

REGENERATIVE TOURISM

リジェネラティブツーリズム 実践ガイド



リジェネ旅

株式会社アスエク 2025.06

リジェネラティブとは？



Regenerative - リジェネラティブ

意味：再生する、再生可能な

より豊かな状態へと回復・再生させていくことを目指す考え方

「リジェネラティブ」とは、私たちと地球の新しい関わり方です。

単に資源の枯渇を防いだり、環境への負荷を減らしたりするだけではありません。

むしろ、私たちが積極的に関わることで、

自然環境や社会の仕組み、そして、私たちの暮らしや地域コミュニティを

以前よりもっと元気で、ずっと豊かな状態へと「**再生**」していくことを目指す

ワクワクするような考え方なんです。

サステナブルとの違い

これまでよく耳にした「サステナブル（持続可能な）」は、
環境や社会へのダメージをできるだけ小さくして、
今の状態を「守り、保つ」ことに重点が置かれていました。

しかし、リジェネラティブは、そこから一歩進みます。

私たち人間の活動そのものが、自然や社会が本来持っている素晴らしい力を引き出し、
その「再生」するプロセスに貢献できるという、とてもポジティブな視点に立っています。

**自然や社会、そして私たち自身も一緒に、
もっと良い状態へと成長していけるのが「リジェネラティブ」です。**



Sustainable - サステナブル
意味：持続する、持続可能な



Regenerative - リジェネラティブ
意味：再生する、再生可能な

リジェネラティブツーリズムって、どんな旅？

それは、今ある美しい観光資源を大切に守り、次世代へバトンタッチするだけにとどまりません。

もっとダイナミックに、かつて失われてしまったかもしれない地域の宝物を「**再生**」させ、
旅することで、地球全体がより豊かになっていく。そんな未来を目指す、新しい旅のカたちなんです。

リジェネラティブツーリズムが大切にしているのは、たとえば、こんなこと。



持続可能性の追求

環境に配慮し、
土地の恵みを未来へ繋ぐ。



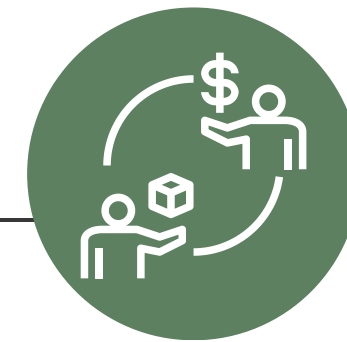
地元文化との深い交流

その土地の文化に触れ、
地域の人々と交流を育む。



旅行者自身の ウェルビーイング

旅を通して、
心身ともに健やかになる。



地元経済への 貢献と活性化

私たちの旅が
地域の経済を元気にする。

訪れることで、その場所がもっと素敵になる。

旅する人も、迎える人も、そして、地球も一緒に豊かになれる。

それが、リジェネラティブツーリズムの魅力です。





持続可能性の追求

旅先の自然や文化を未来へつなぐため、より良い未来を積極的に創り出します。

1

環境負荷の低減を「選ばれる理由」に。

2

地域の「宝」を、未来へ繋ぐ体験プログラムとして。

3

透明性の高い経営で、地域からの信頼を築く。

4

「量」から「質」への転換で、高付加価値な旅を創る。



持続可能性の追求

1 環境負荷の低減を「選ばれる理由」に。

環境負荷を減らす取り組みは、コストではなく「競争力」と捉えましょう。

公共交通機関やEV（電気自動車）、自転車利用を組み込んだツアー造成、航空機移動に対するカーボンオフセット付きプランの導入などを検討しましょう。

また、「グリーンキー」や「LEED」といった**国際的な環境認証の取得**は、自社の取り組みを客観的に示し、環境意識の高い旅行者へ効果的にアピールする手段となります。





持続可能性の追求

2 地域の「宝」を、未来へ繋ぐ体験プログラムとして。

地域の自然景観や歴史、文化は、単に消費される観光資源ではありません。

その背景にある**ストーリー**や、**人々の想いを深く伝える体験プログラム**を造成することで、旅行者に本質的な価値を提供できます。

地域の文化保存団体と連携したり、収益の一部を保全活動に還元したりすることも重要です。





持続可能性の追求

3 透明性の高い経営で、地域からの信頼を築く。

リジェネラティブな観光を持続的に提供するには、事業者自身の健全で透明性の高い経営が不可欠です。目先の利益だけを追うのではなく、環境・社会への配慮を組み込んだ中長期的な事業計画を描きましょう。

自社の取り組みや成果、地域への利益還元状況などを**積極的に情報開示**（ディスクロージャー）することは、旅行者はもちろん、地域住民や行政といった、すべてのステークホルダーからの深い信頼を獲得する上で欠かせません。





持続可能性の追求

4

「量」から「質」への転換で、高付加価値な旅を創る。

「オーバーツーリズム」を避け、持続可能な経営を目指すことが鍵となります。安価な大量送客に依存するのではなく、深い学びや本物の感動を提供する**高付加価値な体験**を造成しましょう。

また、旅行者を単なるお客様としてではなく、共に地域を守る「パートナー」と捉え、地域のルールや文化を敬意をもって伝えていくことが、結果的に旅行者一人ひとりの満足度を最大化させます。





地元文化との深い交流

旅先の自然や文化を未来へつなぐため、より良い未来を積極的に創り出します。

1

文化の「消費」から「参加・交流」へ。

2

本物の文化体験を、五感で学ぶ。

3

住民が主役の「コミュニティツーリズム」を推進。



地元文化との深い交流

1 文化の「消費」から「参加・交流」へ。

これまでの観光では、その土地ならではの文化が、訪れる側から一方的に「消費」されるだけの関係に陥りがちでした。リジェネラティブツーリズムが目指すのは、そんな一方通行の関係ではありません。

旅行者が地域の一員のように文化の輪の中に「**参加**」し、地元の人たちと「**交流**」する。そこから生まれる、お互いにとって温かい時間や関係性を大切にしていきます。





地元文化との深い交流

2

本物の文化体験を、五感で学ぶ。

その土地固有のアート、歴史、食、そして暮らしに五感で触れ、旅行者が自らの内面と深く向き合うような、学びの機会を創造することを目指します。

暮らしと食文化に溶け込む体験

たとえば、農家民宿での滞在。ただ泊まるだけでなく、ホストファミリーと一緒に畑で汗を流し、とれたての野菜で郷土料理をつくる。そして、その一品一品の背景にある地域の食文化や歴史について語り合う。そんな何気ない日常と食を共にする時間こそが、旅行者をその土地の本当のファンに変えていきます。

文化の担い手になる体験

地域の伝統工芸の工房で、職人さんの哲学や技に直接触れながら、自分の手で作品をつくってみる。あるいは、古い地図を片手にまちを歩き、その土地が紡いできた歴史の物語の登場人物になったような気持ちでその世界に浸る。これらの体験は、旅行者を単なる見物人から、文化の価値を深く理解し、未来へとつなぐ「文化の担い手」の一人へと変えてくれるかもしれません。



地元文化との深い交流

3

地域に住む人たちが主役の「コミュニティツーリズム」

「コミュニティツーリズム」という考え方は、**地域に住む人たちが主役**になって、観光の企画から運営までを担っていくスタイルです。

地元の人が、**自分の言葉で地域の物語を伝えるガイド**になったり、**お家の一部を開放して旅行者をもてなし**たり。そこには、決まりきったサービスにはない、ありのままの暮らしの温かさと、思わぬ発見に満ちた素敵な時間が流れます。

そして何より大切なのは、観光で生まれた豊かさが、ちゃんと地域に住む人たちに届くこと。そのおかげで、大切な伝統文化が受け継がれたり、地域の未来がもっと元気になったりする。

そんな素敵な循環が生まれるのです。





旅行者自身のウェルビーイング

旅先の自然や文化を未来へつなぐため、より良い未来を積極的に創り出します。

1

自然との深いつながりが、心身を癒す。

2

すべての人が心から安らげる「心理的安全性」という土台。

「地域を再生する」と聞くと、どこか旅行者が「与える側」のような印象を受けるかもしれません。しかし、リジェネラティブツーリズムの真髄は、**地域と旅行者の双方が豊かになる**ことにあります。旅を通して、旅行者自身の心と体が回復し、日常の喧騒から解き放たれ、新たな活力が満たされる。そんな「自己再生」の体験をデザインすることも、極めて重要な要素なのです。



旅行者自身のウェルビーイング

1

自然との深いつながりが、心身を癒す。

その土地ならではの自然環境は、旅行者の心と体を癒す最高の資源です。

- 深い森に抱かれ、澄んだ空気を胸いっぱいに取り込む森林浴
- 専門ガイドと共に歩き、自然がもたらす治癒力を科学的にも体感する森林セラピー
- 鳥の声や川のせせらぎをBGMに行うヨガやメディテーション（瞑想）
- その土地ならではの温泉やハーブを用いたスパトリートメント

これらはすべて、旅行者が自然との一体感を取り戻し、心身のバランスを整えるパワフルな機会となります。





旅行者自身のウェルビーイング

2

すべての人が心から安らげる「心理的安全性」という土台。

どんなに素晴らしい自然やプログラムがあっても、旅行者が「自分はここで歓迎されているだろうか」という不安を少しでも感じてしまえば、心からリラックスすることはできません。

真のウェルビーイング体験を提供するためには、**心理的な安全性**という土台が不可欠です。

国籍、人種、宗教、言語、性別、性的指向、年齢、障がいの有無など、多様な背景を持つすべての旅行者
が、疎外感や不安を感じることなく、ありのままで尊重される。

そんな心から安心できる空間づくりこそが、
リジェネラティブなウェルビーイングの出発点となります。





地元経済への貢献と活性化

旅先の自然や文化を未来へつなぐため、より良い未来を積極的に創り出します。

1

地域を巡る「ありがとう」の循環をつくる。

2

「暮らすように旅する」を支える仕組み。

リジェネラティブツーリズムにおける経済とは、単にお金を儲けることではありません。

地域で生まれた豊かさが、地域に住む人々の暮らしや文化

自然を未来にわたって支え続けるための、いわば「栄養」です。

その栄養を地域全体にしっかりと巡らせるための、**仕組みづくり**が求められます。



地元経済への貢献と活性化

1 地域を巡る「ありがとう」の循環をつくる。

旅行者が支払ったお金が、地域外の資本へすぐに流出してしまう「リーケージ（漏れ出し）」は、多くの観光地が抱える課題です。この漏れを最小限に抑え、地域の小規模事業者や住民の方々に豊かさが還元される流れをデザインすることが重要です。

お金の地産地消を促す

地域限定で使える商品券や電子マネー（地域通貨）の導入は、地域内での消費を促す有効な手段です。顔の見える関係の中で、「ありがとう」の気持ちと共にお金が巡っていく。そんな温かい経済圏を目指します。

地域の「宝物」を旅の主役に

魅力的な土産物を開発したり、直売所やオンラインストアで発信したりすることも有効です。旅行者は、そこでしか味わえない本物の価値に触れる喜びを感じ、生産者は自らの仕事に誇りを持つ。そんな好循環が生まれます。



地元経済への貢献と活性化

2

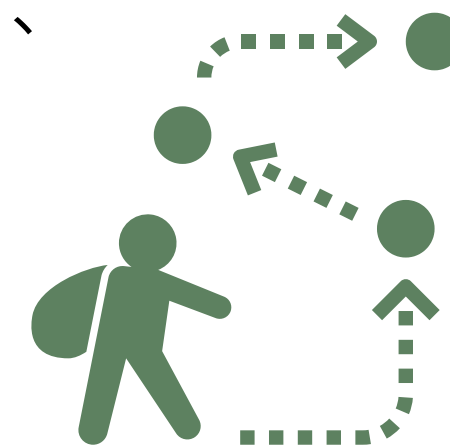
「暮らすように旅する」を支える仕組み。

旅行者に長く滞在してもらうことは、地域経済への貢献度を高める上で非常に効果的です。近年注目されるワーケーションなど、新しい旅のスタイルを積極的に受け入れ、推進していきましょう。

快適な移動で、行動範囲を広げる

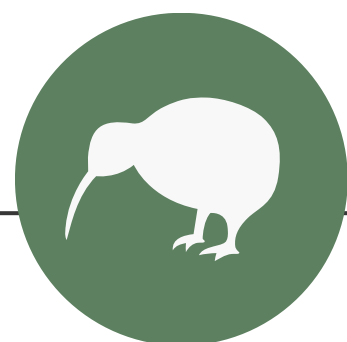
滞在中の快適さを左右するのが交通インフラです。ITの力を活用した**MaaS**（Mobility as a Service）や**デマンド交通**、**ライドシェア**などを導入・最適化することで、公共交通が不便なエリアへのアクセスもスムーズになります。

これは旅行者の満足度を高めるだけでなく、交通渋滞の緩和や新たな雇用の創出にもつながり、地域の暮らしそのものを豊かにします。



海外のリジェネラティブツーリズムの事例

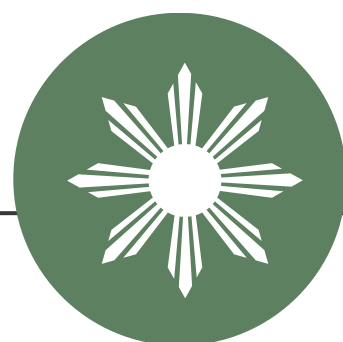
ニュージーランド



旅行者の意識を変える 「ティアキの誓い」

旅行者に対し「ニュージーランドの人々、文化、土地、海、自然に気を配り、敬意を持って行動する」ことを自発的に誓うよう呼びかけ。

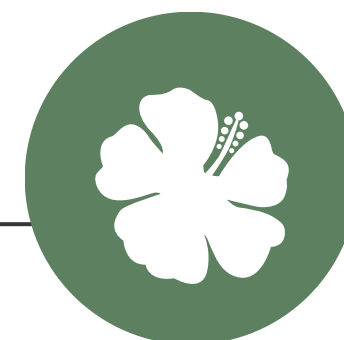
フィリピン・ボラカイ島



観光公害からの再生と 持続可能な管理

2018年「災害宣言」と島の一時閉鎖（最大半年間）という抜本的な対策を実施。

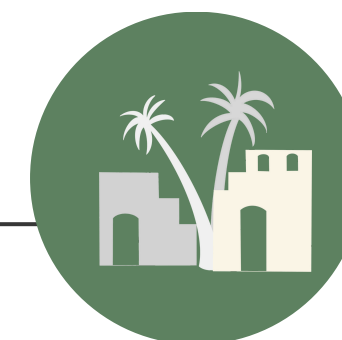
ハワイ



官民連携で推進する 「マラマハワイ」

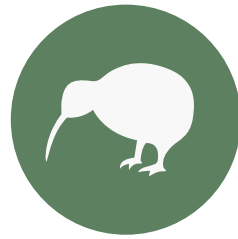
観光客に対し、ハワイの文化や自然を尊重し、その再生に貢献する行動（マラマ）を呼びかけ。

サウジアラビア



産油国が描く未来と 「自然との共生」への挑戦

単なる環境保全に留まらず、開発を通じて自然環境をより良くする「ネット・ポジティブ（純増益）」効果を目指すことを宣言。



ニュージーランド

旅行者の意識を変える「ティアキの誓い」

ニュージーランドでは、観光局がすべての旅行者に「ティアキの誓い（Tiaki Promise）」への賛同を呼びかけています。

「ティアキ」とは、先住民マオリの言葉で「守り、世話をする」という意味。その背景には、自然や文化と深くつながり、未来世代のために現在を生きるという彼らの哲学があります。

旅行者は、入国時などに次のような誓いを立てます。

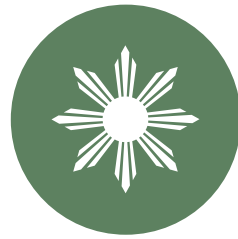
ニュージーランドを旅する際、私は土地や海、自然に気を配り、
すべてに対して注意深く行動します。
安全に旅し、文化を尊重し、開かれた心と考えで旅をします。

この「誓い」という形が重要です。

一方的にルールを提示するのではなく、旅行者自身の意志で「この場所を大切にします」と約束してもらうことで、受け身の存在から、地域を守る主体的なパートナーへと意識の変革を促すのです。

詳しい内容はこちらの記事から





フィリピン・ボラカイ島 観光公害からの再生と持続可能な管理

2012年に米国の旅行雑誌「トラベル＆レジャー」で世界1位に選ばれたことを機に観光客が殺到。2017年には年間200万人が訪れ、排水処理能力を超えるなどインフラは限界に達し、深刻な水質汚染を招きました。

未来のための「島の一時閉鎖」

政府は「災害宣言」のもと、2018年に島を最大半年間閉鎖するという大胆な決断を下しました。閉鎖期間中に、排水処理施設の整備、違法建築の撤去、そして島の適正な収容人数を科学的に調査するなど、根本的な環境対策が集中して実施されました。

持続可能なルールと共に再生

結果、島の自然環境は劇的に回復。観光再開にあたり、二度と同じ過ちを繰り返さないための持続可能なルールが導入されました。

- 観光客数の上限設定：1日の受け入れ人数を厳格に管理。
- 行動規制の強化：ビーチでの飲酒やゴミ捨てなどを厳しく禁止。
- 宣誓書の導入：規制を守ることを旅行者自身が署名し、約束する仕組み。

詳しい内容はこちらの記事から





ハワイ

官民連携で推進する「マラマハワイ」

交通渋滞や騒音、神聖な場所への無断侵入といった問題は、住民の平穏な生活を脅かしました。

また、観光が主要産業である一方、そこで働く人々の賃金が低いといった経済的な不均衡は、時にストライキへと発展するなど、地域社会に根深い課題を生み出していました。

合言葉は「マラマ（思いやり）」

ハワイ州観光局は「マラマハワイ」という新しい観光哲学を打ち出しました。

「マラマ」とは、「思いやりの心」を意味するハワイの言葉です。これは、旅行者にハワイの自然や文化、そして人々を大切に思う心を持って旅を楽しんでもらおう、という呼びかけです。

具体的には、ビーチクリーンや植樹といった「自然環境への貢献活動」から、フラやウクレレレッスンなどの「伝統文化体験」まで、旅行者が地元コミュニティと深く関われる多様なプログラムが提供されています。

詳しい内容はこちらの記事から





サウジアラビア

産油国が描く未来と「自然との共生」への挑戦

世界有数の産油国サウジアラビアが今、国家の未来を賭けて「観光立国」へと大きく舵を切っています。

「開発」と「再生」を両立させる国家プロジェクト

舞台は、色彩豊かな珊瑚礁が広がる紅海。ここでサウジアラビア政府系の開発企業が主導するのが、自然環境を活かしたリゾート開発「コーラル・ブルーム・プロジェクト」です。このプロジェクトは、単なる観光地開発ではなく、「リジェネラティブ・トラベル」の世界的なモデルケースを確立することを明確な目標に掲げています。

開発の中心にある「自然を、より豊かにする」という思想

島の開発設計においては、既存のマングローブ林や海洋生物の生息地を破壊しないことが絶対条件とされています。さらに、景観を美しく整えるだけでなく、積極的に新たな生息地を「創り出す」ことで、島の自然環境そのものをより豊かにしていくことを目指しているのです。

この思想は、具体的な数値目標にも表れており、開発企業は、2040年までに生物多様性を30%向上させることを公式に約束しています。

詳しい内容はこちらの記事から



リジェネラティブツーリズムの国内事例



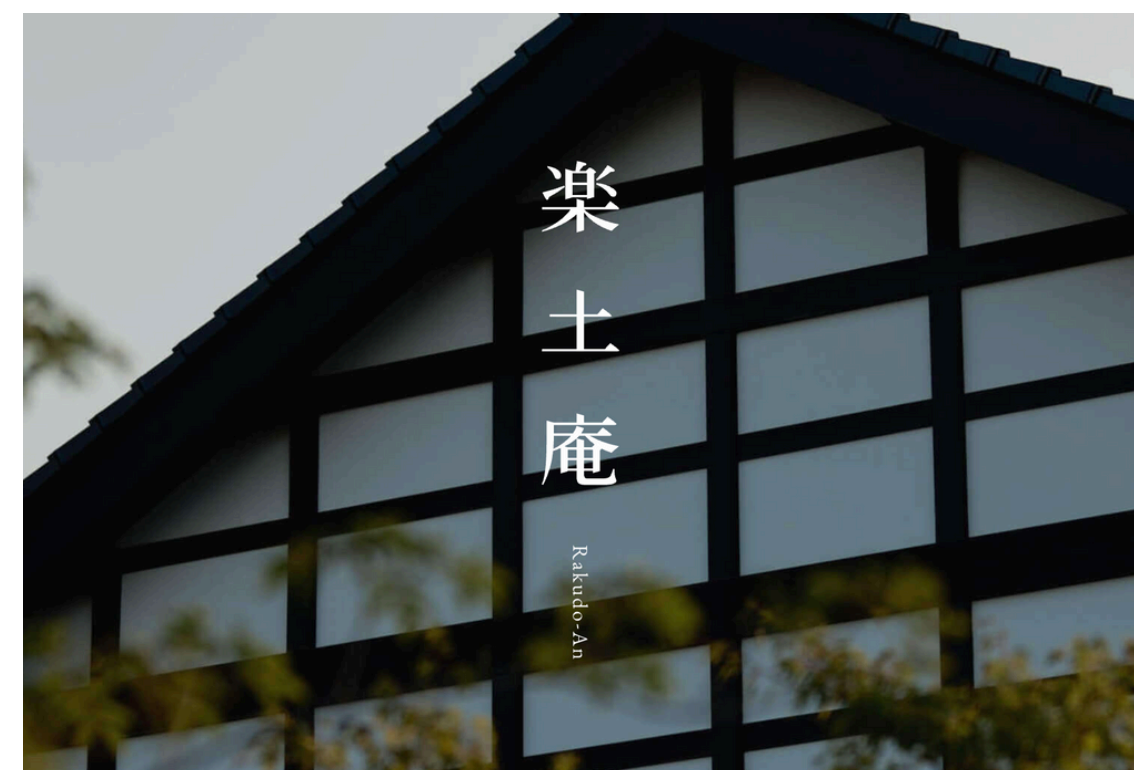
画像出典：旅するいきもの大学校！

長野県生坂村
旅するいきもの大学校！



画像出典：旧大内邸 白城の里

福岡県八女市
旧大内邸 白城の里



画像出典：楽土庵

富山県となみ平野
楽土庵

長野県生坂村 生坂村観光協会

旅するいきもの大学校！

長野県の中心に位置する生坂村は、人口約1,600人の長野県内で5番目に小さい村。北アルプスに源を発する犀川が流れ、山清路や大城・京ヶ倉などの山々など、水辺と里山が織りなす豊かな自然と文化を育む魅力的な地域です。

令和4年6月26日に「生坂村ゼロカーボンシティ宣言」をおこない、令和5年4月28日には環境省が選定する「脱炭素先行地域」に採択されました。

里山体験を通じて生物多様性を学ぶ「旅するいきもの大学校！」

「何度でも訪れたいくなる里山づくり」をテーマに掲げ、多様な自然体験や地域住民との交流など、半年間に渡って実施されます。

生物多様性の損失を止め、自然を回復軌道に乗せることを目的とした「ネイチャーポジティブ」に基づき、現地での自然体験を楽しむ新しい観光のスタイルです。

ネイチャーポジティブ領域における企業との連携

大手自動車メーカーや重機を取り扱う企業などが、視察ツアーを実施。企業の技術やノウハウ、資金などを活用することで、生坂村の環境保全活動や地域活性化の取り組みをより一層発展させることが可能です。



画像出典：旅するいきもの大学校！

福岡県八女市 （一財）FM八女 八女市指定文化財「旧大内邸 白城の里」

地域固有の食文化の再評価、未来への継承

旧大内邸でかつて食されていた郷土料理を、単に再現するのではなく、その背景にある物語や先人の知恵、地域の風土との繋がりと共に現代に蘇らせています。

訪問者を「共創パートナー」とする体験プログラム

地域の食や手仕事に深く触れる体験プログラムでは、参加者は単なる消費者ではなく、その土地の営みや精神性を深く理解し、敬意を払う存在として位置づけられています。

外部との交流による文化の進化「シェフ・イン・レジデンス」

国内外から招聘された食の専門家が「白城の里」に滞在し、地域の食文化や資源を深く学び、その知見は地域に新たな気づきやイノベーションの種を与えます。地域文化が固定化されることなく、外部との健全な交流を通じて変化に適応し、本質を受け継ぎながら再生していくプロセスを促しています。

土地との深いつながりを育む「里山暮らしシリーズ」

旧大内邸とその周辺の里山環境を舞台にした旅行商品「里山暮らしシリーズ」（リクエスト型）は、参加者が土地のリズムや季節の移ろいを五感で感じ、地域コミュニティとの関係性を深める機会を提供します。



画像出典：旧大内邸 白城の里

富山県となみ平野（一社） 富山県西部観光社 水と匠 楽土庵

文化・景観資源の再生と活用「アズマダチ古民家」

富山の伝統的な家屋様式「アズマダチ」の古民家を丁寧に再生。散居村の美しい農村景観、自然と共存するサステナブルな暮らしづくり、地域に根差す多様な伝統文化や精神風土を深く体感できる、地域住民と共に7種類もの体験コンテンツを造成しています。

生態系を含むランドスケープの維持・活用

散居村景観を構成するカイニヨ（屋敷林）、アズマダチ（伝統家屋）、水田といった要素を、現代の生活様式や環境意識に合わせて持続的に維持・活用していくための具体的な手法やコンテンツ開発にも取り組んでおり、人と自然が共生する景観の再生を目指しています。

経済的自立と地域への還元

海外富裕層などをターゲットとした高付加価値なコンテンツ開発や国内外へのプロモーションを行う一方、事業収益の一部を散居村の保全活動を行う地域団体へ寄付する仕組みを導入。

地域と外部をつなぐ「Folks 散居村保存コミュニティ」

持続的な散居村保全のため、新たな「トラスト運動」の展開を見据え、国内外の支援者と共に地域資源を守り育てていくための「コミュニティ」設立を行っています。



画像出典：楽土庵

リジェネ旅 が目指す、 持続可能で再生的な観光の未来。

世界の観光は今、大きな転換期を迎えています。

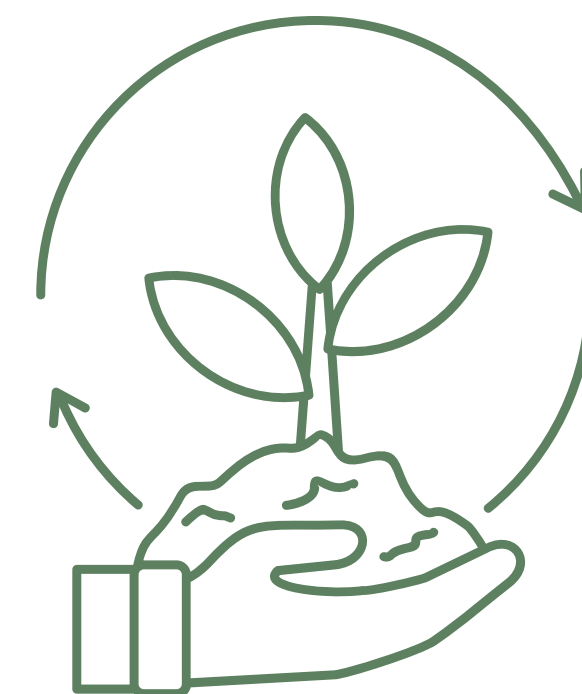
かつての大量消費型の観光から、地域の環境や文化、そして人々の暮らしに配慮した
「**サステナブルツーリズム（持続可能な観光）**」への移行は、もはや不可欠なトレンドです。

しかし、私たちは、その一歩先を見据えています。

それは、単にマイナスをゼロに戻す「持続可能」という考え方だけではありません。
関わることで地域がより豊かに、より良い状態へと「**再生**」していく未来。

それが「**リジェネラティブツーリズム（再生型観光）**」です。

「リジェネ旅」は、このリジェネラティブツーリズムの理念を日本、そして世界へと広め、
ツーリズムを通じてより良い未来を共創していくことを目指す専門メディアです。



未来への旅路を、共に歩むパートナーとして。

私たちは、単に旅行を企画したり、企業の課題を解決するだけの会社ではありません。
私たちの事業の核にあるのは「リジェネラティブ（再生）」という考え方です。

それは、自然を守るという段階を超えて、関わる地域も、訪れる人も、
そして私たち自身も、より善い状態へと「再生」されていく未来を目指す思想。

私たちの使命は、まだ光の当たっていない地域の資源や、そこに生きる人々の情熱に
光をあて、その土地ならではの価値として再生させることです。

日本中のあらゆる地域に、その可能性が眠っていると、私たちは確信しています。

あなたが信じる、あなたの地域の可能性をお聞かせください。
その思いが、すべての始まりです。

そこから、地域と人、そして地球の未来を再生する、
新しい旅と学びの物語を、私たちと一緒に始めましょう。



お問い合わせ

リジェネラティブツーリズムの取り組みに対するサポートや
研修・講習・講演に関しましてもお気軽にご相談ください。

service@asueku.com

担当：市川、佐事



リジェネ旅