



ねりま森林浴トレーナーのご案内

ねりまのみどりってこんなに素敵！プロジェクト

練馬のみどりで森林浴

——心とからだを整える



Coもれび・協働推進課 練馬区との協働事業である、地域おこしプロジェクトの一環です。



みどりの森はワンダーランド。



森林のもつ自然のちからは、いつでもあなたをそ〜っと温かくつつみます。東京23区の中でも、とりわけ緑被率の高い練馬区。



練馬に残る森林は、先人から現在に大切に受け継がれてきました。大きな自然公園、憩いの森、屋敷林、神社・寺院の鎮守の森はこころ休まる癒しの場です。



四季折々に景色を変えるみどりの森は、神秘的な魅力を持つ不思議な所です。森の中では植物、鳥、昆虫など、多くのいきものが安心してくらしています。



木漏れ日、樹々の香りをのせて吹くそよ風、野鳥のさえずり、虫の声、ひっそりと咲く野草、水面の波紋・・・

みどり豊かな森は、都会に生活する私たちがワクワク感と好奇心でやさしくつつんでくれるワンダーランドです。



もくじ

1

森林浴について

2

ねりま森林浴トレーナー
育成制度開設にあたって

3

ねりま森林浴
トレーナーについて

4

ねりま森林浴トレーナー
育成講座概要

5

ねりま森林浴トレーナー
育成の内容(全4日間)
講師紹介

6

受講生カリキュラム
年間スケジュール(予定)

7

ねりま森林浴研究会

8

森林浴の活用



1

森林浴について

「森林浴」は1980年代に日本で誕生し、約40年かけて世界中に広まりました。自然の中で手軽にできる健康増進・疾病予防効果のある森林療法です。

コロナ禍となり心身の不調を訴える方が増えている中、自己免疫力を高めたり、メンタルを整える方法として、森林浴が有効であることが示されています。

生活習慣の中に日常的、継続的に森林浴を取り入れていくことで免疫力を高め、病気にかかりにくい心と身体をつくることができます。

練馬には公園のみどりだけでなく、都市農業も盛んに行われているため、樹木だけではない多様な自然環境があります。

2

ねりま森林浴トレーナー 育成制度開設にあたって

Coもれび代表 上野 美知子

練馬には都心とは思えない、自然豊かなみどりの公園がたくさんあります。心身の不調を感じやすくなっている今、遠くの森にはなかなか行くことができなくても、練馬のみどりが癒やしの場になり、人のつながりを生む場所となります。

「ねりま森林浴トレーナー」は森林浴の効果を十分にお伝えするのに欠かせない役割を担います。より多くの方に「練馬のみどりで森林浴」を行っていただくために、トレーナー育成講座を開設します。

協働推進課長 榎本 雄太

協働推進課では、区民の皆様の自由な発想による未来に向けた練馬の発展につながる活動を、地域の方々と協働により取り組んでいます。

この事業は、区の魅力の一つである豊かなみどりを活かした練馬独自の森林浴を作り上げることで、より多くの方がみどりの魅力を楽しめ、参加する人同士がつながり、みどりを守り育てる活動に広がっていくことを目指しています。

そのためには、「ねりま森林浴トレーナー」の存在が不可欠です。皆様自身も楽しみながら、練馬のみどりを活かした森林浴をたくさんの方々に広げていくトレーナーとしての活躍を期待しています。

3

ねりま森林浴トレーナーについて

練馬区内の森や公園で、心身共に健康になる人を増やし、みどりの魅力を伝える活動等を行います。

- ①「ねりま森林浴トレーナー育成講座」(全4日間)のすべての科目を修了した方は、「ねりま森林浴トレーナー」となります。
- ②「ねりま森林浴研究会(7参照)」に加入できます。
- ③レベルアップ研修や講座等に参加できます。
- ④森林浴体験会でトレーナーアシスタントができ、経験を積んだ方はトレーナーとして一般の方を案内できます。
- ⑤「ねりま森林浴研究会」の中で、企画・提案・交流ができます。

4

ねりま森林浴トレーナー育成講座概要

〔受講がオススメな方〕

- ・自然が好きで、野外の活動、自然に関わる活動に関心がある方
- ・リラクゼーション、メンタルヘルス、森林浴に興味関心のある方 等

〔講座日程〕 春期・秋期の2回 〔定員〕 10名(春期・秋期講座それぞれ)

〔受講料〕 10,000円

〔講座募集日程〕

- ①「ねりま森林浴トレーナー育成講座」説明会を開催(春期2月・秋期8月)
- ② 申込み受付(春期3月上~中旬、秋期9月上~中旬)
 - ※1:説明会に参加していなくても申込み可能です。
 - ※2:定員を超えた申込みがあった場合には受講できないこともあります。
- ③ 受講者確定(春期3月末・秋期9月末)
- ④ 講座実施(春期5月・秋期11月)

〔詳細〕

本講座の詳細(申込方法・期間など)や説明会については、プロジェクトホームページに掲載していきます。



5

ねりま森林浴トレーナー育成の内容 (全4日間)・講師紹介

講座内容

※は長野県信濃町森林メディカルトレーナー

日程	内容	講師
1日目	AM ・練馬区について/プロジェクト説明 ・ねりま憩いの森・区内都立公園について ・自己紹介/アイスブレイク	協働推進課・ 上野美知子 (Co もれび) ※
	PM ・森林浴～みどりのもつ力～ ・みどりの持つ力/そのエビデンス ・練馬のみどりを中心にしたまちづくり	高力一浩※ 木村理砂 (医師) 上野美知子 (Co もれび) ※
2日目	AM ・森林浴体験 (石神井公園)	高力一浩※、代田眞紀子※
	PM ・森林浴体験振り返り (ワークショップ形式) ・トレーナーの役割、楽しさについて	高力一浩※、代田眞紀子※
3日目	AM ・ねりまの植物について ・傾聴とメンタルヘルス	服部睦子 木村理砂 (医師)
	PM ・ハーブとアロマ 香りの効果と活用方法 ・ワークショップ形式で体験	染谷まさみ (自然工房めばえ) 染谷まさみ、橋本優子 (自然工房めばえ)
4日目	AM ・森林浴体験 (稲荷山憩いの森) ・修了写真撮影	代田眞紀子※、唐木了※
	PM ・トレーナー心得 ・ねりま森林浴トレーナーのリスクマネジメント ・ねりま森林浴トレーナー認定 /ねりま森林浴研究会について	代田眞紀子※ 栗和田博之 (Co もれび) ※ 上野美知子 (Co もれび) ※

・天候によりスケジュール変更になる可能性があります。

講師紹介



高力一浩

長野県信濃町森林メディカルトレーナー (以下森林メディカルトレーナー)、長野県薬草指導員、全国体験活動指導主任講師 一般財団法人CWニコル・アフアの森財団評議員



木村理砂

Momo 統合医療研究所 所長、医師・医学博士、産業医、林野庁補助事業「森林サービス産業」検討委員会委員





代田真紀子

森林メディカルトレーナー、森林インストラクター、森林セラピーガイド



唐木了

森林メディカルトレーナー、森林セラピーガイド、はり、きゅう師、あん摩マッサージ指圧師



服部睦子

みどりのまちづくりコーディネーター、住民参加型の緑地、公園づくりのプランニング・ワークショップファシリテーター 街なか自然解説・ずぼらガーデニング活動



染谷まさみ

NPO法人 自然工房めばえ ハーバルライフ講座講師 (園芸みどりのまちづくり講座・タッチングケア講座) (公社) 日本アロマ環境協会アロマセラピーインストラクターおよびアロマセラピスト



橋本優子

NPO法人自然工房めばえ ハーバルライフ講座講師 (美容健康講座、タッチングケア講座) (公社) 日本アロマ環境協会 アロマセラピーインストラクターおよびアロマセラピスト・気功治療師



上野美知子

Co もれび代表、森林メディカルトレーナー、介護福祉士、介護支援専門員、調理師



栗和田博之

Co もれびスタッフ、森林メディカルトレーナー、練馬エコ・アドバイザー、リスクマネージャー



6

受講生カリキュラム 年間スケジュール(予定)

	ねりま森林浴トレーナー育成講座	練馬のみどりで森林浴	スキルアップ講座・研修(任意)
4月			
5月	【春季】育成講座 開講		
6月		森林浴体験会①	ノルディックウォーキング講座
7月			
8月			信濃町森林セラピー体験研修
9月		森林浴体験会②	
10月		森林浴体験会③	森ヨガ講座
11月	【秋季】育成講座 開講		
12月		森林浴体験会④	森の保全活動実践講座
1月			
2月			信濃町森林セラピー体験研修
3月		森林浴体験会⑤	

7

ねりま森林浴研究会

「ねりま森林浴トレーナー育成講座」を修了した方が加入できる研究会です。Co もれび・協働推進課主催の森林浴、研修、講座、トレーナー交流会等に参加できるだけでなく、研修、講座等の企画・提案することができます。年会費は、3,000 円です。

「森林浴体験会」の「トレーナー」は、アシスタントの経験等を通してできるようになります。



8 森林浴の活用

練馬のみどりで行う森林浴の効果を生かした様々なプログラム計画

- 子供の自然体験プログラム
- 健康増進・介護予防プログラム
- メンタルヘルスプログラム
- 企業従業員・組合員向けプログラム
- 医療・介護職研修プログラム
- 保育・教職員研修プログラム



Coもれび
光と風が通る場所

連絡先 info.comorebi@gmail.com

*Co もれび HP からお知らせをご覧ください
フェイスブック、ツイッター、インスタグラムもご覧になれます。

