

# Koyasan, Telework

- ☑ Satellite office
- ☑ Workation space
- ☑ Coworking space
- ☑ Mobile workstation

## 高野山 TELEWORK



Work + Meditation + Nature



# 高野山のテレワーク

## 宿坊や自然環境による 精神の沈静化

テレワークとは、職場環境を離れ、観光地やリゾート地でICT（情報通信技術）を活用することで、「時間」や「場所」の制約を受けずに柔軟に「仕事」をする働き方のことです。

近年、働き方改革が進む中で注目され、全国で導入が進んでいます。

真言密教の聖地高野山では、「Work（仕事）」＋「Vacation（休暇）」に「Meditation（瞑想）」と「Nature（自然）」を加え、単純な観光や休暇にとどまらず、宿坊や森が生み出す「静寂」による「精神（こころ）の浄化」を基本コンセプトとして展開しています。



高野山森林公園の一角に、テレワークの拠点施設テレワークセンターが完成。6名程度が快適に執務ができるセキュリティが確保され、様々なICT機器が導入されたサテライトオフィスを、また20名が研修できるワーケーションスペースを整備。研修中に情報漏洩を心配せず利用できる防音設備の整ったコワーキングスペースも併設。宿坊という「心と身体を癒す特別な宿泊環境」、「世界遺産」に登録された伝統文化、「素晴らしい自然環境」、高野山で心と身体を癒しながら、あなたもテレワークを行なってみませんか。固定観念から解放され、新しい発想が浮かぶかも・・・。



高野山森林公園 テレワークセンター

## ☑ サテライトオフィス SATELLITE OFFICE

高野山森林公園 テレワークセンター内

【利用人数】 1名～8名

【利用価格】 賃貸利用 100,000円/月(予価)

レンタル利用(団体貸切) 5,000円/日(予価)

レンタル利用(個人) 1,000円/日(予価)

- ・独立した高速高セキュリティインターネットやWEB会議システム、クラウドタイプの認証機能付き複合機などのオフィス機能を完備
- ・防音設計で、情報漏洩を回避
- ・入口ドアには、入退室管理システムを導入
- ・冷暖房完備、新型コロナウイルス罹患対策有り
- ・駐車場有り
- ・使用に当たっては、事前の利用申請が必要



## ☑ ワークーションスペース WORKATION SPACE

高野山森林公園 テレワークセンター内

【利用人数】 15名～20名

【利用価格】 団体貸切 3時間毎に2,000円(予価)

- ・独立した高速インターネット(フリーWiFi)を完備
- ・複合機を設置
- ・40型モニター(2基)設置
- ・会議机、会議椅子を完備
- ・冷暖房完備、新型コロナウイルス罹患対策有り
- ・駐車場有り
- ・使用に当たっては、事前の利用申請が必要
- ・サテライトオフィス賃貸利用者は無償で利用可能(要予約)



## ☑️ コワーキングスペース COWORKING SPACE

高野山森林公園 テレワークセンター内

【利用人数】 1名～4名

【利用価格】 サテライトオフィス・ワーケーション  
スペース利用者は無償

- ・インターネットを完備
- ・防音設計で、情報漏洩を回避
- ・駐車場有り
  
- ・使用に当たっては、事前の利用申請が必要



## ☑️ モバイルワークステーション MOBILE WORKSTATION

高野山観光情報センター

【利用時間】 9:00～17:00 (12/29～1/3を除く)

【利用価格】 不用 (電源利用は有料となります)

【利用申込】 不用

- ・インターネット(Japan Free WiFi)を完備
- ・駐車場有り



## 概要

観光庁「既存観光拠点の再生・高付加価値化推進事業」を活用し、高野山での企業研修を企画、実施環境が参加者に与える心理的影響について検証。

全国より参加者を募り、モニターツアーを実施(18社31名参加)。宿坊での宿泊や高野山独自のアクティビティを織り交ぜ、高野山がビジネスユーザに与える影響を分析。



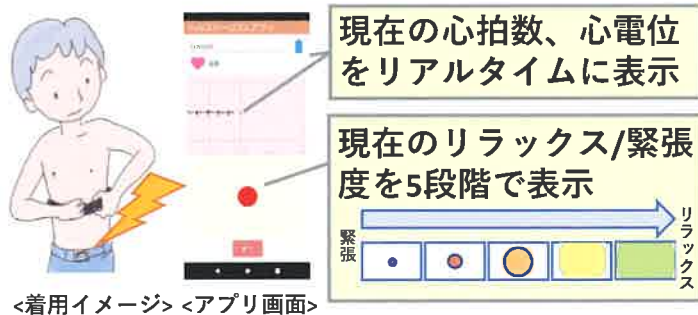
## 検証方法

実証実験にあたっては、ウェアラブル端末を着用し、参加者のバイタルデータ（心拍数、体温、交感神経や副交感神経データ等）を取得。

また、顔情報をAI分析し、カリキュラム毎の感情データも取得。

### ①ウェアラブル端末&マインドフルネスアプリ

端末を着用し、マインドフルネスアプリと連携し、バイタルデータを取得



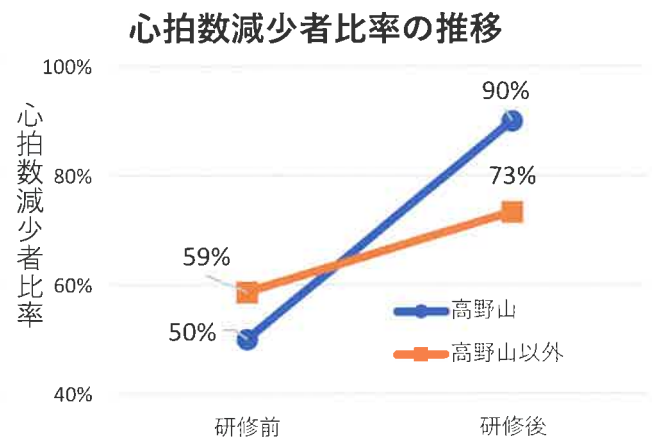
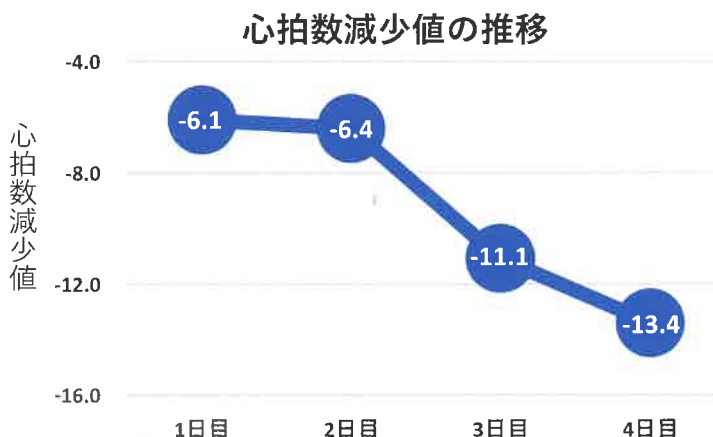
### ②AI顔分析

顔情報を録画・収集し、AI解析により、感情データを取得



## 検証結果

高野山で研修を実施することで、集中力の向上やリラックス効果が高まる※1等、ビジネスユーザに対して有益である傾向がみられた。

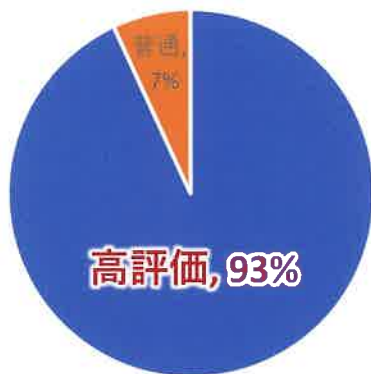


※1：一般的に心拍数が減少するとストレスが軽減され、リラックス状態になります。

# 実験について —マインドフルネス体験—

## 参加者アンケート結果

### 研修満足度



### 参加者の声

- ✓ 高野山のような精神的なアプローチが強い文化や観光資源に触れながらの研修はとても魅力的でした。
- ✓ マインドフルネス瞑想は悩みやストレスを解消する術として適切であることに気づきました。
- ✓ 高野山という場所で行えたことがより深く心と体に残る貴重な経験に繋がりました。
- ✓ 色んな発見/気づきがありライフチェンジングな経験でした。
- ✓ 非常に精神的に満ち足りた瞬間を積み重ねた感じでした。

## 研修検討中の企業様へ

今回の実証実験ではNTT西日本協力のもと実施。心身リフレッシュの見える化をおりませた研修コーディネートについて、ぜひご相談ください。



### モデルスケジュール※2

日程	時間	内容
1日目	AM	移動時間～高野山に到着
	PM	キックオフ / 高野山観光ツアー / ビジネス研修
	Night	精進料理 / 奥の院ナイトツアー
2日目	AM	朝の勤行・護摩祈祷 / マインドフルネス瞑想 / ビジネス研修
	PM	ビジネス研修 / 阿字観瞑想
	Night	精進料理 / 星空観測ツアー
3日目	AM	マインドフルネス瞑想 / ビジネス研修
	PM	ヨガ / 写経体験

※2：ご相談いただいた内容を元に、ご要望に応じた研修カリキュラムをご案内させていただきます。

心。  
の。  
浄。  
化。



身。  
体。  
の。  
浄。  
化。







<sup>1</sup>宿坊での「折り目正しい宿泊」、「朝の勤行」や「写経」。「見て美しい」、「食べて美味しい」、「身体が喜ぶ」精進料理。

「歩くことでストレスが軽減される」ことが科学的に実証されている<sup>2</sup>聖地奥之院の森。高野山のテレワークは、「未病」ケアに効果を持つと考えられる、一味違ったテレワークです。

1 宿坊とは、寺院が参拝者に一夜の宿を提供したことに始まる宿泊施設のことです。高野山では、現在 50 の寺院が宿坊を営んでおり、精進料理や客室のしつらえ、庭園など、それぞれ特徴があり、宿坊選びも高野山の楽しみのひとつとなっています。また、「所縁坊」と呼ばれる仕組みが現在も残っていて、一般社団法人高野山宿坊協会（TEL 0736-56-2616）に依頼すると、出身地や勤めている企業とご縁のある宿坊を斡旋してくれます。

2 高野山の森は、森林セラピーステアリングコミッティより、「高野山千年の森 - 心と身体の浄化 空海の歩いた道 -」として森林セラピー基地<sup>®</sup>の登録を受けています。

## モデルスケジュール

### 1 日目

- ・ 高野山到着
- ・ 宿坊にチェックイン、施設紹介
- ・ テレワーク
- ・ 高野山内散策
- ・ 精進料理の夕食
- ・ 奥之院ナイトツアーなど



### 2 日目

- ・ 朝の勤行
- ・ テレワーク
- ・ 高野参詣道女人道ハイキング
- ・ 高野山森林公園でBBQ（ケータリング可能）
- ・ 護摩行や阿字観など



### 3 日目

- ・ テレワーク
- ・ 森林セラピー（要事前予約）
- ・ 高野山のお土産を買いつつ帰路へ





**壇上伽藍 根本大塔**

弘法大師空海の高野山開創の目的は、厳しい修行により悟りを開くための真言密教の根本道場として、伽藍を創建することであった。真言密教のシンボルである根本大塔や、金堂、御影堂など、現在でも高野山真言宗の重要な建物が多く立ち並んでいる。



徳川家霊台



**総本山金剛峯寺**

全国約3,600寺の末寺を有する高野山真言宗の総本山。開創当時は高野山全域を金剛峯寺と称した。明治2年に、豊臣秀吉が亡母の菩提を供養するために建立させた青岸寺と興山寺を合併し、現在の総本山金剛峯寺となった。



**高野参詣道 町石道(胎藏界)**

自動車ルート

**高野山観光情報センター**  
 コワーキングスペース  
 9:00 ~ 17:00 (年末年始を除く)  
 フリーWiFi

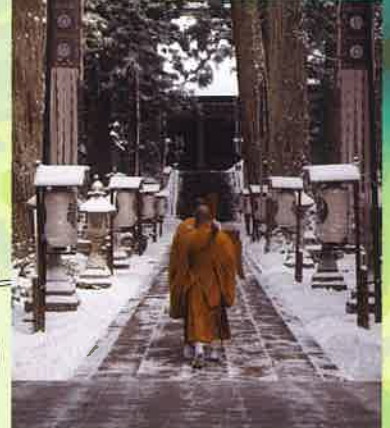


大門



金剛三昧院

**大滝口 熊野参詣道 小辺路**



**奥之院 生身供の行列**  
 弘法大師の御入定の地であり、大師信仰の中心聖地となっている弘法大師御廟。約2kmの参道には、樹齢約四百年の杉の大樹や、20万基を超える墓碑や供養塔が立ち並び、悠久の歴史を感じさせる。



**高野参詣道 町石道(金剛界)**

徒歩ルート

**高野参詣道 女人道**

**高野参詣道 高野七口**

弘法大師空海の入定以来、大師信仰の広まりとともに人々の参拝も盛んとなり、高野山への主な7つの参詣道が高野七口と呼ばれました。その中でも、慈尊院と高野山を結ぶ高野山参詣の表参道町石道や、京大坂道、黒河道、熊野古道の一つである小辺路は、世界遺産に登録されており、現在も多くの参拝者が歴史を感じながら歩いています。

**高野参詣道 女人道**

1872年(明治5年)、明治政府によって女人禁制が解かれるまで、女性は高野山内に入ることが叶いませんでした。高野山に繋がる七つの古道の入り口には、女性のための参籠所「女人堂」が設けられ、参拝に訪れた女性はここで宿泊し、厳しい女人道を辿ったと謂われています。この歴史の道が、令和2年「女性とともに今に息づく 女人高野 ～時を超え、時に合わせて見守り続ける 癒しの聖地～」として日本遺産に登録されました。



**高野山マップ**



【電車を利用の場合】

難波駅より、南海高野線「極楽橋」行きに乗車、「極楽橋」にてケーブルカーに乗り換え「高野山」駅へ。  
「高野山」駅前から、南海りんかんバスにて高野山内へ。  
難波駅より約100分。

【バスを利用の場合】

① 京都駅八条口 H2 乗り場より、「金剛峯寺北（高野山）」行きに乗車、  
約2時間40分。

注 / 季節運行・要運行日確認

② 関西国際空港第1ターミナル、第2ターミナルより、「奥の院（高野山）」行きに乗車、  
約1時間45分。

注 / 季節運行・要運行日確認

## 高野町役場観光振興課

〒648-0211

和歌山県伊都郡高野町高野山357 高野山観光情報センター内

電話 0736-56-2780 FAX 0736-56-2770

<https://koya-warkation.com/>

