

森林セルフケア支援研修



森林セルフケアは、森に行って自然に無理なく自分自身をケアする健康法です。「森林セルフケア支援研修」は、他者の森林セルフケアを支援できる人を育てるための研修です。事前に準備していただく課題を発表しあい、ディスカッションを行ないます。

◆森林セルフケア支援研修 in 東京

【日時】2017年12月10日(日)13:30~15:30

【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

E-mail: forestselfcare@gmail.com (事務局) FAX: 03-5572-8219 (事務局)

【受講対象】森林セルフケア体験会1回+講座(室内+実地)受講者を対象とします。

※「セルフケアサポーター」有資格者は、無料で受講できます。

※当日午前中に森林セルフケア体験会がある場合は、参加により体験会1回とみなします。

【定員】10名

【参加費】会員 2,000円/一般 3,000円

【申込方法】下記のお申込み内容をメールにてご連絡頂き、参加費を12月5日までに振込みください。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。

【振込先】ゆうちょ銀行 記号10060-番号93744651

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

※事前に課題を準備していただきます。

事前課題「自分が森林セルフケアをしよう、あるいはしている場所で他者の森林セルフケアを支援するとしたら、どんなプランを立てますか?対象、フィールド、メニュー、タイムスケジュールについて考えてください。」

詳細はお申込みいただいた方にお送りいたします。

【スケジュール】

約15分	オリエンテーション
約1時間半	課題発表とディスカッション
約15分	まとめ、解散

【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。

◆森林セルフケアとは

・森に行って自然に無理なく自分自身をケアする健康法です。まずは、「森林セルフケア体験会」で体験してみてください。

・森林と健康のつながりについて学び、自分自身のセルフケアの方法を学ぶ講座「森林セルフケア講座(室内編+実地編)」も開催しています。

◆森林セルフケアを伝えたく

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

森に行っ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。

【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健康のために森林を活用する全ての人を繋いでいく。

