

令和 6年 1月16日
NTTビジネスソリューションズ株式会社
和歌山ビジネス営業部

和歌山県高野町にて高野山ワーケーション研修を実施



1. 研修概要

- ◆研修名
高野山ワーケーション研修
- ◆実施日時
令和 5年 11月 16日(木) ~ 17日(金)
- ◆場所
高野山エリア
宿坊 普賢院 (〒648-0211 和歌山県伊都郡高野町高野山605)
- ◆参加者
高野町と連携を検討している主に都市部の企業の従業員であり、ワーケーション制度に興味がある16名
- ◆各関係者の役割
主 催：和歌山県 商工観光労働部 商工労働政策局 万博推進課
研修企画：NTTビジネスソリューションズ株式会社 和歌山ビジネス営業部
- ◆研修目的
2025年に開催される日本国際博覧会（大阪・関西万博）の効果を県内に最大限波及させ、閉会後も効果を持続させるための取組の一環として実施する。高野町が有する自然・文化等の環境を活かしたワーケーションプログラムを実施することにより、県内交流人口の増加及び新たな価値創出を目指す。併せて、企業の新しい働き方やワーク・ライフ・マネジメントへの有機的な取組の促進、高野町と各企業との連携強化、参加者を通じた現地の体験・魅力の発信を目的とする。

2. 研修実施模様

高野町の魅力を発見・再認識することを目的とした、高野町関係者の解説によるガイドツアーや講話を実施。その後、各企業のリソースを活かした高野町の新たな価値創造ワークに取り組んだ。その他、マインドフルネス研修や写経体験といったウェルビーイングに関するカリキュラムを実施し、高野町特有の雰囲気を感じつつワーケーション体験ができる機会を提供した。



高野町の歴史・建造物ガイドツアー、高野町関係者の講話 マインドフルネス研修、写経体験



企業間交流研修

3. 研修における睡眠データ取得、およびアンケート

◆睡眠データ取得概要

ウェルビーイングを目的とした研修カリキュラムが、研修参加者の睡眠の質にどのような効果をもたらすかを検証した。データ測定にはNTT PARAVITA株式会社が提供する睡眠センサーを利用した。

◆睡眠データ分析結果

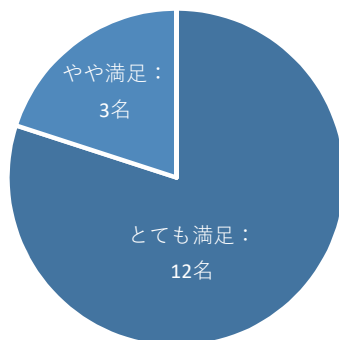
表1の網掛け箇所は、研修当日において睡眠の質が改善した値を表している。

表1 研修当日と研修当日以外における睡眠指標ごとの差

利用者ID	睡眠効率[%]	中途覚醒[分]	覚醒回数[回]
PV00709	3.5	-1.5	-1.1
PV00751	0.8	-0.3	-2.5
PV00781	1.5	-4.0	-1.8
PV00784	-4.0	22.4	5.2
PV00858	2.4	-5.2	-4.6
PV00897	-1.2	-3.8	-0.5
PV00908	-2.6	-7.7	-2.6
PV00913	4.1	-25.4	-0.3
平均	0.6	-3.2	-1.0

※睡眠効率：就床時刻から起床時刻までの時間のうち、実際に眠っていた時間の割合

◆アンケート：研修全体の満足度



◆その他アンケート回答

- ・高野山という自然豊かな歴史ある場所で、マインドフルネスを体験できたことに感謝しており、とても充実したプログラムであった。
- ・高野山でならでの体験ができ、普段関わりのない様々な年代・業種の方とコミュニケーションを取ることができて貴重な経験になった。
- ・ガイドで色々教えていただき、自分で見て回るだけでは得られない学びをたくさん得た。より深く高野町について知ることができた。
- ・自然、神秘的な雰囲気に触れることで、心身共に癒やされた。
- ・高野山独自の非日常的な空間や体験により、普段とは違った新たな発想をすることができた。