

「森林セラピー」

自然に浸るのは気持ちがいいだけでなく、健康にも良い効果があることが証明されています。「森林セラピー」システムは、自然環境とのふれあいを通して人々のストレスの緩和と血圧の低下を助けます。効果はセッション後、最大 1 か月間続くことが分かっています。

五感全てで森を体感する

森林セラピーガイドと森林セラピストは、「セラピーロード」と呼ばれるコースに沿ってセラピー参加者を案内します。ロードを進んでいく中で、ガイド・セラピストは参加者に五感全てを意識するよう促します。荒い樹皮と暖かい石の手触り、花と土の香り、虫の声や葉のこすれる音、自然の色や形の光景、そして空気と森そのものを構成する植物の味。森林セラピーは、分析的観察より感覚的な経験を重視することにより、参加者が自然界と一体になる喜びを再発見するのを手助けすることを目指しています。木々に歓迎されていることを感じ、木々の「顔」さえよみ取れるように。

やんばるの森林セラピー：忘れられない体験

やんばるの森林セラピーは、森そのものと同じくらい特別で爽快です。森林セラピーガイドと森林セラピストは、やんばるまなびの森や国頭村森林公園などいたる所でセラピープログラムを開催しています。登山道から車椅子でアクセスできるコースまで、それぞれの人に合ったセラピーロードがあります。セラピストの多くは、自分のセラピープログラムに瞑想、食べ物と飲み物、ヨガ、アロマセラピーなどを付加しています。

森林セラピーは、やんばるの森に浸り、森の一部を体験として持ち帰る素晴らしい方法です。