



大自然の中でチームビルディング 「登山ワーケーション」

～阿蘇の大自然を活用し、チーム内のコミュニケーション向上を図る～

杵島岳から望む草千里



プログラム 阿蘇くじゅう国立公園 登山道整備体験

ガイドと共に行う登山道整備体験。国立公園内に位置する阿蘇五岳に登り、浸食され、歩きにくくなった登山道を、石や砂利などを用いた「近自然工法」により整備することで、自然との共生やSDGsについて学びます。また、自然の中での作業や活動を通じ、チーム内のコミュニケーションや組織力の向上を図ります。

ストレス値
コンテンツ41.47% 平均43.81%
ストレス改善度 **あり**

モニターツアー参加者の声

- 自然に触れ合いながら困難な課題を解決する過程でメンバーと仲良くなれました。
- 他企業の方とコミュニケーションを取りながら一つの目標に向かって活動することが新鮮でした。
- 自然環境保全に貢献でき、企業のCSR活動としてPRができると思いました。
- 多くの人とのコミュニケーションをとりながら進めていくことで、自分が「何をすべきなのか」といった考えが大事であると改めて感じることができました。
- 普段、体験できないようなことを初対面の方たちとチームとなり取り組む活動はよかったです。チームビルディングのコンテンツにあっていて感じました。



プログラム

フォト街ロゲイニング

「キーワード」を頼りに「地元の人」から話を聞くことで、チェックポイントを目指すアクティビティ。地図やスマートフォンは使用せず、「地元の人」から得た情報を頼りに目的地を探索することで、チーム内のコミュニケーション向上と、地域交流を図ります。



ストレス値
コンテンツ43.64% 平均43.81%
ストレス改善度 **あり**

モニターツアー参加者の声

- チーム内のコミュニケーションが活発化し発信力が高まりました。チームビルディングに高い効果があると感じました。
- 地図を持たずクイズやキーワードを頼りに地元の人に質問して場所やものを探すことで初めてきた場所の歴史などに触れることができました。
- 地域の方とふれあうことや町散策することでどのような街なのか知ることができました。また、チーム内で上手く役割分担もできました。

1日目

08:00頃 羽田空港発(✈約110分)
10:00頃 阿蘇くまもと空港着
阿蘇に移動(🚗約50分)
12:00頃 昼食
13:30頃 **W 阿蘇草原保全活動センターにてテレワーク**
17:00頃 ホテルに移動
17:30頃 内牧温泉内ホテルへチェックイン
テレワーク目安時間 約3.5時間

2日目

08:30頃 ホテルで朝食
W ホテル内にてテレワーク
11:30頃 門前町商店街で昼食(阿蘇神社・水基めぐり)
13:30頃 **W ホテル内にてテレワーク**
18:00頃 テレワーク目安時間 約7.5時間

3日目

09:30頃 ホテルで朝食
集合場所に移動
10:00頃 **P 阿蘇くじゅう国立公園 登山道整備体験**
(所要時間:約300分)
15:00頃 ホテルに移動
15:30頃 **W ホテル内にてテレワーク**
18:00頃 テレワーク目安時間 約2.5時間

4日目

08:30頃 ホテルで朝食
W ホテル内にてテレワーク
11:00頃 チェックアウト
11:30頃 昼食
13:00頃 **P フォト街ロゲイニング**(所要時間:約120分)
または **P サバイバルゲーム**(所要時間:約120分)
15:00頃 終了後、阿蘇くまもと空港に移動
17:00頃 阿蘇くまもと空港発
19:00頃 羽田空港着
テレワーク目安時間 約2.5時間

テレワーク時間

合計:約16時間 / 1日平均:約4時間

プログラム サバイバルゲーム



阿蘇の大自然の中でのサバイバルゲーム体験。作戦会議と15分のゲームを繰り返すことで、チーム内のコミュニケーション向上と、戦略的思考の向上を図ります。

ストレス値
コンテンツ41.29% 平均43.81%
ストレス改善度 **あり**

モニターツアー参加者の声

- 大自然の中で仲間とともに声を掛け合ったり、作戦会議をするなどコミュニケーションをとり実施できたことがよかったです。
- 非日常体験で得られる高揚感チームビルディングにも役立つと思いました。
- 同じ会社の人だけでなく、他社の方ともチームを組んで、戦略をたて協力しながら楽しむことができました。
- 誰がどのように動くか情報伝達などコミュニケーションを取らなくてはならない場面が多くチーム感の意識が強くなりました。



阿蘇の地域課題について学ぶ

「草原ワーケーション」

～阿蘇のカルデラの地形や歴史、千年以上続く草原を学ぶ～

1日目／新阿蘇大橋



プログラム 阿蘇の草原学習およびワークショップ

阿蘇の自然環境を後世に残す活動をしている「阿蘇グリーンストック」によるワークショップ。千年以上にわたる草原の継承、阿蘇火山の地形・歴史について学習し、草原の維持と活用方法について参加者同士がディスカッションを行い、阿蘇の地域課題を考えます。



モニターツアー参加者の声

- これまで感じることでなかった草原の役割や維持の大切さを知ることができました。SDGsを進めていくためにできることをチームで考えられたのでワークショップとして良いものだと感じました。
- 講話、動画視聴、ジオラマ地図を見ながらの説明、体験(ほうき作り)、ディスカッションと全体のバランスも良く学びや気づきを得られる貴重な時間でした。
- 草原を維持するために昔から人が深くかかわっていたことを学ぶことができました。草原がもたらす恵みを学び、少しでも草原の維持に貢献したいと思いました。
- グループワークで意見交換したことでより主体的に参加することができました。



プログラム 地元企業訪問



阿蘇で産出される良質なリモナイトを活用して事業を展開している地元企業への訪問。企業の事業内容、歴史、リモナイトの説明、工場見学を通して、地域資源の活用と環境問題の取組みについて学びます。

モニターツアー参加者の声

- 環境に配慮された製品、作っただけでなくその後の処理についてもしっかり検討されて対応していることが伺えて勉強になりました。
- リサイクルできて効果のある素材としてはとても勉強になりました。
- リモナイトの効果に驚きました！阿蘇の土地の特徴をふんだんに利用した商品を多数開発していてお話をとても面白かったです。



脱硫剤リモニック

リモナイトベಂಗラ



1日目

08:00頃	羽田空港発(✈) 約110分)
10:00頃	阿蘇くまもと空港着 阿蘇に移動(🚗) 約50分)
11:00頃	新阿蘇大橋・数鹿流崩之碑展望所の見学／ 阿蘇の地形・歴史学習(所要時間:約90分)
12:30頃	昼食
14:30頃	📌 阿蘇草原保全活動センターにてテレワーク
17:00頃	ホテルに移動
17:30頃	内牧温泉内ホテルへチェックイン
テレワーク目安時間 約2.5時間	

2日目

	ホテルで朝食
08:30頃	📌 ホテル内にてテレワーク
11:30頃	草千里ヶ浜で昼食
12:00頃	📌 「火山学習と草千里フィールドワーク」 または 📌 「地元企業訪問」(所要時間:約120分)
13:00頃	ホテルに移動
15:00頃	📌 ホテル内にてテレワーク
16:00頃	テレワーク目安時間 約5時間
18:00頃	

3日目

	ホテルで朝食
08:30頃	集合場所に移動
09:00頃	📌 阿蘇草原保全活動センターにて「阿蘇の草原学習 およびワークショップ」(所要時間:約150分)
11:30頃	昼食
12:00頃	📌 阿蘇草原保全活動センターにてテレワーク
13:00頃	ホテルに移動
17:00頃	テレワーク目安時間 約4時間

4日目

	ホテルで朝食
08:30頃	チェックアウト
09:00頃	📌 阿蘇草原保全活動センターにてテレワーク
11:30頃	阿蘇くまもと空港に移動(途中、大観峰など阿蘇観光)
13:00頃	阿蘇くまもと空港発
17:00頃	羽田空港着
19:00頃	テレワーク目安時間 約2.5時間

テレワーク時間 合計:約14時間 / 1日平均:約3.5時間

プログラム 火山学習と草千里フィールドワーク

阿蘇火山博物館で、世界最大級のカルデラを持つ阿蘇火山の生い立ちから現在の生態系を学習した後、阿蘇中岳火口周辺に広がる大草原「草千里」でのフィールドワークを実施。阿蘇火山の歴史と、自然との共生について学びます。



モニターツアー参加者の声

- 火山に対する危機管理や地震対策など自然とともに生きていく重さを日本人全員が持つべきと感じました。
- 阿蘇の生態系のお話を聞いて、よりその土地について愛着が湧き、この土地を守ろう、知ろうとする意欲が沸いたと感じました。
- 火山博物館は面白かった。あそこにはワークセッションスペースを作ろうとしているのは中々面白いと思いました。
- 展示を見るだけではわからない知識を学芸員の方の話から理解が深まりました。



阿蘇の雄大な自然で心も体もリフレッシュ 「健康ワーケーション」

～阿蘇の大自然ならではの体験を通して、心身をリフレッシュ～



熱気球体験

ストレス値
コンテンツ39.02% 平均43.81%
ストレス改善度 **あり**

【1日目】草千里ヶ浜

噴煙を上げる中岳をのぞむ、
阿蘇を代表する観光地のひとつ。

熱気球で始まる特別な朝。バーナーのゴースという迫力のある音と炎の熱気を間近に感じながら、いつもは見られない上空約40mからの風景は気分爽快！

モニターツアー参加者の声

- とても幻想的な景色で感動した。早朝の活動で普段の始業時間前の活動だったため罪悪感がなく楽しめました。
- 早朝から活動し、非日常体験を味わえたのはワーケーションならではの体験でした。
- 普段できない体験でとてもリフレッシュできました。
- 幻想的な景色で非日常を存分に感じることができました。
- 日の出の最高の景色を見ることができました。



【2日目】 阿蘇神社・水基 (門前町商店街) 散策



プログラム 阿蘇ジオガイドと行く水源地めぐり

「九州の水がめ」と呼ばれる阿蘇の水源を学べる体験プログラム。阿蘇ジオパークガイドと一緒に、「名水百選」に選出されている白川水源や池の川水源をめぐり、阿蘇の自然が生んだ水源に触れ、湧水を飲むことができます。また、田子山展望所(そらふね棧橋)から、阿蘇五岳を眺めるなどリフレッシュできます。



ストレス値
コンテンツ41.73% 平均43.81%
ストレス改善度 **あり**



モニターツアー参加者の声

- 熊本県は水が有名なのは知っていたが、なぜ熊本の水が有名なのか詳しい説明を聞いたことや水源地によって飲み比べをしたり話を聞きながら巡ることで理解がさらに深まりました。
- 水源に行ったことがなかったし、キレイな光景を見ることができた。カルデラの地形等、細かく説明してもらえたのでとても勉強になりました。



※阿蘇ジオガイドとは：阿蘇を訪れる人々へ、ジオパークの魅力に触れ、理解を深めていただくために、専門的な知識を学び、認定を受けた案内人。

1日目

08:00頃 羽田空港発(✈約110分)
10:00頃 阿蘇くまもと空港着
阿蘇に移動(🚗約50分)
12:00頃 草千里ヶ浜で昼食
13:30頃 **W** 阿蘇草原保全活動センターにてテレワーク
17:00頃 ホテルに移動
17:30頃 内牧温泉内ホテルへチェックイン
テレワーク目安時間 約3.5時間

2日目

集合場所に移動
06:45頃 熱気球体験(所要時間:約30分 気球体験:約5分)
08:00頃 ホテルで朝食
08:30頃 **W** ホテル内にてテレワーク
11:30頃 門前町商店街で昼食(阿蘇神社・水基めぐり)
12:00頃 **W** ホテル内にてテレワーク
13:30頃 門前町商店街で昼食(阿蘇神社・水基めぐり)
18:00頃 門前町商店街で昼食(阿蘇神社・水基めぐり)
テレワーク目安時間 約7.5時間

3日目

ホテルで朝食
W ホテル内にてテレワーク
11:30頃 昼食
12:00頃 **P** 阿蘇ジオガイドと行く水源地めぐり
(所要時間:約150分)(田子山展望所、白川水源など)
13:00頃 **W** ホテル内にてテレワーク
15:30頃 阿蘇くまもと空港に移動(途中、大観峰など阿蘇観光)
16:00頃 阿蘇くまもと空港発
18:00頃 羽田空港着
テレワーク目安時間 約5時間

4日目

ホテルで朝食
W ホテル内にてテレワーク
10:30頃 チェックアウト
11:00頃 昼食「高森田楽」
12:00頃 阿蘇くまもと空港に移動(途中、大観峰など阿蘇観光)
13:30頃 阿蘇くまもと空港発
17:00頃 羽田空港着
19:00頃 羽田空港着
テレワーク目安時間 約2時間

テレワーク時間

合計:約18時間 / 1日平均:約4.5時間



つるの子イモやヤマメなどの食材を串に刺して炭火で焼き、山椒味噌などをつけて食べる郷土料理。



ライフスタイルに応じた

「My style ワークーション」

～大自然の中、仕事と休暇を両立。休日と組み合わせれば、さらに阿蘇を大満喫！～

【1日目】夜の乗馬体験
スターライトトレッキング

夜の大草原での乗馬体験。木々に囲まれた静かなコース内を専門ガイドによる案内で満天の星空を眺めながら馬に乗って散歩いただきます。さえずるものがない大自然の中、普通の乗馬とは異なる非日常の体験をお楽しみください。



【2日目】天空のヨガ体験

北外輪山の千年の草原で、朝日をたっぷり浴びながらのヨガ体験。南に阿蘇五岳、東方に大観峰を望む絶景の中でたっぷり深呼吸してエネルギーチャージ！

(※期間:6月～9月、人数:6名まで)

阿蘇の大自然で
楽しむ様々な
アクティビティ

パラグライダー体験



熱気球体験



牧野ライド

1日目

08:00頃 羽田空港発(✈ 約110分)
10:00頃 阿蘇くまもと空港着
阿蘇に移動
12:00頃 昼食
13:30頃 **W** 阿蘇草原保全活動センターにてテレワーク
17:00頃 ホテルに移動
17:30頃 内牧温泉内ホテルへチェックイン
19:30頃 ナイトアクティビティに参加
「夜の乗馬体験スターライトトレッキング」
テレワーク目安時間 約3.5時間

2日目

06:00頃 天空のヨガ体験(所要時間:約120分)
08:00頃
08:30頃 ホテルで朝食
09:00頃 **W** ホテル内にてテレワーク
11:30頃
12:00頃 昼食
13:30頃 **W** ホテル内にてテレワーク
18:00頃 内牧温泉散策と夕食
テレワーク目安時間 約7時間

3日目

ショートステイコース

06:45頃 熱気球体験
(所要時間:約30分 気球体験:約5分)
08:00頃 ホテルで朝食
08:30頃 **W** ホテル内にてテレワーク
11:30頃
12:00頃 昼食
13:30頃 パラグライダーなどのアクティビティに参加
15:00頃 阿蘇くまもと空港に移動(途中、南阿蘇などを観光)
17:00頃 阿蘇くまもと空港発
19:00頃 羽田空港着
テレワーク目安時間 約3時間

ロングステイコース

06:45頃 熱気球体験
(所要時間:約30分 気球体験:約5分)
08:00頃 ホテルで朝食
08:30頃 **W** ホテル内にてテレワーク
11:30頃
12:00頃 昼食
13:30頃 **W** ホテル内にてテレワーク
18:00頃
テレワーク目安時間 約7.5時間

テレワーク時間 合計:約13.5時間 / 1日平均:約4.5時間

4日目

終日自由行動

終日 阿蘇観光
(パラグライダーなどのアクティビティ、レンタサイクル、水源地めぐり等)

5日目

出発まで自由行動

08:30頃 阿蘇観光
(パラグライダーなどのアクティビティ、レンタサイクル、水源地めぐり等)
17:00頃 阿蘇くまもと空港発
19:00頃 羽田空港着

テレワーク時間 合計:約18時間 / 1日平均:約6時間



天草の海で過ごす

「イルカワーケーション」

～天草の海でSDGsと自然との共生について学ぶ～

プログラム

シーカヤック体験と
無人島での海洋ゴミ収集

シーカヤックを漕ぎ、天草の美しい海をツーリングし、無人島へと移動します。無人島で、漂着したペットボトルなどの海洋ゴミを拾います。拾ったゴミはシーカヤックに寄せ、持ち帰ります。



モニターツアー参加者の声

- SDGsとの繋がりが一番強く感じられたプログラムとしました。楽しみながら、遠目では綺麗に見える島が海洋ゴミで汚れている事を実感。また、その海洋ゴミの多くは家庭ごみである事に繋がり、自分の生活様式も見直すきっかけになりました。
- リフレッシュとSDGsの取組みを兼ねそなえたプログラムでとても良かったです。一見ゴミはないのでは？と思いましたが、あつという間に積みきれないほど集まり、ショックでした。
- 一見キレイな海や無人島に見えても、海の中にも小さなゴミが浮遊したり無人島にもペットボトル等大きなゴミが漂流し、改めて環境問題を体感できました。

プログラム

海洋ゴミ ワークショップ



無人島で収集した海洋ゴミについて考えるワークショップ。漂着している海洋ゴミはどこから来たのか、年間どのくらいのゴミが流れているのか、海洋プラスチックゴミの現状について学び、環境問題について考えます。



レンタサイクル



イルカウォッチング

天草の海には約200頭以上のイルカが生息。一年を通して高確率で間近に出会えることができます。天草の大自然と野生のイルカに感動間違いなし！

モニターツアー参加者の声

- 初めての体験で多くのイルカを見ることができ感動しました。
- イルカと漁師さんの共存の背景を知ることができました。
- 想像以上に感動しました。イルカの群れの動きを見て船をコントロール、期待を上回る数とダイナミックさに驚きました。
- 天草は世界でも珍しい餌付けなしのイルカを見られることを知り、この環境を続けていく大切さを改めて感じました。



1日目

08:00頃 羽田空港発(✈ 約110分)
10:00頃 阿蘇くまもと空港着
上天草に移動(🚗 約90分) 途中、昼食
13:30頃 W ミオ・カミーノ天草にてテレワーク
17:00頃 上天草市内ホテルへチェックイン
17:30頃

テレワーク目安時間 約3.5時間

2日目

ホテルで朝食
09:30頃 湯島に移動
10:00頃 江樋戸港から湯島に移動(🚗 約30分)
10:40頃 W 湯島シーグラスにてテレワーク
12:00頃 湯島島内で昼食
13:30頃 W 湯島シーグラスにてテレワーク
16:00頃 湯島から江樋戸港に移動(🚗 約30分)
17:00頃 上天草市内ホテルに移動

テレワーク目安時間 約4時間

3日目

ホテルで朝食
09:00頃 集合場所に移動
09:30頃 P シーカヤック体験と無人島海洋ゴミ収集(所要時間:約120分)
11:30頃 昼食
13:00頃 P 海洋ゴミワークショップ(所要時間:約60分)
14:00頃 ホテルに移動
14:30頃 W ホテルにてテレワーク
18:00頃

テレワーク目安時間 約3.5時間

4日目

ホテルで朝食
09:00頃 チェックアウト
10:00頃 イルカウォッチングまたはレンタサイクリング
12:00頃 昼食
13:30頃 W ミオ・カミーノ天草にてテレワーク
14:30頃 阿蘇くまもと空港に移動(🚗 約80分)
17:00頃 阿蘇くまもと空港発
19:00頃 羽田空港着

テレワーク目安時間 約1時間

テレワーク時間 合計:約12時間 / 1日平均:約3時間



天草の自然を楽しむ

「無人島ワーケーション」

～無人島体験など天草の美しい海を体感できる充実のプラン～



モニターツアー参加者の声

- 無人島という非日常体験を満喫できました。
- 地元の方から産島の歴史や食材など地域のことを聞くことができて有意義でした。
- チームメンバーとのコミュニケーションを深めることができました。

ストレス値
コンテンツ38.64% 平均43.81%
ストレス改善度 **あり**

プログラム 無人島デイキャンプ

漁船で移動し、電気・ガスのない無人島でのデイキャンプ。無人島ならではの非日常を味わえることに加え、島では、釣りやハイキング、レクリエーションなどを企画し、目的に応じた様々なプログラムを実施することが可能です。



1日目

羽田空港発着／あそ熊本空港利用	伊丹空港発着／天草空港利用	福岡空港発着／天草空港利用
08:00頃 羽田空港発(→ 約110分) 10:00頃 阿蘇くまもと空港着 上天草に移動(→ 約90分) 12:30頃 上天草市内で昼食 13:30頃 W ミオ・カミーノ天草にてテレワーク 16:30頃 天草・本渡に移動(→ 約60分) 17:30頃 天草・本渡市内ホテルへチェックイン テレワーク目安時間 約3時間	12:50頃 伊丹空港発(→ 約145分) 15:15頃 天草空港着 天草・本渡に移動(→ 約15分) 16:00頃 天草・本渡市内ホテルへチェックイン 18:00頃 W ホテル内にてテレワーク テレワーク目安時間 約2時間	08:50頃 福岡空港発(→ 約35分) 09:25頃 天草空港着 10:15頃 天草キリシタン館に移動(→ 約15分) 12:00頃 昼食 13:00頃 崎津集落に移動 15:00頃 天草・本渡市内ホテルへチェックイン 18:00頃 W ホテル内にてテレワーク テレワーク目安時間 約3時間

2日目

天草キリシタン館	
ホテルで朝食 集合場所に移動(所要時間:90分) 10:00頃 P 無人島デイキャンプ 15:00頃 ホテルに移動(所要時間:90分) 16:30頃 ホテル到着	ホテルで朝食 08:30頃 W ホテル内にてテレワーク 11:30頃 12:00頃 昼食 13:30頃 W ホテル内にてテレワーク 18:00頃 テレワーク目安時間 約7.5時間

3日目

イルカウォッチング	
ホテルで朝食 08:30頃 W ホテル内にてテレワーク 11:30頃 12:00頃 昼食 13:30頃 W ホテル内にてテレワーク 18:00頃 テレワーク目安時間 約7.5時間	

4日目

ホテルで朝食 08:30頃 W ホテル内にてテレワーク 10:30頃 11:00頃 チェックアウト 11:30頃 昼食とイルカウォッチング 14:00頃 阿蘇くまもと空港に移動(→ 約150分) 17:00頃 阿蘇くまもと空港発 19:00頃 羽田空港着 テレワーク目安時間 約2時間	ホテルで朝食 08:30頃 09:50頃 チェックアウト 天草空港に移動(→ 約15分) 12:10頃 天草空港発 伊丹空港着	ホテルで朝食 08:30頃 W ホテル内にてテレワーク 10:30頃 11:00頃 チェックアウト 11:30頃 昼食とイルカウォッチング 14:00頃 天草空港に移動(→ 約15分) 15:45頃 天草空港発 16:25頃 福岡空港着 テレワーク目安時間 約2時間

テレワーク時間 合計:約12.5時間 / 1日平均:約3.1時間

テレワーク時間 合計:約9.5時間 / 1日平均:約2.4時間

テレワーク時間 合計:約20時間 / 1日平均:約5時間