

森林セラピー等研修会に参加して

日時：平成27年11月17日

於：飯沼 正へら高原 <sup>森</sup>の家

主催：長野県

講師：(株)グリーンブック  
春日 未歩子 氏

レポーター：小嶋 和美

窓の外に正へらの木々を眺め、春日先生の明るく軽快な語り口調の中、県各所から森林セラピーガイドとして携わっている約50名程、小分からは12名の方々と席を並べ、会が始まりました。

先進国において、自己肯定感の低い日本人は、年間交通事故死に増える方より自殺者の方が多い現状。

うつ病やアルコール依存症、糖尿病などの成人病のセルフケアのひとつとして、森林セラピーの役割の重要性について、先生のわかりやすい説明のもと再認識されました。

自律神経のバランスを整え、副交<sup>換</sup>神経  
を高めるために、体験者に森の中で十分に

1) ラックス | ゼルク、その話し方として具体的に  
にびり接しよいかも。「ふふ山梨」で、生活

躍されているお二人の方のもと、クルーゾに合わせた

実際に「ふふ」から森の家の木の中を歩ませ

お岩様(体験者)の個性をキャッチし、

コースの中で、どの場所を、どのような場面として

効果的に活動し、又、お岩様とどの位の距

離感を持って接するかは、事前のインタビュー

(受け入れ)やガイドの経験値なども大切

+なので教わりました。特に印象に残っている

言葉として、自然ガイドとセラピーガイドは違う

森に入ると「ふふ」という事は、交換神経

が働いておきている状況。木の説明は

あえてしない。ガイド自身から説明したくなって

しまうので、セラピーに必要の木以外は、勉強はしない

という、セラピーカイトとしての明確な言葉でお客様に森の中で深いリラクゼーション体験に  
していただくために、あくまでも運動メイン、知識メイン  
にするための誘導していく事。セラピーカイトに  
重要な事と思われたい。それに何より大切な事  
はお客様一人一人に寄り添う事だ。 . . .  
その様子がカイトから生まれるお客様も私自身も  
森の中で得難い経験から生まれるのだから思いたい。