

身近な森でセルフケア ～森はハピネスファクターの宝庫～

◆講師：左賀 秀機さん 心理相談員、産業カウンセラー、
森林セルフケアサポーター

◆日時：2021年1月16日（土）14時～15時30分

*終了後、15:40～16:40の間、参加者の交流会を開催したいと考えておりますので、併せてのご参加をお願いします。

◆開催方法：ZOOMによる開催（定員30名）

*申し込み受付者に、後日、ミーティングID、パスワードを送付します。単位が必要な方は、終了後簡単な受講報告の提出をお願いします。

◆受講料：会員1,000円、一般2,000円

◆単位：1単位申請中

2020年度も早や半年が過ぎる頃となりましたが、新型コロナウイルス感染症の世界的拡大によって、オリンピックは延期となり、外出自粛を余儀なくされ、経済活動も縮小と、人々の生活はストレスフルなものになっています。そうした逆境の中でも、木々や森の恵みから、私たちはリラックスを得て、免疫力を高めることができると講師の左賀さんは言います。

例年、1月は会員の活動報告を聞く機会を設けてきましたが、今回は、左賀さんから、「森林セルフケア体験」をうかがい、皆様のセルフケアの幅を広げていただくきっかけになればと思います。

【講師からのメッセージ】

季節の移ろいに意を留めていますか。もしそんな余裕はとてとてもという状態なら身近なところで五感生活を木々と始めませんか。手軽にできることから紹介します。時には木を抱きしめ肌触りを感じる。梢の先の大空を見上げる。小鳥のさえずりに耳を傾ける。いかがでしょう。山や森でなくても身近に癒しの空間はあるものです。人に言えない悩みを木に語りかけてください。木は黙して語らずとはいえ立派にカウンセラーを勤めてくれることもあります。リラックスすることのみならず自己肯定感を養っている活動もお伝えします。

～講師プロフィール～

◆2004年9月よりEAP所属のカウンセラー。多くのビジネスパーソンの相談に対応。メンタルヘルス研修講師も経験。管理監督者のセルフケアの大切さを痛感するに至る。当NPO法人で2012年9月～12月担当した内閣府のパープルダイヤル電話相談を皮切りに、自治体の男性電話相談に従事。若かりし頃、セカンドキャリアは生まれ育った田舎で育林業をと想定していた。「森林まさに荒れなんとす」といってSDGsの追い風。私なりの森との付き合い方を模索。そんな中2019年秋「森林セルフケア体験」に出会いwell beingの手ごたえを得た。