

「ウェルネステレワーク」の実証について

茅野市は「ウェルネステレワーク」の事業化(商品化)を目指しています。

1 「ウェルネステレワーク」及び実証の目的について

「ウェルネステレワーク」とは茅野市の自然豊かな環境を活用し、心身を整え生活や仕事の質を高める実体験やそのノウハウを得る滞在型のテレワークプログラムです。

「養生」の考えにもとづき、「食事・運動・睡眠・呼吸・思考」を5つの柱とした研修プログラムとしての事業化を目指して実証を行います。

今回、都市部の企業から「地方創生」、「ウェルネス」、「健康経営」、「働き方」等に関連するプロジェクトに取り組む担当者が参加し、新たなコンテンツを取り入れたプログラムを実施します。参加企業からプログラム内容の改善や企業研修としての可能性等についてヒアリングを行い、プログラムの事業化(商品化)を目指していきます。

2 プログラム概要

- (1) 実施日 令和5年12月13日(水)～15日(金) 2泊3日
1日目(12月13日) ウェルネス講座、ウェルネスアクティビティ
2日目(12月14日) ウェルネス食／食の講座
3日目(12月15日) ウェルネス食、個人フィードバック、クロージングセッション
- (2) 会場 ワークラボハヶ岳(茅野市ちの3502-1 ベルビア2F)
白樺リゾート 池の平ホテル(立科町芦田ハヶ野1596)
- (3) 参加者 ウェルネス分野の事業や商品・サービス検討中の企業 9社(現時点)
- (4) プログラム監修 一般社団法人 統合医療チーム JIN(代表 須田 万勢)
- (5) 企画・運営 森ビル株式会社

3 その他

- (1) 「ウェルネステレワーク」は、茅野市の商標登録です。
- (2) 当日の取材について
参加企業との守秘義務等がありますので取材を一部制限させていただきます。
取材希望の場合には、事前に以下の担当(茅野市地域創生課)までご連絡ください。
(事前連絡の取材については、当日お断りさせていただく場合があります)

茅野市 企画部地域創生課地域創生係
(課長) 小池俊正 (担当) 久保山貴博
電話：0266-72-2101 (内線 232)

FAX：0266-82-0234

茅野市ホームページ：<https://www.city.chino.lg.jp>

「ウェルネステレワーク」の実証を本年度も実施 ～都市部企業との『共創』による事業化を目指して～

ウェルネステレワークは自然豊かな茅野市のリゾートエリアで、心身を整え生活や業務の質を高めるノウハウや体験を得る、現地滞在型のプログラムです。

都市部と地域それぞれのノウハウや環境を活かした取り組みとして、地元の医師監修のもと「養生」の考えにもとづき、「食事・運動・睡眠・呼吸・思考」を5つの柱とした研修プログラムとしての事業化を目指して実証を進めています。

茅野市は、首都圏から約2時間でアクセス可能な位置にあり、標高1,200m以上の豊かな自然環境の観光エリアを複数有しています。その観光エリアには、泉質や効能の違ういくつかの源泉があり、古くから養生の地として知られていました。また、当市には茅野駅に直結するコワーキングスペース「ワークラボ八ヶ岳」を始め50近くものテレワーク関連施設が点在しています。

この地域資源を生かして、企業等の健康経営に対応する研修プログラム「ウェルネステレワーク」を立ち上げ、観光閑散期にも新たな交流人口・関係人口を創出することを目指して2021年度にはプログラムの考案、2022年度にはデバイスを使用し参加者各個人の測定したデータからプログラムの有効性を評価するといった実証を進めてきました。

森ビル株式会社が企画・運営する本年度の実証には、東京・虎ノ門にあるインキュベーションセンター「ARCH（詳細文末参照）」参画企業を中心とする9社※から、「地方創生」、「ウェルネス」、「健康経営」、「働き方」等のプロジェクトに取り組む担当者16名※が参加します。※11月30日時点

今後は、都市部企業が参加する『共創』のプラットフォームをつくることで都市との連携による好循環を生み出し、事業へとつなげていくことを目標としています。

【開催概要】

日 時：2023年12月13～15日（水～金）2泊3日

施 設： ・ワークラボ八ヶ岳
・白樺リゾート 池の平ホテル

参加者：ウェルネス分野の事業や商品・サービス検討中の企業
プログラム主催（企画・運営）：森ビル株式会社

【プログラム内容】

1日目／12月13日（心身を整える）

- ・ウェルネス講座
- ・ウェルネスアクティビティ（体力測定と運動指導／サウナ／散歩／マインドフルネス）

2日目／12月14日（集中する・休息する）

- ・テレワーク
- ・ウェルネス食／食の講座

3日目／12月15日（変化を見る）

- ・個人フィードバック

- ・ ウェルネス食／食の講座
- ・ クロージングセッション
- ・ 新規事業ネットワーキング

【参加者】

都市部企業9社16名（11/30時点）

【ウェルネステレワークプログラムについて】

- ・ プログラム監修

<全体>

一般社団法人 統合医療チームJIN（代表 須田 万勢（諏訪中央病院 リウマチ膠原病内科医長））

<食の講座>

一般社団法人 蓼科塾（代表 中村恭子）

- ・ プログラムにおける5つの柱

「食事 / 運動 / 睡眠 / 呼吸 / 思考」

生活の中で意識的にコントロールすることが可能な、上記の「5つの柱」にアプローチするセルフケアを学び、個々がプログラム終了後に持ち帰れる「生きた知識」を身につける。



ウェルネス講座会場



ワークラボハヶ岳

ウェルネステレワーク及び宿泊施設



白樺リゾート池の平ホテル

インキュベーションセンター「ARCH」とは

大企業の事業改革や新規事業創出をミッションとする組織に特化して構想されたインキュベーションセンター。豊富なリソースやネットワークを持つ大企業ならではの可能性と課題にフォーカスし、ハードとソフトの両面から、事業創出をサポートしている。

<http://arch-incubationcenter.com/>

