

第 4 報

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。

【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。



【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 1F 101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、⑤ E-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 (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/>

受付後、1週間以内に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
Aコース	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
Bコース	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
Cコース	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
Dコース	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
Eコース	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

16:45～17:00 まとめ、終了

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。)

Aコース: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 (セルフケアサポーター、(株)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。】

Bコース: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 (材料費として 150 円/人 ご負担ください)

【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。】

Cコース: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。】

Dコース: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。】

Eコース: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。(1 セミナー40 分、2 回開催予定:13:30～14:10、14:20～15:00)

Aセミナー:「自律神経のバランスを整えるセルフケア」講師 馬場健一(リラたま鍼灸マッサージ治療院)

・自身の森林セルフケアからお気に入りのワークを紹介します。どのワークも簡単に日常生活に取り入れられるものばかりです。気軽に楽しく実践しながら、休日、自然の中で行うとさらに効果的だと思っています。

・五感をひらく、呼吸法、ツボマッサージ、気感を高める、イメージリラクゼーション法、シェアリングなど

Bセミナー:「キネシオテーピングで安全なセルフケア」講師 山野 勉(キネシオテーピングトレーナー)

・皮膚に近い性状で設計されたキネシオテープは、筋肉や関節の痛みや違和感など、様々な症状の改善を図ることができます。複雑な地形を歩く森では、安心・安全、疲労の軽減などの効果が期待されます。

・捻挫予防・応急措置、ひざ痛・腰痛の予防と軽減、こむら返し予防、疲労の軽減・回復など。

Cセミナー:「プチヨガで楽しむセルフケア(仮称)」 ヨガ療法士と協議中

Dセミナー:検討中

森林セルフケアフォーラムのサポートスタッフを募集(参加費が免除されます)

セルフケアフォーラムを手伝っていただけるサポートスタッフを募集しています。会場の設営、受付、体験会のサポートスタッフなどフォーラムを盛り上げるためにご協力をお願いします。