

森林セラピー[®]



特集
p.2

森のようちえんから学ぶ自然教育

会報誌 20号



P.8 森林セラピー基地探訪

- ・青森県深浦町
- ・鳥取県智頭町

P.12 森林セラピー女子部

- ・みどりとふれあう
フェスティバル報告等
- ・女子部イベント一覧

森のようちえんから学ぶ 自然教育



Natural education

森のようちえんとは

自然環境のもとで幼児教育や保育、幼少教育を実施することを「森のようちえん」と言います。鳥取県智頭町で「まるたんぼう」という森のようちえんが人気を博していますが、これと同じもので

す。

森のようちえんは、1970年代初頭にヨーロッパで誕生しました。デンマークに住むある母親が「子どもたちに自然と触れ合う機会をつくり、自然の中でのびのびと遊ばせたい」と思い立ち、自分の子と共に地域の子どもたちを連れ、森林の中で保育を行ったことが始まりとされています。その後北欧を中心に広がりを見せ、日本

でも20年ほど前から少しずつ浸透してきました。

日本では「森のようちえん全国ネットワーク」が、森のようちえんを「自然体験活動を基軸にした子育て、保育、乳児・幼少期教育の総称」と定義しています。ようちえん、という通称を使っていますが、スタイルは様々です。幼稚園だけでなく保育園、学童、自主保育、自然学校なども含まれ、0歳からおおむね7歳くらいまでの幼少期の子どもを対象とした自然教育全般を指します。

実施回数も自由で、毎日森のよ

うちえんとして自然活動を行うところもあれば、イベントとして不



定期に実施するところもあります。森に限らず、川や海、都市公園で行う場合もあります。

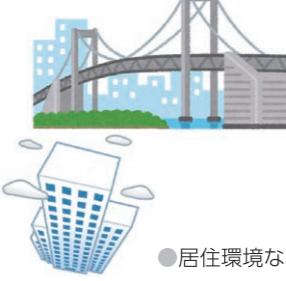
森のようちえんが 生まれた背景

既存の教育では、子どもたちそれぞれに備わっている個性、自主性、積極性や想像力を抑えてしまふ時もあります。教師や親御さんは、何かと「～しなさい」「～してはいけません」というような命令や禁止が多くなりがちです。きっと整列し、先生が話す時は黙るというような規律を守らせることが、「よい」教育とされていますが、それは裏を返すと「よい子」にならないと弾かれてしまう教育でもあります。そういう教育に疑問や不安を感じている保護者の方が増えてきています。また、現代の都市部では空き地や里山もめったにありませんから、自然の中で遊ぶ機会も減ってきます。このような背景から、子どもたちに自然の中で遊ぶ機会をもたらす、子ども自身が考え行動できる場所をつくることが求められてきたのです。

20~30年で大きく変化



●多様化する価値観・ニーズ

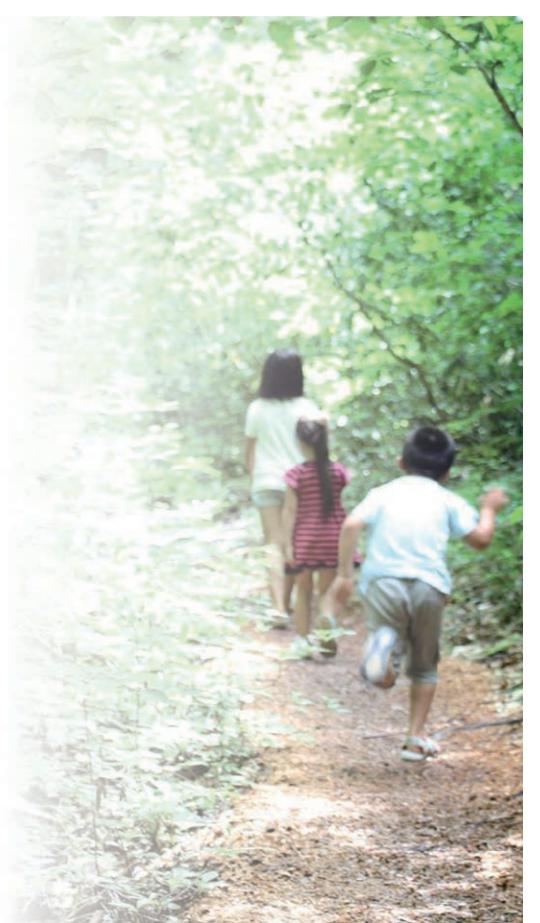


●居住環境など

日本の森のようちえん

森のようちえん全国ネットワークは2008年に設立され、設立当初は個人会員と団体会員を合わせて68組が加入しました。2016年6月には250組に増加したそうです。全国的に大きな広がりをみせてています。

日本では少子化対策や待機児童対策、地方の移住施策としても注目されています。



しているうちに、誤つて転落するような事故につながってしまうのです。

子どもが高い場所が危険かどうかを判断する感覚は、4歳ごろまで大人の約8割のレベルまで発達します。「高所平気症」の予防には、その感覚が形成される前に、木登りや滑り台、ジヤングルジムなど、地面が見える範囲でさまざまな高さの遊びを体験して感覚をつかむことが重要だとされています。安全な高さで落下したとき、どれくらい痛いのか、という感覚から、まだ大丈夫・これ以上は危ないといった感覚を養っていくのです。

これは高所の場合ですが、以外の生き物、例えば虫・動物・友達・親・兄弟…に対する思いやりの気持ちも似通ったものがあります。想像力や、考える力を養うには、自身の体験をもとにすることが重要になります。「自身の体験」が乏しいと、ここと身体の発育バランスが取れなくなってしまいます。ニュースでたびたび目にする悲惨な事件は、その後の調査で加害者の生育環境に問題があるケースもありますね。たくさん



遊び、自然の中の様々な不思議と出会うことは、子どもにとつて成長の糧となるのです。

森のようちえんによる効果

ペーター・ヘフナーの調査によると、ドイツの森のようちえん出身の子どもについて、授業中の協働作業や動機づけ、忍耐・集中、社会的行動において、正規の幼稚園出身の子どもよりも高い評価を得たと報告されています。日本では実際に森のようちえんを利用する子どもの保護者からは「風邪をひきにくくなつた」という声が多く、卒業後は体育授業が得意な子どもが多く見受けられるといいます。森のようちえんに通うことで、健康な身体づくりや体力向上に役立つのでしょうか。精神面でも、自然の中での集団生活によって、仲間同士で助け合うチームワークが鍛えられたり、「自分の力でここまで出来る」という自信、逆に「自分はここまでしか出来ない」という自分の限界を知ることができます。

また、不登校児のサポートとして



ても自然体験活動が多く取り入れられています。継続して参加している子どもたちには笑顔が多くなり、登校状況が改善され、精神的に落ち着いてくるといった変化が現れてくるそうです。

森のようちえんには多くの危険性もあります。有害な生物との遭遇、小さなけがなど、挙げれば尽きないでしょう。これはもちろん保育者が安全管理に配慮することが前提ですが、基本的に森のようちえんでは「子どもの気持ち」や「子どもが自分の安全を守ることを学ぶチャンス」を大事にしています。



森のようちえんでの大人の役割

森のようちえんでは、遊ぶこと・自然とふれあうことの他にも、自分で考える力を養うことを大切にしています。大人の考え方を強要せずに、子ども自身で主体的に考え行動できる力を信じて待つことが大人の役割です。なるべく大人の考えを表に出さず、なにかあつたら子どもたち同士で解決するように見守ります。どのように行動するかを見てはいても、直接介入しません。大人が介入することで、その場は比較的簡単にまとまるかもしれません。ですが、そこにこそ子どもの成長、気付き・発見のチャンスが隠れています。



自然環境には多くの危険性もあります。有害な生物との遭遇、小さなけがなど、挙げれば尽きないでしょう。これはもちろん保育者が安全管理に配慮することが前提ですが、基本的に森のようちえんでは「子どもの気持ち」や「子どもが自分の安全を守ることを学ぶチャンス」を大事にしています。

森のようちえん全国ネットワーク事務局長の藁谷氏は、取材時にこんな質問をされました。『子どもが木の棒を見つけてきて、チャンバラごっこを始めたとしましょう。木の棒が目に入つたら失明の危険性があつて危ない。どうしますか?』少し考えてみてください。

単純に、「ダメ!」「あぶない!」と止める言葉が、まず最初に浮かんだのではないでしようか。森のようちえんでは、こういった子どもの「やりたい」気持ちを尊重しながら、子どもたちの安全も確保することが求められます。さて、どんな打開策を提案しますか? これこそが、森のようちえん



森のようちえんでは、遊ぶこと・自然とふれあうことの他にも、自分で考える力を養うことを大切にしています。大人の考え方を強要せずに、子ども自身で主体的に考え行動できる力を信じて待つことが大人の役割です。なるべく大人の考えを表に出さず、なにかあつたら子どもたち同士で解決するように見守ります。どのように行動するかを見てはいても、直接介入しません。大人が介入することで、その場は比較的簡単にまとまるかもしれません。ですが、そこにこそ子どもの成長、気付き・発見のチャンスが隠れています。

森のようちえん全国ネットワーク事務局長の藁谷氏は、取材時にこんな質問をされました。『子どもが木の棒を見つけてきて、チャンバラごっこを始めたとしましょう。木の棒が目に入つたら失明の危険性があつて危ない。どうしますか?』少し考えてみてください。

単純に、「ダメ!」「あぶない!」と止める言葉が、まず最初に浮かんだのではないでしようか。森のようちえんでは、こういった子どもの「やりたい」気持ちを尊重しながら、子どもたちの安全も確保することが求められます。さて、どんな打開策を提案しますか? これこそが、森のようちえん

んにおける大人の指導者の考え方です。そういうことを想定した上で、森に入ることが必要になります。

前述の質問のケースでは、「腰から上に棒を上げたら絶対ダメだよ」という打開策を提案するそうです。腰から下の下半身であれば、棒があたつても後遺症になるような大怪我を負うことはないでしょう。これで、子どもは「チャンバラごっこがしたい」という気持ちを抑えこまことに遊べます。



子どもの気持ちを尊重すること

森のようちえんを体験したり、日常的な教育に取り入れるコツにも、大人側の役割は、やはり大きいものがあります。親や周りにいる人が、ちょっとでも考え方を変えることでも「森のようちえん」の実践は可能だと思います。

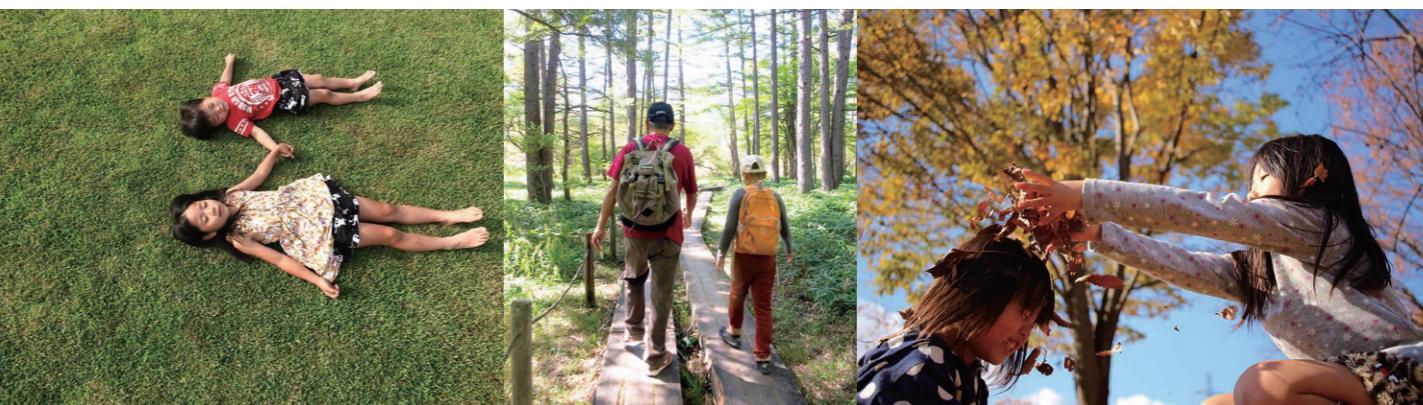
例えば、子どもが道草をしたら「道草をするな」とは言わない。

木の棒や石ころを持って帰りたいと言ったら、持つて帰らせる。

「どうせ飽きちゃうでしょ、捨て来なさい」とは言わない。これは非常に難しいことです。ですが、持つて帰ると言ったその瞬間の気持ちを尊重し、それを使った遊びを考えるチャンスを無駄にしないことが大切なのです。もちろん持つて帰ろうとして途中で「持てない！」と言い出したり、持つて帰つても飽きてしまうこともあるでしょう。そういうときは、大人の出番です。持てないなら置いて帰るのか、飽きてしまったたらどうやって処分するのか、はたまた絵を書いてリサイクルすることを提案するのか……。

また、野外での遊びに慣れていない子どもの場合は、自然環境に連れて行つてもどうやって遊ぶのかわからず、途方にくれてしまうこともありますとか。そんなときも大人の出番です。ネイチャーゲームなどの簡単な遊びから、自然に目を向けることに誘導してみましょう。

森のようちえんは、自然体験活動をとおした子育てではありますが、大人側の発想の転換や、口出しをしない忍耐力も必要になってしまいます。子どもだけでなく、大人もまた自然に育てられているのかかもしれません。



おわりに

森のようちえんでの大人の役割が大きいことを意外に思った方もいらっしゃるのではないかでしょうか。私もその一人です。ダメというのではなくですが、ダメといわずに代替案を出すのはとてもむずかしいことです。

子どもの頃自分が好きだったもの、必死に集めたもの、今思い返すとしようもないものだったと思ふことはありませんか。でも当時の自分は、それがないとイヤ・それがどうしてもほしいと駄々をこねたり。今思ひ返すとガラクタなのに、宝物のように感じていたのです？ 森林セラピーで子どものお客様がいらした時、ぜひそんな気持ちを思い出してください。いつも見ている葉っぱ、枝、花。子どもにとつてはすべてが宝石のように見えるはずです。

取材協力



藁谷 久雄 (わらがい・ひさお)

NPO法人国際自然大学校副理事長。日本アウトドアネットワーク運営委員、森のようちえん全国ネットワーク事務局長を務める。野外活動（教育）、自然体験活動を35年間実践した経験から、森のようちえん全国ネットワークを設立。現在は幼稚期の自然体験・都市型森のようちえんの展開に注力している。

Message

なぜ、今このように幼児・青少年教育に自然体験活動が求められ、必要とされているのだろうか。子どもたちを取り巻く環境は著しく変化しています。生まれた時から文明社会にどっぷりとつかって生きて行きます。ごはんを炊くことも、火をつけることもスイッチ一つでできます。子どもの発達段階で必要な体験をせずに成長していくことは心身ともに健康な成長ではありません。現代の子どもたちの欠落体験が多いことに気づかされます。幼児・青少年期の自然体験、社会体験活動が今、必要なのです。学習塾や習いことを選ぶ時代から自然学校（森のようちえん）を選ぶ時代を作りあげたいです。子どものプレゼントに自然体験活動！（森のようちえん）大人も子どももハッピーになれる、そんなメジャーな自然学校（森のようちえん）にしたいと活動しています。

■ 関連書籍

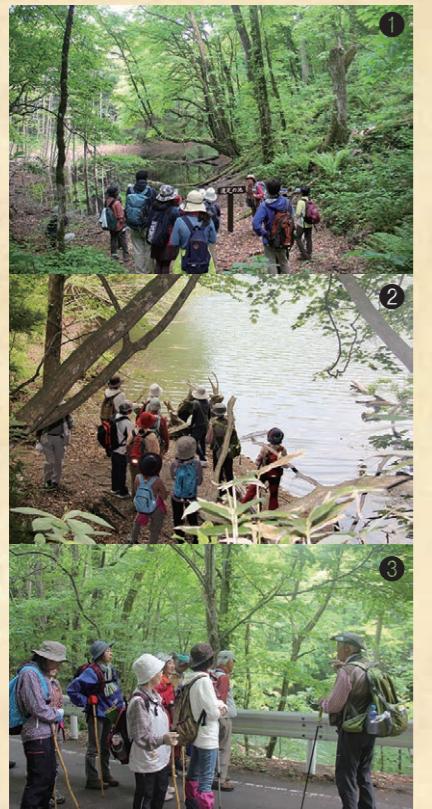
- ・子どもは子どもを生きています
- ・子どもがひとり笑ったら…
- ・子どもと森へ出かけてみれば

出版社：フレーベル館
小西 貴士／著





■青池 名前のとおり水が群青色に透き通っています。



十二湖の森コース

十二湖の森には、4つのセラピーロードが設定されています。

①青池・沸壺の池コース [所要時間: 約2.5時間]
十二湖を代表する「青池」と日本名水百選の「沸壺の池」を巡る一番人気のコースです。出発は十二湖リフレッシュ村から、アカショウビンが飛来する「長池」を経由してブナの巨木が林立するブナの自然林を歩きます。

②金山の池ショートコース [所要時間: 約2.5時間]
③金山の池・糸畑の池ロングコース [所要時間: 約5時間]
スタート地点の十二湖リフレッシュ村から、アカショウビンやクロサンショウオの卵塊が評判の長池、そして四五郎の池を経て、十二湖の奥の湖「金山の池」を周ります。ここまで来ると観光客の姿もまばらとなり、静かな時間を過ごせます。金山の池湖畔の散策道には天然ヒバの林が深緑の森を作っています。ヒノキチオールの香りを楽しむこともできるでしょう。湖畔から崩山の山容を眺めながら水と戯れ、休憩後は林道へ。ショートコース利用の場合は、林道途中から金山の池へ降りて来た道をもどります。時間のある方は糸畑の池を経由して、出発地点に戻るロングコースがおすすめ。途中の平場で、静かにゆっくりした時間をご堪能ください。

④王池コース [所要時間: 約2.5時間]
東湖と西湖の湖畔に沿って進む遊歩道はヒョウタン形。四季折々に豊かな表情を見てくれる王池の景色をお楽しみください。遊歩道わきに滝が2ヶ所あり、水の流れに耳をすましてひと休み。越口の池から落下する滝では、童心にかえって水遊びに興じるもよいでしょう。

■ガイドを伴っての散策
①道芝(ミチシバ)の池 ②金山(カナヤマ)の池
③鶏頭場(ケトバ)の池

9 forest therapy vol.20

青森県深浦町は日本海と世界自然遺産である白神山地に囲まれた町です。平成26年に十二湖のエリアが青森県初の森林セラピー基地に認定となりました。

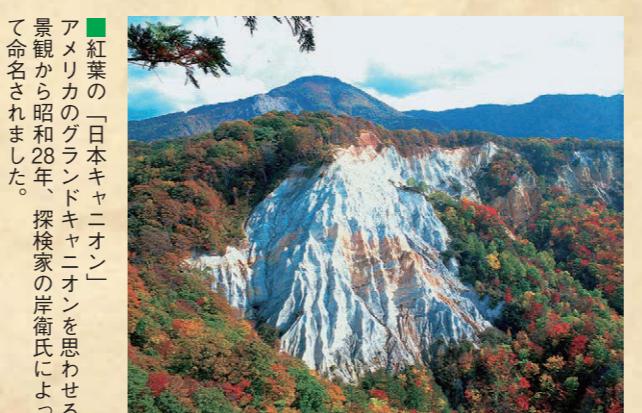
世界自然遺産 「白神山地」とは

白神山地は、青森県と秋田県の県境に広がる13万ヘクタールにおよぶ広大な山岳地帯のことです。このうち1万6971ヘクタールが、8000年以上手つかずの原生的なブナ林で占められています。このブナ林の範囲が、平成5年12月にユネスコによる世界遺産（自然の部）に登録されました。

白神山地は標高1,000メートル前後の稜線が幾重にも重なり、起伏に富んだ地形に応じてさまざまな植物群落が見られます。白神山地の主峰白神岳は、1,235メートルとそれほど高い山ではないにもかかわらず、海岸から直立しているため、激しい天候の変化に見舞われます。そのため年間を通じてその雄姿をみせることは運びにありません。それだけに晴天に恵まれた白神岳への登山者は幸運です。登山道を登りつめ、頂上から眺めた際に、小さな池は森の中に隠れて大きな池だけ12見えたことから「十二湖」と名付けられました。青いインクを流したような色といわれる『青池』が特に有名です。なぜ青いのか未だに解明されていない神秘の青池は透明度が高く、陽が差すと息を呑むほどの美しさを見せてくれます。

十二湖とは

十二湖は、江戸時代の宝永元年（1704年4月）に起った大震によって沢がせき止められ、地盤が陥没して形成されたと言われています。実は12の池ではなく、33の湖沼群からなります。大崩の頂上から眺めた際に、小さな池は



この青池を見るためだけに訪れる観光客もいるそうです。



青森県深浦町 十二湖の森

●お問い合わせ
白神十二湖エコ・ミュージアム

〒038-2206
青森県西津軽郡深浦町大字松神字松神山1-3
TEL / 0173-77-3113
FAX / 0173-77-3114
営業時間 / 9:00~17:00
定休日 / 月曜日
E-mail : eco-museum@aioros.ocn.ne.jp
URL : <http://www.town.fukaura.lg.jp/jyunikonomori/>



森の色彩を感じる 色鮮やかな広葉樹林の新緑や青々とした盛夏の頃の緑や秋の紅葉が、私たちの目を休ませ、気持ちを落ち着かせてくれます。



①



②

智頭町のコース

①中国自然歩道コース (2.3km)

かつてのトロッコ道を活かした平坦で歩きやすいコース。清流の音を足下に感じながら、対岸の広葉樹と針葉樹の混交林や三滝、巨木の広場などセラピースポットが次々と展開され、芦津の森の懐の深さを感じられます。

②三滝ダム周辺コース (1.3km)

三滝ダムのダム湖周辺を周遊するコース。自然の中に佇むダムをはじめ、ダム湖の湖面に映る新緑や紅葉等、水面と生い茂る森のバランスが絶妙で印象的な景観が魅力です。

③源流コース (2.0km)

ダム湖に注ぐ源流域に沿ったコース。大小の滝が点在し凹穴群も見られるなど、巨石と清流が織りなす渓谷美が美しく、清流のせせらぎを感じられます。

④こもれびの森コース (1.5km)

樹齢60年余の杉や桧林に包まれた、こもれびあふれるコース。智頭宿近く、智頭のまちを一望できる景色と風に癒されます。



森は伝える
時には、自然の威力を刻んだその姿をいかにも穏やかそうに感じさせたりするのは、後で誰かに見られるのを知っていたかのような森のメッセージを感じます。

①杉源郷 板井原集落（伝統的建造物群保存地区）

日本の山村集落の原風景（昭和30年代）が残る、全国的にも希少な集落です。

②石谷家住宅（国指定重要文化財）

古くは鳥取城下で塩の卸問屋を稼業とし、その後、大庄屋として智頭宿の発展に寄与しながら、問屋業や山林業を営んできた石谷家。屋敷は広く、約40の部屋数を有し、大規模な近代和風建築として高い評価を得ています。

鳥取県智頭町は県の東南に位置し、西と東は岡山県に接しています。周囲は1,000メートル級の中中国山脈の山々が連なり、その山峠を縫うように流れる川が合流して千代川となり、日本海に注いでいます。長い歳月を経て、あの鳥取砂丘の砂を育んだ源流の町です。平成22年4月に町全域が森林セラピー基地に認定され、平成23年の7月にグランドオープンしました。

れ、町内には「慶長杉」と呼ばれる樹齢300年以上の人工林が残っています。智頭町でとれる質の高い杉材は「智頭杉」と呼ばれています。「みどりの風が吹く疎開のまち」をキヤツチフレーズに掲げている智頭町は、訪れる方が都会のストレスから離れて、ホッとできる癒しのまちを目指しています。

鳥取砂丘の砂を育んだ源流の町です。平成22年4月に町全域が森林セラピー基地に認定され、平成23年の7月にグランドオープンしました。

智頭町の観光

智頭町は総面積の9割以上が山林です。吉野・北山に並ぶ歴史ある林業地として、全国的にも高い評価を受けてきました。林業の植樹の歴史は、350年以上といわ

参勤交代の宿場町（智頭宿）の情緒が漂う古い町並みや、日本の山村集落の「原風景」を残す板井原集落の景観の保全及び文化の継承をしつつ、まちに住む人々の生活そのものを見て・触れて・体験できる観光ができます。

智頭町では、森林は町の大切な財産として、森林セラピーをまちづくりの主要なテーマのひとつとして位置づけています。事業目的や価値観を行政と地域住民が共有するため「智頭町森林セラピー推進計画」が作成されており、地域住民と都市住民との相互交流に





森林セラピー基地 [2]

kichi tanbow

鳥取県智頭町



●お問い合わせ
一般社団法人 智頭町観光協会
〒689-1402
鳥取県八頭郡智頭町大字智頭2067-1
TEL／0858-76-1111
FAX／0858-76-1112
営業時間／9:00～18:00
定休日／水曜日
E-mail : therapy@town.chizu.tottori.jp



いただきます。これから、女性の方はもちろん、会員様、そして、これから初めて森林セラピーと出会う方にも親しみを持っていただきたいよう、また活用していただけた内容をお届け出来るよう、女子部有志の仲間とともに努めて参りたいと思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

みどりの感謝祭 初出展のご報告

ご挨拶

お手元にページを開いてください。さつている頃には、立秋の声を聞き、まだ汗ばむ空気の中、桔梗の花が涼やかに揺れている頃かと存じます。

皆様、こんにちは。いかがお過ごしでしょうか。工藤知恵と申します。

前号にて、森林セラピー女子部のご紹介を頂戴しておりました新設コーナーを、今号より正式部会のコーナーとしてスタートさせて

新緑の香る、5月14日(土)、15日(日)、東京都千代田区日比谷公園にて、「第26回 森と花の祭典」みどりの感謝祭みどりとふれあうフェスティバル」が開催されました。毎年、森林に関わる多くの団体が出展・参加されています。今年、森林セラピーソサエティでも初出展いたしました。

今回の出展に際して、出店ブースの内容等、「何を、どのように?」と手探りの中、事務局と森林セラピー女子部で思案しております。

また、その中の会話で、「休

日、ご家族連れでいらっしゃる方が多いかしら?」「子供さんが喜んでくれると、パパ・ママも嬉しいわね。」「森の香りのする、カラフルな芳香剤作りは?」「楽しそう! 私達もしてみたいね!」と、ごく自然に、川の流れのように案が生まれ、出展内容が決まりました。

それから、ご協力いただける森林セラピスト・ガイドの有志の方を募り、ブース内でのお子様・ご家族向けの森の香りだま(芳香剤)クラフト作りを行うとともに、会場となる日比谷公園で森林浴体験を行いました。何度も打ち合わせを行い、初めてに気を揉む事もありましたが、キラキラと宝石のように輝くカラフルなビーズに、ちびっ子達は皆「作ってみたい!」と笑顔で駆け寄つて来てくれました。小さな可愛らしい手に強く引かれた、お母様、お父様も、「良い香りですね」「私も一つ、作っても良いですか?」と、お子様と一緒に楽しまれていた様子でした。

出展2日目は瀬上清貴理事長、井通子理事が、ご多忙の中駆けつけてくださいました。また、鳥取県智頭町森林セラピー基地様、長野県信濃町森林セラピー基地様が、基地に育ったクロモジの枝葉を送つてくださいました。来場者様皆様がその枝葉に触れながら、素晴らしい森の香りに基地へと思いを馳せ、大変喜ばれていました。ありがとうございました。



①両日とも大盛況となったアロマクラフトの様子。
②セラピストのもと、森林浴体験。



森林浴体験では、沢山の方がご参加ください、「リラックス出来ました」「気分がスッキリしました」とのお声をいただけて、森林・みどりの素晴らしさを、少し身近に体感していただけたようです。

森林浴体験では、沢山の方がご参加ください、「リラックス出来ました」「気分がスッキリしました」とのお声をいただけて、森林・みどりの素晴らしさを、少し身近に体感していただけたようです。

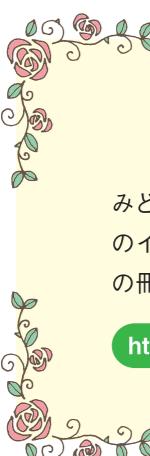
第26回みどりの感謝祭は、晴天

の中、例年にも増して大変多くの方が来場されました。会場となつた日比谷公園は、終日賑やかな声と笑顔で溢れおり、私も含め、スタッフ全員が大変有意義な時間

information

みどりとふれあうフェスティバルでは、各基地から夏のイベント情報を集めて冊子にしました。当日配布の冊子については、PDFでご覧いただけます。

<http://www.fo-society.jp/event/midofes.pdf>



森林セラピーの これから

みどりの感謝祭にて、森の香り
だまクラフト作りの指導、森林浴
体験と対応させていただき、ま
た、今まで多くの森林セラピーアイ
ベント等に参加させていただいた
経験から、日々高度に進化してい
く日常の中でこそ、ゆったりと自
然に触れる時間が大切であり、多
くの方がそう望む気持ちをもって
いらっしゃることを、改め
て強く感じました。

これからまた一步、森林セラ
ピーの認知・普及に向けて、森林
セラピスト・ガイドが必要なこ
と。それは、森林セラピーとは何
かを正しくお伝えすることを心掛け
、お客様の心の声に耳を傾け、
寄り添い、各基地と連携していく
ことが大切だと思っております。

そのためにも、森林セラピー検
定養成テキストに添ったブラッ
シュアップ講座や勉強会、都市公
園での森林浴・森林セラピー説明
体験会、交流会等を、森林セラ

ピー女子部として随時行つてまい
ります。
資格取得後、森林から遠のいて
しまっている方、多いのではない
でしようか。変わらない森林が好
きな気持ち、一緒に見つけましょ
う。活動をお休みされていらっしゃる
基地、その基地に咲く花、草木、とつておきの秘密の場所、
ぜひ教えてください。

今、日本は65歳以上の高齢者人
口が全体人口の4分の1を越え
います。国の中間医療費は毎年増
え続け、40兆円を越えているとい
う現状です。これは、私達日本人
誰もが身近に直面していることで
す。「長生きをしたい」、きっと
多くの方が望むその気持ちは、必
ずもう一つさらに大きな思いに包
まれています。それは、「健康で
いたい」。森林セラピーを上手に
ご自身の生活に取り入れていただき
ながら、より健康で過ごせるよ
う、「予防」を意識していただき
たい。

そのために、これからも森林セ
ラピーの普及や、セラピスト・講
師としての活動を進めて参りたい
と思つております。ゆっくりとし
た歩みではありますが、それはや
がて、健康寿命を伸ばすこと、医
療費を減らすこと、そして、お一
人お一人の生活の質(QOL)を
向上させ、地域を活性化し、豊か
で活力のある日本に繋がると確信
しております。

2016年 森林セラピー女子部イベントスケジュール

森林セラピー女子部では、森林セラピスト有資格者を対象に講座やイベントを開催致します。
また、森林セラピーのプロローグとして、都市公園を活用した講座も行います。

9/10
(土)

時 間／13:00～16:00
場 所／森林セラビーソサエティ事務局
または近隣の会議室
第一部／講座
第二部／交流会

9/22
(木・祝)

森林セラピー基地探訪・勉強会
時 間／9:30～
場 所／森林セラピー基地
男性歓迎!

10/8
(土)

時 間／13:00～16:00
場 所／森林セラビーソサエティ事務局
または近隣の会議室
第一部／講座
第二部／交流会

11/12
(土)

森林セラピー基地探訪・勉強会
時 間／9:30～
場 所／森林セラピー基地
または都市公園
男性歓迎!

12/10
(土)

時 間／13:00～16:00
場 所／森林セラビーソサエティ事務局
または近隣の会議室
第一部／講座
第二部／交流会

*日程や内容については予定であり、変更等も見込まれます。
*交流会につきましては原則として女子部の部員を対象としますが、一般の方で参加をご希望の場合は、部長の工藤までご相談ください。
連絡先:blueforest@adajio.ocn.ne.jp(部長工藤宛)

女子部への加入も随時受け付けております。



森林セラピー女子部は、資格を活かしたいという思
いを持つ仲間で、女性の視点から、森林セラピーの
広報や活動を進めて行こう!という想いのもとに設
立された公式部会です。

※Facebookページでは森林セラピー女子部の活動情報を掲載して
います。入部のお問い合わせもFacebookページからどうぞ。

<http://www.fo-society.jp/jyoshibu/>



■執筆
くどうともえ
工藤 知恵

- 森林セラピスト・森林セラピー女子部 部長
- 公益社団法人日本アロマ環境協会認定アロマセラピスト・インストラクター
- JAMHA認定ハーバルセラピスト
- JAPA認定アーユルヴェーダセラピスト

アロマセラピスト・インストラクター、ハーバルセラピストとして様々な現場を経験。森林セラピストとして基地登録をしながら、都内で森林セラピー・アロマセラピーのPRイベント等多数参加出演。現在、生活の木原宿表参道校にて、「ハーブとアロマと森林セラピー体験講座・植物時間」を開講中。今秋より、自然の大きな音に寄り添う、現代人のより良く生きる生活術として「ハーブとアロマと森林セラピー・植物時間、秋・冬、季節に寄り添う植物時間」を開講。



事務局から編集後記

暑い日が続いますが、お元気でしょうか？会報誌20号をお届けいたしました。

さて、今回の特集は森林セラピーとも関わりの深い「森のようちえん」です。実は女子部コーナーで掲載している「みどりとふれあうフェスティバル」では、森のようちえん全国ネットワークの事務局さんがお隣のブースで出展されていました。事務局長を務めていらっしゃる藁谷さまはとても気さくな方で、取材も大変楽しく、原稿も楽しんで書くことができました。ありがとうございました！また、取材に同行してくださった女子部部長の工藤さん、ありがとうございました。

前号19号でのアンケートは、事務局に届いたものは全て目を通してあります。今後少しづつご意見を反映させていただかなければと思います。比較的多かったのは森林セラピーの測定機についての仕組みや解説を求める声で、これは次号の特集にする予定です。お楽しみに！また、会報誌や総合サイトに限らず、もっと事務局や会員の方との意思疎通をはかりたいというご意見も多く、会報誌を年2回にして、簡単な事務局だよりを年4～6回くらい発行できるといいのかなとも思いました。今回もアンケートを送り状の裏につけておりますので、ぜひお送りくださいませ。

森林セラピー女子部の誌面があったので、アンケートで「部会を作りたい！」という方もいらっしゃいましたね。「こんな仲間で森林セラピーを盛り上げていきたい」というアツいお気持ちの方はぜひ！公式部会の設立方法や設立基準についてはもう少しあわかりやすい資料を作成したいと思っております。当座の資料はwww.fo-society.jp/society/bukai.pdfに掲載しています。

会員リスト

団体正会員

- ・特定非営利活動法人 日本ヘルスツーリズム振興機構
- ・株式会社デラ
- ・翠会ヘルスケアグループ

団体賛助会員

- | | | | |
|----------|-------------|-----------------|--------------|
| ・山形県小国町 | ・沖縄県国頭村 | ・福岡県八女市 | ・森永乳業(株) |
| ・長野県上松町 | ・神奈川県厚木市 | ・宮崎県日南市 | ・小林製薬(株) |
| ・長野県飯山市 | ・長野県小谷村 | ・群馬県上野村 | ・(株)北都 |
| ・長野県信濃町 | ・和歌山県高野町 | ・大山観光開発(株) | ・社会医療法人社団正志会 |
| ・長野県佐久市 | ・新潟県津南町 | ・福岡県篠栗町 | ・青森県深浦町 |
| ・山口県山口市 | ・東京都檜原村 | ・群馬県草津町 | ・石川県津幡町 |
| ・高知県津野町 | ・静岡県河津町 | ・鳥取県智頭町 | ・長野県松川町 |
| ・宮崎県日之影町 | ・宮城県登米町森林組合 | ・熊本県水上村 | ・山梨県 |
| ・岩手県岩泉町 | ・秋田県鹿角市 | ・JMC(株)ヘブンスそのはら | ・福岡県豊前市 |
| ・長野県南箕輪村 | ・東京都奥多摩町 | ・北海道津別町 | ・群馬県甘楽町 |
| ・山梨県山梨市 | ・新潟県妙高市 | ・神奈川県山北町 | ・株式会社クレディセゾン |
| ・長野県木島平村 | ・長野県山ノ内町 | ・富山県上市町 | ・千葉県南房総市 |
| ・島根県飯南町 | ・三重県津市 | ・奈良県吉野町 | ・広島県神石高原町 |
| ・高知県梼原町 | ・滋賀県高島市 | ・広島県安芸太田町 | ・(株)有馬ビューホテル |
| ・宮崎県綾町 | ・岡山県新庄村 | ・大分県大分市 | (順不同) |
| ・鹿児島県霧島市 | ・福岡県うきは市 | ・(一財)日本森林林業振興会 | |