

事業実績報告書

講座番号	C-08	講座名	なごや・近郊の森deセルフケア
記載日	2024/6/10	団体名・企業名	prana
〈講座全体の概要〉(300字程度)			
<p>名古屋市近郊の森として三好丘緑地公園、名古屋市内の森として東山植物園の樹林地にて行いました。4.5月は虫の心配も少なく、幸い両日天気にも恵まれました。今回は男性のご参加が多く、また中学生の娘さんとのご参加もあり、新鮮な感じがしました。新緑の美しさ、花々に癒され、樹林気功やアーシングで樹木や地面と繋がる中で少しずつ身近な自然の中が非日常の自分と繋がる空間に変化していきます。プログラム前と後の自分の心身の状態を可視化することにより、自分を俯瞰することもできます。血流がよくなり、肩こりがなくなった、という方もいました。植物の存在を近くに感じ、身近な自然が本当の意味で身近になることができるよう工夫しているので、生物多様性に対する関心も高まることも期待しています。</p>			
			
※写真1の説明		※写真2の説明	
コケをながめる		滝の前で深呼吸	
〈企画・運営者の声(感想)〉(350字程度)			
<p>職場等での慢性的なストレスを感じている方が多く、頭が痛かったり首肩とのコリがあったり、心身のバランスが少し乱れている方も参加されました。身近な自然の中で目を閉じてリラックスし、深い呼吸をすることで、性別、年齢問わず、皆ゆったりとした気持ちへと変化しました。もちろん、室内でも効果はありますが、樹木の近くで行うと何とも言えない安心感に包まれ、表情が緩まってくるのがとてもよくわかります。森林セルフケアは奥山などには行かず、その方の近くにある樹木のそばで行いますので、とても手軽な自然療法の一つです。私はここにアロマやハーブなどの植物療法も加えて毎回季節に合わせたプログラムを考案し、臨機応援に組み立てて行っています。今後も身近な宝に目を向けて取り組んでいきます。</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>頭はすっきりと、身体がぼかぼかと温かくなった。 緑に包まれて優しい気持ちになった。 木の香り、鳥のさえずりが心地よかった。 自然の感覚を味わうことができ自分のセルフコントロールができた。 近場でリフレッシュできることが分かり、良かった。</p>			