

「Well-being 森林セラピープログラム」第二期 研修会のご案内

休眠預金活用事業 うつ病予防支援～東京で働く人をうつにさせない～

2023年～2026年の3か年プロジェクトとして、森林環境を活用して、働く人へのセルフケアとチームケアを行う「Well-being 森林セラピープログラム」を開発し、都内の企業に提供できるようにしていく標記事業が採択されました。

当該事業のプログラム提供は、東京で働く人を対象として、都内の都市公園、あるいは東京から90分程度で行ける、東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県、山梨県に所在する基地を拠点として実施することとなります。

導入として、東京近郊で森林セラピーの良さを体験していただくことを契機に、全国の基地につないでいくことをねらうプロジェクトです。

2024年度は、人材育成として、「Well-being 森林セラピープログラム」第二期研修会を開催します。受講後に、Well-being プログラム実施可能な森林セラピストとして登録していただき、2025年度はパイロット版プログラムを企業5社に提供するために活動していただきます(有償)。

活動開始後は、月1回程度のグループスーパービジョン(オンライン)で、登録者へのフォローを行っていきながら、2026年度に本格的に開始する企業へのプログラム提供に向けて、評価・分析し、内容を高めて参ります。

◆働く人への森林セラピーを行いたい森林セラピストの方は、ぜひご参加ください◆

受講資格： ①森林セラピスト資格者で、都市公園、都市近郊基地で活動できる方
②講習会に3日間全日参加可能な方
③月1回程度のグループスーパービジョン(オンライン)に参加可能な方

実施日程： 2025年2月7日(金)11時～17時30分
8、9日(土・日)9時30分～16時30分

申込期間： 2025年1月6日(月) ～ 2025年1月24日(金)

募集人数： 35人(先着順)

受講料金： 15,000円(税込) (受講費用30,000円の半額を助成金により補助されています)

昼食弁当： 3,300円(3日分 税込み・飲み物付き) 受講費用と併せて、お振込みください。

申込方法： Google フォームにてお申込みください。1週間以内に受付済のメールを差し上げます。受付済メールを確認後、受講料・昼食弁当の費用をお振込みください。

<https://forms.gle/1K8vfaYbXF56Y9Ke7>

振込先： 三菱UFJ銀行【支店名】 麹町支店 【店番】 616
【預金種目】 普通 【口座番号】 0398612
【口座名】 特定非営利活動法人森林セラピーソサエティ



「Well-being 森林セラピープログラム」研修会
NPO法人 森林セラピーソサエティ事務局

「Well-being 森林セラピープログラム」第二期研修会

【スケジュール】

- 1日目** 2025年2月7日（金） 11時～17時30分
産業精神保健の概要、働く人のメンタルヘルス、基本的な対応方法
予約から実施までの流れ
- 2日目** 2025年2月8日（土） 9時30分～16時30分
セルフケアについての講義
セルフケアプログラムの実地演習
- 3日目** 2025年2月9日（日） 9時30分～16時30分
チームケアについての講義
チームケアプログラムの実地演習

【会場】

〈講義〉 **林野会館** ➡アクセス：<http://rinyakaikan.or.jp/access/>

住所：東京都文京区大塚 3-28-7

〈演習〉 **小石川植物園** ➡アクセス：<https://koishikawa-bg.jp/access/>

住所：東京都文京区白山 3-7-1



「Well-being 森林セラピープログラム」研修会のお問い合わせは
下記までお願いいたします。

NPO法人 森林セラピーソサエティ事務局 担当
〒102-0083 東京都千代田区麹町 1-6-9 DIK 麹町ビル 3階E号室
tel : 03-3288-5591 mail : info@fo-society.jp