



## 事業実績報告書

様式 2  
(2020年度)

※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。

講座番号	C-21	講座名	なごやの森deセルフケア&ナチュラルクラフト
記載日	2021/3/15	団体名・企業名	prana
<b>〈講座全体の概要〉(300字程度)</b>			
<p>ネットがつながる私たちの社会。とても便利で快適な生活が送れている反面、目まぐるしい日々の生活で心身の疲れ、ストレスを感じる人が増えているような気がしています。</p> <p>この講座は、自分をケアする=セルフケアする時間を提供するために行いました。</p> <p>まずは、「森林セルフケア」。名古屋市は、まだまだ身近なところに公園、樹林地が残っています。今回はそのうちの三の丸庭園に向いて、樹林気功、ストレッチ、寝転んで木々や空を眺めたり、自分だけの時間をもちました。皆さんの表情がリラックスし、血色よく、緩んでいくのが実感できました。</p> <p>身近な自然に癒された後は、室内へ移動。間伐材や自然の素材を用いて、アロマストーン、蜜蝋クリームづくり、ハーブウォーターのジェルづくりなど、自然の恵みを味わいました。</p> <p>ハーブティを飲みながら、心身をほっこりさせつつ、名古屋市の自然環境、生物多様性、私たち自身が自然の一部であることなどをテキストを用いてお伝えしました。</p>			
			
※写真1の説明		※写真2の説明	
森のデザイナー。好きな自然を撮影、お土産にもなります。		日本の森・ミツバチと食・里山などをテーマにした講義を行いました。	
<b>〈企画・運営者の声(感想)〉(350字程度)</b>			
<p>2020年前期講座はコロナの影響で残念ながら中止としました。今回は、感染症対策を講じた上で、開催することができて嬉しく思っております。私がこの講座で実践したかったことは、自らの意志で身近な自然(森林)に出向き、自らの心身を整える、というプログラム=「森林セルフケア」を名古屋地区で継続していくこと、でした。人生の主導権を自分に置き、自発的に自分を見つめることは、今の時代にとってもマッチしていると感じています。遠くの森林に出向かなくても、自分の身近な樹林地に目を向け、自分が自然の一員であることへの気づきも得ることができます。プログラム上、定員数を5名とさせていただきましたが、参加された方はプログラム後のリラックスした表情になっていくのを見て、今後も継続していこうと背中を押していただいた気持ちになりました。</p>			
<b>〈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)</b>			
<p>都会の中に落ちついて鳥の声が聞くことのできる自然があることを知った。</p> <p>本当にいい場所があって良かった。大変癒されました。都会の中で森林を感じられ、クラフトも楽しく体験できた。雰囲気と講座の内容が良くて楽しめました！自分と向き合う時間がちゃんと取れたのが良かったです。また参加したいです。天気も良く、とてもリラックスできました。久しぶりに自然のところに行けたこと、クラフト作成の説明が分かりやすかったです。私にとって興味ある自然の要素がたっぷりと盛り込まれている講座だった。先生方が素敵でした。環境について関心を持つようになった。心が落ち着いた。自然について考える時間ができた。</p>			