

# 森林セルフケアフォーラム 2017 in 東京

## ～森林セルフケアの方向性と今後の可能性を探って～

今年のフォーラムの内容は午前中に専門家の基調講演と、他団体とのパネルディスカッション。午後は広い会場を使ったプチセミナーや屋外でのプチ体験会、ディスカッションを開催し、森林セルフケアの今後の方向性と可能性を探っていきたいと思います。

【日時】2017年10月29日(日)10:00～17:00

【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 1F200名室  
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2,000円(申し込み受理のお知らせ後、1週間以内に口座にお振り込みください)

【申込方法】下記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。

午前の部のみ参加される場合は、その旨明記してください。

- ① 氏名(フリガナ)、②会員 or 一般、  
③ 住所、④当日つながる電話番号、⑤E-mail  
⑥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。

E-mail: [shinrin.forum2017@gmail.com](mailto:shinrin.forum2017@gmail.com) (山野、岸山)

FAX: 03-5572-8219

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

### 【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。



受付後、1週間以内でお振り込みください。入金確認後 受付完了  
振込先【ゆうちょ銀行】  
記号 10060-番号 93744651

## 森林セルフケアフォーラム 2017 in 東京

9:50～ 受付開始

10:00～10:05 開会あいさつ

10:05～10:50 基調講演(講師 山本竜隆 富士山静養園園主)  
(養生・健康増進プログラム等を実施している施設の運営者)

11:00～12:30 パネルディスカッション

パネリスト 養生法実践者	山本竜隆(富士山静養園園主)
(敬称略) メディカルハーブ	林 真一郎(日本メディカルハーブ協会副理事長)
バッチフラワーレメディ	林サオダ(バッチホリスティック研究会代表)
植物療法	池田明子(日本フィットセラピー協会理事長)
森林療法	山野 勉(日本森林療法協会副理事長)

コーディネーター 降矢英成(ホリスティック医学協会会長、日本森林療法協会理事)

12:30～13:30 昼食(体験会参加者は弁当持参のうえ実施会場で、それ以外の方はセンター内のレストランか、弁当持参)

13:30～15:00 森林セルフケア体験会、プチセミナー(体験会、プチセミナーの概要については、裏面をご覧ください)

フォーラム参加者は、申込時に希望の体験会も申し込んでください。(先着順、希望に添えない場合があります)

体験会	講師	タイトル	募集人数
1班	飯田みゆき他1名	グループの願いに触れる森林セルフケア～森の中でワールドワーク体験	10名
2班	早川 広美	森林セルフケアに役立つネイチャーゲーム	10名
3班	高田 裕司	元気をもらえる森林セルフケア～森の中でコンプる(互いに認め合う)体験	6名
4班	神山 和久	森林と自分を同調する:活かす森林セルフケア 実践	6名
5班	佐藤 栄児	森林セルフケアウォーキング in 明治神宮	10名

15:15～16:45 ディスカッション

## 森林セルフケアフォーラム体験会概要

### 実施時間 13:30～15:00

体験会参加者はパネルディスカッションが終了後、申込んだ各班の講師と一緒に実施場所へ移動し、各班で昼食を取ってください。(弁当は各自持参してください。)

第1班:講師 飯田みゆき (セルフケアサポーター、協会前副理事長、薬剤師、森林インストラクター)  
松尾 祥子 (㈱SAFARI 代表、臨床心理士、アロマセラピスト)

体験会の実施場所 代々木公園

【ワールドワークは、対話を重ねながらメンバー共通の願いを探る対話の手法です。代々木公園の自然に見守られながら、グループ全体と自分自身に存在する深い願いに触れる、そんな森林セルフケアの可能性を体験しませんか。】

第2班:講師 早川 広美 (セルフケアサポーター、ネイチャーゲームインストラクター)

体験会の実施場所 代々木公園

【五感を開いて自然とふれあうネイチャーゲーム(シェアリングネイチャー)を体験し、ふりかえりでは指導者向けの解説をします。】

第3班:講師 高田 裕司 (セルフケアサポーター、森林セラピスト、中小企業診断士、キャリアコンサルタント)

体験会の実施場所 明治神宮

【明治神宮の杜をのんびりと散歩し、五感を開きます。その後、神宮内北の芝生で輪になって座り、順番に各自のがんばった体験について話し合います。昨年の参加者からは「みんなに認められ、元気や意欲が湧いてきた」との声。】

第4班:講師 神山和久 (セルフケアサポーター、マッサージワーカー、ボディワーカー、コンディショニングトレーナー)

体験会実施場所 代々木公園(当日変更の可能性あり)

【森林を含む自然との調和は、私たちにも自然の流れが滞ることなく流れていくこととなります。滞りは様々な不具合を起こします。滞らずに流れて通る感覚を身体で実践し、日々に活かせる工夫を見つけていきます。】

第5班:講師 佐藤栄児 (協会理事、アウトドアフィットネスインストラクター、精神科専門の訪問看護師)

体験会実施場所 明治神宮

【明治神宮を歩きながら自然観察、呼吸法やゆっくりと一人で過ごす時間などを通じて普段のストレスとゆっくりと向き合うプログラムになります。】

## 森林セルフケアフォーラムプチセミナー

森林セルフケアプチセミナーは、フォーラム参加者が会場内で自由に森林セルフケアのプログラムにふさわしい内容のエクササイズ等を体験するものです。

講師は、協会会員で実施プログラムの資格を有しているものが担当します。森林セルフケアのプログラムに取り入れることが可能であるとともに、日常生活習慣とすることで、健康の維持・増進が図られることを期待しています。

プチセミナーの内容は、午後の体験会と同じ時間(13:30～15:00)ですが、これを二部構成で実施します。

第1部:13:30～14:10 (40分)

第2部:14:20～15:00 (40分)

興味のあるプチセミナーを二つ体験することができ、スキルアップにもつながります。

セミナーの内容は現在募集中で、当日は各自の自由参加になります。(一部 1回の人数制限ある場合があります)

~~~~~

**森林セルフケアプチセミナーの講師募集(プチセミナー実施者は、参加費が免除されます)**

協会会員で、森林セルフケアにふさわしいプログラムをお持ちの方は、プチセミナーで発表しませんか？

プチセミナーを実施したいと希望される方は、①タイトル ②概要 ③概ねの対象人数を記載のうえフォーラム申し込みのメールアドレスでお申込みください。(締切り:2017年9月15日(金))

先着3名様までといたします。