

## 活動紹介

NPO 法人千葉県森林インストラクター会

講座名	健康と癒しの森歩き ～心と体で楽しむ森林浴～		
開催日時	2021年10月21日(木) 10時～12時		
開催場所	松戸市 21世紀の森と広場	一般参加者	15名

### 活動概要

「21世紀の森と広場」は千葉県の「健康と癒しの森30選」に選定された素晴らしい公園で、短いながらも静かな森林浴にお薦めのセラピーコースがあります。今日は絶好の秋日和に恵まれ、5感を働かせつつ森を歩きました。



クスノキやカツラの葉の匂いを嗅ぎ、ケヤキやクヌギの幹の感触を確かめました。

イロハモミジ、イヌシデの種子を風に飛ばしてみても、植物の生存戦略の巧みさに皆さん驚きです。トチの実も初めて手にする方が多く、森歩きは驚きの連続です。



木の幹に手を当てて、目を閉じて深呼吸をしてみました。心が落ち着いていくのを感じます。樹木や草本類の解説を聴きながら森を歩き、この森では最も高い場所に広がる縄文の森へ。ふかふかの落ち葉の上に仰向きに寝ころび、瞑想に耽ればストレスが解消していくのが判ります。いつまでもそうしていたいと思う”森の力”を感じた、心安らぐひと時でした。



F I C講師 野村