

自然の息づかいと人のぬくもりに包まれて、

チームも自分も、 すこし深呼吸する滞在。

富士山のふもとに広がる山梨県は、東京からわずか2時間。

豊かな自然、美しい水、澄んだ空気、そして実直な人の暮らしが息づく土地です。

ここでは、畑を歩き、土にふれ、地元の人たちと食卓を囲む。

そんな“農泊(のうはく)”の時間が、日常の忙しさを静かにほぐし、

チームの笑顔と会話を自然に取り戻してくれます。

都会では得られない体験が、ここにはあります。

五感で感じるやまなしの自然。

人と人が素直に出会う時間。

そして、「また明日から頑張ろう」と思える、心の整う旅。

それが、山梨県での農泊が選ばれる理由です。



Yamanashi
Agritourism



Evidence

山梨の農泊体験には、 心と体を整える 科学的な効果があります。

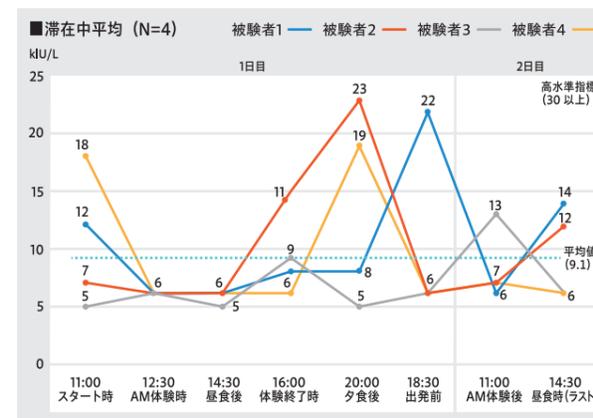
山梨県で実施された「リフレッシュ農泊モデルツアー」では、参加者のストレス状態を唾液アミラーゼやコルチゾール(ストレスホルモン)で計測しました。結果、参加者全体のストレス値は平均42%低下し、心身のバイオリズムも正常化。自然環境の中での農作業や料理、地元の人との交流が、“ただの癒し”にとどまらず、科学的にもストレスを軽減することがわかっています。

ストレスを脱ぎ、自分を整える滞在。

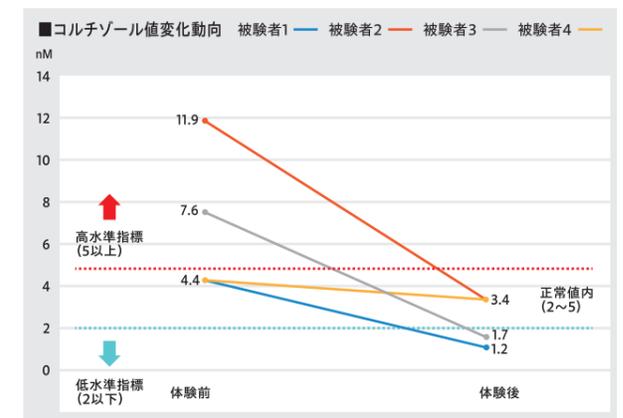
農泊のようにじっくり・ゆっくり農山漁村へ滞在したとき、ストレスが溜まっている方には癒しを、また、なかなかやる気が起きなくて困っている方には活力の向上が生じます。仕事の疲労を癒す福利厚生、気力を充填しチームビルドも行える研修の舞台として、仕事や明日に向かうため、心を整える場としていかがでしょうか？



順天堂大学医学研究科
緩和医療学研究室
千葉 吉史



アミラーゼ値変化動向
活動中不快感を感じず、アクティビティにより活力が向上。



コルチゾール値変化動向
ストレスの蓄積が解消され、農泊体験により心身がリフレッシュ。