

地方が人に活力を与え、人が人らしく生きることを取り戻す。

人間は皆、「森が作る空気」と「綺麗な水」に守られて生きている。これからは、原点回帰する時代です。町の9割以上が森林の町“鳥取県智頭町”^{ちづちょう}森のビジネスセラピーは、そんな時代の要請から生まれました。

ここがポイント
 智頭町の森のビジネスセラピーにはライフスコアクイックがあります！参加者のメンタルとフィジカルのバランスを計って、それを客観的に見る事ができるんです。

民泊体験【みんぱくたいけん】

智頭で民泊すると、たくさんの方が驚きます。薪ストーブ、五右衛門風呂、囲炉裏や美しい格子の天然木でできた町屋造りの家…。どれも本物です。心からくつろげる雰囲気、あわただしい毎日がウソのような非日常空間があります。民泊すると感動して中には「第二の故郷にしたい！」と言う人もいます。



自然食【しぜんしょく】

コンビニ弁当ばかりで乱れた体調が自然食でリセットできる！自然食「自家製味噌や手作りの野菜は美味しいけん」鳥取ならではの食材、じげの味・柿の葉ずし、猪肉、鹿肉や山の幸・山菜、自然卵のほか、取れたての魚料理に季節が合えば珍品・笹まきも。智頭町でしか味わえない自然食はどれも新鮮です。ほかに地元で採れた山菜や野菜で作る、栄養バランスを考えた素朴なセラピー食、弁当やランチも用意しています。乱れた食生活でリズムが狂った体調も回復すること間違いなし！



智頭町 森林セラピーアプリ

自分の気分の変化が可視化し確認出来る画期的なセラピーシステムです。

ライフスコアクイック

指先の指先脈波を測定するセンサを使って、約1分間で「ストレス・リラックス度」と「ココロの柔軟性」の2つの指標から、ココロのバランスをチェックするシステムです。



森のビジネスセラピー にゆうしやじゆうろくねんせい 入社十六年生もくじ

会社は「社員の実力」をちゃんと引き出せてますか？ P3-4

官民共同プロジェクトから生まれた森のビジネスセラピーとは何か？

参加者コメントから見えてくる現状 P5-6

昨年の研修参加者からのコメントです。これからの対策が急務です。

"入社十六年生" 研修のプログラム P7-8

～コミュニケーション能力アップ研修の一例「宿泊プラン」「日帰りプラン」～

アクセスMAP&参加者エピローグ P9-10

～智頭町の森に是非、お越しください～

森の仕事【もりのしごと】

ここで初めてチームを組んだ人達と一緒に作業をするってなんだか楽しい！間伐体験を通じて「共同作業の充実感を初めて知る」って事がよく聞かれます。普段の職場では隣の同僚と会話もない…ってことはないですか？

間伐の作業は決して一人でできる作業ではありません。隣の人やみんなの声掛け合っただけの作業となります。一緒にやるから当然コミュニケーションをとらないとできません。

日々の仕事と全く違う行動パターンを経験することで、チームワークの大事さもわかります。明日からの仕事に新しいヒントが生まれ意欲的になれます。

森林セラピー®【しんりんせらびー】

ハンモックで浴びる太陽光って気持ちいい！自然な揺れでリラックスすると、気づいたら快眠してた！肉体疲労が消える睡眠誘発効果バツグンのハンモック、両手を前の人の肩に乗せ、目を閉じてガイドに誘導されて歩く森林のブラインドウォーク、イヤな気持ちを両手に念じて大声を上げながら、滝に投げるストレスの滝流し…。智頭町の森林セラピーロードで体験できる森林セラピーって「いいね！」。

