

追加

令和5年2月1日

資料提供

情報政策課 宮本、坂野

073-441-2407

（一社）日本ウェルビーイング推進協議会と和歌山県が主催する 「和歌山 Well-being Month」追加セミナーの決定について

令和5年1月17日に記者発表しました標記について、下記のとおり、追加セミナーが決定しました。ぜひご参加ください。

記

『スタンフォード式最高の睡眠 - あなたはぐっすり眠れていますか？』

開催日時：令和5年2月15日（水）11:00～12:30

開催場所：南紀白浜空港国際線ターミナルビル1階

講師：スタンフォード大学医学部精神科教授 西野精治氏

主催：一般社団法人日本ウェルビーイング推進協議会

共催：和歌山県・南紀白浜空港利用促進実行委員会

後援：田辺市・みなべ町・白浜町・上富田町・すさみ町

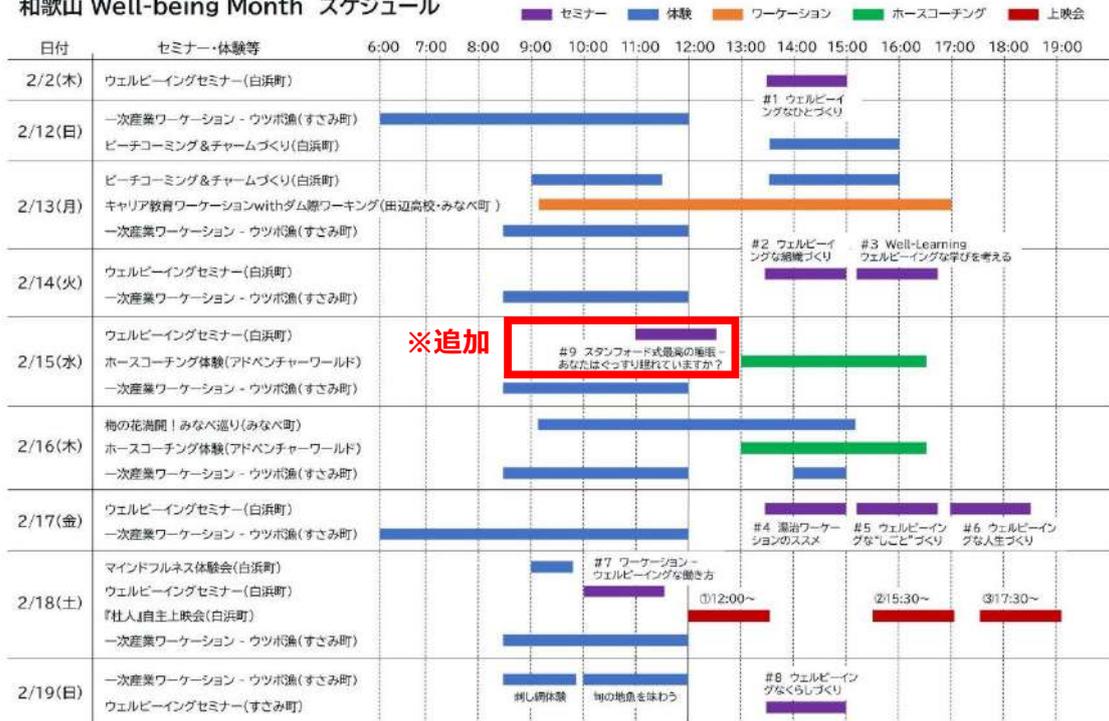
〔講師プロフィール〕

1955年生まれ。大阪府出身。スタンフォード大学医学部精神科教授、同大学睡眠生体リズム研究所（SCNL）所長。医師、医学博士、日本睡眠学会認定医。大阪医科大学卒業。1987年、大阪医科大学大学院4年在学中にスタンフォード大学精神科睡眠研究所へ留学。過眠症「ナルコレプシー」の原因究明に全力を注ぎ、その発生メカニズムを突き止めた。2005年、スタンフォード大学睡眠生体リズム研究所所長に就任。睡眠・覚醒のメカニズムを分子・遺伝子レベルから個体レベルまでの幅広い視野で研究している。2019年、睡眠に特化した企業への睡眠コンサルティングやITを活用したサービスなどを手がける株式会社ブレインスリープを設立、最高研究顧問を務める。2022年、シフトワーカーのウェルビーイングを高める為に設立された Novel and Objective (NOB)シフトワーク研究会の会長に就任。著書に「睡眠負債」の実態と対策を明らかにしベストセラーとなった『スタンフォード式最高の睡眠』（サンマーク出版）、『スタンフォード大学教授が教える 熟睡の習慣』（PHP新書）、『睡眠障害』（角川新書）、『スタンフォード式 お金と人材が集まる仕事術』（文藝新書）、『眠れなくなるほど面白い 図解 睡眠の話』（日本文芸社）、『スタンフォードの眠れる教室』（幻冬舎）等。白浜の江津良浜が見えるところに睡眠に良い Goods を取り入れ、照明などにも気を配った Dr.Nishino's house というプチホテル開業予定。



〔スケジュール〕

和歌山 Well-being Month スケジュール



〔申込先〕

専用サイト (別添チラシ参照) からお申込みいただけます。

〔お問合せ〕

和歌山県 企画部 企画政策局 情報政策課 担当：宮本、坂野
TEL : 073-441-2407 E-mail : wwp_info@pref.wakayama.lg.jp

2023年2月

「和歌山 Well-being Month」開催します！

Wakayama Well-being Month



ウェルビーイングあがる和歌山へ

今年の冬は、あったかいところへ行こう

2月の和歌山は

楽しい・うれしい・おいしいがいっぱい！

特別な1週間

今回「和歌山 Well-being Month」と題し、2月にウェルビーイング高い和歌山を訪れたくなる60を越す県内各市町村でのイベントのご案内に加え、2月12日～2月19日の1週間を「WWW: Wakayama Well-being Week」として田辺・みなべ・白浜・上富田・すさみエリアを中心にウェルビーイングに関する各種セミナーやイベントを展開いたします。2月は羽田・南紀白浜線が往復4便に増便され、特に関東圏から和歌山をますます近く感じられる絶好の機会。「和歌山 Well-being Month」を通して和歌山県の魅力を最大限発信し、和歌山県に訪れる人、和歌山県が好きになる人を増やすきっかけ作りを行います。



一般社団法人
日本ウェルビーイング推進協議会
代表理事 島田由香



イベント情報

主催：一般社団法人日本ウェルビーイング推進協議会

共催：和歌山県・南紀白浜空港利用促進実行委員会

後援：田辺市・みなべ町・白浜町・上富田町・すさみ町



WWW : Wakayama Well-being Week

2/12 (日) ~ 2/19 (日)

2/12 から1週間、ウェルビーイングとは何かを理解したり、真のウェルビーイングを体験できるさまざまな機会を展開します。ウェルビーイングの専門家や、ウェルビーイングなひと・組織・まちづくりをリードしている実務家・インフルエンサーの皆さんを和歌山にお呼びしての新しい気づきと学びに溢れたセッションや、ビーチコーミング・ウツボ漁・ホースコーチングといった特別なアクティビティを通じてウェルビーイング体験ができる1週間です。ぜひこの機会にウェルビーイングがあがる和歌山県を体験しにいらしてください！



#一次産業ワークショップ - ウツボ漁
@見老津港 (すさみ町) 2/12 (日) - 2/19 (日)



#ビーチコーミング&チャームづくり
@江津良浜 (白浜町) 2/12 (日) & 2/13 (月)



#キャリア教育ワークショップ with #ダム際ワーキング
@田辺高校・みなべ町島ノ瀬ダム 2/13 (月)



#ウェルビーイングセミナー @ 白浜町・すさみ町
2/2 (木)・2/14 (火)・2/17 (金)・2/18 (土)・2/19 (日)



#梅の花満開！みなべ巡り
@みなべ町 2/16 (木)



#マインドフルネス体験会
@ 白浜町 2/18 (土)



#ホースコーチング体験会
@アドベンチャーワールド 2/15 (水) & 2/16 (木)



#『杜人』自主上映会
@クオリティソフト (白浜町) 2/18 (土)



精神性
神秘性
Spiritual Well-being

身体性
Physical Well-being

知性
Intellectual Well-being

関係性
Relational Well-being

感情性
Emotional Well-being

SPIREモデル

Spiritual Well-being
精神性・神秘性

大自然や宇宙、人間の営みを感じて自分が意識ある人生を送り今この瞬間をマインドフルに生きていることを感じるような体験

(例) 熊野古道や高野山、また白浜の千疊敷など和歌山の大自然を活用したシーンでのマインドフルネス

Physical Well-being
身体性

身体を大切にしながらどこかのつながりを生かしていると感じるような体験

(例) 和歌山の自然を感じながらウォーキング、ジョギング、トレイルランに参加したり、e-bikeで街や森、海を散策したり、多少汗ばむ程度身体を使う体験

Intellectual Well-being
知性

深い学びに主体的に関わって知識・経験を広げていると感じるような体験

(例) 和歌山各地域の伝統的行事・祭事に参加したり、歴史上の人物や歴史的建造物、和歌山県の特産（世界農業遺産など）について知る・学ぶ機会を得たり、神社仏閣博物館・美術館等を訪れてみる（南方熊楠記念館etc）

Relational Well-being
関係性

自分自身と、他人と建設的な関係性を育んでいると感じるような体験

(例) いつもの仲間と和歌山の自然や各種イベントへの参加を通じて関係性の強化を感じたり、和歌山の各地域の住民の皆さんとの関わりを持てるような機会（お祭り、マラソン大会、マルシェetc）

Emotional Well-being
感情・感性

すべての感情を感じ、楽しんでる体験。ネガティブ感情であればレジリエンスや楽観的視点を育てていく体験も含む

(例) 和歌山県産の地元の食材を使ったおいしい料理を味わったり、仲間との質の高い時間や新しい出会いに喜びを感じたり、和歌山でしか味わえないバリエーション豊かな景色やカッコイイシーンを写真に収めたりすることで多様なポジティブ感情を感じる

*SPIRE: (株) YeeYの登録商標。タルペン・シャワー博士が提唱するwell-beingを保つ要素

ウェルビーイングとは

ウェルビーイングとは直訳すれば”よい（well）状態（being）”を意味します。自分にとってよい状態とはどんな時なのか、何をしている時なのか、誰といる時なのか。このような視点を少しでも持つことで私たちの毎日はより鮮やかなものになっていきます。2月という月を、和歌山という場所を、多くの皆さんにとってよい状態（well-being）を加速していくきっかけにしてほしいと強く願っています。

ウェルビーイングは高めることもできますし、下げないことつまり保つことも非常に重要なポイントです。特に今回の企画では、私たち人間が持っているウェルビーイングの5つの要素である『SPIRE』を活用し、各種イベントによりどの要素がより色濃く体験できるものなのかの魅力も合わせてお届けしますので是非参考にいただければと思います。



2月は和歌山県内の各所で60以上のイベントが企画されています。「毎日なにかある」和歌山の2月をお届け。

Well-beingを保つ5つの要素『SPIRE』で、おすすめします！

※SPIRE: Spritual・Physical・Intellectual・Relational・Emotionalの頭文字

南紀白浜空港増便 キャンペーン情報！



南紀白浜空港
増便記念！
2月1日～28日
飛行機利用で
南高梅プレゼント
合計1万個
南高梅
しあわせの
おすすめ

田辺・みなべ

令和5年2月の1か月間
朝・夕の臨時便が運航します！

詳しくはこちら→

便名	羽田発	南紀白浜着
JAL213	7:45	9:05
JAL215	11:40	12:55
JAL219	16:30	17:45
* 下り臨時便 JAL3207	17:30	18:45

*下り臨時便(2/1～21、2/23～27)

便名	南紀白浜発	羽田着
* 上り臨時便 JAL3208	8:20	9:20
JAL212	9:45	10:45
JAL214	13:35	14:40
JAL218	18:25	19:30

*上り臨時便(2/2～22、2/24～28)

運営・お問合せ先

和歌山 Well-being Month 運営事務局

メール: wakayama.wellbeing@gmail.com