

SIX SENSES

## シックスセンシズ

# 2026年ウェルネストレンド予測

2025年を振り返り、2026年のウェルビーイングのトレンドを解説

2025年11月

世界的に「目的のある旅」への需要が急速に高まっています。到着時よりも心身が整った状態で帰路につくことを目的として旅に出る人々が増えており、このマーケットは大きく成長しています。グローバル・ウェルネス・インスティテュート（GWI）は、2028年までに約9兆ドルの市場規模に達すると予測しています<sup>1</sup>。

シックスセンシズは、ウェルネスへのニーズが顕在化する前から30年以上にわたり、心身共に満たされ、深く心に残る体験を創造してきました。温かい日差しに包まれた島々、空気が澄み渡る山々、癒しのリトリート、そして都市型ホテルに至るまで、世界22ヶ国に展開する27軒のシックスセンシズは、旅行先を楽しむ観光以上の価値を提供し、新たな発見へとゲストを導きます。

このビジョンを推進するのは、ウェルネスのパイオニア、アンナ・ビュルスタムと、ウェルネス担当副社長、マーク・サンズです。両者は合わせて60年以上の経験を持ち、未来への好奇心を共有しながら、シックスセンシズのIntegrated Wellness（シックスセンシズ式統合型ウェルネス：食事・睡眠・アクティビティなど滞在のあらゆる要素にウェルネスを組み込むアプローチ）に最先端の研究・技術と伝統的なヒーリング手法を融合させています。これによりシックスセンシズは、健やかな心と体、そしてスピリチュアリティを追求する最前線に立ち続けています。

アンナ・ビュルスタムは、ウェルネスに対する意識の変化を次のように説明します。「ホスピタリティの未来はホリスティックです。即効性だけを求める発想は過去のものとなり、今やウェルビーイングはゲストの日常生活における意図的な戦略となっています。ミレニアル世代やZ世代はウェルネスに多くを投資しており<sup>2</sup>、米国では人口の84%<sup>2</sup>、中国では94%<sup>2</sup>がウェルネスを『最優先』または『重要』と考えています。英国でも79%<sup>2</sup>が同様に捉え、76%はメンタルヘルスのためにジムに通っています<sup>3</sup>。これは、人々が自宅でも旅先でも、体験全体を通じてウェルビーイングが考慮される“ウェルネス・エコシステム”を求めていることを示しています。つまり、ウェルネスを“行う”から、“在る”へと進化しているのです。」

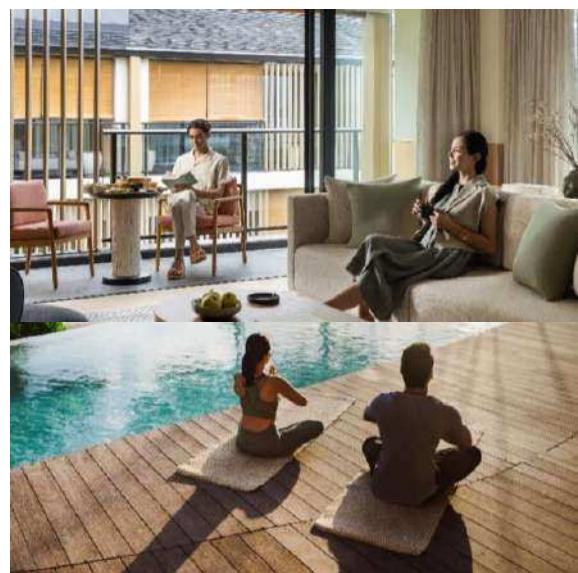
マーク・サンズは、この意識の変化が2026年のウェルネストレンドにどのような影響を与えるかを以下の7つのポイントにまとめて解説します。

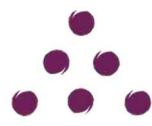
## 仕事のパフォーマンスを高めるウェルネス

「職場のウェルビーイングは、企業の意識と議論の最優先課題に浮上しています。特にCEOやビジネスエグゼクティブ層にとって、最高のリーダーシップは最高のウェルビーイングから始まるという認識が広がっています。成功のために健康を犠牲にするのではなく、セルフケアをリーダーシップに不可欠な要素として投資するようになっているのです。」

さらに、多くの起業家は引退してログオフするのではなく、長く働き続けたり“第二のキャリア”を望んでいます。研究によれば、睡眠、マインドフルネス、定期的な運動を優先するCEOは、判断力、EQ、意思決定のバランスにおいて優れた成果を示しています。これは、プレッシャー下で最大30%のレジリエンスを発揮し、燃え尽き症候群に陥りにくく、プロフェッショナルとしての持続性を高めることを意味します<sup>4</sup>。」

シックスセンシズのIntegrated Wellnessとウェルネスプログラムは、ビジネスプロフェッショナルが直面する課題を特定し、改善・予防することを目的に設計されます。インド、中国、チベット医学に基づく本格的なプログラムに特化したシックス





SIX SENSES

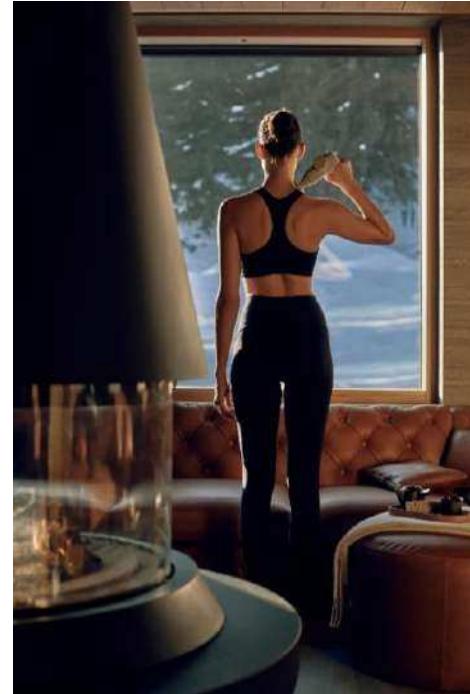
センシズ ヴァーナから、都市型ホテルでウェルネス体験を提供するシックスセンシズ ローマ、シックスセンシズ 京都、ブランド初の会員制クラブ「シックスセンシズ プレイス」を備えるシックスセンシズ ロンドンまで、未来を導くリーダーたちが、意思決定力やプレッシャーに対するレジリエンスを育み、目的意識を再認識できるようサポートします。

## AI と古代叡智の融合

「AI はウェルネスへのアプローチに変革をもたらしています。直感と知性が融合し、テクノロジーは代替ではなく、行動を追跡しサポートが必要な領域を明らかにする有益なツールとして認識されるようになっています。そして、人間の経験に基づく繊細なニュアンスや共感と組み合わさることで最大限に活かすことができます。つまり、AI 時代においても古代から継承されてきた人間の叡智への深い敬意は残り、両者を組み合わせることで、よりパーソナルで効果的なウェルビーイングへの道が開かれるのです。」

シックスセンシズは、ゲストが自らの生体を理解し最適化するためのツールを積極的に取り入れています。滞在開始時に行う統合的ウェルネスクリーニングでは、ストレス耐性、エネルギー、明晰性、休養などの主要な生理指標を評価。その後、シックスセンシズのウェルネスプロフェッショナルがお一人おひとりに合わせたプログラムを設計し、最新鋭のスパや追跡デバイスを活用して改善をサポートします。

睡眠トラッキング、スマートウェアラブル、エピジェネティクスやDNA検査などによる臨床的インサイトは、心身の回復、パフォーマンスの向上、ストレスの軽減を加速させます。シックスセンシズでは、これらの最新の検査やツールをブランド独自の感覚を大切したアプローチと組み合わせます。AI やテクノロジーは癒しの対局にあるのではなく、マインドフルネス、ボディワーク、エナジー療法など伝統的なケアと融合させることにより、最も深い効果を引き出します。



## コントラストセラピーの台頭

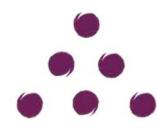
「バイオハッキングは一過性のトレンドから、ライフスタイルへと進化しています。ホットセラピーとコールドセラピー、そして両者を組み合ったコントラストセラピーは日常的なセルフケア方法となり、多くの人々が自宅で実践するようになっています。例えば、家庭用サウナ市場は、2024 年に 12 億ドル規模と評価され、2033 年には 35 億ドルに達すると予測されています<sup>5</sup>。シックスセンシズは、最も身近なバイオハッキングの一つであるこのコントラストセラピーをいち早く提供してきました。」

シックスセンシズ スパでは、プールや専用ポッドを利用して、クライオセラピー（冷却療法）を体験できます。クライオセラピーと、遠赤外線サウナ、スチーム、温浴などの温熱療法を組み合わせたサーマルサイクルが、血行やデトックスを促進し、近年ますます注目が集まるホット＆コールドセラーの効果を高めます<sup>6</sup>。

シックスセンシズ ローマでは、古代ローマのラコニクム（蒸気浴室）、カルダリウム（高温浴室）、テピダリウム（微温浴室）、フリギダリウム（冷浴室）を現代的に再解釈したローマ式浴場を完備。社交的で没入感のある入浴体験を提供します。

シックスセンシズ クランモンタナでは、熟練のサウナマイスターによる音楽、物語、温度変化、香り、動きを融合させた感覚的な儀式「アウフグースセレモニー」など、多彩なサウナ体験をご用意しています。来年開業予定のシックスセンシズ ロンドンでは、20m 屋内プールのほか、冷水を活用した体験や、ロンドン初となるホテル内マグネシウムプールが登場します。





SIX SENSES

## 呼吸の力

「健康を増進する方法として呼吸法が主流になりつつあります。GWIは、その成長が1990年代のヨガに匹敵すると指摘しています<sup>7</sup>。

最もシンプルでありながら最も強力なウェルネスツールは“呼吸”です。呼吸法は、吸うことと吐くことだけで神経系を調整する方法を教えてくれます。心身の状態を整え、まるで高強度トレーニングのような感覚をもたらします。リラックス、集中、そして高揚感を同時に感じられるのです。しかも激しい運動は不要で、必要なのは意識だけです。」



シックスセンシズは、マインドフルネス、サウンドヒーリング、瞑想の人気を背景に、ガイド付き呼吸法セッションやリトリートを各ホテルとリゾートで拡充しています。プラーナヤーマ、トランスマーメーション・プレス、あるいは単純に呼吸を止めて再開する方法を学ぶことで、あらゆる世代・フィットネスレベルのゲストがその効果を実感でき、日常的に実践できる健康法としての呼吸の大切さに気付くきっかけになっています。



## アナログへの欲求

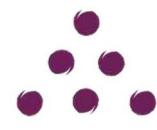
「2026年、アナログな暮らしはハイパーコネクティビティへの解毒剤となるでしょう。これはデジタルデトックスの深化を意味します。人々は単にバーチャルな世界から切り離されたいのではなく、意図的にリアルな世界と再びつながりたいのです。旅は、日常とは異なる世界とつながることができる機会です。シックスセンシズでは、アースラボやアルケミーバー、そして“ピンチ・ミー・モーメント”と呼ばれる特別な体験を通じて、完全にログオフし、手で触れられる感覚を大切にしたリアルな時間をゆっくりとお過ごしいただけます。」



シックスセンシズのすべてのホテルとリゾートは、アナログ体験をプログラムに組み込んでいます。その内容は、共有テーブルや会話カード、マインドフルジャーナリング、クラフトワークショップ、アンプラグド・フェスティバル、さらにはデバイスを一時的に封印するファラデーバッグまで様々です。ウェルネスリトリート特化型リゾートのシックスセンシズ ヴィーナでは、デバイスの利用を客室内に限定し、ゲストが完全に“今ここ”に集中できる環境を整えています。



シックスセンシズのオリジナリティを象徴するクラフト体験は、ゲストを日常の外へと誘い、特別な瞬間を創出します。ジギー湾の風に導かれてシックスセンシズ ジギーベイ オマーンへとパラグライダーで舞い降りる体験、シックスセンシズ プータンでの火の儀式、シックスセンシズ サザンデューンズ サウジアラビアの砂漠で星空を仰ぐ体験など。これらの自己変革を促す体験は、地域に根ざした伝統や食文化、そしてスピリチュアルガイド、熟練のフォレジャー（採集家）、世界的なダイバー、空手の達人など、



SIX SENSES

その道を極めた師たちの叡智によってさらに豊かに彩られます。旅先での特別な体験は、ゲストに新しい視点をもたらし、好奇心をかき立て、より明晰な思考と深い目的意識へと導きます。

## 中東で高まるウェルネスへの意識

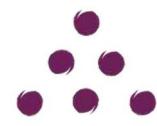
「中東は世界的なウェルネスの拠点として台頭しています。MENA 地域はスパ利用の成長率で世界第 1 位となり、UAE はこの地域で最も急成長するウェルネス市場です。一方、サウジアラビアではウェルネス経済が数十億ドル規模に達し、ウェルネスツーリズムだけでも年間約 66% の成長を遂げています<sup>8</sup>。地元の人々も観光客もホリスティックアプローチを急速に取り入れ始めており、中東のラグジュアリー、ハイテク、ホリスティックウェルネスへの注力は、世界のウェルネス観を変え、ヨーロッパ、アジア、アメリカへと波及しています。」

シックスセンシズは、中東において計画的かつ目的ある成長を実現しています。今後数年の間に、シックスセンシズ アマーラ、シックスセンシズ ザパーク ドバイ、シックスセンシズ レジデンス ドバイマリーナの開業を予定しており、既存のシックスセンシズ ジギーベイとシックスセンシズ サザンデューンズとともに、当地域のウェルネストレンドを牽引します。

2008 年に開業したシックスセンシズ ジギーベイのスパは、9 室のトリートメントルーム、2 室のアラビアンハマム、スチームルーム、サウナ、アイスケープを完備。熟練セラピストによる地元の伝統療法とシグネチャーセラピーをお楽しみいただけます。

2026 年に開業予定のシックスセンシズ アマーラやシックスセンシズ ザパーク ドバイは、まさにウェルネストレンドの最前線に立つリゾート。伝統的なハマムから最新鋭のフィットネスセンターまで幅広いウェルネス体験を通じて、健康と回復を促進します。シックスセンシズ レジデンス ドバイマリーナは、細部に至るまでウェルネスが組み込まれた 122 階建てのレジデンスコンプレックスです。4 フロアにわたる約 5,690 m<sup>2</sup> の「ロンジェビティ レベル」は、ハイドロセラピー、クライオセラピー、高気圧酸素セラピー、サウンドヒーリングのための専用エリア・ルームを完備。さらに、109 階の「ホライゾン レベル」に、ドバイの住宅用ビルとして最も高い場所にラッププールを設け、近未来的なスカイラインを一望できる特別な体験を提供します。





SIX SENSES

## ロンジエビティに欠けている変数：魂

「寿命を延ばす科学は、細胞再生から AI による診断まで進化しています。しかし、最も重要な変数である“魂”が欠けています。真のロンジエビティ（健康長寿）とは、単に年数を延ばすことではなく、その年数に“生きる意味”を加えることです。目的、意義、スピリチュアルなつながりを通じてこそ、人生は豊かになります。最新の研究は、古代の教えがその真実に基づいていたことを裏付けています。パワフルなスピリチュアルプラクティスを実践し目的意識を持つ人々は、長く生きるだけでなく、より良く生きるのです。定期的にスピリチュアルな活動を行う人は、寿命が最大 33% 延びるという研究結果もあります<sup>9</sup>。ゲストはスピリチュアルな旅とウェルネスの目標を切り離さなくなっています。魂に触れずにバイオマーカーを最適化することは、楽器を調律しても演奏しないことと同じだと理解しているのです。」



シックスセンシズは、この考えをプログラムに反映し、ロンジエビティに関する検査・測定と、魂を養うプラクティスを織り交ぜたアプローチを採用しています。シックスセンシズ ヴァーナやシックスセンシズ ブータンでは、古代ヴェーダの叡智と最先端のロンジエビティ科学が融合し、生物学的年齢だけでなく、スピリチュアルな活力レベルを重視したテーラーメイドのリトリートを提供しています。エピジェネティック検査と目的発見セッション、エネルギー療法とバイオメトリックモニタリングなど、両者を融合させたホリスティックなプログラムが特徴です。



このホリスティックなロンジエビティへのアプローチは、シックスセンシズのポートフォリオ全体に広がっています。月のセレモニー、サウンドヒーリング、瞑想が、高気圧酸素療法や NAD+ 療法と自然に共存しています。その結果、魂の要素を加えたロンジエビティへの道が開きます。このパラダイムシフトにより、重要な問いは「どれだけ長く生きるか」ではなく、「何のために生きるのか」へと変わりつつあります。

シックスセンシズは、IHG の急成長するラグジュアリー & ライフスタイル・ポートフォリオの一員として、マインド、ボディ、スピリットを整えるための対話とイノベーションの最前線に立ち続けています。その統合的なウェルネスプログラムは、最先端の研究と古代の叡智を融合し、伝統療法と現代の科学技術を組み合わせたアプローチが特徴です。トレンドに追随するのではなく独自の研究を重ね、シグネチャープログラム（睡眠、栄養、運動、エネルギー療法、代替療法など）や没入型の長期滞在プログラムを開発しています。詳しくは [www.sixsenses.com](http://www.sixsenses.com) をご覧ください。



■シックスセンシズについて：現在 27 軒のリゾートとホテルを運営しています。このほか、38 軒の開発プロジェクトも進行中です。IHG ホテルズ&リゾーツファミリーの一員であるシックスセンシズは、地域コミュニティとの共生、サステナビリティ、エモーショナル・ホスピタリティ、ウェルネス、独創性にあふれた特別な体験に対する徹底したコミットメントで、世界をリードしています。極上の離島リゾート、山岳リトリート、アーバンホテルなど、いずれのプロパティにおいても、旅の真の目的を感じることが出来、ゲスト自身や周囲の人々、ゲストを取り巻く世界とのつながりを深めることができるよう、感覚を呼び覚ますことをビジョンとしています

■シックスセンシズ レジデンスについて： オーナーの個性が反映された快適なプライベートヴィラやアパートメントで、シックスセンシズならではのリゾートライフをお楽しみいただけます。シックスセンシズの世界中のプロパティでの特別なステータスを含む多彩な特典が付いたレジデンスは、何世代にもわたり価値が高まっていく長期的な投資です。

■シックスセンシズ スパについて： 全てのシックスセンシズのリゾートとホテルに併設されているほか、独立型のスパも展開しています。感性と感覚を大切にしたローテクな要素とハイテクな技術の両方を兼ね備え、ホリスティックウェルネス、統合医療、健康長寿のためのメニューを幅広く提供しています。

■IHG ホテルズ&リゾーツ / IHG・ANA・ホテルズグループジャパンについて：

IHG ホテルズ&リゾーツ [LON:IHG, NYSE:IHG (ADRs)]は、True Hospitality for Good を提供するグローバルホスピタリティーカンパニーです。下記の 19 ホテルブランドを展開し、世界 100 ヶ国以上に 6,600 軒超のホテルを有し、2,200 軒超のホテルを開発中です。また、IHG ワンリワーズは、1 億 4,500 万人の会員を有する世界最大級のロイヤリティプログラムで、様々な特典をお楽しみいただいています。