

JTB 広報室 2025年 7月 15日

実証試験を通じて「旅のチカラ」の効果を数値化！ 【対話型】旅行プログラム こことり®の販売開始

株式会社 JTB は、旅のプロフェッショナルとの対話を通じて、心の活力を取り戻す【対話型】旅行プログラム「こことり®」を 2025 年 7 月 15 日より販売開始します。実証試験により、旅がもたらす心理的效果＝「旅のチカラ」を数値化することに成功し、新たな心のサポートサービスを提供します。



■実証試験と評価研究

【対話型】旅行プログラムこことり実施による「心の活力向上への有効性(旅のチカラの効果)」の検証を実施しました。

・実証試験：

＊JTB の店頭営業経験者や添乗員との旅をテーマにした対話(※オンラインミーティングツールを使用)。

＊合計 2 回のセッション(1 回のセッション：約 50 分)を 1 週間から 2 週間の間に 1 セッションの頻度で実施。

・検証結果(以下 URL よりサイト内をご確認ください)

「こことり」公式サイト

<https://www.jtbbwt.com/business/service/solution/benefit/health-support/kokotori/>

・検証結果：早稲田大学人間科学学術院 鈴木伸一教授のコメント



認知行動療法の 1 つである「行動活性化」の手法を活用した【対話型】旅行プログラム「こことり」の実証試験を行ってきました。その結果、大きな変化ではないものの、参加された方の「主観的幸福感」の得点が増加し、プログラムを通して、これまでの生活を肯定的にとらえることができるようになることが示されました。

元気がない時は、辛かったことやうまくいかなかったことばかりを思い出してしまいがちですが、楽しかった出来事を振り返り、それを今後の新しい活動やチャレンジにつなげていくことを通して、前向きな気持ちや楽しむ力を少しずつ取り戻していきましょう。

■こことりプログラム概要と今後の展望

こことり®は、豊富な旅行の知識と経験を持った JTB の添乗員や旅行企画・販売経験者との『旅をテーマにした対話』を通じて、やる気や活力を取り戻すことを目的としたプログラムです。旅の思い出を語り、楽しい・嬉しいといった感情を振り返るセッションや、いつか行ってみたい旅の想いを語り、その準備を考えたりするセッションを通じて、「主観的幸福感」を高め、少しずつやる気や活力を取り戻すことを目指しています。企業、自治体、介護・高齢者施設、医療機関など、「こころの元気をとり戻す支援」を行っているパートナーと共に、こことり®プログラムを提供してまいります。



プログラムは、**2回のセッション**から構成されています。
1回、50分のセッションを、1週間に1回の頻度で行います。

※対面または、オンラインミーティングツールを利用して対話をします。



1回目のセッション

楽しかった「旅の思い出」を
振り返ります。

旅をテーマに「楽しかった」思い出にフォーカスを当てて、なぜそれが楽しかったのか、「どのような行動」が、「楽しい体験」につながったのか、そのつながりを明確化します。楽しかった体験に意識を向けることで、「楽しもう！」という意識を高め、前向きな感情に目を向けていきます。

2回目のセッション

いつか行ってみたい旅を
イメージしてみます。

今後行ってみたい旅などにフォーカスを当てて、「何か行動を起こしてみよう」と思うようになることをサポートします。いつか行ってみたい旅をイメージしながら、それにつながる一歩として、身近な生活の中で取り組める行動を見つけ、具体的な準備や工夫を考えていきます。

フィードバックレポート

セッションの振り返りと、
今後の過ごし方の
アドバイスをお伝えします。

フィードバックシートを通じて、2回の対話セッションを振り返り、行動と気分の関係性を理解すると共に、「行動活性化」のメソッドをご案内し、「何か行動を起こしてみよう」と思うよう、動機付けのサポートをします。

■旅のプロフェッショナル「こことり旅ガイド」とは

こことり旅ガイドは、豊富な旅行の知識と経験を持った JTБ の添乗員や旅行企画・販売経験者の中から、【対話型】旅行プログラムのファシリテーショントレーニングを受けたスタッフです。利用者の旅行経験やテーマにあったこことり旅ガイドをご紹介します。(一部プロフィール紹介)



JTБ海外添乗員
添乗日数4,800日以上

世界遺産、文化遺産、博物館、美術館訪問は同じ場所に行っても新たな感動がありそんな瞬間をお客様と共有できることに感謝しています。

得意ジャンル

- 自然 ● 動物観察 ● 遺跡巡り
- 博物館 ● 美術館 ● 世界遺産 ● 文化遺産
- 世界のスーパーマーケット・市場



元JTБロイヤルロード
銀座支配人

知らない街をカメラを持って歩くことが大好きで、四季の花々、自然を楽しみながら撮影を楽しんでいます。

得意ジャンル

- 世界遺産 ● 自然探訪 ● クルーズ
- 音楽 ● グルメ ● ワイン



JTБツーリズムビジネス
カレッジ専門学校講師

ヨーロッパの街歩きが好きで、交通機関を利用せず歩き回っています。美術館めぐり、特にルネサンス絵画が大好きです。高級レストランだけではなく、B級グルメも楽しんでいます。

得意ジャンル

- 絵画 ● 世界遺産 ● 海外ゴルフ



JTБ添乗員
添乗日数2,800日以上

国内、海外問わずその土地の美味しいものを探しながらの街歩きと、美術館で作品をボ～と鑑賞すること、動と静ですが両方とも大好きです。いつか『ななつ星in九州』に乗ることが夢です。

得意ジャンル

- 世界遺産 ● 美術館 ● スポーツ



■一般のお客様パートナー企業・団体について、および事業開発(企業のお客様)に関するお問合せ先
JTB ビジネスソリューション事業本部 メディカル事業部営業推進課
TEL:03-5909-8684 E-mail:kokotori01@jtb.com
受付時間:09:30~17:30(土・日・祝日を除く)

■報道関係の方からのお問合せ先
JTB 広報室 TEL:03-5796-5833(東京) 06-6260-5108(大阪)