

プラン 組合せは自由自在。ご利用の目的、重点を置いた研修用途に合わせて、すべてカスタムオーダーできます。

プラン
カスタム例

セットアップ (都市公園における準備) **半日** 1ヶ月前

緑地成分の取込み・仲間とのシェア

現地への約1ヶ月前、フィジカルアプローチとして、都市公園にてセットアップを実施。緑地の心地良さを体感ながら取り込みます。

アクティビティ研修 (間伐作業体験等) **半日** から

チームプレー・コミュニケーション課題の自己認知

普段とは違うグループワークを通じて、仕事上のストレスの原因を探索し、ポジティブなコミュニケーションスタイルを習得します。

民泊体験 (共同生活、自炊等) **一泊** から

生活習慣の見直し

自治体による安全認定のある家での宿泊体験。地方(特に農村)生活スタイルを体感し、自身の日常生活習慣を見直すきっかけをつくります。

森林セラピー (有酸素運動法等) **半日** から

自然由来のセラピー効果実感・運動習慣課題の自己認知

整備された森林セラピーロードで、木に触れたり深呼吸しながら、緑地成分が体内に取り込まれて改善する免疫効果や気分状態を体感します。

グループワーク (座学、セルフケア) **半日** から

本研修の日常への適用方法を考察・仲間との絆形成

本研修体験の日常生活への適用方法、活かし方をグループワークで考察。相互に助け合える関係性をつくるためのお互いの目標を共有します。

フォローアップ (都市公園における活性化) **半日** 1ヶ月後

緑地成分の再取込み・継続する行動定着

現地研修の約1ヶ月後、緑地成分の再取り込みを再び都市公園にて実施します。自己責任で継続するための行動を定着させます。

2日 1泊2日の一例

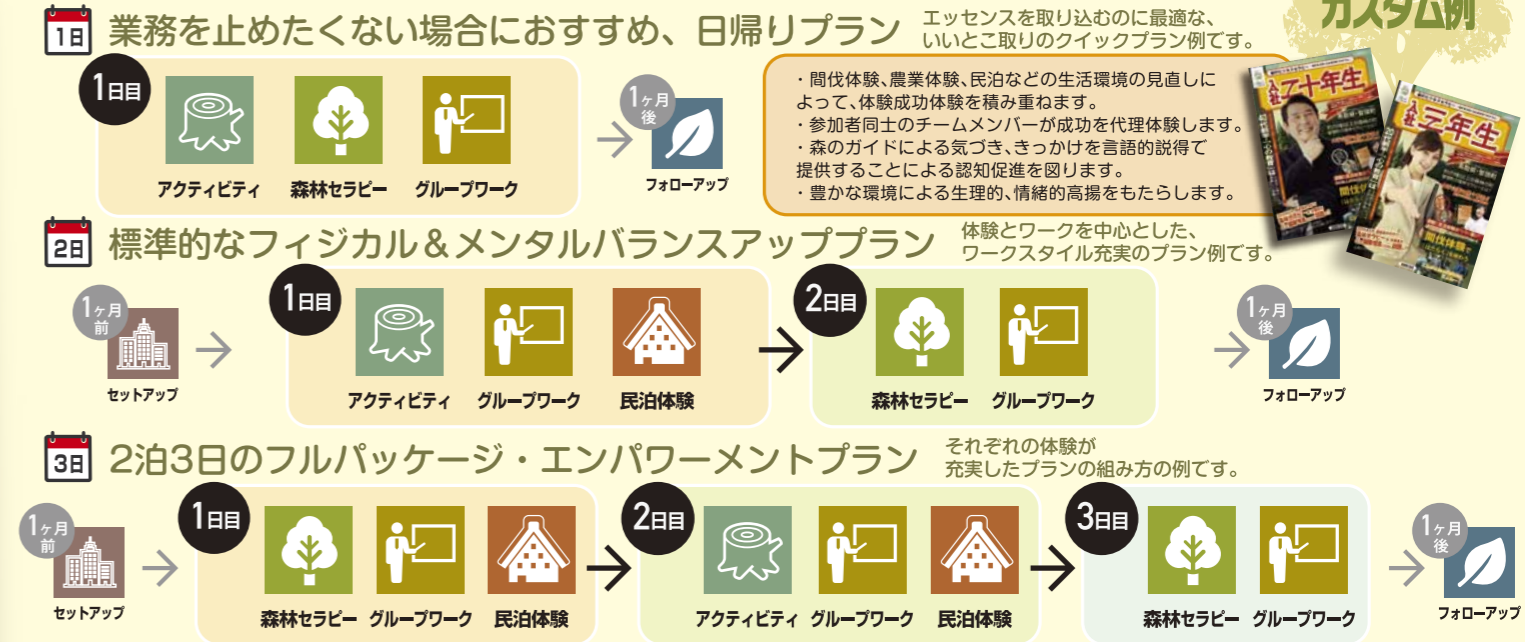
標準的なフィジカル&メンタルバランスアッププランです。

共同生活で気付く フィジカル&メンタルバランスアップ

間伐体験 3時間
森林セラピー 5時間半
セラピー弁当 2食付き
民泊 (民家宿泊代と夕朝食)



～プランの例。午前中にアクティビティ(間伐体験)など、プランは変更することができます。～



比べてみてください！食の安全、最先端のIT技術も満載。

選べる森の仕事

- 森の仕事のメニューは目的に合わせて選ぶことができます。
- 1、間伐体験(ちから仕事)※基本コース
 - 2、農作業(ちから仕事)
 - 3、アロマ抽出体験(軽い作業)
 - 4、植林作業(軽い作業)
 - 5、葉っぱアート(軽い作業)
 - 6、木工(軽い作業)
 - 7、ネイチャーゲーム



自然食<セラピー弁当/田舎の家庭料理> セラピー弁当では7つの誓いにならって身体に優しい食事の大切さを体感できます。

- 7つの誓い**
- 食材品目数の八割以上を智頭町産の食材を使用すること
 - 旬の食材を入れること
 - 米は100%智頭町産であること
 - 一食の総カロリーが600～800キロカロリーであること
 - 一食の塩分は3.5グラム以下であること
 - お品書きを付け、特徴やこだわり、思いを表現すること
 - 愛情をたっぷり込めること

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。

智頭町 森林セラピーアプリ

智頭町 森林セラピーアプリのダウンロード

iPhone版 Android版

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。

智頭町 森林セラピーアプリ ライフスコアクイック ライフスコアレポート (オプション)

オプションのライフスコアレポートでは、過去の論文や学会発表等の学術研究結果に加え、独自の調査研究結果に基づき、参加者の自律神経の解析をまとめた、レポートを付けることができます。単に、「森林セラピーで気分が良くなった」だけではなく、自己分析し今後の対策につながる事が、特徴となっています。

ライフスコアレポート (オプション)

※Lifescore®はWINフロンティア株式会社の登録商標です。

森のとびら販売

いつでもどこでも体験の維持、活性化に。

おうちでも森林セラピーを追体験、まだ未体験の方にも五感で疑似体験できます。

- 森林セラピーの視覚と聴覚を再現するVR
- 嗅覚を再現するクロモジのハーブウォーター
- 味覚を再現する天然水とふくらあられ
- 木のぬくもりを再現し触覚を刺激する桐材のつば押し



最新の情報はこちら **智頭町 森林セラピー**