

「AWE体験」とは…「畏敬の念」＝心震える感動体験

## 新湯治と AWE体験

AWEとは、日本語で「畏敬の念」を意味し、果てしない壮大な風景などを前に、自分の存在の小ささを知る体験のことを指します。

AWEを体験すると脳活動に変化を起こし、心と身体により影響が起こり（身体の炎症を抑え、利他の精神を高めるなど）、さらには社会へもポジティブな影響があることが科学的に解明され始めています。

- ①マインドフルネスを行ったように、何ごともありのままだに受け取ることができるようになる
- ②心と身体をリラックスさせる
- ③好奇心を引き出す
- ④人と心のつながりを作る
- ⑤利他の心を引き出す
- ⑥身体を健康にする
- ⑦創造性を引き出す
- ⑧希望に満ちた状態になる
- ⑨幸福感が高まる
- ⑩嫉妬心など、ネガティブな感情が少なくなる

今年度の「新湯治の効果に関する協同モデル調査」として  
AWEをテーマに温泉研究を実施しています。

## 研究チーム

古川柳蔵（東京都市大学大学院環境情報学研究科教授）  
丸山雄介（立教大学スポーツウェルネス学科助教）  
奇二正彦（Awe体験プログラム開発・心理学的分析）  
小島寛之（東京都市大学大学院環境情報学研究科）  
JQ渡部（温泉ナビゲーター認定講師）



## JapanesQueen

日本酒ソムリエ：磯野カオリと  
温泉ソムリエ：渡部郁子による  
日本酒と温泉の専門家ユニット。

## 【お問い合わせ】



「未来の子どもたちのために今できることを少しずつ。」

## 株式会社みらいハウスワークス

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前6-23-4 桑野ビル2F 担当：渡部（わたなべ）  
TEL:03-6884-8053 FAX:03-3899-4957 MAIL:contact@miraihouse.work