



ALOHA!

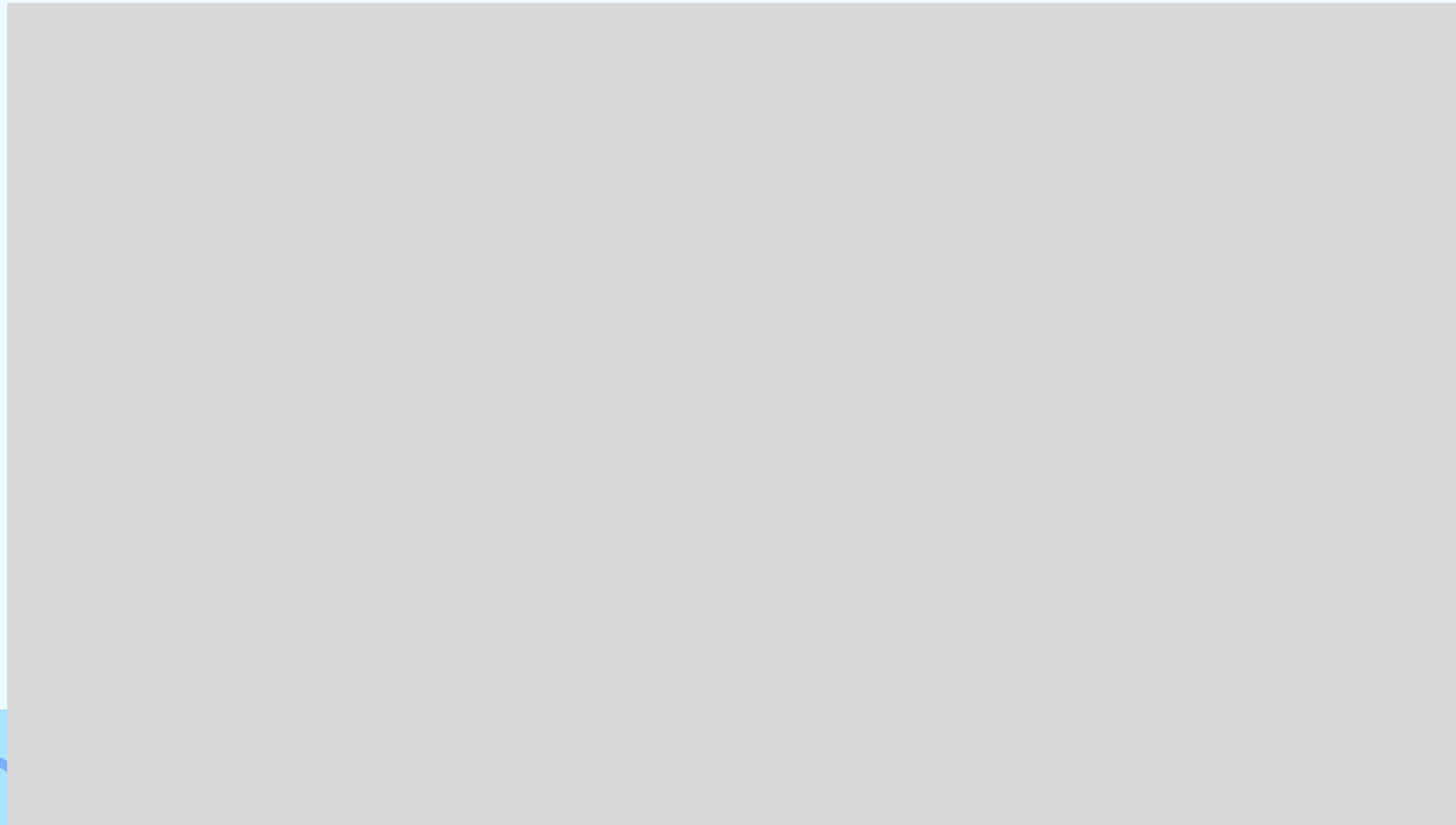
HEALING JOURNEY

- MYコーピングを見つける4日間 -

和歌山大学 観光学部 竹田ゼミ

鈴木和 岩本天寧 瀧千晴 佃めい 西口真菜美 野上歩羽

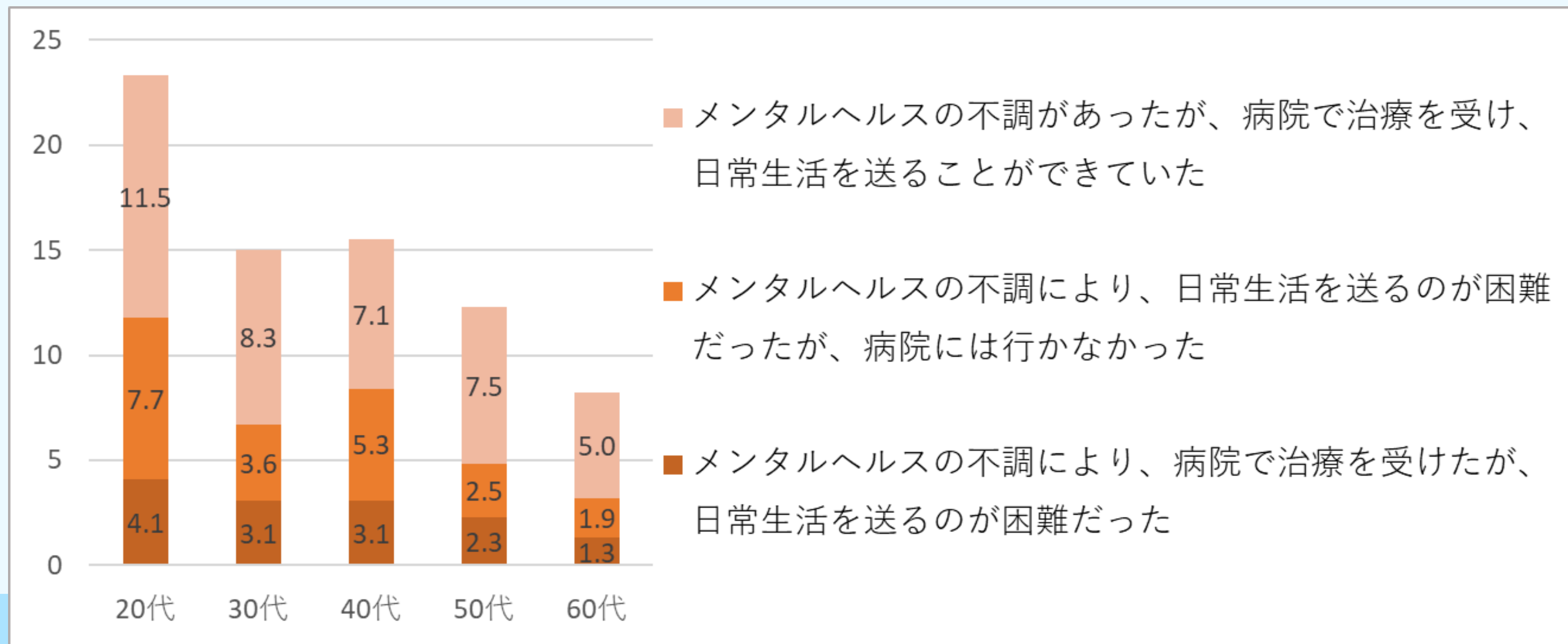
図1 ストレスの発散方法が分からない女性（%）



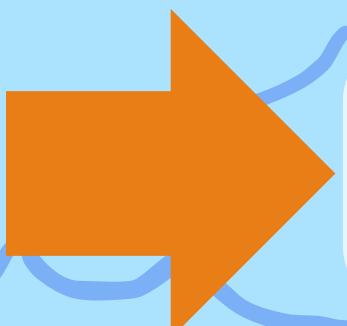
20代女性 の 半数以上 はストレスの発散方法がわからない

図2

正規雇用者のメンタルヘルス不調経験率（%）

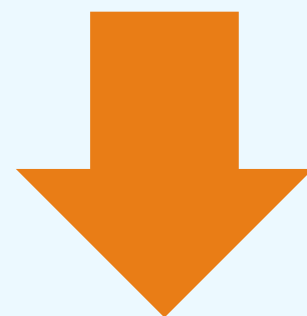


出所：パーソル総合研究所

 **20代** においてメンタルヘルス不調経験率が最も高い

ターゲット

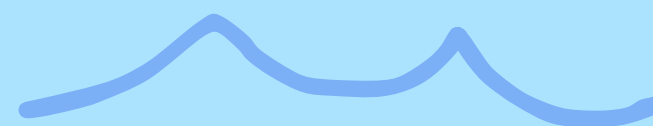
ストレスを感じている
若手女性社員



旅行を通して自分にあったストレス対処法を見つける
旅行後も、ストレスとうまく向き合う

コーピング

…ストレスを解消するための行動のこと



類型	詳細
問題焦点型	問題を根本的に解決するために問題そのものに働きかける
情動焦点型	ストレスに対する考え方や感じ方をコントロールしたり、感情を発散させたりする
ストレス解消型	[リラクゼーション型] リラクゼーションによってストレス緩和を図る
	[気晴らし型] 運動や趣味に没頭したり、レジャーを楽しんだりして ストレスに対処する





目的地

ハワイ
(3月)

[ハワイを選択した理由]

幸福度が高い

全米で最も幸福度が高い州**1位**

広大な自然

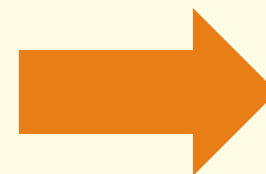
海を見ると**ストレスが大幅に軽減**され、
心身の健康に良い効果をもたらす。

過ごしやすい気候

最もストレスを感じにくい気温

最高気温：25～29度

最低気温：15～19度



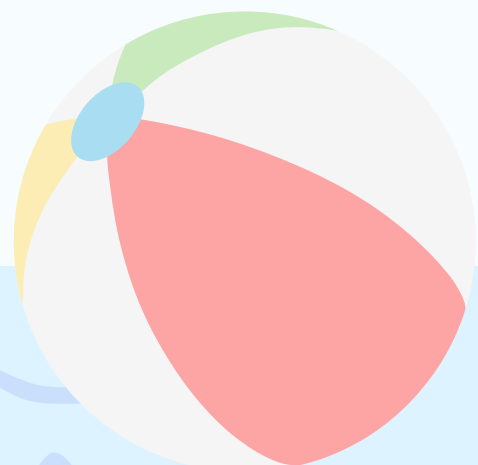
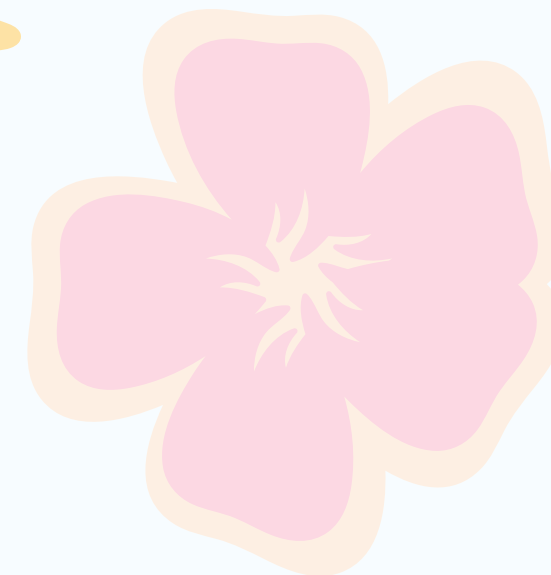
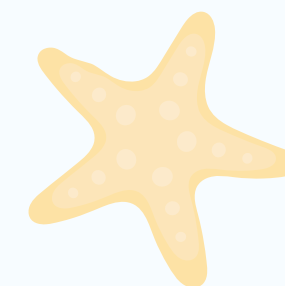
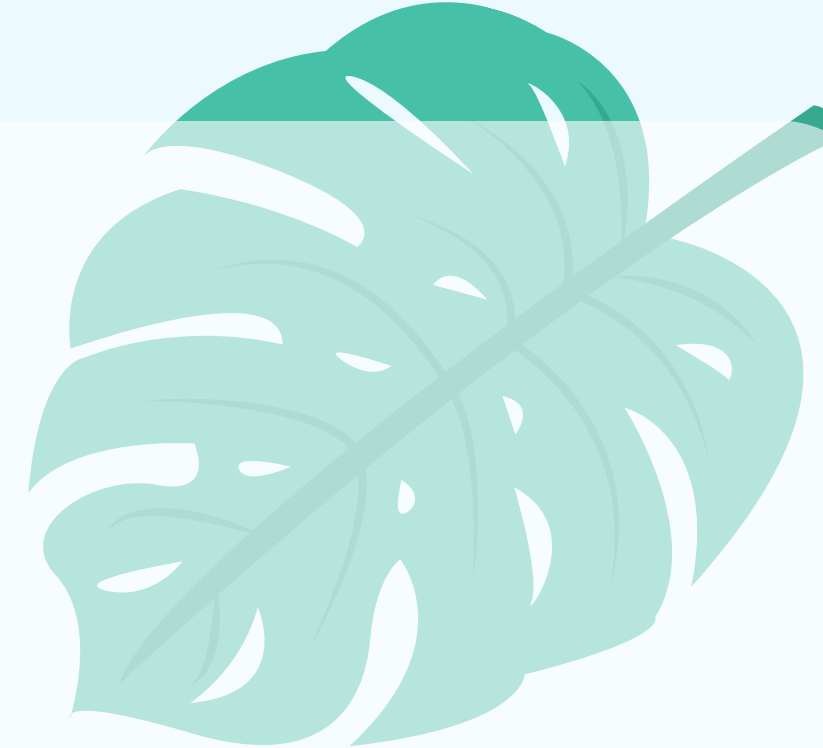
ホノルル（3月）の平均気温

最高気温：26度

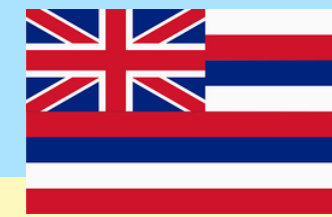
最低気温：18度

3月の気候は**コーピング活動**に適している。

※Stresscare.comより引用



コーピングリスト



私たちが考えるコーピング

1. マッサージをする
 2. 楽器を演奏する
 3. 日記を書く
 4. スポーツをする
 5. 日の出を見る
 6. 買い物をする
 7. 音楽を聴く
 8. 人と会話をする
- etc

ハワイツアーに置き換えると

1. ロミロミマッサージ
2. ウクレレ演奏体験
3. コーピングノートを書く
4. ナイトSUPヨガ、登山など
5. ダイヤモンドヘッドで朝日を見る
6. KCCファーマーズマーケットなど
7. ディナーショー
8. Barでおしゃべり

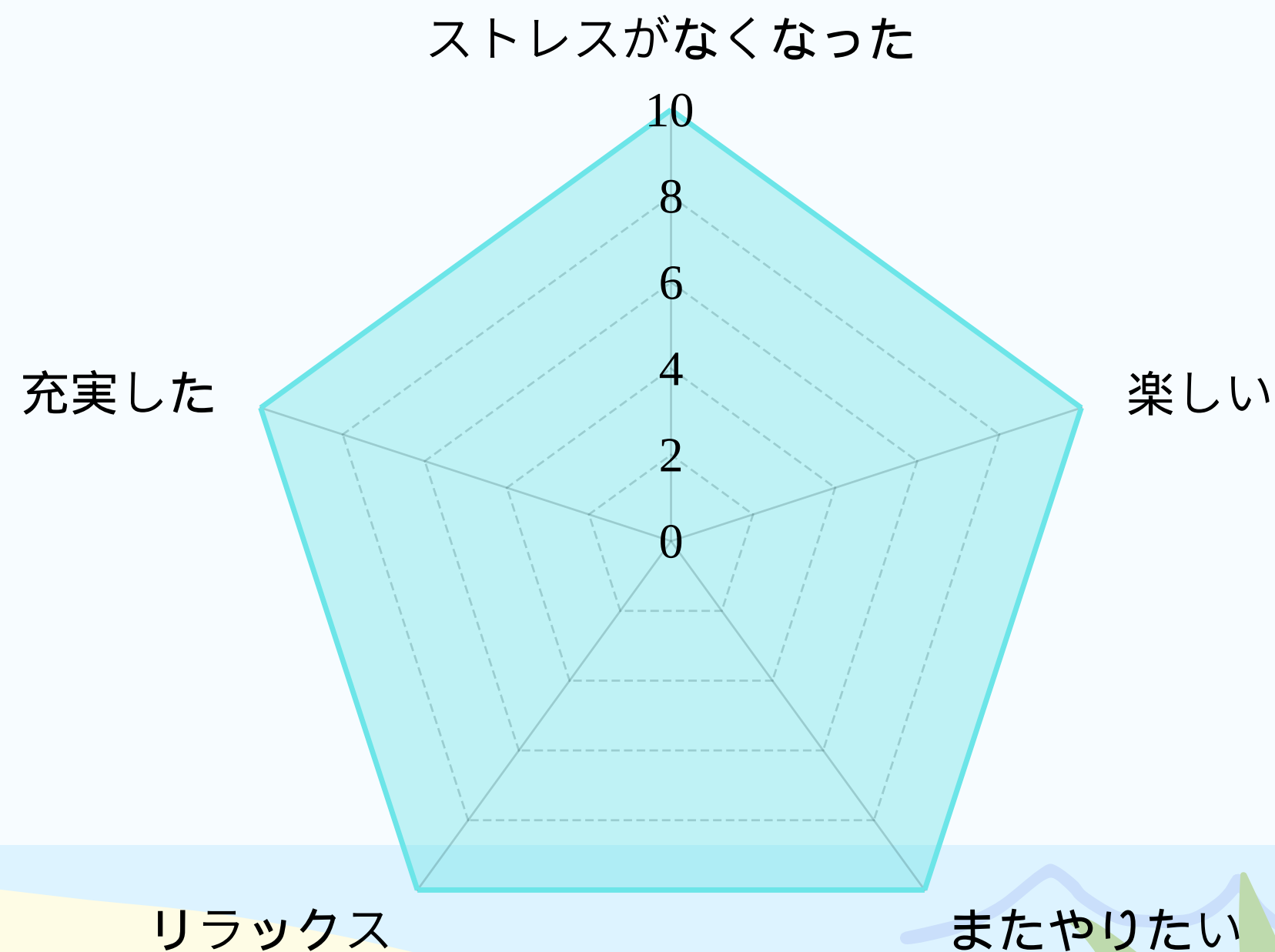
コーピングノート

①レーダーグラフ【主観的】

厚生労働省の「**職業性ストレス簡易調査票**」を参考に作成。

レーダーグラフを用いて自己分析を行う。

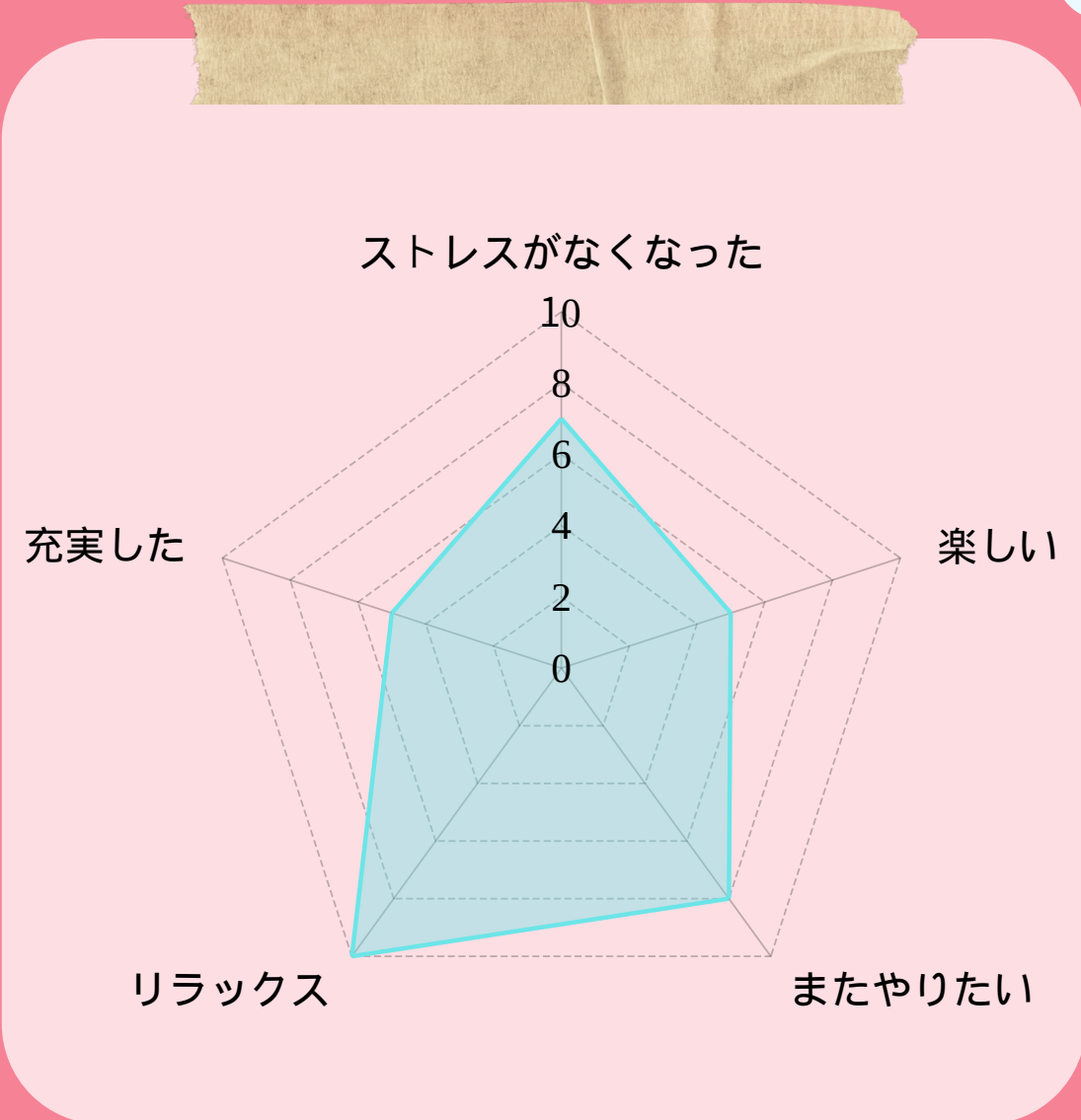
→正五角形に近く、かつ最も大きい日のコーピングがその人に適している。



コーピングノート

(例)

Day1



○今日の感想

コーピングノート

②ユーザーガイド【客観的】

コーピング中の自分の様子を、同行者に
書いてもらう！

1. グラフやコメントを用いて
具体的に書く

2. 好みの傾向を見つけて書く

3. ストレスの兆候とリフレッシュできる
ことを書く

③帰国後の代替案

日本でできる代替案を考えて、書く！

「ビーチで波の音を聞いてリラックスした」



「海や川の音を聴くアプリを使う」
「自然の多い公園で深呼吸する」 など

大切なのはコーピングを日常生活に
活かしていくこと！

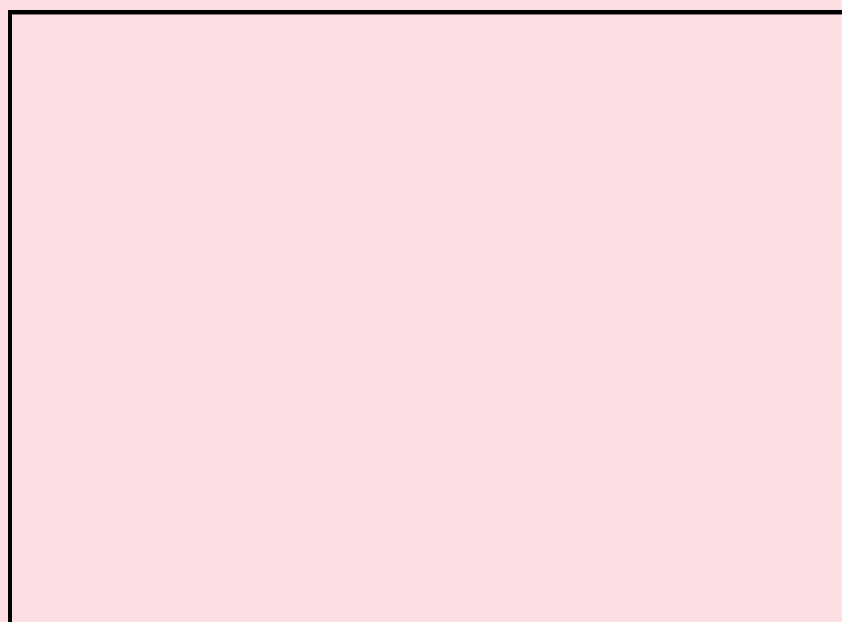
継続しやすい方法を見つけることが大切！

コーピングノート

(例)

○ユーザーガイド

コメント



○帰国後の代替案

ストレス軽減を感じた場面

(例)

[波の音を聞いたとき]



自然の多い場所に行く
波の音をスマホで聞く

SCHEDULE

DAY1 リラクゼーション型コーピング

- 20:45 関西国際空港発
- 日付変更線通過 -----
- 8:55 ホノルル国際空港着
- 9:30 ホテルへ荷物を預ける
- 10:00 朝食
- 11:00 『ロイヤルハワイアンホテル』で
ロミロミマッサージ
- 12:00 昼食
- 13:00 サイクリング
- 15:30 ホテルチェックイン
- 16:00 『ウクレレプアプア』で
ウクレレ体験
- 17:00 夕食
- 18:45 ナイトSUPヨガ
- 21:00 ホテル着

★瞑想を朝（集中力向上）、昼（気持ちの
リセット）、晩（睡眠の質向上）で行う。

DAY2 気晴らし型コーピング

- 5:30 ホテル発
- 6:00 ダイヤモンドヘッドで登山
- 7:00 山頂で日の出を見る
- 7:30 下山
- 8:00 KCCファーマーズマーケット
- 9:30 ショッピング&昼食
- 13:30 ウミガメシュノーケリング
- 17:15 『ロイヤルハワイアンセンター』で
ディナーショー
- 22:00 ホテル着

DAY3 情動焦点型コーピング

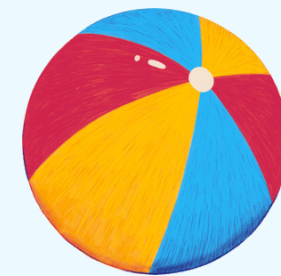
- 8:30 ホテル発
- 9:00 『カワイアハオ教会』で礼拝を受ける
- 10:00 周辺散策
- 12:00 昼食
- 14:00 カヴェヘヴェヘを散策
- 15:00 カフェでコーピングノートを書く
- 18:00 Bar『アイリッシュローズサロン』でおしゃべり
- 21:00 ホテル着

DAY4

- 10:30 ホテル発
- 11:20 ホノルル国際空港 着
- 13:55 ホノルル国際空港 発
- 日付変更線通過 -----
- 18:45 関西国際空港 着

DAY1

リラクゼーション型コーピング



20:45 関西国際空港発

ハワイアン航空 HA449便

----- 日付変更線通過 -----

8:45 ホノルル国際空港着

9:30 ホテルへ荷物を預ける

10:00 朝食

11:00 『ロイヤルハワイアンホテル』でロミロミマッサージ

12:00 昼食

13:00 サイクリング

15:30 ホテルチェックイン

16:00 『ウクレレプアプア』でウクレレ体験

17:00 夕食

18:45 ナイトSUPヨガ

21:00 ホテル着

★瞑想を朝（集中力向上）、昼（気持ちのリセット）、
晩（睡眠の質向上）で行う



瞑想

ハワイ語で「ホ・オポノポノ」
《効果》

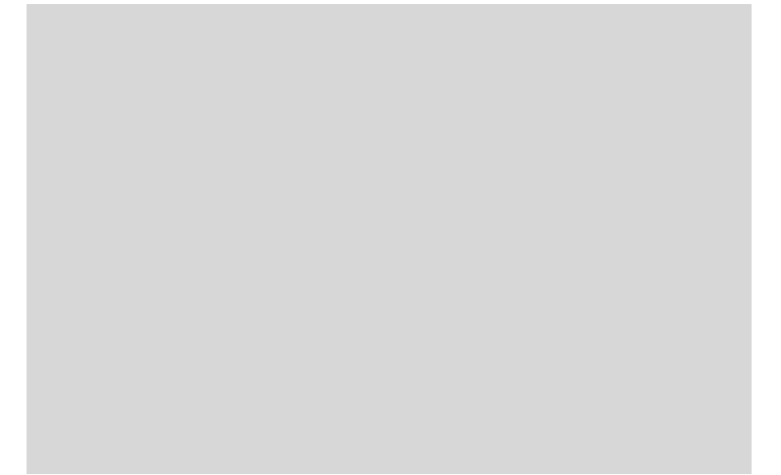
- ・ 潜在意識にある**記憶を浄化**
(=クリーニング)
- ・ 「自愛」を大切にする考え方を身に付ける



ウクレレ

ハワイ音楽の象徴
《効果》

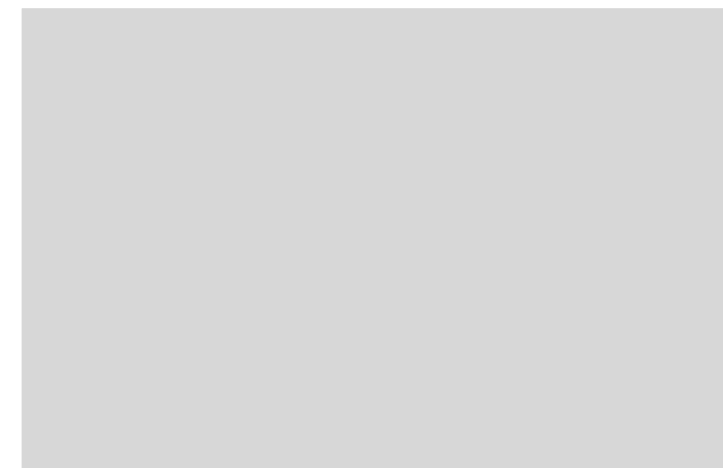
- ・ 楽器演奏…**ストレスホルモン**の減少
- ・ **幸福感**を高めるエンドルフィンの分泌を促進



ロミロミマッサージ

ハワイ伝統のマッサージ
《効果》

- ・ 血流やリンパの流れを良くする
→**体内の機能を正常化**
- ・ 感情のバランスを整える
→**リラクゼーション効果**



ナイトSUPヨガ

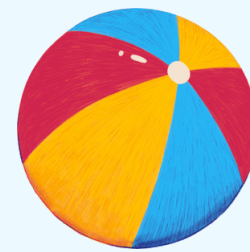
SUPの上でヨガ
毎週金曜日は**花火鑑賞**ができる
《効果》

- ・ 夜景と星空で**リフレッシュ&リラックス**
- ・ 通常のヨガよりも全身が鍛えられる

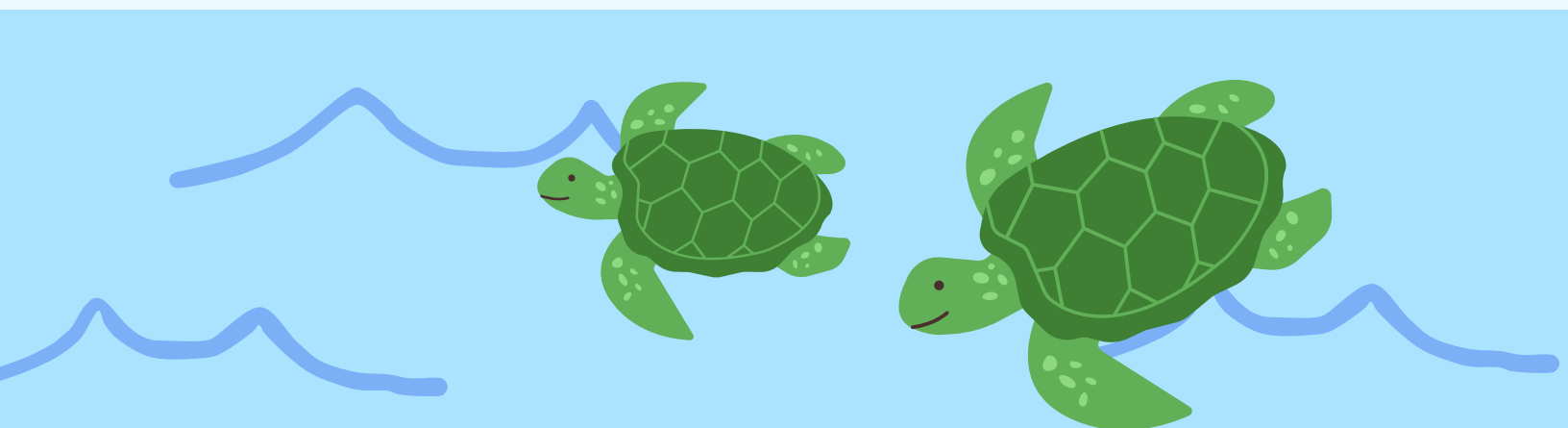
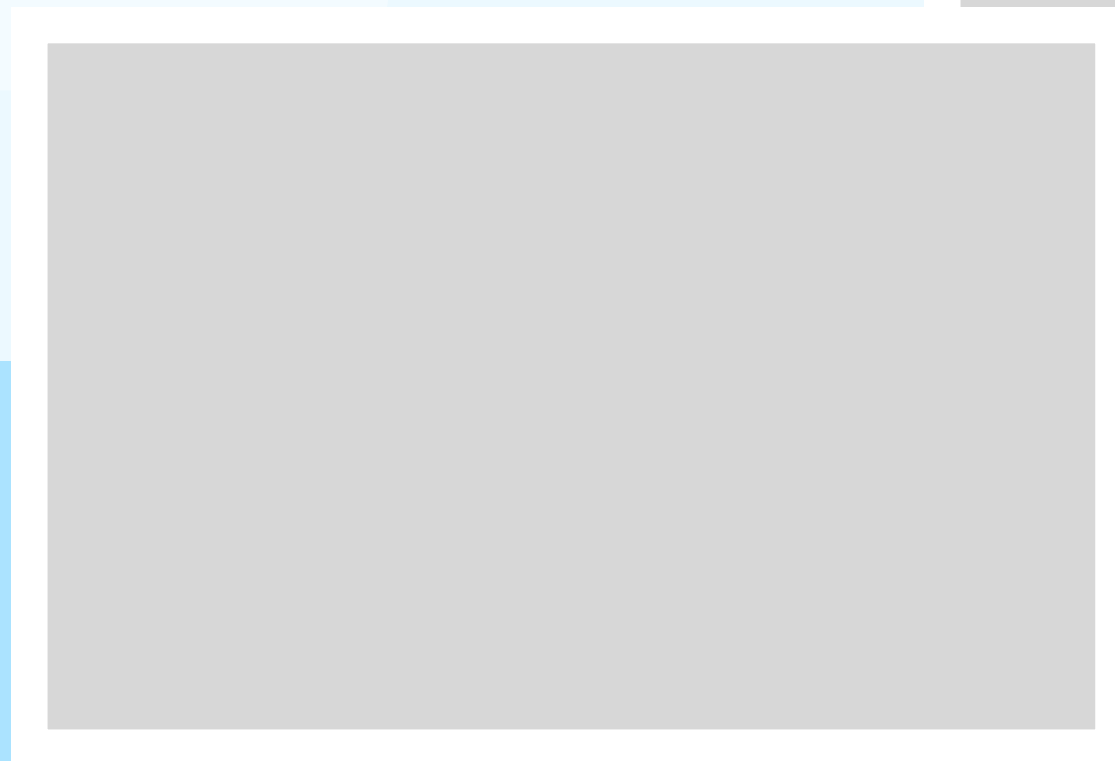
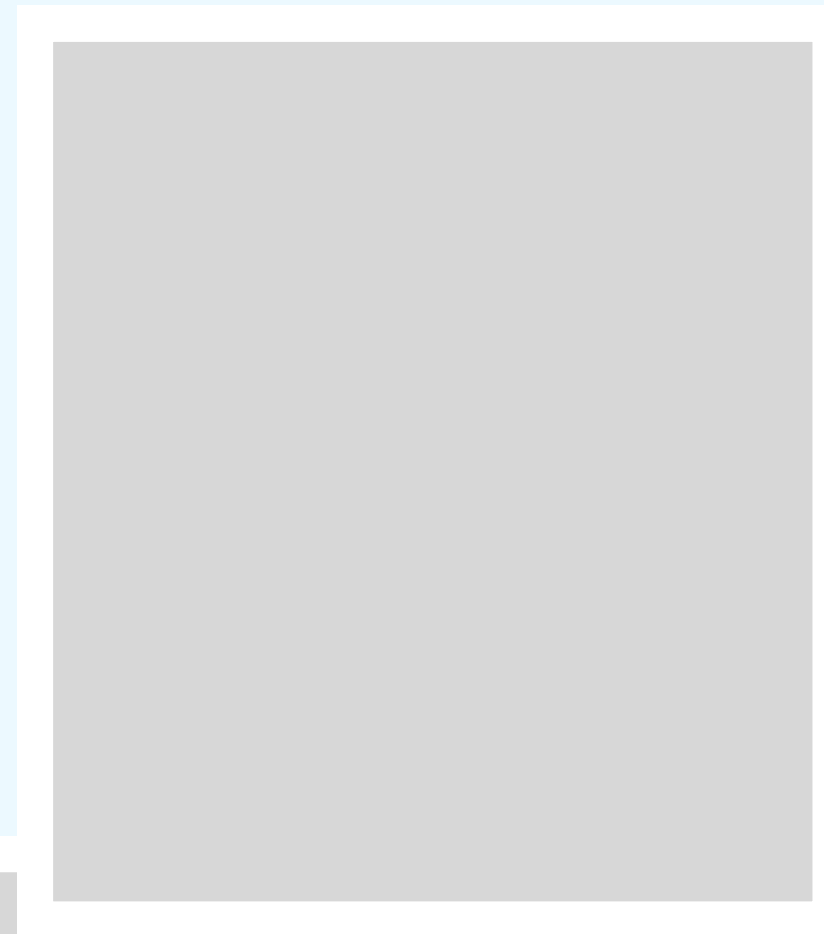
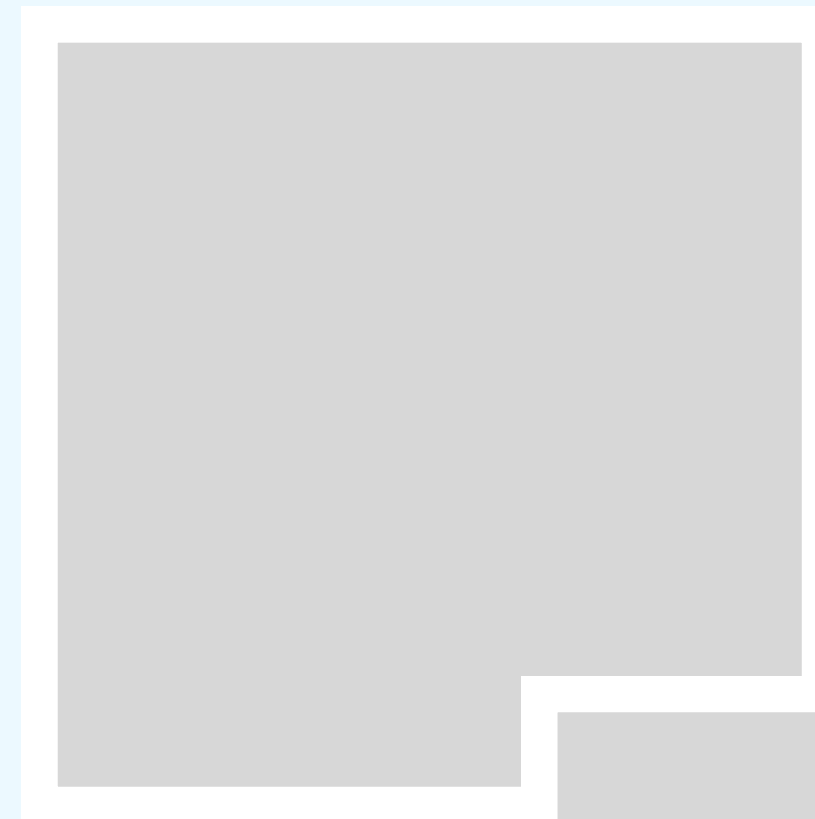


DAY2

気晴らし型コーピング



- 5:30 ホテル発
- 6:00 ダイヤモンドヘッドで登山(30~40分)
- 7:00 山頂で日の出を見る
- 7:30 下山
- 8:00 KCCファーマーズマーケット
- 9:30 ショッピング & 昼食
- 13:30 ウミガメシュノーケリング
- 17:15 『ロイヤルハワイアンセンター』でディナーショー
- 22:00 ホテル着



早起き

「早起きは三文の徳」
《効果》

- うつや不安障害の症状を和らげる
- ストレスホルモンの分泌パターンを整える
→ ストレスへの対処能力UP



ショッピング

ワイキキのモールを満喫！
《効果》

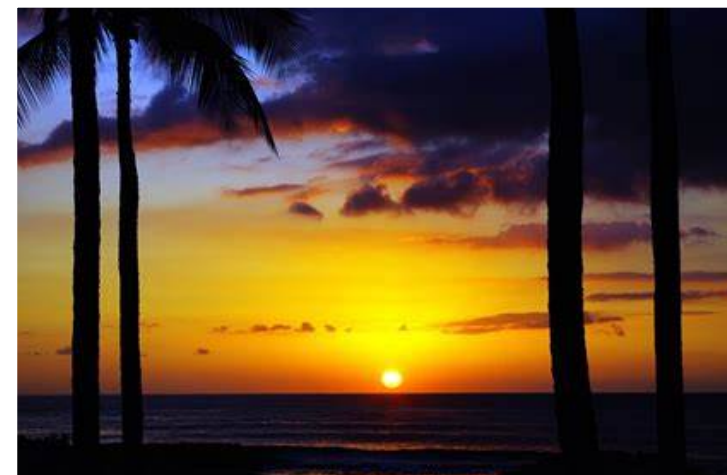
- 脳内の快楽物質を活性化
- 自己表現の手段としても機能する



日の出

自然に自律神経を整える
《効果》

- 日光のエネルギー…身体代謝を活発にする
- セロトニンを分泌し、ネガティブな気分が解消



シュノーケリング

ハワイの美しい海を体感
《効果》

- 精神的なストレス軽減
- 体の緊張やコリをほぐす
- 有酸素運動による健康&痩身効果



@andyoucreations hawaii

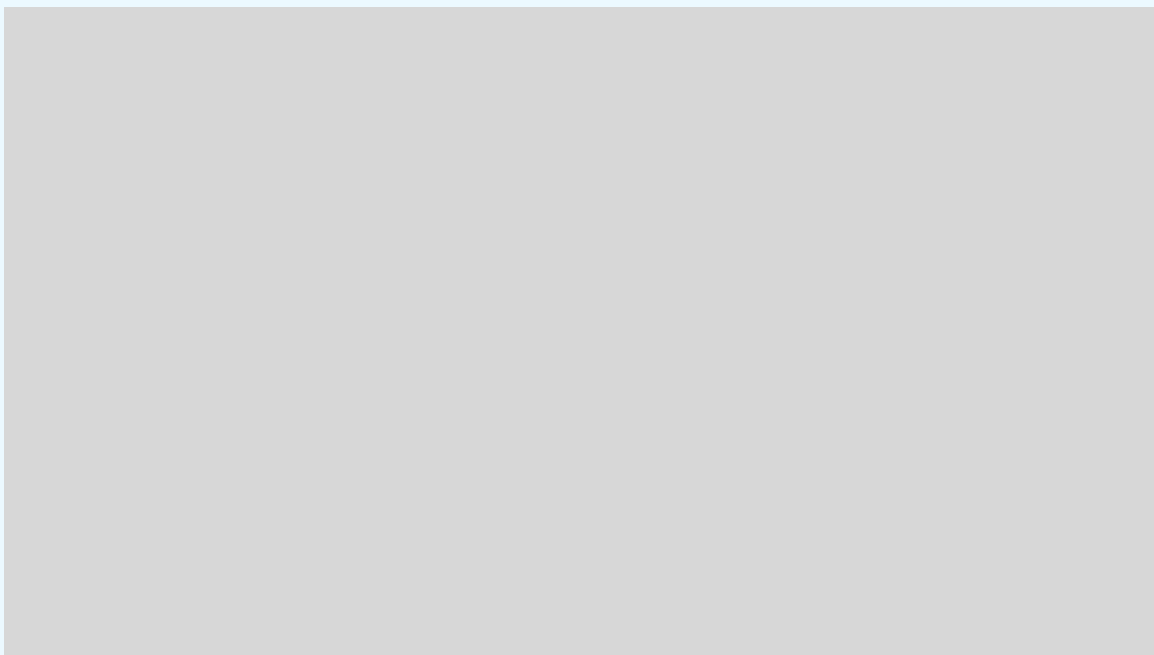


HIS大阪駅前ハワイ支店の方に聞いてみた！

ワイキキビーチ周辺おすすめのショッピングセンター

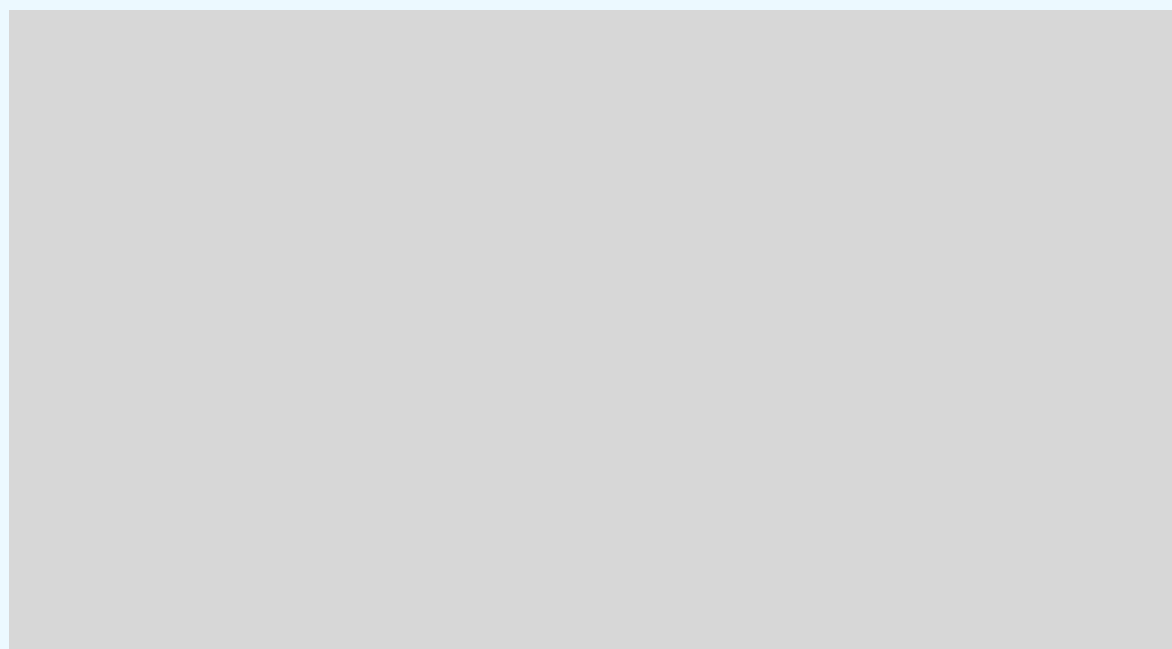


アラモアナショッピングセンター



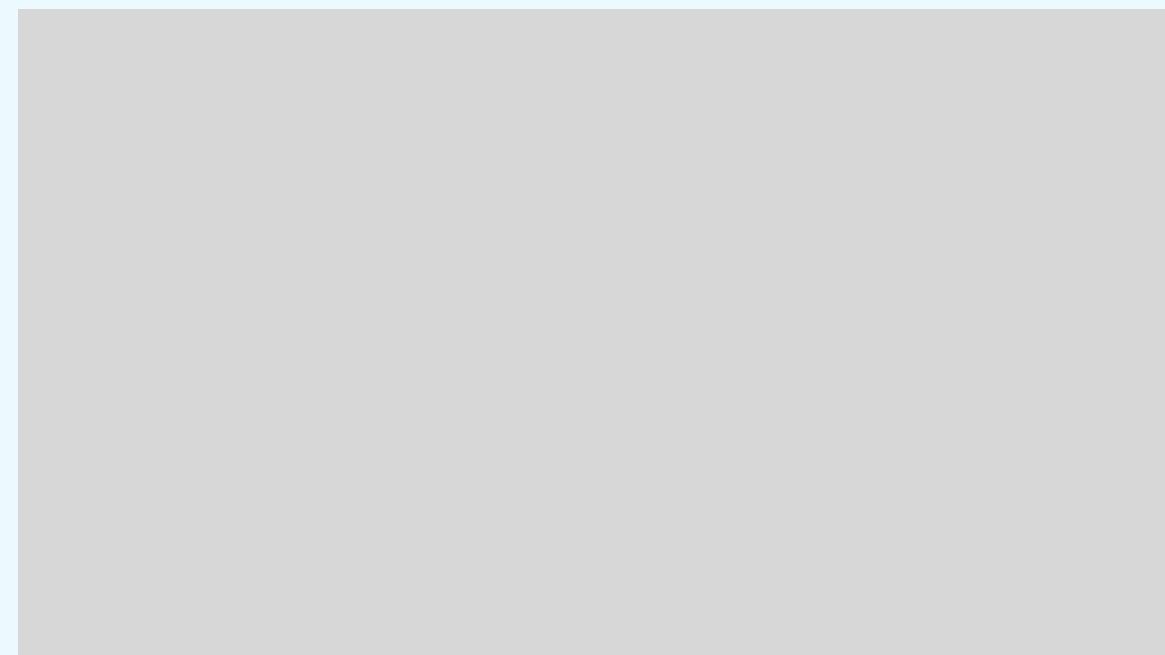
ハワイ最大級のショッピングセンター
アラモアナビーチを眺めながら、
350店舗以上のショップを楽しめる！

ワイキキマーケット



古き良きハワイの面影を残した
最新のスーパーマーケットで
個性的なショッピング&グルメを楽しめる！
365日朝から晩まで満喫できる！

インターナショナルマーケットプレイス



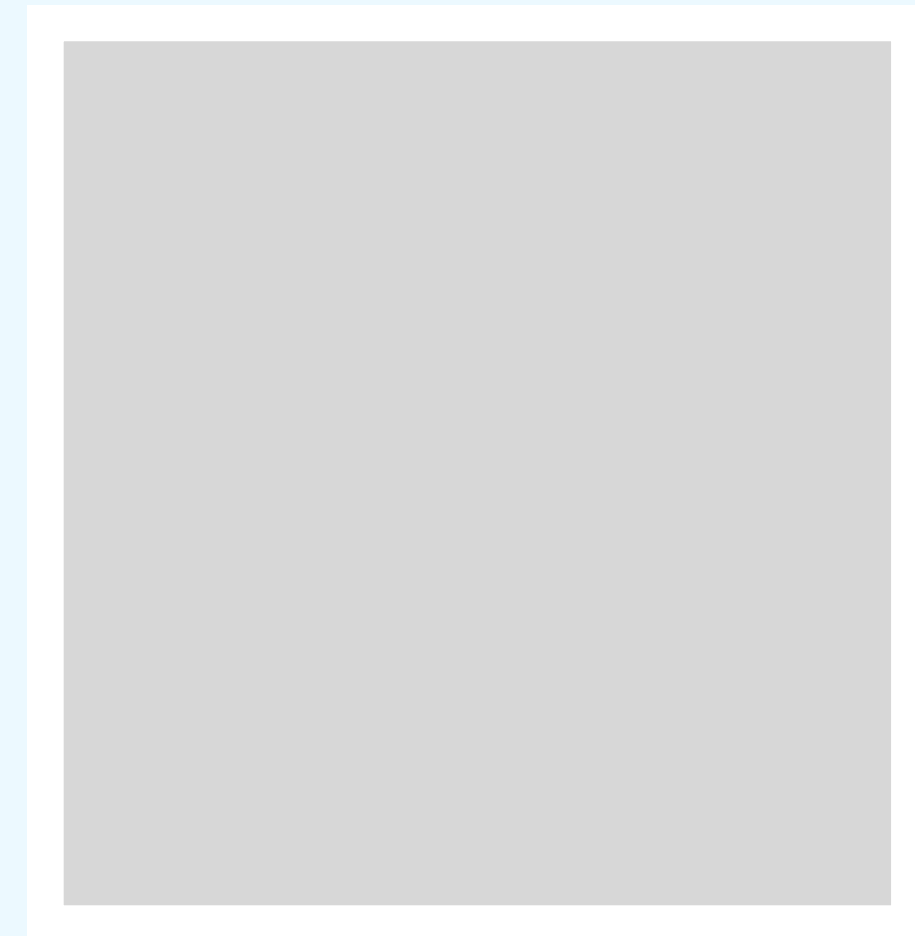
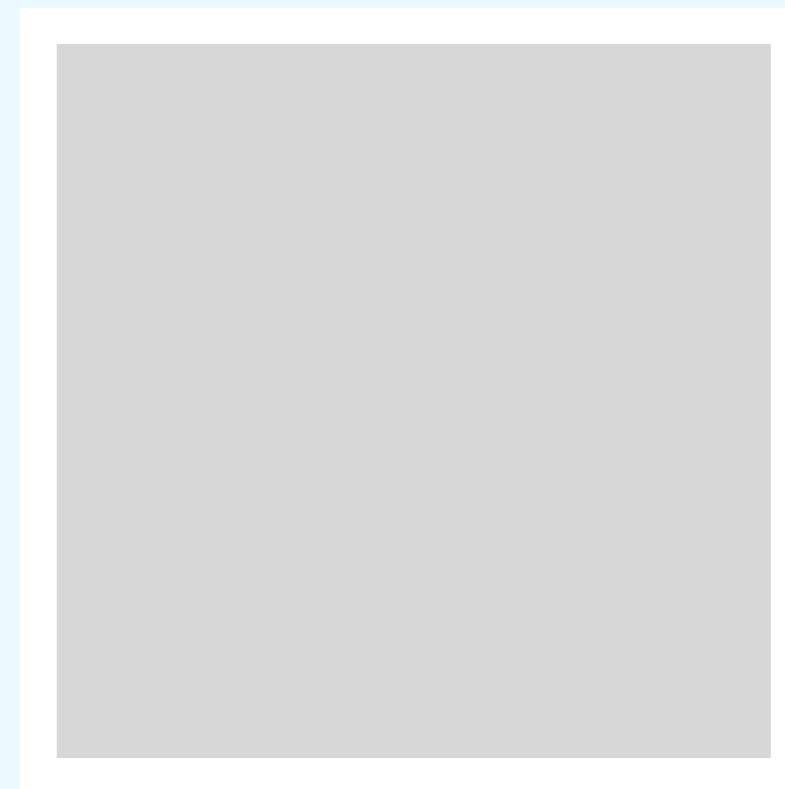
ワイキキ唯一のフルサービス食料品店。
地元にインスパイアされた
食品や伝統を尊重しハワイの食文化を
紹介することがコンセプト！



DAY3

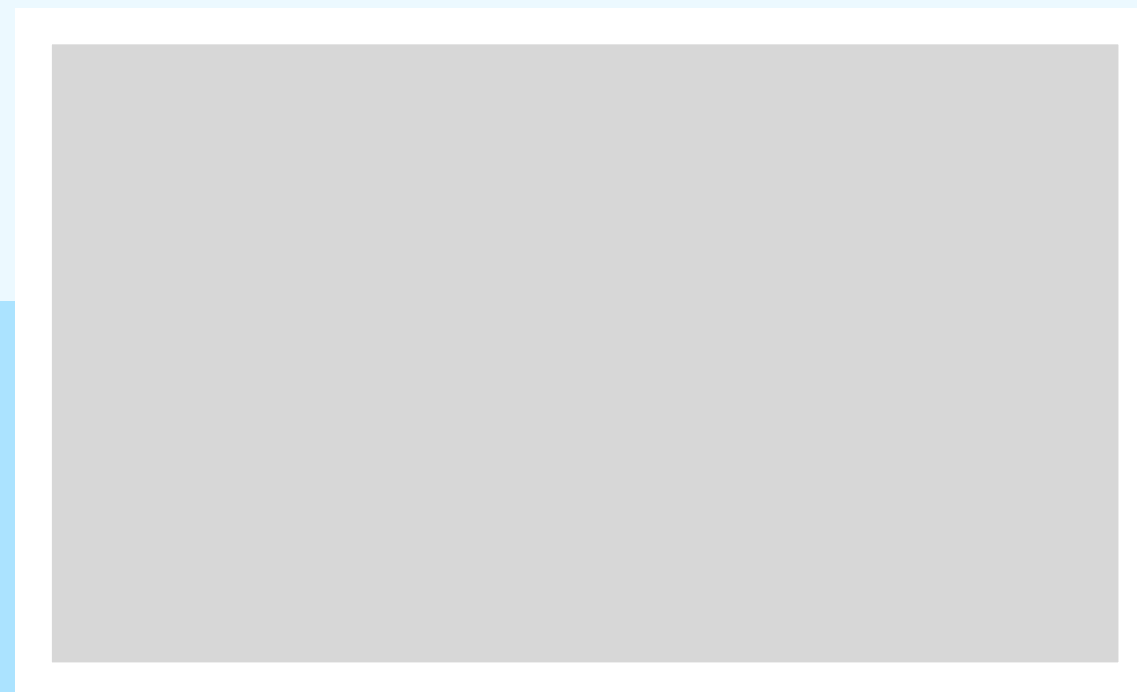
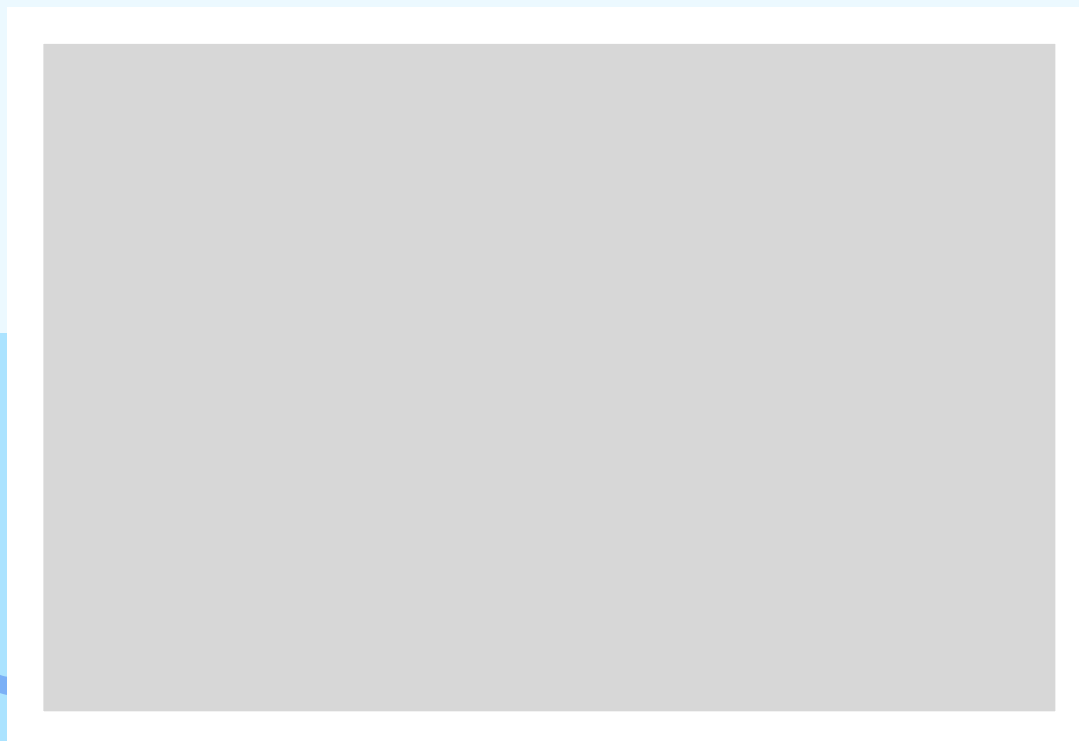
情動焦点型コーピング

- 8:30 ホテル発
- 9:00 『カワイアハオ教会』で**礼拝**を受ける
- 10:00 周辺観光
- 12:00 昼食
- 14:00 **カヴェヘヴェヘ**を散策
- 15:00 カフェで**コーピングノート**を書く
- 18:00 Bar 『アイリッシュローズサロン』で**おしゃべり**
- 21:00 ホテル着



DAY4

- 10:30 ホテル発
- 11:20 ホノルル国際空港着
- 13:55 ホノルル国際空港発
ハワイアン航空 HA449便
- 日付変更線通過 -----
- 18:45 関西国際空港着



礼拝

祈りを捧げて自己と向き合う

《効果》

- ・ 否定的な感情や考えから目を逸らすことができる
- ・ 心が落ち着き、副交感神経が活性化される

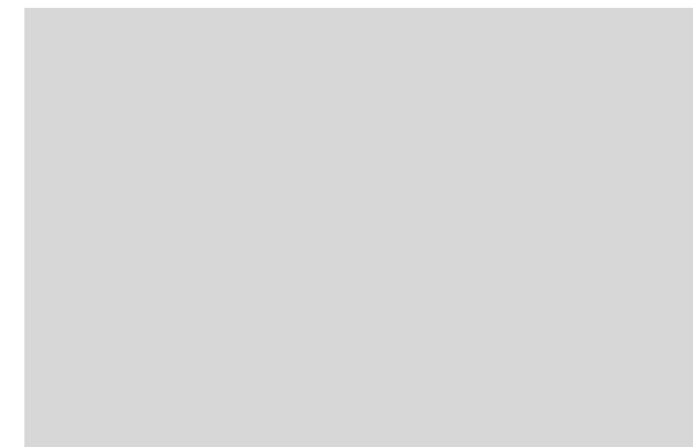


書く

考えを素直に表し、整理する

《効果》

- ・ ストレス指数が低下し、ポジティブ思考に
- ・ 健康状態が良くなり、免疫力が向上



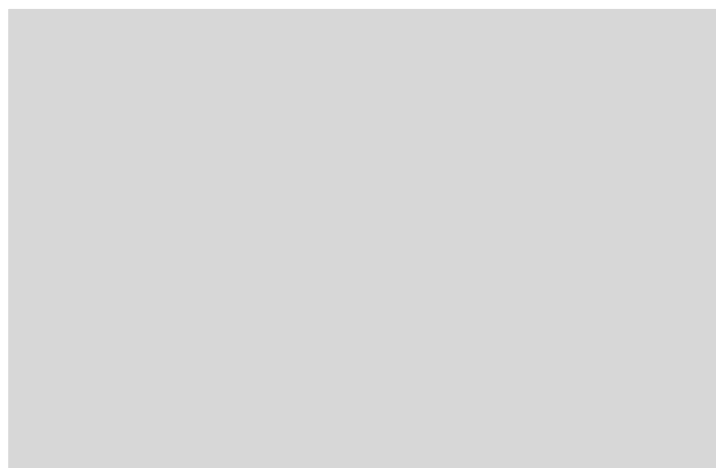
カヴェヘヴェヘ

ハワイ語で「除去」を意味する

ワイキキビーチNo.1のパワースポット

《効果》

- ・ 独特のエネルギーが気力や前向きな気持ちを高める
- ・ 静かな場所で自分と向き合うことで考えを整理したり心を落ち着けたりできる



会話

同行者との大切な時間

《効果》

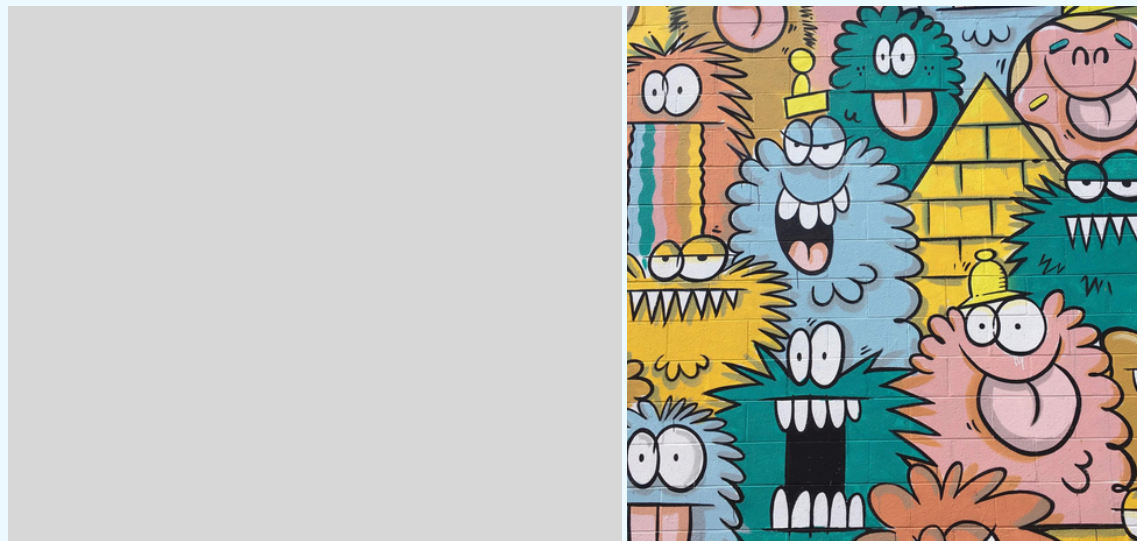
- ・ カタルシス効果…負の感情を吐き出し、精神が安定
- ・ バディ効果…話に共感してもらい、安心感を得る
- ・ アウェアネス効果…新しい視点からの意見で頭を整理



HIS大阪駅前ハワイ支店の方に聞いてみた！

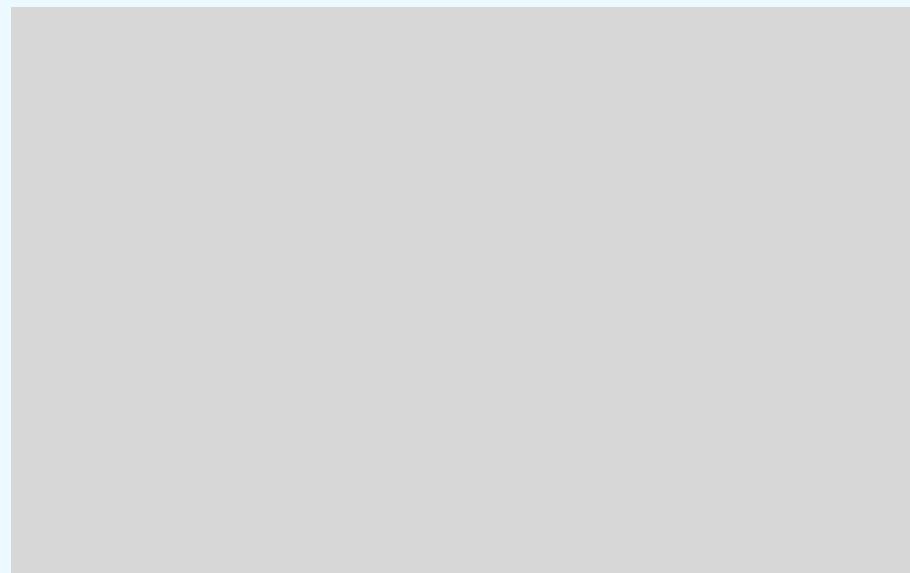
カワイアハオ教会周辺のおすすめスポット

カカアコ



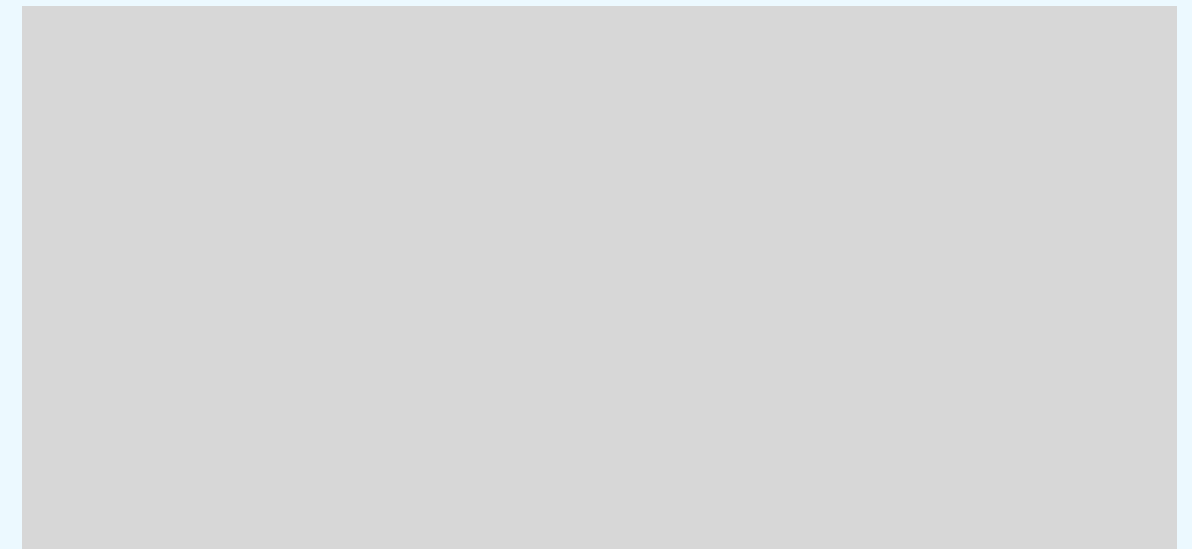
工場や倉庫街が建ち並ぶ街が再開発され、アート街に！約50種類のウォールアートはSNS映えすると大人気！

SALT



グルメ＆ショッピングを楽しめる大型複合施設。
地元の小さなお店を中心とした、
個性的な店舗がたくさん！

ハワイシアター



創立100周年を超える歴史ある劇場で、
フォトスポットとしても大人気！

コーピングノート

(例)

★旅行のまとめ
レーダーグラフの結果が
一番よかった日
[**2**] 日目

今回の旅行で1番楽しかった
アクティビティ
[**ナイトSUPヨガ**]



一番適しているコーピングは？
[**リラクゼーション型コーピング**]

メッセージ by○○

4日間ありがとう！
○○と一緒にいろんなことが
できて楽しかったよ！！
旅行から帰っても、
ストレスためずに頑張ろう！



費用

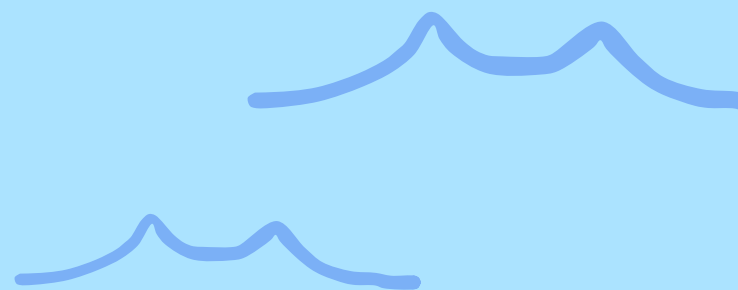
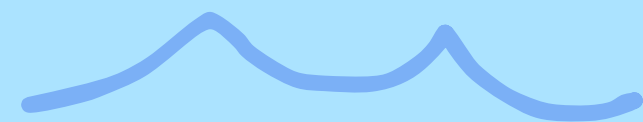
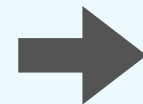
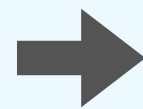
合計 268,900円

		円
航空代（往復）	ハワイアン航空	126,000
ホテル（3泊分）	Outrigger Reef Waikik Beach Resort	65,000
ロミロミマッサージ	ABHASA SPA	34,600
ナイトSUPヨガ	Yoga Floats	11,500
ダイヤモンドヘッド（入場料）		700
ウミガメシュノーケリング	Pink Sails Waikiki	11,600
ディナーショー	ロック・ア・フラ	19,500

※カフェやBar、ショッピングなどの費用は、含まれていません。

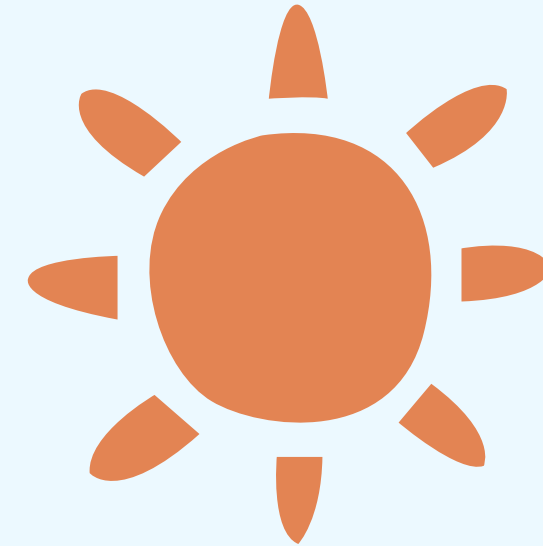
まとめ

旅行中に作成したコーピングノートを生かして、
帰ってからもストレスに対処できる自分に！



参考文献

- 1:アバサワイキキスパ ロイヤル ハワイアン ホテル <https://abhasa.com/>
- 2:ALA MOANA HAWAII's CRNTER <https://www.alamoanacenter.com/ja/>
- 3:朝日を浴びる6つの効果！睡眠の質を最大限に高める日光浴のポイント
<https://nemuri-supporters.nttparavita.com/blog/sleep0031>
- 4:コーピングリストでストレスに備える！～具体例100個もご紹介～ <https://health2sync.com/ja/blog/coping-list/>
- 5:コーピングリストとは？作り方や種類、具体例を解説【ストレス対策】 <https://www.armg.jp/journal/327>
- 6:コーピングとは？意味と種類、ストレス対処法と働き方 <https://boxil.jp/mag/a5806/>
- 7:ダイヤモンドヘッド日の出ハイキングツアー パワースポットから眺める絶景パノラマビュー！
＜午前／日本語または英語ドライバー＞ <https://www.veltra.com/jp/hawaii/oahu/a/7499>
- 8:「ハワイアンロミロミ」とは <https://www.queensway-group.jp/service/hawaiianlomilomi/lomilomi.html>
- 9:ハワイの叡智「ホ・オポノポノ」
<https://hooponopono-asia.org/jp/about-ihaleakala/the-wisdom-of-hawaii-hooponopono/>
- 10:HAWAII THEATER CENTER <https://www.hawaii theatre.com/>
- 11:International Market Place <https://ja.shopinternationalmarketplace.com/>
- 12:Irish Rose Saloon <https://irish-rose-saloon.res-menu.com/>
- 13:自律神経が整う、朝昼晩おすすめルーティン https://www.nisshin.com/welnavi/magazine/lifestyle/detail_024.html
- 14:鍵垢でツイートも…女性が考えた自分なりのストレス発散方法 <https://fumumu.net/145381/>
- 15:買い物でストレス発散する方法！ <https://career-rockets.com/magazine/1147/>
- 16:Kanaのおすすめ！KCCファーマーズマーケットの人気ドリンク&ハワイ土産をご紹介
<https://www.oliolihawaii.com/column/889997>
- 17:カヴェヘヴェヘ（ホノルル）はワイキキのパワースポット！ <https://allabout.co.jp/gm/gc/>
- 18:OUR KAKA'AKO <https://ourkakaako.com/>
- 19:ワイキキのパワースポット「Kawehewehe／カヴェヘヴェヘ」 <https://hawamii.com/kawehewehe/>
- 20:ROYAL HAWAIIAN CENTER ロック・ア・フラ <https://jp.royalhawaiiancenter.com/rockahula>
- 21:ソルト・アット・アワ・カカアコ <https://waikikitolley.com/jp/stops/salt-at-our-kakaako/>
- 22:シュノーケリングとは？向いている人やリスク・メリットもご紹介
<https://sposuru.com/contents/sports-quest/snorkeling/>
- 23:ストレス発散できてますか？～原因から症状、解消法まで、男女のストレス実態に迫る～ <https://gallery.intage.co.jp/stress01/>
- 24:ストレスと「気候」の関係はこうなっている <https://www.stresscare.com/report/>
- 25:SUPヨガ 水中ライト付きSUPボードを使用し、幻想的な夜の海でナイトヨガ 金曜日は花火鑑賞も！
＜英語又は日本語インストラクター＞by Yoga Floats <https://www.veltra.com/jp/hawaii/oahu/a/191666>
- 26:UKULELE PUAPUA <https://ukulelepuapua.com/>
- 27:ウミガメシュノーケリング ワイキキカメ大学 ウミガメや熱帯魚たちと海中探検！
＜日本語スタッフ／ワイキキ送迎可／ケワロ港発＞ <https://www.veltra.com/jp/hawaii/oahu/a/>
- 28:WAIKIKI MARKET <https://www.waikikimarkethawaii.com/>
- 29:20代若手社員のメンタルヘルス不調増加が企業に与える影響 <https://rc.persol-group.co.jp/thinktank/column/202502210001.html>
- 30:20代若手社員の6割超がストレスを抱える現状が明らかに。その原因の多くは、「仕事内容」と「上司」
<https://www.manpowergroup.jp/client/jinji/190722.html>



ご清聴ありがとうございました

