

## 五感を感じる森林浴 inner journey

対象: 大人(親と未就学児(親と子は別々の体験))

人数: 1~6 名

教科/分野: 保健体育・メンタルヘルス・癒やし

授業時間数: 150 分

場所: 大房岬自然公園 or 富山 or 観音山 ほか(森林セラピー基地)

|                 |   |
|-----------------|---|
| ESD プログラムへの思い   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域資源である森林や海を人が癒やされる場所として活用する。自然が特別な場所ではなく、日常にあるという認識から自然環境問題にも自分ごととして目を向けていく</li> <li>・森林セラピー基地に認定されている森で、自分の健康状態、メンタルヘルスのセルフケア方法について学ぶ。</li> <li>・親がまず森や自然を知ること、そして子どもにも引き継いでいけるようになる</li> <li>・親が自分自身を大切にしている姿を見て、子どもがその真似をして育っていく(親と子の自尊感情を高める)</li> </ul> |
| 目標              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者が自身のメンタルヘルスを向上させることができる</li> <li>・参加者が森林浴を通じて森や自然のことを知るきっかけになる</li> <li>・参加者が社会とつながることの意味を知る</li> </ul>  |
| 特徴              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・親のみ、子のみで別の森プログラムを体験する(子どもはもしもツアーズ(34 ページ参照)へ参加など)ように設計されています。</li> <li>・瞑想やマインドフルネスを入れ込み、メンタルヘルスの向上を明確に意識した森林浴プログラム(今の自分の状態に気づく)となっています</li> </ul>  |
| 持続可能な社会づくりの構成概念 | <p>多様性：地球には様々な人や動植物が一緒に暮らしている</p> <p>相互性：一つも欠けることのないように、みんなで考え、力を合わせる</p> <p>有限性：地球の資源や環境は守っていかなければ続かない</p> <p>責任性：守っていけるのは「自分だ」</p> <p>連帯性：一人の力では出来ないこともみんなと一緒になら出来る</p>   |
| 重視する能力・態度       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・心身の自分の状態を知ることができるようになる (③多面的、総合的に考える力)</li> <li>・自分は一人で生きているのではないことを知る (⑥つながりを尊重する態度)</li> <li>・あるがままの自分を受け入れる、そのままの他者を受け入れる (⑦他者と協力する態度)</li> <li>・今ある豊かな森や海は、誰かが整備してくれているから人間が活用できる、ということ知る (⑤進んで参加する態度)</li> </ul>   |

| プログラムの流れ  |  |                 |   |
|-----------|--|-----------------|---|
| 時間        | ねらい  | 方法・場所           | 内 容   |
| 10 分      | ・安心の場<br>作り<br>・自分に気<br>づく<br>・仲間の事<br>を知る | 集合場所            | ・スタッフの自己紹介<br>・趣旨説明、今日の流れ、注意事項<br>趣旨説明(森林浴の効果、マインドフルネスの方法など)<br>・VAS(ビジュアルアナログスケール)を使った健康セルフチェック<br>(自分の今日の状態を知る)   |
| 10 分      | ・自分に気<br>づく                                | 集合場所            | ・メンバーの自己紹介をしながら、全員でアイスブレイク<br>good & news 円になり発表<br>今日手に入れたいもの or 手放したいものを決める(当日のテーマを<br>共有)  |
| 5 分       | 体をほぐす                                      |                 | 自重によるストレッチ  |
| 15 分<br>～ | 移動<br>五感を感じ<br>る                           | 大房岬自然公園に<br>入る～ | ・聴覚(耳を澄ます、風の音を聞く、鳥の声を聞く)<br>森の中へ入り、目をつぶって耳を澄ます<br>少し時間を見て、ガイドからどんな音が聞こえますか?と質問。(「風<br>の音」「葉擦れの音」など、普段は注意して聞いていない環境音に<br>今気づいているということを促す。  |
| 10 分      | 五感を感じ<br>る                                 | 南芝生園地           | ・嗅覚(くすのきの葉の匂いをかぐ)<br>南芝生園地の大きなくすのきの葉を 1 枚取り、この木はなんだと思<br>いますか?と質問。(「柑橘系」などみんなのいろんな答えを聞く。答<br>え合わせでくすのきであることを伝える。くすのきは防虫効果、消臭<br>効果に加え、リラックス効果がある旨を伝える。)   |
| 20 分      | 五感を感じ<br>る                                 | 南芝生園地           | ・視覚(景勝をみる)<br>まずは遠くのもの(海や水平線や船)、そのあとに芝生の緑色など、<br>遠いところから近いところをみる。普段スマホ画面など液晶を注視し<br>ている目を休める。何が物体を凝視するのではなく、ただあるものを<br>ぼーっと見るようにアナウンス。<br>・座観、瞑想<br>その場にあぐらで座り、海を見ながらゆっくり深呼吸する。「調息」と<br>言う、まず口から息を出し、お腹に力を入れて静かに吐き切ったら、<br>今度はゆっくりと鼻から息を吸う。数を数えながら行い、「ひとつ一<br>つ」で長く息をはき、「ふた一つ」で吸う、という感じでゆっくりと呼吸を整<br>える。10 までカウントして、あとは自然な呼吸を促す。5 分くらいで、<br>終了のアナウンス。 |
| 5 分       | 移動   | タイマイ浜           |   |
| 15 分      | 五感を感じ<br>る                                 | タイマイ浜           | ・触感(裸足になり、砂浜と海の中を歩く)<br>靴を脱いで裸足になり、アーシング。足の裏で感じる砂の感触を味<br>わう。<br>・味覚(塩水をなめてみるなど)<br>もしよかったら、海の水をなめてみてくださいとお声がけ ※無理強<br>いしない   |
| 5 分       | 移動   | 海岸園地            |   |

|                |  |                  |   |
|----------------|--|------------------|---|
| 20分            | 森林浴  | 海岸園地             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・森の木陰でレジャーシートを引き寝そべる<br/>ボディスキャン(仰向けで目をつむり、2・3 回深呼吸をする。全身の体の力を抜く。まずは頭皮に意識を向け、その次は、眉間、首筋、肩、背中と下においていき、最後はつま先までスキャンしたら、終了。)</li> <li>・森林浴体験(全身の力を抜き、そのまま安静。)5 分くらいで、ガイドが鐘の音を鳴らし、終了のアナウンス。</li> </ul> |
| 15分            | ティータイム   | 海岸園地             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・温かいお茶を飲む(ガイドが提供)</li> <li>・味覚・マインドフルイーティング<br/>飴玉を提供。舌の上の味覚に集中して無言で食べる</li> <li>・感想をシェア</li> </ul>  |
| 15分            | 移動<br>自分に気づく   | 大房自然公園から<br>駐車場へ | <ul style="list-style-type: none"> <li>・マインドフルウォーキング(話をしない)、一人で振り返る(余韻)</li> </ul>  |
| 20分            | 振り返りを<br>シェア   | インフォメーションセンター    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・クレヨンと紙を使う、季節によっては落ち葉を使い紙に貼る<br/>言葉を使わないアウトプット<br/>何を手放し、手にいれたかなど最初のテーマについて振り返り</li> </ul>   |
| SDGs との関連性     | <b>3.すべての人に健康と福祉を</b> <b>4.質の高い教育をみんなに</b><br><b>13.気候変動に具体的な対策を</b> <b>15.山の豊かさを守ろう(14.海の豊かさを知ろう)</b><br><b>17.パートナーシップで目標を達成しよう</b>    |                  |   |
| 学校・地域等との連携上の考慮 | 自然学校、保護者向けの体験提案、行政の健康支援課への提案   |                  |   |
| 対象を発展させる可能性    | 南房総市の7つの森林セラピー基地(森林セラピーとは、医学的エビデンスを基礎とし、森林を健康維持・増進・癒し効果等に活かしていくという新たな取り組みの総称です。南房総市内には、7つの地区に森林セラピーロードがあり、平成26年に千葉県初の森林セラピー基地に認定されています。) |                  |   |
| その他<br>補足事項    | 服装:長袖、長ズボン、帽子、履きなれた靴、レジャーシート<br>持ち物:水筒、タオル、筆記用具<br>ガイドが用意するもの:画用紙、クレヨン、のり、飲み物と飴玉などのお菓子   |                  |   |

プログラム作成団体名：あわネイチャーセラピー研究会