

ウィズ・コロナ期に求められるリトリート・ツーリズム —個人のレジリエンスと旅の可能性に着目して—

中嶋真美

要 約

本研究では個人のリトリートや癒しに着目し、主体的な旅のあり方としてリトリート・ツーリズムを取り上げた。とりわけコロナ禍以降の社会におけるリトリート・ツーリズムの役割と旅の可能性についてレジリエンスの観点から論じることを目的とした。不健康状態に陥る前に元の状態に戻す、あるいは元より良い状態に導くことには、個人のレジリエンスの有無が深く関わっている。「旅」という非日常からいずれ日常に戻っていくというプロセスを通じて個人の状態の回復やリセットが可能となることから、「旅」は個人のレジリエンスの担保に有効に機能する可能性を有すると考えられる。またウィズ・コロナ期においては自己の再生や再創造をするための場が一層求められている。リトリート・ツーリズムは「旅」という時間を設けることにより、一時的にでもそうした場を提供することができるという点で、個人のレジリエンス維持や強化に一定の役割が果たせると考えられる。

キーワード：リトリート、レジリエンス、リトリート・ツーリズム、非日常、ウェルネス

1. はじめに

日本人のライフスタイルは経済の高度成長、グローバル化に伴って急激に変化してきた。現代の社会経済構造は社会に豊かさをもたらすと同時に、悩み、ストレスを生み、それらに起因する問題が後を絶たず、複雑化した社会の各場面においては「生き抜く力」が求められる。他方、とりわけ2020年は人類の歴史を新型コロナウイルス感染症（以下、コロナ）によるパンデミックの「前」と「後」に分ける分水嶺の年となり、その前と後では同じ活動が異なる意味や役割を担うことが見込まれる。そして「旅」「健康」に関する考え方、捉え方もその例外ではなく、様々なヘルス・マネジメントやストレス・マネジメントが必要となっている。また、世界中の人々が慢性および感染症に対する最初の防衛線としての健康的なライフスタイルとウェルネスの重要性に気付き、個人レベルでも回復力（レジリエンス）が求められるようになり、その方策としての「旅」にも注目がなされている。

このような背景から、本稿では個人のリトリートや癒しに着目し、主体的な旅のあり方としてリトリート・ツーリズムを取り上げる。とりわけウィズ・コロナ期以降の社会におけるリトリート・ツーリズムの役割と旅の可能性について、レジリエンスの観点から論じることを目的とする。研究手法は主として文献研究による。

2. コロナ禍と観光のレジリエンス

2.1. コロナ禍による影響

旅行・観光産業は、コロナ禍の影響を受けた最初のセクターの一つである。UNWTO（世界観光機関）によれば、2020年3月以降、関連業界はその動きを止めざるを得ない状況に陥り、規模の大小を問わず旅行・観光産業全体が危機的状況に陥った。とりわけ危機の影響は観光関連事業の約八割を占める中小企業において最も深刻であり、生計を観光業に依存している多くの脆弱なコミュニティを含む、世界中の何百万もの人々に悪影響を与えている。World Travel and Tourism Council（以下、WTTC）によると、2020年の時点で旅行と観光によって支えられている一億もの仕事が危機的状況にあり、その影響は現在も継続している。観光に大きく依存している国にはいわゆるリゾート地を持つ多くの小島嶼国だけでなく、旅行や観光分野の雇用が多い低中所得国が含まれるため、その影響のすそ野は広い。こうした経済への影響を低減していくために、WTTCの予測では今後セクター全体の統合が促進される可能性があるという。短期的には顧客の需要回復のため広範囲にわたる割引のリスクを有しており、中長期的にはパンデミックに起因する損失を補てんするための価格上昇およびサービス範囲と質の低下が拍車をかけることとなり、その結果、パンデミック後の旅行および観光セクターは雇用と収入の両方の点で従来に比して小さくなる可能性がある、と指摘している（WTTC, 2020）。

2.2. 観光とレジリエンス

「レジリエンス（回復力）」は近年注目される社会のあり方に関するキーワードであるが、その意味や対象となるものは国、コミュニティ、あるいは分野により多様である。

Walker（2004：2）によれば、レジリエンスとは、「本質的に同じ機能、構造、アイデンティティ、およびフィードバックを保持するために、変化しながら混乱を吸収し再編成するシステムの能力」とし、Mitchell（2013：i）は「長期的なストレス、変化、不確実性に直面して生きるための構造や手段を積極的に適応させ、変革しながら、ショックを吸収して回復する世帯、コミュニティ、国の能力」と述べている。他方、Panter-Brick & Leckman（2013）は別の見方を提示し、レジリエンスは単なる属性や能力ではなく、健康の狭い定義や病状の欠如以上のものが含まれていることを指摘し、幸福を維持するためにリソースを活用するプロセスだと位置

づけている。その他にも、イギリス国際開発省（以下、DFID）はレジリエンスを「国やコミュニティや世帯がショックやストレスに直面した時に生活水準を維持・もしくは改良するための変化をマネジメントする能力」と定義するとともに、レジリエンスのフレームワークを示し、その中で攪乱要素として「ショック」「ストレス」の2つを挙げている（DFID, 2011）。前者は突発的に発生する事象を指し、自然災害や感染症の流行等だけでなく、テロや紛争、経済的不安定に関連する事象も含まれる。一方、後者は長期的な傾向が見られる事象を指し、特定のシステムまたはプロセスの可能性を損ない、その中のアクターの脆弱性を高める。たとえば、人口減少や天然資源の劣化、都市化、政情不安、経済の衰退等が当てはまる。そして、これらのリスクに対し、リスクに晒される可能性（露出）、システムが影響を受ける程度（感度）、損害・混乱に適応する能力（適応能力）によって、結果は、元の状態より良くなる／元の状態に戻る／回復するもの以前より悪い状態になる／崩壊する、という4パターンに分かれる。

コロナ禍は明らかに「ショック」に分類されるが、それを契機に中長期的な「ストレス」状態を招くことが見込まれる。いずれにせよ、その結果として「元の状態に戻る」あるいは「元の状態より良くなる」方向への取り組みが必要となる。今後は従来の観光形態とは異なるあり方を模索し提供することで、観光のレジリエンスを担保する必要がある。たとえば、オンライン観光など従来にはなかった新形態の観光はポスト・コロナを見据えての動きとして活発化してきているが、レジリエンス担保の観点からはオンサイト／オンラインの別だけでなく、今後は規模の大小、つまり団体ではなく個あるいは小規模を活かす等といった切り口からの、コロナ禍以降の社会が求める観光スタイルの創造や提供が求められると考えられる。

3. 個人のレジリエンスと健康

3.1. 現代社会と健康

現代社会はストレス社会と言われる。ストレスは私たちの日常生活に存在する。いじめや職場環境での嫌がらせ、人間関係、経済的なストレス、さらには異常気象や地球温暖化といった環境影響など、様々なストレス要因が存在する。そして健康維持のための食事や運動に関する情報も枚挙に暇がない。

厚生労働省の「働き方・休み方ポータルサイト」では休暇をとることの重要性が指摘され、仕事と生活の調和のとれた働き方の実現にむけ短期・中長期的な提言が示されている¹⁾。また同サイトでは「労働者の疲労蓄積度診断チェックリスト」が示され、過重労働による健康障害防止が目指されている。厚労省による「令和2年 労働安全衛生調査（実態調査）」では、現在の仕事や職業生活に関することで、強い不安やストレスとなっていると感じる事柄がある労働者の割合は54.2%となっている²⁾。また、ストレスとなっていると感じる事柄がある労働者について、その内容（主なもの3つ以内）を見ると、「仕事の量」が42.5%と最も多く、次い

で「仕事の失敗、責任の発生等」が35.0%、「仕事の質」が30.9%となっている。疲労蓄積が生じる背景には個人差があるが、労働環境、男女格差など改善が求められる要素も大きく関係する。また、休暇取得に対する考え方や労働に対する意識も影響が大きい。過重労働と健康障害については、時間外・休日労働が月に100時間超え、または2～6か月平均で月80時間を超えると健康障害のリスクが高くなることが内閣府により示されている³⁾。

他方、コロナ禍の影響も無視できない。厚生労働省（2021）の調査によれば、「自宅にいる時間が増えることで運動ができずに健康が悪化すること」（27.6%）という意見が見られた。関連して、日常における変化に関しては、「運動量が減少した」と答える人が39.1%と約4割を占め、コロナ禍による健康影響が懸念されている。こうした数値から、ワークライフバランスの重要性が注目されている。WHO憲章⁴⁾では“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”（健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。）と述べられている。株式会社ユーキャンによる2020年の意識調査⁵⁾では、コロナ禍以降、ストレスを感じる機会が増えた人は53.5%であった。また、働く人々の企業選びに関する数値においても、1位の「収入」以外の部分では、コロナ禍以前は34%だった「ワークライフバランス」が41%に、35%だった「休日や残業時間」が37%へと、私生活の部分に関わる要素が増加傾向にあることが明らかになっている。

3.2. 個人のレジリエンスと旅によるリトリート

先述のようなストレス社会で健康的に生きるために必要なものは何か。その点について考える上で一つのキーワードとなるのが、個人のレジリエンス（Individual ResilienceあるいはPersonal Resilience）である。米国保健社会福祉省によれば⁶⁾、「個人のレジリエンスには個人の幸福とメンタルヘルスを促進する行動、思考、行動が含まれており、人々は効果的な対処戦略を使用することにより、ストレスや逆境に耐え、適応し、回復する能力を発達させ、メンタルヘルスの幸福の状態を維持または回復することができる」としている。また同省は、ストレス、外傷性の曝露、悲惨な心理的反応、および社会的ネットワークの崩壊により個人の回復力が損なわれる可能性を示しつつ、「レジリエンスのある個人はストレスや痛みを伴う出来事の感情や影響を乗り越え、生活を立て直すことができる」とし、個人のレジリエンスの重要性を示している。ただし、ストレスに対する認識や反応は人によって異なり、レジリエンスは非常に多くの要因によって形成されることから、レジリエンスを構築するためのいくつかのアプローチの効果には個人差がある⁷⁾。

では、個人のレジリエンスを強化するための「幸福とメンタルヘルスの促進」には何が役立つのか。以下、ストレスリリースと関連付けて考えてみたい。

2015年にアサヒグループホールディングスが実施したインターネット調査によれば⁸⁾、以下

のような結果が示されている。人が癒される物・事柄・場所には当然個人差があると考えられるが、男女での差は多少見られるものの、コロナ禍において自粛が求められていた外出を伴う項目が半分以上を占め、人々が求めるものの共通要素が見て取れる。特に、外食、飲酒、旅行需要は共通して高い数値を示し、温泉、風呂といったリラックスを求める項目も挙げられた。また、女性による回答には、「友人に会って、おしゃべりをする（話を聞いてもらう）」（男性 = 4.8%、女性 = 21.0%）があり、男性のトップ10に入らない要素が見られた。「外食」も男性回答の約2倍の22.2%を示し、人と接しての活動が比較的多く含まれている点が特徴的であった。

【表1】男女別ストレス解消法

男性：ストレス解消法は？			女性：ストレス解消法は？		
1	晩酌、お酒を飲む	42.30%	1	デザート・菓子など甘いものを	38.10%
2	好きなテレビ番組を観る	16.80%	2	好きなものを買い、家で食べる	30.30%
3	好きなものを買い、家で食べる	16.20%	3	晩酌、お酒を飲む	28.90%
4	旅行や温泉へ出掛ける	13.30%	4	外食に出かける	22.20%
5	外食に出かける	12.30%	5	友人に会って、おしゃべりをす	21.00%
6	映画を観る(DVD、映画館)	12.10%	6	好きなテレビ番組を観る	19.80%
7	ゆっくりとお風呂に入る	11.90%	7	お茶・コーヒーを飲む	16.70%
8	音楽を聴く	11.70%	8	旅行や温泉へ出掛ける	15.10%
9	スポーツで汗を流す	11.60%	9	とにかくたくさん寝る(睡眠)	14.50%
10	お茶・コーヒーを飲む	10.90%	10	ゆっくりとお風呂に入る	12.60%
MA (複数回答) / n=579人			MA (複数回答) / n=657人		

(出所：アサヒグループホールディングスの調査結果データより筆者作成。
グレーの文字は筆者加筆による。)

また、Local Public Health of Massachusetts(2021)によれば、ストレスを減らすための精神的活動は以下の5項目がある。

- ① 新しいことを学び発見する
- ② 五感に訴える
- ③ ペットを飼う
- ④ 余暇を優先する
- ⑤ 振り返りをする
- ⑥ 熟考（瞑想）と感謝の時間を作る

(出所：Lifelong Learning Office at Boston University School of Public Health(2021) “Dealing with Stress in Disasters Building Psychological Resilience” より一部転載。[筆者訳])

先に述べたストレス解消法に挙げた項目は、上記の②と⑤に該当すると考えられ、ストレスリリースに効果大きいことが読み取れる。3.1.で既出の厚生労働省(2021)の調査によれば、生活に関することの中で「困った事・ストレスに感じたこと」として「旅行やレジャーができ

ないこと」(50.4%)が挙げられている。「旅行・観光」の要素は、上記の①, ②, ⑤の3つに当てはまると考えられ、とりわけコロナ禍では積極的に取り入れることが難しく、個人のレジリエンス担保の難しさを示す結果だと言える。

4. ウェルネス・ツーリズムとリトリート・ツーリズム

4.1. ウェルネス・ツーリズム

Global Wellness Institute (以下, GWI) は、ウェルネスを“wellness as the active pursuit of activities, choices, and lifestyles that lead to a state of holistic health” (全体的な健康状態に繋がる活動, 選択, ライフスタイルの積極的な追求 [筆者訳]) と定義しており, これには2つの重要な側面がある (GWI, 2021)。まず, ウェルネスは受動的または静的な状態ではなく, 意図, 選択, および行動に関連付けられている能動的な追求であることが挙げられる。第二に, ウェルネスはホリスティックヘルスに関連する。つまり, ウェルネスは身体的健康にとどまらず, 身体的, 精神的, 感情的, 精神的, 社会的, 環境的側面など, 様々な側面に関わる。

GW I (2021) によれば, ウェルネス・ツーリズムは, 様々なウェルネスに関わる活動の一つに位置づけられる。たとえば, コロナ禍の旅行制限により最も悪影響を受けたウェルネスセクターとして, ウェルネス・ツーリズム (-39.5%), スパ (-38.6%), および温泉/鉱泉 (-38.9%) が挙げられており, スパや温泉等とは分けて捉えるケースもある。他方, 荒川(2017)によれば, ウェルネス・ツーリズムの起源は, スパ, 温泉, 巡礼の旅だとの考えもあり, 海外ではウェルネス・ツーリズムやヘルス・ツーリズムとスパツーリズムが同義とされるケースも見られる。世界で行われるウェルネス・ツーリズムの47%はスパツーリズムである, と言われている。Voigt et al. (2010: 542) の示すように, 「ウェルネス・ツーリズムは, 健康と福祉を維持または促進することを主な動機とし, 人々の身体的, 心理的, 精神的, および/または社会的幸福を高めるものである」と捉えることができる。

では, その動機や望むものは具体的にはどのようなものか。GW I (2020) の調査によれば, ウェルネスに焦点を当てた旅行の主な理由として, 「健康状態の調整やリブート, あるいはウェルビーイングに焦点をあてる (49%)」「ストレスを解消しリラックスする (47%)」「メンタルヘルスを改善する (34%)」がある。また, ウェルネス・ツーリズムの旅行者にとって最も重要なことは何かという問いには, 以下のような多様な回答が挙げられている。

【表2】 ウェルネス・ツーリズムの旅行者が重要視する事柄

回答	%
自然とつながる場所	70%
質の高い新鮮な郷土料理	50%
質の高い宿泊施設	41%
スパサービス	35%
野外活動	33%
質の高い開業医	31%
環境にやさしい／持続可能性に焦点	30%
地元の文化とのつながり	28%
瞑想／マインドフルネス	22%
自然療法（アーユルヴェーダ／鍼治療／漢方薬）	20%

（出所：GWI(2020)の調査結果をもとに筆者作成。）

上記の回答にもあるようにスパに関わるもの以外にも様々な活動が含まれており、これらからウェルネス・ツーリズムが幅広い概念であることが理解できる。

4.2. リトリート・ツーリズム

では次に、リトリート・ツーリズムについて見ていく。「リトリート」とは主に「退却、撤退、後退」あるいは「隠居、避難所、隠れ家」を指す語である。日本の市場においては、「リトリート」の原義から派生的に「仕事や家庭などの日常生活を離れ、自分だけの時間や人間関係に浸る場所などを指す」とされている⁹⁾。じゃらんネットによれば、リトリートとは「仕事や生活から離れた非日常的な場所で自分と向き合い、心と身体をリラックスさせるためにゆったりと時間を過ごす新しい旅のスタイル」であり、「目いっぱい観光を満喫するアクティブな旅行とは異なり、自分自身に向き合い、身体に良い運動や食事をしながらゆったりと過ごす癒しの旅」であるという¹⁰⁾。また、「Retreatment（リトリートメント）」が語源という説もある。こちらは「再治療」「回復」などの意味を持つが、いずれも「日常から離れて静養する」という点で共通する。

国際的には1980年代後半以降、スピリチュアル・リトリート・ツーリズムが劇的に増加している（Stausberg, 2011）。元の意味合いでは、宗教的な要素も強く、またリトリートセンターと呼ばれるリトリートに特化した施設が目的地として限定される場合も多く見られる（Reisinger, 2013）。他方で、Shackley（2004：236）は「リトリートをすること、コースを受講すること、または静かに短い休息を楽しむこととの間の境界が曖昧化するにつれ、リトリートの市場はますます成長している」と述べ、その範囲が拡大していることを指摘している。

Reisinger (2013)によれば、リトリート・ツーリズムは人気のある観光形態になりつつあり、スピリチュアル・ツーリズムとウェルネス・ツーリズムの両方の形態と見なすことができるものであり、リトリートは現代の多忙な世界において変わろうとする準備ができていて個人にとって最良の方法のうちの一つを提供するという。それはつまり、日常生活からの解放を意味する。日常生活からの解放は、すなわち「非日常」を意味し、「旅」により提供される場にも通ずるところがある。中でも近年は個人のコンディションの「回復」「リセット」あるいは「癒し」「リラックス」などの要素がよく見られる。また、とりわけ日本の場合には「女子旅」と称して温泉やスパといったリトリート施設や、ヨガ等のプログラム提供が可能な場所を中心的な目的地に位置づけた「癒し旅」や「リセット旅」が好まれる傾向がある。歴史的には参詣、湯治といった旅文化が存在し、また先述のとおり、現代社会においては高ストレス環境の改善が求められる状況にあることから、こうした癒し旅やリセット旅といったプランも数多く提供されている。たとえば、働く女性の一人旅を紹介するサイト「Beautrip」ではリトリートを目的とした女子旅を紹介する記事が掲載されている¹¹⁾。また、自己内省的な目的から一人旅のコンテンツとしてリトリートが志向されることも多い。いずれにせよ、結果として個々の旅のスタイルは個人あるいは小規模なものとなっている。

ウェルネス・ツーリズムとリトリート・ツーリズムはいずれも同じウェルネス、ウェルビーイングを目指すものである。またウェルネス・ツーリズムは能動的で幅広い概念であり多様な活動が幅広く含まれており、リトリート・ツーリズムはそこに内包される旅行形態と位置付けることができる。また、日本の旅行市場に特化して見た場合には上述のような傾向と相まって、リトリート・ツーリズムは限られた目的一癒し、リセット、回復等一に特化した観光スタイルであると考えられる。とりわけ日本においては“retreat tourism”のオリジナルの意味に比べて、心身ともにリフレッシュを図るための旅が幅広くリトリート・ツーリズムと捉えられている傾向がみられる。

4.3. リトリート・ツーリズムの役割

一般に、旅には癒しの効果があると言われる。旅行がもたらすストレス低減効果は実証研究によっても認められており、疾病予防、さらには健康増進に繋がるものであり、医学的意義が非常に大きいことが示されている(牧野, 2008他)。他方、旅をイニシエーションと位置付ける研究もある。木村(2001:104)によれば「イニシエーションとは、人間が象徴的な意味で、古い人間としては死に、新しい人間として再生するという体験」であるという。そして、「旅が時間的・空間的移動でありつつも、ただそれだけでなく、人間の存在様式そのものに根差すものだとする論点に、イニシエーションをめぐるこの聖なる時間・空間の問題は深く関わっている。」とし、宗教学的観点から「旅は宗教的人間にとっての試練に満ちたイニシエーション、聖なる時間・空間への突破にほかならない」(木村2001:106)と述べている。他方、綾部(2006:

284-285) は、イニシエーションを以下の3つに分類している。①イニシエーション儀礼、②拡大イニシエーション、③非制度的イニシエーションである。①は成人式や秘密結社への加入で行われる儀礼を指し、②は徴兵や新入社員研修など儀礼ではないが人々に成長や変化を促す制度を指す。最後の③は、儀礼でも制度でもないがアルバイトや一人旅や就職活動など一定のイニシエーション機能を持つ個人的経験を指す。この分類では、「旅」は非制度的イニシエーションに該当し、そこでの経験はバリエーション豊かな旅のアトラクションとして機能しうると考えられる。綾部（2006）や木村（2001）の捉え方を統合すると、疲れた過去の自分を脱ぎ捨て新しいエネルギーあふれる自分に変化することが可能という点で、リトリート・ツーリズムは非制度的イニシエーションだと捉えられる。また、自分を切り替える、リセットするだけでなくリスタートするという観点から、現代社会においては生まれ変わりや再生の儀式的役割を「旅」が担っていると考えられるのではないだろうか。

5. おわりに

ヘルス、ウェルネス、スパツーリズムなどをはじめとし、人々の抱える諸問題を軽減、あるいは解決するためのエネルギーを取り戻すことに役立つツーリズムは数多くある。いずれも心身の健康状態を回復することに貢献できるという点での共通部分は大きい。現代社会はいわゆる未病の状態やストレス過多の人々が多く存在し、その要因も随所にある。これらをコントロールしながら健康を維持することは容易とは言えず、そこで踏みとどまる、あるいはそこから脱却するためには個人が自分を取り戻す時間と空間を誰しもが必要としている。旅という非日常からいずれ日常に戻っていくというプロセスを通じ、個人の状態の回復やリセットが可能となることから、旅は個人のレジリエンスの担保に有効に機能する可能性を有すると考えられる。他方で、コロナ禍を通じ内省的時間を過ごした結果、新しい生き方を選択した人も少なくない¹²⁾。まさにウィズ・コロナ期以降においては現代的イニシエーションの場としてのサードプレイス（第3のとびきり居心地の良い場所）¹³⁾が求められている。リトリート・ツーリズムは一時的にでもそれを提供することができるという点で、個人のレジリエンス維持に一定の役割が果たせると考えられる。

最後に、そうした時間・空間の確保は、結果的に「旅」の必要性を高めることに繋がる。個人のレジリエンスを維持することがコロナ禍のような不測の事態の発生時において観光・旅行分野のレジリエンス維持にも益することに繋がるのである。持続可能性が社会の随所で問われて久しいが、ウィズ・コロナ期以降においては時代の求める旅のあり方をいかに提供できるかが各主体がレジリエンスを担保するのに有効に機能すると考えられる。まさに、こんな時代だからこそ、多様かつ一層の「リトリート」が必要なのである。

なお、本稿ではマーケットへの影響力が大きい「女性」や、少数派ではあるもののリトリートへの嗜好性やニーズが示される傾向にある「LGBT」、いわゆる「おひとりさま」等といっ

た特定の消費者層に関する議論を深めるには至らなかった。また、個人が快適に過ごすことができる場の機能を持つ「サードプレイス」の考え方も今後の社会を捉える上では重要なキーワードだと考えられるが十分に触れることはできなかった。それらの特性や社会情勢を踏まえた議論を進めることについては今後の課題としたい。

注

- 1) 厚生労働省の「働き方・休み方ポータルサイト」<https://work-holiday.mhlw.go.jp/>（最終閲覧日2021年1月8日）
- 2) 厚生労働省「令和2年 労働安全衛生調査（実態調査）」<https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/r02-46-50b.html>（最終閲覧日2021年1月8日）
- 3) 内閣府「過重労働による健康障害を防ぐために」<https://www.mhlw.go.jp/content/11303000/000553570.pdf>（最終閲覧日2021年1月8日）
- 4) 1946（昭和21）年7月にニューヨークで作成され、1948（昭和23）年4月7日に効力発生。我が国では1951（昭和26）年6月26日に条約第1号として公布された。
- 5) 株式会社ユーキャン「コロナで変化する理想の働き方」https://www.u-can.co.jp/topics/research/2020-12-2/index.html?vl=202012work_nr（最終閲覧日2021年12月8日）
- 6) U.S. Department of Health and Human Services “Individual Resilience” <https://www.phe.gov/Preparedness/planning/abc/Pages/individual-resilience.aspx>（最終閲覧日2021年1月8日）
- 7) Lifelong Learning Office at Boston University School of Public Health(2021) “Dealing with Stress in Disasters Building Psychological Resilience” <https://www.masslocalinstitute.info/StressinDisasters/index.html>（最終閲覧日2021年1月8日）
- 8) アサヒグループホールディングス「毎週アンケート：第551回あなたのストレス解消法を教えてください」<https://www.asahigroup-holdings.com/company/research/hapiken/maian/201506/00551/>（最終閲覧日2021年12月14日）
- 9) Goo辞書「リトリート」<https://dictionary.goo.ne.jp/word/%E3%83%AA%E3%83%88%E3%83%AA%E3%83%BC%E3%83%88/>（最終閲覧日2021年12月14日）
- 10) じゃらんNews [2020/10/9付]「リトリートとは？意味や過ごし方、スポットもご紹介！自分へのご褒美にリラックスしよう♪」<https://www.jalan.net/news/article/492122/>（最終閲覧日2021年12月14日）
- 11) 働く女子の、一人旅データベース Beautrip「冬の森でリトリート。星のや富士の女子旅プランレポート！」[2017/12/16付] <http://beautrip.info/?p=2379>（最終閲覧日2021年1月14日）
- 12) PRTimes「【コロナ禍の転職意向調査】コロナ禍で8割が転職を考えながらも、実際に転職したのは1割のみ」[2021/7/8付] <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000053.000036924.html>（最終閲覧日2021年1月14日）
- 13) オルデンバーグ（2013）によれば、サードプレイスとは、家庭（第1の場）でも職場（第2の場）でもない第3の「The great good place」（とびきり居心地の良い場所）であり、ストレスの多い現代社会においてリラックスできる居心地の良い場所のことを指す。

参考文献

綾部真雄「イニシエーションの今日的可能性：解説に代えて」『イニシエーション：儀礼的“越境”をめぐる通文化的研究』（J.S.ラ・フォンテイン著、綾部真雄訳）弘文堂、2006年、259-292ページ

ジ

- 荒川雅志『ウェルネスツーリズム——サードプレイスへの旅——』フレグランスジャーナル社, 2017年
- 木村勝彦「旅と聖なる時間・空間—旅の宗教学的考察に向けて—」『長崎国際大学論叢』第1巻, 2001年, 101-110ページ, 長崎国際大学
- 高坂晶子「観光レジリエンスの向上に向けて—新型コロナウイルス感染症を機に求められる新しいアプローチ—」『JRIレビュー 2021』Vol.5, No.89, 2021年, 78-103ページ. <https://www.jri.co.jp/MediaLibrary/file/report/jrireview/pdf/12482.pdf> (最終閲覧日2021年12月10日)
- 厚生労働省「第1部健康長寿社会の実現に向けて～健康・予防元年～」『平成26年版厚生労働白書』, 2013年 <https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/14/dl/1-00.pdf>(最終閲覧日2021年12月8日)
- 厚生労働省「新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査結果概要について」(厚生労働省社会・援護局 障害保健福祉部精神・障害保健課), 2020年 <https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/syousai.pdf> (最終閲覧日2021年1月14日)
- 福永香織「観光地のレジリエンスを考える」[コラム vol.445]日本交通公社, 2021年 <https://www.jtb.or.jp/researchers/column/column-destination-resilience-fukunaga/> (最終閲覧日2021年1月14日)
- 牧野博明, 戸田雅裕, 小林英俊, 森本兼囊「旅行のストレス低減効果に関する精神神経内分泌学的研究」『観光研究』日本観光研究学会, 19巻2号, 2008年, 9-18ページ.
- レイ・オルデンバーグ (串平美幸訳)『サードプレイス』みすず書房, 2013年
- DFID(2010) “Defining Disaster Resilience: A DFID Approach Paper” <https://www.gov.uk/government/publications/defining-disaster-resilience-a-dfid-approach-paper> (最終閲覧日2021年12月8日)
- Global Wellness Institute(2021) “The Global Wellness Economy: Looking Beyond COVID, December 2021” <https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2021/11/GWI-WE-Monitor-2021-final-digital.pdf> (最終閲覧日2021年12月8日)
- Mitchell, A. (2013) “Risk and Resilience: From Good Idea to Good Practice” (OECD Development Cooperation Working Paper, December13/2013) https://www.oecd.org/dac/conflict-fragility-resilience/docs/Resilience_and_Risk_Good_ideas_Good_practice.pdf(最終閲覧日2021年12月8日)
- OECD (2014) “Guidelines for resilience systems analysis” OECD Publishing. <https://www.oecd.org/dac/Resilience%20Systems%20Analysis%20FINAL.pdf> (最終閲覧日2021年12月8日)
- Panter-Brick, C. and Leckman, J.F. (2013) “Editorial Commentary: Resilience in child development—Interconnected pathways to wellbeing” *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), pp.333-336.
- Reisinger, Yvette.(2013) *Transformational Tourism: Tourist Perspectives*. CABI.
- Shackley, M.(2004) “Accommodating the spiritual tourist: the case of religious retreat houses.” In: Rhodli, T.(ed.) *Small Firms in Tourism: International Perspectives*. Routledge, pp.225-237.
- Stausberg, M.(2011) *Religion and Tourism: Crossroads, Destinations and Encounters*. Routledge, London.
- Southwick, Steven M., et al.(2014) “Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives” *European Journal of Psychotraumatology*, Volume 5, 2014-Issue 1. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338> (最終閲覧日2021年12月8日)
- Voigt, C., Howat, G. and Brown, G.(2010) “Hedonic and eudaimonic experiences among wellness tourists: and exploratory enquiry.” *Annals of Leisure Research* 13(3). pp.541-562.
- Wellness Tourism Institute(2020) “Wellness Tourism Initiative 2020 global survey results” https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2020/05/GWI_FACT_SHEET_LEISURE-TRAVEL_2020.pdf (最終閲覧日2021年12月8日)
- Walker, Brian., Holling, C. S., Carpenter, S. R., and Kinzig, Ann.(2004) “Resilience, Adaptability and Transformability in Social-ecological Systems” *Ecology and Society* Vol.9(2): 5. <http://www.ecologyandsociety.org/vol9/iss2/art5> (最終閲覧日2021年12月8日)

World Bank(2020) “Rebuilding Tourism Competitiveness : Tourism Response, Recovery and Resilience to the COVID-19 Crisis.” <https://openknowledge.worldbank.org/handle/10986/34348> (最終閲覧日2021年12月8日)

(なかじま まみ)

Retreat Tourism in the Age of the New Normal: Focusing on Personal Resilience and Travel Possibilities

Mami NAKAJIMA

Abstract

This study focused on individual retreats and healing and took up retreat tourism as a distinct form of traveling. The purpose of this study was to discuss the role of retreat tourism and the possibility of travel during/after the COVID-19 pandemic from the perspective of resilience. The presence or absence of individual resilience is deeply related to the ability to return to the original state or lead to a better state from an unhealthy one. Travel entails extraordinary spaces and experiences. Since it is possible to recover or reset the individual's condition in the process of returning from travel to ordinary daily life, it has the potential to function effectively as a guarantee of individual resilience. Moreover, in the age of the new normal, there is a growing need for places for self-renewal and re-creation. Retreat tourism can play an important role in maintaining and strengthening individual resilience by providing such a place, even if temporarily, through the offer of extraordinary time and space constituting travel.

Keywords: retreat, resilience, retreat tourism, extraordinary, wellness