



シックスセンス 2025年のウェルネストrend予測

2024年を振り返り、2025年に台頭するウェルネスの新しいカタチを解説

2024年11月

ウェルネスツーリズムは、自己理解を深め、メンタル、スピリチュアル、フィジカルのウェルビーイングの向上を求める幅広い年齢層のトラベラーのために、急速に多様化しています。シックスセンスは、約30年にわたり、新しい発見に出会えるウェルネス体験の開発・提供に注力してきました。熟練セラピストによる洗練されたトリートメントやウェルネス専門家による先進的なセッション、多彩なリトリートを世界27軒のリゾートとホテルでお楽しみいただけます。

シックスセンスのウェルネス体験を統括するのは、**ウェルビーイングのパイオニア、アンナ・ビュースタム (Anna Bjurstam)**。25年以上の豊富な経験を備えたアンナは、メンタル、フィジカル、スピリチュアルの3つ視点から健康の維持・増進に取り組む最前線にいます。ホリスティック（総合的な）ウェルビーイングに欠かせないバランスと調和をもたらす独自のヒーリングアプローチは、彼女の好奇心と知識により進化し続けています。今回、アンナが2024年を振り返りながら、2025年のウェルネストrend予測をご紹介します。

2024年

ウェアラブル依存への警鐘

「テクノロジーは、私たちの体で起きているプロセスやパターンを理解する上で大きな変革をもたらし、生殖能力からフィットネスまで、あらゆるものを追跡できるようになりました。しかし、人間は永遠にAIに従うべきなのでしょうか？このようなデバイスへの依存は、自分の体が発している信号に耳を傾ける人間本来の能力を鈍らせてしまう可能性があります。ウェアラブル端末が寝不足を示した時、その結果を知ったことによって、一日中ぼんやりとした気分を味わうことになってしまった経験をされた方も多いでしょう。データ収集のために限られた時間だけ身につけたり、研究の一環として利用したりする場合には便利な方法ですが、自然のリズムに同調しながら心身を整える直感的な方法を見つけることも大切です。」

非侵襲的な分析（ウェアラブルなど）は、長期的な改善を行うための第一歩となります。例えば、シックスセンスのスリープトラッカーは、光、音、温度がゲストの睡眠にどのような影響を与えるかを記録する便利なツールです。このように最新技術を活用する一方、シックスセンスのプログラムは、ゲストが体の声に耳を傾け、フィジカル、メンタル、エモーショナル、スピリチュアル、エネルギーの調和を図りながら自然治癒力を高めるホリスティックな方法をアドバイスします。コンサルテーションやケアを通じて人間関係を構築することも重視しており、マッサージの強さはゲストの好みに合わせて調整され、ヨガのアーサナやワークアウトはその日のムードに合わせて組み立てられます。これらの試行錯誤を重ねたテラーメイドのメソッドは、不調を感じた時、それを明らかにし、回復する方法を学ぶことで、ゲストが自分自身との関係をより心地よく感じられるよう導きます。

スピリチュアルウェルビーイング

「スピリチュアルトラベルの増加は、より有意義な生き方を追求することへの関心の高まりを裏付けています。ソーシャルメディアに投稿するための絵に描いたような完璧な瞬間を求める時代は過ぎ去り、雑念を取り除き、自己認識のために集中できる機会を求める人が増えていることを示しています。これまでニッチとされていた、居場所、目的、自分を取り巻く人々、より大きなものとの深いつながりを感じられる体験が、あらゆる年齢層のゲストに大人気です。シンギングボウルやラビリンスなど、感覚的な体験はお子様にも好評です。」



シックスセンスでは、旅は、日常の“外”に出かけることで、自分の“内”への理解を深めることができる機会だと考えています。例えば、脳科学のエビデンスに基づいたアクティビティ（壮大な自然など畏敬の念を感じられる AWE ウォーキング）、ソーシャルウェルネス（共用テーブルや会話カード）、デジタルデトックス、マインドフルネス（様々なスタイルの瞑想）によって、日々の雑念から離れ、スピリチュアルなウェルビーイングを高めていただけます。今この瞬間に意識を完全にかたむけ、自分の北極星を発見し、インスピレーションや忘れていた情熱に気づくことができます。サウンドヒーリングやシンギングボウルのセッションを世界 27 軒全てのシックスセンスで提供しているほか、多くのリゾートとホテルで、ラビリンスなど、神聖な幾何学図形が放つエネルギーに触れられる体験をご用意。さらに、満月の儀式や火の儀式では、精神と体内エネルギー浄化することで、要らなくなったものを解放し、人生の新たな意味や目的を迎え入れます。

睡眠ツーリズム：SOS (Save Our Sleep)

「休暇中は、十分に睡眠をとることができることはもちろん、睡眠の悩みに取り組む良いタイミングです。悩みを解決するためには、食事、運動、カフェイン摂取、スクリーンタイム、ストレスなど、熟睡に影響を与える様々な要因を考慮する必要があります。」

睡眠ツーリズムは 2022 年末から流行し始め、今後も続くことが予測されます。昨年、米国心理学会は、米国の成人の 37%が、認知機能、ストレス、不安を管理・対処する方法を求めていることを指摘しました¹。1 年経った今も状況はほとんど変わらず、健康とウェルネスにおいて消費者が優先する項目の第 2 位は、睡眠です。これはおそらく、デジタル機器への依存と欲求の高まりに起因しています。「Global Wellness Institute」は、安定した良質な睡眠が取れていない人が 17.5%増加したと報告しています²。

シックスセンスは、いち早く睡眠の重要性に着目していました。2016 年には、「Sleep With Six Senses」（快適な安眠環境を提供するシックスセンス式快眠プログラム）を発表。米国睡眠医学学会の資格を持つマイケル・J・ブレウス博士（Dr. Michael J Breus）との共同開発によるこの取り組みは、到着前のオンラインアンケートでゲストの睡眠パターンを確認することから始まります。到着後、スリープアンバサダーが、睡眠に役立つツールを整え、ゲストの好みに合わせて客室をセッティング。オーガニックのリネン、選べる枕メニュー、100%天然素材のサステナブルな Naturalmat 社のマットレスなど、客室内のアメニティに加え、快眠のためにデザインされた食事、ヨガニドラ、瞑想、栄養アドバイス、低強度トレーニングもご利用いただけます。





SIX SENSES

健康長寿

「健康寿命は、新しいウェルネスの流行語です。X 世代は、2820 億ドルのアドベンチャー市場の 30%、ライフスタイル&ジェットセッター市場の約 38%を占めます³。

長寿はこれまでマイナーな話題と考えられていましたが、老化のスピードを効果的に遅らせることができるという研究結果が増える中、バイオハッキングからブルーゾーンまで、長寿に関する情報をよく見かけるようになりました。寿命には個人差があり、シックスセンスは、魔法の万能薬をお約束することはできませんが、科学的根拠のあるアドバイスとヒントを提供することはできます。オートファジーの活性化（長寿断食）、老化細胞の減少（ゾンビ細胞）をはじめとする実績のある長寿戦略や、細胞の成長を制御する mTOR、エネルギー摂取と消費を制御する AMPK など、最新の研究結果を取り入れたサービスの提供に取り組んでいます。」



シックスセンスの健康長寿のためのプログラムは、身体的な活力と心の充足を高め、変化を感じていただけるようデザインされています。お一人ひとりのニーズやゴール、ライフスタイルに合わせてカスタマイズされ、穏やかな変化の旅をサポートします。専門家の指導のもと、活力の再活性、思考の明晰化、心身の回復力の維持に向けた効果的な方法を学ぶことも特徴です。プログラム内容は、クライオセラピーから、酸素セラピー、光セラピー、高気圧セラピーまで多岐にわたり、ハイテク技術と、サウンドヒーリングやアーユルヴェーダなどの伝統的療法の組み合わせが、ホリスティックな効果を生み出します。

2025 年

一体感の力

「私たちは孤独が蔓延する時代に生きています。一人暮らしや、旅行し続けるライフスタイルを選ぶ人が増え、かつてないほどに人とのつながりを見つけにくくなっています。長寿地域「ブルーゾーン」の研究が明らかにしたように、長寿には豊かな社会的交流が不可欠です。今まで以上に、世界のどこにいても、気の合う仲間を見つけ、絆を築き、コミュニティの一員であることを実感したいというニーズが高まっています。」

2025 年オープン予定のシックスセンス ロンドンには、サステナビリティをデザインと運営の中核に置き、ウェルネス、コミュニティ、セレブレーションが融合した新しいタイプのソーシャルクラブ「シックスセンス プレイス」が併設されます。個人と世界の両方を変えていくことに興味を持つ人々が集うコミュニティが形成され、罪悪感や否定的な考えから解放された、出会いや交流が生まれる場所です。クラブ会員は、シックスセンスの世界中のウェルネス施設をご利用いただけます。シックスセンスのレストラン、スパ、ヘルス、ウェルネス施設を普段使いしていただくことが、長期的な変化の構築・維持につながり、健康のためのプログラムの効果が持続します。



IHG

HOTELS & RESORTS



喜びの追求

「私たちの周りには、幸せホルモンの一つ、ドーパミンの分泌を促すものが多くありますが、すべてが同じように良いものとは言えません。気分を良くしてくれるものもあれば、逆効果になる場合もあります。ドーパミンは、運動、感情、やる気、快感などの反応を調整するために不可欠な神経伝達物質です。現代のストレスは、私たちの神経系に大きな混乱をもたらしています。」

私たちは無意識で行動していることが多く、神経系に悪影響を及ぼす可能性のある行動に気が付きません。例えば、目が覚めた瞬間に携帯電話に手を伸ばしたり、ジャンクフード（高カロリー低栄養価、添加物の多い食品）に飛びついたり、時間がないときに運動を怠ったり。反対に、家族など愛する人に囲まれていること、非日常的な場所に行くこと、心の赴くまま夢中になることなどは、ポジティブな影響をもたらします。つまり、ドーパミンの反応に影響を与える活動に意識を向けることが、より健康的な習慣を構築し、神経系とホルモンのバランスを自然に整えます。」

身体感覚を高めるソマティックな体験やセラピーで神経系の働きを調整することができます。シックスセンスでは、繊細で穏やかなボディワークが心のバランスを整える水中セラピー「WATSU（ワツ）」を提供しています（ワツは、水中指圧を意味する Water Shiatsu の略語）。このほか、伝統的療法を中心としたリトリート、硬直した思考を開放してストーリーを生み出すマインドフルライティング、自己理解を深め目的を探求するクリエイティブな“Ikigai（生きがい）”リトリートもぜひご体験ください。また、ビジョナリー、ヒーラー、スピリチュアリストによる長寿のためのプラクティス、スピリチュアルなリコネクション、ムーブメント、ダンスで構成される、ユニークなウェルネスフェスティバル「Alma（アルマ）」など、先駆的なウェルネスイベントも企画しています。

ホルモンと健康

「ホルモンは、気分、活力、性欲、空腹感など、私たちの健康のあらゆる面において極めて重要な役割を担っています。女性は月経周期に合わせてホルモンが変動します。男性も、加齢に伴いテストステロンが減少すると、疲労、気分の落ち込み、筋肉量の減少など、同様の症状が現れることがあります。」

世界経済フォーラムは、男女間に健康格差があり、その主要な原因の一つとして、女性ホルモンと健康に関する永続的データの欠如と、女性が利用可能なデータの不足を指摘しています⁴。このような研究が人々の関心を喚起し、人生の季節をネガティブに捉えるのではなく、歳を重ねることの美しさを受け入れられるようなポジティブな影響をもたらすことを期待しています。」

シックスセンスの新しいプログラムでは、女性ホルモンの周期、断食、血糖値の科学と測定、身体組成の変化、セクシュアルウェルネスなどのテーマについて、各分野の専門家によるアドバイスとサポートの提供も予定されています。「Reset Academy」のミンディ・ペルツ博士（Dr. Mindy Pelz）をはじめとする栄養学やファンクショナルヘルスの専門家によるサポートを受けながら、栄養、運動、睡眠、ストレス、マインド、ライフスタイルの改善に取り組むことができる、日常から離れて体のシグナルに耳を傾ける場所と時間を提供することを目的としています。

ダイエットと食事

「ダイエット注射の人気のピークに達するにつれ、人々の食欲は減退傾向にあります。食習慣の進化に伴い、2025年には栄養価の高い小皿料理を提供するレストランの増加が予測されます。栄養に配慮された小皿メニューの台頭は、ボリュームのある食事に対するニーズの減少に応えるものです。」

「Six Senses Integrated Wellness」（リゾート・ホテルステイにウェルネスを組み込むシックスセンスズのアプローチ）の重要な要素である「Eat With Six Senses」（天然由来で、地元での持続可能な栽培法による食材を用いたシックスセンスズ流の食体験）は、「天然由来」、「地産地消」、「less is more（少ないことは豊かなこと）」の3つの原則に基づきます。美味しさと栄養の両方を兼ね備えた食事により、到着した時よりもより良い体調でお帰りいただけるでしょう。品質、栄養バランス、新鮮なホールフードを用いてゼロから作ることを重視した、クリーンでシンプルな調理法を採用しています。そして、野菜、きのこ、卵、牛乳など、リゾートのオーガニックガーデンや農場で栽培・生産された食材をふんだんに使用しています。



世界第2位の規模を誇るIHGのラグジュアリー&ライフスタイルのポートフォリオの一員であるシックスセンスズは、パーソナライズされたパワフルかつホリスティックなアプローチを通じて、ウェルネスの可能性を広げています。シックスセンスズが展開する21ヶ国で、その地域ならではのトリートメントやセラピーと、世界最先端の技術やメソッドの両方を取り揃え、地球の健康にも配慮した取り組みにより、ゲスト自身や周囲の人々、ゲストを取り巻く世界とのつながりを感じていただける特別な体験をお楽しみいただけます。

画像のダウンロードは、[こちら](#)

参考文献

- ¹ [American Psychological Association \(APA\), Stress in America 2023, November 2023](#)
- ² [Global Wellness Institute, Global Wellness Economy Monitor, November 2023](#)
- ³ [Embark, Travel Trends Q3 2024 | The Future of Commerce, September 2024](#)
- ⁴ [World Economic Forum, The gender health gap: it's more than a women's issue. Here's why, February 2024](#)

シックスセンスズについて：

[IHG ホテルズ&リゾーツファミリー](#)の一員であるシックスセンスズは、現在27軒のリゾートとホテルを運営しています。このほか、40軒の開発プロジェクトも進行中です。1995年の創業以来、地域コミュニティとの共生、サステナビリティ、エモーショナル・ホスピタリティ、ウェルネス、独創性にあふれた特別な体験に対する徹底したコミットメントで、世界をリードしています。極上の離島リゾート、山岳リトリート、アーバンホテルなど、いずれのプロパティにおいても、旅の真の目的を感じることができ、ゲスト自身や周囲の人々、ゲストを取り巻く世界とのつながりを深めることができるよう、感覚を呼び覚ますことをビジョンとしています。シックスセンスズ レジデンスは、オーナーの個性が反映された快適なプライベートヴィラやアパートメントで、シックスセンスズならではのリゾートライフを提供します。シックスセンスズ スパは、全てのシックスセンスズのリゾートとホテルに併設されているほか、独立型のスパも展開しています。感性と感覚を大切にしたいローテクな要素とハイテクな技術の両方を兼ね備え、ホリスティックウェルネス、統合医療、健康長寿のためのメニューをご用意しています。*2024年6月末現在

IHG ホテルズ&リゾーツ / IHG・ANA・ホテルズグループジャパンについて：

[IHG ホテルズ&リゾーツ](#) [LON:IHG, NYSE:IHG (ADRs)]は、True Hospitality for Goodを提供するグローバルホスピタリティーカンパニーです。下記の19ホテルブランドを展開し、世界100ヶ国以上に6,300軒超のホテルを有し、約2,000軒のホテルを開発中です。また、[IHG ワンリワーズ](#)は、世界最大級のロイヤリティプログラムで、様々な特典をお楽しみいただいています。



SIX SENSES

- ・ラグジュアリー&ライフスタイル: [シックスセンス ホテルズ リゾーツ スパ](#), [リージェント ホテルズ&リゾーツ](#), [インターコンチネンタル ホテルズ&リゾーツ](#), [ヴィニエット コレクション](#), [キンプトン ホテルズ&レストランズ](#), [ホテルインディゴ](#)
- ・プレミアム: [voco](#), [HUALUXE ホテルズ&リゾーツ](#), [クラウンプラザ ホテルズ&リゾーツ](#), [EVEN ホテルズ](#)
- ・エッセンシャルズ: [ホリデイ・イン ホテルズ&リゾーツ](#), [ホリデイ・イン エクスプレス](#), [ガーナー](#), [avid ホテルズ](#)
- ・スイーツ: [Atwell スイーツ](#), [ステイブリッジ スイーツ](#), [ホリデイ・イン クラブパケーションズ](#), [キャンドルウッド スイーツ](#)
- ・エクスクルーシブパートナーズ: [イベロスター ビーチフロント リゾーツ](#)

InterContinental Hotels Group PLC は、グループの持株会社で、英国に設立、英国およびウェールズで登録されています。世界中の IHG のホテルとコーポレートオフィスには、約 375,000 人の従業員がおり、日々世界中のお客様をお迎えしています。 ※2024 年 6 月 30 日現在

日本国内では、2006 年 12 月に ANA とのジョイントベンチャー会社である IHG・ANA・ホテルズグループ ジャパンを設立し、ANA との共同ブランドを含む 8 ブランド(インターコンチネンタル、シックス センシズ、キンプトン、クラウンプラザ、ホリデイ・インおよびホリデイ・イン リゾーツ、ホリデイ・イン エクスプレス、ホテルインディゴ、voco)、47 ホテル、約 14,000 室を展開しています。今後は大阪市内の 3 つのガーナーホテル(2024 年)、ホテルインディゴ長崎グラバーストリート(2024 年)、ANA ホリデイ・インリゾート軽井沢(2025 年)、ホリデイ・イン京都五条(2025 年)、インターコンチネンタル札幌(2025 年)、高知、知立、浜松に 3 軒の ANA クラウンプラザホテル(2026 年)、リージェント京都(2027 年)、voco 広島(2027 年)などの 15 ホテルの開業を予定しています。また 2025 年には、日本初の「ヴィニエット コレクション」ブランドを冠するリーガロイヤルホテル大阪 ヴィニエット コレクションが誕生します(現在ブランド移行中)。IHG ホテルズ&リゾーツは日本においても拡大を続け、さらなる旅の選択肢をお届けしてまいります。 ※2024 年 8 月 31 日現在

メディア関連の問い合わせ： ケントス・ネットワーク 03-3403-5328 / info@kentosnetwork.co.jp