



# TRAVEL JOURNAL

Japan's No.1 Travel & Tourism Business Magazine  
観光立国を支えるすべての人々に向けて

2021  
9/20

# ウェルネスで いこう

コロナ後の  
旅と健康

| シ | リ | ー | ズ | 企 | 画 |  
持続可能な  
観光への  
問い合わせ



■誌上セミナー

JNTO発外客攻略のヒント  
ビフォーコロナに戻るイタリア

■好評連載

視座

高橋敦司  
(ジェイアール東日本企画  
常務取締役チーフ・デジタル・オフィサー)

ツーリズムの世界史  
近代旅行の原型

宿泊ビジネスの灯  
井門隆夫(高崎経済大学地域政策学部教授)

DATA  
旅行業主要45社 6月の取扱状況  
国・地域別訪日外国人客数  
渡航先別日本人訪問客数

## 特集

8 ウエルネスで  
いこう コロナ後の  
旅と健康

- ▶キーワードはウエルネス ..... 8
- ▶ウエルネスの本質 ..... 10  
荒川雅志（琉球大学国際地域創造学部教授）
- ▶旅と健康への問いかけ ..... 12
  - [Theme1] 人々の行動様式は変わらるのか ..... 12  
篠塚恭一（SPIあ・える俱楽部代表取締役）
  - [Theme2] トレンドの変化は起きたのか ..... 14  
高橋伸佳（JTB総合研究所ヘルスツーリズム研究所長）
  - [Theme3] ビジネスマーケティングを誤るな ..... 16  
黒須靖史（ステージアップ代表取締役）

## ■ AD INDEX

トラベルジャーナル学園  
Travel Hospitality & Tourism College ..... 32

## 『パリ症候群』が30年ぶりに電子版で復刻！

花の都に憑かれ、病む人々。日本人の精神的・心理的トラブルがなぜ、パリで多発するのか……。精神医学的アプローチによる新しい異文化コミュニケーション論として1991年8月にトラベルジャーナルより刊行された本書が電子版で復刻しました。

## Message from Author 電子版復刻に寄せて

本書が出版されて30年になる。その間に世相は様変わりした。出版当時は日本のバブル経済期の真っ最中であり、若い女性の留学ブームをはじめ、ちょっとパリに住んでみたいと渡仮する女性たちが後を絶たなかった。パリ症候群の予備軍である。その後バブルがはじけ、不毛の10年を経過して経済の低成長が定着したが、パリ症候群は姿やカタチを変えて存続している。その不变の本質を本書から読み取っていただければ幸いである。

2021年3月 パリにて 太田博昭



『パリ症候群』 太田博昭著  
トラベルジャーナル 1540円

ご購入は富士山マガジンサービスです。

フジサン パリ症候群

検索

## 旅と健康への問いかけ

Theme  
1

# 人々の行動様式は 変わるものか

篠塚恭一 SPIあ・える俱楽部代表取締役

コロナの感染拡大により自由な移動と交流を止められ1年半が過ぎた。異常な生活が長引き健康を損なう人、特に高齢者には認知症状が進んだ人や運動不足により筋力低下を訴える人が増えている。繰り返される外出制限に先が見えず不安の中にいる人も少なくない。

この間、観光サービスのあり方には大きな変化があった。感染状況が一進一退するなか、初めて搭乗した機内ではマスクにフェイスシールド、ゴム手袋という姿の客室乗務員からサービスを受けた。会社によってはゴーグルまで着けており、その徹底ぶりに感心したが、どこか別世界を思わせた。滞在したホテルも同じく、検温、消毒はもとより、チェックイン時には行き先を申告させられた。私が東京から来たとわかると目を伏せる人もいて不快になった。仕方のないことだが、その後味の悪さに客離れを心配した。

そもそも客前で表情を隠すマスクの着用は接客業にはタブーだったはずだ。ウイルスはこれまでの接遇のあり方を覆し、客もそれで納得している。ウィズコロナ社会に私たちはいや応なしに公衆衛生への知識を増やし健康を意識するようになった。至るところに消毒液が置かれ、小まめな手洗いやマスクをしたままの会話は常識となった。ソーシャルディスタンスの励行は互いの物理的な距離だけでなく心理的にも客とサービス提供者を遠ざけている。これを新しい旅の様式というなら、失われたものはマスクに覆われた笑顔の半分だけではない。自ずと健康を

意識する社会となつたいま、ウェルネツーリズムを見直す意味はある。

### ツーリズムが担う役割

私は80歳を超える超高齢者の旅を専門としているが、こうした世代には何らかの持病がある人も多く、コロナ禍前から衛生面には慎重な配慮を必要としてきた。国は高齢者の多くが亡くなる前の10年弱、要介護状態に陥ることから健康寿命を延ばそうと施策を打ち出してきた。筋力低下を抑えるフレイル予防など一定の効果があるものの世界一長命となった国では十分とはいえない。あらゆる分野で高齢化対策が必要となり、ツーリズムもその役割を担えると考えている。

高齢者の旅と健康については、10年ほど前に東京都の研究機関から出された認知症との関係性について報告がある。町田市民を対象とした健康調査で、旅行を趣味にしている高齢者は認知症の人が多いという内容だった。その後の研究でも旅行には、その仕方によってさまざまな予防効果が期待できることがわかつてきただ。

こうした知見をもとに山梨県笛吹市に拠点を置くSLF研究所は「認知症予防のための脳に効くツアー」というガイドツアーを企画している。トレッキングや写真撮影、バードウォッチングを楽しみながら、実行機能・注意機能・記憶機能などを鍛える予防プログラムで首都圏の退職者等に提供する。

ツアー前に研究者から講義を受け、認知症予防について学んだ上で参加できるのが特徴だ。

スリランカのプロモーションを手掛けるセレンディピティ俱楽部は、ストレス社会を懸念に生きるいまこそ必要と伝統医療のアーユルヴェーダの普及に力を入れる。日常から切り離された場所で、ボディトリートメントによるフィジカルケアだけでなく、瞑想やヨガによるメンタルケア、各自の体質に則した食事療法、モバイルフリー環境の中で五感を使った黙食プログラムなど、体（フィジカル）と心（マインド）の両方と向きあうプログラムを提供する。

日本では美容のイメージが強いが、本来のアーユルヴェーダは予防医学を重視した「よりよく生きるためにのライフスタイルづくり」を目指した哲学である。現在は医師とオンラインでつなぐ講座やリモートで問診を受けるサービスも提供しており、特に働く女性に支持される。

いずれも旅先の自然を取り入れ、専門家の指導がある。豊かな自然に生命の世界を感じるのは人間特有のものでウエルネスツーリズムに自然の力は欠かせない。

## 課題解決へ新しい橋を架ける

こうしたツアーはすでに1990年代から数多く存在していた。経済的な豊かさを背景に日本人旅行客の高齢化はその後押しをしてきた。高齢社会はこれからさらに進み、2025年にはすべての団塊世代が75歳以上の後期高齢者となり、30年には国民の3人に1人が65歳以上になる。高齢者の定義も変わりつつあるが、この世代の医療等にかかる社会保障費は増える一方でその抑制を図る健康維持は大きな社会的課題となっている。

少子高齢化の進展とコロナ禍を経験した社会からウエルネスツーリズムへ期待が高まるのは自然なことだろう。しかし専門家の要請や健康情報の管理、そのフォローなど、かかる事業コストをいかに貯うかは継続性の鍵となる。また、情報があふれる現代社会は知識豊かな消費者が多く、誰もが疑い深くなっている。巷にあふれる健康商品は売り手側に



ダンブッラの内陸リゾートホテル「ヘリタンス・カンダラマ」にある癒やしの空間（写真提供／セレンディピティ俱楽部）

有利な仮説を基にしたエビデンスが含まれ、そうした裏を見抜いている人の信頼を得てリピーター化していくのはたやすいことだ。

手掛かりとなるのは、いまウエルネスを必要とするのは都市生活者であることだ。コンクリートやアスファルト、さらに電磁波に囲まれた暮らしは便利だが老若男女を問わず大きなストレスとなっている。10代を自然豊かな地方で過ごした団塊世代にはきつい。移動を止められ孤立し、孤独となって現れ始めたむきだしの性は、人らしい暮らしを取り戻そうとしているか見える。山間地に暮らす人にそうしたストレスはなく、その欲求もない。コロナパンデミックは人間界の話で、森や海などの自然界は影響を受けていない。

もとより旅行は都市と地方、ヒトと自然を結ぶ架け橋となってきた。しかし社会が大きく変わり、その架け橋が古くなってきた。ウエルネスツーリズムはそこに新しい橋を架けるような話で、都市の課題を解決する関係づくりのできる存在を必要としている。地元もやって良かったと愛され続けるようなローカルエージェントは躍動できる時だ。

先人の言葉に耳を傾けるなら時に有意義な病気やつまずきも人生にはあっていいという。ものごとはすべて単調で因習的になると生命力は落ちる。ならばこのコロナ禍に商機をつかんで飛躍する業界になるのもいいと思う。



### Profile

しのづか・きょういち  
1991年にSPIを設立し現職就任。観光人材の育成、派遣に携わる。95年トラベルヘルパー（外出支援専門員）の養成開始、「あ・える俱楽部」の介護旅行事業に取り組む。2006年NPO法人日本トラベルヘルパー協会を設立し理事長に就く。