

【星のや竹富島】竹富島の文化と自然を取り入れたウェルネスプログラム「島時間養生」をリニューアル | 開始日：2023年11月1日

～体験を通して感性を解放する、マインドフルネスな滞在～

各施設が独創的なテーマで、圧倒的非日常を提供する「星のや」。沖縄県・竹富島にある滞在型リゾート「星のや竹富島」は、2023年11月1日に、竹富島の文化と自然を取り入れたウェルネスプログラム「島時間養生」をリニューアルします。近年の現代人の悩みに合わせ、医師による監修のもとマインドフルネスに導く内容を新たに加えました。星野リゾートでは、マインドフルネスとは「自分を無にするのではなく、感性を解放して今の自分と周囲の状況に意識を向けること」だと考えます。今この瞬間の状態に意識を向けることに重きを置いた、竹富島ならではの体験を本プログラム専属のスタッフが用意します。滞在を通してマインドフルネスになる3泊4日のプログラムです。



開発背景

現代人は、時間や予定に縛られた、ストレスを感じやすい環境で暮らしています。過去や未来のことを考え続けることにより、「今、この時」に集中することが難しく、その結果集中力や判断力の低下に繋がります。開発に際して、横倉 恒雄（よこくら つねお）博士が監修し、「健幸脳理論」に基づいた滞在プログラムを設計しました。固有の伝統文化や、色鮮やかな植栽、美しいビーチ、無数の星が輝く空などの自然環境がある竹富島で感性を解放し、「今、この時」に集中することで雑念を取り払い、現代人が抱えるストレスから解放されることを目指すプログラムとして開発しました。

特徴1 心の赴くままに体験する、島あそび・スパ・食事

・島あそび【NEW!】

竹富島の文化や自然を活かした、マインドフルネスに導く多彩な体験を用意します。以下の体験は、いつでも何度でも実施可能です。興味や本能に従って選び、体験に没頭します。

機織り

竹富島で大切に受け継がれている織りの体験です。しおりやコースターなどの制作物から、使う糸の色まで、自由に選ぶことができます。手足双方を使いながら、糸の引き具合や力加減など集中力が求められる作業を重ね、出来上がった瞬間には達成感を得られます。

竹富島内の集落をめぐるガイドウォーク

スタッフのガイドのもとで楽しむウォーキングでは、島の暮らしにまつわる話を聞けます。散策するなかで興味を持った景観や自然について理解が深まり、ひとりで観光するだけではわからない島の魅力に気づき、新たな発見ができます。

庭散策と生け花

敷地内を彩る何百種類もの草花を眺め、触れ、気に入ったものを摘み取ることができます。さらに、客室にはやちむん（沖縄の焼き物）や琉球ガラスの花器が用意されており、摘み取った草花を感性のままに生けることができます。こだわって生けた花を客室に飾り過ごすことで心が満たされる体験です。

海辺で波音を聴く

施設に隣接するアイヤル浜で、目を閉じて波音に意識を集中します。波打ち際に置いたチェアに腰かけ、喧騒から離れた場所で、自然の音だけに包まれるひとときです。

深呼吸とストレッチ

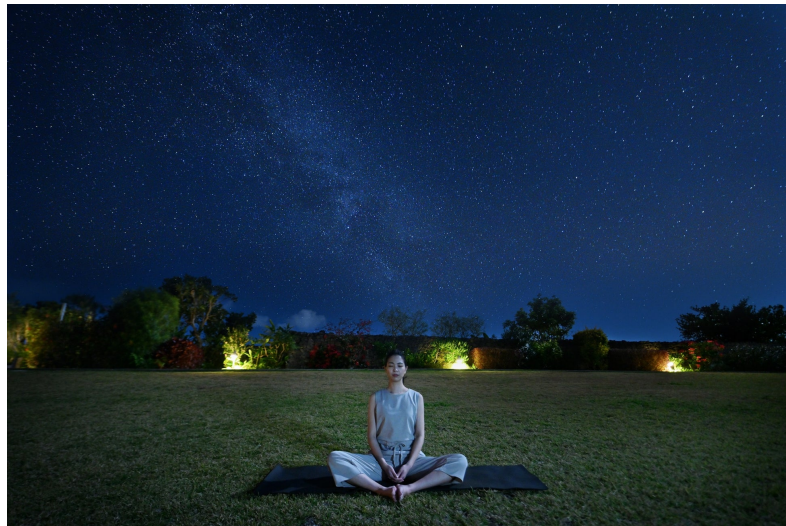
スタッフからレクチャーを受けながら行う深呼吸とストレッチは、空を広く見渡せる自然に囲まれたプールサイドで行います。最初に自分の呼吸に意識を向け心を静めます。次に、ストレッチで伸びていく身体の状態に集中。最後はヨガマットに仰向けになり、深呼吸を続けながら自然の様子に意識を研ぎ澄ませます。



庭散策風景



ゆったりと波音を聴く風景



星空下での深呼吸とストレッチ風景

・スパトリートメント

施設到着翌日から、毎日スパトリートメントを受けることができます。身体の状態に合わせてメニューを選び、トリートメントを受けることで心身の緊張が和らぎます。



・食事

本プログラムでは、あらかじめ食事時間を決めておく必要はありません。空腹を感じたときに食事をとることができます。朝食には、香り豊かな南国フルーツのジュースを客室に用意。昼食や夕食では麺打ちや、ゆし豆腐づくり、命草（ぬちぐさ）（*1）塩づくりなど、食事前にひと手間加え五感を刺激することでさらに食事の満足感を高めます。

*1 竹富島で医者がいなかった時代に薬の代わりに用いられたハーブや野菜類の総称。



麺打ちで作るもずく麺とアーサー麺

特徴2 専属スタッフ「ティガナイ人」（*2）の滞在サポート

マインドフルネスになるには感性を解放し、今の自分と周囲の環境へ意識を向けることが大切ですが、そのきっかけを自分自身で作り出すことは難しいものです。そこで、専属スタッフ「ティガナイ人」がマインドフルネスのサポート役として滞在を見守ります。時々によって変化する風や空模様、生き物の声など、今、何に意識を向けて過ごしてほしいかを伝えたり、会話を通して深い気づきを促したり、感性を研ぎ澄ませて滞在できるようサポートします。

*2 「ティガナイ」は竹富島の方言で「手伝い」を意味する言葉。

「ティガナイ人」は「手伝う人」を表現した造語。



特徴3 客観的に「健幸」を把握するチェックリストの実施

滞在のはじめと終わりに、横倉 恒雄氏監修のチェックリストを実施します。チェックリストの内容は、15項目ずつの「脳疲弊度テスト」と「脳健幸度テスト」があり、日々の心身の状態に目を向ける質問です。滞在前に回答することで現状を客観的に把握し、さらに滞在後にも同じ内容に回答することで、滞在中の心身の変化について数値をもって知ることができます。



滞在スケジュール例

<1日目>

15:00 チェックイン、チェックリストの実施

心の赴くままに 庭散策と生け花

お腹がすいたら 食前酒づくり、ダイニングで夕食「島テロワール」

心の赴くままに 深呼吸とストレッチ

眠くなったら 就寝

<2日目>

お腹がすいたら 朝食
スパトリートメント
お腹がすいたら 麺打ち体験、昼食
心の赴くままに 竹富島内の集落をめぐるガイドウォーク
お腹がすいたら 命草収穫、命草塩づくり
塩ができたなら 客室で夕食「海鮮しゃぶしゃぶ御膳」
眠くなったら 就寝

<3日目>

お腹がすいたら 朝食
スパトリートメント
お腹がすいたら ダイニングで夕食「島テロワール」
眠くなったら 就寝

<4日目>

お腹がすいたら 朝食
スパトリートメント
心の赴くままに 海辺で波音を聴く
12:00 チェックリストの実施、チェックアウト

監修：横倉 恒雄 博士

医療法人社団健人会横倉クリニック・健康外来サロン院長

1947年 東京都大田区山王生まれ

1974年 日本大学医学部卒業、慶應義塾大学医学部産婦人科入局

1990年 東京都済生会中央病院に日本初の「健康外来」を開設

1997年 「快食療法」を採用、指導を開始

1998年 横倉クリニック開設、健康外来を併設

2002年 「五感療法」を確立

2010年 更年期と加齢のヘルスケア学会「健幸脳」「疲弊脳」論文発表

著書：『メタボ体質は「脳疲労」が原因だった』（徳間書店）

『病気が治る「脳」の健康法』（三笠書房）

『10万人の患者が癒された 今朝の院長の独り言』（青春出版社）

参考：<https://www.yokokura-clinic.com>



「島時間養生」概要

期間：2023年11月1日～通年

料金：1名 187,550円（税・サービス料込、宿泊料別）

時間：3泊4日

含まれるもの：チェックリストの実施、スパトリートメント3回、朝食3回、昼食1回（もずく麺とアーサー麺もしくはゆし豆腐）、夕食3回（ダイニング「島テロワール」2回、インルームダイニング「海鮮しゃぶしゃぶ御膳」1回）、島の自然や文化を活かした体験、客室の飲み物とおやつ（グアバ茶、ミシャク、黒糖玄米など）

定員 : 1日1組 (1名)
予約 : 公式サイト (<https://hoshinoresorts.com/ja/hotels/hoshinoyataketomijima/>) にて1
4日前まで受付
対象 : 宿泊者
備考 : お客様の体調や天候に合わせて内容が変更になることがあります。

■星のや

「その瞬間の特等席へ。」をコンセプトに、施設ごとの
独創的なテーマで、圧倒的非日常を提供する「星のや」
。国内外に展開する各施設は、その土地の風土、歴史、
文化などの本質を識る喜びを滞在に織り込み、訪れた人
を日々の時間の流れから解き放ちます。



URL : <https://hoshinoresorts.com/ja/brands/hoshinoya/>

■星のや竹富島

竹富島の東に位置する琉球赤瓦の集落「星のや竹富島」。約2
万坪の敷地には、島内の家々と同じように「竹富島景観形成
マニュアル」に従い、伝統を尊重して建てた戸建の客室、白
砂の路地、プール、見晴台などがあり、小さな集落が構成さ
れています。



所在地 : 〒907-1101 沖縄県八重山郡竹富町竹富

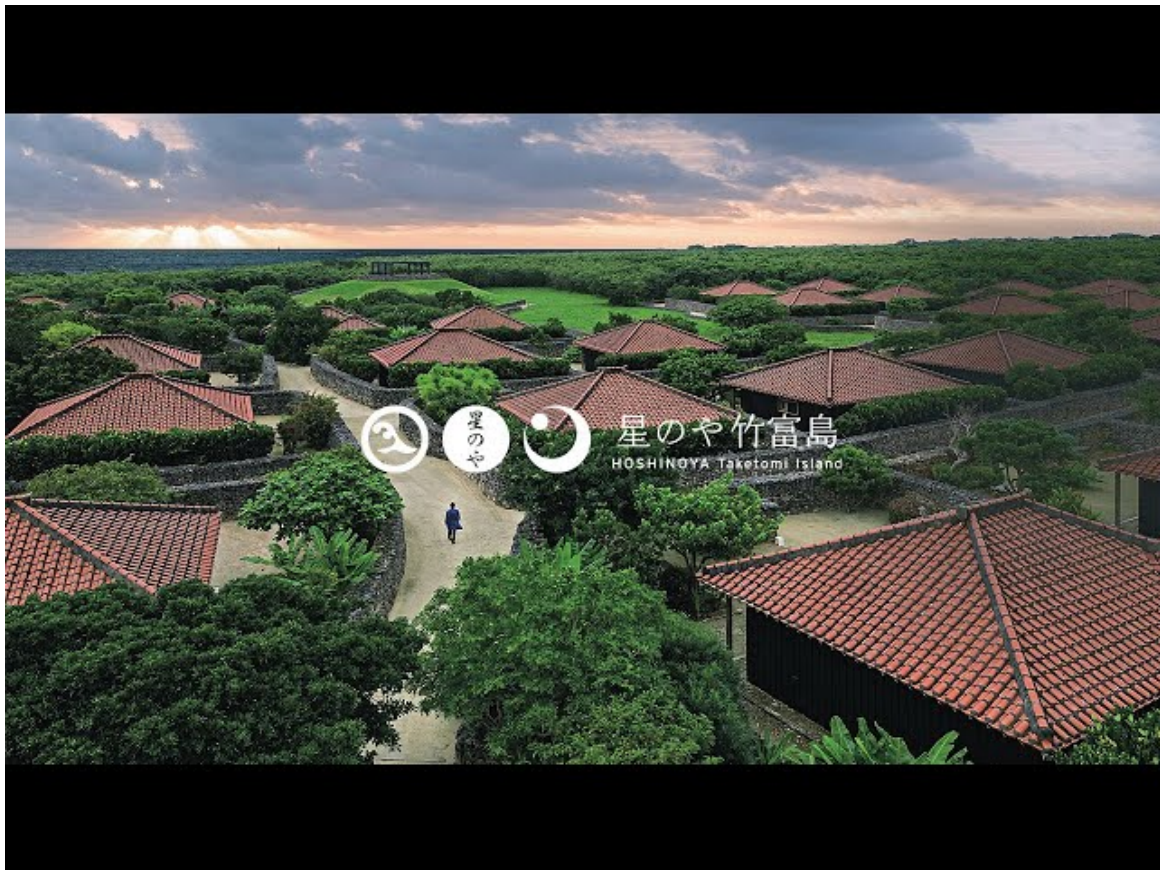
電話 : 050-3134-8091 (星のや総合予約)

客室数 : 48室・チェックイン : 15:00 / チェックアウト : 1
2:00

料金 : 1泊 112,000円～ (1室あたり、税・サービス料込、食事別) *通常予約は2泊より

アクセス : 石垣港よりフェリーで約10分 竹富港より送迎有

URL : <https://hoshinoresorts.com/ja/hotels/hoshinoyataketomijima/>



当プレスリリースURL

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000223.000033064.html>

星野リゾートのプレスリリース一覧

https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/33064

本リリースに関する報道関係からのお問合せ先

星野リゾート 広報 TEL 050-3537-2445 / E-mail pr-info@hoshinoresorts.com

*** [プレス関係者向け画像素材] ***

プレスリリース掲載画像よりも高解像度の写真画像をお求めの場合、以下ページにアップロードされているオフィシャル素材をダウンロードして掲載にご活用ください。

https://drive.google.com/drive/folders/1qtnre5IDRNleyPKF1HwgUFdKI6d5wmlk?usp=drive_link