

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



岡安正一 です 得意技： 気功・太極拳(楊名時) 準師範

森には人間の世界を超える、遥に長大なゆったりと流れ続ける森の時間世界があります。その非日常空間に心を解放してあげましょう。やがて五感と感性が元気を取り戻し、森の香り、木漏れ日、クルクル回る葉っぱなど、森の様々な姿を捉え「快情報」と認識されたとき、「安らぎ感」が得られます。また意識して呼吸をする(気功)ことでも同様の結果が得られるので、併せて気功・八段錦(1.3.4番)も行います。「ゆっくりと深く長い呼吸」で、日常の僅かな時間でも心を鎮めることができ、これは森のお土産として持ち帰っていただきます。



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います。



坂本里美 です 得意技： 癒しの提供 不妊カウンセリング

森林は人を癒し免疫を上げる力があります。自然に触れることで日頃溜まったストレスや疲れを癒しリフレッシュすることができます。私が御案内するセラピーは、免疫を上げるフィトンチッド成分を体内に取り入れ腹式呼吸を促したり森の香り、鳥のさえずり、風の音、樹木のゆらぎなど五感を使い個々に合った方法でセラピーを行います。かくいう私も森林で心と体の健康を取り戻した経緯があります。甲武信ユネスコエコパーク内にある自然豊かな武田の杜で森林セラピーしませんか？



しまだ りえ です 得意技： 植物療法研究(ハーブ&アロマセラピー)

森の色・音・香・風・光・植物や生物の命が育つ土の感触。もって生まれた感覚的な能力を呼び覚まし、楽しみながら心や身体を調整する森林セラピーは、健康促進、病気の予防、ストレス緩和へとつなげる、あたらしい形の森林浴。森の中で自然から受けとる「恵み」や「喜び」を一緒に体験しませんか？霧や雲に浮かぶ山々、雲間からさす光が甲府盆地を照らす夢のような見晴らし、なにより心にしみる日本の風景「富士山」、雨の日でさえ愛しい森と一緒に歩いてみましょう。心が優しくなっていく・・・「武田の杜」はそんな場所です。



高田裕司 です 得意技： コーチ・カウンセラー、農業支援のコンサルタント

「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)。元旅行者社員の経験を活かし、森林セラピーを多くの人に知ってもらい「森林セラピー説明会」の開催と森林セラピー・森林浴と観光農園などを組み合わせたツアーの企画・運営も行っています。



伴野直明 です 得意技：ご当地情報・甲州弁・トーク・ギター

武田の杜森林セラピー基地の整備から運営まで携わってきました。2018年、中国四川省で森林セラピーの講演をしてきました。地元湯村在住の森とギターと地酒を愛する森林セラピスト。モットーは、笑う門には福来る。しゃべりすぎ、笑いすぎに要注意！こんなガイドにご興味ある奇特な方がいらっしゃいましたら、ご用命ください。



宮澤恭子 です 得意技： 自然のメッセージを伝えること 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でき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、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のできたらうれしいですね。



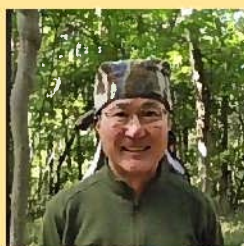
渡辺光美 です 得意技： リズムヨガ・リズム体操・リズム遊び

「健康の森」をゆったり歩くことで、命の有り難さ、尊さにふっと気づけることでしょ！ふるさと山梨の武田の杜は、「かけがえのない大切な命を自分で守る心と体づくり」のできる絶好の自然環境が整っています。乳幼児から高齢者まで障害の有無に関わらず、幅広い年齢層の体力や環境、ニーズに応じた「山梨発信！健康安全郷育プログラム」をご用意してお待ちしています。お愛できるのを楽しみにしています。



村上修一 です 得意技： 美味しいお抹茶を点てること

仕事でストレスフルの時に、森でたくさんの生命を感じることで、疲れた気持ちが元気になる。そんな体験から森林セラピーのガイドを始めました。ぼんやり眺めたり、夢中で観たり、ゆったりと耳を澄ませたり。木々や草、野鳥とともに過ごすことで、森に包まれ、体と気持ちを元気にしましょう。自然写真撮影が趣味です。樹木など植物を撮影し、植物の生き方と生き抜く力を表現しようと奮闘しています。遠流茶道名取として、自然を愛でながらお茶もしております。



山野 勉 です 得意技： 森の不思議な力が伝わるガイド

甲府盆地越しに見える富士山と四季の花々、新緑と紅葉

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お手伝いをしていきたいと思っています。



柳生直子 です 得意技： 想像力を働かせ木々や生物たちに話しかけること

子ども達を連れて都会と八ヶ岳を行き来しながら、15年以上過ごし、今では森の中に住んでいます。自然の中に身を置き、自然へコンセントをカチャッと繋ぎ、周波数を合わせていくと、自分のストレスがいつの間にか、軽くなっていく、そんな経験を皆さんと分かち合いたいと思っています。四季折々を安心して楽しめるこの武田の杜で、皆さんにお会いできることを楽しみにしています。



大嶋俊壽 です



広田栄蔵 です

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 <https://y-zouen.jp/takeda/>

武田の杜

検索

日程はホームページでご確認ください

指定管理者：山梨県造園建設業協同組合