

オト  
ハル

法政大学 キャリアデザイン学部教授

廣川進先生

主催：オトハル

会場：豊島エスポワールパーク

廣川進先生と行く瀬戸内・豊島(てしま)

人生のり・デザインの旅

10月12日(土)～10月14日(月・祝日)

2024年  
秋

# 旅のはじまり、はじまりの旅

自分の人生、このままでいいのだろうか。  
今のあなた、次の一歩に立ちすくんでいませんか。  
ここ豊島には、海と風と丘があります。美味しい酒と肴と仲間がいます。  
「大人のごほうび」合宿で心身も五感もリ・トリートメント。

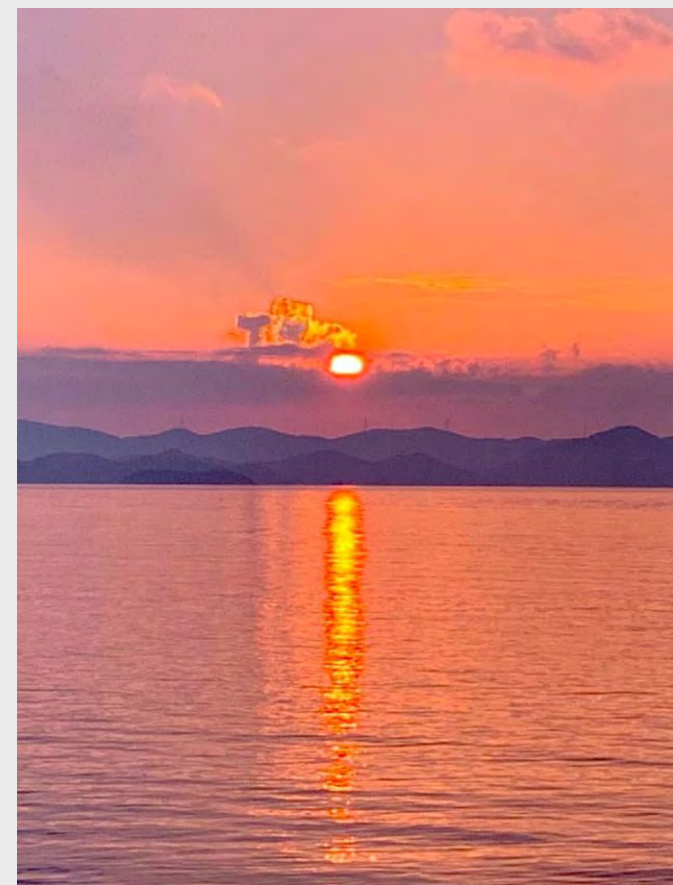
プログラムもリフレッシュ！  
「場と仲間の力」を借りて、「人生のリ・デザイン」の旅にあなたも出かけませんか。  
私たちと一緒に！

法政大学キャリアデザイン学部 廣川 進

ひよんなことから、豊島エスポワールパークの館長になり、住み込みで豊島で暮らし、2年になります。(そのあたりのお話も当日にさせていただきます)

オトハルの活動を通して一年に一度、人生を「立ちどまり」「自分を見つめる」  
そんなお気に入りの時と場と仲間が必要なんだ、知りました。  
そんな場に豊島はぴったりと、3回実施して確信しています。  
一緒に、よき場、時間、仲間を創っていききたいなあ。  
お会いできるのを楽しみにしています。

一般社団法人オトナ思春期をデザインするプロジェクト(オトハル)  
代表理事 みよしようこ



# 旅の概要

## ◆日時

10月12日(土)～14日(月・祝日)※前後延泊ご希望の方はお知らせください

- 現地集合: 14:30 / チェックアウト: 10:00

## ◆宿泊先

『豊島エスポワールパーク』<https://teshimaespo.com>

- 香川県小豆郡土庄町豊島家浦514(豊島家浦港から徒歩15分～20分)

## ◆参加費について

- 参加費: 80,000円(税込み)  
※現地にて現金あるいはPayPayお支払いください(後日振込清算対応可)

## ◆参加費に含まれるもの

- 宿泊費(2泊分)
- 食事代(夕食2回・朝食2回 ※13日夕食「海のレストラン」飲み放題付き)
- 事前セミナー(9月28日(土)19:00～21:00 / Zoomにて開催予定)  
※お申し込み後別途ご連絡
- ワーク参加費用(豊島横尾館入館料含む)
- 廣川先生のキャリアデザインコンサルティング費(希望者のみ)

## 旅についての連絡先

オトハルスタッフ すみよし宛にご連絡ください

mail: sumiyoshi.citation@gmail.com 携帯: 080-3205-7278



# 旅の日程表(予定)

	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月・祝日)
午前	<p>～各自移動～</p>	<p>6:30 <b>【ワーク3】朝の豊島散歩</b> (希望者のみ/雨天時は瞑想)</p> <p>7:30 <b>◆朝食 センターのおススメ</b></p> <p>10:00 <b>【ワーク4】「対話型鑑賞」豊島横尾館</b> ～アートを通じて～ 「他人・自分を知る」 「自分の中にある素直な思いに耳を傾ける」</p>	<p>5:00 <b>【ワーク6】朝の壇山ツアー</b> (希望者のみ/雨天時は瞑想)</p> <p>7:30 <b>◆朝食</b> <b>豊島・ドンドロ浜商店のごはん</b></p> <p>8:30 <b>【ワーク7】クロージング</b> <b>わたしのいま、そしてこれから</b></p> <p>10:00 チェックアウト ～各自移動～</p>
午後	<p>14:30 集合～センターへ</p> <p><b>【ワーク1】五感を呼び覚まそう</b></p> <p>16:30 チェックイン ※各自の部屋へ荷物を運ぶ</p> <p>17:00 センターに集合</p> <p><b>【ワーク2】なぜあなたはここに?!</b> サンセットシャンパンアワー</p>	<p>11:30 島内アート巡り(レンタル自転車などで) <b>★お昼ごはん/各自★</b> ※希望者は廣川先生の個別カウンセリング</p> <p>16:00 <b>【ワーク5】写真を使ったワーク</b> 「自分を表す一枚」</p>	
夜	<p>18:30 夕食</p> <p>19:00～21:00(延長22時まで)</p> <p><b>◆夕食 豊島・ドゥビダバさんのごはん</b> <b>宴会 &amp; 島で働く人とのトーク</b></p>	<p>18:00 <b>◆夕食「海のレストラン」</b></p> <p>※終了後、希望者はセンターで懇親会</p>	

# 豊島や瀬戸内の豊かな食材を使った作った人が見えるお食事 (今年の2月のリ・デザインの時のもの今回はまた旬を活かして)

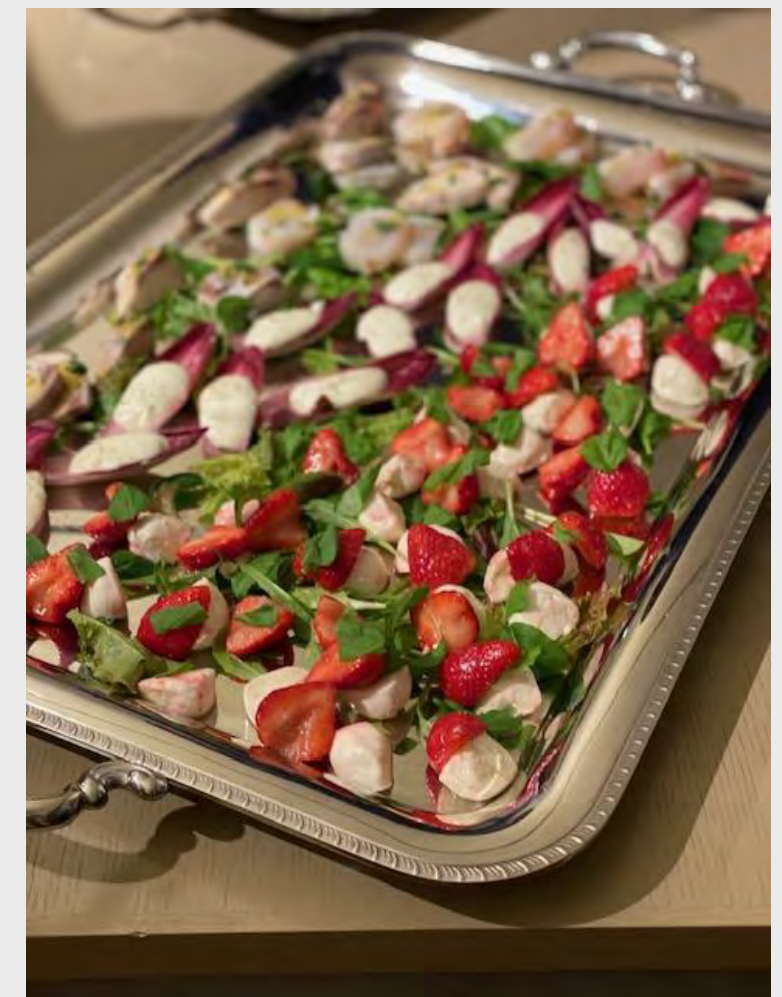
豊島 ドゥビダバ 花文さんの晩ごはん



豊島・海のレストラン  
店長 ジョナの楽しいお話と共に



豊島・ドンドロ浜商店の  
あいちゃんの朝ごはん↓



# 講師・スタッフの紹介

---

講師: 廣川 進 (法政大学キャリアデザイン学部教授)



講師: 廣川 進 (法政大学キャリアデザイン学部教授)

公認心理師、臨床心理士、シニア産業カウンセラー、2級キャリア・コンサルティング技能士、日本キャリア・カウンセリング学会会長。ベネッセコーポレーション勤務18年、ひよこクラブ創刊メンバー(三好さんは上司)。自らの経験から中年危機、定年危機が主要な研究テーマ。

## ワークサポートスタッフ

一般社団法人 オトナ思春期をデザインするプロジェクト

- ・みよし ようこ (代表理事)
- ・なかの あいこ (理事)
- ・すみよし わかな (理事)
- ・みずす あきら (サポーター)

## <『オトハル』のご紹介>

カラダ、ココロ、くらしが変わり始める、40代からを「オトナ思春期」と名づけました。略して「オトハル」。オトハル時期の仲間を応援する活動(セミナー、メルマガ、ラジオ等)をしています。

【ホームページ】

<https://otoharu.com/>

【ラジオ】番組名: オトハルラジオ『三三五五』

「standfm」にて毎週水曜日21時より放送中

<https://stand.fm/channels/5f6e86eef04555115d629b3f>

～廣川 進先生と学ぶ～  
ワークショップについて

# 廣川 進先生のワークショップについて(予定)

---

**【ワーク1】五感を呼び覚まそう**

**【ワーク2】なぜあなたはここに？！**

- ・何が豊島にあなたを連れてきたか
- ・今、感じている気持ちのシェア

**【ワーク3】朝の豊島散歩** (希望者のみ／雨天時は瞑想)

**【ワーク4】「対話型鑑賞」豊島横尾館**

～アートを通じて～

「他人・自分を知る」「自分の中にある素直な思いに耳を傾ける」

**【ワーク5】「写真を使ったワーク」豊島めぐりで“感じる”**

「いまの自分」

**【ワーク6】朝の壇山ツアー** (希望者のみ／雨天時は瞑想)

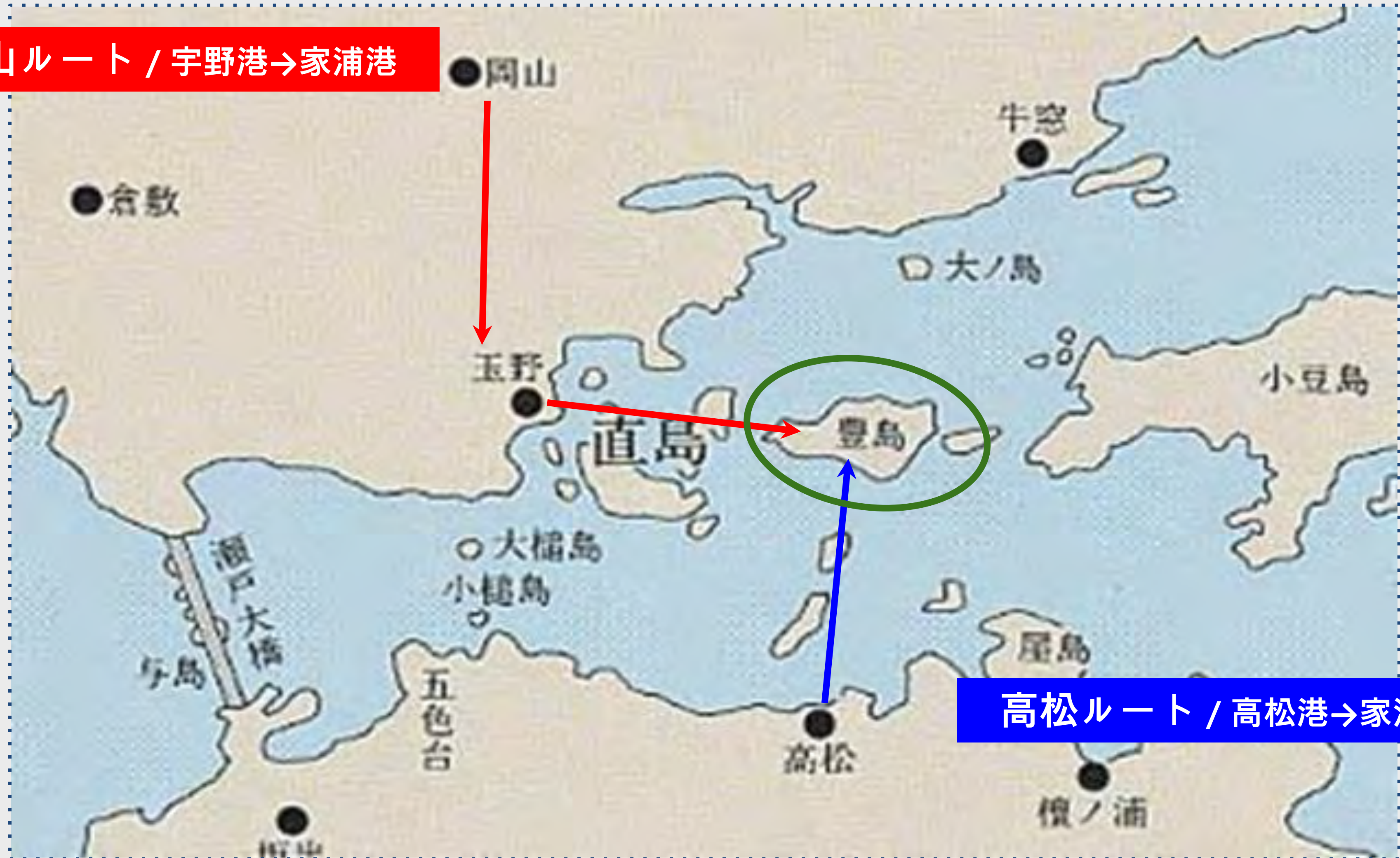
**【ワーク7】クロージング／わたしのいま、そしてこれから**



# 豊島への行き方

# 豊島へのルートは？

岡山ルート / 宇野港→家浦港



高松ルート / 高松港→家浦港

# <参考> 都内から豊島までの移動／モデルプラン 注) 各種割引は参照しておりません

時間：5時間38分 乗換：3回

運賃：19,920円 (新幹線指定席含)

新幹線	東京駅	08:12
		のぞみ15号
	岡山駅	11:25
	(乗換・待ち)	(17分)
電車	岡山駅	11:42
		快速マリンライナー
	茶屋駅	11:55
	(乗り換え)	(16分)
	茶屋駅	12:11
		宇野みなと線
	宇野駅	12:35
	(乗換・待ち)	(50分)
フェリー	宇野駅	13:25
	家浦港	13:50

時間：3時間50分 乗換：2回

運賃：38,750円 (新幹線指定席含)

飛行機	羽田空港	07:45
		JAL475
	高松空港	9:05
	(乗換・待ち)	(10分)
バス	高松空港	9:15
		ことでんバス
	高松築港	10:00
	(乗換・待ち)	(45分)
フェリー	高松港	10:45
	家浦港	11:35

※羽田空港－岡山空港路線もあり

※岡山駅から宇野港までの特急バスもあります  
(渋滞等で到着時間が予定通り行かないことがあるので余裕をみて)

<https://www.navitime.co.jp/bus/diagram/timelist?departure=00406866&arrival=00483209&line=00076701>

※バス利用の場合「岡山駅東口」両備バス・玉野渋川特急線・2番のりば

# 旅の参加費用について

---

◆参加費: **80,000円** (税込み) ※お支払いは現地にて(現金 OR PayPay)

## <含まれる費用>

- ・宿泊費(2泊分)
- ・食事代(夕食2回・朝食2回 ※13日夕食「海のレストラン」飲み放題付き)
- ・事前セミナー(9月28日(土)19:00~21:00 / Zoomにて開催予定)  
※お申し込み後、別途ご連絡
- ・ワーク参加費用(豊島横尾館入館料含む)
- ・廣川先生のキャリアデザインカウンセリング費(希望者のみ)

## <含まれない費用>

- ・現地までの往復交通費
- ・島内外での施設見学費
- ・豊島内での移動費(バス、レンタカー、レンタサイクル)
- ・13日(金)の昼食(自由行動時)

# リトリートならでは…朝のワーク(2回)／希望者のみ

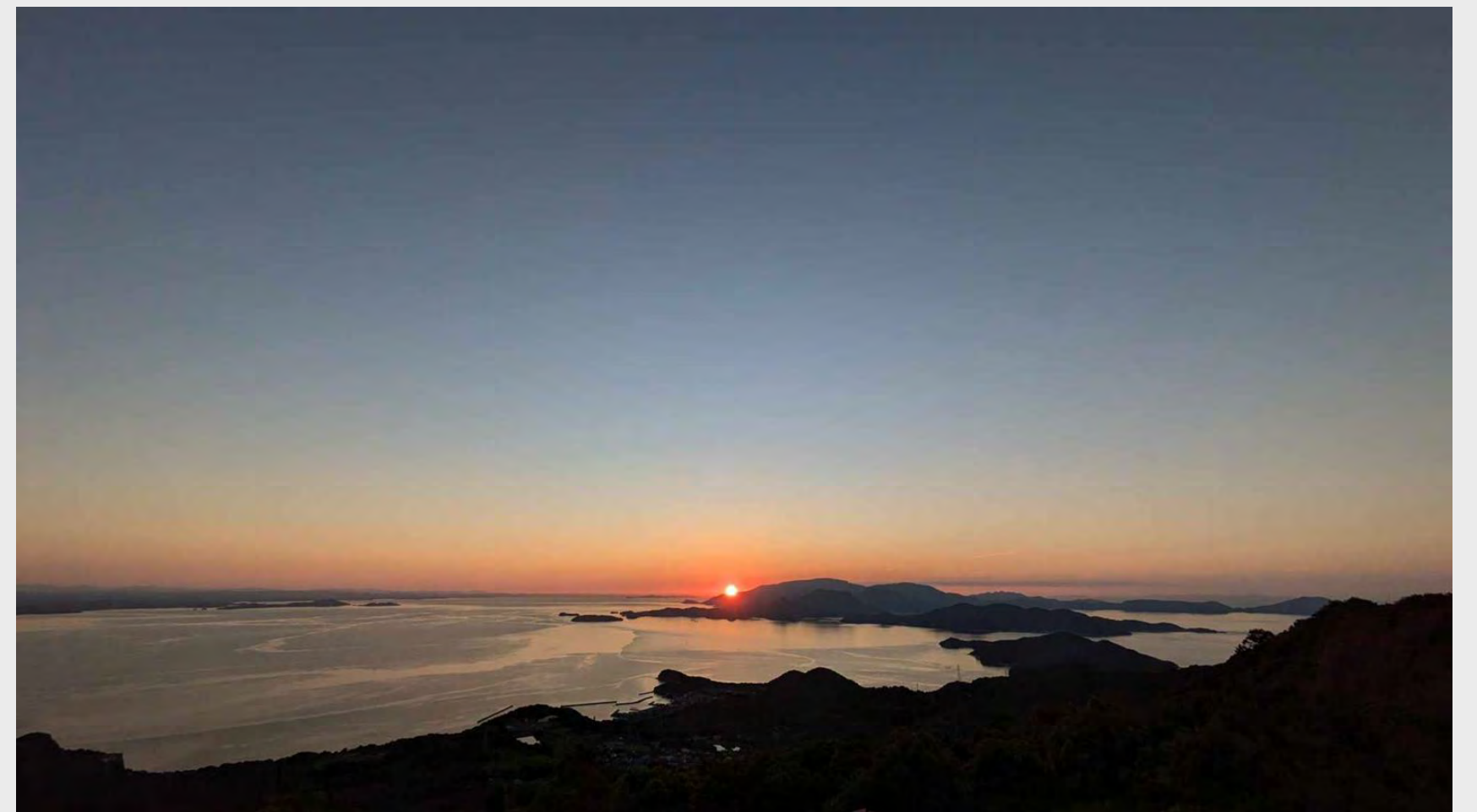
---

## ◆朝の豊島散歩

- ・豊島の自然を五感で感じながらの散策

## ◆瀬戸内の多島美が一番美しく見える朝の「壇山」ツアー

- ・ツアーガイド : 豊島と結婚した男 森島丈洋さん



# 豊島で暮らす人たちとのトークセッション(予定)

## <20代の部>

26歳

**岡 佑輝さん**

エスポワール運営責任者

月1回東京でも仕事 M1出場5年目



## <いくつだ?の部>

元ベネッセ オトハル主催

みよしようこ事務所代表

豊島エスポワールパーク館長

豊島・岡山・東京の3拠点生活

**みよしようこ**



# 豊島のご案内

# 豊島ってどんな島？



面積14.5km<sup>2</sup>  
人口約760人  
壇山、湧水  
稲作、酪農  
「ミルクの島」  
「福祉の島」

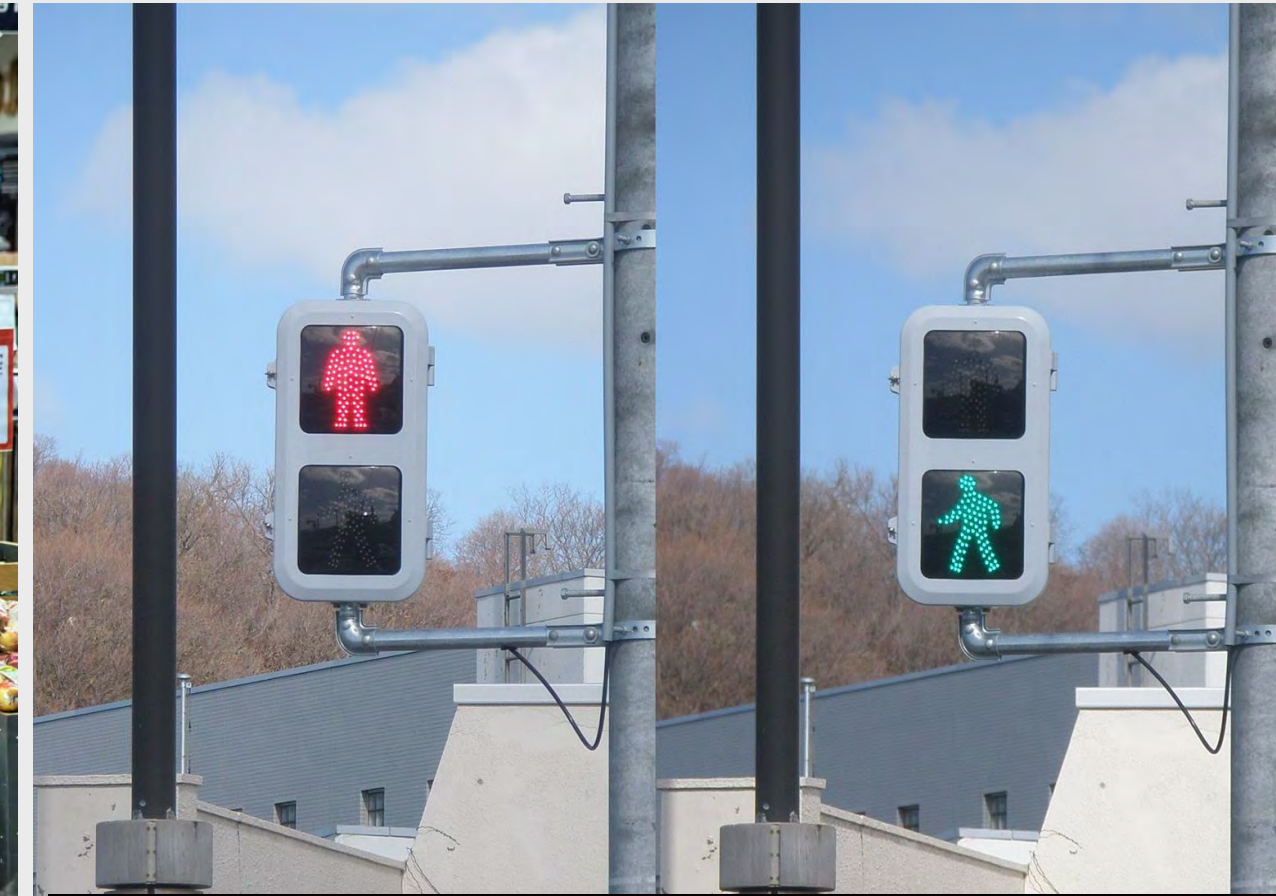
1970年代から...  
不法投棄された廃棄物の  
処理もすすみ、環境の再  
生を目指した取り組みが  
続く

2010年  
豊島美術館をはじめとす  
る現代アートの施設もで  
きる



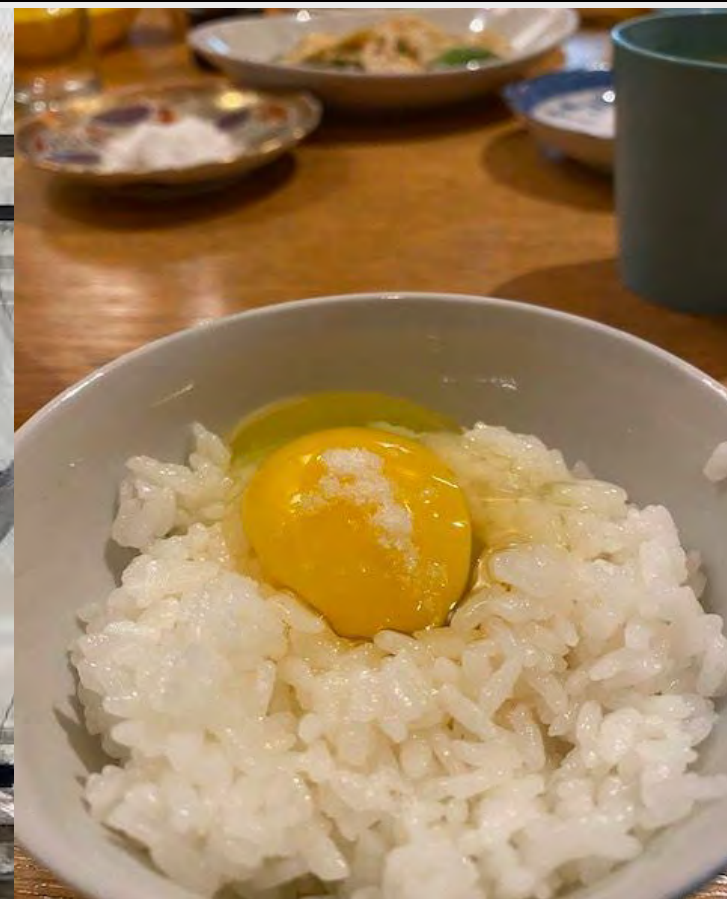
# 豊島ってどんな島？

## 豊島にないもの



# 豊島ってどんな島？

## 豊島にあるもの



# 豊島の全体図



# アート／観光スポット

<観光スポット> ※現地で冊子をお渡しします。

<https://teshima-navi.jp/>

<豊島のアート作品はこちらから>

<https://setouchi-artfest.jp/artworks-artists/artworks/teshima/>

★ 豊島美術館 ※アートは事前予約が必要です。

<https://benesse-artsite.jp/art/teshima-artmuseum.html>

- ・豊島横尾館
- ・ささやきの森
- ・島キッチンなど
- ・心臓音のアーカイブ
- ・針工場

★ 10月13日(日)の自由行動は足と食の事前予約を！

晴れたら…レンタサイクル:あきさん(090-7897-8660)

雨なら…何人かでレンタカーもあり

市営バスもありますが、かなり待ちます。

・最寄のバス停(家浦⇄唐戸バス):「硯(すずり)集会所」停留所

[海上タクシー][川西マリンタクシー]

<https://www.kawanishi-marine.com/>



エスポの  
みよしさんに  
勧められました



# ランチスポット

<https://teshima-navi.jp/restaurants/>

- 「島キッチン」(予約)
- 「海のレストラン」(予約)
- 「てしまのまど」
- 「いちご屋」

豊島エスポワル  
パークで  
勧められました♡



# 豊島エスポワールパーク についてのご案内



TESHIMA  
ESPOIR PARK

# 豊島エスポワールとは

エスポワールとはフランス語で「希望」

「  
」  
TESHIMA  
ESPOIR PARK

訪れる方々が  
集い・繋がり  
未来に広がっていく  
そんな希望に満ちた場を目指しています

★どの場所からもオーシャンビューが  
★プライベートとパブリックが共存する  
一人での時間も  
仲間とともに過ごす時間も楽しめます



# 豊島エスポワールパークのまわり



瀬戸内海に浮かぶ小さな島「豊島（てしま）」。

人々が集い、繋がり、未来を描き、広がっていく  
そんな希望に満ちた場所「豊島エスポワールパーク」。

豊島の空気を感じながら、心豊かなひとときをお過ごしください。

豊島エスポワールパーク  
スタッフ一同



## 宿泊・イベント・研修対応型複合施設 「豊島エスポワールパーク」

2022年9月、香川県豊島に宿泊・イベント・研修対応型複合施設「豊島エスポワールパーク」をオープンいたしました。

宿泊施設、研修やイベントなどができるレンタルスペースを兼ね備えた、個人の方も団体の方もご利用いただける複合施設です。

施設名称には、訪れる人々が集い、つながり、未来を描き、広がっていく、そんな希望に満ちた場所になってほしいという思いを込めています。

自然豊かな日本の原風景を残しながら、世界とつながるアートが点在する瀬戸内海の島「豊島」。

豊島の空気を感じながら心豊かなひとときが過ごせる空間をご提供します。



豊島エスポールパーク  
(TESHIMA ESPOIR PARK)

エスポールイン（宿泊棟）、エスポールセンター（研修棟）、回廊棟の3つより構成されています。



TESHIMA  
ESPOIR PARK



- 全館禁煙  
No smoking on the premises.
- 火気厳禁  
No flammable goods allowed.

ご宿泊の方へも、施設内のご案内、ご協力をお願いいたします。  
Kindly take your garbage home with you or throw it in the garbage bin in the facility. Your cooperation is greatly appreciated.





## こんなひと時でした(お客様の声から)

最近、だいぶ役割も増えて  
忙しくなってしまうとて、  
自分らしさよりも組織や経済などの  
合理性に塗れまくって生活していた中  
でしたので、、、

アートや自然や利害の無い仲間のような  
方々と触れ合うことで自分本質を  
取り戻す時間となりました。

# ショップで購入～食べられるもの

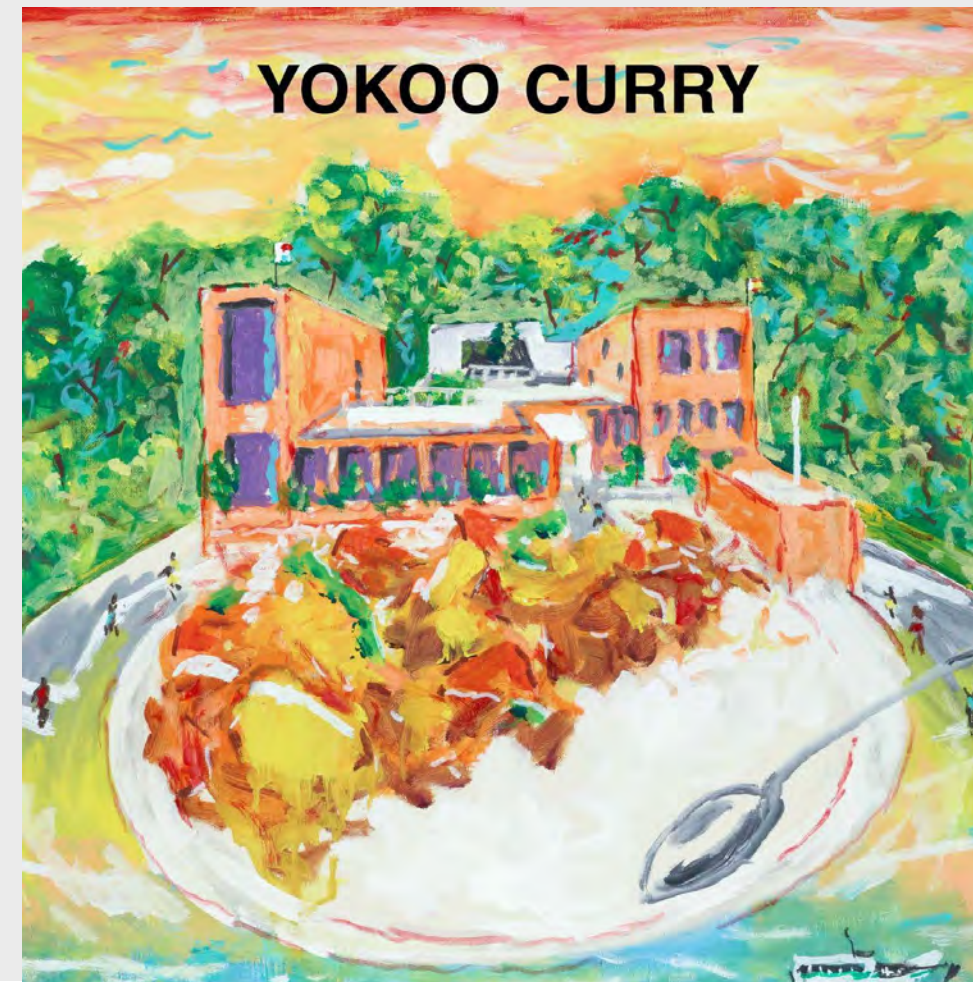
昼食やおやつやお土産・夜食にスタッフが選んだ瀬戸内を中心にこだわりある美味しいものをどうぞ！ こだわりのお酒も自販機もあります ※電子レンジ、トースター完備です！



# 館内で購入できるお土産

ここでしか買えない エスポオリジナル商品

YOKOOカレー オリジナルカレー皿 サイン入りポスター  
(豊島横尾館の横尾さんが好きなカレーをプロデュース)



レモン館長の  
てしまレモン胡椒



- ★エスポオリジナル・マスキングテープ
- ★エスポオリジナル珈琲
- ★島の人が創ったオリジナル商品

# 豊島の自然、非日常を存分に満喫ください！

---

## ★豊島の楽しみ方

泊まったから味わえる 朝、夜の豊島を満喫いただけたら

非日常の幕開けは豊島の朝。  
豊島エスポワール、テラスは解放

●何もしない時間を創る豊島

●音のしない時間を創る豊島

●ほどよい距離感の仲間を創る豊島



## こんな準備も忘れずに

---

### ●アメニティをお持ちくださいませ

◆プラスチック廃棄物抑制のため、アメニティの無料提供はしておりません。

環境に配慮したオールインワンソープ（シャンプー/コンディショナー/ボディソープ/洗顔）は、客室に設置しております（無料）部屋着をご用意しています。

◆必要な場合は環境に配慮したアメニティを有料で販売しております。

- ・オーガニック無添加竹製歯ブラシ 320円
  - ・歯磨きペーパー 50円
  - ・オーガニック竹製ヘアコーム 220円
  - ・コットン・綿棒セット 90円
- （※全て税込価格）

私たちは、環境に配慮した施設運営を目指しています。

アメニティご持参のご協力をお願いいたします。

●現金をご用意ください（フェリー等も現金。現金が必要な場も多いです）

●病院がないので、持病をお持ちの方は薬はご持参ください

●朝夕は少し寒くなるカモ（脱ぎ着できる洋服を）