

# Sustainable Tourism



**Hostelling International**  
Discover the real hostel experience

※ Hostelling International は世界各地のユースホステル協会とユースホステルで構成された非政府/非営利の国際組織です。

## ウェルネスツーリズム——新しい旅のカタチ

あなたが旅に出る目的は何ですか？

「観光地で写真を撮る」「買い物をする」「現地の料理を楽しむ」などはもちろん全て旅の醍醐味ですが、最近では、旅先の自然や人との交流を通して心身のリフレッシュを目的とした、新しい旅のカタチ、「ウェルネスツーリズム」が世界中で注目されています。

私たちHostelling International (HI) も、この「ウェルネスツーリズム」の概念に賛同し、ユースホステルで現地の文化を体験したり、新しい人たちと出会い、自らの価値観を広げることは、心身の癒しと健康増進につながると考えています。

世界各地に広がるHIのユースホステルでは、旅が持つ癒しの効果に注目し、ユースホステルでの宿泊を通じて、あなたの人生がより生き生きしたものになることを応援しています！

心と身体を癒して健康になる旅、あなたも始めてみませんか？

前回のテーマは「ウェルビーング」  
HIの特別プログラム **Sleep For Peace**



HIのユースホステルでは、国連が定めた国際平和デーを記念し、ユースホステルでの宿泊を通じて平和や国際理解について考えるプログラム「Sleep For Peace」を実施しています。2021年のテーマはウェルビーング。旅を通じて得られる満足感や幸福感について、各国の参加者がオンラインでシェアしました。

▼詳しくはこちら(英語)

<http://blog.hihostels.com/2021/08/sleepforpeace-2/>



## ノルウェーの大自然を前に深呼吸！

### HI Bergen Montana (ノルウェー)

昨年リノベーションを終えたばかりのノルウェーのベルゲンにあるHI Bergen Montanaユースホステルでは、ノルウェーの雄大な大自然を楽しめるハイキングツアーや、外部のヨガ講師を招いて旅の疲れを癒すためのヨガレッスンを実施しています。

旅先で出会った人たちと一緒に、ノルウェーの美しい景色を眺めながらゆっくりと深呼吸をして、心も体もスッキリ！



## 太平洋に沈む夕陽を眺めるだけの 贅沢な時間の過ごし方

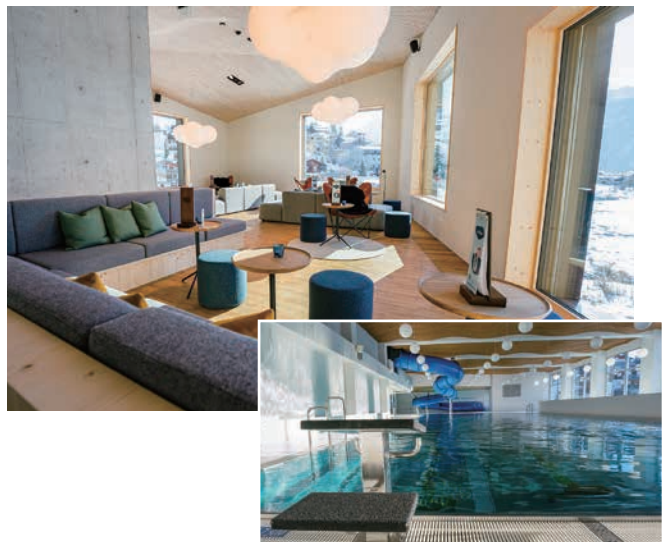
### HI - Montara - Point Montara Lighthouse (アメリカ)

サンフランシスコ郊外にあるHI - Montaraユースホステルは19世紀に建てられた灯台を改装したユースホステル。行き交う船を見守ってきた見晴らしの良いロケーションに建つこのユースホステルのハイライトは、太平洋の水平線に沈む夕陽を眺める時間です。オレンジからピンク、ブルーへとグラデーションを描く空と、波の音。自然の作る癒しの空間に身を委ねる、贅沢なホステルステイをお楽しみいただけます。

## ユースホステル内のスパでリフレッシュ

### Laax wellness hostel 3000 (スイス)

ウィンタースポーツの聖地として有名なスイスのラークスにある、Laax wellness hostel 3000ユースホステルは、スイスの息をのむような美しい自然に囲まれ、部屋からはアルプスを望むことができます。滞在中は、ラークスの絶景に癒されるだけではなく、ユースホステルのスパエリアにある、サウナ、ファイヤーバス、ハーブスチームバス、プールなどで、日々の忙しい生活で疲れた五感をリフレッシュするひとときを過ごすことができます。



## Take Action!

どんな旅にも必ず持って行く、あなただけのリラックスアイテムを探してみよう！携帯型アロマオイルやじんわり温まるアイマスク、香り高いハーブティーなどがおすすめ。ついつい予定を詰め込みがちの旅でも、必ずホッとひと息つく癒しの時間を持つことが、より深く旅を楽しむ秘訣です！

## CHECK!

海外のユースホステルのご予約はこちらから

<http://www.jyh.or.jp/m/intl/>





つづきをダウンロード(無料)



Hostelling Magazine vol.28  
まとめてダウンロード



LiLiCoの映画で世界を旅しよう！…… P18



Cover Interview …… P02

樋口 日奈  
思い切って踏み出した一歩で、  
世界が一気に広がった。



おしえて！旅GIRL …………… P19



Youth Hostel Pick up …………… P08

飛騨古川ユースホステル  
スケジュールを決めすぎない、余白を楽しむ旅を



松島むうの晴れときどき旅びより …… P20



Hostelling Magazine x 地球の歩き方 … P12

そろそろ旅の準備を始めよう！  
台湾



YOUTH HOSTEL LIST …………… P22



Sustainable Tourism …………… P16

発行所：一般財団法人日本ユースホステル協会  
編集・発行人 寺島眞  
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1  
国立オリンピック記念青少年総合センター内  
※本誌の情報は2022年2月20日現在のものです。  
変更になる場合がありますので、お出かけの前に現地にお確かめください。  
※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。