

沖縄ワーケーションモデルプランの改訂



本年度の事業で新たに得た知見・整理

沖縄ワーケーション実験結果



アイデア発想力 創造性 クリエイティブ

- ・沖縄では、アイデア発想することに対して意欲的。
- ・夕方になってもアイデア発想に対して大きくストレスが向上することが少ない
- ・沖縄ならではのアクティビティにより、五感を活用した脳への刺激がみられる。
- ・ワーキングメモリ活用を抑えられるアクティビティも豊富にある。
- ・他者とのコミュニケーションも東京より沖縄のほうが積極的な関与が見られる。



業務効率 生産性 集中力

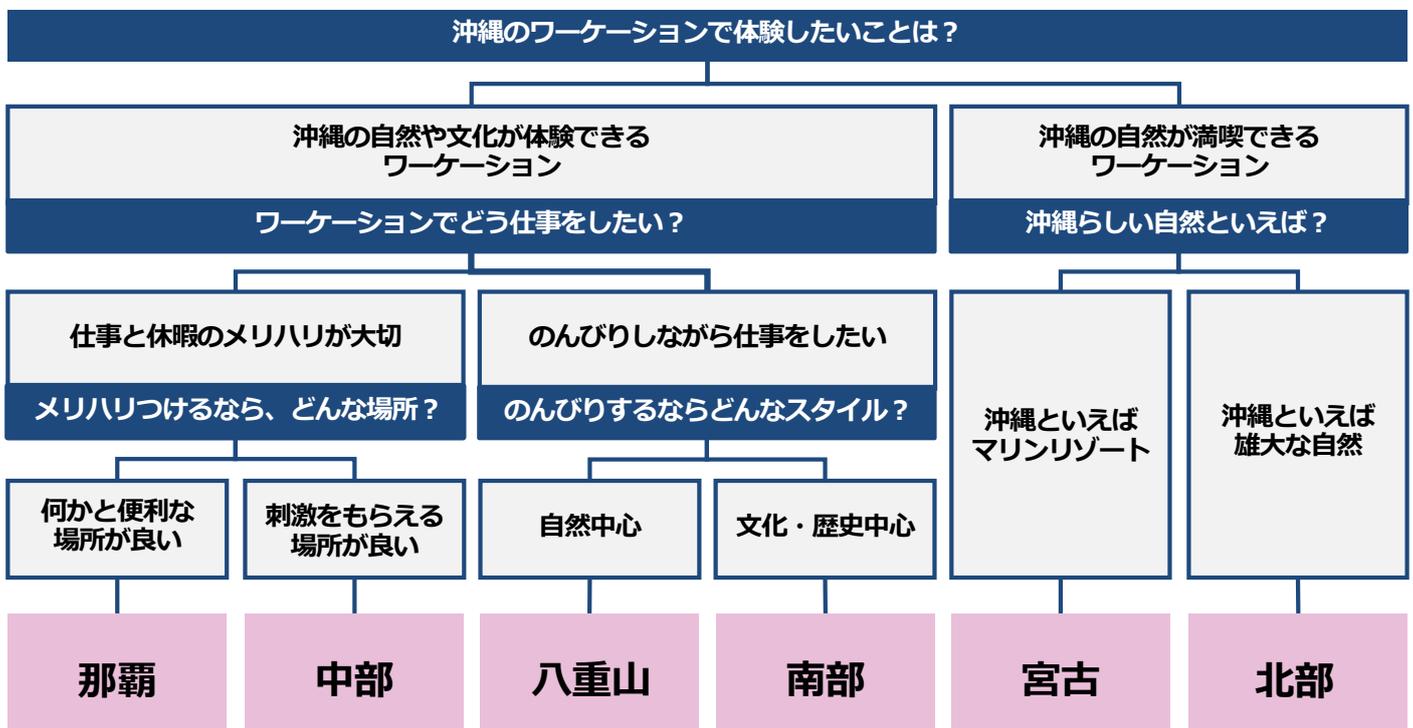
- ・単純作業は集中しやすく疲労を軽減できており、効率もよい。
- ・3、4日目から気持ちのスイッチがしやすくなる。→日数を増やす。
- ・注意を減らす環境を今後整備する必要がある。



脳の体力 脳疲れ回復など

- ・睡眠の質が上がり脳の回復が期待できる。
- ・1日のスタートが期待感を持って前向きにすっきり始められる。
- ・朝の海辺ウォーキングがより脳を整える。

ワーケーションフローチャート



各エリアのコンセプト一覧

那覇

オン・オフバランス型

都市機能と首里・琉球文化が融合した那覇エリアで、仕事と余暇のメリハリをつけながら過ごす

南部

のんびりリラックス型

自然と土地の文化（聖地など）が融合した南部エリアの、のどかな風景の中で過ごす

中部

文化刺激型

都市機能と多様な文化が融合した中部エリアで、カルチャーを通じたリフレッシュやアイデア創発ができる

北部

ネイチャーリフレッシュ型

やんばるの森や長寿文化が息づく北部エリアで、大自然に触れながら心身リフレッシュし、集中して仕事できる

宮古

マリンリゾート型

沖縄の代名詞とも言える青い海で有名な宮古エリアで、開放的な空間の中リフレッシュして仕事に集中できる

八重山

自然体験宝庫型

星空保護区に指定され、豊かな自然を有する八重山エリアで、自分や家族の好きな過ごし方、ペースを自由に選ぶことができる

■那覇エリア

オン・オフバランス型

都市機能と首里・琉球文化が融合した那覇
エリアで、仕事と余暇のメリハリをつけな
がら過ごすワーケーションプラン



■那覇エリア

オン・オフバランス型

都市機能と首里・琉球文化が融合した那覇エリアで、仕事と余暇のメリハリをつけながら過ごすワーケーションプラン。

那覇エリアはこんな人におすすめ！

- ★ビジネスの中心地のため、出張ついでの延泊。
- ★公共交通機関が充実しているため、運転免許がない人でも楽しめる。
- ★仕事の合間を使って、旅行を楽しみたい。

那覇エリアの特徴

アクセス情報

那覇空港より車で約10分／沖縄都市モノレールで約13分前後

※所要時間は国際通りで算出

ワーケーション体験効果 期待値



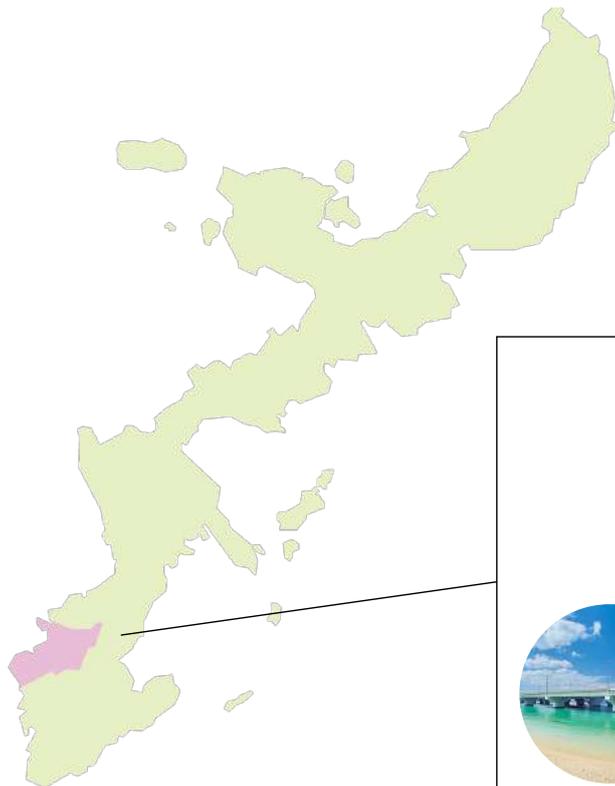
アイデア発想力
創造性・クリエイティブ



業務効率
生産性集中力



脳の体力
脳疲れ回復など



首里エリア

首里城をはじめとした世界文化遺産が数多く点在。琉球王国時代の城下町文化が楽しめる。

市街地で
ありながら海も近い



波の上ビーチ

市街地エリア

沖縄県のビジネスの中心街。公設市場をはじめ庶民文化に触れられるエリア。

世界文化遺産

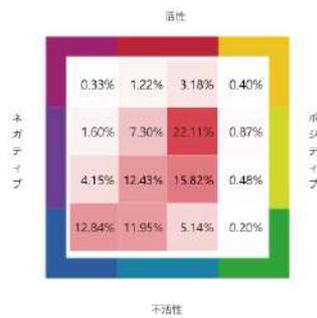
- ・首里城公園
- ・園比屋武御嶽石門
- ・玉陵・識名園

■那覇エリア

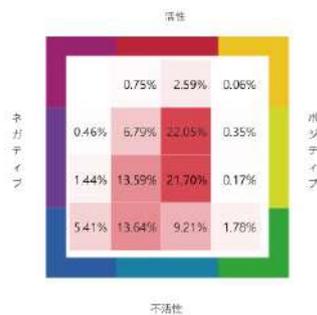
実証実験にてアクティビティによる脳への影響を調査

感性刺激効果の高いアクティビティ

朝の散歩

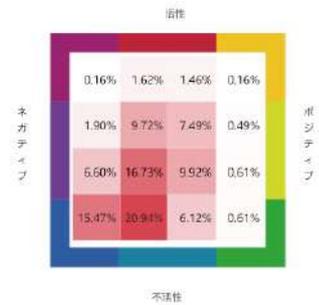


ろくろ体験

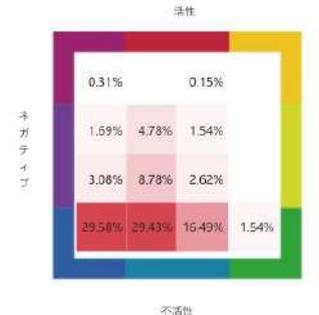


デトックス効果の高いアクティビティ

城跡見学



ビーチヨガ



▶感性刺激アクティビティは五感をフルに使い、脳へ新しい刺激とポジティブな影響を与える。脳のデトックスアクティビティはデフォルトモードネットワーク優位になりやすく、発散思考になりやすい。



- 1 デトックスアクティビティと感性刺激アクティビティを目的やニーズに合わせて組み合わせることで、よりオン・オフのメリハリが付き仕事と余暇の質を高める効果が期待できる
- 2 那覇は都市機能も充実していながら文化や自然も近い。脳を整えて集中力を高める「朝の海辺ウォーキング」も推奨。
- 3 本年度実施した沖縄ワーケーション受け入れ調査では交通の便に対する課題も多くあがっていた。那覇は交通の便が良いためバス・モノレールなど公共交通機関の利用により利便性・充実度の向上も訴求。

■那覇エリア

那覇エリア 代表的なコンテンツ

ウェルネスコンテンツ例

自然・文化体験



首里金城町散策



雑貨・アート散策

食体験

伝統工芸体験
(琉球漆器/紅型)うちなー食堂
めぐり

琉球八食めぐり



泡盛酒造めぐり

チームビルディングコンテンツ例

自然・文化体験

まちまーい
(首里まちめぐり)

壺屋焼職人体験

食体験



沖縄料理体験×市場あるき



親子向けコンテンツ例



サンゴ染体験



美術館／歴史博物館

ワーケーション関連施設

コワーキングスペース例※

- ・howlive タイムスビル店
- ・Co-Works
- ・ブリリアントポート
- ・hais シェアオフィス スペース
- ・RJ WORKS国際通り



©マッシュラ沖縄タイムス

Howliveタイムスビル店

ホテル例※

- ・ホテルストレータ 那覇
- ・ダブルツリーbyヒルトン那覇首里
- ・沖縄ハーバービューホテル
- ・KARIYUSHI LCH, Izumizaki 県庁前
- ・COMMUNITY & SPA那覇セントラルホテル
- ・ホテルバームロイヤルNAHA国際通り
- ・ザ・ナハテラス
- ・ダブルツリーバイヒルトン那覇
- ・ヴィラコースト西町
- ・ホテルアンテルーム那覇



ザ・ナハテラス



沖縄ハーバービューホテル

ホテルバームロイヤル
NAHA国際通り

■那覇エリア

那覇エリア 4泊5日モデルコース

体験者イメージ



斎藤さん(仮)
都内勤務
出張の延泊でワーケーション
は初めて
車の運転は苦手
20代後半

WORKATION STORY

もともと、旅行が好きで時間を作っては国内、海外とよく出かけていた。

最近では仕事が忙しくて、旅行には全然行けていない。基本的にはリモートワークで、必要に応じて会社に出勤はしているが、代わり映えのない毎日で、少し気分も落ち込んできた。そんなとき、めったにない沖縄出張が舞い込んだ。現地のお客さんと商談だ。今流行りの「ワーケーション」とやらを沖縄でやってみようか。

帰りの飛行機の予約を3日ほど伸ばしてみた。

DAY1

10:00 那覇空港着
ゆいレールで那覇市内へ

13:00 コワーキングスペースで商談



16:00 ホテルチェックイン後、室内で
テレワーク



19:00 琉球料理でエネルギー
チャージ



【メモ】

お客さんの都合に合わせて、沖縄に入った。待ち合わせは那覇の中心地にある coworking space。充実した設備に驚いた、これなら安心して仕事が出来そうだ。商談もスムーズに終わり、ホテルに荷物を置いた後、国際通りへ散歩に出てみた。ビジネスから一気に旅行気分になり切り替わる。にぎやかに立ち並ぶお土産店に気持ちが踊る。今日の夕ご飯は会社の先輩に教えてもらった食堂に行ってみよう。「とにかくメニューが多い、何でもそろっている」と言っていた。

DAY2

8:00 那覇市民のソウルフード朝ごはん
琉球八食めぐり/ポーたまご

9:30 ホテル客室でテレワーク



12:00 商談資料準備
うちなー食堂で
おなか一杯ランチ

15:30 コワーキングスペースで テレワーク



18:00 壺屋でやちむんやアート 散策
その他オススメ体験
・博物館見学・ギャラリー見学

【メモ】

2日目は仕事後のホテルへ戻る帰り道に、やちむん通りにふらっと立ち寄ってみた。買う気はなかったのだが、店先にならんでいるやちむんのピアジョッキに一目ぼれ。

立ち寄ったやちむん通りで、
壺屋焼きのピアジョッキゲット！

■那覇エリア

那覇エリア 4泊5日モデルコース

DAY3

6:30 ジョギングでリフレッシュ
その他オススメ体験
・SUPヨガ

11:00 ホテル客室で
リモート会議参加

14:00 那覇のカフェで少し遅めのランチと
コーヒーでノマドワーク

17:30 ホテルへ

場所を変えたりリラックスできる
空間で仕事の効率もUP!



【メモ】

3日目の朝、ビーチサイドを仕事前にジョギング。海風が心地よく、目がすっきり覚めた。今回は着替えをもって泳ぎにこよう。

リモート会議があったので、ホテルの客室から繋げてみた。沖縄にいることを知っている同僚から、羨ましがられた。

DAY4

10:00 ホテル客室でテレワーク

ランチ後、モノレールに揺られ
ながら仕事モードをオフ!

13:00 古都首里で酒造見学その他オススメ体験
・首里各種まちまい
・染物体験

17:00 西のアザナをサンセット散策

19:00 ホテルへ



【メモ】

ゆいレールやバス、タクシーに乗って、もっと行動範囲を広げてみた。

エリアごとでガラッと雰囲気が変わるのも那覇の魅力かもしれない。

便利さと文化、どちらも感じられる。首里を散歩しながら、泡盛の酒蔵を見学。

会社の先輩にお土産を買っておこう。

DAY5

8:30 チェックアウト

10:00 那覇の工芸や食文化にふれる

12:00 うちなー食堂でおなか一杯ランチ

すっかり気分は沖縄人!?気づけば常連さんと仲良しに!

13:30 コワーキングスペースで 帰る前にメールをチェック

17:00 那覇空港へ



【メモ】

帰りの飛行機に乗る前、滞っている仕事がないか、念のためチェック。特に問題なし。

沖縄でも十分仕事が出来たし、旅行も楽しめた。

来た時よりも、心が軽い。

■本島南部エリア

のんびりリラックス型

自然と土地の文化（聖地など）が融合した
南部エリアの、のどかな風景の中で過ごす
ワーケーションプラン



■本島南部エリア

のんびりリラックス型

自然と土地の文化（聖地など）が融合した南部エリアの、のどかな風景の中で過ごすワーケーションプラン

南部エリアはこんな人におすすめ！

- ★午前は仕事、午後は楽しむなど、一日の中で時間をわけて楽しみたい人
- ★ビジネス環境はしっかり確保したい人
- ★オフは静かでのんびり健康的に過ごしたい人

南部エリアの特徴

アクセス情報

那覇空港より車で約20分-30分前後

※所要時間は糸満市役所、南城市役所で算出

ワーケーション体験効果 期待値



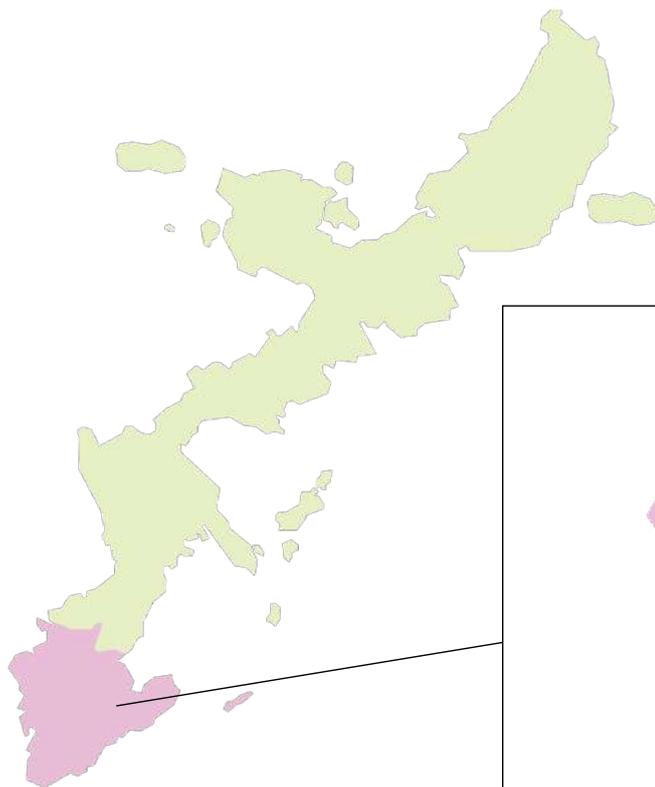
アイデア発想力
創造性・クリエイティブ



業務効率
生産性集中力



脳の体力
脳疲れ回復など



南城市エリア

世界文化遺産、斎場御嶽や琉球創世の伝説の残る沖縄屈指のパワースポットを有するエリア。

Coworking space

世界文化遺産
斎場御嶽

Coworking space



糸満市エリア

漁師町文化が色濃く残るエリア。
新鮮な海の幸や漁師文化に触れられる。

八重瀬町エリア

のどかな沖縄の原風景や鍾乳洞などダイナミックな自然が魅力。

★ 主な宿泊地

■本島南部エリア



POINT

1

ビジネス環境をしっかりと確保。ウェルネス視点で温泉や運動施設でのリフレッシュも効果的。

2

南部の良さを満喫するバスを利用したリラックス&バケーションタイムの満喫

ユインチホテル南城の取り組み

- ・ テレワークラウンジは宿泊者が利用するラウンジ機能も兼ね備えているため、お子様連れの方とテレワークを利用されている方が被ってしまい「落ち着いて仕事ができない」「子どもの声で集中できない」ということがないように朝9時～14時まではお子様連れのご利用を遠慮していただくよう棲み分けを実施。ビジネス環境を強化している。（沖縄ワーケーション受け入れ状況調査にてヒアリング）
- ・ また、ユインチホテルには運動施設やジム、温泉もあるため施設も活用して「のんびりリラックス型」のワーケーションが可能。



「南城市でワーケーションを利用する方や長期滞在の方は意外とレンタカーを借りていません。都市圏の方はペーパードライバーの方や車を持っていない方も多く、車の運転になれていない（沖縄ワーケーション受け入れ状況調査にてヒアリング）」



バスを利用したのんびりリラックスの時間の満喫

▼南部エリアバスマップ



おきなわバスの旅のススメより引用



おきなわバスの旅のススメより引用

■本島南部エリア

【南部エリア】のんびりリラックス型

漁業の町糸満市や斎場御嶽で有名な南城市を含む那覇市以南のエリア。那覇近郊で手付かずの自然やのどかな沖縄文化に触れられるヒーリングエリア。

ウェルネスコンテンツ例

自然・文化体験



斎場御嶽参拝



©八重山町

ホロホローの森散策
フクギ並木散策

©タビック沖縄

ビーチ乗馬体験

伝統工芸体験
(ウージ染織り/琉球かすり)

食体験

沖縄新鮮食材・特産品
(道の駅やえせ) © 八重瀬町

チームビルディングコンテンツ例

自然・文化体験

漁師町あるき
(糸満市/奥武島)ガンガーラの谷
ガイドツアー

食体験



グスク散策



漁師町食べ歩き

親子向けコンテンツ例



海ぶどう摘み取り体験



グラスボード体験

ワーケーション関連施設

コワーキングスペース例

- ・ ラウンジ感謝
(ウェルネスリゾート沖縄
休暇センター)



@タビック沖縄

- ・ コワーケーションスペース
アガイディーダ



@知念海洋レジャーセンター

ホテル例※

- ・ ユインチホテル南城



■本島南部エリア

南部エリア 4泊5日モデルコース

体験者イメージ



藤井さん/木村さん（仮）
都内勤務の企画・営業職の男性2名
（30代前半と40代後半）
チームの同僚と商談で沖縄に
出張都内勤務の企画・営業職（30代前半）

WORKATION STORY

沖縄で2つの商談が入ったため、ワーケーションも兼ね、少し長めに滞在することに。
余裕のあるスケジュールだったため、那覇から少し離れた南部を選んだ。

DAY1

10:00 那覇空港着
レンタカーで南城市エリアへ

11:30 絶景カフェでゆったりランチ

新鮮な空気も体と心の栄養。
おもいきり深呼吸して仕事
スイッチオン！



13:00 青い海をながめながら
コワーキングスペースで
各自テレワーク

【メモ】
1日目は、基本的にそれぞれがのんびりテレワーク。

17:00 自然豊かなホテルへ
チェックイン



DAY2

9:00 コワーキングスペース
で商談

12:00 ホテルランチで
エネルギーチャージ

13:30 同僚と自然を感じる乗馬体験
その他オススメ体験
・ガンガーラの谷

チームメイトの普段見れ
ない表情や本音が聞けた！

【メモ】
2日目は午後から二人で少しいつもと
違う体験をしてみようと乗馬を試みた。



16:30 ホテルへ戻る

19:00 電照菊畑の優しい光でリラックス
～ホテルへ



■本島南部エリア

南部エリア 4泊5日モデルコース

DAY3

8:00 ビーチランニングやフクギ並木
散策
同僚は斎場御嶽へ



12:00 合流後、ランチ&島食材に
触れる

ゆっくり食べると、素材の
味もしっかり感じられる。



13:30 コワーキング
スペースで商談



17:00 ホテルへ

【メモ】

3日目、普段運動不足の藤井さんは、海を眺めながら軽くランニングしてみたり、並木を散策したりと、体を動かしてリフレッシュ。歴史に興味の木村さんは、斎場御嶽で心を穏やかにし仕事に集中したいと言っていた。

合流後、二人で食事。無意識のうちに、新鮮で健康によいものを選んでいくことに気づく。いつもよりゆっくり食べることができ、素材の味もしっかり感じられる。

DAY4

9:00 コワーキング
スペースにてチーム会議

12:00 ホテルにてランチ

13:30 午後はマイナスイオン
たっぷり!
ホロホロ森散策
その他オススメ体験
・「ハンターバンの森」探検
・アロマエステヨガ体験



15:30 ニライカナイ橋
奥武島へドライブ



17:00 ホテルへ

【メモ】

4日目の午前中、チームでの打ち合わせがひと段落した流れで、ふと、午後一緒に散策でもしようか、という話になった。普段は、仕事以外の時間を一緒に過ごすことはないのだが、沖縄のオープンな雰囲気の子カラだろうか。奥武島の天ぶらを食べ歩きしたり、ニライカナイ橋から海を眺めたりしながら一緒に過ごすうちに、普段話せなかった心の内が少しずつ話せるように。

DAY5

8:00 チェックアウト

9:00 お客様のオフィスにて商談

13:30 漁師町の歴史や文化に触れる
オススメ体験
・まちあるき
・悠久の歴史とロマン散策
・海ぶどう摘み取り体験
・漁師町食べ歩き 那覇空港着

18:00 那覇空港着

【メモ】

東京とはベースが違うからなのか、それとも土地の神聖な空気まで心が整ったからなのか。いつもとは違う、自分の、そして同僚の一面が見れたような気がする。

最終日の商談では、これまではなかったような同僚との連携や、結束力のようなものを感じた気がした。また先方からも、普段とは違う良い反応があった。

これから、この同僚と働くことが、なんだか楽しみになった。

■本島南部エリア

本島南部エリアは実際にワーケーションモデルプランの モニターツアーを実施 (2022年10月17日～19日)

実施概要

- ・ 本事業にて県外企業を対象に「Well-being Initiativeシンボリックアクション勉強会」を実施。勉強会と併せてワーケーションモデルプランも体験して頂いて得た声や満足度を記載。
- ・ アンケート調査方法：参加者を対象にWEBアンケートを行い9件の回答を得た。

旅程表

	Day 1	Day 2	Day 3
8:00		ホテルにて昼食	ホテルにて朝食
9:00			移動
10:00		ワーケーション	琉球薬膳料理の講座 講師：琉球料理传承人 宮國 由紀江 氏
11:00			移動
12:00		ロワジールホテル那覇 出発	昼食 琉球料理 美榮
13:00		昼食：くんなとう (もずく料理)	移動
14:00	那覇空港集合 ホテルへ移動		 那覇空港到着・解散
15:00	ホテルチェックイン	聖地リトリート 琉球セラピストが案内する ヤハラヅカサ・垣花樋川・玉城城	
16:00	移動		
17:00		移動	
18:00	シンボリックアクション 勉強会@ガンガラーの谷	斎場御嶽・ 知念岬公園 	
19:00	移動 	公民館等で夕食体験&地域芸能	
20:00			
21:00	夕食： 酒膳 眞榮田 	移動	
22:00	フリータイム	フリータイム	

宿泊：ロワジールホテル那覇

■本島南部エリア

ワーケーションモデルプランモニターツアー Day2 Program

もずくそばの店 くんなとう

南城市玉城志堅原（たまぐすくしけんばる）にある人気の沖縄そば専門店「くんなとう」。

店内にはもずく漁で使われていた網や大漁旗が飾られ、外には、志堅原の海を眺めながら食事を楽しめるテラス席も完備。潮の香りを感じながら、沖縄の名産品・もずくを贅沢に使用した「もずく尽くし」のメニューが味わえる。



@沖縄トラベ

外観



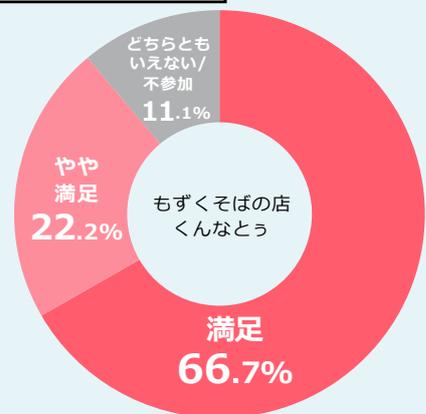
@くんな

もずくソーキそば

参加者アンケート

88% 以上の参加者が

満足! & やや満足!



聖地リトリート・斎場御嶽・知念岬公園

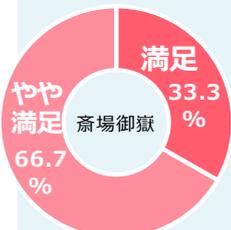
琉球創世の地、琉球最高の聖地とされる南城市内のスポットを、琉球セラピストのガイディングで巡り、琉球の歴史・文化をより深く理解することができる。聖地巡礼リトリートを行いながら、沖縄の聖地が教えてくれるウェルネスな生き方を体感し、過去～現在～未来を見つめるきっかけを創出。

大自然で贅沢なひとときを五感で楽しめる



@らしいね沖縄

斎場御嶽



リトリートや斎場御嶽において、多くのものに感謝し、自分自身にも感謝をするという観点も新鮮で印象に残りました。

さまざまな切り口・観点からWell-beingを考えるきっかけになりました。



自分に向き合うことによって得られるもの、他者との対話により得られるものがあると気が付きました。今回両方を体感することができ、とても有意義だったと思います。

■本島南部エリア

ワーケーションモデルプランモニターツアー Day3 Program

琉球薬膳料理の講座

※参加者アンケート回答
琉球薬膳料の講座 ■満足33.3%、■やや満足44.4%

琉球王国時代から連綿と続く『琉球料理』。栄養バランスの取れた美味しい食事をとることで病気を予防し、症状を改善しようとする「医食同源」という考え方を、沖縄の方言で「クスイムン」といい、古来琉球に伝わる「御膳本草」を通して、島に暮らす人々、家族の健康を願う家庭の台所へと受け継がれてきた、食材の薬効・食べ合わせ・伝統的な調理法など琉球薬膳料理を学ぶ。

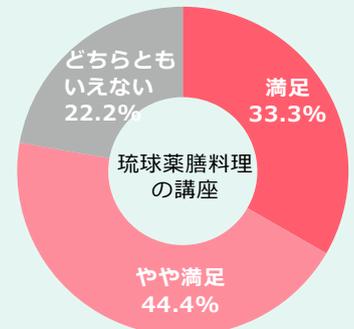


ゴーヤンブシー

医食同源の沖縄料理について知ったことや、参加メンバーとの交流も有意義でした。



泡盛、豆腐のような歴史、文化・琉球料理の考え方いろいろなどのお話を通して、沖縄についてもともと知っていたことでも、地元の方から直接お話を伺って、自分で体感できたことでより理解が深まったり興味が湧いた。



琉球料理 美栄



@琉球料理 美栄

外観



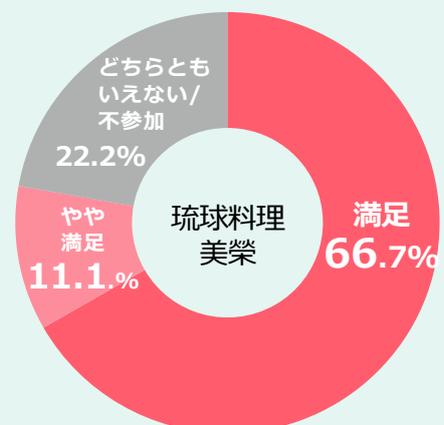
@琉球料理 美栄

東道盆七品盛り

琉球料理「美栄」は1958年に創業され、琉球王朝宮廷料理の老舗。那覇市久茂地のオフィス街の路地裏に店を構える歴史と伝統を受け継ぎ、店内は琉球漆器の器や壺屋焼の酒器などが部屋を飾り、まるでここだけ異空間のよう。店名の「美栄」は開業時の地である美栄橋町に由来。守り続けた伝承料理を心ゆくまで堪能できる。



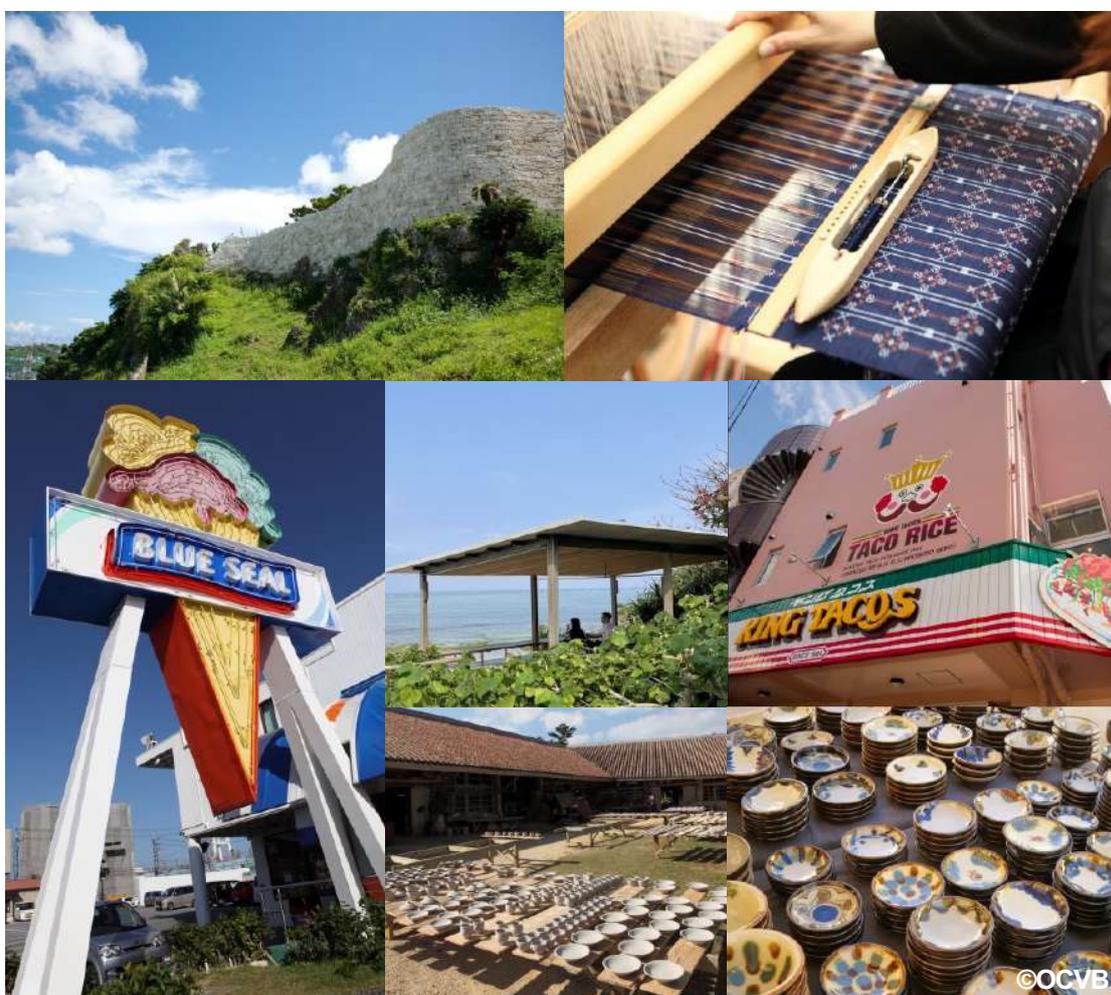
「美栄」さんのお料理は素晴らしく、身体が浄化されたように感じました。



■本島中部エリア

文化刺激型

都市機能と多様な文化が融合した中部エリア
で、カルチャーを通じたリフレッシュやアイ
デア創発ができるワーケーションプラン



■本島中部エリア

文化刺激型

都市機能と多様な文化が融合した中部エリアで、カルチャーを通じたリフレッシュやアイデア創発ができるワーケーションプラン

中部エリアはこんな人におすすめ！

- ★仕事の合間を使って、旅行を楽しみたい
- ★ビジネス環境はしっかり確保したい人
- ★アイデア創発や、クリエイティブシンキングをしたい人

中部エリアの特徴

アクセス情報

那覇空港より沖縄自動車道で約40分-1時間10分前後

※所要時間は沖縄市役所、読谷村役場で算出

ワーケーション体験効果 期待値



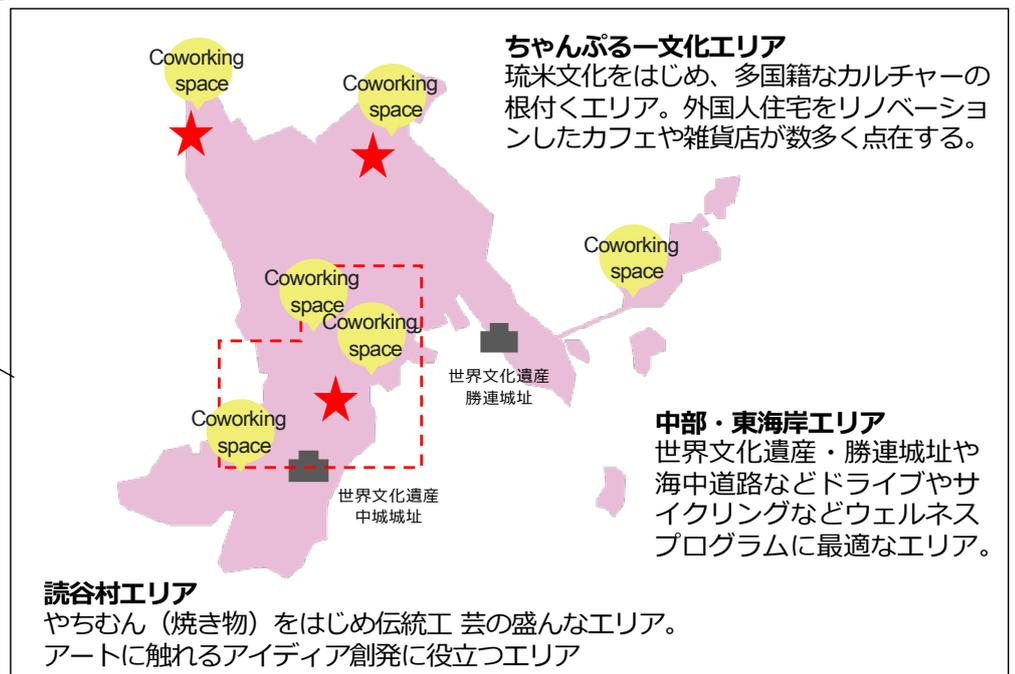
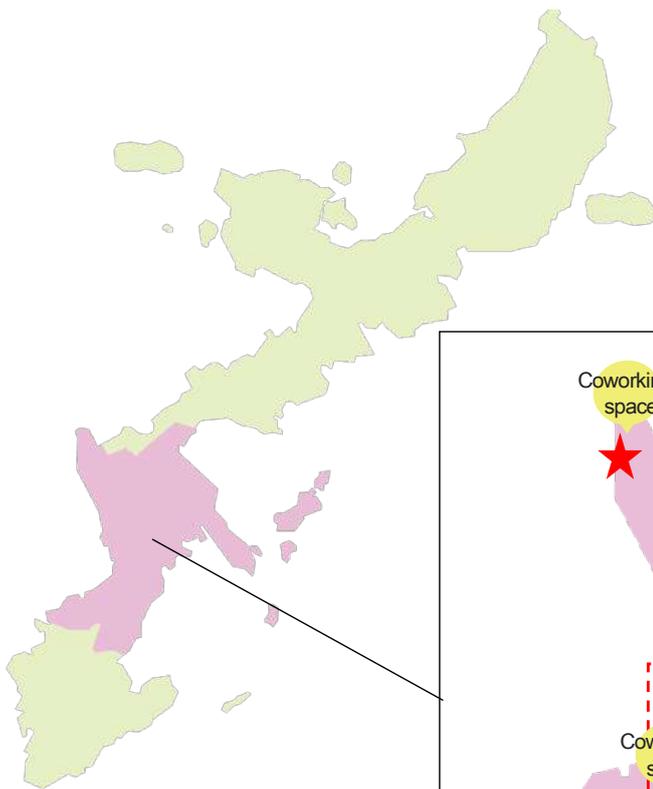
アイデア発想力
創造性・クリエイティブ



業務効率
生産性集中力



脳の体力
脳疲れ回復など



★主な宿泊地

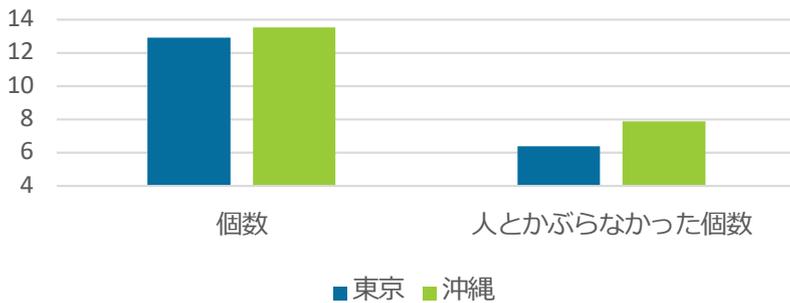
■本島中部エリア



POINT

- 1 実証実験から東京に比べて沖縄のほうがひらめき（アイデアカ）やディスカッションの満足度向上が見られる。沖縄独自のアクティビティを取り入れることでアイデア創発を促す。
- 2 中部エリアは個性的なワーキングスペースが充実している。目的やニーズに合わせてワーク環境をカスタマイズできる。

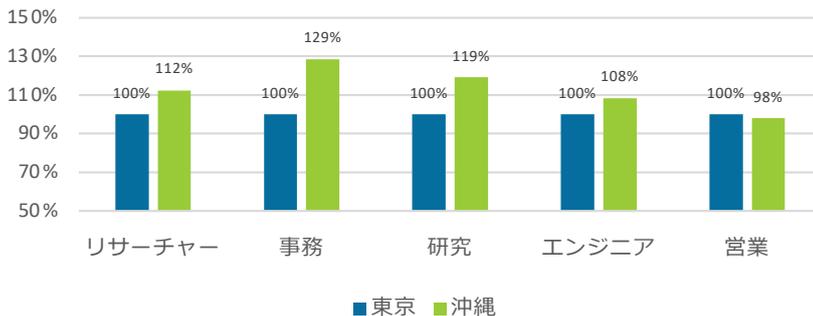
沖縄ワーケーション実証実験



ひらめきテスト

沖縄のほうが人とかぶらない=アイデアが出やすかった様子。
→沖縄独自のアクティビティが影響を与えている可能性

東京を100とした時の沖縄の割合（SATISFACTION）

グループディスカッション
(satisfaction)

グループディスカッションの結果、調査対象者5人中4人が東京で人と会話するよりも、沖縄のほうが満足できている。

中部のワーキングスペース

Pickup



Howlive残波店©マッシュグラ沖縄タイムス

SnowPeakのキャンプギアを使ったりリゾート型ワークスペースで遊び心を刺激



©STARTUP LAB LAGOON

独自のコミュニティをもつLAGOON。出会う人とのつながりやビジネスのヒントになることも!

うるま市開校の中学校跡地にワーケーション施設



地域と多様な関わりを持つ人々を増やし活性化を目指す拠点としてOPEN予定

■本島中部エリア

【中部エリア】文化刺激型

やちむん（陶芸・焼き物）や織物など伝統工芸はもちろん、チャンプルー（ごちゃ混ぜ）文化に代表される異国情緒あふれる多国籍エリア。

ウェルネスコンテンツ例

自然・文化体験



グスク散策
（中城城址/勝連城址）



伝統工芸体験
（やちむん/月桃かご/読谷花織）
@読谷村

食体験

島食材が楽しめる
食堂・カフェ

島やさい食堂ていーあんだ
やちむん&カフェ群青
パンタカフェ等
@読谷村



チームビルディングコンテンツ例

自然・文化体験



集落散策
（北中城村大城集落/
中城村新垣集落）



歴史あるき
（玉陵・浦添）@浦添市



まち歩きでドル体験
@沖縄市

食体験



コザ麦酒工房
@沖縄市

親子向けコンテンツ例



ビオスの丘
自然体験@読谷村



手びねり体験
@読谷村

ワーケーション関連施設

コワーキングスペース例

- ・ howliveイオンモール沖縄ライカム店
- ・ howlive残波店
- ・ スタートアップラボラゲーン
- ・ LivingAnywhere Commons
- ・ DotRoots（ドットルーツ）
- ・ クリエイターズレジデンス
- ・ L-BASE(エルベース)



Howlive残波店

ホテル例※

- ・ EMウェルネスリゾートコスタビスタ沖縄ホテル&スパ
- ・ ロイヤルホテル沖縄残波岬



EMウェルネスリゾートコスタビスタ沖縄ホテル&スパ



ココガーデンリゾート

※受入環境調査において「ワーケーション取組み」回答のあったホテル

■本島中部エリア

中部エリア 4泊5日モデルコース

体験者イメージ



商品開発部の仲間たち(4人) 夏に向けての商品開発のイメージを膨らませるために、社内研修として沖縄へ

WORKATION STORY

次の夏に向けての商品のテーマのアイデアに行き詰まり、商品開発部の有志メンバーでアイデア創発の合宿をすることに。せっかく夏に向けての商品を考えるなら、暖かい沖縄に行こう。

DAY1

10:00 那覇空港着
レンタカーで沖縄自動車道経由、
昼食を挟み読谷村エリアへ

14:00 コワーキングスペース
で各自テレワーク

開放的な空間で
仕事もはかどる！



17:30 チームでサンセット散策で
リラックス
オススメスポット
・座喜味城址
・残波岬

19:00 ホテルへチェックイン

【メモ】

最近はオンライン会議が主流で、画面越しの会話だったが、久しぶりのリアルでの会話で車内が盛り上がる。到着したのは、海の近くのコワーキングスペース。仕事もしっかりするようと言われていたため、まずはそれぞれ仕事をこなす。開放的な空間で仕事はかどる。仕事を終わると、サンセット散策へ。綺麗な夕日を見ながら、なかなか普段できない会話も出来てしまう。

DAY2

8:00 ホテルで各自テレワーク

10:00 やちむんの里でアイデア創発

作家ごとの個性ある作品から
豊かな沖縄の自然が感じ取れた！



12:00 ゆったりランチ&ノマドワーク

14:00 コワーキングスペースで意見交換

少しアイデアが
見えてきた？



18:00 ホテルへ

【メモ】

しっかり仕事の時間を決めながらも、沖縄の文化を積極的に体験。皆でやちむんの里を散策。最近は若手の作家が増えたことでモダンでおしゃれな作品が増えているとのこと。沖縄の植物を表現しているような模様や、綺麗な海を感じさせるブルーの食器。豊かな沖縄の自然が創作のアイデアに繋がっているようだ。私達の商品にも生かしてみよう、そんな話が出来た。

■本島中部エリア

中部エリア 4泊5日モデルコース

DAY3

9:00 チェックアウト。場所を変えてプレスト。
さらにアイデアに磨き上げ

12:00 ランチ&チャンプルー文化に触れる
アイデア創発
オススメ体験
・沖縄市散策
・北谷町アラハビーチ散策

15:30 刺激の残っているうちに
コワーキングスペースで集中！

18:00 ホテルへチェックイン



【メモ】

3日目も、しっかり仕事の時間を決めながらも、沖縄の文化を積極的に体験。

国際色豊かな街の日常に溶け込み、暮らすように歩いてみた。多様性を受け入れてきた街の個性に感性が刺激される。



多国籍な看板やドルでの
買い物風景など驚きの連続！

DAY4

8:00 東海岸で各自ワークアウト&ウェルネスでリフレッシュ
オススメ体験
・海中道路サイクリング
・パワースポット散策
・勝連城址散策

12:00 午後の会議までカフェで
アイデアまとめ
オススメ体験
・北中城カフェめぐり

15:00 コワーキングスペースで商品コンセプト会議

それぞれのアイデアを発表！

17:00 ホテルへ



【メモ】

朝は東海岸へ向かい、個人で好きなことをする時間も作り、サイクリングなどアクティブに！午後の会議までカフェでゆっくり過ごす人もいた。

色んなコンテンツが充実していて、それぞれにあった過ごし方を選べるのが魅力だ。



DAY5

9:00 チェックアウト。
コワーキングスペースでテレワーク

12:00 ランチを挟み、移動

14:00 浦添市で歴史・伝統文化に触れる
オススメ体験
・まちまーい
・紅型制作体験

伝統の中にある価値を発見！次回の開発のヒントに！

18:00 那覇空港着

【メモ】

あっという間の、4泊5日間。
お土産は、沖縄で得たたくさんの刺激とアイデア。みんなで持ち寄って、次のミーティングが楽しみだ。

■本島北部エリア

ネイチャーリフレッシュ型

やんばるの森や長寿文化が息づく北部エリアで、大自然に触れながら心身リフレッシュし、集中して仕事できるワーケーションプラン



■本島北部エリア

ネイチャーリフレッシュ型

やんばるの森や長寿文化が息づく北部エリアで、大自然に触れながら心身リフレッシュし、集中して仕事できるワーケーションプラン

北部エリアはこんな人におすすめ!

- ★午前は仕事、午後は楽しむなど、一日の中で時間をわけて楽しみたい人
- ★自然大好き、体を動かすことが大好きな人
- ★家族との時間、仕事を両立したい人

北部エリアの特徴

アクセス情報

那覇空港より沖縄自動車道で約1時間-2時間30分前後
※所要時間は恩納村役所、辺戸岬で算出

ワーケーション体験効果 期待値



アイデア発想力
創造性・クリエイティブ



業務効率
生産性集中力



脳の体力
脳疲れ回復など



やんばる国立公園エリア

亜熱帯のジャングルをフィールドにしたワークアウトやウェルネスプログラムが魅力

本部半島エリア

青い海が眼下に広がり、ドライブやサイクリングなどのワークアウトプログラムがオススメ。



■本島北部エリア



POINT

- 1** ワーク環境や研修等のコンテンツも拡がりを見せている。
大自然に癒やされながらも、北部エリアだからこそそのビジネス体験を提供。

■ 沖縄ワーケーション受け入れ状況調査にてヒアリングしたビジネス向けコンテンツ



©DE-SIGE

カヌチャリゾート「海 de music」

- 新しい取り組みとして、カヌチャのビーチで焚き火を囲み、音楽とお酒を楽しむ「海 de music」というコンテンツを実験的に展開中。
- 「ゼロイチ」の作業をするような新規事業の方々向けに、インスピレーションや五感が研ぎ澄まされるような空間を提供。



前田産業「コミュニティーラジオ×企業研修」

- 地元コミュニティFMと連携し企業研修プログラムを開発。半日ほどの時間を使って発声や呼吸法の練習、番組の打ち合わせやリハーサル、特別番組の放送や場合によっては既存の番組のゲストとして参加して、参加企業自身が企業のPRをするような内容。
- ワークをするだけでなく、沖縄での自社PRや社員研修にも役立ててもらえるプログラム。



Pickup ゴルフワーケーション

- ゴルフワーケーションについては受け入れ状況調査にて詳しくヒアリングしていないが、北部エリアは喜瀬カントリークラブやカヌチャゴルフコース、オリオン嵐山ゴルフ倶楽部などを有し、県内屈指のゴルフが楽しめるエリア。
- 花粉症に悩まなくてすむ沖縄の地で、自然をかんじながら体を動かし仲間同士のコミュニケーションを深めることができる。

■本島北部エリア

【北部エリア】ネイチャーリフレッシュ型

恩納村や亜熱帯のジャングルやマングローブ林などの大自然と希少な生物の宝庫のやんばる国立公園、長寿文化など、自然の豊かさが溢れるエリア。

ウェルネスコンテンツ例

自然・文化体験



森林浴/瞑想



サイクリング

森&湖畔ノル
ディックウォー
キング&ヨガ

©おおぞみまるごとツーリズム協会

ビーチヨガ
SUPヨガ

食体験

とれたて島野菜
&フルーツ体験
(収穫体験/直売所/
農園カフェなど)



チームビルディングコンテンツ例

自然・文化体験

やんばる
トレッキング

ジップライン

@やんばる自然塾
慶佐次川
マングローブカヌー

食体験

やんばる
ピクニック

親子向けコンテンツ例

ヤンバルクイナ
観察ツアー@恩納村観光協会
サンゴ再生コース

ワーケーション関連施設

コワーキングスペース例

- ・ HENTONA LOUNGE
- ・ SEASIDE OFFICE
- ・ コワーキング
ラウンジ「ハナウール」
- ・ カヌチャリアンリゾートオフィス



SEASIDE OFFICE

ANAインターコンチネンタル
万座ビーチリゾート

ザ・フセナテラス



カヌチャバイホテル&ヴィラス

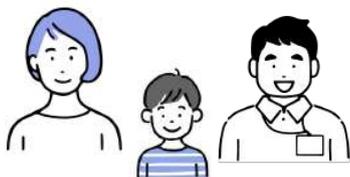
ホテル例※

- ・ ホテルモントレ沖縄スパ&リゾート
- ・ ハイアットリージェンシー瀬良垣アイランド沖縄
- ・ ベストウェスタン
- ・ かねひで喜瀬ビーチパレス
- ・ リザンシーパークホテル谷茶ベイ
- ・ ホテルゆがふいんおきなわ
- ・ ザ・フセナテラス
- ・ ジ・アッタテラスクラブタワーズ その他

■本島北部エリア

北部エリア 4泊5日モデルコース

体験者イメージ



山下さんファミリー（仮）
飛び石連休を利用し、未就学の子
供を連れてワーケーション
父親/母親/息子（6歳）

WORKATION STORY

水曜日に沖縄出張が入った。木曜日が祝日で、金曜日さえ調整出来れば、家族みんなで沖縄旅行が楽しめそうだ。
最近では休暇が取れず、子供たちを旅行に連れて行けてなかった。これはいいチャンスかもしれない。この機会にママにもリフレッシュしてもらおう。

DAY1

10:00 那覇空港着
レンタカーで沖縄自動車道経由、
やんばる方面へ

13:00 新鮮な島野菜ランチで
パワーチャージ

14:00 コワーキングスペースで
商談とテレワーク

自然が近く、リラックスして
仕事が捗る！

18:00 ホテルへチェックイン



【メモ】

先に沖縄入りし、仕事を済ませる。ママと子供たちは2日目から合流する予定だ。残りの日数を思いっきり楽しむためにも、仕事を気持ちよく終わらせようと気合が入る。商談先で島野菜のカフェを教えてもらった。野菜が新鮮、甘くて驚いた。これなら子供たちも喜んで食べてくれるかもしれない。



DAY2

6:00 早起きしてやんばるの海と山に囲まれサイクリング

なんとも言えない爽快感で心が満たされていく！

10:00 ホテル内で のんびり 家族、那覇空港着
高速バスでやんばるへ

13:00 家族と合流

14:30 家族水入らずで
海の遊びや学び体験

18:00 ホテルで家族団らんディナー



【メモ】

ママと子供たちがバスで合流し、早速着替えて、ホテルの前のビーチで泳ぐ。久しぶりの海に息子も嬉しそうだ。



■本島北部エリア

北部エリア 4泊5日モデルコース

DAY3

- 9:00 コワーキングスペースでテレワーク
子供たちはリゾートシッターに預けて、ママはのんびり
- 12:00 ランチ後、ホテルでテレワーク
午後から子供とサンゴ再生について学ぶ
- 17:00 家族と合流後、夕食
- 19:00 家族でナイトプログラム
オススメ体験
・ヤンバルクイナ 観察ツアー等



【メモ】

3日目はパパは仕事、子供たちはリゾートシッターに預けて、ママはゆっくりと。1人の時間をプレゼント。夕方、子供と合流すると、サンゴや自然について学んだことを教えてくれた。

SDGs が掲げられている時代、小学校でも授業があるらしい。子どもたちが環境課題を自分事化して解決していくためには、まずは自然を体感することが一番なのかもしれないと思った。

DAY4

- 9:00 家族全員で亜熱帯の大自然を冒険
オススメ体験
・マングローブカヤック
・トレッキングや秘境ツアー

こどもが少したくましくなった！

出張託児サービス等利用
で夫婦の時間も

- 15:00 早めに戻り、ビーチや部屋でのんびり
- 18:00 家族で夕食



【メモ】

今日から2日はパパもお休み。思いっきり遊ぼう。

カヌーやトレッキングでやんばるの山を舞台に大冒険。

「パパ、ママついてきて！」と息子がどんだんたくましくなっていく。

DAY5

- 8:30 チェックアウト
- 10:00 最終日も大自然を満喫
ジップライン体験
その他オススメ体験
・やんばるピクニック



こんなに家族みんなで笑ったのは久しぶり！

- 15:00 沖縄自動車道経由で那覇空港へ
- 18:00 那覇空港着

【メモ】

自然の中を駆け抜けるジップラインでは、ママはぎりぎりまで怖がっていたが、最後は一番満足そうに楽しんでた。家族の絆が深まった、沖縄旅行。忘れられない思い出がたくさん出来た。

■宮古諸島エリア

マリンリゾート型

沖縄の代名詞とも言える青い海で有名な宮古エリアで、開放的な空間の中リフレッシュして仕事に集中できるワーケーションプラン



■宮古諸島エリア

マリンリゾート型

沖縄の代名詞とも言える青い海で有名な宮古エリアで、開放的な空間の中リフレッシュして仕事に集中できるワーケーションプラン

宮古諸島エリアはこんな人におすすめ！

- ★仕事の日とバケーションの日をしっかりと分けて楽しみたい人
- ★開放的な空間や、体験でリフレッシュしたい人

宮古エリアの特徴

アクセス情報

那覇空港より飛行機で約50分
※所要時間は宮古空港で算出

ワーケーション体験効果 期待値



アイデア発想力
創造性・クリエイティブ



業務効率
生産性集中力



脳の体力
脳疲れ回復など



下地島・伊良部島エリア

下地島空港や渡口の浜、伊良部大橋など
壮大なロケーションが魅力の島。

主要 ホテルエリア

宮古島エリア

沖縄屈指のビーチリゾートアイランド。
宮古ブルーと言われる透明度の高い美しい海が魅力。

■宮古エリア

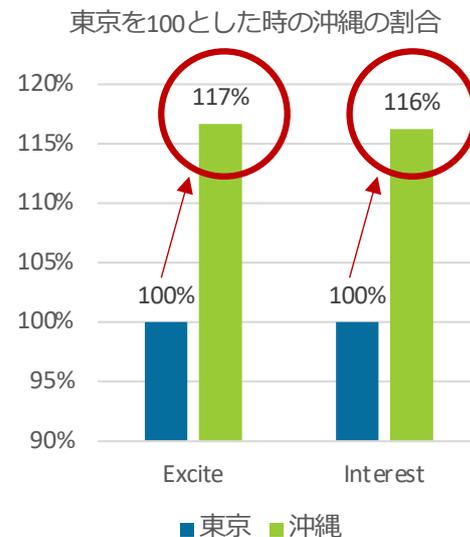
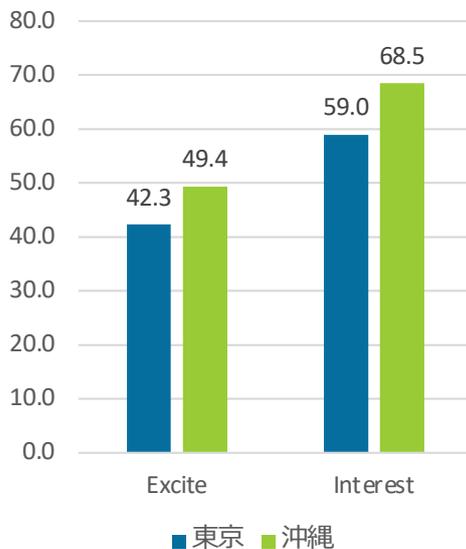


1 沖縄ワーケーション実験結果から沖縄でのワーケーションは興味・ワクワク度が高く、1日の始まりに対しての期待感をもっている。

2 ワクワク度の高い朝のタイミングに大自然やリゾートをかんじながらリフレッシュできるウォーキングを推奨。

■沖縄ワーケーション実証実験

朝の安静時におけるEXITE（ワクワク度）とINTEREST（興味度）の比較



沖縄のほうが興味・ワクワク度が高い。興味度は16%、ワクワク度は17%上昇。
→1日の始まりに対しての期待感。



宮古諸島のエリアの
豊かな自然を満喫しながらの
朝のウォーキング推奨

▶日光に触れることでサーカディアン
リズムが整う

■宮古諸島エリア

【宮古エリア】 マリンリゾート型

東洋一の美しさと謂われる與那覇前浜ビーチをはじめ、ミヤコブルーと称される透明度の高い海岸の広がるリゾート地。また沖縄県内でも独特の文化に触れられるアメージングアイランド。

ウェルネスコンテンツ例

自然・文化体験



伊良部島SUP & シュノーケル



前浜ビーチサンセットヨガ

食体験



青の洞窟 & 神秘的洞窟ツアー

島の食堂めぐり
(ご当地食材と名物体験)

島の新鮮な魚料理



宮古そば

チームビルディングコンテンツ例

自然・文化体験

シーカヤック
鍾乳洞探検隊帆掛け
サバニクルーズ

親子向けコンテンツ例

海中散歩
@南西楽園リゾートゆへの浜カヤック
@宮古島旅倶楽部

ワーケーション関連施設

コワーキングスペース例

- ・宮古島ICT交流センター
- ・シェアオフィス&コワーキングMUGI
- ・ミライヘセンター
- ・howlive 宮古島店



©マッシュグラ沖縄タイムス

Howlive宮古島店

ホテル例※

- ・HOTEL LOCUS
- ・ホットクロスポイントサンタモニカウィンズ
- ・ホテルシギラミラージュ
- ・ウェルネスヴィラブリッサ



© 南西楽園リゾート

ホットクロスサンモニカ
ウィンズ

© 南西楽園リゾート

ホテルシギラミラージュ



© 南西楽園リゾート

ウェルネスヴィラブリッサ

■宮古諸島エリア

宮古エリア 4泊5日モデルコース

体験者イメージ



なかなか集まれなくなった同期会を沖縄で実施。開放的な環境での交流と、部署を超えたコミュニケーションが取れる。同じ会社の同期女性3人組（20代後半）

WORKATION STORY

同期入社の3人組。定期的に連絡は取っていたが、最近は皆忙しくて会えていない。それぞれ悩みもあるようだ。ゆっくり話す時間が欲しいなと思った。「ねえ、一緒にワーケーションしてみない？」思い切って誘ってみた。「どうせ行くなら、景色のきれいなところ」と返事が来た。ならば、宮古島だろう。

DAY1

11:00

宮古空港／下地島空港着
レンタカーで宮古島市内へ

13:00

新鮮食材を使った島の食堂
を巡って美味しいもの探し

15:00

チェックインしホテルで
ゆったりテレワーク

海風を感じながら
仕事がサクサク進む！



【メモ】

宮古島に到着すると、早速SNSで下調べしていたお店で腹ごしらえ。おしゃれで美味しい店が多いからどこに行こうかとも悩む。午後はそれぞれしっかり仕事をするに。今回3人で仕事の日と、遊ぶ日をしっかり決めてきた。海の見えるホテルの客室からテレワーク。なんて贅沢なんだろう。

DAY2

7:30

一路、伊良部島へ
ミヤコブルーのワークアウト&ウェルネス
オススメ体験
・SUP
・シーカヤック
・帆かけサバニクルーズ

透明度の高い海の上でストレス発散！



【メモ】

2日目はアクティビティの予約を入れている。思い切り、宮古ブルーを体感しよう。シーカヤックやSUPで、「こんなに綺麗な海は初めて見た！」と感動。午後は伊良部島にわたって、カフェでのんびり。少し遊び疲れた体をいたわる。

13:30

伊良部島のリゾートカフェでランチ

15:30

伊良部大橋を渡りミヤコブルー
の海岸線をドライブ



18:00

ホテルへ

■宮古諸島エリア

宮古エリア 4泊5日モデルコース

DAY3

9:00 コワーキングスペースで各自 テレワーク

12:00

部署の違う同僚の姿が新鮮!

13:30

今日もお気に入りの
ランチを探して食堂
めぐり午後は場所を変え
コワーキングスペースで
各自テレワーク

17:30

ホテルへ



【メモ】

3日目は仕事の日。コワーキングスペースで
仕事をする。おしゃれな空間での仕事にテンションが上がる。
いつもは部署が違って見られない、同期
の働く姿が見られて新鮮だ。「これってどう
思う？」軽く聞いた質問も、違う目線で返っ
てくるので刺激になる。

DAY4

8:00 シーカヤックで
ワークアウト&ウェルネス体験
オススメ体験

- ・ゆにの浜カヤック
- ・竜宮城カヤック

憧れの無人島でのんびり
リラックス

13:00

捕れたて鮮魚のランチ

15:00

ホテル付近でのんびりウェルネス
オススメ体験

- ・サンセットヨガ
- ・海中さんぽ

18:00

ホテルへ



【メモ】

3人で過ごすことにも慣れてきた。3人で
食べたいものや、やりたいことを出し合っ
てスケジュールを決めていく。カヤックに乗ってたどり着いた白い砂だけ
の小さな無人島はまるで天国のよう。

日ごろのストレスがどこかへ飛んで行った。

DAY5

6:00 朝の隙間時間でホテルでハンモック体験

チェックアウト

13:30

ランチがてら橋でつながる離島をドライブ制覇

18:00

宮古空港/下地島空港着

【メモ】

朝のスキマ時間も使って、ハンモックヨガ
もやってみた。宮古島の海を臨みながら、開放的な気持ち
になり色んな会話ができる。3人でここに来られてよかったね、と言
い合った。

■八重山エリア

自然体験宝庫型

星空保護区に指定され、豊かな自然を有する八重山エリアで、自分や家族の好きな過ごし方、ペースを自由に選ぶことができるワーケーションプラン



■八重山エリア

自然体験宝庫型

星空保護区に指定され、豊かな自然を有する八重山エリアで、自分や家族の好きな過ごし方、ペースを自由に選ぶことができるワーケーションプラン

八重山エリアはこんな人におすすめ！

- ★仕事の日とバケーションの日をしっかりと分けて楽しみたい人
- ★自然大好き、体を動かすことが大好きな人
- ★家族との時間、仕事を両立したい人

八重山エリアの特徴

アクセス情報

アクセス情報

那覇空港より飛行機で約1時間
※所要時間は南ぬ島石垣空港で算出

ワーケーション体験効果 期待値



石垣島エリア

星空保護区（西表石垣国立公園）に指定される八重山諸島の玄関口、石垣島。

西表島エリア

東洋のガラパゴスとも呼ばれる亜熱帯林が広がりイリオモテヤマネコに代表される希少生物の宝庫。

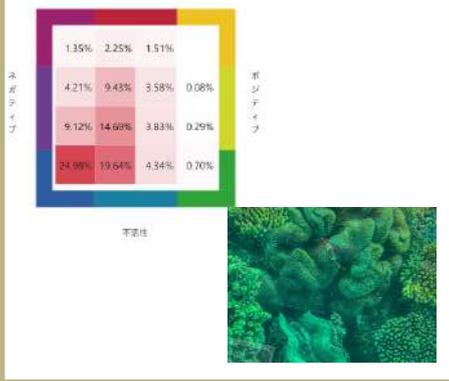
■宮古エリア



POINT

- 1** アクティビティを通して、非日常の刺激や安らぎを得ている。自分の状態や好みに合わせてアクティビティやワーク施設を掛け合わせて有意義な時間を組み立てることができる。

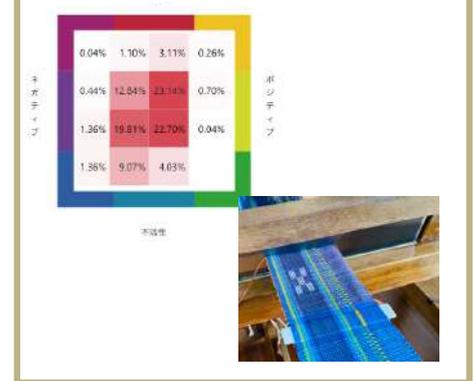
グラスボート



ビーチヨガ



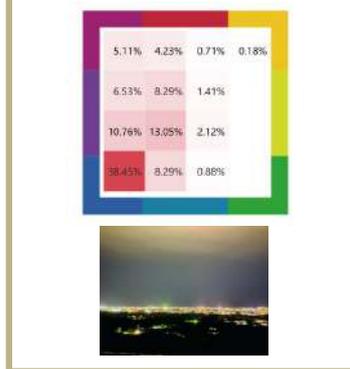
ミンサー織体験



日の出鑑賞



星空鑑賞



水牛車



伝統舞踊



五感をフルに使うミンサー体験が最もポジティブかつ活性化。

日常の情報が遮断され、非日常空間で五感をフルに使う体験は脳への刺激も多かったと考えられる。

星空鑑賞や水牛車、グラスボートなど脳が大きく活動しない時に情報の定着・整理がされる。

自分の状態や好みに合わせてアクティビティを選ぶとより有意義な体験になる。

■八重山エリア

【八重山エリア】自然体験宝庫型

世界トップクラスの星空が広がる八重山エリア。石垣島や東洋のガラパゴスとも称される大自然が魅力の西表島など、大小12の個性的な有人離島が点在。

ウェルネスコンテンツ例

自然・文化体験



シュノーケリング



集落散策



ビーチサンセット

星空観察
(星空浴)

食体験



旬の島食材料理



石垣牛

チームビルディングコンテンツ例

自然・文化体験

滝トレッキング
@西表島

ジップライン



サバニ操船@西表島



シーカヤック

親子向けコンテンツ例

伝統工芸体験
八重山ミンサー/藍染
@石垣島ウミガメ
シュノーケリング
ツアー@石垣島

ワーケーション関連施設

コワーキングスペース例

ホテル例※

- ・ Zuppa Ishigaki 離島ターミナル
- ・ バイヌシマシェア



@Zuppa Ishigaki 離島ターミナル

石垣島ビーチホテル
サンシャイン

フサキビーチリゾート ホテル&ヴィラズ

■八重山エリア

八重山エリア 4泊5日モデルコース

体験者イメージ



加藤さんファミリー（仮）
夏休みなど子供の休みに合わせて、
実施。たくさんの宿題も親子で力を
合わせながら解決。
父親/母親/息子（小学生）

WORKATION STORY

子どもの長期休みに合わせて、石垣島でワーケーションをすることにした。夫婦共働き、仕事が忙しくて、最近は家族で遠出が出来ていない。子供も旅行に行きたがっていた。

八重山の豊かな自然に触れて、色々と学んでほしいと思っている。

DAY1

12:00 南ぬ島石垣空港着
レンタカーで石垣市内へ



【メモ】

空港で飛行機を乗り継いで石垣島へ。移動の疲れも鑑みて、1日目はゆっくりのんびり過ごすことにしていた。

15:00 ホテルへチェックイン
のんびり島時間を感じながらテレワーク



ホテルにチェックインすると少し時間を見つけて、仕事のメールをチェック。

パソコンの画面の向こうには綺麗なサンセットと、海風がこころ良い。穏やかな気持ちで仕事出来る。

DAY2

6:00 早起きして島のおいしい朝ごはん

10:00 レンタカーで南ぬ島石垣空港へ

12:00 家族と合流

14:00 家族で伝統工芸に触れる

思い思いの作品に家族感激!

16:00 ホテルへ

18:00 お待ちかねの石垣牛に舌鼓



【メモ】

パパと息子と合流。2日目は私の希望で、八重山ミンサー体験。

SNSで見つけて、お客様用のコースターをずっと狙っていた。

夕ご飯は、お待ちかねの石垣牛。

あまりにも柔らかく、ジューシーで、家族全員で感動した。

■八重山エリア

八重山エリア 4泊5日モデルコース

DAY3

- 9:00 コワーキングスペースにてテレワーク
レンタカーで石垣島ドライブや白保海岸をのんびり散策
- 12:00 ランチ後、ホテルでテレワーク
八重山そばやおしゃれなカフェランチ
- 17:00 家族と合流後、夕食
- 19:00 家族で星空観察
その他オススメ体験
・ナイトサファリツアー



【メモ】

3日目は私は仕事をすることに。子供たちとパパは島内を散策。八重山そばを食べた！と楽しそうに報告してくれた。久しぶりにパパと二人でのお出かけは大満足だったようだ。夜は家族全員で星空観察へ。素晴らしい星空で、息子の宿題だった星空観察もすべての星座があっという間に見つかった。

DAY4

- 8:00 チェックアウト後、離島ターミナルへ
- 9:00 離島めぐりへ出発
- 10:30 鳩間島をのんびりサイクリング
- 16:00 西表島へアイランドホッピング
- 16:30 西表島上原港着後、ホテルへ
- 17:30 チェックイン後、島の旬な料理に舌鼓



【メモ】

石垣島を飛び出して、離島めぐりに出発！西表島や鳩間島はさらに自然が豊かだ。息子は最近自転車に乗れるようになったので、サイクリングがとても楽しそうだった。

DAY5

- 6:00 早起きして大自然を冒険
オススメ体験
・カヤック
・滝トレッキング
・水牛散歩



【メモ】

最終日、水牛に乗って島を渡ったり、カヤックでマングローブの中を漕いだり。都会では体験できない経験がいっぱいだった。「八重山はどうだった？」と聞くと、「パパとママとたくさん一緒にいたのが一番うれしかった」と答えた。家族で、同じ時間、同じ体験を過ごすことの大きさに気付いた旅行だった。

こどもがイキイキとしている姿をみて成長を感じる

- 15:00 昼食後、大原港＝石垣島へ
- 17:00 離島ターミナルから南ぬ島石垣空港へ



「目的別」モデルプランのご紹介



- ウェルビーイングを堪能したい方向け (43・44ページ)

- しっかりと会議やチームビルディングを行いたい方向け (45・46ページ)

ウェルビーイングプログラム



外では仕事、家では家族やスマホに時間が取られて一日が終わっていく…。
余裕がなく、いつも何かしらに追われて、自分の時間がない



ストレスフルな毎日から抜け出し、
沖縄の自然の中で
心も体もリフレッシュしたい

環境を変えて、
自分の内面や仲間と
向き合う時間をとりたい



▼ そんな方にオススメ!

Okinawa Well-Being Workcation

沖縄ウェルビーイングワーケーション



美しい自然とあたたかな人たちに囲まれて、心身ともにリフレッシュ、
本来の自分を取り戻すことができる

「沖縄ウェルビーイングワーケーション」。

自分らしく、のびのびと過ごすことで、
ビジネスの感性も高まり、アイデア発想や生産性の向上、
自分の内面や仲間とのコミュニケーションを深めることに
つながります。



ウェルビーイングプログラム

ウェルビーイングプラン 案内人

沖縄の自然に精通したナビゲーター



初めての沖縄ウェルビーイングプランも海の観光業歴31年、延べ10,000人以上の方に沖縄の海の素晴らしさを伝えてきた相川浩一（あいかわ こういち）氏のナビゲートで安心して堪能できます。



1 DAY モデルプラン [大度海岸（糸満市）]

9:00



ファーマーズマーケットいとまんで食材を購入

地元の市場で雰囲気味わいつつ、沖縄ならではの食材を手に取り、食べたいと思ったもの、気になったものを購入。

11:00



自然の中で心を解きほぐす

大度海岸には、琉球王国を守ってきた国四鎮（くにやちん）の南の龍宮神、大度竜宮神があります。神聖な場所で、砂浜に座り、ナビゲーターの指導のもとゆっくりと深呼吸。

11:30



海の中で感性を解放

ゆったりと海に漂う時間、魚や亀を近く感じながらキラキラした命を感じる時間。自然に入り、自分たちも生態系の一部であることを体感することでたくさんの気づきを得られます。

13:30



仲間と協力して昼食づくり

朝に市場で買った地元の食材を使った自分たちで火を起し水を温めるところからランチづくりを始めます。不便さの中から日常生活で「あたりまえ」にあるものへの感謝を深めます。

14:00



火を囲み感性を磨く

自分たちで工夫しながらつけた焚き火を囲み、日頃は話せない本音を引き出しながら多角的な視点で一日の体験を振り返り、学びの幅を広げます。

会議・チームビルディング重視プラン

フルリモートの会社なので、
社員がリアルで会って
お互いのコミュニケーションを
強化する機会にしたい



新規事業に向けて
みんなで集まって、
集中して仕事に取り組みたい



全国各地で各々仕事をしているため、
アクセスが良い場所
(飛行機の便が多い地域)で
ワーケーションを行いたい



仕事の合間に、
非日常な環境で
リフレッシュすることで
生産性を高めたい



▼ そんな方にオススメ!



Business package Workcation

ビジネスパッケージワーケーション

環境を変えて、全国からアクセスしやすい沖縄で、
いつもはリモートでやり取りをしているメンバーが一堂に会するワーケーションをしたい。

でも、土地勘がない沖縄で出発地がバラバラなみんなが集まりやすい
ホテルや使い勝手の良い会議室の手配をするのは大変。

そんな方が安心してワーケーションを満喫できるオススメなモデルプラン。
チームの絆が深まり、事業も加速すること請け合いです。

会議・チームビルディング重視プラン

しっかりと会議やチームビルディングを行いたい方向け 4泊5日モデルコース

体験者イメージ



企業して2年目のスタートアップ。従業員は10名で、日頃はリモートワークをしている。事業を加速させるため、初めて全社員が集まってワーケーションを行う。

WORKATION STORY

普段はリモートワークで、社員は全国各地で働いている。ワーケーションを兼ねてみんなで一堂に会し今後の会社の方針や戦略をしっかりと話し合うことに。どの都道府県からもアクセスしやすく、非日常感もある沖縄で新たな刺激を得ながら濃度の濃い会議をして企業としての成長を加速させよう。

DAY1

10:00 那覇空港着
全国各地の活動拠点から沖縄入り

14:00 各々
メルキュール沖縄那覇に
チェックイン
ホテル内でテレワーク



©メルキュールホテル沖縄那覇

17:00 全員集合して屋台村へ
リアルな会話+
飲みニケーションで
親睦を深める



©国際通り屋台村

19:00 ホテルへ

【メモ】

全社員（10名）が初めてリアルな場所で集まり、ワーケーションを行うにあたり、一番困ったのが滞在先である沖縄の土地勘が無いこと。沖縄の方からワーケーション情報を得て、全国各地からバラバラに集まるため、空港から近く（車の免許を持っていない人も多いので）Suicaも使用できる「ゆいレール」で移動しやすいホテルを拠点に選んだ。おかげで各自のタイミングでスムーズに合流。オンラインでは日常的に話しているとはいえ、直接顔を合わせるのは少し緊張したが、屋台村で南国ならではの雰囲気とお酒や料理を楽しむ間に、すっかり打ち解けあうことができた。

DAY2

8:00 ホテルで朝食

9:30 「みんなの貸会議室」へ移動

経営方針や戦略について
じっくり会議・意見交換



©みんなの貸会議室

18:00 福州園見学

リフレッシュに
異文化体験



19:00 久茂地周辺で夕食

20:30 ホテルへ



©福州園

【メモ】

ホテルから徒歩7分だから移動も楽々。人数に合わせて適切な会議室を選べるので、今回は広々使える定員20名の会議室を選択。前日に親睦を深めたこともあり、普段オンラインで行う時よりも活発な意見が出て白熱した会議に。

朝から議論を交わしたので、リフレッシュを兼ねてゆいレールで移動して「福州園」へ。中国福建省福州市の素材を使い、福州式庭園を忠実に再現した異国情緒溢れる空間を散策。夕方からライトアップされた庭園をゆったり歩きながら、みんなで同じ体験ができるのもいいねと言葉を交わした。

会議・チームビルディング重視プラン

しっかりと会議やチームビルディングを行いたい方向け 4泊5日モデルコース

DAY3

9:30 貸会議室へ移動
前日に引き続き、
じっくり会議を行う

16:00 沖縄県立博物館・
美術館へ

沖縄の歴史や
文化を学ぶ

19:00 ホテルへ



©沖縄県立博物館・美術館

【メモ】

3日目もじっくり会議。
スタートアップならではの機動力と自社の強みを活かした今後の戦略について議論を深めた。

会議の後は、みんなで移動し博物館へ。
常設展示で沖縄の歴史や文化を学び、少し沖縄通になれた気がした。帰りの道中では、「港川原人って初めて知ったね」「紅型が綺麗だった」など各々の視点の違いに個性も感じる、良い機会になった。

DAY4

9:00 奥武山公園ジョギング・
散歩

10:30 貸会議室へ移動
会議を行う

18:00 第一牧志公設市場で
夕食

20:30 ホテルへ



©第一牧志公設市場

【メモ】

今日は朝から近くの奥武山公園に行きジョギング。走るのが苦手な人はウォーキングを行った。一緒に汗を流すことでより一体感をもつことができた。

会議後は第一牧志公設市場へ。1階の店舗で選んだ食材を2階の食堂で食べることができ新しい体験だった。それぞれが選んだ食材を分け合うことで自然と会話も盛り上がった。

DAY5

9:00 ホテルでそれぞれ
リモートワーク

10:30 チェックアウトして
那覇埠頭船客待合所へ

水中観光船へ

15:00 那覇空港からそれぞれの拠点へ



©有限会社ウエストマリン 大型水中観光船「オルカ」

【メモ】

最終日は、各自リモートワークをした後チェックアウトして那覇空港から一番近い港へ。大型水中観光船「オルカ」で水中展望室で海の様子を楽しみながら約50分のクルーズ。最後に沖縄の海も体感できカラフルな魚に感動！
沖縄ならではの文化や自然を感じつつ密度の濃い会議ができた充実のワーケーションになった。