こだま通信
Kodama Communication R8.11 No.137

林野庁　近畿中国森林管理局
箕面森林ふれあい推進センター

森の癒しを実感！！
「森林セラピストと歩く森のセラピー」

10月3日（土）、箕面国有林の林野庁勝尾寺園地において、「森のセラピストアソシエ」との共催により「森林セラピストと歩く森のセラピー」を開催しました。

当日は久しぶりの晴天に恵まれ、青空が広がる絶好の環境の中、9名の参加者に箕面の森で自然を感じながら「マインドフルネス」を体験していただきました。

はじめに、森の澄んだ空気を感じながらゆっくりと呼吸し、心身の緊張をほぐす「森林深呼吸」を行いました。続いて、樹木の温もりや葉の香り、鳥の声などを五感（視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚）で感じながら自然に親しみ、心を落ち着かせる「森林探索」を体験しました。

その後は林内に寝転び、木々の揺らぎや木漏れ日を眺めながら心身をゆっくり休める「森林安息」を実施し、参加者は森の中で安らぎのひとときを過ごしました。

最後にヒノキ林の中でハンモック体験を行いました。参加者はハンモックに身を委ねながら、鳥のさえずりや風の音に耳を傾け、ゆっくりと揺れるヒノキの枝葉を眺めるなど、それぞれが思い思いの癒しの時間を楽しみました。

参加者からは、「自然の良さを改めて感じることができた」、「森林の空気をたくさん吸い込んで体が楽になり、気持ちも軽くなった」、「とても良い体験になった」などの感想が寄せられ、大変好評でした。


「やまびこ」体験


「森林深呼吸」の様子


クロモジの匂いを体験



ハンモック体験

体験して得られる心身のリラックス効果は、身近な公園や緑地でも感じることができます。これから紅葉を迎える季節、色づき始めた木々を眺めながら、自然の中で心と体をいたわるひとときを過ごしてみてはいかがでしょうか。

近畿大学中高大と連携した取組を実施!!

「箕面 FOREST WALK IN 勝尾寺園地」


イロハモミジの説明をする学生


最後にひとこと

10月４日（日）、箕面国有林の勝尾寺園地において、「近畿大学中高大連携森林学習プロジェクト」が主催するイベント「箕面フォレストウォーク」が開催され、近畿中国森林管理局も後援団体として参加しました。

「近畿大学中高大連携森林学習プロジェクト」とは、近畿大学の学生によって組織された団体で、中高生を対象に森林について学ぶ機会を提供することを目的として、幅広い森林環境教育活動を行っています。

当日は雨天にもかかわらず17名の親子が参加し、クラフト体験やモルック、森林散策などを楽しみました。クラフト体験では、丸太切り体験でできた木片を土台にした松ぼっくりのクリスマスツリーづくりや、ビー玉にどんぐりの帽子を付けたネックレスづくりなどに、親子で楽しみながら取り組んでいました。モルックでは、子どもから大人まで、さらには大学生も交えて本気で競い合い、白熱したゲームが繰り広げられました。森林散策では、参加者全員が雨具を身に着け、サワガニを探したりイロハモミジを観察したりしながら、雨の日ならではの自然とのふれあいを楽しみました。参加者からは、「丸太切りが楽しかった」「モルックをもう一回やりたい」「また参加したい」などの感想が寄せられました。

一日という短い時間でしたが、大学生ならではの視点や行動力を生かした内容で、子どもから大人まで楽しめる有意義な取組となりました。また、大学生たちは主体的に森林環境教育活動に取り組み、参加者一人ひとりと積極的に交流する様子が見られました。

当センターでは、今後も近畿大学と連携し、森林環境教育活動の推進に取り組んでまいります。



林野庁 近畿中国森林管理局　箕面森林ふれあい推進センター
TEL:050-3160-6745/FAX:06-6881-2055
〒530-0042 大阪市北区天満橋一丁目８－75 近畿中国森林管理局２Ｆ
URL:http://www.rinya.maff.go.jp/kinki/minoo_fc/
E-mail　kc_fureai@maff.go.jp

