

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11月28日(日) 10時～12時		
開催場所	松戸市「21世紀の森と広場」	一般参加者	13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勧めのセラピーコースがあります。

当日は好天に恵まれ、五感をフルに働かせつつ森歩きを楽しみました。



水のせせらぎや野鳥の声、サクサクと落葉を踏み歩きながら秋の音を感じ、カツラの落葉の匂いを嗅いで、メイプルシロップやキャラメルなど皆さんそれぞれの感じ方があったようです。

少しですが赤い実も発見。イヌマキの実を垣根から探し出したり、サンシュユの赤い実を味わったりと秋の森歩きを満喫しました。



木の幹に手を当て、目を閉じ自分の呼吸に意識を向ける。少し心が落ち着くのを感じます。

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。ふかふかの落葉の上に仰向けに寝転び、瞑想に耽ればストレスが解消していくのが分かります。

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：野村昭夫