

# 実行団体の紹介② NPO森林セラピーソサエティ



## 森で心と身体と関係性を整える Well-beingプログラム

### セルフケア

- ・森林セラピスト1名につき、1～3人程度でその人の状態にあわせて実施します。
- ・さなざまな感覚をひろげていき、森での深いリラックステキス体験とネガティブ感情の改善を目指します。

### チームケア

- ・森林セラピスト2名につき、6～20人程度のチームで実施します。
- ・自然の中でコミュニケーションを取ることで、心理的安全性を高め協力しあう関係づくりを目指します。

### 実施場所

- ・都市公園(小石川植物園・明治神宮・北の丸公園・林試の森公園)
- ・東京、神奈川、埼玉、山梨の森林セラピー基地

### ご利用条件

- ・1社20人程度、ご参加いただけること
- ・実施前後と1か月後のアンケート調査にご協力いただけること

### 導入企業様の負担金額

- ・森林セラピーは無償提供です
- ・公園入園料、交通費は別途必要になります

