

事業実績報告書

様式 2
(2021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-03	講座名	なごや近郊の森deセルフケア
記載日	2021/4/19	団体名・企業名	prana
〈講座全体の概要〉(300字程度)			
<p>コロナウィルス感染症が瞬く間に私たちの生活に影響を与え、日々の生活の中で不安や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。この講座では、自分をケアする=セルフケアする時間を森林セルフケアという手法で提供します。今回は名古屋市近郊の森ということで、みよし市の「三好丘緑地」という樹林地にて行いました。樹木の近くで瞑想したり、寝転んで空を眺めたり、自分だけの時間を持つと、とってもしラックスします。その日の天候に合わせたプログラムを構成により、五感を使って自然の恵みを味わうことができます。ハーブティを味わう、アロマクラフトづくりも森の中で行いました。心身を緩めて穏やかに自分と向き合いながら、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もお伝えしました。</p>			
			
※写真1の説明		※写真2の説明	
素足で歩くアーシング。足裏でコケや芝生や野草の感覚を味わいます。		森の中で、大切な自分へ絵手紙を描きました。	
〈企画・運営者の声(感想)〉(350字程度)			
<p>2020年度後期に引き続き、森林セルフケアを取り入れたプログラムを開催できて嬉しいです。今回は名古屋市近郊のみよし市内の雑木林にて屋外プログラムとしました。郊外の住宅地にある緑地はとても貴重な場所となっていることにも自然と目を向けるような構成としました。森に入ると、一面新緑に囲まれて野鳥のさえずり、風の音、雲の流れ、太陽の光を感じ、呼吸やストレッチで大切な自分を癒し、整えることで表情が和らぎ、緩んでいき、自分も自然環境の一部であることがスーッと受け入れられていきます。画用紙を配り、「自分への絵手紙」を描いたり、その時気に入った香りでスプレーづくりとしたり、ハーブティでほっと一息ついたり、と、あわただしい日常の中での貴重なひとときを過ごすことができるよう、工夫しています。身近な自然への感謝、大切にしたい思いを育むことへつながると確信しています。</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>木に囲まれることがほとんどないのでながらのプログラムで、気持ちが良かった。体験型がとても良かったです。身近な素晴らしい場所でエネルギーをもらえました。内容が新鮮でわかりやすかった。癒された。興味がある内容、お土産も嬉しかった。秋の講座も参加したい。</p>			