

# 自然と共生した暮らしから学ぶ旅 「持続可能な島」フィリピンカオハガン島 7日間

【食事】朝食5回・昼食5回・夕食6回(機内食を除く) 【最少催行人員】10名  
【添乗員】添乗員は同行しません。現地係員がお世話します。  
【利用予定ホテル】カオハガン・ハウス 【利用航空会社】フィリピン航空(エコノミークラス)  
【バスポート残存期間】入国時6ヵ月+滞在日数以上必要。

出発日	発着地	旅行代金	
		早期学割(出発の45日前まで)	学生・一般
8月21日(木) 8月28日(木) 9月4日(木) 9月18日(木)	成田・関空・中部	164,000円	174,000円

全員相部屋利用です。一人部屋希望はお受けできません。

※次の空港施設使用料、空港税、燃油サーチャージ(燃油付加運賃)は旅行代金に含まれておりません。旅行代金と併せてお支払いください。(※2014年4月1日現在)  
①日本国内の国際線空港施設使用料(成田2,090円、関空2,730円、中部2,570円)  
旅客保安サービス料(成田520円、関空310円)  
②フィリピン国内線空港税：関空発着・中部発着は1,000円  
③燃油サーチャージ(成田16,000円、関空・中部23,720円)  
※フィリピン国際線空港税(マニラにて出国時に550ペソ)は現地にてお支払いください。

日程	訪問都市	スケジュール
1	成田・関空・中部発 セブ着 カオハガン島	09:00~15:00 空路、セブへ。 (成田発は直行便利用、関空・中部発はマニラ経由) 16:00~19:00 セブ到着後、港へ、ボートにてカオハガン島に向かいます。 カオハガン島に到着後、宿泊施設へ。 【カオハガン島】 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
2	カオハガン島	【午前】崎山氏によるオリエンテーション カオハガン島内を散策します。教会や小学校も見学します。 【午後】島のお仕事見学 自然の中から生まれるクラフトやプロダクツの制作過程や工房を見学し、地域に根ざした産業について考えます。 島の子どもたちとアートで交流 一緒に仕事をしたり絵を描いたりします。 【夕刻】はじめのワークショップ 【カオハガン島】 <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
3	カオハガン島 セブ島 カオハガン島	【終日】セブにあるサンカルロス大学海洋生物学部訪問・セブ観光 フィリピン最古の教会といわれるサントニョ教会、マゼランクロスを訪れます。 また、サンカルロス大学の海洋生物学部を訪問し、セブ周辺の海域の環境についてレクチャーを受け、理解を深めます。 【カオハガン島】 <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
4	カオハガン島	【午前】カオハガン島の沖に広がる熱帯珊瑚礁保護区にてシュノーケル体験 崎山氏より海洋環境・魚や珊瑚などの海洋生物保護のレクチャー 【午後】島民がとくもクラフト作り(パンダナスの葉を用いたクラフト作り、またはサンゴや貝などで作るアクセサリー・ストラップ作り)を体験します。 【夕刻】島に住むデザイナー小倉香織さんを囲んでのお話会 【カオハガン島】 <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
5	カオハガン島	【終日】島民の家庭に入り一日生活体験 日中、島の家族と一緒に一日を過ごし自然と共にある「豊かな暮らし」を体験します。 【夕刻】島民と浜辺で交流パーティー 【カオハガン島】 <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
6	カオハガン島	【終日】フリータイム ※希望者は現地にて釣り体験や、干潮の時にだけ現れる幻の鳥スモンドンへのオプショナルツアーなどにご参加いただけます。 (現地申込、実費ご負担ください。) 【夕刻】まとめのワークショップ 【カオハガン島】 <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
7	カオハガン島 セブ 成田・関空・中部着	【早朝】ボートに乗りセブ島へ向かいます。 08:30~11:30 空路、帰国の途へ。 (マニラ経由) 19:00~21:00 到着後、解散 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

旅行企画・実施：(株)日本エコプランニングサービス

※上記スケジュール内容は、海の状況や天候、現地事情により内容を入れ替えご案内、また内容を変更する場合があります。



**崎山 克彦**(さきやま かつひこ)  
NGO「南の島から」代表  
フィリピンNPO「カオハガン・コーラル・リーフ・サンクチュアリー」代表  
福岡県生まれ。大手出版社にて国際文化交流の仕事に長年従事。70数カ国を回り、アメリカで11年間暮らす。1991年からカオハガン島に移り住む。以来、島民との信頼関係をしっかりと築きながら、国際交流を続けている。  
「島民たちの生き方、暮らしのなかには私たちが既に忘れてしまっている重要なヒントがたくさんあると思います。例えば「大自然の循環のなかにいる自分を感じ、自然の営みを畏敬し、その恩恵を受けながらのシンプルな暮らし」などです。そして、今この「情報化・消費社会」の真ただちの中にいてその果実を謳歌しながら、同時に将来への不安を感じ始めている私たち自身の「自分の場」での暮らし、環境を見直すことに役立ててもらいたいと考えています。これからの在るべき社会について、世界の人たちが皆仲良く暮らしていくために何をしたらいいのかなど、たくさんの方の話を学ぶ旅だと信じています。」



## 南の海に浮かぶ「何もなくて豊かな島」

珊瑚礁の海に囲まれたカオハガン島はフィリピン共和国の中央部、セブ島とボホール島の間に位置し、面積は約5万平米(東京ドームと同じくらい)。高いところでも海拔4mととても平らなため、海からは心地よい風が吹き抜けます。約500人の島民が生活には雨水を利用し、海の幸を必要なだけ採り、自然の中で上手に生活しています。崎山氏はカオハガン島に出会った時「何もなければ、なぜか豊かさを感じる暮らしぶり」に感銘を受けたと言います。  
フィリピンでも経済を中心とした急速な発展の波が押し寄せています。その資本主義の波に飲み込まれることなく、カオハガン島では、島に適した方法で「発展」をしていきたいと、崎山氏と島民が「持続可能な島」プロジェクトに取り組んでいます。人間と自然がバランスよく共生できる島の「豊かな暮らし」の中で、本当の「幸せ」とは「豊かさ」とは、を学ぶ学び合う1週間のスタディツアーです。

### 「持続可能な島」カオハガン島：ツアーのポイント

「近い将来に『経済の成長』に頼りきっていた現代社会、私たちに、大きな「価値観の変更」が求められるのではないかと思います。これからの「平和な、しあわせな世界」を創るために、自然環境、暮らし、経済、資源、国家など、どのように関わっていくら良いのか。小さなカオハガン島に、そのモデルとなるようコミュニティを、島民たちと一緒に作り、作ろうとプロジェクトに取り組んでいます。」崎山氏

#### 「持続可能な島」プロジェクトに学ぶ

爛熟した市場資本主義に頼らず、誇りと自覚を持って島民たちの手で地元を根を下ろした将来の豊かなコミュニティを創るために、島民と崎山氏が共に取り組んでいることを学び、「豊かな暮らしとは何か」を考えます。

#### 島の子どもたちとアートで交流

島に住むデザイナー小倉香織さんが子どもたちとのアート教室の場をコーディネート。テーマにそって、絵を描いたり、貼り絵をしたり、子どもたちと一緒にアートを楽しみましょう。子どもたちの色彩感覚にはいつも驚かされます。

#### 熱帯珊瑚礁保護区を視察

以前は、ダイナマイトを海中で爆発させ魚を捕る、違法な漁をしていたセブ近隣の島々。そのため、島を取り囲む珊瑚礁が被害を受けました。そんな熱帯珊瑚礁の生態を回復、保全するため2008年よりフィリピンのNPO「カオハガン・コーラル・リーフ・サンクチュアリー」が発足しました。海の環境保護について考えます。

#### 島民の暮らし体験で交流と学びを

生活には雨水を利用し、あまりモノを持たないシンプルな暮らしをおくるカオハガン島の人々。一日島民の家族と一緒に過ごし、家事などの手伝いなどをしながら、島民の暮らしを体験します。

#### カオハガンキルトをはじめ地元で立脚したユニークな収入源

島の産業として、カオハガンの自然や暮らしを自由に描いたキルトづくりやクラフトづくりに取り組んでいます。たくさんの方の島民たちの収入源になっています。

#### セブのサンカルロス大学訪問

セブにあるサンカルロス大学の海洋生物学部を訪れます。熱帯地方の海の「エコシステム(浄化作用)」のレクチャーなどを通じ、海の生態系の理解を深めます。

### 参加者の声 ..... 2014年春参加 北海学園大学2年生 吉田 結衣さん

何か目標があったり自分のやりたいことがあったりする人がうらやましくて、反対に何もない自分が嫌いでそればかり考えていて、そんな時にこのカオハガン島のスタディツアーを知りました。内容とカオハガン島に興味があり、自分を変えるきっかけになればと思い参加しました。ここでの1週間は、時間がゆっくりに流れているにもかかわらず、1日が過ぎるのが早く、その中にはたくさんの出会いと経験がありました。島民たちはみんな笑顔で優しく接してくれるので、すごく温かい気持ちになって、自然とこちらまで笑顔になっているのに気がきました。この島の人々は自然の偉大さをちゃんと知っていて、それに感謝をしている。本来なら自然から何もかももらって生かされている私たち人間にとって、あたりまえのことなのに、今の社会では感謝するどころか支配しようとしている。自然、また食べものに感謝する気持ちを改めてカオハガンの人たちに教えてもらった気がします。このような話をメンバーとシェアして話すことによって、違う考え方が聞けたり、新たな発見があったり、自分の気持ちや考えに改めて気付いたり。普段なかなかそんなことを考える機会がないので、じっくりと考えられること自体が幸せだなと思いました。こんな風に自分と向き合いじっくり考えることができたのは、この美しい自然の中にいたからこそだと私は思っています。心を裸にしてくれ、本当に大切なことって何なのか考えさせられる。カオハガンはそんな場所だと思っています。そして、このカオハガン島が教えてくれたのは今を精一杯生きるということ。ここでの毎日には心から楽しんで、先のことや考えののを忘れて、夢中での瞬間を楽しんでいた気がします。それは多分これからの自分に大切なことだと気付きました。きっとまたここに来てしまうと思います。最後にこの1週間を過ごしたメンバーとすーさん、崎山さん、香織さん、関根さん、ホストファミリーのみんな、マティア、大好きなイマン、そしてカオハガンのみんなにありがとうの気持ちを込めて。SALAMAT!





# テーマのある旅

## 何もなくて豊かな島 カオハガン島

### 参加者の言葉

- 島民たちはコミュニティの一員として受け入れてくれるので、現地の人の生活に特に近付けたと思います。
- 事前に崎山さんの書籍を読むのがお勧め。島や暮らしについて知るのにぴったりです。
- 島の人たちはJ-popも好きなので、スピッツやGReeeeNなどの歌詞を覚えておくといいかも。
- 思っていた以上のものが得られ、学びが多かった。今後の進路や生き方に役立てたい。
- 是非他の人にもカオハガン島を訪れてほしいし、すぐにもまたカオハガン島へ行きたい。
- 小さな島で1週間生活するという途中であきてしまわないか、また不便な暮らしでやっていけるのか心配でしたが、そんな心配は吹き飛んでしまうくらい楽しい1週間でした。
- ゆったりとした時間の中で島の人たちは笑顔が絶えず、子どもたちも元気いっぱい。島の木々や吹き抜ける風の音、空と遠浅の海も全部きれいで、生き生きとした力強さ、美しさを感じました。
- 参加したみんなで幸せとは何か、なぜ島人はこんなにも幸せにしているのか。満点の星空の下でthinkingしました。島の豊かさは自然と密着した生活・自然の恩恵を直に受けているというところに理由があるのではないかと崎山さんが言っていますが、それを肌で感じました。

### 自然に囲まれた小さなカオハガン島のコミュニティに立脚したユニークなお仕事が増えてきています



ココナッツオイル作り



カオハガン島の海水から作る壺



こんな景色にも出会えるかも!?

情熱的なオレンジに染まる夕暮れ



刻々と空の色が変わってゆく朝焼け



Big smiles in Caohagan!!

### 小倉 香織

癒しのデザイナー(イラスト、空間デザイン)

1986年 神奈川県生まれの美大を卒業後、2010年から、フィリピン・セブ沖合いの小さな南の島、カオハガン島に住み始める。島の未来を島民と共に創り、持続可能な自立ができるように「マートの島計画」などのプロジェクトを立ち上げ、カフェの建設・運営、お土産開発、子どもたちのアートクラスをしたりと、島の活性化のために活動している。現在、島のビーチの改造計画を進め、競争ではなく、共存するコミュニティ創りを目指している。「スタディツアー」では参加者のみなさんと時間を共有することによって、私も多くの学びをいただいています。是非カオハガン島に来てください。カオハガン島の「シンブル」で豊かな幸せを感じてください!!



小倉さんプロデュースのキルトTシャツを着て。

●小倉香織 ホームページ「Kao-art-box」  
※潜在中に小倉香織さんとのお話会もあります。

## カオハガン島の島民たちに聞く!

## カオハガン島の好きなところを教えてください!

- 名前(年齢)
- 職業
- カオハガン島の好きなところ



①オロイ(42歳)  
②漁師(島一番のジャコ採り名人)・ココナッツオイル作り  
③透き通る海・サンクチュアリー(保護区)ができて、魚たちもたくさん戻ってきた。海の環境を守ることの大切さを知った。



①イシヤン(53歳)  
②キルター(キルトを作る人)  
③海からの風が気持ちいいキルトハウス(キルトを作る場所)。キルト作りは疲れることもあるけど、海を見たり、お昼寝しながら、もっと良いキルトを作っていきたい。



①バージ(26歳)  
②カオハガンハウスのオフィススタッフ  
③海だけでなく緑も綺麗なところ。そしてみんな親切でフレンドリー、助け合い、分かち合って暮らしている。



①レオノータ(23歳)  
②カオハガンハウスのオフィススタッフ  
③心が癒される美しさ。心が元気になる。そしてみんながいつも笑顔なところも好き。



①アリエル(22歳)  
②大学生  
③特にセブの大学に行き始めて、カオハガン島はとてとても平和で、人がとても親切だと改めて思った。でも一度は海外に出て働いてチャレンジしてみたいんだ。



①イマン(11歳)  
②小学生  
③ボンドグ!(砂浜)いつも友だちと一緒に遊ぶ場所なんだ!バック転が得意だよ!



①クリスチャン(21歳)  
②マッサージ師・ビーチクリーニング担当  
③カオハガン(インド)!!みんなで音楽を演奏しているとき、幸せを感じる。日本からのみんなとも音楽と一緒に楽しみたい。



①ジュニオール(39歳)  
②クラブ・職人  
③静かで平和。人もフレンドリー、夜は星や月も綺麗でロマンチック。他の島にいたくないくらいカオハガン島が好きなんだ。



①アレックス(19歳)  
②ヒーナイヒーナイcafeスタッフ  
③バスケットボールをしているのが楽しい。一緒にプレイしましょう!



①ジクジク(23歳)  
②ヒーナイヒーナイcafeスタッフ  
③カオハガン島の好きなところ?すべて!いっぱいあります...ずっとカオハガンに住みたいです!