

ワーケーション体験セミナー in 宍粟を開催しました

2023年10月25日、オフィスや自宅とは異なる場所で働きつつ豊かな時間を過ごす新しい働き方、ワーケーションの推進を目的とする「ワーケーション体験セミナー in 宍粟」を宍粟市で開催しました。会場は、広大な丘陵地に温泉宿泊施設やオートキャンプ場、遊歩道などを備えるフォレストステーション波賀。24人の参加者は実際にワーケーションをしてみることで、その意味や効果を体感しました。

まずは、ひょうごフィールドパビリオン※にも認定されている森林セラピー体験から。3グループに分かれ、ガイドの案内で施設内に整備されているセラピーロードを歩きました。途中、深呼吸をしたり、木々の香りをかいでみたり、五感を存分に働かせます。丘の上の広場では、寝転んで10分間スリーピング。参加者からは、「目を休ませたからか、くっきり見えるようになった気がする」「子どもの頃を思い出した。気持ちよかった」「聞こえるのは小鳥のさえずりだけ。音が無いのがよかった」などの声が聞かれました。

森林セラピーの後はE-BIKE（電動アシスト付きマウンテンバイク）の乗車体験。乗り方のレクチャーを受け、施設内のコースをサイクリングして回りました。

午後は、社会保険労務士の武田かおり氏を講師に迎えてのワーケーションセミナーを受講。午前中のプログラムにも参加した武田氏は、「一緒に森林セラピーやE-BIKEを体験したことで、名前を知らない人ともすぐ仲良くなれ、すぐリフレッシュできた」と、自然と触れ合うことの効果を交えながらあいさつ。その後、「企業におけるワーケーション推進のメリットと留意点」と題した講演に移りました。

ワーケーションとは仕事（ワーク）と休暇（バケー



癒やし効果が科学的に認められている森林セラピー

ション)を組み合わせた造語で、リゾート地や観光地で休暇を取りながら、一部の時間を仕事に充てるワークスタイルであることを説明。休暇型と業務型に分かれ、業務型の中にも地域課題解決型や合宿型、サテライトオフィス型とさまざまな形があるとし、それぞれについて解説しました。

次に、宍粟市でのワーケーションを推奨する業務を行う株式会社さとゆめがプレゼンテーション。大企業では、地域関係者との交流を通じて地域課題の解決策を共に考える地域課題解決型を選択している所が多く、長い目で見れば人材育成にもつながるとしました。また、自社の課題解決のために職場のメンバーが議論を交わす合宿型を採用する企業も増えていると話しました。

参加者からは「社員の本音を聞くなら会議室よりリゾート地の方がいいのではないかと思う」「パソコンを持たずに自社の改善策を考える時間も必要」等の意見が出て、ワーケーションのメリットを確認する有意義なセミナーとなりました。

※2025年大阪・関西万博の開催を機に、県全体をパビリオンに見立て、地域のSDGsを体現する活動の現場（フィールド）を地域の人々が主体となって発信し、多くの人に見て、学んで、体験してもらうプログラム



E-BIKEで森の中を疾走



セミナーは終始和やかな雰囲気