



- ✓ 森でちょっと遊んでみたい！
- ✓ 医療費を減らしたい・・・。
- ✓ もう一度松茸を採りたい・・・。
- ✓ 子どもたちのために〇〇を残したい！
- ✓ おいしい米をずっと収穫していきたい！

こんな気持ちにも応えられ、やさしく健康を作る森林療法！
是非来てください。

講演「森林療法とはなんでしょう？」

—松川村の森林、里山を再生しながらの健康づくり—

講師 東京農業大学准教授 上原 巖

日時 2010. 12. 23 (祝) 午前 10:00~12:00
会場 松川村西原公民館 (すずむし荘 西 山麓線沿い)
参加費 無料
対象 どなたでも OK です。



<講師プロフィール>

上原 巖 うえはら いわお

1964年 長野県生まれ。岐阜大学大学院博士課程修了。

東京農業大学森林総合科学科准教授。農学博士。日本カウンセリング学会認定カウンセラー。日本森林保健学会理事長。地域の森林と人間が共に健やか

になること、豊かな関係を取り戻すことを目指して全国各地で森林療法を実施中。主な著書「森林療法あらくると」「森林療法の手引き」「事例に学ぶ森林療法のすすめ」「森林療法序説」など多数。

“自然保育（森）の中で人は育つ”

- 身近な森林環境を利用した全人的な保育、教育活動を展開できる。
- 言葉の発達が、通常の保育園児よりも早い
- 風邪などをひいても長期欠席することが少ない
- 安眠できる児童が多い
- 感情が安定する
- 五感の発達が促進される、手先が器用になる
- 小学校入学後、友達作りが上手い
- 1人遊びもできる
- 集中力や忍耐力、協調性などが育まれ、小学校入学後の学習面でも良好である

冬の体験保育開催中！

12月 18日 リース作り
*もみの木アロマオイル抽出体験
1月 8日 三九郎（どんと焼き）
*草木染め

今後に予定等、詳細ちらしは、「松川村 すずむしホール」に置いてあります。

問合せ先 安曇の空の下 自然保育 季楽 代表 山田季美予
090 (4186) 2011

HP <http://kiraku-azumino.com/kiraku.html>