

心身の well-being を目指した ICT 活用観光開発 -- 静けさとやさしさと心地よさと -- Quiet Noises of Absolute Silence - ICT-enabled Therapeutic Tourism Development -

原田 康也¹, 平松 裕子², 森下 美和³
Yasunari HARADA, Yuko HIRAMATSU, Miwa MORISHITA

¹早稲田大学, ²中央大学, ³神戸学院大学

Waseda University, Chuo University, Kobe Gakuin University
harada@waseda.jp, susana_y@tamacc.chuo-u.ac.jp, miwa@gc.kobegakuin.ac.jp

Abstract

Whatever the reasons, many visitors came to Japan until the COVID-19 pandemic and related travel restrictions. As the Japanese government considers opening up the borders for inbound tourists, it may be worthwhile to consider what might be the reasons for those people to want to come to Japan and whether their expectations would be satisfied.

It is not easy for people to pin down what their reasons might be for doing this and that. It would be much more difficult to do so for millions or tens of millions of people with diverse nationalities, ethnicities, cultural backgrounds, and personal inclinations. Even so, there are some recurring issues mentioned in food and travel blogs / vlogs and other online media. Among those frequently mentioned are developed cities and protected nature in the countryside, diverse cuisine and drinks, and general hospitality and relative lack of English fluency on the part of the Japanese people.

In this Organized Session, we will mainly aim to discuss physical and mental “well-being” of prospective visitors to Japan and how we can try to fathom such issues with modern technology.

Keywords — Tourism Development, Therapeutic Treatment, Relaxation, Inbound Tourist

1. はじめに

SARS-CoV-2 の感染拡大にともない、日本でも 2020 年 3 月からオンライン授業・在宅学習・テレワークなどが話題となり、2020 年度から 2021 年度にかけて地域・職域によって違いはあるものの、広く実施されるようになった。well-being や work / life balance などはそれまでも話題となっていたが、濃厚接触を避け、社会距離を確保する新しい社会における意義が見いだされるようになった。ここでは well-being と観光開発とがどのように関連するのか検討してみよう。

日本政府の観光振興策もあって、観光を目的とした訪日観光客数は 2019 年まで順調に増加していたが、新型コロナウイルス (SARS-CoV-2) 感染拡大にともなう入国制限・国際線航空便の削減などにより、2020

年と 2021 年は一気に減少し、2022 年になって 6 月より観光目的の入国制限が緩和される方向での動きがみられる¹が、個人での観光目的の入国に対する査証発行はこれからの検討事項である。

インバウンド観光客が何を指して日本に来るのか一概に述べることはできないが、観光飲食系の blog / vlog などを見る限り、東京・大阪・福岡などの大都市圏での生活体験と京都・奈良などの古都での観光が興味関心の中心となっている。雪質のよい北海道でのスキーなど含め、各地のリクリエーションやテーマパークも話題となることが多い。また、weebo 系の blog / vlog などからはマンガ・アニメ・コスプレ・コンカフェなどカウンター・カルチャーに対する興味だけではなく、村上春樹から三島由紀夫・太宰治あるいは紫式部まで、日本文学に対する関心も見取れる。和洋中華の多様性と高級飲食店から廉価なチェーン店、コンビニのサンドイッチやスイーツに至るまで、食事に関して様々なものがそれぞれにおいしいという点が話題になる。客観的・疫学的に事実と認定できるかどうかはともかく、日本の食事に対して「ヘルシー」であるという印象を持っているように見受けられる。

健康志向と合わせ、心身の well-being を求めるのは旅行だけでなく学校生活・通勤・職場・日常生活も含めて現代人の一般的な傾向・性向であり、本セッションでは観光における well-being について、森林浴の効果測定などを含めて検討し、インバウンド観光客増進策に IT を活用しつつこれをどのように取り入れることができるか検討してみたい。

¹ [1] では次のようにまとめている。

日本は今月【2022年6月：著者注記】10日からガイドが同行する旅行会社のパッケージツアー参加者に対して観光目的の入国を認めるが、個人旅行はまだ認めていない。

2. 入国制限の緩和とインバウンド観光客の量的拡大

COVID-19 の感染拡大に伴い大幅な制限を行っていた日本への入国について、2022年6月時点で観光目的も含めての制限緩和が話題となっている。具体的にはビザの発給、水際措置の変更²、航空便の再開などが焦点となるが、観光目的の入国について日本政府の方針が今一つ明確でない、具体的な手順の説明と準備が不足しているという批判もある³。一方、海外から日本に観光目的で入国したいという期待の声は強い⁴。

海外に在住する人たちがなぜ日本に来たいと思うのか、その理由の詳細は COVID-19 前後に何らかの変化が起こっているのかどうかも含めて、今後のデータ収集と分析がさらに必要となると思われるが、アニメ・マンガ・コスプレ・コンカフェ・ロボット飲食店などカウンター・カルチャーに対する興味関心だけでなく古民家・旅館・温泉・花火（大会）などにも関心を持たれていることがわかる。こうした多様で雑多な興味と関心から何か統一的な嗜好性と指向性を読み取ろうとすることが適切かどうかは微妙だが、客単価数万円を超える高級な寿司・懐石料理・フランス料理などの贅沢な食事に対する期待がある一方で、日常的なチェーン店やコンビニのおにぎり・サンドイッチ・スイーツなどについての興味・関心も見られ、どちらもそれなりに楽しめる点に興味を持っているように思われる。高級旅館・ハイクラスホテルからカプセルホテルやシェアハウスのような宿舎など、高くても安くてもいずれも比較的清潔・安全・安心に宿泊ができる点も含め、潤沢な予算を贅沢に使っても、ぎりぎりの予算で安価な旅行を目指しても、それなりに楽しめる点に興味を持たれているのではないと思われる。新幹線・リニアモーターカーなどをはじめ、ハイテクが発達している一方でファクスが社会で広く使われているなど、様々な点で新しいものと古いもの、高価なものや安価なもの

² [2] では次のようにまとめている。

令和4年5月20日付「水際対策強化に係る新たな措置（28）」に基づき、本年【2022年：著者注記】6月1日午前0時（日本時間）以降、一部の国・地域からの入国者に対する入国時検査の免除等がなされます。

また[3] では次のようにまとめている。

下記（1）～（3）の新規入国を申請する外国人については、受入責任者の方が所定の申請を完了した場合、入国が原則として認められます。

³ 参照すべき資料は限りなくあるが、[1]、[4]-[6]などを参照。

⁴ 参照すべき資料は限りなくあるが、[1]、[4]-[8]などを参照。

の、両極端とも思えるものが同時に併存・混在している日本の社会の在り方そのものが、興味・関心の対象となっているものと想像できる。

こうした観点からすると、ラッシュ時の混雑の中でも比較的静粛な通勤列車の車内の在り方、大都市の一角に小さな公園があり静かで平和な時間を過ごせること、猥雑な繁華街から一步奥に入ると閑静な住宅街が広がっていることもまた、現代の観光客の興味を引いている点であるかもしれない。日本食・和食が健康的かどうかはこれを常食としている日本人としては何とも言えないところがあるが、海外からの訪問者が一般的に持つ印象としては、日本食・和食がヘルシーで健康的であるというイメージであるようである。日本人の平均寿命が長い、肥満の割合が他の諸外国と比べて圧倒的に低いという事実などから受けている印象と、野菜・海産物が多いといった見た目から受ける印象の双方が相まって醸し出す雰囲気なのかもしれないが、日本を訪問しようとする一つの要因となっていることは想像できる。

3. 静けさとやさしさと心地よさと

人間にとって快適に過ごすための基本的な条件は「快食・快眠・快便」という言葉からわかるように、おいしいものを食べ、ぐっすりと眠り、排便に困らないことであろう。旅行、特に外国での旅行では、このいずれも確保することが容易ではない。30年ぐらい前は海外旅行に出るときは醤油の小瓶やインスタントラーメンやカップ麺を荷物に忍ばせるというのは一般的だったかもしれないが、近年では日本食品の流通や日本料理店の出店も増えているので短期の旅行でも長期の滞在でも、日本人が海外に出て食べるものがなくて困るという状況は深刻ではないかもしれない。それでも、旅行先の現地の食事が口に合わない、おいしい店を見つけられない、という不便を感じることはあるかもしれない。ホテルの宿泊でベッドの硬さや枕の高さが合わなくて熟睡できないという不満はなかなか解消しないかもしれない。トイレの清潔さ、トイレトペーパーの紙質の違いに唾然とすることも、いまだ皆無ではないであろう。そもそも、国・地域によって旅行者が気楽に利用できるトイレが見つからない、喫茶店や飲食店に入らないと使えない、現地通貨の小銭でチップを用意しておく必要がある、というような場合も多い。また、飲食の違いが快適な排便を妨げる場合もある。観光という楽しみのために旅行する場合、こ

うした基本的な欲求が満たされないと、経験の満足度は低くなるであろう。

すでに簡単にふれたとおり、訪日観光客の印象としては、飲食は高級でも安価でもおいしいものがあり、宿泊設備もカプセルホテルすら機能的で珍しくて泊ってみたいという感想が多く、トイレについては過剰なまでに清潔で高機能で快適という評価が一般的である。インバウンド観光客数増進の一策として、こうした日本の従来のイメージに加えて、心身の *well-being* に訴求することには大きな意義があると考えられる⁵。

3.1. 何もしない時間

初めての北海道旅行を計画するとき、東京から函館に飛行機で移動して、次の日に函館から札幌に鉄道で移動してレンタカーで旭川を目指すというのは大学1年生にありがちな間違いである。30年前の日本人の初めてのヨーロッパ旅行というと、パッケージツアー1週間でロンドン・パリ・ミュンヘン・ミラノ・ローマ周遊といった弾丸旅行も多かったが、初めての日本旅行で羽田空港に到着し、Japan Rail Pass を使って一週間で東京から函館まで行き、仙台・名古屋を経て福岡まで移動して京都・大阪・奈良・神戸を見たのち、関西国際空港から出国しようというのもありがちな妄想である。

一般的な日本の社会人には想像できないような長期のバカンスを取るとされるヨーロッパの中産階級は何もしない休暇の日々に慣れているかと思われたが、日本旅行に慣れた人からの初心者に対するアドバイスには、何も行動計画を立てずにのんびりと過ごす日を用意するようにとあるところからすると、一般的な欧米人もまた、うっかりすると計画を詰め込みすぎるようである。何かをしない時間を過ごすには、日本への観光旅行が良いというアドバイスを見ると、何もしない時間を過ごすことを通じた *well-being* を主軸とした新しい観光開発の可能性を感じることができる。

3.2. デトックス

排泄というのはわかりやすいデトックスの典型であるが、発汗もまたデトックスにつながる。COVID-19 以前には皇居周辺も含めて早朝のランナーが目につくようになり、ランナー用の着替え・シャワーのための

⁵ こうした *well-being* を中核とする観光には *medical tourism* も考えられるが、日本の医療制度が観光目的の短期滞在者にとっても自国での医療より安価で優れた医療をもたらす可能性があることの功罪についての議論はひとまず棚上げして、直接的な医療行為以外の側面での *well-being* を考える上でいくつかのキーコンセプトについて検討してみよう。

施設も増えていった時期がある。ランナーズハイの生理的機序についてはいまだ諸説があり、明確には解明されていない部分があるが、心身の *well-being* とその自己認識にかかわることは間違いのないであろう。近年ではスマホ・SNS から意図的に離れるデジタル・デトックスも話題になっているようであるが、精神的にも、カタルシス（浄化）とデトックスとは通じるところがある。身体のデトックスから精神のデトックスが得られれば、まさに *therapeutic relaxation* となる。

3.3. Therapeutic noise

Youtube で *relaxation* について検索すると、森林の音響景観をそのまま紹介する映像音声作品⁶が多く見つかる。ピンクノイズ・滝の音・鳥のさえずり・虫の声などの聴覚的刺激や炎の揺らめきや木漏れ日などの視覚的刺激の癒し効果と 1/f ゆらぎなどが話題になって以来 40 年以上経過した。一方、都会の喧騒から離れて山の中に来たにも関わらず、キャンプが人声でうるさくて落ち着かず、静かな都市部に戻りたくなるという報告もあるようである。yoga / fitness 関連の癒しについて *healing* というキーワードも目に付くが、オーストラリアのアデレードに寄贈された日本庭園についての説明⁷にある *therapeutic* というキーワードが印象に残る。

3.4. 人間の手がいまだ触れていない⁸

観光開発は生活環境・自然環境を破壊する要素と可能性があり、現地にとって良いことか悪いことか二律背反的な側面がある。海外から見たとき、日本は科学技術が発達した近代的都市を中心とするイメージもあるが、広大な山林地帯や島嶼部など、未開発の自然が広がっているという印象を受ける人たちもいる。子供のころ見たアニメの記憶から屋久島を訪問したというような話題を見ると、*well-being* をキーワードとする聖地巡礼の新しい可能性を感じ取ることができる。

4. ICT の活用

日本では多くの家庭に体温計があるのが一般的で、近年では血圧・脈拍などを測る安価な機器も出回っている。また、COVID-19 以降、血中酸素濃度を測る機器を自宅に備える場合も多くなっているであろう。携帯用にスマホ・スマートウォッチ・各種ウェアラブル機器を用いて、体温・血圧・脈拍・血中酸素濃度に加

⁶ 参照すべき資料は限りなくあるが、[9]-[13]などを参照。

⁷ [14] 参照。

⁸ [15] の邦訳 [16] のタイトルは「人間の手がまだ触れない」。

え、簡易的に脳波を測定する装置など利用して、心身の状態を数値で把握できると、どのような環境で各自がどのような状態となるかなどを簡易的に計測することが可能となってきている。こうした ICT を活用した測定方法を活用することで、心身の well-being を調べ、therapeutic relaxation の実態を明らかにすることで観光開発を促すことができるかもしれない。

5. 本 Organized Session の進行予定

本稿執筆時点で本 organized session は 2022 年 9 月 10 日 09:30 開始・11:30 終了と予定されている。以下のタイムテーブルを目安として進める。

| | |
|-------------|--|
| 09:30-09:50 | 基調講演：原田康也・平松裕子・森下美和 心身の well-being を目指した ICT 活用観光開発：静けさとやさしさと心地よさと |
| 09:50-10:10 | 企画講演：上田一貴 マインドワンダリングと脳のデフォルトモードネットワーク |
| 10:10-10:30 | 企画講演：平松裕子・伊藤篤 森林観光を促進するアプリケーションの研究開発：奥日光国立公園における実証実験 |
| 10:30-10:50 | 公募発表：Chansawang, Rochaporn Integrated Tourism Activities to Forest Bathing Trip |
| 10:50-11:10 | 企画講演：森下美和 台湾の意味景観調査に向けて |
| 11:10-11:30 | 全体討議：参加者全員 |

謝辞・注記

本稿の執筆ならびに本 organized session の企画と開催に当たって、著者たちは以下の科研費等の支援を受けている。

- ・ 科研費基盤研究(C)：課題番号 22K12598 『言語景観観察に基づく文化情報伝達の研究及び応用：揭示から文化認知へ』（研究代表者：平松裕子）
- ・ 科研費基盤研究(C)：課題番号 20K00822 『英語教育に生かす言語景観研究：誤用分析と異文化コミュニケーションの観点から』（研究代表者：森下美和）
- ・ 科研費基盤研究(C)：課題番号 18K11849 『ネット社会におけるインバウンド観光客・定住者を意識した文化伝達の言語表現』（研究代表者：平松裕子）
- ・ 科研費基盤研究(B)：課題番号 17H02249 『ICT による観光資源開発支援：心理学的効果を応用した期待感向上』（研究代表者：伊藤篤）

参考文献等

- [1] 東京聯合ニュース, 「ノービザ入国再開はいつ? 観光ビザ求め日本の韓国大使館に長蛇の列」, 2022 年 6 月 3 日. <https://news.yahoo.co.jp/articles/4f7f63e6c79a39571ff51efd1708f6ae627684ab>
- [2] 外務省, 「本年 6 月以降の水際措置について」, トップページ > 海外渡航・滞在 > 国際的な人の往来再開に向けた措置について https://www.mofa.go.jp/mofaj/ca/cp/page22_003380.html
- [3] 経済産業省, 「(2) 外国人の新規入国について」, ホーム新型コロナウイルス感染症関連 国際的な人の往来再開の段階的措置について <https://www.meti.go.jp/covid-19/ourai.html>
- [4] Opening of Japan? NOT for a while... <https://www.youtube.com/watch?v=M8SugFh-IVY> 2022/07/1
- [5] How to Travel to Japan (June 2022) <https://www.youtube.com/watch?v=HEGtjvIM6m8> 2022/06/15
- [6] Japan is Finally Open to Tourists! Kind of... (Update on Japan's Borders June 2022) <https://www.youtube.com/watch?v=MnI42rOo4as> 2022/06/01
- [7] Japan Reopens* for Tourists? WHAT YOU NEED TO KNOW | Japan Travel Update 2022 <https://www.youtube.com/watch?v=KMZ4hwJhtNU> 2022/06/02
- [8] RIGHT NOW is the BEST TIME to TRAVEL to JAPAN 2022/05/24 <https://www.youtube.com/watch?v=gyUS6GwtSIM>
- [9] 【自然音・癒しの音】風の音・小鳥のさえずり・森林浴 / バイノーラル録音・Nature sound <https://www.youtube.com/watch?v=kkelJtnl-8> 2021/11/18
- [10] Bird Songs - 8 HOURS of Birds Singing in the Forest - Nature Relaxation Video in 4K Ultra HD <https://www.youtube.com/watch?v=Nmmsl2X--U> 2018/08/04
- [11] ♪ 乾浄無廣告 ♪ 療癒海邊柴火聲 / 白噪音 - Relaxing https://www.youtube.com/watch?v=nzugNBTN6_4 Campfire at a Lake 2022/07/03
- [12] 【ASMR 風】1 時間 自然音 落ち着く森の音 1hour Nature Sounds of a forest for Relaxing <https://www.youtube.com/watch?v=Z76yszlGWck> 2018/08/09
- [13] 【2020 年】森林浴の自然音とソルフェジオ周波数 528Hz 単音の癒やし効果でリラックスできる環境音【睡眠、瞑想用】 <https://www.youtube.com/watch?v=Vyox3mVYOc8> 2020/04/30
- [14] Japan DONATED This Garden FOR FREE! <https://www.youtube.com/watch?v=jQsFRVqEvOk> 2022/04/29
- [15] Robert Sheckley, *Untouched by Human Hands*, Ballantine Books, 1954.
- [16] ロバート・シェクリイ著, 稲葉明雄他訳, 「人間の手がまだ触れない」, ハヤカワ文庫; SF, 早川書房, 2007 年 1 月.