

---

# 関係人口の創出 IN 宍粟

## 関係人口フォーラム

2026年3月15日

株式会社宍粟トラベルデザイン  
宍粟市地域おこし協力隊

広瀬 和磨

---

COMMUNITY

CREATIVE

## 略歴

1999年生まれ／兵庫県姫路市出身  
和歌山大学観光学部卒業後、姫路で就職  
その後、宍粟市地域おこし協力隊へ  
任期中 株式会社宍粟トラベルデザイン 設立

## 仕事

- ・デザイン（チラシ・HP・ノベルティグッズ）
- ・地域限定旅行業      ・コーディネーター業（インターンシップ）
- ・E-BIKE ガイド

## 趣味

- ・ヨット      ・アウトドア（キャンプ）

DATA

兵庫県中西部に位置

面積：約658.54km<sup>2</sup>（東京23区とほぼ同じ大きさ）

人口：約33,000人（2025年時点）

森林率：市域の約9割が森林

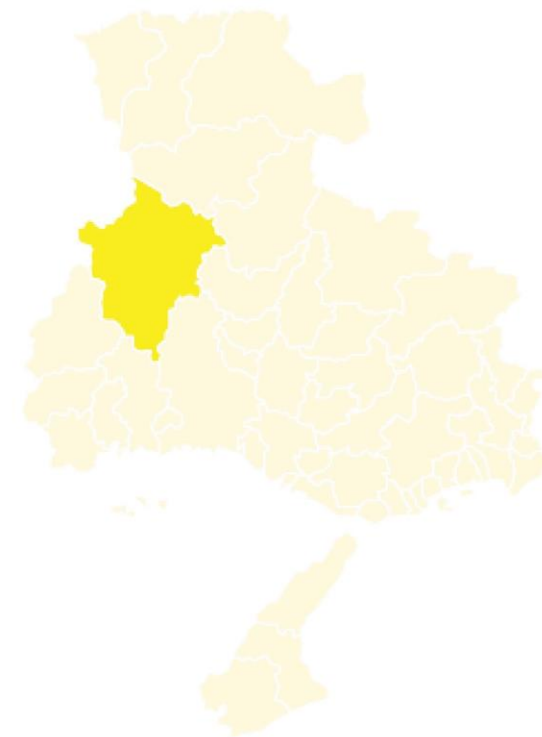
特産品

日本酒（日本酒発祥の地）

揖保乃糸 アマゴ（ひらべ） 宍粟牛

特徴

市内にアウトドア施設が約30か所以上



# 大学生×地域×サウナがつなぐ 「循環サウナ」 トントウヒジマ構想

の前に・・・

# チーム宍粟（こども王国がはがは）

## 宍粟メンバー

地域おこし協力隊 2人

市内スポーツ施設勤務（リーダー）

市役所勤務

市内建築会社勤務

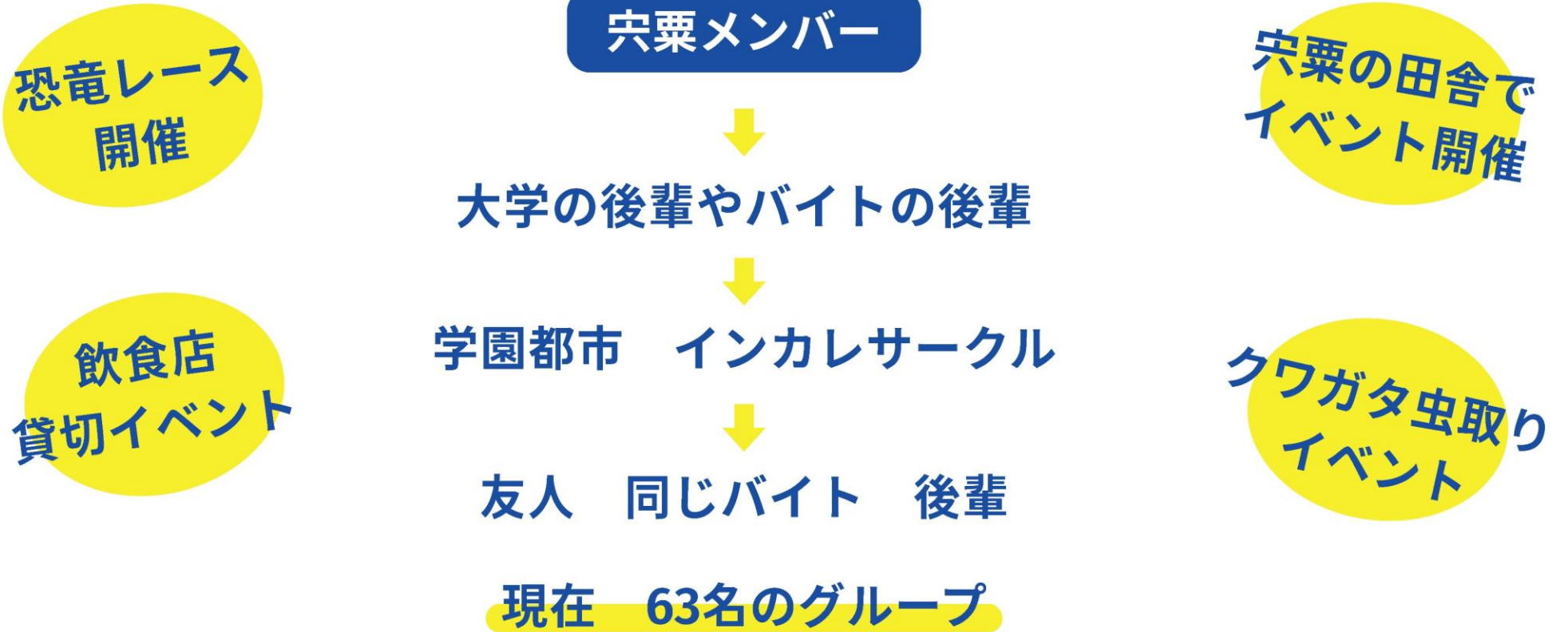
元宍粟市民（現在、姫路在住）

20代総勢約10名のグループ

×

大学生

# チーム宍粟メンバー集め



# チーム穴粟 (こども王国がはがは)



# チーム穴栗 (こども王国がはがは)



# 大学生×地域×サウナがつなぐ 「循環サウナ」 トントウヒジマ構想

# プロジェクト概要

## 場所

トントウヒジマ キャンプ場  
(宍粟市山崎町土万地区)

## プロジェクト

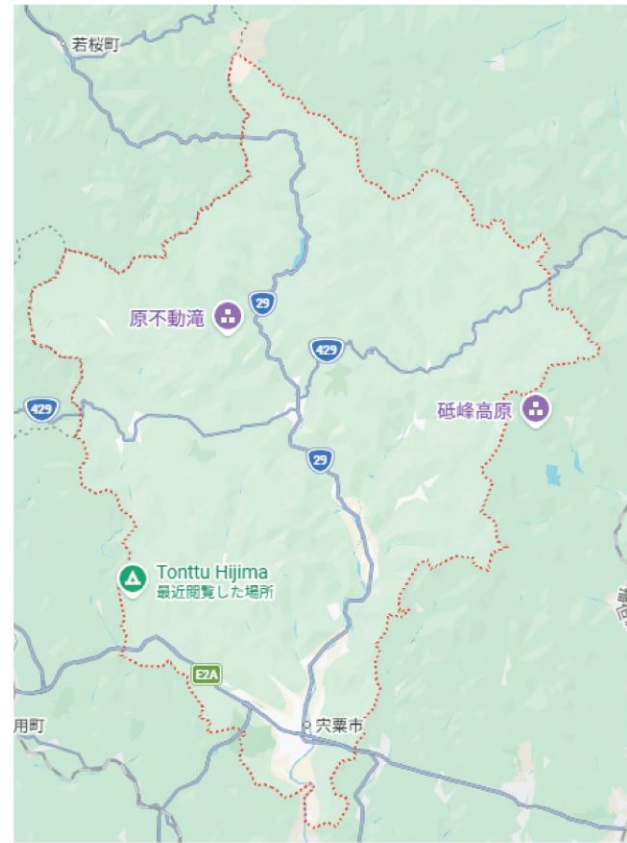
学生 × 地元 × 若者社会人による  
地域協働型サウナづくり

## 協力

神戸大学生 (神戸芸術工科大学・神戸外国語大学・関西大学・神戸大学)  
社会人 (大手ハウスメーカー設計 (香川) 看護師 イベント企画 (愛知))  
地元工務店 地元自治体

総勢 40名の参加

# プロジェクト概要



# プロジェクト概要

## 場所

トントウヒジマ キャンプ場  
(宍粟市山崎町土万地区)

## プロジェクト

学生 × 地元 × 若者社会人による  
地域協働型サウナづくり

## 協力

神戸大学生 (神戸芸術工科大学・神戸外国語大学・関西大学・神戸大学)  
社会人 (大手ハウスメーカー設計 (香川) 看護師 イベント企画 (愛知))  
地元工務店 地元自治体

総勢 40名の参加

# プロジェクト概要



# プロジェクト概要 (2025/08/16)



# プロジェクト概要



# プロジェクト概要



# プロジェクト概要



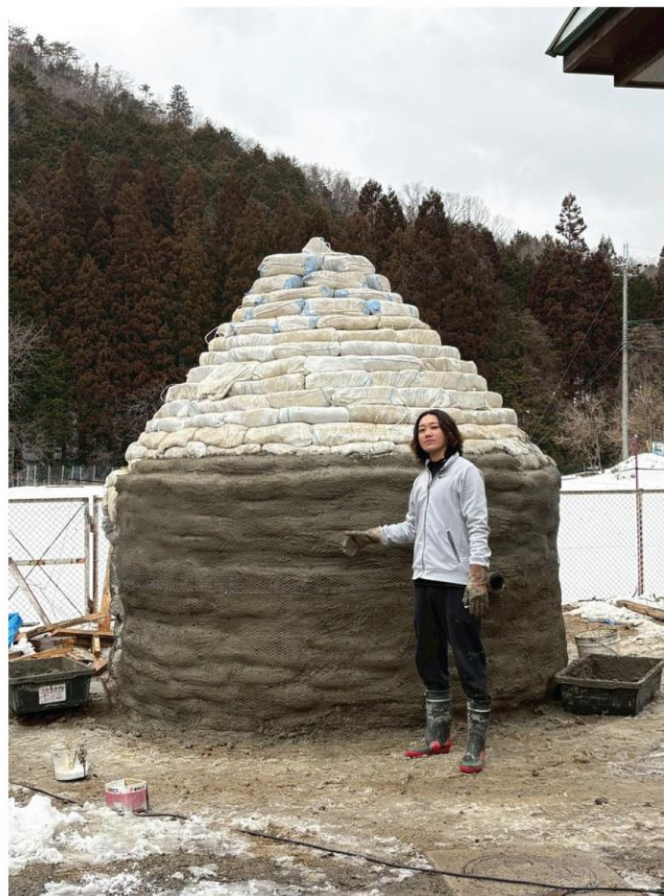
# プロジェクト概要



# プロジェクト概要



# プロジェクト概要



# プロジェクト概要



# プロジェクト概要



## 宍粟×大学生の効果

宍粟でのプロジェクトを通じて関わった大学生は、単なる「参加者」や「来訪者」ではなく、宍粟を“第二の故郷”として捉える存在へと変化していきます。

サウナづくりや地域活動をきっかけに、アウトドアやスキー、イベントなどを目的として自発的に宍粟を再訪するようになり、中には将来的な移住や就職を視野に入れる学生も生まれています。

### 訪れるたびに発見する魅力

- アウトドア施設の豊富さ  
(SUP キャンプ キャニオニング スキー場 川遊び 川釣り)
- 自然の豊かさ (林業が盛んな市 適度に管理された自然が残る)  
(タガメが多い! )
- 宍粟市の方 人の温かさ  
(大学生参加者の多くが人の優しさ、温かさに触れまた来年も来たいと)



## 宍粟×大学生の効果

宍粟でのプロジェクトを通じて関わった大学生は、単なる「参加者」や「来訪者」ではなく、宍粟を“第二の故郷”として捉える存在へと変化していきます。

サウナづくりや地域活動をきっかけに、アウトドアやスキー、イベントなどを目的として自発的に宍粟を再訪するようになり、中には将来的な移住や就職を視野に入れる学生も生まれています。

訪れるたびに発見する魅力



循環

- アウトドア施設の豊富さ  
(SUP キャンプ キャニオニング スキー場 川遊び 川釣り)
- 自然の豊かさ (林業が盛んな市 適度に管理された自然が残る)  
(タガメが多い! )
- 宍粟市の方 人の温かさ  
(大学生参加者の多くが人の優しさ、温かさに触れまた来年も来たいと)



# 宍粟→神戸 (神戸芸術工科大学 卒業制作展)



トントウサウナ  
PROJECT

1

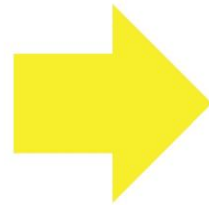


## 関係人口が続く仕組み

### フロー理論

心理学者チクセントミハイが提唱した、人が活動に完全に没頭・集中し、最高度のパフォーマンスを発揮している「至福の集中」状態を説明する心理学理論

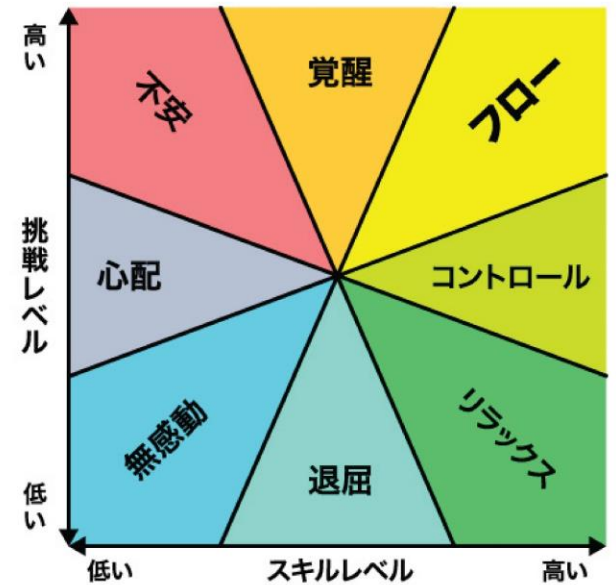
- ・サウナを作る→挑戦レベルが高い
- ・普段使わない工具を使う→徐々に上達



丸鋸で木材をカット  
こてを使ってモルタル塗り

〈時間を忘れる体験〉

フロー状態になった経験＝また来たい

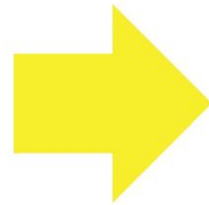


## 関係人口が続く仕組み

### フロー理論

心理学者チクセントミハイが提唱した、人が活動に完全に没頭・集中し、最高度のパフォーマンスを発揮している「至福の集中」状態を説明する心理学理論

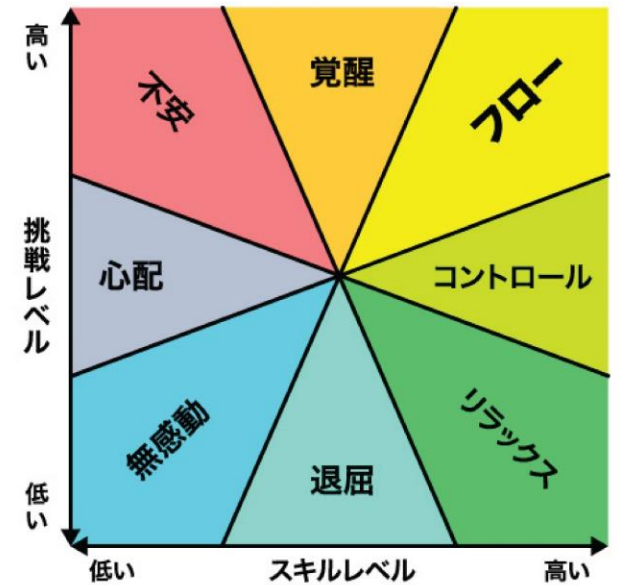
- ・サウナを作る→挑戦レベルが高い
- ・普段使わない工具を使う→徐々に上達



丸鋸で木材をカット  
こてを使ってモルタル塗り

〈時間を忘れる体験〉

フロー状態になった経験＝また来たい



出典:Wikipedia

各サウナワークショップの参加人数の合計は102人

今後のたくらみ・・・

環境、ネイチャーポジティブ関係

宍粟市波賀町キャンプ場活性化

宍粟企業 採用関係

---

**ご清聴ありがとうございました**

---