



TOP	RECOMMEND	BUSINESS SKILL	WELCOME	SECURITY	IT TRIVIA
COLUMN					

ビジネスマンを癒す

第8回 日常から離れた旅先で入る温泉で身も心も温かに！

掲載日:2010年11月24日

季節が夏から秋に移り、山々が紅葉に彩られ、「旅行」を計画する人も増えてくるシーズンです。特に寒さを感じるシーズンになると温泉にゆっくりと浸かり、疲れをとりたいと考える人も多いのではないのでしょうか。しかし、温泉は全国各地にあり、旅館もたくさん存在します。自分で旅先を決め、旅館を選ぶとなると何を基準に、どこを選べばよいのか困ってしまう人も多いでしょう。そこで今回は、静岡県の温泉マイスターでもある星 聖氏に、旅や温泉を楽しむコツを聞きました。

日常とは違う空間に向く転地効果が心と体をリセット

— 「旅に出ることが最高の癒し」と考える人がたくさんいます。忙しくて旅に出ることができないので、「計画を立てるだけでも気分が変わる」という意見もあるくらいです。

星 旅に出ることにより、日常生活から解放されます。非日常の環境に身を置くことにより、五感が刺激を受けるからです。都会の窮屈な生活に適応していた体が、旅先の自然豊かな環境に適した体へと変化を起こしはじめます。逆に、農村でのんびりした生活に馴染んだ体が、大都会の近未来的な社会に適した体へと変化を起こす…。そんな「転地効果」が旅にはあると思います。

個人的には、この「転地効果」が心や体をリセットする上で、すごく大きなウェイトを占めていると感じています。

―― 旅の中でも、「温泉」というのは、どのような効果があると思われますか？

星 リゾートマンションタイプや一般住宅の民宿にあるようなユニットバスの温泉は例外として、いわゆる露天風呂があるような旅館の温泉に入ることを前提としてお話をさせていただきます。まず、自宅のお風呂と比べると開放感がありますよね。湯船や周囲の景色、空気や泉質、太陽や星空など、非日常の空間に自分がいるという環境の違いから湧いてくる内分泌系や自律神経、脳の活性化が生む転地効果が最大の温泉の効果なのではないかと思っています。

転地効果は、最初にお話した通り、旅そのものにもあるものですが、こと温泉に関してはこの効果が大きいように思えます。

さらに温泉は、今日一日の旅路を振り返り記憶にとどめたり、明日からの旅路に夢を膨らませたり、そんな心や頭、気持ちの整理ができる時間を生みだしてくれる、気持ちにさせてくれる空間でもあります。温泉で過ごすひとときが、旅そのものをより充実したものへと変化させていく気がします。

―― 星さんは、「温泉マイスター」という資格をお持ちだそうです。

星 観光地の取材をしていた際、たまたま伊豆の友人が携わっていた「伊豆市まるごとTO-JI博覧会」をとりあげることになりました。その中に「温泉マイスター」の養成講座があり、興味があったので、受講したのがキッカケです。

私が受けた講座は、1泊2日で、専門の講師を招いての講義と、入浴法の実体験などを受け取得しました。入門講座に続き、翌年また1泊2日の専門講座を受けて、一応カタチだけは「温泉マイスター」らしくなることができました(笑)。

実は、「温泉マイスター」の資格は、都道府県により取得講座の内容も位置づけも異なります。例えば、新潟県の妙高高原にある赤倉温泉には「温泉ソムリエ」という資格があり、群馬県の草津温泉には「温泉観光士」という資格があります。

その中で、静岡県の「温泉マイスター」は、静岡県の貴重な資源である温泉を、健康づくりや健康なまちづくりに活用するために、健康づくりや温泉に関心がある方を対象に、温泉の効用や効果的な入浴方法、また健康の基礎知識、さらに地域の文化、おもてなしの心で伝えることができる知識や技能を身につけていただくことと県が企画したものでした。しかし、温泉そのものの専門知識を得ることのウエイトが低くなっているなどの意見があり、現在養成講座は行われていません。

私自身は、だからこそ一層、静岡県の「温泉マイスター」として恥ずかしくないように、そして静岡県が考える温泉マイスター像を体現すべく、今は頑張り時だと思っています。温泉そのものの専門知識でカバーできない、温泉の魅力や効能にこだわってアピールしていきたいと思っています。

「癒し」のチェックポイント1

- 日常生活とは違う場所に出向く転地効果が心身を癒す要因に
- 温泉に入ること、転地効果はさらにアップ

自分の健康状態を把握しながらリラックスして温泉に浸かろう

―― 温泉に入る際、注意すべきことはあるのでしょうか？

星 私は医者ではありませんので、医学的に見た温泉入浴法については、私がここで語ることはないと思います。

ただ、お医者さんに注意されている以外の細かいところまで気にして温泉に入っていたら、かえってリラックス効果が薄れるように思えます。

かけ湯をすることは家のお風呂でも同じでしょうし、体への負担を減らす入浴方法も、半身浴がよいのは温泉も家庭も同じです。ただ、入浴は一日3回までと言われますが、どうしても出立前にもう一度入りたいということもありますよね。その場合、私はちょっとでも入ったほうが良いと思います。入らないで後悔し、ストレスを感じるのは本末転倒じゃないかと考えます。

入浴時間についても、一回当たり10分程度と言われますが、眼前に広がる露天風呂からの眺めを楽しみたければ、湯あたりしない程度にヘリに腰かけゆっくり眺めれば良いのではないかと思います。むしろ、時計を見ながら、時間に追われて温泉に浸かるほうがストレスになって身体に悪いでしょう。

とはいえ、最低限のことはわかっておくことが前提です。お医者さんにかかっている方は、事前にお医者さんに注意点を聞いておいたほうがよいでしょう。温泉は、家の真水のお風呂とは違うという意識だけは常に持つ必要があるかと思います。温泉にはいろんな意味で体に効く要素が多いということで、真水のお風呂に入る感覚でいては困るということです。

―― マニュアル通りに気にしすぎるのも問題だけれど、お風呂と同じ感覚で利用するのもトラブルが起こる可能性がある。

星 湯疲れの仕方も違いますし、特に皮膚への影響が異なります。温泉では上がり湯でシャワーを浴びないというのが一般的な温泉入浴法ですが、硫黄泉などは肌荒れの原因にもなるので、肌の弱い人はシャワーで洗い流して、保湿剤を塗ったほうが無難かと思います。

それから、仕事で夜遅くに宿に到着し、夕食前に慌てて温泉に入る方がいます。あれは体に良くないので止めたほうが良いと思います。胃の血管が収縮してしまい、結果として食欲を低下させてしまうということもありますが、疲れている時や、気分が高揚している時に温泉に入ることは、体調を崩す原因となり危険だからです。

江戸時代などは、歩き疲れて宿についた日には危険なので温泉に入らなかったと言われており、入浴は体調を左右するものですので、現代においてもそのことは理解しておかなければと思います。

―― 疲れたから温泉に入るという発想でしたが、逆に疲れすぎて温泉に入ると体調を壊すというのは興味深いお話です。

星 ちょっと角度を変えて、「上手に温泉に入るコツ」というかひとつ例をあげますと、名湯の高級旅館の露天風呂を満喫するには、立ち寄り湯で、宿泊客が食事をする18時～19時あたりを狙って行くと、ガラガラだったりします。宿泊客よりもよい環境で温泉を満喫でき、しかも格安でそれを味わえます。ただしその後は時間的に、素泊まり旅館かビジネスホテル泊まりになったりしますが(笑)。

そういう裏技的な方法を使いますと、低価格で高級旅館の露天風呂を楽しむこともできます。きわめて個人的な意見なのですが、「旅行」というのは一緒に行ったメンバーと時間を共有して楽しむことだと思っています。それに対して「旅」というのは、自分や場所が主役だと思います。

わかりにくいのですが、旅行というのは、あらかじめ全体像をつかんでいて、大体の感動の予測値があり、それを上回った時

に喜びや感動を感じていくものです。それに対して、ひとつずつの出会いに小さな喜びや感動を覚えつつ、全体を通してさらなる喜びや感動を得られるのが旅かなと思います。家族で温泉に出かけるのであれば、せっかくなので高級旅館を予約して、ゆっくりとおいしいものを食べる時間を共有することを楽しさがありません。それに対して思い立って友人と二人で温泉巡りをする、一人で目的地を決めずに車を走らせるといった場合には、高級旅館に立ち寄って、露天風呂に入って、でも宿泊はビジネスホテルという落差を楽しむとか。もしかすると、空いているだろうと狙った時間に、立ち寄った露天風呂に人がたくさんいたなんていうハプニングも含めて楽しめるのが旅ではないかと思っています。

「癒し」チェックポイント2

- 温泉を利用する際はマニュアルに縛られすぎずに楽しむ
- ただし、温泉は普通のお風呂とは違うので、自分の健康状態をきちんと把握し、疲れすぎている時や興奮している時には入浴しないといった配慮も必要。

自分の目的にあった温泉地や旅館を選ぼう！

―― 全国各地に様々な温泉地があります。上手な温泉地の選び方などがありましたら、教えてください。

星 「何を期待しているのか」、「どう楽しみたいのか」により人それぞれ変わってくるかと思います。ただ、ひとつだけ言えることは温泉地により向き不向きがあるので、最低限それを知って訪れることです。

簡単な例をあげますと、漁港で山菜料理を食べるのはナンセンスですし、オーシャンビューが売りのホテルで山側の部屋に泊まるとガッカリですよ。それと同じで大勢で騒ぐのに向いている温泉地もあれば、のんびりと楽しむひなびた温泉地もあります。目的に合った場所を選んでください。

例えば、和倉温泉のような温泉地では、料理やおもてなしなど旅館そのものを満喫するのが一番の楽しみ方です。こういう温泉地では早めに宿へ行き、滞在時間をたっぷりとって、のんびりと過ごすのがいいかと思います。また宿泊プランも少し贅沢にしたほうが楽しめます。

逆に、城崎温泉や鳴子温泉などは、旅館に閉じこもっては楽しさが半減します。外湯巡りに温泉地の楽しみがあり、夜の温泉街を下駄に浴衣で歩き回るのも楽しいですし、下足番の仕事ぶりに驚かされます。早朝には、温泉街を駆け抜け一番札をゲットするのも楽しいです。

旅館から外に出なくては、温泉地を十分に楽しむことはできません。宿の外の楽しさで言えば、下呂温泉や黒川温泉などのような湯巡り手形がある温泉地でも同じようなことが言えます。

温泉旅行をするのであれば、事前にどういう温泉地なのかを知ってから宿選びをしたいものです。温泉地なりの楽しみ方がわかれば、どこにお金をかければより楽しめるのかもわかります。

そうやって具体的な楽しみ方を紹介していただくと、大変わかりやすいです。これまでは写真を見て、「なんとなく」選んでいました。

星 旅館選びも、目的に合わせて選ぶといいと思います。混浴がダメなのに、混浴露天風呂が有名な老舗の高級旅館へ泊まり、部屋風呂で済ませているようでは、温泉地を上手に楽しんでいるとは言えません。むしろ、露天風呂付きの離れの宿などでゆっくりされたほうがいいですね。

私自身は、いわゆる湯そのものや泉質についてはどうかとなると、それほどこだわりは持っていません。それではなぜ、旅の中で温泉が大きな存在となったかと言いますと、真冬の知床で、星空を見ながら入った雪の中の露天風呂でした。

温泉そのものの楽しみや評価は、季節や天候、ロケーションや混雑状況、聞こえてくる音や空気など湯船に浸かる際の環境により大きく左右されます。自分だけのとおきの時間を見つけることができるのが最高ですね。

「癒し」チェックポイント3

- 温泉地や旅館は特徴を持っている
- 旅の目的に合った温泉地や旅館を選ぶ

— 本日はありがとうございました。

この方に伺いました



星 聖(ほし たかし)氏

- ・観光庁長官認定「国内旅行業務取扱管理者」
- ・静岡県知事認定「温泉マイスター」
- ・日本イベント産業振興協会「イベント検定合格者」

千葉県生まれの新宿育ち。早稲田大学卒業後、都会を離れ自然豊かな静岡県へと移住。現在も、霊峰富士と駿河湾を望む静岡に在住。中学時代に夜行列車で行った東北旅行をきっかけに、全国各地の名勝・史跡や、見知らぬ土地の文化に触れることを楽しみとし、学生時代より日本史が好きだったことや、建築の仕事に携わったことにより、日本の伝統文化や歴史的建造物をこよなく愛する。現在、全国47都道府県を飛び廻りながら、観光促進事業や旅行関

連の雑誌、旅関係のホームページ、ブログ記事などを執筆中。

[▲ページTOPへ](#)

筆者

三浦 優子(みうら ゆうこ) フリーライター

ビジネスマンを癒す BackNumber

- 第8回 日常から離れた旅先で入る温泉で身も心も温かに！
- 第7回 音楽の力で人間本来の力を取り戻そう！
- 第6回 カイロプラクティックで正しい姿勢を取り戻そう！
- 第5回 質の高い眠りで仕事も、プライベートも快適に！
- 第4回 アロマセラピーで不快な気分を切り抜けよう！
- 第3回 楽しく運動することを習慣づけよう！
- 第2回 ちょっとの我慢が長寿への道、健康は食事から始まる！
- 第1回 疲れた身体を癒すサプリ

ご登録いただいている個人情報は、Seedsの送付以外の目的には使用いたしません。
当社へのご意見、ご要望、お問い合わせは0120-860-242(フリーダイヤル)まで。

[| 富士通エフサス公式サイト](#) | [| 個人情報保護ポリシー](#) | [| 注意事項](#) | [| お問い合わせ](#) | [| 登録情報の変更](#) |