

しまね

Japan's Ancient Heartland

ウエルネスで紐解く、
ご縁旅 × 美肌旅

ウェルネスツーリズムの第一人者、**荒川先生**に聞く

ウェルネス 聖地 としての 島根の可能性

Shimane as a wellness destination

日本を代表する聖地・出雲大社を有する島根県は、「ウェルネス」の領域としても聖地になりうるのでしょうか？ ツーリズムの視点から新たなウェルネス定義を提唱する、荒川雅志先生にお話を伺いました。

島根には「ウェルビーイング」な状態であるための大切な要素が、たくさんあるんです。



あらかわまさし
荒川雅志 先生

国立大学法人琉球大学 国際地域創造学部 / 観光科学研究科
ウェルネス研究分野 教授 医学博士

ウェルネス研究、ウェルネスツーリズム研究の第一人者で、海洋療法学者。ウェルビーイングを達成する時代・社会ニーズに即した新しいウェルネスの定義や、地域資源を活かしたウェルネスツーリズムのモデルを開発。日本の大学で初めてウェルネスツーリズム論を開講。

Interview



ひいかわ
斐伊川の氾濫がヤマタノオロチ伝説を生んだと伝わる。

島根と沖縄に共通する 歴史・文化の源は「自然崇拜」。

島根と沖縄。遠く離れた2つの地の根底に流れているものは「自然崇拜」です。琉球王朝の流れを汲む沖縄には、古くから続く自然崇拜がそのままの形で残り、鳥居や社は見られず、自然そのものが祈りの対象となっています。対する島根は、自然の中に存在する「八やお百万よろずの神」の神話の舞台。こうした歴史を背景に、沖縄獅子舞いわみや石見神楽かぐらといった神事など、それぞれ固有の伝統文化が発展を遂げたと考えられます。



いなき
海から来る神々を迎える稲佐の浜。
出雲大社から徒歩15分ほどの距離にあり夕日景勝地でもある。

「ご縁」と「美肌」旅から導くウェルネス。

心と身体を良い状態にするための“気づき”は、旅のなかにこそあるもの。島根は神々や自然、人と人のご縁を大切にしている土地柄で、人々がしっかりと心のより所を持っている地域です。さらに湿度を保った気候や温泉、食文化といった美肌に適したライフスタイルも整っており、心身ともに癒される「ウェルネスツーリズム」の考え方とリンクする旅先です。様々なものとの「つながり」を感じて生き生きと過ごすことが、「世界一の長寿国・日本」の本質であると言えます。島根が推奨する「ご縁旅」「美肌旅」を通じて自然・人・地域とつながる時間は、豊かな人生をデザインするためのきっかけになるでしょう。



神話に登場する神々が愛した温泉が、今も変わらず各地に湧く。泉質豊富な温泉は県内に60ヶ所以上も。

“ご縁の国しまね”は、“日本一”の癒しの地。

ウェルネスツーリズムの起源は、祈りを求めて旅をすること、「巡礼」にあるとされています。人は祈ることで神とつながり、心のやすらぎと癒しを得てきました。海、山、空、岩、土、木、風…大自然の中から神を見出す、自然崇拜は日本的な考え方の原点です。そこから祈りの対象を「神話」や「八やお百万よろずの神」という形で表現しています。古代より信仰される出雲大社があり、豊かな自然と伝統文化が根差した島根は、ウェルネスツーリズムの観点からも最高聖地であり、「日本一」の癒しの地」と言えるのではないのでしょうか。

旅をして聖地を訪れたり、歴史や伝統を学んだり、文化風習に触れたりして「地域とつながる」ことは、現代の対面するコミュニケーションが希薄になった世界で求められているもの。良く生きるヒントを得るための、

自然・人・地域とつながるツーリズムが旅の新しい形となってきています。島根は「ご縁の国」ともいわれていますが、現に私が島根を訪れたきっかけも「ご縁=人と人のつながり」によるものです。飛行機から見下ろした島根半島はとても神々しく見え、島根という土地が「ご縁の国」として知られるようになったのには、神話のストーリーの背景になった地形や歴史といった要素だけでなく、ここが旅人にとって「心癒される場所」だった、という感性に訴えかける理由もあると感じました。

ストレス社会を生きる私たちにとって、島根を訪れることは旅本来の価値を再認識し、四季、自然、温泉、伝統文化に紐づく豊かな日本のウェルネス資源に触れるチャンス。五感を研ぎ澄ましながら、自分自身にゆっくりと向き合う時間を過ごす、「原点帰帰」の旅として素晴らしい体験になると思います。

ウェルネスで紐解く しまねのご縁旅 × 美肌旅

Japan's Ancient Heartland

世界が注目する「J-Wellness (日本的なウェルネス)」。和の伝統文化や精神性が、日本を世界一の長寿国へ導いたと考えられています。時代ごと、地域ごとの多様な「日本らしさ」が今に伝わりますが、その起源に大きく関わっているのが島根です。島国・日本の根っことなる精神世界の「はじまりの地」である島根に、健やかな人生をつくるためのヒントがありそうです。

ご縁 Point

出雲神話と 今につながる祈りの文化

日本創成を描いた神話の地として、神々の国と呼ばれる島根。『古事記』や『出雲国風土記』に出雲神話の舞台として記された場所が、今も大切に守り継がれています。古代のエピソードが現在と交錯する島根では、神々の存在が身近に感じられ、畏敬と祈りが暮らしに息づいているのです。

旧暦10月10日、全国から八百万の神が集い、万物を結ぶ「ご縁」について相談する神議りを行うことから、島根だけ「神在月」と呼ぶことで知られています。「ご縁」すなわち「つながり」は、幸福度を高め、豊かな人生をデザインするための大きな鍵。いにしえより島根の地には、多くのウェルネス要素が存在していたのです。

- 1 神々しい霧雲に覆われた出雲大社本殿と山城。
- 2 隠岐の島町のローソク島。波の浸食が高さ約20mの細長い小島を創り出した。
- 3 馬がのびのびと草を食む、西ノ島町の摩天産。



自然 Point

列島形成の記憶 が刻まれた原始の風景

島根半島沖に浮かぶ隠岐諸島。大地の成り立ちや、独自の生態系、人の営みが世界でも希少とされ、「隠岐ユネスコ世界ジオパーク」に認定されています。そこにあるのは、地球と大地のはじまりの記憶。約2億5000万年前の変成岩が語るのは、ユーラシア大陸と地続きの時代を経て誕生した日本列島形成の過程。約600万年前の火山活動によって島の原型が造られ、約1万年前に海の浸食により本土と離れた現在の姿となりました。大いなる大地の歴史を知り、圧倒的な自然美の前に佇めば、自分も地球の一部というつながりが感じられるはずです。

美肌 Point

神々が集い造った 日本酒発祥の地

四季の行事や祭りなど、大切な節目にはかかせない日本酒。適量の酒は心と身体をリラックスさせ、人生を豊かで潤いあるものにしてくれるものです。起源が所説あるなかで、『古事記』にはオロチ退治のための酒が登場し、『出雲国風土記』には神々が酒を造って宴会を開いたという伝承があることから、島根は日本酒発祥の地と言われています。酒宴が行われた佐香神社は、全国の蔵人が詣でる地となっています。米、水そして人。土地の風土を写しだす日本酒は、島根では約30の蔵で醸されています。

ご縁 Column

神々 × ウェルネス

「八百万の神」に豊かな精神性が象徴されます。

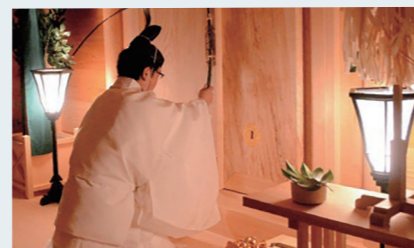


にしきだつよし
錦田剛志さん

出雲市斐川町生まれ。県立古代出雲歴史博物館専門学芸員など様々な役割を経て、2012年より万九千神社・立虫神社宮司に専従する。

日本神話において、島根県、とりわけ出雲地方は重要な位置を占めています。理由は地理的要因にあり、渡来した人・物資・情報の交易や交流地点として栄え、国家形成時の重要な役割と文化圏を担ったためと考えられています。その根底に流れ続けるのは異なる価値観のあるものを尊重し、相対化しながら認め合うという調和の精神。今、提唱されるSDGsの概念が、多種多様な神々をお祀りする「八百万」信仰として、古代出雲ですではじまっていたのです。裏付け

が神話時代までさかのぼって残る島根は、人間として日々失った大切なもの、優しさや謙虚さを取り戻せる場所なのだと感じています。



神在月に執り行う万九千神社の神等去祭。

美肌 Column

日本酒 × ウェルネス

日本酒とは「幸せ」を創りだすものです。



あさのりか
浅野理可さん

大田市大田町生まれ。一宮酒造3姉妹の次女として生まれ、醸造学を学んだ後社氏として家業を継ぐ。明るく楽しい酒造りがモットー。

自然の恵みへの感謝を忘れず、日本酒発祥の地にある蔵として責任を持って臨んでいます。三瓶山の伏流水、島根県産の米、大田の人たちが想いを込めて造る日本酒は、この地でしか作れないものです。県各地で個性豊かな酒造りが行われているので、ぜひ日本酒から島根の風土を感じてみてください。日々酒造りをしながら日本酒のパワーを実感しています。例えば、麴造りは手と顔の肌ツヤが驚くほど良くなるし、毎日食べる酒粕のおかげで家族は風邪知

らず。なによりお酒を囲む家族団樂のときが楽しく、幸せな気持ちにさせてくれます。これが一番のウェルネスではないでしょうか。



島根の酒造りは半島から伝承され発展を遂げた。

神々も人も心躍る！

暮らしと共に生き続ける“伝統”

神楽と相撲。日本文化を代表する二つの起源は神話の時代にさかのぼりますが、島根では本来の意味を失わずに、今へ伝承しています。

岩 戸にお隠れになった太陽神が、賑やかな舞いに誘われて顔を出された…という神話のエピソードがあるように、神をもてなすことからはじまった神楽。島根には出雲神楽、隠岐神楽と様々な神楽が存在するなか、大きく注目されているのが石見神楽です。地域規模から部活動まで130を超える団体があり、舞子から奏者まで演じるのは全て地元の人々。神楽の舞い手は子どもたちのヒーローであり、親子で舞い、家族で親しむのが石見地域の日常です。神話を題材とする分かりやすい演目と、観客を楽しませる高いエンタメ性が何よりの見所。笛や太鼓の心地よい響きのなか、きらびやかな衣装や光、煙の演出、客席まで迫る豪快な演舞がゆるやかに神々の世界に誘ってくれます。

出雲神話の神々が相撲をとった伝承から、島根は相撲発祥の地と言われます。風習を色濃く受け継ぐのが隠岐の島町の「隠岐古典相撲」です。祝い事のときだけ夜通し開催され、必ず二回勝負の一勝一敗にし、勝利を分け合うなど固有の様式があります。また、島内で数多く見られる土俵や家屋に飾られた記念柱などから、島に根付く相撲文化を垣間見ることができます。島根の伝統は時代や地域の変容と調和して未来へと続いています。

出雲神話の神々が相撲をとった伝承から、島根は相撲発祥の地と言われます。風習を色濃く受け継ぐのが隠岐の島町の「隠岐古典相撲」です。祝い事のときだけ夜通し開催され、必ず二回勝負の一勝一敗にし、勝利を分け合うなど固有の様式があります。また、島内で数多く見られる土俵や家屋に飾られた記念柱などから、島に根付く相撲文化を垣間見ることができます。島根の伝統は時代や地域の変容と調和して未来へと続いています。



1 / 石見神楽は各地で定期公演が行われている。写真は温泉津温泉 夜神楽の演目「大蛇」。 2 / 舞い手、奏者、客席が一体感に包まれていく。 3 / 子どもも大人も、島民が熱狂するドラマが繰り広げられる隠岐古典相撲。

ご縁 Column

神楽 × ウェルネス

石見神楽に関わることは日々祈り、感謝することです。



こばやし たいざう
小林 泰三 さん

大田市温泉津町生まれ。11歳から石見神楽面の技法を学び、2008年に小林工房設立。石見神楽面の職人であり、温泉津舞子連中の一員。

石 見神楽に携わることは神々を身近に感じて、「今日まで暮らせて有難うございました」と感謝の祈りを捧げること。日々の出来事や人の巡り合わせにも強く縁を感じています。私が充実した毎日を過ごせるのも、先輩方の教えが人生の道しるべとなったお陰です。目に見えぬ存在に想像力を働かせ、自らの行いを正すという意識は、神楽人の文化として育てているのだと思います。素直で真っ直ぐな気持ちで演じるから、石見神楽は見る人を感動させることができる

のでしょうか。技術発展で何でもできる現代ですが、心の豊かさを求める人に共感して訪れてもらえる場所でありたいです。



石見神楽面の型を整える粘土塑像の工程作業。

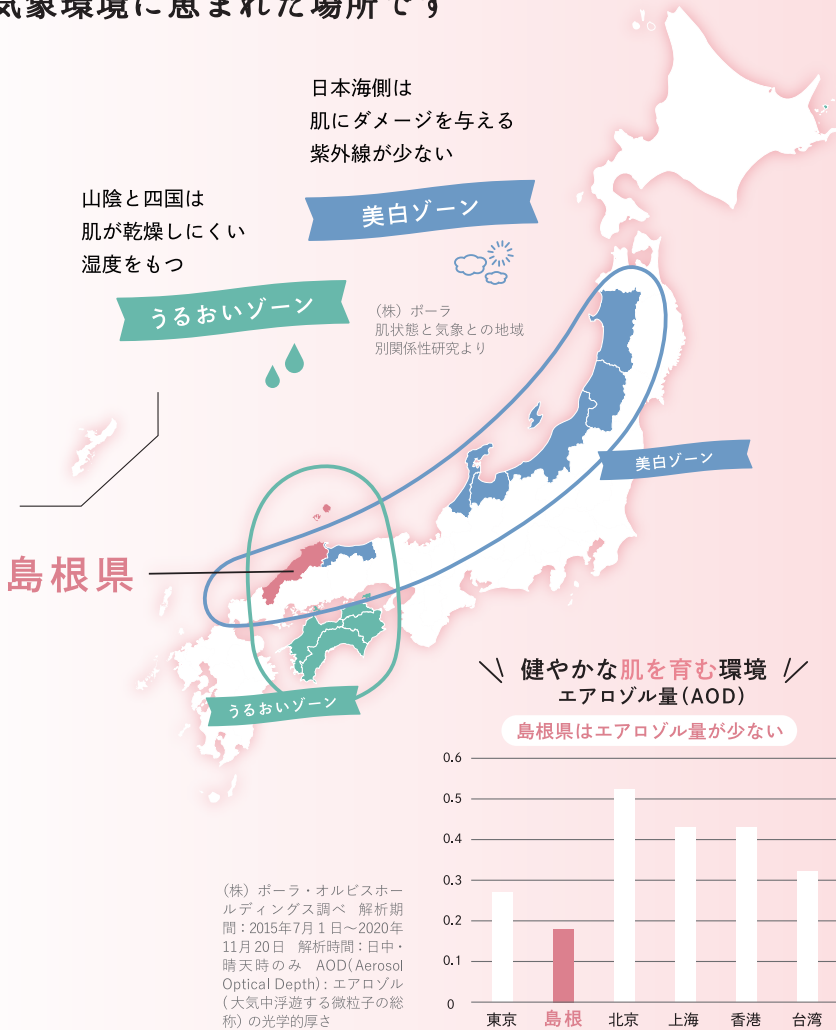
肌から感じるウェルネスを島根で

“美肌”をはぐくむ気象環境と温泉

心と身体、両軸からウェルネスを叶えるためのおすすめテーマは「美肌」。滞在して実感してみたいくなる、美肌の鍵をご紹介します。

Point. 1

島根は「美肌」を育てるための気象環境に恵まれた場所です



島

根は大手化粧品会社ポーラが発表する、美肌県グランプリの上位常連県。肌が潤えば心も潤う、「美肌」をテーマとするウェルネス旅をおすすめしています。

島根が美肌県である理由は気象条件にあり、肌の乾燥を防ぐ「うるおいゾーン」と、紫外線の影響を受けにくい「美白ゾーン」のクロスポイントに位置すること。さらに大気中のエアロゾル量が少ないことから、健やかな肌づくりに適している地域と言えます。また県内約60ヶ所で湯が湧く温泉どころであり、温泉宿のお湯から6種類もの美肌泉質が認められています。滞在すれば、瑞々しいすべすべ肌、うるおい艶めく肌、ふっくら&ぷるん肌…などの肌表面の変化が実感できるはず。肌によい気象環境、温泉などが揃った島根で、肌からもウェルネスを目指してみませんか。

島根は美肌によい気象環境に恵まれ、温泉や食文化など「美肌ウェルネス」を体験できる地域と言えます。



(株) ポーラ・オルビスホールディングス
美肌ウェルネスプロデュースプロジェクト
オペレーティング担当

やまかわ ゆみ か

山川弓香さん

肌と気象環境の研究を専門に扱い、多くの知見を発表。「ポーラ」の美容クリエイターとして、心や体、環境など包括的な美容の提唱を行っている。

Point. 2

「島根の温泉 × 肌サイエンス」ポーラグループの研究が認めた6つの美肌泉質



ベタつき・ゴワつきが気になる方へ 湯磨きピーリング温泉

- ・斐乃上温泉 / 民宿たなべ
- ・美又温泉 / かめや旅館



ベタつき・毛穴が気になる方へ メルティング浄化温泉

- ・有福温泉 / よしだや旅館
- ・湯抱温泉 / 中村旅館



カサつきくすみ気になる方へ ほぐしプースター温泉

- ・亀高温泉 / 玉峰山荘
- ・多田温泉 / 白龍館
- ・松江しんじ湖温泉 / なにわー水



ベタつき・乾燥が気になる方へ 美整りペア温泉

- ・小田温泉 / はたご小田温泉
- ・加田温泉 / 加田の湯
- ・三瓶温泉 / さんべ荘
- ・益田温泉 / MASCOS HOTEL



カサカサ・チクチクが気になる方へ バリア・オアシス温泉

- ・出雲湯村温泉 / 清嵐荘
- ・風の国温泉 / 温泉リゾート風の国
- ・さぎの湯温泉 / さぎの湯荘
- ・さぎの湯温泉 / 竹葉
- ・松江しんじ湖温泉 / 松江ニューアーバンホテル
- ・湯の川温泉 / 四季荘
- ・湯の川温泉 / 湯宿草菴



乾燥しぼみが気になる方へ エクスプレス潤化温泉

- ・玉造温泉 / 湯之助の宿長楽園



温泉 × 肌サイエンス
公式サイトへ



ご縁も、美肌も、 しまねから。

神聖な空気や豊かな自然、
温かな人々が暮らすご縁の地。

わたしを囲むつながりに気づかされ、
心が穏やかになってくる。
見るもの、ふれるもの、感じるものの全てが
からだと心のうおいに繋がっていく。

もっと素敵な明日を、未来をつくるために
わたし自身が満たされ、輝けますように。

しあわせとキレイを受け取る、しまねの旅へ。

ご縁

神々や人々 全てのものとの つながりを結び



美肌

心身を整え 美を育む ライフスタイルをつくる

<https://www.kankou-shimane.com/>

