

NEWS

OKINAWAN HEALING RETREAT



新刊のご案内



城所 望 著

医師が教える
健幸になる休み方

沖縄式 リトリート



30年以上の離島医療から学んだ、
心と体の回復スイッチを入れる休み方！

「沖縄の暮らしの知恵」と「最新の医学」による、
画期的な5つの处方箋を紹介！

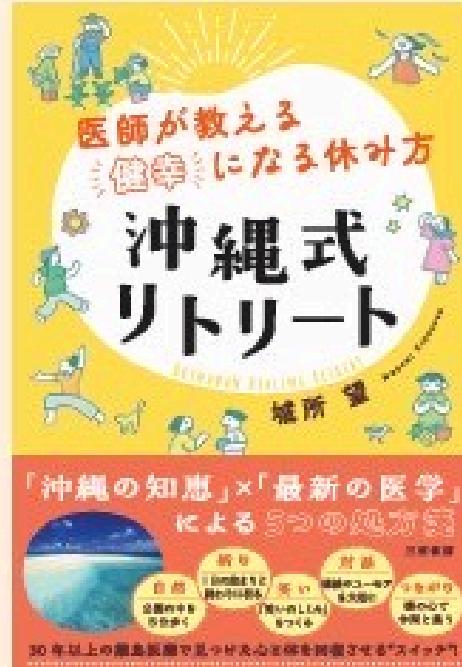
- ①「自然の力」を取り戻す
- ②「祈りの力」で優しくなる
- ③「笑いの力」で明るくなる
- ④「対話の力」で癒やされる
- ⑤「つながりの力」で豊かになる



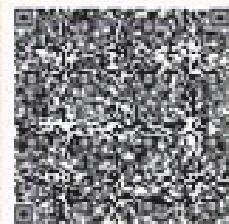
体裁 四六判 並製 定価1,870円

ISBN 9784837940838

発売日 2026年3月19日 発行 株式会社三笠書房



Amazonでの
ご予約は、こちらから！



城所 望 (きどころ・のぞみ)

1960年、静岡県富士市生まれ。浜松医科大学卒業後、沖縄の風土に魅せられ、沖縄県立中部病院にて医師としての歩みを始める。米国での研修を経て、石垣島の八重山病院や周辺離島での地域医療に従事。ドラマ「Dr.コトー診療所」の舞台となった日本最西端・与那国島では、島唯一の医師として住民の命を支え、医療の原点を築いた。30年以上にわたる離島医療の経験から、島の人々の暮らしに息づく、体だけでなく心も満たされる“健幸”的な秘訣を見出す。現在は、その知恵を現代のライフスタイルに最適化した「沖縄式リトリート」として提唱し、真に心身を整える「休み方」の普及に力を注いでいる。

現在はフリーランス医師として、外来診療のほか4,000名を超える児童・生徒や企業従業員の健康管理を担当。1万人以上の健康相談と年50回以上の講演実績を持ち、予防医療の実践を続けている。離島在住者で唯一の沖縄エッセイストクラブ会員。石垣島のシンボル「サザンゲートブリッジ」の名付け親であり、「Dr.リトー」の愛称で親しまれる。第7回全国出版オーディション優勝(2025年)。

城所先生の書籍が発売されます