

※この報告書は、なごや環境大学のウェブサイト上に記録として掲載されます。

様式2
(2023年度)

事業実績報告書

講座番号	C-05	講座名	なごや・近郊の森deセルフケア
記載日	2023/5/5	団体名・企業名	prana
〈講座全体の概要〉(300字程度)			
<p>名古屋市近郊の森として三好丘緑地公園、名古屋市内の森として東山植物園の樹林地にて行いました。4月は虫の心配も少なく、幸い両日天気にも恵まれました。新緑の美しさ、花々に癒され、樹林気功やアーシングで樹木や地面と繋がる中で少しずつ身近な自然の中が非日常の自分と繋がる空間に変化していきます。プログラム前と後の自分の心身の状態を可視化することにより、自分を俯瞰することもできます。血流がよくなり、肩こりがなくなった、という参加者もいました。ドングリなどの木の実、実生苗、成長した樹木を観察し、植物の成長を近くに感じ、身近な自然が本当の意味で身近になることができるよう工夫しているので、生物多様性に対する関心も高まることも期待できます。</p>			
			
※写真1の説明		※写真2の説明	
太陽の光を浴びてストレッチ、樹林気功		滝の前で呼吸法	
〈企画・運営者の声(感想)〉(350字程度)			
<p>マスク生活が長かったせいもあるのか、呼吸が浅い人が多く、心身のバランスが少し乱れている方も参加されました。身近な自然の中で目を閉じてリラックスし、深い呼吸をすることで、何かゆったりとした気持ちへと変化しました。もちろん、室内でも効果はありますが、樹木の近くで行うと何とも言えない安心感に包まれ、参加者さんの表情が緩まってくのがとてもよくわかります。森林セルフケアは奥山などには行かず、その方の近くにある樹木のそばで行いますので、とても手軽な自然療法の一つです。私はここにアロマやハーブなどの植物療法も加えて毎回季節に合わせたプログラムを考案し、臨機応援に組み立てて行っています。今後も身近な宝に目を向けて取り組んでいきます。</p>			
〈受講者の声(実感した反応及びアンケートより)〉(3~5点、計350字程度)			
<p>自身と向き合い呼吸を整えクリーンな状態で進めていってくれてよかった。 最初は何をするのか少し不安だったけど、とてもリラックスできて頭がすっきりした。 新緑が美しく、また水の音や鳥のさえずりが心地よく、ゆったりできた。 日々の忙しさから開放され、癒された。 説明がとても分かりやすかった。</p>			