

# 森林セルフケアフォーラム 2015 in 東京

## ～持ち寄って創り出す森林セルフケアの新たな可能性～

今までのフォーラムから、参加した皆さんの底力と秘めたるエネルギーを感じてきました。そこで今年のフォーラムでは、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】2015年10月24日(土)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 514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。

メールアドレスをお持ちでない方は、FAXをお送りください。

E-mail: [miyuki94-mirhea@sam.hi-ho.ne.jp](mailto:miyuki94-mirhea@sam.hi-ho.ne.jp), Fax: 03-5697-5258(飯田)

【主催】NPO 法人日本森林療法協会 <http://foresttherapy.wix.com/forest>

### 森林セルフケアフォーラム 2015 in 東京(スケジュールは変更の可能性あり)

10:00～12:00 屋外で森林セルフケアを体験してみよう (9:30～会場受付開始)

**※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。**

※以下【コースA～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。

#### 【コースA】「心に触れる森林セルフケア」 定員7名

森林という場を活かすために、自分の感覚や感情に気づいていく意識が大切だと思っています。今回の体験会では、手の感覚を通して、自分や自然を感じ・味わい・楽しんでもらいたいと思います。オリンピックセンターの庭で実施します。

〔実施者:馬場健一/リラたま:はり・きゅう・マッサージ治療院/鍼・灸師あん摩マッサージ指圧師/奥多摩森林セラピーアシスター/シータヒーリング プラクティショナー/森林セルフケアコーディネーター〕

#### 【コースB】「イメージと五感を使った森林セルフケア」 定員6名

自分の体を普段意識していますか？

森や木を見る、風の肌触り、鳥の声を聴くなどの五感！

森と体を繋げたイメージ！

を使い意識してみます。

森を通して体と向き合い、自分を知り、セルフケアをしていきましょう。

オリンピックセンターの庭で実施します。

〔実施者:神山和久/セラピスト(マッサージ師)/ボディワーカー/ネイチャーゲームリーダー/森林セルフケアサポーター〕

#### 【コースC】「明治神宮の森で森林セルフケア体験」 定員10名

**〈満席となりました。明治神宮のコースをご希望の方は、コースEをお選びください。〉**

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を見つけるお手伝いをします。

〔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／森林セルフケアサポーター、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D】「森の中で今の自分と向き合ってみましょう」 定員7名

普段忘れがちな本来私たちに備わっている五感覚を使って森をたっぷりと味わってみましょう。そして、森の力を借りて、今の自分と向き合ってみましょう。何かに気づけるかな？代々木公園で実施します。

〔実施者: 稲場祐子／山と森と木が大好き／薬剤師／心理カウンセラー／臨床心理士／森林インストラクター／森林セルフケアサポーター／現在は支援の工作中〕

### 【コースE】「今！を感じる森林セルフケア」 定員7名

緑豊かな明治神宮で「今！」を見つける森歩きを実施します。自分の感覚で、自然の中に存在する今を楽しんでみませんか？感覚が意識に繋がり、そして意識を健康や仕事力に繋げていきましょう。

〔実施者: 松野大樹／森林セラピスト／フィットセラピスト／森林セルフケアサポーター〕

### 12:00～13:15 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。

昼食を持参していただき、オリンピックセンターの庭や野外体験後に野外で食べていただくこともできます。

### 13:15～13:20 開会あいさつ

### 13:20～15:00 20分プレゼンテーション

- ① 「団地内での森林セルフケアの取り組みと今後に向けて」山野 勉／NPO 法人日本森林療法協会監事
- ② 「最新 IT技術による森林セラピーへの集客～追客支援」山中章弘（一般社団法人智頭町観光協会専務理事）
- ③ 「森林セルフケアイベント開催における集客のポイント」今川智映子／Charity Community もりはぐ代表
- ④ 「森と人を繋ぐために」原田純子／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

一度に複数のディスカッションを同時進行するワークショップです。大きく以下のテーマに分かれて実施しますが、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ワークショップを目指します。

【テーマA】 森林セルフケアを知ってもらうために

【テーマB】 ボディ・マインド・スピリットのつながりを考える森林セルフケア

### 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 9:00～9:30

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ご出席ください。