

参加費
無料

定員：15名

長野県・信州森林サービス産業推進ネットワーク

信州・森林の癒しガイド育成講座

受講者募集

初級編

森林セラピー



森ヨガ



森林医学のエビデンス



趣旨

長野県内の農山村地域で、住民の健康づくりから企業の健康経営の観点で「森林サービス産業」を生み出すため、医療・保健・健康系の専門資格等の保有する方等を対象にしたガイド育成講座を開催します。

開催地

長野県信濃町「黒姫高原」

開催日

【1日目】2024年11月30日(土) 10:00～17:00
【2日目】2024年12月1日(日) 9:00～17:00

※1日目終了後にオプションあり

対象者

県内の農山村地域で「森林サービス産業」の創出に関心があり、以下の何れかに当てはまる県内在住者

- ① 医療・保健・健康系の専門資格等の保有者
- ② 森林・自然等を活用した健康づくりの指導者
- ③ 今後、①の資格の取得・講座の受講の予定者等
- ④ 県内の森林セラピー基地などでのガイド活動に関心のある方

講師



河西 恒氏

信濃町森林メディカルトレーナー
精神保健福祉士/産業カウンセラー
しなの町Woods-Life Community事務局。
森林セラピー・企業研修から子どもの自然体験活動まで、多様な森林活動の指導者に従事。



高山 範理氏

(国研)森林機構 森林総合研究所
チーム長 (森林空間利用推進担当)
博士(農学)・博士(心身健康科学)。
林野庁 森林サービス産業検討委員会の委員として、国内外のエビデンスを取りまとめた。



綿本 彰氏

日本ヨーガ瞑想協会 会長
(一社)ワークフルネス 理事
我が国のヨガブームの火付け役。
森林浴とヨガとマインドフルネスを融合させた「森ヨガ」を提唱し、各地で指導・実践している。

〔主催〕 長野県

信州・森林の癒しガイド育成講座（初級編）

開催概要



※詳細は「信州森林サービス産業推進ネットワーク」公式サイト(QRコード)に掲載している「開催要項」をご覧ください。

ねらい

本講座では、以下を目指してプログラムを設定しています。

- ① 先進地のプログラム体験を通して、「森林サービス産業」の価値・可能性を学ぶ
- ② 理論と実例から、予防・健康づくりに資するプログラムデザインやガイドスキルの基礎を学ぶ
- ③ 受講生や事務局との顔の見える関係づくりを通して、地域での「森林サービス産業」創出の実践に向けて、相互に相談しあい、学び合えるコミュニティづくり

内容

【1日目】(11月30日(土))

〈会場〉 童話の森ギャラリー

時間	プログラム	講師(敬称略)
10:00~12:30	【開会】オリエンテーション 【体験①】「森林セラピー」プログラム体験	河西 恒氏他
12:30~13:30	【昼食】「癒しの森弁当」(1,100円)	
13:30~15:00	【講義①】「森林セラピー」のプログラムデザイン	河西 恒氏
15:15~17:00	【講義②】マインドフルネスと「森ヨガ」 【ふりかえり・閉会】	綿本 彰氏
17:30~19:00	【見学・夕食】癒しの森の宿「セシルクラブ」見学・夕食	《オプション》
19:00~20:30	【体験】「森の芳香蒸留水で Myアロマウォーターづくり」 【講師】間瀬 理江氏(アロマセラピスト)	【宿泊(相部屋希望者)】 「セシルクラブ」 【宿泊(個室希望者)】 黒姫ライジング サウナホテル
適宜	交流会・入浴・就寝	

【2日目】(12月1日(日))

〈会場〉 黒姫ライジングサンホテル

時間	プログラム	講師(敬称略)
9:00~11:00	【体験②】「森ヨガ」プログラム体験	綿本 彰氏
11:00~12:30	【講義③】「森ヨガ」のプログラムデザイン	綿本 彰氏
12:30~13:30	【昼食】「マクロビ弁当」(1,300円)	
13:30~15:00	【講義④】「森林医学」のエビデンスと「森林サービス産業」	高山 範理氏
15:15~17:00	【演習】「森林サービス産業創出に向けたアクションプランづくり」 【修了書授与・閉会】	高山 範理氏 綿本 彰氏他

締切

2024年11月22日(金) ※定員になり次第、締め切りますので、お早めにお申込み下さい

申込

以下の申込フォームからお申込み下さい。(2日間参加できる方を優先して受け付けます)
【申込フォーム】 <https://forms.gle/gFqEMBjszTdEDzoo7>

参加費

無料
※但し、昼食代(初日:1,100円、2日目:1,300円)、宿泊費(12,650円)、交流会費(実費)は自己負担。

特典

本講座の修了生は「信州森林サービス産業推進ネットワーク」を通じて、アドバイザー派遣による活動・創業に向けた助言等の支援を受けることができます。

問合せ先

受託事業者 株さとゆめ(信州森林サービス産業推進ネットワーク事務局)
E-mail: shinshu-forest-service@satoyume.com

