

森林療法とは？

・・・「健康のために森林を活用すること」であると私たちは考えます。

森林を活用する活動には多々ありますが、「健康」という目的のために森林を活用することが森林療法であり、「健康」という言葉には健康増進、病気の治療、福祉・療育分野も含まれると考えます。

私たちのビジョン(目指すところ)

・・・森林に行って健康になろうとする人が増えること。まずは誰よりも自分自身の心と体の健康について考え、癒され、健康の保持増進をはかることが大切です。

私たちのミッション(社会的使命)

・・・エンパワメント(すべての人のよりよく生きる力を解き放つこと)を森とのつながりの中で実現していくこと。

活動方針

1. 森に行って健康になろうとする人を支援する。
2. 森に行って健康になろうとする人を受け入れる人材を支援する。
3. 健康な森づくりと森の紹介
4. 健康のために森林を活用するすべての人をつないでいく。

あなたもNPO法人日本森林療法協会の会員になって、一緒に森林と健康について考えてみませんか？

会員になると・・・

- ①当協会が行なう体験会、講座、研修会などに会員価格で参加できます。
- ②会報「季刊 森林療法」が年4回配布され、その他、森林療法に関する情報などを得ることができます。



お問い合わせ

NPO法人日本森林療法協会 事務局

E-mail: forestselfcare@gmail.com



特定非営利活動法人 日本森林療法協会



〒107-0052 東京都港区赤坂 1-5-15 5 階
赤坂溜池クリニック内

<http://foresttherapy.wixsite.com/forest>

【活動内容】

■ 森林セルフケア体験会

森林セルフケアとは、「森に行って自然に無理なく自分自身をケアする健康法」です。

森林セルフケア体験会は、森の中でできるケアの方法を体験します。主に都市にある身近なフィールドで開催し、一人ひとりの森林セルフケアを見つけるお手伝いをします。

■ 森林セルフケア講座

この講座は、なぜ森林で健康になれるのか?森林セルフケアにはどんな方法があるのか?など、もっと詳しく勉強をしたい方のための講座です。この講座を学んだあとは、森の中で自分をケアする方法を自分で見つけることができることを目標にしています。

■ 森林セルフケア支援研修

森林セルフケアを学んだあと、伝えたいという人のための研修会です。森を案内するガイドのための内容ではなく、森林で自然に無理なく自分自身をケアする方法を伝えるための研修会です。

■ 「森林セルフケアサポーター」認定

「森林セルフケアサポーター」とは「森を活用して自分自身をケアする“森林セルフケア”を学び、担い手を育成することのできる人」です。森林セルフケア講座(室内編+実地編)、森林セルフケア体験会1回、森林セルフケア支援研修に参加し、申請した方には「森林セルフケアサポーター」を認定しています。

■ 「森林セルフケアコーディネーター」認定

「森林セルフケアコーディネーター」とは「森を活用して自分自身をケアする“森林セルフケア”を学び、伝えることのできる人」であり、協会主催の体験会、講座などでの講師を務めることが可能です。森林セルフケアサポーター資格を有し、①身近な人などに声をかけて森林セルフケアを2回以上実施したレポートを提出、②協会主催体験会や講座でサポートスタッフなどを2回以上、およびそれに準ずる活動を経験、③①、②の要件を満たし、申請した方を理事会で承認し、認定します。

■ 森林療法フォーラム

講演、体験会、対話などを通して、森林療法について語り合い、学びあう交流の場です。

森林セルフケア講座カリキュラム

【室内編】(10:00～17:00)

- ・森林セルフケア概論(森林セルフケアとは、森林のなりたち、日本の森林の現状、安全管理)
- ・森林の健康効果(フィトンチッド、1/fのゆらぎ、自律神経)
- ・森林セルフケアのメニュー、フィールド
- ・自分がどう感じたか、振り返りの時間

【実地編】(10:00～17:00)

- ・五感を感じる、健康法的、運動療法的、自然観察的、心理療法的、ひとりですごす体験
- ・自分がどう感じたか、振り返りの時間

【会員の種類】

◇正会員: 当会の活動に賛同する個人および団体

入会金 1,000 円 年会費 5,000 円

◇賛助会員: 当会の活動に賛同し、賛助する個人および団体。団体の場合、所属者は何人でも会員となることができ、「体験会」「講座」「研修」などに参加することができます。

入会金 2,000 円 年会費 一口 20,000 円

【入会のご案内】

以下の内容を E-mail でお送りいただくか、FAXをお送りいただいた後、会費をお振込みください。ご入金確認後、入会手続きを開始します。お振込み後2週間経っても案内が届かない場合、お手数ですが下記申込み先までご連絡ください。

① 氏名・団体名 (代表者名)

②性別

③会員種類: 正会員 ・ 賛助会員

④住所 〒

⑤TEL

⑥FAX

⑦E-mail _____

携帯アドレス可(事務連絡に使用します。)

⑧職業・活動領域 _____

⑨医療・森林関連資格 _____

◆申込先: 日本森林療法協会

E-mail: forestselfcare@gmail.com

◆振込先: 特定非営利活動法人 日本森林療法協会

ゆうちょ銀行: 記号 10060 番号 93744651