

徳之島 Mental Story

頑張れないのは、 あなたが弱いからじゃない。

本当は、ずっと前から
自分の声を探し求めている

世界自然遺産の島で、いつのまにか煩雑の中で置き去りにしてしまった
“自分の声”を取り戻すための2泊3日の自然体験プログラム

 世界自然遺産

 静けさとマインドフルネス

 本来の声



合同会社 Kindness Humor 代表 平山 健太

Try to return
my voice

Kindness Humor の「島体験」4ブランド

同じ徳之島の大自然を舞台に、目的に応じて4つのプログラムを展開する



Brave Story

企業チームビルディング

対象:企業・チーム

目的:チームワーク強化

キーワード:勇気・人間味

体験:鍾乳洞・登山・焚き火



Survival Story

防災・危機対応訓練

対象:企業・チーム

目的:防災力・自衛隊式訓練

キーワード:耐久・指揮・生存

体験:野営・救急・サバイバル



Marriage Story

自然体験マッチングプログラム

対象:独身の一般参加者

目的:本物のつながり

キーワード:本音・出会い

体験:鍾乳洞・登山・焚き火



Mental Story

自分の声を取り戻す自然体験

対象:悩みを抱える個人

目的:自分の声を取り戻す

キーワード:静けさ・回復

体験:鍾乳洞・深海・登山・焚き火

← 今回のプログラム

根底にあるのはユーモアという土台

なぜ、「休む」だけでは
本当の自分に戻れないのか。



本音を飲み込む癖

「大丈夫です」が口癖になり、
自分がどう感じているか
分からなくなっていく



同じ場所に戻るだけ

環境を変えずに休んでも、
無意識のうちにまた
同じ頑張り方に戻ってしまう



頑張り方しか知らない

「休み方」も「頼り方」も、
これまで誰にも
教わってこなかった

これは“甘え”ではなく、自分の声を聴く練習をしてこなかっただけだ

「頑張り方」だけでなく、 「聴き方」を思い出す。

同じ「休む」でも、環境が変われば取り戻せるものが変わる

判断軸	一般的な休養	Mental Story
場所・環境	同じ日常の中で休む	世界自然遺産・徳之島の非日常
得られるもの	「疲れが取れた」感覚	自分の輪郭・本来のペース
対話の深さ	決まった時間の中で話す	焚き火や星空の下、時間を忘れて話す
気づきの継続	日常に戻ると薄れがち	“体”が覚えている2泊3日の記憶

静けさの中で、自分の声を聴き直す3日間

無理に頑張らない体験が“鎧”をほどき → 本音が言葉になり → 自分のペースを取り戻す

Day 1 島に着く・整える

 瀬田海岸(浅い海)で足慣らし・肩書きを置くオリエンテーション

 鍾乳洞探索(暗闇で内側の声と向き合う)

 与名間ビーチでゆったり自由時間

★ 犬田布岬で星空観測

力を抜くことを許可される

Day 2 深く、声を聴く

 秋利神の深海・水中体験(自分の内側と向き合う)

 井ノ川岳登山(自分のペースで、いつでも休憩・下山可)

 焚き火の前で、本音を話すワーク

本音が言葉になる

Day 3 持ち帰る

★ 犬田布岬で静かな朝の時間

 西阿木名小学校の子どもたちとの交流(原点と関わる)

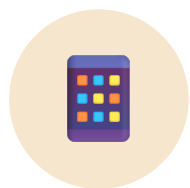
 滝に打たれて自分を信じよう

自分のペースを持ち帰る

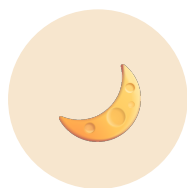
3日間を通じたハイライト

「今の自分」から「これからの自分」への手紙

体験ごとにWeb日記へ記録した想いが、1ヶ月後にメールで自分に届く



01



02



03



04

体験ごとに記録

1日の終わりに振り返る

想いを焚き火に預ける

1ヶ月後にメールで届く

鍾乳洞・深海・登山など、
その瞬間の気持ちをWeb日記
に一言

焚き火や星空の下で、
その日の自分と静かに向き合う

話したい人だけ、
焚き火の前で少しだけ話す(任意)

日常に戻った自分に、
旅の中で綴った言葉が届く

1ヶ月後に届くメールが、“あの時聴いた自分の声”を思い出させてくれる

安全に、安心して参加できる

心のプログラムだからこそ、安全設計を最優先にしています



専門家が同行

メンタル心理カウンセラーが
プログラム全体に寄り添います



事前オンライン面談

一人ひとりの状態に合わせて
プログラム内容を調整します



いつでも小休止・離脱可

無理に「頑張る」ことは
求めません



主治医との連携を推奨

治療中の方は、事前に主治医へ
ご相談の上お申込みください

本プログラムは医療行為・治療の代替ではありません。

通院・カウンセリングと並行してご参加いただける自然体験プログラムです。事前面談を通じて安全に参加いただけるか一緒に確認し、急性期の症状がある方には参加をお見合わせいただく場合があります。

参加後、何が変わるか

自分の気持ちが分からなくなっていた



「今、何を求めているのか」とより深く向き合うことが可能に

頑張りすぎて、限界まで気づけない



声をきいて限界の“手前”で、立ち止まれるようになる

弱音を吐けず、一人で抱え込んでいた



信頼できる相手に、少しずつ話せるようになる

自分だけが取り残されている気がしていた



同じように悩んだ人がいると知り、孤独感が和らぐ

頑張った後に回復できる保証がなく、怯えていた



本当にやばい時も必ず戻れる場所があるという安心感が、心を支える

料金プランと次のステップ

個人プラン

¥98,000～

1名・宿泊込み

- 体験プログラム参加費
- メンタル心理カウンセラー 同行費
- 事前・事後の個別面談
- 安全装備・保険込み
- 1ヶ月後フォローメール(旅の記録)

グループプラン

¥128,000～

最大5名・グループ合計／宿泊込み

- 体験プログラム参加費
- メンタル心理カウンセラー 同行費
- 事前・事後の個別面談
- 安全装備・保険込み
- 1ヶ月後フォローメール(旅の記録)

まずは無料オンライン面談（30分） → hirayamakenta0511@gmail.com

自分の声を、 徳之島で、もう一度聴きに行こう。

ちゃんと悩んで、ちゃんと泣いて、ちゃんと笑ってどの声も帰りをまっている
今のあなたの本当の声だ。

 世界自然遺産 ×  静けさ ×  本来の声

<https://kindnesshumor.com/company>

合同会社 Kindness Humor

