

# 拓く

## 健康づくりの現場から

最終回

### 自然の中で心身を整えるリトリートを 健康づくりに活用する



亀山湖の湖畔でのヨガの様子

ホリスティックサポート代表  
健康運動指導士 豊島 大輝氏

豊島大輝氏は、自然体験型リトリートをプロデュースする健康運動指導士である。従来の運動施設での健康づくりやスポーツの枠を超え、自然の中で心身の健康を回復させる「リトリート」の実践者として、ホリスティックな健康観に基づく独自の活動を展開。自然と人、日常と非日常をつなぐ新しい健康づくりに心血を注いでいる。

#### 「自然の一部」還る」 リトリートの本質

リトリートとは何か。日本語では転地療法や転地療養とも訳されている人気の旅だが、豊島大輝氏はリトリートの本質は、自然の一部としての自分、つまりは「カタカナのヒトに還る旅」だと熱く語る。現代はスマートフォンなどの情報端末による社会との「常時接続」があたりまえとなり、神経が休まる暇がない。社会との接続を断ち、リトリートは、日常で背負っている役割や価値観という「鎧」をいったんすべて手放して、自然のリズムに身を委ねることで、本来の自分自身を取り戻していく。自然への転地を伴う取り組みである。

リトリートとは、単なる非日常体験ではない。日常から離れることで初めて得られる気づきを、再び日常へと持ち帰り、繰り返し人生や仕事に活かしていくことに意味がある。過度な目標設定や、自分の発想を狭めている社会的役割から、一定の距離を置き、社会の一部「人」から、自然の一部「ヒト」としての自分を感じることで、心身のバランスが整って

▲豊島氏

いく。リトリートは、人間の原点回帰の機会というわけだ。

スポーツインストラクターを経て健康づくりへの意識を高める

豊島氏の原点は、大阪での幼少期にある。アウトドア好きの父に連れられ、山や海でのキャンプや釣りを楽しむ日々を送った。しかし、父が転勤に伴い、過労で倒れて仕事を辞めざるを得なくなったことが大きな転機となる。後に知った「人は自然から遠ざかるほど病気に近づく」というヒポクラテスの言葉は、子どものころの実感と重なったと言う。

就職氷河期の中、健康関連で正社員の仕事を探すもうまくいかず、スポーツクラブでアルバイトのインストラクターとしてキャリアをスタートした。その後の社員登用をねらったもののフルタイム勤務である。非正規社員ながら、クラブではスイミング部門の立ち上げに携わり、スイミング参加者の定員率では、スタジオプログラム、アクアプログラムを超えてトップを記録するなどやりがいを感じていた。

一方で、ジムトレーナーの業務の場面では、会員から「食べすぎによる体

重減少メニューを考えてほしい」といったやり取りを重ねる中で、やせることだけに注力するのではなく、仕事のしかたや暮らし方そのものに目を向けることが大切ではないかという思いが、自分の中でしだいに高まってきた。介護を必要とする父の存在を身近に感じていたことも、その考えを深める一因になっていたという。短期的な目標をかなえるサポートよりも、ライフスタイルそのものに焦点を当てたセラピーやホリスティックな健康観への関心が高まり、セラピスト関連の資格を複数取得して力をつけていった。

### 健康運動指導士を取得 自然と健康を結ぶ事業へ

平成13年からは海洋療法を取り入れたリゾート施設で正社員として、自然療法のセラピスト活動を行うようになる。この間、めざしていたのが健康運動指導士の資格取得だった。自然と運動の両面で仕事の幅を広げるには、運動指導者としての専門知識や技術を身につけ、確かなエビデンスをもっていたと考えたからである。5年以上の実務経験をクリ

アして講習を受け、健康運動指導士の資格取得を果たしたのは平成21年のことだ。

「気づいたらリトリート」という言葉が自分の中にあつた」という豊島氏。各地のリトリート施設を見て回り、確信をもつに至った自身のホリスティックな健康観を体現すべく、平成22年に「ホリスティックサポート」と名づけたリトリートやウェルビーイング事業で起業した。棚田の再生や農家民宿開業のプロデュースなどに着手しつつ、地元で自然学校を運営。自然と健康を結ぶ事業を展開していく。

その後、令和元年に千葉県を中心に甚大な被害を出した房総半島台風や、新型コロナウイルス感染症の拡大といった災害を経て、自然学校の活動を中断。令和3年からは千葉県の亀山温泉リトリートなど、リトリート施設の運営や開業サポートに軸足を移している。

### 適度に体を動かす休養は 疲労回復を早める

亀山温泉リトリートは、自然体験型としてリトリート業界では独自の存

在感を放つ。ヨガや焚き火、星空リトリート、アウトドアサウナなど、自然と一体になることを目的とする多彩なプランを展開している。

豊島氏が最も大切にしているのは、参加者が自然とのつながりを通して心身を回復していくこと。必ずオリエンテーションを行い、参加動機をていねいにヒアリングする。強いストレス状態の人にはマインドフルネスの岩と名付けた岩場での瞑想体験めいそうを、リフレッシュが目的の人にはヨガ体験を勧めるなど、ニーズをすくい上げ、参加者の希望が観光寄りか、あるいは深いリトリート寄りかを見極めてプログラムを提案し、合意のうえで提供している。

特に人気が高いのは、湖畔で行う「レイクリトリート」だ。自然ガイドの豊島氏と湖の周辺をウォーキングしたり、ヨガをしたり、気功の呼吸法を行ったりする(表参照)。ヨガであれば、木のポーズを木の根元で、山のポーズを山に望む場所で行うことで、地にしっかりと足を根づかせるグラウンディングの感覚や丹田への意識が深まりやすい。

ただ何もしないで休むよりも、適度に体を動かす積極的休養のほうが、疲労回復が早いという知識を活用し、

表●「レイクリトリート」のおおまかな流れ

|   | 時刻    | 内容                               |
|---|-------|----------------------------------|
| 1 | 15:00 | チェックイン<br>(亀山温泉、またはリトリートグランピング)  |
| 2 | 15:30 | オリエンテーション、体験開始<br>亀山湖周辺の自然ガイドツアー |
| 3 | 15:50 | 湖畔到着、自然の中でヨガの実践                  |
| 4 | 16:20 | ヨガ終了                             |
| 5 | 17:00 | 温泉入浴                             |
| 6 | 18:00 | 夕食                               |

活力が向上しパフォーマンスが上昇する確信をもってプログラムを提供している。体験者からは「自然と一体になれた」「心が静まり、体が軽くなった」といった喜びの声が寄せられている。

### 家族旅行や企業研修にも 活用される大自然体験

また、「広域ネイチャーガイド」も好評だ。奥房総の最後の秘境を巡



「広域ネイチャーガイド」で訪れる大自然（鹿野山九十九谷）

り、古利参拝、濃溝の滝・亀岩の洞窟の散策、鹿野山九十九谷などの絶景を訪れるプランを多数用意している。希望者は岩場でのマインドフルネス瞑想を体験できるので、自分を見つめ直す貴重な機会となる。マインドフルネスは、脳内のデフォルト・モード・ネットワークを穏やかにすることが知られている。

各エリアを訪ね歩き、体を動かすことで血流が促進されるとともに、さまざまな体験によって心身のリフレッシュ効果が高まる。豊島氏のガイ

ドで、緑あふれる環境と歴史に触れる時間を過ごすことができる。

対象者はファミリー層が中心だが、女子旅や企業研修にも活用されている。自然の中で体を動かすことで、ストレスホルモンの低下や睡眠の質の改善など科学的な効果も期待できる。ただ豊島氏は「効果を声高に語るより、自然の中で過ごす時間そのものに価値を見いだしてほしい」と語る。

### 確かなエビデンスをもつことが自信につながる

豊島氏は、専門知識を背景に、森林浴やマインドフルネスなどの科学的根拠を理解しつつも、あえて効果を語らずに「いま」と「ここ」を全身で感じるリトリート体験そのものを重視する。「期限や結果から一度離れ、人生全体を整える時間に身を置いてほしい」という姿勢は、ホリスティックな健康観の体現を支えている。

短期的な目標にとらわれず、ライフスタイル全体を見据えるアプローチも健康運動指導士としての強みである。たとえば、「健康診断前に1週間間で体重を減らしたい」といった目標

を掲げる利用者に対して、「本当に大切なのは日々の生活を整えること」と助言する。その背景にある健康運動指導士としての専門性が説得力と信頼性を高めている。リトリートを通じて、参加者がみずから生活を見直し、持続可能な健康づくりへと向かうことを後押ししている。

### リトリートの可能性を追求 新しい健康づくりの創造へ

豊島氏の事業スキームは、プロデュースから業務受託まで一貫して行うことが特徴で、オーナーと対等な立場で事業を構築していく。亀山温泉リトリート事業も、当初は自然学校の連携先から始まり、現在は社員として運営に携わっているが、いずれ業務委託契約での運営を見据えており、将来的には本モデルをひな型にして、各オーナーとコンセプト別に全国各地でのリトリート事業のプロデューサーとしての活動をめざしている。

今後は、リトリートセンターの設立を究極の目標とし、専門家とのネットワークを広げ、企業研修型や

医療連携型など、リトリートの可能性をさらに広げていく考えだ。「たとえば車いすで旅ができるリトリートや、企業の福利厚生に組み込んだ形でのメンタルヘルス型リトリートなど、リトリートの多様化にも挑戦したい」と話す。さらに、1人で行うフェーズを経て、これからはリトリートやウェルビーイングというキーワードを軸にビジネスパートナーと連携しながら、新しい健康づくりを創造したいと考えている。

豊島氏の歩みは、自然と健康を結ぶ挑戦の連続だ。健康運動指導士を志した背景には、父の病気や自然の中での原体験があり、そのつど学び、進化を止めることはなかった。自然と健康のかかわりに強い関心を持ち、自然と運動の両面から人々の健康を支えたいという思いが原動力となっている。

専門性と人間性を両立させた健康運動指導士として、参加者一人ひとりの人生に寄り添う姿勢を大切にしている。多様なリトリートプログラムを通じて、現代人の心身の健康回復に大きく貢献していくことを豊島氏は願っている。