

五ヶ瀬に動かせ

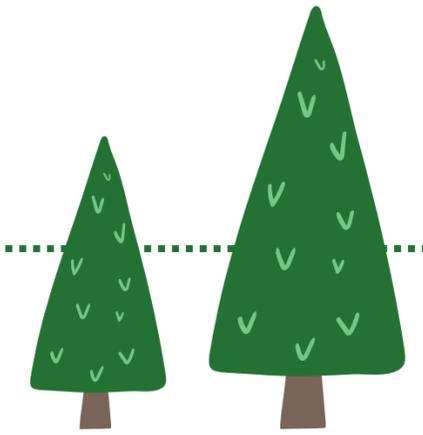
ー デジタル社会から自然豊かな町へ ー

南山大学 総合政策学部 総合政策学科

近坂日向 鬼頭乃彩 水本愛弥莉



目次



- 01 五ヶ瀬と現代人の課題点
- 02 解決策・宣伝方法
- 03 他の地域の前例
- 04 まとめ

Table of Contents

01

五ヶ瀬と現代人の課題点





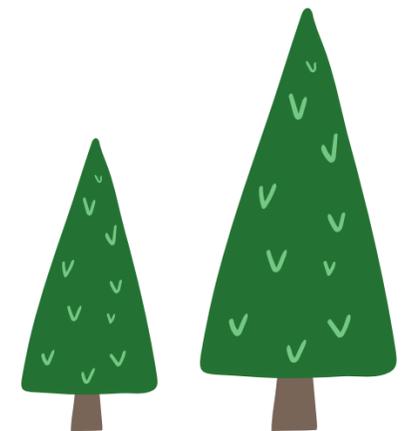
五ヶ瀬の課題点

五ヶ瀬の良いところを活かしきれておらず、観光客が少ない

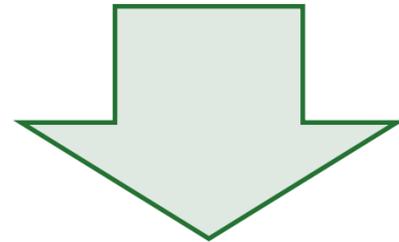


現代人の課題点

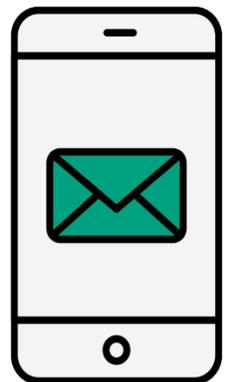
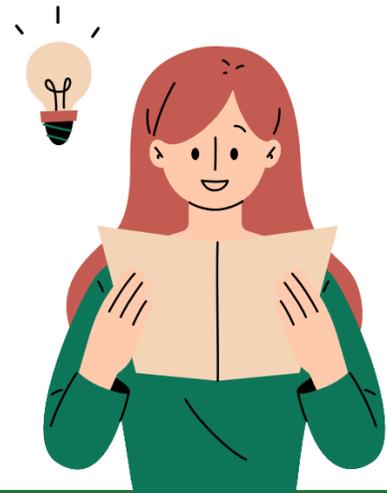
電子機器の見過ぎでストレスを感じたり、人間関係や自分の健康について悩んでいる人が多い



両者の課題を相互に解決できる方法はないか...



デジタルデトックスツアー



02

デジタルデトックス ツアー について



デジタルデトックスとは

一定期間デジタルデバイスとの距離を置くことでストレスを軽減し、
現実世界でのコミュニケーションや自然とのつながりを大切にする取り組み

ツアーの対象者

世代を問わずデジタル社会を生きる現代人

ツアーのプラン

- <主催> 五ヶ瀬自然学校
<日程> 1泊2日
<宿泊場所> 農家民泊先
<集合場所> 熊本空港
<料金> 2万円
<定員> 10名程度
<持ち物> 宿泊に必要な物
カヌー体験の時に濡れてもよい服
デジタルデトックス中にしたいこと
電子機器

<スケジュール>

- 1日目 11:00 熊本空港集合・デバイス回収
13:00 五ヶ瀬ワイナリーのバイキングで昼食
14:00 フットパス
16:00 夕日の里で景色を前に瞑想
18:00 農家民泊先へ移動して夕食
22:00 星空観察
23:00 就寝・消灯
- 2日目 7:00 農家民泊先で朝食
9:00 農家民泊先のお手伝い
12:00 農家民泊先で昼食
13:00 カヌー体験
18:00 デバイス返却・帰宅準備

ツアーの利点

五ヶ瀬側	参加者側
	(1) 電子機器から離れることが出来る
(2) 五ヶ瀬の良さを知ってもらえる	(2) 運動不足解消
(3) 五ヶ瀬の食材やレシピを知ってもらえる	(3) 健康的な食事、腸活
(4) くるんとかんねを知ってもらえる	(4) 心の癒し、リラックス効果
(5) 農家民泊の人口の増加	(5) 人の暖かさ、相談が出来る

ツアーの利点

a. 農泊

農泊中：第二の実家のような安心感
普段できない農業のお手伝い
相談しやすい→鬱解消の例

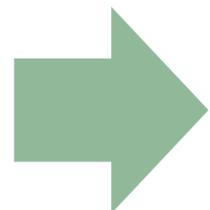
農泊後：季節ごとにはがきや五ヶ瀬の食材を送る
→リピーター、関係人口の増加



ツアーの利点

b. 孤立解消

- ☆フットパス中にスタンプラリーを開催
 - ・フットパスで住民の家を回る
 - ・各々野菜の断片等でスタンプ作成
 - ・家にいるとき、いないときのスタンプを分ける



五ヶ瀬の方々は外部の人との交流や安否確認
観光客はスタンプラリーをしながらフットパスを行う

広報活動

- 五ヶ瀬自然学校がツアーを主催
- 日本デジタルデトックス協会に加入し、サイトに掲載
※五ヶ瀬町として加入すると役所の承認を得なければならない
- チラシ、ポスターを作成し、南山大学や他大学で広報活動
※大学生が興味を持ち、広告費もかからない



デジタルデトックスツアー の前例



香川県 ル・ポール栗島

2022年2月22日～23日



- ✓ デジタルデトックス滞在プログラムの企画開発中
- ✓ 一般社団法人日本デジタルデトックス協会と連携
- ✓ 料金：4万円
- ✓ 定員：10名から
- ✓ デジタルデトックス中に気づいたことをメモできるようメモ帳やペンを持参することを推奨
- ✓ 使い捨てカメラの配布

04

デジタルデトックスツアーの前例

✓スケジュール

1日目：チェックイン

座学 デジタルでトックスについて

携帯電話・タブレット・PC回収

島散策・サンセットウォッチング・ビーチコーミング

夕食タイム

焚火トーク

消灯

2日目：焚火・サンライズウォッチング・散策

朝食タイム

自由時間

クルージング

離島（志々島）探索

昼食タイム（島内または船内）

ブレストミーティング・携帯等返却

終了（解散）



✓ル・ポール栗島に参加した方のご意見

焚火など普段
できない体験が
できたのは
楽しかった



経験という記憶
をしっかりと得
ることができた



ツアーの最初に
デジタルデトク
スの理解を深めて
から体験に入るこ
とができるのがよ
かった



IT関連の企業の
従業員にとって
良いプログラム
となる



 五ヶ瀬の課題点

五ヶ瀬の良いところを活かしきれておらず、観光客が少ない

 現代人の課題点

電子機器の見過ぎでストレスを感じたり、人間関係や自分の健康について悩んでいる人が多い

五ヶ瀬

ツアーを通して魅力を伝えることができる

現代人

ツアーを通して課題点を解決するきっかけになる

ご清聴ありがとうございました



参考文献

- DIGITAL DETOX JAPAN **公式サイト** ([日本デジタルデトックス協会について | DIGITAL DETOX JAPAN](#))
- Le-port **公式サイト** ([デジタルデトックス研修会のご案内 | ル・ポール栗島 \(le-port.jp\)](#))

