

山梨県 武田の杜森林セラピー®基地 皆さんと一緒に森を楽しむ ガイドの紹介



小澤健三 です 得意技：心理カウンセリング

働く人のこころの健康維持増進を支援している産業カウンセラーです。相談室の中だけで言語を使ったカウンセリングの限界を超えようと森に入ってきました。森林が相談室でありその中に流れる空気や樹木や全てがセラピスト。肥大化している「考える世界」を小さくし、「感じる世界」に浸ることで悩みやストレスから解放されましょう。日曜大工が趣味です。国産杉檜で床やデッキを張ったりロフトベッドや木製玩具を作ったりしてます。武田の杜にも飾ります。



齊藤三恵 です 得意技：森の香りさがし

「山に行くと元気になる」を実感してきました。植物に触れたり里山に出かけのんびり歩くと自然とパワーがみなぎるのです。こんな体験に響く方が他にもいるのではないかと、思ったことが森林を学ぶきっかけになりました。普段は作業療法士として働いていますが、プライベートも森林で作業療法しています（笑）美しい森の色、はっとする香り、小川のせせらぎ、おいしい木の実など、木の実など、共に発見できたら嬉しく思います。



しまだ りえ です 得意技：植物療法（ハーブ&アロマ）

私のご案内するセラピーは、森の色・音・香り・風や太陽や植物の感触も含め、持って生まれた感覚的な能力を使う事を思い出せるよう、ところどころにヒントをちりばめ、ゆっくりしたペースで行ないます。石の道展望ポイントや宇宙と交信できそうな片山の頂上などがとくにおすすめです。体験セラピーでは物足りない方に、四季を通して行う個人企画の森林セラピー®『森の中で過ごす24時間』も実施中。一緒に森を歩いてみませんか？



北村由美子 です 得意技：森の香りを発見すること・呼吸筋ストレッチ

森が私たちに「ゆっくり過ごしてくださいね」と言っているようで、西の平展望広場は特に大好きな場所です。そこで木に抱きついてみてください。リラックスしてホッとため息が出るかもしれません。森林セラピー®では、五感を感じていただきますが、脳に直接作用する触覚を多く体感していただき、セルフケアの呼吸筋ストレッチや足裏・マッサージをご紹介します。武田の杜で皆様をお待ちしています。気軽な気持ちでお越しください



高田裕司 です 得意技：楽しい森の場づくり

「ひとりひとりが強みを活かして一歩前へ進むこと」そのサポートを行っています。森林セラピーでは、身体全体で感じてもらうことを中心にガイドを進めていきます。武田の杜の持つ、四季それぞれの特徴を感じていただきながら、新たな気持ちになってお帰りいただくことを願っています。武田の杜は、バリアフリーのコースから急な斜面のコースまで、体力に応じて様々な楽しみ方ができます。また、片山からの360度の景色が素晴らしいです。特に空気の澄む冬はおすすめ。



松野大樹 です 得意技：健康管理、食全般管理

都内在住の森林セラピストです。山や森を歩いたりするのが好きというか緑が鬱蒼としたところに滞在するのが好きです。ガイドングに関して、「では、出発していきましょう」的な生真面目な感じではないので、少し緩い進行が好きな方は何となく合うかと思います。セラピストと言っても顔写真だけでは本人の魅力は伝わりにくいと思います。お会いできる事を楽しみにしています。



宮澤恭子 です 得意技：自然のメッセージを伝える事・森林気療

武田の杜森林セラピー®基地は、あっと言う間に360度のパノラマ風景を見ることが出来る美しい森林公園です。森の中で気持ちいいなあと感じるのは、ふだん無意識に生きづらさを感じているからです。木や草花、鳥、山々からのエネルギーは私達の心と身体を根本から癒してくれます。春夏秋冬、さまざまな命の奇跡に満ちた自然の感性に触れ、人生をより輝かせていただけるようなお手伝いができたらうれしいですね。



渡辺光美 です 得意技：恩賜林ストレッチ、リズムヨガ

ここ武田の杜は「かけがえのない命を大切にできる心と体づくり」のできる環境が整っていると思います。幅広い年齢層の体力や環境、ニーズに応じた「健康安全郷育プログラム」を用意しました。楽しく一緒にやってみませんか。



山野 勉 です 得意技：森の不思議な力を伝えます

甲府盆地越しに見える富士山と四季の花々、新緑と紅葉がお勧めです。森などの自然環境は、人を健康にする不思議な力があります。この不思議な力を最大限引き出すには、人が自然と同調することだと思っています。セラピーに参加された皆さんが、自然と同調して健康を感じることができるようなお手伝いをしていきたいと思っています。

この方々のほかにも武田の杜には登録されている認定ガイドが10名います。次の機会にご紹介します。

山梨県立武田の杜森林セラピー®基地（健康の森）

お問い合わせ・お申込み

武田の杜サービスセンター

TEL&FAX 055-251-8551 メール:takedanomori@y-zouen.jp

HP <http://y-zouen.jp/takeda/>

武田の杜

検索