

じねん堂インターナショナルスクール主催

藤崎智子 & 和田智代と行く

「何もなくて豊かな島」

カオハガン島の幸せの秘密を探る旅

2017年7月22日(土)～26日(水)4泊5日



Caohagan Island

日付	スケジュール	食事
1 7/22 (土)	14:25 成田発 19:00 セブ空港着⇒空港ホテル泊	夕
2 7/23 (日)	午前:朝食後、船でカオハガン島へ 午後:オリエンテーション・島内一周 夕方:島の男性と結婚して子育て中の日本人女性スタッフのお話を伺いながら、島の暮らしから見えるものについて考えます。	朝 昼 夕
3 7/24 (月)	午前:「お目覚めゆる」「朝瞑想」「おむつなし育児ミニ講座」など 午後:ホームビジット(島民のお宅にお邪魔して交流) 夕方:「幸せワークショップ」Saki's Barで夕陽を見ながらホームビジットの感想シェアと語り合い	朝 昼 夕
4 7/25 (火)	午前:「磯歩き」島民に案内してもらって、潮が引いた磯をウニなど探しながら散策します。 終日自由:シュノーケリングやクラフト作り体験などお楽しみください(有料)。旅のナビゲーターによる個人セッションも受けられます(ゆるケアサイズ、コーチング・カウンセリング)(有料) 夕方:フェアウェル・ディナー&パーティー♪	朝 昼 夕
5 7/26 (水)	午前:「お目覚めゆる」「朝瞑想」、ツアーの振り返り 船でマクタン島へ移動⇒セブ空港へ 14:45 セブ空港発 20:30 成田空港着⇒解散	朝

コース条件

目的地	フィリピン・カオハガン島
出発地	成田空港以外の発着や現地(セブ)集合・解散もアレンジ可能
添乗員	添乗員は同行しませんが、旅のナビゲーター2名が全日程同行します。
利用ホテル	Waterfront Airport Hotel and Casino Mactan(1泊目) カオハガン・ハウス(ロッジ利用)
食事	全行程食事代込 (帰国日の昼食は空港で各自)
利用航空会社	フィリピン航空(エコノミークラス)
パスポート 残存期間	入国時6か月以上+滞在日数
査証	必要ありません。日本国籍以外の方はお問い合わせください。
募集人数	定員8名、最小催行人数3名

ツアー代金:

大人 219,000円(2名1室利用)
229,000円(1名1室利用)
小児 3歳以上12歳未満 119,000円
2歳以上3歳未満 85,000円
2歳未満 49,000円

☆島での貴重な時間をエンジョイするためにお子さんの世話をそばでサポートしてくれる島のベテランママさんをシッターとしてお願いできます。(約4,000円/日)

問合せ/申込み:(株)アイランズブルー

TEL:0466-37-2525 MAIL:smile@islands-blue.com

〒251-0045 神奈川県藤沢市辻堂東海岸1-10-18

神奈川県知事登録旅行業者代理業第133号

企画・実施:(株)エアワールド(観光庁官登録旅行業961号)

カオハガンを吹き抜ける風と大自然を感じながら 〈何もない豊かさ〉を味わってみませんか？

カオハガン島

『何もなく豊かな島』（崎山克彦著、新潮文庫）として知られるカオハガン島は、フィリピン・セブ島から船で約1時間の沖に浮かぶ周囲約2キロの小さな島です。珊瑚礁と大きな空と海、白い砂浜、降り注ぐ澄んだ太陽、そして常に吹き抜ける風。カオハガン島はそんな大きく豊かな自然に包まれています。

島では約600人の村人たちが自然の恵みを感謝と共にいただき、ゆったりと暮らしています。生活に必要なものは、たいてい身近な材料で器用に作ってしまう島民たち。そんな大人たちの姿を見ながら成長する島の子どもたちは、手伝いや遊びを通じて、自分たちが生きていくのに必要な知恵と技術を自然と身につけていきます。

午後の木陰や家々のベランダでは、島の人たちがおしゃべりを楽しみながら明るく自由なデザインが美しい「カオハガン・キルト」を縫っています。島の豊かで穏やかな暮らしのエネルギーがギュッと詰まった「カオハガン・キルト」は、見るものを楽しく大らかな幸せで包んでくれます。

島のオーナーである崎山氏が30年近く守り、島を訪れる人に伝えようと努力されてきたのが、この「何もない」からこそ「豊かな暮らし」です。どこか懐かしく見えるカオハガン島の姿に、私たち自身の豊かな未来のヒントがあるかもしれません。



旅のナビゲーター



藤崎 智子

ゆる体操正指導員中級、ゆるケアサイズ指導員初級、薬剤師

20年以上にわたり国連や援助機関職員として数多くの国で医療関係プロジェクトに従事した後、ゆる体操と出会い「自分のからだ」という未知なる大きな宇宙を再発見！「ゆる体操・ゆるケアサイズ」の指導を通じて、心と体の健康、人間関係や能力開発など、本当の心地良さと自分の力に対する自信を取り戻してもらおうべく活動中。



和田 智代

おむつなし育児研究所、みらい子育て研究所、プロコーチ、保育士

日本と海外30以上の国々で子育て支援の仕事や、自分自身の子育てを経験。それらをベースに、現在は親子のコミュニケーションに関わる活動を展開。排泄を通じた赤ちゃんとのコミュニケーション（おむつなし育児）の第一人者。大人から子どもを対象に、コーチング&カウンセリングも行っている。http://tomoyo-wada.org/

有料個人セッション(各1時間)



☆ゆるケアサイズ by 藤崎智子

知らず知らず蓄積した疲労やストレスによる心身の緊張や強ばりを、柔らかくさすったり揺すったりしてゆるめる「ゆる体操」をベースに、「ゆる呼吸法」や「ゆる筋トレ」「ゆるウォーク」などを、その人の身体の状態に合わせて複合的に組み合わせたエクササイズを指導させていただきます。疲労回復、運動能力アップだけでなく、睡眠の質の改善、美肌効果、病気予防、心の安定や共感性、集中力アップも期待できます。(料金：10,000円/時間)

☆コーチング&カウンセリング by 和田智代

自分の将来や、人間関係、子育てや家族、仕事等で悩んでいる方、生きるのがちょっとしんどい、心がモヤモヤしている、気分が落ち込みがち・・・といった方を対象に、その人が、心の奥の奥にある「本当はこうなりたい」という自由でワクワクする思いに気づいて、その思いを実現するためのお手伝いをさせていただきます。軽いうつ状態にある方にも効果があります(料金：10,000円/時間)

こんな方に特にオススメです

- ✓ 「モノ」に頼りすぎない暮らしから得られる「本当の豊かさ」を体験してみたい
- ✓ 電気やスマホなど「便利なモノ」がほとんどない自然環境の中で心からリラックスしたい
- ✓ これからの人生を考えるために「素の自分」に戻って何かヒントを見つけたい
- ✓ 気持ちが沈みがち(ウツ的傾向)な心のあり様を改善したい
- ✓ 伝説の『カオハガンキルト』をたくさん見てみたい&買いたい！
- ✓ 便利なモノがない自然環境の中で育つ島の子どもたちの、「人間本来の自然な発達の姿」に触れてみたい(↓カオハガン島子育て便り↓)
<https://www.facebook.com/caohagan.omutsunashi/>

島でのご宿泊は カオハガンクラブ



高床式の各棟が独立した自然素材で建てられた家屋。三方に大きな窓、海側と脇の二面には見晴しの良いベランダがついており、すぐ目の前に海が広がっています。電気は引かれていないので夜はランプの灯りで自然を感じながらゆっくりと過ごしてみます。シャワーとトイレは共同となり、少し離れた別棟にあります。



＜ロジ内とベッド＞
(蚊帳つき)