

# 仕事しながら受けた講座で 得られたこと

## ウエルネスツーリズム プロデューサー講座の受講動機

国立大学法人滋賀大学が開催している「ウエルネスツーリズムプロデューサー講座」は、健康と旅に関する実践的なプログラムを通じて、即戦力となるウエルネスツーリズムプロデューサーを育成する講座です。受講対象者は「ホテル・旅館、観光産業、サービス産業や医療・福祉法人に従事している方、観光産業に新規参入を考えている方、観光戦略立案に関わる行政や関係機関の担当者」とホームページに書かれています。全9回の講座すべてに参加可能であれば、性別や居住地は問われません。

今回の執筆にあたって、まず、私がなぜこの講座を受講することになったかを、簡単に話したいと思います。

私は現在、滋賀大学発の認定ベンチャーである株式会社イヴケアという会社の代表

取締役CEOをしています。イヴケアは、Well-beingに満ちた社会を実現するために、大学発の技術シーズ（種）を活用したソリューション（問題解決）やサービスの開発を行う営利企業です。

「Well-being」とは、身体的、精神的、社会的に満たされた状態で、一時的な幸福感（Happy）ではなく、持続的な幸福感が達成されている状態などを意味します。Well-beingの概念は、これまでの「病気でない状態＝健康」とする考えではなく、「現状をより良く生きること＝健康」とする考え方です。

私たちイヴケアの目指すWell-beingな社会と、滋賀大学のウエルネスツーリズムプロデューサー講座には、とても親和性を感じました。イヴケアは、個人の健康面、とくにストレスなどメンタルヘルスを中心とした評価に強みを持っています。この講座で学ぶことで、事業に生かせるのではないかと



株式会社イヴケア 代表取締役社長 CEO

## 五十棲 計

【いそずみ・けい】2020年滋賀大学大学院教育学研究科を修了、教育学修士。同大学の大平准教授と連携し、2019年1月11日に滋賀大学からの大学発ベンチャー第1号となる株式会社イヴケアを設立。

## 講座で学んだ2つのこと

と思い、受講を決めました。

私がウエルネスツーリズムプロデューサー講座で学んだことは、主に2つあります。1つ目は、ウエルネスツーリズム実施の意味についてです。ウエルネスツーリズムは、参加者にただ健康的な体験をしてもらうだけでなく、健康に対する知識や体験の一部を日常生活に活かしてもらえるような旅行を提供することであると学びました。私は「旅での健康体験を日常生活に持って帰ってもらおう」ということが、ウエルネスツーリズムの真の意味であると感じました。

健康は日々の積み重ねによって達成されるものであり、健康を目指すなら日常の意識や行動から変えていかなければなりません。しかし、忙しい日々を送る中で、立ち止まり、自らの意識や行動を振り返ること



## &gt;&gt;&gt; 私のキャリアデザイン



「ウェルネスツーリズムプロデューサー講座」修了式の様子

は、なかなか簡単ではありません。ウェルネスツーリズムは、「旅行」という形で、そうした意識や行動を振り返る「きっかけ」を提供することが本質にあるのだと理解しました。

2つ目に学んだことは、多くの方と協力しながら事業をつくっていくことの難しさです。講座では、参加者同士でチームをつくり、ウェルネスツーリズムのプログラム販売に向けた企画からプレゼンテーションまでを行いました。

私はこれまで、自分の会社だけで事業をつくっていましたが、自分の考えややりたいことはそのまま事業へ反映でき、事業の方向性や商品内容で悩むことはほとんど

ありませんでした。しかし、講座では異なる領域で仕事をしている方々とチームを組まなければなりません。チームメイトはそれぞれが自分の強みを活かしたり、アピールできる企画に偏ってしまいがちでした。

そのような中、チームメイトの「どんな社会を実現したいか」という想いを共有する作業が、事業の方針を決める上で大切なカギとなりました。私たちのチームでは、「健康になるためのエッセンスを日常に持って帰ってほしい」という想いが共通しているかわかり、その想いをもとに、新しい企画を打ち出すことができました。

### リカレント教育と仕事を 両立させたマイルール

社会人の学び直しであるリカレント教育を、仕事をしながら受けることは大変勇気がいると思います。仕事がおろそかにならないだろうか、せっかく始めたリカレント教育が中途半端に終わってしまわないだろうか、そこまでして受ける意味はあるのだろうか、など様々な不安が頭をよぎります。

私は会社の代表として仕事をこなしながら、ウェルネスツーリズムプロデューサー講座を受講するかどうか、すごく悩みました。ただ、私はこのリカレント教育を受けることで、さらに自分の事業の幅を広げることができると信じていたので、受講に踏み切る勇気を持つことができました。

仕事をしながら、リカレント教育を受け

るためには、職場の方々にしつかりと理解をしてもらうことも大事だと思います。とくに職場で仕事を共有している方には、なぜリカレント教育を受ける必要があるのか、それがどう自分の将来に関係しているのか、職場にどう成果を還元できるのかなど、きちんと説明をすることで、いざという時に、仕事面や精神面で肩を貸してもらえ、関係性を築くことができます。

また、リカレント教育のプログラムが長期に及ぶようであれば、途中、途中で自分がどんなことを学んでいるか、どんなことは会社の仕事に活かせるか、など中間フィードバックをするのもおすすめです（難しく考えずに雑談のついでに行いましょう）。ウェルネスツーリズムプロデューサー講座も約半年間に及ぶ長期のプログラムでしたので、私も中間フィードバックを行っていました。

仕事とリカレント教育を両立するにあたっては、時間をどう使うかも非常に大切な要素です。リカレント教育を受ける分、それまでのように休日を過ごしてしまうと、あつと言う間に仕事とリカレント教育のどちらかが回らなくなってしまう。とは言え、人間は休みなく働き続けることはできませんし、できて長続きしなかったり、身体を壊してしまったりして、もつと周囲に迷惑をかけてしまいます。

そこで、私は、リカレント教育の受講にあたって、自分にルールをつくりました。

そのうちのいくつかをご紹介します。

ルール①…チームで行う課題や資料作成の役割分担は明確にする。

リカレント教育の受講にあたって、一番時間を取られるのは、次回までの課題や発表用の資料の作成です。グループワークなどチームメイトと手分けして行う場合は、「どこまでが自分の仕事」で、「どこまでは他の方に任せていいのか」を事前に話し合っただけで、明確にしておくことをお勧めします。

リカレント教育の場では、初対面同士ということもあり、遠慮したり、気を遣ってしまう、役割分担をあいまいなまま話をしてしまったり「私がやっておきますよ」と安請け合いをしてしまうことがあります。実際に、私たちのチームでも役割分担が明確に決まっていなかったときは、同じことを複数人がしてしまったり、反対にやらなければならないことができていないという事態が発生してしまいました。

安請け合いは、自分の仕事を増やすだけではなく、仕事量が限界を超えてしまい、間に合わなかった場合にチームにも迷惑をかけてしまうのでやめましょう。初対面の相手だからこそ、しっかり話をして、任せられるところは任せて、自分の仕事に集中できる環境をつくりましょう。

ルール②…仕事の日でも、絶対1時間はリカレント教育のことをする、反対に講義の日でも1時間は仕事をします。

仕事とリカレント教育それぞれの内容に

取り組む脳を忘れないためにも、1日の終わりに少しでも時間を取ることをお勧めします。ポイントは設定を1時間にすること、3時間など大きな目標設定にしすぎないことです。

長時間の設定をするとそれが面倒になり、結局やれない日が重なることで、モチベーションの低下につながります。大事なことは少しでも「やる」ことです。もし気分がのったら2〜3時間やるくらいの心づもりしていると楽ですし、達成できた自分を褒めてあげられるので、モチベーションアップにつながります。

ルール③…睡眠時間は必ず確保する。

睡眠を取ることは、健康的な生活リズムを維持するだけでなく、仕事の効率化を図る上でも欠かせない要素です。どれだけ忙しくても眠気を感じたらさっさと寝てしまおうほうが、次の日に切り替えて仕事ができます。反対に睡眠が取れない状態が続くと、不安や悩みが頭から離れませんし、次の日も集中できなくなってしまうます。ですから私はどれだけ忙しくても、必ず夜は寝ようとして決めていきます。

### リカレント教育を活用した キャリアデザイン

リカレント教育を受けることは、好きなことを学び直すだけでなく、キャリアアップや自信にもつながると感じています。

私は大学院生のときに会社を立ち上げま

した。それまでこれといった資格や専門的な免許を持っていないわけではなかったのですが、そんな自分が会社の代表者として振舞うことに不安がありました。時に、その不安は、周囲の人に対して「自信の無さ」として映ってしまいました。

ウエルネスツーリズムプロデューサー講座を受講し、ツーリズムという専門的な分野について専門家の先生方のもとで学んだことは、私の中で大きな自信になっています。こういった経験をたつた1つ持っているだけでも、振る舞いや会話に余裕が生まれると感じました。私は生涯、会社の代表として生きていこうと思っている、次のキャリアは考えていませんが、今回の受講経験によって、より自由な視点で事業の拡大を目指していける人材になれたと思います。

ウエルネスツーリズムプロデューサー講座でとくに感じたのは、異分野の人々が交流する「場」の大切さです。新しい事業をつくる上で必要なことは、まだこの世の中に無いものを提供することです。異分野交流の場は、「この世の中に無いもの」が集まっている宝庫です。これは、個人のキャリアデザインでも同じことが言えます。

読者の皆さんの中には、次のキャリアを見定めて活動されている方もいることでしょう。しかし、だれもが「将来の自分」など明確に思い描けているでしょうか。人生は、ある日、突然に、そしてダイナミックに変化します。今まで目指していなかった



## &gt;&gt;&gt; 私のキャリアデザイン



講座の一環として、1泊2日の日程で静岡県の静養園を訪れた

可能性が見える「瞬間」、それが異分野交流の場には存在しています。自分が思い描ける最大の可能性を追求することも必要ですが、自分が予想だにしない可能性に出会うことも、キャリアデザインにおいて必要な視点だと思っています。

ぜひ、そのような可能性との出会いの場としても、リカレント教育を活用されることをお勧めいたします。

## 私にとって「仕事」とは

私にとって仕事とは、「自分らしさ」と「社会」を調和することです。私の仕事は、自分が思い描いている社会をビジネスによって実現することです。

私は昔から周囲の目を気にするタイプでした。周囲から望まれている（と勝手に自分が解釈している自分の）ように振る舞ったり、話す内容を変えたりすることが、よくありました。自分らしく振る舞ったり、言動に自信を持つことが苦手な子どもでした。

しかし、会社を立ち上げてからは、そのような自分の性格も「自分の強さ」だと思えるようになりました。会社の成長には、目指したい方向性を決める「決断力」と、期待されている成長を察知する「勘」の両方が必要です。自分たちのやりたいことだけをやって、それがだれかの期待に届いていなければ、商品は売れず会社はつぶれてしまいます。私が幼少期に培った、人一倍人の目を気にする能力は、このためにあったのだなと思えるようになりました。

ビジネスをする面白さは、この「自分らしさ」と「社会からの期待」という2つの次元を、上手く擦り合わせていくところにあります。私が仕事をする上で心掛けていることは、まさにこのような点で、1つはお客様のことを良く知る努力を怠らないこと、もう1つは、自分らしさを失わないよう、仕事のルーティンを決めたり、自分の理想像の更新を定期的に行うようにすることです。私がやりたいことが、みんなが望んでいること、という状態が一番理想的な企業の状態なのかもしれません。いつかそのような企業になれるよう、これからも頑張っていきたいと思っています。

## 今後やってみたいこと

今後やってみたいことは、たくさんありますが、一番の夢は妖怪をつくることです。私が大学生のころに読んだ研究論文の中に「妖怪の機能とは自分と外界の『仲介者』である」という記述がありました。例えば、人間は自然の声を聴くことはできませんが、木の妖怪が出てきて森を大事にするよう人間に伝える民話がありますし、一昨年来、病気の流行の予言者として現れる妖怪アマビエが話題となっています。

妖怪のような仲介者は、人と人の間でも必要だと思います。1人の人間が、だれかの感情や気持ちを中心に理解するには限界があります。もし、人の気持ちを相手に伝えるような代弁してくれたり、その手助けをしてくれる存在がいいたら、人間関係のすれ違いや摩擦によって精神的につらくなったり、心の支えを失ってしまう経験が少しでも減るのではないかと私は考えています。

ウェルネスツーリズムでも、ただ自然に触れ合うだけでなく、自然と私たちを繋いでくれる妖怪が出てくる旅行体験なんていうものがあると、すごくワクワクしますし、いつか実現したいと思っています。人生は長いので、それくらい大きな夢を持っているほうが、モチベーションを保てますし、何より自分自身がワクワクした日々を過ごせるのではないかと思います。