

## JT×JR 東海グループ conomichi によるプロジェクト

“呼吸”を通して、人と地域の新しい関係性を探索する

## 地域共創プロジェクト「CO-KYU」スタート

～第1弾は神奈川県相模原市の“森のイノベーションラボ FUJINO”とコラボ～

日本たばこ産業株式会社と JR 東海グループの共創型ローカルメディア「conomichi」（以下、conomichi）は「呼吸」をテーマに、人と地域の新しい関係性を探索する地域共創プロジェクト「CO-KYU」（こきゅう）（以下、「CO-KYU プロジェクト」）を開始し、プロジェクトサイトをオープンしましたのでお知らせします。

CO-KYU プロジェクトサイト：<https://market.jr-central.co.jp/conomichi/feature/detail/26>



「CO-KYU プロジェクト」メインビジュアル

本プロジェクトは、JT のコーポレート R&D 組織「D-LAB」（以下、D-LAB）が探索してきた「呼吸の価値」と、「conomichi」が培ってきた「地域資源の再読」のノウハウを掛け合わせた共同プロジェクトです。

第1弾として、神奈川県相模原市の“森と湖と芸術のまち”藤野を拠点に活動する「森のイノベーションラボ FUJINO」（以下、森ラボ）と連携し、五行（木・火・土・金・水）を五感で体験しながら陣馬山に登るプログラム「陣馬山ナイトウォーク」で、「呼吸」の視点を付加した特別プログラムを実施します。

## ■「CO-KYU プロジェクト」発足の背景と目的

### なぜ今、「呼吸」と「地域」なのか

現代を生きる私たちの多くは、忙しさや情報過多などのストレスによる心身の緊張や、長時間のデスクワーク、姿勢の悪さなどにより、呼吸が浅くなっている可能性があります。この課題に対して、呼吸に着目し、心の豊かさを探求してきた JT グループと、「conomichi」事業を通じて地域資源を個性として再読してきた JR 東海グループが連携することで、地域の身近な自然や文化、地域資源がもたらす「呼吸」への影響やウェルビーイングへの寄与を探求し、呼吸を起点とした新しい地域共創の形を目指す「CO-KYU プロジェクト」が生まれました。

### 人と地域の新しい関係性を探索する

「CO-KYU プロジェクト」では、身近な自然や文化、地域資源を「呼吸」という観点から再読し、森の音や風の匂いなど五感を通して新しい体験を生み出します。深い呼吸と五感を開く時間は、心身の緊張を和らげ、現代人が失いがちな心の余白や健やかさを取り戻すきっかけとなります。同時に、その体験が地域への親しみを育み、人と地域の関係性に穏やかな変化をもたらすことで、ウェルビーイングの向上と地域価値の再発見が循環する、人と地域の新しい関係性を探索します。



「CO-KYU プロジェクト」のイメージ

## ■「CO-KYU プロジェクト」各社担当者コメント

### JT D-LAB

これまで「心の豊かさ」の探求・探索活動の一つとして「呼吸する休憩所」の活動を社内外に幅広く行ってきました。その活動を行う中で、「呼吸」を起点とした取り組みにはまだ多くの可能性があると感じています。今回の取り組みは、「地域資源」と「呼吸」を組み合わせた新しいアプローチです。本プロジェクトを通じて、地域の自然や文化と呼吸を結びつけた新たな体験の可能性を見出しながら、「呼吸」の価値を引き続き探索してまいります。

### JR 東海グループ「conomichi」

conomichi が培ってきた「地域資源の再読」に「呼吸」という新たな切り口を加えることで、当たり前のものである地域の風景や文化を「ウェルビーイングのための資産」として再認識できるのではないかと考えています。本プロジェクトを通じて、一過性の観光に留まらない、地域と人との継続的なつながりの創出に寄与するとともに、移動の先にこれまでにない価値を生み出し、都市と移動の価値の向上に取り組んでまいります。

## ■「CO-KYU プロジェクト」取り組み

### 第 1 弾は神奈川県相模原市“森と湖と芸術のまち”藤野の森ラボとコラボレーション

第 1 弾の取り組みとして、中山間地域と都心等の交流、豊かな地域資源や人材を通じて新しいアイデアを生み出す拠点としてさまざまな活動を行っている「森ラボ」とコラボ。

森ラボを拠点に実施しているイベント「陣馬山ナイトウォーク」の特別プログラムとして、「陣馬山ナイトウォーク with CO-KYU」を期間限定開催します。夜の暗闇の中で、普段使わない感覚を呼び起こしながら自然体験をする「陣馬山ナイトウォーク」に、「呼吸」の視点を付加することでより一層深く自分の心と身体と向き合う体験ができる特別プログラムを実施予定です。本取り組みを皮切りに、今後もさまざまな地域と連携し、幅広い取り組みを展開していきます。

#### <特別プログラム「陣馬山ナイトウォーク with CO-KYU」体験内容>

「陣馬山ナイトウォーク」は、JR 中央本線藤野駅近くの「森ラボ」に夕刻に集合し、車で東京都八王子市との境にある和田峠へ移動。そこから陣馬山の山頂を目指す、約 2 時間 30 分～3 時間のナイトプログラムです。古代中国の自然哲学における五行「木・火・土・金・水」をテーマに、夜の森を静かに歩きながら五感と心を研ぎ澄ましていく企画となっており、暗闇の中をゆっくりと進むことで、日常から離れ、徐々に本来の自分を感じることができます。

今回は特別プログラムとして、出発前に「森ラボ」にて、呼吸をテーマとしたレクチャーを実施。講師に呼吸コンサルタントの大貫崇氏を迎え、日頃無意識に行っている呼吸の癖や、ウォーキング中に意識することで心身が整いやすくなる呼吸の方法について、解説いただきます。レクチャーで学んだ呼吸を意識しながら森を歩き、大貫氏のガイドの下、山頂で呼吸を整えることで、心身の変化を深く体感いただきます。

下山後は「ジャーナリング」を通して、体験前後で感じた心身の変化や気付きを振り返っていただきます。地域と呼吸の掛け合わせによる、自分自身と向き合うプログラムになっておりますので、ぜひ足をお運びください。

#### <開催概要>

- 開催時期：2026 年 5 月上旬予定
- 集合場所：森のイノベーションラボ FUJINO（森ラボ） / 神奈川県相模原市緑区小淵 2012
- アクセス：JR 中央本線「藤野駅」から徒歩 3 分。
- 定員：9 名
- 参加費：有料（別途告知）

※天候等によりプログラム内容は変更になる可能性があります。

※実施日時等の詳細は、4 月中を目処に「陣馬山ナイトウォーク」公式 HP (<https://jinba.travel/nw/>) にてお知らせいたします。

#### <BP&CO.代表 / 呼吸コンサルタント 大貫崇 氏>

呼吸コンサルタント/アスレティックトレーナー。メジャーリーグの世界で、選手のコンディショニングや怪我の予防に使われていた呼吸の大切さに気付く。身体の専門家に「きほんの呼吸®」を伝え育成する傍ら、京都にて「呼吸専門サロン ぶりーずぶりーず」を運営。呼吸に関連した企業研究や商品開発など法人向け呼吸コンサルティング事業を展開。著書に『きほんの呼吸 横隔膜がきちんと動けば、ムダなく動ける体になる！』（東洋出版）『長生きしたければ呼吸数を減らさない』（アチーブメント出版）など。

#### <相模原市における JR 東海グループの取り組み>

リニア中央新幹線の神奈川県相模原市（仮称）の建設が進む相模原市において、JR 東海グループは「FUN+TECH LABO」（ファンタステックラボ）の運営など、多角的な視点で地域連携を推進しています。「CO-KYU プロジェクト」の第 1 弾では、藤野エリアの豊かな自然を「呼吸」という新たな視点で捉え直し、地域資源の再読を図ります。この取り組みを通じて、相模原市ならではの新たな体験価値を創出し、地域と訪れる人が深くつながる契機としてまいります。

## ■ 組織概要

### D-LAB

2020年に組織化されたJTのコーポレートR&D組織。「D-LAB=Delightful Moment - Laboratory」の意。JT Group Purpose「心の豊かさを、もっと。」の具現化に向け、長期視点で、JTグループのまだ見ぬ「心の豊かさ」を研究・探索・創造しています。活動は「心の豊かさ」を提供価値の起点としており、トライアル・アンド・エラーを繰り返しながら常に約100件以上のプロジェクトを進めています。

「D-LAB」公式サイト：<https://www.jti.co.jp/dlab/index.html>

### conomichi (コノミチ)

JR 東海グループが展開する「conomichi」は、地域と訪れる人をつなぐ「共創型ローカルメディア」です。「地域資源の再読」と、地域課題を魅力に変える「関わりしらのデザイン」という独自のアプローチで、自治体や企業の地域共創プロジェクトに構想から実行まで伴走し、そこから生まれる心ひかれるストーリーを発信しています。「Local Research Lab」「里山 LIFE アカデミー」等のプロジェクトを通して、2023年の事業開始から累計30地域で5,000人を超える関係人口を創出してきました。この「共創型」の仕組みを通して、移動を通じた価値創造に取り組んでいます。

「conomichi (コノミチ)」公式サイト：<https://market.jr-central.co.jp/conomichi/>

### 森のイノベーションラボ FUJINO

森ラボでは、コワーキング機能を有するテレワークセンターとして、中山間地域における働く場の提供やコワーキングスペースから生まれる他者との交流の機会を提供し、新規事業や新しいアイデアを生み出す拠点です。地域と都心等をつなぐための交流を促進し、関係人口の創出等による地域づくりを実施しています。また、リビングラボの手法を取り入れて、利用者の皆さんと、住民、企業、行政、大学等が、その境界を超えて共創するプロジェクトを実践しています。

相模原市が設置し、2022年4月より、アーキタイプ・藤野エリアマネジメント企業連合が運営を行っています。

「森のイノベーションラボ FUJINO」公式サイト：<https://morilab-fujino.jp/>

※資料の画像は全てイメージです。