

県政だより
アワーとくしま

OUR 徳島

令和8年 3月号
No.460

なんでだろう、
初めてなのに、
ほっとする。



徳島で 休んでく?



徳島県観光情報サイト阿波ナビ
『徳島で休んでく?』
こちらから動画をご覧いただけます。

いぬかい あつひろ
阿波とくしま観光大使 犬飼 貴丈 さん



01 阿波ナビ「徳島で休んでく?」のCMを撮影した犬飼貴丈さん。



02 阿波ナビ「徳島で休んでく?」のCMを撮影した犬飼貴丈さん。



07 阿波ナビ「徳島で休んでく?」のCMを撮影した犬飼貴丈さん。



03 阿波ナビ「徳島で休んでく?」のCMを撮影した犬飼貴丈さん。

私たちの「普通」は、誰かの「宝物」でした。

徳島県の新たな首都圏向け 観光プロモーションが始動

「徳島は、なんもないけん」
そんなふうになんと話をしたことは
ありませんか?
朝の澄んだ空気、食卓に当たり前に
あるすだちの香り、季節を告げる海の
幸、ガタゴトと揺れる汽車の音。私たち
にとっての「普通」の日常が、実は今、都
会で忙しく働く人々が心の底から求め
ている「最高の宝物」として注目されて
います。
徳島県は本年2月より首都圏に向け
て新たなプロモーション「徳島で休ん
でく?」を開始しました。

「何もしない」ではなく 「明日への活力を養う」休み方

現代のタイムパフォーマンス重視の
社会で、多くの人が「心の余白」を失っ

ています。そんな中、徳島が提案する
のは、単なる休息ではありません。
雄大な自然に包まれ、徳島が誇る山
海の幸や阿波の文化に触れ、五感を開
放することで明日への活力を養う「積
極的な休息」です。

CMには、徳島県出身で俳優・阿波と
くしま観光大使の犬飼貴丈さんが出
演。都内で開催されたプロモーション
発表会でこう語ってくれました。

「徳島で過ごした時間が、今の僕の
生き方に影響を与えています。帰ると
ホッとすると、自分と向き合える素敵な
場所。徳島の魅力が120%詰まったCM
になりました」

また、共に出演する瀬戸璃子さん
(東京都出身)も、徳島の人々の優しさ
と自然に触れ「鳴門の渦潮では自然と
涙が流れた」と話してくれました。

発表会には「徳島好き」を公言して
いる森三中さんもゲスト出演。黒沢さ

んが「あいさい広場がよかった」と語
ると、犬飼さんは「あいさい(広場)が
出てくるのは、もう住んでいる人ですよ
(笑)」と驚く一場面も。

私たちが、徳島の一番のファンに

徳島には、何もないどころか、誰かに
とっての「宝物」があちこちにあふれて
います。県外のご家族やご友人、来県
者の方々にも、ぜひ自信を持って声を
かけてあげてください。

「徳島で休んでく?」
徳島県は「ずっと居りたい」「いつも
帰りたい」「みんな行きたい」と思える
場所であり続けます。



日本リカバリー協会
かたの ひでき
片野 秀樹 さん

私自身が徳島を訪れ感じた事は、ここ
には人の心の奥にあり懐かしさを感じ
る原風景が多く存在しているという
ことです。この風景に実際に触れた瞬
間、体中が郷愁という感覚に満ちあふ
れました。この感覚は、日本人だけで
なく外国人も共通してノスタルジック
と感じていました。原点に帰り、原点で
しっかり休む。そして、休養学として大
切な、本来のバランスを徳島で取り戻
してください。

「徳島の休み方」とは

日本リカバリー協会の片野秀樹さんが提
唱する「休養学」という考え方に基づいて
考案しています。そこで分類されている休
養の7タイプ、休息型・運動型・栄養型・親
交型・娯楽型・造形/想像型・転換型、それ
ぞれに合った休み方を、徳島では体験す
ることができます。

【問】県観光誘客課 ☎088-621-2335 ㊟088-621-2851 県知事戦略局 ☎088-621-2020 ㊟088-621-2820



令和8年3月号 No.460 発行：徳島県知事戦略局 〒770-8570 徳島市万代町1丁目1番地
TEL088-621-2020 FAX088-621-2820 E-mail our-toku@mail.pref.tokushima.lg.jp
※10月以降の徳島県推計人口については、令和7年国勢調査結果速報公表後(R8.6予定)に公表します。

