

私が見つけた、自然と共にある働き方

ACCESS



Special Thanks

Mary Popeo / 月田 ショーン / 本田屋本店有限会社 本田勝之助 / ユニリーバ・ジャパンHD株式会社 / Team WAA! / ナニWAA! / YeeY Inc. / ソーシャルグッドプロデューサー石川淳哉 / 株式会社電通サイエンスジャム / 株式会社大川印刷 / Japan Worcation Academy (一般社団法人dialogue) / Seastar eprisk YUKIKO NANBU / abrit sunmile Rina / 株式会社うみから / 株式会社まちから / まちづくり系医師 井階友貴 / オープンガーデンAoba / 釈宗演劇会 / 高浜まちづくりネットワーク / ブルーフラッグアカデミー / 高浜まちなか交流館 / Kanbey.Lab / 青葉山ハーバルビレッジ / 大成寺 / 中山寺 / 一般社団法人若狭高浜観光協会

Photo: LIFECT 橋健太郎 / Tani Masataka / Photographer yOU (河崎夕子)
 Design: つりもとまきこ Calligraphy: KAKU (角谷有紀)
 発行元: 福井県高浜町 総合政策課 Tel:0770-72-7711



高浜ワーケーションHP

2021.4
 福井県高浜町
 ワーケーション
 Take Free



to find your zpa
 Takahama

旅するような働き方・暮らし方・生き方



FSC森林認証紙、ノンVOCインキ(石油系溶剤0%)など印刷前材と製造工程が環境に配慮されたグリーンプリンティング認定工場にて、印刷事業において発生するCO2全てをカーボンオフセット(相殺)した「CO2ゼロ印刷」で印刷しています。



100年後もキレイな海を子どもたちへ



高浜町は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

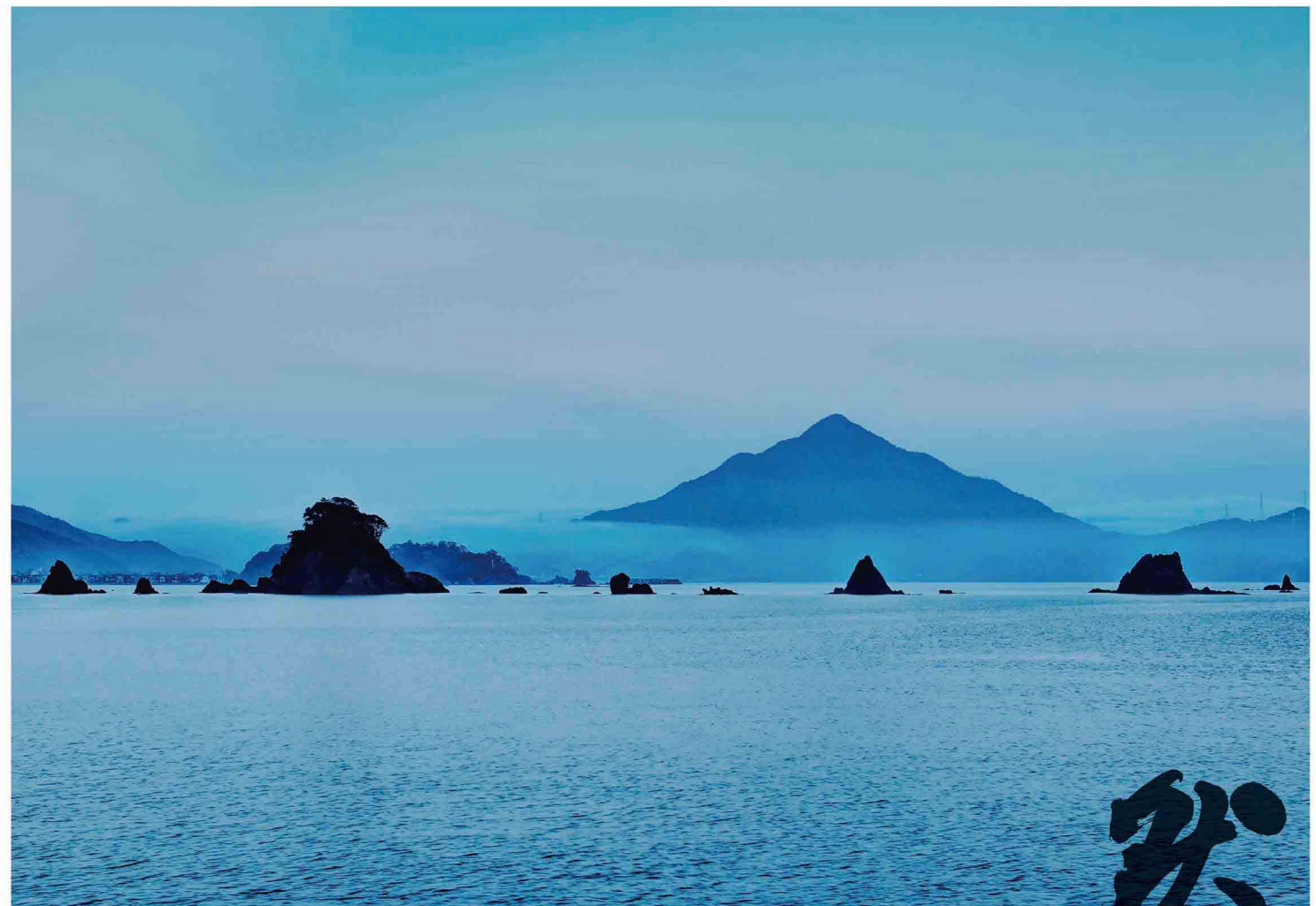
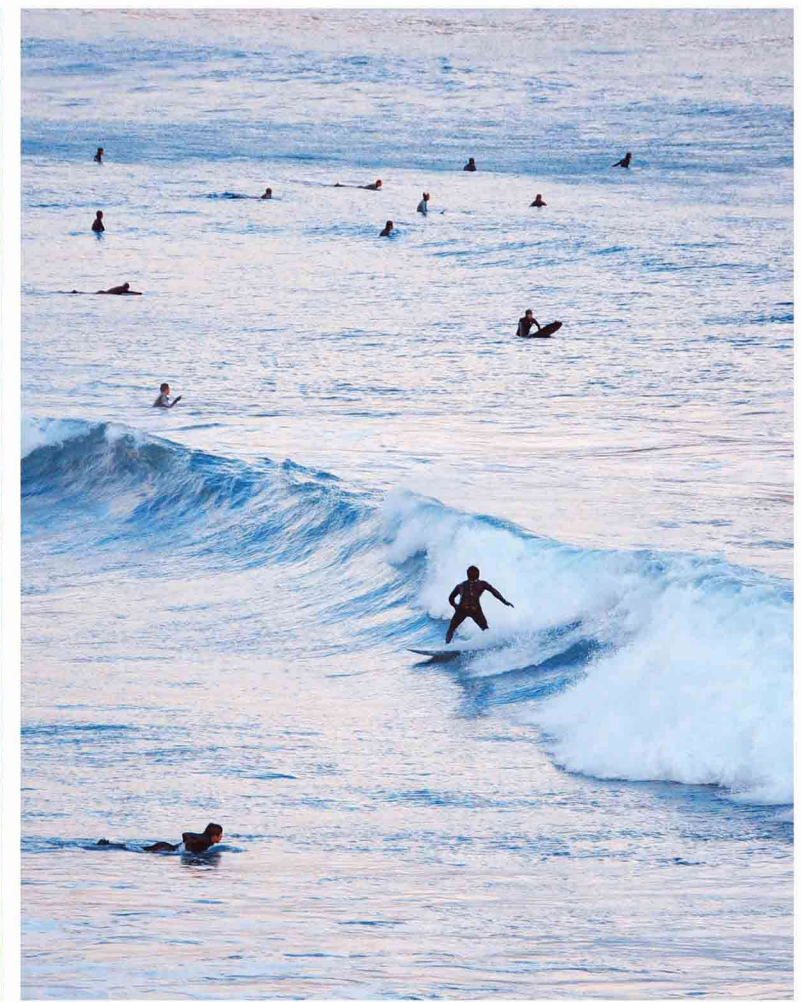




走り抜ける毎日を、すこしお休みしよう。
自然とつながり、人とつながり、心と身体を空にして、
新しい自分へとリセットするために、
高浜の「ZEN（然、禅、膳、善、全：）」に会いに来てください。

屋久島と同じ2つの植物帯を持ち、500種類以上の有用植物が自生する青葉山は、命が濃い。

photo : Tani Masataka



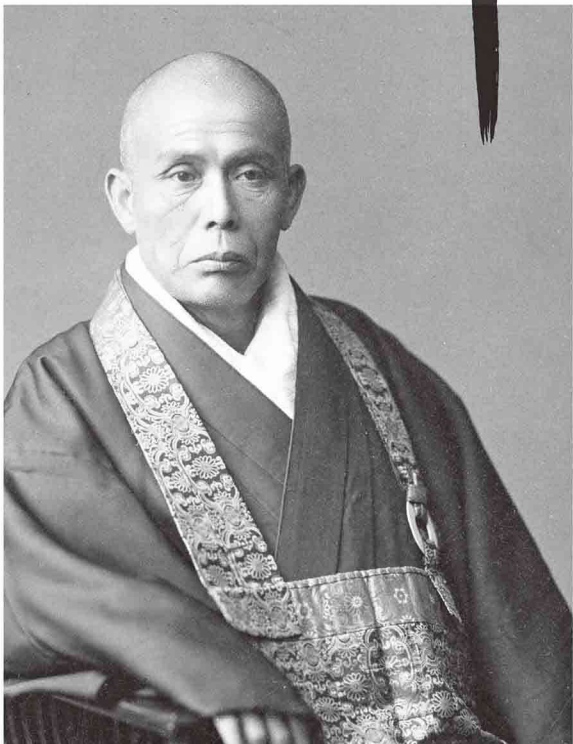
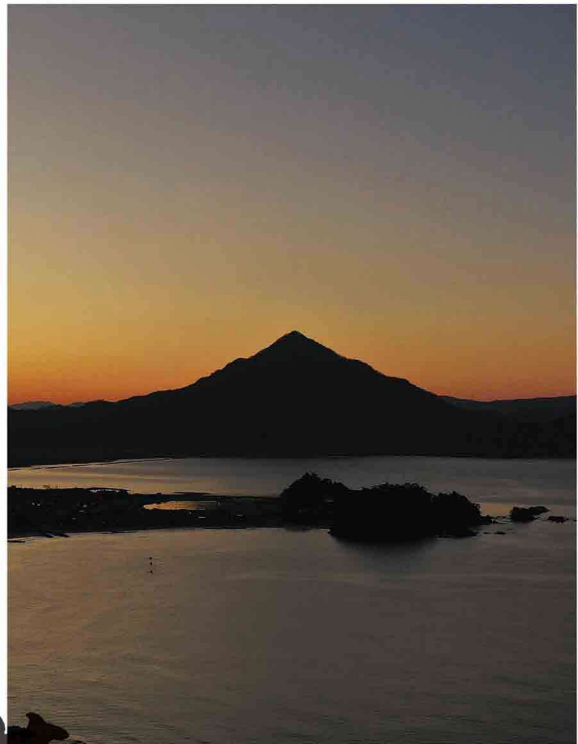
京都の龍安寺に代表される石庭は、石や白砂をもちいて「海（波や島）」を表現した枯山水といわれています。高浜の海は、まさに自然の石庭そのもの。

然

ZEN

photo : Kusunoki Kentaro
calligraphy : KAKU

禅



高浜のZENと出会う

善・禅・染・然・膳・前・繕・全

つながりと感謝

ワーケーションの真の価値

ワーケーション (work × vacation の造語) は、単なる流行ではない。私たちが感じる本質は、働きながら生活 (長期滞在) することで、地域の自然・命や人に、より深くつながれることだ。

また、内省 (都市生活の自分と今の自分) の時間を取ることで、驚くほど、自身の WellBeing (持続的幸福) が高まるという。

WellBeing が高まると、免疫力が高まり、生産性上がり、創造性も高まると云われている。

そして、自ら選び、地域で旅するようになり暮らすことで、驚き、感動、また新たな気づきと共に、「感謝」が生まれる。人や自然への「感謝の気持ち」が、次の感謝を育み「感謝の循環」が持続可能な価値を生んでいく。



薬膳

「薬草の里 青葉山」 mountain AObA

標高 693m の若狭富士「青葉山」は、泰澄大師によって開かれ、山岳密教の霊山として守られてきた。青葉山麓の里山は、北限と南限植物の生息地の境界に位置し、2つの植物層が混在していることから、日本でも有数の動植物がみられる他、希少な植物が生息する。また、薬草などの原材料となる有用な植物も 500 種類以上の自生が確認されており、まさに歴史ある薬草の宝庫である。

「釈宗演」 Soyen Shaku

1859 年 (安政 6 年)、高浜町若宮で生まれ、満 10 歳の時、京都の妙心寺に入り、32 歳の若さで鎌倉円覚寺派の管長となる。1893 年 (明治 26 年) 米国のシカゴ万博宗教大会にて日本代表として演説し、禅を「ZEN」として初めて世界へ紹介した。鈴木大拙を育て海外へ禅を「ZEN」として広める一方、福沢諭吉や夏目漱石等とも親交が深かった、近代日本の高僧である。

Reconnect with your ZEN



Movie

ポルトガル国際観光映画祭「ART&TUR」優秀賞受賞
第三回日本国際観光映画祭 優秀作品賞受賞

善 5:30

禅 9:30

染 14:00

然 17:00

膳 20:00

前 22:00

繕 7:00

全 9:00



朝日のぼり、静かに1日が始まる。



呼吸に集中。虫の声も聞こえなくなる。



墨流し、書を通じて自分と向き合う。



自然の美しさ、雄大さに圧倒される。



全ての命に感謝。若狭ふぐをいただく。



澄んだ冷たい空気と、眩しいほどの月光。



カラダと、心も洗い流すような。



また1日が始まる。マインドフルネス。

Takahama SPIRE

SPIRE
Spiritual Physical Intellectual Relational Emotional

Well-Being を高める SPIRE の箱庭。

Intellectual

インテレクチャル

祭りや寺社仏閣などの日本の伝統に触れる。杜仲茶や薬膳などの渡来文化に触れる。すし貫進の地である御食国の魚食文化に触れる。

Physical

フィジカル

海でのアクティビティ、海辺の散策・ランニング、青葉山登山など。海辺のマインドフルネス。

Spiritual

スピリチュアル

若狭富士「青葉山」が見守る、生命に囲まれた山・海での Wholeness (一体感のある) な暮らし。

Relational

リレーションナル

境界のない温かなコミュニティや、人生を楽しむカルチャーと古き良き古民家との出会い。

Emotional

エモーショナル

1日の気候の変化、朝夕の太陽の波動、その土地の風などによって生まれた高浜にしかない特別な感動。



Well-Being を高める 5つの要素

「SPIRE」

「SPIRE (スパイアー)」とは、Spiritual (幸せな人生と感じていること)、Physical (心身ともに健康であること)、Intellectual (深い学びがあること)、Relational (自分自身と他人との建設的な関係があること)、Emotional (感動、楽観的でレジリエンスであること) の5つの頭文字を取った言葉です。SPIRE を高めると Well-Being を回復させると云われており、5つの要素 SPIRE の中で、自分にピッタリとくる要素が必ずあります。高浜町では、この SPIRE を感じたり、体験したりできる環境がたくさんあります。高浜へワーケーションに訪れ、SPIRE なプログラムを体験ください。



つながりを生む、小さな海辺の町。

ポジティブ心理学の権威
タル・ベン・シャハー博士が提唱する「SPIRE」

ポジティブ心理学の第一人者として世界各国で活躍しているタル・ベン・シャハー博士。ハーバード大学で哲学と心理学を学び、組織行動論で博士号を取得。「ハーバードの人生を変える授業」(大和書房) 他、著書が世界各国で翻訳刊行されているベストセラー作家であり、数々の講演もこなしている。博士は、私たちがより有意義で充実した日々を生きるために少なくとも上記の5つの視点で自分自身のウェルビーイングの向上に努めることが必要だと考え、それぞれの頭文字から「SPIRE」と呼ばれる。

SPIRE に会う旅

あなたの高浜ワーケーションの参考に。



青葉山ハーバルビレッジでの薬草茶づくり

<p>S × E</p> <p>音海大断崖クルーズ</p> <p>漁船に乗って高さ260メートルの絶壁大断崖「音海大断崖」を海上から見物できるクルーズ。</p> <p>1 啓福丸 電話：090-3058-3727 営業：4-6月、9-10月 電話予約制</p>	<p>P × E</p> <p>青葉山登山</p> <p>別名「若狹富士」と呼ばれる、登山も人気の高浜町のシンボル。東峰(693m)と西峰(692m)</p> <p>2 青葉山(若狹富士) 電話：(0770) 72-7705 高浜町産業振興課 営業：詳細は観光協会HPで</p>	<p>S × I × R</p> <p>薬研で薬草茶作り</p> <p>伝統的器具「薬研(やげん)」を使った、約6種類の薬草を合わせたブレンド薬草茶作り。</p> <p>3 青葉山ハーバルビレッジ 住所：高浜町中山2-4 電話：(0770) 50-9012 営業：10:00-17:00 水曜定休</p>
---	--	---



<p>P × E</p> <p>レンタサイクル</p> <p>若狹和田駅、若狹高浜駅、青葉駅の3つの駅で自転車(普通・電動)を借りることができる。</p> <p>若狹和田駅：(0770) 72-0101 若狹高浜駅：(0770) 72-0338 青葉駅：(0770) 72-0306 詳細は観光協会HPで</p>	<p>S × I</p> <p>座禅体験</p> <p>大成寺は若狹でも数少ない臨済宗建仁寺派の中本山。事前予約で住職による説法も聞くことができる。</p> <p>4 大成寺(だいじょうじ) 住所：高浜町日置 31-3 電話：(0770) 72-3089 営業：電話予約制</p>	<p>I × R</p> <p>オープンガーデン</p> <p>個人の庭を期間限定で一般公開する取り組み。季節によって変わる様々な庭が楽しめる。</p> <p>オープンガーデン Aoba event 場所：高浜町内 開催日：毎年5月予定</p>	<p>P × I × R</p> <p>ヒーリング</p> <p>自分の体と向き合う時間。ボディリーディングし、その人に合ったケアや食事を提案してくれる。</p> <p>5 Shoga Studio 住所：高浜町錦寄 13-11-1 営業：9:00-20:00 (不定休) 予約：y.nori17391@gmail.com</p>	<p>P × I × E</p> <p>妙見山ハイキング</p> <p>かつて「砂碕(さいち)山城」のあった妙見山。山頂には妙見宮があり、高浜を一望できる。</p> <p>6 佐依治(さいき)神社 住所：高浜町宮崎 59-3 電話：(0770) 72-0041</p>	<p>I × R × E</p> <p>魚のバーベキュー</p> <p>2021年夏オープン予定の「魚と旅するマーケット UMIKARA」では新鮮な魚のBBQが楽しめる。</p> <p>7 UMIKARA 2021年7月 OPEN!</p>	<p>P × R × E</p> <p>SUP・SUPヨガ体験</p> <p>ゆったりと漕いで海の上を散歩できるSUP、ハワイで人気のSUPヨガも本格的に体験できる。</p> <p>Seastar cprisk 営業：メール予約制 詳細は観光協会HPで</p>	<p>S × I × R</p> <p>墨流し・書体験</p> <p>伝統的な墨流しと書の調和を体験するアートワークショップ。日本の文化である墨の美を堪能できる。</p> <p>8 民宿かくたに Hitohira 住所：高浜町和田 104-5-16 電話：(0770) 72-5886 営業：電話・HPでの事前予約制</p>	<p>P × R</p> <p>サーフィン体験</p> <p>約2時間のサーフィン体験。スタッフが一緒に海に入ってサポートするので、初心者でも安心。</p> <p>9 FAMILIAR-Village- 住所：高浜町和田 110-26-3 電話：(0770) 72-6630 営業：事前予約制</p>	<p>S × R × E</p> <p>キャンプ・焚き火</p> <p>若狹和田ビーチに面したキャンプ場。波の音や焚き火を聴めながら海辺で快適に過ごす施設。</p> <p>10 若狹和田キャンプ場 住所：高浜町和田 104 電話：(0770) 72-1068 営業：通年営業 事前予約制</p>	<p>I × R</p> <p>和田 de 路地祭</p> <p>民衆としての風情が残る路地を舞台に、ギャラリーや屋台が出展。様々な体験をすることができる。</p> <p>和田 de 路地祭実行委員会 event 場所：高浜町和田地区 開催日：毎年9月予定</p>	<p>S × P × R</p> <p>ビーチヨガ体験</p> <p>若狹和田ビーチの波打ち際で美しい海、波の音、風、鳥の声など、五感をフルに開放して行うヨガ。</p> <p>abrit sunmile 電話：080-4116-1584 営業：電話予約制</p>	<p>P × R × E</p> <p>SUP・サーフィン体験</p> <p>海のアクティビティメニューが豊富なショップ。熟練で経験豊富なスタッフが安心安全にナビゲート。</p> <p>Hot Style 住所：若狹町日笠 30-25-1 電話：(0770) 57-1814</p>
--	---	---	--	---	---	--	---	---	--	---	---	---

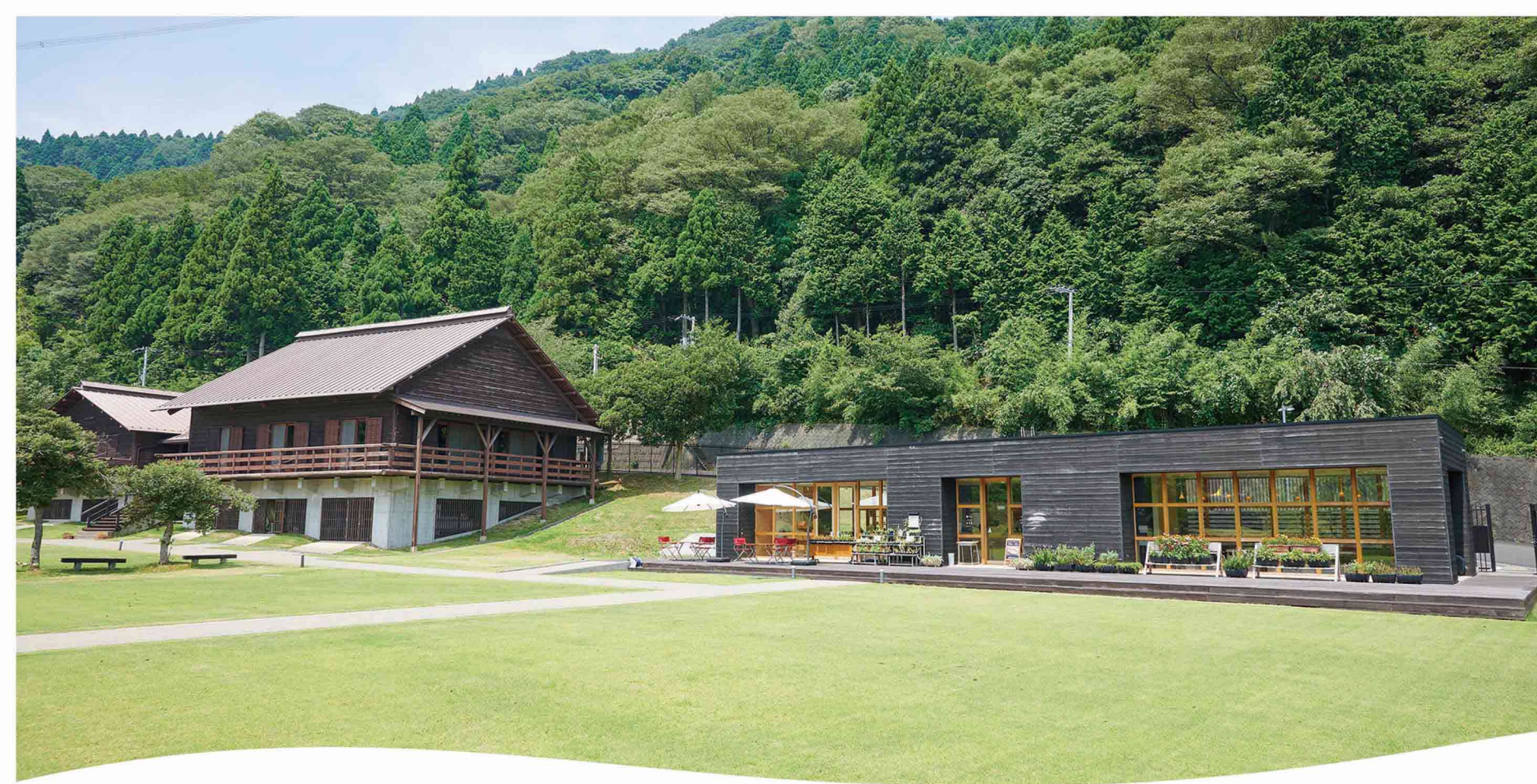


写真 左：青葉山ハーバルビレッジ 右：高浜まちなか交流館

暮らすように、働く。 Working Place information



01

緑に囲まれた静かなカフェ

カフェで、ハーブティーを飲みながら仕事するのもよし。Wi-Fi 環境も整っている。芝生広場やデッキなど野外でのワークもおすすめです。



インターネット速度 40~200Mbps

info
青葉山ハーバルビレッジ **B-5**

- 高浜町中山 2-4
- 電話：(0770) 50-9012
- 利用時間：8:30-17:30
- 定休日：水曜日



02

落ち着いたある古民家

古民家をリノベーションした落ち着いた空間。Wi-Fi や電源などの環境も整っている。和室や蔵、裏庭など好きな場所で仕事できます。



インターネット速度 65~80Mbps

info
高浜まちなか交流館 **G-8**

- 住所：高浜町三明 1-19-1
- 電話：(0770) 72-3318
- 利用時間：10:00-17:00
- 1週間前までの予約で平日 17時~21時まで利用可能



03

都市と地域を繋ぐ場所

民営用の建物をリフォームし、ワーケーションにきた方が仕事をしたり、地域の人と交流するためのコミュニティスペースがオープンしました。



インターネット速度 250~290Mbps

info
Kanbey.Lab **G-9**

- 住所：高浜町宮崎 45-10
- 利用時間：8:30-19:00 (要予約)
- 利用料：700円~/時間
- 会員 (個人) 15,000円/月



04

高浜の情報が集まる場所

高浜町の情報や、人が集まる、賑やかな場所。1Fの小さなギャラリーでは、月替り町民さんの作品展示やワークショップが行われています。



インターネット速度 120~250Mbps

info
高浜まちづくりネットワーク **F-9**

- 住所：高浜町宮崎 73-5-2
- 電話：(0770) 72-2740
- 利用時間：9:00-17:00
- 休曜日：土・祝祭日



05

BLUE FLAGを学ぶ場所

ビーチの世界環境認証 BLUE FLAG を取得する若狭和田ビーチまで徒歩1分。チェアやビーチマットをレンタルして、ビーチで過ごすのもおすすめです。



インターネット速度 70~130Mbps

info
ブルーフラッグアカデミー **I-12**

- 住所：高浜町和田 118-30-1
- 電話：若狭和田観光協会 (0770) 72-1068
- 利用時間：9:00-17:00 (要予約)
- 利用料：346円~/時間



Weekday ZENを感じる平日



Holiday 自然を満喫する休日



Accommodation

photo : yOU

まるでホームステイのように、一時期ながら家族の一員のような関わりを。
再び高浜に来たとき、「ただいま」「おかえり」と言い合える、そんな人と人のつながりを。



上：FAMILIAR でBBQ 左から：FAMILIAR・Beachside Village、ペンションくらはし、農家民宿 四郎左衛門、ふぐ料理 五作荘



HP 若狭高浜観光協会



脳波でみる、高浜ワーケーション



高浜町が休暇を楽しめるリゾート地であるとともに、仕事～Work～を行う環境として
どのような効果が得られるのかを検証するために、脳波計測による感性把握技術を用いて実験を行いました。

検証方法

使用デバイス：感性アナライザ（電通サイエンスジャム社提供） 実施期間：2020年10月5日～7日（2泊3日） モニター：首都圏企業在籍の男性社員5名
瞑想状態の評価：起床後と就業直後に10分の瞑想状態の計測を自宅、高浜町の両条件で行う。また、アクティビティの前後に脳波を測定し、比較を行った。
生産性の評価：被験者には、自宅で、業務を模した①クレバレンテスト②通常の業務中の脳波を計測し、高浜町で同様のタスクを実施。得られた感性の比較を行った。

データから考察する

ストレス度の変化



3日以上滞在が効果的

ストレス度では、高浜町内でのテスト実施時の方が高まりました。一方で、滞在2日目からストレス度が下がっている被験者がいることから滞在の長期化に伴い、環境への適応からストレスの減少も期待できます。

仕事のモチベーション

環境の変化で、モチベーションは上がる

在宅でのリモートワークと比べ、モチベーションの上昇や覚醒状態の上昇が多数の被験者で確認できました。働く環境を変えることは、感覚的だけでなく、データ的にも、モチベーションが上がるということがわかりました。



ストレス度の変化

＼SPIRE視点で/ 自分にあった アクティビティを探そう

ある被験者からの結果で、星空観察ではストレス度が減少した一方、焚き火ではストレス度が上昇したことがわかりました。このことから自分に合ったアクティビティを選択することで、より良い効果が得られると考えられます。

瞑想を深める



呼吸法を知っておこう

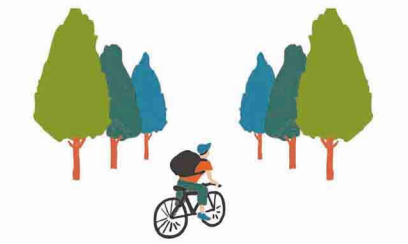
座禅体験では、足の痛さや移動の疲れなどで瞑想状態に入りづらい結果が出ていました。しかしその後、和尚さんから教わった呼吸法を実践した結果、瞑想状態が上昇していることがわかりました。呼吸法を知ることが、より効果的な瞑想につながると考えられます。

瞑想を深める

都会に住む人ほど 瞑想度がUPしやすい

都内在住で普段から自宅でリモートワークを行っている被験者では、高浜町2日目、3日目で瞑想状態が高まっており、都会や自宅で窮屈に業務を行なっている方ほど効果を得やすい可能性があります。

瞑想を深める



海・山の風を感じよう

滞在2日目、景色の良い青葉山の中腹で自然の風を受け、3日目は若狭和田ビーチの浜風を受けながら瞑想を行いました。早朝の静けさの中、体全体に意識を向けられたことにより、深い瞑想状態を得られたことがわかりました。

※都内在住の被験者のみ

mini コラム

「つながり」の種類が多いほど、健康寿命がのびる！

井階 友貴 医師

健康のために運動や食事に気を遣っているという方は多いと思いますが、それよりも「人とつながりの力」が健康寿命をのばすと言われているのをご存知ですか？健康の指標のひとつとして「友達が多いほど健康になる」というエビデンスが証明されています。さらに、一つの間接性でたくさんのつながりを持つ人よりも、小さくても多くの種類のつながりを持つ方が良いということがわかっています。なので健康のためにもワーケーションで新たな友だちづくり、つながりづくりを実践するのもいいですね。



まちづくり系医師・医学博士
福井大学医学部プライマリケア講座教授

つながりと感謝の3日間

2020.11.20～22 ワークションモニターツアー 参加者インタビュー



お客さんとの交流に、宿主の由幸さんも嬉しそう。

ユニリーバ・ジャパン HD 株式会社
取締役人事総務本部長

島田 由香 さん

高浜が日本のワークションの
聖地のひとつだと語る理由

高浜に来たのは今回で2回目ですが、はじめて来たときから、豊かな自然に魅了されました。海、そして山がありとにかく神秘的。この自然に囲まれた地形は素晴らしいですね。私たちが、いつも外側を気にして、そこにエネルギーを使いがちです。でも、高浜という場所は自分の内側に意識を戻してくれる。豊かで神秘的な自然が原点回帰させてくれるんです。あと、人が温かいですね。住民の方のお話やその笑顔から、ああ、よそ者の私たちは「NO」じゃないんだって感じさせてくれます。地域の人の行政、よそ者の私たち。そのパーツパーツがプラットフォームに集まって、さあみんなで楽しもう！って、思わせてくれるんです。自然の静けさと人の熱い思い。その対比がある高浜だから、ワークションにふさわしいんです。

ナニ WAA! コミュニティメンバー

河上 崇陽 さん

関西からみた高浜の魅力、海の魅力とは

高浜って京都から車でも電車でも2時間くらい。来やすい距離ですね。日本海ってちょっと荒々しいイメージを持っていたんですけど、高浜の海はとも彩り豊か。そして自然をそのまま楽しめる海ですね。そして食事できることも、海を見ながら仕事できるスペースもある。高浜ならではの魅力ですね。僕は座禅や水に墨を落として大理石のような、年輪のような模様を和紙に映し出す墨流しのワークショップに参加したんですが、こういう地元ならではの体験を仕事とセットでできる高浜でのワークションは、ただパソコンの前で仕事をするというものとは違って、すごく心が落ち着きます。そうそう、ランチで食べたイカ丼の美味しさにも感動です。午後の仕事のやる気にもつながりました。



上：大成寺で座禅 下：墨流しの作品。心の状態と呼吸によって、映し出される模様が徐々に変わっていく。



2021年7月オープンのUMIKARAの食堂メニュー「イカ丼」を一足早くいただく。

ソーシャル・グッド・プロデューサー

石川 淳哉 さん

持続可能、循環する地域としての
ワークションの価値

青葉山は、日本の薬草がすべて集まっている山です。高浜町はこの麓に広がっている。お茶や高浜の「ZEN」のすべては、この青葉山から始まったんだろうって感じられます。あと、本当に魚が美味しい。薬草は薬菜（やくさい）、豊かに獲れる魚を薬魚（やくぎょ）と呼ぶらしいんですけど、そのセットを頂ける貴重な町です。都会の人って心も身体も弱りやすいですから、長期滞在して、ゆっくり身心リセットしてほしいですね。高浜の人はシャイなので、自分たちのことを褒めたりしませんけど、本当に素晴らしい町だと思いますよ。あと、海の6次化施設「UMIKARA」が夏にオープンするんで、新鮮な魚の商品を取り寄せて、帰ってからの食事に取り入れると、毎日の生活も豊かになると思いますね。



Team WAA! コミュニティメンバー

渡辺 まゆか さん

女性目線での青葉山や、森の魅力とは

鏡を見たときに顔がキラーンってしてる気がするんですよ。自然の中で座禅やヨガをして、エネルギーを得てるから、良い顔になったんだと思う。座禅では、最初は雑念ばかりでも、最後には意識が深いところに落ちる感じで、すごく気持ちよくなった。こうやって落ち着ける体験をしたり、山や森、海を感じてから仕事に入ると、身体が覚えているって感じるんです。クリエイティブなアイデアがどんどん出てくる。自然の中で仕事をするって、絶対いい影響を与えてくれるって実感できました。パソコンの周辺の視野が青空だったり、森の緑だったりすると、意識が覚醒するんです。頭がスッキリする。いい意味で力が抜けて、仕事もはかどります。本当にワークションにおすすめの町ですね。



ハーバルビレッジの森の中で仕事。木漏れ日がキラキラ。