。

結構、その事業の具体的なアドバイスっていうのを田中さんされてたと思うんですが。

**田中** そうですね、具体的に言うとAPUのインドのエンジニアの方が、日本で開発案件をやるみたいなエンジニアをやっているコバヤシ君で言うんですけど、コバヤシ君が結構あの何て言うんですかね、食い込んで来てくれたなあと考えてまして、先程ちょっと岩崎さんが言った通り、我々ちょっと偉そうにハードフィードバックしてですね、学生さんかなりアウトヒートアップしてちょっと申し訳なかったなと思うんですけど、ただ確かに東京では結構きていることで、これ食い付いてくる方々が結構いるっていうところ、その中でコバヤシ君が食い付いて来てくれたのは凄い価値があるなあと考えてまして、この辺は伸ばしていかなあかなあ、っていうか、深掘っていかなあかなあと考えてます。全体の話をする、先程仲が良くなったねえという話がフェーズ1だと思んですけど、フェーズ2が恐らくこのやった場所でいかなになれるまでやったんやという話を深めていくとこだと思っていて、その1つのヒントがAPUで実験させてもらったと、コバヤシ君がかなり食い付いて来てくれたということですね、後、その他ではなかなか食い付いてきてくれな

かったと思ってはいたけれども、まあ後々その池田さんによいフィードバックが入ってきたりとか何かきっかけを作れたなあと考えてるんで、そうですね、この後どうしていくのかっていうのは、もしかしたらこのAPUの学生さんとかベンチャーに限らず、別府であれば特徴はそこなんですけども、既存の事業とか何かそういったところとの絡みも今後考えていかなあかなあやろなあと考えてます。そういったところ、なんで恐らくワーケーションテーマ設定みたいなところ、やっていくっていうところは重要なかなあと考えてます。

**池田** そうですね、3泊4日のワーケーションの中で、色んな事業アイデアについてブラッシュアップをしていったんですが、ワーケーションが終わった後に、今その彼らにどういう変化があるのかっていうのを、私の方から皆さんにまた情報を提供していて、例えばそのインドとマッチングビジネスをやっているJIITAKは色んな事業のビジネスモデルを考えてたんですが、それを全部最初っからやるのはちょっと難しいから今は優先順位を付けて、ここのビジネスから始めたらいいかもしれないであったりとか、そういう結構具体的なアドバイスがあって、その中で彼らのそのモヤの中で始めていたので、そのビジネスの次のジャッジをどうすればいいかっていう判断が今回参加してついたので凄く有り難かったっていうリアクションをいただいたりだとか、後今回大分トリニータの神村室長に講演いただいて、その今回APUの革製品を開発しているバングラデシュ人の留学生がいたんですが、先ず彼らの商品をトリニータの試合のところで販売してみないかって、そこから例えばトリニータの公式グッズの提案があってもいいし、そこからどんどん広がりを作っていくのがいいんじゃないか、具体的なつながりが出来たりしました。そういったところを例えば別府にいる私たちがどんどんサポートしながら適宜アドバイスをいただくっていうこのブリッジが出来ているのではないかなと考えています。

**田中** JIITAKさんのところって、受託のところの仕事なんですかね。

**池田** そうですね。

**田中** 参加者のPlug and Play JAPANのリーさんてシリコンバレーのVCなんですけど彼女のフェイスブックでJIITAKを紹介してて、そこに結構あの食い付いてて。

池田 なるほど。

田中 興味ありますみたいなのもあって。なんで恐らく、そうなんですね、こっち別府側から考えたらくまく使ったってええやんという話なんで、何か凄く、大分トリニータの話もそうなんですよ、凄くあの伺って。

池田 そうですね。

田中 これ凄いなと思いましたね。

池田 はい、左、一番左列の真ん中にある、チャンリーさんていう、Plug and Playという投資会社で働いているAPU卒の女性なんですけれど、彼女がまあ今フェイスブックでJIITAKというインドとマッチングビジネスをしてるベンチャーがあるから、何か興味がある、開発したいって、その人材を活用したいっていう会社がいればリアクションお願いしますっていうのを色々な方にシェアしたりだとか、そういう今回のワーケーションで色々な繋がりが出来て、彼らのビジネスがより拡大する手助けが出来たのかなあと思っています。次はですね、はい、どうぞ。

笠田 すいません、ちょっとまあ1点少し反省と言う呼び方はよくないんですけども、先程の地域課題の解決ということを冒頭に申し上げたと思うんですけども、どちらかというとその今回のワーケーションでですね、その別府市に内在する地域課題の解決と言う点ではですね、ちょっとまあ出来て無かったのかなあと、元々APUの留学生の方が始められた企業なので、バングラデシュの方ってインドの方ってということで、いわゆる自国のリソースを使って新しい事業を始めるということだったもんですから、その辺で言うと彼らにとってのその事業アイデアのブラッシュアップという点ではですね達成出来たと思いますけども、別府の中にこうある色々様々な問題の解決っていうとこまではちょっと至っていませんね、その点が今後ですねまたワーケーションを継続してやっていく中で是非そういうテーマを扱いたいなという風に思います。

池田 はい、ありがとうございます。そうですね、今回は結構グローバル視点の学生が非常に多くって、それに特化したことだったと思うんですが、例えば別府大学の発酵学科の学生だと色々な地元の醤油だったり味噌だったり作ってる学生もいらっしゃいますので、何かそういったところでまたプログラム作ったりだとか、もしくはその学生だけではなく

て、地元の事業者の皆さんと今こういう課題があるから、それに対してどういう解決があるかっていうのを議論する場であってもいいですし、色々なパターンやり方があるのかなと感じました。ありがとうございます。

続いてですね、今回実証を行った鉄輪エリアのワーケーション候補地としてのポテンシャルについて参加者の皆さんに非常に高い評価をいただきました。その点に関して栗原さんと矢尾さんにお伺いしたいんですがよろしいでしょうか。

栗原 はい、湯治宿に初めて泊らせていただいたんですけども、街中に色々なところに、足湯があったりとか、無料で入れる公共浴場があったりとか、何かそういう何ていうのかな、宿だけじゃなくてその街全体で泊るっていう、何か不思議な体験をさせていただいて、それが非常に僕としては良かったなあと、あの鉄輪の何とも風情がある街並みだったりとか、実際色々な温泉に入り比べられたなというのは非常に面白かったなあと思っています。お恥ずかしながらですね、私の広告会社の領域は色々な昨今働き方改革でストレス高い働き過ぎだと言ってまして、僕自身も実は参加する直前ちょっと、手がちょっと痺れるストレスの病気が出てて、薬も飲んでたんですけど、このワーケーションに参加させていただいて温泉、温泉入りまくりまして、症状がほんとに改善したんですよ。何か不思議だったんですけど、こんなに改善するものみたいな、だから実感というか凄い温泉で何か体調良くなっていくなと思いましたし、多分精神的なものとか根元的なもの多分両方あるんだろうなと思っていて、多分それって何だろう、普通に東京で病院通うだけじゃ出来ないことだったなあとこの風に思っています。なので根幹のエリアの魅力っていうものが非常に僕としては有難かったかなという貴重な体験をさせていただきました。矢尾さんはどうですか。

矢尾 そうですね、全く同じというかその湯治文化と言いますか、実は私も非常に湯治って昔から知っていたんですけども、体験することは出来ないんだろうなと、というのは長期間、湯治ってやっぱり1泊2日の旅行では温泉旅行では全然違う世界でして、やっぱり長期間ですね温泉に入ったりしながら、しかもそれはただ温泉だけではなく、生活しながら温泉に入りながら少しずつ体力とか体調が改善していくっていう文化で、これが日本が世界に誇る文

化だなあ。ドイツなんかにはクアオルトなどの仕組みがしっかりあったりするんですけど、日本にはこういった湯治という素晴らしい文化があって、でそれを体験出来たらいいなあ、ずうっと薄々思っていたんですけど、まさに鉄輪に来て、ほんとに予想以上にですね栗原さんが言われたようにあって、1つはその宿が点在しているわけですね、コワーキングスペース、で面白かったのは、メンバーがですね、1つの宿に皆が泊ってるんじゃない、バラバラに泊ったんですね。バラバラに泊って、湯治宿に着いてチェックインしたらですね、鍵渡されまして、で後はもう自由に出入りしてくださいと、ほったらかしなんですけど、それが凄く良くてですね、ただ時々まあ皆で集まって仕事の話をして、でちょっとまた戻って、休憩して、それでまたちょっと温泉入ってみたい、要はそこにもう行ってすぐにそこに自分の家があるみたい、部屋があるみたいな感じがすぐ出来るというのはこのまさに湯治が育んできた文化が作ってくれたもので、まさにそのワーケーションっていうのは結構1泊2泊じゃない、やっぱり出来るだけ長期間皆で寝食を共にするっていう良さが、それを受け入れるポテンシャルがですね、鉄輪の湯治文化にあったということで、先程僕びったりだなといったのは、正にそういったところでして、そういった先程何回かON・OFFみたいな話も出しましたが、OFFだけではダメだし、ONばかりではダメなんで、そのON・OFFがですねその一地域全体でこう何か上手くこう実現出来るっていうのはもう既にあったのかなあと、これを活かさない手はないなあというのが非常に今回、非常に強く思いました。はい。

**池田** ありがとうございます。何か鉄輪エリアが皆さんのホームみたいな感じになっていて、でたまに明礬エリアの泥湯に行ったりだとか、北浜エリアに飲みに行ったりだとか、海沿いにランニングに行ったりだとか、鉄輪エリア全体がさっき栗原さんがおっしゃったようにそのエリアで泊るっていうような感覚を皆さん得られたのかなあと思っています。何か他にありましたか？

**岩崎** 僕はやっぱり別府と言えば温泉という頭が結構あるんですね、この中に別府出身の方って手を挙げていただいてみて、別府に在住されていらっしゃる方、結構多いですね、大陸ラーメンの良さって分かります？ 僕別府に住んで大陸ラーメン食ってた

ら、ただのラーメン屋でご飯食べてるお話しなんです。でも大陸ラーメンの良さって、栗原さんが凄く教えてくれたんですけど、先ず、別府と言えば冷麺ということで、栗原さんに何とか冷麺を食べさせなきゃっていう僕のミッションがあったんですね。それで六盛さん六盛だろうと思って六盛行ったんです。閉まってたんですね、そしたら大陸ラーメン夜まで開いてるんですよ。でほんま夜まで開いてて、で冷麺食べさせようと思ったら、温麺頼んだんですね。皆頭の中では別府冷麺という考え方なんです、温麺でどっかにありましたっていうのが。

**栗原** 冷麺の温かいバージョンの麺なんて見たことがなくて、何ですかこれって言って食べたら凄い美味しくて、実は昨日の夜もリピートしちゃって、多分別府出身の方でも分らない別府の良さみたいなものって多分、外から見た人間には沢山あるんだろうなと思っていて、まさか大陸ラーメンの話が出ると思わなかったんですけど、まだまだ僕も気づけてない魅力って一杯あるんだろうなと思ってね。

**岩崎** 大陸ラーメンの良さその2。

**池田** まだ。

**岩崎** いや、あの座席の形がちょっと変わってません、Uの字型であれ凄くって、あれって対面でこっちで話してる話、地元の人聞いているんですよ、そしたら「お兄ちゃんこうだよ」って話を結構してくれて、あの座席の形、コミュニケーションを取るためのポジショニング、大陸ラーメン素晴らしいなと思って、これってやっぱり、大陸ラーメンのCMじゃないですけど、心、想いが凄くあるんですけど、大陸ラーメンの良さっていうのは、やっぱりこう別府。。

**池田** そろそろ。

**岩崎** すいませんでした。

**池田** まあでもほんとに、すいません、何かそういう感じのね、ほんとこんな感じ、皆さん、ほんと仲良くなって、それが凄く一番良かったなああと思っているのと、後、矢尾さん蒸し湯に凄いはまってらっしゃいました。

**矢尾** そうですね、言い忘れましたが、蒸し湯が予想以上に、ただのサウナと全く違うから、ちょっとやっぱり日頃のストレスが溜まってて、ちょっとそれはまあ何だろう、ずうっと自分にこう繰り返し繰り返しあるもんだと思ってたんですけど、蒸し湯、60度、70度かな、入って薬草の上に眠るやつ

ですよね、あれに入って見事にこうすっきりして、頭がほんとにスカッとしたっていう。だから体だけじゃなくて、精神というか頭とかストレスがほんとにスキッとす、そういった温泉文化というか蒸し湯の体験があれがあって何か一気にこう何かリフレッシュしたってほんとに見事に体感をしたっていうのがありました。はい。

**田中** 矢尾さん蒸し湯のことばかり言ってますよね。

**矢尾** そうですか。

**田中** ずっと言っていましたよね。

**矢尾** そうなんです、蒸し湯はいいよと。皆に。

**栗原** 矢尾さんほんと途中いなくなって、ずっと蒸し湯行くんです。

**矢尾** そんなことない。そんなことない。それがね coworkingスペースから歩いて3分ぐらい。

**池田** いやもう10秒か20秒。

**矢尾** ですよ、すぐなので、ほんとにちょっとストレスが溜まったらちょっと蒸し湯入るみたいな、それ蒸し湯じゃなくても、すじ湯もそうですけども。そういう何だろう、そういうことが出来ること自体が何か奇跡的と言うか、これはほんとに上手く活かせれば、もっともっとポテンシャル上がるかなあと思いました。

**池田** そうですね、特に別府はほんとにふらっと10分とか短い時間で立ち寄れる温泉が沢山あって、その日常に温泉が溶けこんでるエリアっていうのが、やっぱり特徴的なんだなというのを改めて皆さんの毎日のこの過ごし方を見ていて感じまして、そこが色んなところに伝わっていけばいいなあと思っています。はい、ありがとうございます。では、はい、どうぞ。

**栗原** 温泉の話ばかりして、遊びに来ていたみたいなことになってしまっているような気がするんですが、1つ私の方から強調したいことがありまして、鉄輪のエリアに coworkingスペースが出来たということは非常に僕は大きいんじゃないかなと思ってます。実際東京にいますとですね、その coworkingスペースと言われる場所がもうごまんと今色んなところがありまして、ほんとにどこでも会社から外出てですね、働き方改革と言うかですねリモートワークする場所が色んなところにあるんですけども、あまりこう会社に行くのとそんなに変わらないんですね。なのでそういうこの別府の中の鉄輪という地区

で確かあれは湯治宿を改装したという風に。

**池田** はい。

**栗原** 聞きますけども、あそここの場所に coworkingスペースがあるっていうことが非常に私今回ワークショップやってみてですね、良かった。特にそのいわゆる我々の東京と仕事やりましたんで、勿論通信環境の問題とかありますけども、その辺は全然ストレス感じる事無くですね出来ましたし、皆がその多分定員が15名ぐらいのスペースだと思えますけども、ちょうど我々メンバーが今回ワークショップやるにはちょうどいい大きさだったということもあって、そのファシリティの中でコミュニケーションも活性化された分があったのかなと思えます。はい。

**池田** そうですね、何か非日常の中にポツンと coworkingスペースがあって、そこの全体のバランスが良かったのが特徴的だったのかなあと思っています。はい。

**田中** 矢尾さんのその蒸し湯の話と栗原さんの震えが止まった話を社内でしたんですけど、皆嘘や嘘やうて言うんですよ、なので今度社内の MVP のチームをこのワークショップに連れて来たらうかなあと思っていて、そうですね、それで多分うちだけじゃなくて、違うベンチャーの人一緒に連れて来てとか、岩崎さんとこと一緒に。

**岩崎** うちもIT企業なんで結構精神的に辛い社員がいたりもして、別府にオフィスあるんで結構別府のオフィス来て、リラックスして帰ってくるみたいなこともあって、あのほんとに別府に来て良かったっていうあのもうオフィスの時間もほとんど無く行ける、いいなあっていう意見は結構出てます。

**田中** coworkingスペースを拡張していただければと市長にお願い致します。よろしくお願ひします。

**池田** そうですね、何かあのやっぱり色んなこの温泉地で働くって、なかなかこう定量的に見せるっていうのが凄く難しくって、体験すると凄くいいっていうのが、皆さんおっしゃるんですけども、なんでそういったその体験する人を沢山増やすっていうことが、その効果に繋がって、広がる効果に繋がるのかなあと今回感じました。はい、では皆さんありがとうございます。最後にですね、今回実証を行って、企業の皆さんの側から検討課題、いくつか上がったかと思ひます。その点について三菱総研の笠田さんに総括いただきたいと思ひます。よろしくお

願います。

**笠田** 今回ワーケーションをやりましてですね、実証成果というか、まあその先程から述べていらっしゃるんですけど課題もちょっとあるのかなと思っています。これはあのいわゆる企業側からの目線で述べますと、やっぱりあの表示されてますけども、3つほどありまして、1つは皆さん行けばですね、良かったという事になると思うんですけども、じゃあ企業側が人を送り出す時に、どうやって説明するかというところが非常に重要でして、特にそのAPUのですね出口学長の講演の中でも、何度も言われてたんですけども、そのエピソードではなくて、エビデンスを積み上げて行くということが多分必要で、今回の実証はエピソードだと思うんですが、それを繰り返してやっていく中でですね、エビデンスをちゃんと見せられる形を作っていくかというのかがなっているのは1点です。ですから提供価値の見え化が1つ重要だったのかなあとと思っています。それから後もう1つあの本業との関連性という風に書かせていただきましたが、地域課題の解決とかですね、地域活性化というのは勿論参加のモチベーションにはなるんですけども、企業としては、その自分たちがやっている事業との関連性というのがあった方が人は出しやすいというのがありますので、そこは別府は多分始める前にそこを見せるのは難しいとは思いますが、少しでも事業と地域課題のところを結びつけた形でのテーマ設定みたいなのをやった方が企業としてはワーケーションに参加しやすいのかなあと思うところでもあります。それから、あと3つ目なんですけども、ワーケーションを目的化しないというように書かせていただけてますけども、これはワーケーション、今回3泊4日やりました。まあ形態色々あって2泊3日とか4泊2日とかあると思うんですけども、そこだけで何か生まれるということは先ず無いんですね。なので、継続して取り組みもしないといけないですし、例えばですね、あの私が思うのは、そのワーケーションという場を使ってですね、そのまあアイデア出しのギアを上げるとかですね、それから仕上げする場には非常にあのもってこいと言いますか、うってつけの場所だと思いますんで、その前の段階から、例えばそのワーケーションをオープンイノベーション活動と言うプログラムに位置づけてですね、そのプロセスの中でやるとかですね、そういうまあことが出来る

といいのかなあという風に思っています。実はワーケーションで冒頭池田さんの方からワークとバケーションの造語だという風にお話しがありましたけども、私はですね色々なワーケーション、多様なワーケーションがあっていいと思っていて、例えばそのワークプラスバケーションなんですけど、ワークプラスイノベーションでもいいと思いますし、ワークプラスコントリビューション、コントリビューションで貢献するという意味ですけども、地域の貢献でいうのもあると思いますし、それからエデュケーションですね、これ教育、最近よく言われているのが、そのリカレント教育だと、学び直し、学び直しですね、そういう場に使うという事もあると思いますので、今後ですねワーケーションを定着させてですね、継続させていくためにはそういう多様なワーケーションプログラムというのが出来るとですね、もっともっと活性化するといいますか、皆さんが参加出来るようになるのかなあという風に思っています。以上です。

**池田** はい、ありがとうございます。そうですね、今回先ずは、先ずやってみようという形で実証を行って、これが終わりではなくて、これからこの別府版のワーケーションをどう活用していくとか、どうブラッシュアップしていくかというのを、していけばいいかっていうのをこのメンバーでまた議論していきまして、そしてそのより良い形でまた出来ればいいなあと考えております。はい、では以上今回のワーケーションの実証結果を発表させていただきました。ご清聴いただきありがとうございました。



### 検討会議

アジェンダ	
第1回(5/10)	・インフラ (別府市にオープンしたコ・ワーキングスペース利用の動き等) ・イノベーション創出型ワークショップ企画内容討議
第2回(6/17)	・イノベーション創出型ワークショップ実証プランの検討 (アプリアイデア、開催スケジュール、外部モニター募集等について)
第3回(7/5)	・実証の詳細プラン検討①
第4回(8/2)	・実証の詳細プラン検討② ・外部モニター募集結果について ・実証のプレスリリースについて
第5回(8/30)	・実証事前準備 (APU院生部学生とのプレ面談等)
第6回(9/9-12)	・イノベーション創出型ワークショップ実証



### DAY1

9月9日 (月)	
8:00	開会 (昼食で開始)
9:00	開会 (昼食で開始)
10:00	
11:00	
12:00	昼食
13:00	「a side」実証型、に集まる
14:00	イノベーション型、実証型
15:00	実証型、イノベーション型
16:00	実証型「イノベーション型」実証型「イノベーション型」実証型「イノベーション型」
17:00	実証型「イノベーション型」実証型「イノベーション型」
18:00	閉会

### DAY2

9月10日 (火)	
8:00	「a side」実証型、に集まる
9:00	実証型「イノベーション型」実証型「イノベーション型」実証型「イノベーション型」
10:00	出口発表
11:00	実証型「イノベーション型」実証型「イノベーション型」
12:00	昼食
13:00	実証型「イノベーション型」実証型「イノベーション型」
14:00	実証型「イノベーション型」実証型「イノベーション型」
15:00	実証型「イノベーション型」実証型「イノベーション型」
16:00	実証型「イノベーション型」実証型「イノベーション型」
17:00	閉会
18:00	

### DAY3

9月11日 (水)	
8:00	リモートワーク
9:00	
10:00	実証型「イノベーション型」実証型「イノベーション型」
11:00	昼食
12:00	実証型「イノベーション型」実証型「イノベーション型」
13:00	
14:00	実証型「イノベーション型」実証型「イノベーション型」
15:00	リモートワーク
16:00	
17:00	実証型「イノベーション型」実証型「イノベーション型」
18:00	

### DAY4

9月12日 (木)	
8:00	閉会
9:00	
10:00	実証型「イノベーション型」実証型「イノベーション型」
11:00	
12:00	閉会
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	閉会
17:00	
18:00	



## 実証結果

※参加者アンケートによる

APU紀実部所属の学生事業アイデア（3チーム）のブラッシュアップ、メンタリングプログラムについては評価が分かれた。

要因としては、別府（大分）の地域課題解決の視点がなかったこと。

シード以前のレベルのアイデアもあり、参加者の期待値と**ギャップ**があった。



## 実証結果

※参加者アンケートによる

別府市（鉄輪地区）のワークショップ開催地としてのポテンシャルについて、全員が高評価。運営でワークショップの相性の良さも指摘。参加者の一人は、仕事先として地域活性化を志望していたが、希望が部分改善したとのコメント。

また、参加者全員が、「今後も別府市に何らかの形で関わってほしい」と回答。



01

提供価値の見える化

別府でのワークショップを、会社業務や研修の一環として実施してもらうには、エビデンスだけでなく、エビデンスを積み上げていくなどで、提供価値を見える化して伝えることが必要。

02

本業との関連性

地域課題の解決や地域活性化体験だけでは参加モチベーション、企業に対する訴求力として十分とは言えない。自分事にする必要がある。本業やコミュニケーションの関連性をどう紐付けられるかが、ポイントではないか。

03

ワークショップを目的化しない

非日常空間なので、集中してアイデア出しの力を上げる、仕上がり場にする最適な機会として、ワークショップをオープンセッションと区別するプログラム。アジェンダはかき出しることができると、今後の展開にも繋がる可能性あり。

ご静聴ありがとうございました。



## 温泉を含む地球エネルギーの大切さ

### 発表者

ミス・エアー大分  
阿南 希 氏

ミス・ウォーター大分  
羽太 風花 氏

ミス・ファイヤー大分  
嵯峨 まゆ 氏

2019ミス・アース・ジャパン3名に、地球環境保全、温泉を含む地球のエネルギーの大切さについて発信していただきます。

**阿南** 皆様おはようございます。私たちは現在別府に住んでいる3名です。ミスアースジャパン大分大会を通じて環境問題に対する意識をもって現在取り組んでおります。

わたたくしたちは環境問題に対する専門家ではありません。ですのでミスアースを通じて経験してきたことや知ってきたこと、これから行っていきたいことをお話しさせていただきます。宜しく願い致します。

まずミスアースとはミスワールド ミスインターナショナル ミスユニバースと並ぶ世界4大会の一つとなっております。

ミスアースの特徴としては環境問題に対する意識向上を訴える女性を輩出することを目的としております。その点がほかのコンテストと違う点となっております。

またミスアースは今年度世界85か国の国で開催されました。世界大会はフィリピンで開催されました。いま私たちは ミスエアー ミスウォーター ミスファイヤーという名前ですが、あとミスアース大分というものも一人います。彼女は東京から大分大会に出場し今は見事日本代表に選ばれております。そして彼女は世界大会に出場して世界のトップ20位に選ばれております。

そしてこのミスエアー ミスウォーター ミスファイヤーという名前なんですが地球のエネルギーになぞらえて空気があって水があって火があるということで名づけられております。



発表者

これから私たちの活動をスライドにて紹介させていただきます。こちらの写真は市長の表敬訪問の時の写真ですね。

こちらは大会前の写真撮影です。

次がファイナリスト10名の写真です。この写真の中から4名が選ばれました。

私たちはミスアースを通して環境活動だけでなく、ミスとしての活動もありますのでウォーキングレッスンなども受けました。また大分の知識を身につけるために姫島での研修に行かせていただきました。そこで清掃活動を行い海洋プラスチックの問題が大きくなっておりますので、その点も勉強させていただきました。今までこういったことを学んでこなかった普通の女性がこの活動を通して勉強していき経験していくことがいい活動だと思います。

そして大会時の写真です。

ドレスや水着での審査や環境に対するスピーチの審査もあります。

こちらは大会が行われた、中津市での清掃活動の様子です。

**嵯峨** ご紹介にあずかりました、ミスファイヤー大分の嵯峨まゆです。

活動内容についてお話しさせていただきます。先ほど紹介のあった中津市での清掃活動についてですが、この活動を通じて感じたことは想像していたよりゴミが落ちており心が痛みました。それと清掃活動することによって地域の方々と交流することができコミュニティの場ができたのではないかと感じております。

二つ目はこちらのスライドは「藻」なんですが、こちらは化粧品の材料になります。

温泉の藻を使って化粧水などが作られています。明礬温泉に研究所があり3か月ほど前に見学にも行かせていただきました。毎日「藻」が濃くならないように定期的にかき混ぜながら、そして音楽などを聞かせており、まるで人間の赤ちゃんのように育てられておりました。こちらの藻を使い化粧水を自分で作る体験もできました。温泉の効果を使いヘッドスパなどもできます。

研究所が明礬温泉ということもあり、このような地獄蒸しの料理も食べることができます。

**羽太** ミスウォーター大分の羽太風花です。これから今後のミスアースとしての活動についてお話しさせていただきます。こちらの写真にあります通り地域のイベントに積極的に参加させていただいております。今後もSDGsという地球環境保全を発信し、地域活性化に努めていきたいと思っております。

先日アースデイというフリーマーケットに参加させていただき、地球環境にやさしい商品や食べ物などを販売し、皆さんが地球環境にやさしくあろうという意識を高めるために地球環境保全について5分ほどお話しさせていただきました。

来年の2020年もミスアース大分大会がございますので、それに向けて私たちは告知活動や認知度を高める活動をしていきます。これからも頑張っていきたいと思いますので今後ともよろしくお願ひ致します。

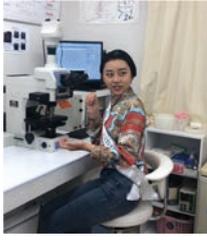
以上ミスアース大分からの報告とさせていただきます。ありがとうございました。

2019 Miss.Earth.Japan Oita









## 暮らすように旅をする、新・湯治プランの提案

## コーディネーター

温泉ビューティ研究家  
 トラベルジャーナリスト  
 石井 宏子 氏

## パネリスト

美容家・オーガニックスペシャリスト  
 吉川 千明 氏

九州大学病院別府病院 准教授  
 前田 豊樹 氏

**進行** 「暮らすように旅をする、新・湯治プランの提案」を始めさせていただきます。世界的に旅行の目的となっているウエルネスと別府ならではの湯治文化を融合させて、宿でゆっくりとヒーリングアクティビティを楽しんだり、散歩をしたり、地元の人たちに混じって食材を買って地獄蒸しをしたり、暮らすように旅をすることの魅力について情報を発信します。具体的にはオーガニックと美容のスペシャリストでいらっしゃいます吉川様にアドバイスをいただき、ツアープランを作成し、温泉とオーガニックの素材を組み合わせたヒーリングアクティビティも創出します。時間に追われず、自然と調和し、自分の体と向き合うことで心身の回復を図る新・湯治に対し、期待する事についてディスカッションをします。

それではパネリストのご紹介です。美容家でオーガニックスペシャリストでいらっしゃいます、吉川千明様でございます。そして、九州大学病院別府病院准教授でいらっしゃいます前田豊樹様でございます。コーディネーターは温泉ビューティ研究家でトラベルジャーナリストの石井宏子様をお願いいたします。どうぞよろしくお願いいたします。

**石井** はい、沢山別府の色々なお話が続きましたけれども、ついに最後の演題になりまして、まさに別府らしい「暮らすように旅をする、新・湯治プランの提案」というテーマで色々お話をしていきたいと思えます。私は今回、コーディネーター役、進行役も含めて、少し全国を旅する、旅行のジャーナリストとして、旅のトレンドなんかもお話ししながら、進めさせていただきたいと思っております。今



コーディネーター



パネリスト

回テーマになっております「新・湯治」という言葉なんですけど、お聞きになったことのある方、それから初めて聞くなあとという方もいらっしゃると思います。「新・湯治」という言葉はですね、環境省が一年前、2年前から立ち上げた課題の1つ。全国の温泉地をもっと活用しようというところから始まったプロジェクトなんですけれども、全国の温泉とそれから温泉地を取り巻く環境、こういった地域資源を活用して、それを楽しみながら、温泉に滞在することで、身も心も心身ともにリフレッシュして、もっと人生を楽しくしようと。平たく言うとですね、温泉プラス何々ってということで、温泉地で何かその人のライフスタイルに合ったことをすることで心身を癒そうと。湯治と言うとロングスティ、長く何泊もいて心を治していくというような湯治もあるわけなんですけれども、今回のその新・湯治、まあ現代湯治という風に表現をする方もいらっしゃいますが、これはたとえ1泊2日でもとにかく温泉地に行って、何か自分のライフスタイルに合った、その土地を楽しむ過ごし方をするということのを先ず国民に推進

していこうというプロジェクトだという風に認識していただければと思います。そして今回はですね日本全国各地で新・湯治、取り組みというのを進めている訳なんですけども、その1つとして別府らしい暮らすように旅をするというテーマで新・湯治の実証をしたらどうなるだろうということですね、今回はオーガニックのスペシャリスト・美容家であります吉川先生にその滞在プランを作っていたいて、今回この別府ONSENアカデミアの後援にもなっていてます日本航空のCAさんにですねご協力いただいて、別府で実証実験をいたしました。その様子を今回、吉川先生にお話しいただき、そしてそれで実際どういう医学的なことが起るのか、医学的にどういう検証が出来るのかということについては前田先生の方にですね、色々チェックをしていただいていますので、その両面から、どう楽しんだかということとですね、それからどんなに医学的ないい事があるかというような事も含めて、先ず発表していただきたいと思います。では、吉川先生の方からお願いします。

**吉川** はい、ありがとうございます。吉川千明です。よろしく願いいたします。自己紹介をさせていただきます。美容家・オーガニックスペシャリストという肩書きででています。「目指すのは、自然体でエレガント、科学的にナチュラルに」をモットーにコスメのみならず、食・女性・医療・漢方・植物療法・ファッション・インテリア・旅とナチュラル、ヘルシーな女性のライフスタイルを提案しています。1990年代よりオーガニックコスメと植物美容を日本に広めてきました。スパも私の本業です。また、婦人科の先生と女性ホルモンのセミナーをこれまでに136回やってきて、わたしにとっては女性の健康啓発もとても大事な仕事です。集英社のOurAgeというオンラインメディアにコラムを連載していますので、もしご興味がありましたら見てください。元々は企業内教育、それからインテリアの仕事をしていたのですが、31歳の時に起業し、美容室を一軒作ったことがきっかけで、美容の道に入りました。ご縁あってオーストラリアのオーガニックコスメブランドを日本で展開する事になり、1997年に東京の青山に初めの一軒目を作って以来そのブランドを広げるために次々とショップを作っていた時代もあります。スパブームだった頃には港区の白金台にビオ・パスカルという隠れ家サロン

を作り、テレビの人気投票で1位になったこともあります。素晴らしいスパでした。銀座に女性専用の漢方薬局を作って薬剤師を育てていた時代もあります。そして、現在は、完全に方向転換しました。今までやってきたことを、全て、ひと様の会社のために活用することにし、PRやコンサルティング業務を行う会社をやっております。この写真は、16年前メルボルンに行き、緩和ケアやこども病院、高齢者施設を見学した時の写真です。そこには理想的な医療がありました。今、写っているのは、ショップのオープンの時の写真ですが、写っている小さい子は私の娘です。隣にいるのは父ですが、周りの助けを借りながら、子育てをしながら仕事をやってきました。次の写真は、社会人になって鍼灸師になった妹です。彼女は2000年のシドニー五輪の時にオリンピックの選手村に入る資格を得て、アロマテラピストとしてメダリストのボディケアをしていたところ、筋肉の回復には東洋医学と鍼灸が必要と感じ、鍼灸師になりました。現在、妹と渋谷区恵比寿に「働く女性の保健室さくら治療院」という鍼灸治療院もやっています。不妊治療などもやっています。次の写真はアンチエイジングのドクターと写っていますが、友達でもあるドクター、ブレーン達とも連携してやってきました。別府ですが、別府とは縁がありまして2017年に初めて来てから、もう10回以上来ています。湯布院もお隣ですけど、大好きなところですよ。

—「暮らすように旅する、新・湯治プランの提案」—

### 美容と健康・新湯治3泊4日

	1日目	2日目	3日目	最終日
早朝 6時半～7時半		ストレッチ＆ヨガ(朝型)	ストレッチ＆ヨガ(富士屋)	ストレッチ＆ヨガ(朝型)
朝食		地産高し朝食(朝型)◎	地産高し朝食(朝型)◎	医師会で血液検査 サラダアレンジが美味しかった
午前	医師会で血液検査	ハーブボール制作◎	山野草の花教室◎	作り物はよい。
昼食	精進ランチ◎	自由◎ 地元を歩く	自由◎ 地元を歩く	精進の色味が好評。地元8割グルメが好評。
午後	個別カウンセリング◎	個別マッサージ	個別マッサージ	蒸しのリサーチになった。一人だったので忙しかった。
	散歩◎	貨物鑑別教室◎	自由◎	鑑いのものは良かった。地元人の水スベクテアが◎
夕食	高士茶楼(薬膳)◎ 量が足りなかった	地産高し会社◎ 自作は、2品でよい	オットエッセツ 地産高し(夕食)◎ 量が足りなかった	年齢は重要。量は必要だった。若い女子は量が不満足。
寝る前 セッション	瞑想と呼吸法◎	瞑想とリンパマッサージ◎	足のマッサージ◎	好評だが、ナイトセッションは瞑想や参加の自由度を考慮の必要あり。

今回のテーマに合わせ、3泊4日のプランを組んでみました。この行程で過ごしていただき、実際にどうだったか、アンケートを実施することにしました。日本航空さんにご協力いただきまして、全て女性でしたが、20代の方2名、30代の方2名、40代

の方2名、トータル6名で3泊4日を鉄輪温泉の柳屋さんで過ごしていただきました。

今回は、鉄輪温泉らしい、世代の違う働く女性のためのメニューを作りました。

1日目は、着いてすぐに前田先生のところで、皆様全員に、血液検査をしていただきました。その後、「晴海」でランチをし、今回の宿泊先となる「柳屋」に移動。先ず、私、吉川が個別にカウンセリングをし、その後、鉄輪温泉の街歩きにできました。これは町民で街案内専門の方をお願いしました。柳屋のおかみさんと私もついて一緒に歩きました。夕食は、町の薬膳中華「蒸土茶楼」でとっていただきました。その後「ナイトセッション」と名付けたセルフケアのクラスを寝る前に行いました。1日目のナイトセッションは、「腹診」をやりました。東洋医学に「腹診」という診断方法があるのですが、それをアレンジしてレクチャーしました。お腹を押さえてみて、自分の体の状態が良好かどうかチェックする方法です。お腹の硬さや弾力でストレスの度合いなどがわかります。あわせて呼吸法もやりました。2日目は、朝6時半に起きていただき、「朝ヨガ」からスタートしました。大分からヨガの先生をお呼びして、大きめの畳の部屋にヨガマットを敷き、1時間ヨガをしました。その後、朝食を済ませ、午前・午後とワークショップを致しました。1日目の午前は「ハーブボール」作りをしました。ハーブボールはタイの伝統的な治療法の一つで、丸く作ったハーブ製の温湿布のようなものです。一人一つずつボールを作って終了。ワークショップ後の昼食は用意せず、町に出かけて好きなところで食べてもらうようにしました。昼食後の午後のワークショップは「袋縫い」をしました。裁縫が得意な町の人の方が先生になり、ミシンを使って可愛い巾着袋を一人一人が作りました。場所は、柳屋のラウンジスペースで行いました。全員袋縫いをしました。その合間を塗って、私が、一人一人を順番に「マッサージ」をしました。2日目と3日目の2日間の間に一度はマッサージを受けていただくというものです。時間割を作り、順番に来ていただきました。2日目の夕食は別府ならではの地獄蒸しを使って、自分たちで夕食を作ってもらいました。材料は町の方が準備していただきましたが、皆さんで、頑張っって作り、とても豪華な自炊料理となりました。そして、夜の「ナイトセッション」は、「睡眠



会場全景

と「眼精疲労」「リンパマッサージ」についてレクチャーし、実際にやっていただきました。

3日目は、「朝ヨガ」と「朝食」後に、午前のワークショップとして「花生け」をしました。湯布院の高倉先生に来ていただき、季節の山や野の花をふんだんにお持ち込みいただき、それをそれぞれが生けました。その後、自由な「昼食」をしていただき、3日目の午後は、予定を入れず自由に過ごしていただきました。合間には、マッサージを受けに来ていただきました。今回のトリートメントは、その人の体調や好みに合わせて、フェイシャルとボディ両方とも行いました。オイルを使ったりハーブボールを蒸して使ったり、自由自在にその場で、その人のために組んだ内容の施術を体験してもらいました。そして、3日目の、最後の夜は、柳屋内にある地獄蒸しイタリアンの「オットエッセテ」にて、地獄蒸しイタリアンの夕食を楽しみました。そして、夕食後のナイトセッションは、「足のセルフケア」を行いました。足のマッサージをお教えしました。3日間を通じてお腹、顔、足と3箇所のセルフケアを覚えていただき、家に帰ってからも自分のその日の疲れを自分でケアできるように考えました。

最終日は、朝ヨガをし、朝食は抜いて、皆様は前田先生のところへ血液検査を受けに出発なさり3泊4日の柳屋での行程は終了しました。

<アンケート結果と感想>

- ①食事に関して—その土地独自のものが喜ばれた。B級グルメが大好評。
  - 晴海での昼食—ほぼ満点の評価。雄大な海を目の前にしてのランチは、旅行気分にする最高のスイッチだったのだと思います。
  - 柳屋の朝食—満点。地獄蒸しを使った蒸籠入りの朝食は、オリジナルドレッシングとともに大好評

でした。

昼食（フリー）— B級グルメに高評価。ねぎ焼き、冷麺など町のB級グルメを回って好きなものを食べられたことは楽しかったようです。

- 地獄蒸しの自炊夕食—地獄蒸しを使った、皆で作る食事は、材料を用意してあったが手間がかかりすぎた。満足のいく豪華な食事になったが、作るほうにかなりの時間と手間を取られた。体験することが重要なので、1、2品を蒸す位で良かった。
  - 町のレストランでの外食—「蒸茶楼」「オットエッセ」とも高評価だったが、湯治というテーマに合わせ、ヘルシーなメニューだったせいか、「もう少し食べたかった」、「夜中にお腹が空いた」と、今後は、人に合わせた量と夜食の用意などがあると良いと感じた。
- ②美容と健康のパート—カウンセリングと個別の施術は喜ばれた。蒸しハーブボールも別府温泉ならではの特長がでて良かった。
- 「個別カウンセリング」—ほぼ満点の評価。カルテに従って、体調やコリ、痛みのあるところ、眠れているかなどを聞いたものですが、「親身になって聞いてくれた」と評価が良かった。私もその時の様子やカルテの内容に気をつけて参加者様のお世話をさせていただきました。
  - 「朝ヨガ」—6時半起床は早かったようで、2日目から7時起床に変更。ヨガに慣れている人とそうでない人がいて、初心者に向けて、難易度の高くないものがよいと感じた。朝から体を動かさせたことに参加者は満足。
  - 「ハーブボール作り」—ほぼ満点。香りを嗅ぎながらボールを作り、地獄蒸しで蒸して実際に試せたことはとても良かった。
  - 「個別の施術体験」—満点。一人一人に合わせたトリートメントにしたことが良かった。自分たちで作ったハーブボールを使用したことも良かった。地獄蒸しが活かした施術であった。
  - 「セルフケアを学ぶナイトセッション」—ほぼ満点。「体調チェック」「睡眠」「眼精疲労」「むくみ」「顔のリンパケア」など働く女性の悩みに特化した実用的だった。役に立ったが夕食後で本来は休みたい時間だと思いました。
- ③町の人に「学ぶ」ワークショップ—町の人ホスピタリティが一番のおもてなし。持って帰れるものやおみやげも喜ばれた。今回の

一番の目玉となりました。

- 「町の人による町案内」—ほぼ満点の評価。楽しいだけでなく歴史など「学ぶ」要素が入り「知れた」ことが満足につながったようです。
  - 「湯布院の高倉先生の花のレッスン」—ほぼ満点。ふんだんにお持ちいただいた季節の質の良い山の花や枝を素材に、ひとりひとりが手ほどきを受け、集中して自分と向いあえる最高の時間だったと思います。生けた花を自分の部屋に飾れて楽しかった、初日にして欲しかったと意見あり。花をおみやげに持ち帰りされていました。
  - 「町の裁縫上手によるミシンとアンティーク生地で作った袋物レッスン」—久しぶりにミシンに怖がりながらも集中し、充実の時間でした。「実用的」「旅の記念になった」と高評価。柳屋の女将さんがコレクションしていたアンティーク布地が大変おしゃれだった。
- ④その他
- 宿泊した旅館「柳屋」について—ほぼ満点。旅館の人との距離感が良かった。アメニティーが良かった。枕元にコンセントがあって良かったなど非常に満足されていたよう。
- ⑤吉川の感想：よい3泊4日になったと思います。「暮らすように過ごす」「新湯治」に合わせて作った通りになったと思います。何よりも町の人ホスピタリティが素晴らしかった。町の人の中に眠っている才能が素晴らしいと感じました。「温泉」という地面からの贈り物と町の人ホスピタリティと才能を活かせば、魅力的な湯治プログラムが作れると感じました。よその真似をしないほうがいいと思います。オリジナリティ、「地」を大切に。それと、温泉という所は本当に素晴らしい「場」だと感じました。温泉で温まり、浴衣を着てもらって、畳の上で実地でセルフケアの指導が出来ますから。働く女性たちにとって大事な健康管理を湯治場でお伝えすることができます。ハーブボールも地獄蒸しにぴったりな美容術でした。町の人に作り方と施し方を覚えていただければ、新しい産業になると思います。
- 写真は、鉄輪温泉と大きな道路を隔てたところの小倉地区です。ここのお湯は、広島原爆の火傷の人たちの治療をひき受けてきた場所でした。町の人たちが原爆センターと呼んでいる場所です。私たちは同じ日本人ながら温泉がこのような任務を担ってい

たとは知りませんでした。そして、今回の場所でもあった、鉄輪の蒸し湯があるところは、一遍上人が開いた場所で、皆が元気になって置いて帰った杖で山が出来ていたということです。これも知りませんでした。本当に知らないことばかりだなあと思いました。別府の温泉の効果や歴史を知れば、皆驚くと思います。まだまだ知らせてゆく必要があります。そして、私からの提言です。100年時代の湯治は、病気治療から、予防のため、セルフケアのために温泉を使うべきだと思います。それから不妊対策。国が不妊治療のための休暇のことを取り上げていますが、最近では受胎準備、プレコンセプションが重要と言われていています。妊娠のための準備をすることが大事であると思います。体を冷やさない、ストレスを減らす。夫婦で少し長めの湯治に来ることも良いと思います。お籠り湯治ですね。そして私はシニア以降ですが、100年時代、これから何をすべきか、最後までどう生きるかもの考える場に温泉がぴったりであると思います。研修の場にも向いています。これからの場所と時間を選ばない働き方にも温泉は最適です。

最後のこの写真は、父と玉川温泉に行った時の写真です。父は癌で4年前に亡くなりましたが、亡くなる4ヶ月前に山深い秋田の玉川温泉まで癌治療に行きました。行ってみたら、周りは癌の人ばかり。でも皆さん、全く暗くないのです。「最後もう手立てがないけど、ここで頑張ってみよう！」という感じで、意外に明るい。朝食後にみんなでゴザを持って山に登って、あちこちにゴザを敷いて寝転んで、知らない同士がおしゃべりしながらラジウムに当たっているのです。山から帰って来たら、硫黄の強い温泉に日に何回も入って治療に励みます。湯治場の売店の人も、施設の人もみんな優しく、懐の深い場所だなあと思いました。すごい場所です。

温泉は日本の大事な資源だと思います。これからは、なんでもぶっ壊して作るのではなくて、リソースは私たちの中にあると思っています。SDGsの叫ばれる中、自然を大切に、枯渇させないように、この宝を活用して行くことが大事だと思っています。長くなってしまいました。石井さん、申し訳ございません。

**石井** とんでもない。

**吉川** 私は以上です。

**石井** 吉川先生、ありがとうございました。素晴らし

いね、皆さん体験をされて、こういったしっかりとした3泊4日のじっくりしたプログラムを組んで、実際に体験していただいた方々の意見をアンケートという形でね、まとめたという実証実験、これからも色々なパターンをやっていけると面白いなと思いつながりながら聞いておりました。ではあの前田先生、今回のツアーの医学的な部分の検証と、その他いろいろな局面からお話しただけだと思います、よろしくをお願いします。

**前田** 石井様、ご紹介ありがとうございます。それでは今から、今回ご紹介のあったツアーについてですね、医学的な見地から少しお話をさせていただこうと思います。ちょっと座して失礼をいたします。題目はこちらにございますように、「ヒーリングアクティビティを組み合わせた温泉ツアーの健康増進効果」ということで、温泉が中心になりますので、温泉を中心にお話をさせていただきます。温泉の医学的な効果につきましては環境省の方から一般向けにこのようなパンフレットが出ております。これはその2ページ目の所だけをピックアップ、最初のページと2ページ目だけをピックアップしてきましたけれども、かいつまんで言いますと、痛みとこわばりそれからまあメタボに効くと。まあ重症のものは難しいですが、軽症から中等症までのメタボに効くということで、こういうものも今の現代医療に使わない手はないということで、私どもの病院では温泉ですけれども、特殊温泉浴。これは泥湯です。鉱泥浴という風に言います。泥と言いましてもご覧の通り液状のもので、実際に目を閉じてこのお湯に触れますと、ほとんど水と変わりません。実際に時間をおいておきますと冷めた味噌汁、ずーっとこう細かいこの泥の分子がこう沈殿して、ここにかけ混ぜる棒があるんですね、これでその沈んだ味噌汁みたいな泥をかけ混ぜて、このような様な形にして、そこにこう実際に普通のお風呂に入るように入ってくださいと。40度というぬるめの温度に設定してありますけれども、何がいいんだということなんですけれども、まあ温泉よく温まるよく温まると言いますが、実際温まるのか、ということで検証を試みたことがございます。これは7年ほど前になります。実際にテレビでたけしの何とかが言うので取り上げられた時に使ったデータですけれども、あの水道水を40度に温めて、そこに10分浸かる。その時の上昇の結果っていうのが、こちらです。ほとん

ど上がらないですね。0度とか0.1度。今お見せした泥湯の方に10分間40度浸かります。40度ですから、ぬるめですけども、そうしますとこちらのようになります。人によります、体形とか代謝にもよるんでしょうけど0.4から0.8度。ちなみにこれはどこを測ってるかと言いますと、この耳の奥です。鼓膜の手前のところ、外耳道の温度。ここでは英語でeardrumと書いてますけど、鼓膜の近く。何でそんなところ測ってるのかというと、これは脳の温度を見えています。で実際の胸の辺りまでしか、あの先ほど写真で見えていただきましたようにしか浸かりませんので、まあ頭までスポッと入っていくことは無いんですけども、そこは浸かっていなくても先程の泥湯ですとこのように温まる。実際にそれだけ温度が上がる、これは明々白々ということで、ああいう温泉の要するに水以外のものを分子が様々な存在することで、このような物理学的効果が生まれる。これを使って治療すると先程ありました痛みとか、こわばりそういったものに使える。これだけ効果が高いのであれば更にその痛みこわばりがひどいもの、そういうものにも応用してみようということで、当院では線維筋痛症という病気に使っています。あまり耳慣れないかもしれませんが全国に200万人ほどおられるという風に言われていて、参考に関節リュウマチが大体全国で70万人程度と言われます。リュウマチと言ってそれを知らない人はあまりいないと思えますけど線維筋痛症と聞いた時に、「ああ、あれですね」という風に言っていた方は極めて少ない。医者の中でもひょっとすると少なかったりする。何故そんなに名前が売れてないかというと、非常に特徴のない病気、痛いというだけなので検査をしても何も異常がない。普通の痛み止めが効かない。そうなりますと何か精神的なものではないかとか、精神科の方に行けとか、心療内科の方でなんとか治らないか、その患者さんは納得したのであちこち整形外科行って神経内科行って精神外科行って、麻酔科医行って、どこ行ってもちゃんとした治療が受けられないということで、まあ1%あるんでしょうかね、病院でちゃんと治療を受けておられるのが。これは脳そのものの病気で、痛みに対するそのコントロールが効かなくなって、なんでもかんでも痛いという風に感じると非常に特殊な病気だという風に言われています。何か特別なストレスがあった後にこういうことが発症するという

ことが多いとは言われていますけど、根本原因はまだ分かっていません。それに今のような温泉治療を使いますと大体1/4ぐらいに痛みが減るということが分かっています。色んなところで治療を受けて、色んな病気を、色んな病院に回って治らないという方が最後たどり着いて、その方々にこの治療を大体まあ1ヶ月内外でしょうか、入院して頂いて、毎日10分だけ入っていただくだけです。もうそれだけです。それで痛みはこれだけ和らぐと、そういう、温泉には非常に他では治せない、西洋医学で治せない優れた効果が、こうやって存在することです。北海道から、あるいは東京、今は京都から、この間は高知から来られてましたけども、日本国内津々浦々から当院にお越しになって1ヶ月程度この治療を受けて、全国で200万人おられますので、お越しただいて治療させていただいています。そういう背景を含みおいて、今回のツアーを検証していくということになります。ちなみに痛みだけではなくて、痛みが取れていくからということがあるんでしょうけれども、栄養状態が改善するか、それから非常に僅かではありますが、ほんの心持ち見受けられるかもしれない炎症反応もちゃんと低減するというので、体の中の様々なストレスをとることが、そういう痛みの低減に効いているんだらうという風には推定しています。脳の中で何が起きているかというのはまだこれからということになります。

今回の新・湯治プラン、こういったような効果の高い温泉というものを中心に、色々他の物を組み合わせてどのようにストレスが取れていくか、暮らすように旅をするということで、暮らしの中にあるストレスというのを取れていけばということになるのかもしれませんが。でこれが目指すところはウエルネス、ヘルスの先ですね、まああの簡単に、私なりに定義をここに書きました。色んな定義があって、単に健康であるというだけではなくて、内側から外側から自分の身の回りのこととも含めて、豊かな人生を送っていきけるような、そういう体の内外の環境を整えていくということがまあウエルネスということになるのであろうと。そういうことに、温泉、あるいは温泉を使ったアクティビティというのがどのように効いていくのかということで、このツアーを検証するということになります。

このツアー今年からやおら行うようになったわけで

はございませんで、私もこの会に関わらせていただいて、もう今回が3回目になりましょうか。去年はちょっと身内の不幸事がありまして急遽参加出来なかったということがあるのですけれども、最初の年です。同じようにこの温泉ツアーというのはございます。その時のことをちょっと紐解いて、その流れでお話をしたいと思いますので、少し2年前にバックします。2年前は60歳以上の方を対象に高齢化社会ということですね、あの全国でももう今65歳以上が全国で27%そこそこですか、別府は28%を超えています。高齢化という意味ではそうですね日本全国の数年先を行ってるということになるので、もしあの高齢者に対していい政策、医療を含めてですけども、それをちゃんとモデルとして示すことが出来れば、日本の近未来モデルを別府から発信することが出来るという、そういう社会的環境にいたるとも考えられます。まあそういうこともあって、このモニターツアーというのも先ずこの別府市が企画されたわけですけど、どんなものであったかと言いますと4泊5日ということで、またあの健康のチェックは別府医師会さんの方でお願いするとか、それからその料理に関しては、別府大学溝部学園で地獄蒸し料理等をまたお願いするというので、今回と共通の点が多いわけですけども、内容を見ますと最初に健康診断を受けて、鉄輪夕暮れ散歩、それから地獄蒸し、先程もご案内がございます。地獄めぐりをする。これまでとちょっと少し違うのは、砂湯があったり、それから神社仏閣巡り国東の方ですか、トレッキングとかですね、それからまた鉄輪の蒸し湯があったり、それから温泉プールで湯中運動体験とか、ちょっと温泉の方も色々毛色が変わったものを組み合わせた、そういうツアーで、また健康チェックを受けて帰っていただくと、この時は20名ご参加頂いたかと思えます。今回行くところを改めて振り返ってみますと、もうあの先程吉川さんの方からご案内を頂きましたので、もう細かくは申しませんが、ポイントとしては、あの初日最終日は温泉入浴1回ずつですけども、中日、2日目と3日目は午前・午後1回ずつ温泉に入ると。これはあの柳屋さんのあの塩化物泉ですけども温泉にまあ入ってリラックスしていただく。その合間に先程ご案内いただいたようなアクティビティを散りばめてあるという、そういうツアーですね。でその関係部署というのをちょっと地図の上で眺めてみまし

た。一番下の方から赤い三角あるいは青い三角もありますけども、一番下の方から別府市の医師会、これはあの前後の健康診断を請け負って頂いております。で別府市役所、これは今回の中心ですね、これを企画し運営しているということになります。で私が所属します九州大学病院別府病院で、上の方別府湾の縁のところにある晴海さん。青い印はこれはあの鉄輪地区ですけども、少し拡大して見えますと、ちょっと青印が小さくなっておりますけど、下の方から3つ並んでるところの真ん中は、柳屋さん。今回皆さんがご宿泊をいただいたところ、レストランとしてはアウトエッセッテあるいはその横、ふくばこさん。上の方に行きますと、むすびのさん、左の方の端の方へ行きますと、地獄蒸し蒸し茶楼さん、真ん中は鉄輪の蒸し湯ということで柳屋さんの塩化物泉だけではなくて、蒸し湯もご体験いただくと、ということで様々、食文化も含めて、こういうアクティビティを鉄輪あげて別府をあげてのイベントだということがこれで見て取れます。

毎日見ていきますと、ちょっと重なるところがございますけれども、別府駅に来ていただいて、メディカルチェック、健康診断受けて頂いて、晴海さんでご昼食。温泉の入り方、温泉を飲む事も含めて、入り方、飲み方をご紹介いただいて、街案内。それから蒸し茶楼さんで夕食。でさっきのセルフケアですね、それを受けて温泉入浴して第1日目が終了。2日目は朝からモーニングヨガあるいはストレッチ、地獄蒸しを召し上がっていただいて、午前の温泉入浴。ハーブボール作りということで楽しんで頂く。ご昼食はむすびのさん。また矢野裕子様によるワークショップ、手作りの作品を色々楽しんでいただいて、施術体験。頭や体ということで今度は先ほどもご案内ありました、地獄蒸しの自炊を楽しんでいただく。実際にまた食べて楽しんでいただく。リンパフェイシャルのケアをして、それでまた温泉入浴。3日目はまたモーニングヨガ・ストレッチということで、ストレスを取って地獄蒸し料理。生け花を楽しんでふくばこさんでご昼食。温泉入浴、先程のあの鉄輪の蒸し湯ですね、そちらへ行っていただいて、アウトエッセッテさんで夕食。足リンパマッサージをセルフケアして温泉入浴。4日目、これは先程ご案内がありましたけどヨガ・ストレッチですけど、これ毎朝やってたものですけども、それからまたメディカルチェックを受けてお帰りいただく。

こういう内容です。JALの皆様にご参加頂いてるというまあ若い女性の方々6名にご参加頂いてるということです。検査項目ですけれども実際にアンケートといいますかストレス質問票で、どのぐらいストレスがかかっているかというのを見させていただく。身体測定をする、血圧も診て、それからストレス関連の検査ということで3つほどあげてみました。まあ我々病気の方、患者様を相手にすることが多いので、健康の方が更に健康なるのにどうするかというのは非常に悩ましいとこなんですけど、まあストレスということにポイントを置いて検査をしてみました。実際にこれは各人にお返しした、検査結果ですけれども、その質問票によるストレスが前後でどのぐらい取れたか、血圧はどうか、それから今の血液検査等々の結果がどうだということを含めて、これについて、大分ストレスが取れたようですねという私のコメントを添えて各6人にお返ししてるということでございます。ストレスの質問票を最初に質問する調査票ですけれども、厚生労働省から出ているもので29項目からなります。1つ1点、最高が4点ということで最低が29点、最高が76点、点数が低いほどストレスが低いということになります。それから3つ検査をあげると言いましたけれども、内容につきましては血液検査はコルチゾールという、これはあのストレスに対して抵抗する、いわば防御ホルモンですけれども、ストレスがかかると体の防御が非常に高まってるだろうと。それから緊張しますと交感神経が緊張するということがわかってますけども、これをどうやって検査するか、唾液の中のアマラーゼが上りますと、その交感神経が緊張しているということが分かりますので、これを測って、緊張とそれに対する防御能力と、それから実際に生物物理学的な実態であります炎症というものを見てみようということで、炎症反応物質CRPというのを図ることにしました。実際の結果ですけれども、ストレス値は平均で50点ぐらい、それが37点ということですから3割ほど落ちてるので、この今回のツアーに参加頂いて、ストレスが非常に下がってるっていう事は分かります。また先程の29項目の質問票優れたもので、ストレスの内容を6つに分割して解析することが可能です。こちらにございますように活気、イライラ、疲労、不安、抑うつ、身体愁訴という6つに色分けて解析しますけれども、それぞれ点数を取ってみますと、この6つの項目のう

ち、イライラ、疲労、不安、抑うつということに関して、明確に数理統計学的にはっきりした差が出て、良くなっているということが分かりました。他の活気とか身体愁訴も少しく下がってる傾向にあるんですけども、数理統計学的には95%以上でない、そういう傾向があると言ってはいけないというその不文律がありますので、それに従って結果を報告してるということになります。血圧の方ですね、これはもう変わりません。元々若い女性であまり血圧の高い方っておられないので、実際あまり下がるというのは見られないんですよ。ただ平均で見ますと、ちょっと下がります。ただ先程申しました数理統計学的にはっきり言っていいような状況ではなかったの、まあ変化が捉えられなかったということでもあります。期待の3項目ですが、残念ながら変化はございませんでした。そうすると医学的にはアンケートだけで調査票だけで、あまり身体的に変化が無いのかなあという風になってしまうんですけど、少し前にもう一度振り返って2年前の結果がどうであったかということが参考になる。2年前60歳以上の方ですと、先程のツアーで防御ホルモンであるコルチゾールというのが下がる。血圧も下がって、60歳以上の方で血圧の高い方が多いので、血圧が下がるということが明白にとれたわけですよ。この時にはコルチゾールです。実際に下がり方を見てみると、面白い下がり方をしています。この薄ピンクのところは正常値です。下の方にぽんと防御能力が落ちてる方がおられますけども、このツアーでむしろ上昇してる。防御能力が高まった方、つまり非常にストレスがかかって、そのストレスに対抗しようと思って体が奮闘してる方はストレスが取れてくるので、下がってくる。これはもう理屈に合うので分かるんですけど、この防御能力が下がってる、上っているというのはどういうことかということ、これはもう疲弊してしまってるんですよ。ストレスがかかってその防御能力がだんだん落ちてきて、もう活力が失われてきてしまう。こういうところに来て、リフレッシュして、そうすると防御能力が回復する、非常にありがたい効果がある。これが温泉独自の効果になります。普通ですと高いものを下げる。例えば血圧を下げるのに降圧剤を飲むということはあっても、降圧剤を飲んでる人は血圧が上がっていくということはないわけですよ。低い方に血圧を下げるともっと低くなってひっくり返ってしまうわ

けですけれど、温泉じゃあそういうことがない。これはもう他の治療ではない非常に優れた効果ということになります。これを見るのに、横軸に最初の値、それから縦軸に変化率を取りますと、最初低い人、左の方は、非常に高い値、つまり非常に上がりやすい。最初非常に値が高い人、右側になりますけど、それは縦軸で見ると0.5とか1とか半分ぐらいに落ちる。こういう風な直線のグラフにすることが出来るんですね。この縦軸の1のところをずーっと引っ張っていくと大体7ぐらいのところですか、この辺りのところに収束していく、ちょうどこの辺りがいいところなんでしょう、そういう風な効果っていうのが温泉にあるということが、この解析法を用いると分かるわけです。

で今年のちょっと紐解いてみます。去年は40代50代を対象にして、同じようなツアーを組んだんですけど、1つ違うのは、このテレワークというのを入れて、日本人独自のストレスですね、休暇してる時に仕事のことが気になる。そのストレスを取らないといけないということですね。それからまたちょっと勉強会みたいなものも入ったりする。その場合にはですね、今度は交感神経の緊張、アミラーゼがやはりこの収束するような効果があると、ですから高齢者の場合には防御能力、それから働いてる人の場合は、少し若い方の場合にはこのように緊張をほぐしてくれる。ただ緊張度もあんまりこう、どうでもいいやみたいな活力も無くなって元気が無くなって、もう緊張も何も無くなって疲弊してるんです。そういうのもちょっと戻して、やる気出して頑張ろうという風に活力を戻すという効果もあるわけです。ですから何でもかんでも下げればいいというわけではなくて、少しは元気を残しとかなないとけない。そういうことがこの温泉では可能だと。今回どうかということで、変化を見てみます。アミラーゼですね、各人どうなのか、どう変化したか6人ですのでもっとバラけますけれども、ちょっとこう収束した感じには見えます。コルチゾール、防御能力はどうか、これちょっと拡大してますので、収束ではないです。炎症反応、ちょっと拡大した感じで、そうするとこの交感神経の緊張度を示すアミラーゼ、これがどうも収束してるようだ。先ほどの解析法を用いてみます。何となくこの斜めに直線が引けて、収束する傾向はあるなあということですけども、この確率度が80%で95%に満たない

で、ちょっと辛いないうところではあるんですけど、この点々を見ますと、ちょっとこうカーブを描いて、この反比例した双曲線のように見えるんですね。従って双曲線でもういっぺん近似をやり直してみますと、非常によく近似する。ですから単なる直線じゃなくて高い人は非常に強く引き戻されますし、低い人は強い力で引き上げられるという、そういう効果がある。30代ぐらいの女性ですけども、やっぱり働く方々には、こういう緊張を和らげて、活力を失った方にはそういう活力を戻すという効果がどうもありそうだとということで、こういった交感神経を適度に緊張に戻すという効果があるということが分かりました。実際に温泉ではあの揺らぎながら一定のところにいるようなホルモンのなり何なり落ち着いていくということが分かっています。7日ぐらいのリズムでそういう風に動かしやすいですけど。今回のところは温泉だけではなくて様々なアクティビティを組み合わせてもらいました。温泉の効果っていうのは温泉だけじゃなくてその周りの条件も加味して見ていかないとけないというのが、日本温泉医学の祖、ドイツから来られましたエルヴィン・フォン・ベルツ博士の言葉ですけども、今回のツアーはまさにそれを具現化したものであろうという風に考えられます。

ちょっと戻りまして最後の話ですが、最初に線維筋痛症という病気の話をしました。健康な方はこのように収束効果があるけれども、病気の方に収束効果があるんだろうかということで、あの病院の中で様々な多職種、検査技師の方とか栄養士の方、リハビリの方とか放射線技師の方、そして医者ということで色々寄って集って検討する会が、温泉の効果について検討する会が当院にあるんですけども、その中で色々議論をして、色んな検査を見てみました。これは検査で先ほどの解析方法を用いて、どうも収束効果がありそうだとということになりました。血球系であるとか、あるいは肝臓の機能、それから腎臓の機能、炎症反応、それから脂質系ですね中性脂肪とかコレステロール、そういったようなものに収束効果が、コレステロールなどは下がった方がいいじゃないかということになりますけども、あんまり低位で下がり過ぎますと癌になりやすいとかいうような話もありますので、ある程度のところに落ち着いていく。そういう効果がこちらの患者さんに対してもあるということを確認することが出来ました。総

合いたしますと、ストレスを取るということを中心に、温泉独自のちょうどいいところに収束させるということで、このツアーというものもある程度示していますので、もう高齢者に限らず、それから就労者に限らず、こういうツアーはどんどん、別府から発信して全国に、あるいは万国に広げて行って、勧めていっていいんじゃないかという風に考えます。以上をもって私の報告とさせていただきます。ご清聴ありがとうございました。

**石井** 先生ありがとうございました。面白かったですね。皆さんも凄いメモメモって感じで、聞いておられましたけども、あの何かが、ただ良くなるとかっていうことだけじゃないんですね、あのちょっと行き過ぎてるものは下がるし、足りないものは上がるしということで、今ね、ちょっとテレビでもサウナとかもブームで整いましたとか言う言葉がね、流行ってますけども、やっぱり心も体もこうあるべきところに整うっていうのが、温泉のとていいところかなと思いつつながら、それがもう医学的にも数字でもはっきりと分かったということですね、今日は皆さん温泉に対して益々こう自信を持つ、明るい気持ちになったのではないかなと思ったりするわけです。

では、私の方から、少し別府の話をしていきたい、別府のことだけでも何時間でも話せそうなんですけど、他の地域のこととかですね、トレンドを少しだけお話をさせていただこうかと思えます。まあ温泉から考える日本ならではのウエルネスね、勝手にタイトル副題をつけましたけども、私1年のうち200日ぐらいは、国内外のどこかの温泉を旅して、執筆をするということをもう15年続けております。外資系の化粧品会社ですとか、そういったところでマーケティングと広報の仕事を長年しておりましたので、温泉というのが結局地球がくれた最高の化粧品であるということに行きついて、温泉そのものの美容力を研究し、そしてあの温泉を追いかけると、温泉の入る液体の中身の成分だけではなくて、実際周りの自然環境であるとか、人との触れ合いであるとか、そこで出会える食事であるとか、そういったもの全て旅をすることが美しくなる基本になるなあということでビューティーツーリズムを専門にしております。山なのか海なのか、まあ別府には両方ありますけども、川なのか森なのか、そういった自然環境も。実は、医学の処方箋に使われる気候

療法医学というのがありまして、それをドイツで勉強しました。そんなことで、温泉旅の要素、これ全てが日本ならではのウエルネスではないかという風に考えておりました、温泉に入ること、その土地ならではの食事をするとか、あるいはアクティビティとか周りの自然環境、さっき吉川先生のお話にあったような、そこでゆったりした気持ちでマッサージやトリートメントを受けること、どんな宿に泊まってウキウキした気分になるかというようなこと、こういったこと全てが実は美と健康につながっているというわけですね。温泉はその土地にしかない、そこにしかない水というものに触れること、そしてどのように過ごすかということもね、全て美と健康の元というわけなんです。

であの最近の旅のトレンドというのを少しチェックしてみるとですね、やっぱり新・湯治、それから現代湯治という言葉に惹かれて旅をする方が増えています。昔はレジャーをするとか、観光するとか、そういう目的の旅が多かったわけですがけれども、いわば自分メンテナンスですね、自分の心と体を癒したいために温泉に行くという方が圧倒的に増えていて、インバウンドの伸び率も凄いですけれども、実は一人旅の伸び率というのも、ここ9年伸びっぱなしですね。インバウンドの伸び率を上回るぐらいの勢いで一人旅、伸びています。そしてそれもですね一人旅が気楽だからとか、自分の心と体のために行くので、一人でゆっくりしたいと言うね、あの自分から望んで一人旅をする人というのがとても増えています。そして海外の人も増えてくることによって、一泊だけの旅よりも連泊をして、楽しんで海外の方の姿を見て、その場所に滞在する旅もいいなとか、それから旅館の食事楽しみだけでも、その街で食べる。そういったことも楽しいなあという泊食も分離で泊まれるところ、別府はね、食べる場所沢山ありますので、そういうことの推進もとても進んでいると思います。そして観光地をただ見るというだけではなくて、体験による感動を求め、さっき袋を作ることが楽しかったとか、生け花が良かったとか、色んな話出ましたけども、そういうそこで一生懸命集中して何かをしたことが楽しかった。後ね前田先生のお話で、他の時のツアーで、神社仏閣を歩いたりとかですね、そういうオルレの道を歩いたり、そんな旅も感動につながるということですよ。そういった、まさに新・湯治の時代、

その場所ならではのコンテンツを使ったウエルネスというのが旅のトレンドになってきています。

そんなわけで日本の温泉文化、湯治こそ日本のウエルネスということでね、1泊からでも自分メンテナンスの温泉に出かけようということが、メディアでも沢山取り上げられてます。温泉で心と体を緩めること、それから心と体に優しい食事をする、そして周りの自然環境を活用すること、こういったことがね、ウエルネスとして前田先生の方から、ヘルスケアの先にウエルネスがあるというお言葉、凄く心強いですよね。もっとこう人生を豊かにするために温泉を活用するという方が増えてきている。これからのトレンドになってくるということですね。

今回の別府ONSENアカデミアの色々なセッションで非常に出ていた言葉が非日常と日常ということですね。別府はそれの行ったり来たりが出来るという話もありましたけれども、新・湯治、暮らすように旅する新・湯治というのは、非日常ではなくて、実は本来自分が求めている日常ということなのではないかと、いう風に考えます。実は都会で、東京でいるとさっきワーケーションの話でも、こういった風な環境で、色々なことが出来ないんだよと、いう話がありました。でもそれは実は本来日常でもそうしたいという風に求めている日常なのではないかというね、こうありたいと願う時間を、暮らすように旅するという事が1つのキーワードではないかなという風にお話を聞いていて思いました。

ちょっとね他の地域の事例なんかも少しだけお話ししようと思うんですけども、新潟県ですね、栃尾又温泉と言う非常に歴史のある、子宝の湯と呼ばれている温泉地がありまして、ここはですね実はお宿3軒しかない温泉地ですね。共同湯が3つありまして、おくの湯、したの湯、うへの湯というね、非常にシンプルな3つの共同湯があって、それをどの宿に泊まっても、結局皆さん共同湯に入りに行くと。その3つの共同湯が、日によって男女別になってまして、利用されるということなんですけども、まあここはですね、やはりあの一時こう、もう少し旅館食にした方がいいんじゃないとか、色々な試みをされたんですけども、やはり湯治ということに立ち帰ろうと、温泉と体に優しい一汁四菜、それから眠りということにこだわって深い眠りが得られる寝具を整えようということの基本にして、非常に今色々な世代の方、若い方もあの3泊ぐらいですね滞在

して、ちょっと心が疲れた時、ここに滞在するという方が実はとても増えているところです。であの食事に対してはですね、日替わりで毎日食べてもおいしい食事というのが湯治宿で出せる食事じゃないかということにこだわっていて、お母さんの手料理のようなものというのを基本にしています。でさっきね吉川先生のお話で、その人によって量が足りなかったとか、ちょうど良かったとか色々あるというお話がありましたけども、ここは一汁四菜というのがシンプルが一番シンプルな形なんですけども、一汁六菜、一汁七菜という風にオプションをつけることが出来まして、一汁四菜の物に一汁六菜にするとイワナの塩焼きとお刺身がつくとか、七菜にすると、更に更に鴨鍋がつくとか、そういった形で、色々な方のニーズに合ってます。そして勿論おいしい地酒も飲めます。宿の雰囲気はこんな感じですね、昔ながらの湯治場で御薬師さんがあって、今奥に見えてるのが、あの共同湯の1つですね。これはベッド形の和室ですけども、ベッドというのがとても良く出来まして、木の枠の上にマットレスのお布団を引いてるんですけども、2人で泊まる場合はここがツインルームになるわけですね、そして1人滞在する時はその枠を押し入れにしまってしまうとベッド1台という風にチェンジすることが出来て、足がちょっと痛いという方でもやっぱり今もう下の布団だと辛いので、ベッドタイプにしたいっていう方は、このように底上げした、ベッドタイプで寝ることが出来るわけです。そしてね、茶香炉なんかも部屋で炊かれていて、癒しの空間になってますね。これが1つの共同湯なんですけども、別府にも沢山素敵な共同湯ありますが、ここの温泉の特徴は非常にぬるいということですね。体温より少し温かいぐらい38度ぐらいのもので、入った時はなんとなくぬるま湯って感じなんですけども、このぬるいままの源泉を注いでいる場所と、それから加温して、ちょっと暖かくした浴槽が隣り合わせになります。でもうこのぬるいお風呂に長時間入っているのが、ここの文化なんです。ですからほとんどの方が1時間ぐらい温泉に入ってます。ですからこの場所が、なんていうかパラダイスみたいになっててですね、中で読書をしてる人もいれば、もう居眠りしてブクブクってなっちゃってる人がいたりとか、もうぼーっとこう緑を眺めてる人がいたりとか、もうここの様子を本当は映像でお伝えしたいぐ

らいなんですけども、皆本当に好きなように過ごしてですね、心身を整えているわけなんです。でまあこういったね、ちょっとライブラリーのコーナーがあったり、まあこれね、私基本一番初心者は一汁六菜からどうぞってということで、一汁六菜を注文したんですけど、まあこういったね、野菜とか山菜のおかず、それから具沢山の汁物ですね、これはたまたまくじら汁ですけれども、それにイワナの塩焼きがついてるわけです。この汁物とご飯、ご飯は南魚沼郡なんで魚沼産コシヒカリ米なんですけど、好きなだけ汁物とご飯は自分でよそうことが出来ます。これは朝ご飯ですね。湯治食っていうのは毎日のものなので、山の宿とはいえ海の干物が出たりとかですね、お肉料理が出たりとか、色々します。そしてねこの横にあるラジウム納豆というのは、ここの温泉が放射能泉、ラジウム泉なんですけど、それで大豆をふやかして、そして納豆を作る。温泉で作った納豆ですね。でまあこんな貸切風呂もあります。そして今はですね、箱根でも、現代湯治が出来る宿っていうのも出来てまして、これは養生館はるのひかりっていうところなんですけど、これも団体の宴会宿だったところを、思い切って現代湯治の宿に改装したところですね。こんな茅葺き屋根の入り口がありまして、これはもう元々から。で一番人気はこの1人用の部屋ですね。もうすぐに予約が出来る期間になると、すぐに埋まってしまうのは、この1人用の部屋からですね。セミダブルのベッドとフローリング、そしてちょっと仕事ができる書斎机があります。で温泉はですね1つの源泉を上手く仕切ることによって、熱湯、ほど良い湯、ぬる湯っていう形で自分の好みのね温度の湯船を行ったり来たりして、自分の好きなようにゆっくり入れると言うね、技ありの作りになってます。ここはですね、養生食は自然食にとってもこだわっていて、下にいらっしゃるのが言わゆるご主人、湯守をしてらっしゃる方ですけども、自然の無農薬ですね、それから肥料も使わないっていう形で、野菜を箱根で育ててらっしゃって、そういったものがサラダになったり、温野菜になったりしてね、そして玄米ご飯も出てきます。このようにね、日本全国で色々な形で現代湯治を試みてる宿があるわけなんですけど、じゃあ別府はどうなのって言うそうですね、やっぱり圧倒的な別府のね個性と言ったら、色々な泉質があり、そして多様な温泉の利用の仕方をしているということですよ。例

えば海浜砂湯ですよ。温泉で砂湯が出来る、温泉の蒸し効果と、それから砂のマッサージ作用ということ、それからなんとこれが海の目の前で出来るということで、海洋浴、海のミネラルがたくさん含んだ風を受けながら、この砂湯が出来るって言うことね、これも大きな個性ですよ。それから、打たせ湯があったり、温泉卵があったり、温泉の蒸し料理があったり、温泉を高温の蒸気で吸引できる場所っていうのもありますね。これ呼吸器にとっても良いわけですよ。でも更に、あの貪欲な女性はですね、これ美顔器にも使えるわけです。私は顔をね、美顔器に使ってます。で泥湯ですね、さっき前田先生からね、鉱泥浴の素晴らしさ、別府はね、そういうものが体験出来ますけども、泥湯それから温泉で調理するということでスイーツもね温泉で、温泉蒸しプリンとか、足湯も、足蒸し湯というね、蒸し湯文化、これさっきワーケーションでも蒸し湯にはまったっていうお話がありましたけどもね、これも楽しいですよ。それから温泉入浴、それから飲む、飲泉、そして入るだけじゃなくて調理が出来るって言うことも、別府の大きな特徴で体の内側、内臓からも温泉を食べることが出来るって凄いことですよ。そういうことも別府の大きな特徴であります。これさっき今回のツアーでね地獄蒸しイタリアンを食べたっていう話がありましたけど、こういうちょっと華やぐ気分になれる温泉の美食もあるわけです。でこのように別府温泉郷でなければ実現出来ない新・湯治があるはずですね。もう共同湯を巡るだけで、私、丸の内朝大学って言う東京の社会人たちを色々な実証実験をする講座をやってますけど、別府でやった時はね、色々な好みで、班に分かれたんですけど、1つの班はね、あの2時間半で温泉達人の初段を取るっていうのがあって、2時間半で八湯を巡るっていうのをやったりしまして、それは温泉達人の方にね、ご案内を頂いて、はい次、はい次ってまあ初段を取らせていただいたわけなんですけど、まあそんなトライアスロンの楽しみもありますし、色々なウエルネスが別府では出来るんじゃないかと、皆さんからアイデアを沢山いただいて、もっともっと別府でね、色々な新・湯治のプログラム、チャレンジ出来るんじゃないかという風に期待しております。ありがとうございました。ということで、少し時間を残してまたコメントをいただきたいと思ってるので、次に移らせていただきます。ではですね、

あと残り時間10分ちょっとですけれども、あの5分ぐらいずつですね、まあ言い残したこととか、これからのこととか、ちょっと皆さんに伝えたいこと、吉川先生からお願いできますか？

**吉川** 先ほども、玉川温泉のことをお話ししましたが、父も結局は亡くなってしまいました。最後の場面、もう他にすることがないということになってから、最後の切り札として温泉を選んだわけですが、一番大事なことは、病気になる前に湯治に行くことです。それと、あの場に行ってわかったことは、本当にたくさんの方が良くなっているということです。人は本気を出すと「免疫力」が上がるものです。温泉の力と自分のうちなる希望から「免疫力」はあげられるという事実です。これこそがエビデンスだと思います。癌、癌って、言いましたが、癌にならないと行けない場所ではありません。自然が人に健康であり続けなさいと与えてくれた場所です。誰でも行ける場所です。それと、サードプレイスと行って、最近では、会社でもなく、家でもないところ、カフェやシェアワーキングプレイス等で仕事をするとはかどると言われていますが、パソコン持って出かければ、温泉場でも仕事はできるわけです。体を酷使して、仕事をやり遂げてから休むのではなく、休みながら、湯治をしながら仕事をするのです。仕事も休養も並行してやるのです。そうすれば考えも煮詰まらなくて済みますし、体も酷使しなくて済むのです。「新湯治」というのは、今こそ求められているものだと確信しました。

**石井** はい、ありがとうございます。前田先生からお願いします。

**前田** はい、先程今回の湯治のツアーについて、2年前からの全てを踏まえてお話をさせていただきます。私はこのツアーの解析を通じて、普段は先程申しましたけど健康な方ではなくて、病気の方を診るということを生業にしておりますので、こういう機会でもあまり健康の方の実態っていうのも解析するという事は無いんですけども、こういうことを通じて、ひょっとすると新しい患者様の別の視点で、先程お見せしたような、収束するという考え方で良い方に持っていく、そういう治療を、目の前の病気をなんとか叩いてしまおう、という風に考えがちなんですけれど、体の方から見れば、病気を叩いた後、体がしぼんだ状態では具合が悪いので、体をちょっといいところに持っていくという観点を加え

て治療している時に、この温泉治療、温泉療法というのを上手く組み合わせていくということを今まで以上に考えないといけないんじゃないか、それは私だけではなくて、日本全国あるいは国際的にも考えていくべき時期なのではないか、効果の面からもそうですし、経済的な面からもそうですし、それから副作用の面からもそうです。お薬ですと、様々な副作用がありますけれども、お湯に浸かるということから考えますと、その危険度ははるかに少なくなるわけですので、そういったような視点というのをどうも見失いがちな気がします。最近ではオプジーボであるとか、あるいはロボット医学であるとか、そういうのが発展して、1人で何百万も使うような治療というのは、高齢の方々に皆あれを使うといったいどのぐらい国家予算がいるのかなという気もするわけですが、温泉に入るぐらいならまあ基本無料ですので、それをどのように使っていくのかということも、日本でと言うかまあ別府で国際的に発信するしかないんじゃないのかなあという風に考える次第です。

今回のことでどうかなと思った点があって、それは今温泉とその周りを通じてという風に言いましたけれども、このように分析をするということになりますと、温泉の効果っていうのはどのぐらいあって、且つアクティビティの効果が実はどのぐらいあって、併せ技でこのぐらいの効果が出る。その合わせて相性のいいものもあれば、直接混ぜると疲れすぎてしまって効果が逆に出ないとか、今回のようなヒーリングアクティビティということであればそうでないかもしれませんけれども、トレッキングをやった後で温泉に入ったらもう疲れすぎて、次の日アクティビティに参加出来ないという方も高齢の方ではあるかもしれない。ですから温泉の効果ってのがどうだっていうのもちょうど吉川さんが色んなアクティビティでアンケートを取られたように、温泉に入った時に一体何分ぐらい入ったか、入ってどうだったか、何日目かに入ってみた時にその疲れがどうだったかとか、活力がどうだったかっていう風に、温泉に絡めたデータアンケートというのがあれば、この内容は、更にこういう風なものと共に組み合わせていくといい、ここの時間をもっと伸ばす方がいい、こういうのは3日目に入れた方がいいというように、もっと科学的にウエルネスを推進出来るような、そういうツアーを組んでいく基礎データが出来

るはずです。今回は最初と最後だけで、という形です。次こういう機会が、来年またやっていただけるのであれば、そういう細かい各人からの情報の拾い上げということで解析することが必要なだろうなという風に改めて思いますので、もしそういう風になれば担当の方是非、来年度以降よろしく願いいたします。

それから癌の話が先程出て、副作用の話とか、ちょっとお話をいたしましたですけれども、温泉安全だという風に言いましたけれども、どんな治療も必ず副作用というのがありまして、温泉も必ずしも100%安全というわけではございません。そのところをよくわきまえて使わないといけません。なんでもかんでも温泉はいい、温泉はいいという風になりがちかもしれませんけど、あくまでも危険を避けた上です。そういう無茶はされないとはいえますけど、例えば夏目漱石などは昔あの修善寺の大患という話、有名ですけども、胃潰瘍になって湯治だということで修善寺温泉に行ったところが吐血をしてしまって、生死の境をさまよったということがございますので、そういったような出血するとかです。今腫れ上がってるとかというように、温泉に浸かるということは逆効果です。また温泉に長く浸かってゆったりしてブクブクッと沈む人があるという話も先程ありましたですけれども、怖い話をいたしますと日本で年間お風呂で溺死してしまってますね、亡くなるという方は大体1万5千人から2万人ぐらいおられます。つまり温泉は使い方によっては死ぬこともある。副作用、死亡というのがある。極端に言いますと、ですからそういう自分の状況をわきまえて、どの温泉にどのぐらいの時間浸かるのがいいのかというのは実はきちっと決めて入らないといけません。勿論温度もそうです。これも健康な方と病気の方でまた違ってきます。どちらかと言うと、体の弱った方というのは基本的には42度以上には入ってはならないです。これは血液を固めるという副作用が出てくるので、あちこちに血栓を作ってしまうからです。若い方とかアスリート、元来健康な方というのは少々熱い風呂に入ってもまあ大丈夫ですけれども、スポーツの前に高い温泉に入る方がその後のパフォーマンスが上がると、走る速度が速くなるとか、あるいは水泳の記録が上がるとかというものはもうデータで取れていますので、そういう方がそういう目的に使うのは構いませんけれども、一般

に入る時に温度の高い湯に長時間浸かるということは避けた方がいい。特に本当に湯治ということで病を治したいという方の場合にはそういう注意が必要だと。新・湯治ということで、病気ではなくて健康な方が更にウエルネスを目指すという広い意味での新・湯治ということであれば、その辺はゆるくはなりませんけれども、基礎知識としてはそういうのはちょっと含んでおいていただくといいと思います。お爺ちゃんお婆ちゃんをどっか連れて湯治にでも連れて行こう、温泉でも行こうという時にはそういう認識というのにも必要になるんじゃないかという風に考えます。是非ご参考になさってください。はい、私の方からは以上です。

**石井** はい、ありがとうございます。まあ温泉はね体にいい分は勿論、効きすぎる、効き目が過ぎて、ちょっと危険なこともあるということですね、禁忌症とか適応症とかいうことですね、表示がされてますので、皆さんそれぞれご自分でご愛用になっている温泉で、もう一度そういうところをチェックしてみたい、お客様にそういうご案内もするっていうのも必要かと思えますね。それから吉川先生のプレゼンの中で鉄輪の塩化物泉がもう本当に美容液のように素晴らしいという話がありましたけども、別府全体で見ますとですね、非常に泉質には出て来ないメタケイ酸という成分が別府はとて多いんですよ。メタケイ酸っていう成分は美容の研究で言うんです、温泉のいい作用を、肌一杯運んでくれるナビゲーター役みたいなことをしてくれる成分です。肌の修復力が高まったり、またお湯が柔らかく感じたりというのが、メタケイ酸の脇役パワーみたいなところがあるわけです。そういう別府の温泉がどこに入っても気持ちいいって感じるの、そういう小さな脇役が働いてるとか、さっき、温泉の中の藻がいい仕事をして化粧品になってるなんていう話もあって、温泉にはまだまだ沢山の可能性が残っていて、別府で皆さんとね、そういうことを探しながら、また来年のアカデミアではどんなチャレンジをして、どんな発表が出来るのかなあ、なんていうこともとっても楽しみにしたいと思っています。ちょっと拙い進行で上手くまとまっておりませんが、楽しく色々温泉を活用するというのが、実は湯治に繋がると言うね、気軽に新・湯治ということを推進していったらなという風に思っていますので皆さんどんどん新・湯治発信していただければと思

います。これでシンポジウム閉じさせていただきたいと思います。ありがとうございました。

**進行** ありがとうございました。お三方それぞれの専門分野から見た新・湯治の魅力、効果、注意点たっぷりとお話をいただきまして、是非、新・湯治チャレンジしていきたいなという気持ちにさせていただきました。パネリストのお2人、そしてコーディネーターの石井さんにもう一度大きな拍手お送り下さいませ。それではどうぞご降壇ください。

Chiaki Yoshikawa

美容家・オーガニクススペシャリスト  
サステイナブルライフ水先案内人

吉川 千明 氏

吉川千明 (よしかわちあき)  
美容家・オーガニクススペシャリスト  
「更年期と加齢のヘルスケア学会」認定メソボーズ  
カウンセラー

「目指すのは自然体でエレガント」「科学的にナチュラル」をモットーに  
コスメのみならず、食、女性医療、漢方、植物療法、  
アロマセラピー、インテリア、旅とナチュラルでヘルシー  
な女性のライフスタイルを提案。  
1990年代より、オーガニックコスメと植物美容を日  
本に広げたナチュラルビューティの第一人者。



- 「更年期と加齢のヘルスケア学会」認定メソボーズカウンセラー
- アロマ環境協会認定 アロマセラピーインストラクター
- GISECO認定インターナショナルエステティシャン/アロマセラピスト
- 公益社団法人「日本アロマ環境協会」理事
- NPO法人「日本スポーツアロマセラピー協会」理事
- NPO法人「女性医療ネットワーク」理事
- NPO法人「日本ホリスティックビューティ協会」名誉理事

代表著書:

- 「オトナのための女性ホルモン」(宝島社)
- 「これからの美しさの置き方」(KADOKAWA)
- 「美しくなれる自然療法」(主婦の友社) 著書多数

連載:

- アウエイジ「日々VOIO」(集英社)

Biography

1991年  
31歳 起業



1993年  
代官山にヘアサロンをオープン



Biography

1997年ジュリークの日本一号店  
ジュリークショップ青山



2003年 白金台 Bio Pascal



Biography

2003年 若草漢方薬局(銀座)



2008年 オーガニックコスメの  
PRルーム ピオ代官山



Biography

2010年～ JR名古屋高島屋  
ナチュラルビューティスタイル展は26回開催



Biography

2002年～ 対馬ルリ子先生との「女性ホルモン塾」通算137回



対馬先生とは長いお付き合いになりました。

2003年 メルボルン大学



緩和ケア・子供病院・高齢者ケア  
女性病院・多国籍患者のケアを視察



Biography

わたしの思いは「女性の健康」とオーガニックの啓蒙



Biography

人間も地球も健康であること



わたしたちの28年



妹、友達、先生たち



父



話すことがわたしの仕事に



わたしはスパと美容の専門家  
(CIDESCO国際ナショナルエステディン)

はじめたころのバスカル



ピオバスカル



JR名古屋高島屋「ナチュラルビューティストスタイル展」は  
10年間26回開催



イベントプロデュース・人材開発・売上達成の専門家



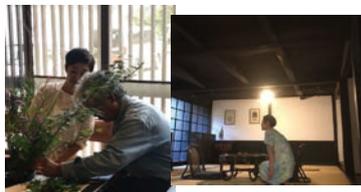
専門分野と学んできたこと

Phytotherapy	植物療法	
Herbs	アロマセラピー	
Kampoo	調香	
Aromatherapy	ハーブ	
Women's Health /special for climacteric age menopause	漢方	大脳生理学
The menopause	ウーマンズヘルス	生理解剖学
Cooking	更年期	色彩学
Organic	栄養学	栄養学
Gardening	料理	皮膚科学
Beauty/Cosmetics	オーガニック	電気美容学
Fashion	インテリア	化粧品学
Massage	ファッション	メイクアップ
	美容	ネイル
	コスメ	
	マッサージ	
	スパ	

健康でいることが大事。  
健康はよい考えと幸運を連れてくる

- The things for keeping health
- Moderate exercise
  - Good sleep
  - Healthy FOOD
  - Good human relations
  - Stress care
  - Living with Identity
  - Relation to Local community
  - Good relation to quality women's medicine
  - To know my life stage and understanding my age
- 適度な運動
  - 質の良い睡眠
  - バランスのよい食事
  - 休養
  - 良好な人間関係
  - ストレスケア
  - 自分らしく生きていけること
  - 地域とのつながり
  - 女性医療とのつながり
  - 年齢とライフステージ

別府



湯布院



自分自身が健康になりながら、  
それを人に伝えて行きたいと  
思っています。

暮らすように旅する、  
新・湯治プランの提案

美容家・オーガニクスベジタリアン  
サスティナブルライフ実践家内人

吉川千明

美容と健康・新湯治3泊4日

参加者 すべて女性  
 20代 2名、  
 30代、2名、  
 40代、2名  
 平均年齢33、6歳  
 日本航空様にご協力いただきました。

美容と健康・新湯治3泊4日

	1日目	2日目	3日目	最終日
時間	8:00~17:00	8:00~17:00	8:00~17:00	8:00~17:00
内容	お泊り開始、お風呂、お食事	お泊り開始、お風呂、お食事	お泊り開始、お風呂、お食事	お泊り開始、お風呂、お食事
朝食	和食	和食	和食	和食
昼食	和食	和食	和食	和食
夕食	和食	和食	和食	和食

海の前の食事は、満点@晴海



チェックイン後のカウンセリング  
 想像以上に良かった個別問診への反応



吉川千明の養生カルテ

養生カルテ

1. 食事  
 2. 運動  
 3. 睡眠  
 4. 入浴  
 5. 服装  
 6. 靴  
 7. 髪  
 8. その他

街の人による街歩き案内



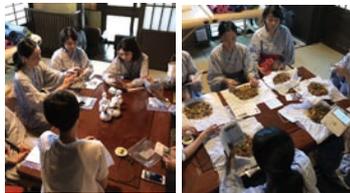
早朝 ヨガ 美しい景色 @富士屋



評判の良かった地獄蒸し朝食@柳屋



ワークショップ  
 タイのハーブボール作り 触り香りをを感じる



ワークショップ  
 山野草 稲やかな先生と花生け 自然と向き合う



ワークショップ  
 ミシンを使って袋もの縫



夕食 地獄蒸し 自炊 これもワークショップ?



### 夕食 地獄蒸しイタリアン



### 夜のセッション セルフケア



### 別府の地獄蒸しを利用した トリートメント・マッサージ



### 温泉養生トリートメント 一見から定期来訪へ

- 1) 高質をチェック  
数種温泉は美肌液のような優しく、美肌効果が高い→スチームや化粧品として使える  
フェイスル向き
  - 2) カウンセリング: それ自体効果がある。「聴く」トレーニングが必要。  
施術の提案、入浴方法、回数を、食事など簡単なアドバイスができる。配慮ができる。  
＊カナルケアの提供
  - 3) 温泉場の特徴を利用する: 「蒸し」を利用した色々な施術ができる。
  - 4) その他人に合わせたマルチな施術: 蒸し(按摩指圧風)・オイルトリートメント  
フェイスル・ボディ・頭皮等
  - 5) 東洋医学的セルフケア: 睡眠・便秘改善・足のケアなど
- ・ トレーニングすれば、街の人ができるように
  - ・ 資格を取っただけでデブーしていないセラピストの再生、再教育

	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1
朝	晴	晴	晴	晴	晴	晴
昼	晴	晴	晴	晴	晴	晴
夜	晴	晴	晴	晴	晴	晴
最高気温	24.0	24.0	24.0	24.0	24.0	24.0
最低気温	14.0	14.0	14.0	14.0	14.0	14.0
湿度	60%	60%	60%	60%	60%	60%
降水	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
日照時間	14.0	14.0	14.0	14.0	14.0	14.0
曇り時間	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨時間	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪時間	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧時間	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
霧	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
曇り	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雨	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
雪	0.0	0.0	0.0	0.0</		

花習って、パソコンして、スカイプ会議して  
町の温泉場行って、蒸し風呂行って、



レストラン行って、部屋着でグダグダして、自炊し  
また温泉入って、パソコンして・・・



街へ降りておでん屋へ。  
別府は混沌の街。元祖ダイバーシティ



しかし、それまで、この湯が  
原爆の被害を受けた人たちの治療をひきうけていたことも、  
一運上人が開いた湯場であることも、その歴史を私達は知らな  
かった・・・



吉川千明の提言

- SDGs時代の温泉養生
- \* 川、森を守る
  - \* 生分解性のある化粧品・洗剤
  - \* 余り物を出さない
  - \* 地産地消
- 保健-100年時代の温泉養生
- \* セルフケア
  - \* 健康啓発
  - \* 体をよくする 別府スパ学校
  - \* 不妊対策、お母さんたちの骨休め
- ライフシフト-100年時代の温泉養生
- \* ライフデザイン研修
  - \* 職業学校
  - \* 場所と時間を選ばない働き方
  - \* 最後のシェアリング

湯治への特別な思い@玉川温泉 2015年8月



湯治への特別な思い@玉川温泉



湯治への特別な思い@玉川温泉



湯治への特別な思い@玉川温泉



湯治への特別な思い@玉川温泉



温泉は大事な日本の資源です  
自分たちの持っているものを活かす！  
私たち自身が健康で、仲良く、生きて生きましょう。

ご静聴ありがとうございました。



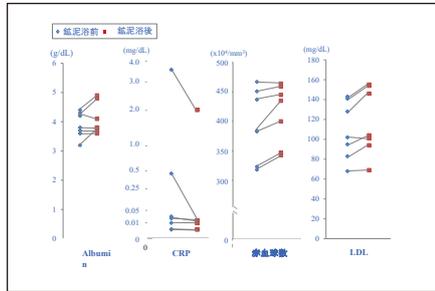
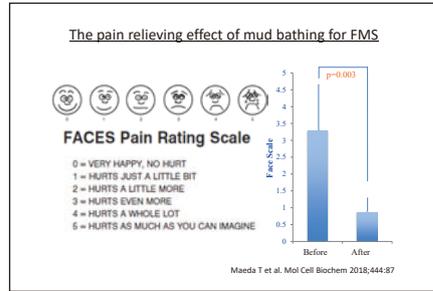
Ear drum (core) temperature (°C)

	Before RB	After RB	Temperature difference (RB)	Before MB	After MB	Temperature difference (MB)
Subject 1 (male 50s)	36.4	36.4	0	36.6	37.4	0.8
Subject 2 (male 30s)	36.3	36.4	0.1	37.2	37.9	0.7
Subject 3 (female 30s)	36.5	36.5	0	36.9	37.3	0.4

Bathing condition: 40°C, 10min.  
RB: Regular bathing  
MB: Mud bathing

**線維筋痛症**

主症状は **広範な身体部位の慢性的「痛み」**  
診察所見ならびに臨床検査で**異常がない**  
身体の特定の部位に圧痛を認める  
**治療抵抗性**である  
強い疲労・倦怠感、眼や口の乾燥感、不眠や抑うつ気分など多彩な身体的訴えがみられる  
**中年以降の女性**に好発する  
脳の痛みに対する**過剰な反応状態**とされる



**新・湯治プラン**

～ 暮らすように旅をする ～

**ウェルネス**

身体を内外両面から健康にして  
豊かな人生をつくること

**別府 ONSEN アカデミア** 2017年度

アクティブシニア層向け  
健康増進モニターツアー

別府ONSENアカデミア実行委員会

2017年度  
**健康増進モニターツアー**

【アクティブシニア層をターゲットとした健康増進ツアーの展開】

※ 65歳以上の人口は3180万人(25 総務省統計局:総人口25%)  
うち要介護者を除く人口約2350万人 ⇒ **健康増進・生活が重要**

○ツアーの目的  
「運動」「食」「温泉」の相乗効果により、アクティブシニア層の生活習慣の改善を図り、健康増進につなげる。

○日程... 4泊5日 (9月～10月)

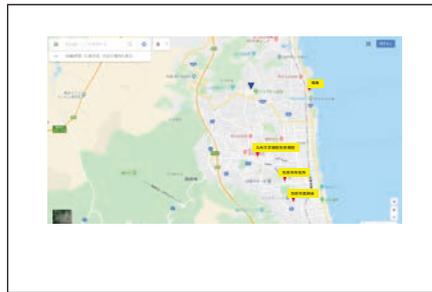
○モニターング項目... 健康状態の推移、満足度

○協力... 別府市医師会・九州大学病院別府病院・別府大学・高野学園・関フラーさんふらふら・関字和島運輸交通社



2019年度

日次	時間	内容
1日	10:00	集合
1日	10:30	温泉施設の見学
1日	11:00	温泉施設の見学
1日	11:30	温泉施設の見学
1日	12:00	温泉施設の見学
1日	12:30	温泉施設の見学
1日	13:00	温泉施設の見学
1日	13:30	温泉施設の見学
1日	14:00	温泉施設の見学
1日	14:30	温泉施設の見学
1日	15:00	温泉施設の見学
1日	15:30	温泉施設の見学
1日	16:00	温泉施設の見学
1日	16:30	温泉施設の見学
1日	17:00	温泉施設の見学
1日	17:30	温泉施設の見学
1日	18:00	温泉施設の見学
1日	18:30	温泉施設の見学
1日	19:00	温泉施設の見学
1日	19:30	温泉施設の見学
1日	20:00	温泉施設の見学
1日	20:30	温泉施設の見学
1日	21:00	温泉施設の見学
1日	21:30	温泉施設の見学
1日	22:00	温泉施設の見学
1日	22:30	温泉施設の見学
1日	23:00	温泉施設の見学
1日	23:30	温泉施設の見学
1日	00:00	温泉施設の見学



日次	時間	内容
1日	10:00	集合
1日	10:30	温泉施設の見学
1日	11:00	温泉施設の見学
1日	11:30	温泉施設の見学
1日	12:00	温泉施設の見学
1日	12:30	温泉施設の見学
1日	13:00	温泉施設の見学
1日	13:30	温泉施設の見学
1日	14:00	温泉施設の見学
1日	14:30	温泉施設の見学
1日	15:00	温泉施設の見学
1日	15:30	温泉施設の見学
1日	16:00	温泉施設の見学
1日	16:30	温泉施設の見学
1日	17:00	温泉施設の見学
1日	17:30	温泉施設の見学
1日	18:00	温泉施設の見学
1日	18:30	温泉施設の見学
1日	19:00	温泉施設の見学
1日	19:30	温泉施設の見学
1日	20:00	温泉施設の見学
1日	20:30	温泉施設の見学
1日	21:00	温泉施設の見学
1日	21:30	温泉施設の見学
1日	22:00	温泉施設の見学
1日	22:30	温泉施設の見学
1日	23:00	温泉施設の見学
1日	23:30	温泉施設の見学
1日	00:00	温泉施設の見学

日次	時間	内容
1日	10:00	集合
1日	10:30	温泉施設の見学
1日	11:00	温泉施設の見学
1日	11:30	温泉施設の見学
1日	12:00	温泉施設の見学
1日	12:30	温泉施設の見学
1日	13:00	温泉施設の見学
1日	13:30	温泉施設の見学
1日	14:00	温泉施設の見学
1日	14:30	温泉施設の見学
1日	15:00	温泉施設の見学
1日	15:30	温泉施設の見学
1日	16:00	温泉施設の見学
1日	16:30	温泉施設の見学
1日	17:00	温泉施設の見学
1日	17:30	温泉施設の見学
1日	18:00	温泉施設の見学
1日	18:30	温泉施設の見学
1日	19:00	温泉施設の見学
1日	19:30	温泉施設の見学
1日	20:00	温泉施設の見学
1日	20:30	温泉施設の見学
1日	21:00	温泉施設の見学
1日	21:30	温泉施設の見学
1日	22:00	温泉施設の見学
1日	22:30	温泉施設の見学
1日	23:00	温泉施設の見学
1日	23:30	温泉施設の見学
1日	00:00	温泉施設の見学

日次	時間	内容
1日	10:00	集合
1日	10:30	温泉施設の見学
1日	11:00	温泉施設の見学
1日	11:30	温泉施設の見学
1日	12:00	温泉施設の見学
1日	12:30	温泉施設の見学
1日	13:00	温泉施設の見学
1日	13:30	温泉施設の見学
1日	14:00	温泉施設の見学
1日	14:30	温泉施設の見学
1日	15:00	温泉施設の見学
1日	15:30	温泉施設の見学
1日	16:00	温泉施設の見学
1日	16:30	温泉施設の見学
1日	17:00	温泉施設の見学
1日	17:30	温泉施設の見学
1日	18:00	温泉施設の見学
1日	18:30	温泉施設の見学
1日	19:00	温泉施設の見学
1日	19:30	温泉施設の見学
1日	20:00	温泉施設の見学
1日	20:30	温泉施設の見学
1日	21:00	温泉施設の見学
1日	21:30	温泉施設の見学
1日	22:00	温泉施設の見学
1日	22:30	温泉施設の見学
1日	23:00	温泉施設の見学
1日	23:30	温泉施設の見学
1日	00:00	温泉施設の見学

日次	時間	内容
1日	10:00	集合
1日	10:30	温泉施設の見学
1日	11:00	温泉施設の見学
1日	11:30	温泉施設の見学
1日	12:00	温泉施設の見学
1日	12:30	温泉施設の見学
1日	13:00	温泉施設の見学
1日	13:30	温泉施設の見学
1日	14:00	温泉施設の見学
1日	14:30	温泉施設の見学
1日	15:00	温泉施設の見学
1日	15:30	温泉施設の見学
1日	16:00	温泉施設の見学
1日	16:30	温泉施設の見学
1日	17:00	温泉施設の見学
1日	17:30	温泉施設の見学
1日	18:00	温泉施設の見学
1日	18:30	温泉施設の見学
1日	19:00	温泉施設の見学
1日	19:30	温泉施設の見学
1日	20:00	温泉施設の見学
1日	20:30	温泉施設の見学
1日	21:00	温泉施設の見学
1日	21:30	温泉施設の見学
1日	22:00	温泉施設の見学
1日	22:30	温泉施設の見学
1日	23:00	温泉施設の見学
1日	23:30	温泉施設の見学
1日	00:00	温泉施設の見学

2019年度 温泉ツアー参加者  
女性6名 (JAL職員の皆さん)  
平均年齢 33.7歳 (26~41歳)

ツアー前後での検査項目  
心身ストレス質問表  
身体測定(身長 体重)  
血圧測定  
検体検査  
血液検査 CRP コルチゾール  
唾液検査 アミラーゼ



ストレス簡易調査票

項目	1	2	3	4
1. 息がつかない				
2. 元気がない				
3. 生き生きしない				
4. 気が散る				
5. 内心焦燥する				
6. イライラしている				
7. 口が乾燥する				
8. 不眠症				
9. だるい				
10. 気分が落ちている				
11. 不安だ				
12. 集中力がない				
13. 何となく				
14. 何をやるにも飽きる				
15. 物事に集中できない				
16. 気がつかない				
17. 仕事に集中できない				
18. 頭がぼんやりする				
19. 疲れが溜まる				
20. 体の力が抜ける				
21. 体が重くなる				
22. 体が熱くなる				
23. 体が冷える				
24. 目が覚める				
25. 動悸や息切れがある				
26. 肩のこりがある				
27. 食欲がない				
28. 便秘や下痢がある				
29. 目が覚めない				

コルチゾールとは? 唾液アミラーゼとは?

もう一つ、体の中のストレスの原因として炎症反応があります。  
これは、血液中のCRPという物質を測定して判定します。

		ストレス量				
	前	50.3				
	後	37.2				
	確度 (%)	98.5				
	活気	イライラ	疲労	不安	抑うつ	身体衰弱
前	3.5	3.7	3.5	2.8	3.5	4.0
後	2.7	4.8	4.3	4.0	4.8	4.5
ストレス変化	低下	低下	低下	低下	低下	低下
確度 (%)	88.7	96.6	96.5	95.4	99.1	79.7

	最高血圧 (mmHg)	最低血圧 (mmHg)
前	100.3	67.7
後	95.3	60.0
確度 (%)	41.4	43.5

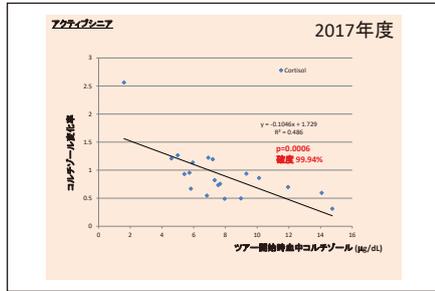
	唾液アミラーゼ (KU/L)	コレステロール (mg/dL)	CRP (mg/dL)
前	11.3	6.9	0.1
後	7.7	7.3	0.1
確度 (%)	35.9	44.4	63.7

アクティブシニア (>60歳) 2017年度  
アクティブシニア参加前後の検査所見と血圧の変化

	唾液アミラーゼ (KU/L)		コレステロール (mg/dL)		CRP (mg/dL)	
	前	後	前	後	前	後
平均値	27.89	28.99	7.734	6.1229	0.111	0.1369
標準偏差	29.874	24.449	3.183	1.816	0.092	0.143
確度 (%)	10.9		97.3		97.7	

	最高血圧 (mmHg)		最低血圧 (mmHg)	
	前	後	前	後
平均値	130.8	124.8	72.5	70
標準偏差	17.811	18.238	7.209	6.849
確度 (%)	98.2		96.4	



別府 ONSEN カフェニア  
2018年度  
ビジネスパーソン向け  
業務効率向上モニターツアー  
別府ONSENカフェニア実行委員会

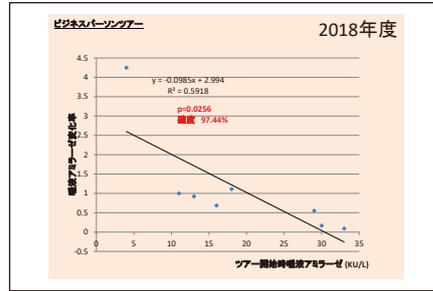
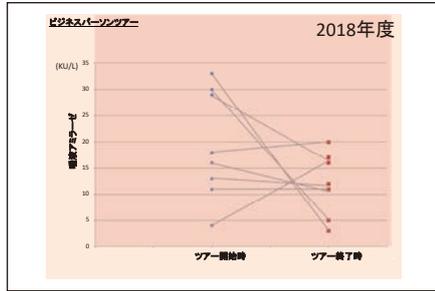
2018年度  
業務効率向上モニターツアー  
『ビジネスパーソンをターゲットとした業務効率向上ツアーの開発』

※ 2017年平均の就業者は6,830万人と、前年に比べ48万人増加 (8年連続の増加)。総務省統計局発表  
就業率について、男性は97.72万人と17万人の増加、女性は2,859万人と49万人の増加 ⇒ 雇用維持・増進が課題

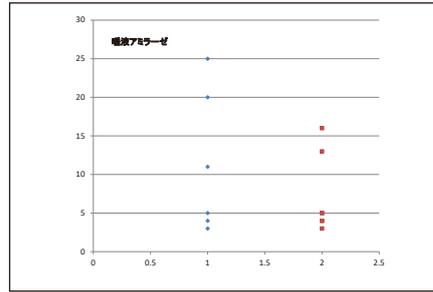
○ ツアーの目的  
旅行中に短時間のネットワークを組み込むことで、長期休暇を取得しやすく、留学生等との交流を取り入れることで、単に旅行するだけでは得られない体験を提供し、さらに「観光」「食」「温泉」の相乗効果により、ビジネスパーソンがフレッシュ、業務効率向上につなげる。

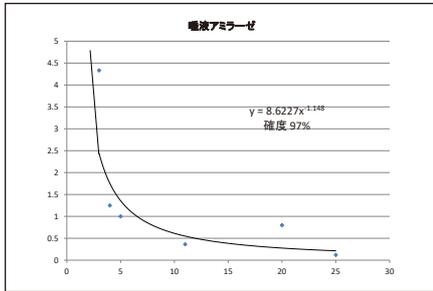
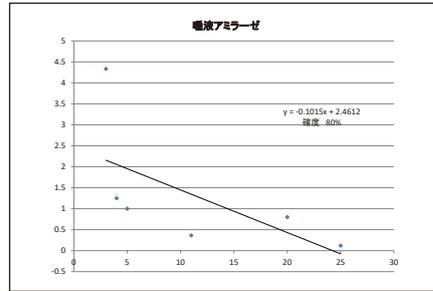
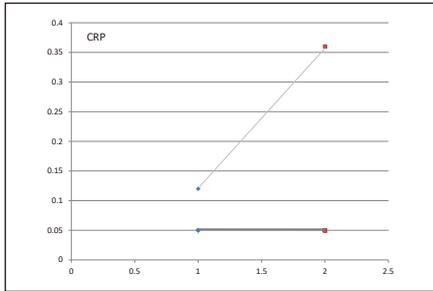
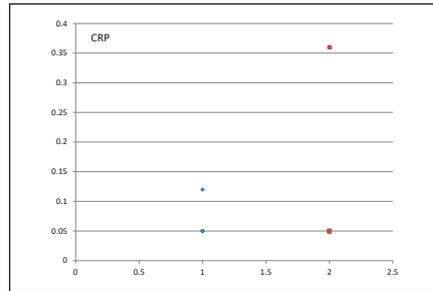
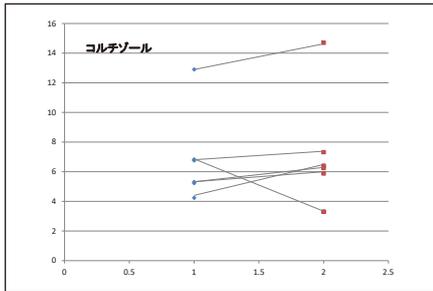
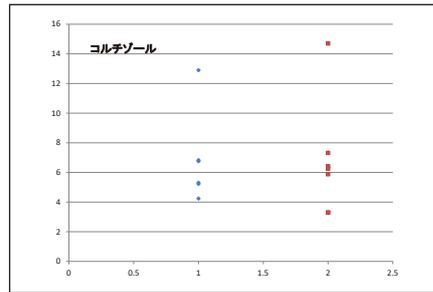
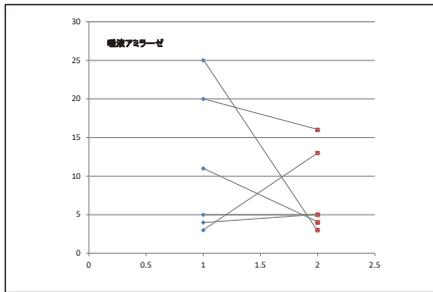
○ 日種... 4泊5日  
○ モニタリング項目... 健康状態の推移、満足度、商品化の可能性  
○ 協力... 別府市医師会・九州大学病院別府分院

ビジネスパーソンツアー (31~53歳) 2018年度  
ツアー 4日目  
午前 明鏡エリア散策 「むし湯」体験  
午後 テレワーク (杉の井ホテル)



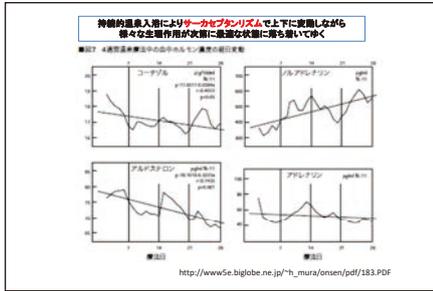
あらためて  
2019年度 モニターツアーの  
データを見直してみます





温泉とヒーリングアクティビティを  
組み合わせたツアーの効果

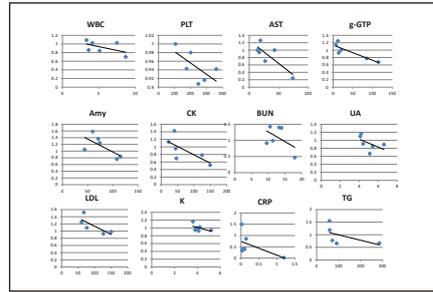
交感神経の過度な緊張を和らげ  
低緊張(疲弊)には緊張を取り戻す  
効果が伺えた



エルヴィンフォンベルツ博士

温泉療養の効果は  
温泉入浴の効果と  
周囲環境からの効果を  
分けて考えるべきではない

疾患(線維筋痛症)対象の  
温泉治療にも収束効果  
が見られるのだろうか?



温泉浴により収束傾向を示す検査値



ご清聴有り難うございました



暮らすように旅をする  
新・湯治プランの提案  
温泉から考える  
日本ならではのウェルネス

温泉ビューティ® 研究家  
トラベルジャーナリスト  
石井 宏子  
公式サイト「温泉ビューティ®」  
<http://www.onsenbeauty.com>

石井宏子

温泉ビューティ® 研究家・旅行作家

- ・年間200日を国内外の温泉を旅して執筆する。
- ・温泉・食・自然環境を通じて美しくなるビューティリズムを研究。温泉の美容力を研究。
- ・ドイツで自然療法を学び「気候療法士」となる。
- ・温泉地・温泉宿のプランニングや研修をサポート。
- ・日本温泉気候物理医学会、日本温泉科学会、温泉入浴指導員。日本旅のベテラン理事など
- ・著書「感動の温泉宿100」・文藝春秋
- 「全国ごほうびひとり旅 温泉手帖」世界文化社 11/16発売など



温泉旅は「美と健康」の素

- 【1】温泉・・・温泉・湧水・風呂に入る日本文化
- 【2】食事・・・その土地の食材、  
摂取方法（時間・内容）
- 【3】宿・・・過ごし方、個性、心に響く体験
- 【4】アクティビティ・周辺環境  
・・・自然（山・森・海）・温泉街（町・人）  
旅スパ・トリートメント・指圧あんま

旅のトレンド

- ・現代湯治 新・湯治
- ・ひとり旅、ひとり温泉、おひとり様
- ・日本を旅する海外の人が増えて・・・
- 長期滞在・連泊 泊食分離
- 体験による感動を求める
- ↓
- テーマのある旅。
- 「日本ならではのウェルネス」

日本の温泉文化・湯治こそ  
日本ウェルネス

【現代湯治】【新・湯治】

1泊からでも自分メンテナンスの温泉へ

温泉で心と体を緩める  
+  
心と体に優しい食事  
+  
自然環境

新・湯治は  
非日常ではなく  
本来自分が求めている日常  
↓  
こうありたいと願う時間を  
暮らすように旅する

新潟県・栃尾又温泉 自在館  
<https://youtu.be/hOtwVOy3U3U>

- ・温泉+体に優しい一汁四菜+深い眠り
- ・1泊2食→9300円～（ひとり宿泊9300円～）
- ・トイレ付和室ベッドタイプでも14100円～
- ・いつでも365日ひとり宿泊歓迎
- ・食事は日替わりで毎日食べても美味しく体に優しいのが湯治食
- ・一汁六菜、一汁七菜などオプション可能





温泉の三大美人要素「補給」  
 <硫酸塩・塩化物泉>  
 自然食  
 都会からの「ひとり旅」女性が  
 連泊滞在  
 @箱根湯本 養生館はるのひかり



日本の温泉はこんなにも楽しい  
 多彩な泉質・多彩な温泉利用

温泉にゆっくり入る文化  
 温泉の楽しみ  
 「別府温泉郷」



海浜砂湯は  
 温泉+海洋浴+  
 マッサージ作用



打たせ湯・温泉蒸気吸引・  
温泉たまご・地獄蒸し料理



温泉泥浴  
足蒸し湯  
地獄蒸しプリン



温泉入浴＋飲泉＋温泉で調理！



別府でしか食べられない！地獄蒸しイタリアン  
大分の食材＋温泉水＋温泉蒸気蒸し



別府温泉郷でなければ  
実現できない  
「新・湯治」があるはず  
↓  
別府ならではの  
温泉ウェルネスを！

♨️ありがとうございます♨️  
温泉ビューティ研究家・旅行作家  
石井宏子

大分合同新聞 2019年11月6日掲載

# 新たな活用策探ろう

## 8、9日 別府ONSENアカデミア

温泉の魅力と可能性を再発見し、世界に発信するシンポジウム「別府ONSENアカデミア」が8、9の両日、別府市のビーコンプラザである。新しい働き方や、美容、湯治などにスポットを当て、これまでにない温泉資源の活用策を探る。



別府ONSENアカデミアのポスター＝別府市

午後1時に開会。ロフトワーク（東京都）の林千晶代表取締役が長野恭紘市長と対談する。「ロスト&フアウンド」のテーマで、外の目から見た温泉や地域の魅力を語る。

午後2時20分ごろからのシンポジウムは「これからの銭湯文化」がテーマ。東京都杉並区の銭湯「小杉湯」を舞台に展開される若者が中心の新たな取り組みを紹介する。コーディネーターはバスクリン（東京都）の小松歩銭湯部長。

温泉会議は午後3時半から。全国各地の自治体や各種団体が参加。東京五輪などを見据えて、首長らが急増する訪日客への対応など

## 美容、湯治などスポット

について意見交換する。

9日は午前9時から「温泉地でのワーケーション」をテーマにシンポジウムを開く。凸版印刷や三菱総合研究所、I.T関係企業の関係者が、市内鉄輪にあるコワーキングスペース（共同の仕事場）の効果を検証する。

2019ミス・アース・ジャパンの3人は「温泉を含む地球エネルギーの大切さ」を発表する。

「暮らすように旅をする、新・湯治プランの提案」と題したシンポジウム（同10時半〜）では、美容家の吉川千明さん（東京都）、九州大病院別府病院の前田豊樹准教授がパネリスト、トラベルジャーナリストの石井宏子さんがコーディネーターを務める。

入場無料。事前申し込みができる。問い合わせはアカデミア実行委員会事務局の市観光課（☎0977・21・1128）。

（江藤嘉寿）

# 別府ONSENアカデミア

## 文化を守り発信を

### 初日は首長等ディスカッションも

別府ONSENアカデミアが8、9日にピーコンプラザで開催された。温泉に関するシンポジウムや発表、温泉地の首長らによるディスカッションなどが行われた。

0年にロフトワークを創業し、年間200を超えるプロジェクトを行っている。2009年に別府で開催された混浴温泉世界等に携わった。林さんは「今年度は、100人の職員でサマーキャンプを別府で行いました。温泉が

ある所は他にもありますが、別府は昔と今、プライベートとパブリックなどの垣根がなく、行ったり来たりしているイメージ。魅力がある一方で、もったいない部分もある。例えば、女性にとって気持ちよい宿泊施設が少

ない。団体客用の大きな施設が多く、母親と2人で行きたいと思える宿泊施設が少ない」と話した。シンポジウムでは「これからの銭湯文化」と題して、バスクリン銭湯部の小松歩部長をコーディネーターに、

別府ONSENアカデミアが8、9日にピーコンプラザで開催された。温泉に関するシンポジウムや発表、温泉地の首長らによるディスカッションなどが行われた。林さんは「200



温泉地の首長や観光関係者が参加して行われたディスカッション

銭湯文化について語る  
平松さん、塩谷さん、八木さん（左から）

のビジネスモデルで、内風呂が増えている中で、役割が終わったと思っている経営者が多い。しかし、銭湯に救われたという若者が増えている。日々、清掃をして気づいたことをアップデートしている」と取り組みについて話した。塩谷さんは「体調を壊した時に、銭湯に入つて話をすることで素直な気持ちになつて、自分らしさを取り戻せた。辛い時に寄り添ってもらえるもの」とした。八木さんは「別府にとって、温泉は完全に日常。共同温泉を守っていくってほしい」と話した。また、全国の温泉地の首長などによる温泉に関するディスカッションもあり、長野市長、西田陽一別府市旅館ホテル組合会長、窪浩政北海道道庁十勝川温泉観光協会事務局次長、門脇光浩秋田県仙北市長、佐藤和志秋田県田沢湖・角館観光協会長、池田泰久秋田県乳頭温泉組合長代理、金井慎一郎静岡県熱海市副市長、越智英幸愛媛県道後温泉旅館協同組合事務局長、池田榮一佐賀県嬉野温泉観光協会長、北山元稔本県黒川温泉観光旅館協同組合事務局長、山本麻衣環境省自然環境整備課温泉地保護利用推進室長がパネリストとして参加。

温泉地におけるインバウンド受け入れのあり方について、今回のラクビーワールドカップでのタトゥーの対応については、地域によって違いが出た。道後温泉では外湯は良いが、ホテル・旅館ではNG、田沢湖・角館ではよほどのことがない限り、入浴でき、十勝川温泉は原則タヌタという。議論は出るものの、各旅館・ホテルに任せているケースも多く、統一したルールはないところが多い。別府市では、タトゥーがあつても入れるマップを作った。長野市長は「楽しみに来て、入れなくて残念ということを防ぐためにも、マップを作って事前に情報を提供している」。西田会長は「1つのモデルケースとして検討したが、日本人客にアソケットをこつたところ3割が反対だった。インバウンドも大切だが、日本人客の方が多い中、3割というのは大きい」と思い、各施設に判断をゆだねる形になった。外国人客も多くの人が日本では好まれていないことを知っている一説明した。さらに、各温泉地で健康と美容に関する取り組みなどについても紹介があり、議論を深めた。

大分合同新聞 2019年11月9日掲載

別府ONSENアカデミア開幕

## 共同温泉の文化や価値 「若者にも発信を」



意見を交わすパネリストたち

温泉の魅力と可能性を再発見し、世界に発信する「別府ONSENアカデミア」が8日、別府市のヒーコンプラザで始まった。新たな銭湯文化や急増する訪日客の対応などについて意見を交わした。9日まで。

初日のシンポジウムのテーマは「これからの銭湯文化」。東京都杉並区の銭湯「小杉湯」の3代目平松佑介さんと、番頭でイラストレーターとして活躍する塩谷歩波さん、NPO法人「別府八湯温泉道名人会」の八木みちるさんが登壇した。

塩谷さんは体調不良だった時期に銭湯で癒やされた経験を語り、「銭湯には人の気持ちを支えるソフト面の可能性がある」と強調した。平松さんは銭湯のある暮らしを体験してもらおうプロジェクトなど、若者が中心となった小杉湯の取り組みを紹介。「銭湯で長く過ごし、毎日行きたいと思ってもらえるよう、清潔で居心地のよい空間を保つ工夫を重ねている」と述べた。

八木さんは入浴者数の減少など別府市内の共同温泉が抱える現状を説明。「共同温泉の文化や価値を若い人たちにも発信していく取り組みが必要」と話した。

温泉会議では、全国の温泉地の首長、観光関係団体の代表らが急増する訪日客への対応や温泉を利用した健康・美容増進の施策について意見を交換。ロフトワーク（東京都）の林千晶代表取締役と長野恭紘市長の対談もあった。

9日は温泉地でのワーケーションや新・湯治プランの提案をテーマにしたシンポジウムがある。



新・湯治プランを提案した吉川千明さん（左）と前田豊樹准教授

ONSEN  
アカデミア

# ヨガ、街歩きに地獄蒸し

## 新・湯治プラン「効果あり」

別府ONSENアカデミア最終日のシンポジウムが9日、別府市のビーコンプラザであった。美容家の吉川千明さん（東京都）が美容と健康をテーマにした「新・湯治プラン」を発表。癒やしを求める国内外の旅行者に温泉資源の効果を広くPRする重要性を再確認した。

新・湯治プランは3泊4日のプログラム。朝は午前6時半のヨガと地獄蒸し料理でスタート。昼は花生け教室や街歩きなどのアクティビティに参加。夜は地獄蒸しイタリア料理を食べ、就寝前にマッサージなどのセルフケアをする。女性6人（20～30代）が9月に鉄輪温泉郷で体験した。吉川さんは「参加者の評価は高かった。忙しく働く女性にとって街の素朴な人との触れ合いも良かった」と報告。ツアー前後の健康診断を担当した九州大病院別府病院の前田豊樹准教授は「ストレス軽減の数値で、ある程度の効果が出た」と医学的な立場から分析した。トラベルジャーナリストの石井宏子さん（東京都）は「新湯治は、本来自分がこうありたいと願う時間を暮らすように旅して体験すること。心と体を癒やす目的の旅行者が増えている。別

府らしい形で積極発信してほしい」と呼び掛けた。別府ONSENアカデミアは温泉の魅力と可能性を再発見し、世界に発信するイベント。別府市などで行く実行委員会が8日から2日間の日程で開き、国内温泉地の関係者、別府市民ら延べ300人が参加した。





