

事業実績報告書

様式 2
(2022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-06	講座名	なごや近郊の森deセルフケア
記載日	2022/5/30	団体名・企業名	prana
〈講座全体の概要〉(300字程度)			
<p>近郊の森として、みよし市の三好丘緑地森林セルフケアを行った。今回は4/10は参加者が集まらず中止、4/17は雨で延期となり、5/29に開催できた。五感を使った体験を通じて、心身のバランスを整えることを目的とし、樹林気功やアーシング、一人の時間を設けるプログラムを行った。自分への手紙では、自然をモチーフとして今の自分へメッセージをしたためた。ハーブティを飲んでゆったりする時間を得た。身近な森で青と緑の色、小鳥のさえずり、風の感覚を感じリラックス、リフレッシュした。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で誘った。</p>			
			
※写真 1 の説明		※写真 2 の説明	
樹林機構、呼吸法、ストレッチ		自分への手紙	
〈企画・運営者の声(感想)〉(350字程度)			
<p>今回は近い日程で2回組んだことで参加者が集まらない日が出てしまい、日程の設定について反省した。前回同様、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。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、ストレスにさいなまれやすい今の時代にとってもマッチしていると感じている。プログラム上、定員数を5名とさせていただいている。ゆったりした空間を確保することで、参加された方のプログラム後のリラックスした表情をみることができ嬉しく思った。今後も場所、方法を工夫して継続していきたい。</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>身近な自然は素晴らしいと感じた。 一人の時間が良かった。リラックスした。 森林セルフケアで心と体が良い状態になった 三好丘緑地の緑が素晴らしい。</p>			