

森林セラピスト(森林健康指導士)として実践活動、基地・ロード紹介

****自然環境の中でのヨガやウォーキングによる健康促進効果****

温泉浴・メディカルハーブ

全国山の日協議会公式サイト yamanohi.net “Toshimi” “森林セラピー” “森林セラピスト”

森林セラピーとは、森を楽しみながらこころと身体の健康維持・増進、病気の予防に役立てていくことを目的とした「森林浴効果」のことです。森林を利用してストレスの緩和、血圧・脈拍数の低下、免疫能の増強などに効果があるとされています。

170525-190920 国際森林医学会 (INFOM)

190920 長野県「医師と歩く森林セラピーロード」赤沢自然休養林

231214 長野県【赤沢】森林浴発祥の地

230721 長野県【信濃町】

****自然環境の中でのヨガによる健康促進効果****

230104 神奈川県【秦野市】弘法山【パークヨガ】※写真あり

230522 神奈川県【秦野市】弘法山企画

240327 神奈川県【秦野市】弘法山企画※写真あり(開催日 240320)

240505 神奈川県【秦野市】弘法山企画※写真あり(開催日 240505)

****自然環境の中でのウォーキングによる健康促進効果****

240115 都市公園

****温泉浴と森林浴****

231005 三重県【三多気蔵王】他

全国各地の森林セラピー活動、森林浴、森林(もり)ヨガなど

231223 大阪「森林(もり)の市」

【今後の予定】

240706 山梨市森林セラピー「西沢溪谷三重の滝森林セラピーロード」

240824-25 三重県三杉森林セラピーロード

241020 都内都市公園森林セラピー体験

2411-12 神奈川県【秦野市】弘法山※11月、12月月一ペースで予定

心理的・生理的ポジティブ要素

○関東近郊数か所の登録基地での認定森林セラピスト®として参加者への森林セラピーガイド活動をはじめ、圏内公園等で森林セラピー®体験等を実践中

○AJYA ヨガアドバンスインストラクター取得の上、プログラムに森林(青空)ヨガをメニュー化

○参加者の約 8 割はヨガメニューを誘因として森林セラピーに参加するというコメント多数

何故、ヨガか。共通項は「呼吸」「五感」

情報の取得に追われ自分の心身に何が起きているのか無関心さが引き起こす不調に対処。

加えて、野外ヨガがもたらす好影響は①肩凝り軽減②肉体的疲労感解放後身体が軽くなった等、肉体的感覚及び①リラックス、リフレッシュ感②初めて味わう解放感に笑みがこぼれる等「自然の中で身体を動かして大地に寝転ぶの（シャバアーサナ）は本当に気持ちがいい」（アンケート原文まま）等精神面。スッキリと心身双方整う感覚を味わった感想が寄せられ結果リピート率上昇も見られた。

健康（身体）を扱うことと、事故を防ぐために講師ディプロマ必携。確認は基地業務上必須。特にココロの問題を抱えての参加者（自認有無関わらず）には接触障害等発達障害の傾向が垣間見られる事案もあるので心理面での最低限の知識「公認心理師」「認定心理士」「産業カウンセラー」等所持が望ましい。

○オプション「里山ハイキング」「滝行」「ラジオ体操」等体験として希望も有。

○「整う」フレーズが昨今の流行。サウナや整体等、老廃物を流す、癖に気づき本来の自分を取り戻すことへの意識が高まっている。

結びに、まず自らがセンサーのスイッチが適度に入っているか、バランス（調和）の取れた人間か自己分析しながら参加者へ身体とココロが整う野外活動を主軸に今後も森林ヨガの森林セラピー活動を森林セラピストとして継続して行きたい！

🌀🌀森林セラピーとは、森林浴を一步進めたもので、医学に裏付けされた森林浴効果をいい、森林を利用して心身の健康維持、増進、疾病の予防を行うことを目的としています🌀🌀

福利厚生として取り入れる企業が増えております。忙しさの中で見失ってしまった本当の自分をリセットして取り戻してみませんか？

森林セラピーとしてロードを歩くのみならず、ココロとカラダと向き合い、青空の元で心身を開いていくその瞬間の心地よさ、縮こまった四肢を伸ばしたあと、地面に寝転ぶ積極的快適性を森林ヨガ体験で試してみてください(^^♪

～いつでもご案内いたします！～

♡ご清聴ありがとうございました♡

森林セラピスト®

AJYA ヨガアドバンスインストラクター

Toshimi