

## 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



**宮澤恭子** です 得意技：自然のメッセージを伝えること オカリナ

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のできたらうれしいですね。

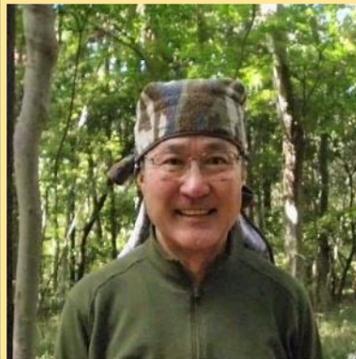


**小澤健三** です 得意技：心理カウンセリング

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。

**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ようなお手伝いをしていきたいと思っています。

**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を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。

**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。

**高田裕司** です 得意技：野菜作り 話し合いの進行 ランニング



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)。

その時々草木の花や実なども一緒に楽しみましょう。

## 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

**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。遠州流茶道名取として、自然を愛でながらお茶もしております。

**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身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？

**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。

**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。

**伴野直明** です 得意技：整体師、ギタリスト



「足腰の調子が悪くて森に行けないのですが・・・」  
森林セラピストの私が整体師になったのは、森林セラピーの講演を行った際、来場者からの一言がきっかけでした。張りやコリ、痛みなど不調を感じる方はご相談ください。そして、森を歩き、健康で明るい人生を送りましょう。そのお手伝いができれば幸いです。野に伴い明るく直す、私の使命(氏名)です。

**植竹尚美** です 得意技：五感で楽しむ森さんぽ、ハンモック、森ヨガ



Welcome! 森はいつでも私たちを仲間に入れてくれます。森の中で五感を使って自然とふれあう中で、自分の感覚が研ぎ澄まされていくのを実感できます。ハンモックは魔法のシート。一瞬にして私たちを自然ワールドへいざなってくれます。森林セラピー後には心のエネルギーがチャージされているような感覚を持たれることでしょう。日頃のあれこれを忘れて、素の自分に戻るひとときをご一緒に!

## 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

望月和紀 です 得意技： 瞑想・トレイルランニング



森の中を歩くと、清々しい気持ちになります。森が持つ癒しの力に魅せられて、森林セラピーガイドになりました。  
森林セラピーでは、森を散策しながら、五感を研ぎ澄ますことで、森の癒やし効果を最大限に引き出します。森の香り、鳥のさえずり、木々のざわめき、大地のぬくもりなど、森の自然を五感で感じながら歩くことで、心身がリラックスし、ストレスが軽減されます。歴史ある武田の杜で、皆様の心と身体を癒すお手伝いができたら嬉しいです。

林顕法 です 得意技： 瞑想や呼吸法を使ってガイドすること



「何かとストレスが溜まり、心身ともにも疲れていませんか。また未病状態に気づかないで日々生活を送っていませんか。森の中を、風に吹かれ、樹の香りや小鳥のさえずりを聴きながら歩く。日常を離れ、光の優しさ、香りの心地よさ、空気の清々しさ、景観の美しさなど、森に潜む不思議な力を感じ取っていただきたいと思います。心と体をそっと休められる森林浴をご案内します。」

山下喜嗣 です 得意技： 森林の美しさを伝えること



私たちは、日常生活で、かなりのストレスを抱えて生活していると思います。武田の杜森林セラピー基地の素晴らしい眺望の中で過ごし、リフレッシュしませんか！

森林の中を歩いていると、森林特有のすがすがしい香り、木漏れ日、鳥のさえずり、吹く風の爽やかさなど、森林の力は偉大で、私たちに元気を与えてくれます。そんな森林の美しさ、感動を皆様にお伝えしたいと思っています。四季折々の武田の杜の美しさを一緒に感じてみませんか！

平本 純 です 得意技： 写真・動画、関西弁



大阪の都会生まれですが、釣り好きの父に野で育てられ、20歳の誕生日には、デートより飲み会より一人で森に雲隠れを好む変な女子に。

本業は広告写真家で、出産を機に東京から山梨へ移住。森の中で気ままにフォト散歩するのが大好き。特に「何を撮る」と狙わず、そこに息づく営みや光に目をとめること、観察すること... 視覚だけでなく五感全体を研ぎ澄ませて、丁寧に歩くことで、細やかな発見、自由な見方や、自己の内側が求めていた癒しと出会うことができます。ゆったりした雰囲気の中で、自然と深く対話していくお手伝いができたらと思います。

青木孝一 です 得意技： ネイチャーゲーム・自然観察・気功



「ひとりでも多くの子ども達に自然を好きになって欲しい」、そんな思いから自然と関わる活動を続けてきました。現在は仕事や家庭、プライベートな事で精神的に病んでしまうことが多い社会の中でストレスマネジメントとして森林セラピーに興味をもち活動をしています。

「自然の中で五感を使い、気づきを深めていくことで自然から様々なメッセージ(自然の色や形、鳥のさえずり、森の香りや風など)を受け取することで心も体もリラックスし、そして元気になる」。参加した人がそんな体験ができるような森林セラピストを目指しています。皆さんと一緒に楽しみながらゆっくりと森を歩いていきたいと思っています。「武田の杜」は素晴らしい森林セラピー基地です。

谷口政秀 です 得意技： リトリート 森林セラピー基地巡り  
フライ&ルアーフィッシング



日常を離れて森林にゆっくりと心身をゆだねていると、足元の小さな花々、見上げた木々からの木漏れ日、風が木の葉をそよぐ音、雨のしずく、頬を伝わる優しい風を感じ、自然と同調していく自分を感じます。やがて思考のおしゃべりは鎮まり、ふとした瞬間に自分の心の奥底に触れることがあります。

思い立ったら気軽に武田の杜を訪ねてください。一緒に森に入りましょう。

## 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

### 山本 善子 です 得意技:色あそび



木のそばにいてなんだか癒されるなど感じる経験はありませんか。森などの自然環境は私たちをリラックスさせてくれる力があります。電子的な生活から少し離れて、いろいろな樹々に出会い、開放的な景色が広がる武田の杜森林セラピー基地でリラックスしませんか。森林の中にはいろいろな色があります、のんびり歩いて森の色を見つけて五感を使って、一緒に森を楽しみましょう。

### 山瀬 史子 です 得意技:森でポーっとすること



生れ育った東京から、自然が豊かな山梨の魅力にひかれて移り住み、山梨にいる時間の方が長くなりました。山梨県森林環境部の職員として武田の杜に関わる仕事もさせていただいた中で、ストレスな状況下で5感を取り戻す森林セラピー体験の素晴らしさを実感し、武田の杜の四季折々の美しい自然の中、セラピーに参加された皆さまが少しでもリフレッシュするお手伝いをしたいと思っております。

### 田川裕則 です 得意技:シェアリングネイチャー (ネイチャーゲーム)



森林セラピスト・森林インストラクター・森林セルフケアコーディネーターです。森に足を踏み入ると、一面に緑が覆い、木々や土が香り、森に息づくいのちや力を感じることができます。そして、その力は私たちを癒し、リラックスさせてくれます。森林セラピーとは、科学的に検証された森林浴の癒やし効果を、心身の健康や病気予防に生かす取り組みです。自然の中で自然を分かち合います。武田の杜でお待ちしています。

### 大島 俊壽 です



日程はホームページでご確認ください

### 杉村 直英 です 得意技:森林セラピーの日には 雨を降らさない



甲府盆地の北に接するなだらかな山塊。富士山も南アルプスも眺望できる絶景ポイントの武田の杜 広葉樹が中心となって四季其々の散策が楽しめます。森の中をゆっくりゆったり、日頃のストレスを軽減しましょう。そんなお手伝いをさせていただきます。

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

武田の杜

検索

指定管理者 : 山梨県造園建設業協同組合