



= 森で大人が元気になるためにやってきたこと =

赤居実花 プロフィール

あかい みか

自然療法家（ナチュラルセラピスト）

兵庫県出身 和歌山市在住

ホメオパシー、ハーブ、フラワーエッセンス、心理カウンセリング エネルギーワークなど
自然のもので人を健康に導く自然療法家として、お仕事をしています。

「自然」が大好きで、野外で活動を始めて23年。

森林療法として、野外でも人の心と体を元気にすることをやっています。

<資格>

JPHMA認定ホメオパス No.841

日本メンタルヘルス協会公認 心理カウンセラー

森林療法セルフケアコーディネーター

ネイチャーゲームインストラクター

シェアリングネイチャーウェルネスガイド

月よみ師®

森🌳月🌕自然療法🌸



<赤居実花の 自然に目覚めるストーリー>

全ては、ネイチャーゲームから始まった・・・

2000年 根来山げんきの森で森林ボランティアに

2001年 **ネイチャーゲーム**リーダー取得

↓ **森林療法**を学び、サポーターからコーディネーターに

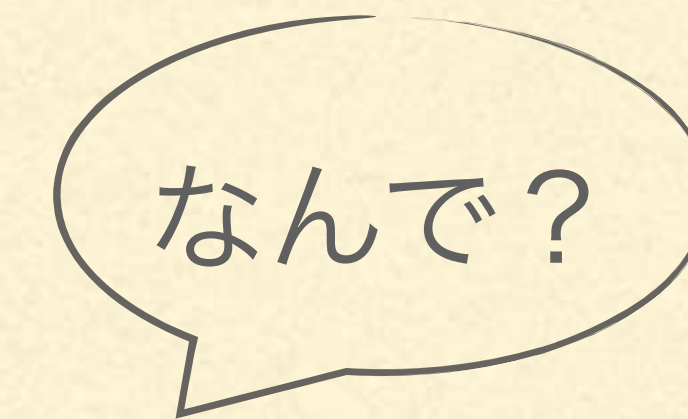
↓ 日本メンタルヘルス協会 **(心理学)**

↓ **ホメオパシー**の学校に入学。**ホリスティックに自然療法を学ぶ**
卒業後も他のたくさんの自然療法を...

2018年 シェアリングネイチャー ウェルネス 月よみ師

2019年 シェアリングネイチャー インストラクター

↓



自然で自然に、“大人を”元気にする！



- 自己治癒力を応援する（気づき・目覚める）
- シェアリングネイチャー（ネイチャーゲーム）
使えるアイテム！
- シェアリングネイチャーがウェルネスに
注目してる！



森林療法（森林セルフケア）って？

森林療法は、森林を活用し、自分自身の心と体の健康について考え、癒され、健康の保持増進ができることを目的としています。

イメージは… 森林浴・セラピー

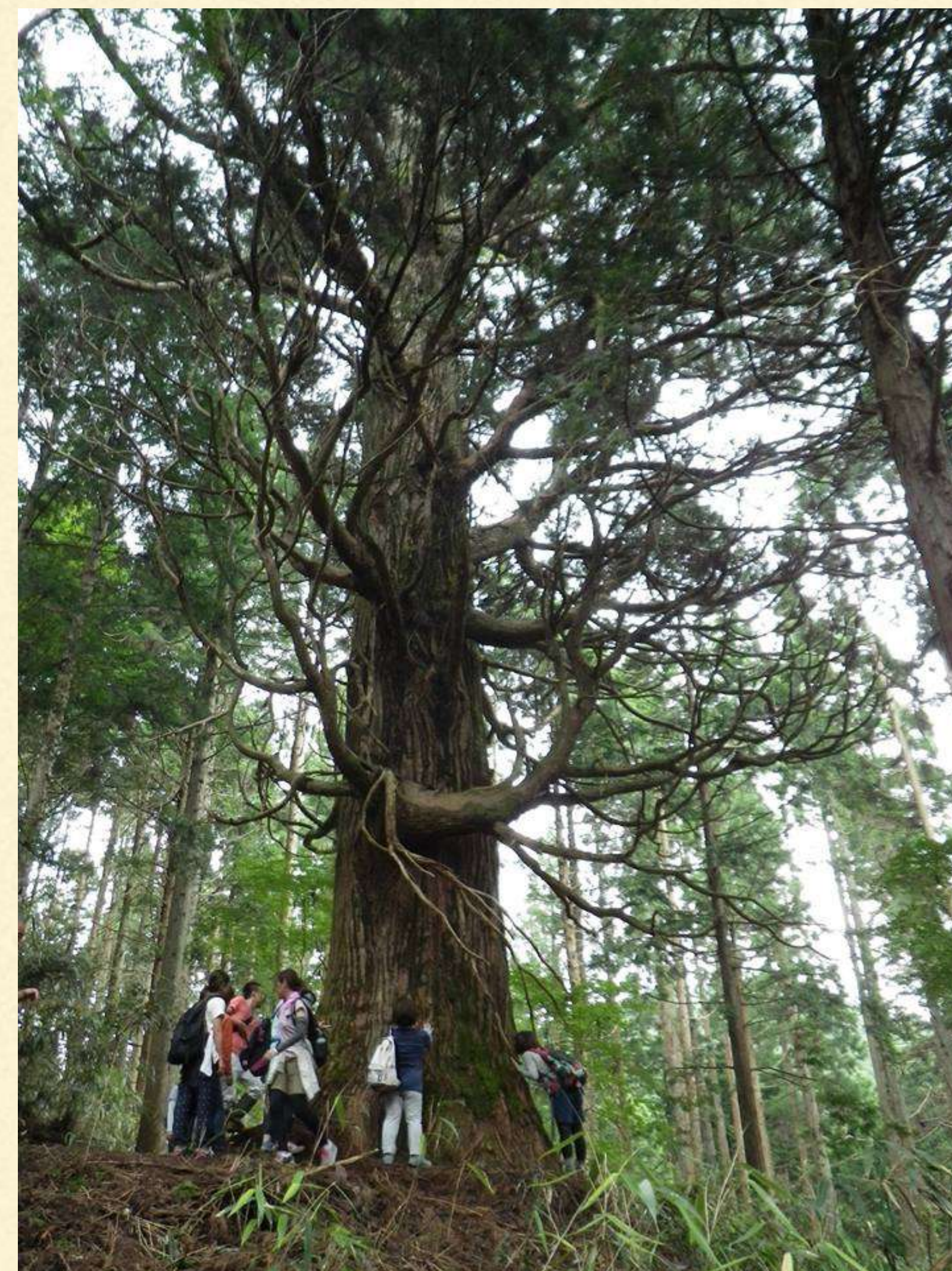
自然に触れて、自然の中で、不自然になった人間の心や体を癒し、健康に戻していきましょう！（森の効能）（五感を使うと健康になる！）

あなたは、いつも自然を感じていますか？

NPO法人 日本森林療法協会

“私が”森林セルフケアで やってきたこと

- ・ どこで？
- ・ どんなふうにな？
- ・大切にしている4つのこと



大人を元気にするのだ！



どこで？

都市公園・緑地公園・森や林があるところ

どんなふう？

＜内容＞**五感を使う**（感じる）・**歩く**（体を動かす）・**静かに**（自分と自然を）感じる
・**心と体の健康に良いこと**（深呼吸、気功、瞑想）

＜時間＞2～3時間、1day 5時間、1泊2日リトリート）

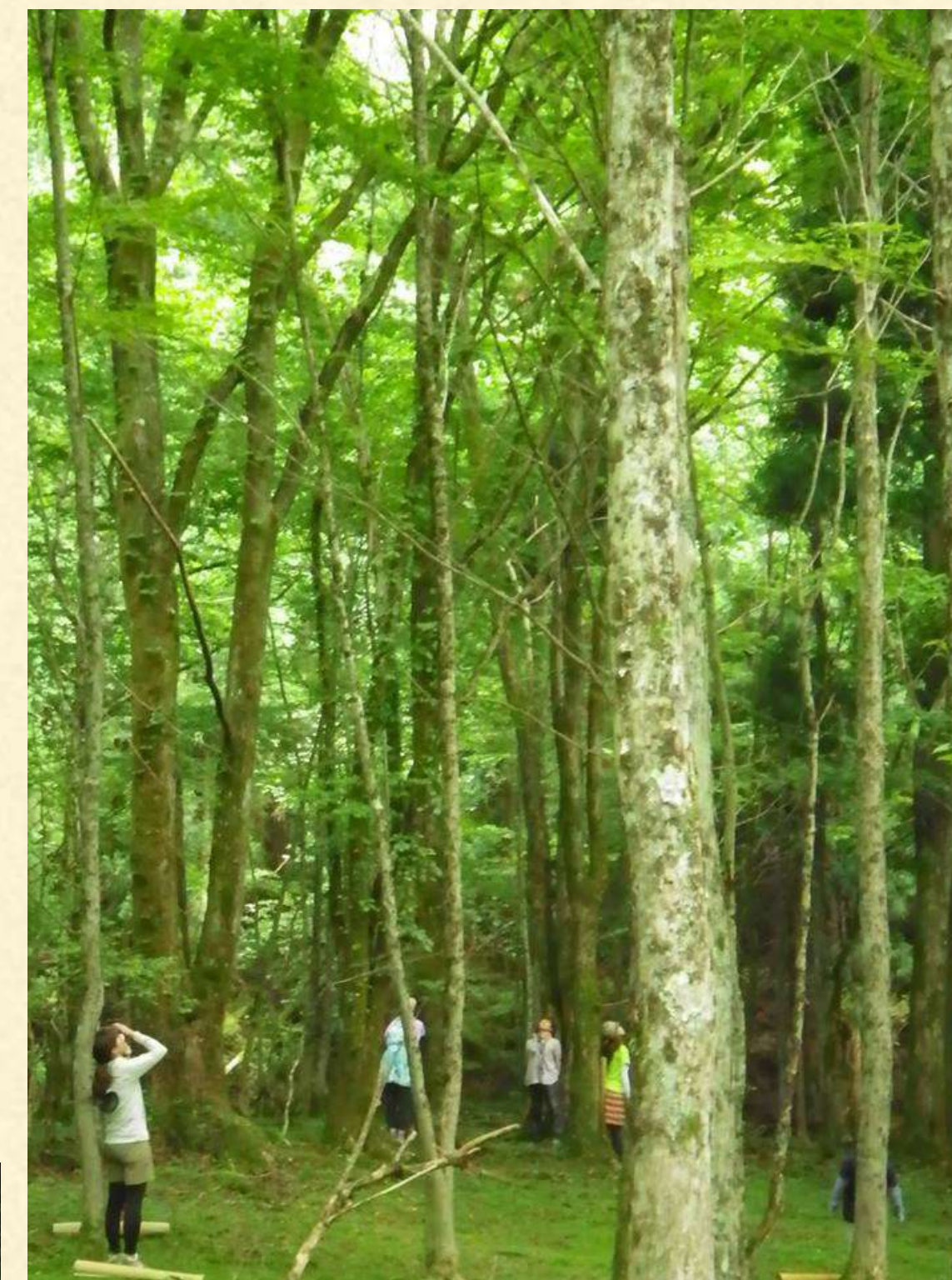
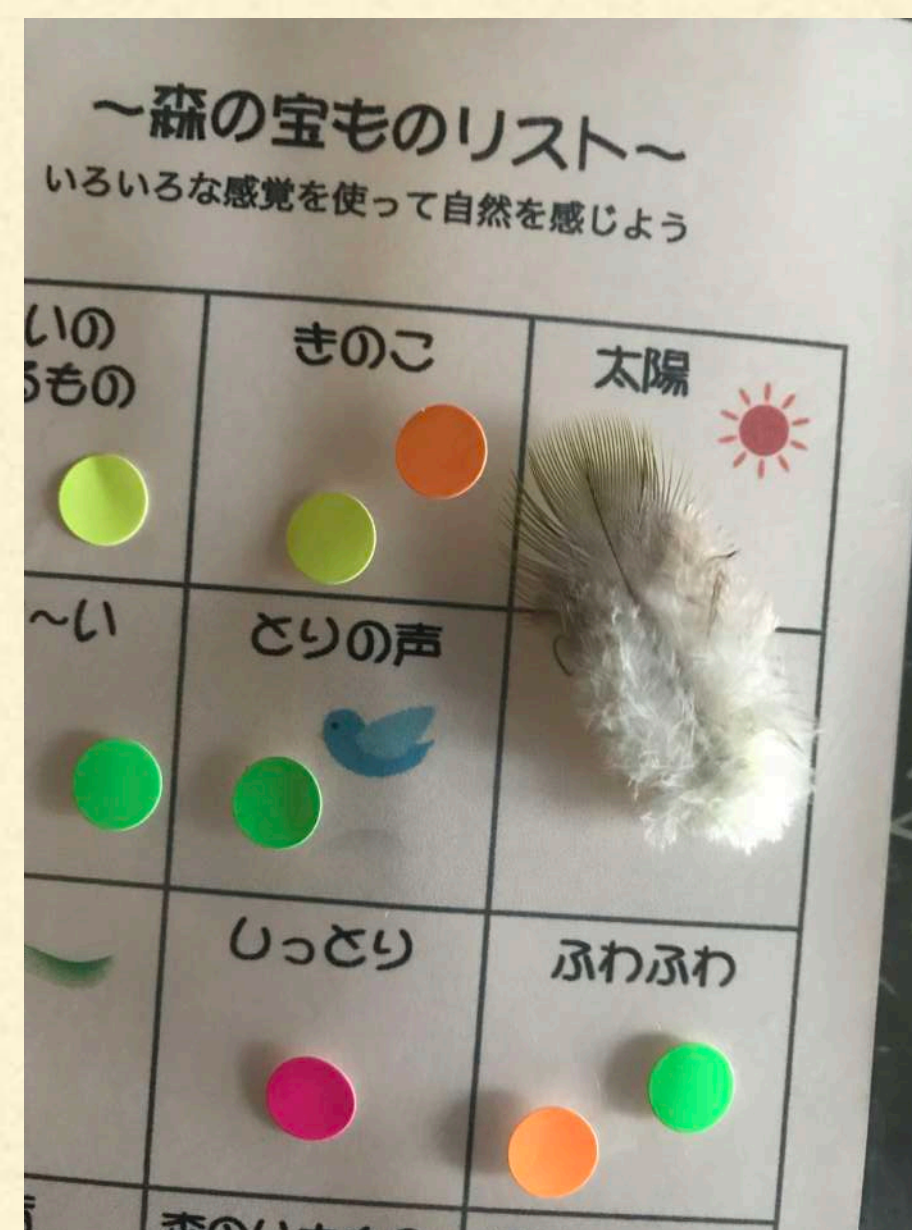
大切にしている4つのこと

- ①**フローラーニング**の流れ。**ストーリー**を考える
 - ②**少人数**で
 - ③**何もしない時間**
 - ④**感じたことを口にしシェア**する（振り返る）
-

現在 森で使っている アイテムやアクティビティ

- ・ 森林療法
- ・ ネイチャーゲーム・SNウェルネス
- ・ 樹林気功
- ・ 音叉

- ・ シンキングボール
- ・ 絵本
- ・ 心理カウンセリング・対話



= 森林セルフケアでよく使うSNアクティビティ =

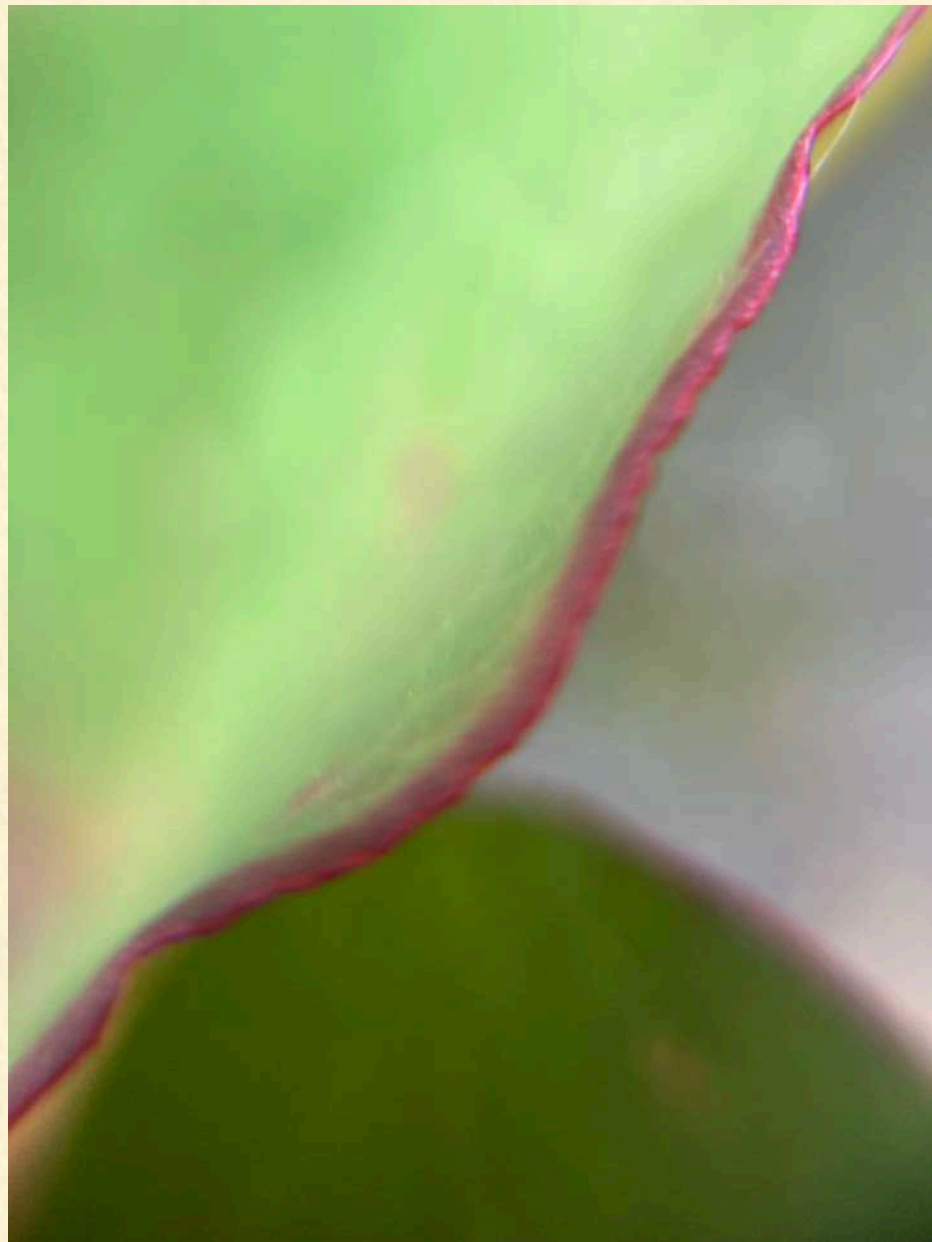
- ・ フィールドビンゴ・森の宝もの
- ・ 音いくつ・色いくつ
- ・ サウンドマップ
- ・ 森の美術館・美の小道
- ・ 私の木
- ・ 木へのインタビュー
- ・ 目隠し歩き
- ・ わらしべウォーク
- ・ 裸足で歩こう
- ・ ミクロハイク



- ・ 自然と私
- ・ 感覚の輪
- ・ 呼吸数えのメディテーション
- ・ 森林浴のエクセサイズ (樹林気功として)
- ・ 空と大地が私に触れた







バイブル本・使っている本 (もっとあるけど...)

