

# 森林セルフケアフォーラム 2016 in 東京

## ～つながりから、ひろがりへ、森林セルフケアの可能性～

今年のフォーラムでは、昨年同様、参加者の皆さんにスキルとアイデアを持ち寄っていただき、参加した一人ひとりが今後森とのつながりの中で「エンパワメント（すべての人のよりよく生きる力を解き放つこと）」の実現に活かせるフォーラムを目指します。

### 【about us】

NPO法人日本森林療法協会  
～4つの活動方針～

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



NPO法人日本森林療法協会

【日時】2016年10月10日(月・祝)10:00～18:00

【会場】国立オリンピック記念青少年総合センター センター棟 405号室

東京都渋谷区代々木神園町3-1 <http://nyc.niye.go.jp/>

小田急線参宮橋駅より徒歩約7分、千代田線代々木公園駅より徒歩約10分

【参加費】会員・一般とも2000円

【申込方法】下記のお申込み内容をメールにてご連絡ください。

E-mail: [miyuki94-mirhea@sam.hi-ho.ne.jp](mailto:miyuki94-mirhea@sam.hi-ho.ne.jp)

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

9:50 会場受付開始

10:00～10:05 開会あいさつ

10:05～11:30 20分プレゼンテーション

① 「旅行業法などの法律を守った森林浴ツアーの作り方」

高田裕司(旅行業務取扱管理者/産業カウンセラー/森林セラピスト)

② 「『森林療法によるセルフケア体験』実践」

清水 実(ネイチャー・インタープリター)

③ 「ホリスティックデイケアでの活動報告」

合谷直美(しのだの森ホスピタル・ホリスティックデイケア「ハルニレ」スタッフ)

④ 「自分とのつながりと森林セルフケア」

飯田みゆき(薬剤師/森林インストラクター/ハーバルプラクティショナー/森と魂のセラピスト)

11:30～12:30 各自で昼食

会場は食事禁止ですが、オリンピックセンター内にレストランがあります。

12:30～15:00 屋外で森林セルフケアを体験してみよう。

※以下の【コースA、B、C、D、E】の中から好きなコースを選んでお申込みください。

各コース定員になり次第締め切りとさせていただきます。

※この野外体験は森林セルフケアサポーター資格の認定要件には入りませんのでご注意ください。

【コースA】「森の中でのコンプる（互いに認め合う）体験」定員7名

森林散策に加え、会場周辺のエリアにて、「コンプる」(互いに認め合う)を行います。

参加者一人ひとりが最近がんばったことなどを伝え、それに対し他のメンバーが質問やコメントをするというものです。明治神宮宝物殿前の広場で実施します。

\*「コンプる」の詳細は <http://complu.com/how.html> 参照

[実施者: 高田裕司(国家資格2級キャリアコンサルティング技能士/森林セラピスト/産業カウンセラー/森林セルフケアサポーター)]

【コースB】「明治神宮の森で森林セルフケア体験」定員7名

明治神宮の森の中でセルフケアを体験し、自分と森と健康についていろいろな視点から探ってみようというものです。様々な体験と自分の健康の関わりについて語り合いながら森林セルフケアで自分自身の気づきを探し

てみましょう！

〔実施者：田川裕則／森林インストラクター／ネイチャーゲームインストラクター／森林セラピスト／森林セルフケアコーディネーター、合谷直美／アロマセラピスト／ハーバルセラピスト／森林セラピスト／森林セルフケアサポーター〕

### 【コースC】「森のブレーメンの音楽隊」定員7名

学生時代から打楽器奏者である齊藤裕子が森の中でのリズム遊びをみなさんにお伝えます。地面やみなさんの体の部分を楽器として用います。最後には様々なリズムを掛け合わせて合奏をします。オリンピックセンターの庭で実施します。

〔実施者：齊藤裕子／ハーバルプラクティショナー／アロメインストラクター／森林セルフケアサポーター〕

### 【コースD】「森で落語&哲学（思考実験）」定員5名

森で落語。ネタに入る前のお話し「まくら」にトライしましょう。他のことは何も考えずに演ってみる！もう一つは、思考実験。答えのない問いを共に考えましょう。疑問をもち、考え、感じる。そして、あるがままに身を森にゆだねる。代々木公園で実施します。

〔実施者：安井健人／一級建築士／ホームインスペクター／神奈川森林インストラクター／森林セルフケアサポーター〕

### 【コースE】「森ストレッチで楽しむ森林セルフケア」定員7名

森には心と身体のバランスを調える不思議な力があります。そこで森の中をゆっくりと歩いて、五感を高めまします。リラックスしてから樹木を使ったストレッチを行えば、心身が緩み森林セルフケアの効果が高まります。

代々木公園で実施します。

〔実施者：山野 勉／ちば森の健康塾／森林セラピスト／自然体験活動指導者（リーダー）／赤十字救急法救急員／森林セルフケアコーディネーター〕

## 15:15～17:45 ディスカッション

～自分が何をやりたいのかを見つめて、次の一歩を踏み出すディスカッションを目指します。

※NPO 法人日本森林療法協会の森林セルフケアサポーター資格者支援システムの説明

※森林セルフケアサポーター仲間のスキルを持ちよった企画の事例紹介

【第一部】個人で何をやりたいか、自分自身の情熱とつながる。

【第二部】仲間がいることで、更にできることを考える。

## 17:45～18:00 まとめ、終了

※配布資料を置く台を設置しますので、広報を希望する資料があればお持ちください。

### 【お申込み内容】

- ① 氏名(フリガナ)、②会員 or 一般、③体験の希望コース【A・B・C・D・E】
- ④ 住所、⑤当日つながる電話番号、⑥E-mail
- ⑦専門：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。

※当日の 9:20～9:50  
NPO法人森林療法協会総  
会を行います。会員の方は  
こちらもお出席ください。