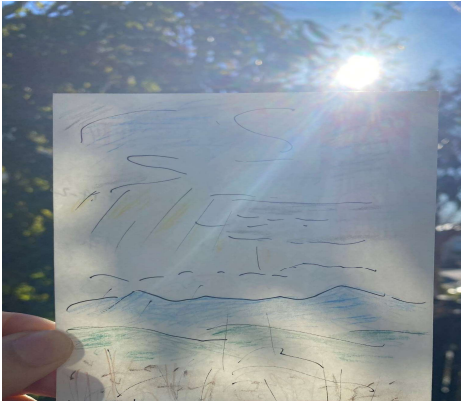



## 事業実績報告書

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-18	講座名	なごや・近郊の森deセルフケア&ナチュラルクラフト
記載日	2022/3/28	団体名・企業名	prana
〈講座全体の概要〉(300字程度)			
<p>都心の三の丸庭園と近郊の三好丘緑地の2か所で森林セルフケアを行った。五感を使った体験を通じて、心身のバランスを整え、その後毎回繋がり会うテーマに沿った座学とクラフトづくりを通して、身近にある自然に目を向け、その恵みに気づききっかけとなること、自分も自然の循環の中の一員であることへの気づきを得ることへ誘う。なごや環境ハンドブックを用いることにより、名古屋市の環境全体への意識を深めていきたい。</p>			
			
※写真1の説明		※写真2の説明	
森林セルフケア 私への手紙		間伐材のアロマウッドストーンづくり	
〈企画・運営者の声(感想)〉(350字程度)			
<p>今回も、感染症対策を講じた上で無事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」を広め継続していくことと感覚を開いた状態で環境をいうものを自分事として考えることを同時に行うことでした。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、今の時代にとてもマッチしていると感じています。プログラム上、定員数を5名とさせていただきましたが、参加された方のプログラム後のリラックスした表情を見て、今後もゆるやかに継続していこうと決意しました。</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>身近な自然を通じて新鮮な学びができた。          外でセルフケアしたり室内でアロマスプレーを作ったり充実した時間でした。          森林セルフケアを行って心が軽くなった。          名古屋に素敵な森があることを知り、そこで得難い体験ができた。そして上質の蜜蝋、精油に出会えたことに満足した。          丁寧な説明で分かりやすかった。          講座手法、大変良い。          自然を満喫できた。          自然の中でリラックスできた。アロマジェルを作り、楽しかった。          大好きな三好丘緑地をゆっくり楽しむことができた。</p>			