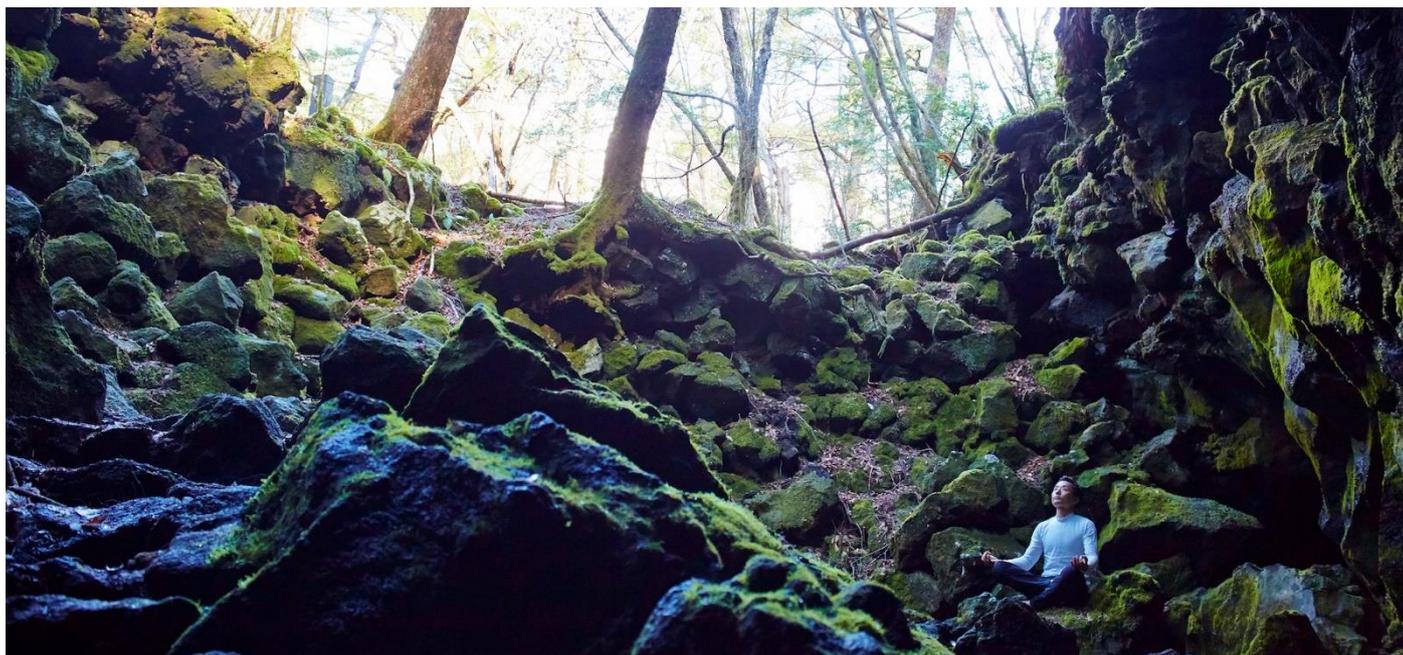


星のや

## 「星のや」にて「脱デジタル滞在」を通年で提供開始 デジタル機器から離れて各地の自然や地域文化に没頭し豊かな感性を取り戻す

星野リゾートが展開する日本発滞在型リゾートブランド「星のや」では、国内5施設（軽井沢・京都・竹富島・富士・東京）において「脱デジタル滞在」の通年提供を開始します。脱デジタル滞在は、パソコンやスマートフォンなどのデジタル機器から離れて、各地の自然や地域文化に触れるアクティビティに没頭するプログラムです。自分と向き合う時間を過ごすことで、心身ともにリフレッシュし豊かな感性を取り戻すことができます。



### 脱デジタル滞在とは

脱デジタル滞在は、デジタル機器から離れて各地の自然や地域文化に触れる体験に没頭することで、心身ともにリフレッシュし、豊かな感性を取り戻すことができます。近年のデジタル機器やインターネットの普及による心身の疲れやストレスを緩和することを目的として、2014年より星のや軽井沢で開始しました。星のやのブランドコンセプト「現代を休む日」を体現するプログラムとして、これまで各施設で展開してきました。

### デジタル機器が普及する社会

デジタル機器やインターネットの利用率は年々増加しており、2015年の総務省調査では、日本におけるインターネットの利用普及率は82.8%とされ、なかでも13～49歳では各年代で95%を越えています。<sup>\*1</sup>また、メディア環境研究所が実施した「メディア定点調査2018」<sup>\*2</sup>では、デジタル機器（テレビ・ラジオ・パソコン・タブレット端末・携帯電話／スマートフォン）でのメディア総接触時間が1日あたり約6時間という結果で過去最高の数値でした。

一方、インターネット依存が社会問題になっており、インターネットやゲームの利用時間は睡眠時間や疲労度と関連すると言われています。<sup>\*1</sup>

<sup>\*1</sup> 参考：精神神経学雑誌 第119巻 第9号（2017）

<sup>\*2</sup> 参考：メディア環境研究所 メディア定点調査 2018

## 国内の星のやにて通年で提供開始

星のやでは、インターネットの普及や依存症が問題となりつつある社会的背景から「脱デジタル滞在」を通年で提供することとしました。これまでは、各施設において期間限定で実施していましたが、いつでも脱デジタル滞在を体験することが可能になります。

一定期間、デジタル機器から距離を置くと、日常のストレスから解放され、現実世界でのコミュニケーションや自然との繋がりに集中できると言われています。<sup>\*3</sup> 脱デジタル滞在では、デジタル機器から離れて、ストレスから解放された状態で、自然や地域文化に触れる体験を通じて「没頭する時間」と自分と向き合う「内省する時間」を設けています。この2つの時間を通して、心身ともにリフレッシュし、豊かな感性を取り戻すことができます。

<sup>\*3</sup> 参考：一般社団法人日本デジタルデトックス協会

## 脱デジタル滞在の3つの特徴

「脱デジタル滞在」は、デジタル機器やインターネットの普及による心身の疲れやストレスを緩和することを目的としたプログラムです。プログラムの内容は、以下の3つで構成されています。

### 特徴1 デジタルから離れる空間と時間に身を置く

チェックイン時、デジタルから離れた環境をつくるためデジタル機器を預けます。軽井沢彫が施された文箱（星のや軽井沢）や京都の職人が手掛けた塗りの箱（星のや京都）など、各地の文化にちなんだ箱にデジタル機器を格納します。デジタル機器から離れる空間で過ごす旅が始まります。



星のや軽井沢



星のや京都



星のや竹富島



星のや富士



星のや東京

### 特徴2 自然や地域文化を体験するアクティビティに没頭する

デジタル機器がない不安感や日常の忙しさを忘れるために、各地の自然や地域文化を体験するアクティビティに没頭します。その道のプロや地元の方に教わることで、自然や地域文化をより深く知ることができる内容です。星のや東京では、かつて江戸・神田に道場を構えた剣術流派「北辰一刀流」撃剣（げきけん）会の師範に剣術を学びます。稽古に没頭することで雑念を払うとともに、集中力や精神力を鍛えます。



### 特徴3 自分と向き合う時間を通してリフレッシュする

自分と向き合い、内省する時間を提供します。ストレスが緩和された自分と向き合うことで、心を調えて、豊かな感性を取り戻すことができます。星のや竹富島では、干潮時のみ現れる小さな島に渡り内省をします。目の前に広がる青い海を眺めて、心の中を整理してリフレッシュします。



## 星のやの脱デジタル滞在

### 星のや軽井沢

#### ■脱デジタル滞在・軽井沢～馬と触れ合う～

浅間山麓の自然環境を生かしたアクティビティや指圧施術と、源泉掛け流しの星野温泉での瞑想を体験する2泊3日のプログラム。自分と向き合い、自然との一体感を感じることで心身ともにリフレッシュし、豊かな感性を取り戻すことができます。

開始日：2019年6月1日

詳細資料：<http://urx.blue/XkY8>



### 星のや京都

#### ■脱デジタル滞在・京都～京文化と奥嵐山の四季に出会う～

香の鑑賞や禅寺での読経といった京文化体験と、呼吸法を重視したストレッチや貸切舟での舟遊びといった自然の中で静かな時間を過ごす1泊2日のプログラム。平安貴族が愛した土地で京の美に触れ、豊かな感性を取り戻します。

開始日：2019年6月1日

詳細資料：<http://urx.blue/2EGw>



### 星のや竹富島

#### ■脱デジタル滞在・竹富島～八重山ブルーの海をサバニで駆け抜ける～

八重山ブルーと言われる美しい海で、琉球に伝わる伝統的な木造船「サバニ」や釣りに没頭する2泊3日のプログラム。干潮時にできる小さな島で海を眺めて自分に向き合う、夏の離島ならではの脱デジタル滞在です。

期間：2019年6月1日～10月31日

詳細資料：<http://urx.blue/Z7RT>



#### ■脱デジタル滞在・竹富島～島色に染まる旅～

竹富島発祥と言われる「ミンサー織」を染料をつくるところから体験するプログラム。職人に教わりながらミンサー織の小物入れを完成させます。夜は島風を感じながら客室の縁側で泡盛のカクテルを嗜みながら、自分と向き合います。島時間の中で過ごすことで、デジタルに疲れた身体と心をほぐします。

期間：2019年11月1日～2020年3月31日

詳細資料：<http://urx.blue/uvw3>



## 星のや富士

### ■脱デジタル滞在・富士～魂を清める～

富士山麓の町で富士山信仰に関する歴史を学び、富士山登山道の入り口～3合目の史跡を巡りながら六根清浄（ろっこんしょうじょう）の教えを实践するプログラムです。デジタル社会のストレスにさらされた現代人が、富士山麓での滞在を通して心身ともにリフレッシュし、明日からの生活への活力を得ることを目指します。

期間：2019年4月1日～11月30日

詳細資料：<http://urx.blue/orOV>



### ■脱デジタル滞在・富士～感覚を呼び覚ます～

寒さ厳しくも美しい冬の自然環境のもと、あえてワイルドなアクティビティに参加することで、日常生活では鈍感になりがちな感覚を呼び覚ますことを目指すプログラムです。冬の森の中で炎の扱いを学び、夜の湖畔で星空を眺めて過ごす中で、人間に本来備わる繊細な感覚や、自分自身と向き合います。

期間：2019年12月1日～2020年3月31日

詳細は2019年8月1日公開予定



## 星のや東京

### ■脱デジタル滞在・東京～武士の鍛錬～

江戸時代から続く剣術の稽古に没頭し、雑念を払う1泊2日のプログラム。デジタル機器から離れ、剣術稽古や黙想で五感を研ぎ澄まし、集中力や精神力を鍛えるとともに、都心に湧き出る温泉に入りながらじっくり自分と向き合うことで、滞在後には自分の身体や心のわずかな変化に気付き、日々のストレスにも対処できるようになることを目指します。

開始日：2018年12月1日

詳細資料：<http://urx.blue/Rmku>



## 星のや

星のやは、星野リゾートが展開する日本発の滞在型リゾートブランドです。「現代を休む日」をコンセプトに、その土地の文化を敷地内で色濃く表現しながら、圧倒的な非日常感と日本のホスピタリティをベースにしたおもてなしを提供することを大切にしています。2005年に開業した「星のや軽井沢」を始めとして国内5施設、海外は2017年に「星のやバリ」、2019年には台湾・台中に「星のやグーグァン」が開業予定です。

<https://hoshinoya.com/>



### 本リリースに関する報道関係からのお問合せ先

星野リゾート グループ広報 TEL:03-5159-6323 FAX:03-6368-6853 E-mail: [pr-info@hoshinoresort.com](mailto:pr-info@hoshinoresort.com)