



# 高野山で ワーケーション



## Koyasan,s Workation Work + Meditation

仕事

瞑想



# 高野山のワーケーション

## 宿坊や自然環境による 精神の沈静化

ワーケーションとは職場環境を離れ、観光地やリゾート地でテレワーク(リモートワーク)を活用することで、「観光」や「休養」をしながら「仕事」をする過ごし方のことです。

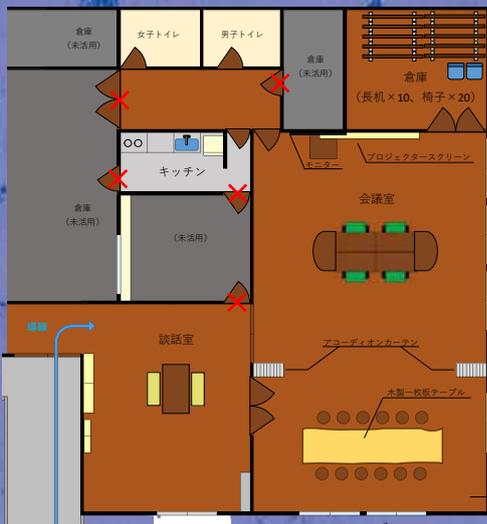
近年、働き方改革が進む中で注目され、全国で導入が進んでいます。

真言密教の聖地高野山では、「Work(仕事)」+「Vacation(休暇)」に「Meditation(瞑想)」を加え、単純な観光や休暇にとどまらず、宿坊や自然環境が生み出す「静寂」による「精神(こころ)」の浄化を基本コンセプトとして展開しています。



高野山森林公園の一角に、20名が研修を行なえるワーケーションスペースを開設。「素晴らしい自然環境」、宿坊という「心と身体を癒す特別な宿泊環境」、「世界遺産」に登録された伝統文化。

高野山で心と身体を癒しながら、あなたもワーケーションを行なってみませんか。固定観念から解放され、新しい発想が浮かぶかも・・・。



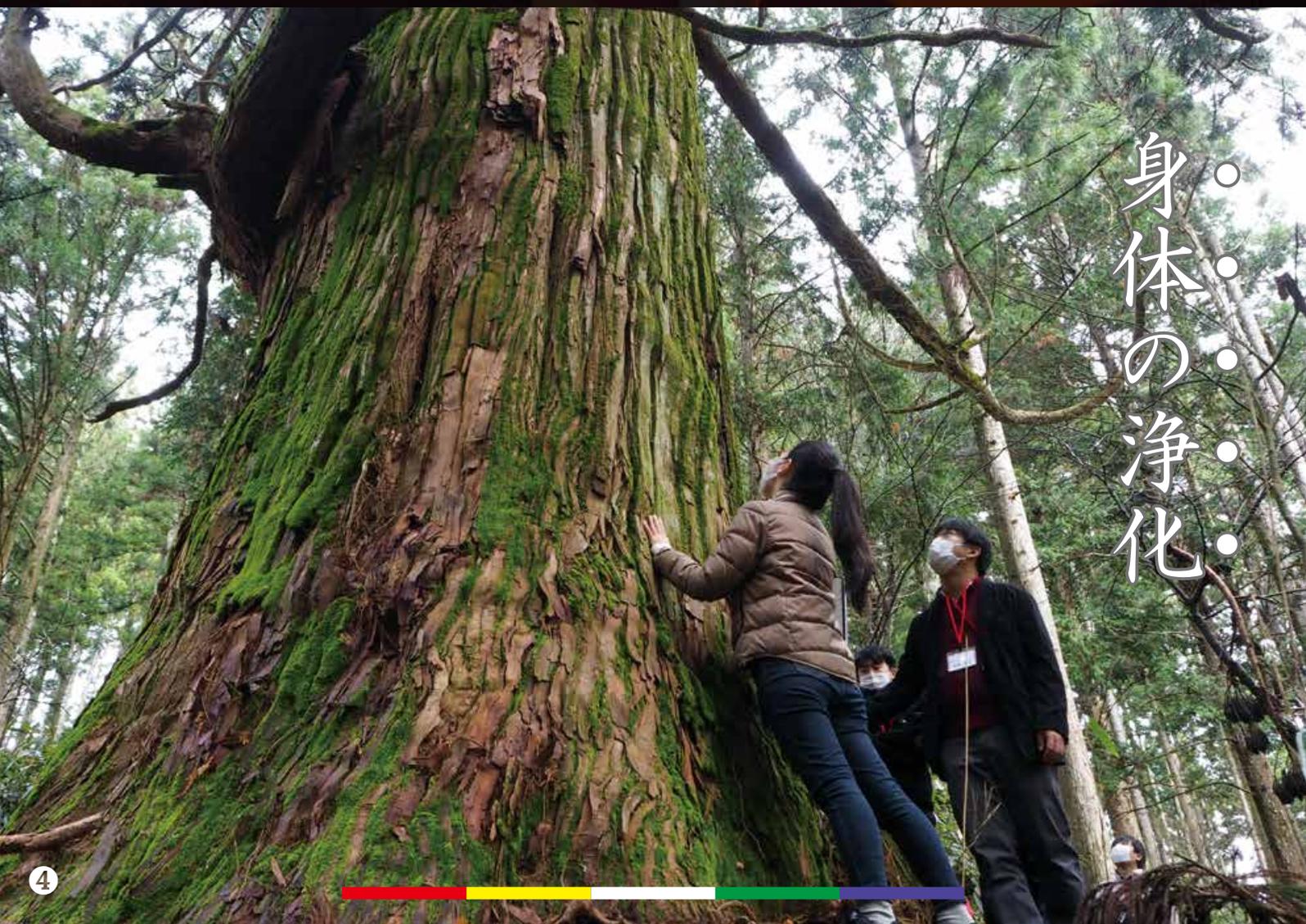
高野山森林公園ワーケーションスペース平面図



心。  
の。  
浄。  
化。



身。  
体。  
の。  
浄。  
化。





宿坊での「折り目正しい宿泊」、「朝の勤行」や「写経」。「見て美しい」、「食べて美味しい」、「身体が喜ぶ」精進料理。

「歩くことでストレスが軽減される」ことが科学的に実証されている<sup>2</sup>聖地奥之院の森。高野山のワーケーションは、「未病」ケアに効果を持つと考えられる、一味違ったワーケーションです。

1 宿坊とは、寺院が参拝者に一夜の宿を提供したことに始まる宿泊施設のことです。高野山では、現在51の寺院が宿坊を営んでおり、精進料理や客室のしつらえ、庭園など、それぞれ特徴があり、宿坊選びも高野山の楽しみのひとつとなっています。また、「所縁坊」と呼ばれる仕組みが現在も残っていて、一般社団法人高野山宿坊協会に依頼すると、出身地や勤めている企業とご縁のある宿坊を斡旋してくれます。

2 高野山の森は、森林セラピーステアリングコミッティより、「高野山千年の森 - 心と身体の浄化 空海の歩いた道 -」として森林セラピー基地<sup>®</sup>の登録を受けています。

## モデルスケジュール

### 1日目

- ・ 高野山到着
- ・ 宿坊にチェックイン、施設紹介
- ・ ワーケーション
- ・ 高野山内散策
- ・ 精進料理の夕食
- ・ 奥之院ナイトツアーなど



### 2日目

- ・ 朝の勤行
- ・ ワーケーション
- ・ 高野参詣道女人道ハイキング
- ・ 高野山森林公園でBBQ（ケータリング可能）
- ・ 護摩行や阿字観など



### 3日目

- ・ ワーケーション
- ・ 森林セラピー（要事前予約）
- ・ 高野山のお土産を买买つつ帰路へ





### 壇上伽藍 根本大塔

弘法大師空海の高野山開創の目的は、厳しい修行により悟りを開くための真言密教の根本道場として、伽藍を創建することであった。  
真言密教のシンボルである根本大塔や、金堂、御影堂など、現在でも高野山真言宗の重要な建物が多く立ち並んでいる。



### 徳川家霊台



### 総本山金剛峯寺

全国約 3,600 寺の末寺を有する高野山真言宗の総本山。開創当時は高野山全域を金剛峯寺と称した。  
明治 2 年に、豊臣秀吉が亡母の菩提を供養するために建立させた青岸寺・興山寺を合併し、現在の総本山金剛峯寺となった。

### 自動車ルート



大門

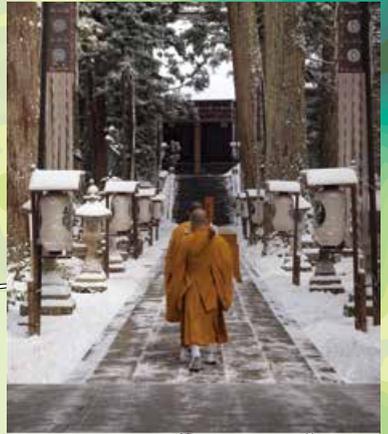


### 高野山観光情報センター

オープンスペース  
9:00 ~ 17:00 (年末年始を除く)  
フリー WiFi



金剛三昧院



**奥之院 生身供の行列**  
 弘法大師の御入定の地であり、大師信仰の中心聖地となっている弘法大師御廟。約2kmの参道には、樹齢約四百年の杉の大樹や、20万基を超える墓碑や供養塔が立ち並び、悠久の歴史を感じさせる。



高野山森林公園  
 ワークーションスペース

徒歩ルート

**高野七口**

弘法大師空海の入定以来、大師信仰の広まりとともに人々の参拝も盛んとなり、高野山への主な7つの参詣道が高野七口と呼ばれました。その中でも、慈尊院と高野山を結ぶ町石道や、京大坂道、黒河道、熊野古道の一つである小辺路は、世界遺産に登録されており、現在も多くの参拝者に歩かれています。

高野山マップ



【電車を利用の場合】

難波駅より、南海高野線「極楽橋」行きに乗車、「極楽橋」にてケーブルカーに乗り換え「高野山」駅へ。  
「高野山」駅前から、南海りんかんバスにて高野山内へ。  
難波駅より約 100 分。

【バスを利用の場合】

- ① 京都駅八条口 H2 乗り場より、「奥の院（高野山）」行きに乗車、  
約 2 時間 40 分。

注 / 季節運行・要運行日確認

- ② 関西国際空港第 1 ターミナル、第 2 ターミナルより、「奥の院（高野山）」行きに乗車、  
約 1 時間 45 分。

注 / 季節運行・要運行日確認

## 高野町ワーケーション誘致促進協議会

〒 648-0211

和歌山県伊都郡高野町高野山 357 高野山観光情報センター内

電話 0736-56-2780 FAX 0736-56-2770