

「私を整える」 中医学ウェルネスツアーin成都6日間

～ 未来へのウェルネス投資 ～

行き先：中国成都 / 最適時期：10月

ターゲット：自分に投資する20～30代女性
募集人員：10名

旅行代金：198,000円(一名様一室利用)

流通科学大学 山川ゼミ

李芝瑤、ヴォ ミン コイ、スー ヤダナー キョウ

なぜ、私たちが20～30代の女性に中医学をおすすめするのか

📊 半数の若年層が健康に悩みを持つ

データによると、18-34歳の若年層の約50%が何らかの健康不安を抱えている。

出典:サントリー食品インターナショナル株式会社

[18～34歳の若年層に聞く「若者の心と体の健康に関する実態調査」
実施若年層の半数が「健康・体調」に悩みあり]

🌐 ウェルネス市場の拡大

国内におけるウェルネス観光市場は拡大しており、2030年には約10兆円規模に達すると予測されている。

出典:Grand View Research [Japan Wellness Tourism Market Outlook]

👤 女性は身体の変化に敏感

頭痛や不眠、疲労感といった自覚症状の報告率は女性の方が高く、身体の変化に対する感受性が高いことが示されている。

出典:サントリー食品インターナショナル株式会社

[18～34歳の若年層に聞く「若者の心と体の健康に関する実態調査」
実施若年層の半数が「健康・体調」に悩みあり]

👥 環境とコミュニティを活用したセルフケア

女性は問題解決のために、周囲の環境やSNSを積極的に利用する傾向にあり、コミュニティ型のケアに適している。

出典:WOMANSLABO [セルフケアの性差、女性に特有の意識・行動を男女5,000人調査で明らかに]

“医療未満”の不調に向き合う視点 — 中医学

中医学とは症状そのものだけを見るのではなく、

体質・生活習慣・心の状態を含めて全体のバランスを捉える医学。

一時的に抑えるのではなく、身体の巡りやリズムを整えることを重視する。



中医学ウェルネスの三つの魅力

一



自己理解を促す

ウェルネス体験

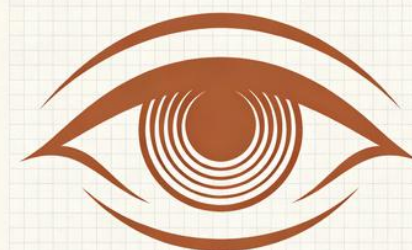
医療行為を目的としない

自身の体質を理解する

生活リズムを客観的に見直す

ことで日常改善の基盤を作る。

二



理論を“体感”する中医学
プログラム

中医学の体質論・周期論を

脈診 薬膳 養生運動

を通じて実践的に体験し、

知識を感覚として理解する。

三



日常に活かせる
アウトプット重視型

体質ノート

生活改善指針

を提供し、旅行中の体験を

日常行動へ転換する。

成都の概要

欢迎来
成都!

成都是、中国南西部・四川省の省都で、2000年以上の歴史を持つ大都市。
四川盆地に位置し、中国西部の経済・文化の中心都市として発展している。

《中医学（代表が特に有名な地域）》
中国の

地域	得意分野
北京	総合、理論重視
上海	現代病、自律神経
広東（広州）	食療、薬膳、湿の治療
四川	痛み、ストレス
杭州	婦人科、不妊
福建	胃腸、虚弱

なぜ成都???

成都の特徴

- ・ 気滞治療・辛温の処方
- ・ 日本と同じ風土「湿」が高い
- ・ 薬草も栽培している
- ・ 中医学が生活に浸透している



成都の魅力

- * ジャイアントパンダの保護拠点であるパンダ基地
- * 武侯祠 や 錦里古街 などの歴史スポット
- * 茶館文化に代表されるゆったりとした暮らし（スローライフ）
- * 中医学が発展し、伝統医療を体験できる都市



実施時期の柔軟性について

基本設定

最適時期：9月～11月（特に10月）

10月(秋)をおすすめる理由

1. 中医薬集市など、季節限定イベントを体験できる！
2. 猛暑は過ぎたが、まだ涼しくなっていない！
3. 湿気がまだ存在し、湿気を取り除き、胃腸を整えるのに適する！
4. 食事と薬膳の体験は快適性が高い！



中医薬集市のイベントでDIYの漢方香り袋作り

代替可能な時期

春（3月～5月）：自然景観と花の季節体験

夏（6月～8月）：室内型体験・薬膳中心プログラム

冬（12月～2月）：温泉・養生中心のリラクゼーション型

季節に依存せず、
通年実施が可能なのはポイント！

市内と郊外の宿泊先を分ける理由は、、、？

成都園和園佛禅ホテル

市内（成都）（1～2泊目）

- ・ 移動の負担を減らし、環境に慣れるため
- ・ 文化（寺院・街の雰囲気）に触れる導入段階
- ・ 旅の最初にリラックスした状態を作る



青城山道教園明宮ホテル

郊外（青城山）（3～5泊目）

世界遺産・青城山に位置し、自然と宗教文化に囲まれた環境

- ・ 自然の中で中医学の「養生」を体感する
- ・ 落ち着いた環境で、瞑想やリラックスがしやすい
- ・ 日常から離れた非日常の時間を過ごすことができる



出発前オンライン説明会（事前ガイダンス）

内容：

ツアースケジュールの説明・中医学体験の注意事項

中医学体験について：

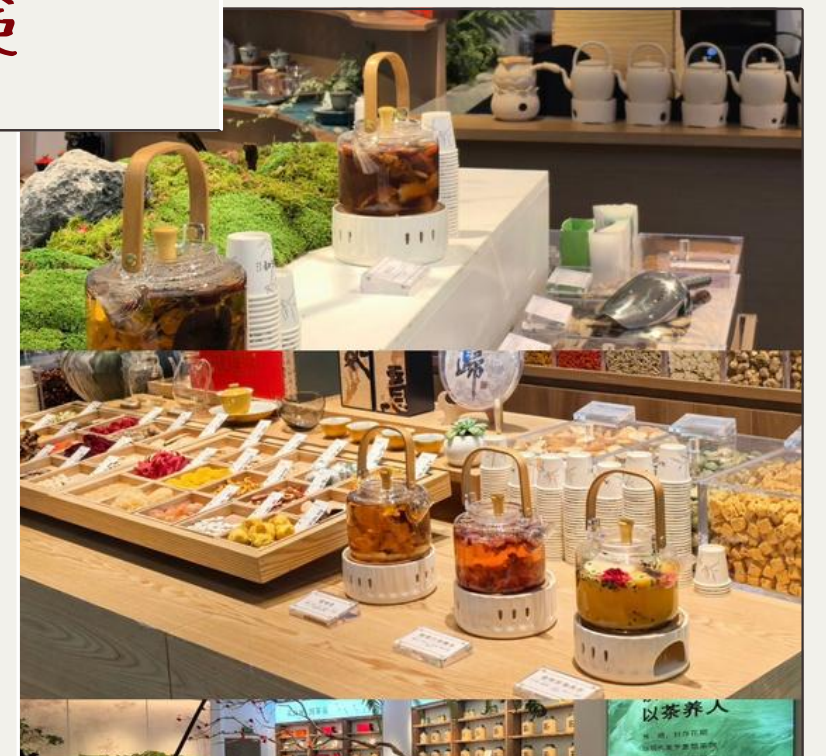
1. 体調が悪い場合は無理をしない！
2. 漢方茶には独特な味があります！
3. 鍼灸・お灸体験はスタッフの説明に従ってください！
4. アレルギーがある方は事前に申し出てください！

持ち物リスト

- ・動きやすい服装（体験用）
- ・常備薬・健康用品
- ・パスポート・保険情報
- ・筆記用具
- ・小さめバッグ



お灸体験



漢方茶体験

中国成都での 6日間スケジュールの流れ



【 DAY1 】 出発・到着・日常から離れる（移動＋リセット）

【 DAY2 】 体質を知る（中医学との出会い）

【 DAY3 】 知識を深める（学びの一日）

【 DAY4 】 養生の核心（整えるを体で覚える）

【 DAY5 】 日常の養生を知る・自分を満たす（選択）

【 DAY6 】 帰国（ここで学んだ生活習慣へ定着）



なんとなく不調な私を、ちゃんと整えにいく！

最終目標：日常への継続 - 6日間の経験を起点に一生にわたる健康な生活を実現する



01. 体質理解

自らの身体と
心の状態を
深く知る



02. 知識と体感

学びと体感を通じ
中医学に対する
理解を深める



03. 養生

伝承された
知恵を学び
実践する



04. 習慣化

日々の積み重ねを
大切にし
定着させる

旅の全体ストーリー

Day1 | 日常から離れる

✈ 09:05 関西(KIX)発 便:CA162

| 北京(首都)乗り換え 便:CA4102

🚩 16:00 成都(CTU)着

| 移動【養成ガイダンス】

🏠 17:00 成都園和園佛禅ホテル(市内)

今日の養生ポイント

長時間の移動。ワクワクと同時に体は確実に疲れています。

その疲れ、明日に持ち越しますか!?

初日は、寝る前の20分! 中医学の考え方を取り入れた

“整え”で旅のコンディションを立て直す!

足湯による冷えの緩和

経絡ストレッチで巡りを促す

白湯で内側から温める

深く眠るための夜の過ごし方

ただ到着するだけの1日で終わらせない

ここから整える旅が始まります。



- 成都の料理は、唐辛子や花椒を多く使った「麻辣(マールー)」という辛くてしびれる味が特徴である。
- ここでは、体を温める食材や漢方の考え方を料理に取り入れるなど、中医学の養生思想が食文化に影響を与えている。
- 四川火鍋、麻婆豆腐、担々麺などが有名で、食文化だけでなく養生の考え方とも結びついている。



Day2 | 体質を知る

- 🍲 09:00 朝食〔人民公園周辺ローカル屋台〕
- 🏯 10:00 中医薬集市〔脈診/体質相談/三伏灸体験〕
- 🍽️ 12:00 昼食〔薬膳料理&健康ランチ〕
- 🚶 13:30 人民公園散策〔市内観光〕
- 🍵 17:30 錦里〔夕食〕成都園和園佛禅ホテル（市内）



おすすめスポット 錦里古街

伝統文化と食を堪能できるエリア。
漢方素材ドリンクや四川グルメを味わいながら、
“川劇変面ショー”も鑑賞可能！
成都らしさを感じるオススメ散策スポットです。
他にも、成都の日常“中国式耳かき”体験も！



今日の養生ポイント

「中医薬集市(中医薬フェス)」って？

医療機関の診察室ではなく、

街の中で出会う中医学

成都で開催される「中医薬集市」は、
若い世代にも中医学を身近に感じてもらうための
体験型イベント！多くの中医関連ブースが集まり、
気軽に中医学の世界に触れることができます。

脈診体験 / 体質チェック

漢方茶の試飲

中医薬を用いた小物販売・制作体験



“難しい医学”ではなく、

生活の中に取り入れられる知恵

を興味を持ったブースに立ち寄りながら、学べます。

Day3 | 知識を得る

-  08:00 朝食
-  10:00 成都中医薬大学博物館見学
-  11:30 香袋DIY体験
-  12:30 昼食〔成都中医薬大学学食〕
-  13:30 植物園見学〔漢方薬原料観察〕
-  17:00 青城山道教園明宮ホテル（郊外）
-  18:00 青城道温泉（ホテル近郊にご案内）



今日の養生ポイント

「成都中医薬大学」はどんなところ？

1956年設立の国家重点中医薬大学。キャンパスには**中医薬博物館**や**薬用植物園**があり、数百種類の薬材を実際に見ることができます。展示を見るだけでなく、体験型ブースを通して中医学に触れることも可能です。

学びと体験を通じて、
“**なんとなくの健康**”から、**理論に基づく理解へ**。
中医学を感覚から知識へと深める一日です。

温泉について

日中の違い

日本：裸で静かに入浴
中国：水着着用・リバート型

中医学との関係

体を温めて血の巡りをよくする
冷えや疲れをやわらげる



Day4 | 養生の核心

- 07:00 朝食
- 08:30 静かな山内散策
- 09:30 道教式養生運動〔太極拳〕
- 12:00 昼食〔養生ランチ〕
- 14:00 書写・内観体験
- 17:00 夕食〔養生晚餐〕
- 19:00 夜の瞑想・呼吸法

青城山道教園明宮ホテル（郊外）

世界文化遺産 青城山と都江堰



今日の養生ポイント

山の静けさの中で過ごす一日。
これは観光ではなく、「整える」を体に覚えさせる日。
養生とは、自然・食・運動・呼吸のリズムを整え、
本来の巡りを取り戻す営みです。

朝の山気に触れ、肺を開く
太極拳で「気血」の巡りを体感
養生食で“性味”を理解する
書写と内観で心の揺れを静める
夜の瞑想で自律神経を整える

“理論を体感へ” “体感を習慣へ”

養生を“概念”ではなく、
自分の中に感覚を落とし込めて持ち帰る一日です。



中国道教の思想が息づく**青城山**。

標高は約1,200m。山全体が深い緑に包まれ、湿潤な空気と清らかな水に恵まれています。
青城山は、「前山 - 歴史的道観が点在する精神文化のエリア」と「後山 - 滝や溪流が続く自然豊かな養生のエリア」と分かれています。

「見る観光地」ではなく、**自然で整い、呼吸が深くなる場所**。

Day5 | 日常へ



07:00 朝食



08:30 成都都江堰パンダ谷（パンダ見学）



11:00 Small Animal Farm移動して

DAY DAY UPプログラムに参加



12:00 昼食（自作の薬膳料理）



14:30 艾草（よもぎ）体験

（体験後には、お土産を購入することもできる）



18:00 養生按摩館|アロマセラピー体験



20:00 ホテルで参加者が今回の体験を振り返る

青城山道教園明宮ホテル（郊外）



今日の養生ポイント

中国では、マッサージは特別な贅沢ではありません。

疲れたり冷えを感じたり、仕事帰りに立ち寄る“日常の養生”



経絡を整える推拿

足裏刺激で巡りを促進

体の状態に合わせた施術

治療ではなく、“乱れを小さいうちに整える習慣”の
中国の日常に根付くセルフケア文化を体感します。

DayDayUpで中医学の考え方

薬食同源（やくしょくどうげん）（食べ物＝体を整えるもの）

体験を通じて中医学の理論を“実感として理解できる”プログラムです！

- 農場体験
- 薬膳料理
- 無農薬野菜の収穫
- 季節の食材に触れる
- 自然環境での活動

体験プロセス

収穫 → 調理 → 食事 → 体調改善

得られる価値

- 体質に合った食の理解
- 健康意識の向上
- ストレス解消・リラックス

Day6 | 定着へ

🌿 08:00 ホテルから出発

✈️ 11:45 成都(CTU)発 便:CA1406

| 北京(首都)乗り換え 便:CA161

🚩 20:00 関西(KIX)着

✕

整える旅は終わる。

でも、**整える人生は、ここから始まる。**



今回の養生ポイント

中国・成都での旅は、ここで終わります。

でも、本当の“**整える旅**”はここから始まります。
6日間で見つけた自分を、静かに振り返る時間。

体質ノートを見直し、自分の傾向を知る

“弱りやすいポイント”を理解する

生活改善指針を具体的な行動に落とし込む

続けられる養生習慣を一つ、選ぶ

知ることがゴールではありません。

続けることが、ハジマリです。

自分に合った整え方を日常に取り入れ、
小さな不調と丁寧に向き合う。
振り返りは、未来の自分への準備です。

旅行代金

～ 未来の自分へのウェルネス投資 ～



198,000円

項目	内容	費用(円)
航空代	大阪関西⇄成都双流 往復航空券 (燃油サーチャージ、税込み)	¥70,000
ホテル代金	市内2泊¥20,000 + 郊外3泊¥18,000	¥38,000
食事代金	5日分：薬膳料理 + 健康食 + 軽食など	¥25,000
入場料	青城山温泉¥4,000 養生マッサージサロン ¥5,000 薬膳料理の基本食材 + 薬食同源材料¥1,000 文化体験 (茶館・中医博物館など)¥2,000	¥12,000
その他現地費	専用車代金とガイド料	¥16,000
原価	¥161,000	
利益	¥37,000	

ご清聴ありがとうございました！

～ 感谢您的聆听 ～

欢迎来成都！
成都へようこそ！

