

～人にやさしい森林へのお誘い～

# 癒される森へ行こう！



2011・国際森林年

障がいのある方、無い方、どなたでも参加できます。1年間で6回実施します。

## 第 2 回

平成23年 5 月 15 日 (日)

テーマ「森の美しさに気づいてみよう」

集合時間 午前 10 時 30 分

集合場所 清和県民の森 管理事務所裏の駐車場

実施場所 君津市 清和県民の森 セラピーコース 約2km 午前 1周 午後1周

募集参加者 20名ほど (見学も可) **交通手段は各自で手配をしてください**

費用 保険などのために参加者1名当たり300円をいただきます (乳児は除きます)。

時間 歩行時間午前10時30分～午後3時半頃まで

注意事項 森の中を歩くため、動きやすい服装をお願いします。

今後の資料として使用のため、実施風景の撮影や会話の録音についてご了承ください。

昼食、薬、健康保険証コピー等各自必要なものは持参してください。

中止条件 暴風や大雨の時には中止します。中止情報は090-7257-1881へ。

指導者 臨床心理士 赤城建夫 (ちば発達評価・心理指導ルーム所属)、ボランティア数名

申込み先 増田 淳 FAX043-227-8305 メール [atsushi777@dream.com](mailto:atsushi777@dream.com)

## 年間の予定

第1回	4月17日(日)	船橋市	船橋県民の森	中止
第2回	5月15日(日)	君津市	清和県民の森	
第3回	6月12日(日)	館山市	館山野鳥の森	
第4回	9月18日(日)	東庄町	東庄県民の森	
第5回	11月20日(日)	市原市	大多喜県民の森	
第6回	24年2月12日(日)	鴨川市	内浦山県民の森	



## プログラムは...

森が心の中にある安らぎを与えてくれます。感覚を磨き、森を歩きましょう。気づきを通して、森林にある癒しの要素を発見しながら、お互い話し合ってみましょう。どこで、どんな気づきがあるのでしょうか。森の中にある様々な癒しを体験してみましょう。

今年のコースは、県民の森に設定されているセラピーコースです。新緑の中のコースですが激しい高低差があります。吹く風の感じや、緑の色の中での光の違いなどが自分たちの心にどのように響いてくるのでしょうか。新芽が膨らんでいる木を眺めたり、草花の温かさを感じたり、落ち葉を踏んだりしてみましょう。また日陰と日向での暖かさの違いに触れてみたり、樹木の暖かさに触れてみましょう。今回は高低差が激しい場所です。身体の悪い方や心臓の悪い方には適当ではないかもしれません。

この活動は、里山シンポジウム実行委員会・千葉県・ちば里山センター等が主催している里山シンポジウムに活動報告をする予定です。