



親子で体感する森林セラピー

健康的な親子のアタッチメント行動を育む森を使った活動の 予備的研究の参加者募集！

日時: 2022年10月30日(日) 10時～15時30分

場所: はだの表丹沢森林セラピー基地 くずは峡谷コース

【実施主体】 東海大学健康学部健康マネジメント学科 舩松克代研究室

参加要項

森というリラックスできる環境下で、親子が心身ともにリラックスして健康になって日常に変えることができるプログラムを開発して効果を検証しています。参加の条件は以下のようです。

- 1 募集の対象は 小学生とその保護者(原則1名のお子様と1名の保護者とさせていただきます)
- 2 募集人数は 6組
- 3 費用: 無料(昼食 1名ずつ里山弁当が付きます) * 食物アレルギーなどありましたら申込時備考にお書きください。
- 4 参加条件 参加後に自記入式の感想にご協力いただける方、参加中のご様子を記録評価のためビデオで撮影を承諾してくださる方

10月30日(日)のスケジュール

10:00 神奈川県 はだの表丹沢森林セラピー基地 くずは峡谷コース くずはの家 集合

10:00～10:30 オリエンテーション 研究の説明 同意書の記入

10:30～12:30 親と子の森林セラピープログラム * 午前中は親子別行動になります

12:30～13:30 昼食(各自ご持参ください)



13:30～14:30 森の中で五感を使った自然体験活動を実施

14:30～15:00 呼吸法や親子ボディーワークを実施

15:00～15:30 クロージング アンケートの記入 終了の挨拶

* 当日の持ち物や、当日までに記入していただきたい健康チェックシートなどは申し込み後に郵送にてお送りします。

* 雨天の場合は中止になります

* 10月30日に実施するプログラムは、予備的施行が行われていて、安全性などが確認されています。以前の様子は次のHPからご覧いただけます。<https://www.henomatsu.com/>

応募の方法

申込フォームよりお申込みください。

<https://forms.gle/gk6zhNN8vAPPduPi9>



問い合わせ先

舩松克代 東海大学健康学部健康マネジメント学科 henomatsu@tsc.u-tokai.ac.jp

共同研究者・共同実施者

菅野和恵 東海大学健康学部健康マネジメント学科

岡本武志 東海大学健康学部健康マネジメント学科

春日未歩子 森とこころの研究所

しまだりえ 未知弁堂代表