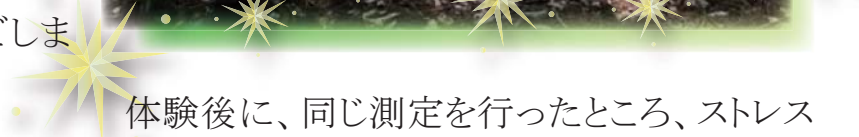


森の癒しを実感！ 「みのお森のセラピー」

朝から爽やかな天気の中、参加者9名の参加を得て、第1回「みのお森のセラピー」を、大阪府箕面市内の箕面国有林、勝尾寺園地で5月14日(木)に実施しました。大阪や京都から来られた参加者は、NPO法人みのお山麓保全委員会スタッフのアシストを得て、森の癒やしを実感しました。

このイベントは、近畿中国森林管理局が「森林ふれあい推進事業」として実施団体を公募し、山麓保全委員会が応募して協定を締結し、両者の共催で行われました。

参加者は、勝尾寺園地に到着後、血圧測定やストレス度のチェック、面談によって体調などを確認した後、3班に分かれて森林散策に向かいました。途中、花や葉っぱの匂いを嗅いだり、瞑想したり寝転んだりして、森の香り、鳥の声、水の音、風を感じるなど、森全体を五感で感じながら非日常の時間を過ごしました。



体験後に、同じ測定を行ったところ、ストレス度が高かった方の数値が大きく下がったなど、その効果を実感していました。

参加者から、「リラックスした、いい時間を持てた」「セラピーというものが実感できた」「また来たい」「森林散策も、目的を持って専門知識を持った方と歩くことで普段とは違う喜びを感じた」などの感想をいただきました。

この「みのお森のセラピー」は、10月と11月にも開催しますので、皆様のご参加をお待ちしています。

「みのお森のセラピー」は、
10月と11月にも開催します。
皆様のご参加をお待ちしています！



地域と一体となった里山再生と体験学習 「箕面体験学習の森」整備事業 ～オオクワガタの棲(す)める森づくり～

箕面森林ふれあい推進センターでは、大阪府箕面市内の箕面国有林で「オオクワガタの棲(す)める森づくり」と名付けた地域の伝統的な里山再生に取り組み、そこを市民や学校の体験学習に活用しています。

森づくりは、小学生、幼稚園児に、箕面の山で拾ったどんぐりから、自宅で苗を育てて、森に植えてもらいました。下草刈りも皆でやります。植えた苗がシカに食べられてしまうので、ボランティアがシカ防護柵を作ってくれました。植生調査については、詳しいボランティアの力を借ります。

このように、地域住民やNPO等と一体となって取り組んでいます。

「オオクワガタの棲(す)める森」は、明治の森箕面国定公園内のエキスポ'90みのお記念の森にあり、どなたでも自由に見ていただくことができます。



オオクワガタの棲める森づくり
パンフレット発行しています。



箕面森林ふれあい推進センターでは、主に京都、大阪の都市周辺の国有林野をフィールドとして、NPO、ボランティア、地域住民等による自主的な森林づくり、里山の整備、自然再生活動、森林環境教育などへの技術指導等の支援に取り組んでいます。

林野庁 近畿中国森林管理局 箕面森林ふれあい推進センター
TEL:06-6881-2013/FAX:06-6881-2055
〒530-0042 大阪市北区天満橋一丁目8-75 近畿中国森林管理局3F
URL:http://www.rinya.maff.go.jp/kinki/minoo_fc/

