



さとゆめ  
～ふるさとの夢をかたちに～



2021年10月4日  
東日本旅客鉄道株式会社  
株式会社さとゆめ  
株式会社びゅうトラベルサービス

## 長野県信濃町「癒しの森」森林ワーケーション体験ツアーを発売します！

- 東日本旅客鉄道株式会社（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：深澤 祐二／以下「JR 東日本」）と株式会社びゅうトラベルサービス（本社：東京都墨田区、代表取締役社長：森崎 鉄郎）は、地方創生に特化した事業プロデュース会社である株式会社さとゆめ（代表取締役：嶋田俊平、以下「さとゆめ」）と、2021年10月4日15時より「癒しの森」森林ワーケーション体験ツアーを発売します。
- 本ツアーでは森林セラピーを中心としたコンテンツを体験して頂き、企業も個人も健康で幸せな状態を作ることができる「ウェルビーイング」の実現を提案します。
- 地域の魅力を思う存分堪能しながら、新しい働き方・新しい旅のスタイルを体験いただけます。

### 1. 体験ツアーについて

長野県信濃町を舞台に、森での癒しを中心に身体と心を癒す体験を提供する森林ワーケーション体験ツアーの発売を2021年10月4日（月）15時から開始します。

(1) 設定期間：2021年11月10日（水）～12日（金）／2泊3日

(2) 実施場所：長野県信濃町「癒しの森」

(3) 内 容：森林セラピーをはじめとした、森林セラピーウォーク、信濃町特産のクロモジを使用したアロマ体験、自然の中で行うヨガ体験を通し、体験後に仕事に戻っても効果が出るような体験を提供します。

(4) 宿泊場所：1泊目 ホテルメトロポリタン長野、2泊目 ライムリゾート妙高

(5) 旅行代金：東京駅発着・大人1名様あたり・朝食2食、昼食2食、夕食1食付き  
1室1名利用 65,500円 1室2名利用 60,500円

(6) 申込方法：インターネット限定発売のため、下記URLよりお申込みください。

（株）びゅうトラベルサービス「日本の旅、鉄道の旅」サイト

: <https://www.jrview-travel.com/reserve/travelItem/detail?genteiCd=2&courseNo=21B3216>



※画像はイメージです。

## 2. 体験ツアー 行程イメージ

### Day 1 長野市内で森林ワーケーションガイドンス

- 13:04 東京駅発 ⇒ 14:47 長野駅着 あさま 613号
- 15:00 ホテルメトロポリタン長野チェックイン（ホテル内にてワーク・フリー）
- 16:00 さとゆめによる森林ワーケーション事前ガイドンス（信濃町についての講演・アロマ体験）
- 18:00 ワーク・フリー（夕食フリー）

### Day 2 信濃町で森林ワーケーション

- 6:30 朝食（ホテルメトロポリタン長野）
- 9:30 癒しの森にて森林セラピー  
（雨天決行）
- 12:30 ライムリゾート妙高チェックイン
- 13:00 昼食 マクロビお弁当  
ワーク・フリー
- 18:00 夕食（ライムリゾート妙高）  
ワーク・フリー

### Day 3 信濃町で森林ワーケーション

- 7:00 朝食（ライムリゾート妙高）
- 9:30 周辺の森林にてヨガ（雨天時：ホテル内）
- 12:00 昼食 マクロビお弁当
- 13:00 意見交換会（JR・さとゆめより今後の  
取組みについてご説明）
- 14:30 ライムリゾート妙高出発  
「道の駅しなの」でショッピング
- 16:24 長野駅発 ⇒ 18:12 東京駅着 あさま 626号

※プランには、新幹線往復分の乗車券・特急券（東京駅～長野駅）が含まれております。

### （参考）「癒しの森」事業および森林セラピーについて

「癒しの森」事業とは、長野県信濃町が約20年取り組んでいる、森の力で心身の健康を後押しするという事業です。「森林環境がヒトの身体と心を癒す効果」について、全国で初めて医学的な調査研究が行われた信濃町の豊かな森で、木々の香りや水の音、木陰でのティータイム等を体験頂きます。普段は意識していない五感を働かせて森を感じることで、ストレス軽減や免疫力向上の効果があります。また、森林セラピーを中心としたプログラムは、森由来の癒し効果・リラックス効果に加えて、創造性の向上やチームビルディングにも効果があるとされており、海外からも高い評価を受けています。今回は森林セラピーを中心としたプログラムで得た効果をつツアー中の仕事のお時間にて体感していただくことで「森林ワーケーション」としております。

※長野県信濃町「癒しの森」事業について 公式サイト：<http://iyashinomori.main.jp/>