

瞑想リトリートのテンプルステイで心身に癒しを

なんと 74.2%の海外からの参加者がテンプルステイでストレスを解消

【ソウル（韓国）2023年12月22日 PR Newswire = 共同通信 JBN】テンプルステイ（Templestay）では、伝統的な韓国の寺院で長年受け継がれてきた仏教の文化を体験することができます。このユニークなプログラムは、代表的なヒーリングプログラムとしても注目を集めています。特に、仏教の瞑想を組み込んださまざまなプログラムは、自分を振り返り、疲れた心身を休ませるための時間として人気です。

インタラクティブなマルチチャンネルニュースリリース体験はこちら：

<https://www.multivu.com/players/English/9237351-meditation-retreats-templestay-to-heal-your-body-and-soul/>

崇拜されている高麗八万大蔵経を収める海印寺（Haeinsa Temple）や仏国寺（Bulguksa Temple）の素晴らしい建築のような神聖なデスティネーションと並び、通度寺（Tongdosa）、法住寺（Beopjusa）、麻谷寺（Magoksa）などユネスコ（UNESCO）世界遺産を含む150カ所のありがたい韓国の寺院にまたがるテンプルステイは、すぐに外国人が韓国の遺産の本質を理解するためのパイプとして浮上しました。

伝統的な木造建築特有の静かな美しさと、周辺の景観の環境に優しい自然は、韓国を訪れる外国人にとって独特な魅力があります。特に、プログラムの人気は、伝統的な韓国の仏教文化への理解を深めながら、毎日の夜明けの礼拝、108回の礼拝、バルコンヤン（正式な食事）など、ビジターがかつての僧侶の生活を体験できる幅広いプログラムによるものです。

さらに、寺院では瞑想を体験できるさまざまなプログラムが提供されており、ヒーリングのコンセプトが近年人気を博しています。2023年にGallup Koreaを通してCultural Corps of Korean Buddhism（韓国仏教文化事業団）が実施した「Satisfaction Survey of Templestay Participants（テンプルステイ参加者の満足度調査）」の結果によると、テンプルステイに参加した外国人の71.4%は不安が軽減されたと回答し、74.2%はストレスが軽減されたと回答しました。

その理由として最も多かったのは「寺院周辺の静けさと美しさ（自然）」で、次は心を無にして手放すという仏教の教えでした。「寺院建築の美しさと崇拜の気持ち、そして仏教の文化財」も多数の回答者から言及されていました。

外国人参加者の中で最も人気のあるテンプルステイのプログラムは僧侶との茶会で、その他に人気があるのは、山歩き、リトリート、瞑想プログラムでした。

これらの結果から、外国人がテンプルステイを通じて伝統的な韓国文化以上に心の変化やストレス解消を求めており、その体験に非常に満足していることがわかります。

Cultural Corps of Korean Buddhism は「われわれは、もっと多くの外国人が韓国を訪れ、長く続く伝統を継承している寺院に滞在することでテンプルステイのプログラムを体験し、疲れた心身を癒すことを願っています。短期間だとしても、自分の心を管理する方法を学ぶ機会となるでしょう」と述べました。

詳しい情報と予約については eng.templestay.com をご覧ください。