



小田原城天守閣を特別利用した新たな体験コンテンツが誕生!! 『お城でマインドフルネス瞑想』

一般社団法人小田原市観光協会(神奈川県小田原市)は、小田原城天守閣を特別利用した新たな体験プログラム『お城でマインドフルネス瞑想～小田原城の特別体験～』を開始しました。本企画を通じて、小田原城を活用した新たな観光コンテンツを提供するとともに、日本に來られない世界の方々にも小田原の魅力を発信していきます。



【開始の背景】

マインドフルネスとは、『今、この瞬間を大切に生きる』を指します。心身の整えやストレス軽減といった効果があるとされることから、近年世界中で大きな注目を集めています。いまだ終息の兆しが見えないコロナ禍において、「心の健康」の重要性がますます高まっています。先の見えない不安を抱えるなか、今を生きる心の「やすらぎ」を見つけられる機会を提供できればと思い企画しました。

【本体験のポイント】

戦国時代、5代約100年にわたって小田原城を拠点に関東の地を治めた北条氏。その初代伊勢宗瑞(北条早雲公)は、京都の寺で禅の修行を積んだともいわれています。本体験では、マインドフルネス講師によるユーモアと優しさがあふれるマインドフルネスの世界に浸ることができます。また昨年には、海外参加者に向けて英語によるオンライン配信も行いました。本体験を通じて、アフターコロナを見据えた観光需要の喚起を図ってまいります。

【マインドフルネスとは】

私たちは、今この瞬間を生きているようでいて、実は過去や未来のことを考えて、「心ここにあらず」の状態が多くの時間を占めています。こうした心ここにあらずの状態から抜けだし、心を”今”に向けた状態を「マインドフルネス」といいます。

【マインドフルネスの特徴】

○普遍性が高い

マインドフルネスは宗教性がないので、スポーツとしてヨガを取り入れるように、気軽に、誰でも始めることができます。

○目的が明白

マインドフルネスは、集中力の向上、ストレスの軽減など、「継続した上での結果」という目的があります。やるだけ身につくという簡単な方程式に基づきます。

例えばこんな方にもオススメ！

- 長引くりリモートワークに疲労やストレスを感じている。
- 頭と心をクリアにして仕事に向き合えるようになりたい。
- 過去の後悔や未来の不安で気持ちがモヤモヤしている。

【本体験の内容】

小田原城天守閣の最上階フロアで瞑想体験をお楽しみいただけます。本体験は営業時間外での開催のため、会場は貸切です。特別な空間で日常を忘れ、ゆっくりと自分に向き合う時間をお過ごしください。明るい時間帯には、地上 38.7 メートルの天守閣展望デッキから、海と山に囲まれた風光明媚な絶景を一望できます。

【インストラクター】

岩山知実

Flying Monk 代表

ドイツと日本のハーフ(日英独の 3 か国語が堪能)

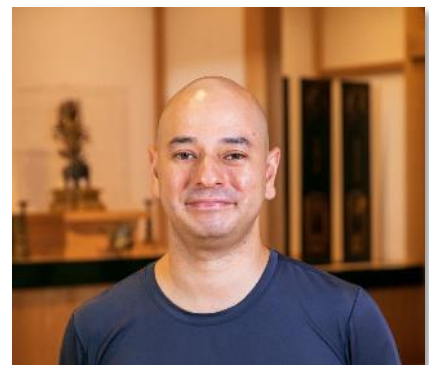
2010 年早稲田大学国際教養部卒業

日経プレジデント特集

日刊英字新聞「Japan Times」特集

Google 日本法人、凸版印刷等での企業向けの開催多数。

Flying Monk



主催：一般社団法人小田原市観光協会

会場：小田原城天守閣最上階フロア

時間：約 90 分 ※7:00AM または 17:30PM の 2 コースからお選びください。

料金：5,000 円/1 名 又は グループ料金(2 名以上)3,500 円/1 名 ※小田原城御城印特典付き

人数：限定 10 名/各日 ※ご参加は 18 歳以上の方に限ります。

予 約：以下の3パターンでご予約いただけます。

①TEL 予約（小田原市観光協会）TEL 0465-20-4192

②WEB 予約（小田原市観光協会）

<https://www.odawara-kankou.com/topics/mindfulness.html>

③WEB 予約（じゃらん遊び・体験予約）

https://www.jalan.net/kankou/spt_14206af2120008936/?screenId=OUW3701&dateUndecided=1

問い合わせ：一般社団法人小田原市観光協会

TEL: 0465-20-4192 午前9時から午後17時まで(土日祝を除く)

【今後の体験スケジュール】

■ 1月29日(土) 17:30~19:00

■ 2月5日(土) 7:00~8:30

■ 2月12日(土) 17:30~19:00

■ 3月5日(土) 17:30~19:00

■ 3月12日(土) 7:00~8:30

■ 3月19日(土) 17:30~19:00

※上記スケジュールは全て日本語での開催となります。

【その他】

※ 小田原城天守閣館内はエレベーターがございませんので予めご了承ください。

※ ご参加にあたっては入場時のマスクの着用、手指の消毒、検温をお願いいたします。

※ 当日体調の悪い方、発熱等の症状がある方は参加を控えてください。

※ 新型コロナウイルス感染症拡大等の状況により、中止となる場合があります。



本プレスリリースに関する問い合わせ先
一般社団法人小田原市観光協会 朝尾 直也
TEL: 0465-20-4192 E-mail: asao@odawara-kankou.com