

## 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-21	講座名	なごや近郊の森deセルフケア
記載日	2023/3/15	団体名・企業名	prana
〈講座全体の概要〉(300字程度)			
<p>なごやの近郊の森、ということで今回はみよし市に加えて豊田市の森でのセルフケアを企画した。11/18(金)に行った会では平日ということもあり、子育て中のお母さんたちの参加が実現し、身近な森の中で自分を見つめリラックスする時間を持つことができた。11/23は、土砂降りの荒天が予想されたため、安全を重視し中止とした。12/18は、寒い日であったが、森の中は比較的温かく、落ち葉を運んで森づくりを体験したり、タカノツメ(木の名前)の甘い香りを楽しむことができた。3/12は、落ちていくドングリや松ぼっくりから実生苗、大きな木になるところを観察し、マインドフルネスへとつなげることができた。</p>			
			
※写真1の説明		※写真2の説明	
呼吸法やストレッチ。心身のこわばりがほぐけて優しい表情になります。		森の中で鳥のさえずり、落ち葉の感触、風の音など、自然の中に身をおきます。	
〈企画・運営者の声(感想)〉(350字程度)			
<p>今回の収穫は、自然の中での癒しの必要性を感じたことと、参加するという自発的な行為が、森に行って自らをケアする=セルフケアすることに繋がること、を改めて再確認できたことです。特に子育て中、日ごろ働く方、それぞれの立場でともすると他人軸になって疲弊している方にとって必要なプログラムだと実感しました。奥山にいかずとも、名古屋市、近郊の森や公園のできる方法なので今後はお子さんや親子対象も視野に入れて企画していきたいと思いました。</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>めちゃくちゃ癒されました！五感を感じることで身体が喜んでいるのをすごく感じました。ゆっくりと自分に向ける時間が心を良くしてくれて、伝える側にもなりたいなあと感じました。とにかく癒され、自分と向き合うことができた。</p>			