

# NPO法人日本森林療法協会

## 森林セルフケア講座～室内編 in 東京



【日時】2016年4月9日(土)10:00～17:00  
【場所】港区赤坂1-5-15-溜池アネックスビル4F  
赤坂溜池クリニック内 ホリスティックヘルス情報室レクチャールーム  
東京メトロ銀座線溜池山王下車徒歩3分  
<http://www.holisticmedicine.jp/access.html>

【参加費】会員 5,000円／一般 7,000円  
(当日お釣り銭のないようにお支払ください。)  
【申込方法】: 下記のお申込み内容をメール(ファックス)にてご連絡ください。

E-mail: → [lilatama@yahoo.co.jp](mailto:lilatama@yahoo.co.jp)  
ファックス: 044-930-5572 担当: 馬場

【主催】NPO 法人日本森林療法協会  
<http://j.forest-therapy.org/>

### ◆森林セルフケア講座とは

森林セルフケアは、森に行き自然に無理なく自分自身をケアする健康法です。森林と健康のつながりについて学び、セルフケアの方法を学ぶ講座です。

### ◆森林セルフケアを伝えたい

なったら→森林セルフケア講座(室内編+実地編)、森林セルフケア体験会1回、森林セルフケア支援研修に出席し、申請すると「森林セルフケアサポーター」資格を認定します。

### ◆森林セルフケアサポーターとは

森を活用して自分自身をケアする“森林セルフケア”を学び、伝えることのできる人。

※森林セルフケア講座～実地編 in 東京は2016年4月10日に新宿御苑で予定しております

### 【スケジュール】

10:00～10:10	オリエンテーション
10:10～11:10	森林療法概論(森林セルフケアとは、森林のなりたち、日本の森林の現状、安全管理)
11:20～12:20	森林の健康効果(エビデンス、実施事例)
12:20～13:20	昼食
13:20～14:20	森林セルフケアのメニュー
14:30～15:00	森林セルフケアのフィールド
15:10～16:40	ワールドカフェ方式で語り合い(今日の話聞いて、自分が感じたことを整理する時間)
16:40～17:00	まとめ:自由に意見交換

### 【申し込み内容】

- ①氏名(フリガナ)、②会員・非会員
- 以下は、NPO法人日本森林療法協会会員は省略可
- ③性別:男・女、④住所、⑤電話番号、⑥E-mail
  - ⑦医療・福祉・健康・森林関係の資格をお持ちの場合はお書きください。

### 【about us】NPO法人日本森林療法協会 ～4つの活動方針～

- ①森に行き健康になろうとする人を支援する。
- ②森に行き健康になろうとする人を支援する人材を育てる。
- ③健康な森作りと森の紹介
- ④健康のために森を活用する全ての人を繋いでいく。

