

働き方改革・健康経営のための
研修研修・メンタルヘルスのご提案

ウェルネス専門会社

イーストホームタウン沖縄株式会社

相澤和人

砂浜が会議室

【ビタミンN：南城市産学官連携体】

沖縄県南城市

沖縄県南城市商工会・沖縄県南城市観光協会

株式会社ストリズム イーストホームタウン沖縄株式会社

監修

琉球大学 教授 荒川雅志

～サステイナブル（持続可能）な取り組み～

背景・課題・継続性・メリット

- ・ビジネスモデルの変容
- ・AIやIOTの時代とアナログとのズレ
- ・世代間のズレ
- ・健康への意識が高まる（健康寿命）
- ・働き方改革や健康経営の推進

背景

- ・うつ病などメンタルダウンの増加
- ・サステイナブル（持続可能）取り組みが課題
- ・志や自己肯定感の低下
- ・人間関係の複雑化

課題

メリット

- ・サステイナブルな研修の実現
- ・メンタルヘルス研修
- ・産学官連携（琉球大学ウェルネス研究分野チーム）
（エビデンス取得やウェルネスな生き方への追求）
- ・健康経営の取り組みができる
- ・公の必要性を知る。生涯帰属する意味を知る

継続性

- ・サードプレイス（俯瞰できる場所）の存在の価値
（家がファースト・会社がセカンド）
- ・メンタルトレーナー（産業カウンセラー取得）の存在
- ・カウンセラーが個人面談、継続する

時代等のズレを認識し、激動する社会、帰属する人間関係と向き合い、ウェルネス的生き方を提唱することで生産性向上を図る。（賃金アップでは会社組織の問題解決にはならない）

ウェルネス定義：時代に左右されず（目的と手段の整理）、目標設定、仕事や家族設計をしっかりとち、帰属から逃れられない社会に適用するマインドを養い、QOL向上の生き方をすることである。結果、健康や美などを手に入れることができる。

真の健康経営の目的となる。（個人主義の働き方改革だけでは社会的秩序が崩壊していく危険性がある。）

対処療法と根治療法

対処療法

アドラー（心理学者）の考え方から発展
認知行動療法
NLP
自己啓発
7つの習慣
コーチング
アンガーマネジメント（怒りのコントロール）

人間は思考で考える（大脳）

分かっちゃいるけどやめられない

根治療法

アドラー（心理学者）の考え方から発展
認知行動療法
NLP
自己啓発
7つの習慣
コーチング
アンガーマネジメント（怒りのコントロール）

0ベースへのアプローチ（思考で考えない）
呼吸法・禅技法・マインドフルネス（瞑想）

自分を俯瞰して観る（それ以上それ以下でもない）

楽な生き方ができる

稲盛式（京セラ創業者）アメーバ経営の源の“全機現”研修のメソッド

ぜんきげん
全機現（禅語）

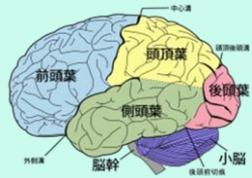
人間が持っている機能（ポテンシャル）、つまり、強み、才能、能力をすべて（細胞レベル）現すことの意



では、どうすればできるか？

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

②脳科学で知る
思考：新しい脳（大脳新皮質）
本能：古い脳（大脳辺縁系）
わかっちゃいるけど
やめられない
⇒思考を0ベースへ



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

④思考の整理
禅語で理解を深める

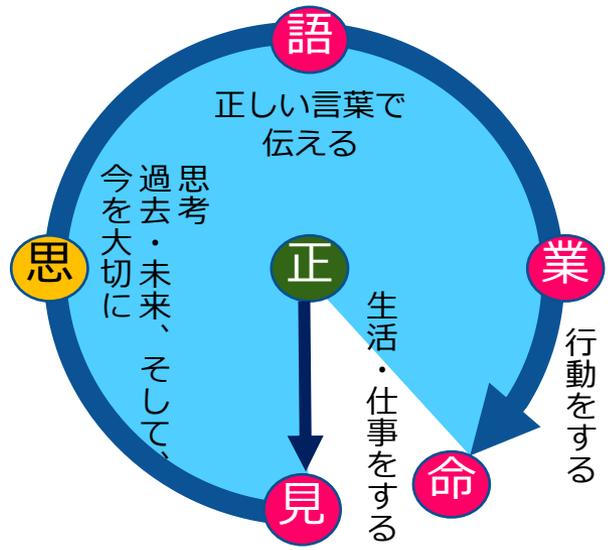


⑤まずは五正道を体感
簡単なことだけど
（正見・正思・正語・正業・正命）

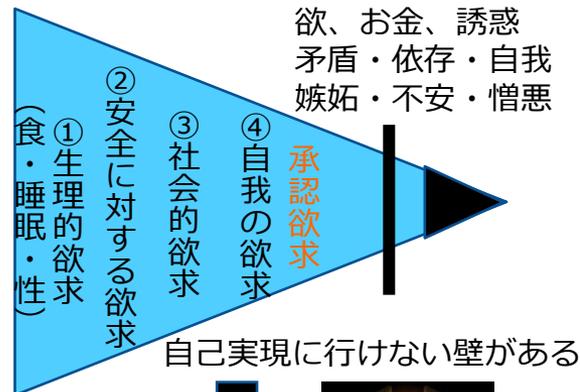
⑥人間関係や五正道が
うまく行かない理由

八正道（禅語）
の考え方を知る

- 正見：正しく見る
- 正思：正しい思考をもつ
- 正語：正しく伝える
- 正業：正しく行動する
- 正命：正しく生活、仕事をする
- 正精進：正しく努力する（繰返す）
- 正念：過去、現在、未来を通じてありのままの状態に気づく
- 正定：無の状態を集中する



人間の欲求マズロー法則



扉が開く

ありのままで見る

自己実現に向けて

思考はここで考えている⇒停止させる



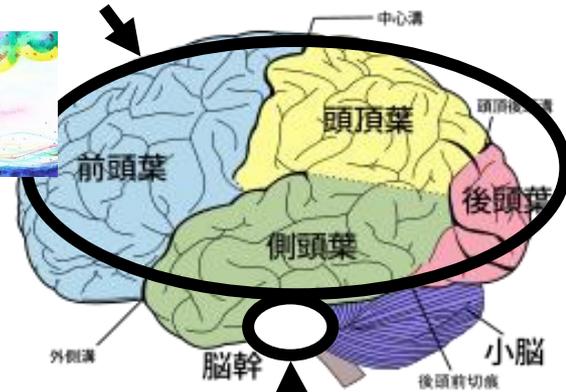
⑦思考の再教育
正念(マインドフルネス)
目的ための思考整理

⑦正精進
⑧⑨を繰返し努力する



⑧思考を0ベースに
正定(禅)
目的を持たない

0ベースから快の脳へ



扁桃体という脳は快と不快を感じる場所⇒安定する

安定した思考から帰属力を再認識⇒中庸 (ニュートラル)

一期一会

出会いに感謝

パラダイム(自分の規範)
チェンジ

他人とは違う事を知る

明むる(諦める)

手放す&入る

喫茶去

成功のための休息

覚悟

私のミッション(役割)

随処作主立処皆真

ずいしょさくしゅりつしよかいしん

どんな環境においても自らが
主人公になればあなたがいる
その場所はすべて真実になる

中庸

頑張るあなたも素晴らしい
頑張れないあなたもいる
すべてそれはあなた
陰陽と中庸の存在がある

パレートの法則から中庸へ
(バランス)

4(才能):4(中庸):2(休眠)
腸内環境と同様
善玉菌(2)日和見菌(7)悪玉菌(1)

ぜんきげん
全機現(禅語)

五正道を再チャレンジ
180度見方が変わる

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

①生理的欲求
(食・睡眠・性)
②安全に対する欲求
③社会的欲求
④自我の欲求

⑤自己実現の欲求

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

2019年の実績（南城市）

2019年度 南城市ウェルネス講座 全4回

お問い合わせ 南城市ウェルネス事業事務局
(株式会社ストリズム / イーストホームタウン沖縄株式会社)
TEL : 098-943-6462(平日9:00~18:00) / FAX : 098-943-6979
Email : wellness@storism.co.jp

(下記予定は変更となる場合がございます。最新情報はビタミンNをご確認ください)

ご予約・詳細：ビタミンN
<https://www.vitamin-n.okinawa/>



- 講演(第1部)は受講料無料、体験(第2部)は有料となります。
- 第1部・第2部、4回講座は、それぞれ個別に受講可能です。
- 南城市内外からご参加可能です。
- 詳細は順次、ビタミンNにてお知らせしてまいります。



第1回 基礎+農的コミュニティ

2019年8月3日(土)

第1部 講演「ウェルネス概論-南城市らしいウェルネス」
時間 13:30~15:30
会場 南城市役所
講師 荒川雅志(琉球大学教授)

第2部 ハーブ摘み体験「農的コミュニティの楽しみ方」
時間 16:00~17:30
会場 母ハーブ農園(玉城船越)
講師 母ハーブ



第3回 食

2019年11月9日(土)

第1部 講演「沖縄の伝統食と健康」
時間 13:30~15:30
会場 南城市役所
講師 伊是名カエ
(一般社団法人トータルウェルネスプロジェクトオキナワ代表理事)

第2部 体験「南城市産 古代米こうじて味噌づくり」
時間 15:30~17:30
会場 南城市役所(調理室)
講師 Necoツーリズム(琉球料理伝承会)



第2回 メンタル(精神)

2019年10月6日(日)

第1部 講演「生きづらさを楽に。思考変容と行動変容」
時間 14:00~15:30
会場 海の館・イノー
講師 相澤和人
(イーストホームタウン沖縄株式会社代表)

第2部 体験「海で禅&マインドフルネス」
時間 16:00~17:00
会場 あざまサンサンビーチ
講師 相澤和人
(イーストホームタウン沖縄株式会社代表)



第4回 身体

2020年1月1日(水・祝)

第1・2部 体験「初日の出ヨガ」
時間 7:00~9:00
会場 ユイテホテル南城(多目的グラウンド)
講師 玉城類(ヨガさびら)

継続性：人事・総務のためのマインド・スキルプログラム メンタルヘルス対応個人セッション

【個別カウンセリング】

プログラム	内容	時間	場所
インテーク面接①	初回面談	60分	室内または外
カウンセリング②	思考の整理（事柄の応答）	60分	室内または外
カウンセリング③	思考の整理（感情の応答）	60分	室内または外
マインドフルネス④	原点回帰プログラム方便0ベース	180分	ヤハラヅカサ・垣花樋川など
マインドフルネス⑤	俯瞰後、負の思考の原因	90分	室内または外
セルフモニタリング⑥（カウンセリングなど）	自分に気づく 内観療法	90分	室内または外
マインドフルネス⑦	自分と向き合う	60分	室内または外
パラダイムチェンジ⑧（カウンセリングなど）	他者の存在に気づく	90分	室内または外
琉球禅⑨	真実の0ベース	90分	室内または外
セルフモニタリング・パラダイムチェンジ⑩	自他を理解する	90分	室内または外
カウンセリング⑪	目標設定	60分	室内または外
カウンセリング⑫継続的プログラム	振返り・理解と習慣	90分	室内または外

個人セッションにて1週間・3か月・6か月のプログラムになり、人事担当及び本人と面接後スケジュールを決めます。

個人差があり、繰返し行う

時には農業体験なども行う。（森田療法）ホースセラピーやワッツ体験は別途

宿泊施設が民泊施設のご利用いただきます。

代表プロフィール

沖縄の聖地で「ココロとカラダの癒し」の旅を演出する。
着地型ウェルネスツーリズムの観光振興と健康づくり事業 に取り組む

【資格】

産業カウンセラー・予防医学指導士・第二種衛生管理者・琉球大学非常勤講師

三幸学園専門学校講師

琉球大学ヘルスツーリズム分野ウェルネス研究プラットフォームプロジェクトマネージャー

総合旅行業務取扱管理者・総合旅程管理業務主任者・大型2種運転免許

アレルギー大学ベーシックプログラム所得・損害保険募集人資格・傷害疾病保険単位



イーストホームタウン沖縄株式会社

代表取締役 相澤和人

2019年9月得度(曹洞宗) : 法名 : 和公

【経歴】千葉県出身、サッカー歴12年 東京都高校サッカー大会ベスト8、大学卒業後、インセンティブツアー専門の旅行会社に勤めた後、東京ディズニーランドでキャストとして働き、カナダナイアガラ・トロントでもガイドとして経験する。その後、沖縄で働き始めたことで、お客様に対して「楽しませたい」から「癒したい」というホスピタリティに変容、産業カウンセラーや予防医学指導士などの資格を取得し、観光と医療を融合した「ココロとカラダを癒す」ウェルネスツーリズムを提案、「着地型観光」を目指すDMC（観光まちづくり）の会社を2015年に設立させる。

現在、損保ジャパン日本興亜ひまわり生命、山善、セントラルスポーツ、九州市長会、ダイアナ、シマーズ、福島建機、シニア短期留学、ロシア美容経営者、かりゆしカンナタラソ、ヨガ教室、発達障害プログラム、行政、市議会、県議会視察などウェルネスツーリズムや企業研修を受注する。また、宿泊業として民泊事業にも携わる。琉球大学の非常勤講師「感幸統合中庸論」心理学で論じ、カウンセリングなども行う。

2018年：那覇バスのガイド研修・森トラスト（宮古にてラグジュアリーホテル開設）のウェルネスコンシェルジュ研修

ニューロンネットワーク（元エーザイ株式会社の人事部長）調剤薬局の研修、南城市のキャリア教育・ヘルスツーリズム論（JTB）講師
セラピスト会議コーディネーター&講師 スパマネジメント論講師・オリオンビール新人研修、三幸学園専門学校講師、第一住建社員研修
旅行ビジネス論講師・南城市キャリア教育シンポジウムパネラー、全日本空輸クルー研修・ハッチ・ワーク来期のスターアップ会議

【事業実績】

ウェルネスリゾート構築推進事業

「南城市・八重瀬」広域創生スタートアップ調査業務

健康寿命延伸産業創出推進事業（経済産業省事業）

地域ビジネス力強化支援事業補助金（商工会）

南城市産商品販売力及び観光PR強化事業

食に関する民間プロジェクト造成促進事業

ウェルネスツーリズム等推進補助金

宿泊型新保健指導プログラム（うるま市・金武町）

南城市ハートプロジェクト事業

南城市フェスティバル観光誘客事業

南城市ツーリズム「元気を取り戻す旅」事業

アレルギーツアー開発事業 久米島ウェルネス事業

【委員メンバー&講義&講座】

教員免許単位取得ウェルネス講義講師（琉球大学にて）

南城市佐敷小学校・知念中学校キャリア教育講師

尚巴志塾講師

南城市久高島総合計画 文化観光部会 委員

南城市観光コア施設整備基本構想策定調査委託」検討委員会委員

琉球大学公開講座 ヘルスツーリズム人材フォーラム パネラー

南城市観光コア施設・南城市エコミュージアム・

南城市観光振興委員・南城市円卓会議委員メンバー

小規模事業者地域力活用新事業全国展開支援事業作業部会メンバー

沖縄県観光危機管理シンポジウムワークショップメンバー

「旅行ビジネス論」非常勤講師

心のバリアフリー推進委員

りゅうぎん調査（琉球銀行） 2017年7月号で紹介



イーストホームタウン沖縄株式会社

沖縄の聖地で「ココロとカラダの癒し」の旅
を演出する。着地型ヘルスツーリズムの観光
振興と健康づくり事業 に取り組む

あいざわ かずひと
相澤 和人 社長

事業概要 ○代表者 相澤 和人
○設立 2015年5月28日
○事業内容 観光業
○店舗兼 沖縄県南城市知念字久手堅 539番地
○事務所 南城市地域物産館 2階
○TEL 098-949-1184
○社員 4人

起業への道のり

大学卒業後、インセンティブツアー専門の旅行会社に勤め、そして人生の目標であるディズニーランドでカヌーのアトラクションのキャストとして3年ほど勤めた後、カナダに渡りナイアガラの滝でツアーガイドとして日本人観光客の案内をしていました。ガイドライセンスも取得し、帰国後はこれらの経験を活かして大手旅行会社に就職しました。その後、沖縄で働き始めたことで、お客様に対して「楽しませたい」から「癒したい」というホスピタリティに変容したのです。旅行のバイオリズムは旅行の計画時から上がり始め、現地に到着したとき最高潮に達します。それから計画した先を訪れるたびに徐々にテンションは下がりが、帰りの飛行機の中や電車の中で大半の方は、「旅行も終わった、明日からはまた仕事が始まるのか」と自覚する時、最低に下がってしまう。この状況から「明日から仕事を頑張るぞ」と変容させるプログラムを開発するため、産業カウンセラーや予防医学指導士などの資格を取得し、観光と医療を融合した旅行を提案するようになりました。更に、当時勤務していた旅行社ではその頃、注目され始めるようになった「着地型観光」を目指す

DMC事業部の設立を任せられました。また、従来の名所旧跡を訪れる観光から、体験型観光も始まった頃でした。そこで精神文化のまち南城市と出会い、同時に「ココロとカラダを癒す」統合医療を目指すという南城市とのマッチングから起業を思い付くきっかけとなりました。その後、南城市のがんじゅー駅、地域物産館の2階をお借りして当社は設立することになったのです。社名の由来は「東のふるさと沖縄」です。会社のロゴマークは中国の易学で説かれる陰陽二つの元素を表したものです。私の好きな言葉「中庸」を座右の銘とし、陰陽の中心に東方を意味する朝日を表現しました。

「聖地で出会う本当の自分」をテーマにしたヘルスツーリズム

毎日の仕事で疲れたココロとカラダをここ沖縄の聖地で癒しましょう。琉球王朝時代に始まった聖地巡礼の「東御廻り（アガリウマール）」の追体験を提供します。首里城から与那原、南城市一帯に広がる聖地を訪れ、産業カウンセリングを通して、神話の残る「始まりの場所」「癒しの場所」「気づきの場所」を感じながら本当の自分を振り返っていただければと望んでいます。これらのツアーにはさまざまな悩みなどをもち参加される方もいらっしゃいます。私達はその悩み等を解決するお手伝いをしています。実際、店舗独立を目指していた方が、ツアー後、起業されたとか、夫婦間のズレが生じていたが、お互いの気持ちを少し俯瞰して見られたおかげで円満になり、翌年子供を授かり、久高島のイメージから子供の名前を「太陽」

と名付けた。このような報告を受けるのが我々の喜びです。

その他の体験型観光の企画

人は物質的豊かさから精神的、心の豊かさを求めてきています。沖縄はそれらを提供できる場所なのです。沖縄には本土と違う自然や文化、歴史、食べ物などが豊富で、これらを活用したさまざまな旅行を企画していますが、弊社はツアーではなくリトリート（隠れ家・居場所）の観光コンテンツを提供しています。例えば、ヨガ体験、座禅体験、ハーリー海人体験や沖縄の食材を使った沖縄料理教室等々です。更に、南城市の公民館を使わせていただき、地元の芸能、演舞の披露や近隣の住民の方の協力もあり、民家で夕食体験なども実施しています。

沖縄のことを正しく紹介したい

私は佐敷（南城）ムークです。沖縄が目目されるのは嬉しいことですが、時々誤解された情報が独り歩きすることがあります。「ナンクルナイサー」は沖縄の典型的な考え方と伝えられていますが、正しく伝わっているでしょうか。本来は「マクトウソーケー（正しいことをすれば）、ナンクルナイサー（自ずとあるべき結果になる）」のは意味では同じですが、前段の正しい行いの部分が省略されて伝わるのは、我々当地の者が責任を持って改める必要があると思います。また、都会のルーティーンな生活、家庭と仕事の往復、ごびりついた思考は取りにくい。だから沖縄は自己実現への気づきになるサードプレイスとしてなり得る場所なのです。



カウンセリング



講義



研修



さちばるの庭



ヨガ

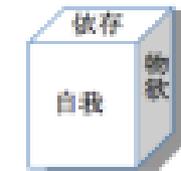


民家夕食

以上の当社が提供するツアーは南城市等と連携しているウェブサイト；ビタミンN (<http://vitamin-n.okinawa/>) にアクセスしてください。詳細確認や予約が出来ます。

今後の取り組み

現在は、南城市の観光コンサルタントとして各種委員会への参加や、琉球大学の非常勤講師も務め、南城市を原点に「暮らしと観光の共生」をテーマに東海岸物語を創造しています。また、企業研修プログラムも提供、営業研修や管理職研修、メンタルヘルス研修など県内外に発信しています。また個人のお客様では個別カウンセリング、女子旅セラピー、不妊ドックカウンセリングやカップルカウンセリングなども手掛けています。



【メンタル手法】

- ①自我の裏は自己実現
- ②依存の裏は相互依存
- ③物欲の裏は自然

目に見える3つの面は脳に映像化しやすく理解することができるが、しかし目に見えない面を理解するにはパラダイム（規範）チェンジと自立が必要である。沖縄への転地という地の利を活かし、自分を少し俯瞰すること、時空の旅に出ることで見えないものへの創造力を養うことができれば、本当の自分に出会い、他者の存在の感謝に気づくことが可能となる。私たちの目的はお客様の行動変容であり、モデレーター（中庸人）として伝えて行きたい。（レポート 大谷 豊）

イーストホームタウン沖縄株式会社の概要

商号	イーストホームタウン沖縄株式会社（東の古里）
サブタイトル	まちづくりプロジェクト（DMC） ウェルネスツーリズム
所在地	沖縄県南城市玉城字志堅原458 マルミネマンション106号室
電話番号	098-949-1184 FAX 098-948-1108
創立	2015（平成27年）年5月28日（オープン日）2015年7月2日
決算期	4月
資本金	¥10,000,000
代表取締役	相澤和人
役員	相澤和人
社員数	3名
株主	タピック沖縄株式会社 沖縄ツーリスト株式会社
【敬称略】	加賀谷吉之輔 杉本修一 有限会社沖縄探査工業
旅行業登録	沖縄県知事登録旅行業第3-352
加盟団体	南城市観光協会 南城市商工会
（所属）	産業カウンセラー協会 日本予防医学会 国立大学法人琉球大学 観光産業科学部 非常勤講師 国立大学法人琉球大学 ヘルスツーリズム分野 ウェルネス研究プラットフォーム（プロジェクトマネージャー） 三幸学園専門学校講師
協力会社	沖縄ツーリスト株式会社 タピック沖縄株式会社
売上高	3676万（2015年5月～2016年4月）初年度
取引銀行	琉球銀行佐敷支店 沖縄銀行与那原支店 ゆうちょ銀行
事業内容	着地型観光及びヘルスケア（ウェルネス） ツーリズム販売 カウンセリング・ヨガなどのウェルネス事業 観光まちづくり及び観光コーディネーター・特産品開発及び販売 ・民泊事業・コーヒーショップ