

5月29日森の癒し体験会プログラム

本日のコースは、展示館→北日本区→山田道→展望休憩所①→北アメリカ区②→長谷池→もみじ坂→シアトルの森③④→展示館でした。

そして、番号をつけたところで、以下のプログラムを実施しました。

① 大声を出すプログラム

ここでは、大声を出すプログラムを実施します。副交感神経を優位にするために、笑う、泣く、大声を出すという方法が知られていますが、ここでは大声を出してもらってストレスを解消してもらいます。そして、大声をだした後で、笑ってもらえるようにして効果を高めます。

② 呼吸法

ここは、針葉樹が多くあるので、森の香りを吸いながら、大きく長く呼吸する方法を教えます。まず、呼吸で自律神経を調節できることを覚えてもらいます。短い呼吸は交換神経を優位にし、長い呼吸、特に吐く時間を20秒以上続ければ副交感神経が優位になります。吐くときは、口をすぼめて出来るだけ長く少なくします。この方法で目を閉じて5回以上呼吸をしてもらいます。目を閉じて呼吸をすることで、他の感覚が鋭くなることを体験してもらいます。

③ 五感開放・森のお茶会

ここは、大きな樹が木陰を作り、休憩するのに適しています。呼吸法の実施によって磨いた感覚の鋭さをさらに高めるために、リラックスした状態で目を閉じて、ガイドの声の指示で他の感覚、つまり聴覚、嗅覚、触覚に集中してもらいます。これにより、聴覚、臭覚、触覚を磨き、最後に、味覚をお茶会で磨きます。

④ 横臥療法

レジャーシートを渡し、一人になって過ごしてもらいます。ただ、③までのプログラムで五感が以前より磨かれていますから、森を強く感じる事が出来るはずだと話して、自分の気に入った木の近くとかで、自由に過ごしてくださいという指示をします。そうすると、それぞれ、一人になって、木に寄りかかったり、シートを敷いて寝転んだりして過ごしてもらえます。このプログラムによって、各人それぞれにあった休息の時間を持ってもらうことが出来ます。