

# 森林セラピー®

～ 森の力がこころと身体を癒す～  
智頭町を例にストレスと健康を考える

産業カウンセラー・心理相談員

野田雅士さん

ヨガ・メソッド研究家

アンシーさん

今や、人生100年だとか、  
AI、科学技術がどこまで進展するのか、  
人は追いやられるのか、私たちの不安は増すばかりです。  
20世紀は機械の時代でしたが、21世紀は生物（生命）の時代です。  
知能が機械にとって代わられることがあるとしても、  
感性は生き物である人間の本性。

森には、  
“わたしたちを癒し、健康に導く力がある”ことが  
実証されています。

日頃、忙しくて、もしくは悩み事で、ストレスやコリが溜まってあなた!!  
さあ、森でみずみずしい感性を回復させましょう!

2019年9月16日(月・祝)

13:00~16:00

●12:30 開場  
受付開始

場 所

JR 三宮東口より徒歩3分  
サンパル6F 起業プラザひょうご  
セミナールーム

対 象

60歳代前後の方、又は  
ヨガ、健康、ストレス、  
森林セラピーに興味のある方  
定員50名

参加費

無 料

申し込み受付中

# 講座内容 PROGRAM

森林セラピー®とは癒し効果が科学的に検証された「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。森の中に身を置き、森を愉しみながら、森の中で歩行や運動、リラクゼーション、ライフスタイル指導などを受けることで

保養効果を高める一歩進んだ森林浴です。また、森林セラピー®を含む“健康関連ツーリズム”は、地域の魅力を発信するシニアの新しい生きがい、居場所としても大変注目されています。

## 1. 塾長挨拶

ライフシフト65 代表 保元 温

## 2. 基調講演 「からだの心理で考える森の効果」



産業カウンセラー・心理相談員  
野田雅士 さん

研修講師・コーチ・カウンセラーとして、人と組織と地域の活性化を目指して活動中。主に企業で、新人、管理職などに、モチベーションアップ・人材育成などのスキルを指導。

また、森林セラピストとして、田舎と都会を結び付け、からだの感覚を取り戻し、人を元気にする活動に取り組み、古寺や古木の近くで、歴史を感じながら意識して手や足、からだを動かす事の大切さを伝える活動は10年に渡る。

著書「怒りに寄り添うエクササイズ」経法ビジネス出版

## 3. 「森林セラピー®とヨガ・呼吸法」



ヨガメソッド研究家  
アンシー さん

体調不良からヨガ、中医学、気功などを学び、日本人の体質にあうメソッド「アンシーのツボ押しストレッチ」「へそヨガ®」を考案。からだでわかる東洋医学として注目を浴び、メディア取材、企業向け講演多数。大阪、東京、名古屋など全国各地でワークショップを開催の他、村おこしなどの地域貢献なども行う。

著書「体と心をととのえるへそヨガ」池田書店

ホームページ <http://stretch-yoga.jp>

株式会社ストレッチスタジオ 代表

## 4. みどりの風が吹く疎開の町・智頭町

智頭町役場山村再生課 参事  
山中章弘 さん

主事  
大藤翔太 さん

智頭町観光協会・森林セラピー® 基地マネジャー  
岡垣祐子 さん

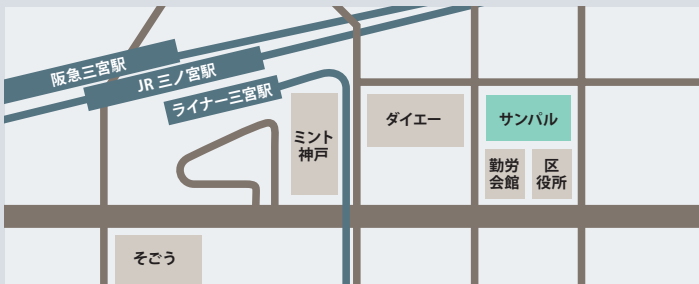
智頭町は総面積9割以上が山林で、「杉のまち」、「鳥取砂丘を育んだ源流の町」としても知られる歴史ある町です。

2010年、厳しい調査や審査を突破して「森林セラピー®基地」に認定されました。

智頭町の案内・映写、実技、物産紹介、試食。

## 開催場所 ACCESS


〒651-0096 兵庫県神戸市中央区雲井通5丁目3-1  
サンバル6F 起業プラザひょうご 内 セミナールーム



JR三ノ宮駅東口から徒歩3分。ダイエーの東隣のビルです。  
専用の駐車場はありません。一般駐車場をご利用ください。

## お申し込み APPLY

お申し込みは、名前・電話番号・参加人数を添えて  
以下のメールアドレスまでお送りください。

 [itraveljapan7@gmail.com](mailto:itraveljapan7@gmail.com)

担当：尚

お問い合わせ

080-5073-8741

QRコードからメールを送れます



主催

ライフシフト65  
LIFE SHIFT 65

代表：保元 温（公益財団法人神戸いきいき勤労財団主催第6期社会貢献塾卒業生）

〒651-0096 兵庫県神戸市中央区雲井通5丁目3-1

サンバル6F 起業プラザひょうご 内

<https://lifeshift65.com>