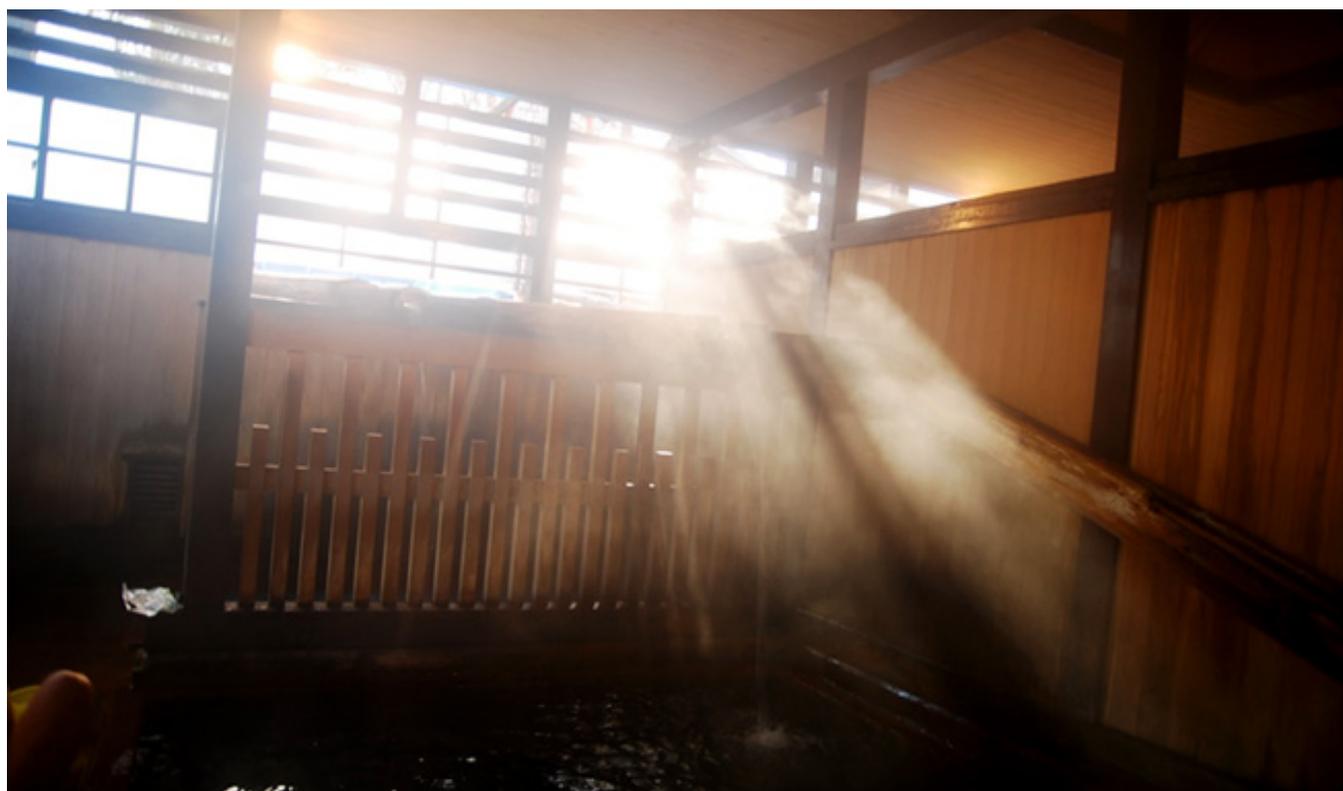


湯

禪



湯の中で、
本質を問う。

湯禅は自然とお湯を使った
シンプルな4つのワークで構成されています。

1

湯につかる。

2

座禅をする。

3

自然を歩く

4

気づきを
共有する。

1日目

- 9:00 東京出発
- 11:08 仙台着
- 12:00 東日本大震災・被災沿岸部視察
- 13:00 被災地で昼食
- 14:00 被災地出発
- 15:30 鳴子着 湯沼～温泉神社～滝の湯入浴
- 17:00 旅館大沼チェックイン
- 18:30 夕食
- 20:00 座禅(母里乃館)～ふりかえり～就寝



2日目

- 4:00 起床
散歩、日の出礼拝湯浴み（母里の湯）～座禅
- 8:00 朝食～自由時間
鬼首の温泉で湯浴み
- 9:30 地獄谷～ブナの原生林（水源地）
昼食
森林瞑想
- 15:30 帰館～自由時間
- 18:00 夕食
- 20:00 座禅（母里乃館）～ふりかえり～就寝



3日目

- 4:00 起床
散歩、日の出礼拝 ～湯浴み～座禅
- 8:00 朝食～自由時間
- 10:00 チェックアウト～山形へ
- 10:40 東法田・日本一の赤松（樹齢600年）との語らい
- 11:40 湯浴み（瀬見温泉共同浴場）
- 12:30 昼食（川の駅）
- 14:00 分水嶺にて別れの誓い
- 15:30 古川駅着
- 16:16 帰京（新幹線）



1、湯に揺られ、
思考を手放す。



2、座って、見つめる。



3、自然の中で気づく。



4、気づきを共有する。

食事が変える 湯治の未来

「シンプル湯治ステ
イ」

ところで、湯治の「三養」を「存知でしょうか？」ひとつは「休養」、もうひとつは「保養」、そして最後は「療養」の、3つの「養生」です。今の時代は「休養」、「保養」というとレジャーや観光を思い浮かべますね。「療養」は一般的にはお医者さんで病気を治すメデイカルなイメージです。現代は医療の専門分化をはじめ、多くのことが細分化されてしまい、残念ながら湯治のように「いのち全体を眺（み）て養う」ことが難しくなっています。温泉でからだ全体をじっくり温めてのんびりする。とてもシンプルな養生法ですが、そこには実に深い意味があるのです。

かつて農業や漁業を営んでいた人々は、冬場などの仕事がひまな時期に2週間から1ヶ月ほど湯治にやってくる、自分のところで収穫した米や野菜、海で獲った魚介類を持ち込んで自炊しながら温泉でゆっくりとからだを休めました。宿の炊事場は、湯治客同士の井戸端会議の場所でした。滞在中は、一日に何度も温泉につかってからだを芯から温め、あとはひたすらのくんびり。他の湯治客とお茶を飲んだりブラブラ散歩をしたり。仕事も用事もないなか、夜更かしをしない規則正しい生活を過ごしました。

ある温泉という大地のエネルギーで心身を整え、また1年間、澁刺（はつらつ）と労働に戻ってゆく。かつての暮らしは、労働も休養も自然に寄り添っていました。こうして湯治の歴史をひも解いていくと、そこには湯治で「いのち」を養う「7つの鍵」が見えてきます。シンプル湯治は、そんな先人たちの知恵の宝から生まれたプログラムです。



第2の鍵
【地物適量食】
 断食マイスター・島山さゆりさん監修のもと、日頃の無意識な食べ過ぎを見直し、玄米粥や甘酒などでプチ断食しながら、ゆっくりからだを調整します。

第3の鍵
【長期滞在】
 日々のストレスから開放され十分な睡眠や休養をとっていただけるよう、最低でも2泊3日の日程にしています。

第1の鍵
【転地効果】
 温泉や気候から受ける気分転換など、日常と異なる環境がもたらす心理効果を体感してください。

Simple TOJI stay
 シンプル湯治
7つの鍵

第4の鍵
【反復温泉浴】
 無理のない範囲で一日にたびたび温泉でからだを温め、血行を促進して新陳代謝を向上させ、体内のいたんだ細胞を修復し免疫力を高めます。

第6の鍵
【交流・コミュニティ】
 滞在中は参加者全員でファスティングメニューをいただく「みんな食」です。空腹をともに乗り切る同士、良いご縁ができますように。

第5の鍵
【軽運動】
 散歩や自転車、ノルディックウォーキング、無農薬栽培している地大豆畑の草むしりなど、自由に参加できる軽度なアクティビティもご用意。

第7の鍵
【自然との共生】
 温泉は、地球がわたしたちにくれた生命力のおすそ分けです。温泉にゆったり身を沈めながら大自然とのつながりを取り戻し、気持ちも体も回復させましょう。

シンプル 湯治ステイ

Simple TOJI stay

忙しい日々の中で、
知らず知らずのうちに、
心とからだに不要なものを
ため込んでいませんか？
シンプル湯治ステイでは
3つのステップで
「いのち」の全体性を
回復してゆきます。

第1ステップ

放電 【ほうでん】

温泉や自然の中で
自分を解放し、
その流れに身をゆだね、
大自然と一体になることで
自分の中にたまった不要なものが
外へ流れ出してゆきます。

第2ステップ

充電 【じゅうでん】

心身のためこんだ
不要なものが排出されると、
温泉や大自然を通じて
エネルギーが自分の中に
流れ込んできます。

第3ステップ

澆電 【はつでん】

エネルギーが充電されると、
その人の
「いのちの“場”」が回復し、
新たに「生きてゆく」力が
心身にみなぎってきます。

【食事】について ①

いのちを養う「食養生」

湯治に三養生があるように、食事にも文字通り「食でいのちを養う」「食養生」があります。カロリィや栄養素だけで判断せず、食材の「味と性質」を知り、からだの状態に応じて必要な食べ物を選択する考え方です。私たちのからだは食べたものでできています。食でいのちを養うことは5年、10年先の元気の土台として、わたしたちの美と健康を支えてくれることでしょう。



元気の「気」を考える

みなさんは元気の「気」について、すぐイメージできるでしょうか？ 気象、景気、人気、病気、気が合う(合わない)……。 「気」を用いた言葉や言い回しはさまざまあります。エネルギーの名でも言い換えられる「気」は肉眼で見ることができませんが、わたしたちはその存在と働きをしっかりと認識しています。人も自然もすべては「気」の流れで動いています。雰囲気の良いくない人は周囲にネガティブな影響を与え、逆に登場するだけで場の雰囲気明るくする人もいます。わたしたちはその「気」を意図的に変える力を持っているのです。自ら



の気力を充実させ、良い気を発信し、文字通り「雰囲気」を良くすることが本当の意味での美しきであり、それこそが社会貢献、世界平和につながる一歩かもしれません。

気血水の3つのバランス

では、その気力を充実させ、元気で過ごすにはどうしたらいいのでしょうか？ そのヒントとなるのが東洋思

想の「気(き)・血(けつ)・水(すい)」です。東洋思想では、人間の生命活動をこの3つのバランスでとらえています。「気」はエネルギー、「血」は血液、「水」は体液を意味し、これらが循環することで健康は保たれると考えられています。

放電で気を養う

湯治は「放電」とお話ししましたが、わたしたちのからだは文字通り電気を発しています。筋肉や内臓は、抹消神経を通して脳からの電気信号で動いています。「気」はこの末梢神経にある自律神経と連動しています。体温調節や内臓の働きなど、生命活動をコントロールする自律神経には、さらに交感神経と副交感神経があり、活動時には交感神

経が、リラックスタイムには副交感神経がそれぞれ優位になることが分かっています。この切り替えがうまくできなくなることが、病気や不調のひとつの原因です。

「気」を乱す最大の敵は「ストレス」。ストレスを受けると交感神経が常に優位になり、体が休まりません。たとえそれが楽しいことでもストレスの原因になる場合もあるのです。「せっかく温泉に来たから…」と、スケジュールをぎつしり詰め込み、ごちそうをお腹いっぱい食べてしまうと内臓が疲れ、どんどん「気」が消耗してしまいます。シンプル湯治の食事は吟味した良質な素材を適量「用意」します。ゆったりとした気持ちで感謝して食べることで、体内の電気の通りを改善し「気」を整えてゆきます。

東大温泉サークルOKR



代表 比護祐介

OKRと は

「温泉と真剣に向き合うサークル」

☪ 温泉を楽しみ、好きになる
全国各地の温泉を訪れ、温泉道を探求します

東大温泉サークル



☪ 温泉好きの輪を広げる
大好きな温泉の魅力をOKRの輪の外にいる人にも伝えます

鳴子温泉郷×OKR

コンセプト

♨ 「湯治 = **リピート**」 (湯治の本質はリピートにあり)

では、リピートする旅先って...?

♨ 「町と **友だち** になる」
← 地域とのふれあい

♨ 「湯治場をワカモノの **ふるさと** にする」
← 現代のワカモノならではの精神性

ふるさとに帰らない (**リピート**) しない人はいない



湯治×ワカモノ

湯治場	ワカモノ
	
✕	
④ 宿泊費が安い（自炊湯治）	④ お金がない
④ 湯治＝負のイメージ	④ 湯治への先入観がない
④ 将来の存続	④ 将来の需要大
④ 人と人、地域との交流	④ “ふるさと”がない



相性はいい（世間のイメージとの相反）

But

知らない・知る手段がない

これまでの成果①

“ワカモノ”のサークルメンバーによる**現**
地FW



- 若者目線で鳴子温泉郷の現状を探る
- 企画の**コンセプト**決定・**具体案**を検討

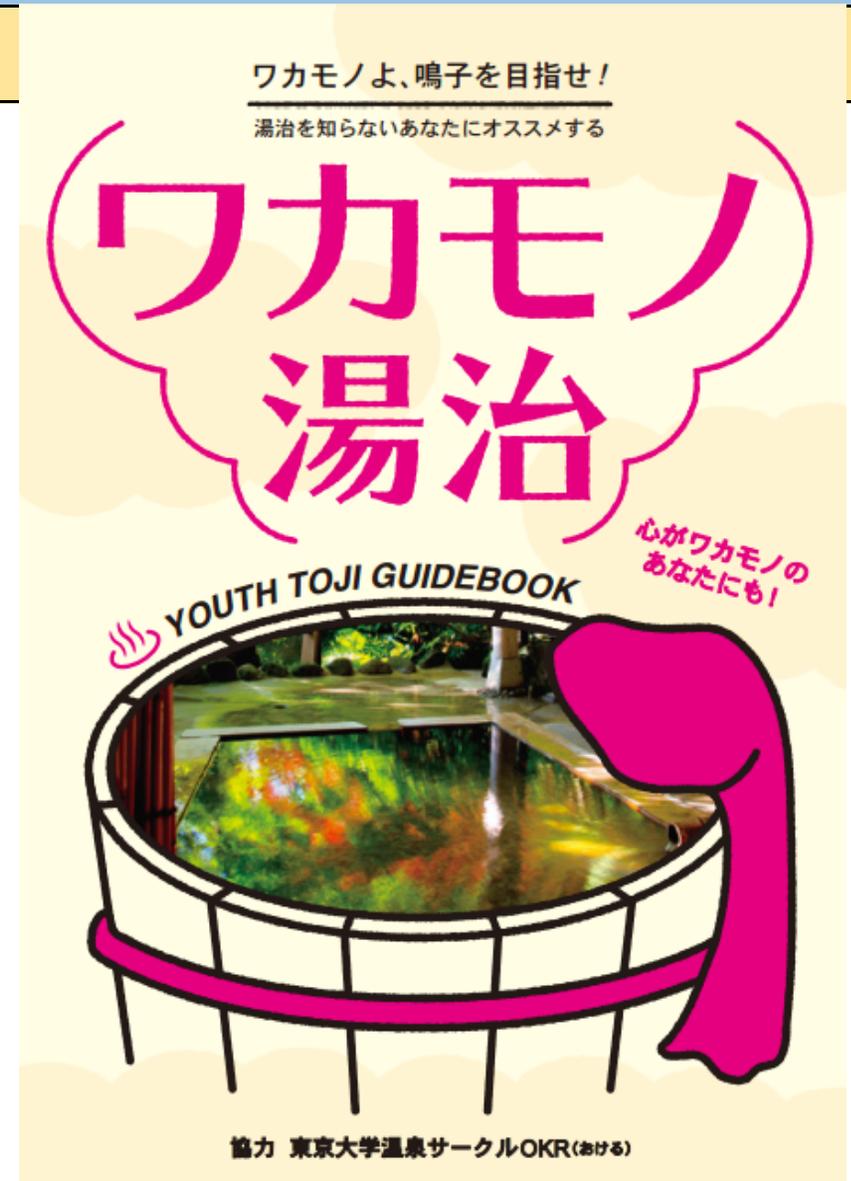
これまでの成果②

ワカモノ向けパンフレット作成

・メンバーの**体験**をベースに
→「**楽しみ方**」
(How to)

・わかりやす
さ
→「**知らない**」が
前提

➡ 将来の発展への準備



今後の取り組み

キーワード： **きっか**
け作り

①9月上旬に宿泊ツアー企画を実施

9月上旬、“ワカモノ”をターゲットに鳴子温泉郷にて2泊3日の湯治体験を行う東京発のツアー企画を実施予定。「鳴子」と「湯治」をまず知ってもらうことから始め、後のリピートにつながって行くところまで見据えています。

②「あ・ら・伊達な道の駅」との連携

東北一の売り上げを誇る道の駅、「あ・ら・伊達な道の駅」との共同企画を計画中。第一段階として自炊湯治に必要な1日分の食材を販売する「湯治場セット」を企画中です。道の駅と鳴子温泉郷という互いに大きな集客力を持つ拠点同士での人の行き来を促進するのが目標です。

③鳴子ワカモノ湯治Webページ作成

ワカモノに湯治文化を広めるべく、「OKR×鳴子温泉郷」のWebページを作成予定。一般の人の写真・動画投稿や地図上にオススメ穴場スポットを位置づける機能などを用い、参加型の「湯治プラットホーム」を目指します。